

**ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ ОЛИЙ ВА ЎРТА МАХСУС
ТАЪЛИМ ВАЗИРЛИГИ**

БУХОРО ДАВЛАТ УНИВЕРСИТЕТИ

МАГИСТРАТУРА БЎЛИМИ

Қўлёзма ҳуқуқида:
УДК:

САЛИХОВ ТЕМУР МАНСУРОВИЧ

**ШАХС ТЕМПЕРАМЕНТАЛ СИФАТЛАРИ ВА УНИНГ СПОРТ
ФАОЛИТИНИ МУВОФФАҚИЯТЛИ ТАШКИЛ ЭТИШДАГИ АҲАМИЯТИ**

Мутахассислик 5А210201 Психология (фаолият турлари бўйича)
Магистр академик даражасини олиш учун ёзилган

ДИССЕРТАЦИЯ

Илмий раҳбар:

Мухторов Э.М
Психология фанлари номзоди, доцент

БУХОРО 2020

МУНДАРИЖА

КИРИШ.....	5
-------------------	----------

I Боб. ШАХС ТЕМПЕРАМЕНТИНИНГ ИЛМИЙ АДАБИЁТЛАРИДА ЁРИТИЛИШИ.

1.1 Темперамент хақида умумий тушунча.....	16
1.2 Олий нерв фаолиятининг типи ва темпераменти.....	31
1.3 Темперамент борасидаги психологик назариялар.....	39

II Боб СПОРТ ФАОЛИЯТНИДА ШАХС ТЕМПЕРАМЕНТАЛ СИФАТЛАРИНИ АҲАМИЯТИ.

2.1 Шахс темпераментининг касблар доирасидаги ўрни.....	45
2.2 Инсон спорти фаолиятига темперамент ва унинг муҳимлиги.....	56

III Боб. ШАХС ТЕМПЕРАМЕНТИНИ НАЗАРИЙ ВА ЭКСПЕРИМЕНТАЛ ТАҲЛИЛИ.

3.1. Шахс темпераментини ўрганиш услуби.....	64
3.2. Шахс темпераментининг экспериментал таҳлили натижалари.....	85

ХУЛОСА.

АДАБИЁТЛАР РУЙХАТИ

ИЛОВАЛА

Диссертация мавзусининг долзарблиги. Ўзбекистон Республикаси мустақилликка эришгандан сўнг таълим тизимида ўзига хос ўзгаришлар пайдо бўлаяптики, унда ҳар бир шахснинг дарс жараёнида ўқувчилар темпераментини ўрганиш, маънавий, маданий ва интеллектуал салоҳиятига алоҳида эътибор қаратилмоқда.

Айни пайтда, Таълим тўғрисидаги Қонун ва Кадрлар тайёрлаш Миллий дастурининг 2-босқичга ўтиши жараёни Ўзбекистондаги таълим тизими истиқболлари учун муҳим аҳамият касб этмоқда. Ушбу долзарбликдан келиб чиқиб айтиш мумкинки, Ўзбекистонда таълим олаётган ёшларнинг интеллектуал салоҳиятига Республика Президенти томонидан жиддий эътибор берилмоқда.

Дарс жараёнида ўқувчилар ақлий тараққиёти ва темпераментини ўрганиш муаммоси психологлар томонидан ҳар томонлама тадқиқ қилинишига қарамай, унга ҳар хил позициядан туриб" ёндашилган, турли аспектларда ёритилган. Шунинг учун бу тўғрида умумий нуқтаи назар, умумий мезон юзасидан мулоҳаза юритиш мумкин эмас. Шунингдек, дарс жараёнида ўқувчилар ақлий тараққиёти ва темпераментини ўрганиш, ақлий тараққиёт компонентлари бўйича ҳам худди шу фикрларни билдириш ўринлидир.

Диссертация мавзусининг ўрганилгандик даражаси. Атоқли психолог Л.С. Виготский ўқувчилар ақлий тараққиёти ва темпераментини ўрганиш муаммосига ўзининг муносиб ҳиссасини қўшган олимлардан биридир. Б.М.Теплов томонидан муаммонинг ижтимоий-тарихий аспекти олға сурилиб, билимларни ўзлаштириш инсониятнинг тарихий тараққиётида яратилган маданиятда иштирок этиш жараёнидир, деган тушунчадан иборатдир. У олға сурган психик функциялар ва шахс темпераменти тараққиётининг маданий - тарихий назариясига кўра, психик фаолият тараққиёти унинг «табиий» формасини бевосита қайта қурган ҳолда, турли аломатлар билан аввал ташқи, сўнг ички ифодаланишни назарда тутиб, «маданий» формасини эгаллаш тушунилади.

Б.М.Теплов фикрича, психик жараёнларни бевосита ифода қилувчи сўз хох ташқи, хох ички кўринишга эга бўлмасин, турли хил аломатлар ичида кўринарли жой эгаллайди. Аломатларни эгаллаш сифат жихатидан" психик функцияларни қайта қуриш кераклигини, сифат бўйича мутлақо бошқа, янги тараққиёт босқичи эканлигини билдиради. Шу билан бирга, инсониятнинг тарихий тараққиётида ҳосил бўлган худди шу аломатларни эгаллаш, таълим жараёнида ижтимоий тажрибаларни ўзлаштириш натижасида эришилган бўлиши мумкин. Худди мана шу фикрдан Б.М.Тепловнинг таълим ва тараққиёт ўртасидаги ўзаро муносабат масаласи бўйича тутган урни яққол кузга ташланади.

Албатта, психология фанида ўқувчилар ақлий тараққиёти ва темпераментини ўрганишни урганиш бўйича жуда кўп психодиагностик тестлар мавжуд. Булар қаторига дунёда тан олинган бир қанча темперамент тестларини киритиш мумкин. Айтиш жоизки, ҳар бир тестнинг узига хос салмоғи, илмий-амалий аҳамияти ва урни бор мазкур битирув малакавий ишни ёзиш жараёнида биз фақат битта тест ҳақида айрим мулохазаларни юритдик. Ушбу тестнинг моҳияти, аҳамияти ва дарс жараёнида ўқувчилар темпераментини урганишда тутган урнига маълум даражада баҳо бердик. Иш асосан 4 та қисм асосида баён этилган бўлиб: 1-қисмда Темперамент тести ҳақида умумий тушунча берилса, 2 - қисмда эса Темперамент тестининг ўзбек тилига уғирилган варианты айнан берилди.

3-қисмда қабул қилинган мазкур тестнинг тегишли меъёрлар асосидаги жадвали берилди.

4-қисмда Тест бўйича берилган фикр-мулохазалар хулосаланади. Ишнинг якунида эса фойдаланилган адабиётлар руҳати келтирилади.

Шундай қилиб, мазкур иш давомида биз Темперамент тестини куллашнинг айрим илмий-услубий жихатлари ҳақида мустақил фикр юритишга ва тегишли хулосалар чиқаришга ҳаракат қилдик.

Умуман дарс жараёнида ўқувчилар ақлий тараққиёти ва темпераментини ўрганиш муаммоси бугунги кунда жуда куплаб тестлар асосида хал килинмоқда.

Ишнинг мақсади: Дарс жараёнида ўқувчилар ақлий тараққиёти ва темпераментини ўрганиш шахснинг индивидуал имкониятлари ва тараққиёти, ўсмир шахсининг ўзига хос хусусиятлари ва ўсмир шахсида индивидуал тараққиёт муҳим тамойилларини кишиларга кенг кўламда тушунтириш, шу асосида тегишли илмий – амалий тавсияларни ишлаб чиқиш. Ушбу тавсияларни Темперамент тести асосида олинган хулосалар асосида чиқариш.

Ишнинг илмий фарази:

1. Дарс жараёнида ўқувчилар ақлий тараққиёти ва темпераментини ўрганиш турли хил амалий методикаларнинг ўрни, Темперамент методикасининг амалий ва бу методика жараёни ўсмирнинг ижтимоий – психологик тараққиётида муҳим аҳамият касб этиши мумкин:
2. Шахс темпераменти дарс жараёнида ўқувчи шахсида муносабатнинг ижобийлигини янада ошириши, шахс тараққиётида бу жараён муҳим аҳамият касб этиши кутилади:

Ишнинг вазифалари:

Дарс жараёнида ўқувчи шахсида темпераментнинг муҳим масалалари тўғрисида илмий тадқиқотларни таҳлил қилиш.

Дарс жараёнида ўқувчи шахсида ақлий тараққиёти ва темпераментини ўрганиш ижтимоий – психологик мезонларини ишлаб чиқиш.

Ишнинг назарий ва амалий методологик асослари:

Илғор илмий психология фанида шахс ижтимоий тараққиёти бўйича яратилган умумий қонуниятлар, концепциялар, шунингдек, шахсга индивидуал ёндашув принциплари (Б.М.Теплов, В.С.Мерлин, Н.С.Лейтес, Э.А.Голубева, Б.Р.Қодиров, Э.Ғ. Ғозиев ва бошқалар). Шахс ва ижтимоий установка принциплари (Д.Узнадзе, Ш.А.Нодирашвили, А.Г.Асмолов, Г.Оллпорт, Г.Розенберг ва бошқалар), шахс ва муносабат мутаносиблиги принциплари (В.Н.Мясишев, Т.Лири, С.Л.Рубинштейн, Б.С.Мерлин ва

бошқалар), буюк аждодларимизнинг таълим- тарбия тўғрисидаги таълимотлари, Ўзбекистон Республикаси Президенти И.А.Каримов асарлари ғояси, Ўзбекистон Республикасининг «Таълим тўғрисида»ги қонуни ва «Кадрлар тайёрлаш миллий дастури» ва бошқалар. Индивидуал кўникмаларини ўрганиш масалаларитемперамент тестлари ва улар-нинг мослаштирилган варианты. Дарс жараёнида ўқувчилар ақлий тараққиёти ва темпераментини урганишда турли темперамент тестларини қўллаш услуги.

Ишнинг объекти ва предмети: *Дарс жараёнида ўқувчилар ақлий тараққиёти ва темпераментини ўрганиш (объект), ўқувчи шахси (предмет)*

Ишнинг амалий аҳамияти:

1. Дарс жараёнидаўқувчи шахси учун характерли бўлган шахс темпераментининг ижтимоий-психологик муаммо сифатида талқин қилиниши.
2. Дарс жараёнида ўқувчилар темпераментини ўрганиш мезонларининг танланиши ва тадқиқ қилиниши.
3. Ўқувчидаги темпераментни ўрганиш ва индивидуал тараққиёт имкониятларини ўрганишнинг амалиётдаги аҳволи тўғрисида маълумотларнинг изоҳланиши.
4. Дарс жараёнида ўқувчилар ақлий тараққиёти ва темпераментиимкониятларини ўрганиш, тадқиқ қилиш методикаларидан фойдаланишга оид амалий кўрсатмаларнинг тавсия этилганлиги.

Ишнинг тадқиқот методлари:

1. суҳбат методи
- 2.кузатув методи.
3. Темперамент тестлари.

Ҳимояга олиб чиқиладиган асосий ҳолатлар:

1. Темперамент ва индивидуал фаолият кўрсаткичи (коэффициенти) кўп ҳолларда тестлар билан ўлчанганлиги сабабли жаҳон психологияси

намоёндалари томонидан кўпгина тестлар, тест сўровлари ва тест мажмуалари (комплекслари батареялари) яратилган уларнинг аксарияти тест тузиш принципларига тўла риоя қилинган ҳамда барча талабларга жавоб бера олади. Тузилган тестлар узининг алохидалик, оригиналлик хусусиятлари билан тқрили вазият ва ҳолатларда инсоннинг индивидуал ривожланиш даражаларини аниқлаш имкониятига эга бўлиб, улар маҳаллий, ҳудудий муҳим ҳамда шароитларига мослаштиришга жуда қулайдир.

2. Онтогенезда инсон билишининг психологик тузулиши, унинг узига ҳос хусусиятларини шарҳлашда моддий манба, ҳаракатлантирувчи туртки, куч қувват негизи, атроф муҳитни акс эттириш босқичлари, ифодаланиш шакллари ва қуринишлари, рухий жараёнларнинг қатнашуви, шахслар аро муносабат, ўз – ўзини баҳолаш ва борлиқ тўғрисидаги таассуротлари, билимлари орқали намоён бўлишини муайян тартибда жойлаштириш маълум тизимни вужудга келтиради.

Шундай қилиб, мазкур иш давомида биз дарс жараёнида ўқувчилар темпераментини ўрганиш тестини қўллашнинг айрим илмий-услубий жиҳатлари ҳақида мустақил фикр юритишга ва тегишли хулосалар чиқаришга ҳаракат қилдик.

Умуман дарс жараёнида ўқувчилар темпераментини ўрганиш муаммоси бугунги кунда жуда кўплаб психологик тестлар асосида ҳал қилинмоқда.

1- Боб. ШАХС ТЕМПЕРАМЕНТИНИНГ ИЛМИЙ АДАБИЁТЛАРИДА ЁРИТИЛИШИ.

1.1. *Темперамент ҳақида умумий тушунча.*

Одамлар ўртасидаги индивидуал-психологик тафовутларда психиканинг динамик деб аталмиш хусусиятлари муҳим урин эгаллайди. Энг аввало психик жараёнлар ва ҳолатлар интенсивлиги даражаси, шунингдек, уларнинг у ёки бу тезликда кечиши назарда тутилади. Маълумки, одамлар хулқ-атвор ва фаолият мотивлари нисбатан тенг бўлганда, бир хил ташқи таъсир этганда, бир-биридан таъсирчанлигига ва курсатаётган энергиясига кўра сезиларли даражада фарқ қиладилар. Жумладан, бир хил киши секинликни, бошқаси шошилишни ёқтиради, бир хил одамларга ҳиссиётларнинг тез уйғониши хос бўлса, бошқасига эса совуққонлик хосдир, бошқа бировни кескин имо-ишоралар, маъноли мимика, бошқасини ҳаракатларда оғир-босиқлик, юзининг жуда ҳам кам ҳаракат қилиши ажратиб туради. Ҳаракатланиш хусусиятларига қараб фаркланишлар ҳар қандай тенг шароитларда индивиднинг умумий фаоллиги, унинг ҳаракатчанлиги ва унинг эмоционаллигига биноан юз беради.

Кишининг ҳаракатлардаги ўзгариши табиий равишда кўпинча тарбияланган установкалар (кўрсатмалар) ва одатларга, вазиятнинг талабига ва шу кабиларга боғлиқ бўлади. Аммо, сўз юритилаётган индивидуал фарқлар ўзларининг туғма асосига эга бўлиши шубҳасиздир. Бу шу нарса билан тасдикланадики, бундай фарқлар болалигидаёқ маълум була бошлайди, хулқ-атворнинг ва фаолиятнинг турли соҳаларида кўринади ва алоҳида барқарорлиги билан ажралиб туради.

Темперамент латин тилидаги «темпераментум» сўзидан олинган бўлиб, аралашма, қоришиқ деган маъноларни англатади. Темперамент типларининг номлари ҳам ана шу суюқликлардан келиб чиққан. Масалан, холерикгрекча «холе» сўзиданолинганбўлиб, ўтёкисафро, сангвиник «сандус»

сўзидан олинган бўлиб, қон демакдир; меланхолик грекча «меланхоле» сўзидан олинган бўлиб, қора ўт демакдир; флегматик грекча «плегма» сўзидан олинган бўлиб, балғам, шилимшиқ модда демакдир.

Юқоридаги суяқликларнинг ҳар бири ўз хусусиятига эга бўлиб, ҳар бирининг ўз вазифаси, ўз иши бор. Чунончи, ўтнинг хусусияти қуруқликдир. Унинг иши – организмдаги қуруқликни сақлаб туриш – баданни қуруқ тўтишдир. Қоннинг хусусияти иссиқлик бўлиб, иши организмни иситиб туришдир. Қора ўтнинг хусусияти намлик бўлиб, иши баданнинг намлигини тутиб туришдир. Балғамнинг хусусияти суяқлик бўлиб, иши баданни совутиб туришдир.

Гиппократнинг темперамент ва унинг типларига оид таълимоти қадимги замонлардан бизнинг давримизгача сақланиб келаётган бўлса ҳам ҳеч қандай илмий асосга эга эмас.

Темперамент ва унинг типлари ҳақидаги мукаммал илмий назарияни машҳур рус психологи, академик И.П.Павлов яратган ва бу соҳада «Нерв системасининг типлари» номи таълимотини кашф этди. И.П.Павлов асаб системасининг кучли, мувозанатсиз, суст (холерик темпераментга асос бўлган), кучли, мувозанатли, эпчил (сангвиник), кучсиз (меланхолик), кучли, мувозанатли, суст (флегматик) каби тўртта умумий типини аниқлади.

Асаб системасининг кўчи қўзғалиш жараёнига ҳам, тормозланиш жараёнига ҳам тааллуқли бўлиб, кучли қўзғовчиларг бардош бера олиш қобилиятида намоён бўлади. Худди шунинг сингари асаб системасидаги мувозанат асаб системасининг қўзғалиш ва тормозланиш жараёнларининг куч даражасини барабар тутиб тура билишда кўринади. Қўзғалиш ва тормозланиш жараёнлари барабар даражада кучли ёки кучсиз бўлганда, асаб системасида мувозанат бўлади. Агар қўзғалиш ва тормозланиш жараёнларидан бири кучлироқ ёки кучсизроқ бўлса, асаб системасида мувозанат бўлмайди.

Фавкулодда темпераментнинг бир хил хусусиятлари, мотив, психик ҳолат ва ҳодисалардан фарқли ўлароқ, айнан шу шахснинг ўзида, унинг турли фаолиятларида, хатти-ҳаракатларида, муомаласида ифодаланади.

Темпераментхусусиятларитабиийшартланганликомилигатааллуқлибўлганлигитуфайлиинсонҳаётивафаолиятинингдавомидаёкиунингмуайянбирбўлагидабарқарор, ўзгармасвамустаҳкамдир.

Темперамент хусусиятлари деганда, алоҳида бир шахснинг психик фаолияти динамикасини белгиловчи психиканинг барқарор, ўзгармас индивидуал-типологик хусусиятлари мажмуаси тушунилади. Мазкур хусусиятлар турли шакл ва мазмунга эга бўлган мотивларда, психик ҳолатларда, мақсадларда, фаолиятлардан исбатан ўзгармовчи, темперамент типини тавсифловчи тузилмани ташкил қилади.

Шундай қилиб, шахсдаги хатти-ҳаракатларнинг, имо-ишораларнинг аниқ ва равшанлиги, ҳиссий ҳолатларнинг қўзғалиш кўчи, барқарор ва беқарорлигида намоён бўладиган индивидуал сифат темперамент ёки мижоз, деб айтилади.

Психология фани тарихида темперамент ҳақидаги таълимотни биринчи бўлиб қадимги грек олими Гиппократ (э.авв. 460-356 й) яратди. Темперамент деганда биз, одатда, кишининг табиий туғма хусусиятлари билан боғлиқ бўлган индивидуал хусусиятларини тушунамиз.

И.П.Павлов темпераментни қуйидагича таърифлайди. «Ҳар бир айрим кишининг ва шунингдек, ҳар бир айрим ҳайвоннинг ҳам энг умумий характеристикасидир, ҳар бир индивиднинг бутун фаолиятларига муайян қиёфа берадиган нерв системасининг асосий характеристикасидир».

Темперамент, психологик жиҳатдан олганда, кишидаги ҳиссиётнинг қўзғалишларида ва кишидаги умумий ҳаракатчанликда кўринадиган индивидуал хусусиятдир.

Ҳар қайси кишидаги ҳиссиётнинг қўзғалиш тезлиги, кучи ва барқарорлиги ҳар хил бўлади. Бир хил одамларнинг ҳиссиёти тез, кучли қўзғалади ва барқарор бўлади. Баъзи кишиларда эса бундай қўзғалиш суст, заиф бўлиб, узокқа бормайди. Темпераментнинг бундай хусусиятлари кишидаги ҳиссиётнинг қўзғалишлари билан бирга, организмнинг атрофдаги муҳит таъсирига жавобан кўрсатадиган ихтиёрсиз реакцияларида айниқса яққол кўринади. Бу хусусиятлар ташқи томондан кишининг мимикаларида, пантомимикаларида, ҳар хил беихтиёр иш-ҳаракат ва имо-ишораларида кўриниб туради. Киши ҳиссиётининг бундай қўзғалувчанлик хусусиятлари диққатнинг кучи ва барқарорлигида, ирода сифатларида, ақлий жараёнлар, жумладан, нутқ тезлигида акс этади. Мана шундай ихтиёрсиз фаолликнинг қандай юз беришига қараб, бир хил одамларни «тез», «бетоқат», «серғайрат», «жўшқин» деймиз. Баъзиларини эса «сусткаш», «лапашанг» ва ҳоказолар деб юритамиз. Бу хилдаги индивидуал хусусиятлардан кишининг темпераменти (мижози) таркиб топади.

Айрим темпераментларнинг аломатлари кишининг болалик чоғларида яққол намоён бўлади.

Ҳар бир кишининг ўз темпераменти бўлади. Лекин ҳар қайси одамнинг темпераментларида мана шундай индивидуал тафовутлар бўлиши билан бирга, бу темпераментларнинг умумий, ўхшаш белги ва аломатлари ҳам бўлади. Ҳамма хилма-хил темпераментларни мана шундай умумий белгиларига қараб ажратиш, яъни классификация қилиш мумкин.

Барча темпераментларни қадимдан тўрт типга: 1) холерик, 2) сангвиник, 3) меланхолик ва 4) флегматик темпераментга ажратиш расм бўлган.

Холерик темперамент — ҳиссиётнинг тез ва кучли қўзғалувчанлиги, барқарор бўлиши билан фарқ қилади. Холерик темпераментли кишиларнинг ҳиссиётлари уларнинг имо-ишораларида, мимикаларида, ҳаракатлари ва нутқларида яққол кўриниб туради. Холериклар қизгинлик ва тажангликка

мойил бўладилар. Бундай темпераментли кишилар чаққон, умуман ҳаракатчан, серғайрат ва ҳар доим уринувчан бўладилар.

Бу хил темпераментли болалар серғайрат бўладилар. Улар бир ишга тез киришадиган ва бошлаган ишини охирига етказадиган бўладилар. Улар кўпчилик билан жамоа ўйинлар ўтказишни севадилар ва бундай ўйинларни кўпинча ўзлари бошлаб, охиригача актив қатнашадилар. Холерик темпераментли болалар аразчан, сержаҳл ва тажанг бўладилар. Бир нарсадан хафа бўлсалар, бу хафалик уларда узоқ сақланади. Улардаги кайфият анча барқарор ва давомли бўлади.

Сангвиник темперамент— ҳиссиётнинг тез, кучли қўзғалувчанлиги, лекин беқарор бўлиши билан фарқ қилади. Сангвиник темпераментли кишиларнинг кайфияти тез-тез ўзгариб, бир кайфият ўзига тескари бўлган иккинчи бир кайфият билан тез алмашиб турмоғи мумкин.

Сангвиниклардаги психик жараёнлар, холериклардаги сингари, тез ўтади. Бу хил темпераментли кишилар илдам, чаққон, серҳаракат ва жўшқин бўладилар. Сангвиник темпераментли кишилар теvarак-атрофдаги воқеалардан тез таъсирланадилар ва муваффақиятсизликлар ҳамда кўнгилсиз ҳодисалар унча қаттиқ хафа қилмайди. Улар кўп ишга тез ва ғайрат билан киришадиган бўладилар, лекин ишдан тез совийдилар. Бир зайлдаги ишларни узоқ давомли суръатда бажаришга мойил бўлмайдилар.

Сангвиник темпераментли болалар жуда серҳаракат, илдам ва чаққон бўладилар. Улар ҳар қандай ишга қатнашиш учун доим тайёр бўладилар. Кўпинча, бир қанча вазифаларни бирданига бўйинларига оладилар. Лекин, ҳар бир ишга иштиёқ билан тез киришганликлари сингари, бошлаган ишдан тез қайтишлари ҳам мумкин. Сангвиниклар чин кўнгилдан ваъдалар беришлари, лекин, кўпинча, ваъдани унутиб, уни бажармасликлари ҳам мумкин. Бу хил темпераментли болалар ўйинларга тез ва завқ билан киришадилар, лекин ўйин давомида, ўз ролларини тез-тез ўзгартириб туришга мойил бўладилар. Уларнинг дарров хафа бўлишлари ва йиғлашлари мумкин, лекин улар

хафаликни тез унутадиган бўладилар. Уларнинг йиғисикулги билан тез алмашади.

Меланхолик темперамент – ҳиссиётнинг секин, лекин кучли қўзғалувчанлиги ва барқарор бўлиши билан фарқ қилади. Меланхоликлар барқарор, давомли бир кайфиятга мойил бўладилар, лекин ҳиссиётларининг ташқи ифодаси жуда заиф бўлади. Меланхолик темпераментли одамлар сусткаш бўладилар. Меланхолик темпераментли одам ишга бирдан киришмаслиги мумкин, лекин бир киришса, бошлаган ишни охирига етказмай қўймайди.

Бундай темпераментли болалар мўмин-қобил, ювош бўладилар, кўпинча, биров савол билан мурожаат қилса, уялиб, тортиниб жавоб берадилар. Уларни дарров хафа ёки хурсанд қилиш енгил эмас, лекин бир нарсадан хафа бўлсалар, бу хафалик узок давом этади, барқарор бўлади. Улар бир ишга ёки ўйинга тез ёпишиб киришмайдилар, лекин қандайдир иш ёки бир ўйин бошласалар, бунда чидам ва матонат кўрсатадилар.

Флегматик темперамент – ҳиссиётнинг жуда секин, кучсиз қўзғалиши ва узок давом этмаслиги билан фарқ қилади. Флегматик темпераментли кишилар ҳиссиётларининг ташқи ифодаси кучсиз бўлади. Бу хил темпераментли одамларни хурсанд қилиш, хафа қилиш ёки ғазаблантириш анча қийин.

Флегматикларнинг психик жараёнлари суст бўлади. Бу хил темпераментли одамлар ниҳоят оғир, ювош, босик, ҳаракатлари салмоқли бўлади. Агар бир фаолиятга киришсалар, уни қатъият билан давом эттирадилар.

Флегматик темпераментли болалар ювош, мўмин қобил бўлади. Улар кўпчиликка ҳам аралашадиган, тортинчоқ ва ҳеч кимга тегмайдиган, бировни ранжитмайдиган бўладилар. Агар биров улар билан уриш чиқармоқчи бўлса, ўзларини четга олишга ҳаракат қиладилар. Улар шовқин-суронли, ҳаракатли ўйинларга мойил бўлмайдилар. Бу хил темпераментли болалар жиззаки бўлмайдилар ва одатда улар ўйин-кулгиларга мойил эмаслар.

Флегматик темпераментли кишилар (болалар) ташаббус кўрсатишга мойил бўлмайдилар, лекин улар фаолиятини йўлга қўйилса, анча кунт билан иш кўрадилар, яхши ўқиб кетишлари мумкин.

Психологик тадқиқотлар натижаларига кўра, ана шу темперамент турлари соф ҳолда, яънисоф холерик, соф сангвиник, соф меланхолик ва соф флегматик тарзда бўлмайди. Аксарият одамлар аралашган темперамент турига эга бўладилар. Одамда қайси хилдаги темпераментнинг хусусиятлари кўпроқ намоён бўлса, шунга қараб уни уёки бу типг амансуб, деб айтамыз. Масалан, серҳаракат, серғайрат, тиниб-тинчимас, ҳамма нарсани биладиган шахсни холерик темпераментли, беғам, бепарво, камҳаракат, сусткаш шахсни флегматик темпераментдаги одам деб ҳисобланади.

Хар бир темперамент типининг узи ижобий ва салбий томонлари бор. Яхши тип ҳисобланган холерик шахснинг салбий томони шундаки, унда тормозланиш жараёни суст бўлади, холерик баъзи ҳолларда ножўя ҳаракатлардан ўзини тия олмайди. Холерик типдаги шахснинг жобий хислатлари унинг ғайрати, қаттийлиги, ҳаракатлар тезлиги, ўткир зехнлиги билан юзага чиқади. Флегматик типдаги шахсга хос салбийлик шундаки, у жуд сусткаш ва бепарво бўлади. Флегматикнинг ижобий хислатлари унинг ақлий кучлилигида, ва зминлигид анамоён бўлади. Одамга туғма равишда бериладиган темперамент хусусиятлари ёшнинг улғайиши билан боғлиқ тарзда ўзгаради. Темперамент типи хусусиятларининг сифат мазмуни ислоҳ этилишида ижтимоий муҳит ва талим-тарбия катта таъсир кўрсатади. Шунинг учун ҳар-бир шахсдаги темперамент типи сифатларини ўзгаришда, ўсишда қараш мақсадга мувофиқдир.

Кўриниб турибдики, юқоридаги тўрт типнинг ҳар бири алоҳида сифатларга эга бўлиши билан бирга уларда такрор учрайдиган, турли ситуатсияларда тез ўзгаришга мойил хусусиятлар ҳам бор. Шундай экан, табитантоза, фақат бир

типг хос бўлган сифатлардан иборат темперамент учрамайди. Темперамент алоҳида олинган ҳар бир кишининг умумий ва унинг нервсистемасининг асосий тавсифи бўлиб, бу тавсиф шахснинг бутун фаолиятига таъсир этади.

Темперамент типлари психологиясини ўрганишнинг далолатича, бир хил темпераментдаги одамлар ҳам хилма-хил бўлади. Маълумки, ҳар бир киши такрорланмас шахс ҳисобланади. Шунинг учун уни юқоридаги темперамент типларидан бирига киритиш ҳамisha ҳам тўғри бўлавермайди. Иккинчидан айрим одамларнинг шахси биргина типдан ташқари икки ва ундан кўпроқ типнинг белгиларига эга бўлади. Шунга мувофиқ шахсда холерик ва сангвиник, меланхолик ва флегматик типлар хусусиятлари аралаштарзда учрайди. Яна бир муҳим масалашуки, бир темперамент типини яхши, бошқасини ёмон дейиш илмий жиҳатдан тўғри эмас. Юқорида такидлаганимиздек ҳар бир темпераменттипининг ўзига хос ижобий ва салбий сифатлари бор. Шунда йқилиб, темперамент сифати шахснинг кўзга яққол ташланиб турадиган индивидуал психологик хусусияти бўлиб, ҳар бир одамнинг қайси темперамент типига мансублигини аниқлашнинг жуда катта амалий аҳамияти бор. Биринчидан, темперамент типини билиш шахслараро муносабатларда муҳим ижобий рол ўйнайди, иккинчидан, ёш авлод таълим ва тарбиясини давр талаблари асосида ташкил этишда муваффақиятга эришувга бўлиб хизмат қилади. Ҳар қайси одам темпераментини батамом бир тип доирасигагина «сиғдириб» бўлмайди албатта. Тип тушунчасининг ўзи фақат бир-бирларига ўхшаш бир гуруҳ одамларнигина ўз ичига олишлигини назарда тутати. Ҳар қайси одам темпераментида ўзига хос индивидуал хусусиятлари бўлади, бу хусусиятларни батамом муайян бир темперамент типига киритиб бўлмайди. Бу хусусиятлар айна индивидуал хусусиятлардир, яъни шу шахснинг ўзигагина хос хусусиятдир. Кўпчилик одамларда бир тип темперамент аломатлари иккинчи бир тип темперамент аломатлари билан қўшилган бўлишини кўрамиз; чунончи, холерик темпераментли кишида меланхолик ёки флегматик темперамент аломатлари

бўлиши, сангвиник темпераментли кишида холерик ва флегматик темперамент аломатлари бўлиши мумкин ва ҳоказо. Одамларни фақат уларда қайси темперамент белгилари устун бўлса, шунга қараб, маълум бир темперамент типига киритиш мумкин.

Мухими, темпераментлар буйича фарқлар - булар психиканинг имкониятлари даражаси буйича эмас, балки унинг қуранишлари узига хослиги буйича фарқларни билдиришини назарда тутиши керак. Ҳар бир темперамент ижобий ва салбий жихатларга эгадир. Нерв системаси типларининг айрим хусусиятлари ва уларга тегишли темперамент хусусиятларининг фаолияти учун ахамиятини урганиш натижалари бу ҳақда конкрет тасаввурлар беради.

1.2 Олий нерв фаолиятининг типи ва темпераменти.

Олий нерв фаолияти бош миёна ярим шарлари ва уларнинг пўстлоғида жойлашган нерв ҳужайралари (нервмарказлари) нинг нормал функциясига ёки улардаги қўзғалиш ва тормозланиш жараёнларининг қучига, тарқалиш тезлигига ҳам да уларнинг бир-бирига муносабатига боғлиқ. Шартли рефлексор фаолиятини белгилаб берувчи шу хоссалар йиғиндиси ҳар бир организмнинг ирсий хусусиятларига ва аввало ҳаёт тажрибасига боғлиқ бўлиб, нерв системасининг типи дейилади .

И.П.Павлов кўп йиллик илмий қўзғатишлар асосида миёна нерв ҳужайралардаги қўзғалиш ва тормозланиш жараёнларнинг қучига, тарқалиш тезлигига ва уларнинг бир –бирга муносабатига кўра одам олий нерв фаолиятини

4	типга	бўлган	эди:
---	-------	--------	------

Қучли, қўзғалувчан, мувозанатлашмаган, жонсарак тип. Бу типда қўзғалиш ва тормозланиш қучли, аммо мувозанатлашмаган, қўзғалиши тормозланишдан устун туради. Бу типга қирувчи болаларда шартли рефлекслар секин пайдо бўлади, ўрта ўзлаштирилади бирор ишга тез қириши, тез совийди. Эмоционал реакциялари қучли, билар – билмас жавоб қириб ўз фикрини мақуллайдиган,

топшириқларни уз вақтида бажариб келмайдиган, секин пайдо бўлган шартли рефлекслар тез сўнади. Мактаб ҳаётига кичиклик билан кўникади, нутқи тез ва кўпол, характерли ўзгарувчан , ўз ҳиссиётларини қийинчилик билан ушлайдиган, қизиққон, агресив, тарбияга қийинчилик билан берилувчи, фақат тарбия асосидагина узоқ ва тез фаолиятига эга бўлади.

1. Кучли, кўзғалувчан , мувозанатлашган, серҳаракат тип. Бу тип нерв процессларнинг кучлилиги, кўзғалиш ва тормозланишнинг мувозанатлашганлиги ва ҳаракатчанлиги билан таърифланади. Мактаб ҳаётига тез кўникади, ўқиш ва ёзишни тез ўрганади, улар намунали ҳуқққа эга бўлади, дарсларни аъло даражада ўзлаштиради, уйга берилган вазифаларни ўз вақтида бажариб келишига ҳаракат қилади, нутқи тез ва равон, сўз бойлиги ишоралар билан ўз фикрини бошқаларга ифода қилади ва бошқа ижобий характерлар билан ажралиб туради.

2. Кучли, кўзғалувчан, мувозанатлашмаган, камҳаракаттип. Бу типда кўзғалиш ва тормозланиш кучли, аммо уларнинг ўрин алмашинуви суст. Бу типга кирувчи болаларда шартли рефлекслар секин ҳосил бўлади, тез сўнади ва секин тикланади, улар ўқиш , ёзиш ва гапиришни тез ўрганадилар, уларнинг ҳуққлари яхши, одобли, нутқлари секин ва равон, сўзга бой бўладилар.

3. Нимжон ёки суст тип . Бу типда нерв процесслари сустлиги , кам кузатувчанлиги ва мувозанатлашмаганлиги, яни тормозланиш жараёнининг юқорилиги билан ҳаракатланади. Бу типга кирувчи болаларнинг иш қобилияти паст, нутқи секин, яхши ривожланмаган, сўзбойлиги кам, қийинчиликлардан кўрқади, чарчайди, ўқиш, ёзишни секин ўрганади , мактаб ҳаётига қийинчилик билан кўникади, ўзўр тоғининг характерига ихтиёрсиз мослашади, ўзлаштириш паст, характери беқарор мақсадсиз, диққати беқарорлиги билан характерланади.

И.П.Павловнинг фикрича оилӣ нерв фаолиятининг 4 типи одамлардаги Гипо кратто томонидан аниқланган 4 темперамент турларига мос келади. Гипо кратодамларда тўртта темперамент:

1. Холерик.
2. Сангвиник.
3. Флегматик.
4. Меланхонлик.

Турларини аниқлаган. Жонсарақ тип холерик темпераментига ва нимжон тип меланхонлик темпераментига мос келди. Олий нерв фаолиятининг юқоридаги типлари соф ҳолда камдан – кам учраб кўпинча битта индивидумда ҳар-хил типларга хос белги хусусиятлар аралашиб кетади. Олий нерв фаолиятнинг типи нерв системасининг муайян типи вужудга келади. Олий нерв фаолиятининг туғма хусусиятлари ташқи муҳит таъсирида доимо ўзгариб туради. Олий нерв фаолиятининг ўзгариб туриш жараёнини пластиклик деб аталади. Олий нерв фаолиятининг юқорида кўрсатилган типлари туғма, яни наслдан-наслга берилган бўлади. Бу белгилар асосан боланинг ёшлик даврида яққоллик кўринади, ёши катталашгансари ташқи муҳит , ота- она, ўқувчилар, тарбиячилар ва атрофдаги кишиларнинг тарбиявий таъсири натижасида айрим типга хос бўлган белгилар маълум даражада ўзгаради, айниқса биринчи ва тўртинчи типнинг вакилларида ўзгариш анча сезиларли бўлади, чунки уларнинг хулқ – атрофдаги ёмон одатлар кўпроқ бўлганлиги учун атрофдаги катталарнинг тарбиявий этибори уларга нисбатан кўпроқ бўлади.

Шундайқилиб болалик давридаги олий нерв фаолиятининг типлари, яъни хулқ- атвор ёшогансари ўзгариб боради.

Олий нерв фаолиятининг туғма кўриниши темперамент, уларнинг тарбия натижасида ўзгаришидан юзага келган холати характер дейилади .Тарих даяшаби жод қилган буюксий молар ҳаммалум типга хос бўлганлар. Масалан

рус саркардаси А.В.Суворов холерик темпераментига, шоир А.С.Пушкин ҳам холерик темпераментга, сангивиникга шоир А.И.Герсен, Гончанов флегматика, франсуз философи Рене, Дакарт, ингилиз олими Чарлз Даврин, поляк композитори шопен меланхонлик темпераментига хос инсонлар бўлишган. И.П.Павлов биринчи ва иккинчи сигнал системаларининг ўзаро таъсирланиш хусусиятларини ҳисобга олиб, одам нерв системасини иккита асосий типга ажратиш мумкин деб топди. Шуларнинг биринчи бадиий тип деб атади. Ёзувчилар, музикчилар, рассомлар ва бошқаларни ш гуруҳга киритди. Бу гуруҳ ахлларида 1-сигнал системаси 2- сигнал системасидан бирмунча устун туради. 2-тип мутафаккирлар тип деб аталади. Бу гуруҳга олимлар-философлар, математиклар, филологлар ва бошқалар киради. Бу гуруҳга кишиларда 2- сигнал системаси 1-сигнал системасидан устун туради. Булардан ташқари оралиқ гуруҳ ҳам бор. Оралиқ гуруҳга кирувчи кишиларда 1-сигнал системаси 2-сигнал системасидан устун турмайди. Хулоса қилиб айтганда, олий нерв фаолиятининг типини ҳаёт шартларида шаклланиб боради ва тарбия юли билан ўзгартирилиши мумкин.

Динамик стереотип Оддий ҳаёт шартларида одам ва ҳайвон организмга турли хил таъсирловчиларнинг мураккаб таъсир шартлари. Организмнинг бундай мураккаб таъсирловчиларга мослашиши мия ярим шарлари пўстлоғининг шартли рефлекслар аналитик-синтетик фаолияти туфайли амалга оширилади. Бунинг натижасида комплекс шартли рефлекслар ҳосил бўлади. Бу мия ярим шарлари пўстлоғининг янада мураккаб фаолияти бўлиб, шарли рефлекс фаолияти ёки динамик стереотип ҳисобланади.

Динамик стереотип — деб бир вақтда бир тартибдаги шартли рефлексларнинг узлуксиз равишда тартиб билан келиши ва нерв тизимида бу таъсирларга жавоб қайтилади. Динамик стереотип бошқача айтганда, одамда бир неча йиллар давомида шартли рефлексларнинг изчиллик билан келиб, мия пўстлоғида қўзғалиш ватормозланиш жуараёнларини ҳосил қилишдир.

Динамикстереотипҳарбиродамучунўзигахосбўлиб,

одамдагиодатвамалакаларнингасосихисобланади.

Мактабёшидагиболаларбошмияримшарларипўстлоғидадинамикстереотипнихосилбўлишжараёнлринитекширишамалийжиҳатданмуҳимаҳамиятга эга. Масаллан: Дарсларнифизиологикасосидаташкил этиш, кунтартибинитузиш, овқатланиш, меҳнатвадамолишнивабошқафаолияттурлариниўқитувчиларнервтизимидадинамикстереотибнивузудгакелтитишйўлибиланамалгаоширилади.

Ташқиоламнингобъективреаллигинионгдаакс
эттирадиганфизиологикмеханизмларниочибберишфизиологиянингвазифасидир.
Воқеликни аксэттиришформалари тараққиётнинг турли босқичларида турличади
р. Сезгилар, идроклар,
тасаввурлардаўзифодасинитопадиганконкрет ҳиссий инъикоссоддарокдир.
Ташқиоламнингабстракид-умумлаштирилганиньикоси беқиёс мураккаббўлиб,
логиктафаккурда,
яъниодаммиясинингабстракловчишиасосидавузудгакеладигантушунча, муҳока
ма хулосалардаўзифодасинитопади.

Олийнервфаолиятиниўрганишташқиоламнингмиядаакс
этишигаёрдамидагинакўпгинафизиологикмеханизмларнибўлиболишимкониятин
итугдиради.
Ташқи оламваорганизмнинг ҳолати биринчисигналсистемаситуфайликонкретҳис
сиётниинъикос этади, яънисезгилар, идроклар, тасаввурлар ҳосил бўлади.
Нервсистемасибоўлган ҳайвонларда ретсепторларнинг қўзғалиши нервмарказлар
иганервимпульслариниўтишинервмарказларининг қўзғолиши сезгаларнингфизио
логикнегизи ҳисобланади.

Айнивақтдаорганизмретсепторларигатаъсир
этувчибуюмва ҳодисаларнинг айримхосалариўртасидасигналларолибтуради.
Нервсистемасинингривожланишижараёнидасезгиларнинг механизмимураккабла
шади,сезгилармураккабнозиква аниқбўлиб қолади. Воқеликни акс

эттиришнинг бошқа ҳамма формалари,
жумладан идрок ватасаввурлар сезгиларасосида келиб чиқади. Сезгиларга қарама-
қарши ўлароқ идрок бутун буюмнинг хоссаларининг йиғиндисини сифатида акс
эттиришдани борат. Нарсаяхлит,
бир бутун вазну билан бирга бир қадар бўлишган ҳолда идрок этилади.
Бу қатъиярим шарлар пўстлоғининг аналитик синтетик фаолиятига боғлиқ.
Буюм ва ходисаларнинг турли хоссалари идрок
этган дамия пўстлоғининг кўп марказлари бир ўлақ ўзгалади.
Анашунуқталари орасида вақтинчалик боғ'ланишлар вужудга келади.
Вақтинчалик алоқанинг муҳим физиологик ҳодиса шун билан бирга психик ҳодиса ҳам
ди-ряъни асосоти ативбоғ'ланиш психик ҳодисанинг ўзгина сидир.
Бир буюм ёки ҳодисанинг ўзидан кўп марта сигналлар олишасосида вақтинча алоқалар
вужудга келади.
Мия пўстлоғида қўзғолишнинг ёйилишиту файли нарсаси ҳодиса тушунилади.
Кейинги идроклар протсессидан буюмнинг айрим хоссалари дифферентсиалланади-
бир биридан ажратилади.
Воқеликни конкрет-хиссий акс этишнинг мураккаб роқ формаси тасаввурлардан.
Бунда илгари организмгатаъсир
этган буюм ва ходисаларнинг конкрет образлар вужудга келади. Тасаввур-
буюм ёки ҳодисани фазо-вақт боғ'ланишида таърифлаб, образли акс
эттиришдемақдир. Тасаввурларнинг ҳосил бўлиши буилгаритаъсир
этган сигналлардан айрим шарлар пўстлоғида қолган изларни анализ ва синтез қилиш
атижа сидир. Тасаввурларнинг шаклланиши учун-
физиологик анализ ва синтезнинг юксак кўринишлари зарур.
Воқеликнинг акс этииришнинг бу формаси системалиликасосида,
бошқача айтганда динамика стерийотипасосида вужудга келади.
Шуни айтиб ўтмоқ керакки, конкрет-
хиссий интико сга таълуқли баъзи жараёнлар одамдан кўра ҳайвонлар даяхшироқ ри
вожлаи ган бўлиши мумкин.

Айримтаъсиротлартовушхидтаъсиротлари ҳайвонларда одамлардагиданмукам
малроқанализқилинади.

Масаланигтовушхидтаъсиротлариниодамданкўраяхширокдифферентсиаллайди.

Одамуйлабтопилган,

айтилганёкиёзилгансўзларбиланифодаловчиабстрактивтушунчаларбиланфикрла
йолади. Иккинчисигналсиситеманинг(нутқ)

ривожланишиташқиоламниабстрактумлаштирибакс эттидишгаимконберди.

Инъикоснингбуформасиодамгатабиийходисаларнибилишвауларданфойдалани
шданкаттаимкониятратди.

Олийнервфаолиятининг

эксприменталпатологияси

Бошмияфаолиятинишартлирефлекторҳисобигаўзгарувчанташқимуҳиттамослашу
вииккита «ўрта» ҳаракатчангватинчтиплардажудаяхшибўлади.

Бошмиянимахсусо`зигахосшартлирефлекторфунктсиялариқо`зг`олишватормозла
нишларнингмувазанатсизлиги,

холериктинчбўлмагантиплардавазаифтипвакилларидаибужараёнларнибўшваине
ртлигитуфайли ташқи таъсиротларгареактсиялариноадекватбўлади.

Ташқимуҳитшароитигабуноедкватреаксияташқимуҳитнингтаъсирларигатўлик,
мосланишнивужудгакелтираолмайди,

бухолатолийнервфаолиятинифунктсионалбузилишигасабаббўлишимумкин.

Одамнингнерввапсихиккасаликлари узоқ мудатлитаъсиротлармажмуасинимоск
елмаслигиҳарбиродамнингиндивидуалхусусиятлари,

низолартуфайликелибчиқишимумкин.

Олийнервфаолиятинианиқ,

физиологикпаталогиясинингтабиатиниўрганиш ҳайвонларда лабораторияшароит
идаўрганиб,

одамнинерввапсихиккасаликларининазариясинишлабчиқишбукасаликларбил
анкўрашишдамуҳимҳисобланади.

И.П.

Павлов ҳайвонларда лабораторияшароитидаодамлардаучрайдиганневрозкасалик
ларинингмоделинишлаб чиқди. Ҳайвонларда

экспериментал неврозларда олий нерв фаолиятини барбод қилиш усули билан янги

бошми яримларда қўзғалиш ватормозланиш жараёнлари кучайиш ва ҳаракатчанлиги
изўриқтирилди. Қўзғалиш ватормозланиш жараёнлари кучини изўриқтириш

экспериментал шароитда ҳайвон - организмга узоқ, давом
этувчи кучли мушбат ёки тормозловчи сигналларни таъсири билан ҳосил қилинди.

Масалан,

В.Г.Ерофеев И.П.

Павлов лабораториясида итларда қўзғалишнинг изўриқтириш учун кучли
электр токини қўллади.

Олиёй нерв фаолиятини бузиш яна бири қўзғалиш ватормозланиш жараёнларини изўриқ
тиришдир.

Бу паталогик ҳолат ҳайвон организмга мушбат ватормозловчи таъсиротларнинг тезалма
штириш билан ҳосил қилинади.

Олиёй нерв фаолиятида гипоталогик бузилишларнинг физиологик механизми по'стло
қ ҳужайралари фаолиятининг сусайиши, уларнинг шчанлик қобиляти никамайиши,
ташқитаъсирларга нисбатан улар тормозланишининг ортишидир.

Экспериментал неврозда турли кучдаги мушбат шартли таъсиротлар бир хил баландли
қдаги реакция ҳосил қилади.

Неврознинг кейинги стадияси парадоксал стадиясини вужудга келиши билан боғлиқ.

Бунда кучли шартли таъсирловчи амбаландликдаги шартли рефлекслар реакция кел
тириб чиқаради. Парадоксал фазадан кейин ултра парадоксал фазаривожланади.

Бу фазада мушбат шартли таъсирловчиларнинг кучли ҳам кучсизига ҳам шартли рефле
ктор жаваб реакциясини ҳосил қиламайди.

Ултра парадоксал фазадан сўнг бошмийнинг шартли рефлектора ктивлиги бутунлай
ўқолади. Инсонларни ларни экспериментал невроздан чиқариш учун

(уларни соғайтириш) олиёй нерв фаолиятини аста-
секин қайтатиқлаш билан амалга оширилади.

Олиёй нерв фаолиятнинг паталогияси,

экспериментал неврозларни келтириб чиқариш олиёй нерв фаолиятининг типлари габо

ғлиқ. Неврозхолаткўпроқкучимувазанатмасвазаифтиплардакелибчиқади. Шундай хулосачиқаришмумкинки,невротикхолатникелибчиқишиқўзўолишватор мазланишжараёнларинимувазанатлибўлмаслигида.

Олийнервфаолитинишикастланишиқўпроқзаифтипдагиҳайвонлардаучрайди. Кучлитипдагиодамларданевротикхолаткўпинчаолийнервфаолиятинисусайшигао либкелибомилларчарчаш, алкогольбиланзаҳарланишвабошқаасосидасодирбўлади.

И.П.

Павловлабораториясидакейинчаликклиникаларданевротикхолатнийўқотишучунт урлифармокологапрепаратларқўлланмокда. Масалан, кофеинватурлихилдорипрепаратлари.

Одамолий нерв фаолияти

И.П. ПавловтомониданодамолийнервфаолиятиниўрганишгаИ.М. Сеченовнингбошмиёкаттаяримшарларинингрефлекторназариясиасосбулди.Инср нлар олий **нерв** фаолиятиниҳартомонламаўрганишИ.П.

Павловгаодамолийнервфаолиятиниўрганишучун кўпгина маълумотларниочибе рди.Одамолийнервфаолиятикўпгинаумумиймеханизмлариҳайвонларолийнервф аолиятимеханизмига ўхшаб кетишибиланбирга,

одамолийнервфаолиятианчагинаўзигахосхусусиятларибилан фарқ қилади.

Бундайянгихусусиятларинсонниташқимуҳитбиланмураккаббоғланиши, табиатнийўзигабўйсиндириш, меҳнатфаолиятиниюзагачиқиши, нутқникелиб чиқиши биланбирнечамингйиллармобайнидапайдобо`лган.

Одамолийнервфаолиятиузоқйиллармобайнидабутунлайянгисистемаьяниинсонга хосбўлгансифатга эгабўлган.

Инсоиолийнервфаолиятиниривожланишидасифатўзгаришларикелибчиқишидажу дакўпрефлектор боғланишларни юзагакелишида нутқ асосийўрин эгалайди.

И.П.

Павловтилибиланайтганда нутқ бизниинсонқилди». Ҳайвонлар олийнервфаолият иташқимуҳитнинганқсигналларинита`сирининатижасиҳисобланади. Ҳайвоиларг

асўз билан мурожат қилинганда жавоб реакциясини ҳосил қилиш комплекс шартли таъсирловчиларга реакция билан жавоб беришидан бошқанарса эмас.

Одам эса муҳитнинг аниқ предметлар ва ҳодисаларига жавоб бериши билан биргашун арса ва ҳодисаларни сўз билан фода этилишига ҳам жавоб беради.

Одам учун сўз фақатгина товуш сигнали эмас балки уни онгини ҳаёткечириши учун алоҳидатизим ҳисобланади. Сўз таъсирловчиси одамдаги шартли рефлексларнинг алоҳида ижтимоий табиати бўлиб ҳисобланади.

Сўзлар ҳақиқатдан узоқлашган ҳолда умумлаштиричи бўлиб, фикрлашнинг асоси. Шундай қилиб,

биринчи сигнал системада бошмиёқатта шарларидати атроф муҳит предметларига ҳодисаларига қўзғолиш жараёни ҳосил бўлса,

иккинчи сигнал системада атроф муҳитдаги нарсаларни сўз сигналлари ортиқлик қўзғолиш вужудга келади. Яна бир шунитак далай мизиккинчи сигнал система фақатгина одамга ҳос, биринчи сигнал система одам ва Исонларга ҳос хусусиятдир. Олий нерв фаолияти ҳақидаги таълим отиккинчи сигнал системасининг ишлаш қонуниятларини очиб беради.

Қўзғолиш тормозланшнинг асосий қонуниятлари биринчи ва иккинчи сигнал система лари учун умумий қонуниятлар эканлигини аниқланди,

одам қатъиярим шарлар пўстлоғининг ҳар бир нуқтасини тўқни

эшитиш ва мотор марказлари билан боғланган ҳолда қўзғолади. А.Г.Иванов -

Смоленский ва ҳамкорларининг болалар устидаги тажрибалари шунга талуклийдати иллар беради.

Ўқиш ва ёзиш ақтларида,

таълим жараёнида қатнашувчи марказлар билан миёна пўстлоғининг турли қисмлари ўртасида ҳам вақтинча алоқалар вужудга келади. Масалан, «қўнғориқ» сўзини эшитган одамда «қўнғориқ»

ёзуви ҳам шартли рефлекс реакция келтириб чиқаради.

Қундалиқ ҳаётимизда бунга ўхшаш «тўқнашишлар» кўп учраб туради.

Неврозга кўпроқ холерик ва меланхоликлар учрайди. Руҳий изтироблар,

ҳаётдаги кийинчиликлар, сурункали ҳарчаш асаббузилишлари унга сабаб бўлиши мумкин. Невротик бузилишлар фақат олий нерв фаолиятининг бузилиши шаклида эмас, балки хилма -хил вегетатив ўзгаришлар шаклида ҳам намоён бўлади. Артериал қон босимини ортиши, ҳазм ширалари о'згаришлар анашулар жумласидандир. Таҷрибавий неврозларни ўрганиш турли касалликлар ва эрта қариш ва бошқаларни келиб чиқиш механизминини тушунишда ёрдам беради. Неврозин даволашда дори- дармонлардан ташқари, дамолиш тўғрисида бўлаша керак.

Темпераментларнинг психологик хизматлари

И.П.Павлов, темпераментларини соннинг индивидуал хусусиятларининг "асосий хусусиятлари" деген деб таъкидлаган. Улар одатда қуйидагича ажратилади: сангвеник, флегматик, холерик ва меланхолик.

Юқори асабий фаолият турива темперамент ўртасида гимуносабатлар ўрнатади.

Юқори асабий фаолият турлари ва уларнинг темперамент билан алоқаси

кучасаб. жараёнлар и	шовқинасаб. жараёнлар ари	Ҳаракатлантирувчи асаб. жараёнлар и	темперамент
кучли	мувозанатли	ҳаракатланувчи	сангвеник
кучли		инерт	флегматик
кучли	мувозанатсиз		холерик
кучсиз			меланхолик

Сангвеник темперамент.

Сангвеник одамлар билан тезда бирлашади, қувноқ, бир фаолият туридани кинчига осонликча ўтишади, лекин монотонлишнинг қўйиб қўймайди. Ўз ҳис-туйғуларини осонликча бошқаради, янги муҳитда тезда ўзлаштиради, одамлар билан фаол алоқада бўлади. Унинг нутқи баланд, тез, аниқ ва ифодали юзифодали ва имо-ишоралар билан бирга келади. Аммо бу темперамент маълум бириккиланиш билан та

всифланади. Агар стимул тезда ўзгарса,
таассуротларнинг янгилиги ва қизиқиши доимо сақланиб қолади,
сангвеник фаол қўзғалиш ҳолати яратилиши фаол, фаол,
ғайратли одам сифатида намоён этади. Агар эффектлар узок ва монотон бўлса,
унда улар фаоллик, ҳаяжонли шҳолати ниқўллаб-
қувватламай диларва сангинодамбунарсига қизиқишнинг ўқотади, уба фарқлик,
зериқиш, летаргия каби кўринади.

Сангвеник тезда қувонч, қайғу,
муҳаббат ва душманлик туйғуларини ривожлантиради, аммо унинг ҳис-
туйғуларининг буларнинг барчаси барқарор эмас,
давоми илгивачу қурлигида фарқ қилмайди. Улар тезда пайдо бўладива тездай ўқбўл
ибкетиши ёки ҳатто қарама-
қарши бўлганлар билан алмаштирилиши мумкин. Ажабо одамнинг қайфияти тезда ўз
гаради, аммо, қоида тариқасида, яхши қайфият устунлик қилади.

Флегматик темперамент.

Бундай феъл-атворли одам секин, хотиржам, шошилмай,
мувозанатли. Фаолиятда қатъият, тиришқоқлик, қатъиятчилик намоён бўлади. У
қоида тариқасида, бошлаган ишини охиригача якунлайди. Флегматикадаги барча
руҳий жараёнлар гўё секин ҳаракатда бўлади. Флегматиканинг ҳис-
туйғуларита шқитомондан заиф намоён бўлади,
улар одатда тушунарсиздир. Бунинг сабаби асабий жараёнларнинг мувозанатива заи
фҳаракатчанлиги. Одамлар билан муносабатларда, флегматик ҳардоим бир текис,
хотиржам, мўътадил,
қайфияти барқарор. Бирор кишининг флегматик темпераменти хотиржамлик билан
намоён бўладива ҳаётдаги воқеалар ва ҳодисаларга муносабатида,
флегматик одам ўзидан қиқибкетиши ва ҳиссиётларга зарар этказиши осон
эмас. Флегматик темпераментга эга одам гачидамлилик, мулойимлик,
хотиржамликни ривожлантириш осон. Аммо флегматик унга
этишмаслиги керак бўлган фазилатларни - катта ҳаракатчанликни,

фаолликни, унга муайян шароитларда жуда осон шаклланиши мумкин бўлган фаолиятга, летаргияга, ҳаракатсизликка бефарқлик кўрсатишига йўл қўймаслик. Баъзида бундай температура меъдари одамларга ва ҳатто ўзига бефарқ муносабатда бўлиши мумкин.

Холерик темперамент .

Ушбу темпераментли одамлар тезкор, ҳаддан ташқари ҳаракатчан, мувозанатсиз, қўзғалувчан, улардаги барчару ҳийжара ёнлар тез, жадалкечади. Асабий фаолиятнинг ушбу турига ҳос бўлганини ҳибс ёнганисбатан қўзғалишнинг устунлиги яққол намоён бўлади, кодирлик, жаҳлдорлик, холерикнинг безовталаниши. Шунинг учун ифодали юзифодалари, шошқалоқнутқ, ўткиримо-ишоралар, ҳаракатсиз ҳаракатлар. Холерик темпераментли одамнинг ҳис-туйғулари кучли, одатда ёрқин намоён бўлади, тезда пайдо бўлади; кайфият баъзан кескин ўзгаради. Холерикага ҳос бўлган номутан осибликунинг фаолияти дааниқбоғлиқ: убу масалани қўтарилиш ва ҳатто иштиёқ билан қабул қилади, шубилан бирга ҳаракатнинг тезкорлиги ватезлигини на мойиш этади, қўтариш, қийинчиликларни энгиш билан ишлайди. Аммо холерик темпераментли одамда асабий энергия таъминоти ишжара ёнида тездай ўқ бўлиб кетиши мумкин, шундан сўнг фаоллик кескин пасайиши мумкин: қўтарилиш ва иштиёқ йўқолади, кайфият кескин пасаяди. Одамлар билан муомалада бўлганида, вабоодами ўткирлик, асабийлашиш, ҳиссий тийилишга имкон беради, бу қўпинча одамларнинг ҳаракатларини объектив баҳолаш имкониятини бермайди ва шу асосда у жамоаданизоли вазиятларни келтириб чиқаради. Ҳаддан ташқари аниқлик, мулойимлик, қўполлик, муросасизлик баъзида бундай одамларнинг жамоасида қолишни қийинлаштиради. Бу қўпинча унга одамларнинг ҳаракатларини объектив баҳолаш имкониятини бермайди.

ивашуасосдаужамоаданизоливазиятларникелтирибчиқаради. Ҳадданташқариани
қлик, мулойимлик, қўполлик,
муросасизликбаъзидабундайодамларнингжамоасидақолишниқийинлаштиради. б
укўпинчаунгаодамларнингҳаракатлариниобъективбаҳолашимкониятинибермайд
ивашуасосдаужамоаданизоливазиятларникелтирибчиқаради. Ҳадданташқариани
қлик, мулойимлик, қўполлик,
муросасизликбаъзидабундайодамларнингжамоасидақолишниқийинлаштиради.

Меланколик темперамент .

Меланколикпсихикжараёнлараста-секинликбиландавом этади,
уларкучлитирнашхусусиятиберувчимоддаларгареактсиябермайди; узокдавом
этадиганвакучлистрессбутемпераментлиодамларнингсекинлашишигавакейинчаликун
итўхтатишигаолибкелади.Ишда, меланколиодамлародатдапассив,
кўпинчакамқизиқишади (охир-оқибат,
қизиқишҳардоимкучлиасабийтарангликбиланбоғлиқ). Меланколиктемпераментлиода
млардахис-туйғуларваҳиссийҳолатлараста-секинпайдобўлади, аммочуқурлиги,
буюккучивадавомийлигибиланфарққилади; Ташқитомонданбубарчатажрибаларжудаз
аифифодаланганбўлса-да, меланколикларосонгинаҳимоясиз,
хафагарчиликвақайғугатоқатқилишқийин. Меланколиктемпераментвакиллариизолятс
ияваёлғизликкамойил, нотаниш, янгиодамларбиланмулоқотқилишданқочишади,
кўпинчахижолаттортишадиваянгимуҳитдажуданоқулай. Ҳаммасиянги ғайриоддийҳол
атмеланколияниинҳибекилувчиҳолатникелтирибчиқаради. Аммотанишвахотиржамму
ҳитдабундайтемпераментлиодамлархотиржамликниҳисқилишадиважудасамаралиишл
айди. Хаёлпарастодамларгаўзигахосчуқурликваҳиссиётларнингбарқарорлигини,
ташқитаъсирларганисбатансезгирликниоширишваяхшилашосон.

Психологларасабтизиминингзаифлигисалбийхусусият
эмаслигинианиқладилар. Кучлиасабтизимибаъзибирмуҳимвазифаларнимуваффақиятл
ибажараолади, бошқалари
эсазаифдир. Заифасабтизимижудасезгирасабтизимидирвабуунингтаниқлиафзаллиги.
Темпермнибилиш,

инсоннинг ақлий фаолияти жараёнига таъсир қилувчи асаб тизимининг туғматашкил этилиш хусусиятларини билиш ўқитувчи гаунинг ўқув ватарбиявий ишлари да зарурдир. Шунинг эсдатутиш керакки, одамларнинг ўртхил темпераментга ажратиш жуда ўзбошимчаликдир. Температуранинг ўтиш, аралаш, оралиқ турларимавжуд; кўпинча одамнинг феъл-атворидатурлихил темпераментларнинг ўзига хос хусусиятлари бирлашади. Соф темпераментларни нисбатан кам учрайди.

1.3 Темперамент борасидаги психологик назариялар.

Темпераментнинг физиологик асослари тўғрисида тушунча қадимги юнон олими Гиппократ таълимотига биноан, инсонларнинг темперамент хусусиятлари жиҳатидан ўзаро бир-биридан тафовутланиши уларнинг тана аъзоларидаги суюқликларнинг (хилтларнинг) турлича нисбатда жойлашувига боғлиқ экан. Унинг фикрича, инсон танасида тўрт хил суюқлик (хилт) мавжуд бўлиб, улар ўт ёки сафро (юн. «chole» -

ўт), қон (лот. «sanguis» ёки «sanguinis» - қон), қора ўт (юнон. «melas» - &opa, «chole» - ўт), балғам (юнон. «phlegma» - балғам) кабилардан иборат бўлиб, унга кўра:

1) ўтнинг хусусияти – қуруқликдир, унинг вазифаси тана аъзоларида қуруқликни сақлаб туриш ёки баданни қуруқ тутишдир; 2) қоннинг хусусияти – иссиқликдир, унинг вазифаси танани иситиб туришдир; 3) қора ўтнинг хусусияти – намликдир, унинг вазифаси бадан намлигини сақлаб туришдир; 4) балғамнинг (шилимшиқ модданинг) хусусияти – совуқликдир, унинг вазифаси баданни совутиб туришдан иборатдир. Гиппократ таълимотига мувофиқ, ҳар бир инсонда шу тўрт хил суюқлик мавжуд бўлиб, унинг биттаси устуворлик қилиб, мазкур аралашмалардан қайси бири салмоқлироқ бўлса, шунга қараб инсонлар темперамент жиҳатдан фарқланадилар, чунончи, холерикда сариқ ўт, сангвиникда қон, меланхоликда қора ўт, флегматикда балғам (шилимшиқ модда) устун бўлиши таъкидланади. Гиппократнинг тўрт хил моддалар (суюқликлар) аралашмаси, яъни темперамент тушунчаси ва унинг типологияси (сангвиник, холерик, флегматик, меланхолик) рамзий маънода ҳозирги замон психологиясида ҳам қўлланилиб келинмоқда. Темпераментнинг илмий психологик асослари ва унинг физиологик механизмлари кейинги ижтимоий тарихий тараққиётнинг босқичларида ишлаб чиқилиб, бу борада изланилишлар давом эттирилмоқда. Темпераментнинг физиологик асосларига ўзининг улкан ҳиссасини қўшган олимлардан бири рус физиологи И.П.Павлов ҳисобланиб, у ҳайвонларнинг олий нерв фаолиятини тадқиқ қилаётганида итларда шартли рефлексларнинг пайдо бўлиши, кечиши, давом этиши хусусиятлари инсонларникидан фарқ қилиши ва бу ҳодиса темпераментда ҳам учраши мумкинлигини кашф этади. И.П.Павлов темперамент ҳам шартли рефлектор фаолиятининг индивидуал хусусиятларини келтириб чиқарувчи омиллар билан боғлиқ бўлиши мумкин, деган хулосани бериб, мазкур таълимот бўйича, шартли рефлекслар пайдо бўлишининг индивидуал хусусиятлари рўёбга чиқишининг сабаблари нерв тизими хусусиятлари моҳиятидандир. Муаллиф нерв тизимининг учта асосий хусусиятига алоҳида аҳамият беради: 1) қўзғалиш жараёни ва тормозланиш (тўхталиш) жараёнининг кучи; 2)

қўзғалиш кучи билан тормозланиш кучи ўртасидаги мувозанатлилик даражаси (нерв тизимининг мувозанатлашгани); 3) қўзғалишнинг тормозланиши билан алмашилиши тезлиги (нерв жараёнларининг ҳаракатчанлиги). Унинг кўрсатишича, ҳар бир ҳайвоннинг темпераменти ҳам мазкур хусусиятларнинг у ёки бунисига алоқадор бўлмай, балки уларнинг мажмуавий тарзига, қонуний бирлашувига боғлиқ бўлади. И.П.Павлов шартли рефлексор фаолиятининг индивидуал хусусиятлари билан темпераментга алоқадор нерв тизими хусусиятларининг ўзаро қўшилишини нерв тизимининг типи деб номлайди ва уни тўртта типга ажратади: 1) кучли, мувозанатли, эпчил; 2) кучли, мувозанатсиз, эпчил; 3) кучли, мувозанатли, суст; 4) кучсиз тип. Йирик рус психологларидан бири Б.М.Теплов (1896-1965) ва унинг шогирдлари И.П.Павловнинг тадқиқотларини давом эттириб, инсон нерв жараёнлари хусусиятларининг ўзига хос томонларини очишга муваффақ бўлиб, улар нерв-физиологик жараёнларнинг нозик қирраларини ўрганишда махсус мосламалар ёрдами билан ўзгаришларни қайд қилиш ҳамда олинган натижаларни (омилларини) математик статистика методлари орқали ҳисоблашни татбиқ этганлар. Б.М.Теплов илмий мактаби намояндалари томонидан олинган маълумотларга қараганда, инсонда ҳосил қилинадиган шартли рефлексларнинг баъзи бир индивидуал хусусиятлари ўзаро уйғунликка эга бўлиб, улар ўзаро боғлиқ индивидуал хусусиятлар тизими нерв тизимининг муайян хусусияти билан тавсифланади. Жумладан, ўзаро боғланган хусусиятлар, биринчидан, шартли қўзғовчи мустаҳкамланиши давом этишидан қатъий назар, шартли рефлекслар сўниши даражасига, иккинчидан, қўзғовчиларнинг кучли ёки кучсизлиги билан шартли реакциянинг ҳажми орасидаги тафовутларга, учинчидан, асосий қўзғовчи сезгирлигига бегона (нотаниш) қўзғовчини ижобий (салбий) таъсир ўтказиш даражасига, тўртинчидан, бошқа кўринишдаги ёки кучланишдаги қўзғалиш жараёнларининг кучига боғлиқ эканлигини маълум қиладилар. Маълумотларнинг таҳлилига биноан, тормозланишнинг (тўхталишнинг) кучи билан нерв жараёнларининг мувозанатлашувига тааллуқли шартли рефлексор фаолиятининг индивидуал хусусиятлари туркумлари шунга ўхшаш усул ёрдами билан кашф қилинган. Шунингдек, Б.М.Теплов илмий мактабининг намояндалари

томонидан ижобий ва тормозловчи шартли рефлексларнинг ҳосил бўлиш тезлигини тавсифловчи индивидуал хусусиятлар туркуми ҳам изоҳлаб берилган. Ушбу индивидуал хусусиятлар моҳиятида ифодаланувчи нерв тизимининг нотаниш хусусияти динамиклик деб тавсифланган. Бундан ташқари, улар шартли рефлектор фаолиятининг бир гуруҳ индивидуал хусусиятлари кўзғалиш жараёнининг тўхталишининг тезлиги маҳсули сифатида тахмин қилинган хусусиятни (янги хислатни) лабиллик (лот. «labialis» - беқарорлик) деб атаганлар. Шунинг билан бирга улар нерв тизимининг бошқа хусусиятлари мавжудлиги тўғрисида илмий тахминлар илгари сурганлар, жумладан: сензитивлик, реактивлик ва ҳоказо. Йигирманчи асрнинг 60-70 йилларида ушбу соҳа бўйича олиб борилган тадқиқотларнинг кўрсатишича, темпераментнинг психологик тавсифи билан И.П.Павловнинг типлари ўртасида алоқа ҳукм суришига ҳеч қандай шакшубҳа йўқ. Темпераментга тааллуқли нерв тизимининг типлари ҳам инсонга, ҳам Инсонларга тегишли бўлиб, улар умумий типлар деб номланади. Бинобарин, темпераментнинг физиологик асоси – бу нерв тизимининг умумий типлари бўлсада, бироқ И.П.Павловнинг типлари – бу нерв тизими хусусиятларининг танҳо типик бирикмаси эмас экан, чунки кейинчалик бу борада янги бирикмалар топилди. Лекин ажратилган типларнинг барчаси бир хил аҳамиятга молик эмаслиги туфайли уларнинг энг асосийлари кучли ва кучсиз типлардан ташкил топади. Шундай қилиб, асаб тизими билан боғлиқ индивидуал сифатларни билиш шарт, чунки улар бевосита меҳнат ва ўқиш жараёнларини ҳар бир инсон томонидан, унинг манфаатларига мос тарзда ташкил этишга хизмат қилиб, асабга боғлиқ бўлган табиий хусусиятларни ҳам умуман ўзгармас деб бўлмас экан, чунки табиатда ўзгармайдиган нарсанинг ўзи йўқ. Масалан, В.С.Мерлин темпераментнинг психологик таснифи ва уларнинг ҳаётий вазиятларда намоён бўлишини бошқариш масаласида кўп ишлар қилиб, унинг фикрича, инсонда мавжуд бўлган фаоллик, босиқлик, эмоционал тетиклик, ҳиссиётларнинг тезда намоён бўлиши ва ўзгарувчанлиги, кайфиятнинг турғунлиги, беҳаловатлилик, ишчанлик, янги ишга киришиб кетиш, малакаларнинг тез ҳосил бўлиши каби қатор сифатлар асосида шахсдаги ўша экстраверсия ва интраверсия хоссалари ётади ва уларни ҳам

Ўзгартириш ва шу орқали темпераментни бошқариш мумкин. Шулардан келиб чиққан ҳолда, шахснинг меҳнат қилиш услубини танлаш ва профессионал маҳоратни ўстиришда айти шуларга эътибор берса уларнинг фаолият натижаси самарадор кўрсаткичга эга бўлиши кузатилади. Масалан, баъзилар холерикларга ўхшаш қизиққон, тезкор бўлиб, улар меҳнат жараёнида фаоллик, ишни тез бажаришга лаёқати ижобий бўлса, унинг салбий томони ишни чала ташлаб кетиш хавфи, баъзи томонларига эса юзаки қараши кишини ўйлантиради. Шу нуқтаи назардан олиб қаралганда, ҳаётда соф темперамент ҳам бўлмайди ва у ёки бу темперамент типи жуда яхши ҳам эмас, ҳар бир типнинг ўзига хос нозик, кучсиз томонлари ва шу билан бирга кучли, ижобий томонлари ҳам бўлади.

Шуни алоҳида таъкидлаб ўтиш керакки, психик фаолиятнинг динамикаси нафақат темпераментга, балки мотивларга, психик ҳолатларга, ҳис-туйғуларга ҳам бевосита боғлиқдир. Нерв системасининг умумий типлари келиб чиқиши юзасидан мулоҳаза юритилганда, албатта И.П.Павловнинг таълимотини эслаш мақсадга мувофиқдир, чунончи ирсият йўли билан шартланган тип—бу генотип демакдир. Ҳозирги даврда нерв системасининг умумий типи (генотип) ирсиятга боғлиқ эканлиги ҳақидаги маълумотлар, жуда кўп бўлиб, улар қиёсий жиҳатдан ҳайвонларни ўрганиш натижасида топилгандир. Темпераментнинг типологияси мубодо инсонлар темпераментлари бўйича қиёсланса, у ҳолда унинг хусусиятлари жиҳатидан ўзаро ўхшаш шахсларнинг гуруҳи мавжудлиги намоён бўлади. Бу аснода эрамиздан олдинги даврда ҳам темперамент типлари тўғрисида материаллар тўпланган. Ҳозирги даврда темперамент типи деганда, маълум инсонлар гуруҳи учун умумий бўлган хусусиятларнинг содда мажмуаси эмас, балки мазкур хусусиятларнинг қонуний, зарурий ўзаро боғлиқлиги тушунилиб, унинг типини тавсифловчи хусусиятларнинг қонуний тарзда ўзаро боғлиқлигини турлича акс эттирган ҳолда, янги омиллар мазкур типларнинг психологик тавсифини қайта таҳлил қилишни тақозо этади. Темперамент типларининг психологик тавсифи қуйидаги муҳим хусусиятлар ёрдами билан аниқланиши мумкин: 1. Сензитивлик (лот. «sensus» -

сезиш, Зис қилиш) – инсонда биронта психик реакцияни ҳосил қилиш учун зарур бўлган ўта кучсиз ташқи таассурот кучига қараб мулоҳаза юритилади жумладан, сезгиларнинг пайдо бўлиши учун керак қўзғовчининг озгина кучи (уларнинг қуйи чегараси), эҳтиёжлар қондирилмаслигининг сезилар-сезилмас даражаси (шахсга руҳий азоб берувчи) мужассамлашиши тушунилади. 2. Реактивликда айнан бир хил куч билан таъсир этувчи ташқи ва ички таассуротларга шахс қандай куч билан эмоционал реакция қилишига қараб муносабат билдирилиб, унинг ёрқин рўёбга чиқиши – эмоционаллик, таъсирчанликда ифодаланади. 3. Фаоллик – инсон қандайдир фаоллик даражаси билан ташқи оламга таъсир этиши ва мақсадларни амалга оширишида объектив ҳамда субъектив қарама-қаршиликларни фаоллик билан енгишидир. 4. Реактивлик билан фаолликнинг ўзаро муносабатида одамнинг фаолияти кўп жиҳатдан нимага боғлиқлигига биноан, чунончи тасодифий тарздаги ташқи ва ички шароитларда (кайфиятга, ғавқулоддаги ҳодисаларга) ёки мақсадларга, эзгу ниятларга, хоҳиш-интилишларга кўра фикр билдириш назарда тутилади. 5. Реакция темпи – турли хусусиятли психик реакциялар ва жараёнларнинг кечиши тезлигига, бинобарин, ҳаракат тезлигига, нутқ суръатига, фаросатлилиқка, ақл тезлигига асосланиб хулоса чиқаришдир.

Ҳаракатларнинг силлиқлиги ва унга қарама-қарши сифат – ригидлик (қотиб қолганлик) – шахснинг ўзгарувчан ташқи таассуротларга қанчалик енгилик ва чаққонлик билан мувофиқлашишига (силлиқлик билан мослашишга), шунингдек, унинг хатти-ҳаракатлари қанчалик суст ва заифлиги (ригидлиги – қотиб қолганлиги)га нисбатан баҳо беришдан иборатдир. 7. Экстравертлик ва интравертлик - шахснинг фаолияти ва реакцияси кўп жиҳатдан нималарга боғлиқлигига, чунончи ғавқулоддаги ташқи таассуротларга (экстравертлик) ёки, аксинча, тимсолларга, тасаввурларга, ўтмиш ҳамда келажак билан уйғунлашган мулоҳазаларга (интровертлик) тааллуқлигига асосланган ҳолда муносабат ифодасидир.

Темпераментнинг конституциявий назарияси

Темпераментнинг конституциявий назарияси XX аср бошларида вужудга келди. Унинг асосий ғояси темперамент турива шахснинг туғма конституцияси (танатури) ўртасидаги боғлиқликни топиш эди. Конституциявий назарияларини сон танаси тузилишининг аниқ ажралиб турадиган белгиларига асосланган эди. Ушбу назариянинг энг машхур модификациялари Германиядан келган психиатр ва психолог Эрнест Кретсчмер ва АҚШлик шифокор ва психолог Уилям Шелдонга тегишли.

Кретсчмеринсон

конституциясининг қуйидаги турларини аниқладиватавсифлади:

Астеник. Бубаланд бўйли, жуданозикодам, текис, чўзилган кўкраги. Тор элкалар, юпқавач чўзилган оёқ-қўллар, торқўллар, бўшашган терининг эгаси. Астениклар эрта қаришга мойил.

Пикник. Ўрта ёки қисқа бўйли эгаси, кўпмиқдордаги ёғ тўқимаси, таъсирчан қорин, конвекс кўкраги, қисқа бўйинидаги юмалоқ бош. Юзикенг, юзхусусиятлари унчалик катта эмас.

Атлетик Узун ёки ўрта бўйли, жисмоний бақувват ва мутаносиб, элкалари кенг, мушакларнинг ривожланиши, сонларитор. Боштўғрити тилади, юзнинг суяклари конвексдир.

Диспластик. Нотўғри физика, ёмон шаклланган одам.

У. Шелдоннинг сўзларига кўра,

физиканинг учта асосий компоненти инсон вужудида учта микро бўлмаларидан ривожланган баъзи турдаги тўқималарнинг нисбатидан бўйича ажралиб туради.

У қуйидаги турларни ажратиб кўрсатди:

Эндоморфик. Ушбу турдаги биланички герминал қатлам -

ички органлар ва ёғ тўқимасини ташкил этувчи

эндодермасезиларли даражада ривожланади. Ушбу тур юмалоқ калла,

катта ички органлар, юмалоқ шаклланган танашакли, юмшоқ тўқималар,

яхши аниқланган ёғ бирикмалари билан ажралиб туради.

Мезоморфик. Ушбутурдаги биланинсонскелетива мушакларини ташкил этадиган ўрта герминал қатлам - мезодермасезиларли даражада ривожланади.

Ушбутур кенг элқалар ва кўкрак қафаси, мушакларнинг юқорива пастки экстремиталари, озмиқдордаги ёғ тўқимаси, кучли бош билана жралиб туради.

Эктоморфик. Ушбутурдаги биланинсоннинг сабти зими нива ми яни ташкил этувчи ташки эмбрион қатлами, эктодерма энг муҳим ривожланишни олади.

Ушбутурдаги ички ва ўрта қатламлар жуда кўп ривожланмаган лигинива мушаклар, суяклар, ёғ тўқималарининг аҳамиятсиз эканлигини ҳисобга олсак.

Ушбутурингичка, чўзилган юзи, ингичка чўзилган юқорива пастки учлари, аҳамиятсиз мушакларива яхши ривожланган сабти зими билана жралиб туради.

Пикниклардан (эндоморфларга мос келади) спортчиларга (мезоморфларга мос келади)

ва спортчилардан астеникага (эктоморфларга мос келади)

эти татаўтиш конституцияси мавжуд. Шелдоннинг сўзлари га кўра,

ушбутурдаги конституцияларнинг ёрқин вакиллари шунингдек,

тегишли температура менттурлари билана жралиб туради:

Эндоморф. Унинг юмалоқ боши, таъсирчан қорни, юмалоқ танаси шакллари бор.

Унинг ҳолатива барча ҳаракатлари энгиллашади, реакциялар секинлашади.

Кўпнарсаларга сабр-тоқатли, ҳиссий жиҳатдан мутлақот энг, бошқаларга ёқимли.

Конфорни қадрлайди, бошқалардан мақтов ва мақтовизлайди.

Ижтимоий ҳаётни афзал кўради, компанияларни яхши кўради.

Мезоморф. Катта бош, кенг кўкрак ва элқалар, мушакларнинг юқорива

2-БОБ СПОРТ ФАОЛИЯТИДА ШАХС ТЕМПЕРАМЕНТАЛ СИФАТЛАРИНИ АҲАМИЯТИ.

2.1 Шахс темпераментининг касблар доирасидаги ўрни.

Темперамент ва касб

Касбнитанлашдатабийхусусиятларниҳисобгаолишкерак, уларга
эътиборбермасликмеҳнатгабўлганқизиқишнийўқотишга,
ортиқчаюклашгаолибкелишимумкин. ШунихисобгаолганҳолдапсихологК.М. Гур
евичкасбларнимутлақёкинисбийкасбиймақбуллигигақарабтаснифлашнитаклифк
илди.

Агаркасбинсоннингасабтизиминингхусусиятлариганисбатанқатъийталабларга
эгабўлсаватанлаболишниталабқилса, унда 1-гуруҳга -
мутлақкасбиймувофиқликка *эгабўлганкасбларгуруҳига (1-*
чикасб) . Талабалардан *1*
турдагикасбларгамисолларкелтиришларинисўранг. Агардеярлиҳарқандайкишиу
шбуихтисосликни эгаллашимумкинбўлса,
ундабу *нисбатанкасбиймувофиқликни* талабқиладиганкасбларнинг 2-гуруҳига
(2- *тоифали* касб) *тегишлибўлишимумкин. Талабалардан* *1*
турдагикасбларгамисолларкелтиришларинисўранг. Касбларнингаксариятитурлих
илпсихофизиологикхусусиятларга
эгаодамлартомонидантенгравишдаяхшиўзлаштирилишимумкин. Аммо,
шунгақарамай, касбичида
энгмуносибихтисосликнитопишучунодамнингтабийхусусиятларинихисобгаоли
шкерак.

Қандайқилибтемпераментпрофессионалфаолиятмуваффақиятигатаъсирқилади?
СизБутрус И, НаполеонБонапарт, М. И. Кутузов, А. В.
Суворовларнингтаржимаиҳоллариниаллақачонбиласиз. Уларнингбарчасибуюкса
ркардаларвадавлатарбоблариваҳархилфеъл-атворга эга эдилар. Бирок,
уларнингҳарбиримуайянтарихийшароитвашароитлардаҳаракатқилишди,
аммотемпераментваистеъдоднингиндивидуалхусусиятлариуларнингфаолиятини
нгмуваффақиятигаҳиссақўшди.

Бошқамисолгақайтайлик. Эсингиздабўлсин: И. А. Кримова, Н. В. Гогол, А. С.
Пушкин, М. Ю.

Лермонтов. Ушбуёзувчилари жодининг ўзига хос хусусияти маълум даражада уларнинг ҳар хил темперамент турларининг хусусиятларини акс эттиради.

1. Ҳароратиндивидуал фаолият услубининг шаклланиши гатаъ сирқилади деб тахмин қилиш мумкин. Бошқача қилиб айтганда, касбий келажакни белгилашда ҳаёт давомида ўзгариш мумкин бўлмаган темперамент ҳисобга олиниши керак.

Кўп сантсияли хизмат кўрсатиш шароити дахолик темперамент литўқувчиларни нгишини кузатиш шуни кўрсатадики, улар флегматик тўқувчилардан кам, машиналар қатори бўйлаб юришга вақт сарфлашадиванати жадаулар ўзларининг энергиясини тежашади. Флегматик тўқувчилар ўзига хос ўлчов ва меҳнат севарликти уфайли ипдаги узилишларни бартараф этишга кўп вақт сарфлайдилар, улар доимий равишда ҳаракат қилишга мажбур бўладилар. Бироқ, холик ва флегматик типдаги тўқувчиларнинг маҳсулдорлиги тахминан бир хил. Флегматик ва меланхолик темпераментли одамлар монотон конвейер ишлаб чиқариш шароитлари гате зроқ ва кам ҳарajat билан мослашишлари аниқланди.

2. Юқорида айтилганлардан ҳулоса қилиш мумкин:

касбий ўзлаштиришнинг муваффақияти темпераментнинг хусусиятлари, унинг касбий фаолият шартлари га мувофиқлиги билан боғлиқ.

3. Руҳиятнинг ҳар бир тури баъзи иш ва касблар учун кўпроқ мос келади, бошқалари учун камроқ. Хиралашган одамлар кўпинча санъат одамлари. Аммо улардан ёмон ҳайдовчилар ва фойдасиз алпинистлар, алпинистлар чиқади. Вабо - бу ажойиб синов учувчилари (шунинг учун, айтмоқчи, қабул комиссияларининг ишига психолог доимо жалб қилинади), аммо улар камбағал ҳисобчилар. Флегматик одамлар, аксинча, бухгалтер, ҳисобчи, лекин, қондатарикасида, аҳамиятсиз шоирлардир. Санги одамлар ахши ҳайдовчилар, саралашчилар, муҳандислар, аммо улар флегматик одамлар каби сабрли эмаслар. Темпераментин сонга ҳаёт учун берилади. Қайтати клайолмайсиз. Бироқ,

танлаган касблари учун нотўғри темпераментга
эга бўлганларга умидсизлик каттушманг.

4. Психологларик китахушомадгўйода мажойи биш шериклари
эканлигини аниқлашди. Аммо холирикнинг меланхолик билан комбинатсияси жудаё
қимсиз ҳолатдир (биринчи навбатда меланхолик учун). Холирик - хунукодам,
уқиқчиришимумкин. Вабуқандай қилибоҳангдорлик билан яқунланиши ҳеч бўлмаг
анда А.П. Чеховнинг "Мансабдорнинг ўлими"
қиссаси дамукам малкўрсатилган. Икки холирик одамишданға забланишади
(масалан, бундай таққослашники ечирай),
бир жуфт дамоладиган отлар. Уларни қатъий назорат қилиш керак,
акс ҳолда ишни охиригача
этказиш даргумон. Флегматикуларнинг бузилмастинчилиги туфайли ҳамма билан ях
шиишлайди. Аммо самимий одамлар меланхолик ва холирик билан тил топишолмайди
и. Холисликлар қайнапти, меланхолик одамлар хафагарчилик қилмоқдалар -
калтафаҳмодамлар ҳаддан ташқари некин бўлиб,
баъзилари датушқунлик ва жаҳлнинг ўзгартмоқдалар: бошқаларга: хакер-одам,
сенуни ҳеч нарса билан уролмайсан ...

5. Машҳур франсуз ёзувчиси А. Дюма самимий инсон эди. Унинг Учмушкетёрини
эслайсизми? Атҳос, Портҳос,
Арамис ва Дъаранян фақат тўртта темпераментни англатади. Улар тўрт
элемент ёки тўрт фаслка би бир-бирини тўлдирадilar вашунигучун энги бўлмас

Фаолиятнинг индивидуал услуби ва темперамент

Фаолиятнинг индивидуал услуби инсонда ўзидан ўзи вужудга келмайди, у
шахс камолотининг барча босқичларида (боғча ёшидан эътиборан то касбий
маҳорат эгаллаб олишга қадар) шаклланиб боради. Инсоннинг темпераменти
фаолиятнинг индивидуал услубини таркиб топтиради. Худди шу
боисдан, фаолиятнинг индивидуал услуби дейилганда шахс учун ўзига хос ва

муваффақиятга эришишнинг мақсадга мувофиқ йўллари индивидуал тизими тушунилади.

Темперамент хусусиятларининг ўзига хос йиғиндиси инсон фаолият муносабатлари ва билиш жараёнларида фаоллигининг индивидуал услуби жараёнида намоён бўлади. Фаолиятнинг индивидуал услуби фақат темпераментга эмас, балки бошқа сабабларга, шахсий тажриба жараёнида ҳосил бўлган кўникма ва малакаларга ҳам боғлиқдир. Фаолиятнинг индивидуал услубини инсон организмни туғма хусусиятлари ва асаб тизими типларининг фаолият шароитларига мосланиши деб қараш мумкин. Фаолиятнинг индивидуал услуби асосини асаб тизими хусусиятлари йиғиндиси ташкил қилади.

Фаолиятнинг индивидуал услубига кирувчи икки хил хусусиятлар мавжуд.

1. Асаб тизими индивидуал хусусиятлари нуқсонларининг ўрнини тўлдирувчи тажриба жараёнида шаклланган хусусиятлар.
2. Инсонда мавжуд лаёқат ва қобилиятлардан максимал даражада фойдаланиш имконини берувчи хусусиятлар.

Темпераментнинг хусусияти фаолликнинг самарадорлигида эмас, балки усулларнинг ўзига хослигидадир. Шу маънода Е.А.Климов томонидан олиб борилган тадқиқотга кўра, станокчи, тўқувчиларнинг ишини кузатиш натижалари муҳим саналган. Маълум бўлдики, бир неча станокда ишлашда нерв тизими ҳаракатчан типдаги ҳам, ҳаракатсиз типдаги ходимлар ҳам ишлаб чиқаришда муваффақиятларга эришадилар. Темпераментни ҳаракатчанлигига кўра қарама-қарши хусусиятли кишилар бир хил меҳнат вазиятида турлича ҳаракат тактикасига мурожаат қилишлари аниқланди. Ҳаракатчанлари шошилинч, тезроқ бажаради, темпераментнинг суст типдаги кишилар эса шошилинч ҳаракатнинг зарурлигини билдирадиган тайёрлов ишларига кўп эътибор бериши билан ажралиб туради. Фаолликнинг индивидуал услубини В.С.Мерлин, Е.А.Климовлар ўрганиб, унинг кишида

дарров пайдо бўлмаслиги ва фақат стихияли тарзда пайдо бўлишини кўрсатишди. Агар киши ўз темпераментига мувофиқ яхши натижаларига эришишига ёрдам берадиган ўзининг йўллари ва усуларини фаол изласа, индивидуал услуб юзага келади. Одамларнинг биргаликдаги фаоллиги шароитларида улар темпераментнинг динамик фазилатлари улар фаолиятининг пировард натижасига ҳар бири индивидуал ишлаган ҳолдагига қараганда анча жиддий таъсир кўрсатади. Бунда мазкур фаолиятни бажариш учун анча қулай ва камроқ қулай бўлган темпераментнинг ҳар хил типларини бирга қўшилиб кетиши аниқ бўлади. Чунончи, холерик темпераментли кишининг фаолияти сангвиник ёки холерик темпераментли киши билан шерик бўлиб ишлаганига қараганда флегматик ёки меланхолик билан биргаликда ишлаган ҳолларда анча самарали бўлади. Бундай фактлар шуни кўрсатадики, темпераментнинг у ёки бу хусусиятларининг аҳамиятини кўпгина фаолият турларини биргаликдаги характерини ҳисобга олмасдан баҳолаб бўлмайди. Ўз темпераментининг хусусиятларини эгаллаш ва уларнинг ўрнини тўлдириш, фаолиятнинг индивидуал услубини шакллантириш болалик йилларидан бошланиб, таълим ва тарбия таъсирини негизда юзага келади.

2.2 Инсон спорти фаолиятига темперамент ва унинг муҳимлиги.

Ҳарқандайспортфаолиятикийиншароитлардаамалгаоширилади: бухиссиётлилик, ақлийзўриқишвақизғинақлийфаолият, кундаликҳаётнингтезсуръатлари, турлихилташқиваичкитирнашхусусияти. Бундайшароитдаинсоннингспортфаоли

ятиса марадорлиги унинг асаб тизимининг индивидуал хусусиятларига боғлиқлиги ортади.

Инсон тайёродам бўлиб туғилмайди. У аста-секин - жисмоний ва маънавий ривожланиш жараёнида, ўқитиш, таълим, жамоат ҳаётида иштирок этиш жараёнида бўлади. Бирор киши инсон бўлиб шаклланишидан олдин ҳам унинг психикасида ўзига хос психологик замин яратадиган хусусиятлар мавжуд бўлиб, улар асосида фақат шу шахсга хос хусусиятлар шаклланади. Улар темпераментни ташкил қилади. Шундай қилиб, темперамент биринчи навбатда психиканинг туғма ва индивидуал ўзига хос хусусиятлари билан белгиланади. Уларнинг ўзига хослигини мада?

Турли хилодамлар ва ақлий фаолият турлича ривожланади. Баъзилари даунисбатанб ирхил. Бундай одамлар мувозанатли ва ҳатто секин, кўзлари совуқ ва қатъийдир, ҳаракатлар қайсар ва ўринли. Нутқинч. Қийин вазиятларга дуч келганда, улар таҳқитомонданти швишланмайдилар. Бошқа одамларда ақлий фаолият тўсатдан давом этади: улар жуда ҳаракатчан, безовталанадиган, шовқинли, ҳардоим жонли. Уларнинг нутқи шиддатли ва иштиёқли, юзифодалари бой ва хилма-хил, тартибсиз ҳаракатлар. Бундай одамлар нотинч ва сабрсиз.

Белгиланган хусусиятлар темпераментдаги фарқ туфайли юзага келади. Темпераментнинг хусусиятлари бу инсоннинг ақлий фаолиятининг динамика томонини (йўналишини) белгилайдиган хусусиятлардир.

Бироқ, буларнинг барчаси темпераментнинг ўлиқ тавсифлаш учун этарли эмас. Дарҳақиқат, ақлий фаолият динамикаси бошқашартларга, масалан, мотивларга, ҳиссий ҳолатга боғлиқ. Шундай қилиб, агар инсон ўзи учун қизиқарли бўлганишни бажарса, у темпераментнинг хусусиятларидан қатъи назар, унинг тезроқ, бақувват қилади. Барча одамлар учун қувончли воқеа ақлий ва жисмоний кучларнинг ўсишига олиб келади, бахтсизлик таназзулга олиб келади. Вашунга қарамай, ҳар нарсга қарамасдан,

темпераментнинг хусусиятлари ҳар хил фаолиятда ва жуда бошқача шароитларда тенг равишда намоён бўлади. Масалан, агар бола имтиҳон топиширишдан олдин, спорт мусобақасида бошланиш никутиш, йиғилишдан утқсўзлашдан олдин ва ҳоказоташ вишланаётган бўлса, демак будегани. Темпераментнинг ўзига хос хусусияти шундани боратки, унинг турли хил хусусиятлари инсоннинг бошқа ақлий хусусиятлари ганисбатан энг барқарор бўлибгина қолмай, балки улар маълум типологик тузилиш ниташкил этувчи табиий равишда бир-бири билан боғлиқдир. Шунинг учун, темперамент билан одамнинг ақлий фаолияти динамикасини аниқлайдиган руҳий шахсининг ўзига хос хусусиятларини тушуниш керак, улар балоғат ёшида доимий бўлиб турадиган, уларнинг азмуни, мақсадлари, мотивлари дан қатъи назар, унинг турли ҳаракатлари да тенг равишда намоён бўлади. Темперамент табиати га илмий изохўз вақти да россиялик таниқли физиолог И.П. Павлов. У темперамент асаб тизимининг хусусиятлари га асосланган деган хулоса га келди. Учта асосий хусусият ни аниқлади:

1.

Асаб хужайраларининг ишлашига қараб қўзғалиш ва инкубатсия жараёнларининг кучи;

2. Асабий жараёнларнинг мувозанати, қўзғалиш кучининг инкубатсия кучига мувофиқлиги даражаси;

3. Асабий жараёнларнинг ҳаракатчанлиги, яъни уларнинг бир-бирини тез ва осонал маштириш қобилияти (масалан: инкубатсия қўзғалиши)

Ушбу хусусиятларнинг турли хил бирикмалари асаб тизимининг бир турини ташкил қилади.

И.П. Павлов асаб тизимининг тўртта асосий турини ажратиб кўрсатди:

1. Кучли, мувозанатсиз (ҳаяжон устунлиги билан);

2. Кучли, мувозанатли, ҳаракатчан;

3. Кучли, мувозанатли, инерт;

4. Кучсиз.

Улархолерик,

сангвеник,

флегматиквамеланколиктемпераментларгамоскелади. Шундайқилиб,
темпераментнингфизиологикасосуабтизиминингтуғма,
ирсийтурихисобланади.

Турлихилтемпераменттурлариспортмашғулотларинитанлашгақандайтаъсирқила
ди? Бизсабабларўртасидагиалоқаниўрнатишучунҳарбиртурниалоҳидақўрибчиқа
миз.

Сангвеник - буасабтизиминингкучли, мувозанатли, мобилтурига
эгабўлганмавзу. Бу, биринчинавбатда,
унингбарчахиссийтабиатибиланжавобберадигантириклигидаўзининамоёнқилади
ганортибборадиганреактивликбиланажралибтуради. Каттафаолиятунгахосдир -
укатта энергия, самарадорликвақатъияттиликнинамойиш
этаолади. Реаксиядаражасижудаюқори,
шунингучунутезкорҳаракатларнияхшиқўради.

Сангвеникқўпроқҳаракатчанлик,
фаолликважасораткеракбўлганспорттурлариниафзалқўради. Убирмашқданбошқа
сигаосонликчаўтади, лекинқатъийвадиққатли эмас,
айниқсамонотонфаолиятшароитида. Янгимоторҳаракатлариниўрганаётганда,
утездаунингасосинитушунади,
унибиринчиуринишдаосонликчабажаришимумкин,
аммохатоларбилан. Умураккабтехникафсилотларниўзлаштиришёкижисмонийф
азилатларниривожлантиришбўйичамашаққатливаузоқвақтмеҳнатқилишниёқтир
майди. Ужудасамараливаўзигаишонган. Спортватехникнатижаларбарқарорвамус
обақаларда, қоидатарикасида, машғулотларгақарагандаюқори.

Холерик - асабтизиминингкучли, мувозанатсиз (қўзғалувчанлигибилан) турига
эга. Уучунҳам, самимийодамучунҳамюқориреактивлик,
фаолликвареактсияларнингтезсуръатихарактерлидир. Аммоунингреактивлигифа
олликданустунтурадивашунингучунқийинвазиятдаутездағазабланган,
қаттиққўлбўлибқоладиваетездаўзинийўқотади.

Холерик, худдиавжолганодамкаби, ҳиссийспорттурларини (баскетбол, спринтинг, сакрашвахк), шиддатли темпли ҳаракатларни афзал қўради. Убажони дилвағайрат билан танланган спорт билан шуғуллана бошлайди, лекин тездасовийди. Укучва чидамлилик бўйича узоқ машғулотларни ёқтирмайди, лекин агар у қизиқ бўлса, хавфли ва қийин машқларни кўпмарт татак рорлашга қодир. Унинг спорт-техника натижалари этарли даражада беқарор эмас, чунки у стартолди дан ҳаддан ташқари ҳаяжонланишга мойил ("бошланғич ситмаси"), букўпинча мусобақаларда ўзқобилиятларини тўлиқ амалга оширишга имкон бермайд

Флегматик одам - бу асаб тизимининг кучли, мувозанатли, инерт турига эга одам. Сангвеник ва холерикдан фарқли ўлароқ, у пастрективликка эга, шунинг учун у ни ақлдан оздириш қийин. Бироз ҳиссий қўзғалишунга бошланишидан олдин хотиржамликни сақлашга имкон беради. Юқори фаоллик пастрективликдан устунлик қилади, бусабр-тоқат, чидамлилик ва ўзини назорат қилишни белгилайди. Флегматик ҳаракатлар секин, реактсиялар кечикади. Қаттиқлик ва интроверсия ўзига хосдир, бу одатлар ва кўникмаларнинг барқарорлигини белгилайди. Камдўстлик. Флегматик температурамент кечиктирилган реактсияларда ўзини намоён қилади. Двигател қобилиятларини жадал ривожлантиришнинг йўқлиги, фаолиятнинг бир туридан иккинчисига ўтиш қийинлиги. Ривожланган кўникава одатлар жуда бардошли, консервативдир. Бучалкашомилларга қарши жуда барқарор васа марали. Тинч, монотон, секин тезлик да машқ қилишни афзал қўради. Жиҳозларни узоқ вазинчковлик билан синашга мойил, жисмоний сифатларни яхшилаш учун машаққатли иш. Ташқитомондан,

ҳардоимхотиржамваҳаттобезовталанмайди,
юқорихушмуомалаликбиланфарққилмайди. Қоидатарикасида,
жудақатъийвақатъий, рақобатдошнатижаларбарқарор.

Меланхолик - буасабтизиминингзаифтурибўлганмавзу. Унинг
энгхарактерлихусусиятиюқорисезувчанликдир, буоғриқлисезгирликда,
заифликдаўзининамоёнқилади. Реактивликнингпастлигивапастфаоллигиунингос
онликчайўқолишига, тезчарчашигаваўзигаишонмаслигигаёрдамберади.

Спортда, бошқафаолияттурларидабўлганикаби, меланхоликмасъулият,
юқориривожланганмушак-

моторсезгирлигиванозиктактикинстинктбиланажралибтуради. У

этарличасамарали эмасваташқистимулларгачидамли. Юқориташвишкўпинчаўз-
ўзиданшубҳаланишгаваўз-

ўзинипастбаҳогаолибкелади. Ужангсанъативажамоавийкурашбиланбоғлиқбўлма
ганспорттурларини (гимнастикаспорти, бадий, сузиш, фигуралиучиш)
афзалкўради. Спортватехниккўрсаткичларбарқарор эмасва, қоидатарикасида,
машғулотларгақарагандамусобақалардапастроқбўлади,

чункиунингўзигахосбезовталигиуни "бошланғичбефарқлик"
ҳолатигаолибкелади, бу

эсаунисафарбарқилишгаимконбермайдиваюқоринатижаларга
эришишниқийинлаштиради.

Юқоридагихусусиятларни таҳлилқилиб,
бизкўрибчиққантемпераментнингҳарбиртуридаижобийвасалбийхусусиятлармав
жудлигинипайқашосон.

Агартемпераментважўшқинфаолиятнингролиҳақидагапирадиганбўлсак,
авваламборшунитаъкидлашкеракки,

ҳарбирспорттуриинсонруҳиятигаваунингдинамикхусусиятларигамаълумталабла
рқўяди. Шундайқилиб, спринтерюгурувчиситезкорреактсияга,
юқорихаракаттезлигига, яхшиқўзғалувчанликка,
эгилувчанликкавареактивликкамуҳтож. Спортчи-Геймертезватезжавоббериш,

маълумотни дарҳол қабул қилиш ва қайта ишлаш, вазиятни баҳолаш ва оператсион эчимни танлаш қобилиятига

эга бўлиши керак. Бу фазилатларнинг барчаси бир даражага ёки бошқасига тегишсизликка эришган спорт турининг талабларига тўлиқ мос келиши муваффақият учуна жралмасва зарур шартдир.

Мисол учун қийин тормозлаш жараёнининг кучлилиги туфайли узок торттишиш тезлиги билан ажралиб турмай диган яхшииотишманитасаввур қилинг; яхши боксчи - юқори фаолликсиз ва маълум миқдорда гита жовузкорликсиз, яхши скатер - озгина ҳиссий қўзғалувчанлик ва мушаклар-мотор ҳиссийиётига

эга яхши чанғида сакраш - кўрқоқ ва ҳавотирли. "Ўзингизнинг" спорт турини тўғританлаш - бумуваффақият, соғлиқни сақлаш, "мушакларнинг қувончи" вайилларда воқидасакланганиш - ўзингизнинг ва мураббийлигингиз гаровидир. Яхши скатер - озгина ҳиссий қўзғалувчанлик ва мушак-

мотор ҳиссийиётлари кам; яхши чанғида сакраш - кўрқоқ ва ҳавотирли. "Ўзингизнинг" спортингизни тўғританлаш - бумуваффақият, соғлиқни сақлаш, "мушакларнинг қувончи" вайилларда воқидасакланганиш - ўзингизнинг ва мураббийлигингиз гаровидир. яхши скатер - озгина ҳиссий қўзғалувчанлик ва мушак-

мотор ҳиссийиётлари кам; яхши чанғида сакраш - кўрқоқ ва ҳавотирли. "Ўзингизнинг" спортингизни тўғританлаш - бумуваффақият, соғлиқни сақлаш, "мушакларнинг қувончи" вайилларда воқидасакланганиш - ўзингизнинг ва мураббийлигингиз гаровидир.

Демак, темперамент шундай ҳақиқатки, жисмоний тарбия ва спортни ҳеч қандай тарзда эътибордан четда қолдириб бўлмайди, чунки спортчилар фаолиятининг сифат жиҳатидан ўзига ҳослигини, шунингдек, турли хил машғулотлар ўтказиш ва машқ қилиш усулларининг самарадорлигини, шунингдек,

айниқсамуҳиммусобақалар шароитида уларнинг ютуқлари даражасини белгилайди.

Рақобатбардош фаолият учун ақлий қобилият - бу спорт фаолиятида талабларга жавоб берадиган, спортда муваффақиятга эришишга ҳисса қўшадиган одамларнинг ақлий қобилиятлари йиғиндиси. Юқори асабий фаолиятнинг ҳар бир турида спорт фаолиятига сезиларли таъсир кўрсатадиган баъзи фазилатлар мавжуд. Спорт билан шуғулланаётганда, темперамент қанчалик мақбул ва бу спорт фаолиятининг турли босқичларида муваффақиятга эришишга қандай ҳалақит бераётганини ҳисобга олиш керак.

Ёш спортчи машғулотлар жараёнида ўзининг тўсиқларни енгиб ўтиш услубини ишлаб чиқиши мумкин ва бу жараёнда унинг феъл-атворининг хусусиятлари муҳим рол ўйнайди. Аммо бу жараён ўз-ўзидан эмас, балки мураббий ёки ўқитувчининг таъсири остида содир бўлади.

Спортни танлаётганда, инсон кўплаб фазилатларни ҳисобга олиши керак, энг асосийларидан бири бу темперамент. Бирор кишининг спортга бўлган муносабати жўшқинми? Албатта. Спорт - бу одамнинг феъл-атвори жуда юқори бўлган фон.

Спортчи сангвеник, одатда, юқори асабий фаолиятнинг етарлича кучли барқарор, ҳаракатчан тури бўлган мавзу. Сангвеник бошқалардан, биринчи навбатда, унинг барча ҳиссий табиатига жавоб берадиган тирикчилигида намоён бўладиган ҳаддан ташқари реактивлик билан ажралиб туради. Реакция даражаси жуда юқори, шунинг учун ақлли одам тез ҳаракатларни афзал кўради.

Сангвеник етарлича катта ҳаракатчанлик, фаоллик ва жасоратни намоёйиш этиш зарур бўлган жойларда бундай спорт турларини афзал кўради. Янги мотор ҳаракатларини ўрганаётганда, у тезда унинг асосини тушунади, уни биринчи марта осонликча бажариши мумкин, лекин кўп ҳолларда у учун тўғри ишламайди. У мураккаб техник тафсилотларни ўзлаштириш ёки жисмоний фазилатларни ривожлантириш бўйича машаққатли ва узоқ вақт меҳнат қилишни ёқтирмайди. У ўзи устида ишлашни ва маҳоратини оширишни яхши кўради, у ўзига ишонарли ва самарали. Кучли машғулотлар натижасида унинг спорт

кўрсаткичлари барқарор ва мусобақаларда, одатда, машғулотларга қараганда юқори.

Сокин темперамент спортчисининг спортдаги энг муҳим фазилатларидан бири реакция, у тезда ўйлайди ва жуда тез реакцияни намоиш этишга қодир. Зўр спортчилар таниқли одамлардан ишлаб чиқарилган, кўпинча бу темпераментни машҳур чемпионлар орасида кўриш мумкин. Спортчи сангвеник жамоада яхши ўйнайди ва бошқа ўйинчилар билан тезда тил топишади. Футболни ёки волейболни яхши биладиган болага бериш яхшидир: унинг кучи керакли чайқалишни топади. Бошланишидан олдин, бундай спортчилар кўпинча "огоҳлантириш" ҳолатида.

Спортчи холерик - юқори асабий фаолиятнинг кучли, беқарор (қўзғалиш устунлиги билан) турига эга. У учун ҳам, самимий одам учун ҳам юқори реактивлик, фаоллик ва реаксияларнинг тез суръати характерлидир. Аммо холерик реактивлик фаолликдан устун келади, шунинг учун қийин вазиятда у тезда жаҳлдор, ўткир ва тезда ўзини йўқотади.

Холерик одам каби, ҳиссий спорт турларини (баскетбол, футбол, кураш, самбо ва бошқалар), шиддатли темпли ҳаракатларни афзал кўради. У қувонч ва ғайрат билан севимли спорти билан шуғуллана бошлайди, аммо бу узоқ давом этмайди. Холерик характерга эга бўлган темпераментли спортчи узоқ вақт давомида куч ва чидамлилик бўйича машғулотларни ёқтирмайди, аксинча жиҳозларда машғулотларни ғайрат билан бажаради. Унинг спорт ва техник натижалари жуда беқарор, чунки у старт олдидан ҳаддан ташқари ҳаяжонланишга мойил ва одатда "ҳаддан ташқари қизиб кетган", бу кўпинча унга ўз қобилиятларини тўлиқ намоён этиш ва мусобақаларда ўз маҳоратини намоиш этиш имконини бермайди.

Флегматик темпераментга эга бўлган спортчи - бу юқори асабий фаолиятнинг мувозанатли ва кучли турига эга бўлган спортчи. Сангвеник ва холерик билан солиштирганда, у ҳаракатсиз, бунинг натижасида ақлдан озиш қийин, бундан ташқари, ҳиссий қўзғалувчанлиги пастлиги туфайли у ҳар қандай мусобақалар

бошланишидан олдин ҳам хотиржамликни сақлашга муваффақ бўлади, бу жуда муҳимдир. Шунингдек таъкидлаш керакки, флегматик спортчи кам реактивликка эга бўлса ҳам, юқори фаолликка эга, бу биргаликда юқори сабр-тоқат, чидамлилиқ ва ўзини тутати билиш қобилиятини беради.

Қаттиқлик ва интроверсия флегматиканинг ўзига хос хусусияти бўлиб, у паст ижтимоий мослашувчанликка, ҳар қандай кўникма ривожланишининг сустлигида, суст ва кечиктирилган реаксияларнинг намоён бўлишига таъсир қилади. Аммо ривожланган кўникмалар кучли. Флегматик фаолиятнинг бир туридан иккинчисига ўтиш қийин. Ушбу турдаги темпераментга эга бўлган спортчи тинч, монотон, секин тезликда машқ қилишга эътибор беришни афзал кўради. Шунингдек, флегматик одам асбобларни узоқ ва синчковлик билан синашга, жисмоний хусусиятларни аниқлаш учун машаққатли ишларга мойил. Ташқи томондан, флегматик спортчи доимо хотиржам ва ҳатто хотиржам, аммо баъзида бу хотиржамлик жуда алдамчи. Қоида тариқасида, бундай спортчи жуда қатъиятли ва қатъиятли, рақобатбардош натижалар барқарор.

Темперамент ва спорт

Аслида, темперамент шахсиятнинг динамик таркибий қисмидир ва бу сизнинг асаб тизимингиздаги нерв импульсларининг ўтиш тезлиги ва кучига боғлиқ. Нерв импульсларининг ўтиш тезлиги ва кучи туғма кўрсаткичлардир. Ва улар билан ҳеч нарса қилолмайсиз. Демак, темперамент шахсиятнинг асосидир. Характер, ирода, мотивация аллақачон суперструкциялардир.

Анъанага кўра, темпераментнинг 4 тури ажралиб туради. Мана, уларнинг қисқача тавсифи:

Флегматик - шошилмай, хотиржам, қатъий интилиш ва кайфиятга эга, ташқи туйғулар ва ҳис-туйғуларнинг намоён бўлишига мойил. У ишда қатъият ва қатъиятни намоён этади, хотиржам ва мувозанатли. Ишда у сермахсул, бўш вақтини меҳнатсеварлик билан қоплайди. Баскетболчилар орасида флегматиклар кам. Одатда улар позитсиявий ҳужумда ўзларини яхши ҳис қилишади, тез қарор

қабул қилиш улар учун кўпинча қийин, аммо флегматик одамлар кўпинча бу камчиликни ғайратлари билан қоплайдилар.

Вабу тез, таъсирчан, аммо мутлақо мувозанатсиз, ҳиссий жўшқинлик билан кескин ўзгарувчан кайфият билан, тез чарчайди. У асабий жараёнларнинг мувозанатига эга эмас, бу уни ақлли одамдан кескин ажратиб туради. Вабо кўтарилиб, бепарволик билан ўз кучини йўқотади ва тезда тўкенир. Сайтдаги холерик дарҳол сезилади. Агар бирор киши доимий равишда қичқирса, кўпинча бирор нарса ишламай қолганда, у "уриш", "отиш" ни бошлайди - эҳтимол сизда одатий холерлик бор.

Сангвеник - жўшқин, иссиқ, чакқон одам, у тез-тез кайфиятни, таассуротни, атрофдаги барча воқеаларга тезкор муносабат билдиради, муваффақиятсизликлари ва қийинчиликлари билан осонгина мурасага келади. Одатда сангвеник одамида ифодали юз ифодалари мавжуд. У ишда жуда самарали, қизиққанида, бундан жуда ҳаяжонланар, агар иш қизиқ бўлмаса, унга аҳамият бермаса, зеркиб қолади. Спортчиларнинг аксарияти, хусусан баскетболчилар - яхши кайфият эгалари.

Меланхолик осонгина ҳимоясиз, турли хил ҳодисаларни доимий равишда бошдан кечиришга мойил, у ташқи омилларга кескин таъсир қилади. У кўпинча астҳеник тажрибаларини ирода кучи билан ушлаб туrolмайди, у ҳаддан ташқари таъсирчан, ҳиссий жиҳатдан заифдир. Спортда меланхоликни топиш жуда кам учрайди. Кўпинча улар дастлабки йилларда ва ҳатто бир неча ойлик машғулотларда спорт сексияларидан чиқарилади.

Айниқса мураббийга футболчиларнинг феъл-атворини билиш жуда муҳимдир - шунинг учун у ўз хатти-ҳаракатларини олдиндан аниқ билиб олиш имкониятига эга бўлади. Аммо буни футболчиларга билиш фойдалидир - шунинг учун ўзингизни яхшироқ тушунишни бошлайсиз, бу тўғри ёндашув билан сизнинг хатти-ҳаракатингизни ўзгартиришга ёрдам беради. Ўзингизнинг кучли ва заиф томонларингизни билиб, сиз кучларни ривожлантиришга эътиборингизни

қаратишингиз, шунингдек, камчиликларингизни қандай қоплашни тушунишингиз мумкин.

3-Боб. ШАХС ТЕМПЕРАМЕНТИНИ НАЗАРИЙ ВА ЭКСПЕРИМЕНТАЛ ТАҲЛИЛИ.

3.1. Шахс темпераментини ўрганиш услуби.

ТЕМПЕРАМЕНТНИ ТАДҚИҚ ЭТИШНИНГ МЕТОДИК ЙЎЛЛАРИ.

Психологиктадқиқотнинг энгишончлиуслубийусуллариданбирибуфизиологиквапсихологиктадқиқотларни тизимлитаққослашвамувофиқлаштиришдир.

Темпераментнипсихологикўрганишжараёнидаушбууслубийўлайниқсасамарали ҳисобланади. Темпераментнингнейрофизёлогикасослариҳарқандайқлийжараёне кишахсхусусиятларинингнейрофизёлогикасосларигақарагандакўпроқўрганилади . Асабтизиминингумумийтурлари - юқориасабийфаолиятфизиологиясининг энгривожлангансоҳалариданбири. Бу эрдабизкўпгина эксперименталфактлартомониданқўллаб-қувватланадиганвакўпжихатданамалийқўлланматомонидантасдиқланганназарияга асосланишимумкин. Сўнгипайтлардаумумийтурларназариясивауларнитадқиқ қилишуслулариодамларганисбатанжудакенгривожланди (Б. М. Теплов, Н. А.

Рокотова,

А.

Г.

Иванов-

Смоленский). Биздаинсоннингасабтизиминингумумийтурлариниўрганишбўйича бойўқитишусулларимавжуд.

Темпераментнингхусусиятларибухусусиятларнипсихологикжиҳатданакс
эттирадимийёкийўқми, юқоридаайтибўтилганидек,
ўзигахоспсихологикхусусиятга
эгамиёкийўқлигинианиқлашучунтемпераментхусусиятлариваюқориасабийфаоли
ятнингумумийтуринингхусусиятлариўртасидабирма-
бирёкиноаниқбоғлиқликборлигинианиқлашкерак. Бунингучун, шубҳасиз,
иккаласинитакқослашкерак. Антенаталвапостнаталомилларнингтемпераментхус
усиятларинишакллантиришдагиролитўғрисидагисаволҳамшундайтакқослашниталаб
қилади. Умумийтурдагиёкиуларнингнамоёнбўлишхусусиятларинингўзгариш
имумкинлигинивауларқандайташқишароитларгабоғлиқлигигақарабаниқлашкера
к. Шутарзда,
темпераментхусусиятларинингўзгарувчанлигиёкиуларнингнамоёнбўлиши,
шунингдек,
бусабабларвашароитлартўғрисидагитахминниқисманасослашимизмумкин. буўзг
аришларбоғлиқ. Ушбутахминларнитасдиқлашпсихологиктадқиқотларниталабқил
ади.

Умумийтурниёкиунингиндивидуалхусусиятларинишахсиймуносабатларбилан
, бумуносабатларнингиндивидуалнамоёнлари, феъл-атворхусусиятлари,
ҳаракатқилишусулларивабошқаларбилантакқослаб,
психологиктадқиқотдақўлланилишикеракбўлгантемпераментвашахсиятхусусият
лариўртасидагимуносабатларнингушбуфаразийқонунларинианиқлашимизмумки
н.

Демак,
темпераментниўрганишдаасосийметодологикусулфизиологиквапсихологиктадқи
қотлармаълумотларинитакқослашдир.

Бундай таққослашнинг асосий услубий тамайлари қандай бўлиши керак (В. С. Мерлин, 1957)? Ақлий фаолиятнинг объектив ташқи кўриниши бир вақтнинг ўзида мия ярим кортексининг физиологик фаоллигининг объектив намоёнидир. Ҳар бир шартли реактсия бир вақтнинг ўзида физиологик шартли рефлекс механизмининг ва ўзига хос ақлий намоён бўлишнинг кўрсаткичидир. Шунинг учун физиологик ва ақлий ҳолатни таққослаш биз баъзи ташқи кўринишларни бошқалар билан, масалан, моторни секретор билан ёки инутқни восита ва секретор билан таққослашимиз мумкин эмас. Бир-бири билан солиштириш керак бўлган ташқи кўриниш эмас, балки биз ташқи ташқи кўриниш, яъни руҳий жараёнлар ва нейрофизиологик жараёнлар бўйича баҳолайдиганички жараёнлар. Физиологик ва ақлий жиҳатдан таққослашиш қалаҳолатда ҳам ташқи кўринишларнинг қисман ёки тўлиқ бир-бирига мос келадиган қўшалоқизоҳи билан амалга оширилади. Бундан ташқари, ташқи кўринишларни психологик таққин қилиш усули ватабиати физиологик таққиннинг усули ватабиати дан сезиларли даражада фарқ қилади.

Физиологик таққин билан ташқи кўриниш баъзи нейрофизиологик жараёнларнинг белгилари, аломатларисифатида ишлайди. Шундай қилиб, масалан, маълум бир стимул ганисбатан тупурикнинг кўпайиши кўзга яшиқ заифлашганинк уба тциннинг белгиси, заифлашган кўприк эса асабий жараёнларнинг қарама-қаршй ўналиши белгисидир. Психологик таққин билан ташқи кўриниш ҳамулардан амаён бўладиган руҳий фаолиятнинг белгиси, аломати бўлиши мумкин. Шундай қилиб, масалан, қизариш ёки қичишиш ҳиссий реактсиянинг белгиси бўлиши мумкин. Аммо, бундан ташқари, психологик таққинда ташқи кўриниш ҳам бошқача, мутлақо ўзига хосролўйнайди. Шахснинг ҳаракатлари ва ҳаракатлари маълум мақсадлар, тасвирлар, ғоялар, тушунчаларни амалга оширишдир. Бу илгари фақат идеалда мавжуд бўлган инсон онгида, кейин у реал, моддий жиҳатдан - ҳаракатлар,

ҳаракатларвафаолиятнатижаларида. Ҳаракатлар, хатти-ҳаракатлар,
махсулотлармахсулотимоскеладиганрасмларнинг, тушунчаларнинг,
истакларнингваҳоказоларнингтахминийнусхалариёкиҳоказолар.Шунингучун,
ҳаракатларга, ҳаракатларгавафаолиятмахсулотларигақўра, бизнафақатистак,
туйғу, ғоянингмавжудлигинибаҳолаймиз.Лекинаввалоушбуистаклар, тасвирлар,
тушунчалар, ғоялар,
ҳиссиётларнингўзигахостаркибиҳақида. Ақлийфаолиятмазмуниниталқинқилишп
сихологикталқиндаасосий,
бошланғичвабелгилабберувчиҳисобланади. Муайянақлийжараёнларнингсифатху
сусиятларифақатмаълумпсихологиктаркиббиланбоғлиқҳолдаўзигахосаҳамиятга
эгабўлади. Молиявийтомондан - ҳаракатлар,
ҳаракатларвафаолиятмахсулотларида. Ҳаракатлар, хатти-ҳаракатлар,
махсулотлармахсулотимоскеладиганрасмларнинг, тушунчаларнинг,
истакларнингваҳоказоларнингтахминийнусхалариёкиҳоказолар.Шунингучун,
ҳаракатларга, ҳаракатларгавафаолиятмахсулотларигақўра, бизнафақатистак,
туйғу, ғоянингмавжудлигинибаҳолаймиз.Лекинаввалоушбуистаклар, тасвирлар,
тушунчалар, ғоялар,
ҳиссиётларнингўзигахостаркибиҳақида. Ақлийфаолиятмазмуниниталқинқилишп
сихологикталқиндаасосий,
бошланғичвабелгилабберувчиҳисобланади. Муайянақлийжараёнларнингсифатху
сусиятларифақатмаълумпсихологиктаркиббиланбоғлиқҳолдаўзигахосаҳамиятга
эгабўлади. молиявийтомондан - ҳаракатлар,
ҳаракатларвафаолиятнатижаларида. Ҳаракатлар, хатти-ҳаракатлар,
махсулотлармахсулотимоскеладиганрасмларнинг, тушунчаларнинг,
истакларнингваҳоказоларнингтахминийнусхалариёкиҳоказоларидир.
Шунингучун, ҳаракатлар,
ҳаракатларвамахсулотлармахсулотибўйичабизнафақатистак, туйғу,
ғояваҳқборлигинибаҳолаймиз. ., лекинаввалоушбуистаклар, тасвирлар,
тушунчалар, ғоялар,

ҳиссиётларнинг ўзига хос таркиби ҳақида. Ақлий фаолият мазмунини талқин қилиш психологик талқинда асосий, бошланғич ва белгиланган бўлиши ҳисобланади. Муайян ақлий жараёнларнинг сифатхусусиятлари фақат маълум психологик таркиб билан боғлиқ ҳолда ўзига хос ҳақиқатга эга бўлади. тушунчалар, истаклар ва бошқалар. Шунинг учун, ҳаракатларга, ҳаракатларга ва фаолият маҳсулотлари га кўра, бизнафақати тасма, туйғу, ғоя ва ҳоказоларнинг мавжудлигини, балки энг аввало ушбу истаклар, расмлар, тушунчалар, ғояларнинг ўзига хос таркибини баҳолаймиз. туйғулар. Ақлий фаолият мазмунини талқин қилиш психологик талқинда асосий, бошланғич ва белгиланган бўлиши ҳисобланади. Муайян ақлий жараёнларнинг сифатхусусиятлари фақат маълум психологик таркиб билан боғлиқ ҳолда ўзига хос ҳақиқатга эга бўлади. тушунчалар, истаклар ва бошқалар. Шунинг учун, ҳаракатларга, ҳаракатларга ва фаолият маҳсулотлари га кўра, бизнафақати тасма, туйғу, ғоя ва ҳоказоларнинг мавжудлигини, балки энг аввало ушбу истаклар, расмлар, тушунчалар, ғояларнинг ўзига хос таркибини баҳолаймиз. туйғулар. Ақлий фаолият мазмунини талқин қилиш психологик талқинда асосий, бошланғич ва белгиланган бўлиши ҳисобланади. Муайян ақлий жараёнларнинг сифатхусусиятлари фақат маълум психологик таркиб билан боғлиқ ҳолда ўзига хос ҳақиқатга эга бўлади. психологик талқинда бошланғич ва аниқловчи. Муайян ақлий жараёнларнинг сифатхусусиятлари фақат маълум психологик таркиб билан боғлиқ ҳолда ўзига хос ҳақиқатга эга бўлади. психологик талқинда бошланғич ва аниқловчи. Муайян ақлий жараёнларнинг сифатхусусиятлари фақат маълум психологик таркиб билан боғлиқ ҳолда ўзига хос ҳақиқатга эга бўлади.

ТЕМПЕРАМЕНТНИ ЎҚИШНИНГ АНАМНЕСТИК УСУЛЛАРИ

- Психологик тадқиқотда анамнезники усулдан фойдаланиш мумкин: 1)
темперамент ва бошқа индивидуал ақлий хусусиятларнинг диагностикаси: 2)
темперамент хусусиятлари ва бошқа индивидуал ақлий хусусиятларнинг келиб чиқиши ва шаклланишини ўрганиш.

Муайян индивидуал ақлий хусусиятти ривожлантириш учун таққосланган шароитлар ўртасидаги фарққанчалик торватор бўлса, анамнез ҳаётта жрибасига яқинлашадива анамнестик фактларни аниқроқ ва аниқроқ сохлайди. Масалан, кескин бир хил ривожланиш шароитида бир хил эгизакларнинг ривожланишини таққослаш табиатнинг ҳақиқий эксперименти дир, чунки бу

эрда организмнинг ирсий хусусиятлари тўлиқтенглаштирилган. Аммо аксарият ҳолларда таққосланадиган ривожланиш шароитларидаги фарқлар жуда мураккаб ва хилма -

хил дир. Шунинг учун анамнестик фактларни тўғри объектив талқин қилиш учун махсус методология мезонлар зарур. Ушбу мезонлар В.Н. Мясищев ва Н.И. Феоктистова (1931) томонидан батафсил таҳлил қилинган. Улардан энг муҳими қуйидагилар:

1. Шахсий ақлий хусусиятларнинг келиб чиқишини тўғри талқин қилиш учун ривожланиш содир бўлган ташқи шароитларни аниқлаш этарли эмас. Худди шундай ташқи шароитлар ҳозирги вақтда предметнинг психик хусусиятларини аруҳий ҳолатига боғлиқ ҳолда бутунлай бошқача индивидуал ақлий хусусиятларнинг шаклланишига олиб келишим мумкин. Шундай қилиб, масалан, онасини хаф қилишдан қўрққан, мулойим табиатли бола оиласида намоён бўлиш эркинлигининг чекланиши, пастфаоллик, тушкункайфият, мустақилликнинг этишмаслиги бўлишим мумкин. Шубилан бирга, бошқа болада ваҳший темперамент, ота-онадана жралиб қолган ва ота-онанингунинг хатти-ҳаракатларини баҳолашига бефарқ бўлса, худди шундай таълим шартлари тажовузкорлик, итоатсизлик ва ўжарликни келтириб чиқаради.

Ташқи таъсирларни улар тушган психологияга таққослашда психосоматик муносабатларалоҳида ўрин эгаллайди. Бунга инсон ўзининг таъсирининг индивидуал хусусиятларидан хабардор бўлишининг ақлий ривожланишига таъсири ки ради. Шундай қилиб, масалан, ҳар қандай ирсий ёки туғма жисмоний хунуқлик ёки ҳатто ташқи кўринишида кескин ф

аркланадиганиндивидуалхусусият

(қизилсочранги)

ўзигахосўзигахосбелгиларёкишахсиймуносабатларнишакллантирмайди. Аммоаг арбужисмонийхусусиятларинсонтомониданунингжтимойзаифлигибелгисисиф атидабошданкечирилса, уларбошқаларнидоимиймасхарақилишса, демак, бупренаталзамондаодамнингмаълумаклийхусусиятларишаклланади.

2.

Агарбиронбиралоҳидаизолятцияқилинганатроф-

мухитшароитлариёкитарбиянингмаълумбирақлийхусусиятнишакллантиришгатаъсиринабаҳолашгаҳаракатқилсак, тўғрианамнестикталқинқилишмумкин эмас. Ҳарбирбундайхусусиятнингваумуманшахснингшаклланишиҳарбиралоҳида ҳолатбилан эмас, балкишартларнингяхлиттизимибиланбелгиланади. В. Н. МясищевваН. И.

Феоктистоваларнингайтибўтилганмақоласидақуйидагирасмкелтирилган. 12

ёшлиболаҳозиргипайтдаумидсизликни, умидсизликка, бепарволиккаваёлғизликкамойилликнинамоён этмоқда. Жисмонийжиҳатдан, боласоғлом. Онакасал эмас, лекинукувнок, отасиузоқвақтвфот этган, болауни эсламайди. Моддийтомондан, боладазарурбўлганбарчанарсалармавжуд, аммобунданортиқнарсайўқ. Укамдан-камширинликларниолади, зиёфатларгаваоммавийфестивалларгаборолмайди, ўзинингҳадданташқарикамтар онакийимидануютчан. Квартира этарличакатта, аммодеразаларяхшикўринадиганҳовлигақарайди. Мактабдауакадемиккўрсаткичларданбирозпастроқваукўплабсинфдошлариданкатта. Унингташқикўринишижуда ноаниқ, уўзўртоқлариниҳечнарсабиланҳайратгасолмайди, лекинуларниуларданузоқлаштирмайди - шунчакиусезилмайди.

Юқоридагифактларнингҳарбириалоҳида-алоҳида, боланингумидсизликватушкунлигинибарқарорхарактербелгисисифатидааниқлашчун этарли эмас. Аммоуларнингбарчасибирхилйўналишдаҳаракатқилишадивашунингучунб иргаликдайиғилганларбубелгиларбелгиларинингривожланишидажудақучлиомил ҳисобланади.

3. Анамнестик маълумотларни тўғри талқин қилиш учун нафақат ривожланиш шароитларининг умумий лигини, балки уларнинг ўзаро олоқаларини ҳам ҳисобга олиш керак. Юқоридагимисолда юқоридасана бўтилган барча шарт-шароитлар маълум бир ўзига хос хусусиятнинг шаклланишига бир хил ўналишда таъсир қилади. Аммо кўпинча турли хил шароитлар бошқача, баъзан тўғридан-тўғри қарама-қарши ўналишда ҳаракат қилади. Шундай қилиб, масалан, қийин моддий ваялаш шароитлари депрессияни, ёлғизликни, хафагарчиликни келтириб чиқариши мумкин, аммо оиладагидўстона, меҳрли муносабатлар одамга умуман тескари таъсир қилади. Шунинг учун ҳар қандай анамнестик омил таъсирини куचाيتи радиган ва уни заифлаштирадиган дақиқаларни таъқослаш керак. Турли хил ривожланиш шароитларининг ўзаро боғлиқлиги баъзи шартлар бошқаларни келтириб чиқариши билан изоҳланади. Масалан отанинг мастлиги оилада молиявий қийинчиликлар, жанжал ва жанжаллар, болаларнинг хатти-ҳаракати устидан назоратнинг йўқлиги ва ҳоказоларга олиб келади. Анамнестик маълумотларни тўғри талқин қилиш шартларидан бири бутурли хил ривожланиш шароитлари ўртасидаги барча хилма-хил муносабатларни очишдир.

Одатда тарих фактларни субъектив талқин қилиш учун бўш жой қолдиради. Бироқ, далилларни объектив талқин қилиш мумкин бўлган даражада, анамнез индивидуал психик хусусиятларнинг ривожланишининг келиб чиқиши ва асосий қонунларини тўғридан-тўғриват ўғридан-тўғри очиқ берадиган ягона психологик усулдир.

3.2. Шахс темпераментининг экспериментал таҳлили натижалари.

ТЕМПЕРАМЕНТ ТИПЛАРИНИ АНИҚЛАШ.

Ишнинг мақсади: талабаларни темпераментни ўрганиш методикаси билан таништириш.

Талаба темперамент хусусиятлари акс эттирилган жадвални диққат билан ўқийди.

Т Е М П Е Р А М Е Н Т Х У С У С И Я Т Л А Р И

№		1	2	3	4
1.	Ғайрат- шижоатга (энергияга) тўлалик	жуда катта	катта	етарли	кам
2.	Энергияни ихтиёрсиз бошқариш	бир текис, эмас тартибсиз	бир текисда	бир маромда, секин	кучсиз, бир текис эмас
3.	Энергияни сарф қилиш тезлиги	тез, бир текис эмас	бир маромда	бир хилда, секин	тез, кам-кам равишда
4.	Модорсизланиш (кучсизланиш)	тез, катта зўриқишдан кейин	секин	жуда секин	тез, катта бўлмаган зўриқишдан кейин
5.	Энергияни тиклаш	тез	бир маромда	бир маромда	секин
6.	Нерв психик жараёнларнинг турғунлиги	мувозанатсиз	мувозанатли	мувозанатли	мувозанатсиз
7.	Нерв психик жараёнларнинг кўчиш тезлиги	жуда енгил	жуда енгил	кам кўчувчан, енгил	секин

8.	Динамик стереотипнинг ўзгариш тезлиги	тез, аммо энгил эмас	енгил	секин	секин, қийин
9.	Ҳиссий кечинмалар	қисқа муддатли	юзаки, қисқа муддатли	кучсиз, ички	чуқур, узоқ муддатли
10	Аффективлик	яққол	йўқ	йўқ	унчалик катта эмас
11	Кайфият	хушчақчақ, тетик, жанговор	хушчақчақ, хурсанд	бир хил, вазмин	ўзгарувчан, ғамгин, жўшқин
12	Реактивлик	кучлига кучли	реактсияси мос келади	кучлига кучсиз	ҳар хил, бир маромда эмас
13	Ҳаракатлари (мимика, юриши, қўл ҳаракатлари)	тез, бир текис	бир маромда	бир хилда, секин	ҳар хилда, бир маромда эмас
14	Нутқ	баланд овозли	тетик	секин	тонсиз
15	Чидамлилиқ	кучсиз	ўртача	жуда катта	кучсиз
16	Адартатсия (мослашув)	яхши	аъло	секин	қийин
17	Киришиб кетишиш (дилкашлиқ)	яхши	дилкаш	дилкаш эмас	одамови, тортинчоқ
18	Агрессивлик	тажовузор	Тинчлик севар	мулоҳазали	ўзини йўқотиб қўяди
19	Танқидга муносабат	тажовузор	вазмин	бефарқ	ўзини камситилгандек сезади

20	Активлик	қизиқувчан ёки ехтиросли	ғайратли (шижоатли) ёки кўр гапир ади	ўта меҳнаткаш	фаоллиги суст ва бир текис юзага чикмайди
21	Янгиликка муносабат	яхши	фарқсиз	рад етиш	жўшқин
22	Хавф-хатарга муносабат	таваккалчи	мулоҳазали	совуққон	ваҳимачи
23	Мақсадга еришиш	кучини тўлиқ сарфлайди	шароитни ҳисобга олган ҳолда	секин, тиришқоқ	қийинчиликдан қочади
24	Ўзаро ёрдам ва ўзини баҳолаш	ошириб баҳолайди	ўзаро ёрдамни ошириб баҳолайди	тўғри, имкониятга мос равишда	ўзига ишонмайди, бошқаларга суянади
25	Таъсирланувчанлик гумонсираш	бироз	унчалик катта эмас	жуда кам	жуда катта

Ишнинг бориши: Синалувчи жадвалда кўрсатилган хусусиятларнинг ўзида қай даражада ривожланганлигини аниқлайди ва жавоблар варақасидаги шунга мос устундаги сонни айланага олади.

Жавоблар варақаси.

№	1 устун	2 устун	3 устун	4 устун
1.	1	2	3	4
2.	1	2	3	4
3.	1	2	3	4
4.	1	2	3	4
5.	1	2	3	4
6.	1	2	3	4

7.	1	2	3	4
8.	1	2	3	4
9.	1	2	3	4
10.	1	2	3	4
11.	1	2	3	4
12.	1	2	3	4
13.	1	2	3	4
14.	1	2	3	4
15.	1	2	3	4
16.	1	2	3	4
17.	1	2	3	4
18.	1	2	3	4
19.	1	2	3	4
20.	1	2	3	4
21.	1	2	3	4
22.	1	2	3	4
23.	1	2	3	4
24.	1	2	3	4
25.	1	2	3	4

Натижаларни қайта ишлаш.

Синалувчининг қайси устундаги сонларни кўр белгилагани
хисобгаолинади. Ҳар бир устун темпераментнинг маълум типига мос келади.

1-устун темпераментининг холерик типига мос келади.

2- устун сангвиник типига мос келади.

3- устун флегматик типига мос келади.

4- устун меланхолик типига мос келади.

Шундай қилиб синалувчининг темперамент типларининг қайси бирига мансублиги аниқланади.

ТЕМПЕРАМЕНТЛАРНИ АНИҚЛАШ БЎЙИЧА Г.Ю.АЙЗЕНК ТЕСТИ.

Ушбу тест шахсларнинг темперамент типларини аниқлашга ёрдам беради. Маълумки, темперамент типлари қуйидагилардир:

Холерик, Сангивиник, Флегматик, Меланхолик.

Шу нарсани унутмаслик лозимки, ушбу жараёнда энг муҳим параметр бўлиб шахсдаги экстровеерлик ва интровоертлик ҳисобланади. Ушбу шкала бўйича синалувчи олган умумий балл 8 – 16 оралиғида бўлса, энг оптимал ҳисобланади.

Кўрсатма: Сизга ҳозир 57 та саволдан иборат тест таклиф қилинади. Сиз ушбу саволларга фақат “Ҳа” ёки “Йўқ” деб жавоб беришингиз лозим. Саволларнинг “яхши” ёки “ёмон”и йўқ. Шунинг учун кўп ўйламасдан жавоб беришга ҳаракат қилинг. Жавоб бериш жараёнини тезроқ ва осонроқ амалга ошириш учун “Ҳа” жавобига “+” плюс белгисини, “Йўқ” жавобига “-“ минус белгисини қўйишингиз мумкин.

1. Сизда тез-тез янгидан-янги таассуротларни ҳис қилишга мойиллик вужудга келиб турадими?
2. Сиз тез-тез, Сизни тушунадиган, керакли пайтда далда берадиган дўстларга муҳтожлик сезасизми?
3. Сиз беғам кишимисиз?
4. Сизда ўзгаларга “Йўқ” деб жавоб қайтариш қийин кечади. Шу тўғрими?
5. Сиз бирор бир ишни амалга оширишдўа узоқ вақт ўйланасизми?
6. Бирор-бир ишни бажаришга ваъда берган бўлсангиз, бу Сизга қулай ёки ноқулай бўлишига қарамасдан ҳамма вақт ҳам ваъдангизни бажарасизми?
7. Сизда тез-тез кайфият тушиб кетиши ёки кўтарилиши ҳоллари бўлиб турадими?

8. Одатда Сиз ўйламасдан бирор-бир ишни қилиб ёки бирор-бир гапни айтиб юборасизми?

9. Баъзида Сиз ҳеч қандай сабабсиз ўзингизни дунёдаги бахтсиз кишилардан бири деб ҳисоблайсиз. Шу тўғрими?

10. Сиз бахсда ютиб чиқиш учун ҳеч нарсадан қайтмайсиз. Шу тўғрими?

11. Чиройли, келишган эркак (аёл) билан суҳбатлашишга тўғри келса, ўзингизда қандайдир ноқулайлик ҳиссини сезасизми?

12. Сизда баъзан ўзингизни бошқара олмайдиган даражада жаҳлингиз чиқиши ҳоллари бўлиб турадими?

13. Сизда бир лаҳзалик кайфият таъсирида хатти-ҳаракатни амалга ошириш ҳоллари бўлиб турадими?

14. Сизда тез-тез шу ишни қилмаслик керак эди ёки шу гапни гапирмаслик керак эди, - деган хавотирланиш ҳоллари бўлиб турадими?

15. Одамлар билан суҳбатлашиб ўтиришдан кўра, китоб ўқишни маъқул кўрасиз. Шу тўғрими?

16. Сизни хафа қилиш осонми?

17. Сиз турли давраларда (компанияларда) бўлишни ёқтирасизми?

18. Сизда ўзгалардан яширмоқчи бўлган ўй, фикрлар бўлиб турадими?

19. Сизда баъзан ишга бўлган кучли иштиёқ бирдан дангасалик ҳолати билан алмашиш ҳоллари бўлиб турадими?

20. Сиз тор доирада фақат ўзингизга яхши таниш бўлган дўстларингиз бўлишини маъқул кўрасизми?

21. Сиз тез-тез хаёл суриб турасизми?

22. Агар сизга бақирингиз, Сиз шу заҳоти жавоб қайтарасизми?

23. Сизни тез-тез айбдорлик ҳисси безовта қилиб турадими?

24. Сизнинг ҳамма одатларингиз яхши ва ёқимлими?

25. Сиз давраларда ўзингизни эркин тутиб, қувноқ ўтира олиш қобилиятига эгамисиз?

26. Сиз ўзингизни таъсирчан ва хиссиётга берилувчан киши деб хисоблайсизми?
27. Ўзгалар Сизни доимо тетик ва қувноқ киши деб хисоблашадими?
28. Сиз бирор бир муҳим ишни амалга оширгандан сўнг, бу ишни янада яхшироқ қилиш мумкин эди – деган безовталик ҳиссини сезасизми?
29. Сиз ўзга кишилар даврасида кўпроқ жим ўтирасизми?
30. Сиз баъзан ғийбат қилиб турасизми?
31. Сизда баъзан миянгизга келган ҳар хил ўй фикрлар туфайли ухлай олмаслик ҳоллари бўлиб турадими?
32. Агар бирор нарсани билмоқчи бўлсангиз, Сизга одамлардан сўраб-билишдан кўра китобдан билиб олиш осонроқ, - шу тўғрими?
33. Сизда жисмоний иш билан шуғулланмаган пайтингизда ҳам юрагингизнинг тез-тез уриш ҳоллари бўлиб турадими?
34. Сизга диққатни ва фикрни бир жойга тўплаб, узоқ вақт ўтириб бажарадиган ишлар ёқадими?
35. Сизда хаяжондан қўл ва оёқнинг қалтираш ҳоллари бўлиб турадими?
36. Агар текширувчи йўқлигини аниқ билсангиз юкингиз учун транспортга пул тўлармидингиз?
37. Сизга бир бирининг устидан хазиллашиб юрадиган давраларда бўлиш ёқадими?
38. Сиз сержаҳлмисиз?
39. Сизга тез активлик кўрсатишни талаб қиладинганишларни бажариш ёқадими?
40. Сизда келгусида бўлиши мумкин бўлган кўнгилсиз воқеаларни ўйлаш туфайли қандайдир безовталик ҳоллари бўлиб турадими?
41. Одатда Сиз секин ва шошмасдан юрасизми?
42. Сиз қачондир ишга ёки учрашувга кеч қолганмисиз?
43. Сиз тез-тез даҳшатли тушлар кўриб турасизми?

44. Айтишларича, Сиз инсонлар билан суҳбатлашишни жуда яхши кўрганлигингиз туфайли, нотаниш кишилар билан ҳам бундай имкониятни қўлдан чиқармасликка ҳаракат қилар экансиз. Шу тўғрими?
45. Сизни қандайдир жисмоний оғриқлар безовта қилиб турадими?
46. Агар Сизни ўзга кишилар билан суҳбатлашиш имкониятидан маҳрум қилишса, Сиз ўзингизни бахтсиз киши деб ҳисоблармидингиз?
47. Сиз ўзингизни асабий киши деб ҳисоблайсизми?
48. Танишларингиз ичида Сизга яққол ёқмайдигани борми?
49. Сиз ўзингизга ўзига ишонган инсонга қарагандек қарай оласизми?
50. Агар кишилар сизнинг шахсий ёки ишдаги камчиликларингизни кўрсатишса, Сиз тез ҳафа бўласизми?
51. Сиз турли кечаларда қатнашган билан ҳақиқий қониқиш ҳиссини олиб бўлмайди, деб ҳисоблайсизми?
52. Сизни тез-тез “Мен ўзгаларчалик эмасман” деган туйғу безовта қилиб турадими?
53. Сизда зерикарли даврага жонланиш кирита олиш қобилияти борми?
54. Сиз баъзан ўзингиз тушунмаган нарсалар ҳақида ҳам гапирасизми?
55. Сиз ўз соғлиғингиз тўғрисида гапиришингизни ёқтирасизми?
56. Сизда уйқусизликдан азоб чекиб туриш ҳоллари бўлиб турадими?

НАТИЖАЛАР ТАҲЛИЛИ:

1. Жавобларнинг ишончлилиқ даражасини аниқловчи шкала:
“Ҳа” – 6, 24, 36. “Йўқ” – 12, 18, 30, 42, 48, 54.
2. Экстровертлик – интровертлик шкаласи:
“Ҳа” – 1, 3, 8, 10, 17, 22, 25, 27, 39, 44, 46, 49, 53, 56.
“Йўқ” – 5, 15, 20, 29, 32, 34, 37, 41, 51.
3. Эмоционал барқарорлик шкаласи:
“Ҳа” – 2, 4, 7, 11, 14, 16, 19, 21, 23, 26, 28, 31, 33, 35, 38, 40, 43, 45, 47, 50, 52, 55, 57.

Жавобларнинг ишончлилиқ даражасини аниқловчи шкаладан олинган жавоблар 5 баллдан юқори бўлса, демак ушбу тестга жавоб берувчи киши юракдан жавоб бермаган ҳисобланиб, натижаларнинг тўғри эканлигига кафолат берилмайди. Шундан сўнг ушбу калитга мос тушган жавоблар ҳисобланиб чиқилади ва у қуйидаги жадвалда ўз аксини топади.



“Экстроверт” шкаласи бўйича олинган баллар йиғиндиси 15 ва ундан катта бўлса, бундай кишилар “экстроверт” ҳисобланади. Агар баллар 9 ва ундан кам бўлса, бундай кишилар “интроверт” ҳисобланади.

8 ва 15 оралиғида бўлган кишилар ҳар иккала тоифага ҳам тегишли ҳисобланишади.

“Ҳиссий барқарорлик шкаласи бўйича 15 баллдан юқори бўлган кишилар ҳиссий жихатдан беқарор кишилар ҳисобланиб, маълум бир ҳолатда ўзларини бошқара олмай қолишлари билан ажралиб турадилар. Ушбу шкала бўйича 9 баллдан кам тўплаган кишилар ҳиссий жихатдан барқарор ҳисобланишади.

СПОРТЧИЛАРНИНГ ТЕМПЕРАМЕНТИНИ ЎРГАНИШ

ТЕМПЕРАМЕНТ ПАСПОРТИ

Талаба темпераментининг типини аниқлаш учун қўлланилади.

Қўлланилиш тартиби: Қуйида берилаётган ҳукмлар (фикрлар) талабаларга ўқиб берилади (ёки саволнома қоғозда берилади). Талабалар уларнинг ўзида мавжуд ёки мавжуд эмаслигини «+» ёки «-» билан белгилайдилар.

Жавобларни белгилашда талаба кўринча ўзини қандай тутишини ҳисобга олиши керак.

САНГВИНИК

1. Қувноқ, хушчақчақ.
2. Ғайратли, ишбилармон.
3. Кўринча бошлаган ишини охирига етказмайди.
4. Ўзини ошириб (ортиқча) баҳолашга мойил.
5. Янгиликни тез илғаб қабул қилишга қодир.
6. Қизиқишлари ва майллари турғун эмас (ўзгарувчан)
7. Муваффақиятсизлик ва нохушликни тез унутади.

8. Турли шароитларга осон мослашувчан
9. Ҳар қандай янги ишга зўр қизиқиш билан киришади.
10. Ҳар қандай янги ишни тез бошлайди ва тез бошқа ишга ўтади.
11. Агар иш қизиқтирмай қўйса дарров ҳафсаласи рир бўлади (кўнгли совийди).
12. Кундалик бир хил, сермашаққат ишлар жонига тегади.
13. Дилкаш, меҳрибон, ўзи учун янги одамлар орасида ҳам тортинмайди.
14. Бардошли ва ишчан.
15. Мураккаб, кутилмаган вазиятларда ўзини йўқотиб қўймайди.
16. Доимо яхши кайфиятда.
17. Уйқуга тез кетади ва тез уйғонади.
18. Кўринча фикрини бир жойга тўрлай олмайди, шошма-шошарлик билан қарор қабул қилади.
19. Баъзида кўр нарсаларга юзаки қарайди ва фикри тез чалғийди.
20. Тажовузкор эмас.

ХОЛЕРИК

1. Сабрсиз, ҳовлиқма.
2. Ўзини тута олмайдиган, сержаҳл.
3. Бетоқат.
4. Одамлар билан муносабатда кескин ва бетга айтар.
5. Қатъиятли ва ташаббускор.
6. Қайсар, ўжар.
7. Тортишувларда торқир, ҳозиржавоб.
8. Ишни бир маромда олиб бормайди, гоҳ жўшиб кетади, гоҳ ташлаб қўяди.
9. Кек сақламайди.
10. Тез, жўшқин, ройма-рой нутққа ега.
11. Мувозанатсиз, қизиққонроқ.
12. Таваккал қилишга мойил.
13. Жуда тажовузкор.
14. Камчиликлар ғашига тегади.

15. Ифодали мимикага ега.
16. Тез қарор қабул қилиб, тез ишга киришишга қодир.
17. Тинимсиз янгиликка интилади.
18. Шиддатли ва кескин-кескин ҳаракат қилади.
19. Ўз мақсадига етиш учун сабот билан интилади.
20. Кайфияти тез-тез ўзгариб туради.

ФЛЕГМАТИК

1. Босиқ ва совуққон (оғир табиат).
2. Ишларни шошмай бафуржа бажаради.
3. эҳтиёткор ва андишали.
4. Кутиб тура олади.
5. Камгар, бекордан-бекорга гапиравермайди.
6. Осойишта, шошмай, бир маромда гапиради, ҳиссиёти мимикаси кўзга ташланмайди.
7. Ўзини тутиб билади ва сабр-тоқатли.
8. Бошлаган ишини охирига етказди.
9. Ўз кучини бекордан бекорга сарфламайди.
10. Ўрганиб қолган ҳаёт тарзига, иш маромига қаттиқ риоя қилади.
11. Тутоқиб кетишдан ўзини тутта олади.
12. Мақтов ва танбеҳлар унга кам таъсир қилади.
13. Жаҳлдор эмас, ўз шаънига айтилган қўрол ҳазилларга ҳам еътибор бермайди.
14. Қизиқишлари ва муносабатлари ўзгармас, бир хил.
15. Ишга секин киришади ва бир ишдан иккинчисига секин ўтади.
16. Ҳамма билан бир хил муносабатда.
17. Ҳамма нарсага тартиб ва озодалиқни ёқтиради.
18. Янги шароитга қийналиб мослашади.
19. Сабр-тоқатли.
20. Нарсаларни эҳтиёт қилади.

МЕЛАНХОЛИК

1. Уятчан ва тортинчоқ.
2. Янги вазиятда ўзини йўқотади.
3. Нотаниш кишилар билан тез торишиб кетиши қийин.
4. Ўз кучига ишонмайди.
5. Ёлғизликдан зерикмайди.
6. Муваффақиятсизликка учраса ўзини йўқотиб қўйиш ва езилиш ҳисси райдо бўлади
7. Бутун дарди ўз ичида.
8. Тез толиқади.
9. Нутқи раст, баъзида овози аранг ешитилади. Мулойим
10. Ўзи сезмаган ҳолда ҳамсуҳбати характериға мослашади.
11. Ўта таъсирчан. Дарров кўзига ёш келади. Кўнгли бўш.
12. Мақтов ва танбеҳлар жуда кучли таъсир қилади.
13. Ўзи ва бошқаларға юқори талаблар қўяди.
14. Шубҳа билан қарашға, бадгумонликка мойил.
15. Ҳаддан тез таъсирланувчан ва тез юрагига яқин олади.
16. Жуда тез, арзимаган нарсаға ҳам хафа бўлувчи.
17. Индамас, камгар, ўз фикрларини ҳеч ким билан баҳам кўрмайди.
18. Фаол эмас ва журъатсиз.
19. Гар қайтармай бўйсунувчи.
20. Атрофдаги одамларда ўзига нисбатан раҳм, хайрихоҳлик, ёрдам бериш ҳиссини уйғотишға ҳаракат қилади. Ўзига одамларнинг раҳмини келтиришни истайди.

Олинган натижаларни қайта ишлаш:

Ҳар бир темперамент типи бўйича ижобий жавоблар сони ҳисобланади ва қуйидаги формулага биноан ҳисобланади. энг юқори кўрсаткичға еға тип (улар бир нечта бўлиши мумкин) ўқувчининг темперамент типидир.

$$T = X\left(\frac{A_x}{A} * 100\%\right) + C\left(\frac{A_c}{A} * 100\%\right) + \Phi\left(\frac{A_\phi}{A} * 100\%\right) + M\left(\frac{A_m}{A} * 100\%\right)$$

Бу ерда: А - умумий «+» лар сони,

A_x, A_c, A_ϕ, A_m – ҳар бир темпераменттипи бўйича «+»лар сони.

Натижалартаҳлили:

Агар маълум темперамент бўйича «+» лар сони:

16 - 20 та бўлса, мазкур типнинг яққол намоён бўлганини кўрсатади (жуда кучли ривожланган);

11-15 та « + »- сезиларли даражада

6-10 та « + » - бировгина бор.

Ёки фоизларда олинганда (формула асосида).

Агар маълум темперамент бўйича:

40% ва ундан юқори бўлса, мазкур тип яққол устунлик қилади

30-39%- етарли даражада.

20-19%-ўрта даражада

10-19% - жуда кам даражада.

ТЕМПЕРАМЕНТ СОҲАСИДА ДОИМИЙ ВА ЧЕТ ЭЛ ПСИХОЛОГЛАРНИНГ ИЛМИЙ ТАДҚИҚОТЛАРИ.

Температуранинг ўрганишичи ва хорижий психологик мактабларда бўлган ва улар билан шуғулланади. Психологиянинг деярли барча дарсликларида ҳозирги кунга қадар Гиппократ -

Гален доктринаси кўплаб тадқиқотчилар томонидан баҳам кўрилган. Уларнинг ақсари яна тўрт тарақамга сўхрилиқ қарамлик билан ажратиб туради,

букўплаб темпераментларгатаъсир қилади, бу қадимгитишунчаларда

Эмпедоклнинг тўрт тун суртўғрисида гатаълимоти билан тасдиқланган.

Қадимги врачлар ва файласуфларнинг гатаълимотлари ҳароратни янада ўрганишгатаъсир қилганлиги, ҳатто XVIII

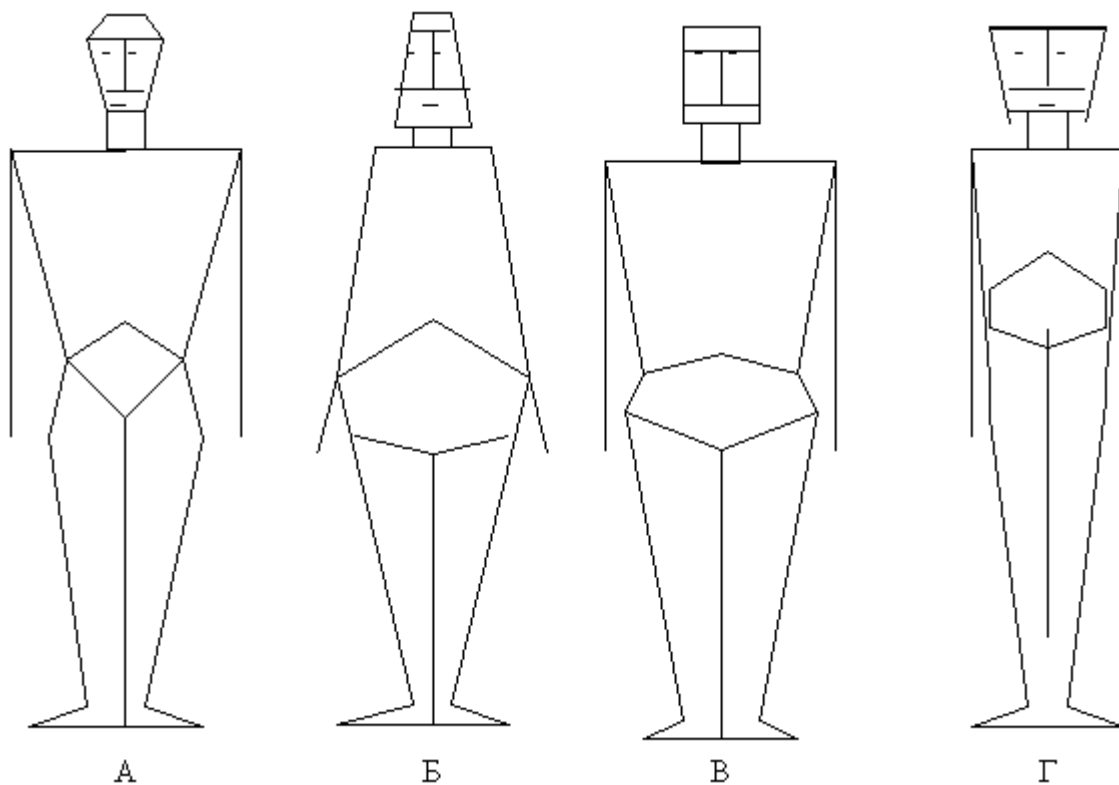
асрнинг ўрталарига қадар ҳам баҳолаши мумкин. деярли барчатадқиқотчилар қонайлаштизишнинг тузилиши ва функциясида темпераментнинг анатомик ва физиологикасoslарини қўришди. Бу фикр илмий психологияда вридасакланиб қолган. Шундай қилиб, темпераментларнинг таниқли тадқиқотчиси, немис психиатри Э. Кретсчмер, уўрнатган темпераментнинг ўртаасосий хусусиятлари - қўзғалувчанлик, кайфият, ақлий фаолият суръати ва психомотор қоннинг кимёвий таркиби габоғлиқ. Шунингдек, қадимги юмористик контсептсияга тўғридан-тўғри улашган W.Мак-Даугалл гатегишли бўлган асримизнинг 30-йиллари темпераментнинг кимёвий назарияси ҳаммаълум. Худди шу даврда япон психологи Т. Фурукова ўз фикрини билдирди

XVIII асрнинг ўрталаридан бошлаб эндокрин тушунчалар билан параллел равишда асабтизишнинг баъзи хусусиятлари билан боғлиқ бўлган темперамент назариялари. Шундай қилиб, психология учун муҳим бўлган қўзғалувчанлик ва сезгирлик тушунчаларини киритган экспериментал физиологиянинг асосчиси Албрехт Галлер, темпераментдаги фарқларнинг асосий омиллари қонорқали ўтадиган қон томирларининг кучи ва қўзғалувчанлиги эканлигини таъкидлади.

Ушбу ғоя А. Халлернинг талабаси Г. Врисберг томонидан қабул қилинган, у темпераментни асабтизишнинг хусусиятлари билан бевоқифа бўлган. Шундай қилиб, у холерик-сангвеник темпераментининг асосини катта мия, "кучли ва қалина саблар"

ва сезгиларнинг юқори қўзғалувчанлиги деб ҳисоблаган. Темперамент хусусиятлари ни асабтизишнинг маълум анатомик ва физиологик хусусиятлари билан ҳархил шаклларда боғлаш ғояси XVIII ва XIX асрларнинг кўплаб файласуфлари ва шифокорларининг таълимотларида учрайди. У қисман экспериментал тасдиқни асосан И.Павловнинг типологиясида олди. Павлова Синовлар асабтизишнинг баъзи хусусиятлари темпераментнинг физиологикасосини таъкидлаш этишнинг аниқ қўрсатди.

XIX аср охири ва XX аср бошларида танатузилишида гитафавутларга эътибор қаратган антропологлар ва психиатрлар руҳий касалликларга мойиллигидаг и индивидуал фарқларни таъкидлаб физика ва темперамент хусусиятлари ўртасида боғлиқлик бордеган тушунча шаклланди. Биринчи навбатда италян, франсуз ва немис тадқиқотчилари (А. Ди Жиованни, Л.Л. Ростанд, Г.Г. Сарус) ўртасида тарқатилган бу тушунча франтсуз врач Клод Сигаулт томонидан энг тўлиқифодаланган. Бизнинг асримизнинг 20-йилларида уинсон танаси ва унинг касалликлари атроф-мухитга ватуғма ҳолатларга боғлиқдеган фикрга асосланиб, типологияни яратди.



1-расм. К. Сигаултнинг танатурсулари: А - нафасолиш, Б - овқатҳазмқилиш, С - мушак, Г - мия.

Ҳар бир танатизими ушбу тизимда ишлайдиган маълум бир ташқимухитга мос келади. Шундай қилиб, ҳавонафасолиш реакцияларининг манбаи ҳисобланади; овқатҳазмқилиш тизими гакирадиган озиқ-овқат озиқ-овқат реакциясининг манбаи бўлиб хизмат қилади; воситареакциялари жисмоний му

хитдасодирбўлади; ижтимоиймухиттурлихилмияреакциялариникелтирибчиқарад
и. Бунгаасосланиб,

К.Сиготанадагитизимларданбиринингтарқалишигақарабфизиканингтўрттаасоси
йтуриниажратади: нафасолиш, овқатҳазмқилиш, мушаквамия (1-расм).

Биронбиртизимнингбошқаларданустунлигиодамнингатроф-
мухитдагимуайяңзгаришларгаўзигахосреакциясигаолибкелади,
шусабаблехарбирфизикатурихархилтурларгамоскелади.

К.Сигонингқарашлари, шунингдек,
ўшадаврдагибаъзибошқатушунчаларфизиканитананингруҳийхусусиятларибилан
боғлаб,
темпераментпсихологиясидакенгқўлланиладиганзамонавийконститутсиявийназа
рияларнингшаклланишигасезиларлитаъсиркўрсатди.

Ҳароратнингжисмонийасосларитўғрисидагиюқоридагифаразларданқатъийназа
р, унингхусусиятлариорганизмнинг энергиясарф-
харажатларибиланбевоситабоғлиқбўлган
энергиятўплашвасарфлашусуллариважараёнларнингмикдорийхусусиятларибила
нбоғлиқбўлганхатти-ҳаракатларнингшаклларида
энганиқнамоёнбўлади. Шунингучун,
темпераменттадқиқотчиларинингаксариятиасосаншахснингҳиссийвамаоторлиреа
ктсияларига эътиборберишди, айниқсауларнинграсмийтомонини,
яънивақтўтишибилануларнингқучлилигини (интенсивлигини)
вайўналишинитаъкидладилар.

Ушбуёндашувнингклассикнамунаси -
эксперименталпсихологиянингяратувчисиВунт,
темпераментларнингтипологияси. Утемпераментниитаъсирқилишмойиллигидебту
шунди, букуйдагитезисдаифодаланган:
ҳиссиётучунтемпераментҳиссиётларучунқўзгалувчанликбиланбирхил. Ушбутуш
унчагаасосланиб,

В.Вундттемпераментнингиккибиполярхусусиятларинианиқлади, яъни шахснинг

энергияхусусиятларинингаҳамиятинитаъкидлаб, *ҳиссиётни ўзгартириш тезлиги* *атезлиги* (Вундгакўра)

Темперантларнингтаснифи

(Вундгакўра)

Сезувчанликўзгарувчанликдаражаси	Туйғуларнингкучи	
	кучли	кучсиз
тез	холерик	сангвеник
секин	меланколик	флегматик

Биз Вундда, бизнингфикримизча, ҳарбиртемпераментнингижобийвасалбийтомонлариборлигиғоятмуҳим, дебҳисоблаймизвабу, хусусан, тўғритаълимбутемпераментнингафзалликлариданфойдаланишнивашубиланбирқатордасалбийдаражагатушишнианглатади. шахснингхулқ-атворигатаъсирқилишимумкин.

Бу эрдажудабойваузоқтарихиймулоҳазаюритишватемпераментбўйичатадқиқотларниизоҳлашқийин. Эҳтимол, сизўзингизнифақат энгкенгтарқалганнарсаларбиланчеклашингизкерак, назаримда, қарашлар.

ТЕМПЕРАМЕНТ ТЕСТИ ВА УНИ ҚЎЛЛАШ ЙЎЛЛАРИ

«0» балл — Бундай сифат менинг хулк - атворимгамутлако тўури келмайди;
«1» балл — Бундай сифат менинг хулк - атворимга кисман тўури келади;
«2» балл — Бундай сифат менинг хулк - атворида ўртача ўринни эгаллайди:
«3» балл — Бундай сифат менинг хулк - атворимда жуда кўп маротаба намоён бўлган ва бу айнан мен учун хос бўлган сифат хисобланади.

1.СИЗДАГИ ХУСУСИЯТЛАР:

А) Жуда кучли, дадил, тез ва баъзан таваккал қилиб ишлайди.

Б) Бир вақтнинг ўзида жуда кўп ишларни режалаштириш ва бажаришга бир вақтнинг ўзида ҳаракат қила олиш.

В) Фавқулотда вазиятларга негадир каттиқ хаяжонга тушиш ва биров асабийлашиш.

Г) Бир вақтнинг ўзида фақат битта иш билан, шошмасдан, чуқур ўйлаш ва фикрлаш асосида шуғулланиш.

2. КАМЧИЛИКЛАРНИ КЎРГАНДА ЎЗ МУНОСАБАТИНГИЗНИ ҚАНДАЙ БИЛДИРАСИЗ”?

А) Ўта тезкорлик билан

Б) Маълум меъёрни сақлай олган тезкорлик билан

В) Асабийлашган ҳолдаги тезкорлик билан

Г) Хотиржамликка асосланган ўй-фикр ва ҳаракатлар билан

3. СИЗ:

А) Тиниб-тинчимас, фавқулода таввақалчи ва тезкор ходим.

Б) Тез кўзга ташланишни хоҳловчи ижодкор ходим

В) Эҳтиёткор, инжиқ ва ўта маъсул ходим.

Г) Кўп ўйловчи, иродали, шошилмас ва камгап ходим

4. КЎПИНЧА СИЗ ДАВРАЛАРДАГИ СУХБАТДА.

А) Тез гапирасиз

Б) Тез, ифодали ва равон гапира оласиз

В) Кучли хаяжонга тушган ҳолда биров пастроқ гапирасиз

Г) Шошилмасдан ва ўзингизни йўқотмасдан, бамайлихотир гапира оласиз.

5. ЯНГИ ШАРОИТДА ВА ОДАМЛАРГА МОСЛАШИШИНГИЗ.

А) Тез ва зудлик билан

Б) Тез тил топган ҳолда

В) Биров гумонсираган, шубҳаланган ва хаяжонга тушган ҳолда

Г) Жуда секинлик ва осойишталик билан.

6. ОИЛАДА ЁКИ ИШДА ҚАРАМА-ҚАРШИЛИКЛАРГА ДУЧ КЕЛГАНИНГИЗДА.

- А) Узоқ ўйламасдан кескин ҳаракатлар қила оласиз
- Б) Нима муҳим, нима муҳим эмаслигини тезгина ажрата оласиз.
- В) Асабийлашасиз, дастлабки оқилона йўлни топишда қийналасиз.
- Г) Ўзингизни эркин тутган ҳолда мутлоқо хотиржам ҳаракат қила оласиз.

	Темперамент типлари				
№	холерик	сангвиник	флегматик	меланхолик	Умумий балл
I	А	б	в	г	
I	А	б	в	г	
III	А	б	в	г	
IV	А	б	в	г	
V	А	б	в	г	
VI	А	б	в	г	
Жами баллар					

Бу ишни куйидаги формула оркали амалга ошириш мумкин.

$$T = X + C + \Phi + M$$

$$\text{Хол.} = \frac{X \cdot 100}{T}$$

$$\text{Санг.} = \frac{C \cdot 100}{T}$$

$$\text{Фл.} = \frac{\Phi \cdot 100}{T}$$

$$\text{Мел.} = \frac{M \cdot 100}{T}$$

Бунда: Т — тўртала темпераментга тегишли балларни
 фоизга айлантириш учун белгиланган умумийиинди.
 Чунончи, ҳар бир темпераментга тегишли баллни:фоизга
 айлантириш учун шу темперамент балини100 га кўпайтириб

тўрталатемпераментнинг йиғиндиси — (Т)га бўлиш керак.

Ушбу формулалар асосида шахс хулк-атворида намоён бўлувчи «темпераментларни» фоиз хисобида аниқайтиб бериш мумкин.

ХУЛОСА ВА ТАКЛИФЛАР

Магистрлик диссертатсиясининг хулоса қисмида олиб борилган тадқиқот ишининг якуний натижаси сифатида хулоса, таклиф - тавсиялар қисқа ва аниқ келтирилади.

Хулоса таҳририй жухатдан қисқа, мантиқан пухта ва аниқ ифодаланган бўлиши, бандланган (рақамланган) ҳолда ёритилиши (унинг ҳажми тўрт саҳифадан ошмаслиги лозим).

Юқоридагиларни хулоса қилиб, яна бир бор таъкидлашни истардимки, турли мамлакатлардаги психологлар темпераментни ўрганиш билан шуғулланишган. Уни ўрганиш усуллари ўз бошимчалик билан эмас ва объектив эмас, аммо бу йўналишдаги ишлар давом этмоқда ва ўз самарасини бермоқда. Температуранинг табиати ва уни ўрганиш усуллари тўғрисида кўплаб назариялар илгари сурилган. Юқорида айтиб ўтилган усулларга *лаборатория, интегратсиялашган, темпераментни ўрганиш учун табиий усуллар ва кузатиш усуллари* киради.

Гипократ ва Галендан бошлаб темпераментнинг 4 турини аниқлаган темпераментнинг табиати тўғрисида турли хил фикрлар билдирилди (бу турлар деярли ҳар доим сақланиб қолган ва замонавий психологларнинг изланишларида ишлатилади); Э. Кретсчмер темперамент табиатини қоннинг кимёвий таркиби

билан боғлади, унинг назариясини В.Макдугалл ва япон психологи Т.Фурукова қўллаб-қувватладилар; Албрехт Галлер қўзғалувчанлик ва сезгирлик тушунчаларини киритди ва унинг шогирди Г.Вриесберг темпераментни асаб тизимининг хусусиятлари билан боғлади; И.П. Павлов темпераментнинг физиологик асослари назариясини экспериментал равишда тасдиқлади; С. Сиге темперамент хусусиятларидаги фарқни физика билан, Вундт эса ҳиссиётларнинг ўзгариши кучи ва тезлиги билан боғлади. Ушбу тадқиқотлар асосида бугунги кунда темпераментни ўрганиш давом этмоқда. Бу масалани ўрганишда Павлов И.П., Теплов Б.М., Мерлин В.С., Палей И.М., Эрмолаева-Томина Л.Б. ва бошқаларнинг ишлари катта ҳисса қўшди. Хорижий тадқиқотчилар орасида Хилден, Хилгард ва Хамфрей, Клейн ва Клер, Монтпеллиер ва Коул, Пик ва бошқаларни эслатиб ўтмоқчиман. Мен ўз ишимда темпераментнинг физиологик асосини муқаддаслашга, темпераментларга психологик хусусият беришга, темперамент ва шахс ўртасидаги боғлиқликни очишга, темпераментларни ўрганиш усуллари, шунингдек, бу соҳадаги хорижий ва маҳаллий психологларнинг ютуқлари ҳақида гапиришга ҳаракат қилдим.

Фойдаланилган адабиётлар рўйхати

Магистрлик диссертацияси якунида фойдаланилган адабиётлар рўйхати келтирилади. Диссертацияда фойдаланилган материаллар манбаи, унинг муаллифи ва номи тўлиқ кўрсатилиши лозим. Фойдаланилган адабиётлар рўйхати магистрлик диссертацияси матнида ҳавола қилинган барча илмий бошқа нашрлар рўйхатидан иборат бўлиши керак.

Фойдаланилган адабиётлар рўйхати қуйидаги уч қисмдан иборат бўлади.

1. Норматив – ҳуқуқий ҳужжатлар ва методологик аҳамиятга молик нашрлар

Уларнинг рўйхати қуйидаги кетма-кетликда амал этилган ҳолда келтирилади. Ўзбекистон Республикаси Қонунлари, Ўзбекистон Республикаси Президенти Фармонлари ва Қарорлари ва бошқа ҳуқуқий-меърий ҳужжатлар. Ўзбекистон Республикаси Президенти асарлари ва маърузалари, китоб ва туркум нашрлар (дарслик ўқув қўлланмалар алифбо бўйича)

2. Монография, илмий мақола, патент, илмий тўпламлар.

Уларнинг рўйхати кетма-кетликка амал этилган ҳолда алифбо бўйича келтирилади:

Диссертациялар авторефератлари, журнал ва газеталардаги мақолаларга ҳаволалар, хорижий илмий нашрлар, илмий ишлар ва конференция тўпламларига ҳаволалар.

3. Фойдаланилган бошқа адабиётлар

Уларнинг рўйхати қуйида кетма - кетликка амал этилган ҳолда алифбо бўйича келтирилади; статистика ва ҳисобот материаллари, интернет сайтлари.

Магистрлик диссертациясида фойдаланилмаган ва ҳавола қилинмаган адабиётларни рўйхатга киритишга йўл қўйилмайди.

1. Ш.М. Мирзиёев «Қонун устуворлиги ва инсон манфаатларини таъминлаш - юрт тараккиёти ва халқ фаровонлигининг гарови. 07.01.2017 йил.
2. Ш.М. Мирзиёев «Илм-фан ютуқлари - тараккиётнинг муҳим омили» 30.12.2016 йил. Ўзбекистон миллий ахборот агентлиги сайти. www.uza.uz.
3. Ўзбекистон Республикасининг Конституцияси. - Т.: Ўзбекистон, 2015. - 40 б. www.lex.uz.
4. Мирзиёев Ш.М. Эркин ва фаровон, демократик Ўзбекистон давлатини мард ва олийжаноб халқимиз билан бирга курашимиз // Халқ сўзи, 2016 йил 14 декабрь.
5. Каримов И. А. Истиқлол ва маънавият. Т., 1994. ! 6. Каримов И. А. Маънавий юксалиш йўлида. Т., 1998.
6. И.А.Каримов. Истиқлол ва маънавият. 9-бет. Т. "Ўзбекистон" 1992йил.
7. М.Воҳидов «Болалар психологияси» Тошкент «Уқитувчи» 1982 йил
8. А.В.Иванов «Умумий психология» Тошкент «Уқитувчи» 1967 йил
9. А.В.Петровский «Умумий психология» Тошкент «Уқитувчи» 1992 йил
- 10.Берман З.И. Зеликман А.Л.Полянский В.И. «История эволюционных учений в биологии» «Наука» м-л 1966 йил
- 11.Шеппард Ф.М. «Естественный отбор и наследственность» «Просвещение» Москва 1970 йил
- 12.Иорданский Н.Н. «Основы теорий эволюции» «Просвещение» Москва 1979 йил
- 13.Парамонов А.А. «Дарвинизм» Просвещение Москва 1978 йил
- 14.Паннамперума С. «Происхождение жизни» издательство «мир» Москва 1977 йил
- 15.Яблоков А.В. Юсуфов А.Г. «Эволюционное учение» «Высшая школа» Москва 1989 йил.
- 16.Иорданский Н.Н. «основы теории эволюции» Просвещение Москва 1979 йил.
- 17.А.Т.Гафуров «Дарвинизм» Тошкент «Уқитувчи»1992 йил

Диссертатсия бухоро давлат университети
Психология кафедрасида бажарилган

Илмий рахбар: _____
Имзо Илмий даражаси ва унвони Ф.И.Ш

Кафедра мудири: _____
Имзо Илмий даражаси ва унвони Ф.И.Ш

Магистратура бўлим бошлиғи

Имзо Илмий даражаси ва унвони Ф.И.Ш

Annotatsiya.

Tayanch so'zlar: shaxs, temperament, tadqiqot, nerv, sport, xolerik, melanxolik, sangvenik, flegmatik.

Tadqiqot obyektlari: Dars jarayonidagi o'quvchilar yoki sportchilar

Ishning maqsadi: Dars jarayonida o'quvchilar aqliy tarqqiyoti va temperament holatlarini o'rganish

Tadqiqot metodlari: Suhbat metodi, Kuzatuv metodi, Temoerament testlari

Tadqiqot yangiligi: Sportchi o'quvchilarda temperament holatini aniqlagan holda ularni yo'nalganligini aniqlash.

Amaliy ahamiyati: Shaxslararo munosabatlarni yashilash. Jamiyatda o'z o'rniga ega bo'lishida muloqatmandligini ko'tarish. Stress holatlaridan chiqishda ya'ni yenga olishda.

Tadbiq etish darajasi: Shaxslararo munosabatlarga kirishuvchanligi. Temperamentini aniqlagan holda uni ma'lum bir jarayonga psixolog sifatida yo'naltira olish.

Qo'llanish sohasi: Ijtimiy soha, Ta'lim, Sport, Sud huquq, Axborot.

ANNOTATION

Key words: Individual,
Temperament, Research, Nerve, Sport, Choleric, Melancholic, Sanguine, Phlegmatic

Subjects of research: Students in the course of the lesson or athletes.

Purpose of word: To study the condition of mental development and temperament of students during the lesson.

Methods of research: Conversation method, Observation method, Temperament tests.

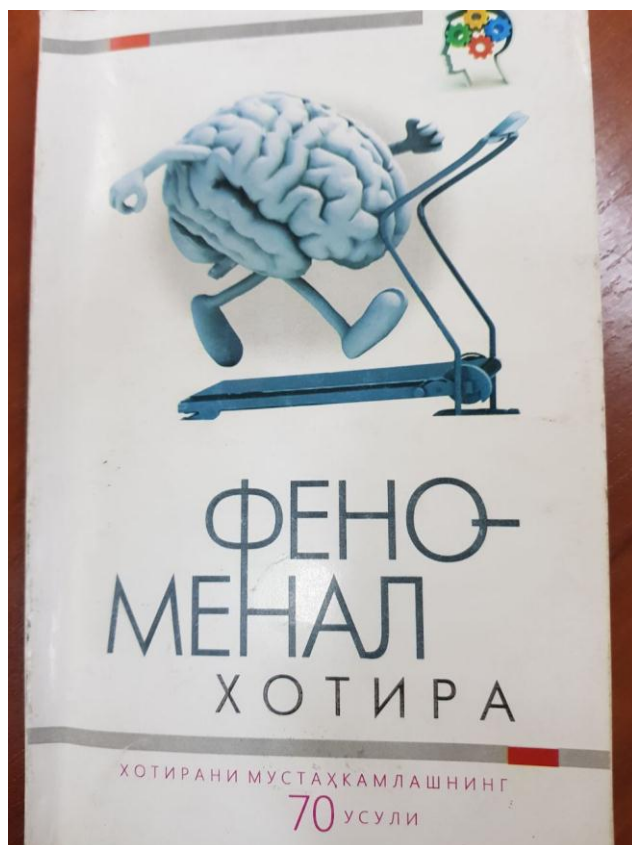
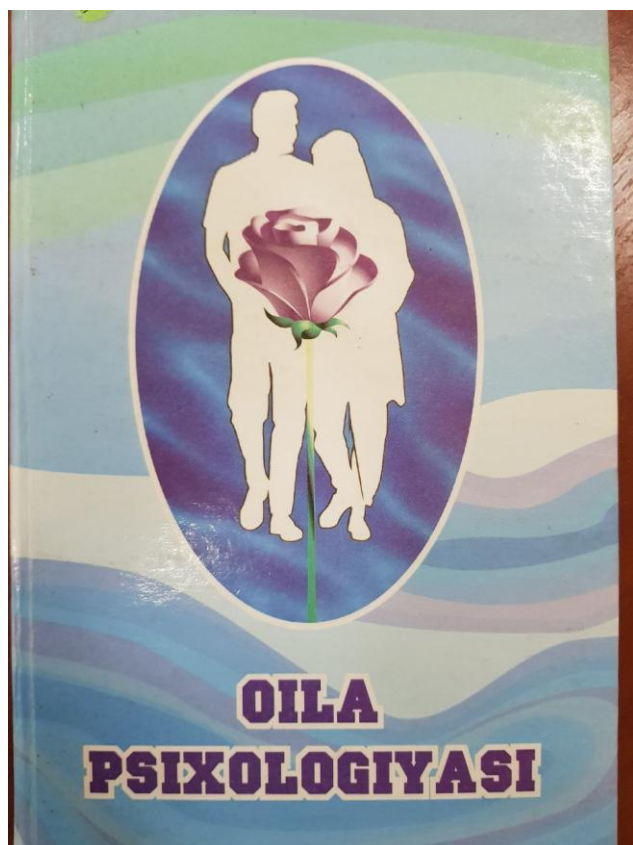
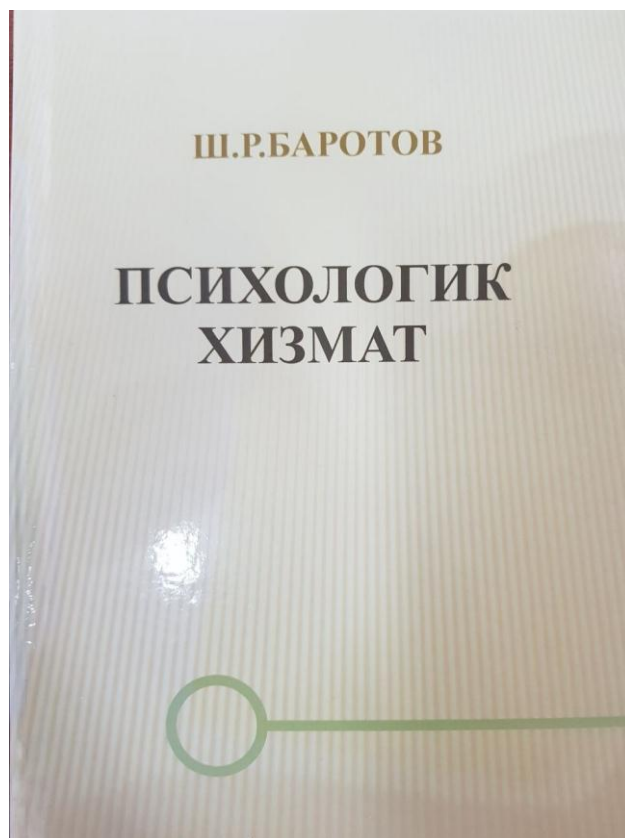
The results obtained and their novelty: Identifying their orientation by determining the temperament status in student-athletes.

Practical value: Improving interpersonal relationships, to increase communication in order to have a place in society, overcoming stressful situations.

Degree of embed and economic efficiency: Flexibility in interpersonal relationships, to be able to direct them to a specific process by determining their temperament as a psychologist.

Field of application : Social sphere, Education, Court law, Information.

Иловалар





O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI
OLIY VA O'RTA MAXSUS
TA'LIM VAZIRLIGI



BUXORO
DAVLAT
UNIVERSITETI



O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI
INNOVATSION
RIVOJLANISH VAZIRLIGI

БУХОРО ДАВЛАТ УНИВЕРСИТЕТИ МАГИСТРАНТЛАР ВА ИҚТИДОРЛИ ТАЛАБАЛАРНИНГ “ТАФАККУР ВА ТАЛҚИН”

МАВЗУСИДАГИ ИЛМИЙ – АМАЛИЙ ОНЛАЙН КОНФЕРЕНЦИЯСИ



2020 йил 15 май

ВЕСТНИК ИНТЕГРАТИВНОЙ ПСИХОЛОГИИ

Выпуск 19 2019
**ЖУРНАЛ ДЛЯ
ПСИХОЛОГОВ**

Основан в 2002 г.

УЧРЕДИТЕЛИ ЖУРНАЛА:

МЕЖДУНАРОДНАЯ АКАДЕМИЯ
ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ НАУК

МЕЖДУНАРОДНЫЙ ИНСТИТУТ
ИНТЕГРАТИВНОЙ ПСИХОЛОГИИ

АССОЦИАЦИЯ
ТРАНСПЕРСОНАЛЬНОЙ
ПСИХОЛОГИИ
И ПСИХОТЕРАПИИ

Главный редактор
Козлов В.В.

Заместитель главного редактора
Мазилев В.А.

Редакционная коллегия
Баратов Ш.Р.
Карпов А.В.

Редакционный совет

Бубеев Ю.А.
Кашапов С.М. Ключева Н.В.
Поваренков Ю.П. Семенов В.Е.
Субботина Л.Ю.

Технические редакторы

Усманова М.Н.
Останов Ш.Ш.

Адрес редакции

150057, г. Ярославль, проезд Матросова, д.9 оф.206
тел. (4852) 218914, 478666
сот. +79159911278

E-Mail: kozlov@zi-kozlov.ru
wladwww@rambler.ru
ISBN 978-5-9527-02-16-5



Международная Академия Психологических Наук

150000, г. Ярославль, ул. Первомайская, д.9, оф.2,

www.mapn.su тел. 8915991127

№ 79 от 03.09.2019 г.

Выписка из решения Президиума Международной академии психологических наук (протокол № 79 от 03 сентября 2019 г.)

г. Ярославль 03 сентября 2019 г.

Слушали: об организации издательских проектов в 2019 году.

Постановили: В соответствии с Уставом МАПН:

1. В целях развития МАПН и интеграции психологов на Евразийском уровне организовать выпуск журнала МАПН «Вестник интегративной психологии», посвященный Дню психолога в ноябре в 2019 году в Бухаре.
2. Куратором выпуска назначить члена президиума, академика МАПН доктора психологических наук, профессора Баратова Ш.Р.

**Президент МАПН,
доктор психологических наук, профессор**



В. В. Козлов

Диссертация ишининг I боби юзасидан хулоса.

“Шахс темпераментал сифатлари ва унинг спорт фаолиятини мувофақиятли ташкил этишдаги аҳамияти” мавзусида диссертация ишимизнинг биринчи бобида асосан, Темперамент муаммоси унинг хориж психалогия мактабларида ўрганилиши ривожланган давлатлар Россия, АҚШ, ва европа мамлакатларида олиб борилган ишлар ва уларнинг олиб бориш жараёнлари ўрганилганлигини кўришимиз мумкин бўлди. Иродавий сифатлар намоён бўлишида ҳиссиётнинг ўрни, ундаги босқарув характеристикаси намоён бўлишини кузтишимиз мумкин бўлади.

Ривожланган мамлакатларда ўрганилган шахснинг қандай темперамент жараёнлари намоён бўлишида ўз “мен”ини намоён бўлиши унинг ўрганилганлиги, ўзимизда олиб борилган ишлар тадқиқотлар билан таққослашимиз мумкин бўлди, Россия психилогларининг кўпгина экспериментларини ўрганган вақтимизда амалий тадқиқотлардан ироданинг ҳар хил аспектиларини муаммога бўлган қизиқишинисусайганлигига гувоҳ бўлдик.

“Мен” образининг ижтимоий-психалогик аҳамияти шундаки, у шахс тарбиясининг, ва тарбияланганлигининг муҳим омилларидан ҳисобланади. Шунунга назардан олиб қараганда, тарбияни шаснинг ўзи ва ўз сифатлари тўғрисидаги тасоввурлари шаклланиш жараёнидир, деб таъриф берилган. Яъни кўришимиз мумкинки шахснинг ҳиссий – иродавий сифатлари шаклланишида ҳар бир соҳада шахс иродавий мукамаллика эришиши учун шахс ўз “мен” лиги муҳим ўрин тутишини кўришимиз мумкин.

Асосан диссертациямиз биринчи бобида хориж психалогия мактабларида олиб борилган ишларни кузтиш, ўрганиш таҳлил этишдан. Бу жараёнлардан қилган хулоса фикрлармизни диссертациямиз давомида қўлладик.

Диссертация иши юзасидан илмий раҳбар хулосаси

Мазкур диссертация иши мавзу ва мақсадга мос ёзилган бўлиб, мундарижа асосида барча долзарб масалалар атрофлича ёритилган.

Магистрант томонидан мавзунини очиқ беришда ўзбек психолог олимлари билан бир қаторда чет эл мактаблари намоёндаларининг мавзуга ёндашуви очиқ берилган.

“Спортчилар ҳиссий – иродавий сифатлари шаклланишининг психологик хусусиятлари” мавзусидаги диссертация ишининг назарий жиҳатдан очиқ берар экан ўз ўрнида илмий тадқиқотлар орқали мавзунини мустаҳкамлашга ҳаракат қилган.

Турли ёшдаги спортчи, ўқувчилар гуруҳи билан ўтказилган тажриба ва тадқиқотлар мавзунини очишда ва унинг долзарблигини ёритишда кутилган натижаларни берган. Психология асослари, уларнинг шахсни шакллантиришдаги роли орқали мавзуга янгича ёндашилган. Бу эса ўз ўрнида мураккаб масалаларнинг осон ечимини кўрсатиб ўтган.

Ҳиссий – иродавий сифатларини шакллантиришда ўтказилган тест ва методикаларнинг тўғри танланганлигини ҳам эътироф этиш лозим.

Тадқиқот объекти билан ўтказилган тажрибалар психологиянинг спорт соҳаси билан чамбарчас боғлиқлигини ва бу икки тушунча ҳозирги замонда долзарб бўлиб қолаётганлигини намоён бўлади.

Менинг фикримча, мазкур диссертация иши ҳимоя талабларига тўлиқ мос келади ва кейинчалик янада кенгайтирилиб қўшимча маълумотлар билан бойитилган ҳолда илмий изланишларни давом эттиришга замин бўла олади.

Илмий раҳбар:

Мухторов Э.М

Психология фанлари номзоди, доцент

Диссертация ишининг II боби юзасидан хулоса

Диссертация ишимизнинг иккинчи бобида темперамент муаммоларни асосан назарий жиҳатдан таҳлил қилиш Спортчиларда ўз – ўзини муҳим жараёнларда темпераментал сифатларининг намоён бўлиши ўзини ҳиссий – иродавий тенглигини ушлай олиши жуда муҳим ўрин тутиши. Ҳалаба ёки мағлубиятдан қатъий назар ҳиссий жараёнларини бошқара олиши лозимлигини билиб олдик.

Энг аввало шахс темпераментал ҳолатлари адекват мақсадга йўналтирилган, интеграциялашган психиканинг намоён бўлиш шаклидир.

Диссертациямиз иккинчи бобида Спортчининг ўзини-ўзи тарбиялаши ва ўзини-ўзи такомиллаштириши, спортнинг техникаси ва тактикасига оид таълим олиши касбий фаолияти, жамиятдаги ҳатти – ҳаракатлари мунтазам равишда ўзини – ўзи такомиллаштиришни талаб этади. Бундан ташқари ирода пайдо бўлишининг бош омили спортчи томонидан фаолиятнинг турли таркибларининг темперамент ҳаракатларини тизимли тарзда тадбиқ этилишини онг билан мужассамлашганини нилиб олишимиз мумкун бўлди .

Энг аввало иккинчи бобимизда диссертациямиз асосий қисмига яъни тадқиқот жараёнига бўладиган камчиликларни эксперимент жараёнлари ва камчилик ечимларни топишга яхшигина асос бўлиб хизмат қилди. Бу бобимизда спортчи ўқувчи мағлубиятдан ёки стрессдан кейинги ҳиссий зўриқиш ҳолатига тушиб қолиши ва бу жараёнга қай тарзда ечим қидириш кераклигини асоси бўлиб хизмат қилди.

Диссертация ишининг III боби юзсасидан хулоса

Диссертациямизнинг учинчи бобида Спортчиларда темперамент бошқарув диагностикаси. Олинган натижаларни психологик таҳлили ва талқини. Спортчи ўқувчиларни темпераментал бошқариш муаммосини эмпирик жиҳатдан ўрганиш каби жараёнлар асосий ўрин эгаллаган. Бундан ташқари диссертация ишида қўлланилган асосий методикалар ва эксперимент сўровнома тадқиқотлар очиб берилган.

Биринч методикамизда “Кузатиш методикаси”, Иккинчи методикамиз Сухбат ва “Эмоционал соҳада фаолиятда ва хулқ атворда ўзини-ўзи назорат қилишда намоён бўлиш” ини аниқлаш. Бундан ташқари темпераментал тестлар орқали изланиш олиб борилди.

“Ўзини ўзи ташкиллаштра олишни баҳолаш методика тадқиқотларимиз орқали натижаларни таҳлил қилишда индивидуалва умумий хулосалар чиқариш мумкин бўлди. Одатда индивидуал хулосалар тадқиқ қилувчининг ўзи учун аҳамиятли бўлганда маълум қилинади. Бунда ҳар уччала методиканинг ҳар бирининг ўртача қиймати ва депрессияси “т” мезони асосида аниқланиб, улар ўртасидаги боғлиқликнинг ишончлилиқ даражасини аниқлаштирди.

Бундан кўриниб тирибдики спортчи ўқувчи ёшларнинг ўзини ўзи ташкиллаштира олиши уларни эринчоқликка нисбатан қобилиятга ҳам, эмоционал ҳолатга ҳам боғлиқ эмаслигини билиб олдик.

Энг аввало учинчи бобимизда диссертация ишини асосий қисми ҳисобланиб бу жароаёнларда эксперимент тадқиқот таҳлил ва умумий диссертация иши бўйича якуний натижаларни олишга асосий омил яъни таянч боб бўлиб хизмат қилди.