INSON TEMPERAMENTI - XARAKTERNING TUG‘MA XUSUSIYATLARI VA HAYOTDAGI O‘RNI

Mamatova Roziya
Denov tadbirkorlik va pedagogika institute talabasi

Shomurotov Ulugbek Melikboboyevich
Denov tadbirkorlik va pedagogika instituti
Pedagogika fakulteti, Pedagogika va psixologiya
kafedrasi o’qituvchisi (maqola ilmiy raxbari)
ulugbekshomurotov986@gmail.com

Annotatsiya: *Ushbu maqolada temperamentning asosiy nazariyalari va ularning inson shaxsiyatini shakllantirishdagi o‘rni tahlil qilingan. Temperamentning to‘rt asosiy turi (xolerik, sangvinik, flegmatik va melanxolik) o‘ziga xos xususiyatlari va turli vaziyatlarda o‘zini namoyon qilish shakllari ko‘rib chiqilgan. Maqola davomida temperamentning biologik, psixologik va ijtimoiy omillar bilan bog‘liqligi, shuningdek, har bir tur uchun kuchli va zaif tomonlar tahlil etilgan.*

Kalit so‘zlar*: Temperament, xolerik, sangvinik, flegmatik, melanxolik, shaxsiyat, psixologiya, temperament nazariyalari, psixometrik testlar, biogenetik faktorlar*

Аннотация: *В данной статье рассмотрены основные теории темперамента и их роль в формировании личности человека. Анализируются четыре основных типа темперамента (холерик, сангвиник, флегматик и меланхолик), их характерные особенности и проявления в различных ситуациях. В статье исследуются взаимосвязи темперамента с*

биологическими, психологическими и социальными факторами, а также выделены сильные и слабые стороны каждого типа.

Ключевые слова: *Темперамент, холерик, сангвиник, флегматик, меланхолик, личность, психология, теории темперамента, психометрические тесты, биогенетические факторы*

Kirish

Har bir inson o‘ziga xos va betakror. Bu xususiyatlarning asosiy negizi temperamentda mujassam. Temperament insonning tug‘ma psixologik xususiyatlari bo‘lib, u nafaqat xulq-atvorda, balki hayotdagi har bir harakatida o‘z aksini topadi. Bizning qanday fikrlashimiz, emotsiyalarni qanday ifodalashimiz, muammolarga qanday javob berishimiz, hatto ish yoki o‘qishdagi samaradorligimiz ham temperamentimizga bog‘liq. Temperament haqida tushunchalar qadim zamonlardan boshlab olimlarning diqqat markazida bo‘lib kelgan. Yunon tabibi Gippokrat inson temperamenti to‘rtta asosiy guruhga bo‘linishini taklif qilgan bo‘lsa, zamonaviy psixologiya bu tushunchani yanada chuqurroq o‘rganib, uning biologik va ijtimoiy asoslarini ochib berdi. Ushbu maqolada biz temperament turlari, uning hayotdagi o‘rni va shaxsiy rivojlanishga ta’siri haqida batafsil to‘xtalamiz. Temperament nima? Temperament — bu insonning tug‘ma psixologik xususiyatlarini ifodalovchi tushuncha bo‘lib, u asosan xulq-atvor, emotsional javob va energiya darajasiga ta'sir qiladi. Temperament odamning xarakteri va shaxsiyatidan farq qiladi, chunki xarakter ko‘proq ijtimoiy va hayotiy tajribalardan shakllansa, temperament genetik va fiziologik omillarga bog‘liq.

Temperamentning asosiy turlari

Klassik tasnifga ko‘ra, inson temperamenti to‘rtta asosiy turga bo‘linadi:

Xolerik -Tezkor va emotsional. Faol, lekin sabrsiz. Rahbarlik fazilatlariga ega, lekin ba’zan tajovuzkor. Masalan: Ularni tez g‘azablanish, lekin qisqa muddatda tinchlanish xarakterlaydi.

Sangvinik- Quvnoq va ijtimoiy.Tez o‘rganadi, lekin ba’zan yuzaki bo‘lishi mumkin. Stress holatlarda ham optimizmni saqlaydi.

Flegmatik-Tinch va barqaror. Qat’iyatli, lekin o‘ta sust. Mas’uliyatli, ishonchli va shoshilmasdan harakat qiladi.

Melanxolik Hissiy jihatdan sezgir. Kamgap va tortinchoq. Stress va salbiy voqealarga sezgir.

Temperamentning biologik asoslari

Temperament asosan markaziy asab tizimining faoliyatiga bog‘liq.Genetik omillar va tug‘ma fiziologik jarayonlar uning shakllanishida muhim rol o‘ynaydi. Neyrotransmitterlar (dopamin, serotonin) temperament turiga ta’sir qiladi. Masalan, dopamin darajasi yuqori bo‘lgan odamlarda sangvinik xususiyatlar kuzatilishi mumkin.Temperamentning hayotdagi ahamiyati Kasbiy yo‘nalish: Temperament turiga qarab, odam o‘ziga mos kasbni tanlashi muhim. Masalan, xoleriklar rahbarlik, sangviniklar ijodiy, flegmatiklar texnik, melanxoliklar esa ilmiy sohalarda muvaffaqiyatli bo‘lishi mumkin. Shaxsiy munosabatlar: Turli temperamenti bo‘lgan odamlar bir-biriga qanday moslashishini tushunish orqali munosabatlar mustahkamlanadi. Stress va qaror qabul qilish: Har bir temperament turining stressga qarshi turishi va qaror qabul qilish usuli boshqacha. Temperamentni rivojlantirish va moslashuvchanlik Garchi temperament tug‘ma bo‘lsa ham, odam ijtimoiy tajriba va ongli sa’y-harakatlar orqali o‘z xulq-atvorini boshqarishi mumkin. Masalan, xolerik odamlar sabrni o‘rganishi, melanxoliklar esa ijobiy fikrlashni rivojlantirishi mumkin.

Metodologiya

Adabiyotlarni o‘rganish:Temperament nazariyasi bo‘yicha tarixiy va zamonaviy manbalar, jumladan Gippokrat, Karl Yung va boshqa psixologlarning

ilmiy ishlari o‘rganildi. Zamonaviy temperamentni baholash usullari, jumladan, Mayers-Briggs tipologiyasi (MBTI) va Big Five (Katta Beshlik) modeli haqida ma'lumot to‘plandi. Tadqiqot usullari,so‘rovnoma usuli: Temperamentni aniqlash uchun standart psixologik testlardan (masalan, Eysenck Temperament Inventory) foydalanildi. Ushbu testlar orqali respondentlarning xulq-atvori, hissiy reaktsiyalari va energiya darajasi baholandi.Kuzatish usuli:Turli temperamental xususiyatlarni haqiqiy hayotdagi vaziyatlarda kuzatish orqali ularning amaliy namoyon bo‘lishi o‘rganildi.Respondentlar tanlovi:Tadqiqotda turli yosh guruhlariga mansub (16 yoshdan 50 yoshgacha) 100 nafar kishi ishtirok etdi. Respondentlar kasbiy yo‘nalish, gender va temperament turlariga ko‘ra tahlil qilindi.Ma’lumotlarni tahlil qilish:Yig‘ilgan ma’lumotlar statistik tahlil usullari yordamida tahlil qilindi.Har bir temperament turining kuchli va zaif tomonlari alohida kategoriyalarga ajratildi va ular o‘rtasidagi bog‘liqliklar o‘rganildi.Cheklovlar: Ushbu tadqiqod temperamentning faqat psixologik jihatlariga qaratilgan bo‘lib, ijtimoiy yoki ekologik omillar to‘liq qamrab olinmagan. Respondentlar sonining nisbatan cheklanganligi umumiy xulosalar chiqarishda ma’lum darajada ta’sir ko‘rsatishi mumkin. Nazariy asoslarni o‘rganish

Temperament nazariyalari: Klassik va zamonaviy yondashuvlar qiyosiy tahlil qilindi.

1. Gippokratning to‘rt suyuqlik nazariyasidan boshlab, Pavlovning nerv tizimi turlari va zamonaviy psixologik modellar, masalan, Big Five va Keirsey temperament tiplari, chuqur tahlil qilindi.Biologik asoslar: Temperamentning asab tizimi, neyrotransmitterlar va genetik asoslari haqidagi ilmiy maqolalar ko‘rib chiqildi.

2. Tadqiqot ishtirokchilarini tanlash Respondentlarning profili: Yoshi: 16 yoshdan 50 yoshgacha. Kasbiy sohalar: Talabalar, o‘qituvchilar, ofis xodimlari va tadbirkorlar kabi turli soha vakillari. Geografik joylashuv: Turli mintaqalar, qishloq

va shahar aholisi qamrab olindi.Tanlash usuli: Tasodifiy namunali tanlash usuli qo‘llanildi. Ushbu usul temperamental xususiyatlarning keng doirasini qamrab olishga imkon berdi.

3. Temperamentni aniqlash usullari Psixometrik testlar: Eysenck Temperament Inventory (ETI): Respondentlarning introversiya, ekstraversiya va nevrotizm darajasini baholash uchun ishlatildi.

Big Five Personality Test: Temperamentni bevosita baholashdan tashqari, shaxsiyatni kengroq qamrab olish maqsadida qo‘llanildi. Keirsey Temperament Sorter: Respondentlarning xulq-atvori va qiziqishlariga asoslangan to‘rt guruhga bo‘linishini aniqladi. Intervyu va suhbat: Respondentlarning turli vaziyatlardagi hissiy va xulqiy javoblarini chuqurroq tushunish uchun yarim strukturaviy intervyular o‘tkazildi. Kuzatish va eksperimental tahlil. Kuzatish jarayonlari: Respondentlarning ish muhitida yoki kundalik hayotdagi reaksiyalari (stress, tanqidga munosabat, jamoaviy ishdagi roli) tizimli tarzda kuzatildi.Eksperimental vaziyatlar: Turli temperament turlarining qaror qabul qilish tezligi, emotsional javoblari va jamoada o‘zini tutishi maxsus test sharoitlarida tahlil qilindi. Statistik tahlil. Ma’lumotlarni tasniflash: Har bir temperament turi bo‘yicha to‘plangan ma’lumotlar kuchli va zaif tomonlar sifatida tasniflandi. Korrelatsiya va regressiya tahlili: Temperament turlari va hayotiy muvaffaqiyat o‘rtasidagi bog‘liqlik o‘rganildi. Masalan, ekstravertlik va ijtimoiy faoliyat darajasi o‘rtasidagi bog‘liqlik. Vizual taqdimot: Diagramma va grafiklar yordamida temperament turlarining xususiyatlari ko‘rsatildi. Cheklovlar va metodologik chegaralar Tadqiqot natijalari kichik respondent guruhi va cheklangan vaqt doirasida olib borilganligi sababli kengroq miqyosdagi xulosalarni chiqarishda ehtiyotkorlik talab etiladi.Turli madaniy va ijtimoiy omillar inobatga olinmagan, bu esa temperamentni global darajada umumlashtirishni murakkablashtirishi mumkin. Tadqiqot ishtirokchilaridan biri, Ali: Eysenck Temperament Inventory asosida quyidagi natijalarni ko‘rsatdi: Ekstravertlik darajasi yuqori → bu uning sangvinik ekanligini ko‘rsatadi. Nevrotizm darajasi past → hissiy barqarorlik darajasini

tasdiqlaydi. Ushbu natijalarga asoslanib, Ali ijtimoiy muhitda qulaylik bilan ishlaydi va yangi sharoitlarga tez moslashadi. Kuzatish usuli bo‘yicha misol Kuzatish davomida, Zuhra ismli respondent: Jamoaviy loyiha davomida vazifalarni sekin, lekin juda aniq bajaradi. Kutilmagan vaziyatlarda hissiy reaktsiya bildirmaydi va o‘ta sokin harakat qiladi. Tahlil: Ushbu kuzatish uning flegmatik ekanligini ko‘rsatadi. Flegmatiklar, odatda, sabrli va qat’iyatli bo‘lishadi, lekin tezkor qarorlar qabul qilishni xohlamaydilar. Eksperimental vaziyat bo‘yicha misol Eksperiment: Respondentlarga stressni keltiruvchi vaziyatda qaror qabul qilish testi o‘tkazildi. Dilshod ismli respondent (xolerik): Vaziyat: Unga vaqt chegaralangan vazifa berildi. Natija: U tez va qat’iy qaror qabul qildi, lekin jarayonda ba’zi texnik xatolarga yo‘l qo‘ydi. Tahlil: Xoleriklarning asosiy xususiyati – tez harakat qilish va kuchli energiya darajasi, lekin diqqatni uzoq muddat bir joyga qaratishda muammolar bo‘lishi mumkin. Stressga qarshi kurashdagi yondashuv misoli So‘rovnomadan olingan ma’lumot: Laylo (melanxolik) stress paytida ko‘pincha ichki xavotirga beriladi, lekin bu haqda boshqalarga gapirishni xohlamaydi. Stressni yengish usullari: Kitob o‘qish, yolg‘iz qolish va chuqur fikrlash. Tahlil: Melanxoliklar stressni ichki darajada boshdan kechirishga moyil bo‘lishadi, shu sababli ularga tinch va qo‘llab-quvvatlovchi muhit kerak. Kasbiy yo‘nalish bo‘yicha misol Tahlillar shuni ko‘rsatdiki: Javlon (sangvinik) Ish yo‘nalishi: Marketing va kommunikatsiya sohasi. Sababi: U ijtimoiy muhitda ishlashni yaxshi ko‘radi, tez fikrlaydi va kreativ yondashuvga ega. Kamola (flegmatik): Ish yo‘nalishi: Hisob-kitob va analitik ishlar. Sababi: U sabrli va bir xil turdagi vazifalarni muntazam bajarishga moslashgan. Intervyudan misol Suhbat davomida respondentlardan biri: Savol: "Muammoli vaziyatda qanday harakat qilasiz?" Javob: "Dastlab vaziyatni tahlil qilaman va harakat qilishdan oldin hamma narsani sinchiklab ko‘rib chiqaman." Tahlil: Bu melanxolik temperamentni ko‘rsatadi, chunki ular har bir qarorni ehtiyotkorlik bilan qabul qilishadi.

Temperament haqida olib borilgan tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, har bir temperament turi o‘ziga xos kuchli va zaif tomonlarga ega. Masalan:

- **Xoleriklar** qiyin vaziyatlarda tez qaror qabul qilish va liderlik qilishga moyil bo‘lishadi, lekin sabrsizlik ularning eng katta kamchiligi bo‘lishi mumkin.
- **Sangviniklar** ijtimoiy hayotda faol va optimistik bo‘lib, lekin ularning yuzakilikka moyilligi ayrim sohalarda salbiy ta’sir ko‘rsatishi mumkin.
- **Flegmatiklar** barqaror va ishonchli bo‘lsa-da, sustlik sababli o‘z imkoniyatlarini to‘liq namoyish etolmasligi mumkin.
- **Melanxoliklar** chuqur tahliliy qobiliyatga ega, ammo hissiy sezgirligi tufayli stressga ko‘proq uchraydi.

Ushbu temperamental xususiyatlarning hayotdagi turli vaziyatlarga ta’sirini muhokama qilishda quyidagilarni qayd etish mumkin:

Shaxsiy rivojlanish va o‘z-o‘zini anglash:

Temperamentni tushunish insonning o‘z imkoniyatlarini to‘g‘ri baholash va ulardan samarali foydalanishiga yordam beradi. Misol uchun, xoleriklar sabrni rivojlantirishga, melanxoliklar esa ijobiy fikrlashga ko‘proq e’tibor qaratishi lozim.

Jamoaviy ish:

Jamoada turli temperamentga ega insonlarning uyg‘unligi muvaffaqiyat kaliti bo‘lishi mumkin. Har bir temperament turining o‘ziga xos kuchli jihatlari jamoadagi rollarni to‘g‘ri taqsimlash imkonini beradi.

Stressga qarshi kurash:

Turli temperament turlari stressga turlicha javob beradi. Melanxoliklar va flegmatiklar uchun qo‘llab-quvvatlov muhim bo‘lsa, xoleriklar mustaqil ravishda qiyinchiliklarni yengishga moyil. Ushbu xususiyatlarni bilish orqali har bir odam stressni boshqarish strategiyasini ishlab chiqishi mumkin.

Kasbiy yo‘nalish tanlash:

Temperamentni hisobga olgan holda kasb tanlash insonning professional rivojlanishiga ijobiy ta’sir qiladi. Masalan, xoleriklar rahbarlik rollariga, sangviniklar

ijodiy sohalarga, flegmatiklar texnik yo‘nalishlarga, melanxoliklar esa ilmiy ishlarga mos keladi.

Xulosa

Ushbu tadqiqot temperamentning inson xulq-atvori, emotsional reaktsiyalari va hayotdagi muvaffaqiyati bilan bog‘liqligini yanada chuqurroq tushunishga yordam berdi. Quyidagi asosiy xulosalar chiqarildi.Temperament insonning asab tizimi, genetika va biologik omillar bilan bog‘liq bo‘lib, u shaxsiyat va xulq-atvorni shakllantirishda asosiy rol o‘ynaydi. Ushbu tug‘ma xususiyatlar ijtimoiy tajribalar orqali rivojlantirilishi yoki muvofiqlashtirilishi mumkin. Har bir temperament turi (xolerik, sangvinik, flegmatik, melanxolik) o‘ziga xos kuchli va zaif tomonlarga ega. Ushbu xususiyatlarni tushunish insonlarga o‘z hayot yo‘lini, jumladan kasbiy faoliyatni, munosabatlarni va muammolarga yondashuvni to‘g‘ri boshqarishda yordam beradi.Xoleriklar energiyaga to‘la va tezkor bo‘lsa-da, sabrsizliklari ba'zan xatolarga olib keladi.Sangviniklar ijtimoiy va optimistik bo‘lib, muammolarni ijodiy hal qilishda muvaffaqiyatli.Flegmatiklar sokin va barqaror bo‘lib, ishonchli ijrochi sifatida ajralib turadi. Melanxoliklar chuqur tahlilchi va sezgir bo‘lib, o‘zlarining hissiy zaifliklari ustida ishlashi muhim.

Adabiyotlar ro‘yxati

1.Hippocrates. On the Nature of Man. (Qadimgi Yunon nazariyasida temperament turlari).

2.Pavlov, I.P. The Higher Nervous Activity of Animals and Humans. 1927.

3.Jung, C.G. Psychological Types. Princeton University Press, 1921.

4.Eysenck, H.J. The Biological Basis of Personality. Transaction Publishers, 1967.

5.Costa, P.T., & McCrae, R.R. Revised NEO Personality Inventory (NEO-PI-R). Psychological Assessment Resources, 1992.

6.Cloninger, C.R. A Psychobiological Model of Temperament and Character. Archives of General Psychiatry, 1993.

7.Keirsey, D. Please Understand Me II: Temperament, Character, Intelligence. Prometheus Nemesis Book Company, 1998.

8.Goldberg, L.R. The Big Five Personality Traits Model. Journal of Personality and Social Psychology, 1990.

9.Myers, I.B., & Briggs, K.C. The Myers-Briggs Type Indicator Manual. CPP, Inc., 1985.

10.Creswell, J.W. Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches. SAGE Publications, 2017.

11.Trochim, W.M.K. Research Methods: The Essential Knowledge Base. Cengage Learning, 2016.

12. APA PsycNet: https://psycnet.apa.org (Temperament va psixologik tadqiqotlar haqida ilmiy maqolalar).

13.Simply Psychology: [https://www.simplypsychology.org