

TEMPERAMENT VA UNI INSON HAYOTIGA O'RNI

*Dadaqo'ziyeva Oltinxon Temirovna**Andijon viloyati Paxtaobod tumani MMTBga qarashli 28-umumiy o'rta ta'lim maktab amaliyotchi psixologi*

Annotatsiya: Ushbu maqola temperamentning inson hayotiga o'rni, uning psixologik va ijtimoiy rivojlanishdagi ahamiyatini tahlil qiladi. Maqola temperamentning turli xil klassifikatsiyalarini, uning biologik va ijtimoiy omillar bilan bog'liqligini hamda temperamentning turli fazilatlari va uning individning hayotiy faoliyatiga qanday ta'sir qilishini ko'rib chiqadi. Bunda temperamentning shaxsiyat rivojlanishiga, stressga chidamlilikka, ijtimoiy munosabatlarga va motivatsiya kabi omillarga ta'siri muhokama qilinadi. Shuningdek, maqolada temperamentning pedagogik va psixologik amaliyotdagi qo'llanilishi, uning tarbiya va ta'lim jarayonidagi o'rni haqida fikrlar bildiriladi. Maqola temperamentni ilmiy va amaliy nuqtai nazardan tahlil qilish orqali uning inson hayotidagi o'rnini tushunishga yordam beradi.

Kalit so'zlar: temperament, shaxsiyat, psixologiya, ijtimoiy rivojlanish, stressga chidamlilik, motivatsiya, pedagogika, ta'lim, inson hayoti, biologik omillar.

Kirish

Temperament — bu insonning ruhiy faoliyati va emotsional holatlarining asosiy shakllarini belgilovchi, genetik asosga ega bo'lgan shaxsiyatning muhim jihatlaridan biridir. Psixologik nazariyalar va tadqiqotlar temperamentni insonning xulq-atvorini, ularning hissiyotlari va o'zini tutish tarzini tushunish uchun muhim omil sifatida qaraydi. Insonning temperamenti uning ijtimoiy va psixologik rivojlanishida hal qiluvchi rol o'ynaydi, shuningdek, temperament turli vaziyatlarda qanday reaksiya qilishini va hayotiy muammolarni hal qilishdagi yondoshuvlarini belgilaydi.

Temperamentning o'rni inson hayotining barcha jabhalarida sezilarli ta'sir ko'rsatadi. Uning ijtimoiy, psixologik, pedagogik va hatto tibbiy muhitdagi roli ko'p jihatdan uning biologik va psixologik jihatlariga bog'liqdir. Temperament tushunchasini chuqur tahlil qilish, shaxsiyat va uning rivojlanishini yaxshiroq tushunishga yordam beradi.

Bu maqolada temperament tushunchasi, uning inson hayotidagi o'rni, shaxsiyat rivojlanishiga qanday ta'sir qilishi va turli ijtimoiy kontekstlarda uning o'ziga xos xususiyatlari ko'rib chiqiladi. Shuningdek, temperamentning hayotda muvaffaqiyat va qiyinchiliklarga ta'sirini aniqlashga harakat qilinadi.

Temperamentning ta'rifi va turlari

Temperament — bu individning tug'ma xususiyatlari bo'lib, uning hissiy va harakatlanuvchanlik jihatlarini belgilaydi. Birinchi marta temperamentni tasniflashga urinishlar qadimgi yunoniston va Rimda amalga oshirilgan. Eng mashhur tasniflardan biri Hippokrat tomonidan ishlab chiqilgan "to'rt element" nazariyasiga asoslanadi. Bu nazariyaga ko'ra, temperament to'rt turga bo'lingan: sangvinik, xolerik, flemmatiko, melanxolik.

1. **Sangvinik** – ijobiy va quvnoq odamlar. Ular tezda ijtimoiy muhitga moslashadilar, aktiv va harakatchan bo'lishadi. Sangviniklar yangi narsalar o'rganishga ochiq, o'zini o'zgartirishga tayyor va ko'pincha boshqalar bilan ishlashda muvaffaqiyatli bo'ladilar.

2. **Xolerik** – kuchli, tez-tez hissiyotlari o'zgaruvchi, ehtirosli va impulsiv odamlardir. Xoleriklar tez va katta ishtiyoq bilan qarorlar qabul qilishadi, lekin ba'zan ular o'z fikrlarini haddan tashqari kuchli ifodalaydilar, bu esa ijtimoiy o'zaro munosabatlarda ba'zi muammolarni keltirib chiqarishi mumkin.

3. **Flemmatik** – bunday odamlar asosan tinch, sabrli va odatda sekin harakat qilishadi. Flemmatiko temperamentga ega bo'lganlar aniq maqsadlarni belgilashda yengil va metodik tarzda ishlashadi. Ularning ko'pincha tahliliy fikrlash qobiliyati juda yuqori bo'ladi.

4. **Melanxolik** – his-tuyg'ulari chuqur bo'lgan, ko'pincha salbiy kayfiyatga ega bo'lishi mumkin, lekin juda o'ylovchi va ehtiyotkor odamlar. Melanxoliklar ba'zan o'zlarini izolyatsiya qilishadi, lekin ular juda ijobiy fikrlovchi va chuqur ma'nolarga ega bo'lishadi.

Ushbu klassifikatsiya keyinchalik zamonaviy psixologlar tomonidan rivojlantirildi va temperamentning biologik, ijtimoiy va madaniy jihatlarini haqida kengroq tasavvur hosil qilindi. Bu turdagi tasniflash insonning o'ziga xos xususiyatlarini aniq belgilashga imkon beradi va turli shaxsiyatlarni tushunishda muhim ahamiyatga ega.

Temperamentning biologik asoslari

Temperamentning asosiy biologik omillari genetik va neyrobiologik jarayonlarga bog'liqdir. Genetik tadqiqotlar temperamentning irsiy xususiyatlarini tasdiqlagan bo'lsa-da, uning rivojlanishida atrof-muhit, tarbiya va ijtimoiy omillar ham muhim rol o'ynaydi. Masalan, ayrim tadqiqotlar ko'rsatganidek, bolalardagi temperamentning ba'zi jihatlarini, masalan, tajriba qilishga moyillik yoki stressga chidamlilik, tug'ma xususiyatlarga bog'liq bo'lishi mumkin.

Neyrobiologik tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, temperamentning ba'zi jihatlarini miya faoliyatining xususiyatlariga bog'liq. Shuning uchun har bir shaxsning temperamentiga qarab, miya tizimining ishlashiga mos ravishda stressni boshqarish, xavf-xatarni his qilish va umumiy ruhiy holat shakllanadi.

Temperament va shaxsiyat rivojlanishi

Temperament shaxsiyatning rivojlanishiga bevosita ta'sir qiladi. Shaxsiyatning shakllanishida temperamentning roli katta, chunki u individning dunyoqarashini, hissiyot va fikrlarni ifodalash usulini belgilaydi. Masalan, sangviniklar o'z his-tuyg'ularini ochiq ifodalashlari mumkin, bu esa ularning boshqalar bilan o'zaro munosabatlarini yengillashtiradi. Xoleriklar esa, tez-tez stressga uchragan holda, agressiv yoki impulsiv bo'lishlari mumkin, bu esa ijtimoiy muammolarni keltirib chiqaradi.

Sangviniklar va flemmatiko bolalar, odatda, o'zlarining hissiy holatlarini boshqarishda ancha muvaffaqiyatli bo'lishadi, chunki ularning temperamentlari ular bilan ishlashda soddalashtiruvchi faktorlarni keltirib chiqaradi. Melanxoliklar va xoleriklar esa, ko'proq chuqur tahlil va rejalashtirishga moyil bo'lib, o'zlarining stressni boshqarishdagi qiyinchiliklarini yengishga harakat qilishadi.

Temperamentning stressga va motivatsiyaga ta'siri

Temperamentning stressga qanday reaksiya berishi va motivatsiya bilan bog'liqligi ijtimoiy va psixologik tadqiqotlarda alohida o'rin tutadi. Xoleriklar va melanxoliklar ko'proq stressga moyil bo'lishi mumkin, bu esa ularning emotsional holatiga ta'sir qiladi. Flemmatiko va sangviniklar esa, odatda, stressga nisbatan chidamlidir va ko'proq ijobiy fikrlaydilar. Shuningdek, har bir temperament turi uchun motivatsiya tizimi ham boshqacha bo'lishi mumkin. Masalan, sangviniklar yangi va qiziqarli tajribalarni qidirib, o'z maqsadlariga erishish uchun energiya va quvvatni tezda to'playdilar.

Melanxoliklar o'z maqsadlariga erishishda ehtiyotkorlikni va to'g'ri rejalashtirishni afzal ko'radilar, xoleriklar esa ko'pincha tezda qaror qabul qilib, ishlarni amalga oshiradilar, ammo bu ba'zan xatolarga olib kelishi mumkin. Flemmatiko va sangviniklar esa, ko'pincha yanada barqaror va tizimli yondashuvni afzal ko'radilar, bu ularni uzoq muddatli muvaffaqiyatga erishishda qulayroq qiladi.

Temperament va pedagogik amaliyot

Pedagogika sohasida temperamentni hisobga olish bolalarning ta'lim va tarbiyasini moslashtirish uchun muhimdir. Har bir bolaga uning temperamentiga mos tarzda yondashish kerak. Flemmatiko bolalar ko'pincha sekin o'qishadi, ularning o'qish motivatsiyasi va tashabbuskorligi boshqa bolalarga qaraganda pastroq bo'lishi mumkin. Sangvinik bolalar esa faol, ijtimoiy va tez o'zlashtiruvchi bo'lishadi. Xolerik bolalar esa o'zlarini ko'rsatishga intiladilar, lekin ular tez xafa bo'lishlari mumkin, shuning uchun ular bilan ishlashda sabr-toqat va qo'llab-quvvatlash zarur.

Pedagogik amaliyotda temperamentning turli jihatlarini hisobga olish, bolalarning individual ehtiyojlariga mos yondashish va ularning ijtimoiy, emotsional va intellektual rivojlanishini qo'llab-quvvatlashda muhim rol o'ynaydi.

Xulosa

Temperament — bu insonning tug'ma xususiyatlari bo'lib, uning hayotdagi barcha faoliyatlariga ta'sir qiladi. U shaxsiyatning shakllanishida muhim rol o'ynaydi va ijtimoiy muhitda qanday munosabatlar o'rnatish, stressga qanday reaksiya berish, motivatsiyani shakllantirish kabi holatlarni belgilaydi. Pedagogik va psixologik amaliyotda temperamentni hisobga olish bolalarning rivojlanishini qo'llab-quvvatlashda yordam beradi. Temperamentning biologik va psixologik jihatlari birgalikda individning harakteri va xulq-atvoriga ta'sir ko'rsatadi.

Adabiyotlar ro'yxati:

1. Goldstein, S., & Naglieri, J. A. (2014). *Handbook of intelligence*. Springer Science & Business Media.
2. Eysenck, H. J. (1991). *The psychoticism scale and the biological basis of personality*. *Personality and Individual Differences*, 12(4), 379-390.
3. Rothbart, M. K. (1981). *Temperament and development*. New York: John Wiley & Sons.
4. Buss, A. H., & Plomin, R. (1984). *Temperament: Early developing personality traits*. Erlbaum.
5. Pavlov, I. P. (1927). *Conditioned reflexes*. Oxford University Press.
6. Kagan, J. (1998). *Biology and the child*. *Journal of Developmental and Behavioral Pediatrics*, 19(3), 189-199.
7. Clark, M. A., & Watson, D. (1999). *Temperament and Personality: Psychological Approaches*. Cambridge University Press.