

**SHAXSLARDA TEMPERAMENT SHAKLLANISHI***Esonova Zulayho Ma'murovna**Farg'ona viloyati Furqat tumani 30-maktabi psixologi***ANNOTATSIYA**

Mazkur maqolada shaxslarda temperamentning shakllanishi, uning psixologik xususiyatlari hamda inson xulq-atvoridagi o'rni yoritiladi. Shuningdek, temperament turlari va ularning rivojlanishiga ta'sir etuvchi omillar tahlil qilinadi.

**Kalit so'zlar:** temperament, shaxs, psixologiya, xulq-atvor, emotsiya, nerv tizimi, sangvinik, xolerik, flegmatik, melanxolik.

**KIRISH**

Temperament insonning psixik faoliyati va xulq-atvorining individual xususiyatlarini ifodalovchi muhim psixologik tushunchadir. U insonning emotsional reaksiyasi, harakatchanligi va tashqi ta'sirlarga munosabatida namoyon bo'ladi.

Psixologik jihatdan temperament insonning tug'ma nerv tizimi xususiyatlari bilan bog'liqdir. Temperament shaxsning xarakteri va qobiliyatlaridan farq qilib, biologik asosga ega bo'ladi. Qadimgi psixologik qarashlarda temperamentning to'rtta asosiy turi ajratilgan: sangvinik, xolerik, flegmatik va melanxolik. Har bir temperament turi o'ziga xos psixologik xususiyatlarga ega.

Sangvinik temperamentdagi shaxslar faol, quvnoq va muloqotga kirishuvchan bo'ladi. Ular yangi muhitga tez moslashadi va ijobiy emotsiyalarni ko'proq namoyon qiladi. Xolerik temperamentdagi insonlar hissiyotlarga tez beriluvchan, faol va ba'zan tez jahldor bo'lishi mumkin. Ular tashabbuskorligi bilan ajralib turadi.

Flegmatik temperament vakillari esa vazmin, sabrli va barqaror xarakterga ega bo'ladilar. Ular vaziyatlarga xotirjam munosabat bildiradi. Melanxolik temperamentdagi shaxslar sezgir, ta'sirchan va ichki kechinmalarni chuqur his qiluvchi insonlar hisoblanadi. Ular emotsional jihatdan nozik bo'lishi mumkin.

Temperamentning shakllanishida biologik omillar bilan bir qatorda ijtimoiy muhit, tarbiya va hayotiy tajriba ham muhim rol o'ynaydi. Oila va ta'lim muhiti temperamentning namoyon bo'lishiga ta'sir ko'rsatadi. Psixologiyada temperamentni bilish pedagogik va tarbiyaviy jarayonlarda muhim ahamiyatga ega. O'quvchilarning temperament xususiyatlarini hisobga olish individual yondashuvni samarali tashkil etishga yordam beradi. Temperament inson shaxsining muhim psixologik xususiyati bo'lib, uning shakllanishi biologik va ijtimoiy omillar ta'siri ostida rivojlanadi.

Har bir insonning o'ziga xos fe'l-atvori, dunyoni qabul qilish usuli va harakatlariga ta'sir qiluvchi shaxsiy xususiyatlari mavjud. Bu xususiyatlar temperament deb ataladi va insonning tug'ma psixologik tuzilishini ifodalaydi. Ushbu

maqolada temperament tushunchasi, uning inson xulq-atvori va qaror qabul qilish jarayoniga ta'siri hamda temperamentni anglash va boshqarish usullari tahlil qilinadi. Shunday qilib, temperament haqidagi ta'limot dastlab qadimgi Yunonistonda paydo bo'lgan. Temperament haqida o'z fikrini bildirgan birinchi olim qadimgi yunon tabibi Gippokrat (miloddan avvalgi V asr) edi. Gippokrat ta'limotiga ko'ra, inson tanasida to'rtta asosiy suyuqlik mavjud: safro (*cholé* – yunoncha), qon (*sanguis* – lotincha), qora o't (*melaina cholé* – yunoncha) va balg'am (*phlegma* – yunoncha). Ushbu suyuqliklardan biri odamda ustunlik qilsa, u shaxsning temperamentini belgilaydi.

Agar safro ustun bo'lsa – odam xolerik bo'ladi, agar qoni ko'p bo'lsa – sangvinik, agar qora o't ko'p bo'lsa – melankholik, balg'ami ustun bo'lsa – flegmatik temperament shakllanadi. Inson tanasidagi ushbu suyuqliklarning o'zaro mutanosibligi uning temperamentini aniqlaydi. Gippokrat bu muvozanatni *crasis* deb atagan. Keyinchalik bu atama lotin tiliga tarjima qilinib, temperamentum deb nomlangan, bu esa "aralashma" degan ma'noni anglatadi.

### **Psixologiyada temperament to'rtta asosiy turga bo'linadi:**

Sangvinik – Faol, ijtimoiy va optimistik shaxslar. Ular tezda yangi muhitga moslashib, boshqalar bilan oson munosabat o'rnatadilar. Biroq, diqqatni uzoq vaqt bir narsaga jamlashda qiyinchiliklarga duch kelishlari mumkin.

Xolerik – Jo'shqin, energiyaga boy va qarorlarni tez qabul qiladigan insonlar. Ular rahbarlikka intiluvchan bo'lishadi, biroq hissiyotlarini nazorat qilish qiyin bo'lishi mumkin.

Flegmatik – Tinch, barqaror va vazmin shaxslar. Ular uzoq vaqt davomida muayyan faoliyat bilan shug'ullanishga qodir bo'lib, sabr-toqatli bo'lishadi, lekin o'zgarishlarga moslashishlari sust bo'lishi mumkin.

Melanxolik – Tuzuk sezgir, ehtiyotkor va o'ziga nisbatan talabchan insonlar. Ular chuqur fikrlashga moyil bo'lishadi, biroq stress va tushkunlikka berilishga moyilligi yuqori. Temperamentning barcha xususiyatlari o'zgarmas va doimiy qoladi, degan fikr to'g'ri emas. Insonning fiziologik funksiyalari doimiy takrorlanish orqali shakllanadi va moslashuvchan bo'lib, nerv tizimi jarayonlarini ham ma'lum darajada o'zgartirish mumkin. Agar inson o'z ustida ishlasa, temperamentga xos bo'lgan ba'zi xususiyatlarini nazorat qila oladi va ularni boshqarish imkoniyatiga ega bo'ladi. Bu jarayon insonning ongi, irodasi va o'zini tarbiyalash qobiliyatiga bog'liq. Albatta, u o'z temperamentini butunlay o'zgartira olmaydi, lekin uni muvozanatlash va boshqarish imkoniyatiga ega.

Akademik I.P. Pavlovning tadqiqotlariga ko'ra, hatto temperamentning biologik asoslari ham o'zgarmas narsa emas. Uning fikricha, insonning nerv tizimi "atrof-muhit va tarbiya" ta'sirida o'zgarishi mumkin. Shu sababli, inson o'z temperamentining ijobiy tomonlarini kuchaytirishi va salbiy jihatlariga yo'l qo'ymasligi

lozim. Temperamentlarning qaysi biri eng yaxshisi degan savolga aniq javob yo'q. Chunki har bir temperament turi o'ziga xos ijobiy va salbiy jihatlarga ega. Masalan, xoleriklar jo'shqin, faol va epchil bo'lsalar, shoshqaloqlik va jahldorlik ularning kamchiliklaridan hisoblanadi. Sangviniklar serzavq, quvnoq va harakatchan bo'lsalarda, ba'zan yuzaki fikrlash va beparvolikka moyillik namoyon qilishlari mumkin. Melanxoliklarning his-tuyg'ulari chuqur va barqaror bo'lishi yaxshi jihat bo'lsa, o'ziga ishonchsizlik va ortiqcha tashvish ularning salbiy xususiyatlaridandir. Flegmatiklar esa sabrli va barqaror xarakterga ega bo'lib, ularning sustkashligi va harakatsizligi kamchilik bo'lishi mumkin. Temperamentni tarbiyalash va rivojlantirishdan asosiy maqsad insondagi barcha xususiyatlarni birdek kuchaytirish emas, balki ijobiy tomonlarini rivojlantirib, salbiy jihatlarni minimallashtirishdan iborat. Bu jarayonda eng muhim omil – insonning irodasi va o'zini boshqara olish qobiliyatidir. Irodani mustahkamlash uchun esa inson g'oyaviy, siyosiy va ma'naviy tarbiyaga ega bo'lishi, o'z oldiga aniq maqsadlar qo'yishi va jamiyat taraqqiyotiga hissa qo'shish yo'lida harakat qilishi kerak. Temperament insonning taraqqiy etishiga to'sqinlik qilmaydi, aksincha, u shaxs rivojlanishiga ta'sir qiluvchi omillardan biri hisoblanadi. Biroq inson qanday yo'nalishda rivojlanishi, qanday xarakterga ega bo'lishi uning o'ziga va maqsadlariga bog'liq. Shu sababli, tajribali pedagoglar va psixologlar inson temperamentini inobatga olib, shaxsiy fazilatlarini shakllantirish va rivojlantirishga e'tibor qaratadilar. Ular o'quvchilarga o'z temperamentlarini boshqarish va muvozanatlashtirishni o'rgatib, kuchli va ijobiy xarakterni shakllantirishga yordam beradilar.

### **XULOSA**

Temperament inson xarakterining asosiy tarkibiy qismi bo'lsa-da, uning mazmunini belgilamaydi. Muhimi, inson o'z temperamentini to'g'ri boshqarib, hayotdagi maqsadlariga mos ravishda rivojlantira olishi kerak. Insoning xulq atvori hayoti davomida o'zgarib boradi. Bunda asosiy sababalar :stress, ko'p ishlash ,va hayotdagi qiyin muamolar orqali kelib chiqadi .Insoning temperamentini doimo o'zgarib turadi. Inson temperamentida eng yaxshi tip yo'q chunki barcha tiplarning o'ziga yarasha yaxshi va yomon tarflari mavjud hisoblanadi.

### **FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'XHATI :**

1. В.С. Мсрлнн. Очерктеоритсмпрамента М : «Просвешение», 1964
2. E.G'OZIYEV "UMUMIY PSIXOLOGIYA"
3. И.П. Павлоп. Обшиетнпм вмсшсй нерпнон дсятсльностижнвотнмх и человека. Книга П. М : 1951
4. ZN Haydarova (2024). INNOVATIVE METHODS AND PEDAGOGICAL-PSYCHOLOGICAL APPROACH TO THE FORMATION OF DIGITAL LITERACY IN MODERN STUDENTS. Western European Journal of Historical Events and Social Science 2 (10), 27-31

5. Психология курси. М.В. Гамеэо тах.рчрн остида. Тошкент: «Ўқитувчи» нашриёти, 1972.
6. Э. Ғотнев. Умумий психология. 2-китоб. -Тошкент: 2002.
7. Нарзулла Боймуродов. “Амалий психология”. “Янги аср авлоди”, 2008 йил