



TEMPERAMENT TURLARI VA UNI O'RGANISH METODIKASI

Axborot texnologiyalari va menejment universiteti
ijtimoiy fanlar fakulteti boshlang'ich ta'lim yo'nalishi
1-bosqish talabasi Sayfullayeva Fotima

Annotatsiya: Ushbu maqolada temperament tushunchasi, uning turlari va psixologiyada o'rganish metodikasi haqida batafsil ma'lumot berilgan. Temperamentning inson hayotiga ta'siri, uni o'rganish usullari, shuningdek, pedagogika va psixologiya fanlaridagi tadqiqotlar asosida temperament turlari tavsiflanadi. Maqolada zamonaviy ilmiy manbalar va internet resurslari asosida fikr yuritiladi.

Аннотация: В данной статье подробно рассматривается понятие темперамента, его виды и методы изучения в психологии. Анализируется влияние темперамента на жизнь человека, его обучение, профессиональные успехи и социальные взаимоотношения. Исследование основано на педагогических и психологических трудах, а также на современных научных источниках и интернет-ресурсах.

Annotation: This article provides a detailed discussion of the concept of temperament, its types, and methods of study in psychology. It analyzes the influence of temperament on a person's life, learning process, professional success, and social interactions. The research is based on pedagogical and psychological studies, as well as modern scientific sources and online resources.

Kalit so'zlar: Temperament, xolerik, sangvinik, flegmatik, melanxolik, psixologik metodlar, individual xususiyatlar.

Ключевые слова: Темперамент, холерик, сангвиник, флегматик, меланхолик, психологические методы, индивидуальные особенности.

Keywords: Temperament, choleric, sanguine, phlegmatic, melancholic, psychological methods, individual characteristics.



Har bir inson o'ziga xos xatti-harakatlari, hissiy reaksiyalari va ruhiy kechinmalariga ega. Bu jihatlar temperament bilan bog'liq bo'lib, shaxsning tug'ma individual xususiyatlarini belgilaydi. Psixologiya fani temperamentni insonning hayotiy faoliyatiga, o'qishiga, kasbiy muvaffaqiyatiga va ijtimoiy munosabatlariga ta'sir qiluvchi muhim omil sifatida o'rganadi.

Temperament tushunchasi qadimgi yunon faylasuflari Gippokrat va Galen tomonidan shakllantirilgan bo'lib, zamonaviy psixologiya va nevrologiya tomonidan ham chuqur o'rganilgan. Gippokrat temperamentni organizmdagi to'rtta asosiy suyuqlik (qon, limfa, sariq safro, qora safro) nisbatiga bog'liq deb hisoblagan. Galen esa bu tushunchani tizimlashtirib, temperament turlarini aniqroq ajratib bergan. Bugungi kunda temperament asosan biologik, genetik va nevrofiziologik jihatdan o'rganiladi.

Temperamentni o'rganish inson psixologiyasini chuqurroq tushunish va unga mos yondashish imkonini beradi. Ushbu maqolada temperament turlari, ularning xususiyatlari va o'rganish metodlari haqida batafsil ma'lumot beriladi. Xo'sh, temperament tushunchasiga to'xtaladigan bo'lsak, bu shaxsning tug'ma psixologik xususiyatlari majmui bo'lib, asosan nerv tizimining faoliyati bilan bog'liq. Uning asosiy belgilari: **hissiyotlar barqarorligi yoki o'zgaruvchanligi, faollik darajasi, moslashuvchanlik va tashqi ta'sirlarga bo'lgan sezgirlikdan** iboratdir.

Zamonaviy psixologlar, jumladan, I.P. Pavlov temperamentni nerv tizimining kuchi, harakatchanligi va muvozanatligiga bog'liq deb hisoblaydi. Demak, temperament turlari borasida gaplashar ekanmiz, xolerik uning asosiy turlaridandir. Xolerik temperamentga ega odamlar juda harakatchan, tezkor va hissiyotga boy bo'ladilar. Ular juda kuchli emotsiyalarga ega bo'lib, o'z his-tuyg'ularini tez namoyon etadilar. Bunday insonlar tez jahli chiqishi mumkin, lekin shu bilan birga



ijodiy va yetakchilik qobiliyatlariga ega bo'ladilar. Mashhur xolerik shaxslarga odatda, Aleksandr Makedonskiy, Napoleon Bonapartni keltirish mumkin.

Ikkinchi turi esa **Sangvinik temperamenti** ya'ni bu quvnoq, faol va ijtimoiy inson. Ular muloqotga kirishuvchan, yangi sharoitga tez moslasha oladi. Ularning his-tuyg'ulari doimiy emas, kayfiyat tez o'zgarishi mumkin. Ish faoliyatida samarali va tashabbuskor bo'ladilar. Ushbu tur egalariga esa mashhurlardan Jim Kerri, Vinsent Van Gog yaxshi namuna bo'la oladi.

Uchinchisi Flegmatik odamlar sokin, muvozanatli va sabrli bo'ladilar. Ular har qanday vaziyatda o'zlarini nazorat qilishadi, his-tuyg'ularini tashqariga chiqarmaydilar. Ishda barqarorlik va tartibga katta e'tibor qaratadilar.

Xususan, Albert Eynshteyn, Lev Tolstoy bu turning yaqqol misoli.

Va albatta, oxirgisi **Melanxolik**. Melanxolik odamlar nozik tabiatli, sezgir va ichki dunyosi boy bo'ladi. Ular tashvishlanishga moyil, kamgap va xayolparast bo'lishadi. Stressli vaziyatlarga chidamliligi past bo'lishi mumkin.

Temperamentni o'rganish uchun psixologiyada turli metodlar bor. Qisqacha aytganda, bu usullar odamning fe'l-atvori, harakatlari va hissiyotlarini o'rganib, uning qaysi temperamentga mansub ekanini aniqlashga yordam beradi. Mana eng asosiylari:

Kuzatish, ekisperimental, testlar, suhbat, savollar va biografik metodlar orqali o'rganish mumkin Kuzatish-voqelikdagi narsa va hodisalarni rejali, uzluksiz, mukammal idrok qilish; voqelikni hissiy bilish uslubi. U hissiy bilishning omillari, xususiyatlari, qonuniyatlari to'g'risida dastlabki tasavvurlar hosil qilishga qaratilgan inson faoliyati shaklidir. Kuzatishning qay darajada bo'lishi qo'yilgan maqsadning aniqligiga, kuzatilayotgan narsa va voqealar haqida oldindan bilimga ega bo'lishga,



kuchli, barqaror diqqat bilan faol fikrlashga va hokazoga bog‘liq. Kuzatishda idrok va tafakkur uzviy bog‘lanadi. Kuzatishda tegishli xulosalar chiqariladi, fakt, voqealar nazariy tahlil etiladi, farazlar olg‘a suriladi. Kuzatishning obyektiv (tashqi Kuzatish) va subyektiv (ichki, o‘zini o‘zi kuzatish) turlari mavjud. Kuzatish orqali odamlarning diqqati, his-tuyg‘ulari, imoishoralari, sezgirligi, xulq-atvori, nutqi, faoliyati, muomala maromi va boshqa o‘rganiladi. Masalan, biror kishining muammoga qanday munosabatda bo‘lishini yoki tez jahl chiqishi kuzatish orqali uning temperamentini bilish mumkin.

2. Eksperiment -tajriba, sinab ko‘rish fanda narsa va hodisalarni sezgi predmet faoliyati bilan tadqiq qilish, o‘rganishdir. Masalan, unga kutilmagan savol berish yoki birdaniga stress holatiga tushirish orqali reaksiyasini tekshirish.

3. Testlar – Maxsus savollar yoki topshiriqlar orqali odamning xulq-atvorini tahlil qilish. Masalan, Eysenck testi odamning ekstrovert yoki introvert ekanini, qanchalik hissiyotga beriluvchanligini o‘lchaydi.

4. Suhbat – Oddiy muloqot orqali odamning gapirish uslubi, kayfiyat almashishi va qiziqishlarini o‘rganish. Masalan, juda harakatchan va tez gapiradigan odam xolerik yoki sangvinik bo‘lishi mumkin

5. Savollar – Odamga o‘z xulq-atvori haqida savollar beriladi. Masalan, “Siz odamlar bilan tez chiqishasizmi?” yoki “Xafa bo‘lsangiz, uzoq vaqt unutmaysizmi?” kabi savollarga javob berib, temperament turi aniqlanadi.

6. Biografik tahlil – Odamning hayot yo‘lini o‘rganib, uning qaysi temperamentga ko‘proq mos kelishini aniqlash. Masalan, yoshligida juda faol bo‘lib, keyinchalik ham shunday qolgan odam ehtimol, sangvinikdir.

Faoliyatning individual uslubi insonda o‘zidan o‘zi vujudga



Kelmaydi, u shaxs kamolotining barcha bosqichlarida (bog‘cha ichidan

E‘tiboran to kasbiy mahorat egallagunga qadar) shakllanib boradi.

Insonning temperamenti faoliyatning individual uslubini tarkib toptiradi.

Xuddi shu boisdan, faoliyatning individual uslubi deyilganda shaxs

Uchun o‘ziga xos va muvaffaqiyatga erishishning maqsadga muvofiq

Yo‘llari individual tizimi tushuniladi

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI:

1. Anvarjonov U. “Psixologiya asoslari”, Toshkent, 2019.
2. Jalolov J. “Shaxs psixologiyasi”, Toshkent, 2021.
3. Eysenck H. J. “The Biological Basis of Personality”, 1967
4. Pavlov I. P. “Temperament va reflekslar”, Moskva, 1927.
5. G‘ofurov A. “Pedagogik psixologiya”, Toshkent, 2020.
6. www.ziyonet.uz – Pedagogika va psixologiya bo‘yicha ilmiy maqolalar va manbalar.
7. www.psychology.uz – Psixologiya fanining turli yo‘nalishlari bo‘yicha tadqiqotlar va testlar.
8. www.pedagog.uz – O‘qituvchilar va talabalarga mo‘ljallangan pedagogik materiallar.
9. www.mentalhealth.uz – Ruhiy salomatlik va temperamentning inson hayotiga ta’siri bo‘yicha ma’lumotlar.
10. www.asab.cc Temperament va uni o‘rganish tiplari