

**PSIXOLOGIK TEMPERAMENTLARNING O‘ZARO BOG‘LIQLIK
XUSUSIYATLARI**

Sattorova Shirinoy San’atovna

Samarqand shahar 48-maktabgacha ta’lim tashkiloti metodisti

Toshkent Kimyo xalqaro universiteti Samarqand filiali

Ijtimoiy psixologiya 1-bosqich magistranti

sattorovashirinoy@gmail.com

Annotatsiya: *Har birimiz ham o‘zimizni temperametlarimizni bilmaymiz lekin temperamentlar ijtimoiy muloqotga ta'siri, borligi temperamentlar va stressga munosabat o'rtasidagi bog'liqlik.*

Temperamentlar o'rtasida konflikt va muvofiqlikni tahlil qilamiz. Zamonaviy psixologiya tadqiqotlari temperamentlarni o'rganishda yangi yondashuvlarni o'z ichiga oladi. Maqolada bu yondashuvlar temperamentlarni rivojlantirish, ularning o'zaro bog'liqliklari va turli psixologik holatlar bilan munosabatlari ustida olib borilayotgan yechim va muamolarni o'z ichiga oladi. Ushbu tahlillar orqali psixologik temperamentlarning shaxsiyatimizdagi o'rni va ijtimoiy dinamiklardagi roli yanada chuqurroq tushuniladi. Va stresdan chiqish usullari yoritiladi.

Kalit so‘zlar: *temperamet, melanxolik, xalerik, flegmatik, sangvenik, stress, konflikt , shaxs, psixologiya*

Abstract: *Not all of us know our temperaments, but the influence of temperaments on social interaction, the relationship between temperaments and stress response, and the existence of a relationship between temperaments and stress.*

We analyze the conflict and compatibility between temperaments. Modern psychological research includes new approaches to the study of temperaments. The article includes solutions and problems that are being addressed in the development of temperaments, their interrelationships and relationships with various psychological states. Through these analyses, the role of psychological temperaments in our personality and social dynamics is more deeply understood. And ways to relieve stress are highlighted.

Keywords: *temperament, melancholic, choleric, phlegmatic, sanguine, stress, conflict, personality, psychology*

Аннотация: *Не все из нас знают свой темперамент, но он влияет на социальное взаимодействие, и существует связь между темпераментом и реакцией на стресс.*

Мы анализируем конфликты и совместимость темпераментов. Современные психологические исследования включают новые подходы к изучению темпераментов. В статье рассматриваются решения и проблемы, которые рассматриваются при разработке подходов к темпераментам, их взаимосвязи и связи с различными психологическими состояниями. Благодаря этому анализу мы глубже понимаем роль психологических темпераментов в нашей личности и их роль в социальной динамике. А также освещаются способы снятия стресса.

Ключевые слова: темперамент, меланхолик, холерик, флегматик, сангвиник, стресс, конфликт, личность, психология

KIRISH

Psixologik temperamentlar insonning his-tuyg'ulari, xulq-atvori va shaxsiyati bilan bog'liq bo'lgan muhim psixologik xususiyatlar hisoblanadi. Bu temperamentlar har bir insonning hayotga bo'lgan munosabatini, ijtimoiy interaktsiyalarini va ularning o'zaro aloqalaridagi dinamikani belgilaydi. Temperamentlar psixologiya fanida muhim o'rin tutadi, chunki ular shaxsiyatning asosiy jihatlarini aniqlab beradi. Ushbu tadqiqotda psixologik temperamentlarning o'zaro bog'liqlik xususiyatlari, ularning ijtimoiy muloqotga ta'siri, stressga munosabatlari va temperamentlar o'rtasida kelishmovchiliklarning sabab va oqibatlarini ko'rib chiqiladi. Temperament tushunchasi qadimgi yunon faylasuflaridan kelib chiqadi. Aristotel va Gippokrat temperamentlarni to'rt xil turga ajratgan: Sangvenik (sanguine) , Xolerik (cholerik), Melanxolik (melancholic) va Flegmatik (phlegmatic). Ushbu nazariya tarix davomida rivojlanib, zamonaviy psixologiyada turli temperament nazariyalari va modellarini shakllantirishga olib keldi. Psixologik temperamentlarning o'zaro bog'liqlik xususiyatlari insonlarning muloqot qilish usulini, ijtimoiy munosabatlarini va stressga bo'lgan munosabatlarini belgilaydi. Temperamentlarning ijtimoiy muloqotga ta'sirini tushunish uchun, avvalo, temperament turlarini va ularning asosiy xususiyatlarini ko'rib chiqish kerak.

Sangvenik (Sanguine) temperamentga ega insonlar ko'pincha ochiq, ijtimoiy va optimistik bo'lib, yangi tanishuvlarga ochiq bo'ladilar. Bu ularni oson muloqot qiluvchi qilsa-da, ularning tez-tez o'zgaruvchan kayfiyati va diqqatini yo'qotishi ijtimoiy aloqalarida muammolarni keltirib chiqarishi mumkin.

Xolerik (Cholerik) temperamentga ega bo'lganlar maqsadga yo'naltirilgan va energiyaga boy bo'lib, boshqalarni ilhomlantirishda muvaffaqiyatli bo'lishi mumkin. Biroq, ularning qattiq xarakterlari va o'ziga xos fikrlarini o'zaro muloqotda muammolar keltirib chiqarishi ehtimoli yuqori.

Melanxolik va Felegmatik (Melancholic va phlegmatic) temperamentlar o'rtasida esa muloqotning o'ziga xos qiyinchiliklari mavjud.

Melanxolik (Melancholic) insonlar hissiyotlarni chuqur his qiladilar va ko'pincha o'zlarining hissiy holatlarini boshqalar bilan bo'lishishga qiyinlik qilishadi. Ular muloqotda noaniqlik va ehtiyotkorlik ko'rsatishadi, bu esa ijtimoiy aloqalarni murakkablashtiradi.

Flegmatik (Phlegmatic) insonlar esa, sabrli va boshqaruvchan bo'lishi bilan birga, ko'pincha passiv va o'z fikrlarini ifoda etishda noaniq bo'lishi mumkin. Ularning bu xususiyatlari, ayniqsa, kuchli hissiyotlar yoki shoshilinch vaziyatlarda qiyinchiliklarni keltirib chiqarishi mumkin.

Temperamentlarning ijtimoiy muloqotdagi ta'siri haqida ko'p tadqiqotlar olib borilgan. Masalan, Eysenckning temperament nazariyasi shuni ko'rsatadiki, temperamentlar insonning xulq-atvorini va shaxsiyatini shakllantiradi, bu esa o'z navbatida ijtimoiy muloqotda qanday munosabat o'rnatishiga ta'sir qiladi. Bu nazariyaga ko'ra, sanguine va choleric insonlar ko'proq ijtimoiy muvaffaqiyatga erishishadi, chunki ularning xarakter xususiyatlari muloqotda faol rol o'ynaydi.

Bundan tashqari, temperamentlarning ijtimoiy muloqotga ta'siri o'zaro munosabatlarning sifatiga ham ta'sir ko'rsatadi. Temperamentlar bir-biriga mos kelgan holda, ijtimoiy aloqalar yanada mustahkam bo'lishi mumkin. Masalan, (**sanguine va choleric**) temperamentlar birlashganda, energiya va motivatsiya o'zaro ta'sir qilish orqali yangi g'oyalar va ijodiy yechimlar yaratishda yordam beradi. Biroq, (**melancholic va phlegmatic**) temperamentlar o'rtasida o'zaro tushunish va muvofiqlikni ta'minlash qiyin bo'lishi mumkin, bu esa muloqotda qiyinchiliklarga olib keladi.

Stress — inson organizmining haddan tashqari zo'riqish, salbiy emotsiyalar yoki oddiygina zerikishga bo'lgan javob reaksiyasidir. Stress chog'ida inson organizmi yechim izlashga undaydigan adrenalin gormoni ishlab chiqaradi. Kichik miqdordagi stress hamma uchun kerak, chunki bu kishini fikrlashga, muammodan chiqish yo'lini topishga undaydi, stresssiz hayot zerikarli bo'lar edi. Boshqa tomondan, agar stress juda ko'p bo'lsa, tana zaiflashadi, kuchsizlanadi va muammolarni hal qilish qobiliyatini yo'qotadi.

Assosiy qism:

Psixologik Temperamentlar va stressga munosabat o'rtasidagi bog'liqlik

Psixologok Temperamentlar va stressga munosabat o'rtasidagi bog'liqlik inson psixologiyasining muhim jihatlaridan biridir. Har bir insonning temperament turi stress bilan qanday muomala qilishini belgilovchi asosiy omil hisoblanadi. Temperament, shaxsning tug'ma xususiyatlari, his-tuyg'ulari va xulq-atvori bilan bog'liq bo'lib, u stressga javob berish usullarini shakllantiradi. Bu bog'liqlikni tushunish, insonning stressga qarshi kurashish strategiyalarini

rivojlantirishda va psixologik salomatlikni yaxshilashda muhim ahamiyatga ega. Temperamentlar va stressga munosabat o'rtasidagi bog'liqlikni tadqiq etishda, avvalo, temperamentlarning asosiy turlari va ularning stressga qanday ta'sir qilishini aniqlash zarur.

(Sanguine)- Sangvenik temperamentiga ega insonlar odatda optimistik, ijtimoiy va quvnoq bo'lib, stressli vaziyatlarda tezda moslashadilar. Ular ijtimoiy qo'llab-quvvatlashni izlaydilar va stressni boshqarish uchun samarali strategiyalarni qo'llaydilar, masalan, do'stlar bilan vaqt o'tkazish yoki faoliyat bilan shug'ullanish.

(Choleric)- Xolerik temperamentidagi shaxslar, stressli vaziyatlarda kuchli xarakter va maqsadga muvofiq harakat qilishlari bilan ajralib turadi. Ular ko'pincha stressni engish uchun kuchli harakat qilishga intilishadi, lekin bu ba'zan ularni tajovuzkor yoki befarq qilishga olib kelishi mumkin.

(Melancholic)- Melanxolik temperamentga ega insonlar stressni boshqarishda qiyinchiliklarga duch kelishi mumkin. Ular hissiy jihatdan chuqur o'ylovchi bo'lib, stressli vaziyatlarni juda og'ir qabul qilishadi va ko'pincha o'z his-tuyg'ulari bilan yolg'iz qolishadi. Ular stressni engish uchun ko'proq o'z-o'zini tahlil qilish va ichki fikr yuritishga moyil.

(Phlegmatic) -Flegmatik temperamentdagi shaxslar esa sabrli, boshqaruvchan bo'lib, stressli vaziyatlarda ko'proq passiv reaksiyalar ko'rsatishi mumkin. Ular ko'pincha stressni bartaraf etish uchun vaqt kerak deb hisoblaydilar va ichki tinchlikni saqlashga harakat qilishadi.

Temperamentlarning stressga munosabati shuningdek, ularning ijtimoiy muhit bilan o'zaro aloqasiga ham bog'liqdir. Masalan, ijtimoiy qo'llab-quvvatlashni izlaydigan sanguine temperamentidagi insonlar, ko'pincha stressli vaziyatlarda yordamga muhtoj bo'lib qoladilar. Boshqacha qilib aytganda, ularning o'zaro aloqalari va qo'llab-quvvatlash tarmog'i stressni bartaraf etishda muhim rol o'ynaydi. Melancholic va phlegmatic temperamentidagi insonlar esa, ijtimoiy aloqalarni o'rnatishda qiyinchiliklarga duch kelishi mumkin, bu esa ularning stressga munosabatini yanada murakkablashtiradi.

Bugungi kunda psixologiyada temperamentlar va stressga munosabatni o'rganish uchun turli metodologiyalar va tadqiqotlar yo'lga qo'yilgan. Misol uchun, temperamentlarning stressga ta'sirini o'rganish uchun eksperimentlar, so'rovnomalar va psixologik tahlillar o'tkaziladi. Tadqiqotchilar, temperament turlari va stressga munosabat o'rtasidagi bog'liqlikni aniqlashda statistik usullarni qo'llaydilar. Bunday tadqiqotlar, individual xususiyatlar va stressga munosabatlar o'rtasidagi murakkab bog'liqlikni yanada chuqurroq tushunishga yordam beradi.

Temperamentlar o'rtasida konflikt va muvofiqlik tahlili

Sangvenik va Xolerik (sanguine va choleric) temperamentlar birlashganda, ularning energiyasi va motivatsiyasi yangi g'oyalarni yaratishda yordam berishi mumkin.

Melanxolik va Flegmatik (melancholic va phlegmatic) temperamentlar o'rtasida muloqot qiyin bo'lishi mumkin, chunki bu temperamentlar o'zaro tushunish va muvofiqlikni talab qiladi.

Ushbu ijtimoiy dinamikalar, shuningdek, temperamentlarning ijtimoiy va madaniy kontekstlar bilan qanday bog'liqligini o'rganishda muhim ahamiyatga ega. Temperamentlar o'rtasidagi konflikt ko'pincha shaxsiy xususiyatlar va ijtimoiy vaziyatlarga bog'liq bo'ladi. Masalan, (sanguine va choleric) temperamentlar o'rtasida energiya va motivatsiya darajasi yuqori bo'lishi mumkin, bu esa ularga yangi g'oyalarni yaratishga yordam beradi. Biroq, bu temperamentlar o'rtasida o'zaro tushunmovchiliklar ham yuzaga kelishi mumkin, chunki sanguine ko'pincha ijtimoiy va quvnoq bo'lsa, choleric esa maqsadga erishish uchun qattiq harakat qiladi. Bu farqlar muloqotda va kelishuvda muammolarni keltirib chiqarishi mumkin.

Melancholic va phlegmatic temperamentlar o'rtasida esa konfliktlar ko'proq hissiy jihatlariga bog'liq. Melancholic temperamentlar chuqur o'ylovchi va his-tuyg'ularni intensiv tarzda boshdan kechiruvchi shaxslar sifatida tanilgan. Ular ko'pincha phlegmatic temperamentlar bilan o'zaro muloqotda qiyinchiliklarga duch keladilar, chunki phlegmaticlar ko'proq sabrli va boshqaruvchan bo'lib, hissiy holatlar bilan shug'ullanishi qiyin bo'lishi mumkin. Bu ikki temperamentning farqlari ularning o'zaro tushunish va muvofiqligini qiyinlashtiradi.

NATIJALAR

1. Temperament turlarining ta'rifi va xususiyatlari

Temperament turi	Asosiy xususiyatlar	Emotsional holat	Faollik darajasi
Xolerik	Tezkor, jo'shqin, hissiyotlari kuchli	Juda o'zgaruvchan	Juda yuqori
Sangvinik	Qiziqqon, faol, ijtimoiy	Muvozanatli, tez moslashadi	Yuqori
Flegmatik	Tinch, barqaror, sabrli	Barqaror, sekin o'zgaradi	O'rtacha
Melankolik	Nozik, chuqur o'ylovchi, xavotirli	Juda ta'sirchan	Past

2. Temperamentlarning o'zaro bog'liqligi

Diagramma:

- Xolerik va Sangvinik: Faollik darajasi yuqori, tez moslashadi.

- Xolerik va Melankolik: Emotsional darajada qarama-qarshi.
- Flegmatik va Melankolik: Sekin va barqaror.
- Sangvinik va Flegmatik: Moslashuvchanlik o‘rtacha.

3. Temperamentlarning grafik ifodasi

Grafik tavsifi:

- X o‘qida faollik darajasi.
- Y o‘qida hissiy barqarorlik.
- Xolerik yuqori faollik va past barqarorlik bilan ajralib turadi.
- Sangvinik o‘rtacha barqarorlik va yuqori faollikka ega.
- Flegmatik barqaror, lekin faollik past.
- Melankolik esa hissiy jihatdan zaif va sekin harakat qiluvchi.

Xulosa: shuni ta’kidlash kerakki, og’ir stresslar sog’liqqa ta’sir qiladi. Stress immunitetni pasaytiradi va ko’plab kasalliklarga sabab bo’ladi (yurak-qon tomir, oshqozon-ichak va boshqalar). Shuning uchun stressli vaziyatga qarshi tura olish va hayotga ijobiy qaray olishni o’rganishga to’g’ri keladi. Barchaga ma’lumki, yaxshi uyqudan ko’ra yaxshiroq dori yo’q. Shunday ekan, siz qanday uxlashingiz haqida o’ylab ko’rishingiz kerak. Quyida uyquni yaxshilashga yordam beradigan ba’zi tavsiyalar keltirilgan. Muntazam mashqlar normal uyqu uchun katta yordam beradi. Ularni yotishdan ikki soat oldin, ochiq havoda bajarish tavsiya etiladi. Uxlashdan oldin issiq vanna qabul qilib, sokin musiqa tinglashingiz mumkin. Har kuni buni qilishga harakat qiling. Uyqu normal va sog’lom bo’lishi uchun organizmga melatonin deb ataladigan gormon kerak. U gormon B guruhi vitaminlari qabulidan keyin ortadi, bu vitamin esa guruch, bug’doy, arpa, pista urug’i, quritilgan o’rikda ko’p bo’ladi. Yotoqxona shovqinli va yorug’ bo’lmasligi kerak, bular tinch uxlashga xalaqit beradi. Stressli vaziyatni yengishda bir tekis va soki nafas olish yordam beradi. Nafasni burun orqali chuqurroq olish kerak, chiqarishda esa sekin, og’iz orqali chiqarish kerak.

Stressda to’g’ri ovqatlanish ham muhim ahamiyatga ega. Oziq-ovqat oson va yaxshi hazm bo’lishi kerak. Shoshmasdan, kam-kamdan ovqatlaning. Ovqatlangandan keyin bir oz dam olish kerak.

Psixologik temperamentlarning o’zaro bog’liqlik xususiyatlari, inson shaxsiyatining murakkabligini tushunishga yordam beruvchi muhim manba hisoblanadi. Xulosa qilib aytganda, temperamentlar va stressga munosabat o’rtasidagi bog’liqlik inson shaxsiyatining murakkabligini va stressni boshqarish strategiyalarini aniqlashda muhim ahamiyatga ega. Har bir temperament turi o’ziga xos xususiyatlar va stressga munosabat usullariga ega. Ushbu bog’liqlikni yaxshiroq tushunish, psixologik salomatlikni oshirish va stressni samarali

boshqarish uchun muhimdir. Ushbu tadqiqotda temperamentlarning ijtimoiy muloqotga ta'siri, stressga munosabatlari va temperamentlar o'rtasida konflikt va muvofiqlik tahlili kabi muhim jihatlar ko'rib chiqildi. Olingan natijalar shuni ko'rsatdiki, temperamentlar bir-biriga ta'sir qilib, insonlarning xulq-atvorini va ijtimoiy munosabatlarini shakllantirishda muhim rol o'ynaydi. Masalan, sanguine va choleric temperamentlar birlashganda, ularning energiyasi va motivatsiyasi yangi g'oyalarni ishlab chiqishda samarali bo'lishi mumkin, bu esa ijtimoiy interaktsiyalarni kuchaytiradi. Biroq, melancholic va phlegmatic temperamentlar o'rtasida muloqot va tushunish qiyin bo'lishi mumkin, bu esa stress va konfliktlarni keltirib chiqarishi mumkin.

Kelajakda temperamentlarni o'rganish yanada chuqurlashtirilishi va yangi metodologiyalar bilan boyitilishi zarur. Bu, o'z navbatida, ijtimoiy psixologiya, kognitiv psixologiya va nevrologiya sohalarida yangi tadqiqot imkoniyatlarini ochishi mumkin. Shuningdek, temperamentlarning rivojlanishiga ta'sir etuvchi genetik va atrof-muhit omillarini o'rganish, temperamentlarning o'zaro bog'liqliklarini yanada yaxshiroq tushunishga yordam beradi. Bunday tadqiqotlar insonlarning ijtimoiy muloqot va stressga munosabatlarini yaxshilashga, shuningdek, ijtimoiy muammolarni hal etishda yordam berishi mumkin.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Baxshiev, A. I. Psixologik Temperamentlar va Ularning Ijtimoiy Muloqotdagi Roli. O'zbekiston Psixologiya Jurnal, 2021
2. Dzhuraev, S. Temperamentlar va Stress: O'zaro Bog'liqlik. Psixologiya va Pedagogika, 2022
3. Saidov, M. Ijtimoiy Muloqot va Temperamentlar: Muvofiqlik va Konflikt Tahlili. O'zbekiston Milliy Universiteti, 2020
4. Tursunova, G. Temperament va Shaxsiyat: Psixologik Asoslar. O'zbekiston Fanlar Akademiyasi, 2019
5. Yusupov, R. Temperamentlar va Ularning Rivojlanishi: Zamonaviy Yondashuvlar. Tashkent, 2023
6. Toshpo'latov , A. (2023). SHAXS PSIXODIAGNOSTIKASIDA PROYEKTIV METODIKALARDAN FOYDALANISH. Евразийский журнал социальных наук, философии и культуры, 3(5 Part 2), 170–178.
7. Fayziyev I. Sh. & Toshpo'latov A. (2022) O`ZBEKISTONRESPUBLIKASININGMUSTAQILLIKDANOLDINGIVAKEY INGSIIYOSIYHAYOTI. British Journal of Global Ecology and Sustainable DevelopmentVolume-10, Nov., 2022 31-34b