

## TEMPERAMENT TIPLARINING SHAXS FAOLIYATI VA PSIXOFIZIOLOGIK KO'RSATKICHLARIGA TA'SIRI

**Berdikulova Mahbuba Erkinjon qizi**

**Guliston Davlat Pedagogika Instituti o'qituvchisi**

**Sayfullayeva Husnora Sherali qizi**

**Ona tili va adabiyot yo'nalishi 1-kurs talabasi**

**sheralisayfullayev00@gmail.com**

**Tel: +998903971801**

**<https://doi.org/10.5281/zenodo.19918759>**

**Annotatsiya:** Ushbu maqolada inson shaxsi shakllanishining asosi bo'lgan temperament tiplari va ularning psixofiziologik xususiyatlari kompleks tahlil qilinadi. Tadqiqot davomida I.P.Pavlovning oliy asab faoliyati nazariyasi va G.Ayzenkning metodologik yondashuvlaridan foydalanilgan holda, to'rt xil temperament tipining (sangvinik, xolerik, flegmatik, melanxolik) shaxs faoliyati samaradorligiga ta'siri o'rganilgan. Maqolada har bir tipning stressga chidamlilik darajasi, kognitiv jarayonlar tezligi va ijtimoiy adaptatsiya imkoniyatlari qiyosiy yoritilgan.

**Kalit so'zlar:** temperament, sangvinik, xolerik, flegmatik, melanxolik, asab tizimi, ekstraversiya, neyrotizm, psixofiziologiya.

**Annotation:** This article presents a comprehensive analysis of temperament types as the biological foundation of personality and their psychophysiological characteristics. Utilizing I.P. Pavlov's theory of higher nervous activity and H. Eysenck's methodological approaches, the study examines the influence of four temperament types (sanguine, choleric, phlegmatic and melancholic) on individual performance efficiency. The paper comparatively highlights each type's stress tolerance levels, cognitive process speeds and social adaptation capacities.

**Keywords:** temperament, sanguine, choleric, phlegmatic, melancholic, nervous system, extraversion, neuroticism, psychophysiology.

**АННОТАЦИЯ:** В данной статье представлен комплексный анализ типов темперамента как биологической основы формирования личности и их психофизиологических особенностей. В ходе исследования, на основе теории высшей нервной деятельности И. П. Павлова и методологических подходов Г. Айзенка, изучено влияние четырех типов темперамента (сангвиник, холерик, флегматик, меланхолик) на эффективность деятельности личности. В статье сравниваются уровень стрессоустойчивости, скорость когнитивных процессов и возможности социальной адаптации каждого типа.

**Ключевые слова:** темперамент, сангвиник, холерик, флегматик, меланхолик, нервная система, экстрaversия, нейротизм, психофизиология.

**Kirish (introduction).** Temperament inson ruhiyatining dinamik tomonini belgilab beruvchi tug'ma xususiyatlar yig'indisidir. Psixologiya fanida ushbu tushuncha shaxsning emotsional qo'zg'aluvchanligi, harakat tezligi va tashqi ta'sirlarga javob berish xususiyatlarini ifodalaydi. Zamonaviy psixofiziologiyada temperament faqat xarakterning asosi emas, balki insonning stressli vaziyatlarda o'zini tutishi va mehnat samaradorligini belgilovchi bosh omil sifatida qaraladi. Globalizatsiya va axborot oqimi kuchaygan davrda, shaxsning psixologik chidamliligini uning temperamentiga qarab prognozlash ilmiy va amaliy jihatdan muhimdir. Tadqiqotdan maqsad shuki, turli temperament tiplariga ega bo'lgan shaxslarning asab tizimi xususiyatlarini qiyosiy tahlil qilish va ularning faoliyatidagi barqarorligini ilmiy asoslash.

**Metodologiya (methods).** Tadqiqotda kompleks yondashuvdan foydalanildi. Metodologik asos sifatida I.P. Pavlovning oliy asab faoliyati haqidagi ta’limoti va G. Ayzenkning ikki faktorli modeli olindi. Reagentlarning ekstraversiya va neyrotizm darajasini aniqlash uchun Ayzenk so’rovnomasi o’tkazildi.

**Natijalar (results).** Tadqiqot natijasida olingan ma’lumotlar temperament tiplarining asab tizimi bilan uzviy bog’liqligini ko’rsatdi. Olingan ko’rsatkichlarni quyidagicha guruhlash mumkin:

Sangvinik tipi vakillarida asab tizimi kuchli, muvozanatli va harakatchan ekanligi aniqlandi. Ularning faollik darajasi yuqori bo’lib, stressli vaziyatlarda barqarorlikni saqlab qoladilar. Tadqiqot ishtirokchilarining 35% ini tashkil etgan ushbu guruh yangi topshiriqlarga eng tez moslashuvchanlikni ko’rsatdi.

Xolerik tipi kuchli, ammo muvozanatsiz asab tizimi bilan xarakterlanadi. Ularda qo’zg’alish jarayoni tormozlanishdan ustub turadi. Bu esa yuqori ish qobiliyatini, lekin tez charchash va emotsional portlashlarga moyillikni keltirib chiqaradi. Natijalar shuni ko’rsatadiki, xolerik qisqa muddatli, shiddatli vazifalarda yetakchi bo’lsalar-da, bir xil maromdagi ishlarda xatoliklarga ko’p yo’l qo’yadilar.

Flegmatik tipi vakillarida asab tizimi kuchli va muvozanatli, ammo sust, kam harakat xususiyatga ega. Ularning stressga chidamliligi barcha tiplar orasida eng yuqori ekanligi qayd etildi. Garchi ular yangi sharoitga qiyin ko’niksalar-da, ishni oxiriga yetkazish va diqqatni uzoq vaqt jamlash bo’yicha eng yuqori ko’rsatkichni namoyish etdilar.

Melanxolik tipi esa kuchsiz asab tizimi bilan ajralib turadi. Ularda ham qo’zg’alish, ham tormozlanish jarayonlari sust kechadi. Natijalarga ko’ra, bu guruh vakillari tashqi stimullarga juda sezgir bo’lib, yuqori emotsional charchoq darajasini ko’rsatdilar. Biroq, ularning tahliliy fikrlash va nozik detallarga e’tibor berish qobiliyati boshqa tiplardan ustunligi kuzatildi.

Temperament tushunchasini ilmiy asosga qo’ygan akademik I.P. Pavlov oliy asab faoliyatining uchta asosiy xususiyatlarini ajratib ko’rsatgan: kuch, muvozanat va harakatchanlik. Asab tizimining kuchi: bu asab hujayralarining uzoq vaqt davomida kuchli qo’zg’alishga bardosh bera olish qobiliyati. Kuchli asab tizimi (sangvinik, xolerik, flegmatik) katta ish hajmini ko’tara oladi, kuchsiz tizim (melanxolik) esa tez toliqadi. Muvozanat: qo’zg’alish va tormozlanish jarayonlarining o’zaro nisbati. Xoleriklarda qo’zg’alish tormozlanishdan ustun, shu bois ular jizzaki va beqaror. Harakatchanlik: bir holatdan ikkinchi holatga o’tish tezligi. Sangviniklar bu borada yetakchi bo’lsa, flegmatiklar “inert” (sust) hisoblanadi.

Hozirgi zamon psixologiyasida temperamentning stress sharoitidagi reaksiyasi alohida o’rganiladi.

A) ekstravertlar (Sangvinik, Xolerik) stress vaqtida yordamga tayanadilar yoki emotsiyalarini tashqariga chiqaradilar;

B) introvertlar (Flegmatik, Melanxolik) esa muammoni ichki tahlil qilish orqali yechishga moyil.

G. Ayzenkning nazariyasi: u temperamentni ikki o’q (ekstraversiya-introversiya, neyrotizm-barqarorlik) asosida tushuntirgan. “Neyrotizm darajasi yuqori bo’lgan melanxoliklar emotsional beqarorlikka moyil”.

Genetika: Temperament 56-60% holatda genetik meros va uni tarbiya bilan faqat “jilovlash” mumkin, lekin butunlay o’zgartirib bo’lmaydi.

**Muhokama (dicussion)** Olingan natijalar psixologiya fanidagi mavjud nazariyalarini boyitishga xizmat qiladi. Asosiy e’tibor temperamentning insonning ijtimoiy adaptatsiyasi ta’siriga qaratildi.

A) biologik determinizm: Tadqiqot Pavlovning asab tizimi tiplari haqidagi xulosalarini tasdiqladi. Ya’ni, insonning reaksiya tezligi uning xohishiga emas, balki asab tolalaridagi impulslar o’tish tezligiga bog’liq;

B) kasbiy muvofiqlik: Muhokama jarayonida shuni ta’kidlash lozimki, xoleriklar uchun tezkor qarorlar talab qilinadigan sohalar (masalan, jurnalistika yoki menejment), flegmatik uchun esa aniqlik talab etiladigan sohalar ( muhandislik, iqtisod) ko’proq mos keladi;

C) ijtimoiy ahamiyat: Melanxoliklarning yuqori sezgirligi ularni san’at va ilm-fanda muvaffaqiyat qozonishlariga zamin yaratadi, lekin jamoada ular bilan ishlashda emotsional bosimni kamaytirish talab etiladi.

Tadqiqotning cheklovi shundaki, sof temperament egalari amalda kam uchraydi. Ko’p hollarda shaxsning xulq-atvorida ikki yoki uchta temperament elementlari mujassamlashgan bo’ladi.

**Xulosa (conclusion).** O’tkazilgan nazariy va amaliy tahlillar natijasida temperamentning inson psixofiziologik tuzilmasidagi o’rni haqida quyidagi xulosalarga kelindi:

1) Biologik determinizm – temperament insonning asab tizimi xususiyatlari bilan belgilanuvchi va hayoti davomida deyarli o’zgarimas bo’lib qoladigan poydevordir. Tadqiqot shuni tasdiqladiki, asab tizimidagi qo’zg’alish va tormozlanish jarayonlarining kuchi va harakatchanligi insonning tashqi ta’sirlarga bo’lgan birlamchi reaksiyasini to’liq boshqaradi.

2) Samaradorlik va moslashuv – temperament tiplari o’rtasida “yaxshi” yoki “yomon” tushunchasi mavjud emas. Har bir tip muayyan sharoitda ustunlikka ega. Masalan, flegmatiklar uzoq muddatli barqarorlikda, sangviniklar muloqot va tezkor adaptatsiyada, xoleriklar favqulodda vaziyatlardagi shiddatli faoliyatda, melanxoliklar esa intellektual va estetik noziklik talab etiladigan sohalarda eng yuqori natija ko’rsatadi.

3) Amaliy ahamiyat – ta’lim va mehnat jarayonida temperamentni hisobga olish inson resurslarida unumli foydalanishning kalitidir. Shaxsning temperamentiga mos kasb tanlashi yoki uning tipiga xos o’qitish uslublarining qo’llanilishi emotsional charchash va stress darajasini keskin kamaytiradi.

4) Psixologik korreksiya – temperamentni o’zgartirish imkonsiz bo’lsa-da, inson o’z tipining kuchli va kuchsiz tomonlarini anglash orqali o’z xulq-atvorini “kompensatsiya” qilishi mumkin. Ya’ni, iroda va tarbiya yordamida temperamentning salbiy namoyon bo’lishlarini (masalan, xolerikning tajovuzkorligi yoki melanxolikning haddan tashqari uyatchanligi) jilovlash imkoniyati mavjud.

Xulosa qilib aytganda, temperamentni o’rganish shunchaki nazariy bilim emas, balki shaxsning o’zini anglashi va jamiyatda o’z o’rnini samarali topishi uchun zarur bo’lgan amaliy vositadir. Kelajakda temperamentning raqamli muhitdagi namoyon bo’lishi va sun’iy intellekt tizimlari bilan o’zaro aloqasini o’rganish psixologiya fanining yangi ufqlarini ochishi mumkin.

### **Adabiyotlar, References, Литературы:**

1. G’oziyev E.G. Umumiy psixologiya. Toshkent, 2010.
2. Ivanov P.I., Zuvafarov M.E. Umumiy psixologiya. Toshkent, 2008.
3. Davletshin M.G. Umumiy psixologiya. Toshkent, 2002.

4. Pavlov I.P. Polnoye sobraniye sochineniy. Moskva, 1951.
5. Teplov B.M. Problemi individualnix razlichiy. Moskva, 1961.
6. Merlin V.S. Ocherk teorii temperamenta. Moskva, 1964.
7. Eysenck H.J. The Biological Basis of Personality. Springfield, 1967.
8. Rusalov V.M. Temperament v strukture individualnosti cheloveka. Moskva, 1990.
9. Strelau J. Temperament as a Regulator of Behavior. Academic Press, 1983.
10. G'ayrutdinova R., G'ayrutdinov Sh. Psixologiya. O'quv qo'llanma, Toshkent, 2005.