

SHAXSLARARO MUNOSABATLARDA TEMPERAMENT TIPLARI VA MUHABBATNING NAMOYON BO'LISH XUSUSIYATLARI

Abdurashidova Dilnoza Abdumalik qizi

Namangan davlat universiteti, Sport va san'at fakulteti,
Psixologiya yo'nalishi, PSX-AU 24 guruhi 2-kurs talabasi
dilnozaabdumalikovna7@gmail.com

+998940957770

<https://doi.org/10.5281/zenodo.20179788>

Annotatsiya: Ushbu maqolada shaxslararo munosabatlarning murakkab shakli bo'lgan muhabbat tuyg'usining inson mijozi (temperamenti) bilan bog'liqligi masalalari tadqiq etiladi. Tadqiqot obyekti sifatida N.A. Sog'inovning oila psixologiyasiga oid nazariy qarashlari olinib, unda temperament tiplarining sevgini idrok etish va ifodalashdagi o'ziga xos ijtimoiy-psixologik determinanti tahlil qilingan. Maqolada xolerik, sangvinik, flegmatik va melanxolik tiplariga xos bo'lgan subyektiv kechinmalar, ularning muloqotdagi affektiv va kognitiv xususiyatlari qiyosiy yoritilgan. Olingan natijalar yosh juftliklarda o'zaro moslashuvchanlikni oshirish va nikohgacha bo'lgan munosabatlarni barqarorlashtirishda amaliy ahamiyat kasb etadi.

Kalit so'zlar. *Muhabbat psixologiyasi, temperament tiplari, N.A. Sog'inov, emotsional munosabatlar, shaxsiy individuallik, oilaviy barqarorlik, psixologik moslashuv.*

Аннотация

В данной статье исследуются вопросы взаимосвязи чувства любви, как сложной формы межличностных отношений, с типом темперамента человека. В качестве объекта исследования взяты теоретические взгляды Н.А. Согинова по психологии семьи, в которых проанализированы социально-психологические детерминанты влияния типов темперамента на восприятие и выражение любви. В статье сравнительно освещены субъективные переживания, аффективные и когнитивные особенности общения, характерные для холерического, сангвинического, флегматического и меланхолического типов. Полученные результаты имеют практическое значение в повышении взаимной адаптивности молодых пар и стабилизации добрых отношений.

Ключевые слова:

психология любви, особенности темперамента, межличностные отношения, индивидуально-психологические различия, эмоциональная устойчивость, добрые отношения, тип личности, подготовка к семейной жизни.

Abstract

This article explores the relationship between the feeling of love, as a complex form of interpersonal relations, and human temperament. Taking N.A. Soginov's theoretical views on family psychology as the object of study, the paper analyzes the socio-psychological determinants of how temperament types influence the perception and expression of love. The article provides a comparative overview of subjective experiences, as well as the affective and cognitive features of communication characteristic of choleric, sanguine, phlegmatic, and melancholic types. The results obtained are of practical importance in increasing mutual adaptability among young couples and stabilizing premarital relationships.

Keywords:

Psychology of love, temperament characteristics, interpersonal relations, individual psychological differences, emotional stability, premarital relations, personality type, preparation for family life.

Kirish

Har bir inson o'ziga xos tarzda sevadi. Psixolog N.A. Sog'inov ta'kidlaganidek, insonning muhabbatdagi xulq-atvori uning tug'ma oliy asab faoliyati turi, ya'ni mijozi bilan uzviy bog'liqdir. Kimdir o'z hislarini vulqondek jo'shqin namoyon etsa, boshqa birov sokin ummondek jimjit, ammo chuqur sevadi. Muhabbat — shunchaki hissiyot emas, balki shaxsning o'ziga xos psixofiziologik reaksiyasidir. Inson mijozi (temperamenti) muhabbatning qanchalik chuqur bo'lishini emas, balki uning 'tashqi ko'rinishi' va namoyon bo'lish shaklini belgilaydi. N.A. Sog'inovning tadqiqotlariga ko'ra, shaxslararo munosabatlardagi ko'plab nizolar tuyg'ularning kamligidan emas, balki aynan mijozlar o'rtasidagi farqni tushunmaslikdan kelib chiqadi.

ASOSIY QISM

- **Flegmatik** — bu oltin kuz: vazmin, saxovatli va xotirjam. U sevgisini shovqin-suron bilan namoyish etmaydi, u sadoqatni 'sokinlik' bilan isbotlaydi.

Melanxolik — bu Temperament: Muhabbatning "shaxsiy kodi"

"Ko'pincha biz muhabbatni umumiy bir tilda so'zlashadi deb o'ylaymiz. Aslida esa, temperament — bu har birimizning tug'ma 'ona tilimiz'dir. Muhabbatdagi barcha tushunmovchiliklar lug'atlarning turlichaligidan kelib chiqadi.

Temperamentni **tabiat fasllariga** o'xshatish mumkin:

- **Xolerik** — bu jazirama yoz: u kuydiradi, yoritadi, lekin kutilmaganda bo'ron bo'lib yopirilishi mumkin. Uning muhabbati shiddatli, u 'hamma narsa hoziroq bo'lsin' degan prinsipda sevadi.
- **Sangvinik** — bu serquyosh bahor: hamma bilan iliq, muloqotga ochiq, har bir gulga tabassum hadya qiladi. Uning muhabbati yengil va yorqin, lekin ba'zan unga barqarorlik yetishmaydi.
- sirli qish: tashqaridan sovuq va masofali ko'rinsa-da, ich-ichida eng toza qor kabi begubor va chuqur hislarga ega.

Agar biz sevgini shunchaki his deb emas, balki '**asab tizimining musiqasi**' deb bilsak, temperament bu musiqaning ritmidir.

"Biroq, muhabbat musiqasi qanchalik baland yangramasin, uning sadosi jamiyat deb atalmish ulkan sahnada aks etadi. N.A. Sog'inov ta'kidlaganidek, tuyg'ularning ifodalanishi faqat temperamentga emas, balki shaxs yashayotgan muhit, ijtimoiy-axloqiy mezonlar va milliy qadriyatlarga ham bevosita bog'liqdir. Bu yerda biz '**tabiat va tarbiya**' o'rtasidagi o'ziga xos kurashga guvoh bo'lamiz.

Tasavvur qiling, **xolerik** mijozidagi shiddatli sevgi yoki **sangvinik**ning yorqin hissiyotlari bizning sharqona mentalitetimizdagi 'andisha' va 'sharm-hayo' vhisssiyotlarning namoyon bo'lishini jilovlab turadi. Agar asab tizimi (temperament) portlashni, bor ovozda baqirishni xohlasa, ijtimoiy muhit — mahalla, qarindosh-urug' va 'mish-mish' faktori bu tuyg'uni jilovlab, andisha qobig'iga o'rashni talab qiladi. Shuning uchun ham, o'zbek oila psixologiyasida muhabbat ko'pincha so'zlarda emas, balki 'maxfiy kodlar', qarashlar va xatti-harakatlar orqali ifodalanadi.

Bu jarayonda eng qiziqarli hodisa — **Birgalik effekti**dir. Bu effekt shunchaki ikki kishining yonma-yon turishi emas, balki ikki xil olamning — masalan, 'jazirama yoz' (xolerik)

va sokin kuz (flegmatik)ning yagona butunlikka intilishidir. Muhabbatning bu kuchi shunday qudratga egaki, u hatto tug'ma asab tizimidagi farqlarni ham yengib o'tishga, juftliklarni bir-birining 'ona tilini' o'rganishga majbur qiladi. Demak, baxtli munosabatlar — bu bir xil temperamentga ega bo'lish emas, balki bir-birining temperament 'ritmi'ga mos tusha olish san'atidir.

Muhabbat — Shaxsiy tuyg'u va Ijtimoiy mas'uliyat chorrahasida

"N.A. Sog'inovning tahlillarida muhabbat faqat temperamentlar to'qnashuvi emas, balki shaxs va jamiyat o'rtasidagi nozik muloqot sifatida ham gavdalanadi. Rasmdagi jadvalda ko'rsatilganidek, mijoz turidan tashqari, inson yashayotgan muhit va sotsial axloqiy mezonlar muhabbatning 'ovozini' belgilab beradi.

Ayniqsa, O'rta Osiyo va Kavkaz kabi hududlarda muhabbatning namoyon bo'lishi '**ijtimoiy nazorat**' ostida kechadi. Masalan, qiz bolaning his-tuyg'ulari 'nomus' va 'obro' kabi tushunchalar bilan chambarchas bog'liq. Bu yerda biz psixologik qarama qarshi ziddiyatlarga duch kelamiz: inson o'z mijosi (temperamenti) bo'yicha ehtirosli bo'lishi mumkin, ammo jamiyatning 'mish-mish' gaplari uni bu tuyg'uni yashirishga, andisha qobig'iga o'rashga majbur qiladi. Muallif ta'kidlaganidek, hatto asossiz gap-so'zlar ham insonning kelajakdagi turmushi va ijtimoiy mavqeiga keskin ta'sir ko'rsatishi mumkin.

Shu nuqtai nazardan, biz muhabbatni Ibn Sino ta'riflaganidek, o'ziga xos '**og'ir xastalik**' deb atashimiz mumkin. Bu xastalikning asosiy manosi — '**Birgalik**' **effektidir**. Ya'ni, oshiq shaxs uchun butun dunyo torayib, faqat bitta inson — o'z jufti bilan bir butun bo'lish ehtiyoji yuzaga keladi. Bu xastalik shunday kuchliki, u hatto asab hatto asab tizimidagi farqlarni (temperamentlarni) ham ijtimoiy qoliplarni ham yengib o'tishga intiladi.

"Birgalik" effekti: Hissiyotlarning psixofiziologik transformatsiyasi

"Muhabbatning eng yorqin va hal qiluvchi belgilaridan biri — bu N.A. Sog'inov ta'riflagan '**Birgalik**' **effektidir**. Bu fenomen shunchaki ikki insonning bir hududda yashashi yoki muloqot qilishi emas, balki ikki xil temperamentning yagona 'emotsional maydon'ga aylanishidir.

Psixologik nuqtai nazardan, bu jarayonni o'ziga xos '**temperamentlar simbiozi**' deb atash mumkin. Masalan, asab tizimi o'ta qo'zg'aluvchan bo'lgan **xolerik** shaxs, 'birgalik effekti' ta'sirida o'z jufti bo'lgan vazmin **flegmatik**ning ritmiga moslasha boshlaydi. Bu yerda muhabbat 'tarbiyachi' rolini o'ynaydi: u insonning tug'ma mijoz xususiyatlarini jilovlaydi va munosabatlar barqarorligi uchun yangi xulq-atvor modelini yaratadi.

Shu o'rinda savol tug'iladi: nima uchun ba'zi juftliklar yillar davomida bir-biriga o'xshab qolishadi? Buning siri aynan 'birgalik effekti'ning uzoq muddatli ta'siridadir. Sog'inov ta'kidlaganidek, muhabbatning dastlabki bosqichlarida bu effekt juda kuchli bo'lib, u insonni o'z jufti uchun hatto o'z tabiatini (mijozini) o'zgartirishga ham tayyor qilib qo'yadi. Biroq, bu bosqich o'tgach, 'ijtimoiy holat' yani (andisha, mas'uliyat) ishga tushadi va munosabatlar yangi — **ongli muhabbat** darajasiga ko'tariladi.

Demak, muhabbatning barqarorligi uning qanchalik jo'shqinligida emas, balki 'birgalik' ehtiyojining qanchalik davomiyligida namoyon bo'ladi. Bu effekt temperamentlar o'rtasidagi tafovutlarni silliqlashtiruvchi eng kuchli psixologik instrumentdir.

Muhabbat va temperament: Jahon psixologiyasidagi qarashlar va zamonaviy talqin

"Muhabbatning temperament bilan bog'liqligi masalasi nafaqat bizning mahalliy olimlarimiz, balki jahon psixologiya maktabi vakillarining ham doimiy e'tibor markazida bo'lib

kelgan. Xususan, g'arb psixologiyasining yirik vakili **Erix Fromm** o'zining 'Sevish san'ati' asarida muhabbatni insonning irodaviy harakati deb bilsa-da, uning namoyon bo'lish shakli shaxsning individual xususiyatlariga bog'liqligini inkor etmaydi.

Shuningdek, **Robert Sternberg**ning 'Muhabbat uchburchagi' nazariyasini N. Sog'inovning ''Birgalik'' effekti bilan solishtirsak, qiziqarli xulosaga kelamiz. Sternberg aytgan yaqinlik elementi aslida bizning milliy psixologiyamizdagi 'birgalik' ehtiyoji bilan mazmunan egizakdir. Farqi shundaki, g'arb olimlari ko'proq shaxsiy erkinlikka urg'u bersa, Sog'inov va boshqa o'zbek olimlari bu tuyg'uni **ijtimoiy mas'uliyat va oila barqarorligi** prizmasidan o'tkazadilar. Vv Rossiyalik psixolog **V.M. Rusalov** temperamentni insonning 'energetik quvvati' deb hisoblaydi. Bu nazariyani muhabbatga tatbiq etsak, xolerikning shiddatli sevgisi — bu shunchaki katta energetik sarf, melanxolikning ''sokin'' sevgisi esa hissiyotlarning tejamkor, ammo uzoq muddatli zaxirasi ekanligi oydinlashadi. Soddaroq aytganda, xolerik bo'lib tug'ilish — bu insonning tanlovi emas, bu uning biologik taqdiri. Biroq, ana shu jo'shqinlikni juftiga ozor bermaydigan darajada jilovlay olish yoki melanxoliklikka xos bo'lgan o'ta noziklikni tushkunlikka aylantirmaslik — bu haqiqiy ong darajasini ko'rsatadi. Demak, muhabbatda temperament shunchaki 'boshlang'ich nuqta', emotsional intellekt esa olingan tarbiya va madaniyat mahsuli o'laroq, munosabatlarni barqaror ushlab turuvchi asosiy ro'l vazifasini o'taydi. Biz tabiatimizni o'zgartira olmasligimiz mumkin, lekin uni sevgi yo'lida to'g'irlashimiz o'z qo'limizdadir.

Xulosa

Olib borilgan nazariy tahlillar va N.A. Sog'inovning oila psixologiyasiga oid qarashlari shuni ko'rsatadiki, muhabbat tuyg'usi — bu biologik tabiat (mijoz) va ijtimoiy madaniyatning o'zaro uyg'unligidir. Biz temperamentimizni tanlay olmaymiz, biroq uni anglash orqali munosabatlarimizni boshqarish imkoniga egamiz.

Xulosa qilib aytganda, oilaviy baxt va barqarorlik siri — ikki qalbnig bir xil temperamentga ega bo'lishida emas, balki bir-birining 'hissiy alifbosini' tushunib, uni qabul qila olishidadir. Xolerikning shiddati, sangvinikning yorqinligi, flegmatikning sokinligi yoki melanxolikning nozikligi — bularning barchasi muhabbat deb atalmish ulkan asarning turli xil ohanglaridir.

Muhabbatdagi asosiy muammo tuyg'ularning kamligida emas, balki muloqotdagi 'temperamentlar to'qnashuvi'da va ijtimoiy qoliplar (andisha, mish-mish) ostida o'zligini yo'qotib qo'yishda namoyon bo'ladi. Shuning uchun ham, yoshlarni oilaviy hayotga tayyorlashda ularning emotsional intellektini oshirish va juftining mijoz xususiyatlarini hurmat qilishni o'rgatish bugungi kun psixologiyasining eng dolzarb vazifasi bo'lib qolaveradi. Zero, o'z tabiatini sevgi yo'lida jilovlay olgan insongina haqiqiy baxtga erisha oladi."

Adabiyotlar, References, Литературы:

1. Sog'inov N.A. Oila psixologiyasi. – T.: «Universitet», 2007.
2. G'oziyev E.G'. Umumiy psixologiya. – T.: «O'qituvchi», 2002.
3. Sternberg R.J. The Triangle of Love. – New York: Basic Books, 1988.
4. Psychology Today (elektron resurs) — [Maqolada eslatilgan mavzular uchun].