

INTROVERT VA EKSTROVERT SHAHSLAR O'RTASIDAGI FARQLAR

Eshbo'riyeva Sevara

Termiz iqtisodiyot va servis universiteti, Tibbiyot fakulteti “Davolash ishi”24-13 guruh talabasi

Email: samsunga1520302024@gmail.com

Tursunov Quvonch

Termiz Iqtisodiyot va servis universiteti Tibbiy profilaktik fanlar kafedrasida
Mikrobiologiya o'qituvchisi

Annotatsiya

Ushbu maqolada introvert va ekstrovert shaxslarning psixologik xususiyatlari, ijtimoiy xatti-harakatlari va shaxsiy rivojlanishdagi o'zini tahlil qilinadi. Shuningdek, ularning asosiy farqlari, ijtimoiy muhitga moslashishi va kommunikatsiya uslublari ko'rib chiqiladi. Maqola ilmiy manbalarga tayangan holda tayyorlangan.

Аннотация

В данной статье анализируются психологические характеристики, социальное поведение и роль интровертов и экстравертов в личностном развитии. Также рассматриваются их основные различия, адаптация к социальной среде и стили общения. Статья основана на научных источниках.

Abstract

This article analyzes the psychological characteristics, social behavior, and role of introverts and extroverts in personal development. It also examines their main differences, adaptation to the social environment, and communication styles. The article is based on scientific sources.

Kalit soʻzlar: introvert, ekstrovert, shaxsiyat, psixologiya, ijtimoiy xatti-harakat.

Ключевые слова: интроверт, экстраверт, личность, психология, социальное поведение

Keywords: introvert, extrovert, personality, psychology, social behavior

Kirish

Shaxsiyat psixologiyasida insonning energiya manbai va ijtimoiy faoliyati uning turini belgilovchi muhim omillardan biri hisoblanadi. Karl Jungning (1921) nazariyasiga ko'ra, odamlar introvert va ekstrovert tiplarga bo'linadi.

Introvert: Ichki dunyoga qaratilgan, o'z his-tuyg'ulari va fikrlariga asoslangan, yolg'izlikda energiyasini tiklaydi.

Ekstrovert: Tashqi dunyo, odamlar bilan muloqot orqali energiya oladigan shaxs, faol va ijtimoiy.

Shaxsiyat turini bilish –kasbiy yo‘nalish, ta’lim va ijtimoiy kommunikatsiyani samarali boshqarish uchun muhimdir.

Ekstrovert va introvert toifali shaxslar

Bu tiplar muloqotga kirisha olish qobiliyatiga ko'ra farqlanadi. Masalan, ekstrovert o'ta muloqotga kirishuvchan, a'zoni odamlar guruhisiz, tasavvur qila olmaydigan shaxsdir. Uning uchun muloqot haqiqiy ehtiyojdir boshgalarning uni tushunish-tushunmasliklaridan qat'iy nazar, u doimo o'z fikr-istaklarini o'rtoqlashgisi keladi, Ekstrovert uchun konkret kim bilandir muloqotda bo'lish emas, umuman kim bilan bo'lsa ham muloqotda bo'lish xohishi muhim. SHuning uchun ham u umuman begona odam bilan gaplashib, kirishib keta oladi, Gaplashgisi kelmagan begonaning psixologiyasini tushunishi qiyin ("Qanday qilib gaplashishni xohlamaslik mumkin?" deb uylavdi u). Ekstrovertning qiziqishlari ham tez-tez o'zgarib turadi, do'stlari, o'rtog'larini ham almashtirib turishga intiladi, Bundan tashqari, u o'ta kirishuvchan bo'lganligi uchun ham har qanday sharoitda vaziyatdan chiqish usullari to'g'risida tez xulosaga keladi, o'ta qiziquvchan, dunyoda bo'layotgan hodisalar, "mish-mishlar"ni bilish uning uchun zarur. Ekstroven kek saqlamaydi, bugun urushgan odami bilan ertaga hech narsa bo'lmaganday apoq-chapoq bo'lib ketishi mumkin.

Introvert esa ekstrovertning teskarisi, U ko'prog' ichki dialog formasidagi muloqotni afzal ko'radi, ya'ni yolg'izlikda mulohaza yuritish, o'zi hagida o'ylash va shunga o'xshaganlar uning uchun asosiy ishdir, shuning uchun ham unda muloqotga ustanovka juda sust, odamlarning uni tushunmay qolishlaridan doimo xavotirda bo'ladi, Introvert-kitoblar olami falsafly fikrlashlar qulidir, chunki odamlar guruhida sodir bo'lib turadigan ziddiyatlardan cho'chidi, o'zini olib qochadi. Agar mulogotda bo'ladigan 2-3 kishidan ortiq bo'lmagan guruhni afzal bo'lsa, ko'radi. SHunda ham har kuni emas ba'zan-ba'zan uchrashib gaplashganda ham "shaxsiy" movzularda emas, umumiy gaplar haqida suhbatlashishni yaxshi ko'radi. CHunki u ekstrovertdan farq qilib, o'z "Men"ining boshqalarga o'xshamasligini doimo esda tutadi. Introvert doimiy standartlar, belgilangan normalar olamida yashaydi, qiziqqan narsasi bilan umrining oxirigacha bo'lsa ham shug'ullanishga tayor, umr yo'ldoshiga sodiq, vafodor. Do'stlarga ham xuddi shunday.

Shaxsiyat turlarining psixologik asoslari

1. Energiya manbai va motivatsiya

Introvertlar: Energiya manbai ichki dunyo, o'z fikr va hissiyotlaridan keladi. Ular ko'p tashqi stimullardan charchaydi va tinchlikni afzal ko'radi.

Ekstrovertlar: Energiya manbai tashqi muhit, ijtimoiy aloqalar va faoliyatdan olinadi. Ular faollik orqali o'zini tiklaydi va yangi tajribalarni qidiradi.

2. Diqqat va fikrlash uslubi

Introvertlar: chuqur tahlil, strategik fikrlash, muammoni mustaqil hal qilishni afzal ko'radi.

Ekstrovertlar: tezkor qarorlar, tashqi voqealarni kuzatish va jamoaviy muhokama bilan ishlashga moyil.

3. Ijtimoiy xatti-harakat

Introvertlar: kichik doira, ishonchli do'stlar, yolg'iz mashg'ulotlarni afzal ko'radi.

Ekstrovertlar: katta guruh, ochiq ijtimoiy muhit va keng muloqotni yoqtiradi.

4. Stress va tiklanish

Introvertlar: yolg'izlik va jimlikda stressni kamaytiradi, ichki resurslari bilan energiyasini tiklaydi.

Ekstrovertlar: faollik va ijtimoiy aloqalar orqali stressni yengadi.

Hayotiy tajriba va ijtimoiy moslashuv

Introvertlar: ichki hissiyotlarni tushunish, chuqur muloqot va ijodiy yondashuv orqali ijtimoiy rolni bajaradi.

Ekstrovertlar: ko'proq tashqi faollik va ijtimoiy tarmoqlar orqali moslashadi, keng aloqalarni rivojlantiradi.

Ikkala tip ham jamiyat uchun muhim – introvertlar tahliliy va ijodiy ishlarni rivojlantiradi, ekstrovertlar esa kommunikatsiya va tashkiliy faoliyatni olib boradi.

1. Introvertlar tadbirlardan zavq olishmaydi

Ular vaqtlarini yolg'izlikda o'tkazishni xush ko'rishadi va ekstravertlarga qaraganda tashqi omillardan tez charchaydilar. Biroq bu ularga tadbirlar umuman yoqmasligini anglatmaydi. Bor-yo'g'i introvert uyga vaqtliroq ketishini anglatadi, xolos. The Relationship between Extraversion and Happiness tadqiqotlari natijalariga ko'ra, har ikki toifadagi odamlar muloqotdan birdek huzurlanishadi.

Hatto tadbirlardan so'ng introvertlar o'zlarini bo'shab qolgandek his qiladi, degan fikr ham mutlaq to'g'ri emas. Ularning har ikkisi ham muloqot vaqtida baxtni, undan keyin esa charchoqni his etadi. O'zaro suhbat uchun harakat qilishga to'g'ri kelgani bois charchash hissi tabiiy. Bu yerda gap introvertlik yoki ekstravertlikda emas, inson tabiatidadir.

2. Introvertlar har doim uyatchan, ekstravertlar — erkin

Uyatchan odamlar jamoada xavotir, qo'rquv va noqulaylikni his etishadi. Introvertlar shovqinli bayram kechalarini yoqtirishmaydi, biroq muloqotda o'zlarini qulay his qilishadi.

Introvertlik va uyatchanlik qisman kesishadi, olimlar bu nima uchun sodir bo'lishining javobini bilishmaydi.

Balki introvertlarda miyaning qo'rquv uchun javob beradigan qismi faolroqdir. Shuning uchun xavotir ijtimoiy jarayonlarda ishonchsizlik va uyatchanlikka aylanadi. Biroq buni boshqacha tushuntirish ham mumkin. Introvertlar kamroq muloqot qilishni istaganliklari uchun ularda ijtimoiylashuv tajribasi kamroq. Natijada ular muloqot vaqtida o'zlarini noqulay his etishadi. Biroq bu hammaga tegishli emas.

Qaysi toifadagi odam bo'lishingizga qaramay, o'z-o'ziga ishonch hissini rivojlantirish mumkin. Buning uchun ijtimoiy ko'nikmalar ustida ishlang va ularni doimiy ravishda mashq qiling.

3. Introvertlar yaqinlik va munosabatlarga ekstravertlarchalik ehtiyoj sezishmaydi. Introvertlar vaqtining ko'p qismini yolg'izlikda o'tkazishlari zarur. Biroq bu ular yaqin munosabatlarga ehtiyoj sezmasliklarini anglatmaydi. Farq bu munosabatlarning miqdori va xarakteridadir.

Ekstravertlar juda ko'p insonlar bilan muloqot qilishni yoqtiradilar va ularning tanishlari doirasi ham keng. Introvertlar esa odamlarning kichik guruhini xush ko'rishadi va ularga bir necha do'stlar doirasi yetarli.

Shunga qaramay, muloqot barcha uchun zarur. Mental health and social relationships tadqiqotlari natijalariga ko'ra, yaqin munosabatlar sog'lik va qalb muvozanati uchun juda muhim.

4. Introvertlar suhbatlarda ishtirok eta olishmaydi, chunki ularni yoqtirishmaydi. Ba'zi ma'lumotlarga ko'ra, ekstravertlar introvertlarga qaraganda ko'proq mashq qilishadi. Biroq bu introvertlar sport bilan shug'ullana olmasliklarini anglatmaydi. Sport jismoniy va ruhiy salomatlik uchun zarur va hamma mashq qilishi lozim. Suhbat qurishga ham ehtiyoj tug'iladi. Biroq notanish odamning yoniga kelib, undan Nitsshening g'oyalari to'g'risida so'rash no'o'rin.

5. Muloqot ekstravertlarga qiyinchilik tug'dirmaydi.

Ekstravertlarga ko'proq muloqot kerak bo'lgani uchun nimagadir hamma bu ehtiyoj ularni uydan ko'chaga sudraydi, degan fikrdalar. Agar bunday odam hech qayerga bormay, divanda yotib, seriallar ko'rmoqchi bo'lsa, u aslida introvert emasmikan, degan fikr uyg'onadi.

Biroq hammamiz ham qarama-qarshilik kamroq bo'lgan yo'lni tanlaymiz. Ish qilmasdan, dam olishni istash sizni introvertga aylantirmaydi. Qayergadir borish uchun hamma ham harakat qilishiga to'g'ri keladi. Ba'zida buni umuman istamaymiz. Uchrashuvlardan keyingi charchoq hissi esa barchaga tanish, chunki muloqot har qanday odamdan mehnatni talab etadi.

Xulosa

Shaxsiyat psixologiyasida introvert va ekstrovert tiplari insonning energiya manbai, ijtimoiy xatti-harakati, fikrlash uslubi va kasbiy faoliyatdagi muvaffaqiyati bilan chambarchas bog‘liq. Tadqiqotlar va nazariy kuzatishlar shuni ko‘rsatadiki, har bir shaxs turining o‘ziga xos kuchli va zaif tomonlari mavjud bo‘lib, ularni to‘g‘ri tushunish va boshqarish shaxsiy rivojlanish, kasbiy muvaffaqiyat va ijtimoiy moslashuvni oshiradi. Introvertlar energiyasini ichki dunyodan oladi, bu ularni mustaqil ishlashga va chuqur tahliliy fikrlashga yo‘naltiradi. Ekstrovertlar esa energiyani tashqi muhit va ijtimoiy aloqalardan oladi, shuning uchun ular faol, jamoaviy va tashqi voqealarni kuzatishga qiziqqan shaxslar bo‘lib yetishadi. Introvertlar kichik va ishonchli doira bilan ishlashni afzal ko‘radi, shaxsiy fikrlarini chuqur o‘ylab, ehtiyotkorlik bilan ifodalaydi. Ekstrovertlar katta guruh va faol muloqot orqali energiya oladi, ochiq, tezkor va tashqi dunyo bilan uyg‘unlashgan. Shaxsiyat tiplari – bu insonning tabiiy energetik va ijtimoiy xususiyatlarining namoyon bo‘lishi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Jung K. Psixologik tiplari. – M.: Eksmo, 2005.

<https://www.eksmo.ru/book/psixologicheskie-tipy-5501000>

2. Myers I., Briggs P. Gifts Differing: Understanding Personality Type. – Palo Alto, 1995.

<https://www.amazon.com/Gifts-Differing-Understanding-Personality-Type/dp/0891060740>

3. Eysenck H. Personality: Theory and Experiment. – M.: Nauka, 2000.

<https://www.springer.com/gp/book/9780306468706>

4. Robbins S., Judge T. Organizational Behavior. – Pearson, 2019.

<https://www.pearson.com/store/p/organizational-behavior/P100000444929>

5. Ўзбекистон Respublikasi Psixologik Qo‘llanma. – T.: Ilm-Ziyo, 2018.