
**TEMPERAMENTNING PSIXOLOGIYADAGI
AHAMIYATI VA TURLARI**

*Ilmiy rahbar: SamDChTI dotsenti - O.I.Yadgarova
SamDChTI, Ingliz fakulteti talabasi - L.A. Norboyeva*

Annotatsiya: Temperament inson shaxsiyatining asosi bo‘lib, uning xulq-atvori va hissiy reaksiyalarini belgilaydi. Psixologiyada temperament to‘rt asosiy turga bo‘linadi: sangvinik, xolerik, melanxolik va flegmatik. Har bir tur o‘ziga xos xususiyatlarga ega va insonning dunyoqarashi, muloqoti hamda qaror qabul qilishiga ta‘sir ko‘rsatadi. Maqolada temperamentning shaxsiyat shakllanishidagi o‘rni, uning genetik va biologik ildizlari, shuningdek, turli temperamentdagi odamlar bilan o‘zaro munosabatni yaxshilash usullari yoritiladi. Har bir turning kuchli va zaif tomonlari muhokama qilinib, shaxsiy hayotda va kasbiy faoliyatda temperamentni inobatga olishning ahamiyati ta‘kidlanadi. Bu maqola nafaqat insonni o‘zini yaxshiroq anglashga yordam beradi, balki boshqalarning xatti-harakatlariga to‘g‘ri yondashishni ham o‘rgatadi. Temperamentni tushunish orqali shaxsiy rivojlanish va ijtimoiy munosabatlarni samarali yo‘lga qo‘yish imkoniyati paydo bo‘ladi.

Kalit so‘zlar: temperament, Hippokrat, temperament xususiyatlari, temperamentning nerv fiziologik asoslari, I. Pavlov, H. Eysenck, ekstroversiya, nevrotizm, temperament turlari: flegmatik, xolerik, sangvinik, melanxolik.

Abstract: Temperament is the foundation of personality, shaping an individual's behavior and emotional responses. In psychology, temperament is divided into four main types: sanguine, choleric, melancholic, and phlegmatic. Each type has its own characteristics, influencing a person's worldview, communication, and decision-making. This article explores the role of temperament in personality development, its genetic and biological roots, and ways to improve interactions with people of different temperaments. The strengths and weaknesses of each type are discussed, and the importance of considering temperament in personal and professional life is highlighted. This article not only helps individuals better understand themselves but also teaches how to approach others' behavior effectively. Understanding temperament offers the opportunity for personal growth and improving social relationships.

Keywords: temperament, Hippocrates, temperament characteristics, physiological basis of temperament, I. Pavlov, H. Eysenck, extraversion, neuroticism, temperament types: phlegmatic, choleric, sanguine, melancholic.

Temperament inson shaxsiyatining muhim tarkibiy qismi bo‘lib, har birimizning xulq-atvorimiz, his-tuyg‘ularimiz va atrofimizdagi voqealarga reaksiyalarimizni shakllantiradi. Psixologiyada temperament turli turlarga ajratiladi, va har bir tur o‘ziga xos xususiyatlarga ega. Bu xususiyatlar insonning ijtimoiy hayoti, ish faoliyati va shaxsiy munosabatlarida qanday harakat qilishini belgilaydi. Har bir odamning temperamentini tushunish uning xatti-harakatlarini oldindan taxmin qilish, boshqa odamlar bilan muloqot qilishda muvaffaqiyatga erishish imkoniyatini yaratadi. Ularning kuchli va zaif tomonlarini anglash esa, shaxsiy va kasbiy rivojlanishga katta

yordam beradi. Ushbu maqolada temperamentning psixologiya va hayotdagi ahamiyatini, shuningdek, turli temperamentdagi insonlar bilan munosabatda qanday yondashish kerakligini ko‘rib chiqamiz.

Psixologiya fanining ijtimoiy va tarixiy taraqqiyoti jarayonida temperamentga oid mulohazalar va uning moddiy asosiga oid talqinlar turlicha bo‘lgan. Ushbu fikrlar shaxsning psixologik xususiyatlarini o‘ziga xos tarzda tushuntirishda muhim rol o‘ynagan. Temperament so‘zi lotin tilidan olingan bo‘lib, “temperamentum” degan atama “aralashma” degan ma’noni anglatadi. Bu, temperamentning insonning xulq-atvori va hissiy holatlarini shakllantiruvchi omil sifatida qanday ishlashini tushunishga yordam beradi.

Temperament haqida turli zamonlarda va turli olimlar tomonidan turli xil fikrlar yuritilgan. Bu mavzudagi ba’zi muhim fikrlar va qarashlar quyidagilar:

Ø **Gippokrat (miloddan avvalgi 5-asr):**

Gippokrat, yunon tabibi, temperamentni to‘rt asosiy tipga ajratgan: sangvinik, xolerik, melanxolik va flegmatik. Ularning har biri to‘rt element (olov, havo, suv, yer) bilan bog‘langan bo‘lib, odamlarning ruhiy holatiga ta’sir qilgan. Gippokratning fikriga ko‘ra, odamlarning temperamenti ularning fiziologik holatiga asoslanadi va ularning hayotiy tajribalariga ta’sir qiladi.

Ø **Iogann Wolfgang von Goethe (1749-1832):**

Goethe temperamentni shaxsiyatning tabiiy asosiy elementlaridan biri sifatida qaragan. U temperamentning o‘zgaruvchanligini va ijtimoiy sharoitlarga qarab rivojlanishini ta’kidlagan. Goethe ning fikriga ko‘ra, temperament insonning ichki dunyosining ko‘zguvidir.

Ø **William Sheldon (1898-1977):**

Amerikalik psixolog William Sheldon odamlarning temperamentini somatotipga, ya’ni jismoniy tuzilishga bog‘lagan. U odamlarni uchta asosiy turga ajratdi: endomorf (yumshoq va yumshoq tuzilma), mezomorf (mushtlashgan va faol), va ektomorf (nozok va ichki dunyosi boy). Sheldonning fikriga ko‘ra, jismoniy tuzilma odamning temperamentiga katta ta’sir ko‘rsatadi.

Shu tarzda, temperamentning turli xususiyatlari haqida psixologlar, shifokorlar va mutaxassislar tomonidan bir qancha fikrlar ilgari surilgan. Har bir olim o‘zining qarashlariga ko‘ra temperamentni turli yo‘llar bilan izohlashga harakat qilgan.

Temperament (lot. temperamentum - qismlarning bir-biriga munosabati) - shaxsning individual psixologik xususiyatlari majmui. By kishida faoliyat va xulq-atvorning dinamik va emosional tomonlari bilan xarakterlanadi.¹

Temperament “bolaning o‘ziga xos xulq-atvor uslubini, uning dunyoni boshdan kechirishi va unga munosabatini belgilaydigan tug‘ma xususiyatlar turkumi” deb ta’riflangan²

¹ SH. Baratov, L.Olimov, O.Avezov “Psixologiya nazariyasi va tarixi” darsligi Toshkent, 2019 (489-bet)

² Kristal, J. (2005). The temperament perspective: Working with children's behavior styles. New York, NY: Brookes Publishing Co.

Psixologiya fanida *temperament xususiyatlari* deganda, alohida bir shaxsning psixik faoliyati dinamikasini belgilovchi psixikaning barqaror, o'zgarmas individual-tipologik xususiyatlari majmuasi tushuniladi.³

Temperamentning nerv fiziologik asoslari markaziy nerv tizimining faolligi va uning stimullarga reaksiyasiga bog'liq. *Ivan Pavlov* temperamentni nerv tizimining refleksiv faoliyati va shartli reflekslar asosida tushuntirgan. Uning fikriga ko'ra, odamlarning temperamentidagi farqlar asosan nerv tizimining kuchi va tezligiga bog'liq. Masalan, sangvinik va xolerik turlarida nerv tizimi faolroq va tezroq javob beradi, shu sababli ular tashqi stimullarga faol va tez reaksiya ko'rsatadi. Melanxolik va flegmatik turlarida esa nerv tizimi sekin va barqarorroq ishlaydi. *Hans Eysenck* esa temperamentni ikki asosiy o'lchovda – ekstroversiya va nevrotizm – baholagan. Eysenckning fikriga ko'ra, ekstrovertlar ko'proq tashqi stimullarga javob beradi, chunki ularning nerv tizimi kuchli va faolroq. Nevrotik tipdagi odamlar esa nerv tizimining zaifligi sababli his-tuyg'ularga juda sezgir bo'ladi. Shu bilan birga, temperament turlari nerv tizimining faolligi, reaksiyalar tezligi va chidamliligiga qarab farq qiladi, bu esa har bir insonning xulq-atvorini va psixologik xususiyatlarini shakllantiradi.

Temperament turlari.

✓ **Flegmatik** (yunoncha: phlegma — shilliq) — mizoj turlaridan biri. Flegmatik temperamentli odamni sekin, xotirjam, barqaror intilishlari bilan yoki ozmi-ko'pmi doimiy kayfiyat bilan, ruhiy holatning zaif tashqi ifodasi bilan tavsiflash mumkin.⁴ Flegmatik odamda tinch; uning his-tuyg'ulari va hissiyotlari odatda doimiydir. Flegmatik faoliyatning bir turidan ikkinchisiga o'tish qiyin va yangi vaziyatga moslashadi. Xarakterli ravishda, flegmatik odamlarda xatti-harakatlarning yangi shakllari sekin rivojlanadi, ammo uzoq vaqt saqlanib turadi. U kamdan-kam hollarda chiqib ketadi, mojarolarga moyil emas; u tinchlik, xotirjamlik, chidamlilik, ba'zida letargiya, boshqalarga befarqlik, dangasalik bilan ajralib turadi. Pavlov ushbu temperament turini kuchli turga ajratdi.⁵

✓ **Sangvinik** (lot. sanguis, sanguinis — qon) — mizoj turi, qo'zg'alish va tormozlanish jarayonlari kuchli, lekin muvozanatlashgan. Bunday kimsa o'zini qo'lda ushlay oladi, intizomli va xolerik kabi shoshqaloq emas, biron ishga kuchini to'g'ri taqsimlaydi, yangi faoliyat turini tez o'rganadi, nizoli vaziyatda kelishuvga bora oladi, kelajakka ishonch bilan qaraydi. Tavakkallikka moyil, tezda natijaga erishishga harakat qiladi, puxta o'ylab va tez qaror qabul qiladi, ko'tarinki va turg'un kayfiyat

³ I. Xalilova, I Xaydarov “Umumiy psixologiya” darsligi. Toshkent –2009
<https://lib.jdpu.uz/storage/uploads/files/Umumiy%20psixologiya.%20Xalilova.pdf>

⁴ Краткий психологический словарь. — Ростов-на-Дону: «ФЕНИКС». Л. А. Карпенко, А. В. Петровский, М. Г. Ярошевский, 1998

⁵ Словарь практического психолога. — М.: АСТ, Харвест. С. Ю. Головин, 1998

egasi.⁶ Sangviniklar ijtimoiy muhitda o'zini erkin his qiladi, ular osonlik bilan yangi odamlar bilan tanishadi va o'zaro munosabatlar o'rnatadi. Ular yaxshi kommunikatorlar bo'lib, boshqalarning fikrlarini tez tushunib, o'z fikrlarini aniq va samimiy tarzda ifoda etadilar. Sangviniklarning faoliyatga bo'lgan yondashuvi odatda optimistik va ijobiydir, ular yangi imkoniyatlarni qidirish va yangi tajribalarni sinab ko'rishga moyildirlar. Ularning tez qaror qabul qilish qobiliyati va vaziyatni tezda o'zgartirishga bo'lgan istagi ularni ko'plab sohalarda muvaffaqiyatli qiladi. Sangviniklar asosan o'zining jismoniy va ruhiy salomatligi bilan bog'liq masalalarda faollik ko'rsatadi, lekin ular ba'zan biror ishni oxiriga yetkazishda muammolarga duch kelishlari mumkin, chunki tez-tez yangi qiziqishlar va faoliyatlarga e'tibor qaratadilar.

✓ **Xolerik** xuddi sangvinik kabi sust senzitivlik, yuksak reaktivlik hamda faollik bilan ajralib turadi, lekin faollikdan reaktivlik ustunlik qiladi. Shuning uchun u tinimsiz o'zini ushlay olmaydigan, betoqat, serzarda. Sangvinikka qaraganda ozroq silliq va qo'proq qotib qolgan. Shuning uchun intilishlari va qiziqishlarida katta barqarorlik, zo'r qat'iylik bor, diqqatini ko'chirishda qiyinchilikka uchraydi. Psixik tempi tez. Bir ishni boshlasa oxiriga yetkazadi, ammo unga qiziqsa.⁷ Ularning energiyasi va qat'iyatliliigi murakkab vazifalarni muvaffaqiyatli bajarishga, ko'p ishlarni qisqa vaqt ichida amalga oshirishga imkon beradi. Xoleriklar o'z oldiga qo'yilgan maqsadlarga erishish yo'lida kuchli motivatsiya va iroda namoyish etadilar. Agar ularga ish yoki loyiha qiziqarli bo'lsa, ular shunchalik g'ayrat va shijoat bilan harakat qiladilarki, bu boshqalarga ham ilhom manbai bo'lishi mumkin.

Umuman olganda, xoleriklar tez harakat qiluvchi, faol, qat'iyatli, lekin ba'zan o'z hissiyotlariga berilib ketishi mumkin bo'lgan shaxslardir. Ularning xususiyatlari to'g'ri boshqarilganda, ular murakkab va dinamik vaziyatlarda lider bo'lish, innovatsion yondashuvlarni ishlab chiqish va jamoalarda muhim rol o'ynash qobiliyatiga ega bo'ladilar.

✓ **Meloxolik** - Gippokrat ta'limotiga ko'ra, temperamentning bir turi. Yuksak darajadagi ta'sirchanlik va hissiyotning zoxiran nisbatan sust ifodalanganligi.⁸ Bu temperamentdagi odamlar hissiyotlarga juda boy, lekin ularni tashqi muhitga namoyon qilishda sust bo'lishadi. Ular kichik voqealarni ham chuqur his etib, uzoq vaqt davomida xotirada saqlashga moyildirlar. Melanxoliklarning asosiy xususiyatlaridan biri bu ularning o'ta ehtiyotkorligi va mas'uliyatlilik hissidir. Har bir ishni chuqur tahlil qilish, qaror qabul qilishda sinchkovlik va vaziyatga chuqur yondashish ular uchun xosdir. Ammo, ularning ichki olamiga haddan tashqari bog'liqligi ko'pincha ularda ishonchsizlik va ortiqcha tashvish hissini keltirib chiqaradi. Bu esa, o'z navbatida, faollik talab qiluvchi vaziyatlarda qiyinchiliklarga olib kelishi mumkin.

Insonning temperament xususiyatlari uning faoliyatda, munosabatlarda va bilish jarayonlarida faolligining individual uslubini shakllantiradi. Bu uslub nafaqat

⁶ O'zbekiston milliy ensiklopediyasi (O'zME). Birinchi jild. Toshkent, 2000.

⁷ Ilmiybaza.uz https://ilmiybaza.uz/?utm_source=chatgpt.com

⁸ U. Fayziyeva, N. Jumayev "Umumiy psixologiya" Buxoro – 2021 (199.b)

temperamentning tabiiy jihatlari bilan, balki shaxsiy tajriba asosida hosil bo'lgan ko'nikma va malakalar bilan ham bog'liq. Faoliyatning individual uslubini inson organizmining tug'ma xususiyatlari va asab tizimining turi faoliyat sharoitlariga qanday moslashganiga qarab tushunish mumkin.

Faoliyatning individual uslubini tashkil qiluvchi asosiy omillardan biri bu asab tizimi xususiyatlarining o'ziga xos yig'indisidir. Asab tizimi kuchi, tezkorligi va barqarorligi kabi xususiyatlar insonning ma'lum bir sharoitlarda qanday ish ko'rishini belgilaydi. Shu bilan birga, bu uslub insonning tajriba va malakalari orqali boyib, o'ziga xos shaklga ega bo'ladi.

Faoliyatning individual uslubiga kiruvchi ikki turdagi xususiyatlar mavjud:

❖ Asab tizimi xususiyatlaridagi nuqsonlarni to'ldiruvchi xususiyatlar: Inson tajriba davomida o'z kamchiliklarini bartaraf etuvchi va faoliyatni samarali amalga oshiruvchi usullarni rivojlantiradi. Masalan, e'tiborning tarqoq bo'lishiga moyil odam o'z e'tiborini jamlash uchun maxsus strategiyalar ishlab chiqishi mumkin.

❖ Layoqat va qobiliyatlardan samarali foydalanishni ta'minlovchi xususiyatlar: Insonning tug'ma qobiliyatlari va layoqatlarini maksimal darajada ro'yobga chiqarish imkonini beruvchi individual uslublar shakllanadi. Masalan, yuqori darajada ijodkor odam ijodiy faoliyatni rivojlantirishga yordam beruvchi texnikalar yoki metodlarni qo'llashi mumkin.

Demak, faoliyatning individual uslubi insonning tug'ma xususiyatlari, asab tizimining tipi va hayotiy tajriba davomida shakllangan ko'nikmalar bilan uzviy bog'liq. Bu uslub inson faoliyatining samaradorligini ta'minlashda muhim rol o'ynaydi.

Quyida temperament yuzasidan o'zimiz o'tkazgan psixologik tajriba namunasi keltiraman:

Tajriba nomi: Temperament turlari va xatti harakatlar.

Tajriba maqsadi: Temperament turlarining guruh ishidagi ta'sirini o'rganish.

Ishtirokchilar: 16 nafar talaba

Tajriba jarayoni:

Temperamentning to'rtta turi (xolerik, sangvinik, melanxolik, flegmatik) haqida qisqacha tushuntirildi. Har bir o'quvchining temperament turi aniqlanib, ular shu asosda to'rtta guruhga ajratildi.

Topshiriq: Har bir guruhga bir xil vazifa berildi: "Tozalikni targ'ib qiluvchi loyiha tayyorlash."

Kuzatish: Guruhlarning vazifani bajarish tezligi, muvofiqligi va ijodkorligi kuzatildi.

Natijalar:

1. Xolerik guruh: Vazifani tez boshladi va juda ko'p g'oyalar berdi. Guruh lideri boshqalarni tezda tashkil qildi, lekin ba'zida haddan tashqari talabchan bo'ldi. Loyiha ijrosi tezkor, lekin tafsilotlarga yetarlicha e'tibor qaratilmagan.

2. Sangvinik guruh: Juda faol va quvnoq muhitda ishladi. Har bir guruh a'zosi teng ishtirok etdi. Loyihalari ijodiy va ijtimoiy jihatdan juda ta'sirli bo'ldi.

3. Melanxolik guruh: Vazifani chuqur tahlil qilishdi, ammo vaqtni boshqarishda qiynalishdi. Loyihada detallar juda yaxshi ishlab chiqilgan, lekin jarayon sekin kechdi. Tashkilot darajasi pastroq edi.

4. Flegmatik guruh: Xotirjam va barqaror ishlashdi, lekin g'oyalarni o'zgartirishda sust bo'lishdi. Vazifa oxirida yaxshi natija ko'rsatishdi, ammo ijodiylik darajasi pastroq edi.

Tajriba xulosasi: Tajriba natijasida talabalarning temperament turlari ularning ish uslubi va guruhdagi o'rniga sezilarli darajada ta'sir ko'rsatishi kuzatildi. Xoleriklar liderlikka intiladi, ammo sabr va tafsilotlarga kamroq e'tibor qaratadi. Sangviniklar jamoaviy ishda juda faol va ijodkor. Melanxoliklar o'z ishiga chuqur e'tibor qaratadi, ammo ko'p vaqt talab qiladi. Flegmatiklar xotirjamlikni saqlab, barqaror natijaga erishadi, lekin ijodiylikda kamroq faollik ko'rsatadi.

Muhokama: Dars yakunida talabalar bilan temperamentning o'z xatti-harakatlariga qanday ta'sir ko'rsatishi haqida suhbat o'tkazildi. Shuningdek, har bir temperament turining ijobiy va salbiy tomonlari muhokama qilinib, real hayotda qanday ishlatish mumkinligi tushuntirildi. Ushbu tajriba orqali talabalar o'zlarini va boshqalarni yaxshiroq tushunish imkoniga ega bo'lishdi.

Xulosa qilib aytganda, temperament – insonning tug'ma xususiyatlarini belgilovchi va uning hayotdagi faoliyatida muhim ahamiyatga ega bo'lgan psixologik holatdir. U shaxsning hissiy reaksiyalari, energiyaviy darajasi, faoliyati va muloqot uslubi bilan bog'liq bo'lib, odamlarning turli vaziyatlardagi xatti-harakatlariga ta'sir ko'rsatadi. Temperament turlari – xolerik, sangvinik, melanxolik va flegmatik – har bir shaxsning individualligini aks ettiradi. Har bir temperament turi o'ziga xos afzallik va kamchiliklarga ega. Bu esa insonni atrof-muhitga moslashish, ish faoliyatini tashkil etish va o'zini rivojlantirish jarayonida o'ziga xos yondashuvlarni talab qiladi. Temperament turlarini bilish nafaqat shaxsning o'z-o'zini anglashida, balki jamoaviy munosabatlarni yaxshilashda ham muhim rol o'ynaydi.

Umuman olganda, temperament insonning tug'ma jihatlari bo'lsa-da, uni boshqarish va rivojlantirish mumkin. Bu esa shaxsning hayotiy muvaffaqiyati va o'zini namoyon etishida muhim omil bo'lib xizmat qiladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. SH. Baratov, L. Olimov, O. Avezov "Psixologiya nazariyasi va tarixi" darsligi Toshkent, 2019 (489-bet)
2. Kristal, J. (2005). The temperament perspective: Working with children's behavior styles. New York, NY: Brookes Publishing Co.
3. I. Xalilova, I. Xaydarov "Umumiy psixologiya" darsligi. Toshkent –2009 <https://lib.jdpu.uz/storage/uploads/files/Umumiy%20psixologiya.%20Xalilova.pdf>
4. Краткий психологический словарь. — Ростов-на-Дону: «ФЕНИКС». Л. А. Карпенко, А. В. Петровский, М. Г. Ярошевский, 1998
5. Словарь практического психолога. — М.: АСТ, Харвест. С. Ю. Головин, 1998
6. O'zbekiston milliy ensiklopediyasi (O'zME). Birinchi jild. Toshkent, 2000.
7. Ilmiybaza.uz https://ilmiybaza.uz/?utm_source=chatgpt.com
8. U. Fayziyeva, N. Jumayev "Umumiy psixologiya" Buxoro – 2021 (199.b)