

TEMPERAMENT

IBRAGIMOVA SALIMA SOBIRJON QIZI
ISTAMOVA SHAXRIZODA RUSTAMOVNA

Denov tadbirkorlik va pedagogika instituti
Aniq va tabiiy fanlar fakulteti 1 kurs talabalari

Dibrogimov59@gmail.com

Suxrobistamov12@gmail.com

[TEL:885558082](tel:885558082)

[TEL:885430107](tel:885430107)

Annotatsiya: Temperament (mizoj) psixologiyada shaxsiyatning fundamental, asosan tug'ma va biologik jihatdan asoslangan tarkibiy qismi hisoblanadi. U insonning atrof-muhitga bo'lgan hissiy reaksiyalari, faollik darajasi, diqqatni jamlash qobiliyati, birinchi munosabati (yaqinlashish yoki chekinish) va xulq-atvor uslubidagi barqaror individual farqlarni ifodalaydi. Temperament qanday xatti-harakat qilishimizni emas, balki qanday tezlikda, qanday intensivlikda va qanday ritmda xatti-harakat qilishimizni belgilaydi. Ushbu xususiyatlar hayot davomida nisbatan o'zgarmas bo'lib qoladi va shaxsiyatning shakllanishiga kuchli ta'sir ko'rsatadi, chunki u bolaning yoki kattaning o'z muhiti bilan qanday muloqot qilishini belgilaydi. Tarixiy jihatdan Qadimgi Yunonistonning to'rt mizoj nazariyasiga (sanguinik, xolerik, melanxolik, flegmatik) borib taqalsa-da, zamonaviy tadqiqotlar uning genetik va neyrofiziologi asoslariga urg'u beradi.

Kalit:so'zlar: *melanxolik, sangvinik, xolerik, flegmatik*

Annotation: Temperament refers to the biologically and genetically influenced individual differences in behavioral style, emotional reactivity, and characteristic mood, which are evident from infancy. It is considered the foundation of personality, determining how an individual acts—for instance, their activity level, the intensity of their emotional responses, their persistence in tasks, and their ability to be distracted—rather than what their motives or goals are. These core dimensions are relatively stable

across the lifespan and reflect underlying neural mechanisms. Key elements include adaptability, approach/withdrawal tendencies, and the quality of mood. Temperament strongly dictates how an individual interacts with their environment, influencing the development of broader personality traits throughout .

Key words : sanguine choleric phlegmatic Melancholic.

Аннотация: Темперамент — это врождённая и конституционально обусловленная совокупность устойчивых динамических характеристик психической деятельности человека, определяющих скорость, силу, ритм и общую энергичность его эмоциональных реакций и поведения. Он является биологической основой личности, мало зависит от содержания деятельности (мотивов или целей), но сильно влияет на индивидуальный стиль её выполнения, включая такие параметры, как уровень активности, общая реактивность и способность к концентрации внимания. В отличие от черт характера, которые формируются в процессе социализации, темпераментные особенности стабильны и отражают типологические свойства нервной системы, такие как баланс процессов возбуждения и торможения.

Ключевые слова: меланхолик сангвиник холерик флегматик

Gippokrat va Galen tomonidan rivojlantirilgan bo‘lib, inson xulq-atvori va hissiy reaksiyalarini organizmdagi to‘rt asosiy suyuqlik, ya’ni yumorlar nisbatiga bog‘laydi va shu asosda to‘rtta asosiy turga ajratiladi. Bu turlar, ya’ni Sanguinik, Xolerik, Melanxolik va Flegmatik temperamentlar, shaxsning dinamik uslubini tavsiflashda bugungi kunda ham keng qo‘llaniladi. Sanguinik temperamentga ega shaxslar qon (sanguis) ustunligi bilan bog‘liq bo‘lib, ular ochiqko‘ngil, quvnoq, optimistik va juda faol bo‘lishadi; ular tez do‘stlashadi, hissiyotlari yorqin, ammo tez o‘zgaruvchan, e’tiborini bir joyga jamlashda qiyinchiliklarga duch kelishadi va yangi tajribalarga osonlik bilan kirishishadi. Xolerik temperament sariq safro (chole) ustunligi bilan bog‘liq bo‘lib, bu odamlar nihoyatda tezkor, shiddatli, kuchli va beqaror hissiyotlarga ega bo‘lishadi; ular yetakchilikka moyil, qat’iyatli, energiya bilan to‘la, lekin asabiylashishga, g‘azablanishga moyil bo‘lib, o‘z impulslarini nazorat qilishda

qiyinchilik sezishadi. Melanxolik temperament qora safro (melas chole) bilan bog'liq bo'lib, bu shaxslar chuqur, sekin, tashvishli va juda sezgir bo'lishadi; ular o'zlarining ichki dunyosiga berilgan, atrofdagi hamma narsani chuqur tahlil qiladigan, lekin tez charchaydigan, ehtiyotkor va baxtsizlikka moyil ko'rinishi mumkin bo'lgan temperamentga ega. Nihoyat, Flegmatik temperament balg'am (phlegma) ustunligi bilan bog'liq bo'lib, bu shaxslar xotirjam, sekin, hissiy jihatdan barqaror va deyarli ta'sirlanmaydigan temperamentga ega; ular vaziyatlarga xotirjam munosabatda bo'lishadi, qiyinchiliklarga sabr-toqat bilan chidashadi, lekin yangiliklarga sekin moslashadi, harakatsiz bo'lishga va tashabbus ko'rsatmaslikka moyil bo'lishadi, bu esa ularni ba'zan sustkash ko'rsatishi mumkin. Ushbu klassik turlar turli temperamentlarning o'zaro ta'siri va murakkab shakllarining cheksizligiga asos bo'lib xizmat qiladi, chunki sof temperament tiplari amalda kam uchraydi, ko'pincha odamlarda bu to'rttaning elementlari turli nisbatlarda mujassamlashgan bo'ladi

Temperament – bu shaxsiyatning fundamental, asosan tug'ma va biologik jihatdan asoslangan tarkibiy qismi bo'lib, insonning xatti-harakatlari va hissiy reaksiyalarining doimiy, individual uslubini ifodalaydi. U insonning atrof-muhitga qanchalik tez, qanchalik kuchli va qanday ritmda javob berishini belgilaydi. Temperament odamning nima qilishi (mazmuni) emas, balki qanday uslubda qilishi (dinamikasi) bilan bog'liq. Temperament – odamning individual xatti-harakatlarini ifodalab turuvchi tug'ma va turg'un psixofiziologik xususiyatlar yig'indisi. Temperament tug'ma va o'zgarmasdir. Inson qaysi temperament egasi bo'lsa, umrbod o'sha temperamentda qoladi. Temperament tafakkur darajasi yoki insoniylik fazilatlariga qarab ham bo'linmaydi. Shu bois ham barcha temperament vakillari ichida iqtidorli va iqtidorsiz, ilimli va ilmsiz, vijdonli va vijdonsiz kishilarni uchratish mumkin.

Temperament 4 tipga ajratib o'rganiladi:

Sangvinik – quvnoq, chaqqon, tirishqoq va ta'sirchan odam. U tevarak-atrofga tez moslashadi, voqea-hodisalarga reaktsiyasi kuchli bo'ladi. Odatda, sangvinik gapdon odam, har qanday inson bilan muloqotga oson kirishib ketadi va suhbat paytida quvnoq mimikani ko'p ishga soladi. O'ziga yoqqan ishga osongina berilib ketsa-da,

muntazam davom etuvchi ishlarda qovun tushiribqo'yadi. Sangvinikni kuldirish oson. Sangvinik kuchli tipga kiradi. Flegmatik – vazmin, bosiq, kamharakat va hissiyotini jilovlab tura oladigan odam.

Flegmatik odatda kamgap bo'lib, har qanday ishni shoshmasdan boshlaydi, biroq oxiriga etkazib qo'yadi, murakkab yoki janjalli vaziyatlarda ortiqcha hissiyotga berilmaydi. Agar sangvinik tez yonib, tez so'nadigan alangaga o'xshasa, flegmatik sekin olov olib, uzoq yonadigan alangadir. Tez javob berish zarur bo'lgan vaziyatlarda flegmatik ko'pincha vaqtni boy berib qo'yadi. Bunda sangvinik ustun keladi. Qat'iylik, iroda va sabr-toqat talab qilinadigan ishlarda esa flegmatik ustun. Flegmatikni kuldirish ham, jahlini chiqarish ham qiyin. Flegmatik kuchli tipga kiradi.

Xolerik – jizzaki, qiziqqon, chaqqon, beqaror, hissiy reaksiyaga boy odam. U juda harakatchan. Juda katta ish qobiliyatiga ega xolerik biror ishni qiziqib tez boshlaydi-yu, oxiriga etkazmay tez orada tashlab qo'yadi. Xolerik hech qachon bir maromda ishlay olmaydi, goh g'ayrat bilan, goh imillab ishlaydi. Ehtiyotkorlik, matonat va chidam talab qilinadigan vaziyatlarda xolerik qiyin ahvolga tushib qoladi. Xolerikning jahlini chiqarish juda oson. Xolerik ham kuchli tipga kiradi.

Melanxolik – g'amgin, zaif, yig'loqi va jur'atsiz odam. U salga xafa bo'ladi, jiddiyoq ishlarga jur'at etolmaydi, o'z fikriga ega emas. Melanxolik arzimagan qiyinchiliklarga bardosh bera olmaydi, ularga qarshi kurashdan voz kechadi. Sangvinik va flegmatik esa qiyinchiliklarni oson engishadi, xolerik esa ularni hatto yo'q qilib yuboradi. Melanxolikda ijobiy his-tuyg'udan salbiy his-tuyg'ular ustunlik qiladi. Baxtli voqealarga qaraganda, noxush voqealar ularga ko'proq ta'sir qiladi. Shuning uchun ham melanxolik doimo tushkun kayfiyatda yuradi. Melanxolik – temperamentning kuchsiz tipi.

Melanxolik: Bu ta'sirchan, hissiyotli, romantik va sezgir odam. Melanxoliklar tabiatan introver – ular o'z olamida yashaydi. Orzu qilish, fantaziya qilishni, dunyoning nomukammalligi haqida o'ylashniyoqtiradi. Melanxolikka vintaj (o'tgan asrlarga xos) yoki antikvar buyumlar yoqadi. Unga san'at asarlarini sovg'a qilsangiz bo'ladi. Temperament insonning tug'ma psixofiziologik xususiyatlari yig'indisi bo'lib, uning

asab tizimi faoliyatining individual xususiyatlari bilan bevosita bog'liqdir. Temperament shaxsning psixik jarayonlari (diqqat, idrok, fikrlash) hamda xatti-harakatlarining dinamik tomonlarini – ularning tezligini, ritmini, kuchini va emotsional qo'zg'aluvchanlik darajasini belgilab beradi. Temperament aqliy qobiliyat yoki axloqiy fazilatlarini emas, balki xatti-harakatlarning energiyasi va sur'atini ifodalaydi, shu sababli u umr davomida nisbatan o'zgarmas bo'lib qoladi. Tarixiy jihatdan, Gippokrat tomonidan belgilangan to'rt asosiy temperament tipi mavjud bo'lib, ular insonning oliy asab faoliyati turlariga ko'ra farqlanadi.

Sangvinik temperamentga ega kishilar kuchli, muvozanatli va harakatchan asab tizimiga ega. Ular quvnoq, faol, kirishimli va optimist bo'lishadi. Hissiyotlari tezda paydo bo'ladi va tezda o'zgaradi, lekin odatda yuzaki bo'ladi. Yangi sharoitga juda tez moslashadi va faoliyatga ishtiyoq bilan kirishadi, biroq muntazam va monoton ishdan tez charchab, e'tiborini boshqa narsaga qaratishi mumkin. Uning mimikasi va nutqi jonli va ifodali. Flegmatik temperamentga ega shaxslar kuchli, muvozanatli va sust asab tizimiga ega. Ular vazmin, bosiq, hissiyotlarini jilovlay oladigan va sabrli bo'ladi. Ishga sekin kirishsa ham, puxta, aniq va sifatli bajaradi, boshlagan ishini oxiriga yetkazadi. Tashqi muhit ta'siriga sekin javob beradi, ularni g'azablantirish qiyin. Ularning harakatlari sust va vazmin, mimikasi kam ifodali bo'ladi. Yangi sharoitga moslashishlari biroz vaqt talab qiladi.

Xolerik temperament — kuchli, ammo muvozanatsiz asab tizimiga (qo'zg'alish tormozlanishdan ustun) xosdir. Ular qiziqqon, jizzaki, g'ayratli va impulsivdir. Energiya zaxirasi katta bo'lib, ishga shiddat bilan kirishadi, lekin tez charchaydi va kuchli emotsional portlashlarga moyil bo'ladi. Kayfiyatlari keskin o'zgaruvchan bo'lib, sabrsizlik va tajovuzkorlikka moyillik ularning asosiy kamchiliklaridan hisoblanadi. Ular tezkor qaror qabul qilish talab qilinadigan sohalarda yetakchilik qilishi mumkin. Melanxolik temperamentli kishilar sust va zaif asab tizimiga ega. Ular tashqi ta'sirlarga juda sezgir, xafa bo'luvchan, xavotirlanishga moyil va o'ziga ishonchi past bo'ladi. Hissiyotlari ichki, chuqur va uzoq davomli bo'ladi, lekin tashqariga deyarli namoyon bo'lmaydi. Ular yolg'izlikni yaxshi ko'radi, muloqotga

kirishishi qiyin. Ular tez charchaydi va stressga chidamliligi past. Shunga qaramay, ular diqqatni talab qiladigan, nozik va ijodiy ishlarda yuqori natijaga erishishi mumkin.

Temperament insonning kasbiy faoliyatining dinamik tomonlarini belgilovchi asosiy tugʻma psixofiziologik omil boʻlib, kasb tanlashdan koʻra, maʼlum bir ishni qanday tarzda, qanday surʼatda va qanday emotsional chidamlilik bilan bajarishini koʻrsatadi. Har bir temperament tipi oʻzining noyob xususiyatlari bilan kasbiy muvaffaqiyatga erishish uchun eng qulay boʻlgan faoliyat sohalariga ega. Sangviniklar, kuchli, harakatchan va optimist asab tizimiga egaligi sababli, doimiy oʻzgarishni, jonli muloqotni va yuqori ijtimoiy faollikni talab qiladigan kasblarga moyil boʻlishadi; ular menejerlik, jurnalistika, reklama agentligi, oʻqituvchilik yoki aktyorlik kabi sohalarda oʻzlarini toʻliq namoyon eta oladi, chunki ular tezda yangi vaziyatlarga moslashadi, ammo ular monoton va uzoq muddatli bir xil ishlardan tez zerikadi. Flegmatiklar esa kuchli, ammo sust va muvozanatli temperament tufayli bosiqlik, vazminlik, chidamlilik va tafsilotlarga eʼtibor berishni talab qiladigan sohalarda ajralib turadi; ularga buxgalteriya, dasturlash, muhandislik, tahlilchilik yoki jarrohlik kabi uzoq muddatli va tartibli diqqatni talab qiluvchi kasblar mos keladi, ular stressga juda chidamli boʻlib, ishni shoshilmasdan, ammo sifatli yakunlaydilar. Xoleriklar, kuchli, ammo muvozanatsiz asab tizimi tufayli yuqori energiya, tezkor qaror qabul qilish va katta masʼuliyatni talab qiladigan, shuningdek, shoshilinch vaziyatlar tez-tez uchraydigan sohalarda muvaffaqiyat qozonishi mumkin; rahbarlik lavozimlari, tez tibbiy yordam, huquq-tartibot organlari, sport murabbiyligi yoki faol tadbirkorlik kabi dinamik kasblar ularning qiziqqon va gʻayratli tabiatiga mos keladi, ammo ular jamoada sabrli boʻlishni oʻrganishlari talab etiladi. Nihoyat, Melanxoliklar, zaif va yuqori sezuvchan temperamentga ega boʻlishiga qaramay, chuqur tahlil, noziklik, shaxsiy ijodkorlik va diqqatni jamlashni talab qiladigan kasblarda muvaffaqiyatga erishadi; yozuvchi, rassom, dizayner, ilmiy tadqiqotchi, korrektor yoki zargarlik kabi yolgʻizlikda yoki kichik, tinch jamoada bajariladigan ishlar ular uchun qulaydir, chunki ular stress va shovqinli muhitdan tez charchaydi. Shaxs temperamentini bilish unga

kasbni to'g'ri tanlashga emas, balki tanlangan kasbda o'zining zaif va kuchli tomonlarini hisobga olgan holda samarali ishlash usulini topishga yordam beradi.

Xulosa: Temperament tushunchasi inson psixologiyasining eng qadimgi va fundamental tushunchalaridan biri bo'lib, uning ilk ildizlari qadimgi yunon tabobati va falsafasiga borib taqaladi. Temperament – bu shaxsning barcha psixik faoliyatining tug'ma va nisbatan turg'un bo'lgan dinamik xususiyatlari yig'indisidir; u insonning asab tizimi faoliyatining o'ziga xosligidan kelib chiqadi va psixik jarayonlar (fikrlash, harakat, hissiyot) qanday tezlikda, kuchda va ritmda kechishini belgilaydi. Miloddan avvalgi V-IV asrlarda yashagan buyuk yunon tabibi Gippokrat temperamentning dastlabki nazariyasini yaratgan bo'lib, u inson tanasida to'rtta asosiy hayotiy suyuqlik – qon (*sanguis*), sariq safro (*cholē*), qora safro (*melas cholē*) va balg'am (*phlegma*) mavjudligini taxmin qilgan. Gippokratga ko'ra, bu suyuqliklarning qaysi biri ustunlik qilsa, insonning temperament tipi ham shu asosda shakllanadi. Uning g'oyalari milodiy II asrda yashagan rimlik tabib Klavdiy Galen tomonidan tizimlashtirilib, biz hozirgi kunda biladigan Sangvinik, Xolerik, Melanxolik va Flegmatik nomlari bilan mustahkamlangan. Keyingi asrlarda, xususan XVIII asrda, nemis faylasufi Immanuel Kant temperamentni ikki asosiy mezon – hissiyot va faollik darajasi bo'yicha tahlil qildi. XIX asrda eksperimental psixologiyaning asoschisi Wilhelm Wundt temperamentni ilmiy tadqiqotga kiritish maqsadida uni ikkita o'lcham – emotsional kuchlilik va faollik (o'zgaruvchanlik) o'qi bo'yicha tasnifladi. Temperament nazariyasining eng muhim ilmiy asosi esa XX asrda rus fiziologi Ivan Petrovich Pavlov tomonidan yaratildi. Pavlov oliy asab faoliyatining tug'ma xususiyatlari – asab jarayonlarining kuchi, muvozanati va harakatchanligi qonuniyatlarini o'rganib, klassik temperament tiplari va asab tizimi turlari o'rtasida aniq fiziologik bog'liqlik borligini isbotladi, shu bilan temperamentning tug'ma biologik xususiyat ekanligini ilmiy asosladi. Bu olimlarning barchasi temperamentni insonning ijtimoiy qadriyatlari, aqliy salohiyati yoki axloqiy sifatlari emas, balki faqatgina psixik harakatlarning dinamik energiyasi va sur'atini belgilovchi neytral omil sifatida ko'rishga chaqirgan. Temperament insonning xarakteridan farq qilib, xarakter tarbiya va ijtimoiy tajriba

orqali shakllanadigan axloqiy sifatlar bo'lsa, temperament o'zgaras dinamik asos hisoblanadi. Shunga ko'ra, kasb tanlashda Sangviniklar muloqot va o'zgarish talab qiladigan (menejer, jurnalist), Flegmatiklar bosiqlik va diqqatni jamlashni talab qiladigan (buxgalter, dasturchi), Xoleriklar tezkorlik va rahbarlikni talab qiladigan (rahbar, sportchi) hamda Melanxoliklar chuqur tahlil va ijodkorlikni talab qiladigan (yozuvchi, tadqiqotchi) sohalarga ko'proq moyil bo'lishadi. Temperamentni bilish insonning o'z tabiati talab qilgan usulda samarali ishlashini ta'minlashga yordam beradi.

Фойдаланилган адабиётлар:

1. F.I.Haydarov. N.I.Xalilova umumiy psixologiya//darslik/Toshkent/" INOVATSIYA - ZIYO" - 2021 360 bet
2. Зимбардо Ф., Р. Гэрриг. Психология и жизнь. — Москва: Питер, 2010.
3. Немов Р.С. Психология. Книга 1: Общие основы психологии. — Москва: Владос, 2003.
4. Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность. — Москва: Смысл, 2004.
5. Abdukarimovich, Y. T., & Melikmurodovich, S. U. B. (2022). Art Therapy in Eliminating Aggressiveness in the Individual. *Global Scientific Review*, 9, 1-4.
6. Abdukarimovich, Y. T., Melikboboyevich, S. U., & Yusufaliyevna, H. S. (2024). Educator's Skill in Eliminating Aggressive Situations of Children Raised in Preschool Education Organization. *Samaraly Ta'lim Va Barqaror innovatsiyalar Jurnal*, 1(6), 611-616.
7. Шомуротов, У. . (2024). ТЕХНОЛОГИЯ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ МЕТОДОВ АРТ-ТЕРАПИИ В УСТРАНЕНИИ ЛИЧНОСТИ АГРЕССИИ. *Предпринимательства и педагогика*, 2(3), 178–181.
8. Melikboboyevich, S. U., Zafar o'g'li, S. L., Eshqul o'g'li, S. J., & Abbos o'g'li, Q. N. (2025). SHAXSDAGI AGRESSIVLIKNI OLDINI OLISH CHORA TADBIRLARI. *Advanced methods of ensuring the quality of education: problems and solutions*, 2(3), 20-22.

