

TEMPERAMENT TIPLARI VA ULARNING PSIXOLOGIK TAVSIFI**Nigmatova Zahro Abdurashid qizi****Chirchiq Davlat Pedagogika Universiteti****Jismoniy madaniyat fakulteti****Jismoniy madaniyat yo'nalishi 25/1 guruh (kechki) talabasi****negmatovazahro2@gmail.com****<https://doi.org/10.5281/zenodo.17785291>**

Annotatsiya: Ushbu maqolada temperamentning psixologik mohiyati, uning asosiy tiplari hamda ularning xulq-atvor, emotsional barqarorlik va faoliyat samaradorligiga ta'siri ilmiy-nazariy asosda tahlil qilindi. Qadimiy Gippokrat - Galen ta'limotidan boshlab zamonaviy neyropsixologik tadqiqotlarga bo'lgan temperament haqidagi qarashlar umumlashtirildi. Temperamentning to'rt asosiy turi - sangvinik, xolerik, flegmatik va melanxolik tiplarga xos bo'lgan psixologik xususiyatlar, ularning kuchli va zaif tomonlari, shuningdek, ta'lim, kasb tanlash va shaxslararo munosabatlardagi ahamiyati yoritiladi.

Kalit so'zlar: Temperament, sangvinik, xolerik, flegmatik, melanxolik, nerv tizimi, psixologik tiplar, individual farqlar, emotsional barqarorlik, psixofiziologiya.

Abstract: This article analyzes the psychological essence of temperament, its main types and their impact on behavior, emotional stability and activity efficiency on a scientific and theoretical basis. Views on temperament from the teachings of ancient Hippocrates and Galen to modern neuropsychological research are summarized. The psychological characteristics inherent in the four main types of temperament - sanguine, choleric, phlegmatic and melancholic types, their strengths and weaknesses, as well as their importance in education, career choice and interpersonal relationships are highlighted.

Keywords: Temperament, sanguine, choleric, phlegmatic, melancholic, nervous system, psychological types, individual differences, emotional stability, psychophysiology.

Аннотация: В статье на научно-теоретической основе анализируется психологическая сущность темперамента, его основные типы и их влияние на поведение, эмоциональную устойчивость и эффективность деятельности. Обобщены взгляды на темперамент от учений античного Гиппократа и Галена до современных нейropsихологических исследований. Выделены психологические характеристики, присущие четырём основным типам темперамента - сангвиническому, холерическому, флегматическому и меланхолическому, их сильные и слабые стороны, а также их значение в образовании, выборе профессии и межличностных отношениях.

Ключевые слова: Темперамент, сангвиник, холерик, флегматик, меланхолик, нервная система, психологические типы, индивидуальные различия, эмоциональная устойчивость, психофизиология.

KIRISH

Inson psixikasi murakkab va ko'p qirrali tizim bo'lib, unda temperament shaxsning psixologik portretini shakllantiruvchi asosiy omillardan biri hisoblanadi. Temperament insonning emotsional reaksiyalari, faoliyat sur'ati, tashabbuskorligi, sabr-bardoshi va tashqi ta'sirlarga javob berish dinamikasini belgilaydigan psixofiziologik tizim sifatida namoyon bo'ladi. U shaxsning tug'ma nerv tizimi xususiyatlariga tayanganligi bilan xarakterdan farqlanadi va nisbatan barqaror bo'lgan tabiiy psixik jarayonlar majmuasini tashkil etadi.

Temperament haqidagi dastlabki qarashlar qadimgi yunon tabiblari Gippokrat va Galen asarlarida uchrab, ular temperamentni organizmdagi “xiltlar” muvozanati bilan bog‘laganlar. Keyinchalik I. Pavlov temperament fiziologik asoslarini ilmiy jihatdan izohlab, uni bosh miya po‘stlog‘i faoliyatining kuchi, muvozanati va harakatchanligi bilan bog‘ladi. Zamonaviy psixologiyada temperament shaxsning tug‘ma psixodinamika ko‘rsatkichlaridan biri sifatida talqin qilinib, uning turli tipologiyalari ishlab chiqilgan.

Temperament tiplari shaxsning ta‘lim jarayonidagi o‘zlashtirish sur‘atiga, kasbiy faoliyatdagi muvaffaqiyatiga, odamlar bilan muloqot qilish uslubiga sezilarli ta‘sir ko‘rsatadi. Shu bois temperamentning psixologik tavsifini o‘rganish individual yondashuvni shakllantirish, pedagogik va psixologik jarayonlarni optimallashtirish hamda shaxs xulq-atvorini prognoz qilishda muhim ilmiy-amaliy ahamiyat kasb etadi. Mazkur maqolada temperamentning asosiy tiplari va ularning psixologik xususiyatlari tizimli ravishda tahlil qilinadi.

ASOSIY QISM

Temperament shaxsning emotsional reaksiyalari, psixik jarayonlarining kechish tezligi, intensivligi va barqarorligini belgilovchi psixofiziologik xususiyatlar majmuasidir. U insonning tug‘ma nerv tizimi tipiga tayanadi va nisbatan barqaror bo‘ladi. Temperament xulq-atvorning umumiy dinamikasini belgilasa-da, shaxsning ijtimoiy fazilatlari, xarakteri va intellektiga bevosita bog‘liq emas. I.P. Pavlovning oliy nerv faoliyati haqidagi ta‘limoti temperament turlarining fiziologik asoslarini ilmiy jihatdan tushuntirib berishda muhim ahamiyatga ega bo‘ldi. Uning fikricha, nerv jarayonlarining kuchi, muvozanati va harakatchanligi temperamentning asosiy fiziologik ko‘rsatkichlaridir.

Gippokrat - Galen tomonidan taklif etilgan to‘rt temperament turi psixologiya tarixining eng qadimiy va eng barqaror tizimlaridan biri hisoblanadi:

Sangvinik
Xolerik
Flegmatik
Melanxolik

Bu tiplarga keyinchalik Pavlov, Eyzenk va zamonaviy psixofiziologlar tomonidan qo‘shimcha ilmiy izohlar berilgan.

Sangvinik - tezkor, quvnoq, faol, moslasha oluvchi temperament turi. Psixologik xususiyatlari: Emotsiyalar tez paydo bo‘ladi, ammo barqaror emas. Yangi sharoitlarga tez moslashadi. Muloqotga ochiq, serg‘ayrat, tashabbuskor. E‘tibor tez taqsimlanadi, lekin uzoq muddat jamlanishi qiyin. Stressga chidamliligi yuqori. Kuchli tomonlari: Faollik, ijtimoiylik, tashabbuskorlik, optimistik kayfiyat. Zaif tomonlari: Ishni oxiriga yetkazmaslik, barqarorlikning sustligi.

Xolerik - kuchli, impulsiv, tez ta‘sirlanuvchi temperament turi. Psixologik xususiyatlari: Hissiyotlar juda tez, kuchli va barqaror bo‘ladi. Asab tizimi kuchli, ammo muvozanatsiz. Boshqarilmagan impulsar, keskin reaksiyalar kuzatiladi. Rahbarlikka moyillik, mustaqillik kuchli. Stressga nisbatan chidamli, ammo tez qizishadi. Kuchli tomonlari: Energiya, qat‘iyat, liderlik, tashabbus. Zaif tomonlari: Jahldorlik, keskinlik, qarorlarni shoshma-shosharlik bilan qabul qilish.

Flegmatik - sokin, muvozanatli, sekin, tinch temperament turi. Psixologik xususiyatlari: Hissiyotlar sust paydo bo‘ladi, lekin barqaror bo‘ladi. Faoliyat sekin, ammo izchil kechadi. Ishonchli, vazmin, barqaror shaxs turi. O‘zgarishlarga qiyin moslashadi, sekin reaksiya qiladi.

Stresslarga sust javob qaytaradi, o'zini tez yo'qotmaydi. Kuchli tomonlari: Vazminlik, barqarorlik, sabr-toqat, ishonchlik. Zaif tomonlari: Sustlik, past faollik, moslashuvning sekinligi.

Melanxolik - sezgir, ta'sirchan, emotsional barqarorligi past temperament turi. Psixologik xususiyatlari: Hissiyotlar kuchsiz, lekin chuqur kechadi. Asab tizimi zaif, ta'sirchan, tez charchaydi. Tashqi ta'sirlarga yuqori sezuvchanlik. Mustaqillik past, qo'rqq, ishonchsiz bo'lib ko'rinishi mumkin. Stressga chidamliligi past. Kuchli tomonlari: Sezgirlik, mulohazalilik, nozik did, empatiya. Zaif tomonlari: Tez ranjish, o'z-o'ziga ishonchsizlik, depressiv kayfiyatga moyillik.

Temperamentning ta'lim va kasb tanlashdagi ahamiyati. Temperament o'quv faoliyatida: sangvinik - jamoada faol, lekin tartib talab qiladigan ishda qiynaladi; xolerik - liderlikka moyil, ammo sabrsiz; flegmatik - o'rganishda izchil, lekin sekin; melanxolik - individual yondashuvga muhtoj. Kasb tanlashda esa quyidagi mosliklar kuzatiladi: Sangvinik - pedagog, jurnalist, boshqaruvchi. Xolerik - harbiy, rahbar, sportchi. Flegmatik - laboratoriya xodimi, buxgalter, muhandis. Melanxolik - san'at, adabiyot, dizayn, ilmiy tahlil.

XULOSA

Temperament shaxsning tug'ma psixologik asoslarini tashkil qilib, faoliyatning sur'ati, emotsional reaksiyalar kuchi va xulq-atvor dinamikasini belgilaydi. Uning to'rt asosiy turi - sangvinik, xolerik, flegmatik va melanxolik - insonning ruhiy jarayonlarini turlicha namoyon etadi. Har bir temperament turining o'ziga xos afzalliklari va cheklovlari mavjud bo'lib, ular shaxsning ta'lim jarayonida, kasb tanlashda, ijtimoiy moslashuvda va muloqot jarayonlarida muhim rol o'ynaydi.

Temperamentni chuqur o'rganish shaxsning individual xususiyatlarini to'g'ri baholash, unga mos psixopedagogik yondashuvni qo'llash va psixologik moslashuv jarayonlarini yanada samarali tashkil etish imkonini beradi. Shunday ekan, temperamentni psixologik tahlil qilish va uning amaliy qo'llanilishi zamonaviy psixologiyaaning muhim yo'nalishlaridan biri hisoblanadi.

Adabiyotlar, References, Литературы:

1. Allport, G. (1937). *Personality: A psychological interpretation*. Holt
2. Eysenck, H. J. (1990). Biological dimensions of personality. In L. A. Pervin (Ed.), *Handbook of personality*. Guilford Press.
3. Jung, C. G. (1971). *Psychological Types*. Princeton University Press.
4. Kretschmer, E. (1925). *Body build and character*. Harcourt, Brace & Co.
5. G'oziev, E. (2010). *Umumiy psixologiya*. Toshkent: O'zbekiston Yozuvchilar uyushmasi nashriyoti.
6. Jabborov, R. (2018). *Shaxs psixologiyasi*. Toshkent: Yangi asr avlodi.
7. Karimova, V. (2012). *Psixologiya: Shaxs va faoliyat*. Toshkent: O'qituvchi.
8. Mamadaliyev, M. (2015). *Psixologiya asoslari*. Toshkent: Noshir.
9. To'xtayev, B. (2004). *Umumiy psixologiya*. Toshkent: O'zbekiston milliy ensiklopediyasi.