

**INSON TEMPERAMENTLARI: SANGVINIK, XOLERIK, MELANXOLIK VA  
FLEGMATIK TURLARINING PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI**

**Turg'unboyeva Aziza**

Namangan davlat pedagogika instituti o'qituvchisi

**Ismoilova Shahlo Iminjon qizi**

Namangan davlat pedagogika instituti Matematika yo'nalishi 1-kurs talabasi

DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.20215724>

***Annontatsiya:** Ushbu maqolada inson temperamentining asosiy turlari — sangvinik, xolerik, melanxolik va flegmatik temperamentlarning psixologik xususiyatlari, kuchli va zaif tomonlari tahlil qilinadi. Qadimgi Yunonistonda Gippokrat va Galen tomonidan asos solingan to'rt temperament nazariyasi zamonaviy psixologiyada shaxsiyatni tushunish va o'zaro munosabatlarni yaxshilashda muhim model sifatida ko'rib chiqiladi. Maqolada har bir temperament turining asosiy belgilari, ijtimoiy hayotdagi o'rni va amaliy ahamiyati yoritilgan. Natijada, temperamentlarning aralash shakllari mavjudligi va ularni o'z-o'zini rivojlantirish orqali boshqarish mumkinligi ta'kidlanadi.*

***Kalit so'zlar:** temperament, sangvinik, xolerik, melanxolik, flegmatik, psixologiya, shaxsiyat, xulq-atvor, Gippokrat, shaxsiy rivojlanish*

***Аннотация:** В данной статье анализируются психологические особенности основных типов темперамента человека — сангвинического, холерического, меланхолического и флегматического. Рассматривается теория четырёх темпераментов, заложенная в Древней Греции Гиппократом и Галеном, как полезная модель для понимания личности и улучшения межличностных отношений в современной психологии. В статье освещаются основные характеристики каждого типа темперамента, их сильные и слабые стороны, место в социальной жизни и практическое значение. В итоге подчёркивается наличие смешанных форм темпераментов и возможность их корректировки через саморазвитие.*

***Ключевые слова:** темперамент, сангвиник, холерик, меланхолик, флегматик, психология, личность, поведение, Гиппократ, саморазвитие*

***Abstrakt:** This article analyzes the psychological characteristics of the main types of human temperament — sanguine, choleric, melancholic, and phlegmatic. The theory of the four temperaments, founded in ancient Greece by Hippocrates and Galen, is considered as a useful model*

*for understanding personality and improving interpersonal relationships in modern psychology. The article highlights the main features of each temperament type, their strengths and weaknesses, their place in social life, and practical significance. As a result, the existence of mixed forms of temperaments and the possibility of managing them through self-development is emphasized.*

**Keywords:** *temperament, sanguine, choleric, melancholic, phlegmatic, psychology, personality, behavior, Hippocrates, self-development*

Inson shaxsiyati va xulq-atvorining asosiy jihatlaridan biri **temperament**dir. Temperament — bu tug‘ma xususiyatlar bo‘lib, psixik jarayonlarning tezligi, intensivligi, ritmi va barqarorligini belgilaydi. U his-tuyg‘ular, harakatlar va reaksiyalarning o‘ziga xos uslubini shakllantiradi. Ushbu nazariya qadimgi Yunonistonda paydo bo‘lgan bo‘lib, **Gippokrat** (miloddan avvalgi 460–370 yillar) tomonidan to‘rt xil “humor” (tana suyuqliklari) — qon, sariq o‘t, qora o‘t va shilimshiq asosida izohlangan. Keyinchalik **Galen** bu nazariyani rivojlantirib, to‘rt temperament turini aniqlagan: **sangvinik** (qon), **xolerik** (sariq o‘t), **melanxolik** (qora o‘t) va **flegmatik** (shilimshiq).

Zamonaviy psixologiyada bu nazariya to‘liq ilmiy tasdiqlanmagan bo‘lsa-da, shaxsiyatni tushinishda va o‘zaro munosabatlarda foydali model sifatida qo‘llaniladi. Har bir inson ko‘pincha bir yoki ikki temperamentning aralashmasiga ega bo‘ladi, ammo dominant xususiyatlar aniq ko‘zga tashlanadi. Quyida har bir turining asosiy psixologik xususiyatlari, kuchli va zaif tomonlari haqida batafsil to‘xtalamiz.

Inson shaxsiyati va xulq-atvorining asosiy jihatlaridan biri **temperament**dir. Temperament insonning tug‘ma, biologik asosga ega bo‘lgan xususiyatlar majmuasi bo‘lib, psixik jarayonlarning tezligi, intensivligi, ritmi, barqarorligi va his-tuyg‘ularning ifodalanish uslubini belgilaydi. U insonning atrof-muhitga bo‘lgan reaksiyalarini, emotsional javoblarini, harakatlarining tezligi va chuqurligini shakllantiradi. Boshqacha qilib aytganda, temperament — bu insonning “qanday” harakat qilishini, emotsiyalarni qanday boshqarishini va dunyoni qanday his qilishini aniqlovchi asosiy mexanizmdir. Bu nazariya qadimgi Yunonistonda paydo bo‘lgan bo‘lib, uning asoschisi sifatida mashhur shifokor va faylasuf **Gippokrat** (miloddan avvalgi 460–370 yillar) ko‘riladi. Gippokrat inson tanasini to‘rt xil “humor” (tana suyuqliklari) — **qon** (sanguis), **sariq o‘t** (cholera), **qora o‘t** (melancholia) va **shilimshiq** (phlegma) — ning muvozanati bilan izohlagan. Uning fikricha, bu suyuqliklarning muvozanati nafaqat jismoniy sog‘liqni, balki ruhiy holatni, xulq-atvorni va

shaxsiyatni ham belgilaydi. Agar biror humor ustunlik qilsa, insonning xulq-atvori shunga mos ravishda o'zgaradi.

Keyinchalik rimlik shifokor **Galen** (milodiy 129–200 yillar) bu nazariyani yanada rivojlantirdi. U Gippokratning g'oyalarini tizimlashtirib, to'rt asosiy temperament turini aniq belgiladi: **sangvinik** (qon ustunligi), **xolerik** (sariq o't ustunligi), **melanxolik** (qora o't ustunligi) va **flegmatik** (shilimshiq ustunligi). Galen bu temperamentlarni nafaqat tibbiyot, balki shaxsiyat psixologiyasi bilan ham bog'ladi va ularni issiqlik-sovuqlik, quruqlik-namlik kabi o'lchovlar bo'yicha tasnifladi. Bu nazariya o'rta asrlar va Uyg'onish davrida Yevropa va Sharq tibbiyotida keng tarqaldi, hatto Shekspir asarlarida ham aks etgan.

Temperament **xarakter** va **shaxsiyat**dan farq qiladi: temperament asosan genetik va tug'ma bo'lsa, xarakter tarbiya, tajriba va iroda orqali shakllanadi, shaxsiyat esa ularning barchasining yig'indisidir. Har bir inson ko'pincha bir yoki ikki temperamentning aralashmasiga ega bo'ladi, ammo dominant xususiyatlar aniq ko'zga tashlanadi. Temperament o'zgarmas emas — tarbiya, muhit va o'z-o'zini rivojlantirish orqali uning namoyon bo'lishini boshqarish mumkin. Masalan, sangvinik diqqatni jamlagan holda ishni tugatishni, xolerik esa sabr-toqatni o'rganishi mumkin.

Ushbu nazariyaning amaliy ahamiyati juda katta: oilaviy munosabatlarda, bolalarni tarbiyalashda, kasb tanlashda, jamoaviy ishda va hatto o'z-o'zini anglashda yordam beradi. Quyida har bir temperament turining asosiy psixologik xususiyatlari, kuchli va zaif tomonlari, real hayotdagi namoyon bo'lishi va amaliy jihatlari haqida batafsil to'xtalamiz.



### Temperamentlar: Sangvinik, Xolerik, Melanxolik va Flegmatik

**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, ilmi 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 reaksiyasi 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 tushirib qo‘yadi. Sangvinikni kuldirish oson. Sangvinik 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.



**Oila va munosabatlarda:** Sangvinik va xolerik juftlikda energiya yuqori, lekin mojaro ko'p bo'lishi mumkin. Melanxolik va flegmatik esa tinchlikni saqlaydi, ammo faollik yetishmasligi mumkin. Har bir tur o'z sherigini tushunsa, munosabatlar mustahkam bo'ladi.

**Kasb va jamoada:** Sangvinik — marketing, xolerik — rahbarlik, melanxolik — tadqiqot, flegmatik — administratsiya.

**Bolalarni tarbiyalashda:** Har bir temperamentga mos yondashuv kerak: sangvinik bolani rag'batlantirish, xolerikni tartibga o'rgatish va h.k.

**Xulosa:** Temperamentlar inson xilma-xilligining go'zal tomonidir. Ularning xususiyatlarini chuqur tushunish o'z-o'zini va boshqalarni yaxshiroq anglashga, munosabatlarni mustahkamlashga va muvaffaqiyatga yordam beradi. Har bir tur o'z kuchiga ega — asosiysi, zaif tomonlarni kamaytirib, kuchli tomonlarni rivojlantirishdir. O'zingizning temperamentingizni aniqlash uchun psixologik testlardan foydalaning, ammo eng muhimi — o'z shaxsiyatingizni qabul qilish va doimiy rivojlanishdir.

### **Temperamentlarning aralashmalari va 15 ta asosiy kombinatsiya**

Hech kim sof bir temperamentga ega emas. Ko'pincha ikki yoki undan ortiq temperamentning aralashmasi kuzatiladi. Zamonaviy talqinda eng keng tarqalgan 15 ta aralashma mavjud bo'lib, ular insonning xulq-atvorini yanada aniqroq tavsiflaydi.

Misollar:

- **Sangvinik-Xolerik** (Motivator yoki Marketer) — quvnoq va g'ayratli, tez qaror qabul qiladi, lekin ba'zan impulsiv bo'ladi. Jamoani ilhomlantirishda ustun.
- **Sangvinik-Flegmatik** (Relater) — ochiqko'ngil va tinch, odamlar bilan yaxshi munosabat o'rnatadi, ammo qat'iyatsiz bo'lishi mumkin.
- **Xolerik-Melanxolik** — qat'iyatli va tahliliy, katta loyihalarni puxta rejalashtirib bajaradi, lekin ichki ziddiyatlar bo'lishi mumkin.
- **Melanxolik-Flegmatik** — chuqur fikrlovchi va barqaror, uzoq muddatli ishlar uchun ideal, ammo o'zgarishlarga qiyin moslashadi.

Aralashmalar insonning kuchli tomonlarini kuchaytirishi yoki zaif tomonlarini yumshatishi mumkin. Masalan, sangvinik-xolerik aralashmasi rahbarlik uchun juda mos, melanxolik-flegmatik esa ilmiy tadqiqotlar uchun qulay.

### Mashhur shaxslar misollari:

Temperament nazariyasi bo'yicha ba'zi mashhur shaxslarning dominant turi taxmin qilinadi (bu subyektiv baho bo'lib, to'liq aniq emas):

- **Sangvinik:** Bill Clinton, Marilyn Monroe, Elvis Presley, Franklin D. Roosevelt — quvnoq, ijtimoiy va odamlarni o'ziga tortadigan shaxslar.
- **Xolerik:** Donald Trump, Michael Jordan, Bill Gates (ba'zi talqinlarda), Aleksandr Makedonskiy — qat'iyatli liderlar va raqobatchilar.
- **Melanxolik:** Albert Einstein, Stephen Hawking, Michael Jackson (ba'zi jihatlari), Leonardo da Vinci — chuqur fikrlovchi va ijodkor shaxslar.
- **Flegmatik:** Walt Disney (ba'zi talqinlarda), Elon Musk (aralash), Mahatma Gandhi (tinchlikparvar jihati) — barqaror va sabrli shaxslar.

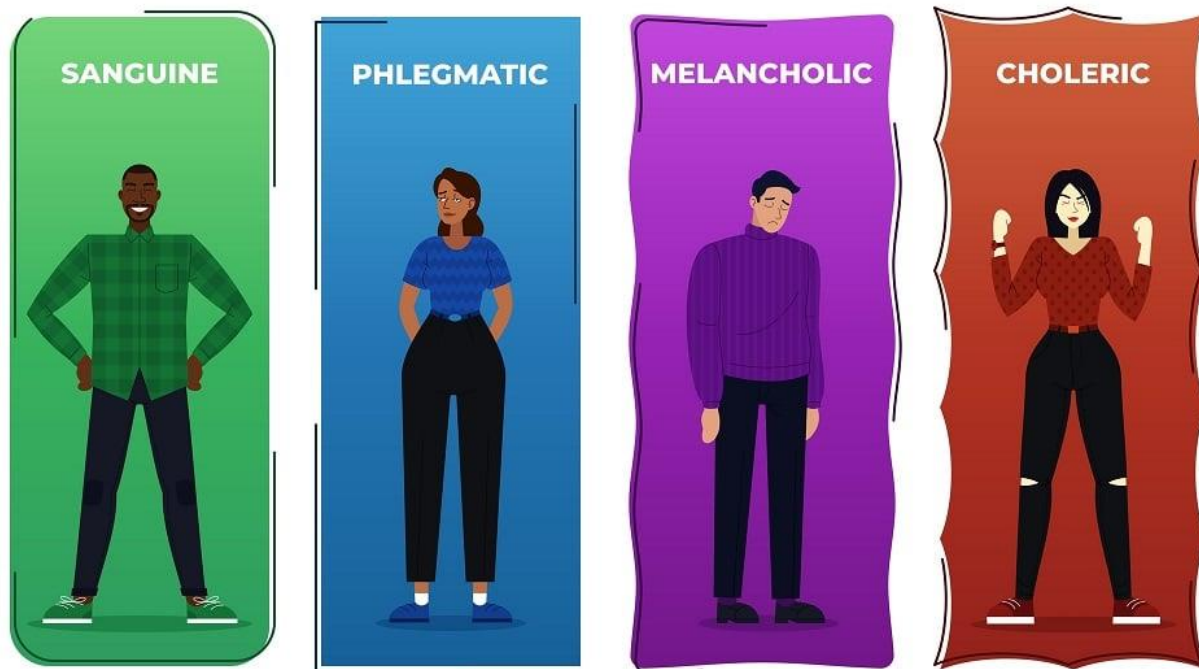
Bu misollar faqat umumiy tasavvur berish uchun. Bir odamning temperamentini aniq belgilash uchun professional test va kuzatuv kerak.

### Temperamentni qanday aniqlash mumkin?

O'zingizning dominant temperamentingizni bilish uchun quyidagi oddiy usullardan foydalanishingiz mumkin:

- Maxsus onlayn testlar (masalan, OSPP Four Temperaments Test yoki FourTemperaments.com saytidagi testlar) — 20–30 ta savolga javob berish orqali natija chiqadi.
- Kuzatuv: O'zingizning reaksiyangizni baholang — yangi vaziyatda tez quvonchasi (sangvinik), tez g'azablanasizmi (xolerik), chuqur o'ylanasizmi (melanxolik) yoki tinch qolasizmi (flegmatik).
- Do'stlar yoki oila a'zolarining fikrini so'rang — ular sizni qanday ko'radi.

Test savollaridan misol: “Yangi odamlar bilan tez til topishasizmi?”, “Maqsadni qo'yib, unga qattiq intilasizmi?”, “Yolg'izlikda chuqur fikrlashni yaxshi ko'rasizmi?” va h.k.



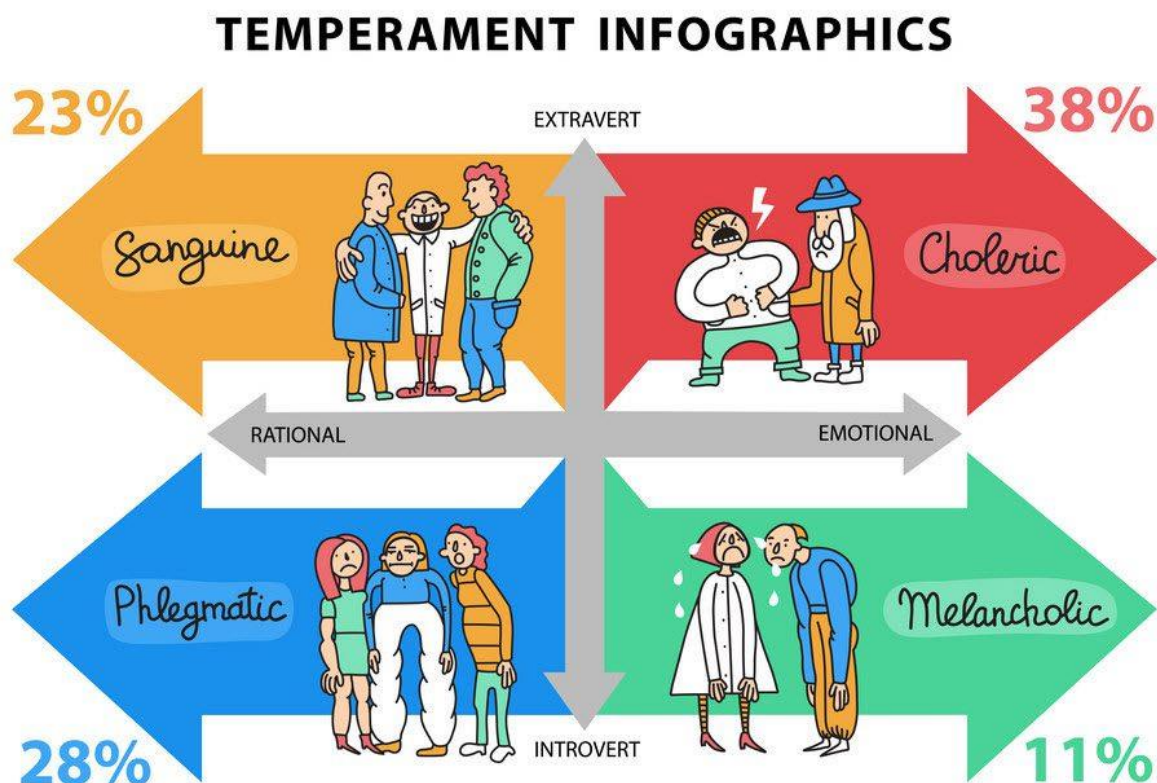
#### 4 ta temperament uchun kasblar tanlovi hamda:

Quyidagi har bir temperament uchun **ularni ko'pincha uchratish mumkin bo'lgan mos kasblar va ishlamasligi ma'qul (qiyin bo'ladigan) kasblar** haqida kengroq malumot berib o'tamiz. Har bir bo'limda temperamentning asosiy xususiyatlariga asoslanib, nima uchun mos yoki mos emasligi ham tushuntirilgan.

##### 1. Sangvinik temperament

Sangviniklar quvnoq, ochiqko'ngil, energiyali va yuqori ijtimoiy qobiliyatga ega bo'lib, yangi odamlar va vaziyatlarga tez moslashadi. Ular optimistik va odamlarni ilhomlantirishda kuchli.

**Ularni ko'pincha uchratish mumkin bo'lgan mos kasblar:** Savdo va marketing mutaxassisi, reklama va PR xodimi, o'qituvchi va trener, aktyor, musiqachi, teleboshlovchi, tadbirlar tashkilotchisi (event manager), turizm gid, mehmonxona va restoran menejeri, mijozlarga xizmat ko'rsatish sohasi, sport murabbiyi. Bu kasblarda ularning quvnoqligi, tez til topishish qobiliyati va ijobiy energiyasi to'liq ochiladi.



Ular jamoada muhitni yaxshilaydi va odamlarni osonlikcha ishontiradi.

**Ishlamasligi ma'qul (qiyin bo'ladigan) kasblar:** Buxgalter, moliyaviy tahlilchi, dasturchi, ilmiy tadqiqotchi, kutubxonachi, arxivchi yoki uzoq muddatli hisob-kitob va monoton ishlar. Bunday sohalarida sangviniklar tez zerikadi, diqqatni uzoq vaqt bir joyda saqlay olmaydi, ishini boshlab oxiriga yetkazishda qiyinchilik tortadi va natijada samarasiz bo'lib qolishi mumkin.

## 2. Xolerik temperament

Xoleriklar g'ayratli, qat'iyatli, tez qaror qabul qiluvchi va rahbarlik qobiliyati yuqori shaxslar bo'lib, maqsad sari qattiq intiladi va raqobatni yaxshi ko'radi.

**Ularni ko'pincha uchratish mumkin bo'lgan mos kasblar:** Rahbar va yuqori menejer, tadbirkor, siyosatchi, advokat, harbiy soha xodimi, sport murabbiyi, operatsion boshqaruvchi, yuqori bosimli loyihalarni boshqaruvchi muhandis yoki loyiha rahbari. Bu kasblarda ularning kuchli irodasi, tez harakat qilish qobiliyati va inqiroz vaziyatlarida qat'iyat ko'rsatishi katta afzallik beradi.

**Ishlamasligi ma'qul (qiyin bo'ladigan) kasblar:** Psixolog va maslahatchi, vositachi (mediator), bolalar tarbiyachisi, yumshoq va sabr talab qiladigan jamoaviy ishlar, monoton takroriy

jarayonlar. Xoleriklar sabrsizlik va tez g'azablanish tufayli sekin, ehtiyotkorlik va kuchli empatiya talab qiladigan muhitda qiyinchilik tortadi, hamkorlikda muammo yuzaga kelishi mumkin.

### 3. Melanxolik temperament

Melanxoliklar chuqur fikrlovchi, tahliliy, puxta va mukammallikka intiluvchi shaxslar bo'lib, tafsilotlarga yuqori e'tibor beradi va sifatni birinchi o'ringa qo'yadi.

**Ularni ko'pincha uchratish mumkin bo'lgan mos kasblar:** Ilmiy tadqiqotchi, yozuvchi, rassom va dizayner, muhandis, arxitektor, hisobchi (chuqur tahlil talab qiladigan qism), psixologning tahliliy yo'nalishlari, tibbiyotning diagnostika va tadqiqot qismlari. Bu sohalarda ularning analitik fikrlashi, puxtaligi va mukammallikka intilishi katta afzallik hisoblanadi. Ular yolg'iz ishlaganda eng yaxshi natija beradi.

**Ishlamasligi ma'qul (qiyin bo'ladigan) kasblar:** Tez qaror talab qiladigan rahbarlik, savdo va marketing, katta shovqinli jamoani boshqarish, aktyorlik, yuqori bosimli mijozlar bilan doimiy muloqot. Melanxoliklar sekin qaror qabul qilishi va pessimizm tufayli dinamik, shovqinli va bosimli muhitda tez charchaydi va stressga tushishi mumkin.

### 4. Flegmatik temperament

Flegmatiklar vazmin, tinch, sabrli va barqaror shaxslar bo'lib, stressga chidamli va uzoq muddatli loyihalarda ishonchli ishlaydi.

#### Ularni ko'pincha uchratish mumkin bo'lgan mos kasblar:

Administratsiya va ofis ishlari, inson resurslari (HR) mutaxassisi, hamshira va shifokor (sabr talab qiladigan yo'nalishlar), o'qituvchi (tinch muhitda), psixolog va maslahatchi, vositachi (mediator), uzoq muddatli loyihalarni boshqaruvchi mutaxassis. Bu kasblarda ularning tinchligi, ishonchliligi va mojaroni yumshatish qobiliyati juda qadrlanadi. Ular barqarorlik va tartibni ta'minlaydi.

**Ishlamasligi ma'qul (qiyin bo'ladigan) kasblar:** Yuqori raqobat va tez harakat talab qiladigan rahbarlik, savdo, siyosat, aktyorlik, inqiroz vaziyatlarida tez qaror qabul qilish kerak bo'lgan ishlar. Flegmatiklar harakatsizlik va yangi g'oyalarga sekin moslashishi tufayli dinamik, shovqinli va tez o'zgaruvchan muhitda sekin va samarasiz bo'lib qolishi mumkin.

**Umumiy tavsiya:** Har bir inson ko'pincha bitta emas, ikki temperamentning aralashmasiga ega bo'ladi. Shuning uchun kasb tanlashda faqat bitta turga emas, o'zining dominant xususiyatlariga

qarab qaror qilish yaxshiroq. Temperament faqat yo'nalish ko'rsatadi, lekin shaxsiy qiziqish, tajriba va o'zini rivojlantirish bilan deyarli har qanday kasbda muvaffaqiyatga erishish mumkin.

### **Xulosa**

Inson temperamentlari — sangvinik, xolerik, melanxolik va flegmatik — inson shaxsiyatining eng qadimiy va eng qiziqarli modellaridan biridir. Qadimgi Yunoniston faylasuflari Gippokrat va Galen tomonidan asos solingan bu nazariya, bugungi kunda ham o'z ahamiyatini yo'qotmagan. Temperament insonning tug'ma xususiyatlarini aks ettiradi: u psixik jarayonlarning tezligi, intensivligi, ritmi va barqarorligini belgilaydi. Bu xususiyatlar insonning dunyoni qanday his qilishi, emotsiyalarga qanday munosabat bildirishi, qaror qabul qilishi va boshqalar bilan munosabat o'rnatishini shakllantiradi. Har bir temperament o'ziga xos kuchli va zaif tomonlarga ega. **Sangvinik** quvnoqligi, moslashuvchanligi va ijtimoiyligi bilan jamoada ijobiy muhit yaratadi va odamlarni ilhomlantiradi. **Xolerik** qat'iyati, g'ayrati va liderlik qobiliyati bilan katta maqsadlarga erishishda ustunlik qiladi. **Melanxolik** chuqur fikrlashi, puxtaligi va analitik qobiliyati bilan yuqori sifatli ishlar va ijodiy yutuqlarga erishadi. **Flegmatik** esa vazminligi, sabri va barqarorligi bilan tinchlik va ishonchlilikni ta'minlaydi, uzoq muddatli loyihalarda muhim rol o'ynaydi.

Hech kim sof bir temperamentga ega emas. Ko'pincha ikki yoki undan ortiq temperamentning aralashmasi kuzatiladi. Masalan, sangvinik-xolerik aralashmasi energiyali liderlarni, melanxolik-flegmatik aralashmasi esa chuqur va barqaror mutaxassislarni shakllantiradi. Temperament tug'ma bo'lsa-da, u mutlaqo o'zgaras emas. Tarbiya, hayotiy tajriba, o'z-o'zini anglash va doimiy rivojlanish orqali har bir inson o'z temperamentining zaif tomonlarini yumshatib, kuchli tomonlarini yanada rivojlantirishi mumkin. Temperament nazariyasining amaliy ahamiyati juda katta. Oilaviy munosabatlarda turli temperamentdagi odamlar bir-birini yaxshiroq tushunsa, mojaro kamayadi va munosabatlar mustahkam bo'ladi. Bolalarni tarbiyalashda har bir bolaning temperamentiga mos yondashuv qo'llansa, uning salomatligi va rivojlanishi yaxshilanadi. Kasb tanlashda esa o'z temperamentingizni hisobga olsangiz, ishda ko'proq mamnuniyat va muvaffaqiyatga erishasiz. Sangviniklar uchun dinamik va ijtimoiy muhit, xoleriklar uchun rahbarlik imkoniyati, melanxoliklar uchun chuqur tahlil talab qiladigan ish, flegmatiklar uchun esa barqaror va tinch muhit eng mos keladi.

Eng muhimi, temperamentlarni “yaxshi” yoki “yomon” deb baholamaslik kerak. Har biri insoniyat xilma-xilligining muhim qismi bo'lib, jamiyatda o'z o'rniga ega. Sangvinik bo'lmasa bayram bo'lmaydi, xolerik bo'lmasa katta o'zgarishlar sodir bo'lmaydi, melanxolik bo'lmasa chuqur

fikr va san'at kamayadi, flegmatik bo'lmasa esa barqarorlik va tinchlik yetishmaydi. Temperamentni bilish — bu o'z-o'zini anglashning bir bosqichi. O'zingizning dominant temperamentingizni tushunsangiz, zaif tomonlaringizni qabul qilib, ular ustida ishlashingiz, kuchli tomonlaringizni esa to'liq ishga solishingiz mumkin. Boshqalarning temperamentini hurmat qilish esa oila, do'stlik va ish muhitida uyg'unlikni ta'minlaydi.

**Foydalanilgan adabiyotlar:**

1. F.I.XAYDAROV, N.I.XALILOVA (Umumiy psixologiya)  
[https://n.ziyouz.com/books/kollej\\_va\\_otm\\_darsliklari/psixologiya/Umumiy%20psixologiya%20\(F.Xaydarov,%20N.Xalilova\).pdf](https://n.ziyouz.com/books/kollej_va_otm_darsliklari/psixologiya/Umumiy%20psixologiya%20(F.Xaydarov,%20N.Xalilova).pdf)
2. M.E.ZUFAROVA (Umumiy psixologiya)  
[https://namdu.uz/pdf-viewer/media/Books/pdf/2024/06/06/NamDU-ARM-4665-Umumiy\\_psixologiya.pdf/](https://namdu.uz/pdf-viewer/media/Books/pdf/2024/06/06/NamDU-ARM-4665-Umumiy_psixologiya.pdf/)
3. B.M.UMAROV (Umumiy psixologiya)  
<https://staff.tiame.uz/storage/users/164/books/mgIFnR5DUyB7uoKeX4sME7pa2Sx4baj2rX1kEGSy.pdf>