

## **ЧЕТЫРЕ ТИПА ТЕМПЕРАМЕНТА**

**Ходжамурадов Нуры, Туркменистан**

*Белорусский государственный медицинский университет*

*Беларусь, Минск*

*Научный консультант – ст. преподаватель Кислик Н.В.*

Темпераментом называется совокупность устойчивых, индивидуальных, психофизиологических свойств человека, определяющих динамические особенности его психических процессов, психических состояний и поведения. Речь идет об индивидуальных врожденных особенностях человека. Темпераменты являются «основными чертами» индивидуальных особенностей человека. Различают сангвинический, флегматический, холерический и меланхолический.

*Ключевые слова: темперамент, динамические особенности, психические процессы.*

## **FOUR TYPES OF TEMPERAMENT**

**Hojamuradov Nuri, Turkmenistan**

*Belarusian State Medical University*

*Belarus, Minsk*

*Scientific supervisor – senior lecturer Kislik N.V.*

Temperament is a collection of sustainable, individually, psycho-physiological properties of the human that define the dynamic features of his mental processes, mental state and behavior. We are talking about the individual characteristics of a person that probably are congenital, not acquired. Temperament is «the main features of» individual human characteristics to distinguish them as follows: sanguine, phlegmatic, choleric and melancholic.

*Keywords: temperament, dynamic features, mental processes.*

Понятие темперамента ввёл в научный оборот древнегреческий врач Гиппократ. Он же предложил названия типов конституции (телосложения) человека, которые впоследствии стали использоваться как современные названия типов темперамента: сангвиник, холерик, флегматик, меланхолик.

С научными исследованиями И.П. Павлова связано открытие основных свойств нервной системы: силы – слабости, возбудимости – инертности, уравновешенности – неуравновешенности. Однако 3-х свойств нервной системы недостаточно, чтобы охарактеризовать все особенности темперамента. Психофизиологи Б.М. Теплов, В.Д. Небылицын, В.М. Русалов доказали, что нервная система обладает другими свойствами. И они добавили еще одну пару

свойств: лабильность – ригидность. Лабильность – быстрая откликаемость на стимулы, а ригидность – медленная откликаемость на стимулы.

Темпераментом называется совокупность устойчивых, индивидуальных, психофизиологических свойств человека, определяющих динамические особенности его психических процессов, психических состояний и поведения. Иными словами, речь идет об индивидуальных особенностях человека, которые скорее являются врожденными, а не приобретенными.

Динамические особенности поведения – это те его характеристики, которые описываются в чисто физических терминах и не подлежат морально-оценочной оценке (например, энергия, с которой связана работоспособность человека, скорость и темп совершаемых движений и т.д.). Надо отметить, что в поведении человека кроме динамических сторон есть и такие стороны, которые нужно и можно оценивать в ценностных терминах типа: «хорошо-плохо», «морально-аморально». Такие оценки касаются таких сторон личности человека, как его способности, ценности, потребности и характер. По мнению И. П. Павлова, темпераменты являются «основными чертами» индивидуальных особенностей человека. Их принято различать следующим образом: сангвинический, флегматический, холерический и меланхолический. Установлена зависимость между типом высшей нервной деятельности и темпераментом.

**Сангвиник.** Жизнерадостный сангвиник открыт для общения, быстро переходит с одной деятельности на иную, однако ему не нравится однообразие в работе. Он свободно удерживает контроль своих эмоций, быстро адаптируется в непривычной ситуации, проявляет активность при контактах с людьми. Речь его громкая, скоротечная, внятная, ей сопутствуют красноречивые жесты и мимика. Однако, данному темпераменту свойственна некоторая двойственность. В случае, когда раздражители стремительно сменяются, на протяжении всего времени идет поддержание новшества и интереса впечатлений, сангвиник переходит в состояние интенсивного возбуждения и позиционирует себя как человека инициативного, предприимчивого, динамичного.

В случае длительных и однообразных воздействий раздражителей, состояние возбуждения, активности не поддерживается, у сангвиника пропадает заинтересованность в деле, возникает вялость, равнодушие, уныние. У сангвиника стремительно проявляются такие чувства, как веселье, печаль, симпатии и неприязни, но эти скоротечны и поверхностны. Они скоротечны как при проявлении, так и при исчезновении. Наблюдается также быстрая смена настроения, но, как правило, хорошее настроение доминирует.

**Холерик.** Человек данного темперамента стремителен, сверхподвижен, неуравновешен, легко возбудим, все психические процессы проходят интенсивно, стремительно. Присущее данному типу доминирование возбуждения над торможением, отличается ярким выражением несдержанности, импульсивности, вспыльчивости, нервозности холерика. В следствии этого, наблюдается проявление яркой мимики, поспешной речи, резковатых жестов, невоздержанных движений. Человек холерического

темперамента проявляет сильные чувства, которые, как правило, стремительно возникают и выражаются ярко; в некоторых случаях наблюдается резкая смена настроения. Присущая холерику неуравновешенность проявляется и в его работе: он со страстным желанием приступает к делу, демонстрируя при этом импульсивность и стремительность движений, трудится с воодушевлением, одолевая препятствия.

Однако, в некоторых случаях, у холерика ресурс нервной энергии быстро иссякает в ходе деятельности, и тогда наступает резкое ее снижение: настроение внезапно ухудшается. При контактах в обществе человек холерического типа позволяет себе грубоватость, вспыльчивость, бывает эмоционально несдержан, это зачастую мешает ему адекватно воспринимать действия людей, на данной почве у него возникают разногласия в коллективе.

**Флегматик.** Флегматики медлительны, безмятежны, неспешны, спокойны. В деятельности проявляют серьезность, разумность, упорность. Обычно они завершают начатое дело. У людей данного типа все психические процессы протекают в замедленном темпе. Эмоции флегматика по внешнему виду определяются слабо, как правило, они маловыразительны. При контактах в обществе человек флегматического темперамента постоянно сдержан, уравновешен, в общении знает меру, настроение стабильное.

Уравновешенность, невозмутимость флегматика выражается в его отношении к явлениям и событиям жизни, сложно нарушить его эмоциональное спокойствие. Человеку данного типа темперамента несложно сформировать самообладание, спокойствие, выдержанность. Также, флегматику нужно развивать отсутствующие у него качества – большую мобильность, инициативность, не позволять проявляться равнодушию к работе, слабости, созерцательности, легко формирующиеся при определенных обстоятельствах. Изредка у флегматика может наблюдаться безразличие к работе, к миру вокруг него, к обществу и к себе самому.

**Меланхолик.** У людей меланхолического темперамента психические процессы проходят неторопливо, им тяжело реагировать на основательные раздражители. Долгая и весьма значительная напряженность способствует замедлению их деятельности, а далее и ее завершению. В труде меланхолики, как правило, неактивны, редко проявляют интерес, так как для этого требуется сильное нервное напряжение. Эмоциональные состояния и чувства у человека с темпераментом меланхолика проявляются замедленно, но обладают значительной силой, глубиной и продолжительностью. Меланхолики ранимы, сложно переживают обиду, неприятности, правда, по внешнему виду это бывает сложно определить.

Люди меланхолического склада замкнуты и одиноки, сторонятся контактов с малознакомым человеком, зачастую стесняются, выражают большое смущение в незнакомой ситуации. Что-то исключительное, непривычное провоцирует у них тормозное состояние. Однако в спокойной и знакомой обстановке меланхолики ощущают себя умиротворенно и весьма эффективно выполняют свою работу. У меланхоликов несложно развить и

усовершенствовать присущую им устойчивость и глубину эмоций, высокую чувствительность к воздействиям извне.

Важность данной информации состоит в том, что каждый человек должен знать о себе как можно больше и хотябы частично составить свой психологический образ. Разумеется, мы не можем принадлежать только к одному типу темперамента на все сто процентов, и это делает каждого человека оригинальным, своеобразным, неповторимым членом современного общества.