**Общее понятие о темпераменте и его типах**

 В жизни встречаются люди, психическая деятельность кото­рых в обычных условиях протекает спокойно и медленно. Они редко волнуются и выходят из себя. Чтобы вызвать у них сильное возбуждение, понадобится событие большой силы и значимости.

В обычных условиях движения их медленны и спокойны, мимика слабая, речь ровная, без эмоциональной окраски. Работу, даже их интересующую, они выполняют, не горячась. Настроение у них большей частью ровное и устойчивое без резких переходов от ве­селого к грустному, от повышенного к пониженному.

С другой стороны, встречаются люди с большой эмоциональ­ной возбудимостью, быстрые, порывистые, энергичные. Они бур­но реагируют на самые незначительные события. Их все трогает. Они горячи в работе и безудержны в чувствах. Движения их, ми­мика, жесты энергичны, выразительны, речь громкая, эмоциональ­но окрашенная. Настроение у них часто и резко меняется.

Индивидуальные особенности психической деятельности людей, относящиеся к скорости протекания психических процессов и силе их выражения, к степени эмоциональной возбудимости и устойчи­вости настроений, в психологии принято называть темпераментами.

Качественно своеобразный темперамент всякого отдельного че­ловека, отличающий его от других людей, называется индивидуальным темпераментом. Индивидуальных темпераментов су­ществует столько, сколько существует людей. Однако вниматель­ное изучение индивидуальных темпераментов позволяет выделить в них некоторые общие и существенные черты, присущие темпера­ментам многих людей. Эти общие черты темперамента и называются *типом темперамента..*

 Тип темперамента устанавли­вается в зависимости от характерных особенностей основных ком­понентов всякого темперамента:

скорости протекания психиче­ских процессов,

силы их выражения в движениях, мимике и жестах,

степени эмоциональной возбудимости,

устойчивости настроений и характера их смены (быстрая, резкая или медленная и спокойная смена настроений).

Исходя из этих признаков темперамента, мы говорим о четы­рех типах темперамента: сангвинический темперамент, холерический темперамент, флегматический темперамент, меланхолический темперамент.

Эти типы темпераментов в известной мере являются научной абстракцией, так как в жизни встречаются не типовые, а индивидуальные темпераменты. В индивидуальном темпераменте одни черты типического темперамента могут быть выражены ярче, другие — слабее, они могут сочетаться с некоторыми чертами дру­гого типического темперамента, так как сложный индивидуальный темперамент всегда качественно своеобразен.

Среди индивидуальных темпераментов нередко встречаются так называемые ярко выраженные темпераменты; это темпераменты, в которых преобладают черты какого-либо одного типического тем­перамента. Обычно о человеке такого темперамента говорят, что он ярко выраженный, или типичный, холерик, сангвиник и т. п. Знание типических темпераментов облегчает возможность понима­ния индивидуального темперамента. Именно в этом и заключается смысл учения о типах темпераментов.

Темперамент человека отличается пластичностью и изменяемо­стью, а не представляет собой чего-то застывшего, раз навсегда данного, постоянного и неизменного. Темперамент может быть из­менен в процессе воспитания, он меняется в связи с возрастом;

меняется он и под влиянием сильных психических потрясений, бо­лезней и т. п. Так, например, известно, что заболевание щитовид­ной железы (Базедова болезнь) ведет 'к изменению темперамента:

появляется повышенная возбудимость, раздражительность, чрез­мерная живость и т. п. Возможны и временные изменения темпе­рамента, возможно и полное его перерождение.

 *Существует 4 типа темперамента:*

1. Сангвинический темперамент характеризуется быстрым протеканием психических процессов, быстрыми, легкими движениями, живой мимикой и богатой жестикуляцией, умеренной эмоциональной возбудимостью, быстрой и легкой сменой настроений; хорошая работоспособность; Сангвиник стремится к частой смене впечатлений, быстро отзывается на окружающие его события, общителен.

 2. Холерический темперамент характеризуется бы­стрым и интенсивным протеканием психических процессов, энергичными и быстрыми движениями, выразительной мимикой и жестикуляцией, высокой эмоциональной возбудимостью, резкими переходами от одного настроения к другому при значительной, однако, устойчивости настроений. Он вспыльчив и нетерпелив, иногда бывает агрессивным, При отсутствии надлежащего воспитания недостаточная эмоциональная уравновешенность может привести к неспособности контролировать свои эмоции в трудных жизненных обстоятельствах.

3. Флегматический темперамент характеризуется медленным и спокойным протеканием психических процессов, сла­быми и медленными движениями, маловыразительной мимикой и жестикуляцией, пониженной эмоциональной возбудимостью, устой­чивостью настроений при постепенной и спокойной их смене. Флегматику трудно переключаться с одного вида деятельности не другой, и приспосабливаться к новой смене обстановке. При неблагоприятных условиях у него может развиться вялость, бледность эмоций, склонность к выполнению однообразных привычек.

4. Меланхолический темперамент характеризуется медленным, но интенсивным протеканием психических процессов, слабыми и медленными движениями, малоподвижной мимикой и жестикуляцией, повышенной эмоциональной возбудимостью, боль­шой устойчивостью настроений. При неблагоприятных условиях у меланхолика может развиться повышенная эмоциональная ранимость, замкнутость, отчужденность; быстрая утомляемость; сдержанность в речи.