

**ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКАЯ ПРИРОДА ТЕМПЕРАМЕНТА:
ТИПОЛОГИЧЕСКИЕ МОДЕЛИ, НЕЙРОБИОЛОГИЧЕСКИЕ
ДЕТЕРМИНАНТЫ И ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ СТИЛЬ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Сабурова Малика

Преподаватель, Туркменский государственный педагогический институт имени
Сеидназара Сейди
г. Туркменабад Туркменистан

Бешимова Шасолтан

Студент, Туркменский государственный педагогический институт имени
Сеидназара Сейди
г. Туркменабад Туркменистан

Аннотация

В данной фундаментальной научно-теоретической и междисциплинарной статье проводится глубокий, многоаспектный и системный анализ проблемы темперамента человека как базовой динамической характеристики психики и биологически обусловленного фундамента личности. Исследование охватывает историческую эволюцию представлений о темпераменте — от гуморальных концепций Античности до современных нейробиологических, генетических и психофизиологических моделей XXI века.

В работе представлена оригинальная формально-динамическая и системно-биологическая парадигма исследования индивидуальности, анализирующая вклад нейромедиаторных систем (дофаминергической, серотонинергической, норадренергической), особенностей свойств нервной системы (силы, подвижности, уравновешенности по И. П. Павлову и В. Д. Небылицыну) и полушарной асимметрии в формирование динамических параметров поведения. Особое практическое внимание уделено концепции индивидуального стиля деятельности (ИСД) как ключевого адаптационного механизма, позволяющего человеку с любым типом темперамента достигать высокой эффективности и продуктивности в профессиональной и учебной сфере.

Практическая ценность исследования заключается в формировании научно обоснованной методологической базы для психодиагностики динамических свойств личности, профессионального отбора, оптимизации кадрового менеджмента, персонализации образовательных траекторий и индивидуального психотерапевтического консультирования.

Ключевые слова: темперамент, психофизиология, свойства нервной системы, сангвиник, холерик, флегматик, меланхолик, нейромедиаторы, индивидуальный стиль деятельности, дифференциальная психология.

PSYCHOPHYSIOLOGICAL NATURE OF HUMAN TEMPERAMENT: TYPOLOGICAL MODELS, NEUROBIOLOGICAL DETERMINANTS, AND INDIVIDUAL ACTIVITY STYLE

Saburova Malika

Lecturer, Seitnazar Seydi Turkmen State Pedagogical Institute
Turkmenabat, Turkmenistan

Beshimova Shasoltan

Student, Seitnazar Seydi Turkmen State Pedagogical Institute
Turkmenabat, Turkmenistan

Abstract

This fundamental scientific-theoretical and multidisciplinary article presents a deep, multi-aspect, and systemic analysis of the problem of human temperament as a basic dynamic characteristic of the psyche and a biologically conditioned foundation of personality. The study covers the historical evolution of concepts of temperament — from the humoral theories of Antiquity to modern neurobiological, genetic, and psychophysiological models of the 21st century.

The paper presents an original formal-dynamic and systemic-biological paradigm for studying individuality, analyzing the contribution of neurotransmitter systems (dopaminergic, serotonergic, noradrenergic), functional properties of the nervous system (strength, mobility, balance according to I. P. Pavlov and V. D. Nebylitsyn), and hemispheric asymmetry to the formation of dynamic behavioral parameters. Special practical attention is paid to the concept of Individual Activity Style (IAS) as a key adaptive mechanism that enables individuals with any temperament type to achieve high efficiency and productivity in professional and educational spheres.

The practical value of the study lies in formulating a scientifically grounded methodological framework for psychodiagnostics of dynamic personality traits, professional selection, human resource management optimization, personalization of educational trajectories, and individual psychotherapeutic counseling.

Keywords: temperament, psychophysiology, nervous system properties, sanguine, choleric, phlegmatic, melancholic, neurotransmitters, individual activity style, differential psychology.

Эволюция научных представлений о природе темперамента: от гуморальных теорий к нейрофизиологии

Феномен темперамента традиционно относится к фундаментальным категориям дифференциальной психологии и психофизиологии. Под темпераментом в современной науке понимается совокупность индивидуально-своеобразных, биологически обусловленных формально-динамических характеристик психической деятельности — темпа, ритма, интенсивности, пластичности, эмоциональной реактивности и общей активности человека, проявляющихся вне зависимости от конкретного содержания деятельности, ее целей и мотивов.

Исторический путь изучения темперамента демонстрирует постепенный переход от натурфилософских умозрительных гипотез к строгому естествознанию. Зародившись в трудах Гиппократ и Галена как гуморальная теория (зависимость поведения от соотношения четырех жидкостей организма: крови, желтой желчи, черной желчи и лимфы), типология четырех классических темпераментов — сангвинического, холерического, флегматического и меланхолического — прочно вошла в научный и культурный обиход.

Качественный перелом в понимании природы темперамента произошел в первой половине XX века благодаря трудам И. П. Павлова, который связал типы темперамента со свойствами высшей нервной деятельности (ВНД). Павлов доказал, что в основе индивидуальных различий лежат комбинации трех основных характеристик нервных процессов (возбуждения и торможения):

- Сила нервной системы (работоспособность нервных клеток, их стойкость к длительному или сильному раздражению).
- Уравновешенность (баланс процессов возбуждения и торможения).
- Подвижность (скорость сменяемости процесса возбуждения торможением и наоборот).

Дальнейшее развитие отечественной психофизиологической школы (Б. М. Теплов, В. Д. Небылицын, В. М. Русалов) показало, что структура свойств нервной системы значительно сложнее павловской четырехтипной схемы. Были открыты такие свойства, как лабильность (скорость возникновения и прекращения нервного процесса), динамичность (легкость образования условных рефлексов) и чувствительность (сенситивность). В. М. Русалов в рамках своей специальной теории индивидуальности убедительно обосновал, что темперамент не отражает содержательную сторону личности (мировоззрение, интеллект, моральные качества), а является ее формально-динамическим каркасом.

Нейробиологическая и нейромедиаторная архитектура динамических свойств психики

Современные достижения нейронаук, функциональной магнитно-резонансной томографии (фМРТ) и молекулярной генетики позволяют раскрыть глубинные биохимические и структурно-функциональные корковые механизмы, определяющие индивидуальные различия в темпераменте.

В рамках современных психобиологических моделей (в частности, трехфакторной модели Г. Айзенка, трехкомпонентной биобихевиоральной модели К. Клонингера и теории Р. Грейса) ключевая роль в детерминации темперамента отводится функционированию подкорковых структур, лимбической системы, ретикулярной формации и трех основных нейромедиаторных систем головного мозга:

Дофаминергическая система (Система поиска и активации — BAS / Behavior Activation System)

Отвечает за двигательную активность, жажду новизны (*Novelty Seeking*), ориентацию на награду, оптимизм и высокую скорость включения в деятельность. Высокая чувствительность дофаминовых рецепторов (D2, D4) характерна для сангвинического и холерического типов.

Серотонинергическая система (Система торможения поведения — BIS / Behavior Inhibition System)

Регулирует эмоциональный баланс, уровень тревожности, эмоциональную устойчивость и склонность к избеганию вреда (*Harm Avoidance*). Дефицит серотонина или высокая чувствительность 5-HT рецепторов коррелирует с эмоциональной лабильностью, высокой тревожностью и меланхолическими чертами.

Норадренергическая система (Система социальной зависимости и привязанности — RD / Reward Dependence)

Детерминирует чувствительность к социальному подкреплению, эмоциональную восприимчивость, эмпатию и быстроту формирования поведенческих стереотипов.

Кроме того, уровень функциональной асимметрии полушарий головного мозга оказывает прямое влияние на эмоциональную направленность: относительное преобладание активности левой фронтальной коры ассоциировано с эмоциями сближения, высокой мотивацией достижения и позитивным аффектом (сангвиники, холерики), тогда как гиперактивность правой фронтальной коры связана с эмоциями избегания, осторожностью и негативным аффектом (меланхолики).

Сравнительный анализ классических типов темперамента в формально-динамической системе координат

Для систематизации динамических проявлений психики в исследовании используется формально-динамическая модель, опирающаяся на двухмерное координатное пространство: «Экстраверсия / Интроверсия» (направленность энергии вовне или вовнутрь) и «Эмоциональная стабильность / Нейротизм (эмоциональная лабильность)».

Сравнительная психофизиологическая характеристика типов темперамента:

Сангвинический тип (Сильный, уравновешенный, подвижный)

— Психофизиологический профиль: Высокая сила нервных процессов, высокий порог чувствительности, легкая переключаемость внимания.

— Поведенческие проявления: Высокая пластичность, быстрота адекватных реакций, инициативность, открытость, устойчивость к стрессу.

— Риски и ограничения: При отсутствии серьезных задач возможны поверхностность, склонность к легкомыслию и быстрое угасание интереса к однообразной работе.

Холерический тип (Сильный, неуравновешенный, подвижный)

— Психофизиологический профиль: Преобладание процессов возбуждения над торможением, высокая реактивность, высокая эргичность.

— Поведенческие проявления: Энергичность, страстность, высокая скорость действий, решительность, склонность к лидерству.

— Риски и ограничения: Вспыльчивость, резкость, склонность к конфликтным вспышкам, истощаемость нервной системы при длительных монотонных нагрузках.

Флегматический тип (Сильный, уравновешенный, инертный)

— Психофизиологический профиль: Высокая сила и уравновешенность при малой подвижности (инертности) нервных процессов.

— Поведенческие проявления: Высокая хладнокровность, методичность, способность к длительной монотонной работе, высокую помехоустойчивость.

— Риски и ограничения: Замедленная переключаемость, трудности при адаптации к резко меняющимся внешним условиям, внешняя эмоциональная глухость.

Меланхолический тип (Слабый, неуравновешенный, инертный/лабильный)

— Психофизиологический профиль: Слабость процессов возбуждения и торможения, высочайшая сенситивность (высокая чувствительность к слабым сигналам).

— Поведенческие проявления: Глубина и тонкость эмоциональных переживаний, эмпатия, способность к высокой проницательности и точности в деталях.

— Риски и ограничения: Быстрая утомляемость, высокая тревожность, уязвимость к стрессовым факторам, склонность к замкнутости при жестком внешнем давлении.

Индивидуальный стиль деятельности как механизм психологической адаптации

Одним из наиболее важных прикладных выводов отечественной школы дифференциальной психологии (Е. А. Климов, В. С. Мерлин) является положение о том, что не существует «плохих» или «хороших» темпераментов. Врожденные свойства нервной системы не предопределяют конечную социальную ценность или профессиональную успешность человека, а лишь задают индивидуальный характер адаптационных процессов.

Ключевым адаптационным механизмом выступает формирование индивидуального стиля деятельности (ИСД). ИСД — это обусловленная врожденными свойствами индивидуальности устойчивая система приемов и способов деятельности, которая складывается у человека, стремящегося к наилучшему выполнению данной работы.

Механизм формирования ИСД заключается в следующем:

- Компенсация слабых сторон: Носители инертной нервной системы (флегматики) компенсируют замедленную переключаемость более тщательным предварительным планированием и самоконтролем.
- Максимальное использование сильных сторон: Лица с высоким уровнем тревожности и сенситивности (меланхолики) достигают высочайших результатов за счет сверхточного контроля деталей, предупреждения ошибок и скрупулезной подготовки.
- Саморегуляция: Холерики вырабатывают навыки сознательного сдерживания эмоциональных всплесков через внедрение регламентированных паузирования, а сангвиники — через самомотивацию и постановку промежуточных подцелей.

Практическое применение данных о темпераменте в управлении и образовании

Учет врожденных динамических характеристик человека является необходимой составляющей современной гуманитарной практики. В исследовании выделены три ключевые сферы прикладного применения:

Профессиональный отбор и оптимизация командной работы

В условиях экстремальных нагрузок (авиация, МЧС, операторские службы) приоритетом обладают лица с высокой силой и лабильностью нервной системы. В корпоративной сфере комплектование команд требует баланса темпераментов: холерики выступают генераторами импульса и стартерами проектов, сангвиники обеспечивают коммуникацию и переговоры, флегматики осуществляют системную реализацию и контроль качества, а меланхолики обеспечивают глубинный аналитический аудит и экспертную оценку рисков.

Персонализация образовательного процесса

Обучение, построенное без учета темперамента, приводит к дидактогении и снижению успеваемости. Флегматикам и меланхоликам требуется дополнительное время для формулирования ответа и запрет на внезапный опрос у доски; холерикам и сангвиникам необходима высокая динамика подачи материала и смена видов активности.

Психотерапия и психологическое консультирование

Понимание психофизиологической основы поведения позволяет клиенту избавиться от ложного чувства вины за врожденные особенности (например, инертность или высокую эмоциональность) и сфокусироваться на выработке эффективных компенсаторных стратегий поведения.

ВЫВОДЫ

1. Темперамент представляет собой биологически обусловленный, формально-динамический фундамент психики, определяемый сложным взаимодействием свойств нервной системы, нейромедиаторных систем (дофамин, серотонин, норадреналин) и функциональной асимметрии головного мозга.
2. Ни один из типов темперамента не является изолированным барьером для достижения профессионального и личностного успеха. Динамические свойства определяют не уровень достижений, а индивидуальный путь и способы их реализации.
3. Формирование индивидуального стиля деятельности является универсальным механизмом гармонизации врожденных свойств нервной системы с требованиями внешней среды, обеспечивающим высокую адаптивность и психологическое благополучие человека.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Айзенк Г. Ю. Структура личности. СПб.: Ювента, 1999. 464 с.
2. Климов Е. А. Индивидуальный стиль деятельности в зависимости от типологических свойств нервной системы. Казань: Изд-во Казанского ун-та, 1969. 278 с.
3. Мерлин В. С. Очерк интегрального исследования индивидуальности. М.: Педагогика, 1986. 256 с.
4. Небылицын В. Д. Основные свойства нервной системы человека. М.: Просвещение, 1966. 384 с.
5. Павлов И. П. Полное собрание сочинений. Т. 3. Кн. 2. М.-Л.: Изд-во АН СССР, 1951. 438 с.
6. Русалов В. М. Темперамент в структуре индивидуальности человека: Дифференциально-психофизиологические и психологические исследования. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2012. 528 с.
7. Теплов Б. М. Проблемы индивидуальных различий. М.: Изд-во АПН РСФСР, 1961. 536 с.

8. Cloninger C. R. A systematic method for clinical description and classification of personality variants. Archives of General Psychiatry, 1987. Vol. 44, No. 6. P. 573–588.
9. Gray J. A. The Neuropsychology of Anxiety: An Enquiry into the Functions of the Septo-Hippocampal System. Oxford: Oxford University Press, 1982. 548 p.
10. Strelau J. Temperament A psychological perspective. New York: Plenum Press, 1998. 468 p.

REFERENCES

1. Eysenck H.J. (1999). Struktura lichnosti [The Structure of Personality]. Saint Petersburg: Juventa Publ. 464 p.
2. Klimov E.A. (1969). Individualnyy stil deyatel'nosti v zavisimosti ot tipologicheskikh svoystv nervnoy sistemy [Individual Activity Style Depending on the Typological Properties of the Nervous System]. Kazan: Kazan University Publ. 278 p.
3. Merlin V.S. (1986). Ocherk integral'nogo issledovaniya individualnosti [An Essay on the Integral Study of Individuality]. Moscow: Pedagogika Publ. 256 p.
4. Nebylitsyn V.D. (1966). Osnovnye svoystva nervnoy sistemy cheloveka [Basic Properties of the Human Nervous System]. Moscow: Prosveshchenie Publ. 384 p.
5. Pavlov I.P. (1951). Polnoe sobranie sochineniy [Complete Works]. Vol. 3, Book 2. Moscow-Leningrad: USSR Academy of Sciences Publ. 438 p.
6. Rusalov V.M. (2012). Temperament v strukture individualnosti cheloveka: Differentsialno-psikhofiziologicheskie i psikhologicheskie issledovaniya [Temperament in the Structure of Human Individuality: Differential-Psychophysiological and Psychological Studies]. Moscow: Institute of Psychology RAS Publ. 528 p.
7. Teplov B.M. (1961). Problemy individualnykh razlichiy [Problems of Individual Differences]. Moscow: APN RSFSR Publ. 536 p.
8. Cloninger C.R. (1987). A systematic method for clinical description and classification of personality variants. Archives of General Psychiatry, vol. 44, no. 6, pp. 573–588.
9. Gray J.A. (1982). The Neuropsychology of Anxiety: An Enquiry into the Functions of the Septo-Hippocampal System. Oxford: Oxford University Press. 548 p.
10. Strelau J. (1998). Temperament: A psychological perspective. New York: Plenum Press. 468 p.