МИНИСТЕРСТВО ТРАНСПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

# ДЕПАРТАМЕНТ РЕЧНОГО ТРАНСПОРТА

ВОЛЖСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ РЕЧНОГО ТРАНСПОРТА

КАФЕДРА ГУМАНИТАРНЫХ И СОЦИАЛЬНЫХ НАУК

РЕФЕРАТ ПО ПСИХОЛОГИИ

НА ТЕМУ:

### **“ТЕМПЕРАМЕНТ”**

## Выполнила: студентка

Научный руководитель:

Нижний Новгород

1998 год

**ПЛАН:**

1. Понятие темперамента
2. История учения темперамента
3. Физиологические основы темперамента
4. Типы темперамента
   1. Психологическая характеристика типов темперамента
5. Роль темперамента в деятельности человека. Понятие ценности темперамента
6. Темперамент как фактор деятельности
7. Темперамент и индивидуальный стиль деятельности
8. Темперамент и характер
9. Заключение
10. Список использованной литературы

**ПОНЯТИЕ ТЕМПЕРАМЕНТА**

Как известно, на земле нет людей с одинаковыми кожными узорами на пальцах рук, на дереве нет совершенно одинаковых листьев. Точно так же в природе не существует абсолютно одинаковых человеческих личностей - личность каждого человека неповторима.

Однако человек не рождается уже сложившейся личностью. Ею он становится постепенно. Но еще раньше, чем человек станет личностью, у него наблюдается индивидуальные особенности психики. Эти особенности психики весьма консервативны, устойчивы. Они образуют у каждого человека своеобразную психическую почву, на которой впоследствии, в зависимости от ее особенностей, вырастают свойства личности, присущие только данному человеку. Это значит, что психика ребенка не похожа на гладкую доску, где можно писать любые узоры, и что в процессе воспитания и обучения ребенка надо опираться на имеющиеся у него от рождения свойства. Эти свойства у всех разные. Наблюдая за поведением студентов, за тем, как они трудятся, учатся и отдыхают, как реагируют на внешние воздействия, как переживают радости и горести, мы, несомненно, обращаем внимание большие индивидуальные различия людей. Одни быстры, порывисты, шумливы - другие, наоборот, медлительны, спокойны, невозмутимы. Следует отметить, что эти различия касаются не содержания личности, а некоторых внешних проявлений. Вот эта сторона характеризует понятие "**темперамент".**

**ТЕМПЕРАМЕНТ** - совокупность типологических особенностей человека, проявляющиеся в динамике его психологических процессов: в быстроте и силе его реакции, в эмоциональном тонусе его жизнедеятельности.

Темперамент - это проявления в психике человека врожденного типа нервной деятельности. Следовательно, к свойствами темперамента относятся, прежде всего, врожденные и индивидуально-своеобразные свойства человека. В чем же заключается их своеобразие? Представим себе две реки - одну спокойную, равнинную, другую - стремительную, горную. Течение первой едва заметно, она плавно несет свои воды, у нее нет ярких всплесков, бурных водопадов, ослепительных брызг. Течение другой реки - полная противоположность. Река быстро несется, вода у нее грохочет, бурлит и, ударяясь о камни, превращается в пену. Особенности течения этих рек зависят от ряда природных условий.

Нечто подобное можно наблюдать в динамике психической деятельности разных людей. У одних людей психическая деятельность протекает равномерно. Такие люди внешне всегда спокойны, уравновешенны и даже медлительны. Они редко смеются, взгляд их всегда строг и голоден. Попадая в трудные ситуации или смешные положения, эти люди остаются внешне невозмутимыми. Их мимика и жесты не отличаются разнообразием и выразительностью, речь спокойная, походка твердая. У других людей психологическая деятельность протекает скачкообразно. Они очень подвижны, беспокойны, шумливы. Речь их порывиста и страстна, движения хаотические, мимика разнообразна и богата. Нередко такие люди при разговоре машут руками и топают ногами. Они суетливы и нетерпеливы. *Свойства темперамента и есть те природные свойства, которые определяют динамическую сторону психической деятельности человека.* Другими словами, от темперамента зависит характер протекания психической деятельности, а именно: 1)скорость возникновения психических процессов и их устойчивость (например, скорость восприятия, быстрота ума, длительность сосредоточения внимания), 2)психический ритм и темп, 3)интенсивность психических процессов(например, сила эмоций, активность воли),4)направленность психической деятельность на какие-то определенные объекты(например, постоянное стремление человека к контактам с новыми людьми, к новым впечатлениям от реальной действительности или обращенность человека к самому себе, к своим идеям и образам).

Также динамика психической деятельности зависит от мотивов и психического состояния. Любой человек, независимо от особенностей его темперамента, при наличии интереса работает энергичнее и быстрее, чем при его отсутствии. У любого человека радостное событие вызывает подъем душевных и физических сил, а несчастье - падение их.

Напротив свойства темперамента проявляются одним и тем же образом в самых различных видах деятельности и при самых различных целях. Например, если студент волнуется перед сдачей зачета, проявляет беспокойство перед проведением урока в школе во время педагогической практики, находится в тревожном ожидании старта на спортивных соревнованиях, это значит, что высокая тревожность - свойство его темперамента. *Свойства темперамента наиболее устойчивы и постоянны по сравнению с другими психическими особенностями человека. Различные свойства темперамента закономерно связаны между собой, образуя* о*пределенную организацию, структуру, характеризующую тип темперамента.*

**ИСТОРИЯ УЧЕНИЯ ТЕМПЕРАМЕНТА**

Слово "темперамент" в переводе с латинского обозначает "надлежащее соотношение частей", равное ему по значению греческое слово "красис" ввел древнегреческий врач Гиппократ(5-4 вв. до н. э.). Под темпераментом он понимал и анатомо-физиологические, и индивидуальные психологические особенности человека. Он полагал, что темперамент нарушениями в пропорции четырех жидкостей в теле: *крови (по-латински - "сангвис"), лимфы (по-гречески - "флегма"), желчи(по-гречески - "холе") и черной желчи(по-гречески – "мелана холе").* Отсюда впоследствии возникли названия чет**ы**рех типов темперамента - *сангвиник, холерик, меланхолик и флегматик,* сохранившиеся до настоящего времени.

Римский врач Гален (II в.) характеризует типы темперамента, наряду с физиологическими свойствами, психологическими и даже нравственными свойствами. Немецкий философ Кант в конце 8 столетия характеризует темперамент только как психические свойства. И. Кант в книге "Размышления над чувством прекрасного" (1764) написал, что флегматик отличается "недостатком морального чувства", а меланхолику больше, чем кому-либо, присуща "подлинная добродетель", чувство прекрасного наиболее развито у сангвиника, а чувство чести - у х**о**лерика. И вплоть до новейшего времени характеристика темперамента оставалась преимущественно психологической. В связи с этими изменяется понятие о типах темперамента. Они характеризуются пропорцией уже не физиологических, а психологических свойств. У Канта - это соотношение разных чувств и разной степени активности деятельности. У Вундта (конец XIX в.)- это соотношение скорости и силы "душевных движений".

Естественно, что изменяются и характеристика основных типов темперамента, и представление о количестве типов. Одними и теми же словами - "сангвиник", "холерик", "флегматик" и "меланхолик" - разные психологи обозначали совершенно различные характеристики. Гален насчитал несколько разновидностей четырех типов. Другие ученые различали шесть, восемь и т.д. типов.

Начиная с Канта стали отличать свойства темперамента от других индивидуальных свойств(характера личности). Однако в течение длительного времени не было предложено какого-либо строгого и точного критерия для такого различения.

Наконец, в истории учения о темпераменте изменилось понимание его физиологических основ. Наибольшее значение имеет борьба двух основных направлений - объяснение типов темперамента соотношением деятельности желез внутренней секреции(немецкий психолог Кречмер, американский - Шелдон) или соотношение свойств нервной системы.

**ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ТЕМПЕРАМЕНТА**

Научное объяснение природы темперамента дал И. П. Павлов в учение основных свойств нервной системы. Изучая высшую нервную деятельность животных, И. П. Павлов установил, что собаки, отличаются по характеру образования и протекания условных рефлексов, отличаются также и по темпераменту. На этом основании он пришел к выводу, что и в основе индивидуальных особенностей условно-рефлексной деятельности, а именно - свойства нервной системы.

Основой же индивидуальных различий в нервной деятельности является *проявление и соотношение свойств двух основных нервных процессов - возбуждение и торможение.*

Были установлены три свойства процессов возбуждения и торможения: *1) сила процессов, 2) уравновешенность процессов, 3) подвижность (сменяемость) процессов возбуждения и торможения.*

*Сила нервных процессов* выражается в способности нервных клеток переносить продолжительное либо кратковременное, очень концентрированное возбуждение и торможение. Это определяет работоспособность (выносливость) нервной клетки.

*Слабость нервных процессов* характеризуется неспособностью нервных клеток выдерживать длительное и концентрированное возбуждение и торможение. При действии весьма сильных раздражителей нервные клетки просто переходят в состояние охранительного торможения. Таким образом, в слабой нервной системе нервные клетки отличаются низкой работоспособностью, их энергия быстро истощается. Но зато слабая нервная система обладает большой чувствительностью: даже на слабые раздражители она дает соответствующую реакцию.

Важным свойством высшей нервной деятельности является *уравновешенность нервных процессов*, т.е. пропорциональное соотношение возбуждения и торможения. У некоторых людей эти процессы взаимно уравновешиваются, а у других этого равновесия не наблюдается: преобладает или процесс торможения, или процесс возбуждения.

Одно из основных свойств высшей нервной системы - *подвижность нервных процессов.* Подвижность нервной системы характеризуется быстротой сменяемости процессов возбуждения и торможения, быстротой возникновения и прекращения их (когда этого требуют условия жизни), скоростью движения нервных процессов (иррадиация и концентрация), быстротой появления нервных процессов в ответ на раздражение, быстротой образования новых условных связей, выработки и изменения динамического стереотипа.

И. П. Павлов выяснил, что темперамент каждого животного зависит от сочетания свойств. Такое *сочетание свойств нервной системы, которое определяет и индивидуальные особенности условно-рефлекторной деятельности и темперамент,* он назвал *типом нервной системы*. Комбинации указанных свойств нервных процессов возбуждения и торможения были положены в основу определения высшей нервной деятельности. В зависимости от сочетания силы, подвижности и уравновешивания процессов различают *четыре основных типа высшей нервной деятельности.*

По признаку силы нервных процессов И. П. Павлов различал *сильную* и *слабую* нервные системы. Представителей сильной нервной системы он, в свою очередь, подразделил на *сильных уравновешенных* и *сильных неуравновешенных.* Сильные уравновешенные могут быть *быстрыми* (живыми) и *медленн*ы*ми* (спокойными). Слабость нервной системы И. П. Павлов считал таким определяющим, существенным признаком, который перекрывает все другие различия, и поэтому представителей слабого типа уже не делил далее по признаку уравновешенности и подвижности нервных процессов.

Так была создана классификация типов нервной деятельности. Кратко охарактеризуем каждый тип.

*Слабый тип*. Представители этого типа нервной системы не могут выдержать сильные, длительные и концентрированные раздражения. Слабыми являются процессы возбуждения и торможения. При действии сильных раздражителей задерживается выработка условных рефлексов. Наряду с этим отмечается высокая чувствительность (т.е. низкий порог) на действие раздражителей.

*Сильный неуравновешенный тип*. Отличается сильной нервной системой, он характеризуется неуравновешенностью основных нервных процессов - преобладание процессов возбуждения над процессами торможения.

*Сильный уравновешенный подвижный тип*. Процессы торможения и возбуждения сильны и уравновешенны, но быстрота, подвижности их, быстрая сменяемость нервных процессов ведут к относительной быстроте образования и относительной неустойчивости нервных связей.

*Сильный уравновешенный инертный тип*. Сильные и уравновешенные процессы отличаются малой подвижностью. Представители этого типа внешне всегда спокойны, ровны, трудно возбудимы.

Типы высшей деятельности относятся к природным наследственным данным, это врожденное свойство нервной системы.

Советские психологи Б. М. Теплов и В. Д Небылицын продолжили исследования И. П. Павлова. Были открыты *новые свойства*, например *динамичность нервных процессов* - *свойство, которое определяет скорость и легкость выработки положительных условно-рефлекторных связей (динамичность возбуждения) и скорость выработки отрицательных связей (динамичность торможения), лабильность нервных процессов - осо*б*ое свойство, определяющее скорость нервных процессов возникновение возбудительного или тормозительного процесса.* Кроме четырех комбинаций свойств нервных процессов, которые были выделены И. П. Павловым, обнаружены и другими. Таким образом, набор свойств нервной системы и их комбинации, от которых зависит темперамент, в результате новейших исследований был значительно расширен.

Зависимость темперамента от свойств нервной системы проявляется в следующих факторах. Чем больше или меньше выражено у человека одно физиологическое свойство нервной системы, тем меньше или, наоборот, больше выражено соответствующее свойство темперамента. Такая зависимость называется *прямолинейной*. Например, чем больше у человека выражена слабость процесса возбуждения, тем выше у него отвлекаемость внимания, тем меньше у него сопротивляемость отрицательному воздействию напряженной обстановки и т.д. Было установлено, что эта зависимость может носить *криволинейный* характер, т.е. с увеличением физиологического свойства нервной системы вначале идет увеличение или уменьшение свойства темперамента, а по мере дальнейшего увеличения физиологического свойства ранее увеличивающееся свойство темперамента начинает уменьшаться и наоборот. Например, при возрастании силы процесса возбуждения до определенного уровня уменьшается эмоциональная возбудимость. При еще большем возрастании силы возбудительного процесса эмоциональная возбудимость тоже начинает возрастать.

Психологические свойства темперамента и физиологические свойства нервной системы тесно взаимосвязаны. Биологический смысл этой взаимосвязи заключается в том, что с ее помощью достигается наиболее четкое, тонкое и своевременное приспособление к среде. Там, где приспособительная функция какого-либо свойства нервной системы не может быть осуществлена при помощи одного присущего ей свойства темперамента, она осуществляется при помощи другого присущего ей свойства темперамента, которое компенсирует первое. Например, низкая работоспособность слабого типа может иногда компенсироваться длительным отсутствием эмоционального пресыщения.

В зарубежной психологии ( Кречмер, Шелдон) широко распространены теории, утверждающие, что темперамент зависит не от физиологических свойств общего типа нервной системы, а от общей конституции организма, внешними показателями которого являются строение тела, соотношение его отдельных частей, а также соотношение различных тканей организма. С этой точки зрения и строения тела, и свойства темперамента зависят от одной общей причины - от наследственной особенности в деятельности желез внутренней секреции. Поэтому такие теории называются *гормональными теориями темперамента* (конституционные концепции).

.Э. Кречмер в 1921 г. опубликовал свою знаменитую работу “Строение тела и характер”. Главная его идея заключалась в том, что люди с определенным типом сложения имеют определенные психические особенности. Им было проведено множество измерений частей тела, что позволило ему выделить 4 конституциональных типа:

1. ЛЕПТОСОМАТИК - характеризуется хрупким телосложением высоким ростом, плоской грудной клеткой. Плечи узкие, нижние конечности - длинные и худые.
2. ПИКНИК - человек с выраженной жировой тканью, чрезмерно тучный. характеризуется малым или средним ростом, расплывающимся туловищем с большим животом и круглой головой на короткой шее.
3. АТЕЛЕТИК - человек с развитой мускулатурой, крепким телосложением, характерен высокий или средний рост, широкие плечи, узкие бедра.
4. ДИСПЛАСТИК - человек с бесформенным, неправильным строение. Индивиды этого типа характеризуются различными деформациями телосложения (например, чрезмерный рост, непропорциональное телосложение).

С названными типами строения тела Кречмер соотносит 3 выделенных типа темперамента, которые он называет: шизотимик, иксотимик и циклотимик. Шизотимик имеет астеническое телосложение, он замкнут, склонен к колебаниям эмоций, упрям, малоподдатлив к изменению установок и взглядов, с трудом приспосабливается к окружению. в отличие от него иксотимик обладает атлетическим телосложением. Это спокойный мало впечатлительный человек со сдержанными жестами и мимикой, с невысокой гибкостью мышления, часто мелочный. Пикническое телосложение имеет циклотимик, его эмоции колеблются между радостью и печалью, он легко контактирует с людьми и реалистичен во взглядах.

В основе взглядов Шелдона также лежит предположение о том, что тело и темперамент - это 2 параметра человека, связанных между собой. Структура тела определяет темперамент, который является его функцией. У.Шелдон исходил из гипотезы о существовании основных типов телосложения, описывая которые он заимствовал термины из эмбриологии. Им выделены 3 типа:

1. ЭНДОМОРФНЫЙ (из эндодермы образуются преимущественно внутренние органы);
2. МЕЗОМОРФНЫЙ (из мезодермы образуется мышечная ткань);
3. ЭКТОМОРФНЫЙ (из эктодермы развивается кожа и нервная ткань).

При этом людям с эндоморфным типом свойственно относительно слабое телосложение с избытком жировой ткани; мезоморфному типу свойственно иметь стройное и крепкое тело, большую физическую устойчивость и силу; а эктоморфному - хрупкий организм, плоскую грудную клетку, длинные тонкие конечности со слабой мускулатурой.

По У. Шелдону, этим типам телосложений соответствуют определенные типы темпераментов, названные им в зависимости от функций определенных органов тела: висицетрония (лат. viscera- “внутренности”), соматония (греч. soma - “тело”) и церебротония (лат. cerebrum - “мозг”).

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Типы темперамента (по У.Шелдону) | | |
| Висицетрония | Соматония | Церебротония |
| Расслабленность в осанке и движениях | Уверенность в осанке и движениях | Заторможеность в движениях, скованность в осанке |
| Любовь к комфорту | Склонность к физической деятельности | Чрезмерная физиологическая реактивность |
| Медленная реакция | Энергичность | Повышенная скорость реакций |
| Пристрастие к еде | Потребность в движениях и удовольствие от них | Склонность к уединению |
| Социализация пищевой потребности | Потребность в доминировании | Склонность к рассуждениям, исключительное внимание |
| Наслаждение от процесса пищеварения | Склонность к риску в игре случая | Скрытность чувства, эмоциональная заторможенность |
| Любовь к компаниям, дружеским излияниям Социофилия (любовь к общественной жизни) | Решительные манеры. Храбрость | Самоконтроль мимики. Социофобия (страх перед общественными контактами) |
| Приветливость со всеми | Сильная агрессивность | Заторможенность в общении. Избегание стандартных действий |
| Жажда любви и ободрения окружающих. Ориентация на других | Психологическая нечувствительность. Клаустрофобия (боязнь замкнутого пространства) | Агрофобия (боязнь открытого пространства) |
| Эмоциональная ровность | Отсутствие сострадания | Непредсказуемость установок (поведения) |
| Терпимость | С трудом приглушаемый голос | Тихий голос, избегание шума |
| Безмятежная удовлетворенность | Спартанская выносливость боли | Чрезмерная чувствительность к боли |
| Хороший сон | Шумное поведение | Плохой сон, хроническая усталость |
| Отсутствие взрывных эмоций и поступков | Внешний вид соответствует более пожилому возрасту | Юношеская живость и субъективное мышление |
| Мягкость, легкость в обращении и внешнем выражении чувств | Объективное и широкое мышление, направленное вовне | Концентрированное, скрытое и субъективное мышление |
| Общительность и расслабленность под воздействием алкоголя | Самоуверенность, агрессивность под воздействием алкоголя | Устойчивость к действию алкоголя и других репресантов |
| Потребность в людях в тяжелую минуту | Потребность в действиях в тяжелую минуту | Потребность в уединении в тяжелую минуту |
| Ориентация на детей и семью | Ориентация на занятия юношеского возраста | Ориентация на пожилой возраст |

В психологической науке большинство конституционных концепций стало объектом острой критики. Они неправомерны. Их недостаток в том, что они односторонни - их создатели учитывают только одну сторону деятельности организма. С помощью этих теорий нельзя объяснить многочисленнее факты, показывающие зависимость темперамента от свойств типа нервной системы. Это проявляется в том, что определенные свойства нервной системы и темперамента соответствуют индивидуальным особенностям в обмене веществ и в деятельности желез внутренней секреции. Тем не менее при одном и том же типе конституции тела могут иметь место свойства темперамента, зависящие от разных типов нервной системы. Поэтому физиологической основой темперамента является общий тип нервной системы, поскольку только нервная система, а не конституция желез внутренней секреции обеспечивает наиболее полное приспособление организма к среде. Гормональные теории темперамента односторонне преувеличивают роль желез внутренней секреции и не в состоянии объяснить приспособление темперамента к требованиям деятельности.

**ТИПЫ ТЕМПЕРАМЕНТА.**

В настоящее время *под типом темперамента принято понимать определенную совокупность психологических свойств, закономерно связанных между собой и общих у одной группы людей.*

**ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ТИПОВ ТЕМПЕРАМЕНТА**

Психологическая характеристика типов темперамента определяются следующими основными его свойствами.

*Сензитивность* - наименьшая сила внешних воздействий, необходимая для возникновения какой-либо психической реакции человека, и скорость возникновения этой реакции( повышенная чувствительность). Если у одного человека определенные условия деятельности не вызывают раздражения, то для другого они становятся сильным сбивающим фактором. Одна и та же степень не удовлетворенности потребностей одним человеком почти не замечается, а у другого вызывает страдание. В данном случае, второй имеет более высокую сензитивность.

*Реактивность* - степень непроизвольности реакций на внешние или внутренние воздействия одинаковой силы (критическое замечание, обидноеслово, угроза, резкий и неожиданней звук).

*Активность* - то, с какой степенью активности (энергичности) человек воздействует на внешний мир и преодолевает препятствия при осуществлении цели. Сюда относятся целенаправленность и настойчивость в достижении цели, сосредоточенность внимания на длительной работе и т.д.

*Соотношение реактивности и активность* - то, от чего в большей степени зависит деятельность человека: от случайных внешних и внутренних обстоятельств (от настроения, желания, случайных событий) или от цели, намерений, стремлений, убеждений человека.

Т*емп реакции* - скорость протекания различных психических реакций и процессов: скорость движения, находчивость, скорость запоминания, быстрота ума.

*Пластичность и противоположное ей качество - ригидность.* Это легкость и гибкость приспособления человека к внешним воздействиям (пластичность) или инертность и косность его поведения (ригидность).

*Экстраверсия и противоположное ей качество - интроверсия*. Это то, от чего преимущественно зависят реакции и деятельность человека - от внешних впечатлений, возникших в данный момент (экстравертированность) или от образов, представлений и мыслей, связанных с прошлым и будущим (интровертность). Поэтому спортсмен-экстраверт склонен "уходить в себя", особенно в напряженной обстановке.

*Эмоциональная возбудимость* - насколько слабое воздействие необходимо для возникновения эмоциональной реакции, и с какой скоростью она возникает. Она выражается в эмоциональной впечатлительности, импульсивности, эмоциональной подвижности (быстрота смены эмоциональных состояний, начало и прекращения их).

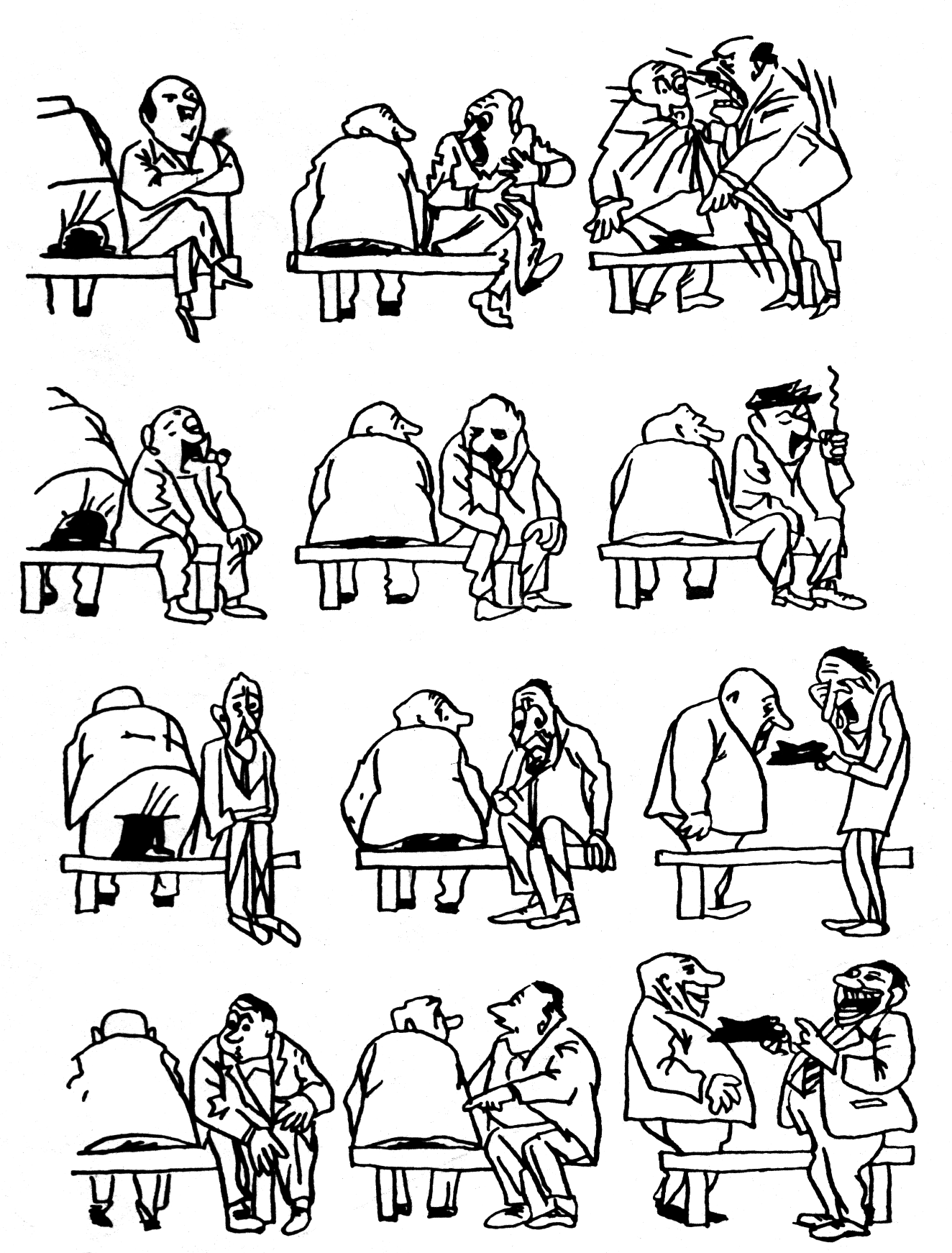
*САНГВИНИК* (в основе лежит сильный, уравновешенный, подвижный тип нервной системы). Так дал описание ему доктор А. П. Чехов: *"Постоянен в своем непостоянстве. Все впечатления действуют на него легко и быстро. О*т*сюда происходит его легкомыслие. Или вовсе никогда ничего не читает , или все. Читает запоем. Только тем и занимается, что любит. Женится нечаянно. Вечно воюет с тещей. Женщина-сангвиник - самая сносная женщина, если она не глупа."*

Что характерно для сангвиника? Прежде всего, его повышенная реактивность, которая проявляется в том, что он живо и с большим возбуждением откликается на все привлекающее их внимание, очень впечатлителен. Сангвиник отличается и повышенной активностью - проявляет большую настойчивость, энергию. Активность и реактивность у него уравновешенны - он может легко сдерживать свои реакции и проявления чувств. Темп реакции достаточно высокий, что проявляется в быстрых движениях, походке вприпрыжку, быстром темпе речи. Сангвиник отличается высокой пластичностью поведения и экстровертностью. Он любознателен, жизнерадостный, эмоции возникают легко, но они не сильные и не глубокие, быстро забывает обиды, доброжелателен.

*ХОЛЕРИК* (в основе лежит сильный, неуравновешенный - с преобладанием возбуждения - тип нервной системы). А. П. Чехов: *"Желчен и лицом желто-сер. Глаза ворочаются в орбитах, как голодные волки. Раздражителен. Глубоко убежден, что зимой "черт знает, как холодно", а летом "черт знает, как жарко". Шуток не понимает. Как мера и приятель - невозможен, как подчиненный - едва ли мысл*и*м, как начальник - невыносим и весьма нежелателен. Женщина-холерик - черт в юбке, крокодил".*

Для холерика, как и для сангвиника, также характерны высокая реактивность и активность, быстрый темп реакции. Но реактивность преобладает над активностью. Поэтому он так несдержан и вспыльчив, легко выходит из себя, нетерпелив. Он менее пластичен и более ригиден, чем сангвиник, отсюда большая устойчивость и постоянство его интересов. Им свойственна лихорадочная быстрота (мимика, жесты, темп речи, порывистость). Холерик берется со страстью за любое дело, страшно инициатив. В общении вспыльчив, резок, не сдерживает эмоции.

Этот рисунок Х. Бидструпа иллюстрирует реакцию людей с различными темпераментами в одинаковой ситуации.



*МЕЛАНХОЛИК* (в основе лежит слабый тип нервной системы). Описание темперамента по доктору А. П. Чехову: *"Глаза серо-голубые, готовые прослезиться. Склонен к ипохондрии. С прискорбием и со слезами в голосе уведомляет своих близких, что валерьяновые капли ему уже не помогают. Завещание у него давно уже готово. Женщина-меланхолик - невыносимейшее, беспокойнейшее существо. Как жена - доводит до отупения, отчаяния и самоубийства. Тем только и хороша, что от нее избавится нетрудно."*

В отличие от других типов темперамента, у меланхолика высокая сензитивность, проявляющаяся в болезненной чувственности, в обидчивости. Малая реактивность и пониженная активность проявляются у меланхолика в том, что он редко смеется, не уверен в себе, часто и легко теряется, не доводит работу до конца. Отличается медленным психическим темпом - его движения вялые, слабые, говорит медленно. Быстро утомляется от людей и новой обстановки, чувства медленно возникают, но проявляется глубиной. Эти люди легко уязвимы, хотя внешне этого не показывают. Тактичны, мягки, стеснительны. Им присуща мнительность и пессимизм.

*ФЛЕГМАТИК* (в основе лежит сильный, уравновешенный, инертный тип нервной системы). А. П. Чехов: *"Наружность самая обыкновенная, топорная. Вечно серьезен, потому что лень смеяться. Непременный член всевозможных комиссий, заседаний и экстренных собраний, на которых ничего не понимает и дремлет без зазрения совести. Самый удобный для женитьбы человек, на все согласен, не ропщет, покладист. На службе - счастлив. Женщина-флегматик - родится, чтобы со временем стать тещей. Быть тещей - ее идеал."*

В отличие от сангвиника и холерика у него малая реактивность. Это проявляется в том, что его трудно рассмешить или рассердить. Высокая активность значительно преобладает над малой реактивностью, что и определяет терпеливость, выдержку, самообладание. Психический темп замедленный - движения неторопливы, медленная походка, на вопросы отвечает не сразу. Он отличается малой пластичностью и большой ригидностью. Он медлителен и спокоен, проявляет во всем основательность, склонен к порядку, но медленность мешает в процессе познания, уклоняется от споров. У него устойчивое настроение, уклоняется от ссор. Неудачи и неприятности не выводят его из себя.

Если мы выделим закономерные связи свойств, присущие каждому типу темперамента, то получим следующую таблицу:

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| психические свойства | виды темперамента и соответствующие им свойства высшей нервной деятельности | | | |
|  | Сангвиник | холерик | Флегматик | Меланхолик |
|  | сильный уравновешенный подвижный | сильный неуравновешен. Подвижный | Сильный уравновешенный инертный | слабый неуравн. Малоподвижный |
| Скорость психических реакций | Высокая | Очень высокая | Медленная | Средняя |
| Сила психических реакций | Средняя | Очень большая | Большая | Большая |
| Экстраверсия или интроверсия | Экстраверт | Экстраверт | Интроверт | Интроверт |
| Пластичность или ригидность | Пластичный | Пластичный | Ригидный | Ригидный |
| Эмоциональная возбудимость | Умеренная | Высокая | Слабая | Высокая |
| Сила эмоций | Средняя | Очень большая | Слабая | Большая |
| Эмоциональная устойчивость | Устойчив | Неустойчив | Очень устойчив | Очень неустойчив |
| Чувствительность | Пониженная | Малая | Малая | Высокая |
| Реактивность | Повышенная | Высокая | Малая | Малая |
| Активность | Повышенная | Высокая | Высокая | Пониженная |
| Реактивность-активность | Уравновешены | Реактивен | Активный  Воля | Уравновешены |
| Темп реакции | Быстрый | Быстрый | Медлителен | Медлителен |

В чистом виде темпераменты практически не встречаются. У каждого человека преобладают черты какого-то одного темперамента в сочетании темперамента другого. Приведенные характеристики не претендуют на категоричность, так как деление темперамента всех людей на четыре группы весьма условно. Более широко можно говорить лишь о том, что темперамент определяет главным образом течение психической жизни человека, динамику психической деятельности. "Течение психической жизни подобно водному потоку. У одних, как в горной реке, образы и мысли, чувства и настроения стремительно и быстро сменяют друг друга. У других, подобно широкой, многоводной реке, психическая жизнь течет медленно, с большим внутренним напором" ( В. С. Мельник. В сб. "Очерк теории темперамента", изд.2. Пермское книжное издательство, 1973). В этом плане в основном и можно говорить об индивидуальных различиях людей по свойствам темперамента.

**РОЛЬ ТЕМПЕРАМЕНТА В ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЧЕЛОВЕКА**

**ПОНЯТИЕ ЦЕННОСТИ ТЕМПЕРАМЕНТА**

Если оценить приведенные психологические характеристики темперамента, то увидим, что в каждом из них есть как хорошие, так и плохие свойства. Так, сангвиник эмоционален и отличается хорошей работоспособностью, но побуждения его неустойчивы, так же неустойчиво и его внимание. Меланхолик отличается меньшей работоспособностью и большой тревожностью, но зато он тонко чувствующий человек, как правило осторожный и осмотрительный. Следовательно, нет темпераментов "плохих" или "хороших" – каждый темперамент хорош в одних условиях и плох в других. Не определяет он и социальной ценности человека – от темперамента не зависят склонности, мировоззрения и убеждения человека, содержание его интересов. Среди выдающихся людей прошлого встречаются люди с самыми различными темпераментами: А. В. Суворов и А. И. Герцен были сангвиниками, Петр 1 и И. П. Павлов – холериками, Н. В. Гоголь и П. И. Чайковский – меланхоликами, а М.И. Кутузов и И. А. Крылов – флегматиками. И среди наших современников – выдающихся спортсменов, летчиков-космонавтов, государственных деятелей – мы видим людей, существенно различающихся по темпераменту. Точно так же и люди одного типа темперамента могут быть как передовыми деятелями, так и консервативными.

В зависимости от того, как человек относится к тем или иным явлениям, к жизненным задачам, к окружающим людям, он мобилизует соответствующую энергию, становится способным к длительным напряжениям, заставляет себя изменить скорость своих реакций и темп работы. Воспитанный и достаточно волевой холерик способен проявлять сдержанность, переключать свое внимание на другие объекты, хотя это ему дается с большим трудом, чем, например флегматику.

Под влиянием жизненных условий, определенного образа действий у холерика может сформироваться инертность, медлительность, безынициативность, а у меланхолика – энергичность и решительность. Жизненный опыт и воспитание человека маскируют проявление типа высшей нервной деятельности и темперамента человека.

Однако отдельные сильные психические потрясения, сложные конфликтные ситуации могут внезапно демаскировать, обострить ту или иную природную динамическую особенность психики человека.

В системе воспитания и перевоспитания типологические категории людей требуют особенно внимательного индивидуального подхода. При необычных сверхсильных воздействиях, порождающих преступно-опасную ситуацию, ранее сформированные тормозные реакции могут "растормозиться" прежде всего у людей холерического типа. Меланхолики малоустойчивы к трудным ситуациям, более расположены к нервно-психическому срыву.

"Образ поведения человека и животного обусловлен не только прирожденными свойствами нервной системы, но и теми влияниями, которые падали и постоянно падают на организм во время его индивидуального существования, то есть зависит от постоянного воспитания или обучения в самом широком смысле этих слов. И это потому, что рядом с указанными выше свойствами нервной системы непрерывно выступает и важнейшее ее свойство – высочайшая пластичность" [4,стр. 269.]. В зависимости от условий жизни и деятельности человека отдельные свойства его темперамента могут усиливаться или ослабляться. В то же время свойства темперамента имеют тенденцию более резкого проявления с возрастом человека.

**ТЕМПЕРАМЕНТ КАК ФАКТОР ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Особенности темперамента следует учитывать при профессиональном отборе. Профессия оператора пульта управления автоматической системы, например, требует своевременного и быстрого реагирования на изменения в работе многих агрегатов и быстрого принятия правильных решений; дисциплина в классе требует, чтобы ученик мог сдерживать свои чувства и желания. Эти требования нельзя произвольно изменить, так как они зависят от объективных причин – от содержания деятельности.

Темперамент, влияя на динамику деятельности, может влиять на ее продуктивность. В разных видах деятельности роль темперамента неодинакова. В учебной деятельности и в массовых профессиях (токарь, слесарь, ткачиха, продавец, врач, учитель, инженер ) одни свойства темперамента, необходимы для успешной деятельности и слабо выражаются у данного человека, могут быть компенсированы у него за счет других свойств и обусловленных ими приемов работы. Например, ткачихи-многостаночницы инертного типа, внимание которых очень устойчиво, в процессе работы редко отвлекаются. В ситуации, когда надо ликвидировать простой станков или обрыв нити, это положительное свойство. Ткачихи подвижного типа, чье внимание не менее устойчиво, более часто, чем инертные, переключаются от одного станка к другому. В ситуации возможных неполадок это также положительное свойство. Таким образом, более частое переключение внимания компенсирует большую отвлекаемость внимания, так как эти работницы быстрее обнаруживают неполадки. Следовательно, в массовых профессиях и в учебе свойства темперамента, влияя на деятельность, в конечном счете, не определяют ее продуктивности, так как одни свойства могут компенсироваться за счет других.

В таких профессиях, как летчик-испытатель, диспетчер большой энергосистемы, космонавт, горноспасатель, спортсмен международного класса и т. п., чья деятельность связана с регулярным экстренным напряжением, риском, опасностью, большой ответственностью, уровень требований к психике очень высок. Свойства темперамента – высокая тревожность, малая помехоустойчивость – не могут компенсироваться другими свойствами. В таких профессиях свойства темперамента определяют профессиональную пригодность человека. В этих видах труда необходим предварительный отбор людей по ряду свойств, чтобы особенности темперамента соответствовали требованием деятельности. Такой путь приспособления темперамента к требованиям деятельности называется *профессиональным отбором и подбором*.

Каждое свойство темперамента требует индивидуальных приемов работы или воздействия на человека. Так, меланхолики быстро устают. Поэтому им нужны более частые перерывы для отдыха, чем другим лицам. Зависит от темперамента также и эмоциональная сфера личности, а отсюда и эффективность дисциплинарных воздействий или побудительная сила мотива.

От темперамента зависит влияние различных факторов, определяющих уровень нервно-психического напряжения (например, оценка деятельности, ожидания контроля деятельности, ускорение темпа работы, влияние дисциплинарных воздействий ). Такое регулировании деятельности путем дифференцирования величины действующих раздражителей в зависимости от типа нервной системы и темперамента человека применяется хорошими организаторами производства. Этот путь приспособления темперамента к деятельности заключается в индивидуализации предъявляемых к человеку требований, условий и способов работы ( *индивидуальный подход*).

Существуют и третий тип приспособления темперамента к требованиям деятельности. Он заключается в *преодолении отрицательного влияния темперамента положительным отношением к деятельности и соответствующими мотивами*. Например, на очень интересном уроке, вызывающем повышенную активность учащихся, степень сдержанности холерика не меньше, чем у сангвиника, а работоспособность меланхолика не ниже, чем флегматика.

Известная степень приспособления темперамента к требованиям деятельности возможна также благодаря *перевоспитанию (тренировки)* отдельных свойств темперамента.

ТЕМПЕРАМЕНТ И ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ СТИЛЬ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Наконец, основой и наиболее универсальный путь приспособления к требованиям деятельности – *формирование его индивидуального стиля.*

Одни и те же задания и требования в какой-либо профессиональной, учебной и трудовой деятельности могут быть с одинаковой успешностью осуществлены различными приемами и способами. Под индивидуальным стилем деятельности понимают такую индивидуальную систему приемов и способов действия, которая характерна для данного человека и целесообразна для достижения успешного результата.

При формировании индивидуального стиля нужно *учитывать свойства темперамента и сознательно* и *творчески относиться к выполняемой работе*. Человек выбирает такие приемы и способы выполнения действия, которые в наибольшей степени соответствуют его темпераменту. Наиболее соответствующие темпераменту приемы и способы действия зависят от обусловленных темпераментом часто совершенно непроизвольных и неподотчетных форм реагирования и особенностей движения. Индивидуальный стиль деятельности возникает только в тои случае, если человек ищет наилучшие приемы и способы, помогающие ему достигнуть наиболее успешных результатов. Поэтому индивидуальный стиль наиболее отчетливо проявляется у лучших учеников, передовых рабочих, у спортсменов-мастеров.

Индивидуальный стиль не проявляется у человека сам собой, стихийно. Он формируется в процессе обучения и воспитания. Первые зачатки формирования индивидуального стиля деятельности наблюдаются уже в старшем дошкольном возрасте при решении практических задач игрового характера.

Ядро индивидуального стиля определяет комплекс имеющихся у человека свойств нервной системы[3]. Среди тех особенностей, которые относятся к самому стилю, можно выделить две группы:

1. Приобретаемые в опыте и носящие компенсаторный характер по отношению к недостаткам индивидуальных свойств нервной системы человека.

2. Способствующие максимальному использованию имеющихся у человека задатков и способностей, в том числе полезных свойств нервной системы.

##### ТЕМПЕРАМЕНТ И ХАРАКТЕР

Темперамент надо строго отличать от характера. Темперамент ни в коей мере не характеризует содержательную сторону личности (мировоззрение, взгляды, убеждения интересы и т.п.), не определяет ценность личности или предел возможных для данного человека достижений. Он имеет лишь отношение к динамической стороне деятельности.

Хотя темперамент, не может определять отношений личности, ее стремлений, и интересов, ее идеалов, т.е. всего богатства содержания внутренней жизни человека, однако характеристика динамической стороны имеет существенное значение для понимания сложного образа поведения человека, характера человека. То, насколько человек проявляет уравновешенность в поведении, гибкость, динамичность и экспансивность в реакциях, говорит о качественных особенностях личности и ее возможностях, определенным образом складывающихся на трудовой и общественной деятельности индивида. Таким образом, темперамент не является чем-то внешним в характере человека. а органически входит в его структуру. Жизненные впечатления. воспитание и обучение на естественной основной ткани темперамента - типе высшей нервной деятельности- постепенно ткут узоры.

Отношение личности, ее убеждения, стремления, сознание необходимости и долга позволяют преодолевать одни импульсы, тренировать другие, чтобы организовать свое поведение в соответствии с общественными нормами.

Темперамент не определяет путь развития специфических особенностей характера, темперамент сам преобразуется под влиянием качеств характера. Развитие характера и темперамента в этом смысле является взаимообусловленным процессом.

**ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Таким образом, темперамент относится, прежде всего, к биологически обусловленным подструктурам личности. На основании изложенного выше наглядно и кратко, ограниченно и небесспорно место темперамента среди иерархии подструктур личности можно представить в виде таблицы.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Подструктуры | Подструктуры подструктур | Соотношение социального и биологического | Основные связи с | | | Специфические виды формирования | | Необходимые уровни психологического анализа |
|  |  |  | Отражением | сознанием | потребностями | активностью |  |  |
| Биопсихические свойства | **Темперамент** | Социального почти нет | Физиологические механизмы психического отражения | Только стиль осознания | Через биологическую нужду | Через силу и подвижность нервных процессов | Тренировка | Психофизиологический. Нейропсихологический |

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Общая психология /Состав. Е.И. Рогов - М. ВЛАДОС, 1995 г.
2. Психология индивидуальных различий ТЕКСТЫ //под ред. Ю.Б.Гиппенрейдера, В.Я.Романова - М. изд-во МГУ, 1982 г.
3. Климов Е. А. Индивидуальный стиль деятельности // Психология индивидуальных различий: Тексты. – М., 1982.
4. Павлов И. П. Полн. собр. Соч. Т.3.Кн.2. М.-Л., 1951. С.269.
5. Психология Под ред. П. А. Рудика М. "физкультура и спорт" 1974
6. Психология Под ред. В. А.Крутецкого М. "просвещение" 1974
7. Немов Р. С. Психология Кн.1.
8. Абрамов Р. С. Введение в практическую психологию.
9. Еникеев М. И. "Основы общей и юридической психологии"