Министерство образования и науки Республики Казахстан

Казахстанский университет Дружбы Народов

Академия языков

Кафедра социально-гуманитарных дисциплин

Реферат

по предмету: «Общая психология»

**«Типы темпераментов и их психологическая характеристика»**

Выполнила:

Степанищева Виктория

Проверила: Ткалич Л. В.

Шымкент-2009

План

Введение

1. Общее понятие о темпераменте

## 2. Типы темпераментов

## 3. Психологическая характеристика типов темперамента

Заключение

Литература

Введение

Тема, о которой пойдет речь, занимает человечество уже более 25 столетий. Она называется красивым и звучным словом – темперамент. Люди начинают знакомиться с понятием «темперамент» очень рано. В повседневной жизни мы замечаем, что одни из нас подвижные, веселые, настойчивые, а другие медлительные, застенчивые, неторопливые, что люди, попадая в одни и те же ситуации, ведут себя по-разному. Однако за этим большим разнообразием поведенческих реакций и поступков проступают некоторые общие схемы или типы поведения. Именно в этих особенностях и проявляется темперамент.

Известный психолог Черлин писал: «Представьте 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 и брызг. Течение второй – полная противоположность. Река быстро несется, вода в ней грохочет, бурлит и, ударяясь о камни, превращается в клочья пены…». Нечто подобное можно наблюдать и в поведении людей.

Наблюдения показали, что все люди различны не только по внешности, но и по поведению, движениям. Например, если последить за поведением учеников на уроке, то можно сразу заметить разницу в поведении, движениях каждого. У одних неторопливые правильные движения, заметное спокойствие во взгляде, а у других резкие движения, суета в глазах. Чем же объясняется такая разница в поведении? Прежде всего, темпераментом, который проявляется в любом виде деятельности (игровая, трудовая, учебная, творческая), в походке, жестах, во всем поведении. Индивидуальные психологические особенности личности человека, его темперамент придают своеобразную окраску всей деятельности и поведению.

1. Общее понятие о темпераменте

Темперамент - это индивидуальные особенности человека, определяющие динамику протекания его психических процессов и поведения. Под динамикой понимают темп, ритм, продолжительность, интенсивность психических процессов, в частности эмоциональных процессов, а также некоторые внешние особенности поведения человека - подвижность, активность, быстроту или замедленность реакций и т. д. Темперамент характеризует динамичность личности, но не характеризует ее убеждений, взглядов, интересов, не является показателем ценности или малоценности личности, не определяет ее возможности (не следует смешивать свойства темперамента со свойствами характера или способностями). Можно выделить следующие основные компоненты, определяющие темперамент.

1.Общая активность психической деятельности и поведения человека выражается в различной степени стремления активно действовать, осваивать и преобразовывать окружающую действительность, проявлять себя в разнообразной деятельности. Выражение общей активности у различных людей различно.

Можно отметить две крайности: с одной стороны, вялость, инертность, пассивность, а с другой - большая энергия, активность, страстность и стремительность в деятельности. Между этими двумя полюсами располагаются представители различных темпераментов.

2. Двигательная, или моторная, активность показывает состояние активности двигательного и речедвигательного аппарата. Выражается в быстроте, силе, резкости, интенсивности мышечных движений и речи человека, его внешней подвижности (или, наоборот, сдержанности), говорливости (или молчаливости).

3. Эмоциональная активность выражается в эмоциональной впечатлительности (восприимчивость и чуткость к эмоциональным воздействиям), импульсивности, эмоциональной подвижности (быстрота смены эмоциональных состояний, начала и прекращение их). Темперамент проявляется в деятельности, поведении и поступках человека и имеет внешнее выражение. По внешним устойчивым признакам можно до известной степени судить о некоторых свойствах темперамента.

2. Типы темпераментов

Темпераментом называют совокупность свойств, характеризующих динамические особенности протекания психических процессов и поведения человека, их силу, скорость, возникновение, прекращение и изменение. Свойства темперамента к числу собственно личностных качеств человека можно отнести только условно, они скорее составляют индивидные его особенности, так как в основном биологически обусловлены и являются врожденными. Тем не менее, темперамент оказывает существенное влияние на формирование характера и поведения человека, иногда определяет его поступки, его индивидуальность, поэтому полностью отделить темперамент от личности нельзя. Он выступает как бы связующим звеном между организмом, личностью и познавательными процессами.

Идея и учение о темпераменте в своих истоках восходят к работам древнегреческого врача Гиппократа. Он описал основные типы темпераментов, дал им характеристики, однако связывал темперамент не со свойствами нервной системы, а с соотношением различных жидкостей в организме: крови, лимфы и желчи. Первую классификацию темпераментов предложил Гален, и она в относительно малоизмененном виде дошла до наших дней. Последнее из известных ее описаний, которое используется и в современной психологии, принадлежит немецкому философу И. Канту. Им мы и воспользуемся.

И. Кант разделял темпераменты человека (проявления темперамента можно заметить и у высших животных) на два типа: темпераменты чувства и темпераменты деятельности. В целом же «можно установить только четыре простых темперамента: сангвинический, меланхолический, холерический, флегматический». Из этих четырех типов темперамента к темпераментам чувства относятся сангвинический и его противоположность — меланхолический. Первый характеризуется тем, что при нем ощущения возникают в нервной системе и в сознании человека довольно быстро и внешне проявляются сильно, но внутренне бывают недостаточно глубокими и продолжительными. При меланхолическом темпераменте внешние проявления ощущений бывают менее яркими, но зато внутренне достаточно глубокими и длительными.

Сангвинический темперамент деятельности характеризует человека весьма веселого нрава. Он представляется оптимистом, полным надежд, юмористом, шутником, балагуром. Он быстро воспламеняется, но столь же быстро остывает, теряет интерес к тому, что совсем еще недавно его очень волновало и притягивало к себе. Сангвиник много обещает, но не всегда сдерживает свои обещания. Он легко и с удовольствием вступает в контакты с незнакомыми людьми, является хорошим собеседником, все люди ему друзья. Его отличает доброта, готовность прийти на помощь. Напряженная умственная или физическая работа его быстро утомляет.

Меланхолический темперамент деятельности, по Канту, свойствен человеку противоположного, в основном мрачного настроя. Такой человек обычно живет сложной и напряженной внутренней жизнью, придает большое значение всему, что его касается, обладает повышенной тревожностью и ранимой душой. Такой человек нередко бывает сдержанным и особенно контролирует себя при выдаче обещаний. Он никогда не обещает того, что не в состоянии сделать, весьма страдает от того, что не может выполнить данное обещание, даже в том случае, если его выполнение непосредственно от него самого мало зависит.

Холерический темперамент деятельности характеризует вспыльчивого человека. О таком человеке говорят, что он слишком горяч, несдержан. Вместе с тем такой индивид быстро остывает и успокаивается, если ему уступают, идут навстречу. Его движения порывисты, но непродолжительны.

Флегматический темперамент деятельности относится к хладнокровному человеку. Он выражает собой скорее склонность к бездеятельности, чем к напряженной, активной работе. Такой человек медленно приходит в состояние возбуждения, но зато надолго. Это заменяет ему медлительность вхождения в работу.

Заметим, что в данной классификации темпераментов по Канту неоднократно упоминаются свойства, относящиеся не только к динамическим особенностям психики и поведения человека, но и к характеру совершаемых им типичных поступков. Это не случайно, так как в психологии взрослого человека трудно разделить между собой темперамент и характер. Кроме того, свойства темперамента существуют и проявляются не сами по себе, а в поступках человека в различных социально значимых ситуациях. Темперамент человека определенно влияет на формирование его характера, но сам характер выражает человека не столько как физическое, сколько как духовное существо.

Каждый из представленных типов темперамента сам по себе не является ни хорошим, ни плохим (если не связывать темперамент и характер). Проявляясь в динамических особенностях психики и поведения человека, каждый тип темперамента может иметь свои достоинства и недостатки. Люди сангвинического темперамента обладают быстрой реакцией, легко и скоро приспосабливаются к изменяющимся условиям жизни, обладают повышенной работоспособностью, особенно в начальный период работы, но зато к концу снижают работоспособность из-за быстрой утомляемости и падения интереса. Напротив, те, кому свойствен темперамент меланхолического типа, отличаются медленным вхождением в работу, но зато и большей выдержкой. Их работоспособность обычно выше в середине или к концу работы, а не в начале. В целом же производительность и качество работы у сангвиников и меланхоликов примерно одинаковы, а различия касаются в основном только динамики работы в разные ее периоды.

Холерический темперамент имеет то достоинство, что позволяет сосредоточить значительные усилия в короткий промежуток времени. Зато при длительной работе человеку с таким темпераментом не всегда хватает выдержки. Флегматики, напротив, не в состоянии быстро собраться и сконцентрировать усилия, но взамен этого обладают ценной способностью долго и упорно работать, добиваясь поставленной цели. Тип темперамента человека необходимо принимать в расчет там, где работа предъявляет особые требования к указанным динамическим особенностям деятельности.

3. 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, обидное слово, 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.

Темп 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).

Сангвинический темперамент.

Сангвинический темперамент деятельности, по Канту, характеризует человека весьма веселого нрава. Он представляется оптимистом, полным надежд, юмористом, шутником, балагуром. Он быстро воспламеняется, но столь же быстро остывает, теряет интерес к тому, что совсем еще недавно его очень волновало и притягивало к себе. Сангвиник много обещает, но не всегда сдерживает свои обещания. Он легко и с удовольствием вступает в контакты с незнакомыми людьми, является хорошим собеседником, все люди ему друзья. Его отличает доброта, готовность прийти на помощь. Напряженная умственная или физическая работа его быстро утомляет. При неблагоприятных условиях у сангвиника могут проявляться легкомысленное, беззаботное, беспечное отношение к труду, делу, другим людям, переоценка себя и своих возможностей.

Холерический темперамент.

Люди этого темперамента быстры, чрезмерно подвижны, неуравновешенны, возбудимы, все психические процессы протекают у них быстро, интенсивно.

Преобладание возбуждения над торможением, свойственное этому типу нервной деятельности, ярко проявляется в несдержанности, порывистости, вспыльчивости, раздражительности холерика. Отсюда и выразительная мимика, торопливая речь, резкие жесты, несдержанные движения. Чувства человека холерического темперамента сильные, обычно ярко проявляются, быстро возникают; настроение иногда резко меняется. Неуравновешенность, свойственная холерику, ярко связывается и в его деятельности: он с увеличением и даже страстью берется за дело, показывая при этом порывистость и быстроту движений, работает с подъемом, преодолевая трудности. Но у человека с холерическим темпераментом запас нервной энергии может быстро истощиться в процессе работы и тогда может наступить резкий спад деятельности: подъем и воодушевление исчезают, настроение резко падает. В общении с людьми холерик допускает резкость, раздражительность, эмоциональную несдержанность, что часто не дает ему возможности объективно оценивать поступки людей, и на этой почве он создает конфликтные ситуации в коллективе. Излишняя прямолинейность, вспыльчивость, резкость, нетерпимость порой делают тяжелым и неприятным пребывание в коллективе таких людей.

Флегматический темперамент.

Человек этого темперамента медлителен, спокоен, нетороплив, уравновешен. В деятельности проявляет основательность, продуманность, упорство. Он, как правило, доводит начатое до конца. Все психические процессы у флегматика протекают как бы замедленно. Чувства флегматика внешне выражаются слабо, они обычно невыразительны. Причина этого - уравновешенность и слабая подвижность нервных процессов. В отношениях с людьми флегматик всегда ровен, спокоен, в меру общителен, настроение у него устойчивое. Спокойствие человека флегматического темперамента проявляется и в отношении его к событиям и явлениям жизни флегматика нелегко вывести из себя и задеть эмоционально. У человека флегматического темперамента легко выработать выдержку, хладнокровие, спокойствие. Но у флегматика следует развивать недостающие ему качества - большую подвижность, активность, не допускать, чтобы он проявлял безразличие к деятельности, вялость, инертность, которые очень легко могут сформироваться в определенных условиях. Иногда у человека этого темперамента может развиться безразличное отношение к труду, к окружающей жизни, к людям и даже к самому себе.

Меланхолический темперамент.

У меланхоликов медленно протекают психические процессы, они с трудом реагируют на сильные раздражители; длительное и сильное напряжение вызывает у людей этого темперамента замедленную деятельность, а затем и прекращение ее В работе меланхолики обычно пассивны, часто мало заинтересованы (ведь заинтересованность всегда связана с сильным нервным напряжением). Чувства и эмоциональные состояния у людей меланхолического темперамента возникают медленно, но отличаются глубиной, большой силой и длительностью; меланхолики легко уязвимы, тяжело переносят обиды, огорчения, хотя внешне все эти переживания у них выражаются слабо. Представители меланхолического темперамента склонны к замкнутости и одиночеству, избегают общения с малознакомыми, новыми людьми, часто смущаются, проявляют большую неловкость в новой обстановке. Все новое, необычное вызывает у меланхоликов тормозное состояние. Но в привычной и спокойной обстановке люди с таким темпераментом чувствуют себя спокойно и работают очень продуктивно. У меланхоликов легко развивать и совершенствовать свойственную им глубину и устойчивость чувств, повышенную восприимчивость к внешним воздействиям

Психологи установили, что слабость нервной системы не является отрицательным свойством. Сильная нервная система более успешно справляется с одними жизненными задачами, а слабая - с другими. Слабая нервная система

- нервная система высокой чувствительности, и в этом ее известное преимущество. Знание темперамента, знание особенностей прирожденной организации нервной системы, оказывающей влияние на протекание психической деятельности человека, необходимо учителю в его учебной и воспитательной работе. Следует помнить, что деление людей на четыре вида темперамента очень условно. Существуют переходные, смешанные, промежуточные типы темперамента; часто в темпераменте человека соединяются черты разных темпераментов.

Вся эта характеристика основана на сравнительно недавних выводах науки.

Сейчас же мы расскажем о том, как эти темпераменты характеризовались в XIX веке, а частности в литературных произведениях. Для этого мы использовали рассказ Антона Павловича Чехова «Темпераменты».

Холерик:

Желчен, и лицом желтовато-сер. Нос несколько крив, и глаза ворочаются по орбитам, как голодные волки в тесной клетке. Раздражителен. За укушение блохи или укол булавкой готов разорвать на клочки весь свет. Глубоко убежден, что зимой «черт знает как холодно», а летом «черт знает как жарко».Большей частью холостяк, а если и женат, то запирает жену под замок.Ревнив до чертиков. Шуток не понимает. Газеты читает только для того, чтобы ругнуть газетчиков. И еще во чреве матери был убежден, в том, что газеты врут.Как муж и приятель - невозможен, как подчиненный едва ли мыслим, как начальник - невыносим и весьма нежелателен.

Женщина-Холерик (черт в юбке, крокодил.)

Сангвиник:

Все впечатления действуют на него легко и быстро. В молодости грубит учителям, не стрижется, не бреется, носит очки и пачкает стены. Учится скверно, но курсы оканчивает. Пишет с ошибками. «Для любви одной природа его на свет произвела». Только тем и занимается, что любит. Женится нечаянно, вечно воюет с тещей, с родней в ссоре, Любит читать газеты. Но, несмотря на все постоянен в своем непостоянстве.

Женщина-Сангвиник (самая сносная женщина, если не глупа.)

Флегматик:

Милый человек, наружность самая обыкновенная. Вечно серьезен, потому что лень смеяться. Спит двадцать часов в сутки. Женится в 30 лет при помощи дядюшек и тетушек. Самый удобный для женитьбы человек, так как на все согласен, не ропщет и покладист. Бывает болен только тогда, когда его избирают в присяжные заседатели.Жалеет, что его детей не секут в гимназии, и сам иногда не прочь их посечь.На службе счастлив.

Женщина-Флегматик (слезливая, пучеглазая, тучная немка, похожая на куль с мукой. Родится, чтобы со временем стать тещей. Быть тещей ее идеал.)

Меланхолик:

Глаза серо-голубые, готовые прослезиться. На лбу и около носа морщинки.

Вечно жалуется на боль под ложечкой, колотье в боку и плохое пищеварение. Любимое занятие (стоять перед зеркалом и рассматривать свой вялый язык.)Давно уже порешил, что доктора его не понимают.

Шубу надевает в сентябре, а снимает в мае. В каждой собаке подозревает водобоязнь (бешенство), а с тех пор, как его приятель сообщил, что кошка в состоянии задушить спящего человека, видит в кошках самых страшных врагов человечества. Женится на сиротке. А если у него есть теща, то величает ее прекраснейшей и мудрейшей особой. Ведет переписку с дядюшками, тетушками, крестной мамашей и друзьями детства.

Женщина-Меланхолик (невыносимейшее, беспокойнейшее существо.) Как жена доводит до отупения, до отчаянья, до самоубийства.

Темперамент - это базовая часть характера человека. По наличию того или темперамента можно судить о профессии человека.

Сангвинику будет сопутствовать успех в сфере организации и управления. Задатки Сангвиника полезны всюду, где нужны мобильность, умение быстро переключаться на другие дела.

Флегматик способен решать те же задачи, что и Сангвиник, но с большей склонностью к стратегической деятельности. Для Флегматика противопоказаны как поспешность, так и долгие колебания в ответственный момент.

Меланхолик мало приспособлен к самостоятельной управленческой работе. Ему больше подходит работа точная, в сочетании с дипломатичностью в отношениях с людьми.

Холерики могут достичь значительных успехов в работе, где ценят напор и безудержность.

Эти фамилии из ряда нарицательных: невозмутимый тугодум Собакевич, непредсказуемый жизнелюб Ноздрев.

Классики оставили нам не только яркие характеристики своих героев, но и художественное описание четырех классических темпераментов. Иными словами, гоголевские Ноздрев - Сангвиник и Собакевич- Флегматик, шекспировские Отелло- Холерик и Гамлет- Меланхолик.

Так же можно определить и темпераменты исторических личностей. Наполеон, например, - Сангвиник, Кутузов - Флегматик, Гоголь - Меланхолик, а Пушкин -Холерик.

Заключение

Итак, подводя итог вышесказанному, хочется отметить, что изучением темперамента занимались и занимаются психологи разных стран.

Методы изучения его достаточно условны и не объективны, но работы в этом направлении ведутся и приносят свои плоды. Выдвинуто множество теории относительно природы темперамента и методов его изучения. К методам относятся лабораторный, комплексный, естественный методы исследования темперамента и метод наблюдения.

О природе темперамента высказывались различные точки зрения начиная с Гиппократа и Галена, которые выделили 4 типа темперамента (эти типы практически неизменно дошли и до наших дней и используются в исследованиях современных психологов); Э.Кречмер связывал природу темперамента с химическим составом крови, его теорию поддержали У. Мак-Дауголл и японский психолог Т. Фурукова; Альбрехт Галлер ввел понятия возбудимости и чувствительности, а его ученик Г. Врисберг связал темперамент с особенностями нервной системы; И.П. Павлов экспериментально подтвердил теорию о физиологической основе темперамента; К.Сиго связал различие темпераментальных особенностей с телосложением, а В. Вундт с силой и скоростью изменения эмоций, И. Кант разделял темпераменты человека на два типа: темпераменты чувства и темпераменты деятельности. На основе этих исследований изучение темперамента продолжается и сегодня.

Список использованной литературы

1. Общая психология /Состав. Е.И. Рогов - М., ВЛАДОС, 1995.
2. Немов Р. С. «Психология» Кн.1.-М., ВЛАДОС, 2007.
3. Ковалев А. Г. «Психология личности», изд. 3. М., "Просвещение", 1970.
4. Мерлин В.С. «Очерк теории темперамента.» – М.,1964.
5. Я. Стреляу «Роль темперамента в психическом развитии», - М., «Прогресс» 1982.
6. Учебник "Психология" под о/ред. А.А.Крылова - М: ПРОСПЕКТ, 2000.
7. Петровский А.В., Ярошевский М.Г. Психология. Учеб для вузов. - М.: Издат. Центр «Академия», 2000.