**Оглавление.**

1. Введение.
2. Физиологические основы темперамента.
3. Свойства темперамента.
4. Типы темперамента.
5. Визуальная диагностика (внешние признаки) различных акцентуаций характера по психомоторным и эмоциональным критериям.
6. Заключение.
7. Список использованной литературы.

**Введение.**

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 людей, 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".**

**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.

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.

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»[[1]](#footnote-1) . 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[[2]](#footnote-2) 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.

**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 - особое 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.

**ОСНОВНЫЕ СВОЙСТВА ТЕМПЕРАМЕНТА.**

К свойствам темперамента можно отнести те отличительные, индивидуальные признаки человека, которые определяют собой динамические аспекты всех его видов деятельности, характеризуют особенности протекания психических процессов, имеют более или менее устойчивый характер, сохраняются в течение длительного времени, проявляясь вскоре после рождения (после того , как центральная нервная система приобретает специфически человеческие формы). Считают, что свойства темперамента определяются восновном свойствами нервной системы человека.

Советский психофизиолог В.М. Русалов, опираясь на новую концепцию свойств нервной системы, предложил на ее основе более современную трактовку свойств темперамента. Исходя из теории функциональной системы П.К. Анохина, включающей четыре блока хранения, циркулирования и переработки информации (блок афферентного синтеза, программирования (принятия решений), исполнения и обратной связи), Русалов выделил четыре связанные с ними свойствами темперамента, отвечающие за широту или узость афферентного синтеза (степень напряженности взаимодействия организма со средой), легкость переключения с одной программы поведения на другую, скорость исполнения текущей программы поведения и чувствительность к несовпадению реального результата действия с его акцептором.

В соответствии с этим традиционная психофизиологическая оценка темперамента изменяется и вместо двух параметров – активности и чувствительности – включает уже четыре компонента: эргичность (выносливость), пластичность, скорость и эмоциональность (чувствительность). Все эти компоненты темперамента, по мнению В.М. Русалова, биологически и генетически обусловлены. Темперамент зависит от свойств нервной системы, а они в свою очередь понимаются как основные характеристики функциональных систем, обеспечивающих интегративную, аналитическую и синтетическую деятельность мозга, всей нервной системы в целом.

Психологическая характеристика типов темпераментов определяетсяследующими основными его свойствами:

Сензитивность – об этом свойстве мы судим по тому, какова наименьшая сила внешних воздействий, необходимая для возникновения какой-либо психологической реакции человека, и какова скорость возникновения этой реакции.

Реактивность – об этом свойстве судят по тому, какова степень непроизвольности реакций на внешние или внутренние воздействия одинаковой силы.

Активность – об этом свойстве судят по тому, с какой степенью активности человек воздействует на внешний мир и преодолевает препятствия при осуществлении целей. Сюда относятся целенаправленность и настойчивость в достижении цели, сосредоточенность внимания в длительной работе.

Соотношение активности и реактивности – об этом свойстве судят по скорости протекания различных психологических реакций и процессов: скорости движений, темпу речи, находчивости, скорости запоминания, быстроте ума.

Пластичность и ригидность – об этом свойстве судят по тому, насколько легко и гибко приспосабливается человек к внешним воздействиям или, наоборот, насколько инертны и косны его поведение, привычки, суждения

Экстраверсия и интроверсия – об этом свойстве судят по тому, от чего преимущественно зависит реакции и деятельность человека – от внешних впечатлений, возникающих в данный момент (экстравертированность) или от образов, представлений и мыслей, связанных с прошлым и будущим (интровертированность).

Эмоциональная возбудимость – об этом свойстве судят по тому, насколько слабое воздействие необходимо для возникновения эмоциональной реакции и с какой скоростью она возникает.

В зависимости от свойств темперамента выделяют следующие **типы**:

*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 под чиненный - 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.

*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 ихороша, 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.

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

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |
|  |  |

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"[[3]](#footnote-3) . В этом плане в основном и можно говорить об индивидуальных различиях людей по свойствам темперамента.

**Визуальная диагностика (внешние признаки) различных акцентуаций характера по** **психомоторным и эмоциональным критериям**

Как считает известный немецкий психиатр К. Леонгард, у 20 - 56% людей некоторые черты характера столь заострены (акцентуированы), что это при определенных обстоятельствах приводит к однотипным конфликтам и нервным срывам.

***Акцентуация характера*** - преувеличенное развитие отдельных свойств характера в ущерб другим, в результате чего ухудшается взаимодействие с окружающими людьми. Выраженность акцентуации может быть различной - от легкой, заметной лишь ближайшему окружению, до крайних вариантов, когда приходится задумываться, нет ли болезни - психопатии.

Леонгард выделяет 12 типов акцентуации, каждый из которых предопределяет избирательную устойчивость человека к одним жизненным невзгодам, при повышенной чувствительности к другим, к частым однотипным конфликтам, к определенным нервным срывам. В благоприятных условиях, когда не попадают под удар именно слабые звенья личности, такой человек может стать и незаурядным; например, акцентуация характера по так называемому экзальтированному типу может способствовать расцвету таланта артиста, художника.

Акцентуации характера часто встречаются у подростков и юношей (50 - 80%). Определить тип акцентуации или ее отсутствие можно с помощью специальных психологических тестов, например тест Шмишека. Нередко приходится иметь дело с акцентуированными личностями и важно знать и предвидеть специфические особенности поведения людей.

Поскольку в процессе визуальной диагностики основное внимание обращается на моторику (специфику движений) и эмоциональные психологические процессы (реакцию на различные ситуации), то поведение и особенности общения испытуемого и являются одними из основных параметрами, по которым определяется акцентуация его характера.

Краткая характеристика особенностей поведения в зависимости от типа акцентуации

***Гипертимический*** (гиперактивный) тип.

*Особенности общения и поведения*. Чрезмерно приподнятое настроение, всегда весел, разговорчив, очень энергичен, самостоятелен, стремится к лидерству, рискам авантюрам, не реагирует на замечания, игнорирует наказания, теряет грань недозволенного, отсутствует самокритичность. Необходимо сдержанно относиться к его необоснованному оптимизму и переоценке своих возможностей. Энергия подчас направляется на употребление спиртного, наркотиков, беспорядочную половую жизнь.

*Черты, привлекательные для собеседников.* Энергичность, жажда деятельности, нового, оптимизм.

*Черты, отталкивающие и способствующие конфликту.* Легкомысленность, склонность к аморальным поступкам, несерьезное отношение к обязанностям, раздражительность в кругу близких людей.

Дистимичный тип.

*Особенности общения и поведения.* Постоянно пониженное настроение, грусть, замкнутость, немногословность, пессимистичность, тяготятся шумным обществом, с сослуживцами близко не сходятся. В конфликты вступают редко, чаще являются в них пассивной стороной. Ценят тех, кто дружит с ними и склонен им подчиняться.

*Черты, привлекательные для собеседников.* Серьезность, высокая нравственность, добросовестность, справедливость.

*Черты, отталкивающие и способствующие конфликту.* Пассивность, пессимизм, грусть, замедленность мышления, «отрыв от коллектива».

Циклоидный тип.

Особенности общения и поведения. Общительность циклически меняется (высокая в период повышенного настроения, и низкая в период подавленности)

В период подъема настроения проявляют себя как люди с гипертимической акцентуацией, в период спада - с дистимической. В период спада обостренно воспринимают неприятности, вплоть до самоубийства. Бывают случаи маниакально депрессивного психоза

***Эмотивный*** (эмоциональный) тип.

*Особенности общения и поведения.* Чрезмерная чувствительность, ранимость, глубоко переживают малейшие неприятности, излишне чувствительны к замечаниям, неудачам, поэтому у них чаще печальное настроение. Предпочитают узкий круг друзей и близких, которые понимают с полуслова. Редко вступают в конфликты, играют в них пассивную роль. Обиды не выплескивают наружу.

*Черты, привлекательные для собеседников.* Альтруизм, сострадание, жалостливы, радуются чужим удачам. Исполнительны, с высоким чувством долга. Хорошие семьянины.

*Черты, отталкивающие и способствующие конфликту.* Крайняя чувствительность слезливость Могут провоцировать нападки невоспитанных или раздражительных людей.

Демонстративный тип.

*Особенности общения и поведения.* Выражено стремление быть в центре внимания и добиваться своих целей любой ценой: слезы, обморок, скандалы, болезни, хвастовства, наряды, необычное увлечение, ложь. Легко забывают о своих неблаговидных поступках. Поведение зависит от человека, с которым имеет дело, высокая приспособляемость к людям.

*Черты, привлекательные для собеседников*. Обходительность, упорство, целенаправленность, актерское дарование, способность увлечь других, неординарность.

*Черты, отталкивающие и способствующие конфликту*. Эгоизм, необузданность поступков, лживость хвастливость, отлынивание от работы, склонность «заболевать» в самые ответственные и трудные моменты. Склонность к интригам, самоуверенности и высоким притязаниям. Провоцируют конфликты, при этом активно защищаются.

Возбудимый тип.

*Особенности общения и поведения*. Повышенная раздражительность, несдержанность, агрессивность, угрюмость, «занудливость», но возможны льстивость, услужливость (как маскировка). Склонность к хамству и нецензурной брани или молчаливости, замедленности в беседе. Активно и часто конфликтуют, не избегают ссор с начальством, неуживчивы в коллективе, в семье деспотичны и жестоки.

*Черты, привлекательные для собеседников*. Вне приступов гнева -- добросовестность, аккуратность, любовь к детям.

*Черты, отталкивающие и способствующие конфликту*. Раздражительность, вспыльчивость, неадекватные вспышки гнева и ярости с рукоприкладством, жестокость; ослабленный контроль над влечением.

Застревающий тип.

*Особенности общения и поведения*. «Застревает» на своих чувствах, мыслях, не может забыть обид, «сводит счеты», служебная и бытовая несговорчивость, склонность к затяжным склокам, в конфликтах чаще бывают активной стороной, четко определены круг врагов и друзей. Проявляет властолюбие - «занудливость нравоучителя».

*Черты, привлекательные для собеседников*. Стремление добиться высоких показателей в любом деле, проявление высоких требований к себе, жажда справедливости, принципиальность, крепкие устойчивые взгляды.

*Черты, отталкивающие и способствующие конфликту*. Обидчивость, подозрительность, мстительность, честолюбие, самонадеянность, ревнивость, раздутое до фанатизма чувство справедливости.

Педантичный тип.

*Особенности общения и поведения.* Выраженная занудливость в виде «переживания» подробностей, на службе способны замучить посетителей формальными требованиями, изнурят домашних чрезмерной аккуратностью.

*Черты, привлекательные для собеседников*. Добросовестность, аккуратность, серьезность, надежность в делах и в чувствах, ровное настроение.

*Черты, отталкивающие и способствующие конфликту*. Формализм, «крючкотворство», «занудливость», стремление переложить принятие важного решения на других.

***Тревожный*** (психастенический) тип.

*Особенности общения и поведения.* Пониженный фон настроения, опасения за себя, близких, робость, неуверенность в себе, крайняя нерешительность, долго переживает неудачу, сомневается в своих действиях. Редко вступает в конфликты, пассивная роль.

*Черты, привлекательные для собеседников*. Дружелюбие, самокритичность, исполнительность.

*Черты, отталкивающие и способствующие конфликту*. Боязливость, мнительность, вследствие беззащитности служат подчас мишенью для шуток, «козлами отпущения».

***Экзальтированный*** (лабильный) тип.

*Особенности общения и поведения.* Очень изменчивое настроение, эмоции ярко выражены, повышенная отвлекаемость на внешние события, словоохотливость, влюбчивость.

*Черты, привлекательные для собеседников.* Альтруизм, чувство сострадания, художественный вкус, артистическое дарование, яркость чувств, привязаны к друзьям.

*Черты, отталкивающие и способствующие конфликту.* Чрезмерная впечатлительность, патетичность, паникерство подверженность отчаянию.

***Интровертированный*** (шизоидный) тип.

*Особенности общения и поведения*. Малая общительность, замкнут, в стороне от всех, общение по необходимости, погружен в себя, о себе ничего не рассказывает, свои переживания не раскрывает, хотя свойственна повышенная ранимость. Сдержанно холодно относится к другим людям, даже к близким. Поведение, логика часто непонятны для окружающих. Любят одиночество. В конфликты вступают редко -- при попытке вторгнуться в их внутренний мир. Переборчивость в выборе супруга, поиск идеала. Эмоциональная холодность слабая привязанность к близким.

*Черты, привлекательные для собеседников*. Сдержанность, степенность, обдуманность поступков, наличие твердых убеждений, принципиальность.

*Черты, отталкивающие и способствующие конфликту*. Упорное отстаивание своих нереальных взглядов. На все имеет свою точку зрения, часто резко отличающуюся от мнения большинства.

***Экстравертированный*** (конформный) тип.

*Особенности общения и поведения.* Высокая общительность, словоохотливость до болтливости, своего мнения не имеет, очень не самостоятелен, стремится быть как все, неорганизован, предпочитает подчиняться. Приказы начальства принимает без раздумывания. В обществе с друзьями и в семье уступает лидерство другому.

*Черты, привлекательные для собеседников*. Готовность выслушивать «исповедь» другого, исполнительность

*Черты, отталкивающие и способствующие конфликту.* «Человек без царя в голове», подверженность чужому влиянию, необдуманность поступков, легковерие, страсть к развлечениям.

**Заключение.**

В народных поверьях, сказаниях, поговорках мы часто встречаемся с выражением индивидуальных особенностей человека в его внешнем облике. Люди склонные к полноте, представляются добродушными, но ленивыми, худые - проницательными и саркастическими, обладателями огненно-рыжих волос приписывается гневная вспыльчивость и т. п.

Поиском оснований для классификации индивидуальностей занимался еще Гиппократ. Помимо выделения типов темперамента, он впервые попытался связать конституциональные особенности, телосложение людей с их предрасположенностью к определенным заболеваниям. На основе эмпирических сопоставлений он показал, что люди невысокого роста, плотные, склонны к апоплексическому удару, люди же высокие и худые - к туберкулезу. Эти два типа строения тела являются, конечно, самыми общими, но именно их описания положили начало конституциональному подходу к анализу индивидуальности, развиваемому в современной психологии и психиатрии.

Также были попытки выявления зависимости типа темперамента и характера от других физиологических показателей - черт и мимики лица (физиогномика), рисунка линий на пальцах и ладони (хиромантия и дерматоглифика), особенностей почерка (графология).

Согласно психологическим теориям, темперамент связан с организмом, но эта связь не имеет какого-то специфического характера.

Применяя метод визуальной диагностики, можно по психомоторным и эмоциональным критериям, т.е. особенностям движений и поведения диагностируемого, предварительно определить его тип темперамента или акцентуацию характера. При дальнейшем детальном тестировании это помогает получить более точные результаты, а также заранее определить наиболее подходящую для данного индивида методику тестирования.

**Список использованной литературы.**

1. Абрамов Р. С. Введение в практическую психологию.
2. Белоус В.В. Темперамент и деятельность. Учебное пособие. — Пятигорск, 1990. (Место темперамента в структуре личности: 20—25. Типы темперамента: 26—52. Темперамент и деятельность: 102-112.)
3. Климов Е. А. Индивидуальный стиль деятельности // Психология индивидуальных различий: Тексты. – М., 1982.
4. Мерлин B. C. Очерк интегрального исследования индивидуальности. — М., 1986. (Свойства темперамента и свойства личности: 86—110. Свойства нервной системы и свойства темперамента: 65—86.)
5. Мерлин B. C. Очерк теории темперамента. — М., 1964. (Отличительные признаки темперамента: 3—18. Основные проблемы теории темперамента: 19 — 33. Происхождение и развитие темперамента: 156—183. Темперамент и отношения личности: 184— 223. Понятие темперамента: 254—276.)
6. Небылицин В. Д., Психофизиологические исследования индивидуальных различий, - М., 1976 г.
7. Немов, Р. С. Психология. Книга 3. М., ВЛАДОС ИМПЭ им. А. С. Грибоедова, 2002.
8. Нокаридзе, Темперамент личности и фиксированная установка, - Тбилиси, 1970 г.
9. Общая психология /Состав. Е.И. Рогов - М. ВЛАДОС, 1995 г.
10. Основы психодиагностики. Под ред. Шмелева, А. Г. «Феникс» Ростов - на - Дону, 1996.
11. Психология индивидуальных различий. Тексты. — МГУ, 1982. (О темпераменте (И.Кант): 148—152. Темперамент (В.Д.Небылицын): 153 — 159. Отличительные признаки темперамента (В.С.Мерлин): 160—168. Темперамент и характер (А.Г.Ковалев, В.Н.Мясищев): 167—171. Строение характера (Б.Г.Ананьев): 172— 178.)
12. Павлов И. П. Полн. собр. Соч. Т.3.Кн.2. М.-Л., 1951. С.269.
13. Русалов В.М. О природе темперамента и его месте в структуре индивидуальных свойств человека // Вопросы психологии. — 1985. - № 11. - С. 19-33.
14. Стреляу Я. Роль темперамента в психическом развитии. — М., 1982. (Основные концепции темперамента: 19 — 66. Темперамент и факторы его формирования: 67—109. Связь темперамента со способностями и личностью: 109—141. Значение свойств темперамента для деятельности: 162—227.)

1. * 'Кант И. О темпераменте // Психология индивидуальных различий: Тексты. - М., 1982. - С. 149:

   [↑](#footnote-ref-1)
2. * Кант называл ощущениями то. что в современной психологии чаще называется чувствами.

   [↑](#footnote-ref-2)
3. В. С. Мельник. В сборник "Очерк теории темперамента", изд.2. Пермское книжное издательство, 1973 [↑](#footnote-ref-3)