**Темперамент**

**Теория и классификация темперамента**

Характеристика индивида со стороны его динамических особенностей: интенсивности, скорости, темпа, ритма психических процессов и состояний.

Два компонента темперамента - активность и эмоциональность присутствуют в большинстве классификаций и теорий темперамента.

Активность поведения, характеризует степень энергичности, стремительности, быстроты и, наоборот, медлительности, инертности, а эмоциональность - особенности протекания эмоций, чувств, настроений и их качество: знак (положительным. отрицательный) и модальность (радость, горе, страх, печаль, гнев и т.д.).

**Физиологическая основа темперамента**

Различают собственно темперамент как определенное устойчивое сочетание психодинамических свойств, проявляющихся в деятельности и поведении, и его органическую основу.

Известны три основные системы объяснений ее сущности, из которых две первые имеют лишь исторический интерес. Первая (гуморальная) связывала состояние организма с соотношением различных соков (жидкостей), в связи с чем выделялись четыре типа темперамента: сангвинический, холерический, меланхолический, флегматический (Гиппократ, Галей и др.); эта терминология стала широко употребительной; вторая (конституциональная) исходит из различий в конституции организма - его физического строения, соотношения его отдельных частей, различных тканей (Кречмер, Шелдон и др.); третья связывает типы темперамент с деятельностью центральной нервной системы.

**Свойства нервных процессов**

Учение И. П. Павлова о влиянии центральной нервной системы на динамические особенности поведения выделяет три основных свойства нервной системы - силу, уравновешенность, подвижность возбудительного и тормозного процессов - и четыре основных типичных их сочетания в виде четырех типов высшей нервной деятельности:

1) сильный, уравновешенный, подвижный;

2) сильный, уравновешенный, инертный;

3) сильный, неуравновешенный;

4) слабый.

Первому типу соответствует темперамент сангвиника, второму - флегматика, третьему - холерика, четвертому - меланхолика.

**Свойства различных типов темперамента**

Сангвинический темперамент, по-видимому, свойствен людям с сильной, динамической, уравновешенной и переключаемой нервной системой. Такие люди спокойно ведут себя, контролируют проявления своей эмоциональности, способны управлять собой.

Холерический темперамент скорее всего образует сочетание сильной, подвижной, динамичной, переключаемой нервное системы с ее неуравновешенностью, причем процесс возбуждения в такой нервной системе явно доминирует над процессом торможения.

Внешне поведение холерика отличается высокой активностью, темпом движений, быстротой реакций и повышенной эмоциональностью. У такого человека громкая речь, резкие движения. Холерики редко бывают спокойными и своей возбужденностью «заводят» остальных.

Флегматик - человек с сильной, уравновешенной, но малоподвижной и слабо переключаемой нервной системой. От сангвиника он отличается замедленностью реакций.

Внешне такой человек обычно выглядит очень спокойным, невозмутимым, и его очень трудно вывести из себя.

У меланхолика, в отличие от холерика, слабая нервная система, невозбудимая и неуравновешенная, в которой торможение возникает легко и доминирует над возбуждением.

Внешне меланхолик кажется подавленным, заторможенным человеком, у которого почти всегда плохое настроение. От любых достаточно сильных эмоциональных воздействий, особенно в ситуациях стресса, он впадает в состояние депрессии.

При подготовке этой работы были использованы материалы с сайта http://www.studentu.ru