

**ТЕМПЕРАМЕНТ**

# ТЕМПЕРАМЕНТ

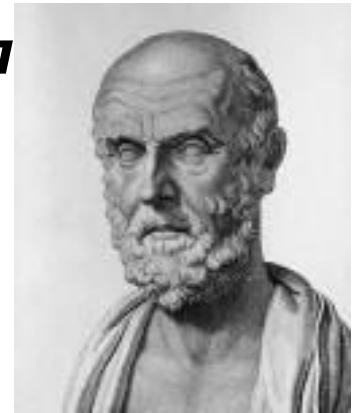
**динамические характеристики психической деятельности человека (С.Л.Рубинштейн)**

*Темперамент — это те врожденные особенности человека, которые обуславливают динамические характеристики интенсивности и скорости реагирования, степени эмоциональной возбудимости и уравновешенности, особенности приспособления к окружающей среде (Л.Д. Столяренко).*

*Три сферы проявления темперамента:*

- общая активность,*
- особенности моторной сферы*
- свойства эмоциональности*

Гиппократ (V в. до н. э.) описал **четыре типа** темперамента, исходя из физиологических представлений того времени.



Конкретное наименование каждый темперамент получил по названию той жидкости, которая якобы преобладает в организме.

Были выделены следующие типы темперамента:

- сангвинический (от лат. sanguis - кровь),
- холерический (от греч. choie - желчь),
- флегматический (от греч. phlegma - слизь)
- меланхолический (от греч. melaina choie - черная желчь).

Римские врачи, работавшие несколькими столетиями позже, для обозначения «пропорции» в смешении жидкостей стали использовать слово **temperamentum**, что означает «*надлежащее соотношение частей*», от которого и произошел термин «**темперамент**»

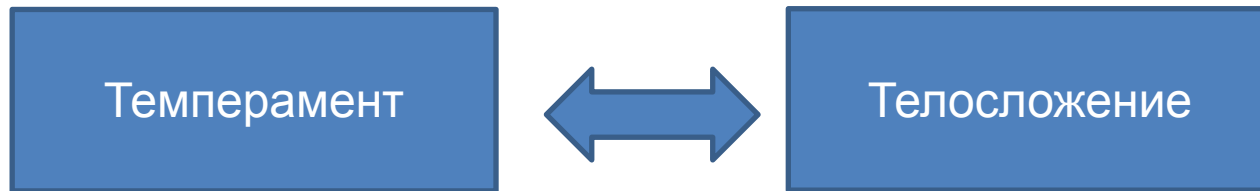
Римский анатом и врач Клавдий Гален, живший во II в. до н.э., впервые дал развернутую классификацию разных типов темперамента.

# Гуморальная теория (от латинского humor — влага, сок). Связывает причину индивидуальных различий с ролью тех или иных жидких сред организма.

Немецкий философ И. Кант (конец XVIII в.), внес большой вклад в систематизацию психологических представлений о темпераментах «природной основой темперамента являются индивидуальные особенности крови»

Русский педагог, анатом и врач П.Ф. Лесгафта (в конце XIX - начале XX в.) - в основе проявлений темперамента лежат свойства системы кровообращения, толщина и упругость стенок кровеносных сосудов, диаметр их просвета, строение и форма сердца и т.д., с чем связаны быстрота и сила кровотока и как следствие — мера возбудимости организма и продолжительность реакций в ответ на различные стимулы.

XIX – нач. XX вв. сформировалась  
**соматическая концепция** - существует связь  
между свойствами темперамента и  
телосложением



## **Немецкий психиатр Э. Кречмер (20-е годы 20 века)**

Различия в типах строения тела (некоторые особенности роста, полноты, пропорций частей тела) указывают и на определенные различия в темпераменте.

**Американский ученый У. Шелдон** (40-е годы 20 века) ставил в прямую связь телесные особенности, выступающие в той или иной степени развития различных тканей организма, и особенности темперамента.



а

б

в

Рис. 4-1. Типы конституции по Э. Кречмеру:  
а) пикнический; б) атлетический; в) астенический



Тип телосложения	Внешние признаки	Особенности характера
Пикник (от греч. толстый, плотный)	Среднего или малого роста, со слабой мускулатурой, с богатой жировой тканью, расплывшимся туловищем, круглой головой на короткой шее. Имеет широкое лицо, высокий выпуклый лоб, часто двойной подбородок, склонность к облысению.	Отличается перепадами настроения, общительностью, открытостью, мягкостью, чувствительностью, добродушием, спокойствием.
Астеник (от греч. слабый)	Имеет хрупкое телосложение, высокий рост, узкие покатые плечи, длинную худую шею, плоскую грудную клетку, длинные узкие руки, вытянутое лицо, острый угловатый профиль, длинный тонкий нос, покатый подбородок.	Робкий, склонный к одиночеству и умственной деятельности, сложная натура, сдержанный внешне, рассудительный, чувствительный и ранимый.
Атлетик (от греч. борьба, схватка)	Имеет крепкое телосложение, высокий или средний рост, хорошую мускулатуру, широкий плечевой пояс и узкие бедра, сильно развитую грудь, грубые руки, выпуклые лицевые кости, грубые черты лица, широкие брови, мощный подбородок, широкий тупой нос.	Уверенный внешне, спокойный, стабильный, стремящийся к доминированию, склонный к приключениям и занятиям спортом.

## Типология личности У.Шелдона

Тип телосложения	Внешние признаки
<u>Эндоморфный</u> тип	Отличается крупными внутренними органами и слабыми соматическими структурами. Телосложение относительно слабое, с избытком жировой ткани. Общая сферическая форма, мягкость, большой живот, много жира на плечах и бедрах, круглая голова, вялые руки и ноги, неразвитые кости и мышцы.
<u>Эктоморфный</u> тип	Хорошо развита нервная система, мало подкожного жира, худой, с вытянутым лицом, высоким лбом, узкой грудной клеткой и животом, неразвитой мускулатурой. Относительно слабое развитие внутренних органов и телосложения, конечности длинные, тонкие со слабой мускулатурой.
Мезоморфный тип	Характеризуется хорошо развитой мускульной системой, стройным и крепким телом, большой физической устойчивостью и силой. Имеет широкие плечи и грудную клетку, мускулистые руки и ноги, массивную голову, минимальное количество подкожного жира.

## Сопоставление типов (по Э.Кречмеру и У.Шелдону)

Э.Кречмер (1924)	У.Шелдон (1940)
Пикник	Эндоморфный
Атлетик	Мезоморфный
Астеник	Эктоморфный

## И. П. Павлов: **учения о типах нервной системы** **значение возбудимости и чувствительности нервов для** **динамических особенностей психики**

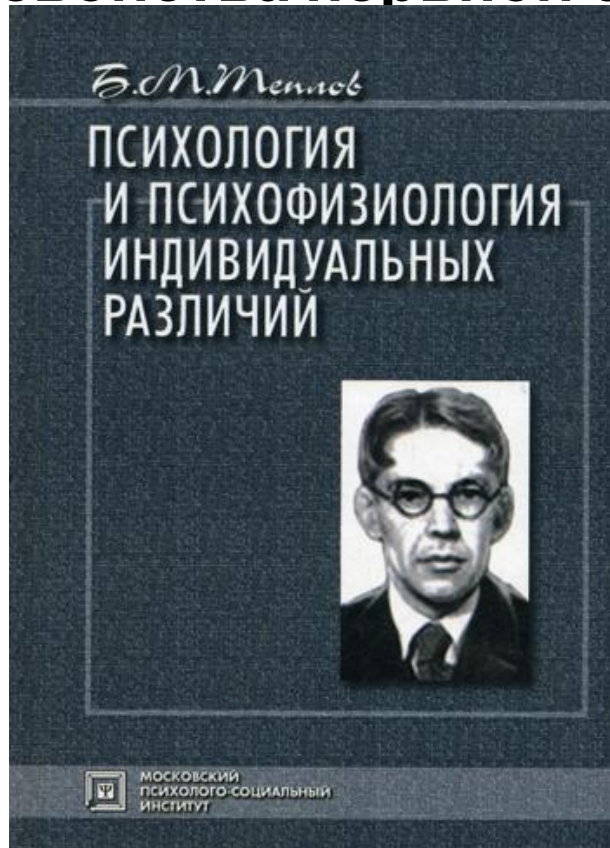
Три основных свойства нервной системы: **силу, уравновешенность и подвижность** нервных процессов.

- ***Сила нервной системы*** — самый важный показатель типа нервной системы. От этого свойства зависит работоспособность клеток коры, их выносливость.
- ***Уравновешенность нервной системы*** — это степень уравновешенности между двумя видами процессов: тормозным и возбуждательным.
- ***Подвижность нервных процессов*** проявляется в скорости, с которой происходит смена одного нервного процесса другим.

**И.П. Павлов выделил четыре типа высшей нервной деятельности:**

- сильный - уравновешенный – подвижный (сангвиник);
- сильный - уравновешенный – инертный (флегматик);
- сильный – неуравновешенный (холерик);
- Слабый (меланхолик).

В трудах психологов **Б.М. Теплова, В.Д. Небылицына** (50-60-е годы) уточнялись и обогащались представления о свойствах типа высшей нервной деятельности человека. Были открыты **новые свойства нервной системы.**



В.Д. Небылицын –  
основатель  
дифференциальной  
психофизиологии

**Это свойство - лабильность (от этого свойства зависит скорость возникновения и прекращения нервного процесса, в отличие от подвижности, характеризующей быстроту смены одного процесса другим).**

**Темперамент начинает определяться как "характеристика индивида со стороны динамических особенностей его психической деятельности, то есть темпа, быстроты, ритма, интенсивности, составляющих эту деятельность психических процессов и состояний" (Небылицын, 1976).**

**Функциональные особенности мозга, его коры и подкорки, свойства типов нервной деятельности - причины индивидуальных различий по темпераменту (исследования В. С. Мерлина, Я. Стреляу).**

Темперамент формируется на основе типа нервной системы и включает такие черты как **тревожность, экстраверсию-интроверсию, ригидность, импульсивность, эмоциональную возбудимость и эмоциональную стабильность** (Мерлин, 1973; Белоус, 1968, 1982; Вяткин, 1992).

Каждое свойство входит в определенное сочетание с другими свойствами, образуя таким образом типы темперамента.

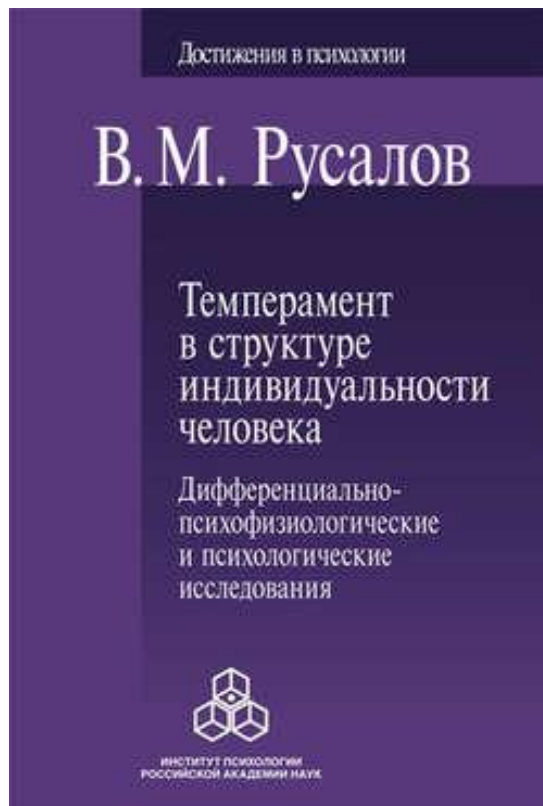


## Ян Стреляу (1993) разработал **Регулятивную Теорию Темперамента (РТТ)**,

В структуре темперамента выделяются *реактивность* (чувствительность индивида и его выносливость, или способность к работе) и *активность*, которая обнаруживается в объеме и охвате предпринимаемых действий (целенаправленных поведенческих акций) при данной величине стимуляции.

Будучи обусловленным врожденными физиологическими механизмами, **темперамент может изменяться** в связи со **взрослением** и под воздействием некоторых **факторов среды**.

В.М. Русалов - в основании темперамента лежит общая конституция организма (охватывающая биологические основы психики разного уровня), в которой особо значимое место принадлежит **МОЗГОВЫМ МЕХАНИЗМАМ**.



# **В.М. Русалов «Опросник формально-динамических свойств индивидуальности»**

диагностика свойств «предметно-деятельностного» (психомоторная и интеллектуальная сферы) и «коммуникативного» аспектов темперамента.

В.М. Русалов выделяет четыре **базальных свойства нервной системы**:

- Эргичность - выносливость человека, как в умственном, так и в физическом плане.
- Пластичность - способность психики легко приспосабливаться к изменяющимся, новым условиям (в поведении, в познавательных процессах). Противоположность - ригидность.
- Скорость - темп реакций и поведения, в котором протекают психические процессы.
- Эмоциональность - впечатлительность, импульсивность, чуткость к эмоциональным воздействиям и возможному несовпадению осуществляемого действия с запланированным образцом.

# Темперамент

«надлежащее соотношение частей»



- **холерик** — сильный, неуравновешенный, подвижный тип высшей нервной деятельности;
- **флегматик** — сильный, уравновешенный, инертный тип высшей нервной деятельности;
- **меланхолик** — слабый, неуравновешенный, инертный тип высшей нервной деятельности;
- **сангвиник** имеет сильный, уравновешенный, подвижный тип высшей нервной деятельности.

# Сангвиник

---

## Положительные черты

Активность  
Хорошая приспособляемость  
Общительность  
Доброжелательность  
Жизнерадостность  
Оптимистичность  
Смелость  
Находчивость

## Отрицательные черты

Непринятие однообразия,  
монотонности  
Поверхностность  
Недостаточная усидчивость  
Недостаточная настойчивость  
Поспешность в суждениях и  
поступках

## **Сангвинический темперамент**

Сангвиник быстро сходится с людьми, жизнерадостен, легко переключается с одного вида деятельности на другой, но не любит однообразной работы. Он легко контролирует свои эмоции, быстро осваивается в новой обстановке, активно вступает в контакты с людьми. Его речь громкая, быстрая, отчетливая и сопровождается выразительными мимикой и жестами. Но этот темперамент характеризуется некоторой двойственностью. Если раздражители быстро меняются, все время поддерживается новизна и интерес впечатлений, у сангвиника создается состояние активного возбуждения и он проявляет себя как человек деятельный, активный, энергичный. Если же воздействия длительны и однообразны, то они не поддерживают состояния активности, возбуждения и сангвиник теряет интерес к делу, у него появляется безразличие, скука, вялость.

У сангвиника быстро возникают чувства радости, горя, привязанности и недоброжелательности, но все эти проявления его чувств неустойчивы, не отличаются длительностью и глубиной. Они быстро возникают и могут так же быстро исчезнуть или даже замениться противоположными. Настроение сангвиника быстро меняется, но, как правило, преобладает хорошее настроение.



# Холерик

---

## Положительные черты

Активность

Энергичность

Общительность

Решительность

Инициативность

## Отрицательные черты

Вспыльчивость

Несдержанность

Раздражительность

Агрессивность

Резкость в общении

Импульсивность

Неустойчивость в поведении

## Холерический темперамент

Люди этого темперамента быстры, чрезмерно подвижны, неуравновешенны, возбудимы, все психические процессы протекают у них быстро, интенсивно. Несдержанность, порывистость, вспыльчивость, раздражительность. Выразительная мимика, торопливая речь, резкие жесты, несдержанные движения. Чувства сильные, обычно ярко проявляются, быстро возникают; настроение иногда резко меняется. Неуравновешенность, свойственная холерику, ярко сказывается и в его деятельности: он с увлечением 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.





# Флегматик

---

## Положительные черты

Высокая работоспособность

Настойчивость

Спокойствие, ровность в  
отношениях

Надежность

Добросовестность

## Отрицательные черты

Малоподвижность

Низкая активность

Медлительность в принятии  
решений

Необщительность

Индивидуализм

## **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.

# Меланхолик

---

## Положительные черты

Чувствительность

Сердечность

Исполнительность

Сдержанность

Аккуратность

## Отрицательные черты

Низкая активность

Ранимость

Застенчивость

Замкнутость

Необщительность

Низкая работоспособность

## **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 пассивны, часто мало заинтересованы. Чувства и эмоциональные состояния у людей меланхолического темперамента возникают медленно, но отличаются глубиной, большой силой и длительностью; меланхолики легкоуязвимы, 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.

Темперамент определяет лишь **динамические**,  
но **не содержательные** характеристики  
поведения.

На основе одного и того же темперамента  
возможна и «великая» и социально ничтожная  
личность.

И. П. Павлов выделил еще три «чисто человеческих типа» высшей нервной деятельности (ВНД):  
***мыслительный, художественный, средний.***

**Мыслительный тип** (преобладает активность второй сигнальной системы мозга левого полушария)

- весьма рассудительны,
- склонны к детальному анализу жизненных явлений,
- к отвлеченному абстрактно-логическому мышлению.
- чувства их отличаются умеренностью, сдержанностью и обычно прорываются наружу, лишь пройдя через фильтр разума.
- люди этого типа обычно интересуются математикой, философией, им нравится научная деятельность.

У людей **художественного типа** (преобладает активность первой сигнальной системы мозга правого полушария)

- мышление образное, на него накладывает отпечаток большая эмоциональность,
- яркость воображения,
- непосредственность и живость восприятия действительности.
- их интересует прежде всего искусство, театр, поэзия, музыка, писательское и художественное творчество.
- они стремятся к широкому кругу общения, это типичные лирики, а людей мыслительного типа они скептически расценивают как «сухарей».

Большинство людей (до 80%) относятся к «золотой середине», **среднему типу**.

В их характере незначительно преобладает рациональное или эмоциональное начало, и это зависит от воспитания с самого раннего детства, от жизненных обстоятельств.

Проявляться это начинает к 12—16 годам: одни подростки большую часть времени отдают литературе, музыке, искусству, другие — шахматам, физике, математике.



## Домашнее задание

1. Понятие темперамента.
2. Теории темперамента.
3. Психологическое описание типов темперамента
4. Учение о высшей нервной деятельности.
5. Индивидуальный стиль деятельности в зависимости от типологических свойств нервной системы.

## Литература

1. Русалов В.М. Темперамент в структуре индивидуальности человека. – М.: Институт психологии РАН. – 2012. (есть в ЭБС «Консультант студента»)
2. Теплов Б.М. Психология и психофизиология индивидуальных различий. – 2009.
3. Общая психология. Тексты: В 3 т. Т. 2: Субъект деятельности. Книга 1 / Ю. Б. Дормашев, С. А. Капустин, В. В. Петухов. – 2013 (в ЭБС «Консультант студента»).
4. Климов Е.А. Индивидуальный стиль деятельности в зависимости от типологических свойств нервной системы. – Казань. – 1969.