

# Темперамент

1. Что такое темперамент
2. Физиологические основы темперамента
3. Психологические характеристики темпераментов
4. Темперамент и общение
5. Темперамент и характер
6. Темперамент и способности
7. Взгляд на младших школьников сквозь призму их темпераментов

# Что такое темперамент?

*Все люди отличаются особенностями своего поведения: одни подвижны, энергичны, другие медлительны и спокойны. В скорости возникновения, глубине и силе чувств находит выражение его **темперамент** – свойство личности, придающее своеобразную окраску всей деятельности и поведению людей.*





**Темперамент** – это индивидуальные особенности человека, которые определяют динамику его психической деятельности и поведения.

Психологи выделяют два основных показателя динамики психических процессов и поведения: активность и эмоциональность

**Активность** – это особенности темпа, ритма деятельности, скорость и сила протекания психических процессов, степень подвижности, быстрота и замедленность.

**Эмоциональность** выражается в различных переживаниях человека и характеризуется различной степенью, быстротой возникновения и силой эмоций, эмоциональной впечатлительностью. С.Л.Рубенштейн подчеркивал, что для темперамента особенно существенны впечатлительность человека и его импульсивность.

Еще в Древней Греции врач Гиппократ предложил концепцию темперамента. Он учил, что темперамент зависит от соотношения четырех жидкостей организма и того, какая из них преобладает:

Кровь(по-латински «сангве)

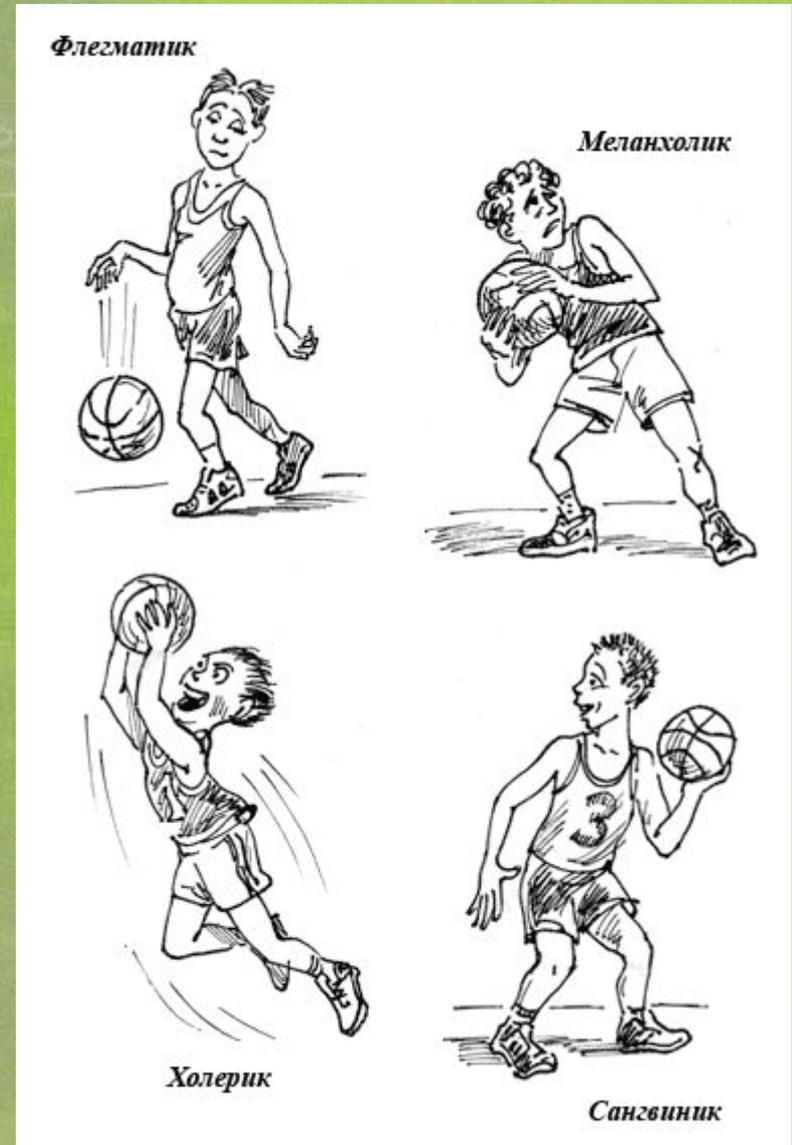
Слизь(по-гречески «флегма»)

Красно-желтая желчь(по-гречески «холе»)

Черная желчь(по-гречески «мелайн холе»)

Смесь этих жидкостей, утверждал Гиппократ, и лежит в основе основных типов темпераментов:

- Сангвистического
- Холерического
- Меланхолического
- флегматического



# Физиологические основы темперамента

И.П.Павлов, изучая работу больших полушарий головного мозга, установил, что все черты темперамента зависят от особенностей высшей нервной деятельности человека. Он доказал, что у представителей различных темпераментов изменяются типологические различия силы, уравновешенности и подвижности процессов возбуждения и торможения в коре головного мозга.

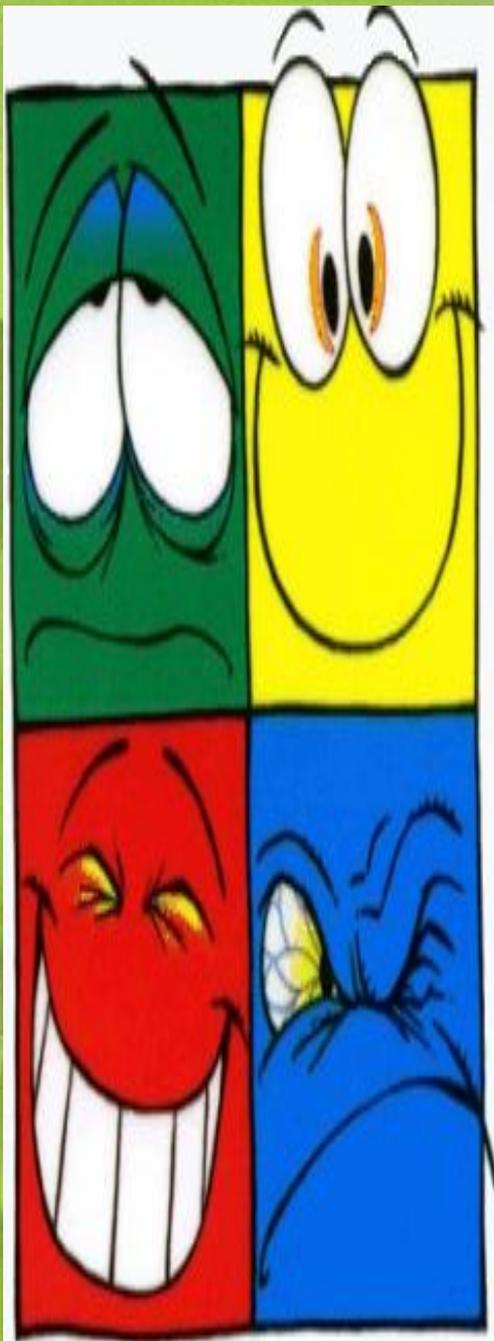
**Сила нервных процессов** – это способность нервных клеток переносить сильное возбуждение и длительное торможение, т.е. выносливость и работоспособность нервных клеток. Сила нервного процесса выражается в соответствующей реакции на сильные раздражители.

**Уравновешенность** предполагает пропорциональное соотношение данных нервных процессов. Преобладание процессов возбуждения над торможением выражается в быстроте образования уловных рефлексов и медленном их угасании. Преобладание процессов торможения над возбуждением определяется замедленным образованием условных рефлексов и быстротой их угасания.

**Подвижность нервных процессов** – это способность нервной системы быстро в ответ на требования условий внешней среды сменять процесс возбуждения процессом торможения и наоборот.

Различные соотношения указанных свойств нервных процессов были положены в основу определения типа высшей нервной деятельности.





В зависимости от сочетания силы, подвижности и уравновешенности процессов возбуждения и торможения И.П.Павлов выделил 4 типа нервной системы, которые соответствуют четырем темпераментам:

- ♦ **Сангвиник** – сильный, уравновешенный, подвижный.
- ♦ **Флегматик** – сильный, уравновешенный, малоподвижный(инертный)
- ♦ **Холерик** – сильный, но не уравновешенный, со слабыми по сравнению с возбуждением тормозными процессами
- ♦ **Меланхолик** – слабые процессы возбуждения и торможения

Далеко не все люди являются «чистыми» представителями основных темпераментов. В жизни существует много смешанных и промежуточных типов высшей нервной деятельности, а следовательно, темпераментов.



**Сангвиник** – человек быстрый, подвижный, откликается эмоционально на все впечатления; однако его радость, горе, симпатии и др. чувства яркие, но неустойчивы и легко сменяются противоположными чувствами. И.П.Павлов так характеризовал таких людей: "Сангвиник – горячий, очень продуктивный деятель, но лишь тогда, когда у него много интересного дела, т.е. есть постоянное возбуждение. Когда же такого дела нет, он становится скучливым, вялым. Сангвиник быстро устанавливает социальный контакт. Он почти всегда – инициатор в общении, немедленно откликается на желание общаться со стороны другого человека, но его отношение к людям может быть изменчивым и непостоянным. Он как рыба в воде чувствует себя в большой компании незнакомых людей, а новая, необычная обстановка его только возбуждает.

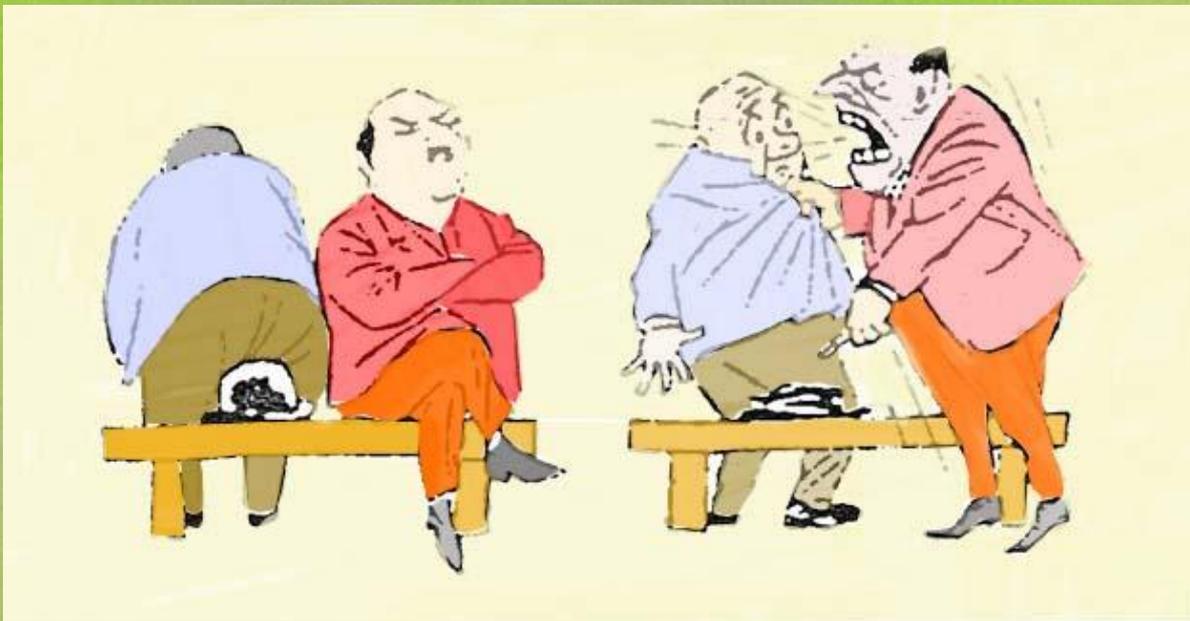


**Флегматик** – человек медлительный, уравновешенный и спокойный, которого нелегко эмоционально задеть и невозможно вывести из себя;

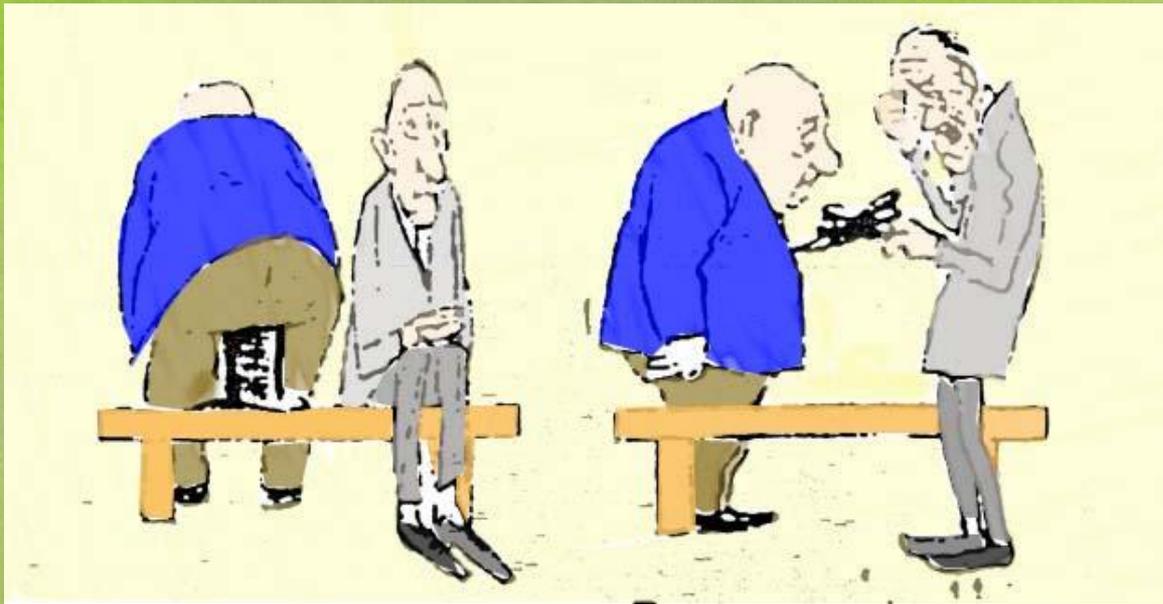
Чувства его почти никак не проявляются вовне. В отношениях с другими людьми они спокойны, устойчивы в своих эмоциях. И.П.Павлов замечал: «Флегматик – спокойный, всегда ровный, настойчивый и упорный труженик жизни».

Социальные контакты флегматик устанавливает медленно, свои чувства проявляет мало и долго не замечает, что кто-то ищет способ вступить с ним в знакомство.

Зато он устойчив и постоянен в своем отношении к человеку. Он любит находиться в узком кругу старых знакомых, в привычной обстановке.



**Холерик** – человек быстрый, порывистый, с сильными, загорающимися чувствами, которые ярко отражаются в выразительной мимике, жестах, речи. Он часто склонен к бурным эмоциональным вспышкам. У холериков наблюдаются быстрая смена настроений, неустойчивость, что объясняется преобладанием в высшей нервной деятельности процессов возбуждения над торможением. И.П.Павлов так определял этот тип темперамента: «Боевой тип, задорный, легко и скоро раздражающийся». С увлечением начав дело, холерик быстро остывает, интерес к работе пропадает, и он без воодушевления продолжает, а иногда и бросает ее. В общении люди холерического типа бывают трудны.



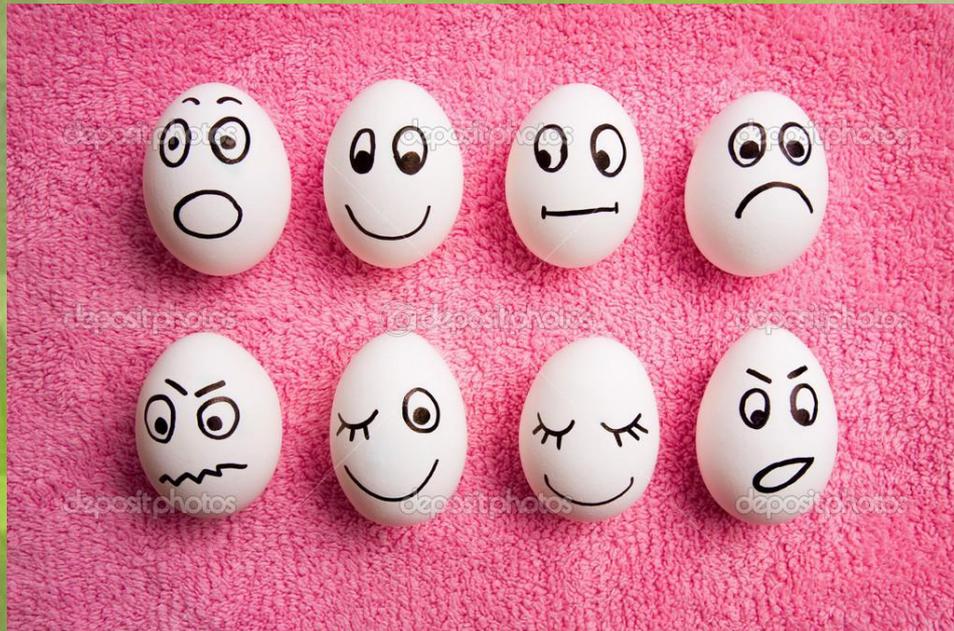
**Меланхолик** – эмоционально откликается далеко не на все. У него большое разнообразие эмоциональных переживаний, но эти переживания отличаются значительной глубиной, силой и длительностью. Он эмоционально откликается не на все, но уж когда откликается, то переживает сильно, хотя мало. И.П.Павлов отмечал, что меланхолик, «попадая в новые условия жизни очень теряется». В привычной, спокойной обстановке, люди этого типа работают очень продуктивно, отличаются глубиной, содержательностью своего эмоционально-нравственного поведения и отношения к окружающим людям. Меланхолики очень обидчивы, тяжело переносят неудачи, обиды. Они расположены к замкнутости, одиночеству, чувствуют себя неловко в новой, непривычной обстановке, часто смущаются.

# Темперамент и характер

Тип темперамента не может быть «хорошим» и «плохим». Темперамент придает своеобразие поведению человека, но ни в коей мере не определяет ни мотивов, ни поступков, ни убеждений, ни моральных устоев личности.

Человек проявляет одни и те же динамические особенности в разных ситуациях, но темперамент влияет при этом лишь на форму проявления характера.

Свойства темперамента формируются в деятельности человека и во многом определяются направленностью его личности. На основе каждого темперамента могут быть сформулированы ценные качества личности.



# Темперамент и способности

Исследования психологов показали, что представители разных темпераментов могут добиваться одинаково высоких успехов в деятельности, но они идут к этим успехам разными путями

В.С.Мерлин и Е.А.Климов разработали понятие индивидуального стиля деятельности, суть которого состоит в понимании, учете и овладении человеком своими психодинамическими способностями.



Темперамент не имеет отношения к таланту и одаренности людей.

Среди великих людей встречаются яркие представители всех 4 типов темпераментов: И.А.Крылов и М.И.Кутузов – флегматики, А.С.Пушкин и А.В.Суворов – холерики, М.Ю.Лермонтов и А.И.Герцен – сангвиники, поэт В.А.Жуковский, Н.В.Гоголь и П.А.Чайковский – меланхолики.

