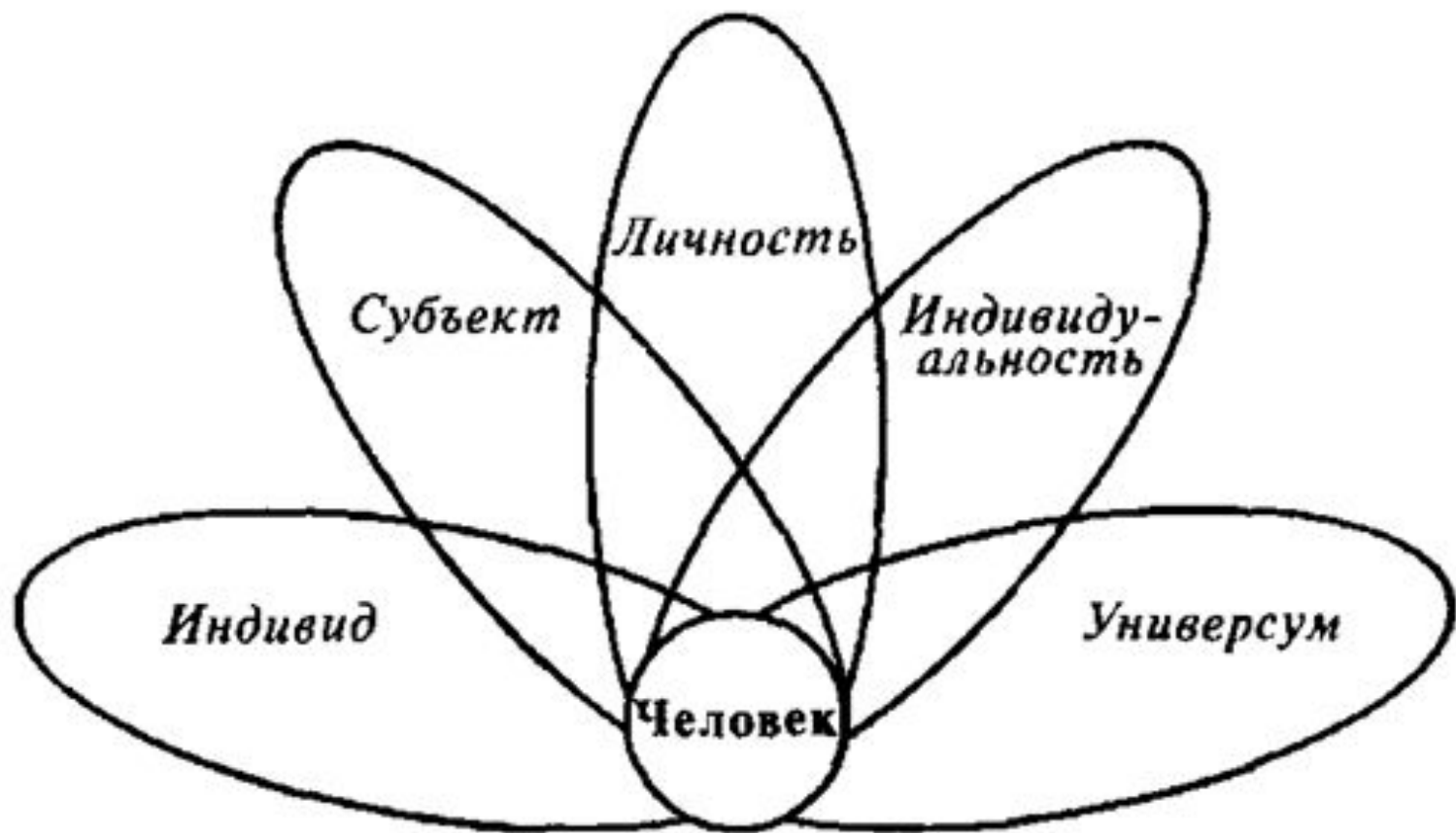


**Темперамент**

# Наиболее важные и интересные разделы общей психологии

- - те, в которых осуществляется целостный подход к человеку. В них человек рассматривается и со стороны присущих ему общечеловеческих свойств, и со стороны его неповторимой индивидуальности. Главные понятия, которые здесь используются, - **«индивид», «личность», «индивидуальность» и «субъект».**



# Познание человека как индивида

- предполагает рассмотрение природных основ человеческой жизни, его психологии. Человек как индивид – это существо **материальное, природное, телесное в его целостности и неделимости.**
- **Индивид - человек как представитель рода, имеющий природные свойства; телесное бытие человека.**

В понятии "индивид" отражается по крайней мере два основных признака:

- 1) неделимость, или целостность субъекта,
- 2) наличие у него особенных (индивидуальных) свойств, которые отличают его от других представителей того же вида.
- Человек (или животное) рождается индивидом. Он имеет обусловленные природой особенности - **генотип**.

# ИНДИВИД И ИНДИВИДУАЛЬНОСТЬ

## **индивидуальность** -

совокупность черт, отличающих данного человека от других людей и определяющих своеобразие его психики и личности.



**индивид** - (впервые введено в научный оборот Цицероном как латинский аналог греческого термина "атом") сопряжено с представлением об отдельно взятом представителе человеческого рода, общества, народа, класса, социальной группы, как своеобразном социальном атоме.

# Как индивиды, люди отличаются друг от друга

- не только морфофизиологическими особенностями, такими как рост, телесная конституция, цвет глаз, тип нервной системы, но и **психологическими свойствами - способностями, темпераментом, эмоциональностью.**

# Классификация природных (индивидуальных) свойств человека (по Б. Г.Ананьеву)





# Биологические процессы воздействуют на психологию человека

- и его поведение **опосредованно**,
- они преломляются через социальный контекст жизни человека, через **отношение** самого индивида к своим телесным особенностям.

Один, осознав свою физическую слабость,  
пассивно смиряется с ней

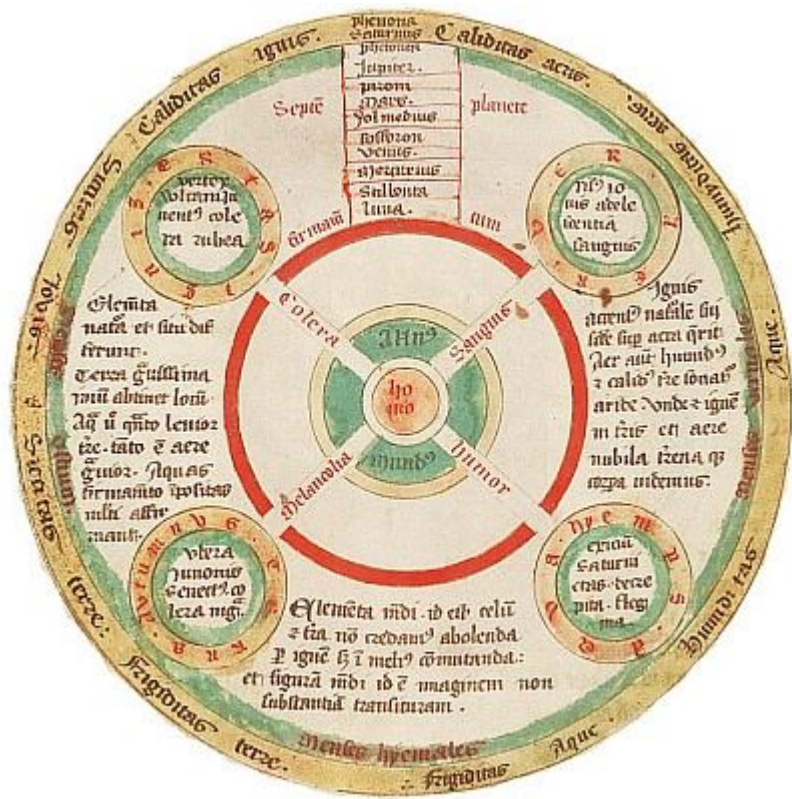
- или начинает испытывать гнетущее чувство неполноценности.
- Другой компенсирует недостаток достижениями в иной сфере (например, в учебе).
- Третий пытается исправить сам физический недостаток (например, усиленными занятиями спортом).

- **Наивысшая форма интеграции индивидуальных свойств – темперамент и задатки.**
- **Темперамент – одна из характеристик человека как индивида.**
- **Что такое темперамент?**

«Темперамент» в переводе с латинского - «надлежащее соотношение частей».

- В Древней Греции предполагали, что темперамент зависит от соотношения четырех жидкостей организма – крови, желчи, лимфы и флегмы.

- Преобладание в организме одной из этих жидкостей определяет у человека тип темперамента. Соответственно было выделено **четыре типа темперамента – сангвинический, холерический, меланхолический, флегматический.**



# Темперамент определяет различия людей

- в поведении прежде всего в ***динамических аспектах.***
- Из античности идут характеристики каждого из типов темперамента, которые сохраняют свое значение в психологии обыденной жизни, в житейской психологии до сих пор.









# Темперамент

- – характеристика индивида со стороны **динамических** особенностей его психической деятельности (темпа, быстроты, ритма, интенсивности).
- Темперамент **не характеризует** **содержательную сторону деятельности человека и его личности**, а характеризует энергетику, внешнюю картину поведения человека.

# Темперамент характеризует

- **как**, но **не** что, зачем и как успешно делает человек.
- Это - **формально-динамическая характеристика** человеческой психики и поведения.
- Пример: мы куда-то идем, цель может меняться, но сохраняется склонность к определенному темпу и ритму.

# Темперамент определяет

- прежде всего **энергетический** уровень, **темпоральные** характеристики и **эмоциональные** особенности поведения.



# Выделяют большое число разных свойств темперамента:

- импульсивность, тревожность, пластичность, эмоциональная возбудимость, сила эмоций и др.
- Все их можно свести к двум фундаментальным характеристикам – **общая (психическая) активность** и **эмоциональность**.

# Общая активность

- определяется интенсивностью и объемом взаимодействия человека с окружающей средой - физической и социальной. По этому параметру человек может быть **инертным, пассивным, спокойным, инициативным, активным, стремительным.**
- Проявления темперамента в *моторной сфере* можно рассматривать как частные выражения общей активности. К ним относятся **темп, быстрота, ритм и общее количество движений.**

# Когда говорят об ***эмоциональности***

- как проявления темперамента, то имеют в виду **впечатлительность, чувствительность, импульсивность, эмоциональную возбудимость, эмоциональную устойчивость, лабильность, а также доминирование одного из ведущих настроений (радости, гнева, страха и печали).**

# Поворотный пункт в изучении темперамента

- произошел в начале 30-х гг. XX в. благодаря работам ***И.П. Павлова***.
- Он впервые высказал мысль о том, что в основе темперамента лежат не свойства жидкостей, не телосложение человека, а **особенности функционирования нервной системы, а точнее – *основные свойства нервной системы.***



В работе И.П. Павлова и его учеников были выделены три основных свойства нервной системы:

- ***сила*** — способность нервной системы выдерживать сильные раздражители (характеризуется выносливостью и работоспособностью нервных клеток);
- ***подвижность*** - показатель быстроты смены процессов возбуждения и торможения;
- ***уравновешенность*** - показатель соотношения процессов возбуждения и торможения.
- На основе учения о свойствах нервной системы И.П. Павлов разработал учение о ***типах высшей нервной деятельности*** (ВНД)

- Типология высшей нервной деятельности включала в себя четыре основных типа и совпадала с античной классификацией темпераментов.
- По сути дела, И.П.Павлов подвел научную, физиологическую базу под классические четыре типа темперамента.

# Согласно подходу И.П. Павлова

- ***сангвиник*** - сильный, уравновешенный, подвижный тип нервной системы;
- ***холерик*** – сильный, неуравновешенный, подвижный/инертный;
- ***флегматик*** – сильный, уравновешенный, инертный;
- ***меланхолик*** – слабый, неуравновешенный, инертный.



Холерик



Флегматик



Меланхолик



Сангвиник





Флегматик

Холерик

Сангвиник

Меланхолик



флегматик



сангвиник



меланхолик



холерик

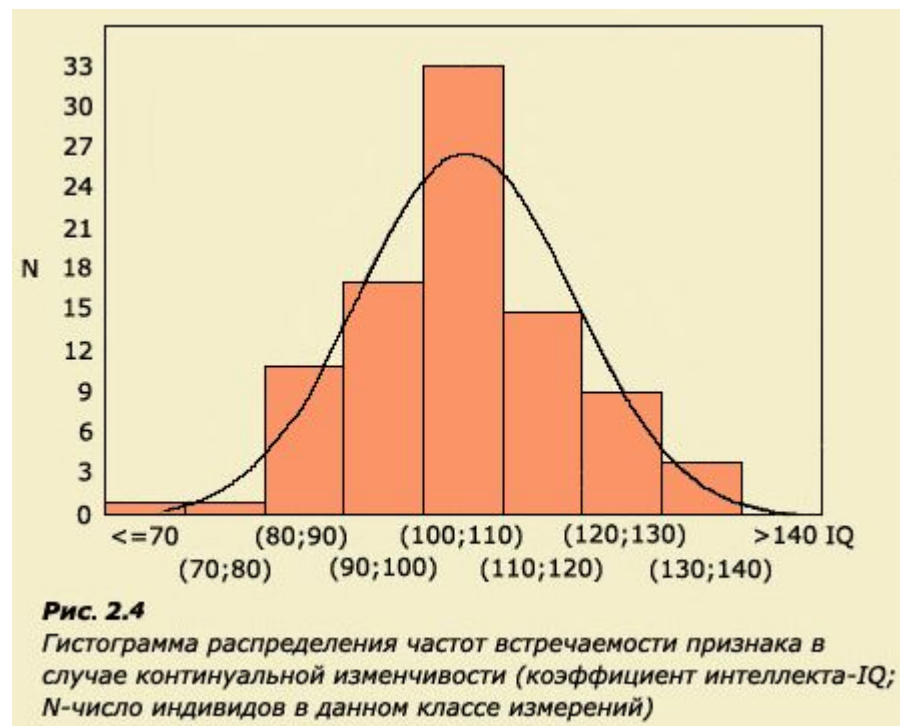
# Понятие «тип» следует использовать осторожно:

- В работах последователей И.П. Павлова были уточнены и развиты представления о свойствах нервной системы человека.
- Они пришли к выводу, что **неправомерно сводить все многообразие индивидуальных различий к четырем типам** и полагали, что учение о классификации типов высшей нервной деятельности И.П. Павлова было шагом назад по сравнению с его же идеей об основных свойствах нервной системы.



# Всякое свойство человека

- имеет некоторое **непрерывное распределение степени своей выраженности** в массе людей, а не резко очерченные грани – типы.

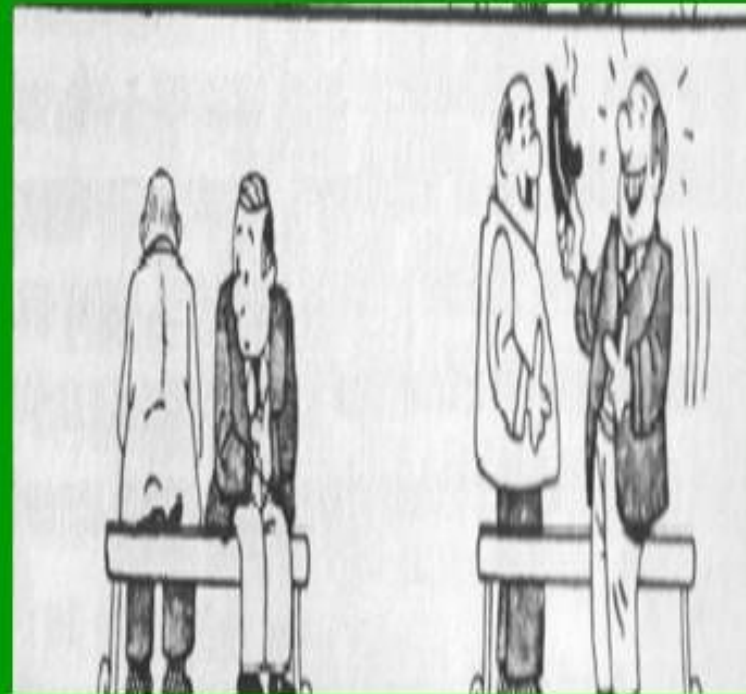




- Из понимания темперамента как формально-динамической характеристики психического следует неправомерность аксиологического («оценочного») подхода к нему.
- ***Не существует «хороших» и «плохих» темпераментов, каждый темперамент в конкретных видах деятельности имеет как свои достоинства, так и недостатки.***

# Сангвиник

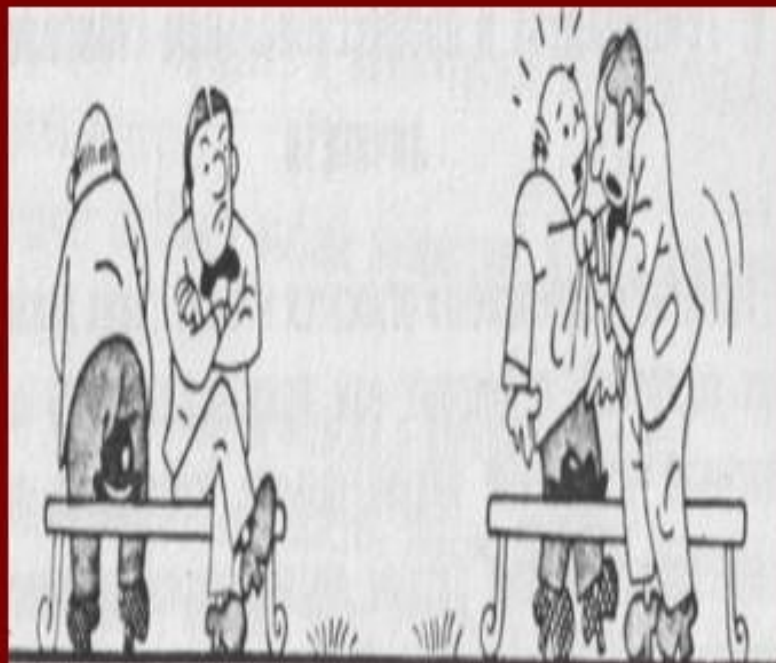
- Быстро приспосабливается.
- Быстро сходится с людьми.
- Общителен.
- Чувства легко возникают и сменяются.
- Богатая мимика.
- Свойственна открытость и доступность, в некоторых случаях беззаботность, поверхностность, непостоянство.





# Холерик

- Действия порывистые.
- Отличается повышенной возбудимостью, большой эмоциональностью.
- Инициативен.
- Энергичен.
- Активен.
- Свойственна импульсивность, возбудимость, несдержанность, нетерпеливость, необдуманность, вспыльчивость, раздражительность.







Флегматик:

спокойный;

медлительный;

уравновешенный;

медленно, с трудом

переключается на другие

виды деятельности;

плохо приспосабливается к новому.



Рис. 2.8. Флегматик скачаем все-все-все! [KachaeM.org](http://KachaeM.org)

# Флегматик



- Положительные черты:  
способность к концентрации, терпеливость и устойчивость к стрессам, миролюбие, рассудительность, обязательность, целеустремленность.
- Отрицательные черты:  
пассивность, малоподвижность, инертность, неспособность принимать решения, упрямство и консерватизм.




Меланхолик:  
впечатлительный;  
склонный к грусти;  
замкнутый;  
чувствительный;  
быстро утомляющийся



Рис. 2.9. Меланхолик скачаем все-все-все! [KachaeM.org](http://KachaeM.org)





У меланхоликов великолепное воображение  
и очень богатый внутренний мир.  
У них высокая чувствительность не только  
к собственным чувствам и эмоциям,  
но и к чувствам окружающих,  
он способен сочувствовать и  
сопереживать. Однолюб.

Меланхолик

*ранимость*  
сентиментальность

Julia Melb

# Свойства темперамента

- К свойствам темперамента можно отнести те отличительные индивидуальные признаки человека, которые:
  - определяют 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).

В современных исследованиях описывают следующие основные свойства темперамента

- (формально-динамические свойства личности):
- **Сензитивность, или чувствительность**, -- свойство темперамента, проявляющееся в возникновении психической реакции на внутренний или внешний раздражитель наименьшей интенсивности.
- **Реактивность** -- это свойство темперамента, которое проявляется в том, с какой силой и энергией человек реагирует на то или иное воздействие раздражителя.
- Например, об одних людях говорят, что они вспыльчивы, ``заводятся с пол-оборота'', а о других -- ``не понятно, обрадовался он или огорчился''.

- **Активность** -- свойство темперамента, которое проявляется в том, с какой энергией человек сам воздействует на окружающий мир.
- **A/P - соотношение реактивности и активности** - проявляется в том, что одни люди действуют в основном под влиянием случайных внешних или внутренних ("захотелось") обстоятельств, другие сами сознательно определяют свою линию поведения.
- **Темп реакций** -- свойство темперамента, заключающееся в скорости протекания психических процессов, а в определенной мере и психических состояний.

- ***Пластичность / ригидность*** - свойство темперамента, которое проявляется в том, насколько легко и быстро приспосабливается человек к внешним воздействиям.
- **Пластичный** человек быстро перестраивает поведение, когда обстоятельства меняются.
- **Ригидный** в изменившихся условиях действует инертно, с опорой на старые модели поведения, с большим трудом меняет свою линию поведения.

- ***Эстраверсия / интроверсия*** - выражается в преимущественном направлении активности личности либо вовне (на мир внешних объектов: окружающих людей, событий, предметов), либо вовнутрь (на свои переживания и мысли).
- ***Нейротизм*** (тревожность) – эмоциональная неустойчивость, беспокойство, боязнь новых ситуаций, склонность к продолжительному переживанию





интроверты

экстраверты



Интроверсия



Экстраверсия

# Интроверты в мире экстравертов



# Советы интровертам: Как ВЫЖИТЬ





# «Круг Айзенка»

