

С. Боттичелли «Рождение Венеры»

«Красота телесных форм всегда совпадает с понятием о здоровой силе, о деятельной жизненной энергии»

Лев Толстой





Немецкий писатель, ученый Г.К.Лихтенберг (1742-1799 гг.) выразился еще более красочно: «Самые здоровые и красивые, пропорционально сложенные люди – это те, которых ничто не раздражает».



# КОНСТИТУЦИ Я и ТЕМПЕРАМЕН Т ЧЕЛОВЕКА

или

Краткое эссе по  
психологической  
антропологии со  
времен античности до  
третьего тысячелетия...



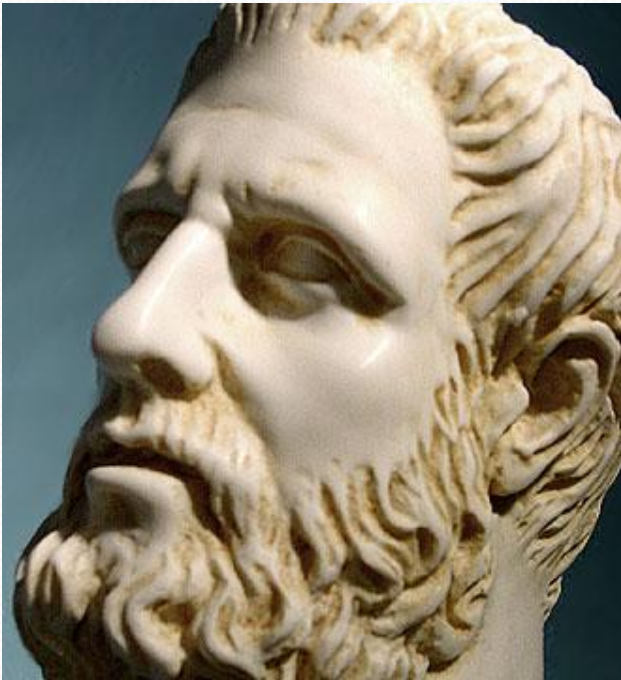
**Людмила Голуб**

7 декабря 2013  
г.Минск

# Многозначительное слово «КОНСТИТУЦИЯ»...

- **Constitutio** – происходит от лат. языка – состояние, устройство
- **Конституция** – совокупность относительно устойчивых морфологических и функциональных свойств организма человека, обусловленных наследственностью (генотип), а также условиями окружающей среды (фенотип)

# Кто впервые заговорил о конституции?



Считается, что основы учения о конституции заложены Гиппократом (VI в. до н.э.).

Он различал следующие виды конституции:

- хорошая и плохая;
- сильная и слабая;
- сухая и влажная;
- вялая и упругая

В тесной связи с конституцией еще со времен Гиппократа развивается и **учение о темпераменте** – комплексной динамической характеристике психики человека, включающей два основных компонента – эмоциональность и общую активность (двигательную и речевую)

Гиппократ считал, что различия темпераментов определяются различием в соотношениях соков организма: крови, желчи, черной желчи и слизи. По преобладанию того или другого сока он выделял **типы темперамента:**

- сангвиник – преобладает кровь;
- холерик – преобладает желчь;
- меланхолик – преобладает черная желчь;
- флегматик – слизь.



# В XVIII веке, на основании воззрения Гиппократов возникла широко применяемая классификация темпераментов:

## **Сангвиник**

- подвижный человек с разнообразной и богатой мимикой, легко переживающий неудачи, стремящийся к смене впечатлений

## **Холерик**

- импульсивный, вспыльчивый, стремительный в своих поступках, подвержен резкой смене настроений

## **Меланхолик**

- сдержанный, склонный к глубоким переживаниям даже малозначащих событий, застенчив

## **Флегматик**

- медлительный, трудно переключающийся с одного вида деятельности на другой, характеризуется постоянством и глубиной чувств и настроений



# В дальнейшем человеческое поведение (темперамент) и внешнее строение тела изучали очень многие...

- Лаватер (Lavater, 1804),
- Гэлл и Спутцгейм (Gall & Spurzheim, 1809)
- Ростан (Rostan, 1824),
- Виола (Viola, 1909),
- Сиго (Sigaud, 1914),
- Наккарти (Naccarti, 1921),
- Кречмер (Kretschmer, 1921)
- Шелдон (Sheldon, 1928)

и другие...

# Эрнст Кречмер



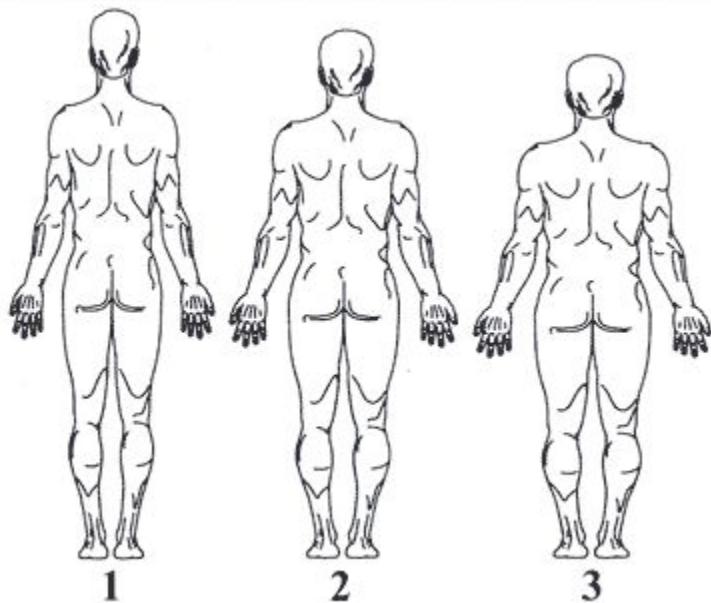
- Эрнст Кречмер (1888-1964)- германский психиатр, внесший первостепенный вклад в европейскую психиатрию и учение о конституции
- В 1921 г. опубликовал труд «Строение человеческого тела». Выделял три основных конституциональных типа: лептосомный (астенический), атлетический и пикнический
- Известен в связи с исследованием отношений между телосложением и психическими нарушениями (шизофрения, маниакально-депрессивный психоз)
- Считал, что лептосомному типу присущ шизоидный темперамент, пикническому – пикноидный, атлетическому – эпилептоидный темперамент. Дополнительно им был выделен диспластичный тип

В СССР наибольшее распространение получила классификация типов конституции, предложенная профессором-медиком М.В. Черноруцким (1928г)

- **Астенический тип** – цефалический, психический, гипотонический, узкогрудый, лептосомный, стенопластический, долихоморфный и др.
- **Нормостенический тип** – мышечный, подвижный, нормальный, нормотонический, нормогрудый, атлетический, мезопластический, мезоморфный и др.
- **Гиперстенический тип** – пикнический, абдоминальный, упитанный, гиперпластический, пищеварительный, гипертонический, широкогрудый, эурипластический, брахиморфный, эндоморфный и др.



# Узнай себя на картинке...



# Характеристика типов конституции (по М.В.Черноруцкому)

- **Астенический** отличается узкой, плоской грудной клеткой с острым эпигастральным углом, длинной шеей, тонкими и длинными конечностями, узкими плечами, продолговатым лицом, слабым развитием мускулатуры, бледной и тонкой кожей.
- **Гиперстенический** – широкая, чаще не очень высокого роста коренастая фигура, с короткой шеей, круглой головой, широкой грудью и выступающим животом.
- **Нормостенический** – хорошее развитие костной и мышечной ткани, пропорциональное сложение, широкий плечевой пояс, выпуклая грудная клетка.

С позиций образа жизни современного человека, его социальной среды представляется более приемлемой классификация **Уильяма Х. Шелдона** (William H. Sheldon) (1898-1977)



- Шелдон считал, что "...конституция относится к тем аспектам индивида, которые относительно более фиксированы и неизменны – морфология, физиология, эндокринные функции и т.д. – и может быть противопоставлена тем аспектам, которые относительно более лабильны и подвержены изменениям со стороны воздействий среды, например, навыкам, социальным установкам, обучению и т.д."



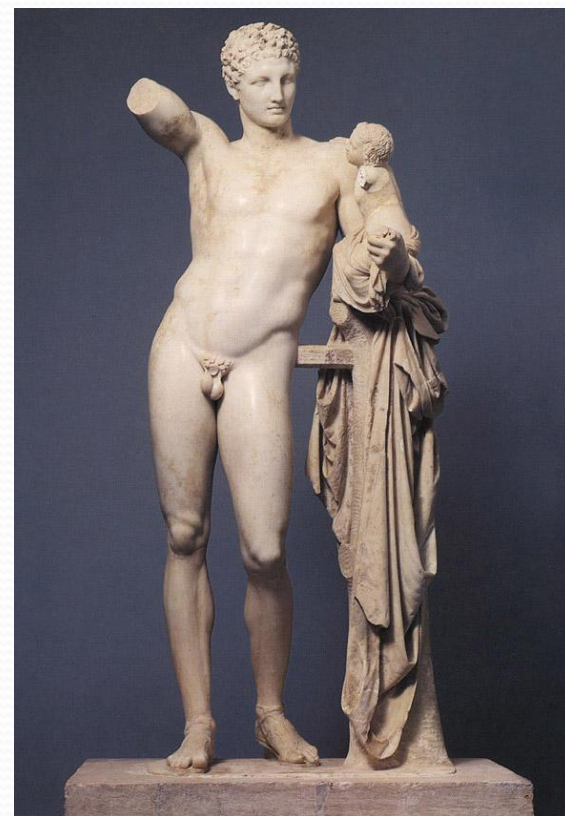
# Основные соматические типы конституции по Шелдону

- **Эндоморфный** характеризуется преимущественным развитием внутренних органов. Развивается из внутреннего зародышевого листка – энтодермы. Внутренние органы развиты чрезмерно. Телосложение относительно слабое, с избытком жировой ткани, с округлыми очертаниями плечевого пояса, бедер. В народе о них говорят – кругленький, пухленький. Чрезмерное исхудание эндоморфа при недостатке питания не дает основания менять соматотип.
- **Мезоморфный** характеризуется хорошо выраженной мускулатурой. Развивается из среднего зародышевого листка – мезодермы. Отсюда и название – мезоморфный. Для него характерны крепкое тело, рельефная мускулатура, делающая обладателя сходным с типом Геркулеса.
- **Эктоморфный** характеризуется преимущественным развитием органов, происходящих из наружного зародышевого листка – эктодермы (кожа, нервная ткань). Тело хрупкое, тонкое, грудная клетка уплощена. Относительно слабо развиты внутренние органы. Конечности длинные, тонкие, со слабой мускулатурой, нервная система и чувства защищены относительно плохо.

# Итак, Эндоморф, Мезоморф и Эктоморф...



# Итак, Эндоморф, Мезоморф и Эктоморф...





Исходя из преимущественного развития той или другой ткани, У.Шелдон выделял и определенные свойства, относящиеся к **темпераменту**:

висцеротония (лат. *viscera* – внутренности);

соматотония (греч. *soma* – тело);

церебротония (лат. *cerebrum* – мозг).

Ценность этого подхода определяется единством соматотипического и психологического, позволяющим рассматривать предрасположенность к болезни на уровне личности, физического и психического здоровья, в единстве души и тела

# Висцеротония

- расслабленность в осанке и движениях;
- любовь к комфорту, медленная реакция;
- пристрастие к еде; социализация пищевых потребностей;
- наслаждение от процесса пищеварения;
- любовь к компаниям, дружеским излияниям;
- социофилия (склонность к общественной жизни);
- приветливость со всеми; хороший сон;
- жажда любви и одобрения окружающих;
- ориентация на других; эмоциональная ровность;
- терпимость; безмятежная удовлетворенность;
- отсутствие взрывных эмоций и поступков;
- мягкость, легкость в обращении и внешнем выражении чувств;
- общительность и расслабленность под воздействием алкоголя;
- потребность в людях в тяжелую минуту;
- ориентация на детей и семью.

# Соматотония

- уверенность в осанке и движениях;
- склонность к физической деятельности; энергичность;
- потребность в движениях и удовольствии от них;
- потребность в доминировании;
- склонность к риску и игре случая;
- решительные манеры; храбрость;
- сильная агрессивность;
- психологическая нечувствительность;
- клаустрофобия (боязнь замкнутого пространства);
- отсутствие сострадания; шумное поведение;
- с трудом приглушаемый голос;
- спартанская выносливость боли;
- внешний вид соответствует более пожилому возрасту;
- объективное и широкое мышление, направленное вовне;
- самоуверенность, агрессивность под воздействием алкоголя;
- потребность в действиях в тяжелую минуту;
- ориентация на занятия юношеского возраста.

# Церебротония

- заторможенность в движениях; скованность в осанке;
- чрезмерная физиологическая реактивность;
- повышенная скорость реакций; склонность к уединению;
- склонность к рассуждениям, исключительное внимание;
- скрытность чувств, эмоциональная заторможенность;
- самоконтроль мимики;
- социофобия (страх перед общественными контактами);
- заторможенность в общении;
- избегание стандартных действий;
- агорафобия (боязнь открытого пространства);
- непредсказуемость установок (поведения);
- тихий голос, избегание шума;
- чрезмерная чувствительность к боли;
- плохой сон, хроническая усталость;
- юношеская живость и субъективное мышление;
- концентрированное, скрытое и субъективное мышление;
- устойчивость к действию алкоголя и других репрессантов;
- потребность в уединении в тяжелую минуту;
- ориентация на пожилой возраст.





Размеры и пропорции  
тела каждого человека  
отличаются от  
среднестатистических

Но это не мешает им  
радоваться жизни!  
Скоро Новый год!!!

# Спасибо за внимание



**Спасибо за внимание**



# Конрада

- Ученик Кречмера К.Конрад, критикуя концепцию Кречмера, а затем Шелдона, построил свою, называемую генетической, теорию типов (1941 г.)
- Конрад считал, что различия в строении тела и их связь с темпераментом объясняются только существованием особых генов, доминирование которых и определяет свойства телосложения и темперамента.
- Конрад видел главную ошибку Кречмера и Шелдона в том, что они поделили людей на три отличительные группы качеств, характеризующие как телосложение, так и темперамент.
- Генетическая теория предполагает видение всех явлений в двухполюсном (биполярном) делении. Основываясь на этом подходе, Конрад выделил:
  - **лептоморфию** (склонность к развитию по продольной оси);
  - **пикноморфию** (склонность к поперечным размерам и полноте).