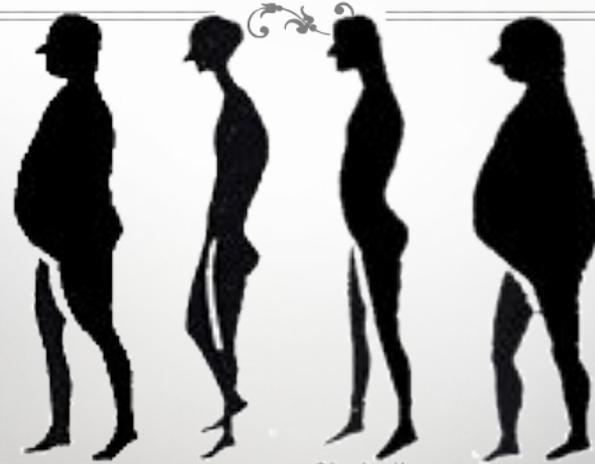


ТЕМПЕРАМЕНТ



Sanguiniker

Melancholiker

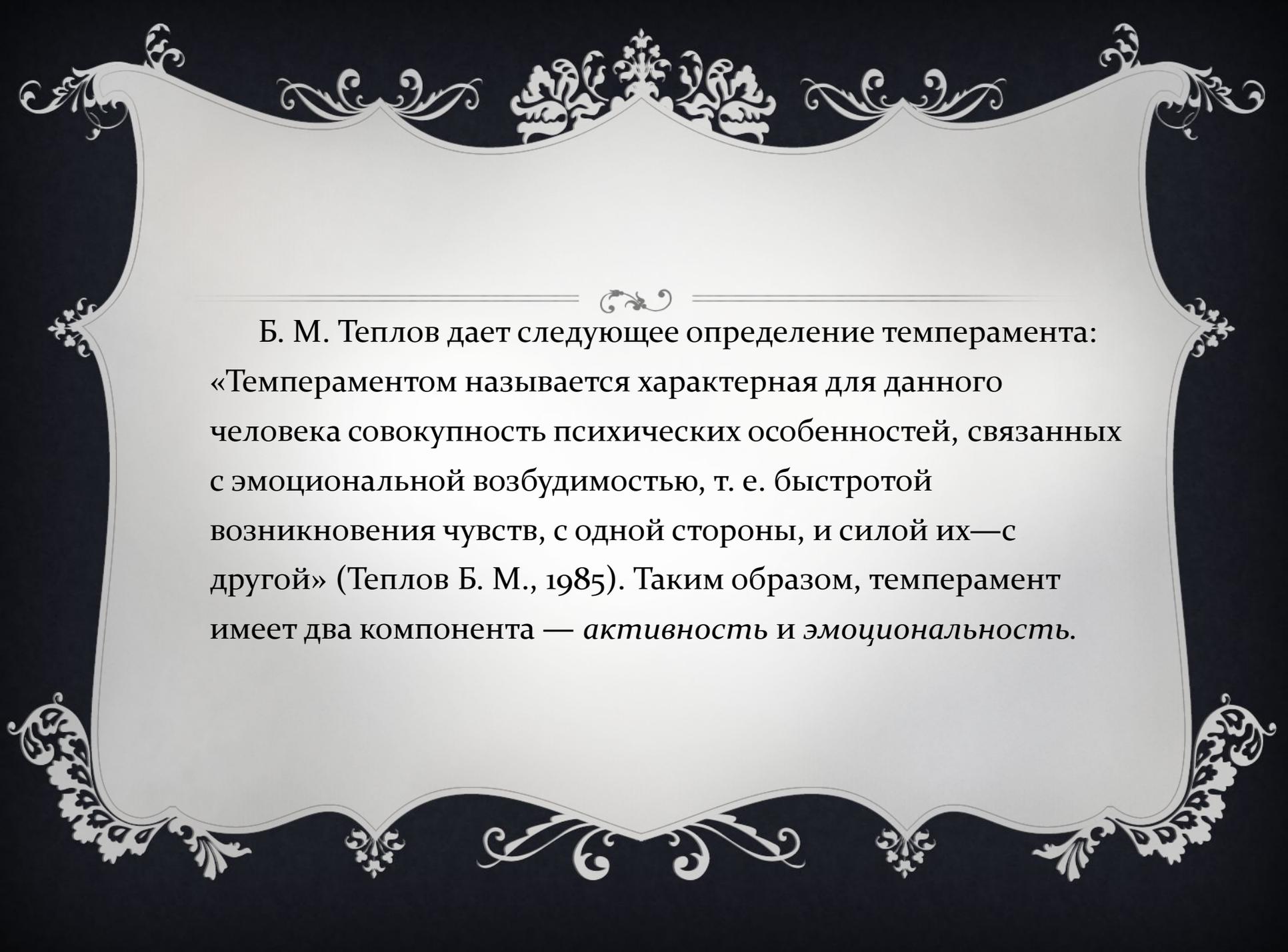
Choliker

Phlegmatiker

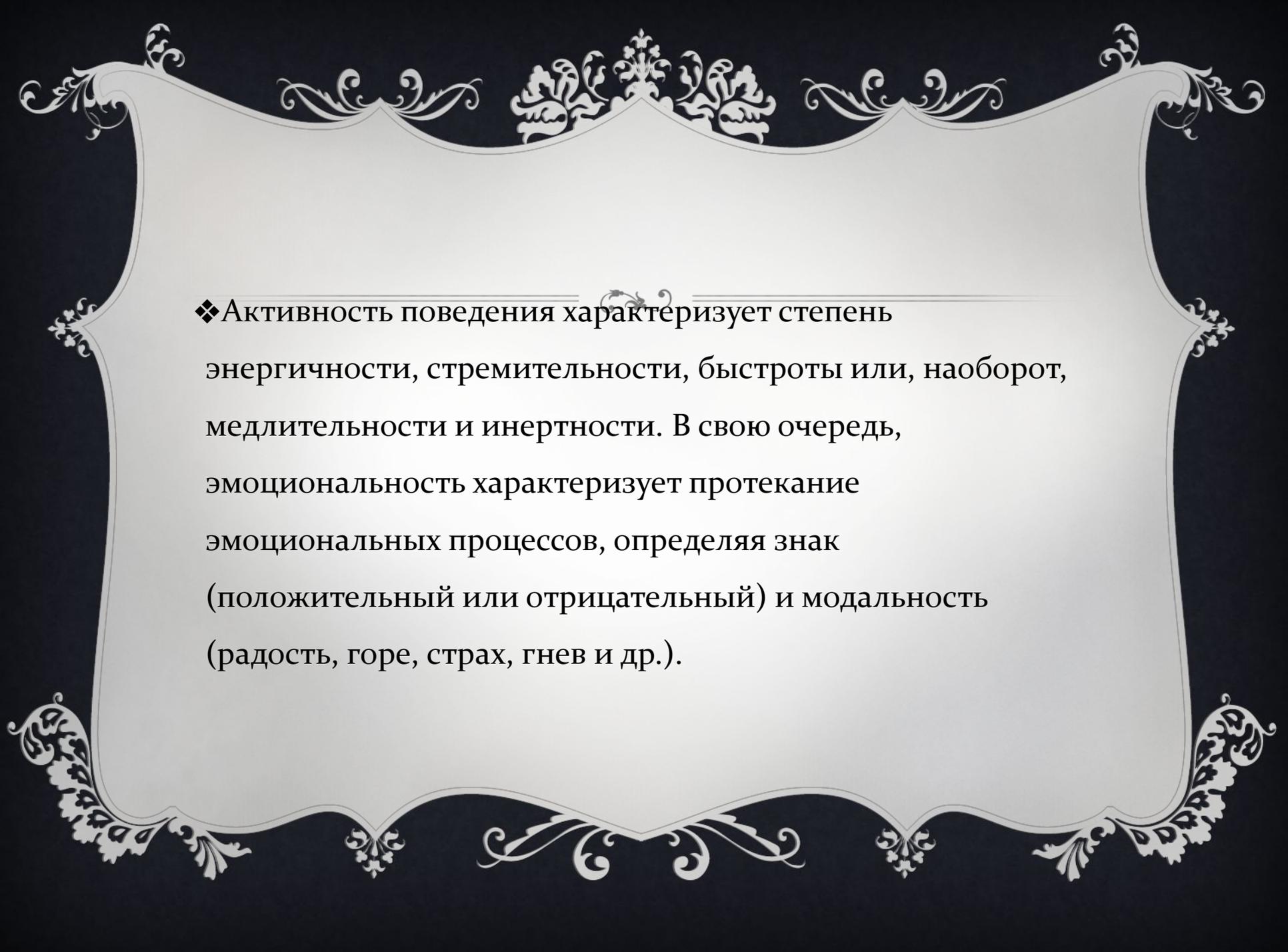
Темперамент- относится к биологически обусловленным структурам личности.

-определяет наличие многих психических различий между людьми, в том числе по интенсивности и устойчивости эмоций, эмоциональной впечатлительности, темпу и энергичности действий, а также по целому ряду других динамических характеристик.

большинство исследователей признает, что **темперамент** — это биологический фундамент, на котором формируется личность как социальное существо, а свойства личности, обусловленные темпераментом, являются наиболее устойчивыми и долговременными.



Б. М. Теплов дает следующее определение темперамента:
«Темпераментом называется характерная для данного человека совокупность психических особенностей, связанных с эмоциональной возбудимостью, т. е. быстротой возникновения чувств, с одной стороны, и силой их—с другой» (Теплов Б. М., 1985). Таким образом, темперамент имеет два компонента — *активность* и *эмоциональность*.



❖ Активность поведения характеризует степень энергичности, стремительности, быстроты или, наоборот, медлительности и инертности. В свою очередь, эмоциональность характеризует протекание эмоциональных процессов, определяя знак (положительный или отрицательный) и модальность (радость, горе, страх, гнев и др.).

4 ОСНОВНЫХ ТИПА ТЕМПЕРАМЕНТА:

❖ *холерический, сангвинический, меланхолический и флегматический.*

Они различаются между собой по динамике возникновения и интенсивности эмоциональных состояний. Так, для холерического типа характерны быстро возникающие и сильные чувства, для сангвинического — быстро возникающие, но слабые чувства, для меланхолического — медленно возникающие, но сильные чувства, для флегматического — медленно возникающие и слабые чувства.

Типы темперамента с точки зрения бытовой психологии можно охарактеризовать следующим образом:

- ❖ **Холерик** — человек быстрый, иногда даже порывистый, с сильными, быстро загорающимися чувствами, ярко выражающимися в речи, мимике, жестах; нередко — вспыльчивый, склонный к бурным эмоциональным реакциям.
- ❖ **Сангвиник** — человек быстрый, подвижный, дающий эмоциональный отклик на все впечатления; чувства его непосредственно выражаются во внешнем поведении, но они не сильные и легко сменяют одно другое.
- ❖ **Меланхолик** — человек, отличающийся сравнительно малым разнообразием эмоциональных переживаний, но большой силой и длительностью их. Он откликается далеко не на все, но когда откликается, то переживает сильно, хотя мало выражает свои чувства.
- ❖ **Флегматик** — человек медлительный, уравновешенный и спокойный, которого нелегко эмоционально задеть и невозможно вывести из себя. Чувства его внешне почти никак не проявляются.

Нежелательные черты личности:

❖ Например, холерический темперамент может сделать человека несдержанным, резким, склонным к постоянным «взрывам».

Сангвинический темперамент может привести к легкомыслию, склонности разбрасываться, недостаточной глубине и устойчивости чувств. При

меланхолическом темпераменте у человека может выработаться

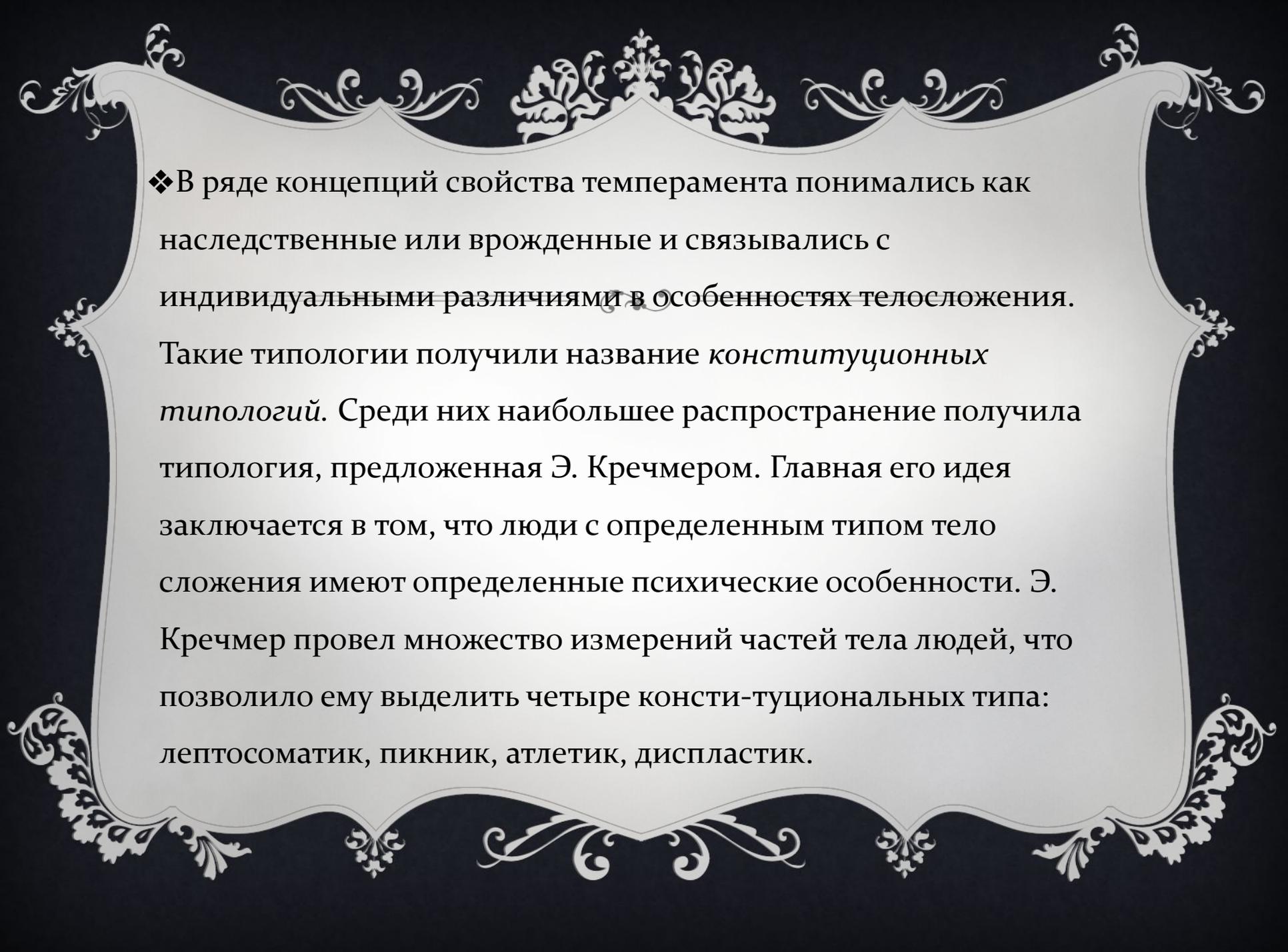
чрезмерная замкнутость, склонность целиком погружаться в собственные переживания, излишняя застенчивость. Флегматический темперамент

может сделать человека вялым, инертным, безучастным ко всем

впечатлениям жизни.

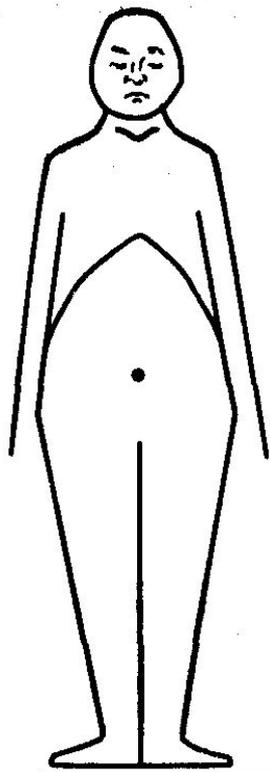
❖ Создателем учения о темпераменте считается Гиппократ (ок. 460-377 гг. до п. э.). Он утверждал, что люди различаются соотношением четырех основных «соков организма» — крови, флегмы, желтой желчи и черной желчи. Соотношение этих «соков организма» по-гречески обозначалось словом «кра-сис», которое позже заменили латинским словом *temperamentum* — «соразмерность», «правильная мера».

❖ Клавдий Гален (ок. 130-ок. 200 гг.) разработал типологию темпераментов, которую он изложил в известном трактате, тип темперамента зависит от преобладания в организме одного из соков. Им были выделены 13 типов темперамента, но затем они были сведены до четырех.

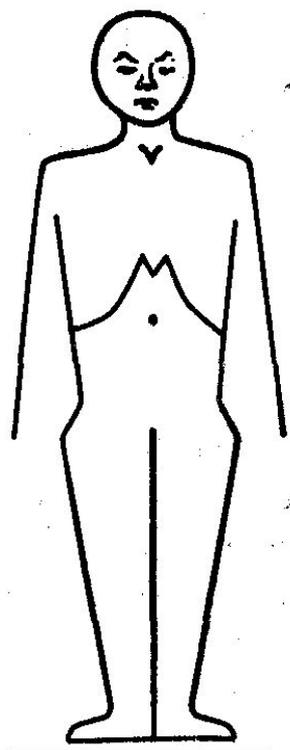


❖ В ряде концепций свойства темперамента понимались как наследственные или врожденные и связывались с индивидуальными различиями в особенностях телосложения. Такие типологии получили название *конституционных типологий*. Среди них наибольшее распространение получила типология, предложенная Э. Кречмером. Главная его идея заключается в том, что люди с определенным типом телосложения имеют определенные психические особенности. Э. Кречмер провел множество измерений частей тела людей, что позволило ему выделить четыре конституциональных типа: лептосоматик, пикник, атлетик, диспластик.

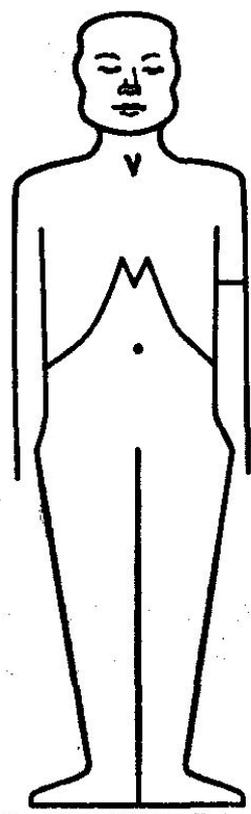
ДИСПЛАСТИК



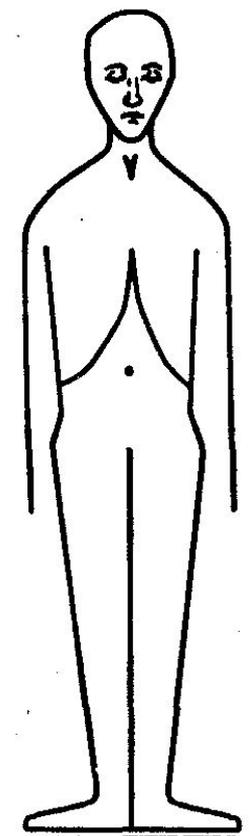
ПИКНИК



АТЛЕТИК



ЛЕПТОСОМАТИК

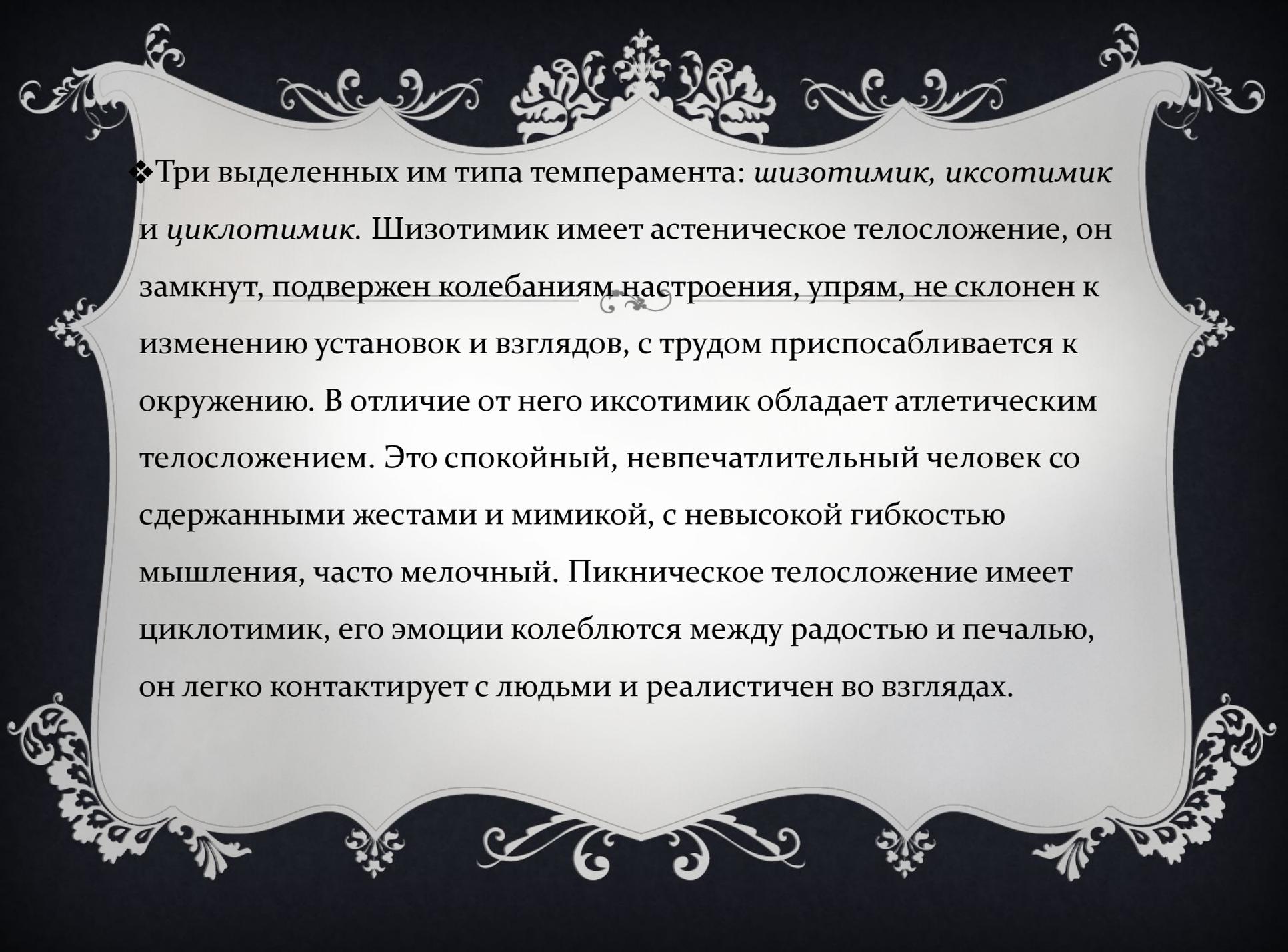


❖1. *Лептосоматик* характеризуется хрупким телосложением, высоким ростом, плоской грудной **клеткой**, узкими плечами, длинными и худыми нижними конечностями.

❖2. *Пикник* — человек с выраженной жировой тканью, чрезмерно тучный, характеризуется малым или средним ростом, расплывшимся туловищем с большим животом и круглой головой на короткой шее.

❖3. *Атлетик* — человек с развитой мускулатурой, крепким телосложением, характерны высокий или средний рост, широкие плечи, узкие бедра.

❖4. *Диспластик* — человек с бесформенным, неправильным строением. Индивиды этого типа характеризуются различными деформациями телосложения (например, чрезмерный рост, непропорциональное телосложение).



❖ Три выделенных им типа темперамента: *шизотимик*, *иксотимик* и *циклотимик*. Шизотимик имеет астеническое телосложение, он замкнут, подвержен колебаниям настроения, упрям, не склонен к изменению установок и взглядов, с трудом приспособляется к окружению. В отличие от него иксотимик обладает атлетическим телосложением. Это спокойный, невпечатлительный человек со сдержанными жестами и мимикой, с невысокой гибкостью мышления, часто мелочный. Пикническое телосложение имеет *циклотимик*, его эмоции колеблются между радостью и печалью, он легко контактирует с людьми и реалистичен во взглядах.

концепция темперамента У. Шелдона

- ❖ Предположение о том, что тело и темперамент — это два взаимосвязанных между собой параметра человека. Им были выделены три типа: 1) эндоморфный (из энтодермы образуются преимущественно внутренние органы);
- ❖ 2) мезоморфный (из мезодермы образуется мышечная ткань);
- ❖ 3) эктоморфный (из эктодермы развивается кожа и нервная ткань).

Б. М. Теплов.

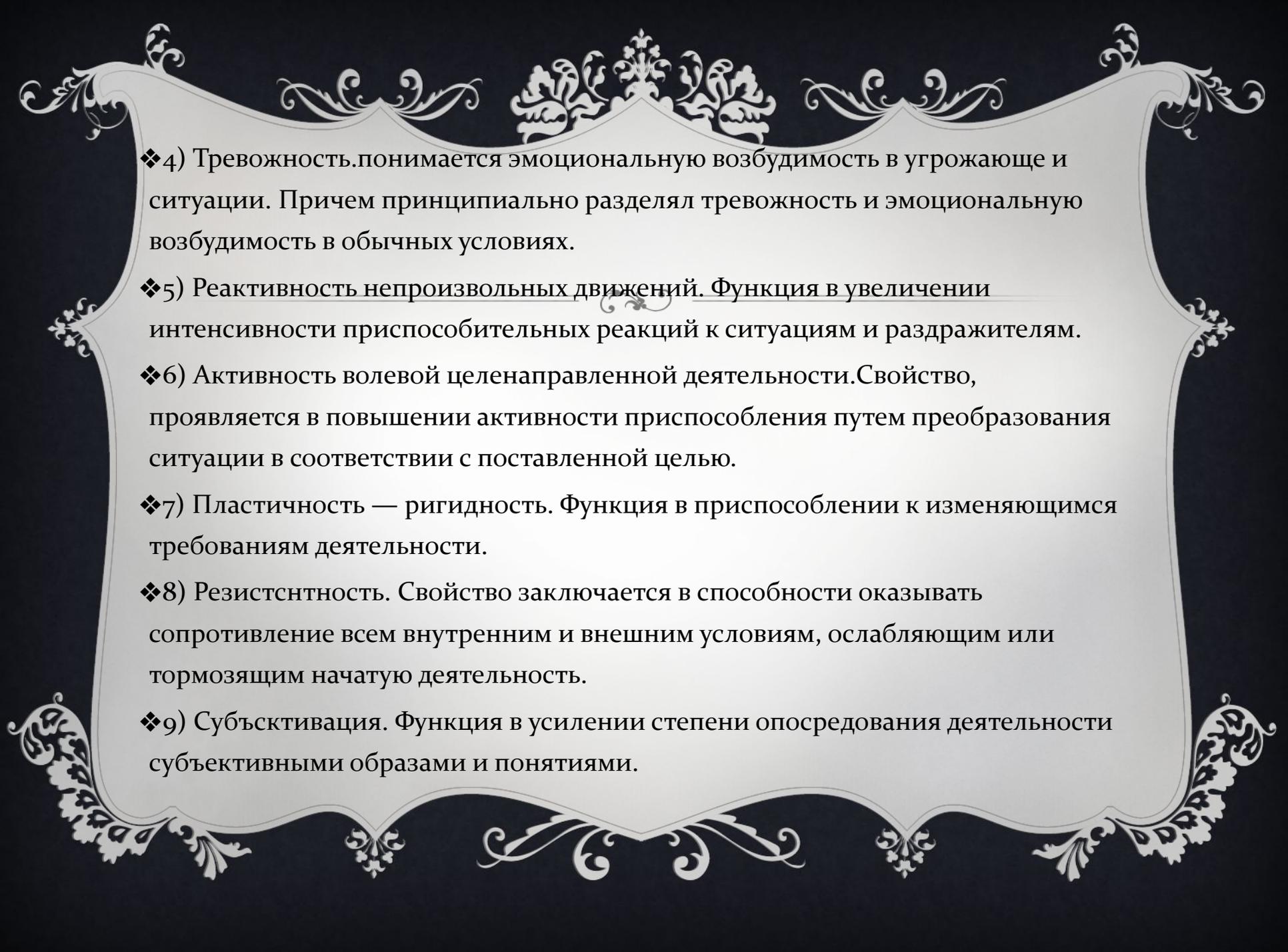
❖ Индивидуальные особенности темперамента объясняется разным уровнем развития тех или иных свойств темперамента. К числу наиболее значимых свойств темперамента отнесены: —  —

❖1) Эмоциональная возбудимость. Под этим свойством понимается способность реагировать на очень слабые внешние и внутренние воздействия.

❖2) Возбудимость внимания — это свойство темперамента, приспособительные функции психики индивида. Оно состоит в способности

❖ замечать предельно малое изменение интенсивности воздействующего раздражителя.

❖3) Сила эмоции. Главную функцию данного свойства в зависимости от удовлетворения или неудовлетворения мотивов. (Современные психологи это свойство называют интенсивностью и модальностью эмоциональных проявлений.)

- 
- ❖4) Тревожность. понимается эмоциональную возбудимость в угрожающе и ситуации. Причем принципиально разделял тревожность и эмоциональную возбудимость в обычных условиях.
 - ❖5) Реактивность непроизвольных движений. Функция в увеличении интенсивности приспособительных реакций к ситуациям и раздражителям.
 - ❖6) Активность волевой целенаправленной деятельности. Свойство, проявляется в повышении активности приспособления путем преобразования ситуации в соответствии с поставленной целью.
 - ❖7) Пластичность — ригидность. Функция в приспособлении к изменяющимся требованиям деятельности.
 - ❖8) Резистентность. Свойство заключается в способности оказывать сопротивление всем внутренним и внешним условиям, ослабляющим или тормозящим начатую деятельность.
 - ❖9) Субъсктивация. Функция в усилении степени опосредования деятельности субъективными образами и понятиями.

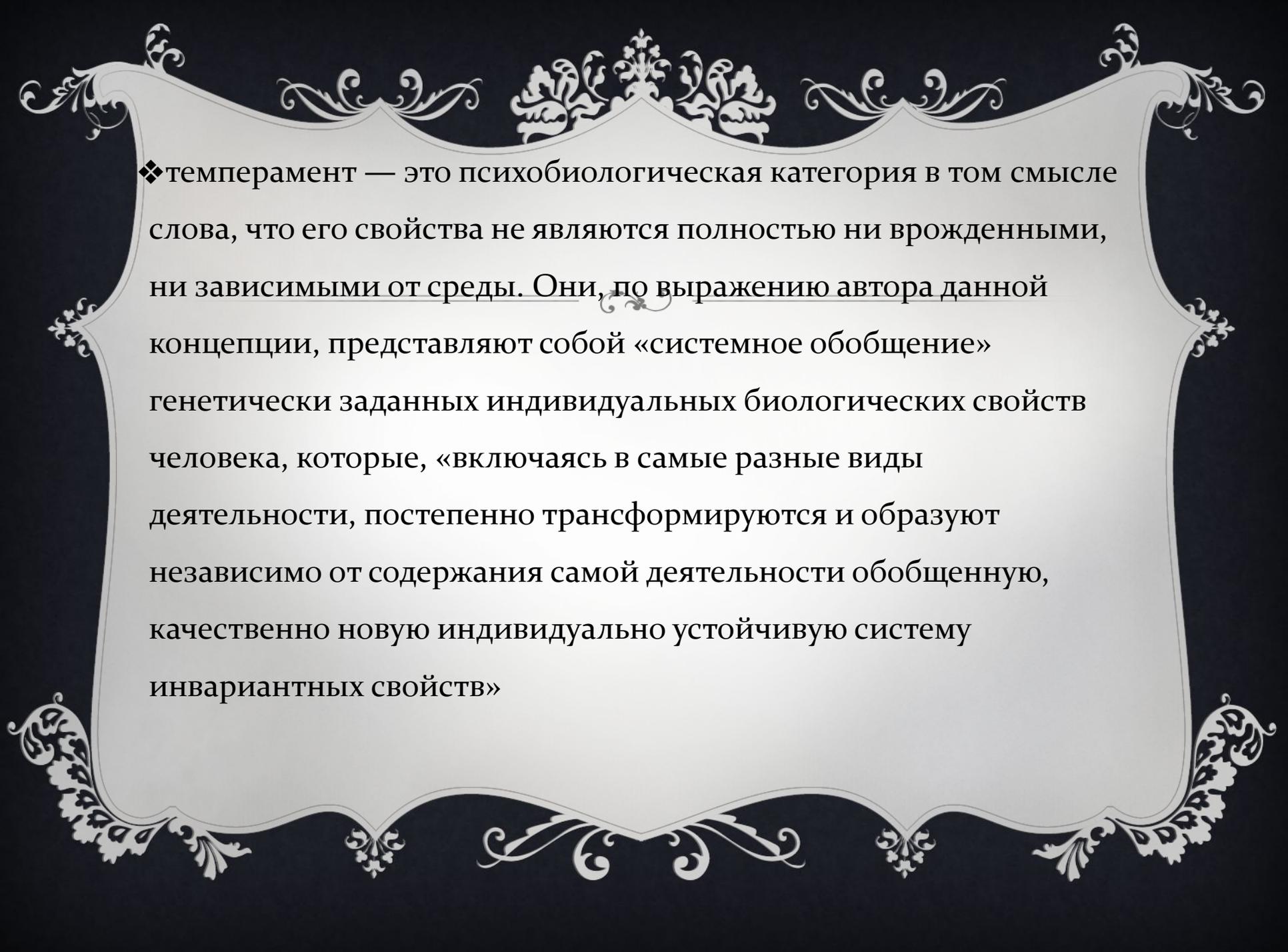
Выводы:

свойства темперамента проявляются в динамике психических процессов и степени активности индивида. Во-вторых, темперамент самым тесным образом связан с деятельностью. Эти положения были развиты в последующих исследованиях отечественных ученых.

В. М. Русалов

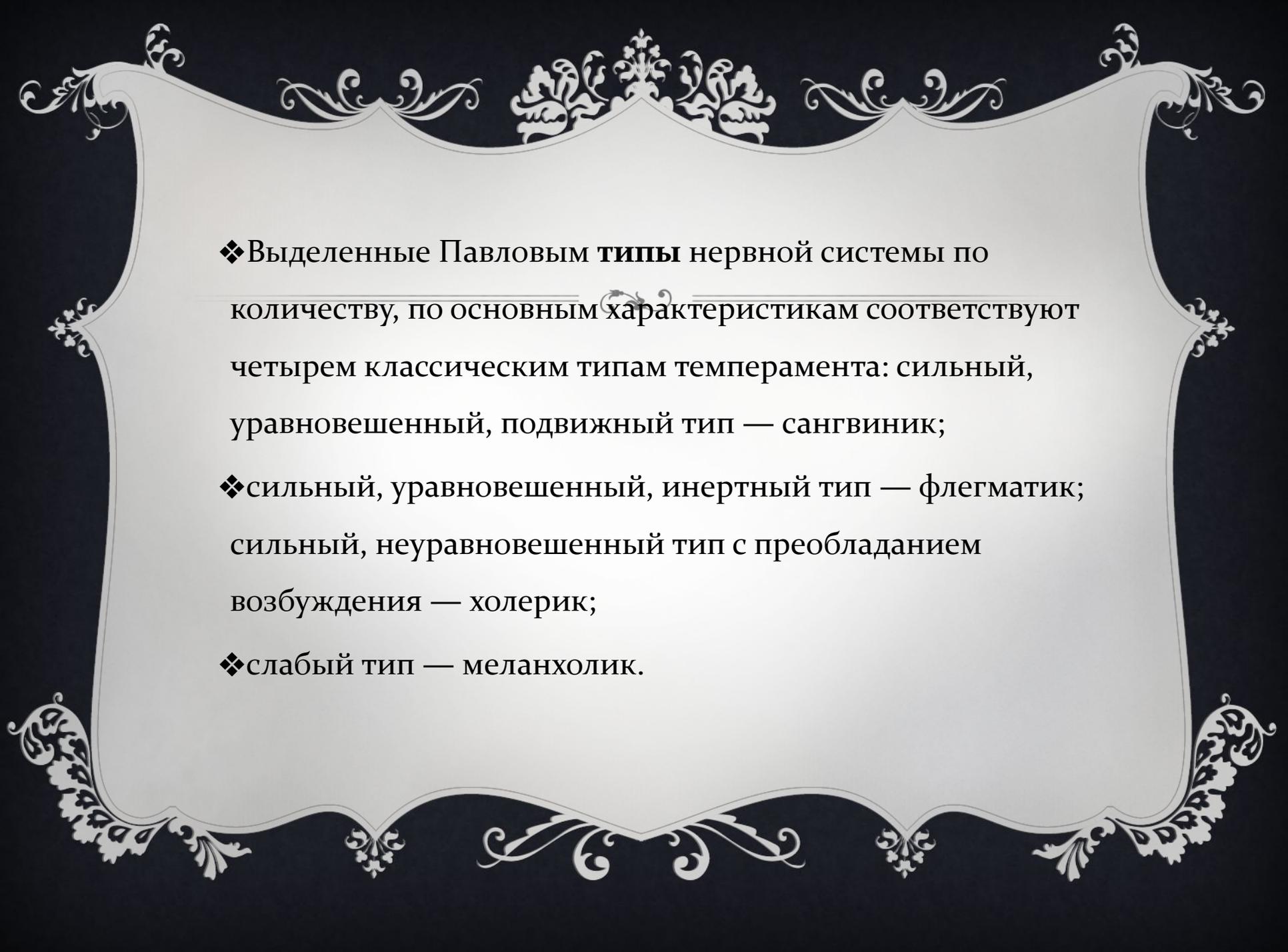
❖ вместо двух параметров — активности и чувствительности —

❖ были выделены уже четыре компонента: эргичность (выносливость), пластичность, скорость и эмоциональность (чувствительность). Все эти компоненты темперамента, биологически и генетически обусловлены. Темперамент зависит от свойств нервной системы, а они, должны пониматься как основные характеристики функциональных систем, обеспечивающих интегративную, аналитическую и синтетическую деятельность мозга, всей нервной системы в целом.



❖ темперамент — это психобиологическая категория в том смысле слова, что его свойства не являются полностью ни врожденными, ни зависимыми от среды. Они, по выражению автора данной концепции, представляют собой «системное обобщение» генетически заданных индивидуальных биологических свойств человека, которые, «включаясь в самые разные виды деятельности, постепенно трансформируются и образуют независимо от содержания самой деятельности обобщенную, качественно новую индивидуально устойчивую систему инвариантных свойств»

❖ И.П. Павлов различал силу возбуждения и силу торможения- независимые свойства НС. Сила возбуждения отражает работоспособность нервной клетки, проявляется в функциональной выносливости, т. е. в способности нервной системы выдерживать длительное (или кратковременное, но сильное) возбуждение, не переходя при этом в противоположное состояние торможения. Сила торможения- работоспособность нервной системы при реализации торможения и проявляется в способности к образованию различных тормозных условных реакций, таких, как угасание и дифференцировка. Равновесие процессов возбуждения и торможения. Человек является неуравновешенным, когда сила одного из этих процессов превосходит силу другого.

- 
- ❖ Выделенные Павловым **типы** нервной системы по количеству, по основным характеристикам соответствуют четырем классическим типам темперамента: сильный, уравновешенный, подвижный тип — сангвиник;
 - ❖ сильный, уравновешенный, инертный тип — флегматик; сильный, неуравновешенный тип с преобладанием возбуждения — холерик;
 - ❖ слабый тип — меланхолик.

Сангвиник

❖ Человек с повышенной реактивностью, но при этом активность и реактивность у него уравновешены. Он живо, возбужденно откликается на все, что привлекает его внимание, обладает живой мимикой и выразительными движениями. По незначительному поводу он громко хохочет, а несущественный факт может сильно его рассердить. По его лицу легко угадать его настроение, отношение к предмету или человеку. У него высокий порог чувствительности, поэтому он не замечает очень слабых звуков и световых раздражителей. Обладая повышенной активностью и будучи очень энергичным и работоспособным, он активно принимается за новое дело и может долго работать, не утомляясь. Способен быстро сосредоточиться, дисциплинирован, при желании может сдерживать проявление своих чувств и произвольные реакции. Сангвиник легко сходится с новыми людьми, быстро привыкает к новым требованиям и обстановке, без усилий переключается с одной работы на другую. Как правило, он в большей степени откликается на внешние впечатления, чем на субъективные образы и представления о прошлом и будущем, т. е. является экстравертом.

ХОЛЕРИК

Как и сангвиник, отличается малой чувствительностью, высокой реактивностью и активностью. Но у холерика реактивность явно преобладает над активностью, поэтому он необуздан, несдержан, нетерпелив, вспыльчив. Он менее пластичен и более инертен, чем сангвиник. Отсюда — большая устойчивость стремлений и интересов, большая настойчивость, возможны затруднения в переключении внимания; он скорее экстраверт.

ФЛЕГМАТИК

Обладает высокой активностью, значительно преобладающей над малой реактивностью, малой чувствительностью и эмоциональностью. Его трудно рассмешить или опечалить. Когда вокруг громко смеются, он может оставаться невозмутимым; при больших неприятностях остается спокойным. Обычно у него бедная мимика, движения невыразительны и замедленны, так же как речь. Он ненаходчив, с трудом переключает внимание и приспосабливается к новой обстановке, медленно перестраивает навыки и привычки. При этом он энергичен и работоспособен. Отличается терпеливостью, выдержкой, самообладанием. Как правило, он трудно сходится с новыми людьми, слабо откликается на внешние впечатления. По своей психологической сути он интроверт.

МЕЛАНХОЛИК

❖ Человек с высокой чувствительностью и малой реактивностью. Повышенная чувствительность при большой инертности приводит к тому, что незначительный повод может вызвать у него слезы, он чрезмерно обидчив, болезненно чувствителен. Мимика и движения его невыразительны, голос тихий, движения бедны. Обычно он неуверен в себе, робок, малейшая трудность заставляет его опускать руки. Меланхолик неэнергичен, ненастойчив, легко утомляется и малоработоспособен. Ему присуще легко отвлекаемое и неустойчивое внимание, замедленный темп всех психических процессов. Большинство меланхоликов — интроверты.