Министерство образования и науки Украины

Национальный технический университет

Харьковский политехнический институт

 **РЕФЕРАТ**

 **На тему:**

**«Темперамент»**

 Выполнила:

 Ст. гр. О-45

 Проверила:

 Лаврентьева А.А**.**

Харьков 2008

**Оглавление:**

1. Общее понятие о темпераменте. Определение темперамента……..…4
2. История представлений о темпераменте…………………………….…5
3. Типы темпераментов…………………………………………………….6
4. Свойства темперамента………………………………………………….9
5. Психологические характеристики темпераментов…………...……….12
6. Темперамент и общение…………………………………………………14

 8.Темперамент и характер…………………………………………………...15

10.Список использованной литературы……………………………………18

**1. Общее понятие о темпераменте. Определение темперамента.**

Нельзя найти двух людей, одинаковых по своим психическим свойствам. Каждый человек отличается от дру­гих многими особенностями, единство которых образует его инди­видуальность.

Как известно, люди заметно отличаются друг от друга по силе отклика на окружающие воздействия, по проявляемой ими энергии, по темпу, быстроте психических процессов. Такого рода особенности существенным образом характеризуют психическую активность индивида, его моторику, эмоциональные проявления. Так, для одного человека более характерна пассивность, для другого-неустанная инициативность, одному присуща легкость пробуждения чувств, а другому - хладнокровие, одного отличают резкие жесты, выразительная мимика, другого - сдержанность движений, очень малая подвижность лица.

Разумеется, динамические проявления человека могут зависеть от требований ситуации, от воспитанных установок и привычек и т.п. Но психические различия, выступают и при прочих равных условиях: в одних и тех же обстоятельствах, при относительном равенстве мотивов поведения. Эти индивидуальные особенности проявляются еще в годы детства, отличаются особым постоянством, обнаруживаются в самых разных сферах поведения и деятельности, т.е. они не являются только чем-то внешним. Многим экспериментальными исследованиями доказано, что в основе такого рода динамических проявлений лежат индивидуально-природные, врожденные свойства че­ловека.

Динамические черты, присущие индивиду, внутренне связаны между собой, составляют своеобразную структуру. Индивидуально своеобразная, природно обусловленная совокупность динамических проявлений психики иназывается **темпераментом** человека.

**2.История представлений о темпераменте**.

 Древнегреческая медицина в лице крупнейшего ее представителя *Гиппократа (V в. до н.э.)* считала, что состояние организма зависит главным образом от количест­венного соотношения «соков» или жидкостей, имеющихся в орга­низме. Такими необходимыми для жизни «соками» считались кровь, желчь, черная желчь и слизь (флегма), и предполагалось, что для здоровья необходимо их оптимальное соотношение. 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». Постепенно в античной науке получила признание мысль о том, что не только телесные функции, но и психические особенности людей представляют собой выражение их темперамента, т.е. за­висят от пропорции, в которой смешаны в организме основные «соки». Римский анатом и врач *Клавдий Гален,* живший во II в. до н.э., впервые дал развернутую классификацию разных типов темперамента. Впоследствии представителями античной медици­ны число типов темперамента было сведено до четырех. Каждый из них характеризовался преобладанием какой-либо одной жидкости.

Смешение жидкостей в организме, характеризующееся преоб­ладанием крови, было названо *сангвиническим* темпераментом (от латинского - слова « сангвис » - кровь); смешение, при котором,. преобладает лимфа - *флегматическим* темпераментом (от грече­ского слова «флегма» - слизь); смешение с преобладанием желтой желчи — *холерическим* темпераментом (от греческого слова «холэ» — желчь) и, наконец, смешение с преобладанием черной желчи — *меланхолическим* темпераментом (от греческих слов «мелайна холэ» — черная желчь).

Эти названия темпераментов сохранились до сих пор, но прежние представления об органической основе психологических различий между людьми имеют теперь по преимуществу исто­рический интерес.

В течение многих столетий прошедших со времен античной науки, выдвигались новые различные гипотезы, стремившиеся объяснить причину различий динамических проявлений психики.

**3. Типы темпераментов.**

Темпераментом называют совокупность свойств, характери­зующих динамические особенности протекания психических процессов и поведения человека, их силу, скорость, возникно­вение, прекращение и изменение. Свойства темперамента к чис­лу собственно личностных качеств человека можно отнести толь­ко условно, они скорее составляют индивидные его особенно­сти, так как в основном биологически обусловлены и являются врожденными. Тем не менее, темперамент оказывает сущест­венное влияние на формирование характера и поведения чело­века, иногда определяет его поступки, его индивидуальность, поэтому полностью отделить темперамент от личности нельзя. Он выступает как бы связующим звеном между организмом, личностью и познавательными процессами.

И.Кант разделял темпераменты человека (проявления тем­перамента можно заметить и у высших животных) на два типа:

темпераменты чувства и темпераменты деятельности. В целом же «можно установить только четыре простых темперамента:

сангвинический, меланхолический, холерический, флегматиче­ский». Из этих четырех типов темперамента к темпераментам чувства относятся сангвинический и его противоположность — меланхолический. Первый характеризуется тем, что при нем ощущения возникают в нервной системе и в сознании человека довольно быстро и внешне проявляются сильно, но внутренне бывают недостаточно глубокими и продолжительными. При ме­ланхолическом темпераменте внешние проявления ощущенийбывают менее яркими, но зато внутренне достаточно глубоки­ми и длительными.

**Сангвинический темперамент** деятельности характеризует че­ловека весьма веселого нрава. Он представляется оптимистом, полным надежд, юмористом, шутником, балагуром. Он быстро воспламеняется, но столь же быстро остывает, теряет интерес к" тому, что совсем еще недавно его очень волновало и притяги­вало к себе. Сангвиник много обещает, но не всегда сдерживает свои обещания. Он легко и с удовольствием вступает в контак­ты с незнакомыми людьми, является хорошим собеседником, все люди ему друзья. Его отличает доброта, готовность прийти на помощь. Напряженная умственная или физическая работа его быстро утомляет.

**Меланхолический темперамент** деятельности, по Канту, свой­ствен человеку противоположного, в основном мрачного настроя. Такой человек обычно живет сложной и напряженной внутрен­ней жизнью, придает большое значение всему, что его касается, обладает повышенной тревожностью и ранимой душой. Такой человек нередко бывает сдержанным и особенно контролирует себя при выдаче обещаний. Он никогда не обещает того, что не в состоянии сделать, весьма страдает от того, что не может выпол­нить данное обещание, даже в том случае, если его выполнение непосредственно от него самого мало зависит.

**Холерический темперамент** деятельности характеризует вспыльчивого человека. О таком человеке говорят, что он слиш­ком горяч, несдержан. Вместе с тем такой индивид быстро ос­тывает и успокаивается, если ему уступают, идут навстречу. Его движения порывисты, но непродолжительны.

**Флегматический темперамент** деятельности относится к хлад­нокровному человеку. Он выражает собой скорее склонность к бездеятельности, чем к напряженной, активной работе. Такой человек медленно приходит в состояние возбуждения, но зато надолго. Это заменяет ему медлительность вхождения в работу.

Заметим, что в данной классификации темпераментов по Кан­ту неоднократно упоминаются свойства, относящиеся не толь­ко к динамическим особенностям психики и поведения челове­ка, но и к характеру совершаемых им типичных поступков. Это не случайно, так как в психологии взрослого человека трудно разделить между собой темперамент и характер. Кроме того, свойства темперамента существуют и проявляются не сами по себе, а в поступках человека в различных социально значимых ситуациях. Темперамент человека определенно влияет на фор­мирование его характера, но сам характер выражает человека не столько как физическое, сколько как духовное существо.

 Каждый из представленных типов темперамента сам по себе не является ни хорошим, ни плохим (если не связывать темпе­рамент и характер). Проявляясь в динамических особенностях психики и поведения человека, каждый тип темперамента может иметь свои достоинства и недостатки. Люди сангвинического темперамента обладают быстрой реакцией, легко и скоро при­спосабливаются к изменяющимся условиям жизни, обладают повышенной работоспособностью, особенно в начальный пе­риод работы, но зато к концу снижают работоспособность из-за. Быстрой утомляемости и падения интереса. Напротив, те, кому свойствен темперамент меланхолического типа, отличаются мед­ленным вхождением в работу, но зато и большей выдержкой. Их работоспособность обычно выше в середине или к концу работы, а не в начале. В целом же производительность и каче­ство работы у сангвиников и меланхоликов примерно одинако­вы, а различия касаются в основном только динамики работы в разные ее периоды. Холерический темперамент имеет то достоинство, что позволяет сосредоточить значительные усилия в короткий промежуток време­ни. Зато при длительной работе человеку с таким темпераментом не всегда хватает выдержки. Флегматики, напротив, не в состоя­нии быстро собраться и сконцентрировать усилия, но взамен этого обладают ценной способностью долго и упорно работать, добива­ясь поставленной цели. Тип темперамента человека необходимо принимать в расчет там, где работа предъявляет особые требова­ния к указанным динамическим особенностям деятельности.

**4. Свойства темперамента.**

К свойствам темперамента можно отнести те отличительные индивидуальные признаки человека, которые определяют со­бой 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). Считают, что свойства тем­перамента определяются в основном свойствами нервной сис­темы человека, которые мы рассмотрели в предыдущей главе учебника, обсуждая проблемы способностей.

Советский психофизиолог В.М. Русалов, опираясь на новую концепцию свойств нервной системы, предложил на ее основе более современную трактовку свойств темперамента. Исходя из теории функциональной системы П.К. Анохина, включающей че­тыре блока хранения, циркулирования и переработки информа­ции (блок афферентного синтеза, программирования (принятия решений), исполнения и обратной связи), Русалов выделил четы­ре связанные с ними свойства темперамента, отвечающие за широту или узость афферентного синтеза (степень напряженности взаимодействия организма со средой), легкость переключения с одной программы поведения на другую, скорость исполнения текущей программы поведения и чувствительность к несовпадению Реального результата действия с его акцептором.

В соответствии с этим традиционная психофизиологическая оценка темперамента изменяется и вместо двух параметров — активности и чувствительности — включает уже четыре компо­нента: эргичность (выносливость), пластичность, скорость и эмо­циональность (чувствительность). Все эти компоненты темпера­мента, по мнению В.М.Русалова, биологически и генетически обусловлены. Темперамент зависит от свойств нервной систе­мы, а они в свою очередь понимаются 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, представляют собой, «системное обобщение» первоначально генетически заданных индивидуально-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».

В соответствии с двумя основными видами человеческой де­ятельности — предметной деятельностью и общением — каж­дое из выделенных свойств темперамента должно рассматри­ваться отдельно, поскольку предполагается, что в деятельности и общении они проявляются по-разному.

Еще на одно обстоятельство, характеризующее связь темпе­рамента со свойствами нервной системы, следует обратить внимание. Психологической характеристикой темперамента яв­ляются не сами по себе свойства нервной системы или их соче­тание, а типичные особенности протекания психических про­цессов и поведения, которые данные свойства порождают.

Рассмотрим эти свойства применительно к познавательным процессам, предметной деятельности и общению человека. В число соответствующих свойств можно включить активность, продук­тивность, возбудимость, тормозимость и переключаемость.

Активная сторона восприятия, внимания, воображения, па­мяти и мышления соответственно, тем, на­сколько человек в состоянии сосредоточить, сконцентрировать свое внимание, воображение, память и мышление на опреде­ленном объекте или его аспекте. Темп проявляется в том, на­сколько быстро работают соответствующие психические процессы. Например, один человек запоминает, припоминает, рас­сматривает, представляет, думает над решением задачи быст­рее, чем другой.

 Продуктивность всех перечисленных познавательных процес­сов может быть оценена по их продуктам, по результатам, полу­ченным в течение определенного отрезка времени. Продуктив­ность выше там, где за одно и то же время удается больше увидеть, услышать, запомнить, припомнить, представить, решить. Не сле­дует смешивать продуктивность с работоспособностью. Человек, обладающий высокопродуктивными (в указанном смысле слова) познавательными процессами, вовсе не обязательно имеет повы­шенную работоспособность, т.е. умение в течение длительного времени поддерживать заданный темп работы.

Возбудимость, тормозимость и переключаемость характери­зуют быстроту возникновения, прекращения или переключе­ния того или иного познавательного процесса с одного объекта на другой, перехода от одного действия к другому. Например, одним людям требуется больше, чем другим, времени для того, чтобы включиться в умственную работу или переключиться с размышления над одной темой на другую. Одни люди быстрее запоминают информацию или припоминают ее, чем другие. Здесь также следует иметь в виду, что указанные различия не опреде­ляют способности людей.

Применительно к предметной деятельности активность озна­чает силу и амплитуду связанных с ней движений. Они у актив­ного человека инстинктивно более широки, чем у менее актив­ного. Например, повышенная темпераментная активность в спорте порождает у спортсмена более широкие и сильные движения, включенные в различные упражнения, чем у того, у кого это свой­ство темперамента выражено слабо. Более активный человек имеет более размашистый почерк, буквы у него более высоки, а рассто­яние между ними более значительно, чем у менее активного ин­дивида. Человеку с повышенной активностью труднее дается вы­полнение слабых, тонких, небольших по амплитуде движений, в то время как человеку с пониженной активностью труднее быва­ет выполнять сильные и размашистые движения.

Темп работы в предметной деятельности определяется чис­лом операций, действий, движений, выполняемых за единицу времени. Один человек предпочитает работать в быстром, другой — в медленном темпе.

От активности и темпа работы зависит продуктивность действий, связанных с движениями, если никаких дополнительных требований, кроме частоты и интенсивности, к соответст­вующим действиям не предъявляется.

В общении людей обсуждаемые свойства темперамента про­являются аналогичным образом, только в данном случае они ка­саются вербального и невербального взаимодействия человека с человеком. У индивида с повышенной активностью речь, мими­ка, жесты, пантомимика более ярко выражены, чем у человека с пониженной активностью. Более активные люди обладают, как правило, и более сильным голосом. Темп их речи, равно как и темп эмоционально экспрессивных движений, довольно высок.

Значительно различается стиль общения у сильно и слабо возбудимых людей. Первые реагируют быстрее, легче входят в контакт, лучше адаптируются в общении, чем вторые. Тормо­зимые индивиды легче прекращают общение, менее словоохот­ливы, чем те, чьи тормозные реакции замедленные. Эти по­следние нередко отличаются тем, что много говорят, не отпу­скают собеседника и создают впечатление надоедливости. Они с трудом переключаются в общении с одной темы на другую, с одного человека на другого. «Продуктивность» их общения, т.е. способность сообщить и воспринять информацию за единицу времени, также больше, чем у людей противоположного типа — малоактивных и обладающих невысоким темпом.

**5. Психологические характеристики темпераментов.**

**Сангвиник** - человек быстрый, подвижный, отклика­ется эмоционально на все впечатления; однако его ра­дость, горе, симпатии и другие чувства ярки, 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 (например, Стива Об­лонский в романе Л.Н.Толстого «Анна Каренина»).

**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». Вспомним Пьера Безухова из романа Л.Н. Толстого «Война и мир» Но в опреде­ленных условиях может развиться безразличие к труду, к окружающей жизни, безволие (например, Обломов в од­ноименном романе И. Гончарова). Социальные контакты флегматик устанавливает медленно, свои чувства прояв­ляет мало и долго не замечает, что кто-то ищет повод 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, остальны­ми, загорающимися чувствами, которые ярко отражают­ся в выразительной мимике, жестах, речи. Он часто склонен к бурным эмоциональным вспышкам. У холериков наблюдаются быстрая смена настроений?, неуравновешен­ность, 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» (яркий пример такого типа - старый князь Болконский в романе Л.Н. Толстого «Война и мир»).

С увлечением, начиная дело, холерик быстро остывает, интерес к работе пропадает, и он без воодушевления про­должает, а иногда и бросает ее.

В общении люди холерического темперамента бывают трудны.

**Меланхолик** - эмоционально откликается далеко не на все. У него небольшое разнообразие эмоциональных пере­живаний, но эти переживания отличаются значительной глубиной, силой и длительностью. Он откликается не на все, но уж когда откликается, то переживает сильно, хотя мало выражает вовне свои чувства (например, княжна Марья в романе Л.Н. Толстого «Война и мир»). 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.

**6.Темперамент и общение.**

Темперамент тесно связан с особенностями общения человека с окружающими Людьми, а, следовательно, в зна­чительной степени определяет психологическую совмес­тимость или несовместимость людей.

В.С. Мерлин, крупный отечественный психолог, спе­циально изучающий динамические характеристики пси­хики человека, писал: «Представьте себе две реки: одну спокойную, равнинную, другую - стремительную, горную. Течение первой едва заметно, она плавно несет воды, у нее нет ярких всплесков, бурных водопадов, ослепитель­ных брызг. Течение второй - полная противоположность. Река быстро несется, вода в ней грохочет, бурлит, клокочет и, ударяясь о камни, превращается в клочья пены... Нечто подобное можно наблюдать в динамике (особенно­сти течения психической жизни разных людей)». Здесь пред­ставлено, что обе реки - бурная и спокойная - текут по­рознь, независимо друг от друга. Но в обычной, повсед­невной жизни - в семье, на работе, во время занятий в институте, в компании друзей и т.д. происходит слияние самых различных «потоков» психической жизни разных лю­дей, порождающее всплеск эмоций, водопады и водово­роты в человеческих отношениях, поскольку каждый из «потоков» в общем, русле стремится сохранить свою само­ценность и самобытность. Отсюда ясно, насколько важно каждому из нас знать особенности своего темперамента и темпераментов других и учитывать слабые и сильные сто­роны друг друга в процессе общения, взаимодействия и взаимоотношений.

В межличностных отношениях конфликты нередко воз­никают вследствие того, что люди не учитывают особенно­сти темперамента как своего, так и другого человека, та­кие, например, как импульсивность, медлительность, вспыльчивость, большая впечатлительность, ранимость и др. Некоторые недостатки темперамента могут быть нейтра­лизованы человеком в процессе его повседневной работы над собой; используя особенности своего темперамента, можно добиваться значительных успехов в деятельности и в совершенствовании собственной личности.

**7.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. В одной из психологических книг описана очень выразительная жиз­ненная ситуация, раскрывающая специфические особен­ности поведения представителей разных темпераментов.

Четыре друга опоздали в театр.

**Холерик** вступил в спор с билетером, пытаясь проник­нуть в партер на свое место. Он уверяет, что часы в театре спешат, что он никому не помешает, пытается оттеснить билетера и проскочить на свое место.

**Сангвиник сразу** понял, что в партере не пустят, но на верхние ярусы пройти проще, и побежал вверх по лест­нице.

**Флегматик,** видя, что в зал не пускают, подумал: «Первая картина спектакля всегда неинтересная. Схожу пока в буфет и подожду антракта».

**Меланхолик:** «Мне всегда не везет. В кои веки выбрался в театр, и то неудачно». И уехал домой.

Человек проявляет одни и те же динамические особен­ности в разных ситуациях, но темперамент влияет при этом лишь *на форму проявления характера.* Так, настойчивость у холерика выражается в кипучей деятельности, у флегма­тика – в глубокой сосредоточенности. Каждый темпера­мент имеет свои положительные и отрицательные сторо­ны. Примеры ценных свойств холерика: страстность, ак­тивность, энергия; сангвиника – подвижность, живость, отзывчивость; меланхолика – глубина и устойчивость чувств, высокая чувствительность; флегматика – спокой­ствие, отсутствие торопливости.

Но не всякий холерик энергичен и не всякий сангви­ник отзывчив. Эти свойства надо вырабатывать в себе, и темперамент лишь облегчает или затрудняет эту задачу.

Б.М. Теплов писал, что при любом темпераменте воз­никает опасность развития нежелательных черт личности. Холерический темперамент может провоцировать челове­ка к несдержанности, резкости, склонности к постоян­ным «взрывам». Сангвинический темперамент может при­вести человека к легкомыслию, склонности разбрасывать­ся, недостаточной глубине и устойчивости. При меланхо­лическом темпераменте у человека могут выработаться чрезмерная замкнутость, склонность целиком погружать­ся в собственные переживания, излишняя застенчивость. Флегматический темперамент может способствовать тому, что человек будет вялым, инертным, безразличным к про­исходящим вокруг него событиям.

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

**Список используемой литературы:**

1. Мерлин В.С. Очерк теории темперамента. - М,1964.
2. Белоус В.В. Темперамент и деятельность., 1990.
3. Гиппенрейтер Ю.Б. Введение в общую психологию. Курс лекций.-М.: «Юрайт» 2002.-336с.
4. Русалов В.М. Предметный и коммуникативный аспекты темперамента человека.-1989.-Т.