Введение

Человечество уже более 25 столетий изучает вопрос, называемый красивым и звучным словом - темперамент. Люди начинают знакомиться с понятием «темперамент» очень рано. Еще в детстве мы замечаем, что одни из нас более подвижные, веселые настойчивые, а другие медлительные застенчивые, неторопливые в словах и поступках. Именно в этих особенностях и проявляется темперамент.

Известный советский психолог В.С. Мерлин писал: «Представьте себе две реки - одну спокойную, равнинную, другую - стремительную, горную. Течение первой едва заметно, она плавно несет свои воды, у нее нет ярких всплесков, бурных водопадов и брызг. Течение второй - полная противоположность. Река быстро несется, вода в ней грохочет, бурлит и, ударяясь о камни, превращается в клочья пены… Нечто подобное можно и наблюдать в поведении людей».

Наблюдения показали, что все люди различны не только по внешности, но и по поведению, движениям. Например, если последить за поведением учеников на уроке, то можно сразу заметить разницу в поведении, движениях каждого. У одних неторопливые правильные движения, заметное спокойствие во взгляде, а у других резкие движения, суета в глазах, но большинство из них показывают похожие результаты в развитии. Чем же объясняется такая разница в поведении? Прежде всего темпераментом, который проявляется в любом виде деятельности (игровая, трудовая, учебная, творческая), в походке, жестах, во всем поведении. Индивидуальные психологические особенности личности человека, его темперамент придают своеобразную окраску всей деятельности и поведению.

Темперамент легко определить по скорости движений человека, по темпу его речи, по умению быстро и легко включаться в работу, по отзывчивости на чувства других людей, по умению увлекаться делом, проявляя при этом большую настойчивость и страстность, по суетливости, по желанию общаться с товарищами, по быстроте смены настроений, по смелости и даже по выражению лица и тембру голоса.

Приведенные выше примеры подводят к пониманию того, что темперамент является динамической характеристикой человека и что от темперамента зависят психический темп и ритм, быстрота возникновения чувств, их длительность и устойчивость, смекалистость, направленность на определенные контакты с предметами и людьми, на интерес человека к себе или другим.

Понятие о темпераменте

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.

Академик И.П. Павлов изучил физиологические основы темперамента, обратив внимание на зависимость темперамента от типа нервной системы. Он показал, что два основных нервных процесса --возбуждение и торможение - отражают деятельность головного мозга. От рождения они у всех разные по силе, взаимной уравновешенности, подвижности.

В зависимости от соотношения этих свойств нервной системы Павлов выделил четыре основных типа высшей нервной деятельности: «безудержный» (сильный, подвижный, неуравновешенный тип нервной системы - соответствует темпераменту холерика); «живой» (сильный, подвижный, уравновешенный тип нервной системы, соответствует темпераменту сангвиника); «спокойный» (сильный, уравновешенный, инертный тип нервной системы, соответствует темпераменту флегматика); «слабый» (слабый, неуравновешенный, малоактивный тип нервной системы, обусловливает темперамент меланхолика).

Классификация типов темперамента

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, т.е. он - человек с сильной, уравновешенной, подвижной нервной системой, обладает быстрой скоростью реакции; подвижность его нервной системы обуславливает изменчивость чувств, привязанностей, интересов, взглядов. 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 (Иммануил Кант 1966), 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, что показывает на слабую нервную систему. Он обладает повышенной чувствительностью даже к слабым раздражителям, а сильный раздражитель уже может вызвать «срыв», растерянность. 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. Нервная система определяется преобладанием возбуждения над торможением; неуравновешенность его нервной системы предопределяет цикличность в смене его активности и бодрости.

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. У него сильная, уравновешенная, но инертная нервная система.

аметим, что в данной классификации темпераментов 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 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.



Четыре темперамента в виде наглядных смайликов <http://ru.wikipedia.org/wiki/Смайлик> (названия слева направо и сверху вниз: флегматик <http://ru.wikipedia.org/wiki/Флегматик>, холерик <http://ru.wikipedia.org/wiki/Холерик>, сангвиник <http://ru.wikipedia.org/wiki/Сангвиник>, меланхолик <http://ru.wikipedia.org/wiki/Меланхолик>

Свойства темперамента

темперамент психический характер

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.

Традиционная психофизиологическая оценка темперамента включает 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.

Психологическая характеристика типов темперамента

Психологическая характеристика типов темперамента определяется следующими основными его свойствами. *Сензитивность* - наименьшая сила внешних воздействий, необходимая для возникновения какой-либо психической реакции человека, и скорость возникновения этой реакции (повышенная чувствительность). Если у одного человека определенные условия деятельности не вызывают раздражения, то длядругого они становятся сильным сбивающим фактором. Одна и та же степень не удовлетворенности потребностей одним человеком почти не замечается, а у другого вызывает страдание. В данном случае, второй имеет более высокую сензитивность. *Реактивность* - степень непроизвольности реакций на внешние или внутренние воздействия одинаковой силы (критическое замечание, обидное слово, угроза, резкий и неожиданней звук).  *Активность* - то, с какой степенью активности (энергичности) человек воздействует на внешний мир и преодолевает препятствия при осуществлении цели. Сюда относятся целенаправленность и настойчивость в достижении цели, сосредоточенность внимания на длительной работе и т. д.  *Соотношение реактивности и активностьи* - то, от чего в большей степени зависит деятельность человека: от случайных внешних и внутренних обстоятельств (от настроения, желания, случайных событий) или от цели, намерений, стремлений, убеждений человека.  *Темп реакции* - скорость протекания различных психических реакций и процессов: скорость движения, находчивость, скорость запоминания, быстрота ума. *Пластичность и противоположное ей качество - ригидность.* Это легкость и гибкость приспособления человека к внешним воздействиям (пластичность) или инертность и косность его поведения (ригидность).  *Экстраверсия и противоположное ей качество - интроверсия.* Это то, от чего преимущественно зависят реакции и деятельность человека - от внешних впечатлений, возникших в данный момент (экстравертированность) или от образов, представлений и мыслей, связанных с прошлым и будущим (интровертность). Поэтому спортсмен-экстраверт склонен "уходить в себя", особенно в напряженной обстановке.  *Эмоциональная возбудимость* - насколько слабое воздействие необходимо для возникновения эмоциональной реакции, и с какой скоростью она возникает. Она выражается в эмоциональной впечатлительности, импульсивности, эмоциональной подвижности (быстрота смены эмоциональных состояний, начало и прекращения их).

Закономерные связи свойств темперамента

Выделив закономерные связи свойств, присущие каждому типу темперамента получим следующую таблицу:

|  |  |
| --- | --- |
| психические свойства | виды темперамента и соответствующие им свойства высшей нервной деятельности |
|  | сангвиник | холерик | флегматик | меланхолик |
|  | сильный уравновешен. подвижный | сильный неуравновешен. подвижный | сильный уравновешен инертный | слабый неуравн. малоподвижный |
| скорость психических реакций | высокая | очень высокая | медленная | средняя |
| сила психических реакций | средняя | очень большая | большая | большая |
| экстраверсия или интроверсия | экстраверт | экстраверт | интроверт | интроверт |
| Пластичность или ригидность | пластичный | пластичный | ригидный | ригидный |
| эмоциональная возбудимость | умеренная | высокая | слабая | высокая |
| сила эмоций | средняя | очень большая | слабая | большая |
| эмоциональная устойчивость | устойчив | неустойчив | очень устойчив | очень неустойчив |
| чувствительность | пониженная | малая | малая | высокая |
| реактивность | повышенная | высокая | малая | малая |
| активность | повышенная | высокая | высокая | пониженная |
| реактивность-активность | уравновешен | реактивен | активный воля | уравновешен |
| темп реакции | быстрый | быстрый | медлителен | медлителен |

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.

Заключение

Темперамент надо строго отличать от характера. Темперамент ни в коей мере не характеризует содержательную сторону личности (мировоззрение, взгляды, убеждения интересы и т.п.), не определяет ценность личности или предел возможных для данного человека достижений. Он имеет лишь отношение к динамической стороне деятельности. Хотя темперамент не может определять отношений личности, ее стремлений, и интересов, ее идеалов, т.е. всего богатства содержания внутренней жизни человека, однако характеристика динамической стороны имеет существенное значение для понимания сложного образа поведения человека, характера человека. То, насколько человек проявляет уравновешенность в поведении, гибкость, динамичность и экспансивность в реакциях, говорит о качественных особенностях личности и ее возможностях, определенным образом складывающихся на трудовой и общественной деятельности индивида. Таким образом, темперамент не является чем-то внешним в характере человека, а органически входит в его структуру. Отношение личности, ее убеждения, стремления, сознание необходимости и долга позволяют преодолевать одни импульсы, тренировать другие, чтобы организовать свое поведение в соответствии с общественными нормами. Темперамент не определяет путь развития специфических особенностей характера, темперамент сам преобразуется в процессе формирования характера. Развитие характера и темперамента в этом смысле является взаимообусловленным процессом.

Во всех своих проявлениях темперамент преобразуется в процессе формирования характера, а свойства темперамента переходят в черты характера, содержание которого связано с направленностью личности.