**Биологический фундамент личности**

Морозов А.В.

Психика каждого человека уникальна. Ее неповторимость связана как с особенностями биологического и физиологического строения и развития организма (внутренние условия), так и с единственной в своем роде композицией социальных связей и контактов (внешние воздействия). К биологически обусловленным подструктурам личности относятся темперамент, а также половые и возрастные свойства психики. Таким образом, личность выступает как совокупность внутренних условий, через которые преломляются все внешние воздействия [279]. Важнейший компонент внутренних условий составляют свойства нервной системы. Тип нервной системы, в свою очередь, обусловливает темперамент человека, поэтому мы начнем эту лекцию рассмотрением влияния темперамента на поведение. Но неверно было бы думать, что во всех своих проявлениях темперамент зависит только от наследственных свойств нервной системы. Социальная среда оказывает существенное влияние как на скорость развития темперамента, так и на способы его проявления личностью. Например, в последние десятилетия биологическое и физиологическое созревание человека ускорилось, акселерация привела к раннему становлению его темперамента, в то время как социальное формирование его несколько замедлилось вследствие увеличения продолжительности обучения, что задержало включение в значимые социальные контакты. Человек вступает в мир как индивид, наделенный определенными природными свойствами и задатками, которые в дальнейшем разовьются в определенные способности. Поэтому после рассмотрения свойств темперамента мы обратимся к влиянию способностей и их структуры на развитие личности, посвятив этой проблеме отдельную лекцию.

Темперамент - динамическая характеристика психических процессов и поведения человека, проявляющаяся в их скорости, изменчивости, интенсивности и других характеристиках.

Темперамент – биологический фундамент, на котором формируется личность как социальное существо. Он отражает в основном динамические аспекты поведения, преимущественно врожденного характера [227]. Особенности темперамента человека – важное условие, с которым следует считаться при индивидуальном подходе к воспитанию, обучению и всестороннему развитию его способностей.

Слово "темперамент" произошло от латинского слова "temperamentum", означающего надлежащее соотношение частей, то есть пропорцию.

Прежде чем перейти к рассмотрению различных видов и особенностей темперамента, сразу оговоримся, что нет лучших или худших темпераментов - каждый из них имеет свои положительные стороны, поэтому главные усилия должны быть направлены не на его исправление (что невозможно вследствие врожденности темперамента), а на разумное использование в конкретной деятельности его достоинств и нивелирование отрицательных граней [65].

В одной из работ по психологии приводится такой пример: четыре молодых человека опоздали в театр и столкнулись с сопротивлением билетера, который отказался их пускать, так как спектакль уже начался. Один из молодых людей затеял спор. Он настойчиво утверждал, что часы в театре спешат и что он никому не помешает, если пройдет в партер. Другой быстро сообразил, что в партер ему не попасть, а первое действие можно посмотреть и с верхнего яруса, куда проникнуть проще. Третий молодой человек решил, что первое действие, как правило, малоинтересно, и направился в буфет. Четвертый же посетовал, что ему вечно не везет и... уехал домой. Почему в одной и той же ситуации люди повели себя столь по-разному?

Человек издавна делал попытки выделить и осознать типичные особенности психического склада различных людей, пытаясь свести все их многообразие к малому числу обобщенных портретов. Действительно, всматриваясь в окружающих нас людей, мы иногда замечаем сходство в стиле их поведения, в способах выражения чувств, в гибкости и подвижности мышления. Обобщенные портреты, построенные на тех или иных основаниях, с глубокой древности называли типами темперамента. Такого рода типологии были практически полезными, так как с их помощью можно было предсказывать поведение людей с определенным темпераментом в конкретных жизненных ситуациях [344; 376].

Коснемся немного истории становления типологии темпераментов. Наиболее ранняя из известных предложена еще в VIII-VII вв. до н.э. древними китайскими учеными. Несколько позднее, в V в. до н.э. древнегреческий врач Гиппократ развил это учение, считая, что свойства человека определяются преобладанием в организме одной из четырех жидкостей. В дальнейшем от названий этих жидкостей произошло название темпераментов: сангвиник - от латинского "кровь", флегматик – от греческого "слизь", холерик – от греческого "желчь" и меланхолик - от греческого "черная желчь". Не следует думать, что подобная теория темперамента представляет только исторический интерес. И в наше время периодически возникают аналогичные попытки объяснения свойств темперамента различными особенностями обменных процессов.

В этом взгляде правильной была идея зависимости некоторых типичных особенностей личности от биологических особенностей человеческого организма. Но, конечно, дело не в "соках" человеческого организма, а в физиологических особенностях центральной нервной системы.

Еще позднее, во II в. до н.э., исследования Гиппократа были продолжены врачом Клавдием Галеном. Четыре из девяти выделенных им типов и в наше время рассматриваются как основные - это все те же сангвиник, холерик, флегматик и меланхолик.

Сангвиник в качестве основного имеет стремление к наслаждению, соединенное с легкой возбудимостью чувств и с их малой продолжительностью. Он увлекается всем, что ему приятно. Склонности его непостоянны, и на них нельзя слишком полагаться. Доверчивый и легковерный, он любит строить проекты, но скоро их бросает.

Холерик, находясь под влиянием страстей, обнаруживает замечательную силу в деятельности, энергию и настойчивость, которые быстро воспламеняются от малейшего препятствия. Сила его чувств - гордость, мстительность, честолюбие - не знают пределов, когда его душа находится под влиянием страсти. Он размышляет мало и действует быстро, потому что такова его воля.

Флегматиком чувства овладевают медленно. Ему не нужно делать над собой больших усилий, чтобы сохранить свое хладнокровие. Для него легче, чем для других, удержаться от быстрого решения, чтобы обдумать его прежде. Он трудно раздражается, редко жалуется, переносит свои страдания терпеливо и мало озабочен страданиями других.

Меланхолик в качестве господствующей наклонности имеет наклонность к печали. Безделица его оскорбляет, ему все время кажется, что им пренебрегают. Его желания носят грустный оттенок, его страдания кажутся ему невыносимыми и выше всяких утешений.

В дальнейшем подробные характеристики этих четырех темпераментов дал в своей "Антропологии" (1798) И. Кант, сблизивший понятие темперамента и характера.

С течением времени данные об этих типах темпераментов пополнялись, накапливались и подтверждали соответствие их реально наблюдаемым фактам, но оставались неясными основания подобной классификации. Первые попытки выявить их опирались на наглядно различимые признаки, связанные со строением человеческого тела. Этим, вероятно, можно объяснить появление конституционных теорий темперамента.

Наиболее известная из них принадлежит немецкому психиатру Эрнсту Кречмеру [148], который обобщил наблюдения, накопленные антропологами и психиатрами. Согласно его концепции, между конституцией человека и свойствами его темперамента существует прямая связь. Вслед за Гиппократом и Галеном Кречмер выделил четыре конституциональных типа и дал им следующие описания.

Астеник - человек высокого роста, хрупкого телосложения, с уменьшенными поперечными размерами, плоской грудной клеткой, вытянутым лицом, длинным и тонким носом. У него плечи узкие, ноги длинные и худые.

Пикник - человек малого или среднего роста, с богатой жировой тканью, он тучен, с мягкими чертами лица, выпуклой грудной клеткой, большим животом, круглой головой на короткой шее.

Атлетик - человек высокого или среднего роста, пропорционального крепкого телосложения, с хорошей мускулатурой, широким плечевым поясом, узкими бедрами и выпуклыми лицевыми костями.

И, наконец, диспластик - человек, плохо сформированный, с неправильным телосложением.

С выделенными типами строения тела Кречмер определенным образом соотнес разновидности темперамента, для которых предложил свои названия - шизотимик, иксотимик и циклотимик.

Астеническое телосложение имеет шизотимик. Он замкнут, склонен к колебаниям эмоций от раздражения до сухости, упрям, малоподатлив к изменению установок и взглядов, склонен к абстракции, с трудом приспосабливается к окружению. Среди шизотимиков Кречмером выделены "тонко чувствующие джентельмены, идеалисты-мечтатели, холодные властные натуры и эгоисты, сухари, безвольные".

Атлетическое телосложение имеет иксотимик. Это спокойный, маловпечатлительный человек со сдержанными жестами и мимикой, он отличается невысокой гибкостью мышления, трудно приспосабливается к перемене обстановки, мелочен.

Пикническое телосложение имеет циклотимик. Его эмоции колеблются между радостью и печалью, он легко контактирует с людьми и реалистичен во взглядах. Среди циклотимиков Кречмером выделены "веселые болтуны, спокойные юмористы, сентиментальные тихони, беспечные любители жизни, активные практики". Хотя в конституциональном подходе и отразились реально существующие связи между внешним обликом человека и его психическими особенностями, тем не менее он не позволил вскрыть глубинные основания, объясняющие группирование определенных психических и физических свойств человека в один узел - тип темперамента.

Если Гиппократ и Гален связывали темперамент человека с особенностями его гормональной системы, а Кречмер - со строением тела, то И. П. Павлов обратил внимание на зависимость темперамента от типа нервной системы [2 32]. Учение о темпераментах было создано им как часть учения о высшей нервной деятельности.

Изучая три основных параметра процессов возбуждения и торможения нервной системы (их силу - слабость, уравновешенность - неуравновешенность, подвижность - инертность), Павлов установил, что из большого числа возможных их сочетаний в природе имеются четыре основных. Соотношение их с издавна известными темпераментами показало довольно большое совпадение.

"Мы с полным правом можем перенести установленные на собаке типы нервной системы на человека. Очевидно, эти типы есть то, что мы называем у людей темпераментами. Темперамент есть самая общая характеристика каждого отдельного человека, самая основная характеристика его нервной системы, а эта последняя кладет ту или другую печать на всю деятельность каждого индивидуума", -писал И. П. Павлов [230, с. 85].

Он выделял следующие четыре типа нервной системы: сильный, уравновешенный, подвижный; сильный, неуравновешенный, подвижный; сильный, уравновешенный, инертный; слабый, неуравновешенный, инертный или подвижный. Каждый тип включал компоненты, которым он давал следующую характеристику.

Сильный. Человек сохраняет высокий уровень работоспособности при длительном и напряженном труде. Даже потеряв силу на время, он быстро ее восстанавливает. В сложной неожиданной ситуации держит себя в руках, не теряет бодрости, эмоционального тонуса. Не реагирует на слабые воздействия, не раним. Не обращает внимания на мелкие, отвлекающие воздействия.

Уравновешенный. Человек ведет себя спокойно и собранно в самой возбуждающей обстановке. Без труда подавляет ненужные и неадекватные желания, прогоняет посторонние мысли. Работает равномерно, без случайных взлетов и падений.

Подвижный. Человек обладает способностью быстро и адекватно реагировать на изменения в ситуации, легко отказывается от выработанных, но уже не годных стереотипов и быстро приобретает новые навыки, привычки к новым условиям и людям. Без труда переходит от покоя к деятельности и от одной деятельности к другой. У него быстро возникают и ярко проявляются эмоции. Он способен к мгновенному запоминанию, ускоренному темпу действий и речи.

При первом, типе нервной системы (сильный, уравновешенный, подвижный) – человек обладает всеми перечисленными качествами - это человек с оптимально сбалансированными волевыми и коммуникативными свойствами.

При втором (сильный, неуравновешенный, подвижный) – он работоспособен, готов к быстрой реакции, но его "лихорадит", ему трудно бороться с собой. Люди неуравновешенного типа взрывчаты, вспыльчивы, не умеют терпеть, сдерживать свои желания, ждать. У них легко возникает раздражительность и агрессивность.

Человек с третьим типом (сильный, уравновешенный, инертный) обладает высокой работоспособностью, внутренне стабилен, но "тяжел на подъем" и не способен отказаться от выработанных навыков и стереотипов, для него затруднено включение в новые ситуации. Он с трудом входит в работу и выходит из нее, его эмоции проявляются замедленно и несильно. Люди с инертным типом прочно закрепляют все усвоенное, не любят менять привычки, распорядок жизни, обстановку, работу, друзей и трудно и замедленно приспосабливаются к новым условиям .

Для человека четвертого - со слабым типом нервной системы - характерно быстрое падение работоспособности, потребность в более длительном отдыхе зависимость от мелких, несущественных воздействий излишне эмоциональная реакция на трудности. Такие люди не умеют переносить длительных или резких напряжений, теряются на экзаменах, публичных выступлениях, пугливы, обычно легко плачут, среди них много людей с повышенной внушаемостью. Однако обладая высокой томительностью нервной системы, они часто имеют выраженные художественные способности.

Выделив и описав четыре типа нервной системы, И. П. Павлов сопоставил классическими типами темперамента, показав высокую корреляцию между ними. На этом основании он утверждал, что именно свойства нервной системы и определяют давно описанные темпераменты.

Сангвиник (нервная система первого типа) – это человек быстрый, легко приспосабливающийся к изменчивым условиям жизни. Его характеризует высокая сопротивляемость трудностям жизни. Человек в высшей степени подвижный, общительный, легко сходится с новыми людьми, и поэтому у него широкий круг знакомств, хотя и не отличается постоянством в общении и довольно часто меняет привязанности. Он продуктивный деятель, но лишь тогда, когда много интересных дел, то есть при постоянном возбуждении, в противном случае ой становится скучным и вялым.

Холерик (нервная система второго типа) - это человек, нервная система которого определяется преобладанием возбуждения над торможением. Он отличается большой жизненной энергией, но ему недостает самообладания, поэтому он вспыльчив и несдержан. Такой человек вступает к делу с полной отдачей, со всей страстностью, увлечено, но сил ему хватает ненадолго и как только они истощаются у него появляется "слюнявое настроение". Неуравновешенность его нервной системы предопределяет цикличность в смене его активности и бодрости. Увлекшись каким-нибудь делом, он чересчур налегает на свои силы и в конце концов истощается больше, чем следует, дорабатывается до того, что ему все невмоготу. Холерику трудно дается деятельность, требующая плавных движений, спокойного, медленного темпа, он неизбежно будет проявлять нетерпение, резкость движений, порывистость и т. д. В общении вспыльчив, необуздан, нетерпелив, несдержан, криклив.

Флегматик (нервная система третьего типа) - это человек, реагирующий спокойно и медленно, не склонный к перемене своего окружения. Хорошо сопротивляется сильным и продолжительным раздражителям. Благодаря уравновешенности процессов раздражения и торможения, флегматик спокойный, всегда ровный, настойчивый и упорный труженик, отличающийся терпеливостью, выдержкой, самообладанием. Он однообразен и невыразителен в мимике и интонации, даже о своих чувствах говорит недостаточно эмоционально, и это затрудняет общение с ним. Флегматик медленно, трудно привыкает к новым людям, нескоро начинает обращаться к ним - задавать вопросы, вступать в беседу. Ему присуща замедленность реакций в общении, круг общения его менее широк, чем у сангвиника. Флегматик отличается постоянством общения с одними и теми же людьми, даже если он поссорится с ними, даже если эти люди обидят его. И при серьезных неприятностях флегматик остается внешне спокойным. Однако не следует думать, что он такой уж всепрощающий, совершенно безопасный в общении человек. Подобно конденсатору, он долго впитывает в себя, поглощает, накапливает энергию неудовольствия, но когда она достигает некоего предела, критической величины, неминуем сильный "разряд", нередко весьма неожиданный для его собеседника, по самому, казалось бы, незначительному поводу.

Меланхолик (нервная система четвертого типа) – это человек, плохо сопротивляющийся воздействию сильных стимулов, поэтому он часто пассивен и заторможен. Воздействие сильных стимулов на него может привести к нарушениям поведения. У него нередко отмечается боязливость и беспокойство в поведении, тревожность, слабая выносливость. Незначительный повод может вызвать у него обиду, слезы. Он склонен сильно отдаваться переживаниям, неуверен в себе, робок, малейшая трудность заставляет его опускать руки. Он неэнергичен, ненастойчив, необщителен. Его пугает новая обстановка, новые люди – он теряется, смущается и потому боится контактов с другими людьми, уходит в себя, замыкается, уединяется. Подобно улитке, меланхолик постоянно прячется в свою "раковину".

И. П. Павлов отчетливо понимал, что описанные им типы нервной системы - не реальные портреты, поскольку ни один конкретный человек не обладает всеми признаками того или иного типа. Павловская концепция связи типов темперамента с типами нервной системы явилась серьезным шагом на пути исследования оснований классификации темпераментов, она направила внимание к дальнейшей детализации – соотнесению отдельных свойств нервной системы с конкретным типом темперамента.

Свойства темперамента к числу собственно личностных качеств человека можно отнести только условно, они скорее составляют индивидуальные особенности, так как в основном биологически обусловлены и являются врожденными.

К свойствам темперамента можно отнести те индивидуальные отличия человека, которые определяют собой динамические аспекты всех видов его 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). Перечислим их:

сензитивность определяется тем, какова наименьшая сила внешних воздействий, необходимая для возникновения какой-либо психической реакции человека, и какова скорость возникновения этой реакции;

реактивность характеризуется степенью непроизвольности реакций на внешние или внутренние воздействия одинаковой силы (критическое замечание, обидное слово, резкий тон – даже звук);

активность свидетельствует о том, насколько интенсивно (энергично) человек воздействует на внешний мир и преодолевает препятствия в достижении целей (настойчивость, целенаправленность, сосредоточение внимания);

соотношение реактивности и активности определяет, от чего в большей степени зависит деятельность человека: от случайных внешних или внутренних обстоятельств (настроения, случайные события) или от целей, намерений, убеждений;

пластичность и ригидность свидетельствуют, насколько легко и гибко приспосабливается человек к внешним воздействиям (пластичность) или насколько инертно и косно его поведение (ригидность);

темп реакций характеризует скорость протекания различных психических реакций и процессов (темп речи, динамика жестов, быстрота ума);

экстраверсия – интроверсия определяет, от чего преимущественно зависят реакции и деятельность человека - от внешних впечатлений, возникающих в данный момент (экстраверт), или от образов, представлений и мыслей, связанных с прошлым и будущим (интроверт);

эмоциональная возбудимость характеризуется тем, насколько слабое воздействие необходимо для возникновения эмоциональной реакции и с какой скоростью она возникает.

В последние годы к основным составляющим темперамента относят две характеристики поведения – энергетический уровень и временные параметры [316]. Первая описывается через активность и реактивность, вторая - через подвижность, темп и ритмичность реакций. Реактивность человека тем выше, чем слабее раздражитель, способный вызывать реакцию. Она показывает, насколько сильно разные люди реагируют на одинаковые стимулы: высокореактивные - сильно возбудимы, но обладают низкой выносливостью при воздействии сильных или часто повторяющихся раздражителей. Соотношение реактивности и активности показывает, что сильнее воздействует на человека: случайные факторы (события, настроение и т. д.) или постоянные и долгосрочные цели. Согласно концепции Я. Стреляу [316], активность и реактивность находятся в обратной зависимости: высокореактивные люди, сильно реагирующие на раздражители, обычно обладают пониженной активностью и малой интенсивностью действий, их физиологические процессы как бы усиливают стимуляцию, и она быстрее становится для них чрезмерной. Низкореактивные – более активны, реагируя слабее, чем высокореактивные, они могут дольше поддерживать большую интенсивность действий, так как их физиологические процессы скорее подавляют стимуляцию. Таким образом, для высокореактивных людей при прочих равных условиях всегда больше стимулов чрезмерных и сверхсильных, среди которых могут быть и вредные, в частности вызывающие реакцию страха.

Принимая во внимание накапливающиеся факты, психологи склоняются к представлению, что при классификации темперамента нужно учитывать также и индивидуальную склонность реагировать на ситуацию преимущественно одной из врожденных эмоций. Как показали исследования, человек со слабым типом нервной системы (меланхолик) особо склонен к реакции страха; с сильным (холерик) - к гневу и ярости, сангвиник - к положительным эмоциям, а флегматик вообще не склонен к бурному эмоциональному реагированию, хотя потенциально он, подобно сангвинику, тяготеет к эмоциям положительным. Стреляу описывает основные типы темперамента с учетом склонности к определенной эмоциональной реакции следующим образом.

Сангвиник. Человек с повышенной реактивностью, при этом активность и реактивность у него уравновешены. Он живо и с большим возбуждением откликается на все, привлекшее его внимание. У него живая мимика и выразительные движения. По незначительному поводу он громко хохочет, а несущественный факт может сильно его рассердить. По его лицу легко угадать, каково его настроение, отношение к предмету или человеку. У него высокий порог чувствительности, поэтому он не замечает очень слабых звуков и световых раздражителей. Обладает повышенной активностью. Это человек очень энергичный и работоспособный, он активно принимается за новое дело и может долго работать, не утомляясь. Способен быстро сосредоточить свое внимание, дисциплинирован. Его можно научить сдерживать проявления своих чувств и непроизвольные реакции. Ему присущи быстрые движения, гибкость ума, находчивость, быстрый темп речи, быстрое включение в новую работу.

Высокая пластичность проявляется в изменчивости чувств, настроений, интересов и стремлений. Сангвиник легко сходится с новыми людьми, быстро привыкает к новым требованиям и обстановке. Без усилий не только переключается с одной работы на другую, но и переучивается, овладевая новыми навыками. Как правило, он в большей степени откликается на внешние впечатления, чем на субъективные образы и представления о прошлом и будущем, экстраверт.

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, скорее экстраверт.

Флегматик. Это человек с высокой активностью, значительно преобладающей над малой реактивностью. Он обладает 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, медленный темп движений и речи. Он ненаходчив, с трудом переключает внимание, приспосабливается к новой обстановке и 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, интроверт.

Меланхолик. Этот 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 мало работоспособен. Ему присуще легко отвлекаемое и неустойчивое внимание и замедленный темп всех психических процессов. Среди меланхоликов большинство - интроверты.

Каждый из представленных типов темперамента сам по себе не является ни хорошим, ни плохим (если не связывать темперамент и характер – но о характере речь пойдет в следующей нашей лекции). Проявляясь в динамических особенностях психики и поведения человека, каждый тип темперамента может иметь свои достоинства и недостатки. Тип темперамента человека необходимо принимать в расчет там, где работа предъявляет особые требования к указанным динамическим особенностям деятельности.

По мнению Б. М. Теплова, "осознание положительных и отрицательных сторон своего темперамента и выработка уменья владеть и управлять ими составляют одну из важнейших задач воспитания характера человека" [322, с. 242].

Теперь обратимся к такому важному аспекту проблемы, как взаимосвязь темперамента и поведения. Учитывая свойства темперамента конкретного человека, можно с определенной вероятностью предсказать особенности его реагирования в заданной ситуации. Темперамент накладывает свой отпечаток на способы общения, определяя, в частности, большую или меньшую активность в налаживании контактов.

Сангвиник быстро устанавливает социальный контакт. Он почти всегда инициатор в общении, немедленно откликается на желание пообщаться со стороны другого человека, но его отношения к людям могут быть изменчивы и непостоянны. Он чувствует себя в компании незнакомых людей, как рыба в воде, и новая необычная обстановка его только возбуждает.

Флегматик не таков: социальные контакты он устанавливает медленно, свои чувства проявляет мало и долго не замечает, что кто-то ищет повода познакомиться с ним, зато он устойчив и постоянен в своем отношении к человеку. Флегматик любит находиться в узком кругу старых знакомых, в привычной обстановке. Он склонен и любовные отношения начинать с дружбы и в конце концов влюбляется, но без молниеносных метаморфоз, поскольку у него замедлен ритм чувств. Его скептическая натура обычно требует большого количества доказательств дружеских чувств и аргументов в пользу взаимности. У холериков и сангвиников, напротив, любовь дебютирует чаще с взрыва, с первого взгляда, поскольку это активные и легко возбудимые люди.

Непонимание определяющего влияния темперамента на стиль и темп взаимодействия нередко служит источником постоянного раздражения. Например, темперамент ребенка отличен от темперамента матери. Допустим, мать - сангвинического темперамента, быстрая, подвижная, экспрессивная, а дочь - флегматик. Весьма вероятно, что мать будет непрерывно огорчаться и возмущаться по поводу медлительности и невозмутимости своего ребенка, бесполезно нервируя его и не отдавая себе отчета в том, что дочь унаследовала темперамент отца, у которого эти же качества она воспринимает в положительном свете как степенность, надежность, основательность и уравновешенность.

Необходимо помнить, что моральные качества личности не зависят от темперамента и могут в значительной степени компенсировать проявление его отрицательных черт.

Темперамент в большой мере определяет способности человека к различным видам деятельности - об этом мы уже говорили чуть выше. Однако особенно важно, заканчивая рассмотрение такой характеристики личности, как темперамент, напомнить слова Б. М. Теплова: "Основное не в том, что при сильной нервной системе легко разрешаются любые задачи, а в том, что сильная нервная система лучше разрешает одни задачи, а слабая - другие, в том, что к разрешению одной и той же задачи слабая и сильная нервная системы должны идти различным путем" [322, с. 13-14].

Одним из самых популярных психологических тестов является личностный опросник, созданный английским психологом Г. Айзенком. Данный тест (№ 11) позволяет выявить тип темперамента человека, уровень его психологической совместимости с другими типами, степень экстра- или интроверсии, уровень нейротизма (эмоциональной стабильности). Эти характеристики, рассматриваемые в совокупности, существенно влияют на профессиональную деятельность человека.

Для того чтобы выяснить индивидуальные характеристики, вам предлагается ответить "да" или "нет" на следующие вопросы:

Часто ли вы испытываете тягу к новым впечатлениям, к тому, чтобы "встряхнуться", испытать возбуждение?

Часто ли вы нуждаетесь в друзьях, которые вас понимают, могут ободрить или утешить?

Вы человек беспечный?

Не находите ли вы, что вам очень трудно отвечать "нет"?

Задумываетесь ли вы перед тем, как что-нибудь предпринять?

Если вы обещаете что-то сделать, всегда ли вы сдерживаете свои обещания?

Часто ли у вас бывают спады или подъемы настроения?

Обычно вы поступаете и говорите быстро, не раздумывая?

Часто ли вы чувствуете себя несчастным человеком без достаточных на то причин?

Сделаете ли вы почти все что угодно на спор?

Возникает ли у вас чувство робости или смущения, когда вы хотите завести разговор с симпатичным представителем противоположного пола?

Выходите ли вы иногда из себя, злитесь?

Часто ли вы действуете под влиянием минутного настроения?

Часто ли беспокоитесь из-за того, что сделали или сказали что-нибудь такое, чего не следовало бы делать или говорить?

Предпочитаете ли вы обычно чтение книг встречам с людьми?

Легко ли вас обидеть?

Любите ли вы часто бывать в компаниях?

Бывают ли у вас мысли, которые вы хотели бы скрыть от других?

Верно ли, что иногда вы полны энергии так, что все "горит" в руках, а иногда совсем вялы?

Предпочитаете ли вы иметь друзей поменьше, но зато особенно близких вам?

Часто ли вы мечтаете?

Когда на вас кричат, вы отвечаете тем же?

Часто ли вас беспокоит чувство вины?

Все ли ваши привычки хороши и желательны?

Способны ли вы дать волю чувствам и вовсю повеселиться в компании?

Считаете ли вы себя человеком возбудимым и чувствительным?

Считают ли вас человеком живым и веселым?

Часто ли вы, сделав какое-нибудь важное дело, испытываете чувство, что могли бы сделать его лучше?

Вы больше молчите, когда находитесь в обществе других людей?

Вы иногда сплетничаете?

Бывает ли, что вам не спится из-за того, что разные мысли лезут в голову?

Если вы хотите узнать о чем-нибудь, то вы предпочтете об этом прочитать в книге, нежели спросить?

Бывает ли у вас сильное сердцебиение?

Нравится ли вам работа, которая требует от вас постоянного внимания?

Бывают ли у вас приступы дрожи?

Всегда ли вы платили бы за провоз багажа в транспорте, если бы не опасались проверки?

Вам неприятно находиться в обществе, где подшучивают друг над другом?

Раздражительны ли вы?

Нравится ли вам работа, которая требует быстроты действий?

Волнуетесь ли вы по поводу каких-то неприятных событий, которые могли бы произойти?

Вы ходите медленно, неторопливо?

Вы когда-нибудь опаздывали на свидание или на работу?

Часто ли вам снятся кошмары?

Верно ли, что вы так любите поговорить, что никогда не упустите случая побеседовать с незнакомым человеком?

Беспокоят ли вас какие-нибудь боли?

Вы чувствовали бы себя очень несчастным, если бы длительное время были лишены широкого общения с людьми?

Можете ли назвать себя нервным человеком?

Есть ли среди ваших знакомых люди, которые вам явно не нравятся?

Можете ли вы сказать, что вы весьма уверенный в себе человек?

Легко ли вы обижаетесь, когда люди указывают на ваши ошибки в работе или на ваши личные промахи?

Вы считаете, что трудно получить настоящее удовольствие от вечеринки?

Беспокоит ли вас чувство, что вы чем-то хуже других?

Легко ли вам внести оживление в довольно скучную компанию?

Бывает ли, что вы говорите о вещах, в которых не разбираетесь?

Беспокоитесь ли вы о своем здоровье?

Любите ли вы подшучивать над другими?

Страдаете ли вы от бессонницы?