Санкт-Петербургский государственный университет

имени А.С. Пушкина

Учебная дисциплина: Психология

**Реферат**

Тема: «Темперамент»

Санкт-Петербург 2009

# Содержание

# Введение

# 1. Из истории учений о темпераменте

# 2. Типы темперамента

# 3. Темперамент и деятельность

# 4. Темперамент и личность

# Заключение

# Литература

# Введение

Проблема, о которой пойдет речь, занимает человечество уже более 25 столетий. Она называется красивым и звучным словом – темперамент. Люди начинают знакомиться с понятием «темперамент» очень рано. Еще в детстве мы замечаем, что одни из нас подвижные, веселые, настойчивые, а другие медлительные, застенчивые, неторопливые в словах и поступках. Именно в этих особенностях и проявляется темперамент.

Известный психолог 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 наблюдать и в поведении людей».

Наблюдения показывают, что все люди различны не только по своей внешности, но и по своему поведению, движениям. А чем же объясняется такая разница в поведении? Прежде всего, темпераментом, который проявляется в любом виде деятельности (игровая, трудовая, учебная, творческая), в походке, в жестах, во всем поведении. Индивидуальные психологические особенности личности человека, его темперамент придают своеобразную окраску всей деятельности и поведению.

Темперамент легко определить по скорости движений человечий, 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.

Темперамент является динамической характеристикой человека и от него 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.

# 1. Из истории учений о темпераменте

Основателем учения о типах темперамента считается древнегреческий врач Гиппократ (V в. до н.э.). Гиппократ утверждал, что люди различаются соотношением четырех основных «соков организма» – крови, флегмы, желтой желчи и черной желчи, – которые входят в его состав. Каждая жидкость имеет особы свойства и особое назначение. Свойство крови – теплота. На значение ее – согревать организм. Свойство флегмы – холод, а назначение – охлаждать организм. Свойство желтой желчи – сухость. Назначение ее – поддерживать сухость в организме, «подсушивать» его. Свойство черной желчи – сырость. Назначение ее – поддерживать сырость, влагу в организме. Исходя из этой теории, самый знаменитый после Гиппократа врач античности Клавдий Гален (II в. до н.э.) разработал первую типологию темпераментов, которую изложил в известном трактате «De temperamentum» (от лат. temperamentum – соразмерность, правильная мера). Согласно учению Галена, тип темперамента зависит от тогокакой из «соков» преобладает в организме человека. Он выделил типы темперамента, названия которых сохранились до нашего времени и пользуются широкой известностью: сангвиник (от лат. sanguis – кровь), флегматик (от греч. phlegma – флегма), холерик (от греч. chole – желчь) и меланхолик (от греч. Itielas chole – черная желчь). Эта фантастическая концепция имела огромное влияние на ученых на протяжении многих столетий.

Другие ученые пытались объяснить темперамент особенностями внешнего вида человека. С древнейших времен люди, наблюдая разнообразие поведения, совпадающее с различиями в телосложении и физиологических функциях, пытались упорядочивать эти факторы, каким-то образом группировать. Так возникли самые различные типологии темпераментов. Из них наиболее интересны те, в которых свойства темперамента, понимаемые как наследственные или врожденные, связывались с индивидуальными различиями в особенностях телосложения. Поскольку особенности телосложения человека называют конституцией, эти типологии получили название конституционных типологий.Наибольшее распространение получила типология Э. Кречмера, которую он изложил в опубликованной в 1921 г. своей знаменитой работе «Строение тела и характер». Главная идея Кречмера заключается в том, что люди с определенным типом телосложения имеют определенные психические особенности. Ученый провел множество измерений частей тела, что позволило ему выделить четыре конституциональных типа.

1. Лептосоматик – характеризуется хрупким телосложением, высоким ростом, плоской грудной клеткой. Плечи узкие, нижние конечности длинные и худые.

2. Пикник – человек с выраженной жировой тканью, чрезмерно тучный, маленького или среднего роста, с расплывшимся туловищем, 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 (чрезмерный рост, непропорциональное телосложение или др.).

Рисунок 1 – Конституционные типы телосложения по Э. Кречмеру

С вышеназванными типами строения тела Кречмер соотносит три типа темперамента, которые он называет шизотимик, иксотимик и циклотимик. Шизотимик имеет астеническое телосложение, замкнут, склонен к колебаниям эмоций, упрям, малоподатлив к изменению установок и взглядов, с трудом приспосабливается к окружению. Это спокойный, маловпечатлительный 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.

Своеобразное решение проблемы предложил К. Юнг (1923). Он выявил два главных типа поведения. Первый тип – экстравертированный. Люди этого типа склонны к авантюрам, открый для окружающих и общительны. Второй тип – интровертированный. Людям этого типа свойственны застенчивость, замкнутость, стремление избегать риска и социальных взаимодействий.

По мнению Юнга, преобладание экстраверсии наблюдается у холериков и сангвиников, а доминирование интроверсии – у меланхоликов и флегматиков.

Большой вклад в развитие учения о темпераменте внесли физиологи, и прежде всего наш соотечественник Иван Петрович Павлов. Ученый выявил большие различия в поведении животных и в протекании условнорефлекторной деятельности. Эти различия проявлялись, прежде всего, в скорости и точности образования условных рефлексов, а также в особенностях, их угасания. Данное обстоятельство позволило исследователю предположить, что в основе условных рефлексов лежат какие-то свойства нервных процессов. Позднее ученый определил, что к этим свойствам относятся сила возбуждения и торможения, их уравновешенность и подвижность. Особенности нервной системы, установленные в исследованиях на животных, И.П. Павлов предложил распространить и на людей.

Павлов различал силу возбуждения и силу торможения, считая их двумя независимыми свойствами нервной системы. Сила возбуждения показывает работоспособность нервной клетки. Она проявляется в выносливости, т.е. в способности клетки выдерживать длительное или кратковременное, но сильное возбуждение, не переходя при этом в противоположное состояние торможения. Сила торможения понимается как функциональная работоспособность нервной системы при реализации торможения. Эта особенность проявляется в сдержанности в поступках, разговоре, в умениях хранить тайну, соблюдать правила, в собранности, в ожидании опасности, неторопливости в принятии решений; в тщательном пережевывании пищи во время еды, в хорошем сне. Говоря об уравновешенности нервных процессов, И.П. Павлов имел в виду равновесие процессов возбуждения и торможения. Соотношение сил обоих процессов решает, является ли индивид уравновешенным. Если сила одного процесса превосходит силу другого, человек становится или излишне легко возбудимым, или излишне спокойным. Уравновешенный человек ведет себя собранно в самой напряженной обстановке. Без труда он подавляет ненужные и неадекватные желания, прогоняет посторонние мысли. Работает равномерно, без случайных взлетов и падений. Третье свойство нервной системы, связанное с темпераментом, – подвижность нервных процессов. Данное свойство заключается в быстроте перехода от возбуждения к торможению и обратно, т.е. в способности к изменению поведения в соответствии с переменами в условиях жизни.

Установленные И.П. Павловым свойства нервных процессов образуют определенные системы, комбинации, которые, по его мнению**,** представляют собой так называемые типы нервной системы, или типы высшей нервной деятельности. Несмотря на то, что теоретически указанные свойства нервной системы могут быть сгруппированы в девять типов, И.П. Павлов экспериментально подтвердил существование четырех основных типов, близких к традиционной типологии Гиппократа. Выделенные И.П. Павловым типы нервной системы не только по своему числу, но и по основным характеристикам соответствуют четырем классическим типам темперамента:

а) сильный, уравновешенный, подвижный (по Павлову, «живой» тип) – сангвиник;

б) сильный, уравновешенный, инертный («спокойный» тип) –
флегматик;

в) сильный, неуравновешенный тип с преобладанием возбуждения («безудержный» тип) – холерик;

г) слабый тип – меланхолик.

И.П. Павлов считал, что тип нервной системы является врожденным и относительно слабо подвержен изменениям под воздействием окружения и воспитания. Свойства нервной системы образуют физиологическую основу темперамента, который является психическим проявлением общего типа нервной системы.

# 2. Типы темперамента

Прежде чем перейти к рассмотрению различных типов и особенностей темперамента, следует сразу оговориться: нет лучших и худших типов. Каждый имеет свои положительные стороны, и поэтому главные усилия должны быть направлены не на исправление темперамента, а на разумное использование в конкретной деятельности его достоинств. В истории человечества издавна предпринимались попытки выделить и осознать типичные особенности психического склада разных людей и свести все многообразие к малому числу обобщенных портретов. Такие обобщенные портреты с глубокой древности называли типами темпераментов. Типологии были практически полезными, потому что с их помощью можно было предсказывать поведение людей с определенным темпераментом в конкретных жизненных ситуациях.

Следует, однако, помнить, что темперамент любого человека нельзя целиком «уложить» в рамки какого-то одного типа. Само понятие «тип» предполагает, что объединяются лишь общие черты группы людей. В темпераменте каждого человека есть индивидуальные особенности, которые невозможно отнести к тому или иному определенному типу. Эти особенности присущи именно данному человеку. У большинства людей наблюдается смешение признаков, свойственных темпераменту разных типов: у холерика могут быть черты меланхолика и флегматика, у сангвиника – черты холерика и флегматика и т.п.

Темперамент очень сказывается на общем облике человека, но отнюдь не определяет его социальной значимости. Так, И. Крылов и М. Кутузов были флегматиками, Петр I, А. Пушкин и И. Павлов – холериками, А. Герцен, М. Лермонтов и Наполеон – сангвиниками, Н. Гоголь и П. Чайковский – меланхоликами. Два великих русских полководца – А. Суворов и М. Кутузов – с точки зрения их темпераментов составляют резкую противоположность друг другу. Если у Кутузова наблюдались черты флегматического темперамента, то Суворов был типичным холериком. Один из его биографов писал: «Его взгляды, слова, движения отличались необыкновенной живостью. Он как будто не знал покоя и производил на наблюдателя впечатление человека, снедаемого жаждою делать разом сотню дел». Даже в старости «он не ходил, а бегал, не ездил, а скакал, не обходил стоящий на пути стул, а перепрыгивал через него».

Любопытную психологическую характеристику темпераментов дал немецкий философ Кант (XVIII в). По его мнению, у сангвиника основное стремление есть стремление к наслаждению, соединенное с легкой возбуждаемостью чувствований и малой их продолжительностью. Сангвиник увлекается всем, что ему приятно. Склонности его непостоянны, и нельзя слишком много на них рассчитывать. Доверчивый и легковерный, он любит строить проекты, но быстро от них отказывается.

Холерический темперамент обнаруживает замечательную силу в деятельности, энергию и настойчивость, когда находится под влиянием какой-нибудь страсти. Его страсти быстро воспламеняются от малейшего препятствия; его гордость, мстительность, честолюбие, сила чувств не знают пределов, когда душа находится под влиянием страсти. Он мало размышляет и быстро действует, потому что такова его воля.

Флегматику не нужно делать над собой больших усилий, чтобы сохранять свое хладнокровие, – чувства не овладевают им быстро. Для такого человека легче, чем для других, удерживаться от быстрого решения, с тем, чтобы предварительно обдумать его. Он трудно раздражается, редко жалуется, переносит свои страдания терпеливо и мало возмущается страданиями других.

У меланхолика господствующая наклонность – это наклонность к печали. Безделица его оскорбляет, ему все кажется, что им пренебрегают. Его желания носят грустный оттенок, его страдания кажутся ему невыносимыми и выше всяких утешений.

Темперамент можно также определить по способу взаимодействия человека с окружающими людьми. Холерик выделяется из своего окружения и «подминает» людей под себя. Сангвиник легко приспосабливается к любой среде и к любым переменам. Он оптимист, легко вступает в контакты с людьми. Меланхолики и флегматики успешно приспосабливаются лишь к узкой среде и не нуждаются в широком общении.

Познакомимся теперь со взглядами современных ученых по поводу основных типов темперамента.

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 богатой 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 слабая чувствительность, 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 сосредотачиваться, дисциплинирован, при желании может сдерживать проявление 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, в большей степени откликается на внешние впечатления, чем на субъективные образы и представления о прошлом и будущем.

Рисунок 2. Сангвиник

Холерик. Как и сангвиник, отличается малой чувствительностью и высокими реактивностью и активностью. Но у холерика реактивность явно преобладает над активностью, поэтому он необуздан, несдержан, нетерпелив, вспыльчив, склонен к резкости. Он менее пластичен и более инертен, чем сангвиник. Отсюда – большая устойчивость стремлений и интересов, большая настойчивость; возможны затруднения в переключении внимания. Чувства ярко выражаются в мимике, жестах, речи. Отличается быстрыми движениями, общей подвижностью, энергичностью и стремлением постоянно действовать. Если холерик берется за дело, то доводит его до конца. Для него также характерно состояние обиды и гнева, которые бывают устойчивыми и продолжительными.

Рисунок 3. Холерик

Флегматик. Обладает высокой активностью, значительно доминирующей над малой реактивностью, малой чувствительностью и эмоциональностью. Чувства флегматика отличаются слабой внешней выраженностью. Его трудно рассмешить и опечалить – когда вокруг громко смеются, он может оставаться невозмутимым. При больших неприятностях сохраняет спокойствие. Эти люди уравновешенны и медлительны в своих действиях. Если их привести в состояние деятельности, они действуют довольно настойчиво в одном направлении. Обычно у флегматика бедная мимика, движения невыразительны и замедленны, так же как и 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. Он, как правило, малообщителен, трудно сходится с новыми людьми, слабо откликается на внешние впечатления. Если флегматика вызывают на ссору, он обычно старается уклониться от нее. Не обидчив; как правило, бывает не расположен к веселью.

Рисунок 4. Флегматик

Меланхолик. Человек с высокой чувствительностью и малой реактивностью. Он отличается медленной, но сильной эмоциональной возбудимостью. Повышенная чувствительность при большой инертности приводит к тому, что всякий не значительный повод может вызвать у него слезы. Он чрезмерно обичив, болезненно чувствителен. Мимика и движения невыразительны, голос тихий, движения бедны. Обычно он неуверен в себе, робок, малейшая трудность заставляет его опускать руки. Меланхолик неэнеричен, ненастойчив, легко утомляется и мало работоспособен. Ему присущи легко отвлекаемое и неустойчивое внимание и замедленный темп всех психических процессов.

Рисунок 5 – Меланхолик

Можно считать твердо установленным, что тип темперамента у человека – врожденный, но от каких именно свойств его врожденной организации он зависит, еще до конца не выяснено. Не следует также путать свойства темперамента и черты характера. Смелым, добрым, вежливым, умным, талантливым или трусливым, злым, грубым, глупым, бесталанным человек может быть при любом темпераменте. Правда, проявляться эти черты у людей, имеющих разные темпераменты будут по-разному.

# 3. Темперамент и деятельность

Динамические черты личности человека выступают не только во внешней манере поведения, в движениях – они проявляется и в умственной сфере, в области побуждений и интересов, Также в общении. Неосведомленность о влиянии темперамента на стиль и темп взаимодействия нередко становится источником постоянного раздражения. Например, темперамент ребенка отличен от темперамента педагога. Если у педагога сангвинический темперамент, т.е. он быстрый, подвижный, экспрессивный, а школьник – флегматик, то, вероятно, первый будет непрерывно огорчаться и возмущаться по поводу медлительности и невозмумости второго. Хотя, возможно, директор школы эти же качества воспринимает в положительном свете: как степенность, надежность, основательность и уравновешенность.

Взаимосвязь способа реагирования с темпераментом ярко и образно иллюстрирует А.Ф. Кони в работе «Память и внимание»: «Для характеристики влияния темперамента на показание, то есть на рассказ о том, как отнесся свидетель к тому или другому явлению или событию, можно в виде примера представить себе отношение обладателей различных темпераментов к одному и тому же происшествию. Трамвай наехал на переходившую рельсы женщину и причинил ей тяжкие повреждения или, быть может, самою смерть вследствие того, что она не обратила внимания на предупредительный звонок или что таковой раздался слишком поздно.

Сангвиник, волнуясь, скажет: «Это была ужасная картина – раздался раздирающий крик, хлынула кровь. Мне послышался даже треск ломаемых костей, эта картина стоит перед моими глазами, преследует меня, волнуя и тревожа».

Меланхолик скажет: «При мне вагон раздавил несчастную женщину; и вот людская судьба: быть может, она спешила к любящему мужу, к любимым детям, под семейный кров. И все разбито, уничтожено, остались слезы и скорбь о невозвратимой потере, и картина осиротелой семьи с болью возникает в душе».

Холерик, негодуя, скажет: «Раздавили женщину! Я давно говорил, что городское управление небрежно в исполнении своих обязанностей: можно ли поручать управление трамваем таким вагоновожатым, которые не умеют своевременно звонить и предупреждать рассеянного или тугого на ухо прохожего. И вот результат. Судить надо за эти упущения, и строго судить».

А флегматик скажет: «Ехал я на извозчике и вижу: стоит трамвай, около него толпа, что-то смотрят; я привстал в пролетке и вижу: лежит какая-то женщина поперек рельсов, вероятно, наехали и раздавили. Я сел на свое место и сказал извозчикупошел скорее».

Естественно, особенности темперамента сказываются в учебных занятиях и в трудовой деятельности. Но главное заключается в том, что различия по темпераменту – это различия не по уровню возможностей психики, а по своеобразию ее проявлений. Нетрудно заметить, что и среди отличников и среди двоечников есть представители разных типов темперамента.

Однако долгое время считалось, что представители слабого типа нервной системы социально менее полноценны. Несколько лет назад в московской школе у одного из специально наблюдавшихся учеников был установлен слабый тип нервной системы. А при окончании школы он получил золотую медаль. Нашлись люди, поставившие под сомнение либо правильность использованной методики определения типа нервной системы, либо обоснованность выдачи медали. Но очень тщательная проверка показала, что медаль была выдана правильно, а тип нервной системы у медалиста действительно слабый.

Этот случай помог известному психологу Б.М. Теплову разоблачить миф о социальной неполноценности личностей со слабым типом нервной системы. Эти люди, хотя и быстрее устают, зато более восприимчивы к окружающему миру, более четко реагируют на него. Однако работать, например, верхолазами или летчиками лица со слабым типом нервной системы действительно не могут. Но ведь есть много и других профессий. Установлено отсутствие зависимости между уровнем достижений, т.е. конечным результатом действий, и особенностями темперамента. Здесь, конечно, надо оговориться: деятельность должна протекать в условиях, которые можно определить как нормальные. Изменение условий способно существенно повлиять на поведение человека. Даже такой фактор, который мы часто замечаем – давление окружающего воздуха, – может изменить привычные реакции. Для изучения подобного влияния исследователи используют барокамеру.

Барокамера – это стальной котел, из которого специальными насосами можно выкачивать воздух. В барокамере исследуют и тренируют альпинистов, готовящихся к восхождениям, или летчиков и парашютистов перед высотными полетами.

Однажды в барокамеру поместили двух летчиков. Один был спокойный, уравновешенный человек с четкими скупыми движениями. Прежде чем ответить на вопрос, он всегда думал. Второй казался его противоположностью. Подвижный, живой, он ни минуты не сидел спокойно: шутил, расспрашивал о деталях испытания и тут же пытался сам ответить на свои вопросы. Первый был типичным флегматиком, второй – холериком.

И вот в условиях разрежения, соответствующих высоте 5000-16500 м, началось поразительное перерождение. Флегматик оживился, стал рассказывать совсем не слушавшему его соседу какой-то анекдот, перебивал себя смехом, потом настойчиво потребовал скорее подниматься на 8000 м, поскольку «все идет отлично». Его движения стали порывистыми. Однако при экспериментально-психологическом исследовании суждений и памяти он поминутно отвлекался, не разбирался в смысле прочитанного, хотя неплохо механически запоминал материал.

Второй же быстро начал, как говорят высотники, «киснуть», стал вялым, молчаливым. На вопросы отвечал не сразу, при записях часто повторял одно и то же слово. Из прочитанного запоминал только какие-то случайные отрывки и наконец совсем отказался от психологического эксперимента, заявив, что хочет спать. Однако особенности личности в целом, равно как и важнейшие черты характера, сохранились у обоих. Какие бы трансформации ни претерпели в барокамере психика и поведение, зависящие от темперамента этих летчиков, эти люди, безусловно, не стали менее честными или более скупыми, чем раньше, и не изменили своим идеалам.

Таким образом, независимо от степени подвижности или реактивности индивида в нормальной ситуации результаты работы в принципе будут одинаковыми, поскольку уровень достижений зависит главным образом от других факторов, в особенности от желаний и способностей. Вместе с тем исследования показывают, что в зависимости от особенностей темперамента меняются способы выполнения деятельности.

Еще Б.М. Теплов заметил, что в зависимости от особенностей темперамента люди различаются не конечными результатами действий, а способами достижения результатов. Развивая эту мысль, отечественные психологи провели исследования и установили взаимосвязь между способом выполнения действий и особенностями темперамента. Было обнаружено, что у каждого человека при выполнении определенной работы вырабатывается индивидуальный стиль деятельности. Именно поэтому некоторые ученики делают уроки сразу после школы, а другие хотят прежде немного отдохнуть. При написании сочинения одни составляют план, а другие легко обходятся без него; при решении задачи по геометрии кому-то надо сделать подробный чертеж кто-то перебирает в уме теоремы. Этот индивидуальный стиль деятельности является для человека наиболее эффективным путем достижения результата или способом решения определенной задачи. Исследования показали, что существенное влияние на формирование определенного стиля деятельности оказывает тип высшей нервной деятельности, и прежде всего сила и подвижность нервных процессов.

Следует помнить, что врожденные особенности темперамента проявляются у человека не сами собой, в чистом виде, а в действиях и процессах, которые, кроме того, зависят от воспитания человека и его способности управлять своими реакциями, от окружающих его людей. Поэтому, по словам Р.М. Грановской, конкретная реакция на ситуацию может и определяться характерными отличиями нервной системы, и быть следствием обучения и профессионального опыта. Например, высокая скорость реакции у опытного водителя, летчика, боксера не обязательно природное свойство их нервной системы, она может быть достигнута и в результате тренировки и обучения. Однако пределы возможного развития скорости реакции определены, врожденными свойствами нервной системы.

Продуктивность работы человека тесно связана с особенностями его темперамента. Так, особая подвижность (реактивность) сангвиника может принести дополнительный эффект, если работа требует смены объектов общения, рода занятий или частого перехода от одного ритма жизни к другому.

Может создаться ложное представление, что люди инертные (флегматики) не имеют преимуществ ни в каких видах деятельности, но это неверно. Именно они особенно легко выполняют медленные и плавные движения, предпочитают стереотипные способы действий, пунктуально соблюдают однажды принятый порядок.

Люди, отличающиеся слабой нервной системой (меланхолики) , в большей степени готовы к выполнению простых действий, чем остальные, меньше устают и раздражаются от их повторения. Экспериментально доказано, что сангвиники и холерики проявляют меньшую сопротивляемость и пониженную продуктивность в ситуациях, когда деятельность протекает по строгим правилам и не допускает использования индивидуальных приемов. Если вы хотите улучшить ваше общение с окружающими, повысить его эффективность, то должны учитывать особенности темперамента собеседника. Вот какие советы дает Р.М. Грановская: полезно контролировать деятельность холерика как можно чаще, в работе с ним недопустимы резкость, несдержанность, так как они могут вызвать отрицательную ответную реакцию. В то же время любой его поступок надо требовательно и справедливо оценивать. При этом отрицательные оценки необходимо делать в очень энергичной форме и настолько часто, насколько это требуется для улучшения результатов его работы или учебы. Перед сангвиником следует непрерывно ставить новые, по возможности интересные задачи, требующие от него сосредоточенности и напряжения. Надо постоянно включать его в активную деятельность и систематически поощрять его усилия.

Флегматика целесообразно вовлечь в активную деятельности и заинтересовать. Он требует к себе систематического внимания. Его нельзя быстро переключать с одной задачи на другую. В отношении меланхолика недопустимы не только резкость и грубость, но и просто повышенный тон, ирония. О проступке, совершенном меланхоликом, лучше говорить с ним наедине. Такой человек требует особого внимания, следует вовремя хвалить его за проявленные успехи, решительность и волю. Отрицательную оценку желательно использовать как можно осторожнее, всячески смягчая ее негативное действие. Меланхолик – самыйя чувствительный и ранимый тип. С ним надо быть предельно мягким и доброжелательным.

Зная свой темперамент и темперамент окружающих его людей, человек должен опираться на положительные свойства и преодолевать отрицательные.

# 4. Темперамент и личность

Личность и темперамент связаны между собой таким образом, что темперамент выступает в качестве общей основы многих других личностных свойств, прежде всего характера. Он, однако, определяет лишь динамические проявления соответствующих личностных свойств.

От темперамента зависят такие свойства личности, как впечатлительность, эмоциональность, импульсивность и тревожность. Впечатлительность – это сила воздействия на человека различных стимулов, время их сохранения в памяти и сила реакции на них. Одни и те же стимулы на впечатлительного человека оказывают большее воздействие, чем на недостаточно впечатлительного. Впечатлительный человек, кроме того, дольше помнит соответствующие воздействия и дольше сохраняет реакцию на них. Да и сила соответствующей реакции у него значительно больше, чем у менее впечатлительного индивида.

Эмоциональность – это скорость и глубина эмоциональной реакции человека на те или иные события. Эмоциональный человек придает большую значимость тому, что происходит с ним и вокруг него. У него гораздо более, чем у неэмоционального человека, выражены всевозможные телесные реакции, связанные с эмоциями. Эмоциональный индивид – это тот, кто почти никогда не бывает спокойным, постоянно находится во власти каких-либо эмоций, в состоянии повышенного возбуждения или, напротив, подавленности.

Импульсивность проявляется в несдержанности реакции, спонтанности и появлении еще до того, как человек успевает продумать сложившуюся ситуацию и принять разумное решение поводу того, как в ней действовать. Импульсивный человек сначала реагирует, а потом думает, правильно ли он поступил, часто сожалеет о преждевременных и неправильных реакциях.

Тревожный человек отличается от малотревожного тем, что у него слишком часто возникают связанные с беспокойствием эмоциональные переживания: боязнь, опасения, страхи. Ему кажется, что многое из того, что его окружает, несет в себе угрозу для собственного «Я». Тревожный человек боится всего: незнакомых людей, телефонных звонков, экзаменов, испьираний, официальных учреждений, публичных выступлений и т.п.

Сочетание описанных свойств и создает индивидуальный тип темперамента, поэтому, характеризуя его, мы не случайно вынуждены были время от времени отступать от чисто динамических описаний и включать в них характерологические личностные качества. Те проявления темперамента, которые, в конечном счете, становятся свойствами личности, зависят от обучения и воспитания, от культуры, обычаев, традиций, многого другого.

Темперамент в некоторой степени влияет на развитие способностей человека, особенно тех, в состав которых входят движения с такими их существенными характеристиками, как темп, скорость реакции, возбудимость и тормозимость. В первую очредь это способности, включающие в свой состав сложные и точные движения с непростой траекторией и неравномерным темпом. К ним также относятся способности, связанные с повышенной работоспособностью, сопротивляемостью помехам, выносливостью, необходимостью длительной концентрации вниманя.

# Заключение

Размышляя о своем темпераменте и темпераментах других людей, следует иметь в виду два важных обстоятельства. Во-первых, как мы уже говорили, «чистые» темпераменты встречаются довольно редко. Чаще всего у человека сочетаются черты разных типов, хотя преобладают свойства какого-то одного. Во-вторых, нельзя путать, смешивать свойства темперамента и черты характера. Честным, добрым, вежливым, дисциплинированным, смелым или, наоборот, лживым, злым, грубым, трусливым можно быть при любом темпераменте. Правда, проявляться эти черты у людей с разными темпераментами будут по-разному. Кроме того, на базе определенных темпераментов одни черты вырабатываются легче, а другие труднее. Зная свой темперамент, человек стремится опереться на его положительные особенности и преодолеть отрицательные.

# Литература

1. Коломинский Я.Л. Человек: психология: Кн. для учащихся ст. классов. – 2‑е изд., доп. – М.: Просвещение, 1986. – 223 с.
2. Немов Р.С. Психология: Учеб. для студентов высш. пед. учеб. заведений: В 3 кн. Кн. 1. Общие основы психологии. – 3‑е изд. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 1997. – 688 с.
3. Рогов Е.И. Психология человека. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2001. – 320с.
4. Сухарев В.А. Психология интеллекта. – Донецк: Сталкер, 1997. – 416 с.
5. Райгородский Д.Я. Психология и психоанализ характера. Христоматия по психологии и типологии характеров. – Самара: Издательский Дом «БАХРАХ», 1997. – 640 с.