**ПЛАН:**

1. Введение.
2. Основная часть.
	1. История представлений о темпераменте.
	2. Тип высшей нервной деятельности и темперамент.
	3. Характеристика типов темперамента.
	4. Индивидуальный стиль деятельности.
3. Заключение.

Список литературы.

**ВВЕДЕНИЕ.**

Темперамент — это те врожденные особенности человека, которые обусловливают динамические характеристики интенсивности и скорости реагирования, степени эмоциональной возбудимости и уравновешенности, особенности приспособления к окружающей среде.

Прежде чем перейти к рассмотрению различных видов темперамента, подчеркнем, что нет лучших или худших темпераментов — каждый из них имеет свои поло­жительные стороны, поэтому главные усилия должны быть направлены не на переделку темперамента (что невозможно вследствие врожденности темперамента), а на разумное использование его достоинств и нивелирование его отрицательных граней.

Человечество издавна пыталось выделить типичные особенности психического склада различных людей, свести их к малому числу обобщенных портретов — типов темперамента. Такого рода типологии были практически полезными, так как с их помощью можно было предсказать поведение людей с определенным темпераментом в конкретных жизненных ситуациях.

**1. История представлений о темпераменте.**

Термин «темперамент» восходит к воззрениям античной науки на природу индивидуально-психологических различий. 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 (кровь, лим­фа, желчь). Пропорция в смешении этих соков называлась по-гречески словом «красис». Римские врачи, работавшие несколькими столетиями позже, обозначили это понятие латинским словом temperamentum, что означает «надлежащее соотношение частей», от которого и произошел термин «темперамент». Постепенно в античной науке получила признание мысль о том, что и психические особенности людей зависят от красиса, или от темперамента, т. е. от пропорции, в которой смешаны в организме основные «соки». Римский анатом и врач *Гален,* живший во II в. до н. э., дал впервые развернутую классификацию темпераментов: она включала 13 типов. Впоследствии представителями античной медицины число типов темперамента было сведено до четырех. Каждый из них характеризовался преобладанием какой-либо 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).

Учение об органической основе темперамента, созданное античной наукой, представляет сейчас лишь исторический интерес. Однако полностью подтвердилась мысль о том, что в разнообразии индивидуальных структур динамических проявлений психики можно обнаружить типические варианты. В науку прочно вошел термин «темперамент» и до наших дней сохранило значение деление людей в зависимости от их темперамента на четыре группы.

В течение многих столетий, прошедших со времен античной науки, выдвигались различные новые гипотезы, имевшие целью объяснить причину различий по динамическим проявлениям психики. О влиянии, которое оказало учение древних врачей, можно судить по тому, какое значение и в дальнейшем придавалось *гуморальным* (от лат. влага, сок) системам организма. Так, немецкий философ *И. Кант* (конец XVIII в.) считал, что природной основой темперамента являются индивидуальные особенности крови. Близка к такой точке зрения идея русского педагога, анатома и врача *П. Ф. Лесгафта,* писавшего (в конце XIX — начале XX .в.) о том, что в основе темперамента лежат свойства кровообращения (в частности, толщина и упругость стенок кровеносных сосудов, диаметр их просвета, форма сердца и т. д.). Согласно этой теории, от быстроты и силы кровотока зависят индивидуальные характеристики возбудимости организма и продолжительность реакций в ответ на различные стимулы. Немецкий психиатр *Э. Кречмер* обосновывал (начиная с 20-х годов ХХ века) представления о том, что психический склад индивида соответствует телосложению, общей телесной конституции. Связь между типом телосложения и некоторыми психическими свойствами, по Э. Кречмеру, следует объяснить тем, что как тип строения тела, так и психические особенности обусловлены химическим составом крови, гормонами, выделяемыми железами внутренней секреции. Американский ученый У. *Шелдон* (40-е годы нашего века) также ставил в прямую связь индивидуально-психологические черты и регулируемые гормональной системой телесные особенности (соотношение различных тканей организма).

Нельзя сказать, что такие представления полностью лишены основания, но они указывают только на одну сторону дела, и не самую главную. Необходимо в полной мере учитывать, что непосредственной основой всех психических проявлений являются свойства головного мозга, органа психики. Хотя исходные идеи о значении жидкостей, или соков, организма перекликаются с последующими представлениями о роли гуморальных факторов, но для новейших исследований природной основы темперамента наиболее существенно другое: признание того, что *все внутренние условия* (как и *внешние), сказывающиеся на динамике поведения, действуют обязательно через мозг.* Именно в функциональных особенностях мозга, его коры и подкорки, в свойствах высшей нервной деятельности видит современная наука причины индивидуальных различий по темпераменту.

**2. Тип высшей нервной деятельности и темперамент.**

Индивидуальные особенности высшей нервной деятельности, как показали исследования, обусловлены совокупностью свойств. Три свойства: *сила* возбуждения и торможения, их *подвижность,* т. е. способность быстро сменять друг друга, *уравновешенность* между возбуждением и торможением, – составляющие тип нервной деятельности, могут образовывать различные сочетания. Многочисленные лабораторные опыты показали, что среди таких сочетаний некоторые встречаются чаще других или же выступают наиболее отчетливо, ярко. В результате И. П. Павловым была создана классификация основных типов высшей нервной деятельности.

В зависимости от силы нервных процессов собаки делились на *сильных* и *слабых.*

*Слабые* животные составляют один тип. У представителей этого типа слабыми являются оба нервных процесса (особенно слабым нередко оказывается тормозной процесс). Такие собаки суетливы, беспрерывно озираются или, наоборот, постоянно останавливаются, как бы застывают в какой-нибудь позе. Это объясняется тем, что внешние воздействия, даже иногда незначительные, оказывают на них чрезмерное влияние. Продолжительные или сильные раздражители вызывают у них быстрое истощение. Животные слабого типа различаются между собой, разумеется, по другим свойствам (кроме силы нервных процессов), но на фоне общей слабости нервной системы эти различия не имеют существенного значения. Поэтому все животные со слабой нервной системой относились И. П. Павловым к одному типу.

*Сильные* животные подразделяются на уравновешенных и неуравновешенных. *Сильные неуравновешенные* составляют отдельный тип. Неуравновешенность у *сильных* собак встречается обычно в одной форме: сильный возбудительный процесс и относительно слабое торможение. Так как возбудительный процесс не уравновешивается тормозным, то при очень большой нервной нагрузке у этих животных нередко происходит срыв нервной деятельности. Чаще всего это животные боевые, агрессивные, чрезмерно возбуждающиеся (безудержные, по выражению И. П. Павлова).

*Сильные уравновешенные,* в свою очередь, подразделяются по подвижности на живой и спокойный типы — в зависимости от того, быстро или медленно происходит смена нервных процессов. Уже по внешним особенностям поведения представители этих типов резко отличаются друг от друга. Одни легко возбудимы и подвижны, другие, наоборот, трудновозбудимы, медлительны.

Таким образом, были выделены четыре основных типа высшей нервной деятельности: 1) сильный уравновешенный быстрый (живой), 2) сильный уравновешенный медленный (спокойный), 3) сильный неуравновешенный (безудержный) и 4) слабый тип.

Тип нервной деятельности — природная особенность организма. Он наследственно обусловлен, но не является чем-то неизменным, он развивается и в какой-то мере меняется под влиянием окружающих условий. Экспериментально установлено, например, что у сильного типа с преобладанием возбуждения можно путем тренировки укрепить отстающий тормозной процесс. Известно также, что существуют возрастные изменения свойств нервных процессов.

Выявленные в опытах с животными типы высшей нервной деятельности распространяются и на людей. «Мы с полным правом,— писал И. П. Павлов,— можем перенести установленные на собаке типы нервной системы... на человека».

Те или иные сочетания силы, уравновешенности, подвижности нервных процессов, характеризующие типы высшей нервной деятельности людей, являются физиологической основой их темпераментов. Сильному уравновешенному быстрому типу нервной деятельности соответствует сангвинический темперамент, сильному уравновешенному медленному типу — флегматический темперамент, сильному неуравновешенному типу — холерический темперамент, а слабому типу — меланхолический темперамент. Установление того, что физиологическую основу индивидуальных различий в динамической стороне психики составляют свойства типа высшей нервной деятельности, поставило на твердую научную почву дальнейшее изучение древней проблемы природных основ темперамента.

**3. Характеристика типов темперамента.**

*Инди­видуально своеобразная, природно обусловленная совокуп­ность динамических проявлений психики и называется темпераментом человека.*

Холерик — это человек, нервная система которого определяется преобладанием возбуждения над торможением, вследствие чего он реагирует очень быстро, часто необдуманно, не успевает себя затормозить, сдержать, проявляет нетерпение, порывистость, резкость движений, вспыльчивость, необузданность, несдержанность. Неуравновешенность его нервной системы предопределяет цикличностью смене его активности и бодрости: увлекшись каким-нибудь делом, он страстно, с полной отдачей работает, но сил ему хватает ненадолго, и, как только они истощаются, он дорабатывается до того, что ему все невмоготу. Появляется раздраженное состояние, плохое настроение, упадок сил и вялость («все падает из рук»). Чередование положительных циклов подъема настроения и энергичности с отрицательными циклами спада, депрессии, обусловливают неровность поведения и самочувствия, его повышенную, подверженность к появлению невротических срывов и конфликтов с людьми.

Сангвиник — человек с сильной, уравновешенной, подвижной нервной системой, обладает быстрой скоростью реакции, его поступки обдуманны, жизнерадостен, благодаря чему его характеризует высокая сопротивляемость трудностям жизни. Подвижность его нервной системы обусловливает изменчивость чувств, привязанностей, интересов, взглядов, высокую приспособляемость к новым условиям. Это общительный человек, легко сходится с новыми людьми и поэтому у него широкий круг знакомств, хотя он и не отличается постоянством в общении и привязанности. Он продуктивный деятель, но лишь тогда, когда много интересных дел, т. е. при постоянном возбуждении, в противном случае он становится скучным, вялым, отвлекается. В стрессовой ситуации проявляет «реакцию льва», т. е. активно, обдуманно защищает себя, борется за нормализацию обстановки.

Флегматик — человек с сильной, уравновешенной, но инертной нервной системой, вследствие чего реагирует медленно, неразговорчив, эмоции проявляются замедленно (трудно рассердить, развеселить); обладает высокой работоспособностью, хорошо сопротивляется сильным и продолжительным раздражителям, трудностям, но не способен быстро реагировать в неожиданных новых ситуациях. Прочно запоминает все усвоенное, не способен отказаться от выработанных навыков и стереотипов, не любит менять привычки, распорядок жизни, работу, друзей, трудно и замедленно приспосабливается к новым условиям. Настроение стабильное, ровное. И при серьезных неприятностях флегматик остается внешне спокойным.

Меланхолик — человек со слабой нервной системой, обладающий повышенной чувствительностью даже .к слабым раздражителям, а сильный раздражитель уже может вызвать «срыв», «стопор», растерянность, «стресс кролика», поэтому в стрессовых ситуациях (экзамен, соревнования, опасность и т. п.) могут ухудшиться результаты деятельности меланхолика по сравнению со спокойной привычной ситуацией. Повышенная чувствительность приводит к быстрому утомлению и падению работоспособности (требуется более длительный отдых). Незначительный повод может вызвать обиду, слезы. Настроение очень изменчиво, но обычно меланхолик старается скрыть, не проявлять внешне свои чувства, не рассказывает о своих переживаниях, хотя очень склонен отдаваться переживаниям, часто грустен, подавлен, неуверен в себе, тревожен, у него могут возникнуть невротические расстройства. Однако, обладая высокой чувствительностью нервной системы, они часто имеют выраженные художественные и интеллектуальные способности.

Трудно точно ответить, какой тип темперамента у того или иного взрослого человека. Тип нервной системы хотя и определяется наследственностью, но не является абсолютно неизменным. С возрастом, а также под действием систематических тренировок, воспитания, жизненных об­стоятельств нервные процессы могут ослабеть или усилиться, может ускориться или замедлиться их переключаемость. Например, среди детей преобладают холерики и сангвиники (они энергичны, веселы, легко и сильно возбуждаются; заплакав, через минуту могут отвлечься и радостно хохотать, т. е. присутствует высокая подвижность нервных процессов). Среди пожилых людей, наоборот, много флегматиков и меланхоликов.

Темперамент — это внешнее проявление типа высшей нервной деятельности человека, и поэтому в результате воспитания, самовоспитания это внешнее проявление может искажаться, изменяться, происходит «маскировка» истинного темперамента. Поэтому и редко встречаются «чистые» типы темперамента, но тем не менее преобладание той или иной тенденции всегда проявляется в поведении человека.

Темперамент накладывает отпечаток на способы поведения и общения, например, сангвиник почти всегда инициатор в общении, он чувствует себя в компании незнакомых людей непринужденно, новая необычная ситуация его только возбуждает, а меланхолика, напротив, пугает, смущает, он теряется в новой ситуации, среди новых людей. Флегматик также с трудом сходится с новыми людьми, свои чувства проявляет мало и долго не замечает, что кто-то ищет повода познакомиться с ним. Он склонен любовные отношения начинать с дружбы и в конце концов влюбляется, но без молниеносных метаморфоз, поскольку у него замедлен ритм чувств, а устойчивость чувств делает его однолюбом. У холериков, сангвиников, напротив, любовь возникает чаще с взрыва, первого взгляда, но не столь устойчива.

Продуктивность работы человека тесно связана с особенностями его темперамента. Так, особая подвижность сангвиника может принести дополнительный эффект, если работа требует от него частого перехода от одного рода занятий к другому, оперативности в принятии решений, а однообразие, регламентированность деятельности, напротив, приводит его к быстрому утомлению. Флегматики и меланхолики, наоборот, в условиях строгой регламентации и монотонного труда обнаруживают большую продуктивность и сопротивляемость утомлению, чем холерики и сангвиники.

В поведенческом общении можно и нужно предвидеть особенности реакции лиц с разным типом темперамента и адекватно на них реагировать.

Подчеркнем, темперамент определяет лишь динамические, но не содержательные характеристики поведения. На основе одного и того же темперамента возможна и «великая» и социально-ничтожная личность.

И. П. Павлов выделил еще 3 «чисто человеческих типа» высшей нервной деятельности: мыслительный, художественный, средний. Представители мыслительного типа (преобладает активность второй сигнальной системы мозга левого полушария) весьма рассудительны, склонны к детальному анализу жизненных явлений, к отвлеченному абстрактно-логическому мышлению. Чувства их отличаются умеренностью, сдержанностью и обычно прорываются наружу, лишь пройдя через фильтр разума. Люди этого типа обычно интересуются математикой, философией, им нравится научная деятельность.

У людей художественного типа (преобладает активность первой сигнальной системы мозга правого полушария) мышление образное, на него накладывает отпечаток большая эмоциональность, яркость воображения, непосредственность и живость восприятия действительности. Их интересует, прежде всего, искусство, театр, поэзия, музыка, писательское и художественное творчество. Они стремятся к широкому кругу общения, это типичные лирики, а людей мыслительного типа они скептически расценивают как «сухарей». Большинство людей (до 80%) относятся к «золотой середине», среднему типу. В их характере незначительно преобладает рациональное или эмоциональное начало, и это зависит от воспитания с самого раннего детства, от жизненных обстоятельств. Проявляться это начинает к 12-16 годам: одни подростки большую часть времени отдают литературе, музыке, искусству, другие — шахматам, физике, математике.

Современные исследования подтвердили, что правое и левое полушария имеют специфические функции и преобладание активности того или иного полушария оказывает существенное влияние на индивидуальные особенности личности человека.

Эксперименты показали, что при отключении правого полушария люди не могли определить текущее время суток, время года, не могли ориентироваться в конкретном пространстве — не могли найти дорогу домой, не чувствовали «выше-ниже», не узнавали лица своих знакомых, не воспринимали интонации слов и т. п.

Известный психолог К. Юнг подразделяет людей по складу личности на экстравертов «обращенных вовне») и интровертов («обращенных внутрь себя»). Экстраверты общительны, активны, оптимистичны, подвижны, у них сильный тип высшей нервной деятельности, по темпераменту они сангвиники или холерики. Интроверты малообщительны, сдержанны, отделены от всех, в своих поступках ориентируются в основном на собственные представления, серьезно относятся к принятию решения, контролируют свои эмоции. К интровертам относятся флегматики и меланхолики. Однако в жизни редко встречаются абсолютно чистые экстраверты или интроверты. В каждом из нас есть черты как тех, так и других, это зависит от врожденных качеств нервной системы, возраста, воспитания, жизненных обстоятельств. Любопытно, что у экстравертов ведущим полушарием является правое полушарие, у интровертов ведущим является левое полушарие.

Известный психолог X. Айзенк считает, что личность человека включает четыре уровня: I — уровень отдельных реакций; II — уровень привычных реакций; III — уровень отдельных черт личности; IV — уровень типичных черт: интро-экстраверсия, эмоциональная нестабильность (нейротизм), психопатические черты, интеллект. Нейротизм — это эмоционально психологическая неустойчивость, подверженность психотравмам. У лиц с повышенным нейротизмом из-за излишней впечатлительности и обидчивости даже по пустякам может возникать эмоциональный стресс, они долго переживают конфликты, «не могут взять себя в руки», часто подавлены, огорчены, раздражительны, тревожны, круг их друзей обычно сужается. Эти черты довольно стойкие и могут быть сглажены в процессе упорного самовоспитания. Экстраверсия в сочетании с повышенным нейротизмом обусловливает проявление темперамента холерика; «интроверсия + невротизм» определяет темперамент меланхолика; противоположность нейротизма — эмоциональная устойчивость, уравновешенность в сочетании с экстраверсией проявляется как сангвинистический темперамент, в сочетании с интроверсией как флегматик.

Любопытно, что благополучные семейные пары с устойчивыми и максимально совместимыми отношениями отличаются противоположными темпераментами: возбудимый холерик и спокойный флегматик, а также печальный меланхолик и жизнерадостный сангвиник — они как бы дополняют друг друга, нужны друг другу. В дружеских отношениях часто бывают люди одного темперамента, кроме холериков (два холерика часто ссорятся из-за взаимной несдержанности).

**4. Индивидуальный стиль деятельности.**

Особенности темперамента выступают, прежде всего, в своеобразии способов, а не в эффективности деятельности. Поучительны в этом отношении результаты наблюдений за работой ткачих-многостаночниц (исследование *Е. А. Климова).* Оказалось, что высоких производственных успехов при работе на нескольких станках могли достигать работницы как с подвижным, так и с инертным типом нервной системы (свойства их нервных процессов определялись в лабораторных экспериментах). Выяснилось, что лица с противоположными по подвижности темпераментами прибегают в одной и той же трудовой ситуации к различным тактикам действий. Так, подвижные быстрее выполняют срочные операции (например, устранение обрыва нити), но уже тогда, когда возникает необходимость в этом, в то время как инертные отличаются более пристальным вниманием к подготовительным работам, предупреждающим необходимость срочных действий. Выдающихся производственных успехов достигают те работницы, у которых приемы, стиль работы соответствуют их индивидуальным особенностям. Таким образом, темперамент обусловливает *индивидуальный стиль деятельности.*

## Психологи, разносторонне изучавшие индивидуальный стиль деятельности *(В. С. Мерлин, Е. А. Климов),* показали, что он не возникает у человека сразу и только стихийно. Индивидуальный стиль вырабатывается и совершенствуется, если человек активно ищет приемы и способы, помогающие ему применительно к своему темпераменту достигать лучших результатов. Индивидуальный стиль деятельности наиболее отчетливо проявляется у передовиков производства, у спортсменов-мастеров, у лучших учеников.

## Интересно, что в условиях совместной деятельности людей (если вместе работают, например, двое) динамические черты их темперамента оказывают более существенное влияние на конечный результат их деятельности, чем в тех случаях, когда каждый работает индивидуально. При этом обнаруживаются более благоприятные и менее благоприятные для выполнения данной деятельности сочетания разных типов темперамента. Так, например, деятельность холерика оказывается более эффективной в тех случаях, когда он работает совместно с флегматиком или меланхоликом, чем когда его партнером является сангвиник или, особенно, холерик (исследование *В. М. Русалова).* Такого рода факты показывают, что нельзя оценивать значение тех или иных свойств темперамента, не учитывая совместный характер многих видов деятельности.

Овладение свойствами своего темперамента и их компенсация, формирование индивидуального стиля деятельности начинаются в годы детства, происходят под влиянием обучения и воспитания.

**ЗАКЛЮЧЕНИЕ.**

Подводя итоги вышеизложенного, скажем, что представление о том, какой у человека темперамент, обычно складывается на основании некоторых характерных для данного лица психологических особенностей. Человека с заметной психической активностью, быстро отзывающегося на окружающие события, стремящегося к частой смене впечатлений, сравнительно легко переживающего неудачи и неприятности, живого, подвижного, с выразительной мимикой и движениями называют *сангвиником.* Человека невозмутимого, с устойчивыми стремлениями и настроением, с постоянством и глубиной чувств, с равномерностью действий и речи, со слабым внешним выражением душевных состояний называют *флегматиком.* Человека очень энергичного, способного отдаваться делу с особой страстностью, быстрого и порывистого, склонного к бурным эмоциональным вспышкам и резким сменам настроения, со стремительными движениями называют *холериком.* Человека впечатлительного, с глубокими переживаниями, легкоранимого, но внешне, слабо реагирующего на окружающее, со сдержанными движениями и приглушенностью речи называют *меланхоликом.* Каждому типу темперамента присуще свое соотношение психических свойств, прежде всего разной степени активности и эмоциональности, а также тех или иных особенностей моторики. Определенная структура динамических проявлений и характеризует тип темперамента.

Понятно, что не всех людей можно распределить по четырем типам. Вопрос о разнообразии темпераментов еще не является окончательно решенным в науке. Но названные типы принято считать основными. В жизни достаточно часто встречаются люди, которых можно отнести к тому или другому из этих типов.

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.**

1. Общая психология: Учеб. Для студентов пед. ин-тов /Под ред. А. В. Петровского. – М.: Просвещение, 1986.
2. Рубинштейн С. Л. основы общей психологии. – СПб.: ЗАО «Издательство «Питер», 1999.
3. Столяренко Л. Д. Основы психологии. – Ростов-на-Дону: Издательство «Феникс», 1997.