

Лекция

Темперамент

- Все люди отличаются особенностями своего поведения: одни подвижны, энергичны, эмоциональны, другие медлительны, спокойны, невозмутимы, кто-то замкнут, скрытен, печален. В скорости возникновения, глубине и силе чувств, в быстроте движений, общей подвижности человека находит выражение его темперамент - свойство личности, придающее своеобразную окраску всей деятельности и поведению людей.

Темперамент

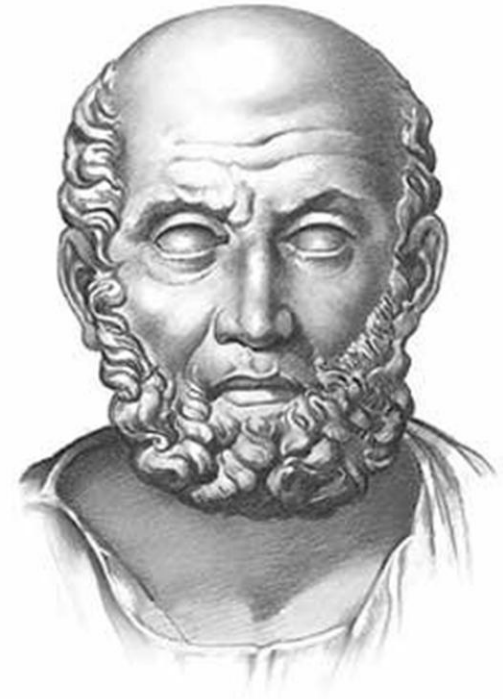
Темперамент - это индивидуальные особенности человека, которые определяют динамику его психической деятельности и поведения.



Основные показатели темперамента

- **Активность** - это особенности темпа, ритма деятельности, скорость и сила протекания психических процессов, степень подвижности, быстрота или замедленность реакций.
- **Эмоциональность** выражается в различных переживаниях человека и характеризуется различной степенью, быстротой возникновения и силой эмоций, эмоциональной впечатлительностью.

Еще в Древней Греции врач Гиппократ предложил концепцию темперамента. Он учил, что темперамент зависит от соотношения четырех жидкостей организма и того, какая из них преобладает: кровь (по-латински «сангве»), слизь (по-гречески «флегма»), красно-желтая желчь (по-гречески «холе»), черная желчь (по-гречески «мелайн холе»). Смесь этих жидкостей, утверждал Гиппократ, и лежит в основе основных типов темпераментов: сангвинического, холерического, меланхолического и флегматического. Сам термин «темперамент» в переводе с латинского означает «надлежащее соотношение частей».



ГИППОКРАТ
460-370 до н. э.

Физиологические основы темперамента

- И.П. Павлов, изучая работу больших полушарий головного мозга, установил, что все черты темперамента зависят от *особенностей высшей нервной деятельности человека*. Он доказал, что у представителей различных темпераментов изменяются типологические различия силы, уравновешенности и подвижности процессов возбуждения и торможения в коре головного мозга.

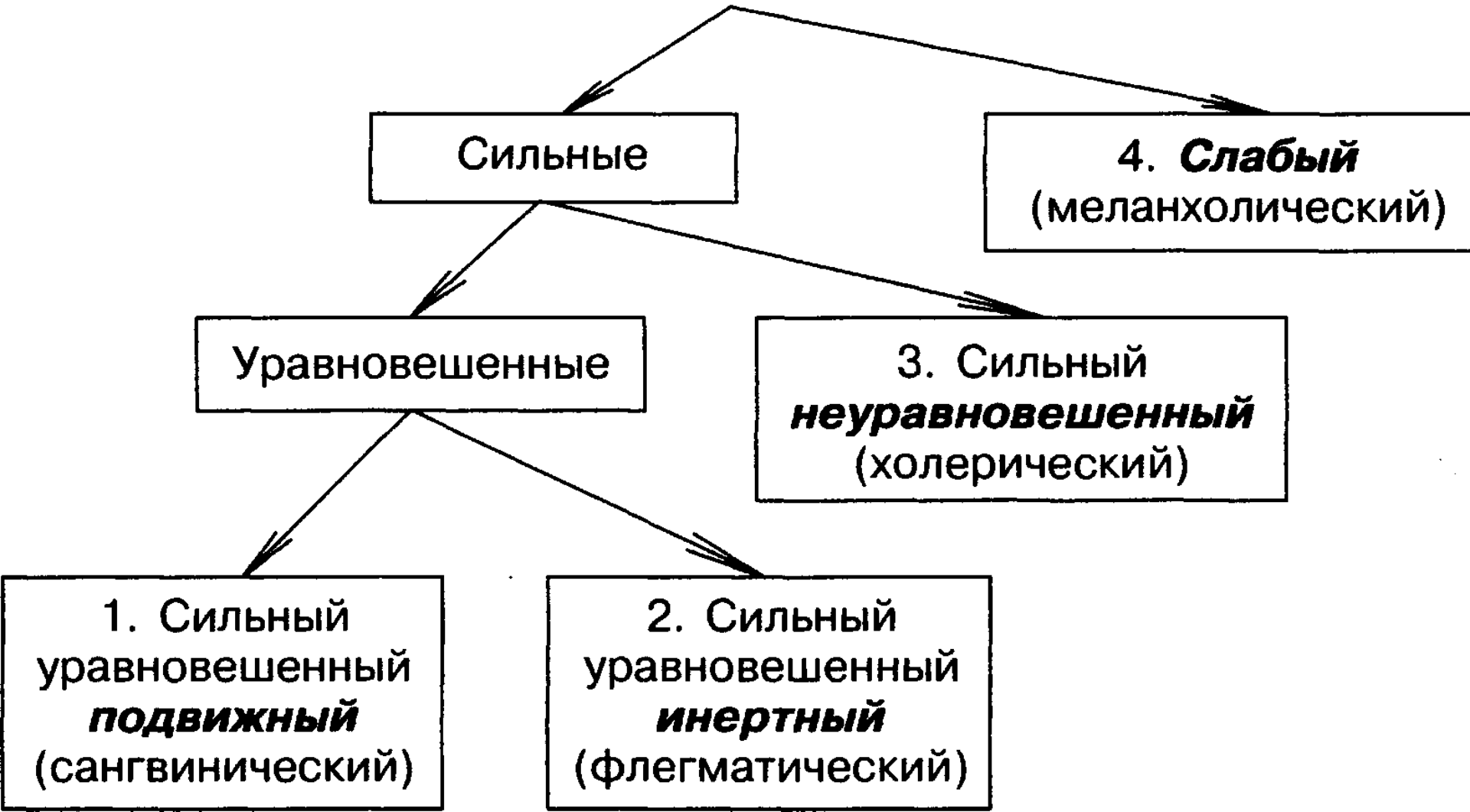


Физиологические основы темперамента

- **Сила нервных процессов** - это способность нервных клеток переносить сильное возбуждение и длительное торможение.
- **Уравновешенность** предполагает пропорциональное соотношение данных нервных процессов.
- **Подвижность нервных процессов** - это способность нервной системы быстро в ответ на требования условий внешней среды сменять процесс возбуждения процессом торможения и наоборот.


- Различные соотношения указанных свойств нервных процессов были положены в основу определения **типа высшей нервной деятельности.**

Типы ВНД



4 типа темперамента

- **1. Сангвиник** - сильный, уравновешенный, подвижный.
- **2. Флегматик** - сильный, уравновешенный, малоподвижный (инертный).
- **3. Холерик** - сильный, но неуравновешенный, со слабыми по сравнению с возбуждением тормозными процессами.
- **4. Меланхолик** - слабые процессы возбуждения и торможения.

- 
- Все мы знаем, что люди отличаются друг от друга по темпераменту. Легко можно определить темперамент своих друзей и знакомых, однако свой темперамент определить значительно труднее. И это не случайно.
 - Далеко не все люди являются «чистыми» представителями основных темпераментов. В жизни существует много смешанных и промежуточных типов высшей нервной деятельности, а следовательно, темпераментов. В большинстве случаев встречается сочетание особенностей одного темперамента с чертами другого. Нередко темперамент несколько меняется с возрастом.

Сангвиник



- **Сангвиник** - человек быстрый, подвижный, откликается эмоционально на все впечатления; однако его радость, горе, симпатии и другие чувства ярки, но неустойчивы и легко сменяются противоположными чувствами. И.П. Павлов так характеризовал таких людей: «Сангвиник - горячий, очень продуктивный деятель, но лишь тогда, когда у него много интересного дела, т.е. есть постоянное возбуждение. Когда же такого дела нет, он становится скучливым, вялым».
- Сангвиник быстро устанавливает социальный контакт. Он почти всегда - инициатор в общении, немедленно откликается на желание общаться со стороны другого человека, но его отношение к людям может быть изменчивым и непостоянным.

Флегматик



- **Флегматик** - человек медлительный, уравновешенный и спокойный, которого нелегко эмоционально задеть и невозможно вывести из себя; чувства его почти никак не проявляются вовне. В отношениях с другими людьми они спокойны, устойчивы в своих эмоциях. Но в определенных условиях может развиться безразличие к труду, к окружающей жизни, безволие. Социальные контакты флегматик устанавливает медленно, свои чувства проявляет мало и долго не замечает, что кто-то ищет повод вступить с ним в знакомство. Зато он устойчив и постоянен в своем отношении к человеку. Он любит находиться в узком кругу старых знакомых, в привычной обстановке.

Холерик



- **Холерик** - человек быстрый, порывистый, с сильными, загорающимися чувствами, которые ярко отражаются в выразительной мимике, жестах, речи. Он часто склонен к бурным эмоциональным вспышкам. У холериков наблюдаются быстрая смена настроений, неуравновешенность, что объясняется преобладанием в высшей нервной деятельности процессов возбуждения над торможением. С увлечением начиная дело, холерик быстро остывает, интерес к работе пропадает, и он без воодушевления продолжает, а иногда и бросает ее.

Меланхолик



- **Меланхолик** - эмоционально откликается далеко не на все. У него небольшое разнообразие эмоциональных переживаний, но эти переживания отличаются значительной глубиной, силой и длительностью. Он откликается не на все, но уж когда откликается, то переживает сильно, хотя мало выражает вовне свои чувства. В привычной, спокойной обстановке люди этого типа работают очень продуктивно, отличаются глубиной, содержательностью своего эмоционально-нравственного поведения и отношения к окружающим людям. Меланхолики очень обидчивы, тяжело переносят неудачи, обиды. Они расположены к замкнутости, одиночеству, чувствуют себя неловко в новой, непривычной обстановке, часто смущаются.

Темперамент и характер

- Тип темперамента не может быть «хорошим» и «плохим». Темперамент придает своеобразие поведению человека, но ни в коей мере не определяет ни мотивов, ни поступков, ни убеждений, ни моральных устоев личности

флегматик



меланхолик



сангвиник



холерик



Ситуация: Четыре друга опоздали в театр.

- **Холерик** вступил в спор с билетером, пытаясь проникнуть в партер на свое место. Он уверяет, что часы в театре спешат, что он никому не помешает, пытается оттеснить билетера и проскочить на свое место.
- **Сангвиник** сразу понял, что в партер не пустят, но на верхние ярусы пройти проще, и побежал вверх по лестнице.
- **Флегматик**, видя, что в зал не пускают, подумал: «Первая картина спектакля всегда неинтересная. Схожу пока в буфет и подожду антракта».
- **Меланхолик**: «Мне всегда не везет. В кои веки выбрался в театр, и то неудачно». И уехал домой.



- Человек проявляет одни и те же динамические особенности в разных ситуациях, но темперамент влияет при этом лишь *на форму проявления характера*. Так, настойчивость у холерика выражается в кипучей деятельности, у флегматика - в глубокой сосредоточенности. Каждый темперамент имеет свои положительные и отрицательные стороны. Примеры ценных свойств холерика: страстность, активность, энергия; сангвника - подвижность, живость, отзывчивость; меланхолика - глубина и устойчивость чувств, высокая чувствительность; флегматика - спокойствие, отсутствие торопливости.
- Но не всякий холерик энергичен и не всякий сангвник отзывчив. Эти свойства надо вырабатывать в себе, и темперамент лишь облегчает или затрудняет эту задачу.

- Б.М. Теплов писал, что при любом темпераменте возникает опасность развития нежелательных черт личности. Холерический темперамент может провоцировать человека к несдержанности, резкости, склонности к постоянным «взрывам». Сангвинический темперамент может привести человека к легкомыслию, склонности разбрасываться, недостаточной глубине и устойчивости.



- При меланхолическом темпераменте у человека могут выработаться чрезмерная замкнутость, склонность целиком погружаться в собственные переживания, излишняя застенчивость. Флегматический темперамент может способствовать тому, что человек будет вялым, инертным, безразличным к происходящим вокруг него событиям.

Роль в общении

ХОЛЕРИК

подчиняет,
непреклонен,
властен

САНГВИНИК

развлекатель,
старается всех
развеселить

ФЛЕГМАТИК

спокойный,
созерцатель

МЕЛАНХОЛИК

подопечный,
беззащитный

Самооценка в зависимости от темперамента

сангвиник

*неустойчивая,
повышенная,
рассказывает об
успехах,
у всех на виду*

холерик

*наивысшая,
стремление к
первенству,
соперник*

флегматик

*занижена,
скромен,
не на виду*

меланхолик

*низкая,
стеснителен,
в группе
держится в
тени*

Уверенность в зависимости от темперамента

САНГВИНИК

надеется
на удачу

ХОЛЕРИК

самоуверен,
скрывает
слабости

ФЛЕГМАТИК

нет
самоуверен-
ности,
переживает
за себя,
не унывает

МЕЛАНХОЛИК

Неуверен в
себе,
преувели-
чивает
недостатки,
не верит в
удачу

Дружба и любовь в зависимости от темперамента

САНГВИНИК

переживает симпатии легко, ярко и весело



ХОЛЕРИК

дружит с немногими, другом командует, сильно привязан, склонен к гневу, ревности, к разрыву из склонности

ФЛЕГМАТИК

не склонен к выражению ярких чувств, спокойное отношение к партнеру, влюбчив, спокойная привязанность

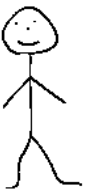


МЕЛАНХОЛИК

преданность, подчиняется паре, стыдится открывать свои чувства, однолюб



Движения и походка



подвижный,
быстрый,
«непоседа»

стремительный,
резкий,
напряженный

сангвиник

холерик

флегматик

меланхолик

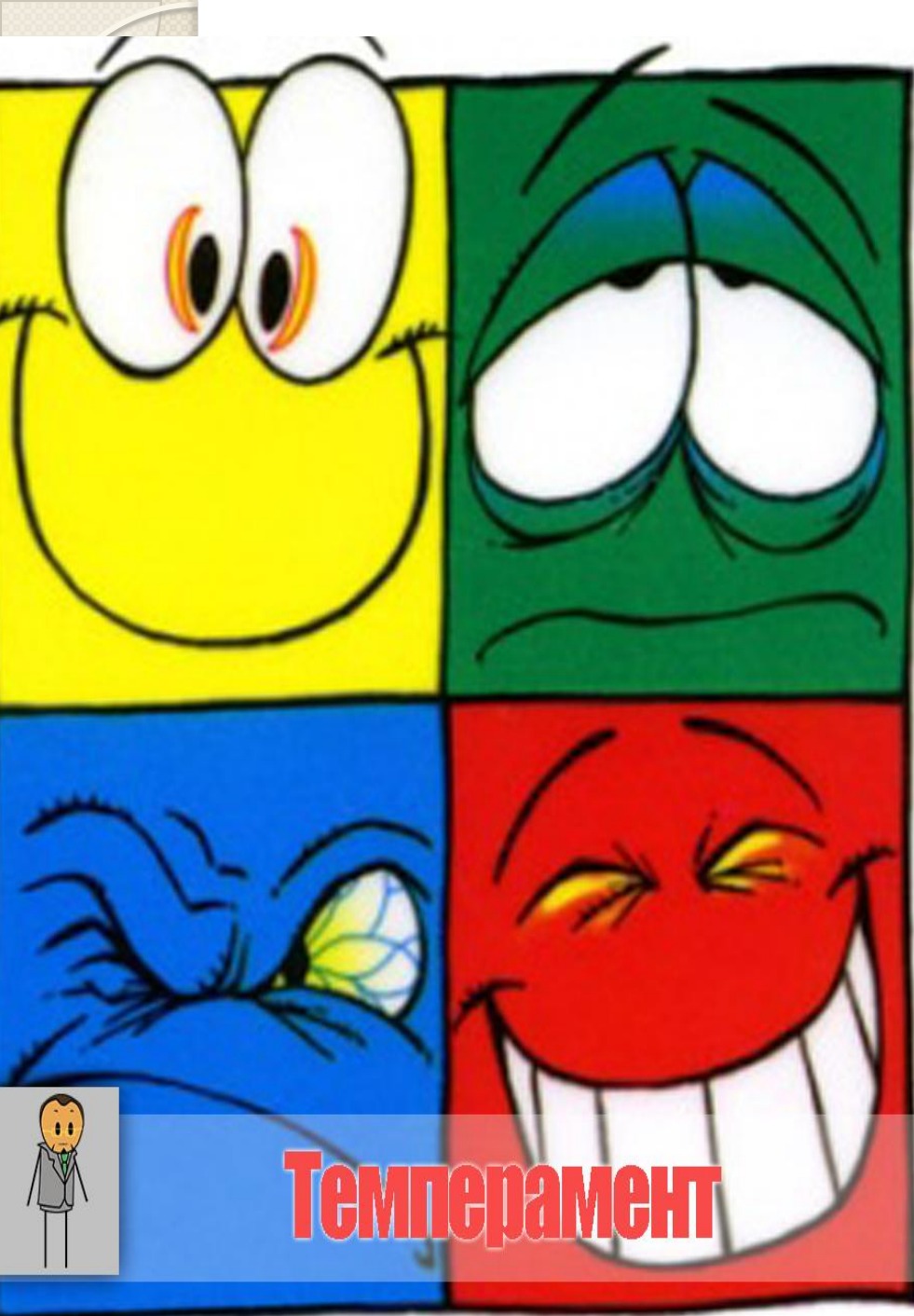
замедленный,
плавный,
расслабленный

замедленный,
нерешительный



Сон





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

Темперамент и способности

- Исследования психологов показали, что представители разных темпераментов могут добиваться одинаково высоких успехов в деятельности, но идут они к этим успехам разными путями.
- Темперамент не имеет отношения к таланту и одаренности людей. Среди великих людей встречаются яркие представители всех четырех типов темпераментов: И.А. Крылов и М.И. Кутузов – флегматики, А.С. Пушкин и А.В. Суворов – холерики, М.Ю. Лермонтов и А.И. Герцен – сангвиники, поэт В.А. Жуковский, Н.В. Гоголь и П.А. Чайковский – меланхолики.



Е.А. Климов

- В.С. Мерлин и Е.А. Климов разработали понятие **индивидуального стиля деятельности**, суть которого состоит в понимании, учете и овладении человеком своими психодинамическими способностями. Так, холерику легче, чем флегматику, выработать у себя быстроту и энергию действий, тогда как флегматику легче выработать выдержку и хладнокровие.



В.С. Мерлин

Флегматики



И.А. Крылов



М.И.Кутузов

Холериками



А.С. Пушкин

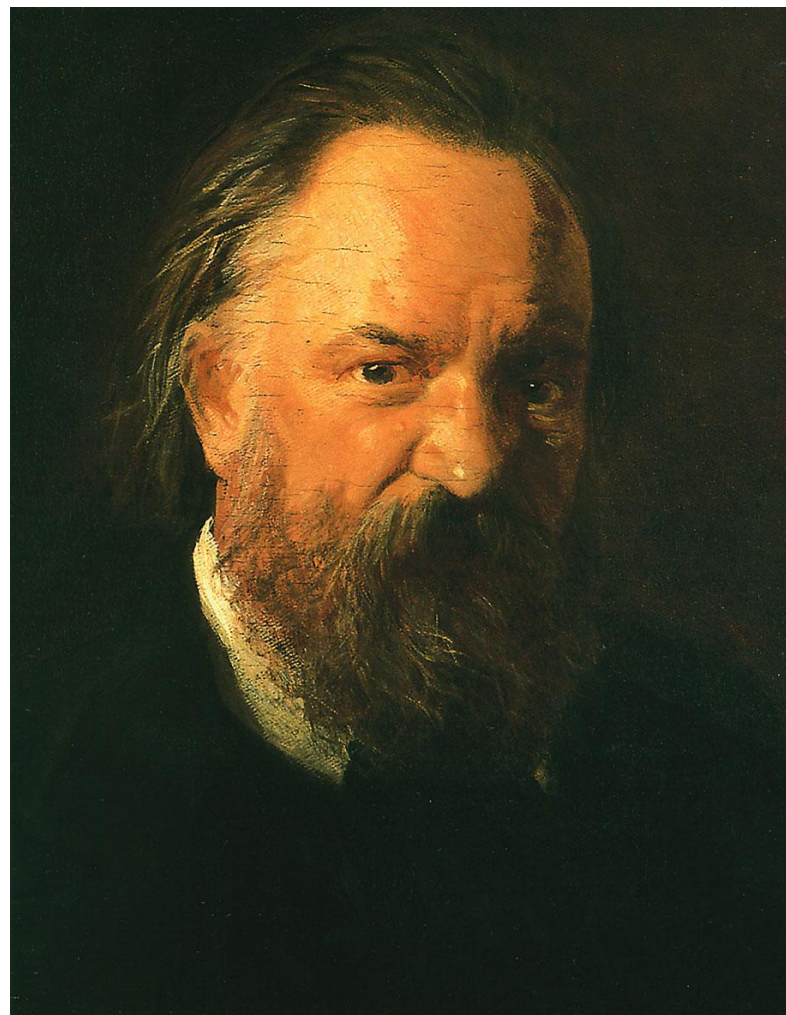


А.В. Суворов

Сангвиники



М.Ю. Лермонтов



А.И. Герцен

Меланхолики



Н.В. Гоголь



П. И. Чайковский

Литература

1. Ананьев Б. Г. Избранные психологические труды. В 2 т. — М., 1980.
2. Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии. В 2 т. — М., 1989
3. Психология индивидуальных различий. Тексты / Под ред. Ю.Б. Гиппенрейтер, В.Я. Романова. — М., 1982.