Типы темпераментаподразделяются на четыре вида: холерик, сангвиник, меланхолик и флегматик. От типа темперамента зависит поведение человека в той или иной ситуации. Понятие темперамент (с лат. temperamentum - “умеренность”) пришло к нам из древней Греции. Оно означает совокупность и соотношение разных психофизиологических особенностей человека, создающих основу для формирования характера.

Кратко об истории возникновения

Впервые теория о темпераментах была предложена древнегреческим целителем и философом Гиппократом. Он предполагал, что поведение человека в какой-то степени зависит от преобладания определенного типа жидкости, содержащейся в нем. Так, в сангвиниках – это кровь, у холериков – желчь (яд), у меланхоликов – черная желчь, а у флегматиков – лимфа (слизь). Преемник Гиппократа – Гален, позже развил эту теорию.

Данная концепция четырех темпераментов оказала огромное влияние на искусство и науку и актуальна по сей день, хотя сама идея достаточно изменилась и получила широкое развитие.

Теория Павлова

Уже в начале ХХ века теория получила новый виток развития в работах И. П. Павлова, который, наблюдая за рефлекторными реакциями собак, заметил существенные различия в поведении разных особей. В ходе дальнейших наблюдений и исследований, Павлов пришел к выводу, что данные различия обосновываются за счет особенностей протекания свойств нервных процессов. **По теории Павлова, темперамент – это психическое проявление типа высшей нервной системы.**

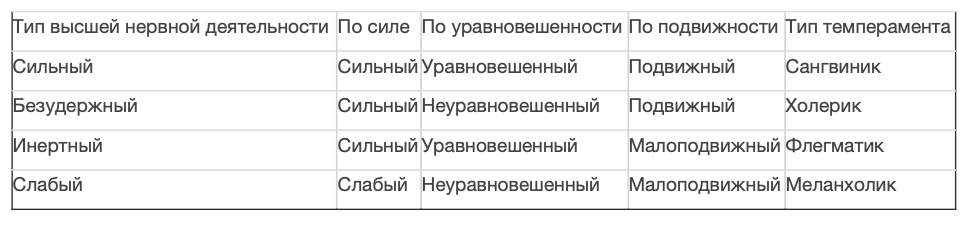
Павлов выделял 3 свойства нервной системы:

1. **Возбуждение (сила или слабость).** Показывает способность нервных клеток выдерживать сильное возбуждение, не переходя в противоположную стадию.
2. **Сила торможения (уравновешенность и неуравновешенность).** Определяет способность к образованию тормозных процессов
3. **Подвижность и инертность нервных процессов.** Показывает скорость смены первых двух процессов в нервной системе.

Соотношение силы первых двух свойств определяет уравновешенность или неуравновешенность человека. Третье свойство определяет скорость изменения поведения человека, в зависимости от перемены жизненных условий.

И. П. Павлов доказал существование 4 типов темперамента, отличающихся по силе нервной деятельности в сопоставлении их с гиппократовской системой (табл.1).

Таблица 1. Классификация типов темперамента



**Павлов Иван Петрович предполагал, что темперамент является врожденным свойством, а не приобретенным и не сильно меняется в течение всей жизни.** Но также Павлов выделял понятие “маскировки” - понижение силы внешнего проявления определенных качеств, присущих какому-либо типу, вследствие влияния воспитания, определенных жизненных обстоятельств, самодисциплины и т.д.

*Важно! Ученые до сих пор не могут прийти к консенсусу по поводу того, передается ли темперамент генетическим путем и является ли неизменным.*

Темперамент в психологии

В дальнейшем ученые, проводившие исследования и развивающие теорию Павлова, выяснили, что его система имеет ряд недочетов, и что на самом деле существует не 4 определенных типа темперамента, а более 20. Это значит, что совокупность и чередование четырех основных типов создает такое разнообразие темпераментов.

Многие ученые дополняли и развивали теорию Павлова. Так, к примеру, советский ученый Б. М. Теплов, в ходе исследований пришел к выводу, что темперамент - это комплекс психических особенностей, на которые влияют быстрота и сила возникновения чувств. Вопрос о проявлениях темперамента, а также связи между психикой и физиологией, стоит остро и по сей день.

В современной психологии выделяют ряд определенных свойств, на основании которых составляют психологическую картину:

1. **Сензитивность.** Необходимая минимальная сила раздражителя, для появления психической реакции.
2. **Ригидность.** Показывает пассивность человека, его инертность.
3. **Пластичность.** Определяет способность человека приспосабливаться к смене жизненных условий.
4. **Реактивность.** Показывает степень и силу реакций на внешние раздражители.
5. **Активность.** Способность человека к активной деятельности и проявлению инициативы.
6. **Отношение активности и реактивности.** Показывает, насколько человеческая реакция зависит от факторов внешней среды или от эмоций.
7. **Темп реакции.** Темп речи, жестикуляции, мыслительных и психических процессов и т.д.
8. **Экстраверсия, интроверсия.** Критерий, определяющий направленность энергии вовне или вовнутрь.
9. **Эмоциональная лабильность.** Необходимая минимальная сила раздражителя извне, для появления эмоциональной реакции.

*Важно! Определение типа темперамента может пригодиться в разных условиях. Например, при управлении группой людей, оно носит вспомогательную функцию: по типу темперамента индивида руководитель сможет определить, как тот или иной человек реагирует на внезапную стрессовую ситуацию, и подобрать наиболее предпочтительный для него вид деятельности. Также при работе с детьми нужно учитывать тип темперамента ребенка, чтобы подобрать правильный подход к нему и оптимальные методики обучения.*

Характеристика типов

Обычно у людей наблюдается смешанный темперамент, включающий в себя все 4 типа, проявляющихся в разных ситуациях с разной степенью силы. Но при этом, преобладание одного из типов над другими в темпераменте человека характеризует человека как подходящего под этот самый тип. Часто можно встретить смешанный тип, как, например, сангво-флегматик или холеро-меланхолик. **При этом, акцентуация (преобладание) какой-либо черты повышает риск возникновения психических заболеваний, при особо неблагоприятных ситуациях.**

Сангвиник

Сангвиники жизнерадостны, активны и энергичны, имеют крепкую устойчивую психику. Коммуникабельны, общительны и открыты, легко находят новых друзей. Оптимистичны, эмоциональны. Имеют легкий нрав и хорошее чувство юмора. Быстро приспосабливаются к новым условиям. В монотонных условиях начинают скучать и быстро теряют интерес ко всему, могут не довести наскучившее начатое дело до конца. **По типологии Юнга являются экстравертами.**

Сангвиники имеют громкую, четкую, быструю речь, бурно выражают свои эмоции с помощью мимики и жестикуляций. Чувства возникают, сменяются и затухают достаточно быстро. Сангвиники являются превосходными лидерами.

Основные качества:

* **Плюсы** - оптимизм, легкая обучаемость, быстрое реагирование в стрессовых ситуациях;
* **Минусы** - невнимательность, легкомысленность, поверхностность, отсутствие усидчивости и сосредоточенности.

Холерик

Холерики активны и энергичны. Часто проявляют нетерпение и несдержанность. Настойчивы, упрямы, принципиальны и бескомпромиссны. Целеустремленные, напористые, инициативные и решительные. Коммуникабельны и общительны. Имеют вспыльчивый характер.

**Чувства быстро возникают и затухают. Наиболее выражена яркая смена настроений.**

Эмоции проявляют бурно, мимика и жестикуляция хорошо развиты. Речь громкая, четкая, быстрая и страстная. Экстраверты, лидеры и доминанты.

Основные качества:

* **Плюсы** - энергичность, быстрое реагирование в стрессовой ситуации, упорство, наличие лидерских и организаторских качеств;
* **Минусы** - конфликтность, отсутствие самоконтроля, частое проявление агрессии.

Флегматик

Флегматики пассивны и спокойны. Медлительны, рациональны, сдержаны, настойчивы. Общительные, но не социально-активные. Проявляют медленную реакцию и плохо приспосабливаются к смене условий. Терпеливы и усидчивы. Чувства возникают постепенно, но имеют глубину, постоянство и продолжительность. **Высокий уровень самоконтроля и эмоциональной сдержанности.**

У флегматиков речь тихая, невыразительная, размеренная и спокойная. Эмоции внешне проявляются слабо. Мимика и жестикуляция минимальны.

Основные качества:

* **Плюсы** - внимательность, усидчивость, пунктуальность, основательность, постоянство, практичность;
* **Минусы** - пассивность, медлительность, плохая приспосабливаемость к смене условий, неспособность быстрого реагирования в стрессовой ситуации, внешняя “холодность”.

Меланхолик

Меланхолики пассивны, инертны, асоциальны и необщительны. Чувствительные, эмоциональные, застенчивые, робкие, впечатлительные. Отличаются обидчивостью и ранимостью. Тяжело переносят смену условий, плохо приспосабливаются. В новой обстановке и компании чувствуют себя неуверенно. Нерешительные и осторожные. **Хорошо развиты ассоциативное мышление и интуиция. Интроверты.**

Речь тихая, неуверенная, прерывистая. Движения сдержанны, мимика и жестикуляция не проявляются.

Основные качества:

* **Плюсы** - хорошая продуктивностьпри спокойных, неизменных условиях, умение длительное время выполнять монотонную работу, умение сострадать и сочувствовать, постоянство в убеждениях и отношениях.;
* **Минусы** - замедленная реакция в стрессовых ситуациях, пассивность, отчужденность, неуверенность, низкая самооценка.

Нельзя охарактеризовать какой-либо темперамент как “хороший” или “плохой”. Каждый из типов включает в себя как плюсы, так и минусы. Несмотря на то, что темперамент закладывается еще в материнской утробе, он может меняться в процессе всей жизни. К примеру, дети и подростки имеют более выраженные черты сангвиников и холериков, а люди преклонного возраста чаще бывают флегматиками и меланхоликами.

Для закрепления материала посмотрите также предложенное видео.

<https://www.youtube.com/watch?v=Ms51qUAld-M>

95,61%, 7910

Тест

1. Кто впервые ввел понятие темперамента?
   1. Платон
   2. **Гиппократ**
   3. И. П. Павлов
2. Сколько ведущих свойств нервной системы для характеристики темперамента выделял Павлов?
   1. **a. 3**
   2. b. 5
   3. c. 24
3. В каких условиях можно использовать теорию о типах темперамента?
   1. В клинической психиатрии
   2. В отрасли управления персоналом
   3. **Оба варианта верны**
4. Плюсы типа темперамента “холерик”:
   1. Оптимизм и жизнерадостность
   2. Конфликтность и несдержанность
   3. **Активность и энергичность**
5. Плюсы типа темперамента “меланхолик”?
   1. **Постоянство и сострадательность**
   2. Агрессивность и бескомпромиссность
   3. Оптимизм и чувство юмора

<https://psyera.ru/tipy-temperamenta-cheloveka-1730.htm>

<https://pro-psixology.ru/edinstvo-mira-i-problema-razvitiya-psixiki/21-tipy-temperamenta-i-ix-psixologicheskaya.html>

<https://psyera.ru/2939/uchenie-ippavlova-o-temperamente>

<https://japsix.ru/tipy-temperamenta-4-tipa-holerik-sangvinik-melanholik-flegmatik/>

[https://ru.wikipedia.org/wiki/Темперамент](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A2%D0%B5%D0%BC%D0%BF%D0%B5%D1%80%D0%B0%D0%BC%D0%B5%D0%BD%D1%82)

<http://sad-sosenka.ru/konsultacii/sovety-pedagoga-psihologa/81>

<http://www.grandars.ru/college/psihologiya/temperament.html>

<http://neo-humanity.ru/136-tipy-temperamenta-i-ih-psihologicheskaya-harakteristika-sangvinik-holerik-flegmatik-melanholik.html>