Типы темперамента людей  
  
Содержание

Введение

1. Гуморальная теория

1.1 Холерики

1.2 Меланхолики

1.3 Сангвиники

1.4 Флегматики

2. Соматическая теория

3. Конституционная теория темперамента

4. Нервная теория И. П. Павлова

5. Заключение

Список литературы

**Введение**

Понятие о темпераменте и его ведущих чертах

Темперамент (от лат. Temperamentum - надлежащее соотношение частей, черт) - это такая индивидуально своеобразная, естественно обусловленная совокупность относительно устойчивых динамических проявлений психики человека, которые характеризуют способ его поведения.  
Все люди отличаются особенностями своего поведения: одни подвижные, энергичные, эмоциональные, другие медленные, спокойные, невозмутимые, кто-то замкнутый, скрытный, печальный, грустный. Одно и то же личностное свойство, например, патриотизм, может иметь разную динамику выражения от мгновенного броска на амбразуру противника (подвиг Александра Матросова) до многолетней методической полной предосторожностей деятельности в тылу врага (Рихард Зорге). Совокупность обобщённых формально-динамических свойств называется темпераментом.

В нервных центрах коры человеческого мозга протекают в сложном взаимодействии два противоположных активных процесса: возбуждение и торможение. Возбуждение одних участков мозга вызывает торможение других, этим можно объяснить, почему человек, увлеченный чем-то, перестает воспринимать окружающее. Так, например, переключение внимания связано с переходом возбуждения с одних участков мозга на другие и соответственно торможением покинутых участков мозга.

Возбуждение и торможение могут уравновешиваться или преобладать друг над другом, могут протекать с различной силой, переходить из центра в центр и сменять друг друга в одних и тех же центрах, т.е. обладать определенной подвижностью.

Когда говорят о темпераменте, то имеют в виду многие психические различия между людьми - различия по глубине, интенсивности, устойчивости эмоций, эмоциональной впечатлительности, темпу, энергичности действий и другие динамические, индивидуально-устойчивые особенности психической жизни, поведения и деятельности. Тем не менее, темперамент и сегодня остается во многом спорной и нерешенной проблемой.

**1. Гуморальная теория**

История свидетельствует, что понятие темперамента ввел в научный оборот древнегреческий врач Гиппократ, живший в 4-5 вв. до н.э.

В V в. до н. е. греческий врач Гиппократ сделал попытку выяснить, чем обусловлены индивидуальные различия течения физических и душевных заболеваний. Он высказал мысль, что различные состояния организма, а также индивидуальные различия в поведении людей зависят от пропорций, в которых смешаны основные жидкости, или "соки", организма: кровь, слизь, желтая желчь и черная желчь. Если преобладает кровь, человек является сангвиником, слизь - флегматиком, желтая желчь - холериком, черная желчь - меланхоликом. Так зародилась гуморальная (от лат.жидкость) теория темперамента. Следует отметить, что Гиппократ не связывал темперамент с психической деятельностью человека; он говорил о темпераменте отдельных органов, например, сердца или печени.

Мысль о том, что преобладание крови, желчи и других жидкостей каким-то образом связаны с психическими свойствами человека, появилась значительно позже. Ее высказал древнеримский анатом и врач Гален (II в. до н.э.), который разработал первую типологию темпераментов. В будущем предложенные им девять типов темперамента античные медики свели к четырем.

До середины XVIII в. анатомо-физиологические основы темперамента усматривались в строении и функционировании кровеносной системы. Попытка обобщить и систематизировать знания о темпераменте принадлежала немецкому философу и математику /. Канту ("Антропология", 1789). Основой темперамента, как и его предшественники, он считал химический состав крови, то есть разделял позицию сторонников гуморальной теории. Концепция о зависимости динамики поведения от "жидкостей" организма частично подтверждена и в современных исследованиях эндокринологии и психофармокологии.

Теория Гиппократа-Галена была ведущей в науке до начала XX в. Под влиянием конституционных различий между людьми, выявленных в антропологии и психиатрии, а также их склонности к психическим заболеваниям, начали появляться концепции, связывающие темперамент со строением тела.

**1.1 Холерики**

Холерик - это человек, нервная система которого определяется преобладанием возбуждения над торможением. Из-за этого он очень быстро реагирует на внешнее воздействие, причем часто безрассудно. Холерик нетерпелив, и когда увлекается, то его трудно остановить. Ожидание способно вывести его из себя. Он проявляет порывистость, резкость движений и необузданность. Сила нервной системы позволяет холерику в критические моменты работать долго и неустанно. В это время его способность к концентрации сил является очень высокой.

Однако неуравновешенность нервных процессов холерика определяет цикличность в изменении его активности и бодрости. Чередование положительных циклов подъема настроения и энергичности с отрицательными циклами спада, депрессии обусловливают неравномерность поведения и самочувствия, повышенную склонность к невротическим срывам и конфликтам. Вообще непостоянство - характерная черта холерика, и поэтому предугадать, как поведет себя холерик в новой обстановке, очень трудно. Для холериков характерна цикличность в работе.  
  
1. Условные (положительные) рефлексы образуются легко, отличаются точностью и прочностью (остаются устойчивыми при разнообразных условиях). Тормозные рефлексы вырабатываются с трудом. Встреча двух противоположных процессов приводят к срыву нервной деятельности со стороны торможения - отказываются работать.

2. Характерна цикличность в деятельности и поведении. Это объясняется неуравновешенностью ВНД, проявляющейся в преобладании возбуждающего процесса и недостатке торможения

+ неуравновешенность корковой и подкорковой деятельности (подкорковая деятельность не всегда регулируется корой). Неуравновешенность ВНД

+ неуравновешенность подкорковой и корковой деятельности

> цикличность в деятельности и поведении.

3. Характеризуется повышенной возбудимостью и эмоциональной реактивностью. Холерик бывает вспыльчивым, нетерпеливым, резким в отношениях, прямолинейным, может долгое время неутомимо работать. Но проявления холерического темперамента зависят от направленности личности; могут по разному проявляться в жизненных обстоятельствах. У людей с серьезными положительными интересами эмоциональность и вспыльчивость находят свое проявление в инициативных, энергичных и принципиальных действиях. Там, где нет таких интересов, повышенная возбудимость может проявляться в аффективных переживаниях, раздражительности и несдержанности.

4. Волевые действия очень порывисты, если холерику интересно, он способен к высокой концентрации внимания, но проявляет недостаточную способность к переключению.

5. По направленности - экстраверт, любит быть в центре внимания, но в общении неуступчив, стремится, чтобы все было так, как он хочет. Имеет организаторские способности.

6. Оживленная мимика, выразительная жестикуляция, часто быстрый темп речи.

**1.2 Меланхолики**

Меланхолик - человек со слабой нервной системой, который имеет повышенную чувствительность даже к слабым раздражителям, а сильный раздражитель может вызвать у него срыв, растерянность. Именно поэтому в стрессовых ситуациях (экзамен, соревнование, опасность) результаты деятельности меланхолика могут ухудшаться в сравнении со спокойной привычной обстановкой. Его повышенная чувствительность приводит к быстрому утомлению и падению работоспособности, а для восстановления сил ему требуется достаточно длительный отдых.

Даже незначительный повод может вызвать у него обиду, слезы. Он часто бывает подавленным, неуверенным в себе, тревожным; у него могут возникнуть невротические расстройства. В привычных обстоятельствах меланхолик может быть контактным, успешно выполнять порученное дело, но он замкнут при встрече с новыми людьми, нерешителен в новых ситуациях. Обладая высокой чувствительностью нервной системы, меланхолики нередко обладают ярко выраженными художественными и интеллектуальными способности.

1. Слабость как возбуждающего, так и тормозного процессов означает, что условные рефлексы являются неустойчивыми и от изменения окружения легко тормозятся.

2. Реакции на раздражители часто бывают неадекватны. У меланхоликов особенно ослаблено внутреннее торможение с преобладанием внешнего торможения, следовательно, им свойственно легкое отклонение внимания, низкая комплексная реактивность, недолговременное сосредоточение на объектах деятельности. Любое сильное воздействие со стороны окружающих вызывает у меланхолика застойные тормозные процессы.

3. Меланхолики очень впечатлительные люди, склонные к астеническим эмоциям. Чувства их отличаются медлительностью течения, устойчивостью и слабой экспрессивностью. Это люди с чувствительной натурой.

4. Характерен пассивно - защитный рефлекс, рефлекс естественной осторожности. Поэтому они бывают излишне застенчивыми, замкнутыми, робкими, нерешительными.

5. В привычной, спокойной, позитивно настроенной среде меланхолики чувствуют себя хорошо, оказываются прекрасными работниками и успешно выполняют жизненные и рабочие задачи.

6. По направленности меланхолики - интроверты, что сочетается с низкой пластичностью, поэтому они тяжело переживают смену жизненного окружения, попадая в новые условия жизни, очень теряются. Не любят новых знакомств и шумных компаний, направлены на свои внутренние переживания.

**1.3 Сангвиники**

Сангвиник - человек с сильной, уравновешенной, живой нервной системой. Он обладает высокой скоростью реакции, его поступки обдуманные. Благодаря жизнерадостности сангвинику свойственна высокая сопротивляемость трудностям жизни. Он любит шутки, часто становится организатором, душой компании. Живость нервной системы обусловливает изменчивость его чувств, привязанностей, интересов, взглядов, высокую приспосабливаемость к изменениям условиям жизни. Это общительный человек, легко вступающий в контакт с новыми людьми, и поэтому у него широкий круг знакомств, хотя он и не отличается постоянством в общении и привязанностях.

Сангвиник - продуктивный деятель, но лишь тогда, когда у него есть интересное ему дело, то есть при постоянном возбуждении. В противном случае он становится скучным, вялым, отвлекается. Сангвиник легко переключается с одного дела на другое. В стрессовой ситуации действует активно, сохраняет самообладание. Сангвиники наиболее продуктивны в работе, требующей быстрой реакции и одновременно уравновешенности.

1. Условные рефлексы (как положительные, так и тормозные) образуются легко, оказываются прочными и точными. Сангвиники легко возбуждаются и так же легко тормозят свои действия, желания. Быстрое и легкое образование новых временных нервных связей способствует легкой переработке информации и подвижность динамического стереотипа.

2. Благодаря пластичности, сангвиники очень легко приспосабливаются к новым условиям жизни, быстро находят контакт в отношениях с окружающими людьми, в кругу незнакомых людей чувствуют себя свободно, отличаются общительностью Среди товарищей веселые, жизнерадостные, охотно берут на себя организаторские обязанности.

3. Характерна повышенная реактивность: сангвиники громко смеются и бурно сердятся.

4. Безусловные рефлексы полностью регулируются у сангвиников функционально сильной корой. Корковые реакции у сангвиников интенсивны и обычно соответствуют силе раздражителей. Характерным для сангвиников является оптимальное взаимодействие коры и подкорки, вследствие чего они легко контролируют свои эмоции в соответствии с требованиями среды. Настроение - в основном оптимистическое. Чувства возникают легко, и так же легко меняются.

5. Гибкость умственной деятельности позволяет быстро схватывать все новое, легко переключать внимание, усваивать новые навыки. Хорошо развито чувство юмора.

6. Черты сангвинического темперамента по-разному проявляются в зависимости от направленности деятельности человека: при отсутствии серьезных глубоких интересов в жизни сангвиники могут быть поверхностными и легкомысленными

**1.4 Флегматики**

Флегматик - человек с сильной, уравновешенной, но инертной нервной системой. Вследствие этого на внешние воздействия реагирует медленно, неразговорчив. Эмоционально уравновешен, его трудно разозлить, развеселить. Настроение стабильное, ровное. Даже при серьезных неприятностях флегматик остается внешне спокойным. Флегматик обладает высокой работоспособность, хорошо сопротивляется сильным и длительным раздражителям, но не способен быстро реагировать в неожиданных трудных ситуациях. Он предпочитает закончить одно дело и только потом браться за другое.

Флегматик является стратегом, и поэтому он постоянно сверяет свои действия с перспективой. Флегматик не любит менять привычки, распорядок жизни, работу и друзей. Он трудно и медленно приспосабливается к новым условиям; нередко долго колеблется, принимая решение, но, в отличие от меланхолика, обходится без посторонней помощи. Флегматикам подходит работа, требующая методичности, длительной работоспособности и хладнокровия.

1 Условные рефлексы образуются несколько медленнее, чем у сангвиника, но также являются устойчивыми. Реакции оптимально приспособлены к силе условных раздражителей, т.е. флегматики адекватно реагируют на воздействия среды: слабые раздражители вызывают слабую, сильные - сильную реакцию, но из-за своей инертности они часто не успевают реагировать на быстрые изменения среды. Б.М. Теплов: "Инертность нервной системы - это и малые показатели скорости в ее работе, и высокие показатели прочности отдельных связей и их систем."

2. Нормальное взаимодействие между корковыми и подкорковыми процессами дает возможность флегматикам задерживать и регулировать безусловные рефлексы и эмоции. Поэтому, в своем поведении, движениях, разговоре, они медлительны и спокойны. При встречах с трудностями они повышают свою активность и всяческими способами пытаются преодолеть препятствия.

3. Чувства у флегматиков возникают медленнее, чем у сангвиников и холериков, но отличаются силой, продолжительностью и одновременно сдержанностью в своих внешних проявлениях, слабой экспрессивностью. В обычных условиях флегматики спокойны, ровны в отношениях с людьми, редко "выходят из себя", не склонны к аффектам, в меру общительны, не любят напрасно болтать. Они отличаются большим терпением и самообладанием, благодаря чему достигают высокой продуктивности своей работы.

4. Флегматики точно придерживаются выработанного распорядка жизни, и поэтому ничто не может отвлечь их от основной деятельности. Они работают сосредоточенно, настойчиво, отличаются усидчивостью. Внимание - устойчивое, но наблюдаются трудности с переключением внимания.

5. По направленности флегматики - интроверты, поэтому трудно сходятся с людьми, не нуждаются в новых знакомствах. Вместе с тем им свойственны общительность, ровное отношение к другим людям.

**2. Соматические теории**

Соматические теории (гр. soma - тело) связывали качества темперамента со строением тела. Французский врач Клод Сиго (20 гг. ХХ в.) создал типологию, по которой каждой системе организма соответствует определенная внешняя среда, влияющая на эту систему: воздух - источник дыхательных реакций, пища - реакций пищеварения, физическая среда - моторных реакций, социальная среда - мозговых реакций.

Преобладание определенной системы приводит к специфическим реакциям индивида на изменения окружающей среды, то есть каждому типу строения тела соответствуют определенные особенности темперамента. Исходя из этого, К. Сиго выделил четыре основных типа строения тела и, соответственно, темперамента: дыхательный, пищеварительный, мускульный и мозговой.

В 40-е гг. 20 в. У. Шелдон определил качества темперамента в зависимости от преобладания функций определенных органов тела:

* висцеротония (viscera - внутренности) - висцеротоники;
* соматотония (soma - тело) - соматотоники;
* церебротония (cerebrum - мозг) - церебротоники;
* смешанный тип.

**3. Конституционная теория темперамента**

Лидерами конституциональной теории темперамента являются немецкий психиатр Э. Кречмер и американский ученый У. Шелдон. В 1921 г. Э. Кречмер издал труд "Строение тела и характер", в котором на основе клинических наблюдений выдвинул предположение, что люди имеют четыре типа строения тела, или четыре конституционных типа:

1. Лептосоматики (от гр. - слабый; зота - тело). Это хрупкие, высокие ростом люди, со слабой мускулатурой. Имеют узкие плечи, вытянутое лицо, длинные худые ноги. Крайняя выраженность этого типа - астеники.

2. Пикники (от гр.- толстый, полный). Это полные люди, которые имеют малый или средний рост, широкую грудь, большой живот, круглую голову и короткую шею.

3. Атлетики (от гр.- борьба, схватка). Это люди с крепким телосложением, средние или высокие ростом. Имеют сильно развитую мускулатуру, широкие плечи, узкие бедра.

4. Диспластики (от гр. - плохо; риазиоз - сформированный). Строение тела неправильное, диспропорциональное.

Каждый из этих типов имеет врожденную склонность к определенному психическому заболеванию и типу темперамента.

Итак, Э. Кречмер выделил три типа темперамента: шизотимика, циклотимика и иксотимика. Шизотимики имеют астеническое строение тела, они погружены в себя, замкнуты, плохо приспособлены к окружению. Проявляют склонность к чрезмерным абстракциям. Шизотимики склонны к заболеванию шизофренией. Циклотимики имеют пикническое строение тела. Они коммуникабельны, открыты, реалистично смотрят на мир, характеризуются резкой сменой настроения. Склонны к циклотимии. Иксотимикам присуще атлетическое строение тела. Они мало впечатлительны, зацикливаются на мелочах, сдержанны в жестикуляции. Склонны к эпилепсии.

В то время, как в Западной Европе приобретала популярность типология Э. Кречмера, в 40-х годах XX в. в Америке распространилась конституционная концепция У. Шелдона, на которую в значительной степени повлияли социальные стереотипы американской культуры того времени. В основу положено понятие соматотипа, который определяется с помощью трех параметров:

1. Эндоморфизм ( от гр.- внутри; гр.- вид, форма). Преобладает развитие внутренних органов, избыток жировой ткани в строении тела. Внешний вид производит впечатление мягкости и округлости, опорно-двигательная система развита слабо.

2. Мезоморфизм (от гр.- средний; гр.- вид, форма). Опорно-двигательная система развита хорошо. Сильное крепкое тело.

3. Эктоморфизм (от гр.- снаружи; гр.- вид, форма). Слабые мышцы, длинные руки и ноги. Хрупкое строение тела. Мышцы слабо выражены.

Установив соответствие между типами телосложения и динамическими особенностями человека, У. Шелдон предложил следующие три типа темперамента: висцеротоники (от лат.- внутренности), соматотоники (от гр. - тело), церебротоники (от лат. - мозг).

*Висцеротоникам* характерен эндоморфизм, они расслаблены в своей осанке и движениях, имеют замедленную реакцию на внешние раздражители, хороший сон. Любят комфорт и получают удовольствие от употребления пищи. Со всеми приветливы, легки и мягки в общении, любят компании, активно включаются в общественную жизнь. Эмоционально ровные и терпимые к другим. Отсутствует непрогнозируемое поведение. Ориентируются на семью и детей. В трудные минуты испытывают потребность в людях.

*Соматотоникам* характерен мезоморфизм. их характеризует резкое поведение и жестокость. Уверенная осанка и движения, склонны к физической деятельности, энергичны. Получают удовольствие от движения. В обществе ведут себя шумно, доминируют, склонны к риску и приключениям, решительные, храбрые, агрессивные. Нечувствительны, легко переносят боль. Боятся замкнутого пространства. В трудные минуты имеют потребность действовать.

*Церебротоникам* характерен эктоморфизм. Осанка скованная, движения заторможены. Повышенная скорость реакций. Плохой сон, хроническая усталость. Склонны к уединению, размышлению. Замкнутые, некоммуникабельные, эмоционально заторможенные. В обществе ведут себя тихо или непрогнозируемо. Имеют чрезмерную чувствительность к боли, страх контактов с людьми и открытого пространства. Ориентируются на пожилых людей. В трудные минуты испытывают потребность уединиться.

**4. Нервная теория И. П. Павлова**

Физиологическую теорию темперамента предложил русский физиолог И. Павлов в 30-х годах XX в. Изучая условно-рефлекторные реакции собак, он со своими сотрудниками обратил внимание на различия в их поведении. У одних животных условные рефлексы образовывались быстро, однако так же быстро и исчезали; у других - медленно, однако сохранялись на значительно более длительное время.

И. П. Павлов выдвинул предположение, что в основе этих особенностей поведения лежат три основных свойства нервной системы: сила, уравновешенность и подвижность процессов возбуждения и торможения. Сила определяется работоспособностью нервной системы и проявляется в способности выдерживать сильные раздражители. Если человек длительное время, не уставая, выдерживает сильное возбуждение, может долго находиться в шумной компании, он имеет сильный тип нервной системы; если же незначительный раздражитель вызывает переутомление человека, сонливость, - то слабый тип. Уравновешенность - это баланс между возбуждением и торможением. Если у человека нет большой разницы между возбуждением и торможением, он спокоен, принимает обдуманные решения, то у него уравновешенная нервная система; если же между возбуждением и торможением большая разница, например, преобладает возбуждение, и поэтому человек чрезмерно импульсивный, раздражительный, тревожный, то он имеет неуравновешенную нервную систему. Подвижность - это скорость, с которой возбуждение переходит в торможение, и наоборот. Люди с подвижной нервной системой легко переключаются с одной работы на другую, легко переходят из состояния активности в состояние покоя, и наоборот. При инертной нервной системе человеку трудно перейти с одного дела к другому; утром ему трудно проснуться, а вечером заснуть.

Эти свойства образуют определенные комбинации, что обусловливает четыре общих типа нервной системы и, по мнению И. П. Павлова, соответствующие им четыре типа темперамента:

1. Сильный, уравновешенный, подвижный тип нервной системы - сангвинический темперамент.

2. Сильный, неуравновешенный, подвижный тип нервной системы - холерический темперамент.

3. Сильный, уравновешенный, инертный тип нервной системы - флегматический темперамент.

4. Слабый, неуравновешенный, инертный тип нервной системы - Меланхолический темперамент.

Типы нервной системы И. П. Павлов назвал генотипами, считал их врожденными и недостаточно склонными к изменениям под влиянием окружения. Дальнейшие разработки физиологической теории темперамента показали, что не всегда каждому из четырех типов нервной системы соответствует указанный тип темперамента. Кроме того, есть факты, свидетельствующие об опосредованной зависимости типа темперамента и от анатомо-физиологических особенностей организма в целом.

**5. Заключение**

Таким образом, на протяжении истории проблема темперамента изучалась в рамках гуморальной, соматической, нервной и конституциональной теорий. Каждая из них берет за основу темперамента те или иные свойства организма.

Очевидно, что природные предпосылки темперамента существуют. Среди них свойства нервной системы непосредственно касаются темперамента и определяют устойчивость его проявлений.

Подводя итоги, мы понимаем, что темперамент придает своеобразие поведению человека, но не в какой мере не определяет ни мотивов, ни поступков, ни убеждений, ни моральных устоев личности.

Темперамент представляет собой единственную, чисто природную личностную особенность человека, а основанием считать его именно личностным свойством является тот факт, что от темперамента зависят действия и поступки, которые совершает человек.

Список Литературы

1. Кравченко А.И. Общая психология: Учеб. пособие. - М., 2008. - 76 с

2. Гилева О. Б., Бочарова Т. В. Влияние социальных условий на структуру темперамента // Вопросы психологии. - 2000 -- № 4 - с. 73 - 75.

3. Гільбух Ю. З. Темперамент і пізнавальні здібності школяра: Діагностика, педагогіка. К., 1992.

4. Небылицын В. Д. Проблемы психологии индивидуальности. М., 2000.

5. Стреляу Я. Роль темперамента в психическом развитии. - М., 1982.

6. Теплов Б. М. Психология и психофизиология индивидуальных различий. Избранные психологические труды. М., 1998.

7. Нуркова, В.В. Психология / Н.Б. Березанская. - 2-е изд. - М., 2008. -

120 с.  
8. Белоус В. В. Темперамент и деятельность: Учебное пособие. - Пятигорск, 1990.

9. Дубровина, И.В. Психология / О.Е. Данилова, А.М. Прихожан. 6-е - изд.

М.: Изд. центр "Академия", 2007. - 202 с.