##### Общие понятия о темпераменте

У каждого человека есть свои особенности психической деятельности.   
***Темперамент*** - это характеристика человека, а именно:

 *темп,*

 *быстрота,*

 *ритм,*

* интенсивность* этих психических процессов и состояний.

Темперамент определяет и обеспечивает скорость, силу и уравновешенность наших реакций. Он проявляется в мышлении, речи, манере общения. В то же время темперамент не влияет на интересы, успешность, интеллект, деловые качества - здесь мы в состоянии самостоятельно развить наши задатки, превратить их в способности или забыть о них.   
 Способность делать выбор и брать на себя ответственность за него - это показатели развитой личности, а не проявления характеристик темперамента. Знание же собственного типа темперамента во многом упрощает процесс познания себя, принятия своих проявлений и, как следствие, выбора собственного стиля жизни.

Темперамент человека - качество биологическое, врожденное, а не приобретенное. Только на 25% из 100% темперамент поддается коррекции. И эта коррекция - наша подстройка под требования социума (окружающего нас мира, общества…). Для чего? С целью более эффективного и успешного существования.  
 В чистом виде темпераменты встречаются редко. В каждом человеке есть что-то от холерика, сангвиника, флегматика и меланхолика. Вопрос, кем лучше быть, не имеет смысла, как и вопрос, какое время года лучше. В каждом есть свои плюсы и свои минусы. Надо их знать и действовать, выбирая эффективную модель поведения в зависимости от ситуации. То есть не идти на поводу у природных качеств, а развивать их.

Особенности темперамента необходимо учитывать при выборе профессии, но не следует путать темперамент с **характером**.

 *Доброта и жестокость*,

 *трудолюбие и лень*,

 *аккуратность и неряшливость* -  
все это черты характера, которые не заложены от природы, а формируются на протяжении всей жизни.   
 *Умным или глупым*,

 *честным или лживым*,

 *талантливым или бездарным*

 может быть человек с любым темпераментом. Успешность человека зависит не от его темперамента, а от способностей, знаний, навыков и направленности личности.  
 **Основные компоненты темперамента**

Анализ внутренней структуры темперамента приводят к выделению трех главных, ведущих компонентов. Каждый из этих компонентов имеет сложное многомерное строение и разные формы психологических проявлений.   
 **Сфера общей психической активности человека**

 *Стремление личности к* *самовыражению*, эффективному освоению и *преобразованию* внешней действительности;

 *интеллектуальные и характерологические особенности*, комплекс отношений и мотивов.

Степень активности распространяется от вялости, инертности и пассивного созерцательства на одном полюсе до высшей степени энергии, мощной стремительности действий и постоянного подъема - на другом.  
 **Моторика**

В двигательном (моторном) компоненте ведущую роль играют качества, связанные с функцией двигательного (и специального речедвигательного аппарата). Среди динамических качеств двигательного компонента:

 *быстрота,*

* сила,*

* резкость,*

* ритм,*

* амплитуда и*

* ряд других признаков мышечного движения*.

Особенности мышечной и речевой моторики легче других можно наблюдать у человека. Поэтому зачастую только по этому компоненту судят о темпераменте человека  
 **Эмоциональность**

Это большой комплекс свойств и качеств, которые характеризуют особенности возникновения, протекания и прекращения разнообразных чувств, аффектов и настроений.   
Этот компонент наиболее сложен. У него разветвленная собственная структура:

 *Впечатлительность*- восприимчивость человека, чуткость его к эмоциональным воздействиям, способность его найти почву для эмоциональной реакции там, где для других такой почвы не существует.

 *Импульсивность* - быстрота, с которой эмоция становится побудительной силой поступков и действий без их предварительного обдумывания и сознательного решения выполнить их.

 *Эмоциональную лабильность* - скорость, с которой прекращается данное эмоциональное состояние или происходит смена одного переживания другим.

**Из истории учений о типах темперамента**

Впервые о темпераментах говорил **Гиппократ** (V в. до н.э.). Он утверждал, что люди различаются соотношением 4 основных "соков" жизни, входящих в его состав:

 *крови,*

* флегмы,*

* желтой желчи и*

* черной желчи.*  
 **Клавдий Гален** (II в. до н.э.) продолжил. Он разработал первую типологию темпераментов (трактат "De temperamentum") Согласно его учению тип темперамента зависит от преобладания в организме одного из соков. Им были выделены темпераменты, которые в наше время пользуются широкой известностью:   
 *холерик* (от греч. chole - "желчь"),

 *сангвиник* (от лат. sanguis - "кровь"),

 *флегматик* (от греч. - phlegma - "флегма"),

 *меланхолик* (от греч. melas chole - "черная желчь").  
 Далее были типологии **И. Канта, Э. Кречмера, У. Шелдона**.

**И.П. Павлов** выдвинул гипотезу о том, что в основе различий поведения лежат некоторые фундаментальные свойства нервных процессов - возбуждения и торможения. К этим свойствам относятся:

 *сила возбуждения*,

которая отражает работоспособность нервной клетки. Она проявляется в функциональной выносливости, т.е. в способности выдерживать длительное или кратковременное, но сильное возбуждение, не переходя при этом в противоположное состояние торможения.

 *сила торможения,*   
которая понимается как функциональная работоспособность нервной системы при реализации торможения. Проявляется в способности к образованию различных тормозных условных реакций, таких, как угасание и дифференцировка.

 *их уравновешенность*,  
то есть равновесие процессов возбуждения и торможения. Отношение силы обоих процессов решает, является ли данный индивид уравновешенным или неуравновешенным, когда сила одного процесса превосходит силу другого.

 *их подвижность/инертность,*  
проявляется в быстроте перехода одного нервного процесса в другой.

Подвижность нервных процессов проявляется в способности к изменению поведения в соответствии с изменяющимися условиями жизни. Мерой этого свойства нервной системы является быстрота перехода от одного действия к другому, от пассивного состояния к активному, и наоборот. Нервная система тем более инертна, чем больше времени или усилий требуется, чтобы перейти от одного процесса к другому  
И.П.Павлов, различал силу возбуждения и силу торможению, считая их двумя независимыми свойствами нервной системы.  
 Выделенные И.П.Павловым 4 типа нервной системы по основным характеристикам соответствуют 4 классическим типам темперамента:

 сильный, неуравновешенный тип с преобладанием возбуждения - *холерик;*

 сильный, уравновешенный, подвижный - *сангвиник*;

 сильный, уравновешенный, инертный - *флегматик*;

 слабый тип - *меланхолик.*

**Описание типов темперамента  
 Типы темперамента по И.П. Павлову**

И.П.Павлов понимал тип нервной системы как врожденный, относительно слабо подверженный изменениям под воздействием окружения и воспитания. По мнению Ивана Петровича свойства нервной системы образуют физиологическую основу темперамента, который является психическим проявлением типа нервной системы.  
Следует отметит две вещи:

- Слабость нервной системы не является отрицательным свойством.  
Сильная нервная система более успешно справляется с одними жизненными задачами (например, в работе, связанной с большими и неожиданными нагрузками).  
Слабая нервная система более успешно справляется с другими (например, в условиях монотонной работы). Слабая нервная система - нервная система высокой чувствительности, и в этом заключается ее преимущество перед сильной.

- Деление людей на четыре вида темперамента очень условно. Существуют переходные, смешанные, промежуточные типы. Чистые темпераменты встречаются относительно редко.  
Ганс Айзенк изучал работы К. Юнга, Р. Вудвортса, И.П. Павлова, Э. Кречмера и других известных психологов, психиатров и физиологов. Он предложил три базисных измерений личности:

**Нейротизм** характеризует эмоциональную устойчивость/неустойчивость (стабильность/нестабильность).  Высокие  
показатели по нейротизму выражается в нервозности, неустойчивости, слабой адаптации, склонности к быстрой смене настроений, сильными реакциями по отношению к вызывающим их стимулам.  
Низкие показатели по нейротизму выражается в сохранение организованного поведения, ситуативной целенаправленности в обычных и стрессовых ситуациях. Характеризуется зрелостью, отличной адаптацией, отсутствием большой напряженности, беспокойства.  
 **Экстра/интроверсия**

*Экстраверт*- человек, обращенный во вне, общительный, оптимистичный, с широким кругом знакомств, импульсивный, действующий под влиянием момента. Ему, как воздух, необходимы контакты. Он предпочитает действовать, двигаться вперед, а не рассуждать.   
*Интроверт*- человек, обращенный во внутрь себя, предпочитает общаться только с близкими людьми, а от других дистанцируется. Он замкнутый, не общительынй, застенчивый, сдержанный, держит свои чувства под контролем, склонен к самоанализу. Интроверт любит обдумывать свои действия.

Экстраверты гораздо более терпимо относятся к боли, чем интроверты; они делают больше пауз во время работы, чтобы поболтать и попить кофе, чем интроверты; возбуждение повышает эффективность их поступков и действий, в то время как интровертам оно лишь мешает.

Интроверты предпочитают теоретические и научные виды деятельности (например, инженерное дело и химия), в то время как экстраверты склонны отдавать предпочтение работе, связанной с людьми (например, торговля, социальные службы).

Интроверты чаще признаются в практике мастурбации, чем экстраверты; зато экстраверты вступают в половые связи в более раннем возрасте, более часто и с большим числом партнеров, чем интроверты. В учебе интроверты достигают более заметных успехов, чем экстраверты. Также студенты, оставляющие колледж по психиатрическим причинам, скорее интроверты; в то время как те студенты, которые уходят по академическим причинам, чаще оказываются экстравертами.

Интроверты чувствуют себя более бодрыми по утрам, тогда как экстраверты - по вечерам. Более того, интроверты лучше работают утром, а экстраверты - во второй половине дня. В кризисных ситуациях экстраверты предпочитают искать помощи и поддержки у людей, в общении с близкими и друзьями, в компаниях. Интроверты же залезают в свою каморку, и прячутся от людей.

**Психотизм**

Это показатель склонности к асоциальному поведению, вычурности, неадекватности эмоциональных реакций, высокой конфликтности, эгоцентричности.  
 Люди с высокой степенью выраженности психотизма эгоцентричны, импульсивны, равнодушны к другим, склонны противиться общественным устоям. Они часто бывают беспокойными, трудно контактируют с людьми и не встречают у них понимания, намеренно причиняют другим неприятности.

Результатом комбинации высокого и низкого уровня интроверсии и экстраверсии с высоким либо низким уровнем стабильности и нейротизма - стали четыре категории людей, описанные Айзенком. Высокий уровень нейротизма (эмоциональная неустойчивость/нестабильность) свойственен меланхоликам и холерикам. Низкий уровень - сангвиникам и флегматикам. А вот интроверсия свойственна меланхоликам и флегматикам, тогда как экстраверсия - холерикам и сангвиникам.

**Описание типов темперамента   
Характеристики типов темперамента по Г. Айзенку**

Г.Айзенк давал характеристики "чистых" типов темперамента (то есть в крайних угловых положениях квадранта). А мы уже поняли, что такие типы встречаются крайне редко. Соответственно делайте поправку, когда получаете результаты теста. Причем чем ближе один тип темперамента к другому, тем больше характеристик перекликается.   
Например, если вы получили результат: нейротизм 13, экстраверсия 17 - то вы Холерик сангвинический. Тогда у вас наблюдаются характеристики и холерика и сангвиника, но не так ярко выражено, как у чистых Холериков, Сангвиников. В разных условиях, в разных ситуациях вы можете проявлять и те и другие характеристики.  
 **Флегматик**

Неспешен, невозмутим, имеет устойчивые стремления и настроение, внешне скуп на проявление эмоций и чувств. Обладает логичностью суждений. Он обладает сильной, уравновешенной, работоспособной нервной системой, упорный, настойчивый труженик, дела доводит до конца. Чаще всего спокоен, сдержан и постоянен в чувствах, настроение ровное, редко выходит из себя.   
 Способен на глубокие, стабильные и постоянные чувства. Флегматик миролюбивый, внимательный, заботливый. В меру разговорчив, не любит болтать по пустякам. Экономит энергию, не тратит ее попусту. Мимика, речь, жесты и действия медлительны и спокойны, сдержанны, эмоционально невыразительны. Основателен, надежен, отличается глубиной и постоянством мыслей.   
 Но флегматик с трудом переключается с одной работы на другую, долго "раскачивается", плохо адаптируется в новой обстановке, пассивен (низкий уровень активности), сложно вырабатывает новые привычки и модели поведения, но они при этом становятся стойкими. Ему свойственны вялость, лень, равнодушие к окружающим, безволие. Склонен выполнять привычную работу в привычной, знакомой обстановке.

**Холерик**

Быстрый, страстный, порывистый, открытый, с быстрыми сменами настроения. Холерик активен, подвижен, оптимистичен, импульсивен, но при этом легко возбудим и беспокойный. У холерика тоже сильная нервная система, но он неуравновешен, всплыльчив, раздражителен, нетерпелив, обидчив, раним.   
 У него возможны эмоциональные срывы. Из-за конфликтности плохо уживается с другими людьми. Холерик легко переключается с одного дела/темы разговора на другое дело/тему, ему свойственны резкие перемены настроения. Он повышенно возбудим, у него ярко выражены эмоциональные переживания, он не способен контролировать свои эмоции.   
 Движения и речь у холерика быстрые, прерывистые, резкие, стремительные, импульсивные. Склонен к истощению, так как при увлеченности делом действует из всех сил. В интересах общества инициативен, принципиален, активен, энергичен.   
 При отсутствии духовного и личностного роста аффективен, раздражителен, вспыльчив, агрессивен, несдержан, конфликтный.

**Сангвиник**

Живой, горячий, подвижный человек, с частой сменой настроения, впечатлений, с быстрой реакцией на все события, происходящие вокруг него, довольно легко примиряющийся со своими неудачами и неприятностями. Сангвиник веселый, дружелюбный, разговорчивый, покладистый, отзывчивый. У него сильная, уравновешенная нервная система, высокая работоспособность, при этом он активен и подвижен, легко переживает неудачи. Он легко общается с людьми, быстро сходится с людьми, легко переключается, легко и быстро реагирует на то, что происходит вокруг. При этом он стремится к новизне, смене впечатлений, непоседлив, недостаточно регулирует свои импульсы. У него богатая, подвижная мимика, быстрая, выразительная речь.   
 Сангвиник не может выполнять дела, требующие сосредоточенности, внимания, усидчивости, терпения. У него проиcходит быстрая смена чувств, но чувства неглубоки, склонен к непостоянству, поверхностности.

**Меланхолик**

Человек легко ранимый, склонный к постоянному переживанию различных событий, он остро реагирует на внешние факторы. Меланхолик повышенно впечатлителен, легко эмоционально раним, обидчив, но при этом чувствителен и чуток, легко уживается с разными людьми, неконфликтен.   
У него слабая нервная система, повышенная утомляемость, низкая психическая активность, медлительность.

Он высоко эмоционален, но склонен переживать проблемы внутри себя, что приводит к саморазрушению. Его чувства глубоки, постоянны, устойчивы, но при этом слабо выражены. Ему трудно сосредотачиваться на чем-то в течение долгого времени.  
Меланхолик тяжело и остро переживает неудачи (часто опускаются руки), он робок, застенчив, тревожен, нерешителен, неустойчив к стрессам, речь тихая, медлительная. Он замкнутый, необщительный, тихий, пессимистичный, у него легко меняется настроение, но при этом меланхолик рассудительный.   
В здоровой обстановке работоспособен, может выполнять монотонную работу, требующую внимания, усидчивости, терпения, сосредоточенности. Человек глубокий, содержательный. А вот при неблагоприятных обстоятельствах становится тревожным, замкнутым, боязливым, ранимым.