# ТЕМПЕРАМЕНТ

## Понятие темперамента

Древнегреческий врач Гиппократ, живший в пятом веке до нашей эры, описал четыре типа темперамента, которые получили названия: сангвиник, флегматик, холерик, меланхолик.

Темперамент оказывает существенное влияние на формирование характера и поведения человека, определяет его поступки, индивидуальность. Он выступает как бы связующим звеном между организмом и личностью.

*Темперамент — характеристика личности со стороны особенностей динамики ее психической деятельности (интенсивности, темпа, ритма, скорости психических процессов).*

Свойства темперамента составляют индивидуальные особенности человека. Для них специфична скорость возникновения, устойчивость и сила протекания психических процессов. Это, например, относится к быстроте восприятия и мышления, устойчивости внимания и чувств, интенсивности эмоций, силе воли. Особенности динамики психической деятельности распространяются на все психические процессы: познавательные, эмоциональные, волевые. Они обнаруживаются также в общении, в приспособляемости к новым условиям жизни и деятельности.

Можно выделить следующие основные компоненты, определяющие темперамент:

1. Общая активность психической деятельности и поведения человека. Она выражается в различной степени стремления активно действовать, осваивать и преобразовывать окружающую действительность, проявлять себя в разнообразной деятельности.

Выражение общей активности у людей различно. Можно отметить две крайности: с одной стороны, вялость, инертность, пассивность, а с другой — большая энергия, активность, страстность и стремительность в деятельности.

1. Двигательная, или моторная, активность. Она показывает состояние активности двигательного и речедвигательного аппарата. Выражается в быстроте, силе, резкости, интенсивности мышечных движений и речи человека, его внешней подвижности (или, наоборот, сдержанности), говорливости (или молчаливости).
2. Эмоциональная активность выражается в эмоциональной впечатлительности (восприимчивость и чуткость к эмоциональным воздействиям), импульсивности, эмоциональной подвижности (быстрота смены эмоциональных состояний, возникновения и прекращения их).

Темперамент проявляется в деятельности, поведении и поступках человека и имеет внешнее выражение. По внешним устойчивым признакам можно до известной степени судить о некоторых свойствах темперамента.

Нет лучших и худших темпераментов. Каждый из них имеет свои положительные стороны, поэтому главные усилия должны быть направлены не на исправление темперамента, что невозможно вследствие врожденной его основы, а на разумное использование в конкретной деятельности его достоинств. Темперамент характеризует динамичность личности, но не раскрывает ее убеждений, взглядов, интересов, способностей. Человек любого типа темперамента может достичь успехов. Например, среди крупнейших писателей А. И. Герцен — сангвиник, И. А. Крылов — флегматик, А. С. Пушкин — холерик, Н. В. Гоголь — меланхолик.

# История становления типологии темпераментов

С древнейших времен различали четыре типа темперамента: сангвинический (живой), флегматический (медленный, спокойный), холерический (энергичный, страстный), меланхолический (замкнутый, склонный к глубоким переживаниям).

И. П. Павлов считал, что **физиологической основой темперамента является тип нервной системы** (схема 31). Он характеризуется различным соотношением силы, уравновешенности, подвижности нервных процессов.



**Сила процессов** возбуждения и торможения зависит от работоспособности нервных клеток, их выносливости относительно сильных и длительных раздражителей.

**Уравновешенность** нервных процессов — свойство, показывающее степень соотношения возбуждения и торможения. Нервная система уравновешена, когда процесс возбуждения равен по силе процессу торможения, неуравновешена — при преобладании одного из них.

**Подвижность** нервных процессов связана со скоростью реагирования на внешние раздражители.

Большой вклад в развитие теории темперамента в отечественной психологии принадлежит Б. М. Теплову. «Темпераментом называется характерная для данного человека совокупность психических особенностей, связанных с эмоциональной возбудимостью, то есть быстротой возникновения чувств, с одной стороны, и силой их — с другой» (1985). Темперамент имеет два компонента — активность и эмоциональность. Активность характеризует степень энергичности, быстроты протекания психических процессов. Эмоциональность — их особенности.

Отечественный психолог В.С. Мерлин назвал **свойства темперамента**. К ним относятся: *сензитивность, реактивность, активность, соотношение активности и реактивности, темп реакции, пластичность — ригидность, экстраверсия — интроверсия*.

**Сензитивность** — повышенная чувствительность к воздействиям материального и социального мира. У сензитивных людей ощущения возникают при незначительной интенсивности раздражителя, у них высокая чувствительность.

**Реактивность** определяется силой эмоционального ответа. Реактивный человек впечатлителен, эмоционально реагирует на внешние или внутренние воздействия.

**Активность** проявляется в энергичности, с которой человек воздействует на внешний мир, в том, с каким упорством он преодолевает препятствия, мешающие достижению цели, в выраженности его целенаправленности, настойчивости, сосредоточенном внимании.

**Соотношение активности и реактивности** свидетельствует о том, насколько поведение и деятельность человека зависят от случайных обстоятельств (настроения, эмоциональных реакций) и насколько — от цели и задач, которые он ставит перед собой, то есть насколько велик элемент случайности в его деятельности.

**Темп реакции** характеризует быстроту протекания психических процессов — познавательных, эмоциональных, волевых, а также речи, двигательных реакций и действий.

**Пластичность - ригидность**. Пластичность — это легкость, гибкость приспосабливания человека к изменяющимся условиям жизни, деятельности; ригидность — инертность, неспособность быстро приспособиться к изменениям, стереотипность поведения.

**Экстраверсия—интроверсия**. Эти свойства выражаются в преимуществе обращенности личности в мир внешний (экстраверсия) или внутренний — мир образов, мыслей, чувств (интроверсия). От преобладания направленности зависят особенности реагирования и деятельности людей, их контактность или замкнутость.

Рассмотренные свойства в их сложном взаимодействии прослеживаются в каждом типе темперамента.

# Характеристика типов темперамента

**Сангвинический темперамент**. Люди этого темперамента отличаются повышенной реактивностью и активностью при их уравновешенности. Они живо откликаются на каждое событие, впечатлительны. Эмоции и чувства возникают и сменяются у них быстро. Поэтому плохое настроение им не свойственно, если оно возникает, то без труда вытесняется мажорной гаммой переживаний. Они энергичны, горячо берутся за новое дело, но быстро остывают, могут не довести его до конца. Реактивность и активность у них сбалансированы, поэтому их легко организовать, они без труда сдерживают свои реакции и чувства. Поведение сангвиников пластично. Они легко приспосабливаются к любой новой обстановке и новым требованиям, быстро переключают внимание, без трудностей сходятся с людьми, первыми завязывают дружбу. Легко осваивают и переделывают навыки. У сангвиников высокий темп реакции. Он проявляется в общей подвижности, в речи, в быстроте ориентировки, сообразительности, гибкости ума. Движения сангвиника быстрые и плавные, речь — громкая, быстрая, отчетливая, интонации разнообразные, сопровождаются мимикой и жестами. Сангвиники — экстраверты. Они общительны, любят компании, их часто называют «душой общества». У них пониженная сензитивность, низкая чувствительность, высокие пороги ощущений.

**Холерический темперамент**. Людям холерического темперамента свойственны высокая реактивность и активность. Чувства возникают у них так же быстро, как и у сангвиника, но отличаются высокой интенсивностью и устойчивостью. Внешнее выражение чувства отчетливое. Холерики активны, могут трудиться без устали, энергично. Однако реактивность у них преобладает над активностью. Поэтому холерики нервны, необузданны, несдержанны, вспыльчивы, порывисты. Со всей страстностью отдаются делу, преодолевая различные препятствия. Они склонны к аффектам, сменам настроения, резки в общении с людьми. Им свойствен быстрый темп психических реакций. Говорят они быстро, сообразительны, моментально понимают суть вопроса и находят решение, движения резкие, стремительные. Холерики менее пластичны, более ригидны, чем сангвиники. Отсюда большая устойчивость стремлений и интересов, более выражено привыкание к определенным условиям. Холерики — экстраверты.

**Флегматический темперамент**. Человек флегматического темперамента отличается малой реактивностью. Только очень сильные впечатления могут вывести его из равновесия, заставить проявить свои переживания. У флегматиков чувства возникают медленно, сохраняются длительно, аффектов не бывает, мимика и жесты однообразны, невыразительны. По выражению И. П. Павлова, флегматик — «упорный труженик жизни», энергичен, может успешно выполнять работу, требующую большого монотонного напряжения; высокая активность преобладает над слабой реактивностью. Представители этого типа темперамента терпеливы, выдержанны, легко сдерживают порывы, не тратят напрасно силы, доводят дело до конца. Они ригидные, к новой обстановке приспосабливаются с трудом, ценят привычный образ жизни, привычную работу и круг общения, с трудом могут их изменить, внимание с одной деятельности на другую переключают с трудом. Затруднена у них и переделка навыков. Темп реакций замедленный, движения медлительные, речь однообразная, не быстрая. Флегматики — интроверты. На внешние впечатления они реагируют неярко, живут в мире своих образов, мыслей и переживаний. С новыми людьми сходятся с трудом, не любят компаний, не стремятся быть в центре внимания.

**Меланхолический темперамент**. Люди меланхолического темперамента высокочувствительны, потому легкоранимы, обидчивы, иногда слезливы. Для них характерна малая реактивность, медленное возникновение чувств, но в то же время большая их глубина, и это накладывает отпечаток на весь склад их личности. Настроения у них устойчивы, но часто носят астенический характер. У меланхоликов пониженная активность. Они не умеют и не любят работать быстро, без отдыха; легко устают, не любят новой работы, неуверены в себе, трудности их пугают. При этом у них опускаются руки, снижается энергия. Темп психических процессов и движения у них замедленные, речь тихая, не быстрая, мимика слабая, невыразительная. Меланхолики ригидные и интровертированные, замкнутые, необщительные. Они смущаются при знакомстве с новыми людьми, иногда теряются при общении с ними, склонны уходить в себя, обращаться к миру собственных мыслей, образов, чувств. В привычной обстановке они могут быть очень контактными, отличаются тактичностью, считаются с чувствами других людей.

# Проявление темперамента в деятельности

Различие людей по темпераменту проявляется в их деятельности. Для достижения успехов в ней важно, чтобы человек владел своим темпераментом, умел приспособить его к условиям и требованиям деятельности, опираясь на его сильные свойства и компенсируя слабые. Такое приспособление выражается в индивидуальном стиле деятельности.

Индивидуальный стиль деятельности — это целесообразная, соответствующая особенностям темперамента система способов и приемов выполнения деятельности, обеспечивающая наилучшие ее результаты.

Формирование индивидуального стиля деятельности осуществляется в процессе обучения и воспитания. При этом необходима собственная заинтересованность субъекта.

Условия формирования индивидуального стиля деятельности:

1) определение темперамента с оценкой выраженности его психологических свойств;

2) нахождение совокупности сильных и слабых сторон;

3) создание положительного отношения к овладению своим темпераментом;

4) упражнение в совершенствовании сильных свойств и возможной компенсации слабых.

Темперамент имеет значение и для выбора вида деятельности. Холерики предпочитают эмоциональные ее виды (спортивные игры, дискуссии, публичные выступления) и неохотно занимаются однообразной работой. Меланхолики охотно занимаются индивидуальными видами деятельности.

Известно, что в процессе учебных занятий сангвиники при изучении нового материала быстро схватывают основу, выполняют новые действия, хотя с ошибками, не любят длительной и тщательной работы при освоении и совершенствовании навыков. Флегматики не станут выполнять новые действия, упражнения, если что-то неясно в содержании или технике, они склонны к кропотливой, длительной работе при овладении ею.

Например, для спортсменов существуют различия, зависящие от темперамента, в предстартовых состояниях. Сангвиники и флегматики перед стартом находятся преимущественно в состоянии боевой готовности, холерики — в состоянии стартовой лихорадки, а меланхолики — в состоянии стартовой апатии. На соревнованиях сангвиники и флегматики показывают стабильные результаты и даже более высокие, чем на тренировках, у холериков и меланхоликов они недостаточно стабильны.

Столь же дифференцированно, в частности с учетом силы и уравновешенности нервной системы учащихся, нужно подходить и к применению различных форм педагогических воздействий — похвалы, порицания. Похвала оказывает положительное влияние на процесс формирования навыка у всех учащихся, но наибольшее — у «слабых» и «неуравновешенных». Порицание наиболее эффективно действует на «сильных» и «уравновешенных», наименее — на «слабых» и «неуравновешенных». Ожидание оценки за выполнение заданий оказывает положительное влияние на «слабых» и «уравновешенных», но менее существенно для «сильных» и «неуравновешенных».

Таким образом, темперамент, будучи зависимым от врожденных свойств нервной системы, проявляется в индивидуальном стиле деятельности человека, поэтому важно учитывать его особенности при обучении и воспитании.

Учет особенностей темперамента необходим при решении в основном двух важных педагогических задач: при выборе методической тактики обучения и стиля общения с учащимися. В первом случае нужно помочь сангвинику увидеть в монотонной работе источники разнообразия и творческие элементы, холерику — привить навыки особого тщательного самоконтроля, флегматику — целенаправленно развить навыки быстрого переключения внимания, меланхолику — преодолеть страх и неуверенность в себе. Учет темперамента необходим при выборе стиля общения с учащимися. Так, с холериками и меланхоликами предпочтительны такие методы воздействия как индивидуальная беседа и косвенные виды требования (совет, намек и т. д.). Порицание на виду у класса вызовет у холерика конфликтный взрыв, у меланхолика — реакцию обиды, подавленности, неуверенности в себе. Имея дело с флегматиком нецелесообразно настаивать на немедленном выполнении требования, необходимо дать время созреть собственному решению ученика. Сангвиник легко и с удовольствием примет замечание в форме шутки.

Темперамент — природная основа проявления психологических качеств личности. Однако при любом темпераменте можно сформировать у человека качества, не свойственные данному темпераменту. Особое значение здесь имеет самовоспитание. В письме О. Л. Книппер-Чеховой А. П. Чехов писал: «Ты ... завидуешь моему характеру. Должен сказать, что от природы характер у меня резкий, я вспыльчив и проч., проч., но привык держать себя, ибо распускать себя порядочному человеку не подобает».

# Выводы

1. Темперамент — характеристика личности со стороны особенностей динамики ее психической деятельности (интенсивности, темпа, ритма, скорости психических процессов).

2. Темперамент — это врожденное свойство человека.

3. С древнейших времен различали четыре типа темперамента: сангвинический, флегматический, холерический, меланхолический.

4. По учению И. П. Павлова, физиологической основой темперамента является тип высшей нервной деятельности. Он характеризуется различным соотношением трех свойств нервной системы: силы, уравновешенности, подвижности нервных процессов (возбуждения и торможения).

5. К свойствами темперамента относятся: сензитивность, реактивность, активность и их соотношение, темп реакции, пластичность — ригидность, экстраверсия — интроверсия.

6. Индивидуальный стиль деятельности — это целесообразная, соответствующая особенностям темперамента система способов и приемов выполнения деятельности, обеспечивающая наилучшие ее результаты.