

ТЕМПЕРАМЕНТ



ТЕМПЕРАМЕНТ - это врожденные особенности человека, которые обуславливают динамические характеристики интенсивности и скорости реагирования, степень эмоциональной возбудимости и уравновешенности, особенности приспособления к окружающей среде.



История учений о темпераменте

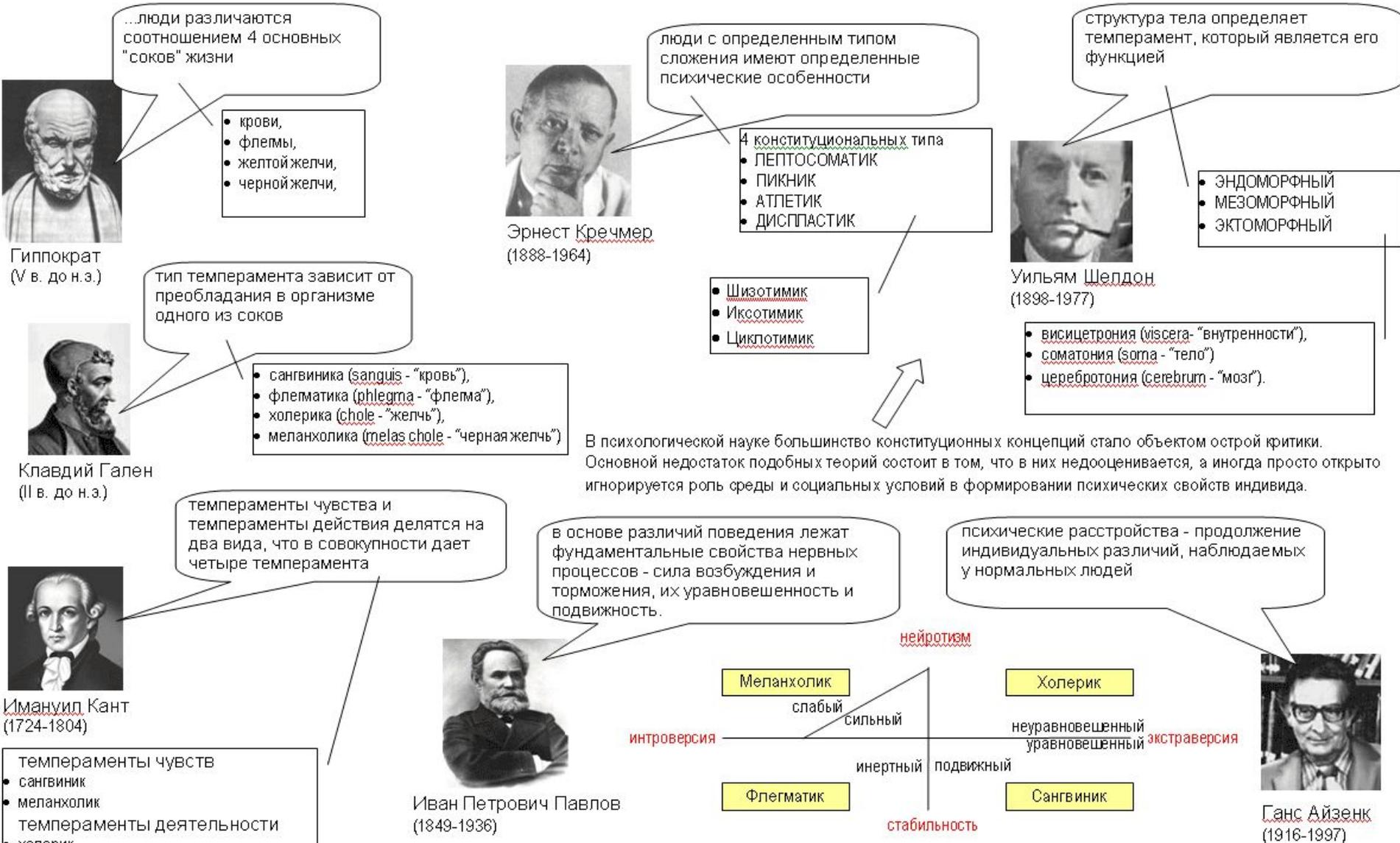


Рис. 2 История учений о темпераментах

Темперамент человека – качество биологическое, врожденное, а не приобретенное

Темперамент – это характеристика человека -

- темп,
- быстрота,
- ритм,
- интенсивность

этих психических процессов и состояний

Основные компоненты темперамента

- 1) Сфера общей психической активности человека
 - стремление личности к самовыражению, эффективному освоению и преобразованию внешней действительности;
 - интеллектуальные и характерологические особенности, комплекс отношений и мотивов
- 2) Моторика
 - быстрота,
 - сила,
 - резкость,
 - ритм,
 - амплитуда и
 - ряд других признаков мышечного движения
- 3) Эмоциональность
 - впечатлительность
 - импульсивность
 - эмоциональную лабильность

Гиппократ (V в. до н.э.), Клавдий Гален (II в. до н.э.):

- холерик (от греч. *chole* - "желчь")
- сангвиник (от лат. *sanguis* - "кровь")
- флегматик (от греч. - *phlegma* - "флегма"),
- меланхолик (от греч. *melas chole* - "черная желчь")

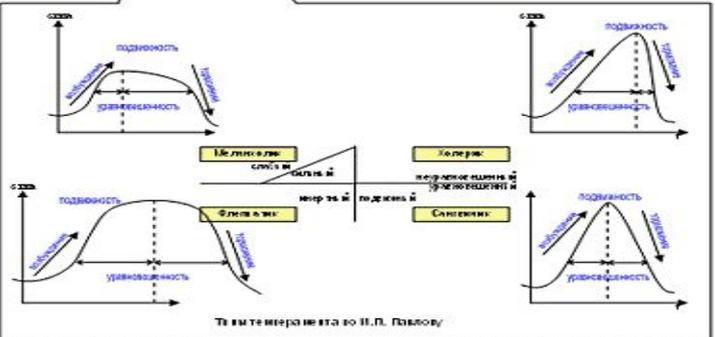
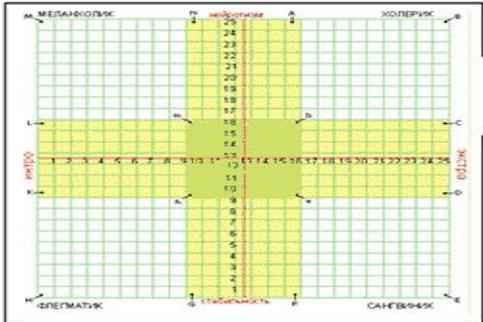
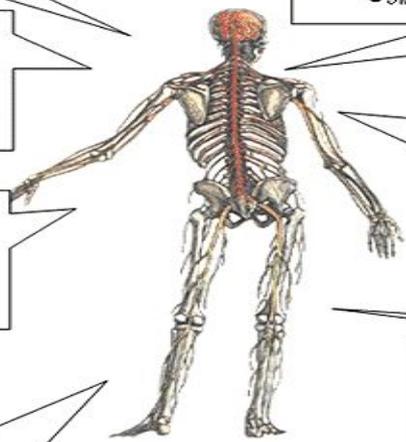
И.П. Павлов:

- **физиологическая основа** темперамента - свойство нервной системы
- **темперамент** - психическое проявление типа нервной системы

И.П. Павлов - **в основе различий** поведения лежат фундаментальные свойства нервных процессов - возбуждения и торможения

- сила возбуждения
- сила торможения
- их уравновешенность
- их подвижность/инертность

- Слабость нервной системы - не отрицательное свойство. **Сильная нервная система** более успешно справляется, например, в работе, связанной с большими и неожиданными нагрузками. **Слабая нервная система** более успешно справляется, например, в условиях монотонной работы. Слабая нервная система - нервная система высокой чувствительности, и в этом заключается ее преимущество перед сильной.
- Деление людей на 4 вида темперамента очень условно. Существуют переходные, смешанные, промежуточные типы. Чистые темпераменты встречаются относительно редко.



Типы темперамента по И.П. Павлову

Гиппократ (V в. до н.э.). Согласно его учению тип темперамента зависит от преобладания в организме одного из жизненных 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")

Клавдий Гален (II в. до н.э.) - трактат "De temperamentum"



Конституциональная теория Э.Кречмера

Э. Кречмер в 1921 г. опубликовал свою знаменитую работу “Строение тела и характер”. Главная его идея заключалась в том, что люди с определенным типом сложения имеют определенные психические особенности. Им было проведено множество измерений частей тела, что позволило ему выделить 4 конституциональных типа:

1.ЛЕПТОСОМАТИК - характеризуется хрупким телосложением высоким ростом, плоской грудной клеткой. Плечи узкие, нижние конечности - длинные и худые.

2.ПИКНИК - человек с выраженной жировой тканью, чрезмерно тучный. характеризуется малым или средним ростом, расплывающимся туловищем с большим животом и круглой головой на короткой шее.

3.АТЕЛЕТИК - человек с развитой мускулатурой, крепким телосложением, характерен высокий или средний рост, широкие плечи, узкие бедра.

4.ДИСПЛАСТИК - человек с бесформенным, неправильным строение. Индивиды этого типа характеризуются различными деформациями телосложения (например, чрезмерный рост, непропорциональное телосложение).

С названными типами строения тела Кречмер соотносит 3 выделенных типа темперамента, которые он называет: шизотимик, иксотимик и циклотимик.

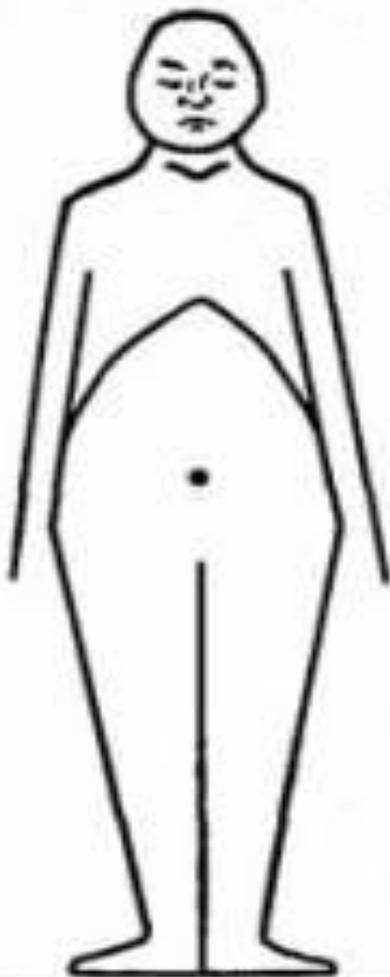
Шизотимик имеет астеническое телосложение, он замкнут, склонен к колебаниям эмоций, упрям, малопопдатлив к изменению установок и взглядов, с трудом приспосабливается к окружению.

Иксотимик обладает атлетическим телосложением. Это спокойный мало впечатлительный человек со сдержанными жестами и мимикой, с невысокой гибкостью мышления, часто мелочный.

Циклотимик имеет пикническое телосложение его эмоции колеблются между радостью и печалью, он легко контактирует с людьми и реалистичен во взглядах.

4 конституциональных типа (по Э.Кречмеру)

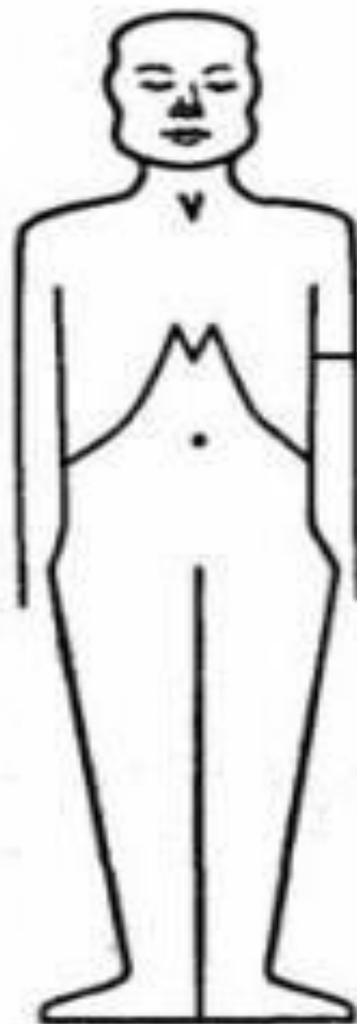
ДИСПЛАСТИК



ПИКНИК



АТЛЕТИК



ЛЕПТОСОМАТИК



Теория У. Шелдона

В основе взглядов У. Шелдона также лежит предположение о том, что тело и темперамент - это 2 параметра человека, связанных между собой. Структура тела определяет темперамент, который является его функцией. У.Шелдон исходил из гипотезы о существовании основных типов телосложения, описывая которые он заимствовал термины из эмбриологии. Им выделены 3 типа:

1.ЭНДОМОРФНЫЙ (из энтодермы образуются преимущественно внутренние органы);

2.МЕЗОМОРФНЫЙ (из мезодермы образуется мышечная ткань);

3.ЭКТОМОРФНЫЙ (из эктодермы развивается кожа и нервная ткань).

При этом людям с эндоморфным типом свойственно относительно слабое телосложение с избытком жировой ткани; мезоморфному типу свойственно иметь стройное и крепкое тело, большую физическую устойчивость и силу; а эктоморфному - хрупкий организм, плоскую грудную клетку, длинные тонкие конечности со слабой мускулатурой.

По У. Шелдону, этим типам телосложений соответствуют определенные типы темпераментов, названные им в зависимости от функций определенных органов тела: висцеротония (лат. viscera- “внутренности”), соматония (греч. soma -“тело”) и церебротония (лат. cerebrum - “мозг”).

Учение о темпераменте И.П. Павлова

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

- уравновешенность процессов возбуждения и торможения (отношение силы обоих процессов решает, является ли данный индивид уравновешенным или неуравновешенным, когда сила одного процесса превосходит силу другого)

- подвижность/инертность нервных процессов (проявляется в скорости 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 скорость 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)

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**

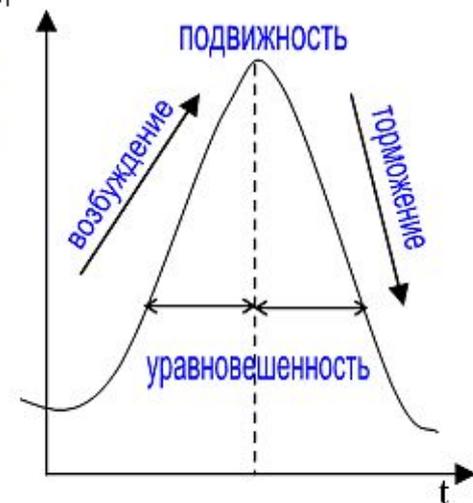
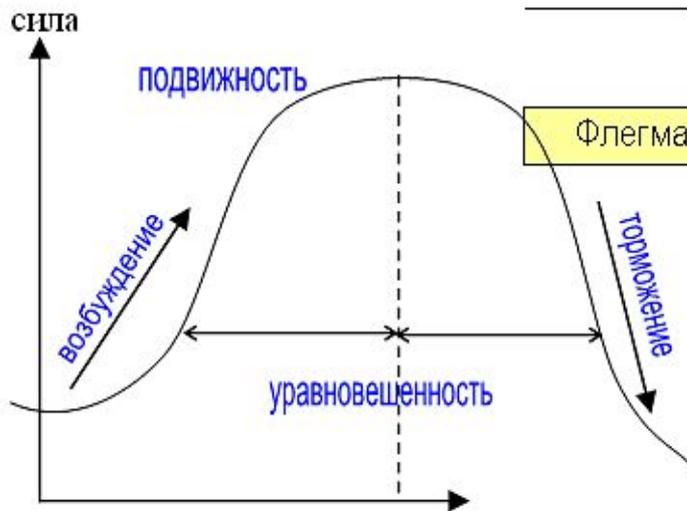
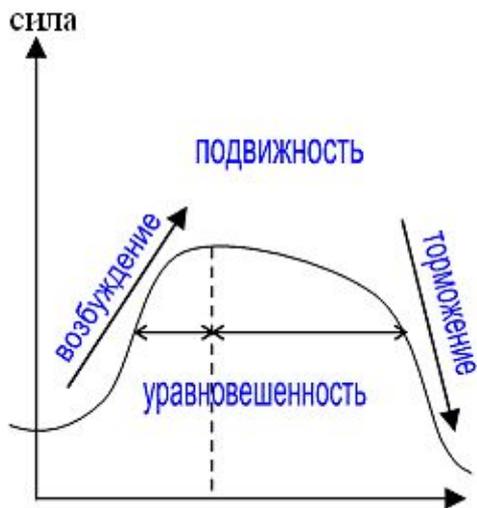
И.П.Павлов понимал тип нервной системы как врожденный, относительно слабо подверженный изменениям под воздействием окружения и воспитания. По мнению Ивана Петровича свойства нервной системы образуют физиологическую основу темперамента, который является психическим проявлением типа нервной системы

Следует отметить:

1) 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.

2) Деление людей на четыре вида темперамента очень условно. Существуют переходные, смешанные, промежуточные типы. Чистые темпераменты встречаются относительно редко.

Типы темперамента по И.П. Павлову



Теория Г. Айзенка.

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

- психотизм (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.

Типы темперамента по Г.Айзенку

- низкий уровень психической активности,
- замедленность движений,
- сдержанность мимики и речи, быстрая утомляемость,
- высокая эмоциональность, чувствительность ко всему, что происходит вокруг него,
- чуткость к другим – уживчив,
- склонен переживать проблемы внутри себя – склонность к саморазрушению

- сильная нервная система
- легко переключается с одного на другое,
- неуравновешенность нервной системы уменьшает уживчивость с другими людьми
- склонен к резким переменам в настроении,
- вспыльчив, нетерпелив, подвержен эмоциональным срывам

нейротизм



индивидуально-психологическая ориентация на внутренний субъективный мир

индивидуально-психологическая ориентация на мир внешних объектов

- сильная работоспособная нервная система,
- с трудом переключается в другую работу и приспосабливается к новой обстановке,
- преобладает спокойное ровное настроение,
- чувства отличаются постоянством

- сильная нервная система,
- хорошая работоспособность,
- легко переходит к другой деятельности, к общению с другими людьми
- стремится к частой смене впечатлений
- легко и быстро отзывается на происходящие события
- сравнительно легко переживает неудачи

Помните, что нет «хороших» или «плохих» типов темперамента, просто у каждого есть свои особенности!