|  |  |
| --- | --- |
| **Понятие о темпераменте и его физиологические основы** |  |

Еще в глубокой древности учёные, наблюдая внешние особенности поведения людей, обратили внимание на большие индивидуальные различия в этом отношении. Одни очень подвижны, эмоционально возбудимы, энергичны. Другие медлительны, спокойны, невозмутимы. Одни общительны, легко вступают в контакты с окружающими, жизнерадостны, другие замкнуты, скрытны.

Психические особенности человеческой личности характеризуются различными свойствами, проявляющиеся при общественной деятельности человека. Одним из психических свойств личности является темперамент человека.

*Темперамент – это те врожденные особенности чело­века, которые обусловливают динамические характеристи­ки интенсивности и скорости реагирования, степени эмо­циональной возбудимости и уравновешенности, особенности приспособления к окружающей среде.*

Нет лучших или худших темпераментов – каждый из них имеет свои положительные стороны, поэтому главные усилия должны быть направлены не на переделку темперамента (что невозмож­но вследствие врожденности темперамента), а на разумное использование его достоинств и нивелирование его отрица­тельных граней.

Академик И. П. Павлов изучил физиологические осно­вы темперамента, обратив внимание на зависимость тем­перамента от типа нервной системы. Он показал, что два основных нервных процесса – возбуждение и торможение – отражают деятельность головного мозга. От рождения они у всех разные: по силе, взаимной уравновешенности, подвижности. В зависимости от соотношения этих свойств нервной системы Павлов выделил 4 основных типа высшей нервной деятельности:

1. «безудержный» (сильный, подвиж­ный, неуравновешенный тип нервной системы – соот­ветствует темпераменту холерика);
2. «живой» (сильный, подвижный, уравновешенный тип нервной системы – соответствует темпе­раменту сангвиника);
3. «спокойный» (сильный, уравнове­шенный, инертный тип нервной системы – соответствует темпераменту флегматика);
4. «слабый» (слабый, неуравновешенный, ма­лоподвижный тип нервной системы – обусловливает темперамент меланхо­лика).

**Основные типы темперамента.**

**Холерик** – это человек, нервная система которого оп­ределяется преобладанием возбуждения над торможением, вследствие чего он реагирует очень быстро, часто необду­манно, не успевает себя затормозить, сдержать, проявляет нетерпение, порывистость, резкость движений, вспыльчи­вость, необузданность, несдержанность. Неуравновешен­ность его нервной системы предопределяет цикличность в смене его активности и бодрости: увлекшись каким-ни­будь делом, он страстно, с полной отдачей работает, но сил ему хватает ненадолго, и, как только они истощают­ся, он дорабатывается до того, что ему все невмоготу. Появляется раздраженное состояние, плохое настроение, упадок сил и вялость («все падает из рук»). Чередование положительных циклов подъема настроения и энергичнос­ти с отрицательными циклами спада, депрессии, обуслов­ливают неровность поведения и самочувствия, его повы­шенную подверженность к появлению невротических срывов и конфликтов с людьми.

**Сангвиник** – человек с сильной, уравновешенной, под­вижной нервной системой, обладает быстрой скоростью реакции, его поступки обдуманны, жизнерадостен, благодаря чему его характеризует высокая сопротивляемость трудностям жиз­ни. Подвижность его нервной системы обусловливает изменчивость чувств, привязанностей, интересов, взглядов, высокую приспособляемость к новым условиям. Это общительный человек, легко сходится с новыми людьми и поэтому у него широкий круг знакомств, хотя он и не отличается постоянством в общении и привязанности. Он продуктив­ный деятель, но лишь тогда, когда много интересных дел, т. е. при постоянном возбуждении, в противном случае он становится скучным, вялым, отвлекается. В стрессовой ситуации проявляет «реакцию льва», т. е. активно, обдуман­но защищает себя, борется за нормализацию обстановки.

**Флегматик** – человек с сильной, уравновешенной, но инертной нервной системой, вследствие чего реагирует медленно, нераз­говорчив, эмоции проявляются замедленно (трудно рассер­дить, развеселить); обладает высокой работоспособностью, хорошо сопротивляется сильным и продолжительным раз­дражителям, трудностям, но не способен быстро реагиро­вать в неожиданных новых ситуациях. Прочно запоминает все усвоенное, не способен отказаться от выработанных навыков и стереотипов, не любит менять привычки, рас­порядок жизни, работу, друзей, трудно и замедленно при­спосабливается к новым условиям. Настроение стабиль­ное, ровное. И при серьезных неприятностях флегматик остается внешне спокойным.

**Меланхолик** – человек со слабой нервной системой, обладающий повышенной чувствительностью даже к слабым раздражи­телям, а сильный раздражитель уже может вызвать «срыв», «стопор», растерянность, «стресс кролика», поэтому в стрессовых ситуациях (экзамен, соревнования, опасность и т. п.) могут ухудшиться результаты деятельности мелан­холика по сравнению со спокойной привычной ситуацией. Повышенная чувствительность приводит к быстрому утом­лению и падению работоспособности (требуется более дли­тельный отдых). Незначительный повод может вызвать обиду, слезы. Настроение очень изменчиво, но обычно меланхолик старается скрыть, не проявлять внешне свои чувства, не рассказывает о своих переживаниях, хотя очень склонен отдаваться переживаниям, часто грустен, подав­лен, неуверен в себе, тревожен, у него могут возникнуть невротические расстройства. Однако, обладая высокой чувствительностью нервной системы, они часто имеют выраженные художественные и интеллектуальные способности.

**Связь темперамента со свойствами личности.**

Трудно точно ответить, какой тип темперамента у того или иного взрослого человека. Тип нервной системы хотя и определяется наследственностью, но не является абсо­лютно неизменным. С возрастом, а также под действием систематических тренировок, воспитания, жизненных об­стоятельств нервные процессы могут ослабеть или уси­литься, может ускориться или замедлиться их переключаемость. Например, среди детей преобладают холерики и сангвиники (они энергичны, веселы, легко и сильно воз­буждаются; заплакав, через минуту могут отвлечься и радостно хохотать, т. е. присутствует высокая подвиж­ность нервных процессов). Среди пожилых людей, наобо­рот, много флегматиков и меланхоликов.

Темперамент – это внешнее проявление типа высшей нервной деятельности человека, и поэтому в результате вос­питания, самовоспитания это внешнее проявление может искажаться, изменяться, происходит «маскировка» истинно­го темперамента. Поэтому и редко встречаются «чистые» типы темперамента, но, тем не менее, преобладание той или иной тенденции всегда проявляется в поведении человека.

Темперамент накладывает отпечаток на способы поведе­ния и общения, например сангвиник почти всегда инициатор в общении, он чувствует себя в компании незнакомых людей непринужденно, новая необычная ситуация его только воз­буждает, а меланхолика, напротив, пугает, смущает, он теряется в новой ситуации, среди новых людей. Флегматик также с трудом сходится с новыми людьми, свои чувства проявляет мало и долго не замечает, что кто-то ищет повода познакомиться с ним. Он склонен любовные отношения начинать с дружбы и, в конце концов, влюбляется, но без молниеносных метаморфоз, поскольку у него замедлен ритм чувств, а устойчивость чувств делает его однолюбом. У хо­лериков, сангвиников, напротив, любовь возникает чаще с взрыва, первого взгляда, но не столь устойчива.

Продуктивность работы человека тесно связана с осо­бенностями его темперамента. Так, особая подвижность сангвиника может принести дополнительный эффект, если работа требует от него частого перехода от одного рода занятий к другому, оперативности в принятии решений, а однообразие, регламентированность деятельности, напро­тив, приводит его к быстрому утомлению. Флегматики и меланхолики, наоборот, в условиях строгой регламентации и монотонного труда обнаруживают большую продуктивность и сопротивляемость утомлению, чем холерики и сангвиники.

В поведенческом общении можно и нужно предвидеть особенности реакции лиц с разным типом темперамента и адекватно на них реагировать.

Подчеркнем, темперамент определяет лишь динамичес­кие, но не содержательные характеристики поведения. На основе одного и того же темперамента возможна и «вели­кая» и социально-ничтожная личность.

Известный психолог К. Юнг подразделяет людей по складу личности на экстравертов («обращенных вовне») и интровертов («обращенных внутрь себя»). Экстраверты общительны, активны, оптимистичны, подвижны, у них сильный тип высшей нервной деятельности, по темпераменту они сангвиники или холерики. Интроверты малообщительны, сдержанны, от­делены от всех, в своих поступках ориентируются в основ­ном на собственные представления, серьезно относятся к принятию решения, контролируют свои эмоции. К интро­вертам относятся флегматики и меланхолики.

Однако в жизни редко встречаются абсолютно чистые экстраверты или интроверты. В каждом из нас есть черты как тех, так и других, это зависит от врожденных качеств нервной системы, возрас­та, воспитания, жизненных обстоятельств.