**Темперамент**

Каждый человек рождается с определенным набором биологических особенностей его личности, проявляющихся в темпераменте. Значительные различия в поведении людей, обусловленные свойствами их темпераментов есть даже у кровных братьев и сестер, у близнецов, живущих бок о бок. Темпераменты различаются у сиамских близнецов Маши и Даши, у всех детей получивших одинаковое воспитание, имеющих одинаковое мировоззрение, близкие идеалы, убеждения и моральные устои.

Темперамент — проявление типа нервной системы в деятельности человека, индивидуально-психологические особенности личности, в которых проявляется подвижность его нервных процессов, сила, уравновешенность.

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.

**Типы нервной системы**

Тип нервной системы определяется именно сочетаемостью силы, уравновешенности и подвижности процессов возбуждения и торможения, которые можно тестировать с помощью теста-опросника Стреляу. Можно выделить четыре самых ярко выраженных типа нервной системы, их соотношение и связь с темпераментом (см. таблицу).

Таблица

Меланхолический темперамент, как видно из таблицы, определяется слабостью процессов возбуждения и торможения, при этом их подвижность или инертность нехарактерны. Даже при небольшом перенапряжении, например, в случае решения трудной задачи или жизненной ситуации у меланхолика наступает срыв.

У меланхолика слабый тип нервной системы и, следовательно, нестойкий перед обстоятельствами, требующими преодоления или сильного возбуждения нервной системы. Остальные три типа нервной системы считаются сильными.

Флегматическим темпераментов, называется такой тип темперамента, который, будучи сильным типом, все-таки отличается малой подвижностью нервных процессов. Однажды возникнув в определенных центрах, они отличаются постоянством и силой. Инертная нервная система соответствует этому типу.

Сангвинический темперамент — другой сильный тип темперамента — характерен тем, что процессы возбуждения и торможения у него достаточно сильные, уравновешенные и легко подвижные.

Холерический темперамент — третий сильный тип темперамента - неуравновешенный, безудержный, у него преобладают процессы возбуждения над слабым торможением. Этот тип нервной системы быстро истощается и склонен к срывам.

Если на схеме расположить все темпераменты в системе координат, в точке начала которых сангвиник (сильный, уравновешенный, подвижный), то другие темпераменты отклоняются от него в зависимости от выраженности черт трех координат типа нервной системы, характерных этим темпераментам.



Схема зависимости темперамента от координат типа нервной системы

**Почему понятия темперамент и тип нервной системы нельзя отождествлять?**

Темперамент — это понятие психологическое, а тип нервной системы — физиологическое.

**Типы темперамента**

Описание особенностей различных темпераментов может помочь разобраться в чертах темперамента человека, если они четко выражены, но люди с резко выраженными чертами определенного темперамента не так уж часто встречаются, чаще всего у людей бывает смешанный темперамент в различных сочетаниях. Но преобладание черт какого-либо типа темперамента дает возможность отнести темперамент человека к тому или иному типу.

**Меланхолик**

Человек легко ранимый, склонный к постоянному переживанию различных событий, он мало реагирует на внешние факторы. Свои астенические переживания он не может сдерживать усилием воли, он повышенно впечатлителен, легко эмоционально раним. Эти черты эмоциональной слабости.

**Флегматик**

Медлителен, невозмутим, имеет устойчивые стремления и настроение, внешне скуп на проявление эмоций и чувств. Он проявляет упорство и настойчивость в работе, оставаясь спокойным и уравновешенным. В работе он производителен, компенсируя свою медлительность прилежанием.

**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. Он очень продуктивен в работе, когда ему интересно, приходя в сильное возбуждение от этого, если работа не интересна, он относится к ней безразлично, ему становится скучно.

**Холерик**

Быстрый, страстный, порывистый, однако совершенно неуравновешенный, с резко меняющимся настроением с эмоциональными вспышками, быстро истощаемый. У него нет равновесия нервных процессов, это его резко отличает от сангвиника. Холерик, увлекаясь, безалаберно растрачивает свои силы и быстро истощается.

**Свойства темперамента**

У каждого темперамента можно найти как положительные, так и отрицательные свойства. Хорошее воспитание, контроль и самоконтроль дает возможность проявиться: меланхолику, как человеку впечатлительному с глубокими переживаниями и эмоциями; флегматику, как выдержанному, без скоропалительных решений человеку; сангвинику, как высоко отзывчивому для любой работы человеку; холерику, как страстному, неистовому и активному в работе человеку.

Отрицательные свойства темперамента могут проявиться: у меланхолика — замкнутость и застенчивость; у флегматика — безразличие к людям, сухость; у сангвиника — поверхностность, разбросанность, непостоянство.

Человек, обладающий любым типом темперамента, может быть способным и не способным, тип темперамента не влияет на способности человека, просто одни жизненные задачи легче решаются человеком одного типа темперамента, другие — другого.

**Методика Яна Стреляу**

Ян Стреляу в своих исследованиях исходил из типологии нервной системы Павлова, и смог доказать, что определение свойств нервной системы зависит от специфических свойств раздражителя (степени возбуждения и подавления, подвижности и сбалансированности нервных процессов), при этом он создал свою классификацию темпераментов.

Основываясь на данных своего теста, Стреляу определил, что свойства нервной системы (Павлова) могут использоваться для описания таких показателей темперамента, как экстраверсия-интроверсия, невротизм, тревожность.

Им была создана концепция темперамента — регулирующая теория темперамента (RTT). Темпераменту (реактивности и активности) определена важная роль в регуляции взаимоотношений между людьми и окружающей средой, в этом и заключается смысл RTT.

Стреляу считал, что свойства темперамента "… возникая на основе определенных анатомофизиологических особенностей индивида, формируются под воздействием воспитания и общественной среды…" (Стреляу Я. Роль темперамента в психическом развитии. М., 1982).

**Тест-опросник Стреляу**

Тест-опросник Стреляу направлен на изучение трех основных характеристик нервной деятельности, определяющих темпераментные особенности личности:

уровня процессов возбуждения,

уровня процессов торможения,

уровня подвижности нервных процессов (способность нервных процессов быстро сменять друг друга).

Соответственно, тест содержит три шкалы, которые реализованы в виде перечня из 134 вопросов, и предназначен для изучения типа нервной деятельности лиц юношеского возраста и взрослых.

 **http://www.effecton.ru/97.html**