# Типы темпераментов и их психологическая характеристика

Конкретные проявления типа темперамента многообразны. Они не только заметны во внешней манере поведения, но словно пронизывают все стороны психики, существенно проявляясь в познавательной деятельности, сфере чувств, побуждения и действиях человека, а также в характере умственной работы, особенностях речи и т.п.

В настоящее время наука располагает достаточным количеством фактов, чтобы дать полную психологическую характеристику всех типов темперамента по определенной стройной программе. Однако для составления психологической характеристики традиционных 4 типов обычно выделяют следующие основные свойства темперамента:

Сензитивность определяется тем, какова наименьшая сила внешних воздействий, необходимая для возникновения какой-либо психической реакции человека, и какова скорость возникновения этой реакции.[5,c.69]

Реактивность характеризуется степенью непроизвольности реакций на внешние или внутренние воздействий одинаковой силы (критическое замечание, обидное слово, резкий тон - даже звук).

Активность свидетельствует о том, насколько интенсивно (энергично) человек воздействует на внешний мир и преодолевает препятствия в достижении целей (настойчивость, целенаправленность, сосредоточение внимания).

Соотношение реактивности и активности определяет, от чего в большей степени зависит деятельность человека: от случайных внешних или внутренних обстоятельств, настроения, случайных событий или от целей, намерений, убеждений.[6, c.33]

Пластичность и ригидность свидетельствуют, насколько легко и гибко приспосабливается человек к внешним воздействиям (пластичность) или насколько инертно и косно его поведение.

Экстраверсия, интраверсия определяет, от чего преимущественно зависят реакции и деятельность человека - от внешних впечатлений, возникающих в данный момент, или от образов, представлений и мыслей, связанных с прошлым и будущим.

Экстраверт ориентируется по внешнему объекту, его решения и действия подчиняются не субъективным воззрениям, а объективным обстоятельствам; его мысли, чувства и действия зависят от объективных условий и требований окружающего мира; его внутренний мир подчиняется внешним требованиям; все его сознание смотрит во внешний мир, т.к. важные и детерминирующие решения приходят к нему извне. Интерес и внимание сосредоточены на объективных происшествиях и, прежде всего на тех, которые имеют место в ближайшей среде. Интерес прикован не только к лицам, но и к вещам. Соответственно с этим и деятельность его следует влиянию лиц и вещей. Деятельность его прямо связана с объективными данными и детерминациями и, так сказать, исчерпывающе объясняется ими.

Но такая обусловленность объективными факторами совсем не означает идеальную приспособленность к условиям жизни вообще. Своей адаптивностью экстравертивный тип обязан тому, что он приспособился к определенным условиям, и не выходит за рамки объективно данных возможностей. Например, он выбирает занятие, имеющее значение для данного места и данного времени, или он производит то, что наиболее актуально для окружающей среды в данный момент, или он воздерживается от всего нового, которое не удовлетворяет интересы его среды. Эта сторона его высокой приспособляемости имеет и слабую сторону, т.к. экстраверт ориентирует свою деятельность на фактическую сторону своих субъективных потребностей и нужд.[1, c.26]

Опасность заключается в том, что он вовлекается в объекты и совершенно теряет в них себя самого.

Интроверт отличается от экстраверта тем, что он ориентируется преимущественно не на объект, а на субъективные данные. У него между восприятием объекта и его собственным действием вклинивается субъективное мнение, которое мешает действию принять характер, соответствующий объективно данному.

Но это не значит, что интроверт не видит внешние условия. Просто его сознание выбирает в качестве решающего субъективный фактор. Субъективным фактором Юнг называет тот психологический акт или ту реакцию, которая сливается с воздействием объекта и дает тем самым начало новому психическому акту. Он говорит: «субъективный фактор есть второй мировой закон, и тот, кто основывается на нем, тот имеет столь же верную, длительную и значащую основу, как и тот, кто ссылается на объект. Интравертная установка опирается на всюду наличное, в высшей степени реальное и абсолютно неизбежное условие психического приспособления».[4, c.40]

Как и экстравертная установка интровертная имеет в своей основе наследственную психологическую структуру, которая присуща каждому индивиду от рождения. Учитывая все перечисленные свойства можно дать следующие психологические характеристики основных классических типов темперамента:

Сангвиник. Человек с повышенной реактивностью, но при этом активность и реактивность у него уравновешены. Он живо, возбужденно откликается на все, что привлекает его внимание, обладает живой мимикой и выразительными движениями. По его лицу легко угадать его настроение, отношение к предмету или человеку. По незначительному поводу он хохочет, а несущественный факт его может рассердить. У него высокий порог чувствительности, поэтому он не замечает очень слабых звуков и световых раздражителей. Обладая повышенной активностью и будучи очень энергичным и работоспособным, он активно принимается за новое дело и может долго работать не утомляясь.[8,c.64]

Он легко переключается с одного вида деятельности на другой, но не любит однообразной работы. Способен быстро сосредоточиться, дисциплинирован, при желании может сдерживать проявление своих чувств и непроизвольные реакции. Без усилий не только переключается с одной работы на другую, но и переучивается, овладевая новыми навыками. Ему присущи быстрые движения, гибкость ума, находчивость, громкая, быстрая, отчетливая речь, которая сопровождается выразительными мимикой и жестами. Сангвиник активно вступает в контакты, легко сходится с новыми людьми, быстро привыкает к новым требованиям и обстановке. Высокая пластичность проявляется в изменчивости чувств, настроений, интересов и стремлений. Если раздражители быстро меняются, все время, поддерживая новизну и интерес впечатлений, у сангвиника создается состояние активного возбуждения, и он проявляет себя как человек деятельный, активный, энергичный. Если же воздействия длительны и однообразны, то они не поддерживают состояния активности, возбуждения и сангвиник теряет интерес к делу, у него появляется безразличие, скука, вялость. У сангвиника быстро и легко возникают чувства радости, горя, привязанности и недоброжелательности, но все эти проявления его чувств неустойчивы, не отличаются длительностью и глубиной. Они быстро возникают и могут так же быстро исчезнуть или замениться противоположными. Легкость, с какой у сангвиника образуются новые временные связи, большая подвижность стереотипа, отражается также в умственной подвижности сангвиников, обнаруживают некоторую склонность к неустойчивости. Настроение сангвиника быстро меняется, но, как правило, преобладает хорошее, жизнерадостное настроение. Как правило, сангвиник в большей степени откликается на внешние впечатления, чем на субъективные образы и представления о прошлом и будущем. Он экстраверт.

Флегматик обладает высокой активностью, значительно преобладающей над малой реактивностью, малой чувствительностью и эмоциональностью. Его трудно рассмешить или опечалить. Когда вокруг громко смеются, он может оставаться невозмутимым. При больших неприятностях остается спокойным. Его нелегко вывести из себя и задеть эмоционально. Все психические процессы у флегматика протекают как бы замедленно. Чувства флегматика внешне выражаются слабо, они обычно невыразительны. Причина этого – уравновешенность и слабая подвижность нервных процессов. Человек этого темперамента медлителен, спокоен, нетороплив, уравновешен. Обычно у него бедная мимика, речь невыразительна и замедленна, так же, как движения. В деятельности проявляет основательность, продуманность, упорство. Он, как правило, доводит начатое до конца. Он ненаходчив, с трудом переключает внимание и приспосабливается к новой обстановке, медленно перестраивает навыки и привычки. При этом он энергичен и работоспособен. Отличается терпеливостью, выдержкой, самообладанием. В отношениях с людьми флегматик всегда ровен, спокоен, в меру общителен, настроение у него устойчивое. Как правило, он трудно сходится с новыми людьми, слабо откликается на внешние впечатления, интроверт.[3, c.25]

У человека флегматического темперамента легко выработать выдержку, хладнокровие, спокойствие. Недостатком флегматика является его инертность, малоподвижность. Поэтому у флегматика следует развивать недостающие ему качества – большую подвижность, активность, не допускать, чтобы он проявлял безразличие к деятельности, вялость, инертность, которые очень легко могут сформироваться в определенных условиях. Иногда у человека этого темперамента может развиться безразличное отношение к труду, к окружающей жизни, к людям и даже к самому себе.[7,c.103]

Холерик. Как и сангвиник отличается малой чувствительностью, высокой реактивностью и активностью. Но у холерика реактивность явно преобладает над активностью. Люди этого темперамента быстры, чрезмерно подвижны, неуравновешенны, возбудимы, все психические процессы протекают у них быстро, интенсивно. Преобладание возбуждения над торможением, свойственное этому типу нервной деятельности, ярко проявляется в несдержанности, порывистости, вспыльчивости, раздражительности, нетерпеливости холерика. Отсюда и выразительная мимика, торопливая речь, резкие жесты, несдержанные движения. Чувства человека холерического темперамента сильные, обычно ярко проявляются, быстро возникают; настроение иногда резко меняется.

Неуравновешенность, свойственная холерику, ярко сказывается и в его деятельности: он с увлечением и даже страстью берется за дело, показывая при этом порывистость и быстроту движений, работает с подъемом, преодолевая трудности. Но у человека с холерическим темпераментом запас нервной энергии может быстро истощиться в процессе работы и тогда может наступить резкий спад деятельности: подъем и воодушевление исчезают, настроение резко падает. В общении с людьми холерик допускает резкость, раздражительность, эмоциональную несдержанность, что часто не дает ему возможности объективно оценивать поступки людей, и на этой почве он создает конфликтные ситуации в коллективе. Излишняя прямолинейность, вспыльчивость, резкость, нетерпимость порой делают тяжелым и неприятным пребывание в коллективе таких людей. Он скорее экстраверт.[5, c.16]

Меланхолик. Человек с высокой чувствительностью и малой реактивностью. Повышенная чувствительность при большой инертности приводит к тому, что незначительный повод может вызвать у него слезы, он чрезмерно обидчив, болезненно чувствителен. Он легко уязвим, тяжело переносит обиды, огорчения, хотя внешне все эти переживания у них выражаются слабо. Мимика и движения его невыразительны, голос тихий, движения бедны. У меланхоликов медленно протекают психические процессы, они с трудом реагируют на сильные раздражители; длительное и сильное напряжение вызывает у людей этого темперамента замедленную деятельность, а затем и прекращение ее. В работе меланхолики обычно пассивны, часто мало заинтересованы (ведь заинтересованность всегда связанна с сильным нервным напряжением). Он неэнергичен, ненастойчив, легко утомляется, мало работоспособен, малейшая трудность заставляет его опускать руки. Ему присуще легко отвлекаемое и неустойчивое внимание. Меланхолик обычно неуверен в себе, робок, нерешителен, склонен к замкнутости и одиночеству, избегает общения с малознакомыми, новыми людьми, часто смущается, проявляет большую неловкость в новой обстановке. Всё новое, необычное вызывает у меланхоликов тормозное состояние. Но в привычной и спокойной обстановке люди с таким темпераментом чувствуют себя спокойно и работают очень продуктивно. Чувство и эмоциональное состояние у меланхолика возникают медленно, но отличаются глубиной, большой силой и длительностью. Большинство меланхоликов интроверты.[1, c.30]

Темперамент является природной основой проявления психологических качеств личности. Однако при любом темпераменте можно сформировать у человека качества, которые несвойственны данному темпераменту. Психологические исследования и педагогическая практика показывают, что темперамент несколько изменяется под влиянием условий жизни и воспитания. Темперамент может изменяться и в результате самовоспитания. Даже взрослый человек может изменить в определенную сторону свой темперамент. Известно, например, что А. П. Чехов был человеком очень уравновешенным, скромным и деликатным. Но вот интересный факт из его жизни. В одном из писем к жене О. Л. Книппер-Чеховой Антон Павлович делает такое ценное признание: "Ты пишешь, что завидуешь моему характеру. Должен сказать тебе, что от природы у меня резкий, я вспыльчив и проч. и проч. Но я привык сдерживать себя, ибо распускать себя порядочному человеку не подобает. В прежнее время я выделывал черт знает что". Интересно отметить, что некоторые люди, познав особенности своего темперамента, преднамеренно сами вырабатывают определенные методы, чтобы овладеть им. Так поступал, например, А. М. Горький, который сдерживал бурные проявления своего темперамента. Для этого он сознательно переключался на разные побочные действия с предметами. С людьми, которые высказывали противоположные ему взгляды, А. М. Горький старался быть бесстрастным и спокойным.[6, c.80]

В таблице 1. приведены типы темпераментов, их психологическая характеристика.

Таблица 1

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Тип темперамента по Гиппократу | Краткая хар-ка | Свойства нервной системы по И.П.Павлову | Выдающиеся личности |
| Флегматик | Пассивный, очень трудоспособный, медленно приспосабливающийся, эмоции проявляются слабо | Спокойный, сильный, уравновешенный, малоподвижный | И.А.Крылов М.И.Кутузов И.Ньютон |
| Сангвиник | Активный, энергичный, легко приспосабливающийся | Живой, сильный, уравновешенный, подвижный | М.Ю.Лермонтов Наполеон IВ.А.Моцарт |
| Холерик | Активный, очень энергичный, настойчивый, эмоции неуправляемы | Легко возбудимый, сильный, неуравновешенный, подвижный | Петр IА.С.Пушкин А.В.Суворов М.Робеспьер |
| Меланхолик | Пассивный, легко утомляющийся, тяжело приспосабливающийся, очень чувствительный | Слабый, неуравновешенный, сдержанный, подвижный или малоподвижный | Н.В.Гоголь П.И.Чайковский |

Динамические черты личности человека выступают не только во внешней манере поведения, не только в движениях - они проявляются и в умственной сфере, в сфере побуждения, в общей работоспособности. Естественно, особенности темперамента сказываются в учебных занятиях и в трудовой деятельности. Но главное заключается в том, что различия по темпераментам - это различия не по уровню возможности психики, а по своеобразию ее проявлений.

Установлено отсутствие зависимости между уровнем достижений, т.е. конечным результатом действий, и особенностями темперамента, если деятельность протекает в условиях, которые можно определить как нормальные. Таким образом, независимо от степени подвижности или реактивности индивида в нормальной, не стрессовой ситуации результаты деятельности в принципе будут одинаковыми, поскольку уровень достижений будет зависеть главным образом от других факторов, в особенности от уровня мотивации и способностей. Вместе с тем исследования, устанавливающие эту закономерность, показывают, что в зависимости от темперамента изменяется способ осуществления самой деятельности.[2, c.45]

В зависимости от особенностей темперамента люди различаются не конечным результатом действий, а способом достижения результатов. Были проведены исследования с целью установить зависимость между способом выполнения действий и особенностями темперамента. В этих исследованиях рассматривался индивидуальный стиль деятельности как путь к достижению результатов или способ решения определенной задачи, обусловленной главным образом типом нервной системы. Результаты исследований подавляющего большинства авторов, независимо от особенностей исследуемых групп и экспериментальных ситуаций, в которых изучался типичный для данных индивидов способ выполнения действий, показывают, что именно тип нервных процессов, оказывает существенное влияние на формирование определенного стиля деятельности.

Перед сангвиником следует непрерывно ставить новые, по возможности интересные задачи, требующие от него сосредоточенности и напряжения. Необходимо постоянно включать его активную деятельность и систематически поощрять его усилия.

Флегматика нужно вовлечь в активную деятельность и заинтересовать. Он требует к себе систематического внимания. Его нельзя переключать с одной задачи на другую. В отношении меланхолика недопустимы не только резкость, грубость, но и просто повышенный тон, ирония. Он требует особого внимания, следует вовремя хвалить его за проявленные успехи, решительность и волю. Отрицательную оценку следует использовать как можно осторожнее, всячески смягчая ее негативное действие. Меланхолик - самый чувствительный и ранимый тип с ним надо быть предельно мягким и доброжелательным.

От темперамента зависит, каким способом человек реализует свои действия, но при этом не зависит их содержательная сторона. Темперамент проявляется в особенностях протекания психических процессов. Влияя на скорость воспоминания и прочность запоминания, беглость мыслительных операций, устойчивость и переключаемость внимания.

# БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Галкин, С.А. Воспитание. Личность. Общество. -Дубна: Феникс+, 2006. - 112 с.
2. Гиндикин, В.Я., Гурьева В.А. Личностная патология. - М.: Триада-Х, 1999. - 266 с.
3. Диянова, З.В., Щеголева Т.М. Самосознание личности. - Иркутск, 1993. - 320 с.
4. Доценко Е.Л. Психология манипуляции. -- М.: Изд-во МГУ, ЧеРо, 2000. - 190 с.
5. Елисеев, О.П. Практикум по психологии личности. -2-е изд. - СПб.: Питер, 2005. - 508 с.
6. Клонингер, С. Теории личности: познание человека. - 3-е изд. - СПб.: Питер, 2003. - 718 с.
7. Личность, общение, групповые процессы: современные направления теоретических и прикладных исследований в зарубежной психологии. - М., 1991.
8. Немов, А.С. Психология. – М.-ЭКСПО, 2000. – 400с.