**Тема 9 Психологическая сущность темперамента**

Вопросы

1. Понятие о темпераменте.
2. Физиологические основы темперамента.
3. Психологическая характеристика типов темперамента.
4. Темперамент и проблемы деятельности и воспитания.
5. **Понятие о темпераменте.**

*Понятие о темпераменте. Устойчивость и постоянство темпераментов в ходе психического развития. Теории и историческое содержание терминологии в учении о темпераментах. Круг психических свойств, характеризующих темперамент. Специфичность психологических закономерностей темперамента.*

*Индивидуально-типологические свойства человека* – устойчивые особенности личности, обеспечивающие типичное поведение, проявляющееся в деятельности и общении с другими людьми. Так как психические свойства определяют специфику личности человека, их часто еще называют *индивидуально-психологическими особенностями* личности. К ним относят темперамент, характер, способности и мотивационную сферу.

В отношении причины индивидуальных различий в истории науки существовали разные взгляды. Например, известны так называемые конституционные типологии человека, в которых делалась попытка установить связь индивидуальных особенностей и конституции человека. Наибольшее распространение получила типология Э. Кречмера, которую он изложил в опубликованной в 1921 году своей работе «Строение тела и характер». Главная идея Кречмера заключается в том, что люди с определенным типом телосложения имеют определенные психические особенности. Кречмер выделял четыре конституционных типа: лептосоматик, пикник,атлетик и диспластик. С вышеназванными типами строения тела Кречмер соотносил три типа темперамента, которые он называет шизотимик, иксотимик и циклотимик. Э. Кречмер провел множество измерений частей тела людей, что позволило ему выделить четыре конституциональных типа: лептосоматик, пикник, атлетик, диспластик.

1. Лептосоматик характеризуется хрупким телосложением, высоким ростом, плоской грудной клеткой**,** узкими плечами, длинными и худыми нижними конечностями.

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

3. Атлетик — человек с развитой мускулатурой, крепким телосложением, характерны высокий или средний рост, широкие плечи, узкие бедра.

4. Диспластик — человек с бесформенным, неправильным строением. Индивиды этого типа характеризуются различными деформациями телосложения (например, чрезмерный рост, непропорциональное телосложение). С названными типами строения тела Кречмер соотносит три выделенных им типа темперамента, которые он называет: шизотимик, иксотимик и циклотимик. Шизотимик имеет астеническое телосложение, он замкнут, подвержен колебаниям настроения, упрям, не склонен к изменению установок и взглядов. Теория Кречмера получила наибольшее распространение в Европе.

В США в 40-х гг. XX в. большую популярность приобрела концепция темперамента У. Шелдона. В 40-х годах прошлого столетия в США появилась еще одна конституционная теория, принадлежащая У. Шелдону. В основе его взглядов тоже лежит предположение о том, что тело и темперамент – связанные между собой параметры человека. У. Шелдон исходил из гипотезы о существовании основных типов телосложени:эндоморфного, мезоморфного и эктоморфного. Этим типам телосложения соответствуют определенные типы темпераментов: висцеротоники, соматотоники и церебротоники.

В основе его концепции лежит предположение о том, что тело и темперамент – это два взаимосвязанных параметра человека. По мнению автора, 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 были выделены три типа:

1) эндоморфный (из эндодермы образуются преимущественно внутренние органы);

2) мезоморфный (из мезодермы образуется мышечная ткань);

3) эктоморфный (из эктодермы развиваются кожа и нервная ткань)

**Понятие о темпераменте**. Создателем учения о темпераментах считается древнегреческий врач Гиппократ (V в. до н. э.). Он утверждал, что люди различаются соотношением 4 основных “соков организма” - крови, флегмы, желтой желчи и черной желчи, - входящих в его состав. Исходя из его учения, самый знаменитый после Гиппократа врач античности Клавдий Гален (II в. до н. э.) разработал первую типологию темпераментов, которую он изложил в известном трактате “De temperamentum”. Согласно его учению тип темперамента зависит от преобладания в организме одного из соков. Им были выделены темпераменты, которые и в наше время пользуются широкой известностью: сангвиника (кровь), флегматика (“флегма”), холерика (“желчь”) и меланхолика (“черная желчь”). Эта концепция имела огромное влияние на ученых на протяжении многих столетий. Древнегреческий врач Гиппократ, живший в 5 веке до н.э., описал четыре темперамента, которые получили следующие названия: сангвинический темперамент, флегматический темперамент, холерический темперамент, меланхолический темперамент. Отсутствие необходимых знаний не позволяло дать в то время подлинно научную основу учению о темпераментах, и только исследования высшей нервной деятельности животных и человека, проведенные И. П. Павловым, установили, что физиологической основой темперамента являются сочетания основных свойств нервных процессов.

Я. Стреляу пишет “О влиянии, которое оказало учение древних врачей и философов на дальнейшее развитие типологии темпераментов, можно судить, хотя бы по тому, что до середины XVIII в. почти все исследователи видели анатомо-физиологические основы темперамента в строении и функционировании нервной системы”.

**Темперамент – совокупность индивидуальных особенностей личности, характеризующих динамическую и эмоциональную стороны ее деятельности.**

*Темперамент* - это индивидуальные особенности человека, определяющие динамику протекания его психических процессов и поведения. Под динамикой понимают темп, ритм, продолжительность, интенсивность психических процессов, в частности эмоциональных процессов, а также некоторые внешние особенности поведения человека - подвижность, активность, быстроту или замедленность реакций и т. д. Темперамент характеризует динамичность личности, но не характеризует ее убеждений, взглядов, интересов, не является показателем ценности или малоценности личности, не определяет ее возможности (не следует смешивать свойства темперамента со свойствами характера или способностями). Можно выделить следующие основные компоненты, определяющие темперамент.

1.Общая активность психической деятельности и поведения человека выражается в различной степени стремления активно действовать, осваивать и преобразовывать окружающую действительность, проявлять себя в разнообразной деятельности. Выражение общей активности у различных людей различно.

Можно отметить две крайности: с одной стороны, вялость, инертность, пассивность, а с другой - большая энергия, активность, страстность и стремительность в деятельности. Между этими двумя полюсами располагаются представители различных темпераментов.

2. Двигательная, или моторная, активность 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).

3. Эмоциональная активность выражается в эмоциональной впечатлительности (восприимчивость и чуткость к эмоциональным воздействиям), импульсивности, эмоциональной подвижности (быстрота смены эмоциональных состояний, начала и прекращение 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.

По сравнению с другими психическими особенностями человека, свойства темперамента являются наиболее устойчивыми и постоянными. Свойства темперамента, как и свойства нервной системы, не являются абсолютно неизменными. Они проявляются не с момента рождения, а развиваются в определенной последовательности.

Когда говорят о темпераменте, то имеют в виду, прежде всего, биологически обусловленные подструктуры – различия по глубине, интенсивности, устойчивости эмоций, эмоциональной впечатлительности, темпу, энергичности действий и другие индивидуально устойчивые особенности психической жизни, поведения и деятельности. Все эти особенности принято относить к динамической сфере поведения человека. К динамической сфере относится общая активность человека (проявляется в том, как человек стремится изменить окружающую действительность), особенности моторной сферы (проявляется в движениях человека), свойства эмоциональности (проявляется в особенностях возникновения и протекания чувств человека).

1. **Физиологические основы темперамента.**

*Физиологические основы темперамента. Тип высшей нервной деятельности и темперамент. Многозначность связей между типом нервной системы и типом темперамента. Роль наследственного фактора в происхождении свойств темперамента.*

**Физиологические основы темперамента**. И. П. Павлов, изучая особенности выработки условных рефлексов у собак, обратил внимание на индивидуальные различия в их поведении и в протекании условно-рефлекторной деятельности. Эти различия проявлялись в таких аспектах поведения, как скорость и точность образования условных рефлексов, а также в особенностях их затихания. Это обстоятельство дало возможность выдвинуть гипотезу о том, что указанные различия не могут быть объяснены только разнообразием экспериментальных ситуаций и что в их основе лежат некоторые фундаментальные свойства нервных процессов. По мнению Павлова, к этим свойствам относятся сила возбуждения, торможения, их уравновешенность и подвижность.

Павлов различал силу возбуждения и силу торможения, считая их двумя независимыми свойствами нервной системы. Сила возбуждения отражает работоспособность нервной клетки. Она проявляется в функциональной выносливости, т. е. в способности нервной системы выдерживать длительное (или кратковременное, но сильное) возбуждение, не переходя при этом в противоположное состояние торможения. Сила торможения понимается как работоспособность нервной системы при реализации торможения и проявляется в способности к образованию различных тормозных условных реакций, таких, как угасание и дифференцировка.

Говоря об уравновешенности нервных процессов, Павлов имел в виду равновесие процессов возбуждения и торможения. Человек является неуравновешенным, когда сила одного из этих процессов превосходит силу другого. Четвертое свойство нервной системы — подвижность нервных процессов — проявляется в быстроте перехода одного нервного процесса в другой. Это свойство проявляется в способности к изменению поведения в соответствии с изменяющимися условиями жизни. Мерой этого свойства нервной системы является быстрота перехода от одного действия к другому, от пассивного состояния к активному, и наоборот, противоположностью подвижности является инертность нервных процессов. Принято считать, что нервная система тем более инертна, чем больше времени или усилий требуется, чтобы перейти от одного процесса к другому.

Выделенные Павловым свойства нервных процессов могут образовывать определенные комбинации, которые определяют так называемый тин нервной системы, или тип высшей нервной деятельности. Этот тип складывается из характерной для индивида совокупности основных свойств нервной системы — силы, уравновешенности и подвижности, соотношения процессов возбуждения и торможения. По мнению Павлова, существует четыре основных типа нервной системы, которые близки к типам темперамента, выделенным Гиппократом. Из-за различий в проявлении силы нервных процессов различаются сильные и слабые типы, которые, в свою очередь, могут подразделяться на уравновешенные и неуравновешенные. При этом неуравновешенный тип характеризуется преобладанием возбуждения над торможением.

И наконец, сильные уравновешенные типы делятся на подвижные и инертные.

Выделенные Павловым типы нервной системы не только по количеству, но и по основным характеристикам соответствуют четырем классическим типам темперамента: сильный, уравновешенный, подвижный тип — сангвиник; сильный, уравновешенный, инертный тип — флегматик; сильный, неуравновешенный тип с преобладанием возбуждения — холерик; слабый тип — меланхолик.

Таким образом, под типом нервной системы Павлов понимал врожденные и относительно слабо подверженные изменениям под воздействием окружения и воспитания свойства нервной системы. Эти свойства нервной системы образуют физиологическую основу темперамента, который является психическим проявлением общего типа нервной системы.

Роль исследований Павлова в развитии современной науки чрезвычайно велика. Однако сделанное им открытие свойств нервной системы и разработанная на этой основе типология нервной системы послужили ему основанием для утверждения о том, что все поведение человека, как и поведение животного, можно объяснить с позиции физиологии. Эта точка зрения сильна и в наше время и часто встречается у физиологов и врачей, но она не является истиной. Поведение человека очень сложно и определяется не только врожденными характеристиками, но и условиями социальной ситуации, а также особенностями воспитания.

И.П. Павлов раскрыл закономерности высшей нервной деятельности, установил, что в основе темперамента лежат те же причины, что и в основе индивидуальных особенностей условно-рефлекторной деятельности человека, - свойства нервной системы. По мнению И.П. Павлова, тип высшей нервной системы человека зависит от сочетания свойств нервной системы: силы, уравновешенности, подвижности.

Сила процессов **возбуждения и торможения** – способность нервной системы выдерживать сильные раздражители.

**Уравновешенность** (степень соответствия силы возбуждения силе торможения) характеризуется соотношением процессов возбуждения и торможения

**Подвижность** (скорость смены возбуждения торможением и наоборот) показывает, как быстро сменяются процессы возбуждения и торможения.

Сочетаясь эти свойства у людей с разным типом темперамента, дают четыре типа ВНД.

1. Первый тип – слабый, ему соответствует меланхолический тип темперамента.
2. Второй тип – сильный, неуравновешенный, ему соответствует холерический темперамент.
3. Третий тип – сильный, уравновешенный, подвижный – сангвинический темперамент.
4. Четвертый тип – сильный, уравновешенный, инертный – флегматичный темперамент.

Тем не менее, типология Павлова стала источником огромного числа опытов и исследований в этой области. Многие физиологи и психологи проводили дальнейшие исследования на животных. В 50-е гг. были предприняты лабораторные исследования поведения взрослых людей. В результате этих исследований, проводившихся под руководством сначала Б. М. Теплова, а затем — В. Д. Небылицына, типология Павлова была дополнена новыми элементами, были разработаны многочисленные приемы исследования свойств нервной системы у человека, экспериментально выделены и описаны еще два свойства нервных процессов: лабильность и динамичность. Лабильность нервной системы проявляется в скорости возникновения и прекращения нервных процессов. Сущность динамичности нервных процессов составляют легкость и быстрота образования положительных (динамичность возбуждения) и тормозных (динамичность торможения) условных рефлексов.

В настоящее время в науке накоплено множество фактов о свойствах нервной системы, и по мере их накопления исследователи придают все меньшее значение тинам нервной системы, тем более их магическому числу — «4», фигурирующему почти во всех работах Павлова о темпераменте. Каждый человек имеет вполне определенный тип нервной системы, проявления которого, т. е. особенности темперамента, составляют важную сторону индивидуальных психологических различий, проявляющихся в деятельности.

Проблема психологической характеристики темперамента исследовалась отечественными психологами В.С. Мерлиным, Б.М. Тепловым и В.Д. Небылициным. В трудах психологов Б.М. Теплова, В.Д. Небылицина уточнялись и обогащались представления о свойствах типа высшей нервной деятельности человека. Были открыты новые свойства нервной системы. Одно из них – лабильность (от этого свойства зависит скорость возникновения и прекращения нервного процесса). Именно в функциональных особенностях мозга, его коры и подкорки, в свойствах типов нервной деятельности, регулирующих накопление и расход энергии, видит современная наука ближайшие причины индивидуальных различий по темпераменту (В.С. Мерлин, Я. Стреляу и др.). При этом в последние годы получает распространение точка зрения, согласно которой в основании темперамента лежит общая конституция организма, охватывающая биологические основы психики разного уровня, в которой особо значимое место принадлежит мозговым механизмам (В.М. Русалов)

Сопоставляя отдельные свойства нервной системы с поведением человека, исследователи выделили ряд психических особенностей, сочетание которых может быть соотнесено с общими типами высшей нервной деятельности. При этом выделены следующие психические свойства:

- сензитивность – возникновение психической реакции на внешний раздражитель наименьшей силы;

- реактивность – сила эмоциональной реакции на внешние или внутренние раздражители;

- активность, показывающую, насколько активен человек в преодолении препятствий;

- темп реакции – скорость протекания психических процессов и реакций;

- пластичность – гибкость, легкость приспособления к новым условиям

- ригидность – инертность, косность, нечувствительность к изменению условий;

- экстравертированность – направленность личности вовне, на окружающих людей, предметы, события;

- интровертированность – направленность личности на себя, на собственные переживания и мысли.

1. **Психологическая характеристика типов темперамента.**

Наибольший вклад в развитие теории темперамента в отечественной психологии внес Б. М. Теплов. Его работы, посвященные изучению свойств темперамента, определили не только современный взгляд на проблему темперамента, но и явились основой для разработки дальнейших экспериментальных исследований темперамента. Теплов относил к свойствам темперамента устойчивые психические свойства, характеризующие динамику психической деятельности. Индивидуальные особенности темперамента он объяснял разным уровнем развития тех или иных свойств темперамента. К числу наиболее значимых свойств темперамента были отнесены следующие:

1) Эмоциональная возбудимость. Под этим свойством понималась способность реагировать на очень слабые внешние и внутренние воздействия.

2) Возбудимость внимания — это свойство темперамента обусловливает приспособительные функции психики индивида. Оно состоит в способности

замечать предельно малое изменение интенсивности воздействующего раздражителя.

3) Сила эмоции. Главную функцию данного свойства Теплов видел в зависимости от удовлетворения или неудовлетворения мотивов. (Современные психологи это свойство называют интенсивностью и модальностью эмоциональных проявлений.)

4) Тревожность. Под тревожностью Теплев понимал эмоциональную возбудимость в угрожающей ситуации. Причем он принципиально разделял тревожность и эмоциональную возбудимость в обычных условиях. Одним из оснований для такого мнения является то, что эмоциональная возбудимость не зависит от силы раздражителя, а тревожность, наоборот, находится с ней в прямой зависимости.

5) Реактивность непроизвольных движений. Функция данного свойства заключается в увеличении интенсивности приснособительных реакций к ситуациям и раздражителям, непосредственно действующим в данный момент.

6) Активность волевой целенаправленной деятельности. Данное свойство, но мнению Теплова, проявляется в повышении активности приспособления путем преобразования ситуации в соответствии с поставленной целью.

7) Пластичность - ригидность. Функция этого свойства заключается в приспособлении к изменяющимся требованиям деятельности.

8) Резистснтность. Данное свойство заключается в способности оказывать сопротивление всем внутренним и внешним условиям, ослабляющим или тормозящим начатую деятельность.

9) Субъективация. Функцию данного свойства Теплов видел в усилении степени опосредования деятельности субъективными образами и понятиями.

Из приведенных выше характеристик свойств темперамента, предложенных Тепловым, нам следует сделать два основных вывода. Во-первых, свойства темперамента проявляются в динамике психических процессов и степени активности индивида. Во-вторых, темперамент самым тесным образом связан с деятельностью. Эти положения были развиты в последующих исследованиях отечественных ученых.

Конкретные проявления типа темперамента многообразны. Особенности темперамента человека не только проявляются в его поведении, но и определяют своеобразие динамики познавательной деятельности и сферы чувств, отражаются в побуждениях и действиях человека, а также в характере интеллектуальной деятельности, особенностях речи и т. п.

Для составления психологических характеристик традиционных четырех типов обычно используют основные свойства темперамента. Многие из этих свойств были раскрыты в работах Б. М. Теплова и его учеников, а затем получили дальнейшее развитие в исследованиях отечественных ученых

Учитывая основные свойства темперамента, Я. Стреляу дает следующие психологические характеристики основных классических типов темперамента.

Каждый тип темперамента характеризуется по всем выделенным психологическим особенностям и их различным сочетаниям. Эти характеристики важны для учителя при осуществлении индивидуального подхода к учащимся.

**Характеристика сангвиника**. Сензитивность низкая, т.е. не замечает очень слабые раздражители, низкая чувствительность, преобладают положительные эмоции, которые мало зависят от обстоятельств. Реактивность повышенная – громко хохочет, незначительный факт может сильно рассердить, живо откликается на все, живая мимика, по лицу можно угадать настроение, быстро сосредотачивает внимание, впечатлителен. Высокая активность – очень энергичный и работоспособный, в деле проявляется настойчивость. Активность и реактивность уравновешены – легко подчиняется дисциплине, хорошо умет сдерживать проявления чувств. Темп реакции высокий – быстрые движения и темп речи, быстрота ума, находчивость, речь громкая, отчетливая, инициативен. Пластичность высокая – чувства, интересы, стремления изменчивы, легко сходится с незнакомым, привыкает к новым требованиям обстановки, быстро переключается с одной работы на другую, легко усваивает навыки. Гибкость ума – может быстро охладеть к делу, как и увлечься им. Экстраверт – скорее отвлекается на внешние впечатления, чем на образы и представления, очень общительный, их любят в компании, часто называют «душой общества», отзывчив, первым вступает в контакт и завязывает дружбу. Эмоциональная возбудимость высокая – чувства возникают и сменяются быстро, живой, горячий, легко переживает неудачи и неприятности.

**Характеристика холерика**. Сензитивность – пониженная, низкая, не замечают слабые раздражители, резок в общении, обидчив. Реактивность высокая – чувства отличаются высокой интенсивностью и устойчивостью, внешне чувства отчетливо выражены в мимике, жестах, речи, очень выразительное лицо. Активность повышенная – могут трудиться без устали, энергично, даже ночами, стремятся постоянно действовать. Реактивность преобладает над активностью – несдержанный, необузданный, нетерпеливый, вспыльчивый, нервный, порывистый, способен отдаваться делу с исключительной страстью, но может забыть это дело из-за настроения, неверия в успех. Темп реакции быстрый, ускоренный – быстро трудятся, говорят, понимают суть вопроса, движения резкие, стремительные, сообразительный, громкая, отчетливая речь. Экстраверт – общителен, часто прерывает рассказ, другими различными восклицаниями, готов отвечать на любые вопросы, часто не подумав, поэтому попадает впросак. Эмоциональная возбудимость повышенная – быстро возникают чувства, склонны к быстрым эмоциональным вспышкам, аффектам, сменам настроения, быстро приходит в состояние крайнего эмоционального возбуждения.

**Характеристика флегматика**. Сензитивность пониженная – малочувствителен, необидчив. Реактивность низкая – при значительных неприятностях остается спокойным, мимика бедная, движения невыразительны, только очень большие впечатления могут вывести из равновесия, заставить проявлять свои переживания. Активность высокая – большая работоспособность, может успешно выполнять работу, требующую большого монотонного напряжения, действует настойчиво, но в одном направлении. Активность преобладает над реактивностью – терпелив, выдержан, доводит дело до конца. Темп реакции медленный – медленно говорит, двигается, ненаходчив, медленно возникают чувства, мимика, жесты, речь однообразны, невыразительны, на вопросы отвечает не сразу, неинициативен. Ригидность очень высокая – трудно приспосабливается к новой обстановке, медленно перестраивает навыки, плохо переключает внимание, мало отвлекается на побочные раздражители, чувства сохраняются длительно, привязчив. Интроверт – с трудом сходится с новыми людьми, ценит привычный круг общения, не любит больших, шумных компаний, мало общителен. Эмоциональная возбудимость пониженная – внешне невозмутим, трудно вызвать эмоции, аффектов не бывает, настроение устойчиво.

**Характеристика меланхолика**. Сензитивность повышенная – высокая чувствительность, обидчивость, впечатлительность. Реактивность невысокая – мимика, жесты бедны, невыразительны, говорит тихо, плачет, слезлив, редко смеется во весь голос, чувства возникают медленно, но глубокие, откладывают отпечаток на весь склад жизни. Активность пониженная – низкая работоспособность, неэнергичен, легко утомляется, ненастойчив, при трудностях «опускает руки». Темп реакции замедленный – движения, речь спокойны, неторопливы, медленно сосредотачивает внимание, медленно пишет, ненаходчив, неуверен в себе, неинициативен. Ригидность высокая – не любит новой работы, привязчив, долго сохраняет переживания. Интроверт – замкнут, малообщителен, смущается и теряется при знакомстве, склонен «уходить в себя», в привычной обстановке может быть очень контактным, отличается тактичностью, считается с чувствами других. Эмоциональная возбудимость повышенная – очень обидчив, незначительный повод может вызвать слезы, легко раним, настроение устойчивое, но часто носит астенический характер.

В чистом виде, как правило, типы темперамента в жизни не встречаются. Поэтому, определяя темперамент человека, мы обычно говорим о преобладании тех или иных его черт.

Принято считать, что темперамент у людей формируется в онтогенезе. У взрослого человека свойства темперамента в основном стабильны, но могут изменяться в незначительных пределах под воздействием психических состояний и жизненных коллизий.

В современной психологической науке сложилось твердое убеждение в том, что тип темперамента у человека является врожденным и в целом характеризует особенности динамики нервных процессов. Однако от каких именно свойств его врожденной организации он зависит – в настоящее время еще не известно.

Поскольку характеристики темперамента определяют динамику психических процессов, то можно было бы предположить, что темперамент определяет успешность деятельности человека. Однако установлено, что если деятельность протекает в условиях, которые можно определить, как нормальные, то зависимость между уровнем достижения, т. е. конечным результатом действий, и особенностями темперамента отсутствует. Независимо от степени подвижности или реактивности индивида в нормальной, не стрессовой ситуации, результаты деятельности в целом будут одинаковыми, поскольку уровень достижений будет зависеть главным образом от других факторов, а не от особенностей темперамента.

Вместе с тем исследования, устанавливающие эту закономерность, показывают, что в зависимости от особенностей темперамента изменяется способ осуществления самой деятельности. Еще Б. М. Теплов обратил внимание на то, что в зависимости от особенностей темперамента люди различаются не конечным результатом действий, а способом достижения результатов.

Следует помнить, что результаты работы не зависят от типа темперамента человека, который ее выполняет. От особенностей темперамента в большей степени будут зависеть способы деятельности, которые человек будет выбирать. То, что в зависимости от темперамента люди различаются не конечными результатами, а способами их достижения, заметил Б.М. Теплов. Было обнаружено, что у каждого человека при выполнении определенной работы вырабатывается индивидуальный стиль деятельности. Исследования показали, что существенное влияние на формирование определенного стиля деятельности оказывает тип высшей нервной деятельности, и прежде всего сила и подвижность нервных процессов.

1. **Темперамент и проблемы деятельности и воспитания.**

*Проявление темперамента в поведении и деятельности. Мотивы поведения и темпераменты. Проблема изменчивости темперамента. Индивидуальный стиль деятельности. Учет типов темперамента школьников в индивидуальной и учебно-воспитательной работе.*

Тип нервной системы является совокупностью врожденных функциональных особенностей. Он является наиболее постоянной характеристикой высшей нервной деятельности и в целом вряд ли может быть изменен. Однако и эта характеристика претерпевает изменения под влиянием изменения условий существования, то есть под влиянием окружающей среды в целом. В лабораториях И.П. Павлова было экспериментально доказано, что проявления основных свойств нервной системы могут изменяться под влиянием условий жизни. Так, например, у сильного неуравновешенного типа, у которого возбуждающий процесс не балансируется с тормозным, можно путем длительной тренировки добиться увеличения силы процесса торможения. Вследствие этого меняются особенности поведения. В зависимости от врожденных свойств нервной системы и условий жизни возникают вариации типов поведения.

Интересно, что в условиях совместной деятельности людей (если вместе работают, например, двое) динамические черты их темперамента оказывают более существенное влияние на конечный результат их деятельности, чем в тех случаях, когда каждый работает индивидуально. При этом обнаруживаются более благоприятные и менее благоприятные для выполнения данной деятельности сочетания разных типов темперамента. Так, например, деятельность холерика оказывается более эффективной в тех случаях, когда он работает совместно с флегматиком или меланхоликом, чем когда его партнером является сангвиник или, особенно, холерик (исследование В. М. Русалова). Такого рода факты показывают, что нельзя оценивать значение тех или иных свойств темперамента, не учитывая совместный характер многих видов деятельности.

Овладение свойствами своего темперамента и их компенсация, формирование индивидуального стиля деятельности начинаются в годы детства, происходят под влиянием обучения и воспитания.

Особенности различных темпераментов у детей проявляются, начиная с раннего возраста. Свойства темперамента проявляются у детей с раннего возраста Индивидуальный подход, декларируется современными учебными заведениями, предполагает учет индивидуально-типологических особенностей школьников с целью эффективной организации учебно-воспитательного процесса Каждый педагог должен знать основные проявления типов темперамента у детей и особенности работы с детьми, принадлежащих к разным типам темперамента. Как писал Теплов, в процессе воспитания необходимо искать не пути изменения нервной системы учащихся, а важно находить лучшие формы, пути и методы воспитания с учетом особенностей нервной системы воспитанников.

Холерику необходимо помочь в воспитании выдержки и самообладания, поскольку его поведение иногда нарушается повышенными реакциями подкоркового происхождения. Здесь значительную роль играет слово, система физического воспитания. Важным для холерика является включение в различные виды деятельности, расширение круга его интересов Дети - холерики легко концентрируют свое внимание на объекте, но не всегда эффективно могут переключать ее вследствие слабости тормозного процесса. Переход от одного вида деятельности к другому, особенно быстрое, будет тренировать процесс торможения и развивать уравновешенность.

Навыки и привычки у холериков образуются легко, но изменение их происходит нелегко, что требует значительных затрат энергии. Поэтому, например, запрет заниматься определенной деятельностью может привести к срыву нервной системы.

Сангвиникам необходимо помочь осознать, что труд ценится тогда, когда он выполняется не только быстро, но и качественно. Для воспитания сангвиника важно поручение ему такого дела, которое требует тщательности, сосредоточенности внимания; убедить его в том, что необходимо приобретать глубокие знания, предохраняя его от дилетантства, при котором человек начинает считать себя специалистом во всем.

Дети - флегматики отличаются недостаточной подвижностью, замедленной реакцией. Чтобы уменьшить недостаточность подвижности, необходимо включать их в такие виды деятельности, которые требуют быстрых реакций, моторики и подвижности.

Особого внимания заслуживают дети-меланхолики. Они отличаются высокой уязвимостью, быстро утомляются, переходят к застойным тормозным состояниям, им трудно приспособиться к новым условиям, и поэтому они требуют внимательного отношения и осторожного обращения с ними, очень спокойной обстановки, исключающей возможность сильных раздражителей и быструю смену жизненных условий. Для них необходим четко продуманный план, определенный темп работы. Режим должен предусматривать постепенный переход от одних условий жизни к другим. Для учащихся - меланхоликов очень опасная перегрузка умственной деятельности.

Среди меланхоликов нередко встречаются застенчивые дети, нерешительные, замкнутые, необщительные, которые даже при привычных условиях стесняются. Эти дети не лишились неблагоприятных последствий пассивно-защитного рефлекса, что мешает им ориентироваться в том или ином окружении. Для замены этого рефлекса, необходимо включать меланхоликов к коллективной деятельности, создавать условия для общения с ровесниками.

Кроме этого, необходимо учитывать различную скорость образования временных нервных связей у детей с различными типами темперамента, определяя время на усвоение того или иного учебного материала. У детей с высокой подвижностью нервных процессов смена деятельности нередко поддерживает активное состояние на уроке, а детям с инертностью нервных процессов трудно сразу включиться в новую деятельность.

Поведение детей определяется не темпераментом, не типом нервной системы, а общественными условиями жизни, всей системой отношений человека к действительности. Темперамент хотя и проявляется в поведении и деятельности, но не определяет их. Однако свойства темперамента необходимо постоянно учитывать, с ними нельзя не считаться Темперамент является лишь основой для формирования характера, черты которого играют ведущую роль в поведении и деятельности человека.

В ходе индивидуального развития проявления эти усложняются в зависимости от того, как происходит в процессе воспитания образования временных нервных связей, их систем, выработка тормозных механизмов. Процесс их образования зависит от врожденных особенностей нервной системы каждого ребенка. Индивидуальные особенности динамики высшей нервной деятельности проявляются и у школьников каждого возраста. Задача учителя состоит в том, что учитывать эти особенности, помогать преодолевать негативные стороны характера, производить черты, которые бы компенсировали их. Рассмотрим, какие свойства нервной системы в значительной степени влияют на процесс обучения и воспитания детей.

1. Образование временных связей. Условные рефлексы у холериков и сангвиников образуются легко, быстро и остаются устойчивыми, у флегматиков и меланхоликов – медленно вследствие недостаточной подвижности корковых процессов. Это требует индивидуального подхода в определении времени на усвоение того или иного учебного материала.

2. Скорость образования и переработки динамических стереотипов (относительно устойчивая система временных нервных связей). У холериков навыки и привычки образуются легко, но изменение их происходит сложно. Неуравновешенные дети требуют больше времени, чтобы установилась новое равновесие между возбуждающими и тормозными процессами, новый динамический стереотип. Грубая, категорический запрет заниматься любой любимым делом, может привести к срыву нервной деятельности. Меланхолики характеризуются слабостью нервных процессов. Такие ученики тяжело переносят встречи возбуждающих и тормозных процессов, т.е. приспосабливаются к новым условиям; нуждаются спокойного, свободного от сильных раздражителей окружения, постепенного перехода к другим видам деятельности и иногда специальных методов воздействия. У флегматиков динамические стереотипы образуются несколько медленнее, чем у сангвиника, но остаются устойчивыми (не разрушаются) в течение длительного периода. Каждый тип темперамента может проявлять себя как в положительных, так и в отрицательных психологических чертах. Положительными являются: активность, энергичность, страстность холерика; подвижность, живость, эмоциональность сангвиника; спокойствие, сдержанность, неторопливость флегматика; глубина и устойчивость чувств меланхолика. Негативными являются: несдержанность, резкость, аффективность холерика, неустойчивость, легкомыслие, поверхностность сангвиника; медлительность, безразличие, вялость флегматика; замкнутость, застенчивость меланхолика.

Итак, одни и те же исходные данные темперамента определяют того, во что они разовьются – в преимуществах или недостатках. Поэтому задача учителя – не переделать один тип темперамента в другой (это и невозможно), а путем систематической работы содействовать развитию положительных сторон каждого темперамента и одновременно помогать освобождаться от тех отрицательных моментов, которые могут быть связаны с данным темпераментом. Темперамент каждого ребенка формируется под постоянным воздействием внешних условий его жизни и воспитания. В зависимости от характера внешних воздействий временные нервные связи, образующиеся при этом, в одних случаях могут маскировать природные черты типа, в других менять их закреплять. Это говорит о том, что при каждом типе темперамента можно развить, сформировать общественно – полезные свойства личности. Но конкретные способы их формирования существенно зависят от основных черт типа их темперамента. Поэтому на них нужно учитывать в индивидуальном подходе к ученикам в процессе их обучения и воспитания, в руководстве формированием их характера.

Задача заключается в том, чтобы находить наилучшие пути, формы, методы воспитания положительных черт личности применительно к особенностям нервной системы (темперамента воспитанника). Обучение и воспитание должны не менять темперамент, а преодолевать недостатки того или иного темперамента, развивать его положительные стороны или являться целью создания на основе данного темперамента ценных черт личности. Зная темперамент учащихся, учитель должен так организовать деятельность каждого учащегося, чтобы постоянно все менее и менее резко проявлялись отрицательные свойства темперамента, которые мешают в учебной работе и поведении [7].

Сказанное имеет прямое отношение и к самому преподавателю, к управлению им собственным темпераментом. Учителям может быть представитель любого темперамента, любо типа нервной системы, если он сумеет использовать положительные стороны своего темперамента и преодолевать отрицательные. Например, представитель холерического темперамента должен использовать такие свои положительные черты, как страстность, активность, энтузиазм, энергичность, и сдерживать такие отрицательные проявления, как вспыльчивость, аффективность, резкость, раздражительность. Представитель меланхолического типа должен использовать такие свои положительные черты, как мягкость, отзывчивость, тактичность, и преодолевать такие, как нетребовательность, податливость, внушаемость, вялость, нерешительность.

У учащихся-холериков надо стараться путем тренировки развивать отстающий тормозной процесс, вырабатывать умение тормозить себя, свои нежелательные реакции. От этих учащихся надо постоянно мягко, но настойчиво спокойных, обдуманных ответов, спокойных, нерезких движений, систематически воспитывать сдержанность в поведении и отношениях с товарищами и взрослыми. В трудовой деятельности у таких учащихся необходимо воспитывать последовательность, аккуратность и порядок в работе, от них надо требовать хорошего выполнения всех заданий, помня о том, что холерик не любит однообразной и кропотливой работы. Страстность же в работе, энергию и активность, разумную инициативность холерика следует поощрять. Поскольку холерик не редко пребывает в аффективном состоянии, говорить с ним резким и повышенным тоном не рекомендуется, это только его возбуждение усилит. На холерика лучше действует подчеркнуто спокойный, тихий голос.

На учащихся-меланхоликов (слабый тип нервной системы) надо воздействовать мягкостью, тактичностью, чуткостью. Чрезмерная строгость и резкое повышение требований к таким учащимся еще больше затормаживают и снижают работоспособность.

На уроке таких учащихся надо чаще спрашивать, создавая во время их ответа спокойную обстановку, большую роль при этом играют одобрения, похвала, подбадривание. Учащихся меланхолического темперамента необходимо развивать общительность, через общественную деятельность постепенно вводить их в коллектив. Внимание учителя должны привлекать и ученики флегматического температура, которым обычно, к сожалению, не уделяется достаточного внимания – они спокойны, некому не мешают, усидчивы, и поэтому, как будто, нет оснований делать их объектом специальной работы. Но у флегматика следует развивать недостающие ему качества – большую подвижность, активность, не допускать, чтобы он проявлял безразличие к деятельности, вялость, инертность. Учителю необходимо больше активизировать деятельность учеников-флегматиков, изживать равнодушие, безразличие, которое может возникнуть у них, чаще заставлять таких учащихся не только работать на уроке в определенном темпе, но и вызывать у них эмоциональное отношение к тому, что делают они сами и товарищи.

У учащихся-сангвиников надо воспитывать усидчивость, устойчивость, устойчивые интересы более серьезное отношение к любому делу, неторопливость, изживать беззаботную беспечность, легкомыслие, если они начнут проявляться.

Большую роль в обладании своим темпераментом играет самовоспитание сознательная установка учащегося на искоренение у себя отрицательных проявлений темперамента и закрепление положительных свойств.

Подводя итоги вышеизложенного, скажем, что представление о том, какой у человека темперамент, обычно складывается на основании некоторых характерных для данного лица психологических особенностей. Человека с заметной психической активностью, быстро отзывающегося на окружающие события, стремящегося к частой смене впечатлений, сравнительно легко переживающего неудачи и неприятности, живого, подвижного, с выразительной мимикой и движениями называют сангвиником. Человека невозмутимого, с устойчивыми стремлениями и настроением, с постоянством и глубиной чувств, с равномерностью действий и речи, со слабым внешним выражением душевных состояний называют флегматиком. Человека очень энергичного, способного отдаваться делу с особой страстностью, быстрого и порывистого, склонного к бурным эмоциональным вспышкам и резким сменам настроения, со стремительными движениями называют холериком. Человека впечатлительного, с глубокими переживаниями, легкоранимого, но внешне, слабо реагирующего на окружающее, со сдержанными движениями и приглушенностью речи называют меланхоликом. Каждому типу темперамента присуще свое соотношение психических свойств, прежде всего разной степени активности и эмоциональности, а также тех или иных особенностей моторики.

Понятно, что не всех людей можно распределить по четырем типам. Вопрос о разнообразии темпераментов еще не является окончательно решенным в науке. Но названные типы принято считать основными. В жизни достаточно часто встречаются люди, которых можно отнести к тому или другому из этих типов.

**Рекомендуемая литература**

1. Введение в психологию: учеб. пособие / Под ред. А.П. Лобанова, С.И. Коптевой. – Мн.: Высш. шк., 2004. – 302 с.
2. Гальперин, П.Я. Лекции по психологии / П.Я.Гальперин. – М. :АСТ: КДУ, 2007. – 399 с.
3. Козубовский, В.М. Общая психология: познавательные процессы. В 3-х ч. Ч.2. / В.М. Козубовский – Мн.: Амалфея, 2004. – 311 с.
4. Крысько, В.Г. Общая психология / В.Г.Крысько. – СПб.: Питер, 2009. – 253 с.
5. Маклаков, А.Г. Общая психология / А.Г. Маклаков. – СПб.: Питер, 2009. – 582 с.
6. Немов, Р.С. Психология: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений: В 3 кн. – 4-е изд. – Кн. 1: Общие основы психологии / Р.С. Немов. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003. – 688 с.
7. Петровский, А.В. Психология / А.В.Петровский, М.Г. Ярошевский. – М.: Академия, 2007. – 501 с.
8. Рогов, Е.И. Общая психология / Под ред. Е.И. Рогова. – М.: Ростов н/ Д.: Март, 2008. – 557 с.
9. Рубинштейн, С.Л. Основы общей психологии: В 2 т. – Т. 2. / С.Л. Рубинштейн – М.: Педагогика, 1989. – 456с.
10. Саблин, B.C. Психология человека / B.C. Саблин, С.П. Слаква. – М.: Дашков и К, 2006. –741 с.
11. Сорокун, Г.А. Основы психологии / П.А. Сорокун. – Псков: ПГПУ, 2005 – 312 с.