**Лекция 10. Темперамент и теории темперамента**

**Темперамент** (от лат. - смесь, соразмерность) - это те врожденные особенности человека, которые обусловливают динамические характеристики интенсивности и скорости реагирования, степени эмоциональной возбудимости и уравновешенности, особенности приспособления к окружающей среде.

**Первую - гуморальную - теорию темперамента** предложил древнегреческий врач Гиппократ. Согласно его точке зрения, темперамент зависит от преобладающей в организме человека жидкости (гумор):

* если преобладает кровь (сангвис), то темперамент будет сангвинический - энергичный, быстрый, жизнерадостный, общительный тип, легко переносящий жизненные трудности и неудачи;
* если преобладает желчь (холе), то человек будет холериком - желчный, раздражительный, возбудимый, несдержанный, очень подвижный, с быстрой сменой настроения;
* если преобладает слизь (флегма), то темперамент флегматичный - спокойный, медлительный, уравновешенный тип, медленно, с трудом переключающийся с одного вида деятельности на другой, плохо приспосабливающийся к новым условиям;
* если преобладает черная желчь (мелэна холе), то темперамент будет меланхолический - несколько болезненно застенчивый и впечатлительный тип, склонный к грусти, робости, замкнутости, быстро утомляющийся и чрезмерно чувствительный к невзгодам.

**Конституционная теория темперамента** появилась в начале XX в. Ее главная идея заключалась в установлении связи темперамента с врожденной конституцией (телосложением) человека. Конституционные теории опирались на наглядно различимые признаки в строении человеческого тела. Наиболее известные модификации данной теории принадлежат немецкому психиатру и психологу Эрнсту Кречмеру и американскому врачу и психологу Уильяму Шелдону.

**Э. Кречмер выделил и описал четыре конституционных типа:**

* астеник - человек высокого роста, хрупкого телосложения, с плоской грудной клеткой. Плечи узкие, ноги и руки худые и длинные, кисти рук узкие, кожа дряблая. Астеники склонны к преждевременному старению;
* пикник - человек среднего или малого роста, с богатой жировой тканью, большим животом, выпуклой грудной клеткой, круглой головой на короткой шее. Лицо широкое с мелкими чертами;
* атлетик - человек высокого или среднего роста, пропорционального крепкого телосложения, с широкими плечами, хорошей мускулатурой, узкими бедрами. Голова держится прямо, лицевые кости выпуклые;
* диспластик - человек неправильного телосложения, плохо сформировавшийся.

У. Шелдон обозначил три первичных компонента телосложения: эндоморфный, мезоморфный, эктоморфный. В основу своей классификации он положил соотношение видов тканей организма, развивающихся из трех зародышевых слоев: эндодермы, мезодермы и эктодермы.

Первый тип - **эндоморфный** (преувеличенно развивается внутренний зародышевый слой, из которого формируются внутренние органы и жировые ткани) отличается круглой головой, крупными размерами внутренних органов, сферической формой тела, мягкостью тканей, ярко выраженными отложениями жиров.

Для второго типа - **мезоморфного** (преимущественное развитие среднего зародышевого слоя, из которого формируются скелет, мускулы) характерны широкие плечи и грудная клетка, мускулистые руки и ноги, минимальное количество подкожного жира, мощная голова.

Третий тип - **эктоморфный** (преимущественное развитие внешнего зародышевого слоя, из которого формируется нервная система и мозг; внутренний и средний зародышевый слои развивались в минимальной степени, поэтому но минимуму развиты кости, мускулы, жировые прослойки) олицетворяет худой человек, с вытянутым лицом, тонкими длинными руками и ногами, слабой мускулатурой и хорошо развитой нервной системой.

Выделяют по семь переходных градаций телосложения от пикников (эндоморфов) к атлетам (мезоморфам) и от атлетов - к астеникам (эктоморфам). По Шелдону, представители данных типов телосложения характеризуются и специфическими типами темперамента:

* эндоморф имеет круглую голову, большой живот, округлые и мягкие формы тела. Его осанка и движения расслабленные, реакции замедленные. Терпим, в эмоциональном плане ровен, приветлив. Любит комфорт, стремится к одобрению со стороны окружающих. Склонен к общественной жизни, тянется к компаниям;
* мезоморф имеет массивную голову, широкие плечи и грудную клетку, мускулистые руки и ноги. Подтянут, энергичен, с громким голосом. Решителен, порой даже агрессивен. Склонен к риску;
* эктоморф имеет высокий лоб, вытянутое лицо, маленький живот, неразвитую мускулатуру. Движения сдержанные и скованные. В проявлении чувств сдержан и скрытен. Испытывает затруднения в установлении контактов с другими людьми.

Если использовать традиционные названия темпераментов, то нетрудно заметить, что меланхолики преимущественно имеют хрупкое астеническое телосложение, холерики - преимущественно в переходных градациях от атлетического телосложения к астеническому, флегматики - в переходных градациях от атлетического к пикническому (крупные, спокойные "увальни"), сангвиники - преимущественно пикническое телосложение.

**Конституционная теория** отражает реально существующие связи между внешним обликом человека и его психическими особенностями. Вместе с тем она не позволяет выявить основу, по которой группируются определенные физические и психические свойства индивида в тот или иной тип темперамента.

Наиболее распространенной ныне является **психофизиологическая теория И. П. Павлова**, связавшая тип темперамента человека с типом его нервной системы. Павлов выделил четыре типа нервной системы:

* первый тип - сильный, уравновешенный, подвижный;
* второй тип - сильный, неуравновешенный; возбудимый;
* третий тип - сильный, уравновешенный, инертный;
* четвертый тип - слабый.

Выделив четыре типа нервной системы, Павлов сопоставил их с классическими типами темперамента, показав высокую степень соответствия между ними. Это дало ему основание для вывода: именно свойства нервной системы определяют давно описанные темпераменты.

**Сангвиник** (нервная система первого типа) - человек, легко приспосабливающийся к изменениям условий жизни. Реакции быстрые, обдуманные. Настроение уравновешенное, жизнерадостное. В высшей степени подвижен, общителен, часто меняет привязанности. Имеет широкий круг знакомств. При большом интересе к делу продуктивен, энергичен; в противном случае вял, скучен, неинтересен. Характеризуется высокой сопротивляемостью к различным трудностям.

**Холерик** (нервная система второго типа) - человек, нервная система которого характеризуется преобладанием возбуждения над торможением. Отличается энергичностью при недостатке выдержки и самообладания. Вспыльчив, несдержан, нетерпелив. Увлекаясь чем-то, полностью истощает свои силы и теряет интерес к начатому. 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 обусловливает неровность поведения и самочувствия, его повышенную подверженность к появлению невротических срывов и конфликтов с людьми. Плохо приспособлен к деятельности, требующей спокойного темпа, плавных движений.

**Флегматик** (нервная система третьего типа) - человек, который очень медленно реагирует на любые раздражители, но устойчив, хорошо сопротивляется сильным и продолжительным раздражителям. Характеризуется уравновешенностью, стабильностью настроения и работоспособности. Спокоен, терпелив, выдержан. В мимике и интонациях невыразителен и однообразен. Сохраняет спокойствие даже при серьезных неприятностях, но иногда способен давать волю чувствам.

**Меланхолик** (нервная система четвертого типа) - человек, плохо сопротивляющийся воздействию сильных стимулов. Часто заторможен и пассивен. Отличается слабой выносливостью, тревожностью. Теряется в новой обстановке, среди новых людей.

**Темперамент** - внешнее проявление типа высшей нервной деятельности человека. В результате воспитания, самовоспитания это внешнее проявление может искажаться, изменяться, происходит "маскировка" истинного темперамента. Вот почему "чистые" типы темперамента встречаются редко, тем не менее преобладание той или иной тенденции всегда проявляется в поведении человека.

Нет темпераментов, идеально пригодных для всех видов деятельности. Люди холерического темперамента более пригодны для активной рискованной деятельности ("воины"), сангвиники - для организаторской деятельности ("политики"), меланхолики - для творческой деятельности в науке и искусстве ("мыслители"), флегматики - для планомерной и плодотворной деятельности ("созидатели"). Для некоторых видов деятельности, профессий противопоказаны определенные свойства человека. Например, для деятельности летчика-истребителя противопоказаны медлительность, инертность, слабость нервной системы, следовательно, флегматики и меланхолики психологически мало пригодны для подобной деятельности.

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, тогда как 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.

Темперамент определяет лишь динамические, но не содержательные характеристики поведения. На основе одного и того же темперамента возможна и великая, и социально ничтожная личность.

И. П. Павлов выделил и **три "чисто человеческих типа"** высшей нервной деятельности: мыслительный, художественный, средний.

* Представители мыслительного типа (преобладает активность второй сигнальной системы мозга левого полушария) весьма рассудительны, склонны к детальному анализу жизненных явлений, отвлеченному абстрактно-логическому мышлению. Чувства их отличаются умеренностью, сдержанностью и обычно прорываются наружу, лишь пройдя через фильтр разума. Люди этого типа обычно интересуются математикой, философией, им нравится научная деятельность.
* У людей художественного типа (преобладает активность первой сигнальной системы мозга правого полушария) мышление образное, на него накладывает отпечаток большая эмоциональность, яркость воображения, непосредственность и живость восприятия действительности. Их интересует в первую очередь искусство, театр, поэзия, музыка, писательское и художественное творчество.
* Большинство людей (до 80%) относятся к "золотой середине", среднему типу. У них незначительно преобладает рациональное или эмоциональное начало, что зависит от их воспитания с самого раннего детства, от жизненных обстоятельств.

**Г. Айзенк** показал, что фундаментальными параметрами структуры темперамента являются факторы "невротизм" и "экстраверсия - интроверсия".

**К. Г. 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. У экстравертов ведущим является правое полушарие, что частично может проявляться даже во внешности: у них более развит левый глаз. У интровертов ведущим является левое полушарие.

**Невротизм (нейротизм)** - это эмоционально психологическая неустойчивость, подверженность психотравмам. У лиц с повышенным нейротизмом из-за излишней впечатлительности и обидчивости даже по пустякам может возникать эмоциональный стресс. Они долго переживают конфликты, не могут взять себя в руки, часто подавлены, огорчены, раздражительны, тревожны.

Экстраверсия в сочетании с повышенным нейротизмом обусловливает проявление темперамента холерика; интроверсия - темперамент меланхолика. Противоположность нейротизма - эмоциональная устойчивость, уравновешенность в сочетании с экстраверсией проявляется как сангвинистический темперамент; в сочетании с интроверсией - как флегматик.

Любопытно, что благополучные семейные пары с устойчивыми и максимально совместимыми отношениями отличаются противоположными темпераментами: возбудимый холерик и спокойный флегматик, а также печальный меланхолик и жизнерадостный сангвиник - они как бы дополняют друг друга, нужны друг другу. В дружеских отношениях часто находятся люди одного темперамента, кроме холериков (два холерика часто ссорятся из-за взаимной несдержанности).