Тема 9. Темперамент

1. Понятие о темпераменте

2. Краткий обзор учений о темпераменте

3. Физиологические основы темперамента

4. Психологические характеристики темперамента и особенности деятельности личности

1. Понятие о темпераменте

Темперамент является одним из наиболее значимых свойств личности. Интерес к данной проблеме возник более двух с половиной тысяч лет тому назад. Он был вызван очевидностью существования индивидуальных различий, которые обусловлены особенностями биологического и физиологического строения и развития организма, а также особенностями социального развития, неповторимостью социальных связей и контактов. К биологически обусловленным структурам личности относится прежде всего темперамент. Темперамент определяет наличие многих психических различий между людьми, в том числе по интенсивности и устойчивости эмоций, эмоциональной впечатлительности, темпу и энергичности действий, а также по целому ряду других динамических характеристик.

Несмотря на то, что предпринимались неоднократные и постоянные попытки исследовать проблему темперамента, до сих пор эта проблема относится к разряду спорных и до конца не решенных проблем современной психологической науки. Сегодня существует много подходов к исследованию темперамента. Однако при всем существующем разнообразии подходов большинство исследователей признает, что темперамент — это биологический фундамент, на котором формируется личность как социальное существо, а свойства личности, обусловленные темпераментом, являются наиболее устойчивыми и долговременными.

Борис Михайлович Теплов (1896 – 1965) дает следующее определение темперамента: «Темпераментом называется характерная для данного человека совокупность психических особенностей, связанных с эмоциональной возбудимостью, т. е. быстротой возникновения чувств, с одной стороны, и силой их — с другой». Таким образом, темперамент имеет два компонента — **активность** и **эмоциональность.**

Активность поведения характеризует степень энергичности, стремительности, быстроты или, наоборот, медлительности и инертности. В свою очередь, эмоциональность характеризует протекание эмоциональных процессов, определяя знак (положительный или отрицательный) и модальность (радость, горе, страх, гнев и др.).

Еще с древних времен было принято различать четыре основных типа темперамента: **холерический, сангвинический, меланхолический** и **флегматический.** Эти основные типы темперамента прежде всего различаются между собой по динамике возникновения и интенсивности эмоциональных состояний. Так, для холерического типа характерны быстро возникающие и сильные чувства, для сангвинического — быстро возникающие, но слабые чувства, для меланхолического — медленно возникающие, но сильные чувства, для флегматического — медленно возникающие и слабые чувства. Кроме этого, для холерического и сангвинического темпераментов характерны быстрота движений, общая подвижность и тенденция к сильному внешнему выражению чувств (в движениях, речи, мимике и т. д.). Для меланхолического и флегматического темпераментов, наоборот, характерны медленность движений и слабое выражение чувств.

Типы темперамента с точки зрения бытовой психологии можно охарактеризовать следующим образом.

Холерик — человек быстрый, иногда даже порывистый, с сильными, быстро загорающимися чувствами, ярко выражающимися в речи, мимике, жестах; нередко — вспыльчивый, склонный к бурным эмоциональным реакциям.

Сангвиник — человек быстрый, подвижный, дающий эмоциональный отклик на все впечатления; чувства его непосредственно выражаются во внешнем поведе­нии, но они не сильные и легко сменяют одно другое.

Меланхолик — человек, отличающийся сравнительно малым разнообразием эмоциональных переживаний, но большой силой и длительностью их. Он откликается далеко не на все, но когда откликается, то переживает сильно, хотя мало выражает свои чувства.

Флегматик — человек медлительный, уравновешенный и спокойный, которого нелегко эмоционально задеть и невозможно вывести из себя. Чувства его внешне почти никак не проявляются.

Однако было бы ошибкой думать, что всех людей можно распределить по четырем основным темпераментам. Лишь немногие являются чистыми представителями этих типов; у большинства же мы наблюдаем сочетание отдельных черт одного темперамента с некоторыми чертами другого. Один и тот же человек в различных ситуациях и по отношению к разным сферам жизни и деятельности может обнаруживать черты разных темпераментов.

Следует обратить внимание на то, что темперамент не определяет способности и одаренность человека. Большие способности могут встречаться одинаково часто при любом темпераменте. Среди выдающихся талантов во всякой сфере деятельности можно найти людей с разным темпераментом. Если взять, например, крупнейших русских писателей, то у А. С. Пушкина мы можем отметить яркие черты холерического темперамента, у А. И. Герцена — сангвинического, у И. В. Гоголя и В. А. Жуковского — меланхолического, у И. А. Крылова и И. А Гончарова — флегматического. Два великих русских полководца — А. В. Суворов и М. И. Кутузов — с точки зрения темперамента образуют резкую противоположность. Суворов был типичным холериком, а у Кутузова наблюдались черты, характерные для флегматического темперамента, например медлительность движений, спокойствие, хладнокровие.

Нельзя ставить вопрос и о том, какой из темпераментов лучше. Каждый из них имеет свои положительные и отрицательные стороны. Страстность, активность, энергия холерика, подвижность, живость и отзывчивость сангвиника, глубина и устойчивость чувств меланхолика, спокойствие и отсутствие торопливости флегматика — вот примеры тех ценных свойств личности, обладание которыми связа­но с отдельными темпераментами. В то же время при любом из темпераментов может возникать опасность развития нежелательных черт личности. Например, холерический темперамент может сделать человека несдержанным, резким, склонным к постоянным «взрывам». Сангвинический темперамент может привести к легкомыслию, склонности разбрасываться, недостаточной глубине и устойчивости чувств. При меланхолическом темпераменте у человека может вырабо­таться чрезмерная замкнутость, склонность целиком погружаться в собственные переживания, излишняя застенчивость. Флегматический темперамент может сде­лать человека вялым, инертным, безучастным ко всем впечатлениям жизни.

Исследования проблем темперамента имеют свою историю. Рассмотрим некоторые основные этапы становления современных представлений о темпераменте.

2. Краткий обзор учений о темпераменте

Создателем учения о темпераменте считается древнегреческий врач Гиппократ (ок. 460-377 гг. до н. э.). Он утверждал, что люди различаются соотношением четырех основных «соков организма» — крови, флегмы, желтой желчи и черной желчи. Соотношение этих «соков организма» по-гречески обозначалось словом «красис» которое позже заменили латинским словом temperamentum — «соразмерность», «правильная мера». Опираясь на учение Гиппократа, другой знаменитый врач античности Клавдий Гален (ок. 130-ок. 200 гг.) разработал 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 13 типов темперамента, но затем они были сведены до четырех. Эти четыре названия типов темперамента вам хорошо известны: сангвиник (от лат. sanguis — кровь), флегматик (от герч. phlegma — слизь, мокрота), холерик (от греч. chole — желчь) и меланхолик (от греч. melas chole — черная желчь). Эта концепция имеет огромное влияние на ученых на протяжении уже многих столетий. Подтверждением этого является тот факт, что до настоящего времени предложенные Галеном названия типов темперамента являются самыми распространенными.

В последующие века исследователи, наблюдая значительное разнообразие поведения, совпадающее с различиями в телосложении и физиологических функциях, пытались упорядочить и каким-то образом сгруппировать эти различия. В результате возникли многочисленные концепции и типологии темпераментов. В основу этих концепций были положены самые разнообразные черты личности. В ряде концепций свойства темперамента понимались как наследственные или врожденные и связывались с индивидуальными различиями в особенностях телосложения. Такие типологии получили название **конституционных типологий.** Среди них наибольшее распространение получила типология, предложенная Эрнстом Кречмером (1888 – 1964), который в 1921 г. опубликовал свою знаменитую работу «Строение тела и характер». Главная его идея заключается в том, что люди с определенным типом телосложения имеют определенные психические особенности. 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, с трудом приспосабливается к окружению. В отличие от него иксотимик обладает атлетическим телосложением. Это спокойный, невпечатлительный человек со сдержанными жестами и мимикой, с невысокой гибкостью мышления, часто мелочный. Пикническое телосложение имеет циклотимик, его эмоции колеблются между радостью и печалью, он легко контактирует с людьми и реалистичен во взглядах.

Теория Кречмера получила наибольшее распространение в Европе. В США в 40-х гг. XX в. большую популярность приобрела концепция темперамента Уильяма Шелдона (1898 – 1977). В основе его концепции лежит предположение о том, что тело и тем­перамент — это два взаимосвязанных между собой параметра человека. По мнению автора, структура тела определяет темперамент, который является его функцией. 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 развивается кожа и нервная ткань). Людям с эндоморфным типом свойственно относительно слабое телосложение с избытком жировой ткани, для мезоморфного типа характерны стройное и крепкое тело, большая физическая сила, а для эктоморфного — хрупкое телосложение, плоская грудная клетка и длинные тонкие конечности со слабой мускулатурой. По Шелдону, этим типам телосложений соответствуют определенные типы темпераментов, названные им в зависимости от функции определенных органов тела: висцеротония (от лат. **viscera —** внутренности), соматотония (от греч. **soma —** тело) и церебротония (от лат. **cerebrum** — мозг). Лиц с преобладанием определенного типа телосложения Шелдон называет соответственно висцеротониками, соматотониками и церебротониками и считает, что каждый человек обладает всеми названными группами свойств. Однако различия между людьми определяются преобладанием тех или иных свойств.

В современной психологической науке большинство конституционных концепций повергается острой критике из-за недооценки в них роли среды и социальных условий в формировании психических свойств человека. Более серьезного внимания заслуживают концепции, основанные на рассмотрении особенностей функционирования нервной системы, выполняющей доминирующую и управляющую роль в организме. Теория связи некоторых общих свойств нервных процессов с типами темперамента была предложена Иваном Петровичем Павловым (1849 – 1936) и получила дальнейшее развитие и экспериментальное подтверждение в работах его последователей. Проведенные Павловым исследования заслуженно расцениваются как наиболее значимые для понимания физиологических основ темперамента.

Благодаря исследованиям Павлова в отечественной психологии сложились представления о темпераменте как свойстве личности, в значительной мере обусловленном врожденными характеристиками человека. Например, Борис Герасимович Ананьев (1907 – 1972) считал, что основные свойства человека как представителя вида **Homo sapiens** про­являются не только в задатках, но и в темпераменте.

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 эмоций. Главную функцию данного свойства Теплов видел в «энергизации деятельности» в зависимости от удовлетворения или неудовлетворения мотивов. (Современные психологи это свойство называют интенсивностью и модальностью эмоциональных проявлений.)
4. Тревожность. Под тревожностью Теплов 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 приспособительных реакций к си­туациям и раздражителям, непосредственно действующим в данный момент.
6. Активность волевой целенаправленной деятельности. Данное свойство, по 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. Резистентность. 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, следуют 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.

Известный психофизиолог Владимир Михайлович Русалов (род 1939) на основе концепции свойств нервной системы предложил в конце 1980-х гг. свою трактовку свойств темперамента. Эта концепция заслуживает внимания, поскольку в ней учитывались достижения современной физиологии. Русалов, исходя из теории функциональной системы П. К. Анохина, включающей четыре блока — хранения, циркулирования и перера­ботки информации (блок афферентного синтеза), программирования (принятия решений), исполнения и обратной связи, — выделил четыре связанные с ними свойства темперамента, отвечающие за широту или узость афферентного синтеза (степень напряженности взаимодействия организма со средой), легкость переклю­чения с одной программы поведения на другую, скорость исполнения текущей программы поведения и чувствительность к несовпадению реального результата действия с его акцептором.

В соответствии с этим традиционная психофизиологическая оценка темперамента изменилась и вместо двух параметров — активности и чувствительности — были выделены уже четыре компонента: эргичность (выносливость), пластичность, скорость и эмоциональность (чувствительность). Все эти компоненты темперамента, по мнению Русалова, биологически и генетически обусловлены. Так, темперамент зависит от свойств нервной системы, а они, в свою очередь, должны пониматься как основные характеристики функциональных систем, обеспечивающих интегративную, аналитическую и синтетическую деятельность мозга, всей нервной системы в целом.

С точки зрения данной концепции темперамент — это психобиологическая категория в том смысле слова, что его свойства не являются полностью ни врожденными, ни зависимыми от среды. Они, по выражению автора данной концепции, представляют собой «системное обобщение» генетически заданных индивидуальных биологических свойств человека, которые, «включаясь в самые разные виды деятельности, постепенно трансформируются и образуют независимо от содержания самой деятельности обобщенную, качественно новую индивидуально устойчивую систему инвариантных свойств».

В соответствии с двумя основными видами человеческой деятельности — предметной деятельностью и общением — каждое из выделенных свойств темперамента должно рассматриваться отдельно, поскольку предполагается, что в этих видах деятельности они проявляются по-разному. Так, по мнению Русалова, психологической характеристикой темперамента являются не сами по себе свойства нервной системы или их сочетание, а типичные особенности протекания психических процессов и поведения, которые данные свойства порождают. Например, активность, как свойство темперамента, в познавательных психических процессах проявляется в том, насколько человек в состоянии сосредоточиться на определенном объекте или его аспекте. В свою очередь, темп проявляется в том, насколько быстро протекают соответствующие психические процессы.

Возбудимость, тормозимость и переключаемость характеризуют быстроту возникновения и прекращения того или иного познавательного процесса или его переключения с одного объекта на другой. Например, некоторые люди медленно включаются в интеллектуальную деятельность или переключаются с одной темы на другую. Другие быстро запоминают или вспоминают информацию. Здесь также следует иметь в виду, что указанные особенности не определяют способности людей.

Согласно этому учению, темперамент – психосоциобиологическая категория, одно из независимых базовых образований психики, определяющее все богатство содержательных характеристик человека. Темперамент, однако, не совпадает с индивидуальностью и личностью в целом, так как последняя составляет совокупность всех форм социальных связей и отношений человека. Он формируется под влиянием общей конституции в процессе тех конкретных деятельностей, в которые человек включен с самого детства. От природы человек получает нормы реакции биохимическиx, биомеханических, нейрофизиологических и других свойств, в результате чего у него формируется индивидуальный уровень обмена, мышечного развития и т.д. Эти свойства включаются в выполнение различных видов деятельности – от сосательных и хватательных рефлексов до игры, учения и т.д. По мере созревания человека, благодаря генетической устойчивости, у него складывается некая присущая ему обобщенная скорость, обобщенная пластичность, обобщенная эмоциональность и другие характеристики темперамента. Эти характеристики не только окрашивают деятельность, но и задают границы, оберегают организм от чрезмерно большого или малого расходования энергии, сохраняя его способность выживать. Таким образом, главная приспособительная задача темперамента со стоит в энергетическом регулировании.

Исходя из этого понимания сущности темперамента, понятно, что к темпераментальным проявлениям можно отнести только те психологические свойства, которые удовлетворяют следующим требованиям. Темперамент 1) отражает формальный аспект деятельности и не зависит от ее цели, смысла, мотива; 2) характеризует индивидуально-типичную меру энергетического напряжения и отношения к миру и себе; 3) универсален и проявляется во всех сферах жизнедеятельности; 4) может проявляться уже в детстве; 5) устойчив в течение длительного периода жизни человека; 6) высоко коррелирует со свойствами биологических подсистем (нервной, гуморальной, телесной и т.д.); 7) передается по наследству.

В.М.Русалов настаивает на том, что взаимодействие с миром предметным (субъект-объектное) и миром социальным (субъект-субъектное) обладают совершенно различным смыслом и содержанием, в связи с чем эти аспекты человеческой активности могут иметь и разные формально-динамические характеристики. Поэтому четырем блокам П.К.Анохина (Петрп Кузьмич Анохин – 1898 – 1974) предлагается ставить в соответствие восемь блоков, образующих структуру темперамента.

Структура темперамента по В.М.Русалову.

Таблица 1 - Структура темперамента по В.М.Русалову

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Предметно-ориентированная активность | | | Эмоциональность |
| 1. Эргичность | 2. Пластичность | 3. Скорость (темп) | 4.Эмоциональность |
| Афферентный синтез | Программирование | Исполнение | Обратная связь |
| 5. Социальная эргичность | 6. Социальная пластичность | 7. Социальная скорость (темп) | 8. Социальная эмоциональность |
| Субъектно-ориентированная активность | | | Эмоциональность |

Первый блок (афферентный синтез) описывает степень напряженности взаимодействия организма со средой. Второй отражает степень трудности переключения с одних программ поведения на другие. Третий показывает степень быстроты исполнения той или иной программы поведения. Четвертый блок отражает обратную связь – чувствительность к возможному несовпадению реального результата действия с тем, который предвосхищался (акцептором).

Предметная эргичностъ характеризует желание умственного и физического напряжения, избыток или недостаток сил. Социальная эргичность определяет открытость для общения, широту контактов, легкость в установлении связей. Предметная пластичность означает вязкость или гибкость мышления, способность переключаться с одного вида деятельности на другой, стремление к разнообразию. Социальная пластичность – это сдержанность или расторможенность в общении, широта социальных программ, естественность взаимодействия. Предметный темп – это скорость моторно-двигательных операций. Социальный темп – речедвигательная активность, способность вербализации. Предметная эмоциональность – это мера чувствительности к расхождению реального результата и желаемого. Высокая чувствительность к несовпадению выражается в преобладании негативных эмоций, а низкая чувствительность – в присутствии положительных эмоциональных переживаний. Социальная эмоциональность характеризует ощущение уверенности в процессе общения, эмоциональную сензитивность, меру тревоги по поводу неудач в общении.

Пронумерованные блоки обозначают качества темперамента, проявляющиеся в сфере предметной и коммуникативной деятельности. Данная концепция детально разработана и располагает диагностическим методом – опросником структуры темперамента (ОСТ).

Большинство авторов в значительной степени связывают свойства темперамента и их проявления с физиологическими особенностями организма.

3. 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 прежде всего 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 тип 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.

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 — Владимира Дмитриевича Небылицына (1930 – 1972), 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 типам 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.

4. Психологические характеристики темперамента и особенности деятельности личности

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.

В настоящее время можно дать полную психологическую характери­стику всех типов темперамента. 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. В ходе этих исследований названия некоторых свойств, предложенные Тепловым, изменились, а также были открыты новые свойства. Например, свойство темперамента, названное Тепловым «эмоциональная возбудимость», в психологической литературе часто называется сензитивностью (чувствительностью), а реактивность непроизвольных движений, вызванных внешнем воздействием, — ре­активностью. Изменились названия и других свойств темперамента. Вместе с тем к свойствам темперамента стали относить экстраверсию — интроверсию. Эти понятия определяют, от чего преимущественно зависят реакции и деятельность человека — от внешних впечатлений, возникающих в данный момент (экстраверсия), или от образов, представлений и мыслей, связанных с прошлым и будущим (интроверсия).

Учитывая основные свойства темперамента, Ян Стреляу (Род.1931 г., польский психолог) дает 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 незначительному поводу он громко хохочет, а несущественный факт может сильно его рассердить. По его лицу легко угадать его настроение, отношение к предмету или человеку. 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. Способен быстро сосредоточиться, дисциплинирован, при желании может сдерживать проявление своих чувств и непроизвольные реакции. Ему присущи быстрые движения, гибкость ума, находчивость, быстрый темп речи, быстрое включение в новую работу. Высокая пластичность проявляется в изменчивости чувств, настроений, интересов и стремлений. Сангвиник легко сходится с новыми людьми, быстро привыкает к новым требованиям и обстановке, без усилий не только переключается с одной работы на другую, но и переучивается, овладевая новыми навыками. Как правило, он в большей степени откликается на внешние впечатления, чем на субъективные образы и представления о прошлом и будущем, т. е. является экстравертом.

**Холерик**. Как и сангвиник, отличается малой чувствительностью, высокой реактивностью и активностью. Но у холерика реактивность явно преобладает над активностью, поэтому он необуздан, несдержан, нетерпелив, вспыльчив. Он менее пластичен и более инертен, чем сангвиник. Отсюда — большая устойчивость стремлений и интересов, большая настойчивость, возможны затруднения в переключении внимания; он скорее 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. Обычно у него бедная мимика, движения невыразительны и замедленны, так же как речь. 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. Как правило, он трудно сходится с новыми людьми, слабо откликается на внешние впечатления. По своей психологической сути он интроверт.

**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. Мимика и движения его невыразительны, голос тихий, движения бедны. Обычно он неуверен в себе, робок, малейшая трудность заставляет его опускать руки. Меланхолик неэнергичен, ненастойчив, легко утомляется и мало работоспособен. Ему присуще легко отвлекаемое и неустойчивое внимание, замедленный темп всех психических процессов. Большинство меланхоликов — интроверты.

В современной психологической науке сложилось твердое убеждение в том, что тип темперамента у человека является врожденным и в целом характеризует особенности динамики нервных процессов. Но 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. Развивая эту мысль, отечественные психологи провели ряд исследований 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, обусловленный 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 нервной деятельности, и прежде всего сила и подвижность нервных процессов, оказывает существенное влияние на формирование определенного стиля деятельности.

Например, лица с преобладанием возбуждения на первом этапе проявляют повышенную активность, но при этом совершают много ошибок. Затем они вырабатывают свой стиль деятельности, и количество ошибок уменьшается. С другой стороны, лица с преобладанием торможения на первых порах, как правило, мало активны, их деятельность непродуктивна, но затем они формируют свой способ выполнения деятельности, и продуктивность их труда резко возрастает.

В заключение следует еще раз отметить, что нет хороших или плохих типов темперамента. Особая подвижность (реактивность) сангвиника может принести дополнительный эффект, если работа требует смены объектов общения, рода за­нятий, частого перехода от одного ритма жизни к другому. Люди, отличающиеся слабой нервной системой — меланхолики, — сильнее мотивированы на выполнение более простых действий, чем остальные. Поэтому они меньше устают и раздражаются от их повторения. Более того, поскольку люди со слабой нервной системой более чувствительны к внешним воздействиям, т. е. быстрее на них реагируют, то, как показывают исследования Е. П. Ильина, большинство высококлассных спортсменов-спринтеров обладают именно эти типом нервной системы. В то же время спортсмены, чья деятельность протекает на фоне чрезмерных эмоциональ­ных нагрузок, например штангисты, в своем большинстве будут обладать сильной нервной системой.

Поэтому не только нельзя, но и бессмысленно стремиться к тому, чтобы изменить темперамент. Более целесообразным представляется учет свойств темперамента конкретной личности при организации деятельности.