Название учебного заведения

Реферат по учебной дисциплине «Психология»

на тему: «Темперамент человека. Его типы и характеристика»

Выполнил: Ф.И.О.

Проверил: Ф.И.О.

2015.

**План**

1.Введение ………………………………………………………………………...............2

2.Понятие темперамента, история происхождения и его физиологическая основа ………………………………………………………………………………….....3-5

3.Типы темперамента и их характеристика ......................................................6-7

4.Влияние темперамента на положение человека в обществе ......................8-10

5.Заключение ……………………………………………………………………………..11

6.Список литературы ………………………………………………………..................12

1. **Введение.**

Проблема темперамента, связанная с явностью индивидуальных различий меж людьми, интересует мировое общество уже больше 25 столетий.

Психика каждой личности исключительна и неповторима. Ее уникальность связывают с характерностями развития организма, физиологического и биологического строения, а также с уникальным построением социального общения. В биологических взаимообусловленных подструктурах личности имеется, первоначально, темперамент. Обсуждая темперамент, подразумевают многие психические различия меж людьми — различия по интенсивности, глубине, устойчивости эмоций, энергичности действий, чувствительной восприимчивости, темпу и другие индивидуально-устойчивые, динамические особенности психической деятельности, жизни и поведения.

И все же, темперамент на данный момент также признают во многом неоднозначной и неразрешенной проблемой. Однако, со всей многообразностью подходов к проблеме практики и ученые считают, что темперамент имеет общебиологический корень, формирующий человека как социальный субъект.

Темперамент являет собой отражение динамических аспектов поведения, большей частью генуинного характера, потому свойства темперамента особо постоянны и устойчивы в сравнении с иными психическими особенностями личности. Самая специфичная особенность темперамента содержится в том, что разные свойства темперамента личности, имеют закономерною связь меж друг другом, составляя отчетливую организацию, которая характеризует 4 темперамента.

Люди уже давно пытались осознать и выделить классические особенности психической формации разных личностей, пробуя свести множество образов к их наименьшему числу схематичных образов. Такие схематичные образы с древних времен называли типами темпераментов.

Подобного рода типологии были полезны в практике, благодаря им прогнозировали поведение человека, с конкретным темпераментом, при какой-либо сложившейся ситуации в его жизни.

1. **Понятие темперамента, история происхождения и его физиологическая основа.**

Темперамент - комплекс типологических особенностей человека, которые проявляются при развитии его психологических процессов: в эмоциональной активности его жизнедеятельности, в силе и быстроте его реакции.

Темперамент - это пробуждения в психике человека генуинного типа нервной деятельности. В следствии этого, к особенностям темперамента причисляют, в первую очередь, индивидуально-своеобразные и врожденные свойства личности.

Слово «темперамент» переводится с латыни как «надлежащее соотношение частей», в равной степени по значимости греческое слово «красис» вводит древнегреческий целитель и врач Гиппократ, он полагал, что темперамент есть индивидуальные психологические, анатомические и физиологические особенности человека.

У одного человека психическая деятельность проходит неизменно ровно. Такой человек внешне все время спокоен, уравновешен и в некотором смысле медлителен. Он редко смеется, его взгляд постоянно холоден и строг. В сложных обстоятельствах или курьезной ситуации, он остается внешне невозмутим. Его жесты и мимика не выделяются выразительностью и разнообразием, твердая походка, речь спокойна. У другого человека психологическая деятельность протекает неравномерно. Он крайне подвижен, беспокоен, шумлив. Его речь страстна и порывиста, мимика богата и разнообразна, движения хаотичны. Нередко такой человек при разговоре машет руками и топочет ногами. Он нетерпелив и суетлив. Свойства темперамента и являются природными свойствами, обусловливающими динамичную сторону психической деятельности индивида. Иначе говоря, природа протекания психической деятельности обусловлена темпераментом, а точнее:

- скорость зарождения психических процессов и их постоянство - быстрота восприятия, длительная концентрация внимания, живость ума;

- психический темп и ритм;

- степень проявления психических процессов - активность воли, сила эмоций;

- нацеленность психической деятельности на какие-либо конкретные объекты - неизменное устремление человека к свежим впечатлениям от реальной действительности, к новым контактам или направленность индивида на самого себя, на свои идеи и образы.

Кроме того, динамика психической деятельности обусловлена психическим состоянием и мотивами. Каждый индивид, безусловно от характерных черт его темперамента, при имеющемся интересе работает быстрее и энергичнее, чем при неимении интереса. У каждого человека счастливое событие создает подъем физических и душевных сил, а несчастливое - упадок сил. И наоборот, свойства темперамента выражаются идентично в разнообразных видах деятельности и при самых разных целях. К примеру, при волнении студента в ожидании экзамена, беспокойстве перед выступлением на открытом уроке, волнуется перед стартом на спортивных состязаниях, это означает, что повышенная тревожность является свойством его темперамента. Свойства темперамента особо постоянны и устойчивы в сравнении с иными психическими особенностями человека. Разные свойства темперамента обусловлены связью меж собой, создавая определенную структуру, обрисовывающую тип темперамента.

При составлении психологических характеристик, распространенных четырех типов темперамента, выделяют такие основные свойства темперамента:

Сенситивность определима минимальной силой внешних воздействий, необходимой для образования того или иного психологического отклика.

Реактивность характеризуется величиной импульсивности реакций на внутренние либо внешние влияния однотипной силы - неприятные слова, грубый тон, сильный звук, критические замечания.

Активность определяет то, сколь интенсивно индивид влияет на внешний мир и осиливает барьеры в целедостижении - целенаправленность, концентрированность внимания, напористость.

Соответствие активности и реактивности устанавливает, в той или иной мере зависимость деятельности человека - акцидентные внутренние либо внешние факторы (душевное состояние, случайное явление) либо цели, намерения, убеждения.

Ригидность и пластичность определяют податливость приспособления человека к внешним влияниям либо в какой мере его поведение косно и инертно.

Темп реакций представляет собой скорость прохождения различных психических процессов и реакций - быстрота ума, темп речи, активность жестов. Интроверсия и экстраверсия определяют, преимущественную зависимость деятельности и реакции индивида от внешних впечатлений - возникают в настоящее время - экстраверт, или же от образов, мыслей, представлений, которые связаны с будущим и прошлым - интроверт. Эмоциональная возбудимость представляет собой то, сколь слабое влияние нужно для образования эмоциональной реакции и какова скорость ее образования.

Гиппократ, вслед за ним Гален, определяли так темперамент - особенности поведения, с превалированием в организме одного из четырех элементов:

- превалирование желтой желчи - человек импульсивен, «горяч» — холерик;

- превалирование лимфы - человек спокоен и медлителен - флегматик;

- превалирование крови - человек подвижен и весел - сангвиник;

- превалирование черной желчи - человек грустен и боязлив - меланхолик.

Несомненно, переломным фактором в истории естественного научного исследования темпераментов оказалась парадигма И.П. Павлова о типах нервной системы, совокупных для человека и высших млекопитающих. И.П. Павлов подтвердил, что физиологической основой темперамента является тип высшей нервной деятельности, который определяется корреляцией основоположных свойств нервной системы - уравновешенность и мобильность процессов торможения и возбуждения, сила, которые протекают в нервной системе. В свою очередь, тип нервной системы обусловлен генотипом - наследственным типом. И.П. Павлов акцентировал четыре ясно описанных типа нервной системы, иначе, обусловленных комплексов основных свойств нервных процессов.

Субтильный тип характеризуется субтильностью возбудительного и тормозного процессов — меланхолики. Сильный вспыльчивый тип характеризуют мощным нервозным процессом и релятивно мощным процессом торможения — холерики - неукротимый тип. Сильный уравновешенный динамичный тип — сангвиники - живой тип. Сильный сдержанный тип, но с инертными нервными процессами — флегматики - спокойный тип.

Сила — дееспособность нервных клеток поддерживать обычную функциональность при высокой интенсивности процессов возбуждения и торможения, способность ЦНС осуществить детерминированную работу без надобности регенерации ее возможностей. Крепкая нервная система выносит значительную нагрузку в ходе продолжительной поры и, напротив, субтильная нервная система не выносит безмерной и долгой нагрузки. Полагается, что личности с наиболее крепкой нервной системой более устойчивы к стрессам. Сила нервной системы по возбудимости выражается в релятивно легком выполнении работы человеком в тяжелой обстановке, ему хватает недолговременного перерыва для возобновления сил от тяжелого труда, он может усиленно трудиться, не теряется в незнакомой ситуации, напористый. Сила нервной системы по торможению являет собой умение человека ограничивать свою активность.

Сбалансированность нервных процессов отображает корреляцию, равновесие меж торможением и возбуждением. Причем сбалансированность означает идентичную эксплицитность нервных процессов. Мобильность нервной системы выражается в возможности стремительного изменения от одного процесса к иному, от одной деятельности к иной. Человек с преимущественно мобильной нервной системой выделяется ловкостью поведения, лучше адаптируется в иной атмосфере. Описание особенностей разных темпераментов помогает разобраться в качествах темперамента индивида, при яркой выраженности. Люди с ярко проявляющимися качествами определенного темперамента встречаются редко, чаше встречается смешанный темперамент в разной совокупности. По крайней мере, доминирование качеств определенного типа темперамента позволяет соотнести темперамент человека с одним или иным типом

1. **Типы темперамента и их характеристика.**

Сангвиник.

Жизнерадостный сангвиник открыт для общения, быстро переходит с одной деятельности на иною, однако ему не нравится однообразие в работе. Он свободно удерживает контроль своих эмоций, быстро адаптируется в непривычной ситуации, проявляет активность при контактах с людьми. Речь его громкая, скоротечная, внятная, ей сопутствуют красноречивые жесты и мимика. Однако, данному темпераменту свойственна некоторая двойственность. В случае, когда раздражители стремительно сменяются, на протяжении всего времени идет поддержание новшества и интереса впечатлений, сангвиник переходит в состояние интенсивного возбуждения и позиционирует себя как человека инициативного, предприимчивого, динамичного.

В случае длительных и однообразных воздействий раздражителей, состояние возбуждения, активности не поддерживается, у сангвиника пропадает заинтересованность в деле, возникает вялость, равнодушие, уныние. У сангвиника стремительно проявляются такие чувства как, веселье, печаль, симпатии и неприязни, но эти проявления несут неустойчивый характер, скоротечны и поверхностны. Они обусловлены своей скоротечностью как при проявлении, так и при исчезновении, происходит даже замена обратными. Наблюдается быстрая смена настроения, но, как правило, доминирует хорошее настроение.

Холерик.

Человек данного темперамента стремителен, сверхподвижен, неуравновешен, легко возбудим, все психические процессы проходят интенсивно, стремительно. Присущее данному типу доминирование возбуждения над торможением, отличается ярким выражением несдержанности, импульсивности, вспыльчивости, нервозности холерика. В следствии этого наблюдается проявление яркой мимики, поспешной речи, резковатых жестов, невоздержанных движений. Человек холерического темперамента проявляет сильные чувства, которые, как правило, выражаются ярко, стремительно возникают; в некоторых случаях наблюдается резкая смена настроения. Присущая холерику неуравновешенность сильно проявляется в его работе: он с наращиванием и страстным желанием приступает к делу, демонстрируя при этом импульсивность и стремительность движений, трудится с воодушевлением, одолевая препятствия.

Однако, в некоторых случаях, у холерика ресурс нервной энергии быстро иссякает в ходе деятельности, и тогда наступает резкое ее снижение: страстное желание и подъем исчезают, настроение внезапно ухудшается. При контактах в обществе человек холерического типа позволяет себе грубоватость, вспыльчивость, бывает эмоционально несдержан, это зачастую мешает ему адекватно воспринимать действия людей, на данной почве у него возникают разногласия в коллективе. Чрезмерная прямота, горячность, грубость, непримиримость иногда способствуют тяжким и неприятным нахождение в обществе такого человека.

Флегматик.

Флегматики медлительны, безмятежны, неспешны, спокойны. В деятельности проявляют серьезность, разумность, напористость. Обычно они завершают начатое дело. У людей данного типа все психические процессы протекают в замедленном темпе. Эмоции флегматика по внешнему виду обнаруживаются слабо, как правило они маловыразительны. Фактор данного - выдержанность, спокойствие и слабая мобильность нервных процессов. При контактах в обществе человек флегматического темперамента постоянно сдержан, уравновешен, в общении знает меру, настроение стабильное.

Уравновешенность, невозмутимость флегматика выражается в его касательстве к явлениям и событиям жизни, сложно нарушить его эмоциональное спокойствие, задеть за живое. Человеку данного типа темперамента несложно сформировать самообладание, спокойствие, выдержанность. Также, флегматику нужно развивать отсутствующие у него качества - большую мобильность, инициативность, не позволять проявляться - равнодушию к работе, слабости, созерцательности, легко формирующиеся при определенных обстоятельствах. Изредка, у флегматика может наблюдаться безразличие к работе, к миру вокруг него, к обществу и к себе самому.

Меланхолик.

У людей меланхолического темперамента психические процессы проходят неторопливо, им тяжело реагировать на основательные раздражители. Долгая и весьма значительная напряженность способствует замедлению их деятельности, а далее и ее завершению. В труде меланхолики как правило неактивны, редко проявляют интерес, так как для этого требуется усильное нервное напряжение. Эмоциональные состояния и чувства у человека с темпераментом меланхолика проявляются медлительно, но обладают значительной силой, глубиной и продолжительностью. Меланхолики ранимы, сложно переживают обиду, неприятности, правда по внешнему их виду этого не скажешь.

Люди меланхолического склада замкнуты и одиноки, сторонятся контактов с малознакомым человеком, зачастую стесняются, выражают большое смущение в незнакомой ситуации. Что-то исключительное, непривычное, провоцирует у них тормозное состояние. Однако, в спокойной и знакомой обстановке меланхолики ощущают себя умиротворенно и весьма эффективно выполняют свою работу. У меланхоликов несложно развить и усовершенствовать присущую им устойчивость и глубину эмоций, высокую чувствительность к воздействиям извне.

1. **Влияние темперамента на положение человека в обществе.**

Характерные черты человека, обусловленные темпераментом, проявляются в эмоциональной возбужденности, в известной мере направленности к внешнему проявлению чувств, торопливости движений, обшей активности, сенситивности, сдержанности.

В исследованиях российских ученых общительность связывается с типами темперамента. Согласно парадигме А.Г. Ковалёва, сангвинический тип темперамента устанавливает темп вступления во взаимосвязь, когда нет скованности при контакте с людьми необусловленною от их социального положения, наблюдается легкая адаптация к новой среде. Человек меланхолического типа темперамента, напротив, необщителен, потерян и боязлив в новых условиях, расположен к одиночеству.

А.И. Ильина в своих исследованиях подтверждает, что сангвиническому типу темперамента свойственны быстрота реакции при контакте, лёгкость знакомства, обширность круга общения, энергичность, но, наблюдается и изменчивость в общении. Люди флегматического темперамента, наоборот, выражают медлительность во взаимодействии, неактивны при контактах, тяжело сживаются с людьми, но устойчивы в поддержке общения.

Из числа разных типов интерпсихических взаимоотношений важное место занимают симпатии и антипатии, так как во время их формирования значительную роль играют индивидуальные черты человека.

При формировании интерпсихических взаимоотношений в группе девушек О.В. Ломтатидзе обнаружила доминирующие направленности в выражении симпатий и антипатий, обусловленных типом темперамента.

Автор выявила характерные черты межличностных взаимоотношений у девушек с различными типами и качествами темперамента, точнее, при выражении симпатий и антипатий. Целенаправленность к принятию у сангвинического, холерического и флегматического типов несомненно различаются.

Сангвиники отличаются большим рвением к принятию, флегматики пониженным. Средними значениями мотива - боязнь отвержения, несомненно отличаются флегматический и холерический с сангвиническим типом.

Девушки-холерики активно вступают в интерпсихические взаимоотношения с представительницами своего пола с доминирующим типом темперамента - холерический, меланхолический или сангвинический.

Девушек-сангвиников выделяет обилие взаимосвязей с холериками. В наименьшей степени обоюдные симпатии и антипатии обнаруживаются при контактах с меланхоликами.

Интерпсихические взаимоотношения у девушек-меланхоликов обнаруживаются с представительницами своего пола холерического и холерико-сангвинического типов темперамента, при этом, у последних лишь антипатии.

Существуют устойчивые отличия симпатий и антипатий холериков с иными типами темпераментов. Холерики предстают динамичным началом в создании равно как позитивных, так и негативных интерпсихических взаимоотношений.

Девушки-экстраверты удерживают степень симпатий на уровне среднем. У девушек-интровертов обоюдное выражение симпатий проявляется на низком уровне.

Наиболее постоянные симпатии обнаружены в парах: сангвиник-флегматик, сангвиник-меланхолик, меланхолик-меланхолик, максимальная непостоянность в симпатиях выражается в парах: флегматик-меланхолик, холерик-холерик.

Характеристики темперамента имеют существенную значимость и в ходе сработанности, и сопоставимости людей в совместной деятельности. Н.Н. Обозов определил, что максимальная общительность людей на производстве возможна в бригадах и звеньях, кроме того, в семейно-супружеских взаимоотношениях при совмещении людей с полярными темпераментами. Таким образом, при других равных обстоятельствах флегматику проще действовать с сангвиником, меланхолику - с флегматиком, а сангвинику - с меланхоликом.

Типы темперамента, как заметила Р.М. Грановская, налагают собственный отпечаток на методы общения, определяя уровень инициативности в установлении контактов.

Так сангвиники моментально налаживают социальные контакты. У них нет желания впадать в уныние, отдаваться воле своих страхов и печальных мыслей. В общении они инициаторы, с легкостью входят в группы, готовы завоевывать в них главенствующее место.

Холерики, выделяющиеся излишней активностью и импульсивностью, тоже моментально налаживают интерпсихические контакты. Тем не менее, если люди при общении по каким-либо причинам не отвечают надеждам холерика, то он вскоре утрачивает к ним всяческий интерес, устанавливает новые связи. Холерика необходимо непрестанно занимать полезным трудом, иначе он может стать основой интерпсихических конфликтных ситуаций в коллективе.

Социальные контакты флегматики осуществляют неторопливо. В новом обществе, наверняка, закрываются в своем «панцире». Свои эмоции флегматики выражают слабо, длительное время не чувствуют, что кто-то активно привлекает их внимание, однако они стабильны и постоянны в связях, предпочитают быть в маленькой компании старых друзей, в знакомой атмосфере.

Меланхоликов отличает нерешительность, осмотрительность в контактах, высоким подсознательным восприятием расположения к себе близких и окружающих. Излишняя чуткость провоцирует у них постоянную необходимость в сопереживании. Собственно, чувство сопереживания оказывается для меланхолика своего рода импульсом к налаживанию контактов в обществе.

В темпераменте проявляется расположенность человека к проявляющимся вокруг явлениям. Каждый человек обязан всегда принимать во внимание характерные черты темперамента другого человека, с которым ему случается трудиться и контактировать. Это является успешным взаимодействием с ними, снижением вероятности образования остроконфликтных ситуаций. Старания при контакте с людьми обязаны являться ориентиром не на изменение ситуации, а на искусное применение достойных качеств и положительных сторон темперамента с одновременным устранением негативных проявлений. В соответствии с типом темперамента у различных людей обнаруживаются разные направленности в симпатиях-антипатиях, в согласованности и совместности людей, в налаживании социальных контактов.

1. **Заключение.**

Даже в наши дни исследователи не могут определенно решить: полагать темперамент генуинным качеством, либо это роль окружающей среды, при становлении темперамента, является ключевой. Все это указывает на явление темперамента как сложного процесса, исследование которого уже долгое время не дает ясных ответов.

Обусловленность темперамента единым типом нервной системы, приводит к пониманию, что психологическими признаками темперамента являются только постоянные и стойкие индивидуальные характерные черты, сохраняющиеся в течении долгого времени.

Темперамент тем и увлекателен, что модификация хотя бы отдельных его черт и специфик требует исключительных перемен условий жизни, сложнейших ситуаций. Таким образом, исследование характеристик темперамента может быть полезно, потому как, понимание тип темперамента облегчает общение с людьми, способствует выгодному построению взаимоотношений.

В данный период изучена взаимосвязанность темперамента с разными индивидуальными характеристиками человека, стилем деятельности; взаимосвязь темперамента с характером, возможностями, эмоциональностью, взаимоотношениями меж людьми.

В соответствии с особенностями темперамента люди отличаются не конечным итогом действий, а методом достижения результатов. В основе определения свойств темперамента и специфик характера устанавливают профессиональную пригодность личности к различным областям деятельности.

1. **Список литературы.**

1.А. В. Батаршев, Темперамент и характер: Психологическая диагностика / А. В. Батаршев. - М.: Владос пресс, 2001. - 336 с.

2.Э.А. Голубева, Способности. Личность. Индивидуальность / Э. А. Голубева. - Дубна: Феникс+, 2005. - 512 с.

3.Дифференциальная психология и дифференциальная психофизиология сегодня: материалы конференции, посвященной 115-летию со дня рождения Б. М. Теплова, 10-11 ноября 2011 г. / под ред. М. К. Кабардова. - М.: Смысл, 2011. - 380 с.

4.Дифференциальная психофизиология: учебно-методическое пособие / Cост. О. В. Грибкова. - Самара: Самар. Гуман. акад., 2008. - 120с.

5.А.Д. Ишков, Учебная деятельность студента: психологические факторы успешности: Монография. - М.: АСВ, 2004. - 224 с.

6.О.В. Ломтатидзе, Влияние особенностей темперамента на формирование симпатий и антипатий у девушек. - Екатеринбург, 2008. - 24 с.