# Название учебного заведения

# Реферат по учебной дисциплине “Психология”

Тема: “Типы темпераментов и их описание”.

Выполнил: Ф. И. О.

Проверил: Ф. И. О.

2016.

**План**

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

2. Психологическое описание типа темперамента: “Меланхолик”…………3

3. Психологическое описание типа темперамента: “Сангвиник”…………...4

4. Психологическое описание типа темперамента: “Холерик”……………...5

5. Психологическое описание типа темперамента: “Флегматик”…………...6

6. Заключение………………………………………………………………………7

7. Список литературы……………………………………………………………..8

**1. Введение.**

Темпераментом принято называть совокупность таких психофизиологических аспектов личности, которые будут отражать ее динамическую сторону, в частности, скорость и темп протекания процессов как на физическом уровне (манера движений), психологическом уровне, так и на эмоциональном.

Известно, что темперамент возник еще в античные времена, примерно в 400-х годах до н.э. Впервые его ввел врач, «отец медицины» – Гиппократ, который уже тогда смог разбить всех людей на 4 категории по их общему поведению. Следует отметить, что в античные времена не было никаких доступных исследований, чтобы проверить подлинность теории Гиппократа, основу которой составляли 4 основных жизненных жидкости (флегма, кровь, желчь, черная желчь). Между тем, пожалуй, даже сам автор теории не мог знать, насколько близок он был к истинным выводам.

Как известно, динамику практически всех процессов в организме человека определяют нейроны – сложные клетки, которые находятся, в том числе, и в мозге человека. В зависимости от того, насколько быстро нейрон проводит реакции – человек может быть определен к одному из 4-х видов темперамента. Основных реакций всего 2 – разгон и торможение и их общая характеристика и взаимодействие и определяют темперамент человека. Стоит отметить, что любой темперамент определяется сугубо в процентом соотношении и никогда не может достигать значения максимума (100%). Человек есть совокупность основных черт любого темперамента, так как скорость разгона и торможения (ответов на реакции) может определятся любыми значенями.

Цель работы: раскрыть все психологические особенности 4-х основных видов темперамента.

Задачи: изучить психологические особенности каждого из основных типов темперамента, дать характеристику всем типам темперамента.

**2. Психологическое описание типа темперамента: “Меланхолик”.**

Меланхолик – один из 4-х типов темперамента. Гиппократ указывал на преимущественное содержание в организме человека «черной желчи» («мелэна холе» на др. греческом). Меланхоликам присуще медленный, имеющий задержки разгон и длительное торможение. Именно поэтому данный тип темперамента считается самым медлительным, склонным к депрессивному настроению и прочим отрицательным эмоциональным явлениям. Любая положительная эмоция находит свое отражение далеко не сразу, но и не сразу исчезает, постепенно рассеиваясь. Таким образом, меланхолик никогда не бывает на апогее своих чувств и эмоций, он всегда испытывает умеренность последних. Характеризуется как задумчивый тип темперамента, именно поэтому рассеивание отрицательных эмоций происходит намного дольше, чем положительных, ведь меланхолику необходимо время на обдумывание эмоций, и если для позитивных проявлений это действия заранее не имеет существенный результат, то любая негативная эмоция – есть продукт для последующих размышлений. Меланхолик практически всегда интроверт, он неохотно идет на контакт и предпочитает избегать любой компании, погружаясь в собственные размышления. Разговор с подобным типом требует тщательной подготовки, особенно, если вы хотите чего-либо добиться. Слишком сильный напор приведет его к замкнутости, поэтому с ним всегда необходимо вести себя неторопливо, давая время на обдумывание. В личных отношениях меланхолик представляет в образе капризного ребенка, а главная цель общения с ним – не дать ему войти в депрессивные размышления, разделяя с ним его идеи и плоды долгих раздумий. Лучшее занятия для меланхолика непременно будет связано с размышлениями, а динамичную деятельность он, как правило, избегает.

Положительными чертами меланхолика является отсутствие порывистости, постоянство во вкусах, любовь к обдуманным решениям. Негативно сказывается замкнутость, нежелание идти на контакт, частые депрессии, пассивное поведение.

**3. Психологическое описание типа темперамента: “Сангвиник”.**

Сангвиник – достаточно порывистый, сильный тип темперамента. Еще Гиппократ указывал на непревзойденную выдержку данного типа, относя его к самому предпочтительному в любой ситуации. Жидкость, которая преобладает в теле сангвиника – кровь («сангвис» на др. греческом). Еще Александр Македонский обратил пристальное внимание на сангвиников, отбирая в свою армию преимущественно их. В сложной ситуации сангвиник, как правило, краснеет, а не бледнеет, что свидетельствует о нормальной скорости протекания реакции, стало быть, он может быстрее принимать важные решения, которые могут быть недостаточно продуманными, но своевременными, что в условиях стрессовой и критической ситуациях просто необходимо. У сангвиников скорость разгона и торможения примерно равно, что позволяет им быть достаточно активными, стремительными, но в то же время держать себя в руках, не позволять эмоциям захлестнуть разум. В целом, данный тип описывается как жизнерадостный, жизнелюбивый, активный, практически с абсолютной уверенностью можно утверждать, что люди с этим типом – экстраверты. Сангвиник часто изображается в форме улыбающегося или смеющегося человека, который не придает особого значения мелочам. Он не склонен зацикливаться, как меланхолик, на эмоциях, что является достаточно спорным моментом. С одной стороны, это позволяет избежать депрессии, затягивания состояния стресса, усугублению состояния флюстрации, которое может привести к достаточно негативным последствиям. С другой стороны, положительные эмоции также не могут длиться достаточно долгий промежуток времени. Они с достаточной скоростью достигают своего апогея и постепенно идут на спад, ввиду чего сангвинику постоянно нужна умеренная эмоциональная «зарядка», отсюда и активность. В личной жизни сангвиник отличается устойчивостью во вкусах, преданности и склонности к требованию «особенной», неоднообразной любви. Сангвиник любит любую активную деятельность, тогда как монотонный труд его угнетает и приводит в неработоспособное состояние слишком быстро.

Положительные черты: целеустремленность, стрессоустойчивость, активность. Отрицательные черты: порывистость, непостоянность, поверхностность.

**4. Психологическое описание типа темперамента: “Холерик”.**

Холерик – очень быстрый и эмоциональный тип, скорость протекания реакций у него наиболее стремительная. Отличается крайне быстрым разгоном реакций и умеренным торможением. Характерная жидкость – желчь («холе» на др. греческом). Гиппократ характеризовал холериков как невероятно быстрых, бурных людей, эмоциональная часть которых намного сильнее любой иной. Холерики не склонны к обдумыванию, любое их размышление может прерваться внезапным наплывом эмоций, которые очень быстро достигают своего апогея и достаточно быстро растворяются. Исходя из этого, любой холерик человек с крайне непостоянным эмоциональным фоном, его настроение меняется слишком стремительно, так что многие люди не могут за ним успеть, но их общество он совершенно не избегает, являясь по своей природе экстравертом. Холерики привыкли принимать быстрые, необдуманные решения, не останавливаться, вести крайне динамичный и, желательно, разнообразный образ жизни. Данному типу всегда не хватает эмоций, вы вряд ли сможете обнаружить холерика в угнетенном или подавленном состоянии, опустошенным или эмоционально утомленным. В отличии от сангвиника холерик не может быть целеустремлен: вся проблема в его отношении к происходящему. Если сангвиник может быть увлечен процессом в желании получить результат, то холерик рассчитывает на него в самые кратчайшие сроки и, в случае невозможности его получить, меняет направленность или характер своей деятельности. Подобная непостоянность может стать серьезной проблемой в личных отношениях, потому как холерики, как правило, не останавливаются на каком-либо одном выборе, отдавая предпочтение настолько быстрой смене объекта своих чувств, насколько быстро меняется его настроение. В работе холерик также порывист, и ни при каких обстоятельствах не займется монотонной работой. Более того, однотипная или однородная рабочая деятельность его угнетают.

**5. Психологическое описание типа темперамента: “Флегматик”.**

Одним из самых непростых и даже загадочных типов темперамента является флегматик. Флегматику, свойственна мокрота («флегма» на др. греческом), согласно Гиппократу. Из всех 4-х видов темперамента флегматик самый спокойный и никогда невозможно понять, что на самом деле испытывает человек с данным типом. Его также относят к сильному типу, потому как скорость разгона реакций у него примерно такая же, как и их торможения (но последняя, в отличие от сангвиника, протекает преимущественнее дольше). Таким образом, флегматик не нуждается в излишних эмоциях, предпочитая их избегать при возможности. Он никогда не позволит эмоциям взять верх нам разумом, иногда принимая совершенно невразумительные с позиции других темпераментов решения. Достижение цели для флегматика является первоочередной задачей, и именно для него цель всегда оправдывает средства и вложенные усилия. Но на первый взгляд настолько сильный, непоколебимый тип имеет и свои особенности, которые показывают и его слабости. Так, флегматик трудно адаптируется, привыкает к новым условиям. Он спокойно относится к монотонной работе, но активность и динамичность его угнетают и подавляют. Флегматик, скорее интроверт, более того, он ригиден и слабовозбудим в эмоциональном плане. Таким образом, в личных отношениях с данным типом могут возникнуть большие проблемы. Маловероятно, что флегматик окружит объект своих чувств большим количеством внимания.

**6. Заключение.**

Типы темперамента известны людям уже более 24 веков, но каждый раз психологами делается очередное заключение или вывод, исходя из которого, общие черты и характеристика определенного типа дополняется или немного меняется. Постепенно данное психологическое явление приобретает научное обоснование, и подобные вопросы требуют своего разрешения по причинам, которые мы раскрыли в данной работе:

1. Все темпераменты являются достаточно устойчивыми. Невозможно в течение всей жизни сменить один тип темперамента на другой или поменять указанное во введении их процентное соотношение. В этом и заключается главная особенность темпераментов и именно благодаря данной особенности они были обнаружены еще в античные времена, ведь не обладая устойчивой связью и проявлением в поведении человека, его психофизиологическом состоянии, возможность выделить указанные типы была бы крайне низкой.
2. Любой темперамент обладает своими особенностями, которые просто необходимо учитывать как при выборе будущей профессии, сферы деятельности, так и при взаимоотношении с другими субъектами общества. Каждый тип отличается своим отношением к любому раздражителю.

Человек – слишком сложный и запутанный механизм, во многом, именно благодаря его психологическому аспекту. Чтобы максимально использовать свой потенциал, воспринимать определенные особенности каждого отдельного человека, комфортно находится в современном обществе, просто необходимо опираться на какие-либо основы, которые помогали бы в решение сложнейшей психологической задачи – понимания сущности человека. Именно для этого еще в 4 веке до нашей эры Гиппократ начал делить людей по 4-м основным группам, и именно из-за этого изучения данной темы не заканчиваются и сейчас.

**7. Список литературы.**

1. Агавелян O.K. Проблемы темперамента: Учебное пособие. Челябинск: Челябинский государственный университет, 1999. -155 с.

2. Айзенк Г.Ю. Исследования человеческой психики. Почему мы ведем себя именно так. М.: ЭСМО – Пресс, 2001. -479с.

3. Батаршев A.B. Темперамент и свойства высшей нервной деятельности: Психологическая диагностика. М.: Творческий центр Сфера, 2002. – 83с.

4. Батаршев A.B. Темперамент и характер. М.: ВЛАДОС-ПРЕСС,2001.– 333 с.

5. Белоус В.В. Темперамент как инвариант. Пятигорск: Изд-во пятигорского государственного лингвистического университета, 1997. – 207 с.

6. Белоус B.B. Темперамент в системе интегральной индивидуальности и его функция в деятельности // Психология и психофизиология индивидуальных различий в активности и саморегуляции поведения человека. Свердловск: СГПИ, 1987. – 226 с.

7. Белоус В.В. Функциональная роль темперамента в индивидуальной и совместной деятельности людей// Вопросы психологии, 1984. №4. – 148 с.