

Темперамент Личности

Юлдашева Сожида Зоировна

Ассистент кафедры Семейная психология
Джизакского филиала НУУз

Эркинова Муштарий Тухтасин кизи

Жабборов Миршод Зокирович

Студентка IV - курса
Джизакского филиала НУУз

ABSTRACT

В данной статье рассмотрен темперамент личности и его свойства, проанализированы различные типы темпераментов. Исследовано влияние темперамента на организационное поведение человека.

ARTICLE INFO

Received: 24th January 2024

Revised: 10th February 2024

Accepted: 20th March 2024

KEYWORDS:

Работоспособность,
Поведение,
Темперамент, Типы
Темперамента, Характер

Наблюдая за поведением людей, за тем, как они трудятся, учатся и отдыхают, как реагируют на внешние воздействия, как переживают радости и горести, мы, несомненно, обращаем внимание на значительные индивидуальные различия людей. Одни быстры, порывисты, шумливы, другие, наоборот, медлительны, спокойны, невозмутимы. Эта сторона характеризует понятие «темперамент». Темперамент рассматривается как биологическое свойство, определяющее динамику психической жизни, проявляющееся в динамике его психических процессов, в быстроте и силе его реакции, в эмоциональном тоне его жизнедеятельности. К свойствам темперамента относятся, прежде всего, врожденные и индивидуально-своеобразные свойства человека. У одних людей психическая деятельность протекает равномерно. Такие люди внешне всегда спокойны, уравновешенны и даже медлительны. Они редко смеются; попадая в трудные ситуации или смешные положения, эти люди остаются внешне невозмутимыми. Их мимика и жесты не отличаются разнообразием и выразительностью, речь спокойная, походка твердая. У других людей психологическая деятельность протекает скачкообразно. Они очень подвижны, беспокойны, шумливы. Речь их порывиста и страстна, движения хаотические, мимика разнообразна и богата. Нередко такие люди при разговоре машут руками и топают ногами. Они суетливы и нетерпеливы. По определению С.Л. Рубинштейна, темперамент – это индивидуально-своеобразное свойство психики, определяющее динамику психической деятельности человека и остающееся практически неизменным в течение жизни. От темперамента зависит характер протекания психической деятельности, а именно:

- 1) скорость возникновения психических процессов и их устойчивость (например, скорость восприятия, длительность сосредоточения внимания);
- 2) психический ритм и темп;
- 3) интенсивность психических процессов (например, сила эмоций, активность воли);
- 4) направленность психической деятельности на какие-то определенные объекты (например, постоянное стремление человека к контактам с новыми людьми, к новым впечатлениям от реальной действительности или обращенность человека к самому себе, к своим идеям и образам).

Свойства темперамента наиболее устойчивы и постоянны по сравнению с другими психическими особенностями человека. Анализ внутренней структуры темперамента представляет значительные трудности, обусловленные отсутствием у темперамента единого содержания и единой системы внешних проявлений. Попытки такого анализа приводят к выделению трех главных, ведущих, компонентов темперамента, относящихся к сферам общей активности индивида, его моторики и его эмоциональности. Каждый из этих компонентов, в свою очередь, обладает весьма сложным многомерным строением и разными формами психологических проявлений. Наиболее широкое значение в структуре темперамента имеет тот его компонент, который обозначается как общая психическая активность индивида. Сущность этого компонента заключается в тенденции личности к самовыражению, эффективному освоению и преобразованию внешней действительности. Разумеется, при этом направление, качество и уровень реализации этих тенденций определяются другими («содержательными») особенностями личности: ее интеллектуальными и характерологическими особенностями, комплексом ее отношений и мотивов. Степени активности распределяется в диапазоне от вялости, инертности и пассивного созерцательства на одном полюсе до высших степеней энергии, мощной стремительности действий и постоянного подъема на другом. К группе качеств, составляющих первый компонент темперамента, вплотную примыкает или даже, возможно, входит в нее как составная часть группа качеств, составляющих второй - моторный компонент, ведущую роль в котором играют качества, связанные с функцией двигательного и, в частности, речедвигательного аппарата. Необходимость специального выделения в структуре темперамента этого компонента вызывается особым значением моторики как средства, с помощью которого актуализируется внутренняя динамика психических состояний со всеми ее индивидуальными градациями. Среди динамических качеств двигательного компонента следует выделить такие, как быстрота, сила, резкость, ритм, амплитуда и ряд других признаков мышечного движения. Совокупность особенностей мышечной и речевой моторики составляет ту грань темперамента, которая легче других поддается наблюдению и оценке и поэтому часто служит основой для суждения о темпераменте их носителя. Третьим основным компонентом темперамента является эмоциональность, представляющая собой обширный комплекс свойств и качеств, характеризующих особенности возникновения, протекания и прекращения разнообразных чувств, аффектов и настроений. По сравнению с другими составными частями темперамента этот компонент наиболее сложен и обладает разветвленной собственной структурой. В качестве основных характеристик эмоциональности выделяют впечатлительность, импульсивность и эмоциональную стабильность. Впечатлительность выражает аффективную восприимчивость субъекта, чуткость его к эмоциогенным воздействиям, способность его найти почву для эмоциональной реакции там, где для других такой почвы не существует.

Понятием импульсивность обозначается быстрота, с которой эмоция становится побудительной силой поступков и действий без их предварительного обдумывания и сознательного решения выполнить их. Под эмоциональной лабильностью обычно понимается скорость, с которой прекращается данное эмоциональное состояние или происходит смена одного переживания другим. Основные компоненты темперамента образуют в актах человеческого поведения то своеобразное единство побуждения, действия и переживания, которое позволяет говорить о целостности проявлений темперамента и дает возможность относительно четко ограничить темперамент от других психических образований личности — ее направленности, характера, способностей и др.

Психологическая характеристика основных типов темперамента: В современной психологии под типом темперамента принято понимать определенную совокупность психологических свойств, закономерно связанных между собой и общих у одной группы людей.

Сангвиник (в основе лежит сильный, уравновешенный, подвижный тип нервной системы). Что характерно для сангвиника? Прежде всего, его повышенная реактивность, которая проявляется в том, что он живо и с большим возбуждением откликается на все привлекающее его внимание, очень впечатлителен. Сангвиник отличается и повышенной активностью - проявляет большую настойчивость, энергию. Активность и реактивность у него уравновешены - он может легко сдерживать свои реакции и проявления чувств. Темп реакции достаточно высокий, что проявляется в быстрых движениях, походке вприпрыжку, быстром темпе речи. Сангвиник отличается высокой пластичностью поведения и экстравертированностью. Он любознателен, жизнерадостный, эмоции возникают легко, но они не сильные и не глубокие, быстро забывает обиды, доброжелателен.

Холерик (в основе лежит сильный, неуравновешенный - с преобладанием возбуждения - тип нервной системы). Для холерика, как и для сангвиника, также характерны высокая реактивность и активность, быстрый темп реакции. Но реактивность преобладает над активностью. Поэтому он так несдержан и вспыльчив, легко выходит из себя, нетерпелив. Он менее пластичен и более ригиден, чем сангвиник, отсюда большая устойчивость и постоянство его интересов. Ему свойственна лихорадочная быстрота (мимика, жесты, темп речи, порывистость). Холерик берется со страстью за любое дело, очень инициативен. В общении вспыльчив, резок, не сдерживает эмоции. Для холерического темперамента характерны высокий уровень нервно-психической активности и энергии действий, резкость и стремительность движений, а также сила, импульсивность и яркая выраженность эмоциональных переживаний. Недостаточная эмоциональная и двигательная уравновешенность холерика может выливаться при отсутствии надлежащего воспитания в несдержанность, вспыльчивость, неспособность к самоконтролю при эмоциогенных обстоятельствах.

Меланхолик (в основе лежит слабый тип нервной системы). В отличие от других типов темперамента, у меланхолика высокая сензитивность, проявляющаяся в болезненной чувствительности, в обидчивости. Малая реактивность и пониженная активность проявляются у меланхолика в том, что он редко смеется, не уверен в себе, часто и легко теряется, не доводит работу до конца. Отличается медленным психическим темпом - его движения вялые, слабые, говорит медленно. Быстро утомляется от людей и новой обстановки, чувства медленно возникают, но проявляется глубиной. Эти люди легко уязвимы, хотя внешне этого не показывают. Тактичны, мягки, стеснительны. Им присуща мнительность и пессимизм. Меланхолический темперамент связывается обычно с такими характеристиками поведения, как малый уровень нервно-психической активности, сдержанность и приглушенность моторики и речи, значительная эмоциональная реактивность, глубина и устойчивость чувств при слабом внешнем их выражении. На почве этих особенностей при недостатке соответствующих воспитательных воздействий у меланхолика могут развиваться повышенная до болезненности эмоциональная ранимость, замкнутость и отчужденность, склонность к тяжелым внутренним переживаниям таких жизненных обстоятельств, которые вовсе этого не заслуживают.

Флегматик (в основе лежит сильный, уравновешенный, инертный тип нервной системы). В отличие от сангвиника и холерика у него малая реактивность. Это проявляется в том, что его трудно рассмешить или рассердить. Высокая активность значительно преобладает над малой реактивностью, что и определяет терпеливость, выдержку, самообладание. Психический темп замедленный - движения неторопливы, медленная походка, на вопросы отвечает не сразу. Он отличается малой пластичностью и большой ригидностью. Он медлителен и спокоен, проявляет во всем основательность, склонен к порядку, но медлительность мешает ему в процессе познания. У него устойчивое настроение, он уклоняется от ссор, споров. Неудачи и неприятности не выводят его из себя. Темперамент флегматика характеризуется обычно сравнительно низким уровнем активности поведения и трудностью переключений, медлительностью и спокойствием действий, мимики и речи, ровностью, постоянством и глубиной чувств и настроений. В случае неудачных воспитательных

влияний у флегматика могут развиваться такие отрицательные черты, как вялость, бедность и слабость эмоций, склонность к выполнению одних лишь привычных действий.

Темперамент – это лишь один из аспектов личности, каждый человек уникален. Нет ни "лучшего", ни "худшего" типа темперамента, все они могут быть успешными и счастливыми, при условии, что человек осознает свои особенности и работает над самосовершенствованием, – говорит Виктория Ивачева. – Поэтому важно не только знать свой темперамент, но и развивать собственные навыки управления им. Это позволит лучше адаптироваться к изменяющимся условиям и сделать жизнь более насыщенной и успешной".

В заключение можно сделать вывод, что темперамент формирует восприятие мира и взаимодействие с ним. Знание собственного темперамента и уважение к темпераментам других людей способствует более эффективной коммуникации, глубоким межличностным отношениям и лучшему самопониманию. Это путь к более гармоничной и счастливой жизни.

Использованная литература:

1. Мерлин В.С. Очерк теории темперамента. Пермь: ПСИ, 2007. 276 с.
2. Небылицын В.Д. Избранные психологические труды / под. Ред. Б.Ф. Ломова; Акад. пед. наук СССР. М.: Педагогика, 1990. 403 с.
3. Овчинников Б.В. Типы темперамента в практической психологии. СанктПетербург.: Речь, 2013. 281 с.
4. Айзенк Г. Структура личности. М.: КСП+; СПб., Ювента, 1999. 463 с.
5. F.I.Xaydarov, N.I.Xalolova —Umumiy psixologiya|| darslik Toshkent – 2016
6. P.I.Ivanov, M.E.Zufarova —Umumiy psixologiya||Darslik Toshkent -2014