

Темперамент и характер

Термин “**темперамент**” в переводе с латинского языка означает

“надлежащее соотношение частей”.

В Древней Греции предполагали, что темперамент зависит от соотношения четырех жидкостей организма –

крови, желчи, лимфы и флегмы.

Преобладание в организме одной из этих жидкостей определяет у человека тип темперамента.

Соответственно было выделено четыре типа темперамента –

сангвинический, холерический, меланхолический, флегматический

Поворотный пункт в изучении темперамента произошел в начале 30-х гг. XX в. благодаря работам **И.П. Павлова.**

Он впервые высказал мысль о том, что в основе темперамента лежат особенности функционирования нервной системы, а точнее – **основные свойства нервной системы,** характеризующие динамику протекания в ней нервных процессов возбуждения и торможения

Достоинство данного подхода виделось его основателям в том, что в качестве отправного момента здесь брались признаки ведущей системы человеческого организма – центральной нервной системы

В работе И.П. Павлова и его учеников были выделены три основных свойства нервной системы: **сила возбуждения и торможения, их подвижность**, т.е. способность быстро сменять друг друга, **уравновешенность** между возбуждением и торможением.

На основе учения о свойствах нервной системы И.П. Павлов разработал учение о типах высшей нервной деятельности

Согласно его подходу, **сангвиник** обладает сильным, уравновешенным, подвижным типом нервной системы;

холерик – сильным, подвижным, но неуравновешенным типом нервной системы;

флегматик – сильным, уравновешенным, но инертным типом высшей нервной деятельности;

меланхолик – слабым типом высшей нервной деятельности.

По сути дела, И.П.Павлов подвел научную, физиологическую базу под классические четыре типа темперамента



Типы темперамента: реакция на смятую шляпу

В работах последователей И.П.Павлова при изучении нейрофизиологических основ темперамента и индивидуальных различий людей были уточнены и развиты представления о свойствах нервной системы человека

Этими же исследователями были открыты новые свойства нервной системы.

Одно из них – **динамичность** (от этого свойства зависит легкость, скорость образования временных нервных связей); другое – **лабильность** (от этого свойства зависит скорость возникновения и прекращения нервного процесса)

В работах отечественных психофизиологов были выделены две наиболее фундаментальные формально-динамические характеристики темперамента человека – **общая психическая активность и эмоциональность.**

Основными показателями общей активности поведения человека являются темп, ритм, скорость, интенсивность, пластичность, сила, выносливость, энергичность и т.д.

Активность – это прежде всего динамико-энергическая напряженность поведения человека, проявляющаяся в его взаимоотношениях с природным и социальным миром

Эмоциональность человека включает в себя все богатство и разнообразие аффектов и настроений человека: впечатлительность, чувствительность, импульсивность, эмоциональную возбудимость и т.д.

Таким образом, **темперамент** можно определить как формально-динамическую составляющую поведения человека, проявляющуюся в общей активности взаимодействия человека с окружающим миром и эмоциональным отношением его к процессу и результатам.

В соответствии с этим подходом выделяются критерии для отнесения того или иного психологического свойства к темпераменту. Так, **М.В. Русалов** выделяет семь таких критериев:

- 1) не зависит от содержания деятельности и поведения, т.е. является независимым от смысла, мотива, цели и т.д.;
- 2) характеризует меру динамического напряжения и отношения человека к миру, людям, себе, деятельности;
- 3) универсально и проявляется во всех сферах деятельности и жизнедеятельности;
- 4) рано проявляется в детстве;

- 5) устойчиво в течение длительного периода жизни человека;
- 6) высоко коррелирует со свойствами нервной системы и свойствами других биологических подсистем;
- 7) является наследуемым”

Не существует “хороших” и “плохих” темпераментов, каждый темперамент в конкретных видах деятельности имеет как свои достоинства, так и недостатки

Существование в психике человека устойчивых динамических, энергетических характеристик, формирующихся на основе биологических факторов, позволяет человеку наиболее оптимально расходовать свои энергетические возможности. Зная свои энергетические особенности, человек может осознанно регулировать режим, ритм, интенсивность различных видов деятельности

Характер и его физиологические ОСНОВЫ

Характер — второе индивидуально-психологическое свойство личности.

В переводе с греческого языка это слово означает «чеканка», «примета», «признак».

Если в темпераменте личность раскрывается со стороны своих динамических проявлений, то в характере — со стороны ее содержания.

Характер — совокупность существенных, стержневых, устойчивых индивидуальных особенностей личности

Характер обусловлен **общественно-историческими** условиями —

принадлежностью к эпохе, нации, классу, усвоением социального опыта, типическими обстоятельствами жизненного пути, воспитанием,

зависит от **природных предпосылок** развития индивидуальности — задатков, типа высшей нервной деятельности, темперамента, который определяет внешнюю его форму выражения,

накладывая своеобразный отпечаток на те или иные проявления характера

Физиологической основой характера является, с одной стороны, тип нервной системы (тип ВНД),

с другой — система временных связей, возникающих под влиянием внешних воздействий.

Свойства нервной системы определяют в нем такие черты, как уравновешенность или неуравновешенность, подвижность или инертность, повышенный или пониженный тонус проявляемой активности, общительность или замкнутость, легкость или трудность вхождения в новую обстановку или новую обязанность

Во многом характер – навык сознательного поведения, привычек.

Поэтому в физиологические его механизмы входят возникающие в мозгу динамические стереотипы — системы временных связей, условных рефлексов.

Образующиеся стереотипы обеспечивают типичное поведение в типичных обстоятельствах.

Ломка стереотипа проходит с трудом, порой очень болезненно

Характер нельзя отождествлять с темпераментом, и в то же время они тесно взаимосвязаны.

Темперамент по-своему окрашивает черты характера, придает им своеобразные формы; характер также может глубоко воздействовать на темперамент, подчиняя эмоциональную возбудимость содержательной стороне личности, ее направленности и воле.

Характер человека взаимосвязан и с другими сторонами личности: интеллектом, специальными способностями, мировоззрением, убеждениями, моральными принципами и т.д., многогранен и многообразен в своих проявлениях

Структура характера

К первой группе относятся черты, выражающие отношение личности к действительности, обществу.

К ним относятся: внимание, интерес, идеалы человека, чувства

Вторую группу составляют черты, которые проявляются в труде, деятельности: инициативность, трудолюбие, работоспособность, усердие, добросовестность, ответственность, творческое отношение (или противоположные черты) и т.д.

Третья группа черт выражает отношение человека к другим людям: доброжелательность, чуткость, тактичность, вежливость, правдивость, искренность, гуманность (или противоположные черты) и т.п.

Четвертая группа — это система отношений человека к самому себе: самокритичность, скромность, гордость, самоуверенность, самолюбие, эгоцентризм, самообладание, достоинство, строгость и пр.

Пятая группа включает черты, характеризующие отношение личности к вещам: аккуратность, неряшливость, бережливость, щедрость, скупость, расточительность и т.д.

Выразительные признаки характера

- **Поступки и действия.** Сознательные и преднамеренные действия позволяют судить о том, что представляет собой человек.
- **Особенности речи:** громкая или тихая, быстрый или замедленный темп, многословие или замкнутость, эмоциональность или сухость и пр.

Все это выражает определенные свойства характера.

- **Внешний облик.** Улыбающееся или хмурое лицо, выражение глаз, как человек ходит — размашисто или мелкими шажками, как стоит — все это также характеризует его

Типология характеров

Наибольшую известность получили конституционные теории, связывающие особенности характера личности с ее внешним видом (Ч. Ломброзо, Э. Кречмер, У. Шелдон).

В наше время осуществлены построения типологии характера Э. Фроммом, К. Леонгардом, А.Е. Личко и др.

Типы строения тела, или конституции человека, по **Кречмеру**, характеризуются следующими особенностями:

Астенический тип

характеризуется небольшой толщиной тела в профиль при среднем или выше среднего росте.

Астеник мужчина — это обычно худой и тонкий человек, из-за своей худобы кажущийся несколько выше, чем есть на самом деле.

У астеника тонкая кожа лица и тела, узкие плечи, тонкие руки, удлинённая и плоская грудная клетка со слабо развитой мускулатурой и слабыми жировыми накоплениями. Женщины этого типа, кроме того, часто и малорослы



- **Пикнический тип**

отличается сильно развитыми внутренними полостями тела (головы, груди, живота), склонностью к ожирению при слаборазвитых мышцах и опорно-двигательном аппарате.

Такой человек — среднего роста, с короткой шеей



- **Атлетическому типу** свойствен сильно развитые скелет и мускулатура.

Такой человек обычно среднего или высокого роста, с широкими плечами, мощной грудной клеткой.

У него плотная, высокая голова



Более поздние классификации характеров строились в основном на описаниях акцентуаций, выделенных Э. Кречмером.

К ним относятся классификации характеров, предложенные А.Е. Личко и зарубежными учеными К. Леонгардом и Э. Фроммом. Классификация характеров А.Е. Личко построена на основе наблюдений за подростками и включает 11 типов.

Вторая классификация, построенная на основе концепции «акцентуированных личностей» взрослых людей, характеризует в большей мере стиль общения человека с окружающими людьми.

Она состоит из 10 типов, близких к типам, описанным Личко

Классификация характеров,
предложенная немецким ученым
К. Леонгардом,
в интерпретации Е.М. Вайнер
выглядит следующим образом:

Возбудимость

Агрессивен, упрям, самолюбив, занудлив, угрюм и обидчив.

Отличается постоянной внутренней напряженностью, раздражительностью.

Причем сила реакций не соответствует силе раздражителя.

Проявляет

властность, повышенную требовательность к окружающим, часто не желает считаться с их мнением.

Данному типу людей присуща низкая контактность в общении, неуживчивость, склонность к хамству и брани, конфликтам, в которых они сами являются активной, провоцирующей стороной.

Характерна чрезмерная сила влечения, неудержимость в их удовлетворении.

В эмоционально спокойном состоянии часто это добросовестные, аккуратные люди, любящие животных и маленьких детей. Однако в состоянии эмоционального возбуждения бывают вспыльчивы, плохо контролируют свое поведение

Гипертимность

Активный, энергичный, оптимистический, с высоким жизненным тонусом. Окружающий мир воспринимает в радужных красках. Добр, отзывчив, беззаботен, чрезвычайно контактен, словоохотлив, с большой выраженностью жестов, мимики, пантомимы. Обладает многосторонними способностями, но из-за неустойчивости внимания и недостаточной выдержки интересы поверхностны.

Не терпит стеснения своей свободы. Плохо переносит жесткую дисциплину, монотонную деятельность, критику в свой адрес. Обладает склонностью к аморальным поступкам. В группе стремится к лидерству. При общении неразборчив в выборе знакомств, может оказаться в неблагоприятной среде. Приподнятое, солнечное настроение может омрачиться вспышками раздражительности, вызванными противодействием окружающих

Дистимность

Испытывает частые и длительные изменения настроения в сторону его снижения, что проявляется в переживаниях, подавленности, тоске, в предчувствиях неприятностей или безрадостных явлений.

Его характеризует низкая контактность, немногословие, доминирующее пессимистическое настроение.

Такие люди обычно домоседы, тяготеют к шумному обществу, редко вступают в конфликты с окружающими, ведут замкнутый образ жизни.

Высоко ценят тех, кто с ними дружит, и готовы им подчиниться. Обладают следующими привлекательными чертами личности: серьезностью, добросовестностью, обостренным чувством справедливости.

Отрицательные черты: пассивность, пессимизм, замедленность мышления, неповоротливость, индивидуализм.

Тревожный тип

Испытывает ощущение неблагополучия, внутренней напряженности.

Склонен к неопределенным опасениям. Обеспокоен возможными последствиями своих действий, поэтому часто возникают сомнения и колебания при необходимости принять решение.

Не удовлетворен своими способностями разрешать жизненные трудности и достигать желаемого.

Очень высокая тревожность плохо влияет на уровень достижений и может вызывать физические нарушения.

Людям данного типа свойственны низкая контактность, робость, неуверенность в себе, минорное настроение.

Нередко располагают такими привлекательными чертами, как дружелюбие, самокритичность, исполнительность.

Вследствие своей беззащитности нередко служат «козлами отпущения», мишенями для шуток

Демонстративность

Эгоцентричен, жаждет признания, поддержки, сочувствия, стремится постоянно быть в центре внимания.

С целью привлечения к себе внимания способен пустить в ход фантазию, приписывать себе несуществующие качества и необычные действия. В группе претендует на роль лидера или на исключительное положение, пытается возвыситься над окружающими, пуская «пыль в глаза».

Увлечения обычно экстравагантные и не требующие слишком упорного труда.

Этот тип людей характеризуется легкостью установления контактов.

Такие люди раздражают окружающих самоуверенностью и высокими притязаниями, систематически сами провоцируют конфликты, но при этом активно защищаются.

Обладают следующими привлекательными чертами: обходительностью, артистичностью, способностью увлечь других, неординарностью мышления и поступков.

Их отталкивающие черты: эгоизм, лицемерие, хвастовство, отлынивание от работы

Застревание

Длительное время переживает одни и те же чувства, настойчивый, упрямый, противится изменениям, трудно переключается на что-то новое в деятельности.

Интересы постоянные и односторонние. Проявляет повышенное самомнение и себялюбие, недовольство недостаточным признанием его достоинств и заслуг.

Озабочен своим престижем. Стремится добиться высоких показателей в любом деле, превзойти других, выдвинуться в лидеры.

Его характеризует умеренная общительность, занудливость, склонность к нравоучениям, неразговорчивость.

В конфликтах обычно выступает инициатором.

Иногда чрезмерно самонадеян, честолюбив, ревнив, предъявляет повышенные требования к себе, непомерные требования к близким и к подчиненным на работе

Педантичность

Отличается чрезмерной, преувеличенной приверженностью к определенному порядку.

Противится изменениям, плохо переключается на что-либо новое в деятельности. Неуклонно следует принятому образу мыслей, устоявшимся привычкам. Придает большое значение внешней стороне дела и мелочам.

Склонен требовать того же от других. Иногда изводит домашних чрезмерными требованиями аккуратности.

На службе предъявляет окружающим много формальных требований. Вместе с тем охотно уступает лидерство другим людям.

Привлекательные стороны: добросовестность, аккуратность, серьезность, надежность в делах, а отталкивающие и способствующие возникновению конфликтов — формализм, занудливость, брюзжание

Эмотивность

Отличается богатством эмоциональных реакций, изменчивостью настроения, которое часто колеблется по самым незначительным поводам.

Вследствие большой подвижности чувств его влечения, стремления и интересы неустойчивы. Этот тип людей предпочитает общение в узком кругу избранных, с которыми устанавливаются хорошие контакты и которых он понимает «с полуслова».

Редко эти люди сами вступают в конфликт, играя в них пассивную роль. В группе такой тип не претендует на роль лидера. Развитая интуиция позволяет почти безошибочно определять отношение к себе окружающих.

Часто неспособен к волевым действиям. Привлекательными чертами являются доброта, сострадательность, обостренное чувство долга, исполнительность, отталкивающими — чрезмерная чувствительность, слезливость

Экзальтированность

Склонен приходить в состояние восторженного возбуждения по незначительным поводам и впадать в отчаяние под влиянием разочарований.

Ему свойственны высокая контактность, словоохотливость, влюбчивость.

Такие люди часто спорят, но не доводят дело до открытых конфликтов.

В конфликтных ситуациях они бывают как активной, так и пассивной стороной. Вместе с тем привязаны и внимательны к друзьям и близким. Они альтруистичны, имеют чувство сострадания, хороший вкус, проявляют яркость и искренность чувств.

Отталкивающие черты: паникерство, подверженность сиюминутным настроениям

Циклотимность

Периоды ровного настроения чередуются с периодами подъема и субдепрессивными фазами, которые характеризуются сниженным, минорным настроением, чувством вялости и утомленности, рассеянностью, замедленными реакциями, неуверенностью в своих силах.

Мелкие неудачи и неприятности, которые нередко встречаются в этот период из-за падения работоспособности, тяжело переживаются, вызывают уныние. Общение раздражает, компании избегают.

В период жизненного подъема ускоряются мыслительные процессы, появляются оживленность, общительность, подвижность, инициативность; идет постоянный поиск источников развлечения.

Длительность периодов увеличивается с возрастом.