

Темперамент и характер человека.

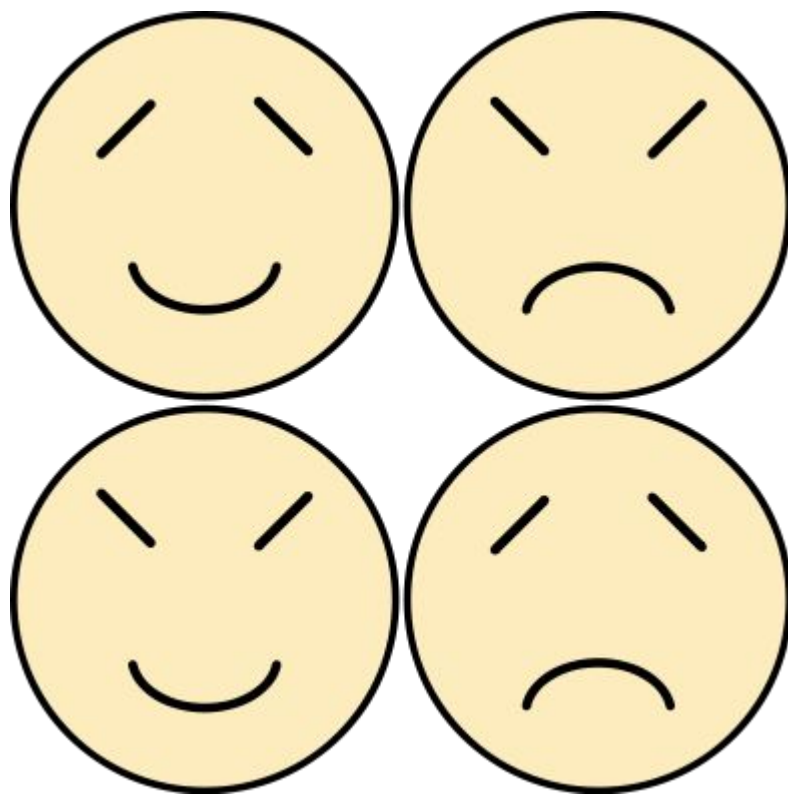
Темперамент

- ▶ Темперамент – устойчивая совокупность индивидуальных психофизиологических особенностей личности, связанных с динамическими, а не содержательными аспектами деятельности. Темперамент составляет основу развития характера. С физиологической точки зрения он обусловлен типом высшей нервной деятельности человека, и проявляется в поведении человека (характера), в степени его жизненной активности.

Для составления психологических характеристик традиционных 4 типов обычно выделяются следующие основные свойства темперамента:

- ▶ **Сензитивность** определяется тем, какова наименьшая сила внешних воздействий, необходимая для возникновения какой-либо психологической реакции.
- ▶ **Реактивность** характеризуется степенью произвольности реакций на внешние или внутренние воздействия одинаковой силы (критическое замечание, обидное слово, резкий тон – даже звук).
- ▶ **Активность** свидетельствует о том, насколько интенсивно (энергично) человек воздействует на внешний мир и преодолевает препятствия в достижении целей (настойчивость, целенаправленность, сосредоточение внимания).
- ▶ **Соотношение реактивности и активности** определяет, от чего в большей степени зависит деятельность человека: от случайных внешних или внутренних обстоятельств (настроения, случайные события) или от целей, намерений, убеждений.
- ▶ **Пластичность и ригидность** свидетельствуют, насколько легко и гибко приспосабливается человек к внешним воздействиям (пластичность) или насколько инертно и жестко его поведение.
- ▶ **Темп реакций** характеризует скорость протекания различных психических реакций и процессов, темп речи, динамика жестов, быстрота ума.
- ▶ **Экстраверсия, интроверсия** определяет, от чего преимущественно зависят реакции и деятельность человека – от внешних впечатлений, возникающих в данный момент (экстраверт), или от образов, представлений и мыслей, связанных с прошлым и будущим (интроверт).
- ▶ **Эмоциональная возбудимость** характеризуется тем, насколько слабое воздействие необходимо для возникновения эмоциональной реакции и с какой скоростью она возникает.

Основные классические типы темперамента



Холерик.



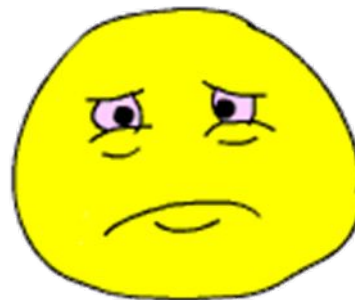
- ▶ Такой человек обычно очень вспыльчив, горяч и несдержан. Вместе с тем холерик быстро остывает и успокаивается, если ему уступают и идут на встречу. Его душевные движения порывисты, но непродолжительны, настроение часто меняется.
- ▶ Вспомним рыцаря Дон Кихота, быстро сменявшего гнев на милость, а благородную ярость - на уныние.

Сангвиник.



- ▶ Это человек весьма веселого нрава. Он представляется оптимистом, полным надежд, юмористом, шутником, балагуром. Сангвиник быстро воспламеняется, но столь же быстро остывает, теряет интерес к тому, что совсем ещё недавно очень его волновало и притягивало к себе. Он много обещает, но не всегда сдерживает свои обещания, легко и с удовольствием вступает в контакты с незнакомыми людьми, является хорошим собеседником. Его отличает доброта, готовность прийти на помощь. Напряженная умственная и физическая работа быстро утомляет. Сангвиник очень активен, энергичен, у него живые движения, богатая мимика. При неблагоприятных условиях и отсутствии воспитания у сангвиника могут развиваться поспешность, легкомыслие к поступкам, невнимательность.
- ▶ Примером сангвинического темперамента может служить знаменитый д'Артаньян - порывистый, увлекающийся герой Дюма.
- ▶

Меланхолик.



- ▶ Человек с меланхолическим темпераментом обычно живет сложной и напряженной внутренней жизнью, придаёт большое значение всему, что касается, обладает повышенной тревожностью и ранимой душой. Меланхолик почти всегда человек сдержанный и слов на ветер не бросает. Когда он не может выполнить обещанное, то искренне страдает, даже если знает, что от него ничего не зависело.
- ▶ Судя по всему, принц Гамлет и Евгений Онегин были типичными меланхоликами

Флегматик.



- ▶ Владелец этого темперамента хладнокровен. Он больше склонен к бездействию, чем к напряженной, активной работе. Такой человек медленно приходит в состояние возбуждения, но и успокаивается постепенно. Мимика и движения флегматика невыразительны и медлительны.
- ▶ Илья Ильич Обломов, который проводил все время на диване, в ленивой полудреме - яркий флегматик.
- ▶ В жизни редко приходится встречать «стопроцентных» флегматиков или сангвиников, так как большинство людей соединяют в себе черты разных темпераментов.

Тип темперамента	Внешние признаки	Особенности речи	Особенности общения
Холерический	Подвижные глаза; уголки губ образуют прямую горизонтальную линию; склонны охватывать взглядом все пространство, в котором находятся	Быстрая реакция на заданный вопрос; быстрый темп речи	При разговоре с двумя и более собеседниками поддерживает контакт взглядом со всеми участниками; быстро принимает решения
Сангвинический	Склонны охватывать взглядом все пространство, в котором находятся; уголки губ приподняты вверх	Быстрый темп речи, в разговоре часто переключается с одной темы на другую	При разговоре с двумя и более собеседниками поддерживает контакт взглядом со всеми участниками
Флегматический	Взгляд обращен как бы внутрь себя; уголки губ образуют прямую горизонтальную линию	Медленный темп речи, из-за чего может производить впечатление тугодума; длинные паузы в разговоре	При разговоре с двумя и более собеседниками поддерживает контакт взглядом только с тем, к кому непосредственно обращается в данный момент
Меланхолический	Взгляд обращен как бы внутрь себя; уголки губ опущены вниз	Темп речи средний; речь неуверенная	При разговоре с двумя и более собеседниками поддерживает контакт взглядом только с тем, к кому непосредственно обращается в данный момент

Виды темперамента и соответствующие им свойства высшей нервной деятельности		Сангвинический	Холерический	Флегматический	Меланхолический
		Сильный, уравновешенный, подвижный	Сильный, неуравновешенный (возбудимый), подвижный	Сильный, уравновешенный, инертный	Слабый, неуравновешенный, первые процессы малоподвижны
Психические свойства					
1. Скорость и сила психических реакций	Скорость	Высокая	Очень высокая	Медленная	Средняя
	Сила	Средняя	Очень большая	Большая	Большая
2. Экстраверсия или интроверсия		Экстраверт	Экстраверт	Интроверт	Интроверт
3. Пластичность и ригидность		Пластичный	Пластичный	Ригидный	Ригидный
4. Сензитивность, эмоциональная возбудимость, сила эмоций, их экспрессия и эмоциональная устойчивость	Возбудимость	Умеренная	Высокая	Слабая	Высокая
	Сила эмоций	Средняя	Очень большая	Слабая	Большая
	Экспрессия эмоций	Умеренная	Повышенная	Пониженная	Повышенная
	Устойчивость	Устойчив	Неустойчив	Очень устойчив	Очень неустойчив

Круг Айзенка

нейротизм

Н
Е
У
С
Т
О
Й
Ч
И
В
О
С
Т
Ь

впечатлительный
необщительный
пессимистичный
неподатливый
сдержанный
обидчивый
тревожный

поддающийся насилию
раздражительный
оптимистичный
импульсивный
агрессивный
вспыльчивый
лидирующий

М

Х

интроверсия

экстраверсия

Ф

С

миролюбивый
старательный
пассивный
надежный
вдумчивый
размеренный
спокойный

любящий удобства
разговорчивый
общительный
беззаботный
доступный
открытый
живой

У
С
Т
О
Й
Ч
И
В
О
С
Т
Ь

стабильность

Роль в общении.

ХОЛЕРИК

подчиняет,
непреклонен,
властен

САНГВИНИК

развлекатель,
старается всех
развеселить

ФЛЕГМАТИК

спокойный,
созерцатель

МЕЛАНХОЛИК

подопечный,
беззащитный

Самооценка в зависимости от темперамента.

сангвиник

*неустойчивая,
повышенная,
рассказывает об
успехах,
у всех на виду*

холерик

*наивысшая,
стремление к
первенству,
соперник*

флегматик

*занижена,
скромен,
не на виду*

меланхолик

*низкая,
стеснителен,
в группе
держится в
тени*

Уверенность в зависимости от темперамента.

САНГВИНИК

надеется
на удачу

ХОЛЕРИК

самоуверен,
скрывает
слабости

ФЛЕГМАТИК

нет
самоуверен-
ности,
переживает
за себя,
не унывает

МЕЛАНХОЛИК

Неуверен в
себе,
преувели-
чивает
недостатки,
не верит в
удачу

Дружба и любовь в зависимости от темперамента.

САНГВИНИК

переживает симпатии легко, ярко и весело



ХОЛЕРИК

дружит с немногими, другом командует, сильно привязан, склонен к гневу, ревности, к разрыву из склонности



ФЛЕГМАТИК

не склонен к выражению ярких чувств, спокойное отношение к партнеру, влюбчив, спокойная привязанность



МЕЛАНХОЛИК

преданность, подчиняется паре, стыдится открывать свои чувства, однолюб



Движения и походка.



Аппетит.

сангвиник

холерик

хороший,
«лакомка»

ест быстро,
много

ценит процесс
еды, не
торопится во
время еды

сниженный

флегматик

меланхолик



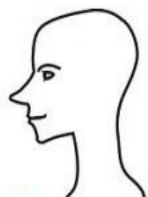
Сон



Соответствия темпераментов и подтипов

Темперамент

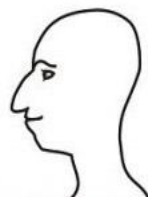
Подтип (1 из 4-х)



Меланхолик



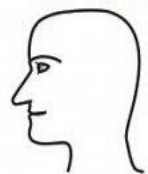
Интуитивно-логический



Холерик



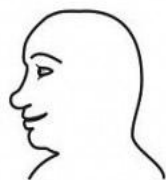
Интуитивно-этический



Флегматик



Сенсорно-логический



Сангвник



Сенсорно-этический

Характер.

- ▶ Харáктер – структура стойких, сравнительно постоянных психических свойств, определяющих особенности отношений и поведения личности. Когда говорят о характере, то обычно подразумевают под этим именно такую совокупность свойств и качеств личности, которые накладывают определённую печать на все её проявления и деяния. Черты характера составляют те существенные свойства человека, которые определяют тот или иной образ поведения, образ жизни.



Типы характера

Гармонически целостный тип.



- ▶ Отличается устойчивостью отношений и в то же время высокой приспособленностью к окружающей среде. У человека с таким типом характера отсутствуют внутренние конфликты, его желания совпадают с тем, что он делает. Это общительный, волевой, принципиальный человек. Люди с гармонически целостным характером сохраняют систему своих ценностей во всех трудных обстоятельствах жизни. Это тип волевого борца за свои идеалы и принципы. Не приспособленчество, а изменение реальности согласно своим идеалам - таков способ адаптации этих людей

Тип внутренне конфликтный, но внешне гармонически согласованный со средой.



- ▶ Отличается противоречивостью между внутренними побуждениями и внешним поведением, которое, согласуясь с требованиями среды, осуществляется с большим напряжением. Человек с таким типом характера склонен к импульсивным действиям, однако они постоянно сдерживаются волевыми усилиями. Система его отношений устойчива, но коммуникативные свойства недостаточно развиты.
- ▶ Люди такого типа имеют сложную систему соотношения своей ценностной ориентации с условиями реальной действительности.
- ▶ Разлад с внешним миром эти люди преодолевают путем внутренних тактических перестроек, психологической защиты, обесценивая текущие события, не вписывающиеся в их ценностную систему, сохраняя базовые ценности личности, но не стремясь активно изменить внешние обстоятельства. Это тип отрешенного от повседневной борьбы мудрого созерцателя.

Конфликтный тип с пониженной адаптацией.



- ▶ Отличается конфликтностью между эмоциональными побуждениями и социальными обязанностями, импульсивностью, преобладанием отрицательных эмоций, неразвитостью коммуникативных свойств, недостаточной структурированностью самосознания. Отдельные связи с миром у людей данного типа не включены в какую-либо общую поведенческую систему. Жизнь таких людей проходит по упрощенной схеме: их изменчивые потребности должны, по их собственному мнению, немедленно удовлетворяться без особых усилий.
- ▶ Психика таких индивидов не обременена большим опытом, их не заботит и будущее. Они не закалены в борьбе за существование. В детстве они, как правило, подвергались гиперопеке, были окружены чрезмерной заботой окружающих людей. Они отличаются инфантильностью, неприспособленностью к преодолению жизненных трудностей. Основным механизмом их жизнедеятельности - удовольствие (гедонизм). Все трудные ситуации люди такого типа воспринимают как остроконфликтные и прибегают к бессознательной психологической псевдозащите - искаженному отражению действительности (капризы, упрямство, уход в мир грез и бесплодных мечтаний)

Вариативный тип характера .



- ▶ Бесхарактерность, постоянное приспособленчество - суррогат пластичности поведения; ее не следует смешивать с подлинной пластичностью поведения, со способностью учитывать обстоятельства для достижения основных целей, не отступая при этом от социальных норм и требований.
- ▶ Люди этого типа отличаются упрощенностью внутреннего мира; их борьба за существование прямолинейна. Они не проявляют сомнений и колебаний в достижении утилитарных целей, не имеют особых внутренних ограничений. Им известен только один вид препятствий - внешние. Действительность озадачивает их лишь вопросами "технического" характера - как добиться, как достичь возможно большего количества сиюминутных благ. Это тип "реалистов": свои потребности подобные люди пытаются максимально полно удовлетворить в пределах реально существующих возможностей. Приспособление, прилаживание, подгонка внутреннего мира к внешним обстоятельствам - таков общий способ адаптации этих людей.

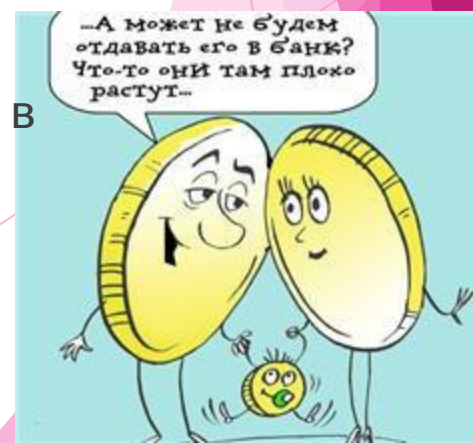
В основу типологической характерологии может быть положена и ведущая направленность личности. Так, известный немецкий философ и психолог Эдуард Шпрангер (1882-1963) выделяет следующие типы личности по их ведущей направленности.

▶ 1. Научный человек. В чистом виде знает лишь одну страсть, страсть к проблеме, к вопросу, которая ведет к объяснению, установлению связей, теоретизированию. Его переживания оторваны от реальной жизни: он может отчаяться от невозможности познать, ликовать из-за чисто теоретического открытия. Он изнуряет себя как психологическое существо ради порождения чисто идеального мира закономерных связей. Для него имеет ценность лишь чистота методов познания - истина любой ценой. Мир для него - это бесконечное производство сущностей и система отношений зависимости... В наиболее естественном и чистом виде эта форма жизни воплощается в профессиональных ученых, которые, как правило, приходят к постановке своих жизненных задач в результате свободного интереса. Но предварительные ступени такого рода духовной организации встречаются и независимо от профессиональной принадлежности, и, возможно, на них гораздо отчетливее выступают структурные особенности типа, чем у больших ученых, которые часто являются очень сложными натурами.



▶ 2. Экономический человек. Это необязательно человек, связанный с производством. Самое главное то, что основным мотивом, определяющим самые различные сферы личности и характер ее бытия, является мотив полезности.

▶ 'В самом общем плане экономическим человеком является тот, кто во всех жизненных связях на первое место ставит полезность. Все для него становится средством поддержания жизни, борьбы за существование и наилучшего устройства своей жизни. Он экономит материал, силы, время - только бы извлечь из этого максимальную пользу. Вернее было бы назвать его практичным человеком, так как с понятием экономики связана и вся область техники. Смысл же его действий не в самой деятельности, а в ее полезном эффекте...



- ▶ 3. Эстетический человек. Чисто эстетическому поведению несвойственно вождение. Непосредственное соприкосновение с миром всегда болезненно, связано с борьбой за существование. Но есть второй мир, где боль так же сладка, как и веселье, страдания так же одухотворены, как и радость: это мир фантазии. Мы знаем, что есть люди, окружающие себя подобными фантазиями, сквозь которые они и воспринимают действительность.
- ▶ При рассмотрении эстетического типа мы имеем в виду не столько деятелей искусства, создающих материальные произведения, сколько людей, творящих самих себя, обладающих внутренней структурой эстетического типа.



- ▶ 4. Социальный человек. Особая жизненная форма, которую назвали социальной, возникает, когда эта потребность в самоотречении ради другого становится ведущей жизненной потребностью.
- ▶ Социальная направленность в своем высшем проявлении - это любовь. Она может быть основополагающим чувством, обращенным ко всей жизни. Но она может быть направлена и на отдельный предмет или круг предметов и при этом не терять характера ведущей потребности, определяющей все индивидуальное бытие. Отдельный человек становится предметом любви как средоточие ценностей. Можно любить другого человека, потому что в нем открываются ценность истины, или красоты, или святости. Сродни такой любви страстное стремление обрести ценности жизни, нам уже известные. Но суть самой любви еще глубже: она остается чем-то в себе, обращенным к другой жизни ради ценностей, заключенных в этой жизни. Понятно определяя то, что в конечном счете не поддается формулировке, можно сказать, что любовь открывает в другом человеке - в одном, нескольких или многих - потенциальных носителей определенных ценностей и находит смысл своей собственной жизни в преданности этим людям.



- ▶ 5. Политический человек. Особый случай, когда главным для человека становится могущество само по себе.
- ▶ Здесь мы имеем тотальность мироощущения: самоутверждение, достижение успеха, жизненная сила, энергия бытия.
- ▶ Они стремятся к высокому социальному статусу и только тогда, в качестве вождей, в лучах славы чувствуют себя на своем месте.



- ▶ 6. Религиозный человек. Религиозный человек - это тот, чья духовная структура постоянно и целиком направлена на достижение высшего смысла жизни, постулированного религией.
- ▶ В поведении религиозных людей доминирует альтруистическая направленность. Высший смысл своего существования они видят в благородном безвозмездном служении людям - в помощи пострадавшим, раненым, покалеченным, немощным, униженным и одиноким. Поведение таких людей значительно превышает норму социальной ответственности.
- ▶ Религиозные догматы прочно внедряются в сферу сверхсознания религиозного человека, охватываются сложным интуитивным механизмом человеческой психики - механизмом веры. Поведение религиозного человека модифицируется - в его психике начинают доминировать идеи добра, любви к человеку. Оно характеризуется стремлением к безгреховности, а возможное его виновное поведение реорганизуется посредством глубокого раскаяния и искупления вины добрыми делами.



Какой бывает характер у человека при акцентуации?

- ▶ **Гипертимный.** Таким людям свойственны общительность, словоохотливость, развитая мимика. Часто легкомысленны и раздражительны, очень инициативны и энергичны.

какой бывает характер у человека

- ▶ **Дистимный.** Это замкнутые, пессимистично настроенные люди. Они не любят шумных компаний, чувствуют себя в них некомфортно. Очень ценят своих друзей, имеют обостренное чувство несправедливости. Часто неповоротливы и медлительны в принятии решений.
- ▶ **Циклоидный.** Настроение у этих людей меняется часто, в зависимости от которого они то гиперобщительны, то невероятно замкнуты.
- ▶ **Возбудимый.** Это конфликтные, тяжелые в общении люди. В семье обычно властны, в коллективе неуживчивы. В спокойном состоянии аккуратны и внимательны, а в дурном настроении вспыльчивы, раздражительны.
- ▶ **Застревающий.** Такие люди неговорчивы, любят всех поучать, часто провоцируют конфликты. Предъявляют высокие требования к себе и окружающим.
- ▶ **Педантичный.** Это типичные бюрократы, обнаруживающие чрезмерное внимание к мелочам. Не любят быть лидерами, очень добросовестны, не упускают возможности поворчать.
- ▶ **Тревожный.** Люди с таким характером неуверенны в себе, поэтому не любят конфликтовать, а в случае споров ищут поддержки у других людей. Они дружелюбны и самокритичны, но этот тип характера не такой волевой, поэтому такие люди часто являются предметом шуток и насмешек.
- ▶ **Демонстративный.** Это контактные личности, умеющие приспособиться к любой ситуации, обожают интриги. Часто вызывают раздражение в других своей самоуверенностью, из-за чего случаются конфликты. Артистичны, обходительны, обладают неординарным мышлением, бывают эгоистичны, хвастливы и лицемерны.

Взаимосвязь характера с темпераментом.

