

Темперамент

Темперамент - это характеристика индивида со стороны динамических особенностей его психики - интенсивности, скорости, темпа и ритма психических процессов и состояний.

Древнегреческий врач Гиппократ, живший в 5 веке до н.э., описал четыре темперамента, которые получили названия: сангвинический темперамент, флегматический темперамент, холерический темперамент, меланхолический темперамент. Он дал им названия и связывал виды темпераментов с преобладанием в организме человека различных жидкостей: крови (сангвис) - у сангвиника, желтой желчи (холэ) - у холерика, слизи (флегмы) - у флегматика и черной желчи (мелайна холэ) - у меланхолика. Слово "темперамент" происходит от латинского "tempero" - смешанный в надлежащем соотношении.

Отсутствие необходимых знаний не позволяло дать в то время подлинно научную основу учению о темпераментах, и только исследования высшей нервной деятельности животных и человека, проведенные И. П. Павловым, установили, что физиологической основой темперамента являются сочетания основных свойств нервных процессов.

По мнению И.П. Павлова, темпераменты являются "основными чертами" индивидуальных особенностей человека. Их принято различать следующим образом: сангвинический, флегматичный, холерический и меланхолический.

Установлена зависимость между типом высшей нервной деятельности и темпераментом.

Типы высшей нервной деятельности и их соотношение с темпераментом

Сила нервных процессов	Уравновешенность нервных процессов	Подвижность нервных процессов	Темперамент
сильный	уравновешенный	подвижный	сангвиник
сильный		инертный	флегматик
сильный	неуравновешенный		холерик
слабый			меланхолик

Сангвинический темперамент

Сангвиник быстро сходится с людьми, жизнерадостен, легко переключается с одного вида деятельности на другой, но не любит однообразной работы. Он легко контролирует свои эмоции, быстро осваивается в новой обстановке, активно вступает в контакты с людьми. Его речь громкая, быстрая, отчетливая и сопровождается выразительными мимикой и жестами. Но этот темперамент характеризуется некоторой двойственностью. Если раздражители быстро меняются, все время поддерживается новизна и интерес впечатлений, у сангвиника создается состояние активного возбуждения и он проявляет себя как человек деятельный, активный, энергичный. Если же воздействия длительны и однообразны, то они не поддерживают состояния активности, возбуждения и сангвиник теряет интерес к делу, у него появляется безразличие, скука, вялость.

У сангвиника быстро возникают чувства радости, горя, привязанности и недоброжелательности, но все эти проявления его чувств неустойчивы, не отличаются длительностью и глубиной. Они быстро возникают и могут так же быстро исчезнуть или даже замениться противоположными. Настроение сангвиника быстро меняется, но, как правило, преобладает хорошее настроение.

Флегматический темперамент.

Человек этого темперамента медлителен, спокоен, нетороплив, уравновешен. В деятельности проявляет основательность, продуманность, упорство. Он, как правило, доводит начатое до конца. Все психические процессы у флегматика протекают как бы замедленно. Чувства флегматика внешне выражаются слабо, они обычно невыразительны. Причина этого - уравновешенность и слабая подвижность нервных процессов. В отношениях с людьми флегматик всегда ровен, спокоен, в меру общителен, настроение у него устойчивое. Спокойствие человека флегматического темперамента проявляется и в отношении его к событиям и явлениям жизни флегматика нелегко вывести из себя и задеть эмоционально. У человека флегматического темперамента легко выработать выдержку, хладнокровие, спокойствие. Но у флегматика следует развивать недостающие ему качества - большую подвижность, активность, не допускать, чтобы он проявлял безразличие к деятельности, вялость, инертность, которые очень легко могут сформироваться в определенных условиях. Иногда у человека этого темперамента может развиться безразличное отношение к труду, к окружающей жизни, к людям и даже к самому себе.

Холерический темперамент.

Люди этого темперамента быстры, чрезмерно подвижны, неуравновешенны, возбудимы, все психические процессы протекают у них быстро, интенсивно. Преобладание возбуждения над торможением, свойственное этому типу нервной деятельности, ярко проявляется в несдержанности, порывистости, вспыльчивости, раздражительности холерика. Отсюда и выразительная мимика, торопливая речь, резкие жесты, несдержанные движения. Чувства человека холерического темперамента сильные, обычно ярко проявляются, быстро возникают; настроение иногда резко меняется. Неуравновешенность, свойственная холерику, ярко связывается и в его деятельности: он с увеличением и даже страстью берется за дело, показывая при этом порывистость и быстроту движений, работает с подъемом, преодолевая трудности. Но у человека с холерическим темпераментом запас нервной энергии может быстро истощиться в процессе работы и тогда может наступить резкий спад деятельности: подъем и воодушевление исчезают, настроение резко падает. В общении с людьми холерик допускает резкость, раздражительность, эмоциональную несдержанность, что часто не дает ему возможности объективно оценивать поступки людей, и на этой почве он создает конфликтные ситуации в коллективе. Излишняя прямолинейность, вспыльчивость, резкость, нетерпимость порой делают тяжелым и неприятным пребывание в коллективе таких людей.

Меланхолический темперамент.

У меланхоликов медленно протекают психические процессы, они с трудом реагируют на сильные раздражители; длительное и сильное напряжение вызывает у людей этого темперамента замедленную деятельность, а затем и прекращение ее. В работе меланхолики обычно пассивны, часто мало заинтересованы (ведь заинтересованность всегда связана с сильным нервным напряжением). Чувства и эмоциональные состояния у людей меланхолического темперамента возникают медленно, но отличаются глубиной, большой силой и длительностью; меланхолики легко уязвимы, тяжело переносят обиды, огорчения, хотя внешне все эти переживания у них выражаются слабо. Представители меланхолического темперамента склонны к замкнутости и одиночеству, избегают общения с малознакомыми, новыми людьми, часто смущаются, проявляют большую неловкость в новой обстановке. Все новое, необычное вызывает у меланхоликов тормозное состояние. Но в привычной и спокойной обстановке люди с таким темпераментом чувствуют себя спокойно и работают очень продуктивно. У меланхоликов легко развивать и совершенствовать свойственную им глубину и устойчивость чувств, повышенную восприимчивость к внешним воздействиям.

Характер

Характер - совокупность устойчивых психических черт личности, которые складываются и проявляются в общении. Характер не является врожденным, - он формируется в жизни и деятельности человека как представителя определенной группы, определенного общества.

В буквальном переводе с греческого характер означает чеканка, отпечаток.

Тип характера

Тип характера - это конкретное выражение в индивидуальном характере черт, общих для некоторой группы людей. Несмотря на устойчивость, тип характера обладает определенной пластичностью, Под влиянием жизненных обстоятельств и воспитания, требований общества тип характера изменяется и развивается.

Поэтому характер человека - это всегда продукт общества, чем и объясняется сходство и различие в характерах людей, принадлежащих к различным группам.

В индивидуальном характере отражаются многообразные типические черты: национальные, профессиональные, возрастные.

Черты характера

Характер - это неразрывное целое. Но изучить и понять такое сложное целое, как характер, нельзя, не выделив в нем отдельных сторон или типичных проявлений (черт характера).

Общие черты характера проявляются в отношениях личности к общественным обязанностям и долгу, к людям, к самой себе.

Отношение к общественным обязанностям и долгу, прежде всего, проявляется в отношении личности к общественному труду. В этой связи выявляются такие черты характера, как трудолюбие, добросовестность, настойчивость, бережливость, и противоположные им - лень, небрежность, пассивность, расточительство. Отношение человека к труду оказывает решающее влияние на формирование его других личностных качеств.

Акцентуация характера

Акцентуация характера — это крайний вариант нормы, при котором отдельные черты характера чрезмерно усилены.

Согласно А. Е. Личко, по степени выраженности можно выделить два вида (две стадии) акцентуаций:

Явная акцентуация — крайний вариант нормы. Проблемные черты характера достаточно выражены в течение всей жизни, в ситуациях и проблемных, и благополучных. Явная акцентуация в быту называется - Психопат (не путать с Психопатией как расстройством личности).

Скрытая акцентуация — обычный вариант нормы. Проблемные черты характера этого типа проявляются в основном в трудных жизненных ситуациях, в стрессе и конфликтах, хотя в благополучных обстоятельствах перед нами может быть вполне милый человек.

Мотив - причина поведения и деятельности человека, связанная с его потребностями.

Мотивация - совокупность стойких мотивов, побуждений, определяющих содержание, направленность и характер деятельности личности, ее поведения.

Потребности - исходная форма активности индивида, состояние нужды в чем-либо, что необходимо для его нормального функционирования. Потребность (побудитель действий) может быть осознанным и неосознанным. Когда она осознанна у человека возникает побуждение к деятельности.

Мотив - осознанная и опредмеченная потребность, субъективное отражение потребности.

Потребность объективна, мотив - субъективен. Связь между потребностями и мотивами неоднозначна. Потребность может вызвать несколько мотивов, и мотив может быть вызван несколькими потребностями.

Потребностно-мотивационная сфера является исходным звеном направленности, которая выступает как системообразующее свойство личности. Направленность - система доминирующих мотивов (Мясищев).

Теплов выделяет "короткие" и "дальние" мотивы.

Ковалев:

Ситуационные (обусловленные конкретной обстановкой);

Связанные с той или иной деятельностью;

Связанные с жизнью в коллективе;

Связанные с обществом в целом.

На основе базовых потребностей формируются производные потребности (например, эстетическая). Потребности диктуют поведение людей. В мотивах индивидов отражаются не только его собственные потребности, но и потребности общества. Для субъекта мотив - побудительная сила, причина его поведения. Источником побудительной силы мотива выступают потребности (А.Н. Леонтьев).

Мотив - это выбор направленности деятельности, определяемой актуальными потребностями, а также возможностями и ограничениями, заложенными в ситуации.

Воля

Воля - сознательная организация и саморегуляция человеком своей деятельности по поведению, обеспечивающему достижение поставленной цели путем преодоления трудностей.

Структура волевого акта:

Возникновение побуждения и постановка цели.

Борьба мотивов, проблема выбора.

Принятие решения.

Выполнение действия.

Волевые действия бывают:

1) Простые:

- постановка цели
- исполнение

2) Сложные:

- осознание цели - смутное влечение, желание, мотив;
- планирование - намечение пути и средства
- исполнение - связано с преодолением препятствия

Развитие воли в онтогенезе

Детство - больше непроизвольной деятельности, волевое усилие не развито. Школа - умение блокировать мышечную деятельность на уроке. Подростковый возраст - подражание, ставят цели, но волевых усилий не хватает. Юношество - самостоятельная постановка целей и осознание усилий, которые нужны для преодоления препятствий.

Волевые качества личности: целеустремленность (умение ставить и достигать цели), решительность (быстрый и продуманный выбор цели, определение способов достижения), устойчивость (способность длительное время направлять и контролировать поведение), выдержка (самообладание), самостоятельность (собственная инициатива) и т.д.