

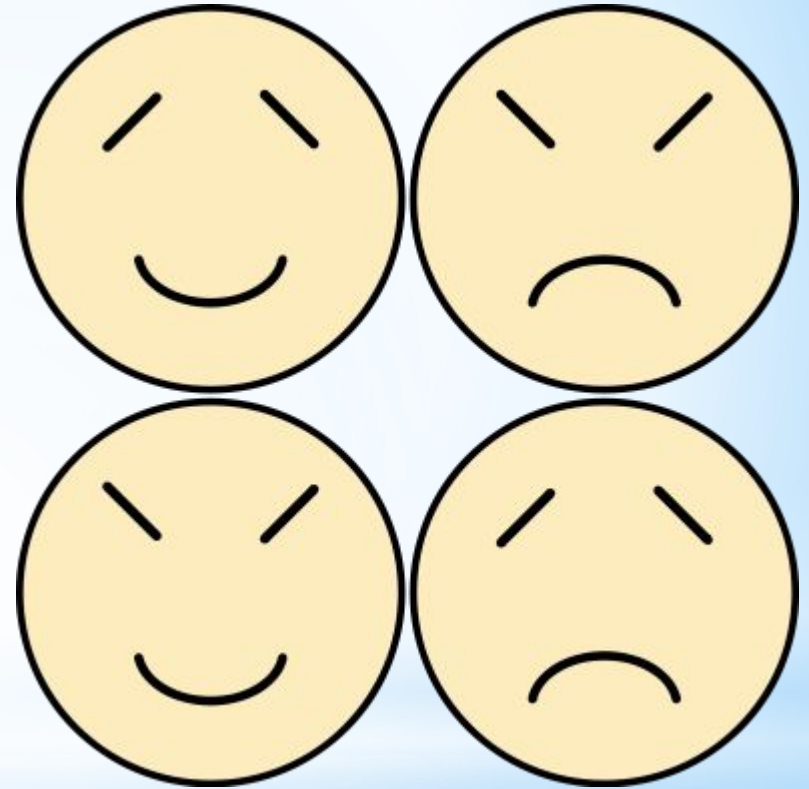
 **Темперамент.**

# *\*План:*

- 1. Что такое темперамент.*
- 2. Физиологические основы темперамента.*
- 3. Психологические характеристики темпераментов.*
- 4. Темперамент и характер.*
- 5. Темперамент и способности*
- 6. Определение характера и его типологии*

# \* *Что такое темперамент.*

\* *Все люди отличаются особенностями своего поведения: одни подвижны, энергичны, эмоциональны, другие медлительны, спокойны, невозмутимы, кто-то замкнут, скрытен, печален. В скорости возникновения, глубине и силе чувств, в быстроте движений, общей подвижности человека находит выражение его **темперамент** - свойство личности, придающее своеобразную окраску всей деятельности и поведению людей.*



\* **Темперамент** - это индивидуальные особенности человека, которые определяют динамику его психической деятельности и поведения.

*Флегматик*



*Меланхолик*



*Холерик*



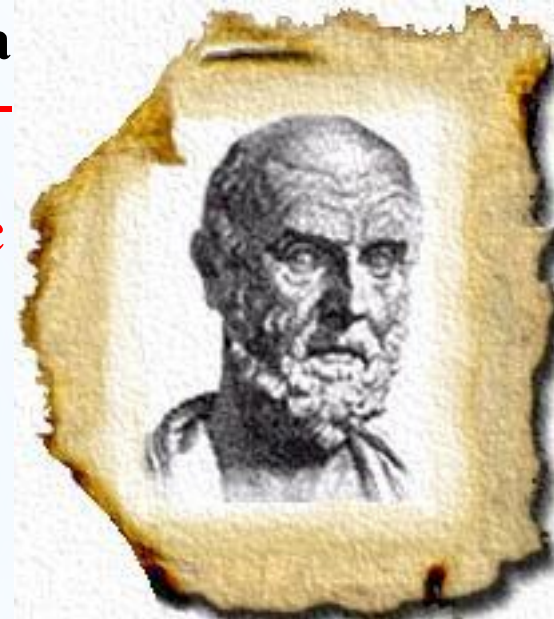
*Сангвиник*

**Психологи выделяют два основных показателя динамики психических процессов и поведения:**  
**активность и эмоциональность.**

**Активность** - это особенности темпа, ритма деятельности, скорость и сила протекания психических процессов, степень подвижности, быстрота или замедленность реакций.

**Эмоциональность** выражается в различных переживаниях человека и характеризуется различной степенью, быстротой возникновения и силой эмоций, эмоциональной впечатлительностью. **С.Л. Рубинштейн** подчеркивал, что для темперамента особенно существенны впечатлительность человека и его импульсивность и что впечатлительность характеризуется силой и устойчивостью того воздействия, которое впечатление оказывает на человека, а импульсивность - силой побуждения и скоростью перехода от побуждения к действию.

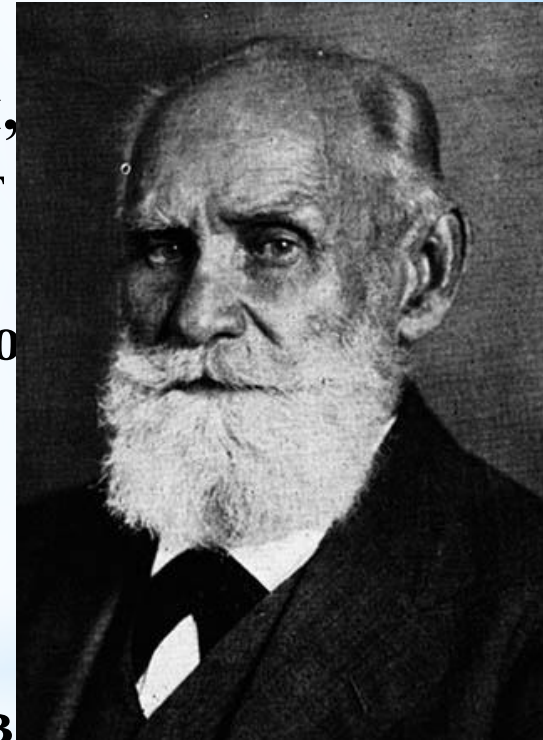
\* Еще в Древней Греции врач **Гиппократ** предложил концепцию темперамента. Он учил, что темперамент зависит от соотношения четырех жидкостей организма и того, какая из них преобладает: **кровь (по-латински «сангве»)**, **слизь (по-гречески «флегма»)**, **красно-желтая желчь (по-гречески «холе»)**, **черная желчь (по-гречески «мелайн холе»)**. Смесь этих жидкостей, утверждал Гиппократ, и лежит в основе основных типов темпераментов: сангвинического, холерического, меланхолического и флегматического. Сам термин **«темперамент»** в переводе с латинского означает **«надлежащее соотношение частей»**.



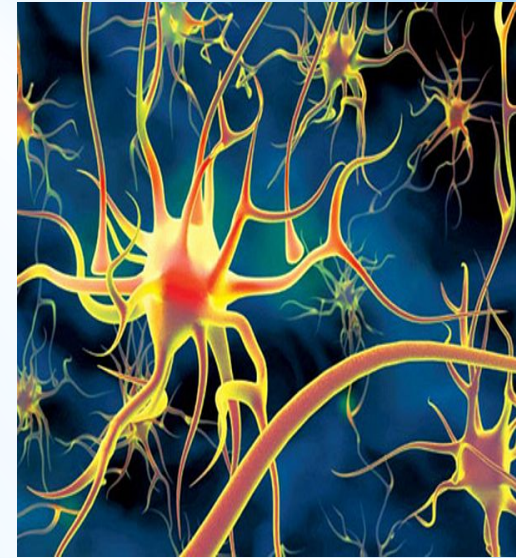
\* Дав в общем правильное описание основных темпераментов, Гиппократ не мог дать научного их обоснования.

## \* *Физиологические основы темперамента*

- \* **И.П. Павлов**, изучая работу больших полушарий головного мозга, установил, что все черты темперамента зависят от *особенностей высшей нервной деятельности человека.* Он доказал, что у представителей различных темпераментов изменяются типологические различия силы, уравновешенности и подвижности процессов возбуждения и торможения в коре головного мозга.



\* **Сила нервных процессов** - это способность нервных клеток переносить сильное возбуждение и длительное торможение, т.е. выносливость и работоспособность нервных клеток. Сила нервного процесса выражается в соответствующей реакции на сильные раздражители: сильные раздражения вызывают у сильной нервной системы сильные процессы возбуждения, у слабой нервной системы - слабые процессы возбуждения и торможения.



\* **Уравновешенность**-предполагает пропорциональное соотношение данных нервных процессов. Преобладание процессов возбуждения над торможением выражается в быстроте образования условных рефлексов и медленном их угасании. Преобладание процессов торможения над возбуждением определяется замедленным образованием условных рефлексов и быстротой их угасания.





\* **Подвижность нервных процессов** - это способность нервной системы быстро в ответ на требования условий внешней среды сменять процесс возбуждения процессом торможения и наоборот.



Различные соотношения указанных свойств нервных процессов были положены в основу определения **типа высшей нервной деятельности**



Типы темперамент по И.П. Павлову

\* Соотношение этих процессов представлено на схеме:



В зависимости от сочетания силы, подвижности и уравновешенности процессов возбуждения и торможения **И.П. Павлов** выделил **четыре типа нервной системы, которые соответствуют четырем темпераментам:**

**□ Сангвиник:**  
сильный,  
уравновешенный,  
подвижный.



**□ Холерик:**  
сильный, но  
неуравновешенный,  
со слабыми по  
сравнению с  
возбуждением  
тормозными  
процессами.



**□ Флегматик:**  
сильный,  
уравновешенный,  
малоподвижный  
(инертный)



**□ Меланхолик:**  
слабые  
процессы  
возбуждения  
и торможения



**\* Все мы знаем, что люди отличаются друг от друга по темпераменту. Легко можно определить темперамент своих Друзей и знакомых, однако свой темперамент определить значительно труднее. И это не случайно.**

**\* Далеко не все люди являются «чистыми» представителями основных темпераментов. В жизни существует много смешанных и промежуточных типов высшей нервной деятельности, а следовательно, темпераментов. В большинстве случаев встречается сочетание особенностей одного темперамента с чертами другого. Нередко темперамент несколько меняется с возрастом.**

*\* Психологические характеристики  
темпераментов*



\* **Сангвиник** - человек быстрый, подвижный, откликается эмоционально на все впечатления; однако его радость, горе, симпатии и другие чувства яркие, но неустойчивы и легко сменяются противоположными чувствами. И.П. Павлов так характеризовал таких людей: «Сангвиник - горячий, очень продуктивный деятель, но лишь тогда, когда у него много интересного дела, т.е. есть постоянное возбуждение. Когда же такого дела нет, он становится скучливым, вялым».

\* Сангвиник быстро устанавливает социальный контакт. Он почти всегда - инициатор в общении, немедленно откликается на желание общаться со стороны другого человека, но его отношение к людям может быть изменчивым и непостоянным. Он как рыба в воде чувствует себя в большой компании незнакомых людей, а новая, необычная обстановка его только возбуждает (например, Стива Облонский в романе Л.Н. Толстого «Анна Каренина»).

**\* Флегматик** - человек медлительный, уравновешенный и спокойный, которого нелегко эмоционально задеть и невозможно вывести из себя; чувства его почти никак не проявляются вовне. В отношениях с другими людьми они спокойны, устойчивы в своих эмоциях. И. П. Павлов замечал: «Флегматик - спокойный, всегда ровный, настойчивый и упорный труженик жизни». Вспомним Пьера Безухова из романа Л.Н. Толстого «Война и мир». Но в определенных условиях может развиться безразличие к труду, к окружающей жизни, безволие (например, Обломов в одноименном романе И. Гончарова). Социальные контакты флегматик устанавливает медленно, свои чувства проявляет мало и долго не замечает, что кто-то ищет повод вступить с ним в знакомство. Зато он устойчив и постоянен в своем отношении к человеку. Он любит находиться в узком кругу старых знакомых, в привычной обстановке.

- \* **Холерик** - человек быстрый, порывистый, с сильными, загорающимися чувствами, которые ярко отражаются в выразительной мимике, жестах, речи. Он часто склонен к бурным эмоциональным вспышкам. У холериков наблюдаются быстрая смена настроений, неуравновешенность, что объясняется преобладанием в высшей нервной деятельности процессов возбуждения над торможением. И.П. Павлов так определял этот тип темперамента: «Боевой тип, задорный, легко и скоро раздражающийся» (яркий пример такого типа - старый князь Болконский в романе Л.Н. Толстого «Война и мир»).
- \* С увлечением начиная дело, холерик быстро остывает, интерес к работе пропадает, и он без воодушевления продолжает, а иногда и бросает ее.
- \* В общении люди холерического темперамента бывают



**\*Меланхолик** - эмоционально откликается далеко не на все.

У него небольшое разнообразие эмоциональных переживаний, но эти переживания отличаются значительной глубиной, силой и длительностью. Он откликается не на все, но уж когда откликается, то переживает сильно, хотя мало выражает вовне свои чувства (например, княжна Марья в романе Л.Н. Толстого «Война и мир»). И.П. Павлов отмечал, что меланхолик, «попадая в новые условия жизни, очень теряется». В привычной, спокойной обстановке люди этого типа работают очень продуктивно, отличаются глубиной, содержательностью своего эмоционально-нравственного поведения и отношения к окружающим людям. Меланхолики очень обидчивы, тяжело переносят неудачи, обиды. Они расположены к замкнутости, одиночеству, чувствуют себя неловко в новой, непривычной обстановке, часто смущаются

## *\* Темперамент и характер*

Тип темперамента не может быть «хорошим» и «плохим». Темперамент придает своеобразие поведению человека, но ни в коей мере не определяет ни мотивов, ни поступков, ни убеждений, ни моральных устоев личности. В одной из психологических книг описана очень выразительная жизненная ситуация, раскрывающая специфические особенности поведения представителей разных темпераментов:

Четыре друга опоздали в театр.

**Холерик** вступил в спор с билетером, пытаясь проникнуть в партер на свое место. Он уверяет, что часы в театре спешат, что он никому не мешает, пытается оттеснить билетера и проскочить на свое место.

**Сангвиник** сразу понял, что в партер не пустят, но на верхние ярусы пройти проще, и побежал вверх по лестнице.

**Флегматик**, видя, что в зал не пускают, подумал: «Первая картина спектакля всегда неинтересная. Схожу пока в буфет и подожду антракта».

**Меланхолик:** «Мне всегда не везет. В кои веки выбрался в театр, и то неудачно». И уехал домой.

Человек проявляет одни и те же динамические особенности в разных ситуациях, но темперамент влияет при этом лишь **на форму проявления характера**. Так, настойчивость у холерика выражается в кипучей деятельности, у флегматика - в глубокой сосредоточенности. Каждый темперамент имеет свои положительные и отрицательные стороны. Примеры ценных свойств холерика: страстность, активность, энергия; сангвиника - подвижность, живость, отзывчивость; меланхолика - глубина и устойчивость чувств, высокая чувствительность; флегматика - спокойствие, отсутствие торопливости.

Но не всякий холерик энергичен и не всякий сангвиник отзывчив. Эти свойства надо вырабатывать в себе, и темперамент лишь облегчает или затрудняет эту задачу.

**Б.М. Теплов** писал, что при любом темпераменте возникает опасность развития нежелательных черт личности. Холерический темперамент может провоцировать человека к несдержанности, резкости, склонности к постоянным «взрывам». Сангвинический темперамент может привести человека к легкомыслию, склонности разбрасываться, недостаточной глубине и устойчивости. При меланхолическом темпераменте у человека могут выработаться чрезмерная замкнутость, склонность целиком погружаться в собственные переживания, излишняя застенчивость. Флегматический темперамент может способствовать тому, что человек будет вялым, инертным, безразличным к происходящим вокруг него событиям.

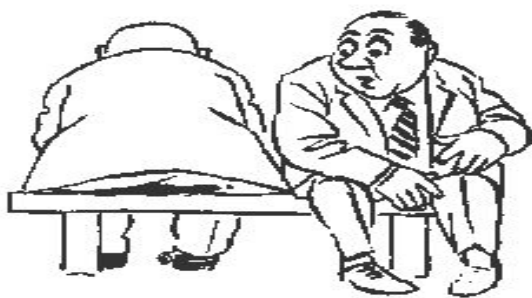
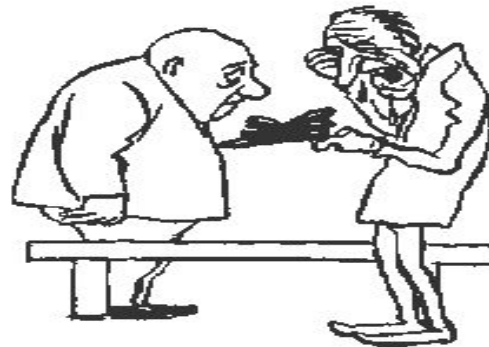
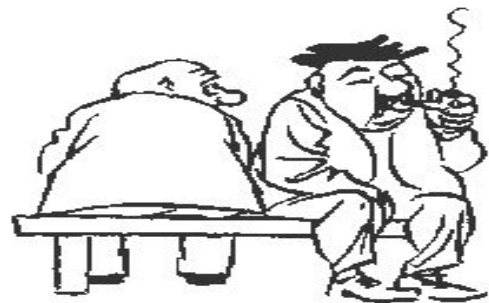
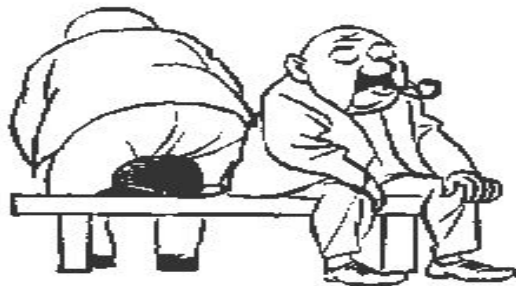
**Свойства темперамента формируются в деятельности человека и во многом определяются направленностью его личности. На основе каждого темперамента могут быть сформулированы ценные качества личности.**

# *Темперамент и способности*

**Исследования психологов показали, что представители разных темпераментов могут добиваться одинаково высоких успехов в деятельности, но идут они к этим успехам разными путями.**

**В.С. Мерлин и Е.А. Климов разработали понятие **индивидуального стиля деятельности**, суть которого состоит в понимании, учете и овладении человеком своими психодинамическими способностями. Так, холерику легче, чем флегматику, выработать у себя быстроту и энергию действий, тогда как флегматику легче выработать выдержку и хладнокровие.**

**Темперамент не имеет отношения к таланту и одаренности людей. Среди великих людей встречаются яркие представители всех четырех типов темпераментов: **И.А. Крылов и М.И. Кутузов – флегматики, А.С. Пушкин и А.В. Суворов – холерики, М.Ю. Лермонтов и А.И. Герцен – сангвиники, поэт В.А. Жуковский, Н.В. Гоголь и П.А. Чайковский – меланхолики****



## \* *Определение характера и его типологии*

- \* Люди по-разному относятся к окружающему миру - к другим людям, к природе, к труду, к самим себе. Различные отношения выражаются в поведении, в поступках человека.
- \* Свойства личности, выражающие отношение человека к действительности, всегда образуют некоторое своеобразное сочетание, представляющее не сумму отдельных особенностей данного человека, а единое целое, которое называют **характером**

\* Слово «характер» в переводе с греческого означает «черта», «печать», «признак». Характер человека как бы накладывает определенный отпечаток на его поведение, на взаимоотношения с другими людьми, является определенным признаком его личности.

\* **Характер** - это индивидуальное сочетание существенных свойств личности, выражающих отношение человека (действительности и проявляющихся в его поведении, в его поступках. Характер представляет собой неповторимое сочетание психологических качеств, индивидуальных особенностей личности, именно характер дает основание для суждения о том, хороший ли это человек или нет.





\* Писатель **С. Шуртаков** в одной из своих книг пишет: «Бывает так. Человек вроде бы и на вид неказист, и на язык не боек, и вообще среди других ничем таким не приметен, а познакомишься с ним поближе и хоть, может, пуда соли съесть не успеешь, а останется этот человек в твоём сердце на всю жизнь. Вспомнишь о нём через месяц, через год - и радостно тебе станет: хорошо, что где-то есть такой чудесный человек!»

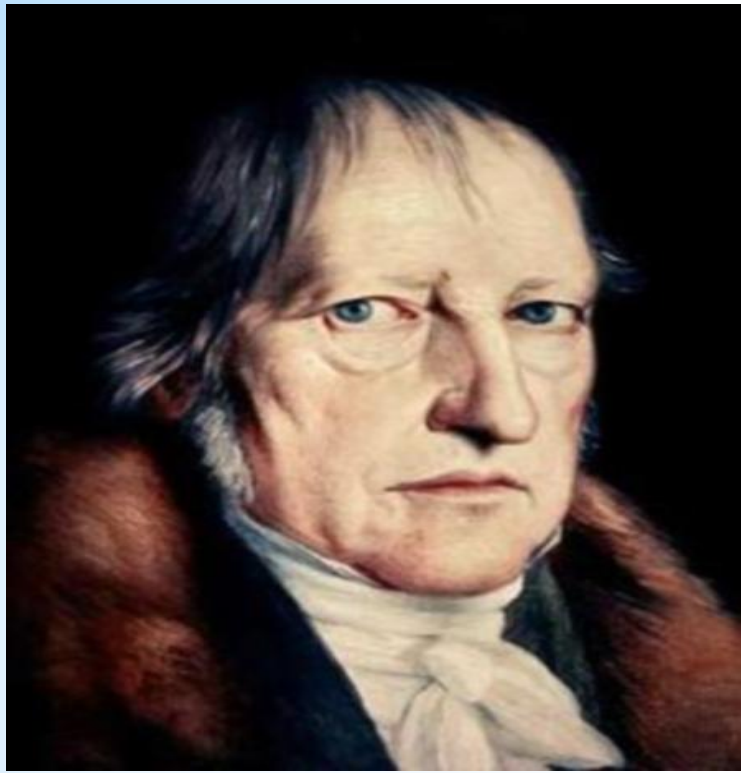


\*Известно, что между поведением человека и его характером существует теснейшая связь. Выражается это в том, что именно в поведении проявляются особенности характера человека. Человек всегда так или иначе ведет себя -совершает определенные действия, поступки по отношению к окружающему миру и прежде всего по отношению к людям. **В поведении проявляются особенности нашего характера и темперамента, наши потребности, вкусы, привычки, желания, степень уверенности или неуверенности в себе и пр.**



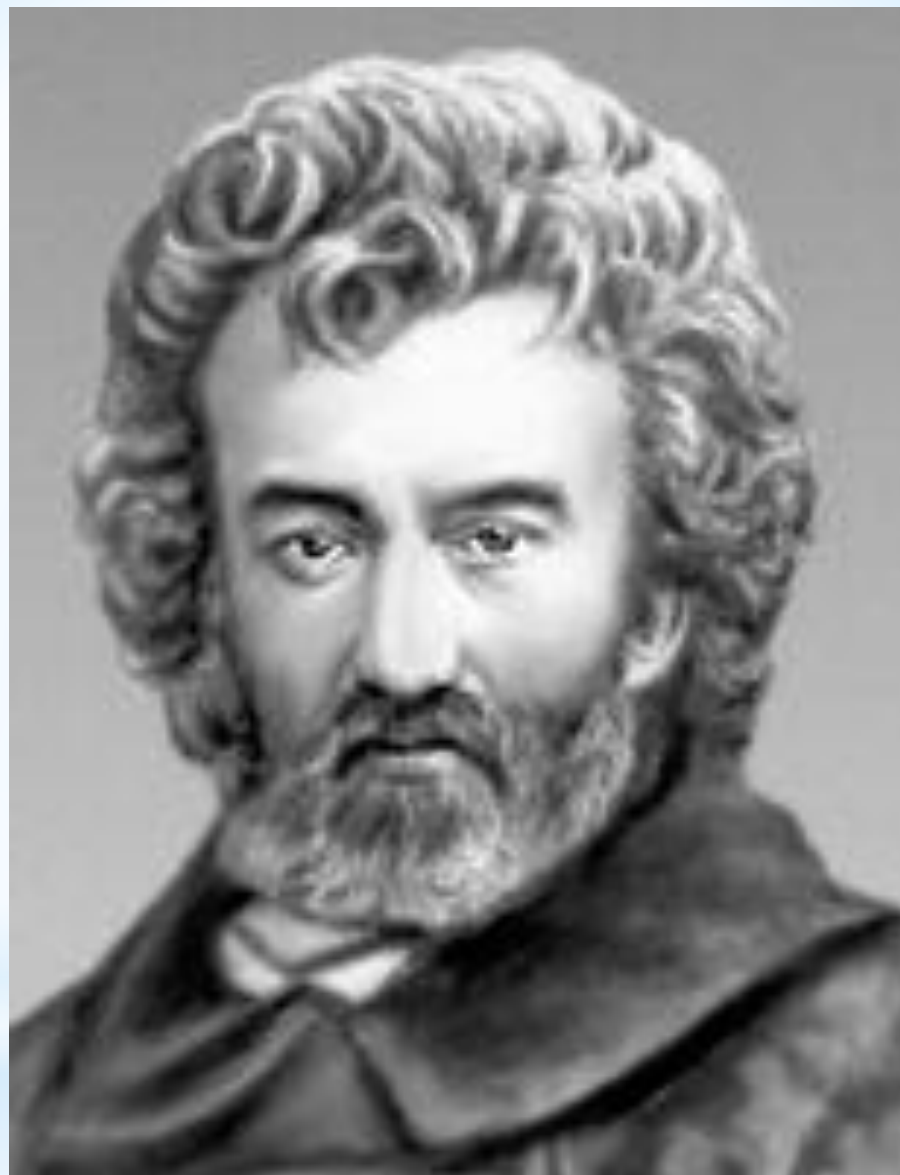


\* Слова, движения, действия, отдельные поступки и поведение в целом позволяют понять характер человека, они как бы высвечивают его внутреннее, скрытое от посторонних глаз содержание. Но, с другой стороны, каждое свойство характера приводит в определенных условиях к совершению тех или иных поступков, накладывает печать на все действия, мысли и чувства человека. Народная мудрость гласит: «Каков характер, таковы и поступки». **Самым важным мерилom, показателем характера являются поступки и поведение человека.**



\*Человек может говорить о себе всякое, однако поступки показывают, что он есть на самом деле. Особенно отчетливо подлинная сущность характера проявляется в трудных и критических ситуациях, например в несчастье, при аварии или пожаре. «Человек отражается в своих поступках», - писал **Ф. Шиллер**. «Человек есть не что иное, как ряд его поступков», - утверждал **Г. Гегель**.

- \* Поведение человека рассматривается, оценивается прежде всего с точки зрения его взаимоотношений с другими - с отдельными людьми и с обществом в целом. При этом оценивается не только сам поступок, но мотив, побудивший его поступить так, а не иначе. И оценка этого поступка происходит с точки зрения того, помогает ли он людям в их жизни и самочувствии, способствует ли движению общества вперед. Н.Н. Миклухо-Маклай замечал: «Ценить людей надо по тем целям, которые они перед собой ставят».
- \* Каждый, кто хочет понять человека, начинает с поиска причин его действий, поступков, отношений. Важно проникнуть в мотивы (а это так не просто!), которыми руководствуются люди, избирая тот или иной способ поведения, иными словами, узнать, ради чего предпринимаются усилия. Только зная мотив, зная внутреннее побуждение, мы можем правильно судить о действиях того или иного человека, ибо особенности поведения всегда вытекают из подлинных отношений человека к действительности и прежде всего к людям, к обществу, к самому себе.
- \* Зная основные свойства характера человека, возможно понять, с определенной вероятностью предвидеть его поведение.



\* Н.Н. Миклухо-Маклай

# \* *Черты характера*

Черты характера выражают отношение человека к другим людям, к самому себе, к окружающему миру и деятельности.

**Черты характера** - это индивидуальные привычные формы поведения человека в соответствующих ситуациях, в которых реализуется его отношение к действительности.

Черт характера, или качества личности, очень много. Весьма условно их можно разделить на две группы, которые тесно между собой связаны, влияют друг на друга, но, все-таки отражают отношение человека к разным сторонам жизни.



**\*Группа первая** - черты характера, в которых выражены убеждения и идеалы, направленность личности.

Например:

**□ коллективизм** (человек ставит интересы коллектива и общего дела выше узколичных интересов) и эгоизм (человек проявляет заботу прежде всего о личном благополучии, для него существуют только его личные потребности и желания);



**□ чуткость и грубость**



## Побщительность



## Паккуратность и безответственность



## Пскромность, самокритичность и зазнайство

### Пконсерватизм





\* Эти черты характера, или особенности личности, являются **моральными качествами** и выступают либо добродетелями, либо пороками человека. Главная наша добродетель заключается в заботе об окружающих нас людях, их интересах, их спокойствии.

\* Каждый много думает о счастье, хочет быть счастливым и нередко забывает о главном - только тогда, когда мы приносим счастье другим людям, мы и сами чувствуем себя счастливыми. Это не пустые слова. Думая только о самом себе, о собственном благе, можно быть удовлетворенным, довольным (самодовольным), спокойным, но никогда - счастливым.



**\*Б.Л. Пастернак писал:**

**\***

**\*Жизнь ведь тоже только миг,**

**\*Только растворенье**

**\*Нас самих во всех других,**

**\*Как бы им в даренье.**



**\*Вторая группа** - волевые черты характера. Они выражаются в умении и привычке сознательно регулировать свое поведение, свою деятельность в соответствии с определенными принципами, преодолевать препятствия на пути к поставленной цели. Волю называют основой характера, его становым хребтом. Говоря о ком-либо «человек с характером», тем самым подчеркивают прежде всего выраженность волевых черт характера



## Целеустремленность



## Прешительность



## мужество



## Дисциплинированность



**\* Особенности характера не только проявляются в действиях, поступках, отношениях, но и формируются в них. Так, мужество появляется в процессе совершения мужественных поступков, а чертой характера становится только тогда, когда такие поступки перестают быть случайными эпизодами в жизни человека и превращаются для него в привычку. «Нельзя воспитать мужественного человека говорил А.С.**

**Макаренко, - если не поставить его в такие условия, когда бы он мог проявить мужество, - все равно в чем, - в сдержанности, в прямом открытом слове, некотором лишении, в терпеливости, в смелости».**



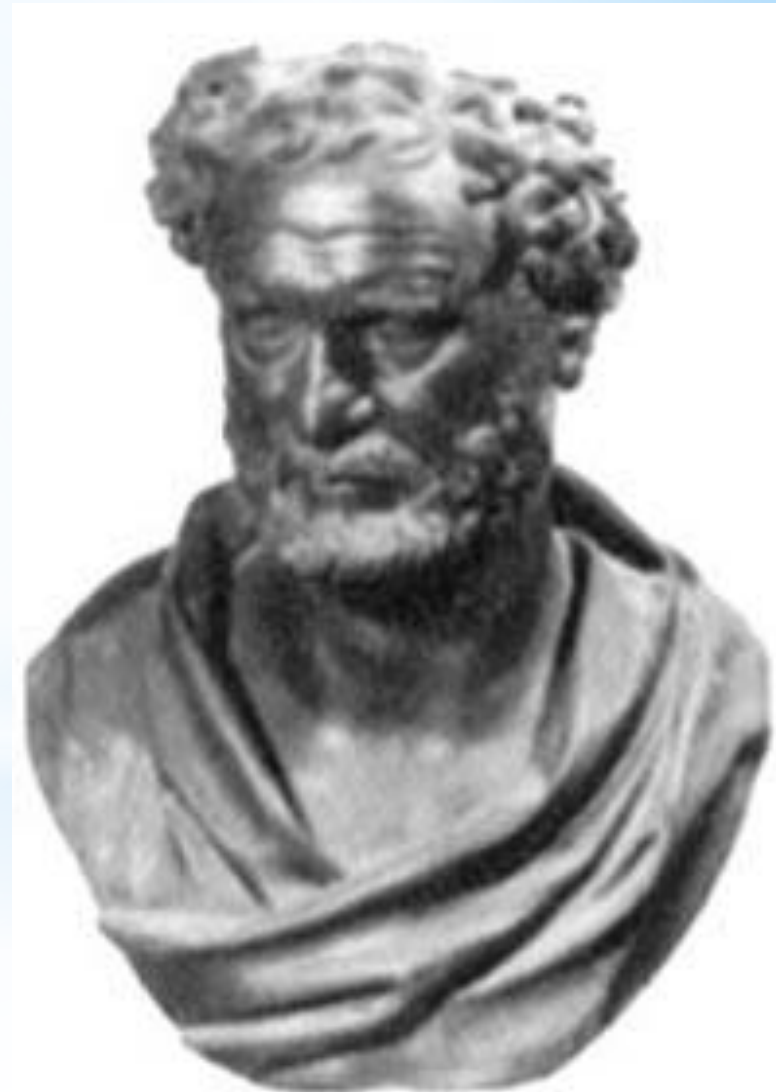
\* Еще **Демокрит** утверждал: «Хорошими людьми становятся больше от упражнений, чем от природы». А китайская поговорка гласит:

\*

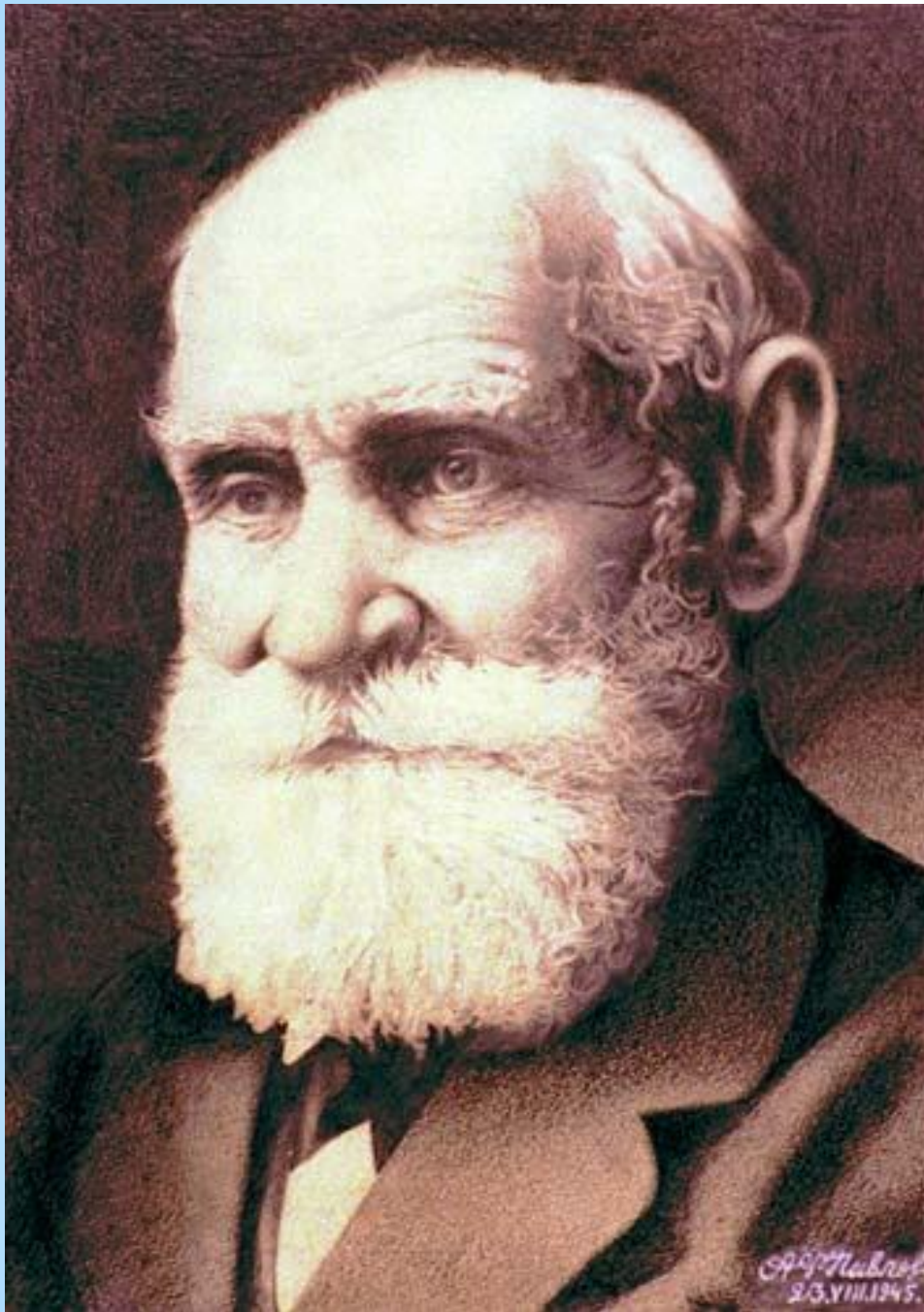
\* *Посеешь поступок - пожнешь привычку,*

\* *посеешь привычку - пожнешь характер,*

\* *посеешь характер - пожнешь судьбу.*



- \* Каждая черта характера проявляется не изолированно от других, а связана с ними. В зависимости от этого у различных людей одна и та же черта характера может проявляться по-разному. Например, смелый поступок может быть разумным и безрассудным, моральным и аморальным. Такая черта, как мужество, включает в себя не только волевую сферу, но и сферу интеллектуальную и эмоциональную. Мужество одновременно является и моральной чертой. Характер каждого человека - это своеобразное сочетание различных черт, объединяемых в человеческой личности.
- \* В истории психологии делалось немало попыток классифицировать человеческие характеры или определить типы характеров. Однако удовлетворительной классификации и типологии характеров еще не создано. Поэтому при характеристике человека обычно указывают на одну или две наиболее выделяющиеся черты его характера. Одних мы называем людьми твердого, сильного характера, других - скромными, трудолюбивыми, третьих - добрыми, общительными и т.п.
- \* Черты характера, проявляющиеся у человека в его деятельности, в чувствах, в речи, в отношении к другим людям, к самому себе, приобретают положительное или отрицательное значение в зависимости от того, какими целями человек руководствуется в своей жизни, ради чего он живет, как осмысливает свою жизнь и свои поступки.
- \* Встречаются люди и без ярко выраженного характера, люди с неопределенным характером. О таких людях Н.В. Гоголь писал: «Люди... неопределенные, ни то, ни се, не поймешь, что за люди, ни в городе Богдан, ни в селе Сели-Фан». О таких людях и деятелях так же довольно метко говорится у нас в народе: «Так себе человек - ни рыба, ни мясо», «Ни богу свечка, ни черту кочерга».
- \* Черты характера являются приобретенными и закрепленными свойствами личности, физиологическую основу характера составляют изменившиеся в процессе индивидуальной жизни особенности нервной системы.



- \* И.П. Павлов связывал изменяющийся тип нервной системы с системностью работы коры больших полушарий и с динамическим стереотипом, который представляет собой слаженную, уравновешенную систему нервных процессов.
- \* Стереотип является нервно-физиологической основой прочно закрепленных привычных свойств личности, к числу которых относятся и черты характера.



\* Для понимания нервно-физиологической основы характера большое значение имеет **учение И.П. Павлова о второй сигнальной системе**. Вторая сигнальная система является физиологической основой мышления и речи и вместе с этим она регулирует поведение человека. «В нормально развитом человеке, - говорил И.П. Павлов, - вторая сигнальная система есть высший регулятор человеческого поведения». Конечно, говоря о физиологических основах характера, нельзя понимать дело так, что будто все черты характера определяются только особенностями нервной системы. «Физиологическая основа характера, конечно, не включает и не может включать его содержательную сторону, например, общественную направленность, мужество, верность долгу. Содержательная сторона психологии характера имеет своим источником общественные категории; раскрывая эту сторону, психология включается в число общественных наук».

\* Не все особенности человека можно считать чертами его характера, а только существенные и устойчивые. Например, смел тот, для кого такая форма поведения постоянна, типична. Конечно, он тоже может иногда испытывать чувство страха, но трусом его не назовешь.

\* Чтобы узнать характер человека, требуется время и постоянное общение с ним. С незнакомым человеком трудно общаться и иметь дело прежде всего потому, что не знаешь, чего от него ожидать и что он ждет от тебя. Зная характер человека, мы можем предвидеть, предсказать, как он поведет себя в той или иной ситуации, как поступит при данных обстоятельствах, что сделает, что и как скажет.

\* Вспомним своих друзей, знакомых, однокурсников, сослуживцев. По отношению почти к каждому из них можно предвидеть, как они отнесутся к той или иной проблеме, как поведут себя при определенных обстоятельствах, какое примут решение...

\* Спасибо за  
Внимание!

