

Характер человека

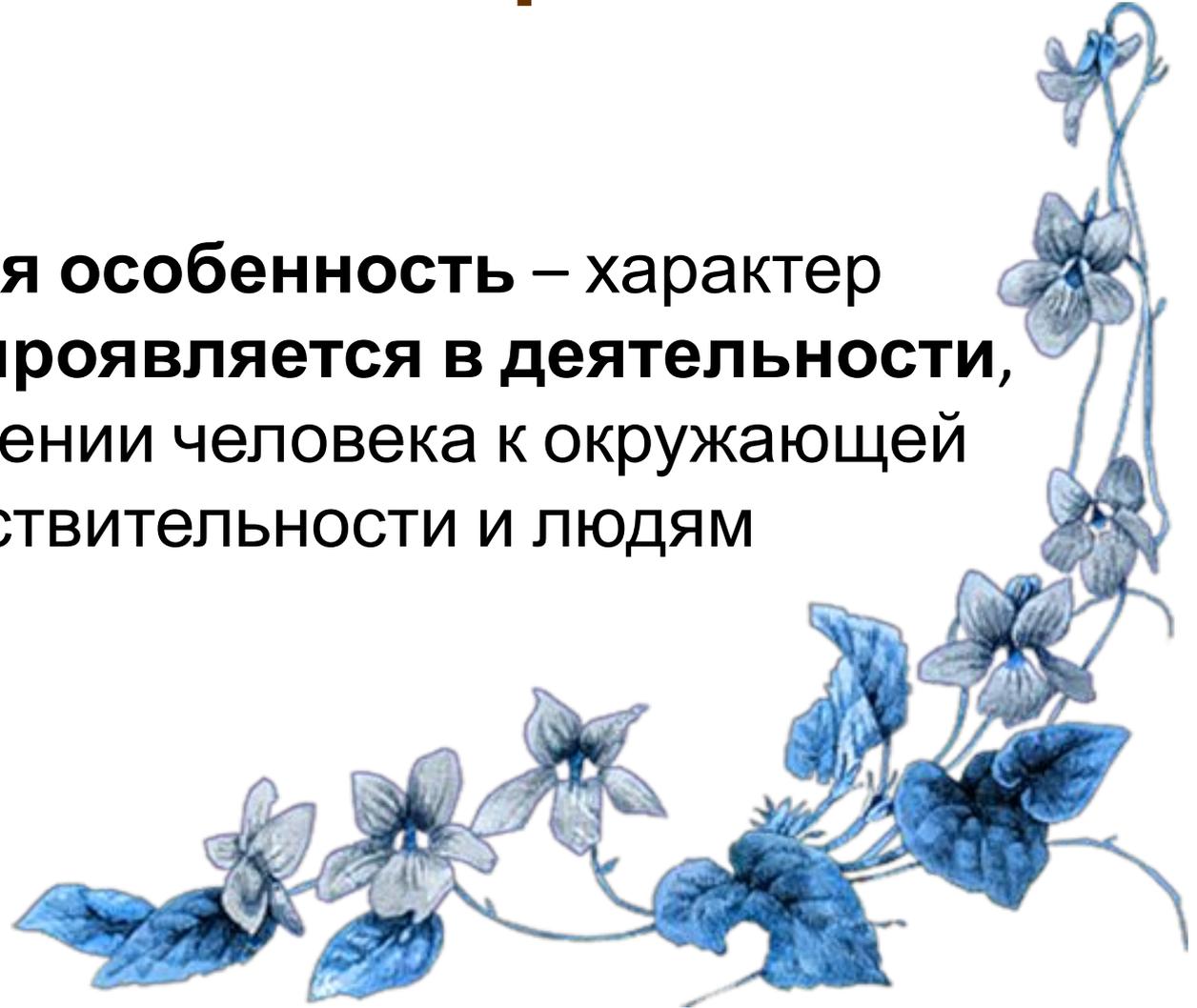


Характер

- – совокупность индивидуальных психических свойств, складывающихся в деятельности и проявляющихся в типичных для данного человека способах взаимодействия и формах поведения

Характер человека проявляется:

- **Главная особенность** – характер всегда проявляется в деятельности, в отношении человека к окружающей его действительности и людям



- 
- Однако характерными можно считать не все особенности человека, а только существенные и устойчивые.

Взаимосвязь темперамента и характера.

- Свойства темперамента складываются значительно раньше, чем завершается формирование характера. Поэтому большинство исследователей придерживается мнения, что **характер развивается на основе темперамента.**
- Темперамент определяет в характере такие черты, как уравновешенность или неуравновешенность поведения, легкость или трудность вхождения в новую ситуацию, подвижность или инертность реакции и т. д.
- **Темперамент не предопределяет характер человека.** Особенности темперамента могут лишь способствовать или противодействовать формированию тех или иных черт характера.

Формирование характера

- * Характер является прижизненным образованием и может трансформироваться в течение всей жизни.



Формирование характера



Классификации черт характера. Первый подход.

Волевые черты



Эмоциональные
черты



Интеллектуальные
черты



Классификации черт характера. Второй подход.

- Черты характера рассматриваются в соответствии с направленностью личности.

Направленность проявляется:

1. В отношении к людям;
2. В отношении к деятельности;
3. В отношении к окружающему миру;
4. В отношении к себе.

Выраженность черт характера

Норма		Патология
I	II	III
Средние нормальные характеры	Зона выраженных характеров (акцентуации)	Зона сильных отклонений характера или психопатии

- **Акцентуация характера** – чрезмерное усиление отдельных черт характера, которые не выходят за рамки нормы

Психопатии – аномалии характера

Критерии психопатии:

1. Стабильность во времени
2. Тотальное проявление характера
3. Социальная дезадаптации



**ТИПОЛОГИЯ
ХАРАКТЕРОВ
(Классификация
акцентуаций характера
по К. Леонгарду)**

Гипертимный тип:

- **Базовая черта:** оптимизм, активность;
- **Положительные черты:** энергичность, инициативность, жизнерадостность, добродушие;
- **Отрицательные черты:** беспечность, легкомыслие, необязательность, утрата чувства долга, стремление к опасности;
- **Детство:** шумные, озорные, общительные, самостоятельные;

- **Общение:** с трудом переносят одиночество, в разговоре могут отклоняться от темы, но часто бывают лидерами;
- **Самооценка:** завышенная;
- **Отношение к здоровью:** беспечное, редко болеют, предпочитают лечиться нетрадиционными методами;
- **Пример:** Карлсон, Винни-Пух, Маска

- Фон настроения постоянно повышен: **активный, энергичный, оптимистический**, с высоким жизненным тонусом.
- Отличается разговорчивостью, «умственной подвижностью», склонностью к остроумным выходкам. Из-за неустойчивости внимания и недостаточного упорства его **интересы поверхностны**.
- Не терпит стеснения свободы. **Плохо переносит критику в свой адрес**. Находчив, умеет приспособливаться к трудностям. К правилам и обязанностям относится **легкомысленно**.
- Тяготится одиночеством. Неразборчив в выборе знакомств. Быстро устает от привычного круга общения, **ищет новые компании**, легко адаптируется в незнакомом обществе.
- Его **эмоции просты**, естественны и понятны окружающим. Приподнятое, **радостное настроение** лишь изредка нарушается вспышками раздражительности.

Гипертимный тип

Типичные способы совладания со стрессом

- расширение контактов;
- фантазирование;
- стремление к усилению внешней стимуляции (творчество, выбор неординарных, рискованных решений, актуализация нереализованных возможностей);
- вербальная агрессия;
- кардинальная смена деятельности, поиск альтернатив.

Ситуации, способствующие наибольшей продуктивности

- деятельность, связанная с постоянным общением;
- большое количество поверхностных контактов;
- необходимость оперативных решений без их глубокой проработки.

ДИСТИМНЫЙ тип:

- **Базовая черта:** пессимизм, пассивность
- **Положительные черты:** серьезность, ответственность, добросовестность, развитое чувство долга и справедливости
- **Отрицательные черты:** фиксация на мрачных сторонах жизни, низкая активность, робость, слабость
- **Детство:** обычно утомляются, могут иметь плохой сон и аппетит
- **Самооценка:** заниженная

- Дистимность выражается в постоянном **пониженном настроении**, заторможенности психических и моторных актов.
- В обществе такие люди почти **не участвуют в беседе**, лишь изредка вставляют замечания после длительных пауз.
- Для них характерна **робость и нерешительность**.
- Серьезная настроенность выдвигает на передний план тонкие, **возвышенные чувства**, не совместимые с человеческим эгоизмом, ведет к формированию твердой этической позиции.

ДИСТИМНЫЙ ТИП

Типичные способы совладания со стрессом

- вербальная непрямая агрессия;
- увеличение дистанции в контактах с людьми;
- фантазирование.

Ситуации, способствующие наибольшей продуктивности

- работа с информацией;
- отсутствие временных ограничений.

Циклотимный (аффективно-лабильный) тип

- **Базовые черты:** плавная смена настроения, со сменой самооценки в течение примерно месяца – период с завышенной и заниженной самооценкой;
- **Положительные черты:** в зависимости от фазы;
- **Отрицательные:** в зависимости от фазы;
- **Отношение к здоровью:** в зависимости от фазы;
- **Пример:** Голлум- Властелин Колец

- Такие люди не склонны противопоставлять себя другим, **не считают себя лучше.**
- **Реалисты и терпимо относятся к недостаткам** окружающих. У них могут быть резкие вспышки, когда они сердятся, но при этом напряжение и злоба не проявляются, быстро успокоившись, они никого не успевают обидеть.
- **В периоды подъема они общительны** и приветливы, легко знакомятся с новыми людьми и находят со всеми общий язык.
- **В период спада** весь мир может быть окрашен в мрачные тона, из оптимистов они превращаются в **пессимистов**, мрачно переживающих даже мелкие неудачи.
- В такие моменты циклотимные личности избегают любых контактов (не звонят друзьям, отказываются от приглашений на вечеринки, стараются проводить время дома и в одиночестве). С трудом засыпают, аппетит может быть снижен или отсутствовать. Настроение бывает хуже с утра, при этом наблюдается упадок сил и общая «вялость».
- Тем не менее, такие люди, как правило, **знают, что период спада все равно закончится**, и у них впереди – возвращение к увлечениям и привязанностям: жизнь напоминает зебру – черные полосы чередуются с белыми.

Аффективно-лабильный (циклотимный) тип

Типичные способы совладания со стрессом

- поиск новых адаптивных форм поведения, позволяющих наиболее полно и продуктивно реализовывать себя;

Ситуации, способствующие наибольшей продуктивности

- индивидуальный темп труда;
- отшельнический образ жизни.

Аффективно-экзальтированный ТИП

высокая интенсивность и изменчивость эмоциональных реакций, искренность, избегание трудностей

- Людей этого типа интенсивно реагируют на любые (даже незначительные) события, **впадая при этом то в депрессию, то в эйфорические крайности** – от самого мрачного до самого мечтательного и счастливого состояния.
- Маленькие победы вызывают бурю восторга, любая неудача способна «вывести из строя». Даже незначительный страх охватывает всю натуру экзальтированного человека, при этом заметны физиологические проявления: дрожь, холодный пот и тому подобное.
- Экзальтация чаще мотивируется альтруистическими, чем эгоистическими побуждениями. **Привязанность к близким друзьям**, радость за них, за их удачи могут быть чрезвычайно сильными.
- Кроме того, у экзальтированных людей наблюдаются восторженные порывы, не связанные с сугубо личными отношениями. **Чувство сострадания к несчастным людям, животным** способно довести их до отчаяния.

Аффективно-экзальтированный ТИП

Типичные способы совладания со стрессом

- вербальная агрессия;
- уход в болезнь, фантазирование.

Ситуации, способствующие наибольшей продуктивности

- возможность иметь «пищу для чувств»;
- работа на износ.

ЭМОТИВНЫЙ ТИП

- **Базовые черты:** частые, резкие смены настроения
- **Положительные черты:** глубина переживаний в области тонких чувств, склонность к самоанализу, душевность;
- **Отрицательные черты:** поведение жертвы, склонные к самозабвению, чувствительность, ранимость;
- **Детство:** склонность к болезням, могут обижать сверстники;
- **Общение:** предпочитают узкий круг общения, преданность, не лидеры, в конфликтах играют пассивную роль

глубина чувств, отзывчивость, обидчивость

- Глубоко и долго переживает жизненные впечатления, эпизоды взаимных отношений как позитивного, так и негативного содержания.
- Отличается **отзывчивостью**, гуманным отношением к миру, **мягкостью и душевной теплотой**.
- Более **тонко реагирует на происходящие события**, чем другие люди: легко поддается чувству жалости и сострадания, быстрее, чем кто-либо, испытывает особую радость от общения.
- Яркой особенностью эмотивной личности является **проницательность**. **Развитая интуиция** позволяет ей почти безошибочно определять отношение к себе окружающих.
- У эмотивной личности легко появляются слезы радости, растроганности. Как правило, ее глубоко захватывают чувства при рассказе о фильме, понравившейся книге, причем такой способ реагирования характерен как мужчинам, так и женщинам.
- На эмотивную личность **воздействие оказывает только само событие**, она не может «заразиться» весельем или печальным настроением без причины.

ЭМОТИВНЫЙ ТИП

Типичные способы совладания со стрессом

- саморегуляция;
- «уход в болезнь».

Ситуации, способствующие наибольшей продуктивности

- общение в сфере искусств;
- отсутствие формальных ограничений в общении, деятельности;
- отсутствие внешнего контроля.

Тревожный (невротический)

ТИП

- **Базовые черты:** личностная тревожность, сомневающаяся, склонные к страхам;
- **Положительные черты:** ответственные, исполнительные, самокритичные;
- **Отрицательные черты:** боязливость, робость, нерешительность, неуверенность;
- **Детство:** не любят быть на виду, послушны, бояться отвечать у доски;

- **Общение:** дружелюбны, имеют малое количество друзей, не лидеры, не могут сглаживать конфликты;
- **Самооценка:** заниженная;
- **Отношение к здоровью:** склонны находить у себя все заболевания;
- **Пример:** Ежик – Смешарики; герои мультфильма «Ох и Ах»

**большое количество страхов,
неуверенность, ответственность**

- Отличается **ощущением беспокойства, внутренней напряженности**, склонен ожидать неприятности.
- Для данного типа характерны **постоянные сомнения в правильности своих поступков и мыслей**, стремление сглаживать и избегать конфликтов любой ценой.
- Тревожные люди проявляют повышенную **боязливость с детства** – боятся засыпать в темноте или в одиночестве, испытывают страх перед собаками, грозой, сторонятся других детей, потому что они могут их дразнить.
- Во взрослой жизни страх поглощает такого человека меньше, чем ребенка. Окружающие люди не представляются ему столь угрожающими, поэтому их тревожность не столь бросается в глаза. Но остается **неспособность отстаивать свою позицию в спорах**, особенно в ситуациях, когда противник показывает силу. Поэтому у таких людей могут

Тревожно-боязливый (невротический) тип

Типичные способы совладания со стрессом

- «уход в болезнь».

Ситуации, способствующие наибольшей продуктивности

- выполнение простых, монотонных, предсказуемых операций, не связанных с эмоциональным напряжением;
- точно определённые права и обязанности;
- однозначные и благоприятные отношения с другими людьми;
- поощрения за успехи.

Педантичный тип

- **Базовые черты:** заниженная способность к принятию решения;
- **Положительные черты:** склонны к самоанализу, самоконтролю, аккуратные, серьезные, старательные;
- **Отрицательные черты:** минимальная способность к вытеснению неблагоприятных эмоций, ситуаций, тревога о будущем, заикливание на внутренних деталях;

- **Детство:** дорожат родительской любовью, дисциплинированы;
- **Общение:** малообщительны, не вступают в конфликты, не лидеры;
- **Самооценка:** заниженная;
- **Отношение к здоровью:** поддерживают здоровье;
- **Пример:** Шелдон Купер

- Отличается преувеличенной **приверженностью к определенному порядку**.
- Обычно жестко следует плану, а при его нарушении испытывает раздражение.
- **Противится изменениям**, так как ему трудно переключаться на что-либо новое. Придает большое значение внешней стороне дела и мелочам, требует того же от других.
- Если поведение педантичной личности не выходит за разумные пределы, то это является преимуществом в деловых вопросах.
- **Основательность, чёткость, законченность, добросовестность** – вот черты, помогающие в работе педантичному человеку.
- Педантическая скрупулезность часто выражается не только в высоких деловых качествах, но в **усиленной заботе о своем здоровье**. При умеренном проявлении это положительное качество. Педантичный человек осторожен,

Педантичный тип

Типичные способы совладания со стрессом

- поиск регламентирующей информации;
- рационализация;
- уход в болезнь.

Ситуации, способствующие наибольшей продуктивности

- стабильность отношений;
- возможность реализации заданий в соответствии с инструкциями или определенными требованиями обстановки.

Ригидный (застревающий)

ТИП

- **Базовые черты:** «застревание», эмоциональное, мотивационное мышление, подозрительность
- **Положительные черты:** энергичность, работоспособность, независимость, надежность, соперничество
- **Отрицательные черты:** враждебность, авторитарность, упрямство, раздражительность
- **Детство:** стремление достичь желаемого любым путём, изучают дисциплины, которые считают важными

- Характеризуется склонностью **долго переживать сильные чувства**: обиду, гнев, страх, особенно. Эти чувства могут не затухать или вспыхивать с новой силой спустя недели, месяцы, даже годы.
- Свои успехи может переживать тоже довольно долго и ярко. Самыми распространенными **поводами для застревания** являются: *ревность, зависть, несправедливость, непризнанные инициативы или изобретения*.
- Настойчивый, упорный человек, противится изменениям, **трудно переключается на другую ситуацию в процессе деятельности**. Остро реагирует на несправедливость (действительную и мнимую), часто проявляет недоверчивость.
- Этому типу свойственно честолюбие, которое может проявляться, как положительная черта (**успехи достигаются усердием**), и как отрицательная черта (если честолюбие удовлетворяется **принижением других людей** или использованием их в своих интересах).

Застревающий тип

Типичные способы совладения со стрессом

- враждебность, агрессивность;
- проявление повышенной осторожности;
- уход в себя;

Ситуации, способствующие наибольшей продуктивности

- признание заслуг;
- следование его примеру;
- поощрение привязанностей.

Демонстративный (истероидный) ТИП

- **Базовая черта:** потребность быть в центре внимания любым способом
- **Положительные черты:** максимальная способность к вытеснению, пластичность, артистичность, адаптивность
- **Отрицательные черты:** лживость, эгоистичность (может доходить до эгоцентризма), хвастовство, лень, тщеславие

- **Детство:** хитрость, могут обманывать родителей, не любят, когда при них хвалят других детей, любят быть в центре внимания;
- **Общение:** контакты устанавливаются легко, стремятся быть лидером, имеют особый дар внушения;
- **Самооценка:** завышенная;
- **Отношение к здоровью:** бегство от болезни (атипичная способность к вытеснению болезни), бегство в болезнь;
- **Пример:** Король Джулиан – Мадагаскар

- **Общительный и обходительный человек.**
- Отличается **умением оказывать влияние на окружающих**, в том числе **вызывать расположение** и доверие к себе.
- Легко устанавливает контакт, **стремится к лидерству.**
- Для демонстративного человека характерны такие чувства как зависть и ревность. **Чужой успех он часто расценивает как собственную неудачу.** При этом может обвинять окружающих в том, что его недооценили.
- Один из наиболее распространенных способов добиться внимания состоит в **блестящей презентации себя и своих способностей (независимо от реального уровня их развития).** Даже если в учебном заведении успехи такого человека скромны, обладая хорошей памятью, он может подготовиться к экзаменам и произвести нужное впечатление на экзаменатора.

Демонстративный тип

Типичные способы совладания со стрессом

- расширение контактов;
- смена деятельности;
- уход в болезнь, фантазирование

Ситуации, способствующие наибольшей продуктивности

- возможность устроить «шоу», быть на сцене в широком смысле этого слова;
- возможность распоряжаться;
- возможность заботиться о других.

Неуравновешенный (возбудимый) ТИП

- **Базовые черты:** ассоциальность, не принимает нормы и требования
- **Положительные черты:** общительность, доброжелательность, услужливость, быстрое переключение с одной идеи на другую
- **Отрицательные черты:** безволие, лень, безответственность, стремление получать удовольствие, непостоянство, тяга к свободной жизни

- **Детство:** непослушны, правила поведения усваивают с трудом, легко подчиняются другим, избегая наказания
- **Общение:** тяга в группу, легкая смена друзей, веселая компания бывает важнее друга
- **Самооценка:** в зависимости от ситуации;
- **Отношение к здоровью:** беспечное, могут предпочитать нетрадиционные методы лечения;
- **Пример:** Гомер Симпсон

- Возбудимость связана с **импульсивностью**, склонностью к необдуманным поступкам.
- У возбудимой личности **затруднено восприятие чужих мыслей**, поэтому часто приходится прибегать к долгим и детальным объяснениям, для того чтобы добиться понимания с ее стороны.
- Возбудимая личность часто выражает недовольство, проявляет **раздражительность, резкость и грубость в ответ на критику**.
- В состоянии крайнего аффекта возбудимый человек может проявлять не только **словесную**, но и **физическую агрессию**, о чем потом нередко сожалеет.
- Нередко слишком возбудимые люди неразборчивы в еде и питье, часто становятся «героическими» алкоголиками, рано начинают половую жизнь.
- Такие люди **часто угрюмы на вид**. На вопросы отвечают крайне скупно. Неумение управлять собой приводит к многочисленным конфликтам.

Возбудимый тип

Типичные способы совладания со стрессом

- прямая вербальная или невербальная агрессия;
- перенос негативных реакций на более слабый объект;
- физическая разрядка (спорт).

Ситуации, способствующие наибольшей продуктивности

- физическая активность;
- работа в одиночестве;
- наличие внешнего контроля.

Эпилептоидный тип

- **Базовая черта:** эффект напряжения
- **Положительные черты:** заботливые, аккуратные, пунктуальные
- **Отрицательные черты:** злобно-тоскливое настроение, тревожная подозрительность
- **Детство:** могут убежать из дома, прогуливать уроки

- **Общение:** авторитарность, начальственность, очень конфликтные;
- **Самооценка:** в зависимости от ситуации;
- **Отношение к здоровью:** внимательное;
- **Пример:** Жуков

Шизоидный тип

- **Базовые черты:** самая глубокая интровертированность
- **Положительные черты:** серьезность, целеустремленность, устойчивые интересы и задачи
- **Отрицательные черты:** малоэнергичность, малоактивность, замкнутость, эмоционально холодные, не выносят критики
- **Детство:** любят играть в одиночестве, сдержанность и холодность
- **Общение:** замкнутость, огорожен своими интересами, чувства прячет внутри себя;
- **Отношение к здоровью:** ценят здоровье
- **Пример:** Шерлок Холмс