

**Государственное бюджетное учреждение
Профессиональная образовательная организация
«Астраханский базовый медицинский колледж»**

**Учебная дисциплина: «Психология»
Тема занятия: «Темперамент.
Характер»**

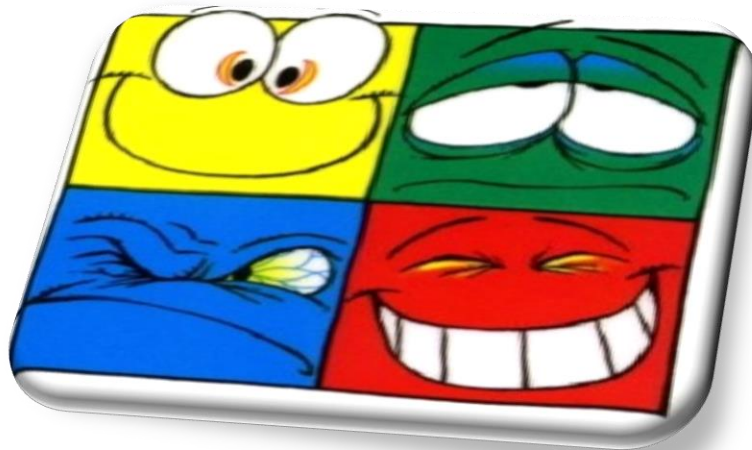


**Преподаватель: Красная
Елена Станиславовна**

Астрахань - 2019

Цель урока:

определить сущность понятий «темперамент», «характер», познакомить с их типами, дать характеристику (достоинства и недостатки), показать взаимосвязь темперамента и характера.



В ходе занятия формируются следующие *общие компетенции:*

- ОК 3. Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы.
- ОК 4. Осуществлять поиск информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач.
- ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.
- ОК 6. Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами.

Содержание

1. Темперамент

- 1.1. Определение темперамента
- 1.2. Темперамент и деятельность
- 1.3. Свойство темперамента
- 1.4. 4 типа темперамента по типологии Галена
- 1.5. Типы темперамента по И.П. Павлову
- 1.6. Характеристики типов темперамента (достоинства и недостатки)
- 1.7. Особенности взаимодействия с представителями разных типов темперамента
- 1.8. Интересные факты



2. Характер

- 2.1. Определение характера, основные черты
- 2.2. Классификация типов характера по Юнгу и Лоуэну
- 2.3. Акцентуации
- 2.4. Классификация по Леонгарду
- 2.5. Классификация по Личко

3. Взаимосвязь темперамента с характером

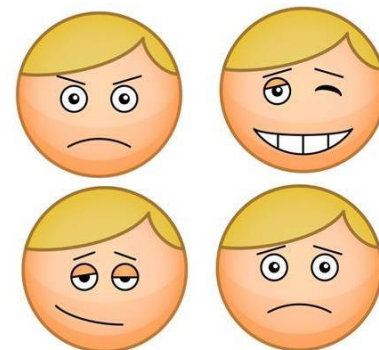
Темперамент- это ...



Темперамент — это устойчивая характеристика личности, заложенная на физиологическом уровне. Он оказывает значительное влияние на высшую нервную деятельность человека, определяя его реакцию на происходящие события. Тип темперамента обуславливается наследственными факторами и не зависит от воспитания и жизненного опыта. Отождествлять темперамент и характер неправильно, но между ними присутствует отчетливая взаимосвязь: темперамент определяет развитие характера в течение жизни.

Термин «темперамент» происходит от латинского слова *temperamentum*, переводящегося как «устойчивая смесь». Устойчивость проявляется в том, что он не зависит от жизненного опыта, возраста, настроения и прочих временных или постоянных факторов. Сам темперамент является определяющим фактором, от которого зависит настроение человека, его восприятие и реакция на происходящие события. И если характер и остальные особенности личности постоянно меняются, темперамент остаётся неизменным всю жизнь.

Темперамент- это ...



Темперамент — выраженная интенсивность внешнего проявления эмоций; это совокупность психических, эмоциональных, волевых свойств человека, во многом обуславливающих его поведение, отношение к окружающей действительности, адаптацию к постоянно меняющимся условиям внешней среды, к экстремальным ситуациям.

На что влияет темперамент?

Поскольку темперамент является врожденным фактором, он определяет развитие психики и формирование характера. Он заложен на физиологическом уровне и оказывает влияние на биохимические процессы, происходящие в нашем мозге. Благодаря этому он является определяющим фактором для таких особенностей личности как:

- скорость принятия решений;
- импульсивность или обдуманность поступков;
- качество памяти;
- сила эмоций;
- интенсивность реакции на внешние события;
- переменчивость настроения.



Перечисленные черты полностью определяют судьбу человека, влияя на его самореализацию, карьеру и личную жизнь. Следует учитывать, что **темперамент не влияет на интеллектуальные способности напрямую, но определяет мотивацию и стремление к развитию**. Кроме того, активный сангвиник или жизнерадостный холерик, как правило, оказывается более успешным, чем неторопливый флегматик или изначально настроенный на неудачу меланхолик.

Важно учитывать, что одинаковые темпераменты могут быть у совершенно разных людей. К примеру, в фильмах главный положительный герой и антагонист могут обладать одинаковым типом темперамента. В реальной жизни ситуация такая же.

Темперамент и деятельность

Темперамент обеспечивает индивидуальный стиль деятельности, то есть приемы работы, характерные для конкретного человека. Так, например, один ребенок при решении задачи может долго сидеть без дела, обдумывать и сразу записать результат, а другой моментально начнет что-то записывать, зарисовывать, зачеркивать и спустя время вычленил из этого основное. Одинаковый результат – разные пути достижения.



Темперамент и деятельность

Одинаковый результат – разные пути достижения.

Холерик. Спорт, экстрим, путешествия, соревнования, общение, квест-игры, азарт и риск.

Сангвиник. Актерское мастерство, юмор, общественная работа, общение, сплетни, путешествия.

Флегматик. Головоломки, чтение, рукоделие, кинематограф, наука, природа, механика, архитектура.

Меланхолик. Искусство, головоломки, мистика, эзотерика, философия, медитации, рукоделие.



Свойства темперамента

Каждый темперамент обладает определенными свойствами.

- **Сензитивность**

Подразумевается необходимая минимальная сила раздражения извне для начала реакций в психике индивида. Кроме этого, сензитивность предполагает оценку скорости этой реакции.

- **Реактивность**

Определяет силу и скорость ответа на неожиданный раздражитель, то есть это непроизвольные реакции на свет, громкий звук, неожиданное действие. От реактивности зависит отвлекаемость человека и возможность сосредоточения.

- **Активность (пассивность)**

Степень влияния темперамента на окружающие его раздражители. Проще говоря, это то, с какой скоростью человек может влиять на обстоятельства, препятствия, мешающие ему получить свою цель. Активность вытекает из соотношения ориентации человека на внешний мир (предыдущий пункт) и сосредоточенности на своих целях, желаниях, потребностях, убеждениях.



Свойства темперамента

- **Пластичность (ригидность)**

Так характеризуют скорость приспособления человека к изменениям внешней среды. Пластичность – хорошая способность к приспособлению, ригидность – невозможность, трудность в изменении убеждений, взглядов, интересов.

- **Темп реакций**

Это скорость психических процессов и реакций (продолжительность): быстрота реакции, темп речи, быстрота ума.

Свойства темперамента проявляются в зависимости от ситуации и конкретных условий. Потому люди разного темперамента могут совершенно по-разному действовать в идентичных ситуациях, но одинаково в отличных условиях.



Впервые предложил термин и типологию темперамента Гиппократ

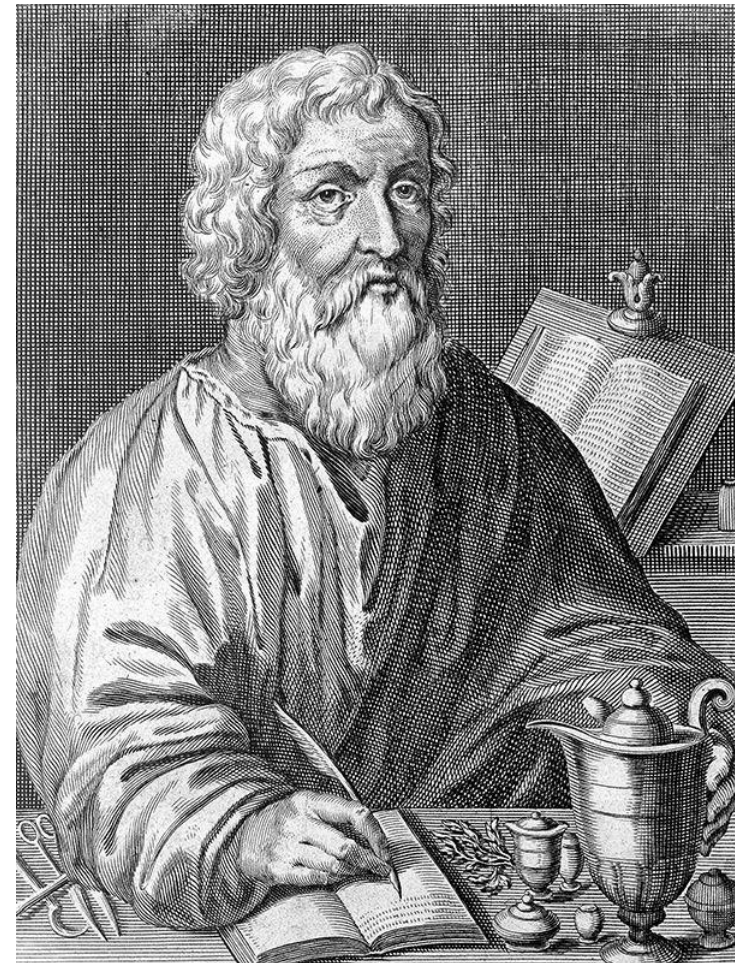
Образованы эти названия от греко-латинских корней и означают:

Холерик («холе» – **желчь**)

Сангвиник («сангвис» – **кровь**)

Флегматик («флегма» – **слизь**)

Меланхолик («мелайне холе» - **черная желчь**)



4 типа темперамента

Римский философ и медик Гален выделил 4 типа темперамента, но он акцентировал внимание на чувствах. Эта типология не противоречит остальным, наоборот дополняет их и, на мой взгляд, представляет особый интерес с позиции житейской психологии.

Типы темперамента

```
graph TD; A[Типы темперамента] --> B[Сангвиник]; A --> C[Холерик]; A --> D[Флегматик]; A --> E[Меланхолик];
```

Сангвиник

Податлив
чувствам, но
быстро остывает.
Стремится к
наслаждению,
доверчивый и
легковерный
человек.

Холерик

Человек страстей.
Ему свойственна
гордость,
мстительность и
честолюбие.

Флегматик

Устойчив к влияниям
чувств. Не жалуется и
не возмущается,
раздражается с
большим трудом.

Меланхолик

Печаль – его главная
характеристика. Любое
страдание кажется
невыносимым, а
желания пропитаны
грустью. Нередко
думает, что им
пренебрегают,
оскорбляется по
мелочам.

Основные свойства процессов возбуждения и торможения:

1. Сила процессов



2. Их уравновешенность



3. Их подвижность



Характеристика типов темперамента по И.Павлову



Тип темперамента по И.П. Павлову

Безудержный



Живой



Спокойный



Слабый



Холерик

Сангвиник

Флегматик

Меланхолик

Характеристики типов темперамента

Людей, которых можно однозначно отнести к определенному типу личности, мало. Для большинства из нас характерен смешанный темперамент, в котором все типы представлены в разной мере. При этом один тип является доминирующим, и именно он влияет на поведение человека сильнее всего. Рассмотрим подробнее каждый тип темперамента и его влияние на свойства личности:

1. **Холерик.** Быстрый, импульсивный, неуравновешенный тип характера, для которого характерна резкая смена настроения и эмоциональные вспышки. Холерик может проявлять невероятный энтузиазм и непродолжительное время работать с очень высокой эффективностью, но быстро тратит энергию и истощается.
2. **Сангвиник.** Весёлый, горячий, жизнерадостный и общительный человек. Он весьма эмоционально воспринимает происходящее, но способен легко справляться с негативными эмоциями и спокойно переживает неудачи. В общении сангвиники эмоциональны, много шутят, активно выражают эмоции через мимику и умеренно жестикулируют. Как и холерики, работают эффективно, пока сохраняется энтузиазм.



Характеристики типов темперамента

- 3. Флегматик.** Неспешный и невозмутимый человек, скупой на эмоции и часто выглядящий отрешенным. Обычно флегматики спокойны и уравновешены, настойчивы и ответственны. В работе они прилежны и могут похвастаться высокой производительностью, не снижающейся со временем.
- 4. Меланхолик.** Данный тип темперамента отличается повышенной эмоциональностью и слабой волей. Внешние воздействия легко выбивают меланхолика из равновесия. Он впечатлителен и раним.



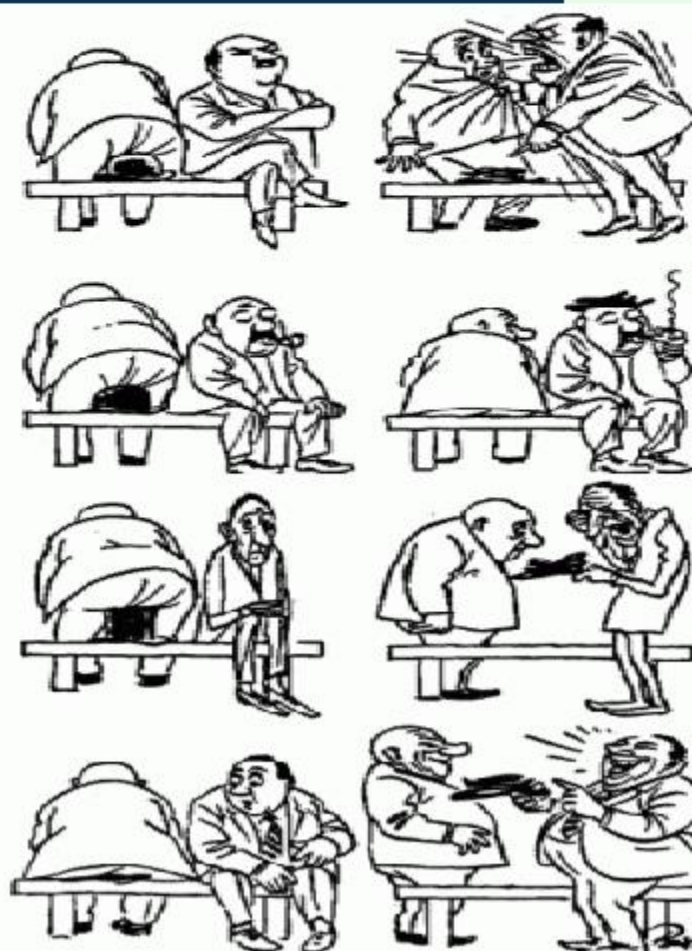
Типы темперамента

Холерик
«ни минуты покоя»

Флегматик
«не торопи»

Меланхолик
«не навреди»

Сангвиник
«доверяй, но проверяй»



Достоинства холерика

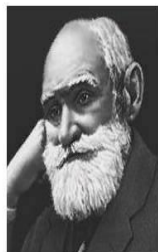
Тип нервной системы – безудержный, сильный, неуравновешенный, подвижный.

Холерики

Пётр I



Павлов И.П.



Суворов А.В.



Пушкин А.С.



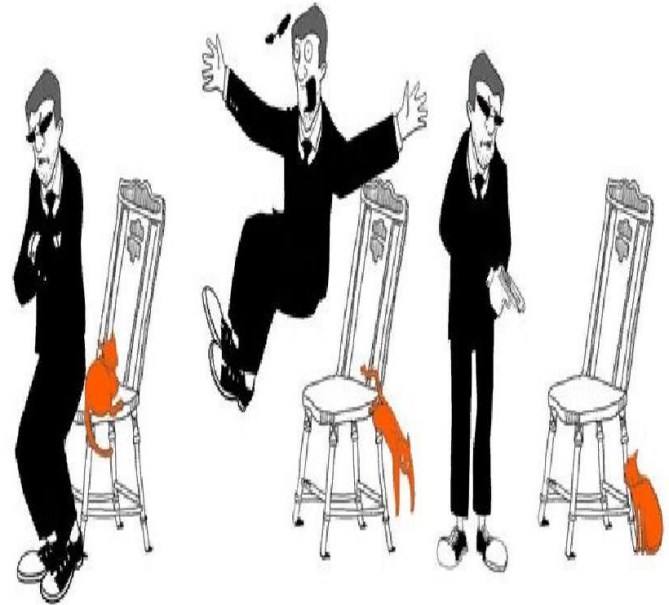
Менделеев Д.И.



- Холерический тип темперамента отличается решительностью, инициативностью, прямолинейностью.
- Подвижный и быстрый.
- С увлечением берется за дело, работает на подъеме, преодолевая трудности.
- Почти всегда находчив в споре.
- Незлопамятен и необидчив.
- Обладает выразительной мимикой.
- Речь живая, эмоциональная.
- Холерик способен быстро принимать решения и действовать.
- Неустанно стремится к новому.
- Быстро засыпает и просыпается, крепко спит.
- В критической ситуации проявляет решимость и напор.
- Чувства быстро возникают и ярко проявляются.

Недостатки холерика

- Холерик слишком тороплив.
- Для холерического типа темперамента характерны резкие, порывистые движения, неусидчивость, неуравновешенность, склонность к горячности.
- Не отличается терпением.
- В отношениях и в общении с людьми может проявлять резкость и прямолинейность.
- Холерик может провоцировать конфликтные ситуации.
- Упрям, зачастую капризен.
- Характерен резкий подъем и быстрый спад деятельности, т.е. работает холерик рывками.



Недостатки холерика

- Иногда не вникает в суть проблемы, скользит по поверхности, отвлекается.
- Склонен к рискованным поступкам.
- Речь у холериков быстрая, порой сбивчивая, страстная.
- Холерик склонен к резким переменам настроения, нервным срывам.
- Когда запас энергии истощается, его настроение резко падает.
- Обидчив.

Холерикам необходимо научиться сдерживать себя, не быть заносчивыми. Им можно посоветовать сосчитать до десяти прежде, чем отреагировать на ситуацию.



Достоинства Сангвиника

Тип нервной системы – сильный, уравновешенный, подвижный.

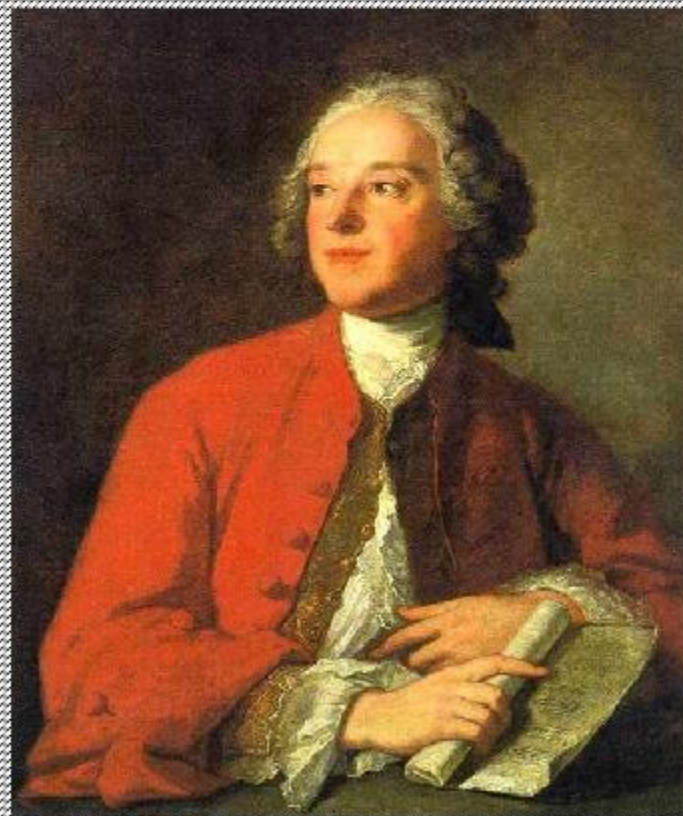
- Сангвинистический тип темперамента отличается веселостью, энергичностью, жизнерадостностью, отзывчивостью.
- Настроение сангвиника имеет свойства часто меняться, но в основном преобладает хорошее настроение.
- Чувства привязанности, враждебности, радости и горя возникают у сангвиников быстро, но они неглубоки.
- Быстро схватывает все новое и интересное.
- Быстро переключается с одного вида деятельности на другой.
- Свои неудачи и неприятности переживает легко.
- С легкостью приспосабливается к различным обстоятельствам жизни.
- Обладает хорошей работоспособностью и выносливостью.
- За всякое новое дело берется с энтузиазмом.
- Сангвиник отличается громкой, торопливой, но при этом отчетливой речью, сопровождающейся активной жестикуляцией и выразительной мимикой.
- В общении с новыми людьми не испытывает страха и скованности.
- Сохраняет самообладание в стрессовой, критической ситуации.
- Сангвиник способен аргументировано защитить себя и в тоже время пытается нормализовать обстановку.
- Быстро просыпается и засыпает.
- Проявляет настойчивость в достижении поставленной задачи, цели.
- Хороший организатор.

Известные сангвиники

● Наполеон Бонапарт



● Пьер Бомарше



Известные сангвиники



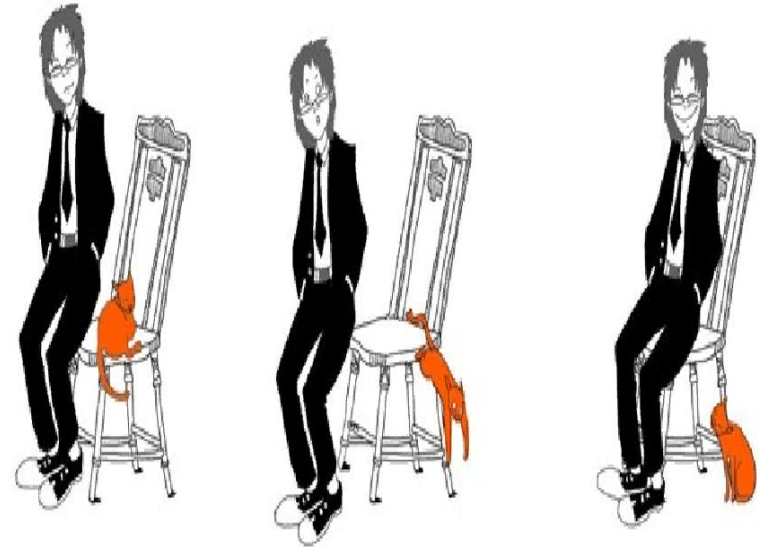
М. Ю. Лермонтов



В. А. Моцарт

Недостатки Сангвиника

- Если сангвник теряет интерес к начатому делу, то он бросает его, не доведя его до конца.
- Сангвиники не любят однообразную работу.
- Склонны переоценивать как себя, так и свои возможности.
- Сангвиническому типу присущи неустойчивость в интересах и склонностях.
- Человеку с сангвиническим типом темперамента в тягость однообразная, будничная кропотливая работа.
- Поспешен в решениях, опрометчивость решений, не собран.
- Неустойчивое настроение.
- Трудно вырабатываются волевые качества.
- Для достижения успеха в деятельности сангвиникам не стоит разбрасываться по мелочам, им необходимо быть целеустремленными, аккуратными, усидчивыми.



Достоинства Флегматика

Тип нервной системы – инертный, сильный, уравновешенный, малоподвижный.

Флегматичный тип темперамента отличается спокойствием, хладнокровностью, рассудительностью, осторожностью, терпеливостью, усидчивостью, уравновешенностью и выдержкой, как в обычной жизни, так и в стрессовой ситуации.

Флегматики настойчивы и упорны в достижении своих целей.

Склонность к аффектам у флегматиков отсутствует.

Речь спокойная, размеренная с паузами, без резко выраженных эмоций, без жестов и мимики.

Флегматики малоразговорчивые.

Все рассчитывает и не тратит силы попусту.

Флегматичный тип темперамента обладает хорошей выдержкой, что легко позволяет ему сдерживать свои порывы.

Незлопамятный.

Снисходительно относится к колкостям, высказанным в его адрес.

Любят порядок и аккуратность во всем.

Разум у флегматиков преобладает над чувством.

Хорошо контактируют с людьми других темпераментов.

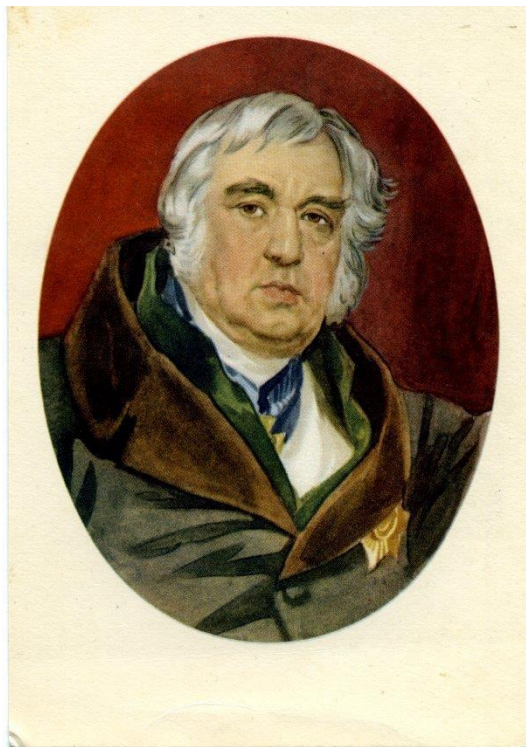
Флегматики – надежные люди, которых сложно вывести из себя.

Чувства флегматиков глубоки, но тщательно скрыты от посторонних глаз.

Известные флегматики



Исаак Ньютон



И.А.Крылов



М.И.Кутузов

Недостатки Флегматика

- Флегматики практически не восприимчивы к одобрению и порицанию в свой адрес.
- Слабо реагируют на внешние раздражители, поэтому не могут быстро реагировать на новые ситуации.
- Флегматики скупы на эмоции.
- Мимика и движения флегматика невыразительны и медлительны.
- Обстоятельны до занудства.
- В работу включается медленно и так же медленно переключается с одного дела на другое.
- С трудом адаптируется в новой обстановке и медленно сходятся с новыми людьми.
- В жизни много стереотипов, шаблонов.
- Ненаходчивы.

Флегматикам стоит развивать недостающие ему качества такие как: подвижность, активность. Не допускать проявление таких качеств как: инертность и вялость.

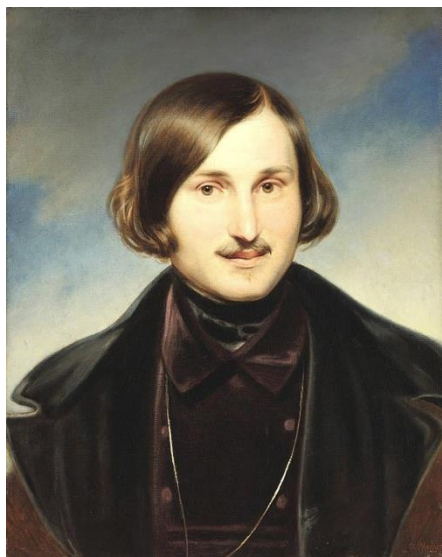


Достоинства Меланхолика

Тип нервной системы – слабый, неуравновешенный, малоподвижный.

- Меланхолический тип темперамента отличается повышенной чувствительностью.
- Меланхолики способны воспринимать одобрения и порицания.
- Предъявляет высокие требования и к себе, и к окружающим людям.
- Хорошо чувствуют других людей.
- При благоприятных условиях сдержаны и тактичны.
- Эмоциональные состояния и чувства людей меланхолического типа темперамента отличаются глубиной, длительностью и большой силой.
- Меланхоликам свойственна постоянство и глубина, острая восприимчивость к внешним воздействиям.
- В привычной и спокойной обстановке люди с меланхолическим типом темпераментом чувствуют себя спокойно и работают очень продуктивно.

Известные меланхолики



Н. Гоголь

А. Блок

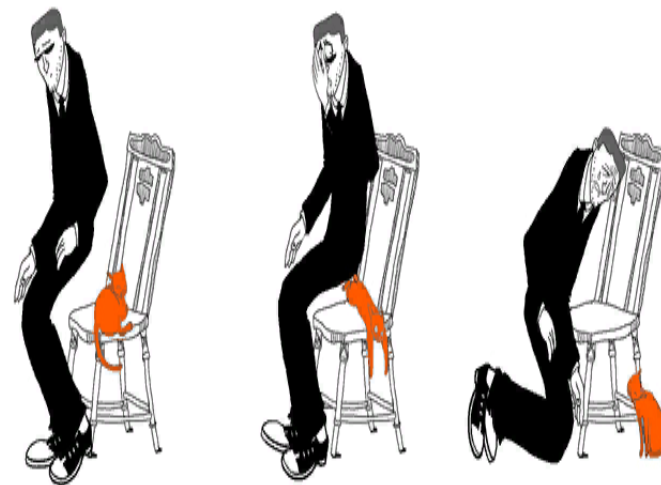
С. Есенин



П. Чайковский

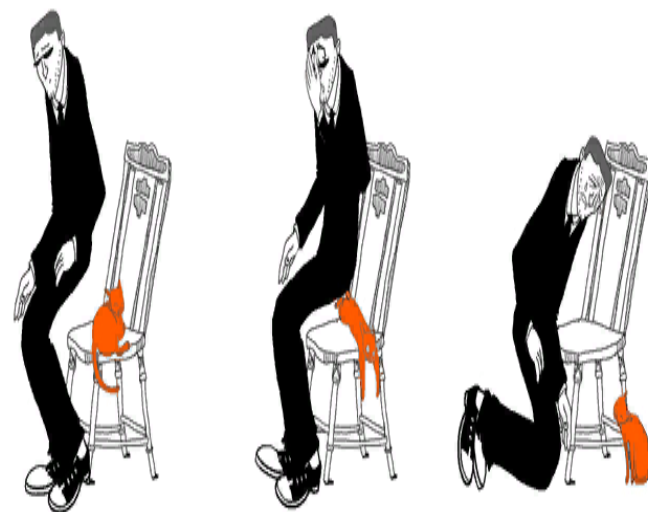
Недостатки Меланхолика

- Меланхоликов от других типов отличает высокая эмоциональная чувствительность.
- Они тяжело переносят огорчения и обиды, внешне это может никак не проявляться.
- Свои мысли и переживания держат в себе.
- Меланхолики сильно переживают даже незначительные неудачи.
- Меланхолик очень застенчив, стеснителен, раним, скрытен, нерешителен, неуверенный в себе и своих силах.
- Меланхолик смущается при контакте с новыми людьми.
- Долго адаптируется в новом коллективе.
- Имеет маленький круг близких людей.
- У меланхоликов наблюдается склонность к одиночеству, депрессиям, подозрительности, они замыкаются и уходят в себя.
- Быстро утомляются, в работе необходимо делать паузы.
- Для меланхолического типа темперамента характерна слабая тихая речь вплоть до шепота, впечатлительность до слезливости, чрезмерная обидчивость и плаксивость.



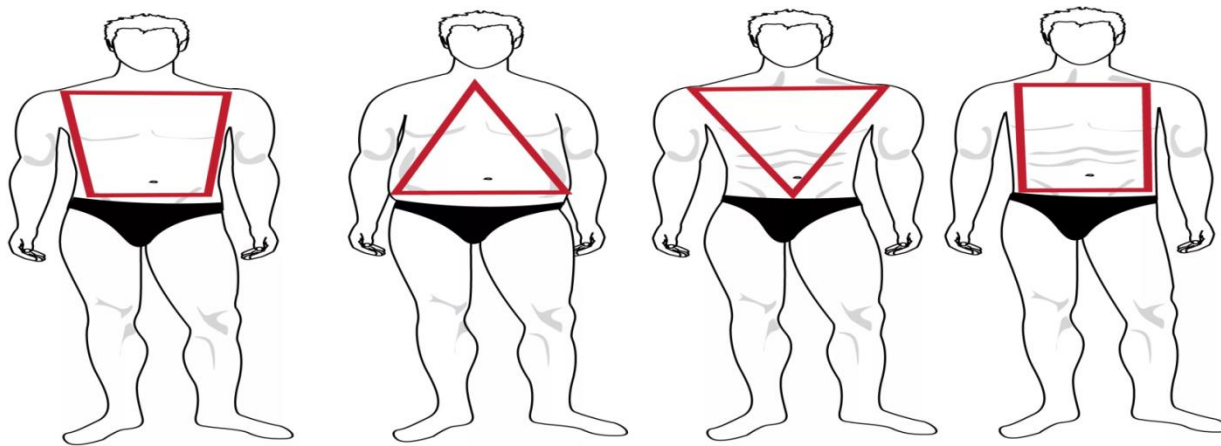
Недостатки Меланхолика

- Малейшая неприятность, нервная обстановка на работе способны вывести меланхолика из равновесия.
- При неблагоприятных условиях меланхолики замкнуты, боязливы, тревожны.
- Меланхолик – единственный тип темперамента, характеризующийся легкой ранимостью и обидчивостью.
- Меланхолик предпочитает подчиняться правилам и авторитетам.
- Накануне важных событий всегда чрезмерно переживает и волнуется.
- То, что сметет на своем пути холерик, не заметит флегматик, обойдет сангвиник - для меланхолика становится препятствием. Он теряется, опускает руки, именно в такие моменты ему нужно сочувствие и поддержка близких и друзей.
- В плане самосовершенствования и самореализации меланхоликам необходимо быть более активными, заниматься шефской помощью, чтобы ощутить свою значимость, уверенность и повысить свою самооценку. Этому способствует также занятия физкультурой и спортом, гимнастикой.



Телосложение людей по темпераменту

- **Холерик.** Высокий рост, худощавое телосложение, длинная узкая плоская грудная клетка. Лоб шире нижней части лица, подбородок заострен. Нос заостренный, с горбинкой и опущенным вниз кончиком. Длинная шея, хорошо выраженные скулы.
- **Сангвиник.** Округлые плавные формы, средний или низкий рост, короткие широкие кости. Широкая короткая грудная клетка, круглая голова и лоб, слабо выраженные скулы, короткие толстые ноги, шея.
- **Флегматик.** Широкие кости, массивное телосложение, короткая толстая шея, широкая короткая грудная клетка, имеющая округлую форму. Крупный прямой нос с опущенным кончиком. Подбородок такой же, как и лоб, или шире.
- **Меланхолик.** Заостренные черты, хрупкое телосложение, тонкие кости, слабая мускулатура, плоская грудная клетка, длинная тонкая шея, высокий квадратный лоб, верхняя часть лица заметно шире нижней.



Взаимодействие с холериком

- Помните, что не все, что говорит холерик, действительно так. Просто его речь опережает мысли.
- Всею виной условия и конкретные эмоции холерика в настоящий момент. При других условиях он может говорить противоположные вещи.
- Если в порыве гнева холерик сказал что-то нелюбезное, то это вовсе не значит, что он правда плохого мнения о вас.
- В отношениях с холериком стоит быть снисходительным, не принимать все близко к сердцу, учитывать индивидуально опасные для него ситуации и избегать их.
- Помните, что холерики не застревают на ссорах и конфликтах (особенно случайных и секундных), они их действительно забывают и больше не возвращаются к обсуждениям.
- Не давите на холерика, особенно в рабочих вопросах.



Взаимодействие с сангвиником

- Общение – воздух для сангвиника. Стоит привыкнуть и принять тот факт, что вокруг него всегда много людей. Люди тянутся к сангвинику, а он к ним.
- Кажется, что с ним невозможно поругаться, но это не так. Несмотря на оптимизм и дружелюбие, сангвиники богаты «тараканами».
- Из-за поверхностности суждений сангвиники часто делают неправильные выводы. Но быть не поверхностными они не могут. Помните это и давайте им второй шанс.
- Признаться в своих ошибках сангвинику сложно, он не умеет этого. Потому не стоит этого ждать.
- Лицо – инструкция к сангвинику. Тот случай, когда все действительно написано на лице. Будьте наблюдательны, и мимика сангвиника сама вам все расскажет: что думает человек, что ему приятно, а что неприятно и другое.
- Постоянно подпитывайте его впечатлениями, событиями. При монотонности и однотипных ощущениях сангвиник скучает, может уйти из отношений. Но к тем, кто всегда дает им новые эмоции, ощущения и условия реальности, привязываются надолго.
- Сангвиникам нравится, когда у них просят совета или интересуются их мнением.
- Рассуждайте вместе с ним, решайте задачи, стройте планы.



Взаимодействие с флегматиком



- Узнать флегматика можно только через общение, но нужно все вытягивать клещами.
- Флегматики – консерваторы, потому не стоит требовать от них быстрого привыкания и принятия чего-то нового.
- В новых ситуациях или после нестандартного предложения предоставьте флегматику достаточно времени для раздумий.
- Не ждите оперативности и скорости и в других вопросах. Человек, взаимодействующий с флегматиком, должен уметь ждать и быть терпеливым.
- Не ждите сочувствия и другого эмоционального отклика, особенно сиюминутного.



Взаимодействие с флегматиком



- Но это не значит, что они совсем равнодушны и не испытывают эмоции. Флегматик может переживать за вас, но ему сложно выдавливать из себя слова или жесты, он лучше молча сделает что-то полезное для вас.
- К слову, от окружающих они ждут такого же сочувствия: поддержки на деле, а не на словах.
- Если вы хотите завоевать расположение флегматика, то нужно быть реалистом, избегать фантазий, демонстрировать логику и рассудительность, невозмутимость и рациональность.
- Развлечения, праздники, творчество, разговоры не привлекают флегматика. Ему важно дело.
- Второе, что привлекает – четкая, практичная, понятная речь. Рекомендуется избегать образности и сленга в общении с флегматиком.



Взаимодействие с меланхоликом

- Избегайте громких и резких звуков, криков.
- Не прибегайте к негативной оценке меланхолика и того, что ему дорого.
- Избегайте критики и наказания, порицания. Если это необходимо, то выбирайте мягкие необвинительные формы.
- Сблизиться с меланхоликом просто – нужно вызвать жалость к себе, рассказать печальную историю, вызвать и проявить сочувствие.
- Избегайте экстремальных ситуаций и развлечений.
- Предпочтение стоит отдавать теплым душевным беседам.
- Из фильмов меланхолик предпочтет драму, нежели ужасы и триллеры.
- Никогда не произносите «срочно», не подгоняйте, не требуйте, не приказывайте. Это вгоняет меланхолика в ступор, он начинает лихорадочно совершать неверные движения, паникует, ничего не соображает.
- В детальной работе, требующей фокусировки и внимания, меланхолик – прекрасная кандидатура.
- Знакомить с новыми людьми меланхолика нужно постепенно, осторожно. Не «бросать его с размаху в прорубь».
- У меланхоликов хорошо развита интуиция, они редко ошибаются.





Интересные факты

- Счастливые семейные пары получаются из людей с разным темпераментом.
- Для дружбы наоборот важно, чтобы темпераменты были одинаковыми (кроме холериков).
- Флегматики – универсальные партнеры в любых отношениях, но только не с флегматиками.
- Из сангвиников получаются отличные руководители. Холерик или флегматик совершенно не подходит для такой роли.
- Должностные инструкции и другая информация должна подаваться в разной форме для каждого типа темперамента.
- Флегматик медленно реагирует на вопросы.
- Сангвиник из-за спешки, а холерик из-за порывистости склонен к необдуманному и неверному ответам.
- Спрашивать меланхолика нужно мягко и доброжелательно.
- От темперамента зависит специфика речи людей и характер передачи информации. Одну и ту же картину со слов разных типов мы можем представить совершенно по-разному.

Стоит отметить, что на практике редко встречаются чистые типы темперамента, чаще можно встретить смешанные. Это еще больше затрудняет процесс определения темперамента и выбор подхода к взаимодействию с человеком.

Характер- это?

Понятие «характер» в психологической терминологии подразумевает собой (в переводе с греч. – «печать») совокупность устойчивых личностных особенностей человека, формирующихся в процессе взросления и ярко проявляющихся в жизни человека (как личной, так и общественной). В результате происходит формирование стабильного и однотипного поведения в тех или иных ситуациях.

Стоит отметить, что характер нельзя назвать окончательно сформированным до тех пор, пока человек живет, растет и развивается. Формирование характера человека напрямую зависит от особенностей его образа жизни, включающих в себя не только физическую оставляющую, но и духовную: мысли, чувства, побуждения и т.д.



Все люди разные и характеры тоже разные.



Черты характера

Стоит отметить, что непосредственно формирование характера происходит под влиянием тех или иных социальных подгрупп, в которые входит человек (например, семья, друзья, рабочий коллектив и т.д.). В зависимости от того, какая из групп является для человека доминантной, такие черты характера и будут у него развиваться. Кроме того, немалую роль в данном процессе будет играть положение индивида в группе и степень его взаимодействия с ней.

В целом, можно выделить несколько групп-черт характера в зависимости от отношений человека с окружающим миром:

1. Отношение человека к другим индивидам. Подразумевается восприятие индивидуумом собственной семьи, коллег, друзей, просто чужих посторонних людей. Здесь налицо стремление человека к активному общению и, соответственно, сопутствующие данному стремлению черты характера, такие как уважение к другим, коллективизм, чуткость, доброта по отношению к окружающим. Возможно также и противоположное проявление – стремлению к ограниченному общению и, соответственно, связанные с ним черты – бездушность, сдержанность, презрение к окружающим и т.д.



Черты характера

2. Отношение человека к собственному труду, достижениям. Как и в предыдущем случае, человеку свойственно проявлять в отношении собственной работы кардинально разные эмоции. Все зависит от свойственных ему черт: трудолюбие, творческое начало, организованность, ответственность – при положительном отношении к собственному труду и лень, недобросовестность, неаккуратность и пр. – при отрицательном/безразличном отношении к труду.

3. Отношение человека к самому себе. Немаловажная составляющая в характере – это собственное «Я» человека. Подразумеваются такие черты характера как чувство собственного достоинства, гордость (здоровое чувство), скромность или же противоположные черты характера: самомнение, заносчивость, обидчивость, эгоизм.

4. Отношение человека к вещам. Здесь все просто: человек либо заботится о состоянии своих (и не только) вещей (аккуратность, бережное обращение), либо нет (неряшливость, небрежность и пр.).



Типология по Юнгу

Карл Густав Юнг – швейцарский психиатр, который разработал типологию характера, в основе которой – преобладание у человека внутреннего или внешнего мира. Он выделил 2 типа людей.



1. Интроверты. Это замкнутые люди, обращенные в свой внутренний мир. Такие люди являются сосредоточенными мыслителями. Они отгораживаются от внешнего мира, тщательно все анализируют, предпочитают одиночество. У них мало друзей, им тяжело заводить новые знакомства и менять свои привычки. Для них характерны мнительность и повышенная тревожность.

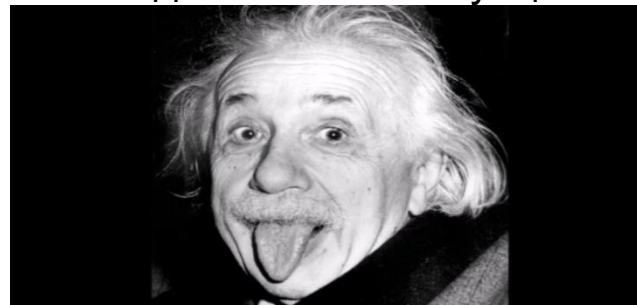


2. Экстраверты. Это общительные, коммуникабельные, открытые люди. У них очень много друзей и знакомых, они не переносят одиночества, любят путешествовать и жить на “полную катушку”. Всегда становятся душой компании, иницируют встречи и вечеринки.

Типология по Лоуэну

Американский психоаналитик Александр Лоуэн составил свою типологию характеров, основываясь на защитных моделях поведения людей. Всего он выделил 5 типов.

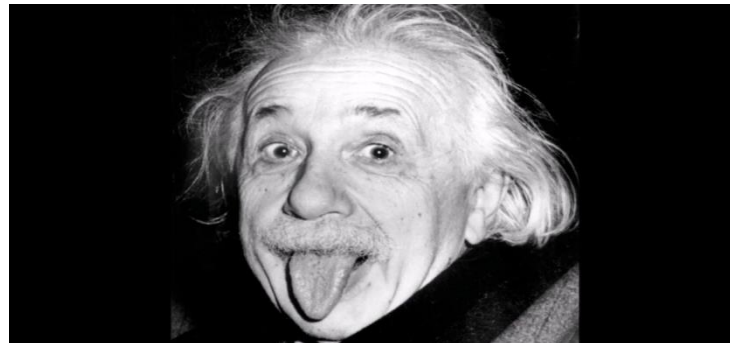
1. Оральный. Представители данного типа характера зависят от чужого мнения, боятся быть брошенными и отвергнутыми. Они характеризуются сильной зависимостью от других людей, постоянно нуждаются в любви, заботе и поддержке, но сами при этом не готовы ничего предпринимать.
2. Мазохистский. Люди с таким типом характера склонны жаловаться, заниматься самобичеванием, любят страдать сами и мучить других людей. Все, что доставляет окружающим неудовольствие, приносит мазохисту наслаждение. Он никому не доверяет, часто ненавидит всех и таит злобу.
3. Истерический. Этот тип характера характеризуется безрассудными вспышками эмоций, театрализованным поведением. Женщины истерического типа выделяются неприкрытым кокетством, которое выражается в походке, речи и взгляде. Отсутствие разрядки в результате переизбытка энергии приводит к тревожности. Однако и находиться долго в состоянии баланса такие люди не могут. Спокойствие они воспринимают как скучную и серую жизнь и всячески пытаются вновь зарядиться, специально попадая в разные неоднозначные ситуации.



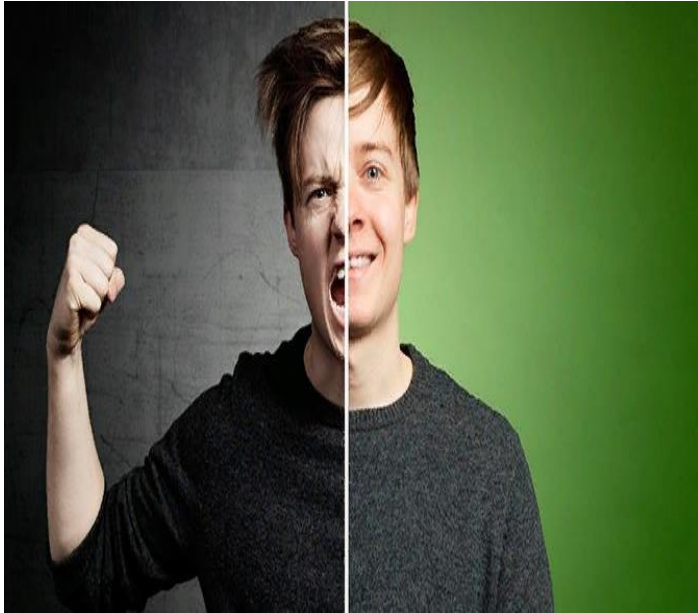
Типология по Лоуэну

1. Нарциссический. Данный тип характера свойственен преимущественно мужчинам. Его представители энергичны, амбициозны, самоуверенны и зачастую высокомерны. Они достигают успеха в профессиональной деятельности, упорно добиваются поставленных целей, сексуально привлекательны для противоположного пола. Отличительными их чертами также являются напор, агрессивность и борьба.
2. Шизоидный. Люди данного типа характера оторваны от реальности, не могут адекватно проявлять свои эмоции. Они умеют любить, но это чувство будет длиться недолго, поскольку попытки поддерживать контакт вызывают у шизоидного человека сильное внутреннее напряжение, которое становится причиной разрыва.

Люди, на 100 % соответствующие описанию того или иного типа характера, встречаются довольно редко. Чаще всего черты характера переплетаются и ни одна не выделяется чересчур ярко.



Что такое акцентуация ?



Когда отдельные черты характера чрезмерно усилены – это называется акцентуацией характера. С психологической точки зрения такое состояние является крайним вариантом нормы, а не психическим заболеванием. Однако при этом некоторые черты характера заострены и выражены так сильно, что приводят к дисгармонии личности.

Эта особенность накладывает отпечаток на поведение и поступки человека, что отражается на всех сферах отношений: к себе, к другим людям, к труду, к вещам. Акцентуация характера наиболее распространена среди подростков. Так, среди обследованных представителей молодежи 95 % оказались с акцентуацией разной степени выраженности. А вот среди людей старшего поколения доля акцентуированных снизилась до 60 %. Поскольку с возрастом удается сгладить нежелательные черты характера.

Классификация по Леонгарду

Карл Леонгард в своей работе “Акцентуированные личности” выделил 10 основных типов и несколько промежуточных.

- 1. Гипертимный** – общительный, оптимистичный, энергичный, инициативный тип акцентуации. Гипертимные люди ориентированы на удачу. Им свойственна развитая мимика, желание активной деятельности и новых впечатлений. Зачастую люди данного типа бывают раздражительными и легкомысленными.
- 2. Дистимный** – замкнутый, пессимистично настроенный человек с обостренным чувством несправедливости. Дистимный человек чувствует дискомфорт в шумных компаниях. У него мало друзей, но он их очень высоко ценит. Ему свойственна заторможенность и невысокая скорость в принятии решений.
- 3. Возбудимый** – это конфликтный и очень тяжелый в общении человек. Ему тяжело ужиться в коллективе, а в семье он ведет себя властно.
- 4. Застревающий** – подозрительный, несговорчивый и обидчивый человек. Такие люди любят поучать других и часто становятся инициаторами конфликтов. Для них свойственно предъявлять высокие требования как к себе, так и к окружающим.
- 5. Демонстративный** – самоуверенный, тщеславный, хвастливый и лицемерный человек. Такие люди обожают плести интриги, могут легко приспособиться к любой ситуации. Они характеризуются артистичностью, обходительностью, нестандартным мышлением и эгоцентризмом.
- 6. Тревожный** – робкий, покорный, неуверенный в себе человек. Ему свойственны самокритичность и дружелюбие. Однако недостаток внутренней силы и воли часто делает таких людей предметом насмешек и шуток. По этой же причине они стараются избегать конфликтов. А если все-таки пришлось вступить в спор, то будут искать поддержку у окружающих.
- 7. Эмотивный** – эмоциональный и мягкосердечный тип людей. Им свойственны сострадание и глубина чувств. Они остро реагируют на все происходящее, но не выражают свои чувства, а копят их в себе.
- 8. Педантичный** – нерешительный тип людей, которые боятся лидировать, очень много внимания уделяют мелочам и ни за что не упустят возможность поворчать. Им свойственен страх несоответствия собственным придуманным идеалам.
- 9. Экзальтированный** – искренний, альтруистичный и впечатлительный человек. Такие люди бурно реагируют на происходящие события. От радостных событий легко приходят в восторженное состояние, а от грустных – в печальное и даже впадают в отчаяние. При этом они ярко выражают свои эмоции.
- 10. Аффективно-лабильный** – это тип акцентуации, при котором человеку свойственна частая смена настроения. Поэтому во время общения с людьми образ поведения лабильного человека может кардинально различаться. То он гиперобщительный, а то наоборот, замкнут настолько, что слова из него не вытянешь.

Классификация по Личко

Андрей Евгеньевич Личко выделил следующие типы акцентуаций.

1. **Гипертимный** – энергичный и коммуникабельный человек, который постоянно находится в повышенном настроении. Он не переносит одиночество, однообразную обстановку, монотонную работу, безделье. Для него характерна тяга к риску, частая смена увлечений, в результате которой он не доводит начатое дело до конца.
2. **Циклоидный** – это тип акцентуации, характеризующийся циклическими изменениями настроения. Например, повышенное настроение сменяется подавленностью. Такие перемены не происходят резко и длятся примерно до 2 недель. Люди данного типа довольно общительные и жизнерадостные. Однако в период спада настроения им свойственно забрасывать дела.
3. **Лабильный** – общительный, добродушный и искренний человек, основной чертой которого является резкая и быстрая смена настроения. Лабильный человек испытывает сильную душевную боль при утрате или разлуке с близкими людьми. Он нуждается в поддержке и любви. Ему нравится быть в роли опекаемого.
4. **Эпилептоидный** – скрупулезный, дотошный, чрезмерно педантичный человек. Для него характерна авторитарность. Тяжело переживает материальные потери и неподчинение своей личности. Порой он впадает в периоды злобного и раздраженного напряжения, во время которых ищет объект, чтобы сорвать злость. В состоянии алкогольного опьянения становится гневным и агрессивным. Чаще всего встречается у парней.
5. **Истероидный** – эгоцентричный, коммуникативный и инициативный тип характера. Люди данного типа жаждут быть в центре внимания. Они довольно артистичны, легко вживаются в любую придуманную ими же роль, способны к самообману. Чаще всего такой тип характера проявляется у девушек.
6. **Психастенический** – самокритичный, склонный к самоанализу, но при этом надежный человек. Ему тяжело дается принятие решений и ответственности за себя и других. Для него характерны рассудительность и ровное настроение.
7. **Шизоидный** – замкнутый и немногословный человек. Таким людям тяжело устанавливать эмоциональные контакты. Их внутренний мир закрыт для окружающих. Алкоголь помогает шизоидам легче идти на контакт с другими людьми, делает их более уверенными.
8. **Ипохондрический** – серьезный, упрямый, замкнутый человек. Имеет склонность к повышенной утомляемости и раздражительности. У данного типа людей наблюдаются внезапные вспышки ярости по ничтожным поводам.
9. **Сензитивный** – робкий, застенчивый, стеснительный тип людей. Они склонны к проявлению доброты и взаимопомощи. В сложных ситуациях замыкаются в себе, становятся осторожными и подозрительными.
10. **Неустойчивый** – общительный, открытый, услужливый, ленивый человек. Любит развлечения и праздное времяпрепровождение. Стремятся избавиться от чьего-либо контроля. Имеют склонность к употреблению алкоголя, наркотиков.
11. **Конформный** – дружелюбный, неконфликтный, дисциплинированный тип человека. Стремятся быть “как все”. Тяжело переживают перемены в жизни и смену привычного окружения.

Когда акцентуация становится патологией

С одной стороны, акцентуированная черта характера может сделать человека успешным, а с другой – является его уязвимым местом. Так, люди истероидного типа могут стать талантливыми актерами. Однако они очень сильно боятся насмешек и при негативной ситуации склонны к демонстративному суициду.



Поэтому всегда высок риск того, что в сложных ситуациях акцентуация перерастет в невроз или психопатию, станет причиной алкоголизма, наркомании, преступления. Причинами проявления акцентуации характера могут стать как наследственные факторы, так и особенности воспитания ребенка.

Взаимосвязь между темпераментом и характером

Характер человека – это сочетание его личностных качеств, которые могут меняться и зависят от социальной среды, в которой живет и развивается индивид. Темперамент же – это врожденные реакции на внешние раздражители. Он не меняется и остается постоянным в течение всей жизни человека.

Зная тип темперамента, можно лучше познать характер человека. Однако ярко выраженный темперамент встречается крайне редко. Чаще всего люди обладают смешанным темпераментом, в котором обязательно будет доминирующий.

Принято выделять следующие 4 типа темперамента, у нас на сайте есть подробные статьи, посвященные каждому из них.

- 1. Холерик.** Для него характерны резкая смена настроения, эмоциональные вспышки, порывистость, страстность, неуравновешенность. Нервная система холериков отличается нестабильной работой. Когда холерик чем-то сильно увлекается, то он очень быстро расходует собственную энергию и истощается.
- 2. Сангвиник.** Это самый общительный и живой из всех типов темперамента. Он нуждается в новых впечатлениях, быстро реагирует на события, происходящие вокруг, легко относится к собственным неудачам и прочим неприятностям. Когда сангвиник заинтересован в работе, то трудится очень продуктивно и с большим энтузиазмом. В обратной ситуации ему становится откровенно скучно и абсолютно безразличен результат.
- 3. Флегматик.** Он отличается невозмутимостью и медлительностью. Флегматик крайне скупно проявляет чувства. Он постоянен в своих предпочтениях и привычках и не переносит никаких перемен. Флегматик предпочитает монотонную работу, которую выполняет прилежно и никуда не торопясь.
- 4. Меланхолик.** Это самый чувствительный и ранимый тип темперамента. Меланхолик остро реагирует на различные события, склонен к сильным эмоциональным переживаниям. При благоприятном воспитании из меланхоликов получаются выдающиеся деятели искусств и науки.



Домашнее задание



Руденко А.М. ,
Самыгин С.И.
«Психология для
медицинских
колледжей», учебное
пособие, Ростов-на-
Дону, Феникс, 2016.
Стр. 109-116