Взаимосвязь темперамента и характера личности

Введение

темперамент характер психология

Актуальность данной темы достаточно велика. Темперамент является одним из наиболее значимых свойств личности. Интерес к данной проблеме возник более двух с половиной тысяч лет тому назад. Он был вызван очевидностью существования индивидуальных различий, которые обусловлены особенностями биологического и физиологического строения и развития организма, а также особенностями социального развития, неповторимостью социальных связей и контактов. К биологически обусловленным структурам личности относится, прежде всего, темперамент. Темперамент определяет наличие многих психических различий между людьми, в том числе по интенсивности и устойчивости эмоций, эмоциональной впечатлительности, темпу и энергичности действий, а также по целому ряду других динамических характеристик.

Несмотря на то, что предпринимались неоднократные и постоянные попытки исследовать проблему темперамента, до сих пор эта проблема относится к разряду спорных и до конца не решенных проблем современной психологической науки. Сегодня существует много подходов к исследованию темперамента. Однако при всем существующем разнообразии подходов большинство исследователей признает, что темперамент - это биологический фундамент, на котором формируется личность, как социальное существо, а свойства личности, обусловленные темпераментом, являются наиболее устойчивыми и долговременными.

Б.М. Теплов дает следующее определение темперамента: «Темпераментом называется характерная для данного человека совокупность психических особенностей, связанных с эмоциональной возбудимостью, т. е. быстротой возникновения чувств, с одной стороны, и силой их-с другой» (Теплов Б. М., 1985). Таким образом, темперамент имеет два компонента - активность и эмоциональность.

Активность поведения характеризует степень энергичности, стремительности, быстроты или, наоборот, медлительности и инертности. В свою очередь, эмоциональность характеризует протекание эмоциональных процессов, определяя знак (положительный или отрицательный) и модальность (радость, горе, страх, гнев и др.).

Еще с древних времен было принято различать четыре основных типа темперамента: холерический, сангвинический, меланхолический и флегматический. Эти основные типы темперамента, прежде всего, различаются между собой по динамике возникновения и интенсивности эмоциональных состояний. Так, для холерического типа характерны быстро возникающие и сильные чувства, для сангвинического - быстро возникающие, но слабые чувства, для меланхолического - медленно возникающие, но сильные чувства, для флегматического - медленно возникающие и слабые чувства. Кроме этого, для холерического и сангвинического темпераментов характерны быстрота движений, общая подвижность и тенденция к сильному внешнему выражению чувств (в движениях, речи, мимике и т. д.). Для меланхолического и флегматического темпераментов, наоборот, характерны медленность движений и слабое выражение чувств.

Типы темперамента с точки зрения бытовой психологии можно охарактеризовать следующим образом.

Холерик - человек быстрый, иногда даже порывистый, с сильными, быстро загорающимися чувствами, ярко выражающимися в речи, мимике, жестах; нередко - вспыльчивый, склонный к бурным эмоциональным реакциям.

Сангвиник - человек быстрый, подвижный, дающий эмоциональный отклик на все впечатления; чувства его непосредственно выражаются во внешнем поведении, но они не сильные и легко сменяют одно другое.

Меланхолик - человек, отличающийся сравнительно малым разнообразием эмоциональных переживаний, но большой силой и длительностью их. Он откликается далеко не на все, но когда откликается, то переживает сильно, хотя мало выражает свои чувства.

Флегматик - человек медлительный, уравновешенный и спокойный, которого нелегко эмоционально задеть и невозможно вывести из себя. Чувства его внешне почти никак не проявляются.

Однако было бы ошибкой думать, что всех людей можно распределить по четырем основным темпераментам. Лишь немногие являются чистыми представителями этих типов; у большинства же мы наблюдаем сочетание отдельных черт одного темперамента с некоторыми чертами другого. Один и тот же человек в различных ситуациях и по отношению к разным сферам жизни и деятельности может обнаруживать черты разных темпераментов.

Следует обратить внимание на то, что темперамент не определяет способности и одаренность человека. Большие способности могут встречаться одинаково часто при любом темпераменте. Среди выдающихся талантов во всякой сфере деятельности можно найти людей с разным темпераментом.

Два великих русских полководца - А.В. Суворов и М.И. Кутузов - с точки зрения темперамента образуют резкую противоположность. Суворов был типичным холериком, а у Кутузова наблюдались черты, характерные для флегматического темперамента, например медлительность движений, спокойствие, хладнокровие.

Нельзя ставить вопрос и о том, какой из темпераментов лучше. Каждый из них имеет свои положительные и отрицательные стороны. Страстность, активность, энергия холерика, подвижность, живость и отзывчивость сангвиника, глубина и устойчивость чувств меланхолика, спокойствие и отсутствие торопливости флегматика - вот примеры тех ценных свойств личности, обладание которыми связано с отдельными темпераментами. В то же время при любом из темпераментов может возникать опасность развития нежелательных черт личности. Например, холерический темперамент может сделать человека несдержанным, резким, склонным к постоянным «взрывам». Сангвинический темперамент может привести к легкомыслию, склонности разбрасываться, недостаточной глубине и устойчивости чувств. При меланхолическом темпераменте у человека может выработаться чрезмерная замкнутость, склонность целиком погружаться в собственные переживания, излишняя застенчивость. Флегматический темперамент может сделать человека вялым, инертным, безучастным ко всем впечатлениям жизни.

Целью исследования является изучение влияния темперамента на характер личности. Для решения поставленной цели необходимо рассмотреть следующие задачи:

) Проанализировать понятие «темперамент» в психологической литературе.

) Изучить основные типы и свойства темперамента.

) Проанализировать понятие «характер» в психологической литературе.

) Изучить типы характера.

) Рассмотреть влияние темперамента на характер личности. Объектом исследования является темперамент и характер личности. Предметом - влияние темперамента на характер. В ходе исследования нами были использованы следующие методы:

.Методика Айзенка «Определение типа темперамента».

.Методика Характерологический опросник К. Леонгарда.

.Методика диагностики темперамента Я. Стреляу (адаптация Н.Н. Даниловой, А.Г. Шмелева).

База исследования: в исследовании приняли участие 23 человека - воспитатели - педагоги МБОУ детский сад №1 г. Каширы. Испытуемые все женщины в возрасте от 25 до 57 лет, с педагогическим стажем от 3 -х до 33 лет.

Асмолов А.Г. Психология личности. М.: ЛОРРИ,2010.

Батаршев А.В. Психология индивидуальных различий: от темперамента - к характеру и типологии личности. - М.: Гуманит. изд. Центр ВЛАДОС, 2008.

1. Основные этапы становления современных представлений о темпераменте

.1 Роль среды и социальных условий в формировании психических свойств человека

Исследования проблем темперамента имеют свою историю. Рассмотрим некоторые основные этапы становления современных представлений о темпераменте.

Создателем учения о темпераменте считается древнегреческий врач Гиппократ (ок. 460-377 гг. до п. э.). Он утверждал, что люди различаются соотношением четырех основных «соков организма» - крови, флегмы, желтой желчи и черной желчи. Соотношение этих «соков организма» по-гречески обозначалось словом «красис», которое позже заменили латинским словом temperamentum - «соразмерность», «правильная мера». Опираясь на учение Гиппократа, другой знаменитый врач античности Клавдий Гален (ок. 130-ок. 200 гг.) разработал типологию темпераментов, которую он изложил в известном трактате

« De temperamentum ». Согласно его учению, тип темперамента зависит от преобладания в организме одного из соков. Им были выделены 13 типов темперамента, но затем они были сведены до четырех. Эти четыре названия типов темперамента вам хорошо известны: сангвиник (от лат. sanguis - кровь), флегматик (от герч. phlegma - слизь, мокрота), холерик (от греч. chole - желчь) и меланхолик (от греч. melas chole - черная желчь). Эта концепция имеет огромное влияние на ученых па протяжении уже многих столетий. Подтверждением этого является тот факт, что до настоящего времени предложенные Галеном названия типов темперамента являются самыми распространенными.

В последующие века исследователи, наблюдая значительное разнообразие поведения, совпадающее с различиями в телосложении и физиологических функциях, пытались упорядочить и каким-то образом сгруппировать эти различия. В результате возникли многочисленные концепции и типологии темпераментов. В основу этих концепций были положены самые разнообразные черты личности.

В ряде концепций свойства темперамента понимались, как наследственные или врожденные, и связывались с индивидуальными различиями в особенностях телосложения. Такие типологии получили название конституционных типологий. Среди них наибольшее распространение получила типология, предложенная Э. Кречмером, который в 1921г. опубликовал свою знаменитую работу «Строение тела и характер». Главная его идея заключается в том, что люди с определенным типом телосложения имеют определенные психические особенности. Э. Кречмер провел множество измерений частей тела людей, что позволило ему выделить четыре конституциональных типа: лептосоматик, пикник, атлетик, диспластик. 1.Лептосоматик характеризуется хрупким телосложением, высоким ростом, плоской грудной клеткой, узкими плечами, длинными и худыми нижними конечностями.

.Пикник - человек с выраженной жировой тканью, чрезмерно тучный, характеризуется малым или средним ростом, расплывшимся туловищем с большим животом и круглой головой на короткой шее.

.Атлетик - человек с развитой мускулатурой, крепким телосложением, характерны высокий или средний рост, широкие плечи, узкие бедра.

.Диспластик - человек с бесформенным, неправильным строением. Индивиды этого типа характеризуются различными деформациями телосложения (например, чрезмерный рост, непропорциональное телосложение). С названными типами строения тела Кречмер соотносит три выделенных им типа темперамента, которые он называет: шизотимик, иксотимик и циклотимик. Шизотимик имеет астеническое телосложение, он замкнут, подвержен колебаниям настроения, упрям, не склонен к изменению установок и взглядов, с трудом приспосабливается к окружению. В отличие от него иксотимик обладает атлетическим телосложением. Это спокойный, невпечатлительный человек со сдержанными жестами и мимикой, с невысокой гибкостью мышления, часто мелочный. Пикническое телосложение имеет циклотимик, его эмоции колеблются между радостью и печалью, он легко контактирует с людьми и реалистичен во взглядах.

Теория Кречмера получила наибольшее распространение в Европе. В США в 40-х гг. XX в. большую популярность приобрела концепция темперамента У. Шелдона. В основе его концепции лежит предположение о том, что тело и темперамент - это два взаимосвязанных между собой параметра человека. По мнению автора, структура тела определяет темперамент, который является его функцией. Шелдон исходил из гипотезы о существовании основных типов телосложения, описывая которые он заимствовал термины из эмбриологии.

Им были выделены три типа: 1) эндоморфный (из эндодермы образуются преимущественно внутренние органы); 2) мезоморфный (из мезодермы образуется мышечная ткань); 3) эктоморфный (из эктодермы развивается кожа и нервная ткань). Людям с эндоморфным типом свойственно относительно слабое телосложение с избытком жировой ткани, для мезоморфного типа характерны стройное и крепкое тело, большая физическая сила, а для эктоморфного - хрупкое телосложение, плоская грудная клетка и длинные тонкие конечности со слабой мускулатурой. По Шелдону, этим типам телосложений соответствуют определенные типы темпераментов, названные им в зависимости от функции определенных органов тела: висцеротония (от лат. глхсет - внутренности), соматотония (от греч. зота - тело) и церебротония (от лат. сегеЬгит - мозг). Лиц с преобладанием определенного типа телосложения Шелдон называет соответственно висцеротониками, соматотониками и церебротониками и считает, что каждый человек обладает всеми названными группами свойств. Однако различия между людьми определяются преобладанием тех или иных свойств. (Приложение А)

В современной психологической науке большинство конституционных концепций повергается острой критике из-за недооценки в них роли среды и социальных условий в формировании психических свойств человека. Более серьезного внимания заслуживают концепции, основанные на рассмотрении особенностей функционирования нервной системы, выполняющей доминирующую и управляющую роль в организме. Теория связи некоторых общих свойств нервных процессов с типами темперамента была предложена И.П. Павловым и получила дальнейшее развитие и экспериментальное подтверждение в работах его последователей. Проведенные Павловым исследования заслуженно расцениваются как наиболее значимые для понимания физиологических основ темперамента.

Благодаря исследованиям Павлова в отечественной психологии сложились представления о темпераменте как свойстве личности, в значительной мере обусловленном врожденными характеристиками человека. Например, Б.Г. Ананьев считал, что основные свойства человека как представителя вида Ноmо sарiеns проявляются не только в задатках, но и в темпераменте.

Наибольший вклад в развитие теории темперамента в отечественной психологии внес Б.М. Теплов. Его работы, посвященные изучению свойств темперамента, определили не только современный взгляд на проблему темперамента, но и явились основой для разработки дальнейших экспериментальных исследований темперамента. Теплов относил к свойствам темперамента устойчивые психические свойства, характеризующие динамику психической деятельности. Индивидуальные особенности темперамента он объяснял разным уровнем развития тех или иных свойств темперамента. К числу наиболее значимых свойств темперамента были отнесены следующие:

) Эмоциональная возбудимость. Под этим свойством понималась способность реагировать на очень слабые внешние и внутренние воздействия.

) Возбудимость внимания - это свойство темперамента обусловливает приспособительные функции психики индивида. Оно состоит в способности замечать предельно малое изменение интенсивности воздействующего раздражителя.

) Сила эмоции. Главную функцию данного свойства Теплов видел в «организации деятельности» в зависимости от удовлетворения или неудовлетворения мотивов. (Современные психологи это свойство называют интенсивностью и модальностью эмоциональных проявлений.)

) Тревожность. Под тревожностью Теплов понимал эмоциональную возбудимость в угрожающей ситуации. Причем он принципиально разделял тревожность и эмоциональную возбудимость в обычных условиях. Одним из оснований для такого мнения является то, что эмоциональная возбудимость не зависит от силы раздражителя, а тревожность, наоборот, находится с ней в прямой зависимости.

) Реактивность непроизвольных движений. Функция данного свойства заключается в увеличении интенсивности приспособительных реакций к ситуациям и раздражителям, непосредственно действующим в данный момент.

) Активность волевой целенаправленной деятельности. Данное свойство, по мнению Теплова, проявляется в повышении активности приспособления путем преобразования ситуации в соответствии с поставленной целью.

) Пластичность - ригидность. Функция этого свойства заключается в приспособлении к изменяющимся требованиям деятельности.

) Резистентность. Данное свойство заключается в способности оказывать сопротивление всем внутренним и внешним условиям, ослабляющим или тормозящим начатую деятельность.

) Субъективация. Функцию данного свойства Теплов видел в усилении степени опосредования деятельности субъективными образами и понятиями.

Из приведенных выше характеристик свойств темперамента, предложенных Тепловым, нам следует сделать два основных вывода. Во-первых, свойства темперамента проявляются в динамике психических процессов и степени активности индивида. Во-вторых, темперамент самым тесным образом связан с деятельностью. Эти положения были развиты в последующих исследованиях отечественных ученых.

Известный психофизиолог В.М. Русалов на основе концепции свойств нервной системы предложил в конце 1980-х гг. свою трактовку свойств темперамента. Эта концепция заслуживает внимания, поскольку в ней учитывались достижения современной физиологии. Русалов, исходя из теории функциональной системы П.К. Анохина, включающей четыре блока - хранения, циркулирования и переработки информации (блок афферентного синтеза), программирования (принятия решений), исполнения и обратной связи, - выделил четыре связанные с ними свойства темперамента, отвечающие за широту или узость афферентного синтеза (степень напряженности взаимодействия организма со средой), легкость переключения с одной программы поведения на другую, скорость исполнения текущей программы поведения и чувствительность к несовпадению реального результата действия с его акцептором.

В соответствии с этим традиционная психофизиологическая оценка темперамента изменилась и вместо двух параметров - активности и чувствительности - были выделены уже четыре компонента: энергичность (выносливость), пластичность, скорость и эмоциональность (чувствительность). Все эти компоненты темперамента, по мнению Русалова, биологически и генетически обусловлены. Так, темперамент зависит от свойств нервной системы, а они, в свою очередь, должны пониматься как основные характеристики функциональных систем, обеспечивающих интегративную, аналитическую и синтетическую деятельность мозга, всей нервной системы в целом.

С точки зрения данной концепции темперамент - это психобиологическая категория в том смысле слова, что его свойства не являются полностью ни врожденными, ни зависимыми от среды. Они, по выражению автора данной концепции, представляют собой «системное обобщение» генетически заданных индивидуальных биологических свойств человека, которые, «включаясь в самые разные виды деятельности, постепенно трансформируются и образуют независимо от содержания самой деятельности обобщенную, качественно новую индивидуально устойчивую систему инвариантных свойств».

В соответствии с двумя основными видами человеческой деятельности - предметной деятельностью и общением - каждое из выделенных свойств темперамента должно рассматриваться отдельно, поскольку предполагается, что в этих видах деятельности они проявляются по-разному. Так, по мнению Русалова, психологической характеристикой темперамента являются не сами по себе свойства нервной системы или их сочетание, а типичные особенности протекания психических процессов и поведения, которые данные свойства порождают. Например, активность, как свойство темперамента, в познавательных психических процессах проявляется в том, насколько человек в состоянии сосредоточиться на определенном объекте или его аспекте. В свою очередь, темп проявляется в том, насколько быстро протекают соответствующие психические процессы.

Возбудимость, тормозимость и переключаемость характеризуют быстроту возникновения и прекращения того или иного познавательного процесса или его переключения с одного объекта на другой. Например, некоторые люди медленно включаются в интеллектуальную деятельность или переключаются с одной темы на другую. Другие быстро запоминают или вспоминают информацию. Здесь также следует иметь в виду, что указанные особенности не определяют способности людей.

Большинство авторов в значительной степени связывают свойства темперамента и их проявления с физиологическими особенностями организма. Давайте и мы познакомимся со сложившейся в отечественной психологии точкой зрения в отношении физиологических основ темперамента.

И.П. Павлов, изучая особенности выработки условных рефлексов у собак, обратил внимание на индивидуальные различия в их поведении и в протекании условно-рефлекторной деятельности. Эти различия проявлялись, прежде всего, в таких аспектах поведения, как скорость и точность образования условных рефлексов, а также в особенностях их затихания. Это обстоятельство дало возможность выдвинуть гипотезу о том, что указанные различия не могут быть объяснены только разнообразием экспериментальных ситуаций и что в их основе лежат некоторые фундаментальные свойства нервных процессов. По мнению Павлова, к этим свойствам относятся сила возбуждения, торможения, их уравновешенность и подвижность.

Павлов различал силу возбуждения и силу торможения, считая их двумя независимыми свойствами нервной системы. Сила возбуждения отражает работоспособность нервной клетки. Она проявляется в функциональной выносливости, т. е. в способности нервной системы выдерживать длительное (или кратковременное, но сильное) возбуждение, не переходя при этом в противоположное состояние торможения. Сила торможения понимается как работоспособность нервной системы при реализации торможения и проявляется в способности к образованию различных тормозных условных реакций, таких, как угасание и дифференцировка.

Говоря об уравновешенности нервных процессов, Павлов имел в виду равновесие процессов возбуждения и торможения. Человек является неуравновешенным, когда сила одного из этих процессов превосходит силу другого. Четвертое свойство нервной системы - подвижность нервных процессов - проявляется в быстроте перехода одного нервного процесса в другой. Это свойство проявляется в способности к изменению поведения в соответствии с изменяющимися условиями жизни. Мерой этого свойства нервной системы является быстрота перехода от одного действия к другому, от пассивного состояния к активному, и наоборот, противоположностью подвижности является инертность нервных процессов. Принято считать, что нервная система тем более инертна, чем больше времени или усилий требуется, чтобы перейти от одного процесса к другому.

Выделенные Павловым свойства нервных процессов могут образовывать определенные комбинации, которые определяют так называемый тип нервной системы, или тип высшей нервной деятельности. Этот тип складывается из характерной для индивида совокупности основных свойств нервной системы - силы, уравновешенности и подвижности, соотношения процессов возбуждения и торможения. По мнению Павлова, существует четыре основных типа нервной системы, которые близки к типам темперамента, выделенным Гиппократом. Из-за различий в проявлении силы нервных процессов различаются сильные и слабые типы, которые, в свою очередь, могут подразделяться на уравновешенные и неуравновешенные. При этом неуравновешенный тип характеризуется преобладанием возбуждения над торможением. И наконец, сильные уравновешенные типы делятся на подвижные и инертные.

Выделенные Павловым типы нервной системы не только по количеству, но и по основным характеристикам соответствуют четырем классическим типам темперамента: сильный, уравновешенный, подвижный тип - сангвиник; сильный, уравновешенный, инертный тип - флегматик; сильный, неуравновешенный тип с преобладанием возбуждения - холерик; слабый тип - меланхолик.

Таким образом, под типом нервной системы Павлов понимал врожденные и относительно слабо подверженные изменениям под воздействием окружения и воспитания свойства нервной системы. Эти свойства нервной системы образуют физиологическую основу темперамента, который является психическим проявлением общего типа нервной системы.

Роль исследований Павлова в развитии современной науки чрезвычайно велика. Однако сделанное им открытие свойств нервной системы и разработанная на этой основе типология нервной системы послужили ему основанием для утверждения о том, что все поведение человека, как и поведение животного, можно объяснить с позиции физиологии. Эта точка зрения сильна и в наше время и часто встречается у физиологов и врачей, но она не является истиной. Поведение человека очень сложно и определяется не только врожденными характеристиками, но и условиями социальной ситуации, а также особенностями воспитания.

Тем не менее, типология Павлова стала источником огромного числа опытов и исследований в этой области. Многие физиологи и психологи проводили дальнейшие исследования на животных. В 50-е гг. были предприняты лабораторные исследования поведения взрослых людей. В результате этих исследований, проводившихся под руководством сначала Б.М. Теплова, а затем - В.Д. Небылицына, типология Павлова была дополнена новыми элементами, были разработаны многочисленные приемы исследования свойств нервной системы у человека, экспериментально выделены и описаны еще два свойства нервных процессов: лабильность и динамичность. Лабильность нервной системы проявляется в скорости возникновения и прекращения нервных процессов. Сущность динамичности нервных процессов составляют легкость и быстрота образования положительных (динамичность возбуждения) и тормозных (динамичность торможения) условных рефлексов.

В настоящее время в науке накоплено множество фактов о свойствах нервной системы, и по мере их накопления исследователи придают все меньшее значение типам нервной системы, тем более их магическому числу - «4», фигурирующему почти во всех работах Павлова о темпераменте. Каждый человек имеет вполне определенный тип нервной системы, проявления которого, т. е. особенности темперамента, составляют важную сторону индивидуальных психологических различий, проявляющихся в деятельности.

Конкретные проявления типа темперамента многообразны. Особенности темперамента человека не только проявляются в его поведении, но и определяют своеобразие динамики познавательной деятельности и сферы чувств, отражаются в побуждениях и действиях человека, а также в характере интеллектуальной деятельности, особенностях речи и т. п.

В настоящее время мы в состоянии дать полную психологическую характеристику всех типов темперамента. Для составления психологических характеристик традиционных четырех типов обычно используют основные свойства темперамента. Многие из этих свойств были раскрыты в работах Б.М. Теплова и его учеников, а затем получили дальнейшее развитие в исследованиях отечественных ученых. В ходе этих исследований названия некоторых свойств, предложенные Тепловым, изменились, а также были открыты новые свойства. Например, свойство темперамента, названное Тепловым «эмоциональная возбудимость», в психологической литературе часто называется сензитивностью (чувствительностью), а реактивность непроизвольных движений, вызванных внешнем воздействием, - реактивностью. Изменились названия и других свойств темперамента. Вместе с тем к свойствам темперамента стали относить экстраверсию-интроверсию. Эти понятия определяют, от чего преимущественно зависят реакции и деятельность человека - от внешних впечатлений, возникающих в данный момент (экстраверсия), или от образов, представлений и мыслей, связанных с прошлым и будущим (интроверсия).

Учитывая основные свойства темперамента, Я. Стреляу дает следующие психологические характеристики основных классических типов темперамента.

Сангвиник. Человек с повышенной реактивностью, но при этом активность и реактивность у него уравновешены. Он живо, возбужденно откликается на все, что привлекает его внимание, обладает живой мимикой и выразительными движениями. По незначительному поводу он громко хохочет, а несущественный факт может сильно его рассердить. По его лицу легко угадать его настроение, отношение к предмету или человеку. У него высокий порог чувствительности, поэтому он не замечает очень слабых звуков и световых раздражителей. Обладая повышенной активностью и будучи очень энергичным и работоспособным, он активно принимается за новое дело и может долго работать, не утомляясь. Способен быстро сосредоточиться, дисциплинирован, при желании может сдерживать проявление своих чувств и непроизвольные реакции. Ему присущи быстрые движения, гибкость ума, находчивость, быстрый темп речи, быстрое включение в новую работу. Высокая пластичность проявляется в изменчивости чувств, настроений, интересов и стремлений. Сангвиник легко сходится с новыми людьми, быстро привыкает к новым требованиям и обстановке, без усилий не только переключается с одной работы на другую, но и переучивается, овладевая новыми навыками. Как правило, он в большей степени откликается на внешние впечатления, чем на субъективные образы и представления о прошлом и будущем, т. е. является экстравертом.

Холерик. Как и сангвиник, отличается малой чувствительностью, высокой реактивностью и активностью. Но у холерика реактивность явно преобладает над активностью, поэтому он необуздан, несдержан, нетерпелив, вспыльчив. Он менее пластичен и более инертен, чем сангвиник. Отсюда - большая устойчивость стремлений и интересов, большая настойчивость, возможны затруднения в переключении внимания; он скорее экстраверт.

Флегматик обладает высокой активностью, значительно преобладающей над малой реактивностью, малой чувствительностью и эмоциональностью. Его трудно рассмешить или опечалить. Когда вокруг громко смеются, он может оставаться невозмутимым; при больших неприятностях остается спокойным. Обычно у него бедная мимика, движения невыразительны и замедленны, так же как речь. Он ненаходчив, с трудом переключает внимание и приспосабливается к новой обстановке, медленно перестраивает навыки и привычки. При этом он энергичен и работоспособен. Отличается терпеливостью, выдержкой, самообладанием. Как правило, он трудно сходится с новыми людьми, слабо откликается на внешние впечатления. По своей психологической сути он интроверт.

Меланхолик. Человек с высокой чувствительностью и малой реактивностью. Повышенная чувствительность при большой инертности приводит к тому, что незначительный повод может вызвать у него слезы, он чрезмерно обидчив, болезненно чувствителен. Мимика и движения его невыразительны, голос тихий, движения бедны. Обычно он неуверен в себе, робок, малейшая трудность заставляет его опускать руки. Меланхолик неэнергичен, ненастойчив, легко утомляется и малоработоспособен. Ему присуще легко отвлекаемое и неустойчивое внимание, замедленный темп всех психических процессов. Большинство меланхоликов - интроверты.

темперамент характер психология

1.2 Тип темперамента человека и характеристика динамики его нервных процессов

В современной психологической науке сложилось твердое убеждение в том, что тип темперамента у человека является врожденным и в целом характеризует особенности динамики нервных процессов. Но от каких именно свойств его врожденной организации он зависит - в настоящее время еще не известно.

Поскольку характеристики темперамента определяют динамику психических процессов, то можно было бы предположить, что темперамент определяет успешность деятельности человека. Однако установлено, что если деятельность протекает в условиях, которые можно определить как нормальные, то зависимость между уровнем достижения, т. е. конечным результатом действий, и особенностями темперамента отсутствует. Независимо от степени подвижности или реактивности индивида в нормальной, не стрессовой ситуации, результаты деятельности в целом будут одинаковыми, поскольку уровень достижений будет зависеть главным образом от других факторов, а не от особенностей темперамента.

Вместе с тем исследования, устанавливающие эту закономерность, показывают, что в зависимости от особенностей темперамента изменяется способ осуществления самой деятельности. Еще Б.М. Теплов обратил внимание на то, что в зависимости от особенностей темперамента люди различаются не конечным результатом действий, а способом достижения результатов. Развивая эту мысль, отечественные психологи провели ряд исследований с целью установить зависимость между способом выполнения действий и особенностями темперамента. В этих исследованиях рассматривался индивидуальный стиль деятельности как путь к достижению результатов или способ решения определенной задачи, обусловленный главным образом типом нервной системы. Результаты исследований подавляющего большинства авторов, независимо от особенностей исследуемых групп и экспериментальных ситуаций, в которых изучался типичный для данных индивидов способ выполнения действий, показывают, что именно тип нервной деятельности, и прежде всего сила и подвижность нервных процессов, оказывает существенное влияние на формирование определенного стиля деятельности.

Например, лица с преобладанием возбуждения на первом этапе проявляют повышенную активность, но при этом совершают много ошибок. Затем они вырабатывают свой стиль деятельности, и количество ошибок уменьшается. С другой стороны, лица с преобладанием торможения на первых порах, как правило, малоактивны, их деятельность непродуктивна, но затем они формируют свой способ выполнения деятельности, и продуктивность их труда резко возрастает.

Следует еще раз отметить, что нет хороших или плохих типов темперамента. Особая подвижность (реактивность) сангвиника может принести дополнительный эффект, если работа требует смены объектов общения, рода занятий, частого перехода от одного ритма жизни к другому. Люди, отличающиеся слабой нервной системой - меланхолики, - сильнее мотивированы на выполнение более простых действий, чем остальные. Поэтому они меньше устают и раздражаются от их повторения. Более того, поскольку люди со слабой нервной системой более чувствительны к внешним воздействиям, т. е. быстрее на них реагируют, то, как показывают исследования Е.П. Ильина, большинство высококлассных спортсменов-спринтеров обладают именно эти типом нервной системы. В то же время спортсмены, чья деятельность протекает на фоне чрезмерных эмоциональных нагрузок, например штангисты, в своем большинстве будут обладать сильной нервной системой.

Поэтому не только нельзя, но и бессмысленно стремиться к тому, чтобы изменить темперамент. Более целесообразным представляется учет свойств темперамента конкретной личности при организации деятельности.

Темперамент является одним из наиболее значимых свойств личности. Интерес к данной проблеме возник более двух с половиной тысяч лет тому назад. Он был вызван очевидностью существования индивидуальных различий, которые обусловлены особенностями биологического и физиологического строения и развития организма, а также особенностями социального развития, неповторимостью социальных связей и контактов. К биологически обусловленным структурам личности относится, прежде всего, темперамент. Темперамент определяет наличие многих психических различий между людьми, в том числе по интенсивности и устойчивости эмоций, эмоциональной впечатлительности, темпу и энергичности действий, а также по целому ряду других динамических характеристик. Несмотря на то, что предпринимались неоднократные и постоянные попытки исследовать проблему темперамента, до сих пор эта проблема относится к разряду спорных и до конца не решенных проблем современной психологической науки. Сегодня существует много подходов к исследованию темперамента. Однако при всем существующем разнообразии подходов большинство исследователей признают, что темперамент - это биологический фундамент, на котором формируется личность как социальное существо, а свойства личности, обусловленные темпераментом, являются наиболее устойчивыми и долговременными.

. Характер и темперамент - фундамент личности

.1 Понятие темперамента. Типы и свойства темперамента

Темперамент - это индивидуальные психологические особенности, характеризующие личность человека со стороны динамики его психических процессов. К динамике психических процессов относятся: а) сила психических переживаний, их глубина или поверхностность, б) скорость протекания психических процессов и в) степень эмоциональной возбудимости, придающая поведению человека своеобразную эмоциональную окраску.

Можно выделить следующие основные компоненты, определяющие темперамент.

.Общая активность психической деятельности и поведения человека выражается в различной степени стремления активно действовать, осваивать и преобразовывать окружающую действительность, проявлять себя в разнообразной деятельности. Выражение общей активности у различных людей различно. Можно отметить две крайности: с одной стороны, вялость, инертность, пассивность, а с другой - большая энергия, активность, страстность и стремительность в деятельности. Между этими двумя полюсами располагаются представители различных темпераментов.

. Двигательная, или моторная, активность показывает состояние активности двигательного и речедвигательного аппарата. Выражается в быстроте, силе, резкости, интенсивности мышечных движений и речи человека, его внешней подвижности (или, наоборот, сдержанности), говорливости (или молчаливости).

. Эмоциональная активность выражается в эмоциональной впечатлительности (восприимчивость и чуткость к эмоциональным воздействиям), импульсивности, эмоциональной подвижности (быстрота смены эмоциональных состояний, начала и прекращение их).

Темперамент проявляется в деятельности, поведении и поступках человека и имеет внешнее выражение. По внешним устойчивым признакам можно до известной степени судить о некоторых свойствах темперамента. Различия темпераментов по силе психических процессов выражаются в свойственной данному темпераменту слабости или, наоборот, силе нервных процессов. В связи с этим одни люди реагируют на внешние раздражения импульсивно, стремительно, их реакция всегда характеризуется повышенной тратой энергии. Другие безотносительно к силе раздражителей всегда реагируют вяло, неэнергично. Сила психических процессов, характеризующая темперамент, выражается также и в степени их напряженности: у одних людей, даже при большой затрате энергии, психическая деятельность протекает легко, свободно, у других она связана с большим напряжением процессов высшей нервной деятельности. Различия темпераментов по скорости протекания психических процессов выражаются, прежде всего, в степени быстроты соответствующих нервных процессов. У одного человека процессы восприятия и мышления протекают быстро, он отличается хорошей сообразительностью, наблюдательностью; у другого те же процессы протекают медленно, человек часто не поспевает за быстрой сменой обстоятельств, в которых ему приходится действовать. Скорость протекания психических процессов характеризуется также быстротой и легкостью смены одних психических процессов другими: у одних людей переход от одного вида психической деятельности к другому совершается быстро и резко, у других - медленно, размеренно. Одни люди характеризуются также быстротой эмоциональных реакций на различные впечатления, у других эмоциональные реакции возникают медленно и развиваются постепенно. По степени эмоциональной возбудимости темперамент характеризуется силой или слабостью эмоциональных переживаний. У одних людей чувства и эмоции отличаются глубиной, у других, наоборот, поверхностностью и слабостью. В связи с этим одни и те же раздражители могут вызвать у одних людей сильные чувства и даже аффекты, а у других - едва заметные настроения. Одни люди откликаются на жизненные события всегда с повышенной эмоциональностью, другие, напротив, относятся к окружающим явлениям спокойно. Степень эмоциональной возбудимости характеризуется также относительной устойчивостью эмоциональных переживаний. У одних людей эмоции устойчивы и текут размеренно, у других они порывисты, неустойчивы, легко переходят в противоположные состояния. Конкретные проявления типа темперамента многообразны. Они не только заметны во внешней манере поведения, но словно пронизывают все стороны психики, существенно проявляясь в познавательной деятельности, сфере чувств, побуждениях и действиях человека, а также в характере умственной работы, особенностях речи и т. п.

Человеческая психика уникальна. Ее уникальность зависит от биологического и физиологического строения и развития организма. Биологической структурой личности является темперамент, половые и возрастные свойства психики. Но личность формируется не только под влиянием внутренних - биологических факторов, она также развивается и под влиянием внешних социальных, культурно-общественных факторов. Тип нервной системы тесно связан с темпераментом человека, а темперамент, как мы уже знаем, влияет на людское поведение.

Социальное окружение влияет на развитие темперамента и формирование личности человека. Темперамент является общей характеристикой личности и имеет под собой биологический фундамент. Доказано, что темперамент влияет на формирование многих важных черт личности человека, а также на его способности, определяя профессиональные возможности. Известно, что водителями, пилотами, капитанами крейсеров и космонавтами все быть не могут. Поэтому, под темпераментом нужно понимать характеристику протекания психических процессов проявляющихся в скорости, изменчивости, интенсивности и других характеристиках.

На особенности темперамента человека нужно обращать внимание, но его нельзя считать врождённым, по той причине, что он в некоторой степени поддаётся педагогической и психологической коррекции, волевой регулировке. Ещё в далёкие времена делались попытки разобраться в человеческой психологии и понять, почему люди такие одинаковые, но такие разные. Если внимательно понаблюдать за окружающими, можно заметить сходство в поведении, в способах выражения чувств, в гибкости и подвижности мышления и многом другом.

И.П. Павлов наблюдая за собаками, выделил четыре типа нервной системы, и сделал вывод, что нервная система животных схожа с нервной системой человека. К тому же четыре типа нервной системы открытых Павловым соответствовали четырём уже известным типам темперамента. Эта гипотеза связи типов темперамента с типами нервной системы явилась очень серьезным открытием в изучении темпераментов.

Первый тип нервной системы - это сильный, уравновешенный подвижный тип, отвечающий сангвинистическому темпераменту;

Второй тип нервной системы - сильный уравновешенный инертный тип нервной системы соответствующий флегматическому темпераменту;

Третий - сильный неуравновешенный тип нервной системы соответствующий холерическому типу темперамента, и четвёртый - слабый, тормозящий тип нервной системы соответствующий меланхолическому типу темперамента.

Если углубится в изучение истории возникновения типологии темпераментов, то одни из первых упоминаний об их существовании, мы найдём уже у древних китайских философов VIII-VII вв. до н.э. После китайских философов, изучением вопроса существования темперамента в V в. до н.э. занимался древнегреческий врач Гиппократ. Он считал, что свойства человека определяются преобладанием в организме одной из четырех жидкостей.

Позднее на основе этих жидкостей произошли названия темпераментов: сангвиник - от латинского «кровь», холерик - от греческого «желчь», флегматик - от греческого «слизь», меланхолик - от греческого «черная желчь».

Вслед за Гиппократом исследованием темперамента занялся врач Клавдий Гален во II в. до н.э. Именно, он выделил четыре из девяти типов - сангвиник, холерик, флегматик и меланхолик, которые существуют по сегодняшний день, и дал характеристику каждому из них. Гален считал, что для сангвиника основным стремлением есть стремление к наслаждениям, у него быстро вспыхивают чувства, но на долго их не хватает. Поэтому сангвиник увлекается всем и всеми, что и кто ему нравится. Он непостоянный, доверчивый и легковерный, быстро строит планы и быстро их забывает. Холерик живёт в постоянном движении, очень энергичен и настойчив. Он гордый, злопамятный, мстительный, честолюбивый, страстный. Обдумывает мало, но действует быстро, потому что ему так хочется.

Флегматик медлительный и хладнокровный, уравновешенный. Прежде чем принять решение, флегматик его долго обдумывает, редко жалуется, мало переживает из-за страданий других людей, свои проблемы решает сам.

Меланхолик всегда печальный. Ему кажется, что им пренебрегают, он часто грустит, считает себя вечной жертвой всех и вся.

В 1798 году Имануил Кант в книге «Антропология» также подробно описал четыре типа темперамента известные на то время. Но он пошёл намного дальше в своих предположениях и сблизил понятия темперамента и характера. С того времени и до наших дней, информация о темпераментах дополнялась и расширялась. Появилась теория темперамента немецкого психиатра Эрнста Кречмера, которая опиралась на строение человеческого тела.

Кречмер соединил психиатрию и антропологию, в результате этого появились четыре новых конституциональных типа: астеник, пикник, атлетик и диспластик. (Приложение Б) По мнению Кречмера, астеник - это человек высокого роста с хрупким телосложением, плоской грудной клеткой, вытянутым лицом, длинным и тонким носом, узкими плечами, длинными и худыми ногами.

Пикник, это человек среднего роста, он полон или склонен к полноте, с мягкими чертами лица, большим животом, круглой головой и короткой шеей.

Атлетик, это человек среднего или высокого роста, с пропорциональной фигурой, хорошей мускулатурой и широким плечевым поясом, узкими бедрами. Диспластик, это человек, с неправильным телосложением. Кроме всего этого, Кречмер, опираясь на типы строения человеческого тела, сумел выделить соответствующие типы темперамента - шизотимик, иксотимик и циклотимик.

Астеническое телосложение подходит шизотимику. Это замкнутый и упрямый человек, эгоист с перепадами настроения, с трудом адаптируется. Атлетическое телосложение подходит иксотимику. Это спокойный, маловпечатлительный, мелочный, сдержанный во всех проявлениях человек, у него невысокая гибкость мышления, трудно приспосабливается к перемене обстановки. Пикническое телосложение подходит циклотимику. Это весёлый, эмоциональный человек, легко идущий на контакт.

Гиппократ и Гален старались дать объяснение темпераменту, связав его с гормональной системой, Кречмер - со строением тела. И. П. Павлов обратил внимание на тип нервной системы и подтвердил её связь с темпераментом. Именно на основе этого факта, Павлов создал учение о высшей нервной деятельности, куда вошло и учение о темпераментах.

По теории Павлова, сильный человек имеет высокий уровень работоспособности, контролирует ситуацию, быстро восстанавливает силы, не теряет эмоционального тонуса. Обладает повышенной концентрацией и стойко переносит боль. Подвижный человек умеет быстро реагировать на ситуацию, легко адаптируется к новым условиям и людям. Эмоционален, обладает хорошей памятью.

Если у человека первый тип нервной системы, он сильный, уравновешенный, подвижный, с оптимально сбалансированными коммуникативными и волевыми чертами. Если же у человека второй тип нервной системы, он сильный, неуравновешенный, подвижный, работоспособный, имеет быструю реакцию, но у него почти отсутствуют волевые качества.

Люди неуравновешенного типа вспыльчивы, не умеют терпеть, не любят ждать, взрывчаты, несдержанны. Они раздражительны и агрессивны.

Человек с третьим типом нервной системы, сильный, уравновешенный, инертный, с высокой работоспособностью, стабилен, не способен отказаться от стереотипов, тяжело адаптируется и включается в новые, незнакомые ситуации. Такие люди не любят изменений в жизни, они живут по давно намеченному плану.

Человек с четвёртым, слабым типом нервной системы с низкой работоспособностью. Он быстро от всего устаёт, панически боится всего нового, не переносит длительных и резких напряжений, легко поддаётся внушению, эмоционален. Люди этого типа имеют художественные способности.

Сколько бы ни было теорий и гипотез, необходимо помнить, что моральные качества личности не зависят от темперамента. Моральные ценности человека могут в значительной степени компенсировать проявление отрицательных черт.

Как известно, на земле нет людей с одинаковыми кожными узорами на пальцах рук, на дереве нет совершенно одинаковых листьев. Точно так же в природе не существует абсолютно одинаковых человеческих личностей - личность каждого человека неповторима.

Однако человек не рождается уже сложившейся личностью. Ею он становится постепенно. Но еще раньше, чем человек станет личностью, у него наблюдается индивидуальные особенности психики. Эти особенности психики весьма консервативны, устойчивы. Они образуют у каждого человека своеобразную психическую почву, на которой впоследствии, в зависимости от ее особенностей, вырастают свойства личности, присущие только данному человеку. Это значит, что психика ребенка не похожа на гладкую доску, где можно писать любые узоры, и что в процессе воспитания и обучения ребенка надо опираться на имеющиеся у него от рождения свойства. Эти свойства у всех разные. Наблюдая за поведением студентов, за тем, как они трудятся, учатся и отдыхают, как реагируют на внешние воздействия, как переживают радости и горести, мы, несомненно, обращаем внимание большие индивидуальные различия людей. Одни быстры, порывисты, шумливы - другие, наоборот, медлительны, спокойны, невозмутимы. Следует отметить, что эти различия касаются не содержания личности, а некоторых внешних проявлений.

Вот эта сторона характеризует понятие "темперамент". Темперамент - совокупность типологических особенностей человека, проявляющиеся в динамике его психологических процессов: в быстроте и силе его реакции, в эмоциональном тонусе его жизнедеятельности.

Темперамент - это проявления в психике человека врожденного типа нервной деятельности. Следовательно, к свойствам темперамента относятся, прежде всего, врожденные и индивидуально-своеобразные свойства человека. В чем же заключается их своеобразие? Представим себе две реки - одну спокойную, равнинную, другую - стремительную, горную. Течение первой едва заметно, она плавно несет свои воды, у нее нет ярких всплесков, бурных водопадов, ослепительных брызг. Течение другой реки - полная противоположность.

Река быстро несется, вода у нее грохочет, бурлит и, ударяясь о камни, превращается в пену. Особенности течения этих рек зависят от ряда природных условий.

Нечто подобное можно наблюдать в динамике психической деятельности разных людей. У одних людей психическая деятельность протекает равномерно. Такие люди внешне всегда спокойны, уравновешенны и даже медлительны. Они редко смеются, взгляд их всегда строг и голоден. Попадая в трудные ситуации или смешные положения, эти люди остаются внешне невозмутимыми. Их мимика и жесты не отличаются разнообразием и выразительностью, речь спокойная, походка твердая. У других людей психологическая деятельность протекает скачкообразно. Они очень подвижны, беспокойны, шумливы. Речь их порывиста и страстна, движения хаотические, мимика разнообразна и богата. Нередко такие люди при разговоре машут руками и топают ногами. Они суетливы и нетерпеливы. Свойства темперамента и есть те природные свойства, которые определяют динамическую сторону психической деятельности человека. Другими словами, от темперамента зависит характер протекания психической деятельности, а именно: 1)скорость возникновения психических процессов и их устойчивость (например, скорость восприятия, быстрота ума, длительность сосредоточения внимания), 2)психический ритм и темп, 3)интенсивность психических процессов(например, сила эмоций, активность воли), 4)направленность психической деятельности на какие-то определенные объекты (например, постоянное стремление человека к контактам с новыми людьми, к новым впечатлениям от реальной действительности или обращенность человека к самому себе, к своим идеям и образам).

Также динамика психической деятельности зависит от мотивов и психического состояния. Любой человек, независимо от особенностей его темперамента, при наличии интереса работает энергичнее и быстрее, чем при его отсутствии. У любого человека радостное событие вызывает подъем душевных и физических сил, а несчастье - падение их.

Напротив свойства темперамента проявляются одним и тем же образом в самых различных видах деятельности и при самых различных целях.

Например, если студент волнуется перед сдачей зачета, проявляет беспокойство перед проведением урока в школе во время педагогической практики, находится в тревожном ожидании старта на спортивных соревнованиях, это значит, что высокая тревожность - свойство его темперамента. Свойства темперамента наиболее устойчивы и постоянны по сравнению с другими психическими особенностями человека. Различные свойства темперамента закономерно связаны между собой, образуя определенную организацию, структуру, характеризующую тип темперамента.

Слово "темперамент" в переводе с латинского обозначает "надлежащее соотношение частей", равное ему по значению греческое слово "красис" ввел древнегреческий врач Гиппократ(5-4 вв. до н. э.). Под темпераментом он понимал и анатомо-физиологические, и индивидуальные психологические особенности человека. Он полагал, что темперамент нарушениями в пропорции четырех жидкостей в теле: крови (по латински - "сангвис"), лимфы (по-гречески - "флегма"), желчи(по-гречески - "холе") и черной желчи(по-гречески - "мелана холе"). Отсюда впоследствии возникли названия четырех типов темперамента - сангвиник, холерик, меланхолик и флегматик, сохранившиеся до настоящего времени.

Римский врач Гален (II в.) характеризует типы темперамента, наряду с физиологическими свойствами, психологическими и даже нравственными свойствами.

Немецкий философ Кант в конце 8 столетия характеризует темперамент только как психические свойства. И. Кант в книге "Размышления над чувством прекрасного" написал, что флегматик отличается "недостатком морального чувства", а меланхолику больше, чем кому-либо, присуща "подлинная добродетель", чувство прекрасного наиболее развито у сангвиника, а чувство чести - у холерика.

И вплоть до новейшего времени характеристика темперамента оставалась преимущественно психологической. В связи с этими изменяется понятие о типах темперамента. Они характеризуются пропорцией уже не физиологических, а психологических свойств. У Канта - это соотношение разных чувств и разной степени активности деятельности. У Вундта (конец XIX в.)- это соотношение скорости и силы "душевных движений".

Естественно, что изменяются и характеристика основных типов темперамента, и представление о количестве типов. Одними и теми же словами - "сангвиник", "холерик", "флегматик" и "меланхолик" - разные психологи обозначали совершенно различные характеристики. Гален насчитал несколько разновидностей четырех типов. Другие ученые различали шесть, восемь и т.д. типов.

Начиная с Канта стали отличать свойства темперамента от других индивидуальных свойств (характера личности). Однако в течение длительного времени не было предложено какого-либо строгого и точного критерия для такого различения.

Наконец, в истории учения о темпераменте изменилось понимание его физиологических основ. Наибольшее значение имеет борьба двух основных направлений - объяснение типов темперамента соотношением деятельности желез внутренней секреции (немецкий психолог Кречмер, американский - Шелдон) или соотношение свойств нервной системы.

Создателем учения о темпераментах считается древнегреческий врач Гиппократ (VXVIII в. до н.э.). Он утверждал, что люди различаются соотношением 4 основных “соков организма” - крови, флегмы, желтой желчи и черной желчи, - входящих в его состав. Исходя из его учения, самый знаменитый после Гиппократа врач античности Клавдий Гален (II в. до н.э.) разработал первую типологию темпераментов. Согласно его учению тип темперамента зависит от преобладания в организме одного из соков. Им были выделены темпераменты, которые и в наше время пользуются широкой известностью. Это сангвиника (от лат. sanguis - кровь), флегматика (от греч. phlegma - флегма), холерика (от греч. chole - желчь), меланхолика (от греч. melas chole - черная желчь). Эта фантастическая концепция имела огромное влияние на ученых на протяжении многих столетий. Возникали самые различные типологии темпераментов. Наибольший интерес представляют те из них, в которых свойства темперамента, понимаемые как наследственные или врожденные, связывались с индивидуальными различиями в особенностях телосложения. Эти типологии получили название конституциональных типологий. В психологической науке большинство конституционных концепций стало объектом острой критики. Основной недостаток подобных теорий состоит в том, что в них недооценивается, а иногда просто открыто игнорируется роль среды и социальных условий в формировании психологических свойств индивида. На самом деле, давно известна зависимость протекания психических процессов и поведения человека от функционирования нервной системы, выполняющей доминирующую и управляющую роль в организме. Теория связи некоторых общих свойств нервных процессов с типами темперамента была предложена И.П. Павловым и получила развитие в работах его последователей. И.П. Павлов понимал тип нервной системы как врожденный, относительно слабо подверженный изменениям под воздействием окружения и воспитания. По мнению И.П. Павлова, свойства нервной системы образуют физиологическую основу темперамента, который является психическим проявлением общего типа нервной системы. Типы нервной системы, установленные в исследованиях на животных, И.П. Павлов предложил распространить и на людей. Каждый человек имеет вполне определенный тип нервной системы, проявления которого, т.е. особенности темперамента, составляют важную сторону индивидуально психологических различий.

Конкретные проявления типа темперамента многообразны. Они не только заметны во внешней манере поведения, но словно пронизывают все стороны психики, существенно проявляясь в познавательной деятельности, сфере чувств, побуждениях и действиях человека, а также в характере умственной работы, особенностях речи и т. п. Для составления психологических характеристик традиционных 4 типов обычно выделяются следующие основные свойства темперамента: сензитивность определяется тем, какова наименьшая сила внешних воздействий, необходимая для возникновения какой-либо психологической реакции. Реактивность характеризуется степенью непроизвольности реакций на внешние или внутренние воздействия одинаковой силы (критическое замечание, обидное слово, резкий тон - даже звук).

Активность свидетельствует о том, насколько интенсивно (энергично) человек воздействует на внешний мир и преодолевает препятствия в достижении целей (настойчивость, целенаправленность, сосредоточение внимания). Соотношение реактивности и активности определяет, от чего в большей степени зависит деятельность человека: от случайных внешних или внутренних обстоятельств (настроения, случайные события) или от целей, намерений, убеждений. Пластичность и ригидность свидетельствуют, насколько легко и гибко приспосабливается человек к внешним воздействиям (пластичность) или насколько инертно и косно его поведение. Темп реакций характеризует скорость протекания различных психических реакций и процессов, темп речи, динамика жестов, быстрота ума. Экстраверсия, интроверсия определяет, от чего преимущественно зависят реакции и деятельность человека - от внешних впечатлении, возникающих в данный момент (экстраверт), или от образов, представлений и мыслей, связанных с прошлым и будущим (интроверт). Эмоциональная возбудимость характеризуется тем, насколько слабое воздействие необходимо для возникновения эмоциональной реакции и с какой скоростью она возникает.

Учитывая все перечисленные свойства, Я. Стреляу дает следующие психологические характеристики основных классических типов темперамента (Приложение В): Сангвиник: человек с повышенной реактивностью, но при этом активность и реактивность у него уравновешены. Он живо, возбужденно откликается на все, что привлекает его внимание, обладает живой мимикой и выразительными движениями. По его лицу легко угадать его настроение, отношение к предмету или человеку. Обладая повышенной активность, и будучи очень энергичным и работоспособным, он активно принимается за новое дело и может долго работать, не утомляясь. Способен быстро сосредоточится, дисциплинирован, при желании может сдерживать проявление своих чувств и непроизвольные реакции.

Ему присущи быстрые движения, гибкость ума, находчивость, быстрый темп речи, быстрое включение в новую работу.

Сангвиник легко сходится с новыми людьми, быстро привыкает к новым требованиям и обстановке. Без усилий не только переключается с одной работы на другую, но и в большей степени откликается на внешние впечатления, чем на субъективные образы и представления о прошлом и будущем, экстраверт. Холерик: как и сангвиник отличается малой чувствительностью, высокой реактивностью и активностью. Но у холерика реактивность явно преобладает над активностью, поэтому он не обуздан, несдержан, нетерпелив, вспыльчив. Он менее пластичен и более инертен, чем сангвиник. Отсюда - большая устойчивость стремлений и интересов, большая настойчивость, возможны затруднения в переключении внимания, он скорее экстраверт. Флегматик: флегматик обладает высокой активностью, значительно преобладающей над малой реактивностью, малой чувствительностью и эмоциональностью. Его трудно рассмешить и опечалить - когда вокруг громко смеются, он может оставаться невозмутимым. При больших неприятностях остается спокойным. Обычно у него бедная мимика, движения не выразительны и замедлены, так же как и речь. Он не находчив, с трудом переключает внимание и приспосабливается к новой обстановке, медленно перестраивает навыки и привычки. При этом он энергичен и работоспособен. Отличается терпеливостью, выдержкой, самообладанием. Как правило, он трудно сходится с новыми людьми, слабо откликается на внешние впечатления, интраверт.

Меланхолик: человек с высокой чувствительностью и малой реактивностью. Повышенная чувствительность при большой инертности приводит к тому, что незначительный повод может вызвать у него слезы, он чрезмерно обидчив, болезненно чувствителен. Мимика и движения его невыразительны, голос тихий, движения бедны. Ему присуще легко отвлекаемое и неустойчивое внимание, и замедленный темп всех психических процессов. Большинство меланхоликов - интраверты.

.2 Понятие и типы характера

Характер - система устойчивых мотивов и способов поведения, образующих поведенческий тип личности. Формируясь в социальных условиях, испытывая влияние требований социальной среды, характер в динамических проявлениях связан с генетическими особенностями индивида, типом его высшей нервной деятельности. Однако из генетического арсенала индивид черпает лишь то, что необходимо для разрешения устойчивой системы жизненных задач. В отличие от понятия «личность» понятие «характер» охватывает как социально значимые, так и социально нейтральные стороны поведения человека.

Механизмом формирования социально существенных поведенческих особенностей индивида является обобщение тех способов поведения, которые дают наилучший приспособительный эффект в данной социальной среде. Динамические же особенности реализации поведенческой стратегии связаны с природными конституционально-функциональными особенностями индивида. Поведение человека не предопределяется врожденными инстинктами. Но его жизнь была бы в опасности, если бы ему приходилось постоянно обдумывать каждый свой шаг. Многие его действия должны совершаться с устойчивой направленностью и операциональной определенностью. Система свойств характера индивида как бы замещает у него систему инстинктов животных, обеспечивая стабильную цельность и последовательность, адаптивность поведения личности.

Характер - мера уравновешенности внутреннего и внешнего мира, особенности адаптации индивида к окружающей его действительности. Включая в себя природные задатки (тип высшей нервной деятельности, темперамент), характер определяет тип взаимодействия данного индивида с внешним миром. Характер - социально сформированная поведенческая схема личности, система его поведенческих стереотипов, поведенческий синдром. Единство характера не исключает, однако, того, что в разных жизненных обстоятельствах у одного и того же индивида реализуются различные и иногда даже противоположные его качества. В становлении характера, различных его сторон существенную роль играют критические требования среды, решающие обстоятельства, возникающие на жизненном пути человека, особенно в детские и юношеские годы. Однако поскольку характер связан с мировоззрением личности, интенсивное целенаправленное его формирование осуществляется и в зрелом возрасте.

Характер - судьба, устойчивое личностное санкционирование своего поведения. Отсюда непреодолимое стремление людей «показать» характер. Итак, характер - система устойчивых, обобщенных способов поведения, обусловленная жизненной стратегией индивида; печать ориентационно - операционных особенностей психики индивида.

Проблема характера - проблема целостного охвата психических особенностей индивида. Физиологическая основа поведения индивида охватывается понятием «темперамент», социально обусловленная же сфера его поведения - понятием «характер». Темперамент более соотнесен с природно-бессознательной сферой, со сферой эмоций, характер - с волевой сферой. Однако это взаимосвязанные сферы человеческой психики. Отличительные черты, свойственные индивиду от природы, накладывают отпечаток и на его характер, т. е. социально сформированные способы его поведения. Анализируя характер человека, необходимо различать его эндогенные (внутренне обусловленные) и экзогенные (внешне обусловленные) особенности. Эти группы характерологических особенностей взаимосвязаны.

Социальное наследование корректируется с биологическим наследованием. «Смысл социального воспитания с научной точностью определяется как известный социальный отбор, который воспитание производит из множества возможностей, заключенных в ребенке, предоставляя осуществляться только одной». Из «кипящего котла» органических сил индивида высвобождаются те, которые затребованы социально обусловленной необходимостью. Характер человека - обобщенный итог его жизнедеятельности в условиях определенной социальной среды. Человек вынужден вести себя в соответствии с внешними условиями. И наиболее устойчивые и значимые из них «выковывают» соответствующие черты характера индивида. Удачные и неудачные способы его поведения со временем обобщаются, стереотипизируются и выступают как особенности характера человека. Воспитание человека, формирование его характера - отвержение одних форм поведения для закрепления других, наиболее приемлемых в данном социокультурном контексте. В характере закрепляются социально типическое и индивидуальное своеобразие человека, особенности его социализации, воспитания. Одни черты характера выступают как ведущие, определяющие характерологический облик личности, другие могут быть второстепенными. Существенным качеством характера является сбалансированность его черт - цельность, устойчивость, уравновешенность. Гармоническому характеру свойственные реалистический уровень притязаний, уверенность индивида в своих силах, последовательность и настойчивость в достижении основных жизненных целей. Многие черты характера формируются у человека очень рано. Сензитивным (наиболее чувствительным) периодом формирования базовых качеств характера является возраст от 2 до 10 лет. Этот период в жизни человека связан с интенсивным процессом его социализации, на основе подражания социально одобряемым эталонам поведения. Положительный пример является здесь важнейшим средством формирования характера. Данный возрастной период отличается и высокой поведенческой активностью. Дети стремятся к формированию своих поведенческих возможностей. В связи с этим существенное воспитательное значение приобретает метод упражнения. Условия среды, одобрение и порицание различных форм поведения микросредой образуют основное русло формирования характера. Но характер - это и способность индивида отстаивать свой стиль жизнедеятельности и собственную жизненную позицию. Природа каждого индивида вступает в свои «сцепления» с действительностью. В этом взаимодействии внутреннего и внешнего, возможны различные противоречия, внутриличностные конфликты.

Только учитывая специфику взаимодействия внутреннего и внешнего у данного индивида, можно создать эффективные условия, направленные на мобилизацию положительных и подавление отрицательных качеств индивида. Иногда внешне ничтожное вмешательство в жизнедеятельность индивида приводит к кардинальным сдвигам в его поведении. При коррекции негативных качеств характера воспитатель встречается с сопротивлением не только природы, но и затвердевшего пласта поведенческих реакций, приобретенных индивидом в предшествующем опыте, со сферой его подсознания. Ломка сложившихся стереотипов - тяжелый нервно-психический труд. При этом возможны эмоциональные срывы и конфликты. Только глубокие жизненные кризисы, интимные процессы покаяния, внутреннего самопостроения ведут к кардинальным изменениям в характере человека. Не существует среднего стандарта индивидуального поведения. Поведение каждого человека в тех или иных его проявлениях значительно отклоняется от средней нормы. Многих умственно одаренных и даже гениальных людей в детстве признавали малоспособными, людьми со странностями в поведении.

Человек с большими способностями в одной сфере деятельности нередко бывает малоприспособленным к другим сферам. Люди стремятся самореализоваться в наиболее подходящих для их характера сферах общения и деятельности. Характер нельзя рассматривать лишь как систему закрепленных в опыте индивида исполнительских приемов поведения. В характере интегрируются все его психические особенности. Какие формы поведения отбираются индивидом? Это зависит не только от среды, но и от его эмоциональной и интеллектуальной организации. Затормаживаются и угасают те поведенческие проявления, которые попадают в сферу индивидуального самоосуждения. Утверждаются приемы, содействующие самореализации индивида. Важнейшим качеством характера является способность индивида адекватно оценивать поведенческие ситуации, принимать оптимальные решения.

Формирование характера связано со способностью индивида к научению, с реальными возможностями научения в различных возрастных периодах, на различных этапах его психического созревания. В характере проявляются закономерности функционирования навыков и привычек. При этом существенное значение приобретает механизм переноса навыков, их упрочнения в результате систематического функционирования, противодействия (интерференция) упрочившихся навыков формированию новых. В поведенческом опыте индивида могут накапливаться как адаптивные, так и дезадаптивные формы поведения (например, приобретенная беспомощность). А под культурными напластованиями в психике человека всегда «дышит незатухающий вулкан» древнейших природных образований. И чем сложнее для данного индивида поведенческая ситуация, тем выше вероятность извержения этого вулкана. Нередко проявления характера индивида настолько видоизменяются под воздействием его психического состояния, что человек не узнает сам себя. Человек способен регулировать свой характер, погружая себя в психические состояния, адекватные текущей поведенческой ситуации. Отдельные особенности, черты характера лишь элементы психической структуры личности. В каждой значимой поведенческой ситуации происходит функциональная интеграция всех поведенческих механизмов данного индивида. Лишь с учетом этого обстоятельства можно перейти к классификации и систематизации характерологических свойств человека.

Ученые и психологи называют характером человека индивидуальное сочетание определенных свойств личности, которые определяют отношение его ко всей окружающей среде и проявляются в его поступках. В научной литературе по психологии существует несколько критериев, за которыми определяют типы характера человека. Наиболее популярна типология характеров, предложенная известным немецким психологом Э. Кречмером, следовательно, которой характер человека зависит от его телосложения. Кречмер описал основные три типа телосложения человека и соответствующие им типы характеров: 1) пикники (толстый, плотный) - склонные к ожирению или полноватые люди среднего роста с большой головой, короткой шеей и широким лицом с весьма мелкими чертами. Пикникам соответствует тип характера - циклотимики - эмоциональные, контактные, общительные люди, легко приспосабливаются к разным новым условиям. Пикники при расстройствах психики, как правило, склонны к маниакально-депрессивному психозу. 2) атлетики (борцы) - широкоплечие, высокие люди, с развитой мускулатурой, крепким скелетом и мощной грудной клеткой. Атлетикам соответствует тип характера - иксотимики - властные, практичные, невпечатлительные, спокойные люди, сдержанные в мимике и жестах; не любят никаких перемен и очень плохо приспосабливаются к ним. Атлетики при каких-либо расстройствах психики, как правило, склонны к эпилепсии. 3) астеники (слабые) - это худые люди, со слабой мускулатурой, плоской грудной клеткой, длинными ногами и руками, а также удлинённым лицом. Астеникам соответствует тип характера - шизотимики - упрямые, серьёзные, замкнутые люди, которые трудно приспосабливаются к разным новым условиям. Астеники при каких-либо расстройствах психики, как правило, склонны к шизофрении. Швейцарский психиатр и психолог Карл Густав Юнг разработал свою типологию характеров, в основе которой лежат доминирующие психические функции (ощущения, интуиция, чувство и мышление). Он классифицировал всех людей по преобладании внутреннего или внешнего мира (интровертивный и экстравертивный типы):

) Интроверт - замкнутый, внутренне сосредоточенный мыслитель, обращённый в себя человек, отгороженный от всего окружающего мира. Тщательным образом анализирует все события, при этом всех, подозревая в противоречивых действиях. У него очень мало друзей, поскольку ему очень сложно даются новые контакты, ему ближе одиночество, он не меняет собственные привычки.

Интроверт - весьма мнительный человек с завышенной степенью тревожности. Он прислушивается к ощущениям в себе и дорожит своим здоровьем.

) Экстраверт - прямой, открытый человек, чрезвычайно общительный, активный и всем понятный, он имеет много знакомых и друзей, он не переносит одиночества, мало интересуется собственным здоровьем, любит путешествовать, старается взять от жизни по - максимуму. Он становится душой компании, является инициатором разных встреч и вечеринок, любит рассказывать анекдоты, в повседневной жизни ориентируется не на субъективное мнение, а на обстоятельства.

Особенности разных темпераментов может помочь человеку разобраться в чертах характера, если они ярко выражены, однако люди с ярко выраженными определенными темпераментами встречаются достаточно редко, чаще всего встречается смешанный темперамент в разной степени выраженности. Но преобладание какого-либо типа темперамента может помочь определить тип характера человека. Холерик - порывистый, страстный, быстрый, однако совершенно неуравновешенный человек, с резко меняющимся настроением с всевозможными эмоциональными вспышками и быстро истощаемый. У него нет никакого равновесия нервных процессов. Холерик, сильно увлекаясь, быстро истощается и безалаберно растрачивает собственные силы. Флегматик - невозмутим, неспешен, имеет устойчивое настроение и стремления, внешне очень скуп на проявление чувств и эмоций. Он проявляет настойчивость и упорство в работе, оставаясь уравновешенным и спокойным.

В работе флегматик производителен, при этом компенсируя прилежанием свою неспешность. Меланхолик - ранимый человек, склонный к постоянному сильному переживанию разнообразных событий, он очень остро реагирует на любые внешние факторы. Все свои астенические переживания меланхолик часто не может сдерживать лишь усилием воли, он легко эмоционально раним, сильно впечатлителен. Сангвиник - подвижный, горячий, живой человек, с очень частой сменой впечатлений, настроения, с быстрой реакцией на абсолютно все события, которые происходят вокруг него, достаточно легко примеряется с собственными неприятностями и неудачами. Сангвиник, как правило, обладает весьма выразительной мимикой. Он чересчур продуктивен в работе, когда она ему интересна, а если работа ему не интересна, то он относится к ней абсолютно безразлично, ему просто становится очень скучно.

Существует огромное количество классификаций типов характера человека, даже лучше сказать, попыток систематизировать все знания о жизни человека и психологии его поведения, однако ни одна из них не является столь глубокой и столь эффективной. Поскольку каждый человек, проходя периоды закладки тех или иных характеров в своей жизни, собирает их все в себе для того, чтобы всю оставшуюся жизнь проживать индивидуальностью.

.3 Влияние темперамента на характер личности

От темперамента зависят динамические особенности характера человека - стиль его поведения. Темперамент - «природная почва», на которой происходит процесс формирования отдельных свойств характера, развитие отдельных способностей человека. Люди достигают одинаковых успехов разными способами, замещая свои «слабые» стороны системой психических компенсаций. Под влиянием жизненных условий у холерика может сформироваться инертность, медлительность, безынициативность, а у меланхолика - энергичность и решительность. Жизненный опыт и воспитание человека маскируют проявления его темперамента. Но при необычных сверхсильных воздействиях, в опасных ситуациях ранее сформированные тормозные реакции могут растормозиться. Холерики и меланхолики более расположены к нервно-психическому срыву. Наряду с этим научный подход к пониманию поведения личности несовместим с жестким привязыванием поступков людей к их природным особенностям. В зависимости от условий жизни и деятельности человека отдельные свойства его темперамента могут усиливаться или ослабляться. Темперамент, несмотря на его природную обусловленность, можно отнести к свойствам личности, так как в нем объединяются природные и социально приобретенные качества человека.

Зарубежные психологи делят темпераментные особенности преимущественно на две группы - экстраверсию и интроверсию. Эти понятия, введенные швейцарским психологом К.Г. Юнгом, означают преимущественную направленность индивидов на внешний (экстраверт) или внутренний (интроверт) мир. Экстраверты отличаются преимущественной обращенностью к внешнему миру, повышенной социальной адаптированностью, они более конформны и суггестивны (подвержены внушению). Интроверты же наибольшее значение придают явлениям внутреннего мира, они малообщительны, склонны к повышенному самоанализу, испытывают затруднения при вхождении в новую социальную среду, нонконформны и асуггестивны.

Среди качеств темперамента особо выделяются также ригидность и пластичность. Ригидность - инертность, консервативность, трудность переключаемости психической деятельности. Существуют несколько видов ригидности: сенсорная - пролонгирование ощущения после прекращения действия стимула; моторная - трудность перестройки привычных движений; эмоциональная - продолжение эмоционального состояния после прекращения эмоционального воздействия; памяти - пересерверация, навязчивость образов памяти; мышления - инерция суждений, установок, способов решения задач. Качество, противоположное ригидности, - пластичность, гибкость, подвижность, адекватность. К особенностям темперамента относится и такое психическое явление, как тревожность - напряженность, повышенная эмоциональная возбудимость в ситуациях, интерпретируемых индивидом в качестве угрожающих. Личности с повышенным уровнем тревожности склонны к поведению, неадекватному степени угрозы. Повышенный уровень тревожности вызывает стремление уйти от восприятия угрожающих событий, непроизвольно сужая поле восприятия в стрессогенной ситуации.

Итак, темперамент человека обусловливает динамику его поведения, своеобразие протекания его психических процессов. Темперамент определяет способ видения, переживания человеком событий и их речевой ретрансляции. Анализируя поведение человека, нельзя не считаться с «биологическим фоном» человеческого поведения, воздействующим на степень интенсивности отдельных свойств личности. Темпераментные особенности человека выступают как психофизиологические возможности его поведения. Например, подвижность нервных процессов обусловливает динамические качества интеллекта, гибкость ассоциативных процессов; возбудимость - легкость возникновения и интенсивность ощущений, устойчивость внимания, силу запечатления образов памяти. Однако темперамент не является ценностным критерием личности, он не определяет потребностей, интересов, взглядов личности. В одном и том же виде деятельности люди с различными темпераментами могут достичь выдающихся успехов за счет своих компенсаторных возможностей. Не темперамент, а направленность личности, преобладание у нее высших мотивов над низшими, самоконтроль и самообладание, подавление побуждений низшего уровня для достижения социально значимых целей определяют качество человеческого поведения.

3. Исследования влияния темперамента и характера на развитие личности

.1 Методика Айзенка «определение типа темперамента»

Для определения типа темперамента использовалась психологическая методика английского психолога Г. Айзенка, который разработал двухфакторную модель, основными характеристиками которой являются экстравертированность и нейротизм. Экстравертированность представляет собой своего рода характеристику индивидуально-психологических различий человека крайние полюса которой соответствуют направленности личности либо на мир внешних объектов (экстраверсия), либо на явления eго собственного субъективного мира (интроверсия). Нейротизм - это психическое состояние, которое характеризуются эмоциональной неустойчивостью, тревогой, волнением, плохим самочувствием, вегетативными расстройствами. Этот фактор биполярен. Один из полюсов его имеет позитивное значение, характеризуется эмоциональной устойчивостью, другой полюс - эмоциональной неустойчивостью. Эмоциональная устойчивость присуща сангвиникам и флегматикам, эмоциональная неустойчивость - холерикам и меланхоликам.

Согласно исследованиям Г. Айзенка большинство людей находится между полюсами разработанной им двухфакторной модели экстравертированности и нейротизма и согласно нормальному распределению ближе к ее середине. Экстравертам (сангвиникам и холерикам) свойственны общительность, импульсивность, гибкое поведение, большая инициатива, высокая социальная адаптивность, но малая настойчивость. Интровертам (флегматикам, меланхоликам) присущи наблюдательность, замкнутость, склонность к самоанализу, затруднение социальной адаптации, фиксация интересов на явлениях собственного внутреннего мира, социальная пассивность при достаточной настойчивости. Однако следует иметь в виду, что вывод о том, что экстраверты только лишь подвижны и возбудимы, интроверты заторможены и инертны, склоны к невротизму нестабильны и дезадаптивны, а их антиподы, наоборот, весьма эмоционально устойчивы и высокоприспособляемы - выглядит излишне упрощенным, недостаточно прогностичным. Необходимо обязательно учитывать ситуационные характеристики, и тогда окажется, что в ситуациях со слабыми стимулами более адекватным будет поведение человека с меньшей эмоциональной стабильностью и интровертированностью, поскольку именно он проявляет столь необходимую психологическую чувствительность. Стабильный же экстраверт в подобных ситуациях может проявлять раздражение, переходящее в агрессию, ибо он не ощущает слабых, но значимых воздействий, и не понимает причин своего несоответствия обстоятельствам. Тем не менее, экстраверт, несомненно, более адаптивен в напряженных условиях, в которых интроверт легко впадает в депрессию, вызванную нервным истощением и запредельным торможением. В данном исследовании принимали участия 23 женщины, воспитатели детского сада №1 г. Каширы в возрасте от 25 до 57 лет. При определении темперамента и психофизиологических качеств испытуемых использовался опросник Айзенка, который включает 57 вопросов (Приложение Г).

Каждому испытуемому было выдано по листку бумаги и ручки. На каждый вопрос испытуемые быстро давали достоверные ответы «да» или «нет». На обсуждение вопросов время не тратилось, т.к. здесь не может быть хороших или плохих ответов. Каждый тип личности природно обусловлен, нельзя говорить о «хороших и плохих» темпераментах, можно лишь вести речь о различных способах поведения и деятельности, об индивидуальных особенностях человека. Каждый же человек, определив тип своего темперамента, может более эффективно использовать его положительные черты. Показатель «Интроверсия - Экстраверсия» характеризует индивидуально-психологическую ориентацию человека либо (преимущественно) на мир внешних объектов (экстраверсия), либо на внутренний субъективный мир (интроверсия). Принято считать, что экстравертам свойственны общительность, импульсивность, гибкость поведения, большая инициативность (но малая настойчивость) и высокая социальная адаптированность. Экстраверты обычно обладают внешним обаянием, прямолинейны в суждениях, как правило, ориентируются на внешнюю оценку. Хорошо справляются с работой, требующей быстрого принятия решений. Интровертам присущи - необщительность, замкнутость, социальная пассивность (при достаточно большой настойчивости), склонность к самоанализу и затруднения к социальной адаптации. Интроверты лучше справляются с монотонной работой, они более осторожны, аккуратны и педантичны. Амбивертам присущи черты экстра - и интроверсии. Иногда лицам, для уточнения этого показателя рекомендуется дополнительное обследование с использованием других тестов. Показатель нейротизма характеризует человека со стороны его эмоциональной устойчивости (стабильности).

Показатель этот также биполярен и образует шкалу, на одном полюсе которой находятся люди, характеризующиеся чрезвычайной эмоциональной устойчивостью, прекрасной адаптированностью (показатель 0-11 по шкале «нейротизм»), а на другом - чрезвычайно нервозный, неустойчивый и плохо адаптированный тип (показатель 14-24 по шкале «нейротизм»). Эмоционально устойчивые (стабильные) - люди, не склонные к беспокойству, устойчивые по отношению к внешним воздействиям, вызывают доверие, склонны к лидерству. Эмоционально нестабильные (нейротичные) - чувствительны, эмоциональны, тревожны, склонны болезненно переживать неудачи и расстраиваться по мелочам.

После получения ответов мы начали обработку тестирования с определения достоверности ответов испытуемых. Если ответы совпадали с указанными в «ключе» (Приложение Д), то каждому из них приписывали 1 балл. При сумме баллов от 0 до 4 ответы достоверны. У нас из 23 испытуемых при проверки достоверности ответов получились следующие результаты: у 9 человек 0 баллов, у 3 - 1 балл, у 6 человек 3 балла, у 5 - 4 балла. Из этого можно сделать вывод, что все участники теста давали ответы достоверно и всем им можно с уверенностью доверять, так как испытуемые не склонны давать социально желаемые ответы, а отвечали на вопросы теста откровенно. В дальнейшем по всем 23 участникам будет проводиться дальнейшая обработка результатов теста.

 На втором этапе диагностики мы подсчитали, какое количество баллов набрал каждый испытуемый по шкалам «Экстраверсия - интроверсия», «Нейротизм», а также какая интерпретация соответствует данному количеству баллов (Приложение Е). Опираясь на полученные данные можно сказать, что в группе опрошенных к экстравертам можно отнести 6 человек, к потенциальным экстравертам - 6 человек. Такие люди изначально ориентированы на внешний мир. Они строят свой внутренний мир в соответствии с внешним миром.

Экстраверты и потенциальные экстраверты подвижны, разговорчивы, быстро устанавливают отношения и привязанности, внешние факторы являются для них движущей силой. Внешне они обычно производят впечатление холодных и догматических людей, живущих в соответствии с установленными правилами. С экстраверсией связаны определенные акцентуации характеров, в частности экзальтированность, демонстративность, возбудимость, гипертимность, сензитивность. Все эти черты характера, вместе взятые, обычно образуют единый комплекс и встречаются у человека совместно. Человека, обладающего таким комплексом характерологических черт, отличает повышенная активность и внимание к тому, что вокруг него происходит. Он живо откликается на соответствующие события и как бы ими живет. 6 испытуемых являются потенциальными интровертами, 5 - интровертами.

Эти люди изначально погружены в себя. Для них самое главное - мир внутренних переживаний, а не внешний мир с его правилами и законами. В случае интроверта мы замечаем, что все внимание человека направляется на самого себя, и он становится центром собственных интересов. Интроверсия коррелирует с совокупностью личностных черт, в первую очередь с тревожностью, педантичностью. Люди, имеющие этот комплекс характерологических особенностей, отличаются отстраненностью от происходящего вокруг, отчужденностью, независимостью. На третьем этапе диагностики, основываясь на уже полученных результатах, смотрели, какому типу соответствует каждый испытуемый. В данной группе испытуемых холерическому типу личности соответствуют 6 опрошенных. Холерик характеризуется высокой психической активностью, энергичностью действий, резкостью, стремительностью, силой движений, их быстрым темпом, порывистостью. У холерического темперамента деятельность быстра, но непродолжительна. Он деятелен, но неохотно берет на себя дела именно потому, что у него нет выдержки. К сангвиникам можно отнести 8 испытуемых. У сангвиников также как и у холериков, сильная нервная система, а значит, и хорошая работоспособность, он легко переходит к другой деятельности, к общению с другими людьми. Сангвиник стремится к частой смене впечатлений, легко и быстро отзывается на происходящие события, сравнительно легко переживает неудачи. Они характеризуются высокой психической активностью, быстротой и живостью движений, энергичностью, работоспособностью, разнообразием и богатством мимики. Р.М. Грановская считает, что холериков и сангвиников объединяет сходная черта - импульсивность.

Холерики и сангвиники подвижны и импульсивны и поэтому более эффективны в проявлении инициативы, в скорости налаживания межличностных контактов. Однако работают они урывками, быстро теряют интерес к своим же предложениям, если реализация их затягивается, не обращают внимания на детали. Флегматичному типу соответствуют 4 испытуемых. У флегматиков сильная, работоспособная нервная система, но он с трудом включается в другую работу и приспосабливается к новой обстановке. У них преобладает спокойное, ровное настроение. Чувства обычно отличаются постоянством. Флегматичный тип личности характеризуется низким уровнем психической активности, медлительностью, невыразительностью мимики, склонностью к бездеятельности и способностью приходить в движение, хотя и нелегко и не быстро, но зато надолго. К меланхоличному типу относятся 4 испытуемых. Таким людям свойственен низкий уровень психической активности, замедленность движений, сдержанность моторики и речи, быстрая утомляемостью.

Меланхолика отличает высокая эмоциональная чувствительность ко всему, что происходит вокруг него. Чуткость к другим делает их универсально уживчивыми (совместимыми) с другими людьми, но сам меланхолик склонен переживать проблемы внутри себя и, следовательно, склонен к саморазрушению. Флегматики и меланхолики сдержанны и уравновешенны, они более точно и экономично выполняют работу, лучше ее планируют. По нашим данным, более трети испытуемых, воспитателей, принявших участие в исследовании, можно отнести к типу «сангвиник», что характеризует их как людей с выраженной экстраверсией и устойчивостью нервной системы. Однако 32% опрошенных относятся к типу «холерик», что соответствует высокому уровню экстраверсии, но неустойчивому типу нервной системы. Более трети опрошенных воспитателей обладают выраженными чертами экстраверсии и устойчивости нервной системы. Однако, другая треть опрошенных испытуемых при столь же высоком уровне экстраверсии, характеризуется неустойчивой нервной системой.

.2 Характерологический опросник Леонгарда

Тест - опросник К. Леонгарда предназначен для диагностики типа акцентуации личности, опубликован Г. Шмишеком в 1970 г и является модификацией "Методики изучения акцентуаций личности К. Леонгарда". Методика предназначена для диагностики акцентуаций характера и темперамента. Cогласно К. Леонгарду акцентуация - это "заострение" некоторых, присущих каждому человеку, индивидуальных свойств. С помощью данного теста выявляются следующие десять типов акцентуации: гипертимность, возбудимость, эмотивность, дистимия (депрессивность), невротичность (тревожно-боязливая акцентуация), интроективная (аффективно-экзальтированная) акцентуация, циклотимическая (аффективно-лабильная) акцентуация, застревание (паранойяльная акцентуация), педантизм (ригидная акцентуация) и демонстративность.

Данный опросник широко используется в психодиагностических исследованиях, несмотря на то, что результаты его применения за рубежом оказались малоудовлетворительными. Так, ставится под сомнение валидность опросника при обследовании больных неврозами. Имеются сведения о том, что сам автор опросника неоднократно указывал на проблемы его валидизации.

В русскоязычных работах, связанных с применением опросника Г. Шмишека, нам не удалось обнаружить каких-либо данных о его валидности и надежности. Наконец, не представляется возможным определение того, каким вариантом перевода опросника воспользовался тот или иной исследователь, публикующий полученные с его помощью результаты (нами было обнаружено пять вариантов перевода, однако есть все основания полагать, что их значительно больше). Наряду с существованием (и использованием!) различных безымянных переводов, психологи-практики нередко пользуются и различными «ключами», ошибки в которых встречаются в большинстве книг по психологическому тестированию. К сожалению, нужно признать, что в работе психологов-практиков все еще сохраняется дилетантский подход к психодиагностическому инструментарию.

Серьезной проблемой является и отсутствие нормативных данных для разных выборок, а предлагаемый автором опросника способ нормирования шкал не представляется корректным. Дело в том, что умножение «сырого» балла на некоторый произвольный коэффициент (2, 3, 4 или 6, в зависимости от числа пунктов) приводит оценки по разным шкалам к единому диапазону значений от 0 до 24. Такая весьма искусственная стандартизация создает лишь иллюзию сопоставимости баллов по различным шкалам, а выбор границы значимого отклонения от типичного вообще ничем не обоснован. Представляет также интерес вопрос о том, какова факторная структура опросника, соответствует ли она «ключам», разработанным на основе так называемой «рациональной» стратегии конструирования психологического инструментария.

Характер - это совокупность устойчивых индивидуальных особенностей личности, складывающаяся и проявляющаяся в деятельности и общении, обуславливая типичные для индивида способы поведения. Число черт характера, зафиксированных человеческим опытом и нашедших обозначение в языке чрезвычайно велико. Когда количественная выраженность той или иной черты характера достигает предельных величин и оказывается у крайней границы нормы, возникает так называемая акцентуация характера. Акцентуации рассматриваются как крайний вариант нормы, в чем состоит их главное отличие от психопатий - патологических расстройств личности. Люди различаются между собой не только акцентуированными чертами. Даже не обнаруживая черт, выделяющих личность на фоне среднего уровня, люди все же несходны между собой. Имеются в виду те особенности, которые придают человеку как таковому его индивидуальные черты. Отличие людей по индивидуальным чертам зависти не только от врожденных качеств, но и от разницы в развитии, от того, в какой семье вырос, в какой школе учился, кто по профессии, в каком кругу вращается. Так, например, тип служащего, офицера формируется благодаря тому, что определенное положение или должность накладывают отпечаток на образ жизни. Этому часто способствует то, что заложенная в человеке природой тенденция взаимодействует с избранной профессией, более того, человек и определенную профессию часто избирает именно потому, что она соответствует его индивидуальным склонностям. Склонности и направленность интересов человека исходят извне. По-разному может быть направлено чувство долга. Во многом это зависит от общества, в котором живет человек.

Точно так же ориентирована направленность интересов и склонностей. Однако нельзя говорить о бесконечном множестве индивидуальных черт. В данной ситуации вполне уместен факт, что основные черты, определяющие индивидуальность и характер человека, весьма многочисленны, но все же их число нельзя считать безграничным. В отличие от обычных черт акцентуированные черты не так многочисленны, как варьирующие индивидуальные. Акцентуация дает возможности как социально положительных достижений, так и социально отрицательный заряд. Между нормальными и акцентуированными личностями жесткой границы нет. При неблагоприятных обстоятельствах застревающая личность может стать несговорчивым, не терпящим возражений спорщиком, но если обстоятельства будут благоприятствовать такому человеку, не исключено, что он окажется неутомимым и целеустремленным тружеником.

Педантичная личность при неблагоприятных обстоятельствах может заболеть неврозом навязчивых состояний, а при благоприятных - из нее выйдет образцовый работник с большим чувством ответственности за порученное дело. Демонстративная личность может разыграть перед нами рентный невроз, при иных обстоятельствах она способна выделиться выдающимися творческими достижениями. В целом при отрицательной картине целесообразно всего усматривать психопатию, при положительной картине - скорее просто акцентуацию. Подобный подход в достаточной мере целесообразен, поскольку легкая (низкая) степень отклонений связана чаще с положительными проявлениями, а высокая степень - с отрицательными.

Акцентуированные личности не являются патологическими, другими словами они нормальные. В них потенциально заложены как возможности социально положительных достижений, так и социально отрицательный заряд. Выделенные Леонгардом 10 типов акцентуированных личностей разделены на две группы: акцентуации характера (демонстративный, педантичный, застревающий, возбудимый) и акцентуации темперамента (гипертимический, дистимический, тревожно-боязливый, циклотимический, аффективный, эмотивный). Тест предназначен для выявления акцентуированных свойств характера и темперамента лиц подросткового, юношеского возраста и взрослых.

Характерологический тест Шмишека подходит для учета акцентуаций характера в процессе обучения, профессионального отбора, психологического консультирования, профориентации. Для того, чтобы проверить работу теста К. Леонгарда на практике я провела небольшое исследование.

Нами было проведено тестирование 23 женщинам воспитателям детского сада №1 г. Каширы по тесту Леонгарда. Целью опроса было выявление акцептуации характеров, т.е. определенного направления характеров. Опросник включает 88 вопросов (Приложение Ж), 10 шкал, соответствующих определенным акцентуациям характера. Первая шкала характеризует личность с высокой жизненной активностью, вторая шкала показывает возбудимую акцентуацию. Третья шкала говорит о глубине эмоциональной жизни испытуемого. Четвертая шкала показывает склонность испытуемого к педантизму. Пятая выявляет повышенную тревожность, шестая - склонность к перепадам настроения, седьмая шкала говорит о демонстративности поведения испытуемого восьмая - о неуравновешенности поведения. Девятая шкала показывает степень утомляемости, десятая - силу и выраженность эмоционального реагирования. Максимальный показатель по каждому типу акцентуации (по каждой шкале опросника) равен 24 балла. Полученные данные могут быть представлены в виде "профиля акцентуаций личности". (Приложение З) По некоторым источникам, признаком акцентуации считается величина, превосходящая 12 баллов. Другие же основания практического применения опросника указывают, что сумма баллов в диапазоне от 15 до 18 говорит лишь о тенденции к тому или иному типу акцентуации. И лишь в случае превышения 19 баллов личность является акцентуированной. Таким образом, вывод о степени выраженности акцентуации делается на основании следующих показателей по шкалам: 0-12 - свойство не выражено 13-18 - средняя степень выраженности свойства (тенденция к тому или иному типу акцентуации личности) 19-24 - признак акцентуации. На основании полученных результатов можно констатировать, что у 13 испытуемых нет выраженности акцентуации, у четырех испытуемых преобладает аффективно-экзальтированный тип. Следовательно, им свойственен большой диапазон эмоциональных состояний. Эти люди легко могут приходить в восторг от радостных событий и в полное отчаяние от печальных. У 3 застревающий тип, основная черта людей которого - чрезмерная стойкость аффекта со склонностью формирования сверхценных идей; у 2 возбудимый тип, людям которого свойственна повышенная импульсивность, ослабление контроля над влечениями и побуждениями и у 1 гипертимический тип. Таким людям свойственен постоянно повышенный фон настроения в сочетании с жаждой деятельности, высокой активностью, предприимчивостью.

Можно предположить, что данные типы акцентуаций являются наиболее распространенными. Хотя нельзя исключать того, что каждый человек индивидуален по своему характеру и даже если у некоторых людей преобладает один и тот же тип акцентуации - это не говорит о том, что эти люди абсолютно одинаковые. В ходе работы было выяснено, что характер человека является его объемлемой частью. От его особенностей зависит поведение человека по отношению к себе и к работе. Не только характер влияет на деятельность человека, но и сама эта деятельность может формировать характер индивида. Многообразие черт характера проявляется как в качественном, так и в количественном выражении. Даже люди, обладающие одинаковыми чертами характера (например, доброта, щедрость, отзывчивость и т.д.), обладают ими в разной степени. При достижении количественной выраженности той или иной черты характера предельных величин возникает так называемая акцентуация характера, которая трактуется как крайние варианты нормы как результат усиления его отдельных черт. Мне эта работа дала представление о том, что включает в себя понятие характер, какие типы характеров бывают, и чем они отличаются друг от друга. Интересно было проверить работу теста Леонгарда на практике и выявить, какие черты характера доминируют в людях, которых я протестировала. Важно заметить, что результаты тестирования совпали с мнением испытуемых о собственном характере. Можно сделать вывод, что тест «работает».

.3 Методика диагностики темперамента Я. Стреляу

Тест - опросник направлен на изучение трех основных характеристик нервной деятельности: уровня процессов возбуждения, уровня процессов торможения, уровня подвижности нервных процессов. Тест содержит три шкалы, которые реализованы в виде перечня из 134 вопросов, предполагающих один из вариантов ответов: «да», «не знаю», «нет». Регулятивная Теория Темперамента (РТТ) Яна Стреляу была разработана на основе павловской идеи о том, что темперамент играет важную роль в адаптации индивида к окружающей среде, а также на основе понятия оптимального уровня возбуждения, разработанного Д. Хеббом.

Согласно Регулятивной Теории Темперамента в структуре темперамента выделяются реактивность (чувствительность индивида и его выносливость, или способность к работе) и активность, которая обнаруживается в объеме и охвате предпринимаемых действий (целенаправленных поведенческих акций) при данной величине стимуляции. Стреляу выделяет несколько исходных постулатов РТТ, например: - Существуют относительно стабильные индивидуальные различия по отношению к формальным характеристикам поведения, заключающиеся в двух основных категориях: интенсивности (энергетический уровень поведения) и времени (временные параметры поведения); - Сколь бы не были специфичны типы поведения человека и животных, все млекопитающие характеризуются качествами, относящимися к категории интенсивности и времени. Таким образом, темперамент имеет место, как у животных, так и у человека; - Темпераментные характеристики есть продукт биологической эволюции и должен существовать генетический базис, который, наряду с психологическими характеристиками, определяет индивидуальные различия в темпераменте. Данный тест так же было предложено пройти 23 испытуемым. Им было заданно 134 вопроса (Приложение И). Предлагаемые вопросы относятся к различным свойствам темперамента.

Ответы на эти вопросы не могут быть хорошими или плохими, так как каждый темперамент обладает своими достоинствами. Отвечать на вопросы было необходимо в той последовательности, в которой они расположены, не возвращаясь к ранее данным ответам. На каждый вопрос давали один из трех ответов: «да», «нет», или «не знаю». Ответ «не знаю» давали тогда, когда трудно остановиться на ответах «да» или «нет». После получения ответов мы начали обработку тестов. Оценку степени выраженности каждого свойства (силы процессов возбуждения и торможения), а также их подвижности проводила путем суммирования баллов, полученных за ответы на вопросы. Если ответ соответствует ключу (Приложение К) - 2 балла. Если ответ не соответствует ключу - 0 баллов. За ответ «не знаю» - один балл. Сумма в 42 балла и выше по каждому свойству рассматривается как высокая степень его выраженности. Уровень процессов возбуждения - норма от 25 до 49, 62 - выше среднего. Уровень процессов торможения - норма от 21 до 43, 61 - выше среднего Подвижность нервных процессов - норма от 24 до 48, 58 - выше среднего Уровень процессов возбуждения: - высокий балл (выше границы «среднее плюс стандартное отклонение») отражает силу процесса возбуждения; - низкий балл (ниже границы «среднее минус стандартное отклонение») указывает на слабость процесса возбуждения. Уровень процессов торможения: - высокий балл отражает силу процесса торможения; - низкий балл - слабость процесса торможения.

Подвижность нервных процессов: - высокий балл отражает подвижность нервных процессов; - низкий балл - инертность нервных процессов. Уровень процессов возбуждения Высокие баллы - сильная ответная реакция на возбуждение, стимул; не обнаруживаются признаки запредельного торможения, прямая корреляция с высокими показателями по теппинг-тесту: быстрые включаемость в работу, врабатываемость и достижение высокой производительности; низкая утомляемость; высокая работоспособность и выносливость. Низкие баллы - слабая и запоздалая реакция на возбуждение, быстро достигается запредельное торможение, вплоть до ступора, отказа в работе. Низкие показатели по теппинг-тесту; медленные: включаемость в работу, врабатываемость и невысокая производительность труда; высокая утомляемость; низкая работоспособность и выносливость

Уровень процессов торможения. Высокие баллы - сильные нервные процессы со стороны торможения; возбуждения, стимулы легко гасятся; быстрое реагирование ответным действиям на простые сенсорные сигналы, хорошая реакция; высокий самоконтроль, собранность, бдительность, хладнокровие в поведенческих реакциях. Низкие баллы - слабость процессов торможения, импульсивность в ответных действиях на стимул, слабый самоконтроль в поведенческих реакциях, определенная расторможенность, расхлябанность, нетребовательность и снисходительность к себе; медленное или запоздалое, реагирование ответными действиями на простые сигналы; плохая реакция, неровное реагирование, неадекватные реакции, склонность к истерии. Уровень подвижности нервных процессов Высокие баллы - легкость переключения нервных процессов от возбуждения к торможению и наоборот; быстрый переход от одних видов деятельности к другим; быстрая переключаемость, решительность, смелость в поведенческих реакциях. Низкие баллы - характерны для людей, склонных работать по стереотипу, не любящих быстрых и неожиданных изменений в деятельности, инертных, проявляющих, как правило, низкую способность переключаться на новые виды работ и успешно осваивать новую профессию; не пригодны для работы в быстроменяющихся условиях.

Уравновешенность по силе Уравновешенность по силе R равна отношению силы по возбуждению Fв к силе по торможению Fт: Чем ближе к единице значение R тем более высокой является уравновешенность. По опыту известно, что уравновешенным человеком является тот, для которого значение R не выходит за пределы интервала 0,85 - 1,15. Если значение R выходит за пределы интервала, то можно утверждать, что данный индивидуум отличается неуравновешенностью своей психологической активности. Причем если значение дроби меньше 0,85 - это означает неуравновешенность в сторону возбуждения, т.е. процессы возбуждения не уравновешивают собою процессы торможения. При существенном сдвиге баланса нервных процессов в сторону возбуждения, вероятны неуравновешенное поведение, сильные кратковременные эмоциональные переживания, неустойчивое настроение, слабое терпение, агрессивное поведение, переоценка своих способностей, хорошая адаптация к новому, рискованность, стремление к цели сильное с полной отдачей, боевое отношение к опасности без особого расчета, плохая помехоустойчивость. Если значение больше 1,15 - это означает неуравновешенность в сторону торможения, т.е. процессы торможения не уравновешивают собою процессы возбуждения. При существенном сдвиге баланса нервных процессов в сторону торможения вероятны уравновешенное поведение, устойчивое настроение, слабые эмоциональные переживания, хорошее терпение, сдержанность, хладнокровие, невозмутимое отношение к опасности, реальная оценка своих способностей, хорошая помехоустойчивость.

По результатам моего тестирования получили следующие данные: у 12 испытуемых уровни возбуждения и торможения находятся в пределах нормы, отсюда делаем вывод, что они обладают высокой уравновешенностью. Данные испытуемые имеют высокую адекватную самооценку, адекватное восприятие действительности, обладают высоким уровнем социализации, адекватно оценивают свою роль в коллективе, ориентируются на соблюдение общепринятых норм поведения, обладают высоким уровнем нервно-психической устойчивости и поведенческой регуляции. Они обладают высоким уровнем коммуникативных способностей, легко устанавливают контакты с окружающими, не конфликтны. К сожалению 9 испытуемых не обладают такой уравновешенностью. У них уровень процессов возбуждения ниже норма, а уровень процессов торможения в норме. Отсюда следует, что данные индивиду отличаются неуравновешенностью своей психологической активности, причем в сторону возбуждения, т.е. процессы возбуждения не уравновешивают собой процессы торможения. У них возможны нервно-психические срывы, длительные нарушения функционального состояния. Такие люди обладают низкой нервно-психической устойчивостью, конфликтны, у них отсутствуют адекватность самооценки и адекватность восприятия действительности. У них низкий уровень коммуникативных способностей, трудности в контактах с окружающими, внезапное проявление агрессивности, повышенная конфликтность. Данные испытуемые имеют низкий уровень социализации, они не могут адекватно оценивать свое место и роль в коллективе, не стремятся соблюдать общепринятые нормы поведения. Эти типы акцентуаций входят в группу риска, потому что плохо адаптируются к изменяющимся условиям, требуют повышенного внимания и создания условий для более мягкого протекания адаптационного процесса. Необходимо своевременное диагностирование таких типов, для возможной коррекции поведения.

Заключение

Множество, казалось бы, самых различных свойств личности связано относительно устойчивыми зависимостями в определенные динамические структуры. Особенно отчетливо это проявляется в темпераменте и характере человека. Характер - это индивидуальное сочетание существенных свойств личности, показывающих отношение человека к окружающему миру и выражающихся в его поведении, поступках. Характер - это отношение, закрепленное в привычных формах поведения. Физиологическая основа характера - это сплав черт типа нервной системы и сложных устойчивых систем временных связей, выработанных в результате индивидуального жизненного опыта, воспитания. На базе любого типа нервной системы можно сформировать все общественно ценные качества личности. Характер не наследуется и не является прирожденным, а так же постоянным и неизменным свойством личности, характер формируется и развивается под влиянием окружающей среды, жизненного опыта человека и его воспитания.

Характер связан с темпераментом и способностями. Так, настойчивость у холерика выражается в кипучей деятельности, у флегматика - в спокойной деловитости. Уровень способностей связан с умением настойчиво преодолевать трудности, не падать духом под влиянием неудач, работать организованно, проявлять инициативу. Характер, несмотря на свою многогранность, лишь одна из сторон, но не вся личность. Человек способен подняться над своим характером, способен изменить его, поэтому, когда говорят о прогнозировании поведения, не забывают, что оно имеет определенную вероятность и не может быть абсолютным. Личность может бросить вызов обстоятельствам и стать другой. Рассмотрев само значение слова темперамент, можно пояснить его определение. В нем речь идет об устойчивых психологических свойствах человека, от которых зависит его поведение, а значит, и о личностных особенностях.

Термин "психофизиологические" в данном случае означает, что соответствующие свойства составляют не только часть психологии, но также и часть физиологии человека, то есть одновременно являются и психологическими, и физиологическими. Иными словами, речь идет об индивидуальных свойствах человека, которые скорее являются врожденными, а не приобретенными. Темперамент представляет собой единственную, чисто природную личностную особенность человека, а основанием считать его именно личностным свойством является тот факт, что от темперамента зависят действия и поступки, которые совершает человек.

Динамические особенности поведения - это, те его характеристики, которые описываются в чисто физических терминах и не подлежат морально-ценностной оценке. К динамическим характеристикам поведения относятся, например, заложенная в нем энергия, с которой связана работоспособность человека, скорость и темп совершаемых движений, их общий эмоциональный фон, а также легкость и скорость перехода от выполнения одного движения к другому.

По проделанной нами работе мы узнали, что существует четыре типа темперамента: 1. Сангвиник - сильный, уравновешенный, подвижный.

. Флегматик - сильный, уравновешенный, малоподвижный (инертный).

. Холерик - сильный, но неуравновешенный, со слабыми по сравнению с возбуждением тормозными процессами.

. Меланхолик - слабые процессы возбуждения и торможения. Многое в наших представлениях о темпераменте изменилось, но многое осталось таким же, каким оно было несколько веков назад.

Что же изменилось в наших представлениях о темпераменте человека в проделанной нами работе? Во-первых, произошло четкое разделение темперамента и характера человека. Теперь в большинстве современных учебниках по психологии и тем более в науке темперамент и характер рассматриваются отдельно друг от друга и трактуются как разные характеристики личности человека.

Во-вторых, психологи научились не только описывать типы темперамента, но и производить их диагностику и оценку с помощью специальных тестов, которые были созданы для этой цели. Таким образом, выяснилось, что веками сложившаяся и казавшаяся незыблемой классификация типов темперамента не полнее соответствует действительности и не полностью подтверждается эмпирическими, статистическими исследованиями.

В-третьих, было установлено, что один и тот же человек время от времени может проявлять разные типы темперамента, и это зависит от того, чем он в данный момент времени занимается. Например, один и тот же человек может быть холериком в общении с людьми и одновременно с этим сангвиником в работе. Или другой, нередко встречающийся случай: человек может проявлять флегматический темперамент в работе и меланхолический тип темперамента в общении с людьми.

Каждый род деятельности человека имеет свой темп и динамику, и человек, исполняющий свою работу, может постепенно адаптироваться к условиям этой работы.

Оценка нервно-психической устойчивости человека необходима для раннего выявления типа нервной системы и подбора адекватной профориентации, корректировки возбуждения и тренировки уравновешенности.

Список использованных источников

1 Абрамова Г.С. практическая психология. - Екатеринбург: «Деловая книга», 2008-368с.

Анастази А. Дифференцированная психология. Индивидуальные и групповые различия в поведении. М.: Апрель, ЭКСМО-Пресс, 2009

Андреева Г.М. Общая психологи. СПб.: Питер, 2008.

Аронсон, Эллиот. Психологические законы поведения человека в социуме: (Пер. с англ.)/ Эллиот, Аронсон, Тим Уилсон, Робин Эйкерт. - СПб.: Нева: прайм - ЕВРОЗНАК; М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2009 - 558с. - Социальная психология

Асмолов А.Г. Психология личности. М.: ЛОРРИ,2000.

Батаршев А.В. Психология индивидуальных различий: от темперамента - к характеру и типологии личности. - М.: Гуманит. изд. Центр ВЛАДОС, 2008.

Бодров В.А. Психология профессиональной пригодности. М., 2009.

Божович Л.И. Личность и ее формирование в детском возрасте.-М.: «Просвещение»,2010

Гиппенрейтер Ю.Б. Введение в общую психологию: Курс лекций: Учеб. пособие для вузов по специальности «Психология»/Ю.Б. Гиппенрейтер. - М.: ЧеРо:Юрайт, 2010. - 322с.

Головей Л.А., Рыбалко Е.Ф.. Практикум по возрастной психологии: Учебное пособие. --СПб.: Речь, 2008 --688с.

Гоноболин Ф.Н. Воля, характер, деятельность.- Минск: «Народное образование», 2008

Димитриус Эллен. Читать человека как книгу: Как научиться понимать людей и предсказывать их поведение в любой ситуации/Эллен Димитриус, Марк Мазарелла.-М.: Эксмо,2009. - 480с. (Психология - это просто).

Егидес А.П. Как разбираться в людях, или Психологический рисунок личности/ А. Егидес. - М.: АСТ - ПРЕСС КНИГА, 2009. - 319с.: ил.-(Практическая психология).

Зимняя И.А., Педагогическая психология, М: Владос, 2008г

Ковалев А.Г. психология личности. - М.: «Просвещение», 2008.

Корягин К.Г. Большой словарь психолога. М.: Альфа, 2009.

Кулагина И.Ю., Колюцкий В.Н. Возрастная психология: полный жизненный цикл развития человека. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. - М.: ТЦ «Сфера», 2008,412с.

Левитов Н.Д. психология характера. - М.: «Просвещение»,2011

Леонгард К. Акцентуированные личности. - К.:2009.

Маклаков А.Г. Общая психология. СПб.: Питер, 2011.

Методика изучение структуры темперамента Я. Стреляу. (адаптация Н.Н. Даниловой, А.Г. Шмелева)/ Практикум по психодиагностике личности. Ред. Н.К. Ракович, - Минск, 2009.

Немов Р.С. Психология. Учеб. Для студентов высш. пед. уч. заведений. В 2 кн. Кн. 2. Психология образования. - М.: 2008

Петровский А.В. Теоретическая психология6 учеб. пособие по направлению и специальности «Психология»/А.В. Петровский, М.Г. Ярошевский. - М.: Академия, 2009.- 496 с. - (Высшее образование) Библиогр.: С. 492-493.

Психология личности. Хрестоматия по психологии/ Под редакцией Ю. Б. Гиппенрейтер, А. А. Пузырея, В. В. Архангельской .: АСТ, Астрель, 2009 г.

Реан А.А., Коломинский Я.Л., Социальная педагогическая психология. - Спб: Питер, 2008г.

Рогов Е.И. Настольная книга практического психолога. Книга первая. - М.: Владос, 2000

Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии - СПб.: Питер, 2010

Русалов В. М. Опросник структуры темперамента. М., 2008

Симонов П.В., Ершов П.М. Темперамент. Характер. Личность. - М.: «Наука», 2009

Словарь практического психолога/сост. С.Ю. Головин. - Минск: Харвест, 2008 - 489с.

Степанов С.С. Век психологии: имена и судьбы/ С. Степанов.-2-е изд., испр. и доп. - М.: Эксмо,2010 - 592с.

Стреляу Я. Роль темперамента в психологическом развитии. - М.: Прогресс, 2009,-231с.

Филатов Ф.Р. Основы психологии: учебное пособие. - М.: Издательско-торговая корпорация «Дашков и К»; Ростов н/Д: Наука - Пресс, 2009.

Фридман Л.М. Психология в современной школе. Для руководителей и работников образования. - М.: ТЦ «Сфера», 2010.

Хьелл Л., Зиглер Д. . Теории личности. -СПб: Питер,2008г.

Эббингауз Г. Основы психологии. - М.: СПб. 2012 - 247с.

Я. Стреляу. Сборник психологических тестов. Часть I: Пособие/Сост. Е.Е. Миронова - Мн: Женский институт ЭНВИЛА, 2008-155с.

Глоссарий

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Понятие | Определение |
| 1 | Активность | свидетельствует о том, насколько интенсивно (энергично) человек воздействует на внешний мир и преодолевает препятствия в достижении целей (настойчивость, целенаправленность, сосредоточение внимания) |
| 2 | Астеники | худые люди, со слабой мускулатурой, плоской грудной клеткой, длинными ногами и руками, а также удлинённым лицом |
| 3 | Атлетики | широкоплечие, высокие люди, с развитой мускулатурой, крепким скелетом и мощной грудной клеткой |
| 4 | Возбудимость | легкость возникновения и интенсивность ощущений, устойчивость внимания, силу запечатления образов памяти |
| 5 | Интроверт | замкнутый, внутренне сосредоточенный мыслитель, обращённый в себя человек, отгороженный от всего окружающего мира |
| 6 | Меланхолик | ранимый человек, склонный к постоянному сильному переживанию разнообразных событий, он очень остро реагирует на любые внешние факторы |
| 7 | Моторная регидность | трудность перестройки привычных движений  |
| 8 | Нейротизм | психическое состояние, которое характеризуются эмоциональной неустойчивостью, тревогой, волнением, плохим самочувствием, вегетативными расстройствами |
| 9 | Пикники | склонные к ожирению или полноватые люди среднего роста с большой головой, короткой шеей и широким лицом с весьма мелкими чертами |
| 10 | Ригидность | инертность, консервативность, трудность переключаемости психической деятельности |
| 11 | Ригидность мышления | инерция суждений, установок, способов решения задач |
| 12 | Ригидность памяти | пересерверация, навязчивость образов памяти |
| 13 | Сангвиник | человек с повышенной реактивностью, но при этом активность и реактивность у него уравновешены |
| 14 | Сбалансированность черт характера | цельность, устойчивость, уравновешенность |
| 15 | Сензитивность | (от лат. sensus - чувство, ощущение) - характерологическая особенность человека, проявляющаяся в повышенной чувствительности к происходящим с ним событиям |
| 16 | Сенсорная ригидность | пролонгирование ощущения после прекращения действия стимула |
| 17 | Темперамент | индивидуальные психологические особенности, характеризующие личность человека со стороны динамики его психических процессов |
| 18 | Тревожность  | повышенная эмоциональная возбудимость в ситуациях, интерпретируемых индивидом в качестве угрожающих |
| 19 | Флегматик | невозмутим, неспешен, имеет устойчивое настроение и стремления, внешне очень скуп на проявление чувств и эмоций |
| 20 | Характер | система устойчивых мотивов и способов поведения, образующих поведенческий тип личности |
| 21 | Характер человека обобщенный | итог его жизнедеятельности в условиях определенной социальной среды |
| 22 | Холерик | порывистый, страстный, быстрый, однако совершенно неуравновешенный человек, с резко меняющимся настроением с всевозможными эмоциональными вспышками и быстро истощаемый |
| 23 | Экстраверт | отличаются преимущественной обращенностью к внешнему миру, повышенной социальной адаптированностью, они более конформны и суггестивны (подвержены внушению) |
| 24 | Эмоциональная возбудимость | характеризуется тем, насколько слабое воздействие необходимо для возникновения эмоциональной реакции и с какой скоростью она возникает |
| 25 | Эмоциональная ригидность | продолжение эмоционального состояния после прекращения эмоционального воздействия |

Приложение А

Таблица. Различия в типах темпераментах (по У. Шелдону)

|  |
| --- |
| Типы темперамента  |
| Висцеротония | Соматотония | Церебротония |
| Расслабленность в осанке и движениях | Уверенность в осанке и движениях | Заторможенность в движениях, скованность в осанке |
| Любовь к комфорту | Склонность к физической деятельности | Чрезмерная физиологическая реактивность |
| Медленная реакция | Энергичность | Повышенная скорость реакции |
| Пристрастие к еде | Потребность в движениях и удовольствие от них | Склонность к уединению |
| Социализация пищевой потребности | Потребность в доминировании | Склонность к рассуждениям, исключительное внимание |
| Наслаждение от процесса пищеварения | Склонность к риску в игре случая | Скрытность чувства, эмоциональная заторможенность |
| Любовь к компаниям, дружеским излияниям | Решительные манеры | Самоконтроль мимики |
| Социофилия (любовь к общественной жизни) | Храбрость | Социофобия (страх перед общественными контактами) |
| Приветливость со всеми | Сильная агрессивность | Заторможенность в общении |
| Жажда любви и одобрения окружающих | Психологическая нечувствительность | Избегание стандартных действий |
| Ориентация на других | Клаустрофобия (боязнь замкнутого пространства) | Агорафобия (боязнь открытого пространства) |
| Эмоциональная ровность | Отсутствие сострадания | Непредсказуемость установок(поведения) |
| Терпимость | С трудом приглушаемый голос | Тихий голос, избегание шума |
| Безмятежная удовлетворенность | Спартанская выносливость боли | Чрезмерная чувствительность к боли |
| Хороший сон | Шумное поведение | Плохой сон, хроническая усталость |
| Отсутствие взрывных эмоций и поступков | Внешний вид соответствует более пожилому возрасту | Юношеская живость и субъективное мышление |
| Мягкость, легкость в обращении и внешнем выражении чувств | Объективное и широкое мышление, направленное вовне | Концентрированное скрытое и субъективное мышление |
| Общительность и расслабленность под воздействием алкоголя | Самоуверенность, агрессивность под воздействием алкоголя | Устойчивость к действию алкоголя и других депрессантов |
| Потребность и людях в тяжелую минуту | Потребность в действиях в тяжелую минуту | Потребность в уединении в тяжелую минуту |
| Ориентация на детей и семью | Ориентация на занятия юношеского возраста | Ориентация на пожилой возраст |

Приложение Б

Рисунок. Типы личностей



Приложение В

Рисунок. Поведение человека в зависимости от типа личности



Приложение Г

Текст опросника

. Часто ли Вы испытываете тягу к новым впечатлениям, к тому, чтобы отвлечься, испытать сильные ощущения?

. Часто ли вы чувствуете, что нуждаетесь в друзьях, которые могут вас понять, одобрить или посочувствовать?

. Считаете ли вы себя беззаботным человеком?

. Очень ли трудно вам отказываться от своих намерений?

. Обдумываете ли вы свои дела не спеша и предпочитаете подождать, прежде чем действовать?

. Всегда ли вы сдерживаете свои обещания, даже если вам это невыгодно?

. Часто ли у вас бывают спады и подъемы настроения?

. Быстро ли вы обычно действуете и говорите, не затрачиваете ли много времени на обдумывание?

. Возникало ли у вас когда-нибудь чувство, что вы несчастны, хотя никакой серьезной причины на это не было?

. Верно ли, что "на спор" вы способны решиться на все?

. Смущаетесь ли вы, когда хотите познакомиться с человеком противоположного пола, который вам симпатичен?

. Бывает ли когда-нибудь, что, разозлившись, вы выходите из себя?

. Часто ли действуете необдуманно, под влиянием момента?

. Часто ли вас беспокоят мысли о том, что вам не следовало чего-либо делать или говорить?

. Предпочитаете ли вы чтение книг встречам с людьми?

. Верно ли, что вас легко задеть?

. Любите ли вы часто бывать в компании?

. Бывают ли у вас такие мысли, которыми вам не хотелось делиться с другими людьми?

. Верно ли, что иногда вы настолько полны энергии, что все горит в руках, а иногда вы чувствуете сильную вялость?

. Стараетесь ли вы ограничить круг своих знакомств небольшим числом самых близких людей?

. Много ли вы мечтаете?

. Когда на вас кричат, отвечаете ли тем же?

. Считаете ли вы свои привычки хорошими?

. Часто ли у вас появляется чувство, что вы чем-то виноваты?

. Способны ли вы иногда дать волю своим чувств и беззаботно развлечься с веселой компанией?

. Можно ли сказать, что часто у вас нервы бывают натянуты до предела?

. Слывете ли вы за человека веселого и живого?

. После того, как дело сделано, часто ли вы мысленно возвращаетесь к нему и думаете, что могли бы сделать лучше?

. Чувствуете ли вы себя неспокойно, находясь в большой компании?30. Бывает ли, что вы передаете слухи?

. Бывает ли, что вам не спится из-за того, что в голову лезут разные мысли?

. Что вы предпочитаете, если хотите что-либо узнать: найти это в книге или спросить у друзей?

. Бывают ли у вас сильные сердцебиения?

.Нравится ли вам работа, требующая сосредоточения?

. Бывают ли у вас приступы дрожи?

. Всегда ли вы говорите только правду?

. Бывает ли вам неприятно находиться в компании, где все подшучивают друг над другом?

. Раздражительны ли вы?

. Нравится ли вам работа, требующая быстрого действия?

. Верно ли, что вам часто не дают покоя мысли о разных неприятностях и "ужасах", которые могли бы произойти, хотя все кончилось благополучно?

. Верно ли, что вы неторопливы в движениях и несколько медлительны?

. Опаздывали ли вы когда-нибудь на работу или встречу с кем-то?

. Часто ли вам снятся кошмары?

. Верно ли что вы так любите поговорить, что не упускаете любого удобного случая побеседовать с новым человеком?

. Беспокоят ли вас какие-либо боли?

. Огорчились бы вы, если бы не смогли долго видеться с друзьями?

. Можете ли вы назвать себя нервным человеком?

. Есть ли среди ваших знакомых такие, которые вам явно не нравятся?

. Могли бы вы сказать, что вы уверенный в себе человек?

. Легко ли вас задевает критика ваших недостатков, или вашей работы?

. Трудно ли вам получить настоящее удовольствие от мероприятий, в которых участвует много народу?

. Беспокоит ли вас чувство, что вы чем-то хуже других?

. Сумели бы вы внести оживление в скучную компанию?

. Бывает ли, что вы говорите о вещах, в которых совсем не разбираетесь?

. Беспокоитесь ли вы о своем здоровье?

. Любите ли вы подшутить над другими?

. Страдаете ли вы бессонницей?

Ключ, обработка результатов Личностного опросника Г. Айзенка

Экстраверсия - интроверсия:

 «да» (+): 1, 3, 8, 10, 13, 17, 22, 25, 27, 39, 44, 46, 49, 53, 56;

 «нет» (-): 5, 15, 20, 29, 32, 34, 37, 41, 51.

Нейротизм (эмоциональная стабильность - эмоциональная нестабильность):

 «да» (+): 2, 4, 7, 9, 11, 14, 16, 19, 21, 23, 26, 28, 31, 33, 35, 38, 40, 43, 45, 47, 50, 52, 55, 57.

«Шкала лжи»:

 «да» (+): 6, 24, 36;

 «нет» (-): 12, 18, 30, 42, 48, 54.

Ответы, совпадающие с ключом, оцениваются в 1 балл.

Интерпретация результатов Личностного опросника Г. Айзенка (Тест на темперамент EPI. Диагностика самооценки по Айзенку. Методика определения темперамента)

При анализе результатов следует придерживаться следующих ориентиров.

Экстраверсия - интроверсия:

 больше 19 - яркий экстраверт,

 больше 15 - экстраверт,

 больше 12 - склонность к экстраверсии,

 12 - среднее значение,

 меньше 12 - склонность к интроверсии,

 меньше 9 - интроверт,

 меньше 5 - глубокий интроверт.

Нейротизм:

 больше 19 - очень высокий уровень нейротизма,

 больше 13 - высокий уровень нейротизма,

 9 - 13 - среднее значение,

 меньше 9 - низкий уровень нейротизма.

Ложь:

 больше 4 - неискренность в ответах, свидетельствующая также о некоторой демонстративности поведения и ориентированности испытуемого на социальное одобрение,

 меньше 4 - норма.



Интерпретация показателей по шкале "Экстраверсия и интроверсия":

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Значение | 0-2 | 3-6 | 7-10 | 11-14 | 15-18 | 19-22 | 23-24 |
| Интерпретация для шкалы "Экстраверсия"  | Сверхинтроверт  | Интроверт | Потенциальный интроверт | Амбиверт | Потенциальный экстраверт | Экстраверт | Сверх экстраверт |

Интерпретация по шкале "Нейротизм":

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Значение | 0-2 | 3-6 | 7-10 | 11-14 | 15-18 | 19-22 | 23-24 |
| Интерпретация для шкалы "Нейротизм" | Сверхконкордант  | Конкордант | Потенциальный конкордант  | Нормостеник  | Потенциальный дискордант | Дискордант | Сверх дискордант |

ХАРАКТЕРОЛОГИЧЕСКИЙ ОПРОСНИК (опросник К. Леонгарда)

. У Вас чаще веселое и беззаботное настроение?

. Вы чувствительны к оскорблениям?

. Бывает ли так, что у Вас на глаза наворачиваются слезы в кино, театре, в беседе и т.п.?

. Сделав что-то, Вы сомневаетесь, все ли сделано правильно, и не успокаиваетесь до тех пор, пока не убедитесь еще раз в том, что все сделано правильно?

. В детстве Вы были так же смелы, как и Ваши сверстники?

. Часто ли у Вас резко меняется настроение от состояния безграничного ликования до отвращения к жизни, к себе?

. Являетесь ли Вы обычно центром внимания в обществе, компании?

. Бывает ли так, что Вы беспричинно находитесь в таком ворчливом настроении, что с Вами лучше не разговаривать?

. Вы серьезный человек?

. Способны ли Вы восторгаться, восхищаться чем-то?

. Предприимчивы ли Вы?

. Вы быстро забываете, если Вас кто-то обидел?

. Мягкосердечны ли Вы?

. Опуская письмо в почтовый ящик, проверяете ли Вы, проводя рукой по щели ящика, что письмо полностью упало в него?

. Стремитесь ли Вы всегда считаться в числе лучших работников?

. Бывало ли Вам страшно в детстве во время грозы или при встрече с незнакомой собакой (а может быть, такое чувство бывает и теперь, в зрелом возрасте)?

. Стремитесь ли Вы во всем и всюду соблюдать порядок?

. Зависит ли Ваше настроение от внешних факторов?

. Любят ли Вас Ваши знакомые?

. Часто ли у Вас бывает чувство внутреннего беспокойства, ощущение возможной беды, неприятности?

. У Вас часто несколько подавленное настроение?

. Бывали ли у Вас хотя бы один раз истерика или нервный срыв?

. Трудно ли Вам долго усидеть на одном месте?

. Если по отношению к Вам несправедливо поступили, энергично ли Вы отстаиваете свои интересы?

. Можете ли Вы зарезать курицу или овцу?

. Раздражает ли Вас, если дома занавес или скатерть висят неровно, или Вы сразу же стараетесь поправить их?

. Вы в детстве боялись оставаться один в доме?

. Часто ли у Вас бывают колебания настроения?

. Всегда ли Вы стремитесь быть достаточно сильным работником в своей профессии?

. Быстро ли Вы начинаете сердиться или впадать в гнев?

. Можете ли Вы быть абсолютно, беззаботно веселым?

. Бывает ли так, что ощущение безграничного счастья буквально пронизывает Вас?

. Как вы думаете, получился бы из Вас ведущий в юмористическом спектакле?

. Вы обычно высказываете свое мнение людям достаточно откровенно, прямо и недвусмысленно?

. Вам трудно переносить вид крови? Не вызывает ли это у Вас неприятных ощущений?

. Вы любите работу с высокой личной ответственностью?

. Склонны ли Вы выступать в защиту лиц, по отношению к которым поступили несправедливо?

. В темный подвал Вам трудно, страшно спускаться?

. Предпочитаете ли Вы работу такой, где действовать надо быстро, но требования к качеству выполнения невысоки?

. Общительны ли Вы?

. В школе Вы охотно декламировали стихи?

. Убегали ли Вы в детстве из дома?

. Кажется ли Вам жизнь трудной?

. Бывает ли так, что после конфликта, обиды Вы были до того расстроены, что идти на работу казалось невыносимым?

. Можно ли сказать, что при неудаче Вы не теряете чувства юмора?

. Предприняли бы Вы первые шаги к примирению, если Вас кто-то обидел?

. Вы очень любите животных?

. Возвращаетесь ли Вы убедиться, что оставили дом или рабочее место в таком состоянии, что там ничего не случится?

. Преследует ли Вас иногда неясная мысль, что с Вами и Вашими близкими может случиться что-то страшное?

. Считаете ли Вы, что Ваше настроение очень изменчиво?

. Трудно ли Вам докладывать (выступать на сцене) перед большим количеством людей?

. Вы можете ударить обидчика, если он Вас оскорбит?

. У Вас очень велика потребность в общении с другими людьми?

. Вы относитесь к тем, кто при каких-либо разочарованиях впадает в глубокое отчаяние?

. Вам нравится работа, требующая энергичной организаторской деятельности?

. Настойчиво ли Вы добиваетесь намеченной цели, если на пути к ней приходится преодолевать массу препятствий?

. Может ли трагический фильм взволновать Вас так, что на глазах выступают слезы?

. Часто ли бывает Вам трудно уснуть из-за того, что проблемы прожитого дня или будущего все время крутятся в Ваших мыслях?

. В школе Вы иногда подсказывали своим товарищам или давали списывать?

. Потребуется ли Вам большое напряжение воли, чтобы пройти одному через кладбище?

. Тщательно ли Вы следите за тем, чтобы каждая вещь в вашей квартире была всегда на одном и том же месте?

. Бывает ли так, что будучи перед сном в хорошем настроении, Вы на следующий день встаете в подавленном, длящемся несколько часов?

. Легко ли Вы привыкаете к новым ситуациям?

. Бывают ли у Вас головные боли?

. Вы часто смеетесь?

. Можете ли Вы быть приветливым даже с тем, кого Вы явно не цените, не любите, не уважаете?

. Вы подвижный человек?

. Вы очень переживаете из-за несправедливости?

. Вы настолько любите природу, что можете назвать ее другом?

. Уходя из дома или ложась спать, проверяете ли Вы, закрыт ли газ, погашен ли свет, заперты ли двери?

. Вы очень боязливы?

. Изменяется ли ваше настроение при приеме алкоголя?

. В Вашей молодости Вы охотно участвовали в кружке художественной самодеятельности?

. Вы расцениваете жизнь несколько пессимистически, без ожидания радости?

. Часто ли Вас тянет путешествовать?

. Может ли Ваше настроение измениться так резко, что состояние радости вдруг сменяется угрюмым и подавленным?

. Легко ли Вам поднять настроение друзей в компании?

. Долго ли Вы переживаете обиду?

. Долго ли Вы переживаете горести других людей?

. Часто ли, будучи школьником. Вы переписывали страницу в Вашей тетради, если случайно оставили в ней кляксу?

. Относитесь ли Вы к людям скорее с недоверием и осторожностью, чем с доверчивостью?

. Часто ли Вы видите страшные сны?

. Бывает ли, что Вы остерегаетесь того, что броситесь под колеса проходящего поезда или, стоя у окна многоэтажного дома, остерегаетесь того, что можете внезапно выпасть из окна?

. В веселой компании Вы обычно веселы?

. Способны ли Вы отвлечься от трудных проблем, требующих решения?

. Вы становитесь менее сдержанным и чувствуете себя более свободно, приняв алкоголь?



Рисунок. Типы акцентуаций

Тест - опросник Я. Стреляу

1. Легко ли Вы сходитесь с людьми?

2. Способны ли Вы воздержаться от того или иного действия до тех пор, пока не получите соответствующего распоряжения?

. Достаточно ли Вам непродолжительного отдыха для восстановления сил после утомительной работы?

. Умеете ли Вы работать в неблагоприятных условиях?

. Воздерживаетесь ли Вы во время спора от неделовых, эмоциональных аргументов?

. Легко ли Вам втянуться в работу после длительного перерыва, например, после отпуска или каникул?

. Забываете ли об усталости, если работа Вас полностью «поглощает»?

. Способны ли Вы, поручив кому-нибудь определенную работу, терпеливо ждать ее окончания?

. Засыпаете ли Вы одинаково легко, ложась спать в разное время дня?

. Умеете ли Вы хранить тайну, если Вас об этом просят?

. Легко ли Вы возвращаетесь к работе, которой не занимались несколько недель или месяцев?

. Умеете ли Вы терпеливо объяснять?

. Любите ли Вы работу, требующую умственного напряжения?

. Вызывает ли у Вас монотонная работа скуку или сонливость?

. Легко ли Вы засыпаете после сильных переживаний?

. Способны ли Вы, когда требуется, воздержаться от проявления своего превосходства?

. Трудно ли Вам сдерживать злость или раздражение?

. Ведете ли Вы себя естественно в присутствии незнакомых людей?

. В состоянии ли Вы владеть собой в тяжелые минуты?

. Умеете ли Вы, когда требуется, приспособить свое поведение к поведению окружающих?

. Охотно ли Вы беретесь за ответственную работу?

. Влияет ли обычно окружение на Ваше настроение?

. Способны ли Вы стойко переносить поражения?

. Разговариваете ли Вы в присутствии кого-то, чьим мнением особенно дорожите, столь же свободно, как обычно?

. Вызывают ли у Вас раздражение неожиданные изменения в Вашем распорядке дня?

. Есть ли у Вас на все готовые ответы?

. В состоянии ли Вы вести себя спокойно, когда ждете важного для себя решения (например, результат экзамена, поездка за границу)?

. Легко ли Вы организуете первые дни своего отпуска, каникул и т. п.?

. Обладаете ли Вы так называемой «быстрой реакцией»?

. Легко ли Вы приспосабливаете свою походку или манеру есть к походке или манере есть людей более медлительных?

. Быстро ли Вы засыпаете?

. Охотно ли Вы выступаете на собраниях, семинарах?

. Легко ли Вам испортить настроение?

. Трудно ли Вам оторваться от работы?

. Умеете ли Вы воздержаться от работы, если это мешает другим?

. Легко ли Вас спровоцировать на что-либо?

. Легко ли Вы срабатываетесь с людьми?

. Всегда ли Вы, когда Вам предстоит что-нибудь важное, обдумываете свои поступки?

. В состоянии ли Вы, читая текст, проследить с начала до конца ход мыслей автора?

. Легко ли Вы вступаете в разговор с попутчиками?

. Воздерживаетесь ли Вы от ненужного спора с человеком, который не прав?

. Охотно ли Вы беретесь за работу, требующую большой ловкости рук?

. В состоянии ли Вы изменить уже принятое решение, учитывая мнение других?

. Быстро ли вы привыкаете к новой системе работы?

. Можете ли Вы работать ночью, если работали днем?

. Быстро ли Вы читаете беллетристику?

. Часто ли Вы отказываетесь от своих намерений, если возникают препятствия?

. Умеете ли Вы держать себя в руках, если этого требуют обстоятельства?

. Просыпаетесь ли Вы обычно быстро и без труда?

. В состоянии ли Вы воздержаться от моментальной реакции?

. Трудно ли Вам работать при шуме?

. Умеете ли Вы, когда необходимо, воздержаться от того, чтобы «резать правду-матку»?

. Успешно ли Вы справляетесь с волнением перед экзаменом, встречей с начальником?

. Быстро ли Вы привыкаете к новой среде?

. Любите ли Вы частые перемены?

. Восстанавливает ли Вам силы ночной отдых, после того как Вы тяжело работали весь день?

. Избегаете ли Вы занятий, требующих выполнения в непродолжительный срок разнородных действий?

. Самостоятельно ли Вы обычно боретесь с трудностями?

. Перебиваете ли Вы собеседников?

. Умея плавать, прыгнули бы Вы в воду, чтобы спасти утопающего?

. В состоянии ли Вы напряженно работать (заниматься)?

. Можете ли Вы воздержаться от неуместных замечаний?

. Имеет ли для Вас значение постоянное место на работе, за столом, на лекции и т.п.?

. Легко ли Вы переходите от одного занятия к другому?

. Взвешиваете ли Вы все «за» и «против» перед тем, как принять - важное решение?

. Легко ли Вы преодолеваете препятствия?

. Не заглядываете ли Вы в чужие письма, вещи?

. Скучно ли Вам во время всегда одинаково протекающих действий, занятий?

. Соблюдаете ли Вы правила поведения в общественных местах?

. Воздерживаетесь ли Вы во время разговора, выступления или ответа на вопросы от лишних движений и жестикуляций?

. Любите ли Вы оживленную обстановку?

. Любите ли Вы деятельность, требующую определенных усилий?

. В состоянии ли Вы длительное время сосредоточивать внимание на выполнении определенной задачи?

. Любите ли Вы занятия (работу), требующую быстрых движений?

. Умеете ли Вы владеть собой в трудных жизненных ситуациях?

. Встаете ли Вы, если нужно, сразу после того, как проснулись?

. Способны ли Вы, если требуется, закончив порученную Вам работу, терпеливо ждать, пока не окончат свою работу другие?

. В состоянии ли Вы, после того как увидите что-либо неприятное, действовать столь же четко, как обычно?

. Быстро ли Вы просматриваете ежедневные газеты?

. Случается ли Вам говорить так быстро, что Вас трудно понять?

. Можете ли Вы, не выспавшись, нормально работать?

. В состоянии ли Вы работать длительное время без перерыва?

. В состоянии ли Вы работать, если у Вас болит голова, зуб и т.п.?

. В состоянии ли Вы, если это необходимо, спокойно кончить работу, зная, что Ваши товарищи развлекаются или ждут Вас?

. Отвечаете ли Вы, как правило, быстро на неожиданные вопросы?

. Говорите ли Вы обычно быстро?

. Можете ли Вы спокойно работать, если ждете гостей?

. Легко ли Вы меняете свое мнение под влиянием убедительных аргументов?

. Терпеливы ли Вы?

. Умеете ли Вы приспособиться к ритму работы более медленного человека?

. Умеете ли Вы так спланировать работу, чтобы одновременно выполнять несколько совместных действий?

. Может ли веселая компания изменить Ваше подавленное настроение?

. Умеете ли Вы без особого труда выполнять несколько действий одновременно?

. Сохраняете ли Вы психическое равновесие, когда являетесь свидетелем несчастного случая на улице?

. Любите ли Вы работу, требующую множества разнообразных манипуляций?

. Сохраняете ли Вы спокойствие, когда страдает кто-нибудь из близких Вам людей?

. Самостоятельны ли Вы в трудных жизненных ситуациях?

. Свободно ли Вы чувствуете себя в большой или незнакомой компании?

. Можете ли Вы сразу же прервать разговор, если это требуется? Легко ли Вы приспосабливаетесь к методам работы других?

100. Любите ли Вы часто менять род работы?

101. Склонны ли Вы брать инициативу в свои руки, если случается что-либо из ряда вон выходящее?

. Воздерживаетесь ли Вы от неуместных улыбок?

. Начинаете ли Вы сразу работать интенсивно?

. Решаетесь ли Вы выступить против общественного мнения, если Вам кажется, что Вы правы?

. В состоянии ли Вы преодолеть временную депрессию?

. Засыпаете ли Вы с трудом, сильно устав от умственного труда?

. В состоянии ли Вы спокойно ждать, например, в очереди?

. Воздерживаетесь ли Вы от вмешательства, если заранее известно, что оно ни к чему не приведет?

. В состоянии ли Вы спокойно аргументировать во время резкого разговора?

. В состоянии ли Вы мгновенно реагировать в сложных положениях?

. Ведете ли Вы себя тихо, если Вас об этом просят?

. Соглашаетесь ли Вы без особых внутренних колебаний на болезненные врачебные процедуры?

. Умеете ли Вы интенсивно работать?

. Охотно ли Вы меняете места развлечений и отдыха?

. Трудно ли Вам привыкнуть к новому распорядку дня?

. Спешите ли Вы на помощь в несчастных случаях?

. Воздерживаетесь ли Вы от нежелательных выкриков и жестов на спортивных матчах, в цирке и т.п.?

. Любите ли Вы работу (занятия), требующую частых разговоров с разными людьми?

. Владеете ли Вы своей мимикой?

. Любите ли Вы работу, требующую частых энергичных движений?

. Считаете ли Вы себя смелым?

. Прерывается ли у Вас голос (Вам трудно говорить) в необычной ситуации?

. Умеете ли Вы преодолевать уныние, вызванное неудачей?

. Если Вас об этом просят, в состоянии ли Вы длительное время стоять (сидеть) спокойно?

Приложение К

Обработка данных. Ключ к личностному опроснику Яна Стреляу:

Если ответ соответствует ключу - 2 балла. Если ответ не соответствует ключу - 0 баллов. За ответ “не знаю” - один балл.

Сила процессов возбуждения

Ответ “да”: вопросы - 3, 4, 7, 13, 15, 17, 19, 21, 23, 24, 32, 39, 45, 56, 58, 60, 61, 66, 72, 73, 78, 81, 82, 83, 94, 97, 98, 102, 105,106, 113, 114, 117, 121, 122, 124, 130, 132, 133, 134.

Ответ "нет": вопросы - 47, 51, 107, 123.

Сила процессов торможения

Ответ “да”: вопросы - 2, 5, 8, 10, 12, 16, 27, 30, 35, 37, 38, 41, 48, 50, 52, 53, 59, 62, 65, 67, 69, 70, 75, 77, 84, 87, 89, 90, 96, 99, 103, 108, 109, 110, 112, 118, 120, 125, 126, 129.

Ответ “нет”: вопросы - 18, 34, 36, 128.

Подвижность нервных процессов

Ответ “да”: вопросы - 1, 6, 9, 11, 14, 20, 22, 26, 28, 29, 31, 33, 40, 42, 43, 44, 46, 49, 54, 55, 64, 68, 71, 74, 76, 79, 80, 85, 86, 88, 91, 92, 93, 95, 100, 101, 104, 111, 115, 119, 127, 131.

Ответ "нет": вопросы - 25, 57, 63, 116.

“Сырой” балл по каждой шкале сравнивается с диагностическими статистическими границами:

М±S

где М - среднее нормативной выборки,- стандартное отклонение.

Значение средних (М) и стандартных отклонений (S)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Название шкалы | М | S |
| Сила по возбуждению | 37 | 12 |
| Сила по торможению | 32 | 11 |
| Подвижность | 36 | 12 |

Интерпретация (расшифровка) опросника Стреляу.

Уровень процессов возбуждения - норма от 25 до 49,

Уровень процессов торможения - норма от 21 до 43,

Подвижность нервных процессов - норма от 24 до 48.