**Психические свойства личности**

***Темперамент – это те врожденные особенности человека, которые обуславливают динамические характеристики интенсивности и скорости реагирования, степень эмоциональной возбудимости и скорости реагирования, степень эмоциональной возбудимости и уравновешенности, особенности приспособления к окружающей среде***.

Древнейшее описание темпераментов принадлежит «отцу медицины» Гиппократу. Он считал, что темперамент че­ловека определяется тем, какая из четырех жидкостей организ­ма преобладает: если преобладание крови («сангвис» по-латыни), то темперамент будет сангвинистический, т. е. энергичный, бы­стрый, жизнерадостный, общительный, легко переносит жизнен­ны трудности и неудачи. Если преобладает желчь («холе»), то человек будет холериком - желчный, раздражительный, возбу­димый, несдержанный, очень подвижный, с быстрой сменой на­строения. Если преобладает слизь («флегма»), то темперамент флегматичный - спокойный, медлительный, уравновешенный человек, медленно, с трудом переключающийся с одного вида деятельности на другой, плохо приспосабливающийся к новым условиям. Если преобладает черная желчь («мелана холе»), то получается меланхолик - несколько болезненно застенчивый и впечатлительный человек, склонный к грусти, робости, замкну­тости, он быстро утомляется, чрезмерно чувствителен к невзго­дам.

**Типы темперамента и их психологическая характеристика**

*Холерик* - это человек, нервная система которого характери­зуется преобладанием возбуждения над торможением, вследствие чего он реагирует очень быстро, часто необдуманно, не успевает себя затормозить, сдержать, проявляет нетерпение, порывис­тость, резкость движений, вспыльчивость, необузданность, не- сдержанность. Неуравновешенность его нервной системы пре­допределяет цикличность: увлекшись каким-нибудь делом, он страстно, с полной отдачей работает, но сил ему хватает нена­долго, и, как только они истощаются, он дорабатывается до того, что ему все невмоготу. Появляется раздраженное состояние, плохое настроение, упадок сил и вялость («все падает из рук»). Чередование положительных циклов подъема настроения и энергичности с отрицательными циклами спада, депрессии обус­ловливают неровность поведения и самочувствия, его повышен­ную подверженность невротическим срывам и конфликтам с людьми.

*Сангвиник* - человек с сильной, уравновешенной, подвижной н/с, обладает высокой скоростью реакции, его поступки обдуман­ны, он жизнерадостен, благодаря чему его характеризует высо­кая сопротивляемость трудностям жизни. Подвижность его н/с обусловливает изменчивость чувств, привязанностей, интересов, взглядов, высокую приспособляемость к новым условиям. Это общительный человек, он легко сходится с новыми людьми, по­этому у него широкий круг знакомств, хотя он и не отличается постоянством в общении и привязанности. Он продуктивный де­ятель, но лишь тогда, когда много интересных дел, т. е. при по­стоянном возбуждении, в противном случае он становится скуч­ным, вялым, отвлекается. В стрессовой ситуации проявляет «ре­акцию льва», т. е. активно, обдуманно защищает себя, борется за нормализацию обстановки.

*Флегматик* - человек с сильной, уравновешенной, но инерт­ной н/с, вследствие чего реагирует медленно, он неразговорчив, эмоции проявляются замедленно (трудно рассердить, развесе­лить); обладает высокой работоспособностью, хорошо сопротив­ляется сильным и продолжительным раздражителям, трудно­стям, но не способен быстро реагировать в неожиданных новых ситуациях. Прочно запоминает все усвоенное, не способен отка­заться от выработанных навыков и стереотипов, не любит менять привычки, распорядок жизни, работу, друзей, трудно и медлен­но приспосабливается к новым условиям. Настроение стабиль­ное, ровное. При серьезных неприятностях флегматик остается внешне спокойным.

*Меланхолик* - человек со слабой н/с, обладающий повышен­ной чувствительностью даже к слабым раздражителям, а силь­ный раздражитель уже может вызвать срыв, «стопор», расте­рянность, «стресс кролика», поэтому в стрессовых ситуациях (экзамен, соревнования, опасность и т. п.) результаты деятель­ности меланхолика могут ухудшиться по сравнению со спокойной привычной ситуацией. Повышенная чувствительность при­водит к быстрому утомлению и падению работоспособности (тре­буется более длительный отдых). Незначительный повод может вызвать обиду, слезы. Настроение очень изменчиво, но обычно меланхолик старается скрыть, не проявлять внешне свои чув­ства, не рассказывает о своих переживаниях, хотя очень скло­нен отдаваться переживаниям, часто грустен, подавлен, неуве­рен в себе, тревожен, у него могут возникнуть невротические рас­стройства. Однако, обладая высокой чувствительностью НС, они часто имеют выраженные художественные и интеллектуальные способности.

**Роль темперамента в деятельности**

Поскольку каждая деятельность предъявляет к психике чело­века и ее динамическим особенностям определенные требования, нет темпераментов, идеально пригодных для всех видов деятель­ности. Можно сказать, что люди холерического темперамента более пригодны для активной рискованной деятельности («вои­ны»), сангвиники - для организаторской деятельности («поли­тики»), меланхолики - для творческой деятельности в науке и искусстве («мыслители»), флегматики - для планомерной и пло­дотворной деятельности («созидатели»). Для некоторых видов деятельности, профессий противопоказаны определенные свой­ства человека, например, для деятельности летчика-истребите­ля противопоказаны медлительность, инертность, слабость не­рвной системы. Следовательно, флегматики и меланхолики пси­хологически мало пригодны для подобной деятельности.

Роль темперамента в труде и учебе заключается в том, что от него зависит влияние на деятельность различных психических состояний, вызываемых неприятной обстановкой, эмоциогенными факторами, педагогическими воздействиями. От темперамен­та зависит влияние различных факторов, определяющих уровень нервно-психического напряжения (например, оценка деятельно­сти, ожидание контроля деятельности, ускорение темпа работы, дисциплинарные воздействия и т. п.).

Существуют четыре пути приспособления темперамента к тре­бованиям деятельности.

Первый путь - профессиональный отбор, одна из задач кото­рого - не допустить к данной деятельности лиц, которые не об­ладают необходимыми свойствами темперамента. Данный спо­соб возможен лишь только при отборе кандидатов на профессии, предъявляющие повышенные требования к свойствам личности.

Второй путь приспособления темперамента к деятельности заключается в индивидуализации предъявляемых к человеку требований, условий и способов работы (индивидуальный под­ход).

Третий путь заключается в преодолении отрицательного вли­яния темперамента посредством формирования положительно­го отношения к деятельности и соответствующих мотивов.

Четвертый, основной и наиболее универсальный путь приспо­собления темперамента к требованиям деятельности - форми­рование ее индивидуального стиля. Под индивидуальным сти­лем деятельности понимают такую индивидуальную систе­му приемов и способов действия, которая характерна для данного человека и целесообразна для достижения успешных результатов деятельности.

Темперамент накладывает отпечаток на способы поведения и общения. Например, сангвиник почти всегда инициатор в об­щении, он чувствует себя в компании незнакомых людей непри­нужденно, новая, необычная ситуация его только возбуждает, а меланхолика, напротив, пугает, смущает, он теряется в новой ситуации, среди новых людей. Флегматик с трудом сходится с новыми людьми, свои чувства проявляет мало и долго не замеча­ет, что кто-то ищет повода познакомиться с ним. Он склонен лю­бовные отношения начинать с дружбы и в конце концов влюбля­ется, но без молниеносных метаморфоз, поскольку у него замед­лен ритм чувств, а устойчивость чувств делает его однолюбом. У холериков, сангвиников, напротив, любовь возникает чаще со взрыва, с первого взгляда, но не столь устойчива.

Продуктивность работы человека тесно связана с особенно­стями его темперамента. Так, особая подвижность сангвиника может принести дополнительный эффект, если работа требует от него частого перехода от одного рода занятий к другому, опера­тивности в принятии решений, а однообразие, регламентирован­ность деятельности, напротив, приводит его к быстрому утомле­нию. Флегматики и меланхолики, наоборот, в условиях строгой регламентации и монотонного труда обнаруживают большую продуктивность и сопротивляемость утомлению, чем холерики и сангвиники.

В поведенческом общении можно и нужно предвидеть особен­ности реакции лиц с разным типом темперамента и адекватно на них реагировать.

Подчеркнем, темперамент определяет лишь динамические, но не содержательные характеристики поведения. На основе одно­го и того же темперамента возможна и «великая», и социально ничтожная личность.

Любопытно, что благополучные семейные пары с устойчивы­ми отношениями отличаются противоположными темперамен­тами: возбудимый холерик и спокойный флегматик, печальный меланхолик и жизнерадостный сангвиник как бы дополняют друг друга, нужны друг другу. В дружеских отношениях часто быва­ют люди одного темперамента, кроме холериков (два холерика часто ссорятся из-за взаимной несдержанности).

Выяснилось также, что наиболее универсальными партнера­ми являются флегматики, так как их устраивает любой темпе­рамент, кроме собственного (пары флегматиков оказались весь­ма неблагополучными по данным многих авторов).

И.П. Павлов выделил еще три чисто «человеческих типа» выс­шей нервной деятельности: мыслительный, художественный, средний. Представители мыслительного типа (преобладает актив­ность второй сигнальной системы левого полушария мозга) весь­ма рассудительны, склонны к детальному анализу жизненных явлений, к отвлеченному абстрактно-логическому мышлению. Чувства их отличаются умеренностью, сдержанностью и обычно прорываются наружу, лишь пройдя через фильтр разума. Люди этого типа обычно интересуются математикой, философией, им нравится научная деятельность.

У людей художественного типа (преобладает активность пер­вой сигнальной системы правого полушария мозга) мышление образное, на него накладывает отпечаток большая эмоциональ­ность, яркость воображения, непосредственность и живость вос­приятия действительности. Их интересует прежде всего искус­ство, театр, поэзия, музыка, писательское и художественное твор­чество. Они стремятся к широкому кругу общения, это типичные лирики, а людей мыслительного типа они скептически расценивают как «сухарей». Большинство людей (до 80%) относится к «золотой середине», среднему типу.

**Характер: структура характера и его формирование, выраженность черт характера**

В буквальном переводе с греческого характер означает «чеканка», «отпечаток». В психологии под характером понимают совокупность индивидуально-своеобразных психических свойств, которые проявляются у личности в типичных условиях и выражаются в присущих ей способах деятельности в подобных условиях. Характер - это индивидуальное сочетание существенных свойств личности, выражающих отношение человека к действительности и проявляющихся в его поведении, в его поступках. Характер взаимосвязан с другими сторонами личности, в частности с темпераментом и способностями. Темперамент на форму проявления характера, своеобразно окрашивая те или иные его черты. Так, настойчивость у холерика выражается кипучей деятельности, у флегматика - в сосредоточенном обдумывании. Холерик трудится энергично, страстно, флегматик - методично, не спеша. С другой стороны, и сам темперамент перестраивается под влиянием характера: человек с сильным характером может подавить некоторые отрицательные стороны своего темперамента, контролировать его проявления. С характером неразрывно связаны и способности. Высокий уровень способностей связан с такими чертами характера, как коллективизм - чувство неразрывной связи с коллективом, желание работать для его блага, вера в свои силы и возможности, соединенная с постоянной неудовлетворенностью своими достижениями, высокой требовательностью к себе, умением критически относиться к своему делу. Расцвет способностей связан с умением настойчиво преодолевать трудности, не падать духом под влиянием неудач, работать организованно, проявлять инициативу. Связь характера и способностей выражается и в том, что формирование таких черт характера, как трудолюбие, инициативность, решительность, организованность, настойчивость, происходит в той же деятельности ребенка, в которой формируются и его способности. Например, в процессе труда как одного из основных видов деятельности развивается, с одной стороны, способность к труду, а с другой - трудолюбие как черта характера.

*Физиологические основы характера.*

Физиологической основой характера является сплав черт типа высшей нервной деятельности и сложных устойчивых систем временных связей, выработанных в результате индивидуального жизненного опыта. В этом сплаве системы временных связей играют более важную роль, так как тип нервной системы можно сформировать все общественно ценные качества личности. Но, во-первых, системы связей формируются различно у представителей разных типов нервной системы и, во-вторых, эти системы связей проявляются своеобразно в зависимости от типов. Например, решительность характера можно воспитать и у представителя сильного, возбудимого типа нервной системы, и у представителя слабого типа. Но воспитываться она будет по-разному и проявляться будет по-разному в зависимости от типа.

*Типическое и индивидуальное в характере.*

Из сказанного ясно, что характер не наследуется и не является прирожденным свойством личности, а также не является постоянным и неизменным свойством. Характер формируется и развивается под влиянием окружающей среды, жизненного опыта человека, его воспитания. Влияния эти носят, во-первых, общественно-исторический характер (каждый человек живет в условиях определенного исторического строя, определенной социальной среды и складывается как личность под их влиянием) и, во-вторых, индивидуально-своеобразный характер (условия жизни и деятельности каждого человека, его жизненный путь своеобразны и неповторимы). Поэтому характер каждого человека определяется как его общественным бытием (и это главное!), так и его индивидуальным бытием. Следствием этого является бесконечное разнообразие индивидуальных характеров. Однако в жизни и деятельности людей, живущих и развивающихся в одинаковых условиях, имеется много общего, поэтому и в характере их будут некоторые общие стороны и черты, отражающие общие, типические стороны их жизни. Характер каждого человека представляет собой единство индивидуального и типического. Каждая общественно-историческая эпоха характеризуется определенным общим укладом жизни и общественно-экономическими отношениями, которые влияют на мировоззрение людей, формируя черты характера.

*Черты характера.*

Характер - это неразрывное целое. Но изучить и понять такое сложное целое, как характер, нельзя, не выделив в нем отдельных сторон или типичных проявлений (черт характера). Общие черты характера проявляются в отношениях личности к общественным обязанностям и долгу, к людям, к самой себе. Отношение к общественным обязанностям и долгу прежде всего проявляется в отношении личности к общественному труду. В этой связи выявляются такие черты характера, как трудолюбие, добросовестность, настойчивость, бережливость, и противоположные им - леность, небрежность, пассивность, расточительство. Отношение человека к труду оказывает решающее влияние на формирование его других личностных качеств. Д. И. Писарев писал: «Характер закаляется трудом, и кто никогда не добывал себе собственным трудом насущного пропитания, тот в большей части остается навсегда слабым, вялым и бесхарактерным человеком». Отношение к людям наглядно выступает в таких чертах характера, как общительность, вежливость, доброжелательность и т. п. Антиподами этих черт являются замкнутость, бестактность, недоброжелательность. Как утверждал В. Гюго, «у каждого человека три характера: тот, который ему приписывают; тот, который он сам себе приписывает; и, наконец, тот, который есть в действительности». В целях выяснения сути своего характера человеку полезно знать мнение о себе коллектива, в котором он работает и проводит значительную часть своей жизни. И прежде всего то, насколько упорядочены у него отношения с людьми, насколько он нужен людям, насколько он авторитетен среди них. Отношение к самому себе проявляется в самооценке своих действий. Трезвая самооценка - это одно из условий совершенствования личности, помогающих вырабатывать такие черты характера, как скромность, принципиальность, самодисциплина. Отрицательными чертами характера являются повышенное самомнение, высокомерие и хвастовство. Человек, обладающий этими чертами, обычно неуживчив в коллективе, невольно создает в нем предконфликтные и конфликтные ситуации. Нежелательна и другая крайность в характере человека: недооценка своих достоинств, робость в высказывании своих позиций, в отстаивании своих взглядов. Скромность и самокритичность должны сочетаться с обостренным чувством собственного достоинства, основанном на сознании действительной значимости своей личности, на наличии известных успехов в труде на общую пользу. Принципиальность - одно из ценных личностных качеств, придающих характеру деятельную направленность. Волевые черты характера. Под волей понимается сложный психический процесс, который вызывает активность человека и пробуждает его действовать направленно. Воля является способностью человека преодолевать препятствия, добиваться поставленной цели. Конкретно она выступает в таких чертах характера, как целеустремленность, решительность, настойчивость, мужество. Данные черты характера могут способствовать достижению как общественно полезных, так и антиобщественных целей. Для этого важно определить, каков мотив волевого поведения человека. "Храбрый поступок, мотив которого состоит в порабощении другого человека, в захвате чужого добра, в продвижении по службе, и храбрый поступок, мотив которого заключается в том, чтобы помочь общему делу, обладают, конечно совершенно различными психологическими качествами". По волевой активности характеры подразделяются на сильные и слабые. Люди сильным характером имеют устойчивые цели, инициативны, смело принимают решения и реализуют их, обладают большой выдержкой, мужественны и смелы. Людей, у которых эти качества слабо выражены или отдельные из них отсутствуют, относят к категории слабохарактерных. Им свойственно пассивное проявление своих деловых и личных качеств. Зачастую такие люди, имея самые хорошие намерения, не добиваются значимых результатов в работе, учебе. Многие из них искренне переживают свое неумение самостоятельно, настойчиво и решительно действовать.

Волевые качества можно воспитывать у человека. И. П. Павлов подчеркивал, что человек - это единственная система, способная регулировать сама себя в широких пределах, т. е. может самосовершенствоваться. Слабовольные люди при продуманной педагогической работе с ними могут стать активно деятельными. При этом надо принимать во внимание индивидуальные особенности человека, например его темперамент. Так, у холерика легче выработать активность и решительность, чем у меланхолика. Сам человек должен с юного возраста тренировать свою волю, вырабатывать такие качества, как самообладание, активность, смелость.