**Лекция 10 ПСИХИЧЕСКИЕ СВОЙСТВА**

Темпераментом называют совокупность свойств, характеризующих динамические особенности протекания психических процессов и поведения человека, их силу, скорость, возникновение, прекращение и изменение.

 Физиолог И. П. Павлов на основе своего учения о влиянии центральной нервной системы на динамические особенности поведения выделил три свойства системы: силу, уравновешенность, подвижность, которые соответствуют четырем типам темперамента:

 1) сангвиник — сильный, уравновешенный, подвижный;

 2) холерик — сильный, неуравновешенный, подвижный;

 3) флегматик — сильный, уравновешенный, инертный;

 4) меланхолик — слабый, неуравновешенный, медлительный.

 У человека присутствуют все четыре типа темперамента, но один является доминирующим. Темперамент не может быть хорошим или плохим, он имеет свои преимущества и недостатки. Так, например, люди сангвинического темперамента обладают быстрой реакцией, повышенной работоспособностью, особенно в начальный период работы, но зато к концу снижают работоспособность из-за быстрой утомляемости и утраты интереса. Те, кто отличается меланхолическим темпераментом, медленно входят в процесс работы, но зато у них больше выдержки. Их работоспособность выше в середине и конце работы. В целом производительность и качество работы у сангвиников и меланхоликов примерно одинаковы, а различия касаются только динамики работы в разные периоды. Холерики имеют достоинство, что позволяет сосредоточить значительные усилия в короткий промежуток времени, но при длительной работе у них не хватает выдержки. Флегматики не в состоянии быстро собраться и сконцентрироваться, обладают упорством, добиваются поставленной цели.

 Характер — это совокупность устойчивых индивидуальных особенностей личности, складывающаяся и проявляющаяся в деятельности и общении, обусловливая типичные для индивида способы поведения.

 Характер человека проявляется:

 •  в том, как он относится к другим людям: родным, близким, товарищам, малознакомым и т.д. — устойчивая и неустойчивая привязанность, общительность и замкнутость, правдивость и лживость. При взаимодействии с другими людьми выступают такие черты, как: неуживчивость, покладистость, миролюбие или склонность к спорам;

 •  в отношении человека к самому себе: самолюбие и чувство собственного достоинства или неуверенность в своих силах;"

" •  в отношении человека к делу: добросовестность, ответственность,  энтузиазм;

 •  в  отношении  к  вещам  (как  к  общественной  собственности,  так  и к своим вещам).

 Некоторые черты характера, которые являются устойчивыми в течение всей жизни человека, обнаруживаются у детей раннего возраста. Следовательно, истоки характера и признаки его стабилизации нужно искать в самом начале жизни.

 Основную роль в формировании характера играет общение с окружающими. Сензитивным периодом жизни для становления характера можно считать возраст от 2—3 до 9—10 лет, когда дети много и активно общаются со взрослыми и сверстниками, подражая всем и во всем. Взрослые пользуются в это время доверием ребенка, имеют возможность воздействовать на него словом, поступком и действием, что создает условия для подкрепления нужных форм поведения.

 Акцентуация характера — это чрезмерное усиление отдельных черт характера и их сочетание.

 К. Юнг делил людей на интровертов и экстравертов.

 Экстраверт ориентируется в своем поведении на внешние впечатления, а не на внутреннее состояние. Для экстравертов характерны: легкая приспособ ляемость к изменениям в окружающей обстановке, общительность, непринужденность.

 Интроверт погружен в себя, руководствуется в своих поступках внутренними состояниями и отношениями. Плохо себя чувствует в непривычной обстановке, с трудом налаживает контакты с людьми, предпочитает общаться только с теми, кого хорошо знает.

 Характер, как и темперамент, обнаруживает зависимость от физиологических особенностей человека и прежде всего от типа нервной системы. Свойства темперамента накладывают свой отпечаток на проявление характера, определяя динамические особенности их возникновения и протекания.

 Особенности темперамента могут противодействовать или способствовать развитию определенных сторон характера. Флегматику труднее, чем холерику или сангвинику, сформировать у себя инициативность, решительность. Для меланхолика серьезная проблема — преодоление робости и тревожности.

 Характер — врожденные особенности поведения. Психические свойства, образующие характер, называются чертами характера. Они развиваются под влиянием жизненного опыта и воспитания в процессе деятельности человека. Характер формируется и проявляется в деятельности.

 Характер человека связан с его интересами, потребностями и более всего проявляется в том, что для человека значимо. Поэтому судить о характере человека можно, внимательно наблюдая за тем, как он ведет себя в значимых жизненных ситуациях, которые позволяют удовлетворять наиболее сильные и актуальные потребности.

 Способности — это то, что не сводится к знаниям, умениям и навыкам, но объясняет (обеспечивает) их быстрое приобретение, закрепление  и эффективное использование на практике (Б. М. Теплов)."

" Виды способностей: •  природные ( естественные ) — в основе своей биологически обусловленные (такие элементарные, как восприятие, мышление, способность к элементарным коммуникациям), они связаны с врожденными задатками, но не тождественны им. Они формируются на их основе, при наличии элементарного жизненного опыта, через механизмы научения типа условно рефлекторных связей;

 •  общие способности включают те, которыми определяются успехи человека в самых различных видах деятельности, например, умственные способности, развитая память, совершенная речь и т.д.;

 •  специальные способности определяют успехи человека в специфических видах деятельности, например, музыкальные, художественные, технические, математические и др. Наличие у человека общих способностей не исключает развития специальных и наоборот.

 Уровни способностей:

 •  средние — подражательные, стереотипные способности, на основе которых происходит исполнительская деятельность;

 •  одаренность — начала творчества в определенной сфере деятельности;

 •  талант — творческая способность в одном ограниченном направлении;

 •  гениальность — синтез нескольких талантов.

 Воля — это способность управлять своими действиями в соответствии с целями и мотивами деятельности или умение преодолевать внутренние и внешние трудности при совершении целенаправленных действий и поступков.

 Благодаря воле регулируется профессио нальная деятельность человека. В профессио нальной деятельности человека роль воли значительна, так как часто возникают самые различные трудности: утомление, ухудшение настроения, конфликты на производстве и т.п. Без преодоления этих внешних и внутренних трудностей профессио нальная деятельность не может быть успешной.

 На личном уровне первичные волевые качества проявляются в таких свойствах, как: сила воли, энергичность, настойчивость, выдержка. Существуют вторичные, или производные, волевые качества — решительность, смелость, самообладание, уверенность. Обычно в жизни они появляются в сочетании с характером. К третьей группе качеств ( третичные волевые качества ) относят качества, которые связаны с морально-ценностными критериями. Это ответственность, дисциплинированность, принципиальность, обязательность. Также можно отнести качества, которые одновременно являются отношением человека к своей профессио нальной трудовой деятельности: инициативность и деловитость.

 Основной функцией волевой регуляции поведения является повышение эффективности профессио нальной деятельности человека. Волевая регуляция необходима для того, чтобы в течение длительного времени удерживать в поле сознания объект, над которым размышляет человек, поддерживать сконцентрированное на нем внимание. Воля участвует в регуляции"

"практически всех основных психических функций: ощущений, восприятия, воображения, памяти, мышления и речи. Развитие вышеуказанных познавательных процессов от низших к высшим означает приобретение человеком волевого контроля над ними.

 Приемы самовоспитания волевой регуляции поведения могут быть весьма разнообразны, но все они включают соблюдение следующих условий:

 •  начинать воспитание воли следует с приобретения привычки  преодолевать сравнительно незначительные трудности ;

 •  преодоление трудностей и препятствий совершается для  достижения определенных целей. Чем значительнее цель, чем выше уровень волевых мотивов, тем большие трудности способен преодолевать человек. Важно, чтобы человек среди повседневных дел не утрачивал дальнейшей перспективы, не терял из виду дальнейших целей деятельности. Поэтому необходимым условием воспитания воли является формирование высших мотивов деятельности — моральных принципов и убеждений;

 •  принятое решение  должно быть исполнено. Если решение принимается, но не исполняется, то воля дезорганизуется;

 •  в случае если человек поставил дальнюю цель, имеет далекую перспективу, важно видеть этапы достижения этой цели, намечать ближайшие перспективы.

 К числу важных условий формирования воли человека относится строгое соблюдение режима дня, правильного распорядка всей жизни человека. Наблюдения за слабовольными людьми показывают, что они не умеют правильно организовывать ни работу, ни отдых. Волевой человек, разумно организуя свою деятельность, не торопясь, выполняет намеченное, поведение его характеризуется собранностью и целеустремленностью.

 У каждого человека есть все возможности для развития и самовоспитания воли. Чем раньше начинается сознательный процесс воспитания воли, тем больших успехов он может добиться в своей профессио нальной деятельности."

 

Психические свойства личности

Фундаментом всей психологической структуры личности и ее содержания являются ее психические свойства: направленность, темперамент, характер и способности.

**1. Направленность личности** – это такое ее психическое свойство, в котором выражаются потребности, мотивы, мировоззрение, установки и цели ее жизни и деятельности. Она включает в себя потребности, мотивы, мировоззрение, установки и цели личности.

Человек – это общественное существо, неразрывно связанное с социальной средой, в которой он живет и без которой не может существовать. Все необходимое он получает от общества в результате своей целенаправленной деятельности, руководствуясь при этом определенными целями и задачами.

Деятельность человека, его поступки в обществе всегда субъективно определены, выражают все то, что требует

у него своего удовлетворения. В действиях также проявляются свойственное личности, сложившиеся в процессе жизни и воспитания, т.е. характерное для нее отношение к обществу в целом и к своей деятельности, поведению в данной социальной среде, в частности.

Направленность как раз и выражает в интегрированном виде многие из указанных выше особенностей личности. В ней фокусируется основной смыл действий и поведения личности.

***Потребности личности –***это испытываемая ею нужда в чем-либо. Каждый живой организм, для того чтобы жить, нуждается в определенных условиях и средствах, доставляемых ему внешней средой. Так, например, растение нуждается для своего нормального произрастания в солнечном свете, тепле, влаге и питательных веществах, которые оно получает из почвы. Человек, как и другие живые существа, также нуждается для своего существования и деятельности в определенных условиях и средствах. Он должен иметь общение с внешним миром, индивидами другого пола, пищу, книги, развлечения и т.д.

В отличие от потребностей животных, носящих более или менее стабильный характер и ограниченных в основном биологическими нуждами, потребности человека все время множатся и изменяются в течение его жизни: человеческое общество создает для своих членов все новые и новые потребности, которые отсутствовали у предыдущих поколений.

Немалую роль в этом постоянном обновлении потребностей играет общественное производство: изготовляя все новые и новые предметы потребления, оно тем самым создает и вызывает к жизни новые потребности людей. В потребностях человека выражаются характер и степень его зависимости от конкретных условий существования. Более того, сама внешняя обстановка может актуализировать различные потребности в человеческой жизнедеятельности.

Особенностями потребностей являются:

* – *конкретный содержательный характер,* связанный обычно или с предметом, которым стремятся обладать люди, или с какой-либо деятельностью, которая должна доставить человеку удовлетворение (например, определенная работа, игра и т.п.);
* – *более или менее ясное осознание данной потребности,* сопровождаемое характерными эмоциональными состояниями (привлекательность объекта, связанного с данной потребностью, неудовольствие и даже страдание от неудовлетворения потребности и т.п.);
* – *наличие хотя и часто слабо осознаваемого, но всегда присутствующего эмоционально-волевого состояния,* ориентирующего на поиск возможных путей удовлетворения потребностей;
* – *ослабление, иногда полное исчезновение этих состояний,* а в некоторых случаях даже превращение их в противоположные при удовлетворении ранее реализованных потребностей (например, чувство отвращения при виде пищи в состоянии пресыщения);
* – *повторное возникновение потребности,* когда нужда, лежащая в ее основе, вновь даст о себе знать.

Потребности человека многообразны. Обычно их делят на материальные (потребности в пище, одежде, жилище, тепле и др.) и духовные, связанные с общественным существованием человека: потребности в общественной деятельности, труде (человек удовлетворяет свои материальные потребности не инстинктивно, а с помощью труда, усваивая в процессе жизни определенную систему необходимых для этого действий), общении друг с другом (без общения с другими людьми человек не может жить), приобретении знаний, изучении наук и искусств, в творчестве (вместе с развитием общества развивались и стремления человека к учению, многочисленным и сложным видам искусства: живописи, скульптуры, архитектуры, музыки, литературы, театра, кино и др.) и т.п.

***Мотивы*** – это те внутренние силы, которые связаны с осознанными, осмысленными и прочувствованными потребностями личности и побуждают ее к определенной деятельности. Мотивы появляются при возникновении нужды, недостатка в чем-либо и отражают начальный этап психической и физической активности. Мотивация – это побуждение к деятельности определенным мотивом, процесс выбора оснований для определенной направленности действий. Она сопровождается определенными переживаниями, положительными или отрицательными эмоциями (радость, удовлетворение, облегчение, страх, страдание). Имеет место и определенное психофизиологическое напряжение, т.е. процессы сопровождаются состояниями возбуждения, взволнованности, прилива или упадка сил.

Мотивы условно подразделяют на *низшие* (биологические) и *высшие* (социальные). Биологические мотивы – это влечения, желания, хотения человека, обычно отражающие его физиологические потребности. Социальные мотивы – это интересы, идеалы, убеждения личности, которые играют гораздо более значительную роль в ее жизни.

Мотивация имеет свою физиологическую основу. Потребности, перерастая в мотивацию, активизируют центральную нервную систему и другие потенциалы организма. В свою очередь, мотивация активизирует работу соответствующих функциональных систем, прежде всего афферентный синтез и акцептор результатов действия. Она создает особое состояние функциональной системы – *предпусковую интеграцию,* которая обеспечивает готовность организма к выполнению соответствующей деятельности. Под влиянием этого происходит возбуждение (повышение) тонуса симпатической нервной системы, в результате чего усиливаются вегетативные реакции и возрастает собственно поисковая активность организма человека. Кроме того, возникают субъективные эмоциональные переживания, которые имеют преимущественно негативный оттенок до тех пор, пока не будет удовлетворена соответствующая потребность. Все перечисленное создает условия для оптимального достижения желаемого.

В силу своего многообразия неодинаковые потребности нередко сосуществуют одновременно, побуждая человека к разным действиям, поэтому в осуществлении нужного действия играет роль доминирующее мотивационное возбуждение. Согласно принципу доминанты, сформулированному А. А. Ухтомским, в каждый данный момент времени превалирует та мотивация, в основе которой лежит наиболее важная потребность. Доминирующее мотивационное возбуждение, побуждающее к определенному целенаправленному поведению, сохраняется до тех пор, пока не будет удовлетворена вызвавшая его потребность.

Кроме того, возбуждение мотивационных подкорковых центров, возникнув, как бы накапливается до критического уровня, после которого клетки начинают посылать определенные разряды и сохраняют такую активность до удовлетворения потребности. В этом и проявляются нейронные механизмы мотивации.

Потребности испытываются человеком двояко: с одной стороны, как своеобразные переживания действительных нужд, неотложно требующих своего удовлетворения, с другой – как осознание потребностей в форме тех или других представлений. Такое осознание потребностей явилось условием формирования интересов как качественно особых мотивов личности.

*Интересы* – это мотивы личности, выражающие ее специальную направленность на познание определенных явлений окружающей жизни и определяющие вместе с тем ее более или менее постоянную склонность к определенным видам деятельности.

Особенностями интересов являются:

* – активизация не только познавательных процессов, но и творческих побудительных усилий человека в различных областях деятельности;
* – бо́льшая, чем обычно, конкретизация целей и операций деятельности;
* – расширение и углубление знаний человека в данной специальной области и развитие у него соответствующих практических навыков и умений;
* – своеобразное эмоциональное удовлетворение, побуждающее к длительному занятию соответствующей деятельностью.

Интерес, кроме того, характеризуется быстротой возникновения, относительной легкостью поддержания произвольного внимания. Он включает в себя любопытство как начальную стадию своего возникновения, которой присущ лишь общий эмоциональный тон познавательного процесса при отсутствии четкого избирательного отношения к объектам познания. В процессе своего дальнейшего становления, сохраняя эмоциональные проявления познавательной потребности и обогащаясь их разнообразием, интерес приобретает четкую постоянную направленность на свой объект. Интерес всегда является конкретным: к определенным предметам, явлениям, видам деятельности (интерес к машине, политическому событию, музыке, спорту и т.п.).

Направленность интереса во многом зависит от склонностей и способностей человека. Интересно только то, что ново: старое, давно известное, испытанное (даже в развлечении), если оно не выступает в новом свете, в новых сочетаниях и связях, малоинтересно, быстро надоедает, ведет к пресыщению и нервно-психическому утомлению. Однако интерес вызывает не все новое, а только то, что связано с уже известным и имеет хотя бы далекую значимость для какой-либо деятельности человека: то новое в высшей математике, что заинтересует инженера, не вызовет никакого интереса, например, у искусствоведа. В связи с этим обязательным условием возникновения интереса являются предварительные знания и практический опыт в определенном виде деятельности.

Охватывая все стороны жизни, все виды деятельности личности, интересы, на которые распространяется ее познание, могут быть очень разнообразными.

* 1. Интересы отличаются по своему содержанию, относясь к различным областям познания и деятельности: интерес к математике, химии, истории, литературе; интересы технические, конструкторские, научные, спортивные, музыкальные, общественные (к жизни общества) и др.
* 2. Интересы делятся на виды в зависимости от качественных психологических характеристик, которые не нуждаются в развернутом объяснении и бывают действенными и недейственными, устойчивыми и неустойчивыми, глубокими и поверхностными, непосредственными и опосредованными, сильными и слабыми, активными и пассивными.

Интересы должны направленно формироваться. Прежде всего для этого необходимо показывать значимость получаемой информации от объекта интереса для познания самого объекта и получения знаний, важных и необходимых в деятельности личности.

Основу мотивации личности составляет ее мировоззрение, представляющее собой сложившуюся систему убеждений, научных взглядов на природу, общество, человеческие отношения, которые стали ее внутренним достоянием и отложились в сознании в виде определенных жизненных целей и интересов, отношений, позиций. Мировоззрение отдельного конкретного человека всегда определяется исторической эпохой и общественным сознанием. В обществе сначала изменяются материальные условия жизни, производительные силы и производственные отношения и лишь затем и в соответствии с ними мировоззрение людей.

Полнота содержания личности и ее основные психологические особенности как раз и определяются:

* 1) *содержанием мировоззрения человека, его психологической сущностью*, которая проявляется в специфическом влиянии индивидуально- и социально-психологических качеств личности на поведение, действия и поступки;
* 2) *степенью целостности мировоззрения и убеждений, отсутствием или наличием в них противоречий, отражающих противоположные интересы разных слоев общества;* целостность мировоззрения нарушается, если личность руководствуется или находится под влиянием противоречивых интересов, носителем которых она вдруг оказывается в силу различного рода социальных обстоятельств;
* 3) *степенью осознанности человеком своего места в обществе;* очень часто бывает, что человек слишком долго не может в силу разного рода обстоятельств найти свое место в обществе, что не позволяет его мировоззрению окончательно оформиться и эффективно проявляться;
* 4) *содержанием и характером потребностей и интересов, устойчивостью и легкостью их переключаемости, их узостью и многогранностью;* будучи достаточно изменчивыми, потребности и интересы личности при своей слабой оформленности или узости очень сильно ограничивают мировоззрение человека.

*Установки личности* – это ее внутренняя настроенность (предрасположенность) на осуществление той или иной деятельности или торможение собственной активности. Установки имеют важное функциональное значение: выступают в качестве состояний готовности, позволяющих личности эффективнее выполнять определенную деятельность. Их основные функции:

* – определение устойчивого характера протекания деятельности;
* – освобождение личности от необходимости принимать решения и произвольно контролировать протекание деятельности в стандартных ситуациях.

*Цели* – это наиболее значимые для личности предметы, явления, задачи и объекты, достижение и обладание которыми составляют существо ее жизни и деятельности. Цели реализуют потребности личности и выступают в качестве образов конечного результата деятельности.

**2. Темперамент** – это психическое свойство личности, характеризующееся динамикой протекания психических процессов. Темперамент отражает динамические характеристики деятельности и поведения человека, что находит выражение не столько в их конечном результате, сколько в их течении. И. П. Павлов считал, что темперамент – это генотип, т.е. прирожденная, природная особенность нервной системы.

В настоящее время в психологии различают следующие основные особенности проявления темперамента:

* – *сензитивность* (повышенная чувствительность), о которой судят по наименьшей силе внешних воздействий, необходимой для того, чтобы вызвать какую-то психическую реакцию;
* – *реактивность, эмоциональность,* функция которых определяется силой эмоциональной реакции человека на внешние и внутренние раздражители;
* – *резистентность,* т.е. сопротивляемость неблагоприятным условиям, тормозящим деятельность;
* – *ригидность-пластичность,* в которой первое свойство характеризуется негибкостью приспособления к внешним условиям, а второе ему противоположно.
* – *экстравертированность-интравертированность,* характеризуемая тем, от чего в большей степени зависят реакции и деятельность человека – от внешних впечатлений в данный момент (экстравертированность) или, наоборот, от образов, представлений и мыслей, связанных с прошлым и будущим (интравертированность);
* – *возбудимость внимания,* которое активизируется даже при наличии минимальной степени новизны предметов, явлений, людей, встречающихся в окружающей человека действительности.

Темперамент представляет собой результат особым образом организованной ВНД в коре головного мозга человека, которая формируется под влиянием различного соотношения двух основных нервных процессов: возбуждения и торможения. Возбуждение – это функциональная активность нервных клеток и центров коры головного мозга. Торможение – это затухание активности нервных клеток и центров коры головного мозга.

Нервные процессы возбуждения и торможения в свою очередь характеризуются силой, уравновешенностью и подвижностью. Сила нервных процессов характеризует нервную систему человека с точки зрения способности выдерживать длительное или очень сильное возбуждение, не переходя в состояние запредельного торможения. Уравновешенность нервных процессов указывает на особенности соотношения процессов возбуждения и торможения у человека. Подвижность нервных процессов показывает способность возбуждения и торможения быстро сменять друг друга. Различные сочетания этих показателей присущи разным типам ВНД человека.

Тип нервной системы – понятие физиологическое, а темперамент – психологическое. Темперамент является психологическим проявлением тина как комплекса свойств ВНД. И. П. Павлов выделял четыре ярко выраженных типа ВНД и в соответствии с этим четыре вида темперамента.

1. ***Сильный.*** У человека, которому свойствен данный тип, процессы возбуждения и торможения сильные. Между ними существует равновесие. Этому типу ВНД соответствует *сангвинический темперамент,* представители которого отличаются большой подвижностью, однако человек, обладающий им, легче приспособляется к изменяющимся условиям жизни. Сензитивность у сангвиников незначительна, поэтому сбивающие факторы деятельности не всегда отрицательно влияют на их поведение. В этом случае можно говорить и о довольно значительной резистентности. Сангвиник обычно находится в приподнятом настроении, отличается быстрым и эффективным мышлением, большой работоспособностью. Он быстро сходится с людьми, общителен. Чувства у сангвиника легко возникают и сменяются. Его мимика богата, подвижна, выразительна. В то же время при отсутствии серьезных целей, глубоких мыслей, творческой деятельности у сангвиника могут вырабатываться поверхностность и непостоянство.

2. ***Безудержный.*** Возбуждение и торможение при этом типе ВНД очень сильные и подвижные. Однако эти процессы не уравновешены. Безудержному типу соответствует *холерический темперамент,* представители которого отличаются повышенной возбудимостью и неуравновешенностью поведения. У них часто наблюдается цикличность в деятельности, т.е. переходы от интенсивной деятельности к резкому спаду вследствие снижения интереса или истощения психических сил. Холерик отличается быстрыми и резкими движениями, общей моторной подвижностью, его чувства ярко выражаются в мимике, речи. Он впечатлителен, часто выглядит самонадеянным, высокомерным. Без труда дающееся сангвинику чувство душевного равновесия холерику совершенно незнакомо: он обретает покой только в самой напряженной деятельности. Проявление холерического темперамента в значительной мере зависит от направленности личности, которая у людей с общественными интересами проявляется в инициативности, энергии, принципиальности. Там, где нет богатства духовной жизни, холерический темперамент часто проявляется отрицательно: в раздражительности, эффективности.

3. ***Инертный.*** Процессы возбуждения и торможения здесь сильные, уравновешенные, но малоподвижные. Этому типу ВНД соответствует *флегматический темперамент,* представители которого демонстрируют слабую возбудимость, сензитивность, ригидность. Несмотря на то, что психические процессы у такого человека протекают медленно, после длительного периода "врабатываемости" он может настойчиво работать в одном и том же направлении. Вместе с тем люди данного типа не отличаются инициативностью, поэтому часто нуждаются в руководстве при любой деятельности. Наличие сильного торможения, уравновешивающего процесс возбуждения, способствует тому, что флегматик может сдерживать свои импульсы, не отвлекаться при воздействии отвлекающих раздражителей. В то же время инертность нервных процессов порождает косность динамических стереотипов, недостаточную гибкость в действиях. Флегматику, как правило, совершенно чужда тревога. Его обычные состояния – спокойствие, тихая удовлетворенность окружающим. Новые формы поведения у флегматика вырабатываются медленно, но являются стойкими. Обычно он ровен и спокоен, редко выходит из себя, не склонен к аффектам. В зависимости от условий в одних случаях у флегматика могут сформироваться положительные черты (выдержка, глубина мыслей и т.д.), в других – вялость и безучастность к окружающему, лень и безволие.

4. ***Слабый.*** Процессы возбуждения и торможения в данном случае протекают слабо. Они малоподвижны, не уравновешены. Этот тип ВНД соответствует *меланхолическому темпераменту,* представители которого отличаются высокой эмоциональной чувствительностью, сензитивностью, повышенной ранимостью. Они болезненно реагируют на внезапное усложнение обстановки, испытывают сильный страх в опасных ситуациях, чувствуют себя неуверенно при встрече с незнакомыми людьми. При склонности к устойчивым длительным настроениям меланхолик внешне слабо выражает свои чувства. У него преобладает процесс торможения, поэтому сильные раздражители приводят к запредельному торможению, что влечет за собой резкое ухудшение деятельности. Меланхолика отличают стесненность в движениях, колебания и осторожность в решениях. Его реакция часто не соответствует силе раздражителя, особенно активно у меланхолика внешнее торможение. Ему трудно долго на чем-то сосредоточиться, а сильные воздействия часто вызывают у него продолжительную тормозную реакцию. В нормальных условиях жизни меланхолик – человек глубокий, содержательный. При неблагоприятных условиях он может превратиться в замкнутого, боязливого, тревожного человека.

Представители различных видов темперамента проявляют разные психологические характеристики в деятельности и общении с другими людьми. Сангвиники и флегматики являются достаточно уравновешенными в таких отношениях, редко идут на межличностную конфронтацию, трезво оценивают свое место и роль в групповых и социальных процессах. В отличие от них холерики являются наиболее конфликтными личностями, вечно выясняющими отношения с другими людьми. Они не терпят никакого группового или авторитарного давления со стороны, хотя и проявляют в то же время достаточно большую общительность и социальную активность. Меланхолики же, в свою очередь, малообщительны. Им также свойственны боязнь расширения контактов, болезненное восприятие неудач в социальном общении и взаимодействии.

**3. Характер** – это психическое свойство личности, определяющее линию поведения человека и выражающееся в его отношениях к окружающему миру, труду, другим людям, самому себе. Характер представляет собой совокупность сравнительно устойчивых и постоянно проявляющихся черт и качеств личности (волевых, эмоциональных, интеллектуальных), которые обусловливают особенности ее индивидуального и социального поведения и взаимодействия с другими людьми. Знать характер – значит правильно и четко воспринимать те существенные черты человека, которые с определенной логикой и внутренней последовательностью проявляются в его поступках.

Несмотря на то, что характер складывается из множества различных черт, он не является механической суммой последних. Связанные друг с другом, эти черты создают целостную структуру, которую можно рассмотреть в общепсихологическом, типологическом аспектах, а также в аспекте индивидуальных особенностей. В то же время в структуру характера входят такие взаимосвязанные существенные черты, которые являются общими для всех людей:

– *целенаправленность,* выражающаяся в идейной целеустремленности поведения человека, в том, что мотивы, побуждающие его к деятельности, вытекают из главных, руководящих идей, которые становятся основной целью его жизни;

– *инициативность,* представляющая собой способность человека к самостоятельным волевым проявлениям, выраженная в самостоятельной постановке целей и организации действий, направленных на их достижение;

– *активность,* т.е. сложная черта характера, проявляющаяся в деятельном отношении человека к труду;

– *дисциплинированность,* которая выражается в точном и неуклонном подчинении своих действий установленным правилам и требованиям долга;

– *решительность,* т.е. способность человека принимать самостоятельные решения и неуклонно проводить их в действия, связанные с трудностями или опасностями;

– *стойкость,* выражающаяся в упорстве, настойчивости, стремлении во что бы то ни стало достигнуть поставленной цели;

– *мужество,* т.е. отсутствие страха перед препятствиями и опасностями;

– *выдержка* – способность перенести большое напряжение, преодолевать чувство усталости, терпеливо переносить боль;

– *упорство, воля к победе* (стойкие люди не отступают перед неудачами; наоборот, временные неудачи еще более побуждают их энергию и стремление к победе).

Черты характера определяют психологические особенности самой личности:

* 1. *Отношение к миру и жизни влияет на мировосприятие и мироотношение личности,* которые представляют собой понимание окружающего мира, человечества, общества, ценности своей жизни и отношения к ним; восприятие окружающего социального бытия и отношения к нему; понимание необходимости самореализации и самоутверждения в жизни и обществе и отношение к ней. Это мир в сознании человека и понимание себя в мире, которое зависит от общих интеллектуальных способностей человека, специфики проявлений механизма социального восприятия, социальной опытности, образованности и социальной подготовленности знаний о жизни социума и своей жизни в нем.
* 2. *Отношение личности к целям и перспективам жизни в обществе* сказывается на мотивации ее достижений в самореализации и самоутверждении. К чему стремится в жизни человек, чего он хочет достигнуть, какие потребности желает удовлетворить, что его особенно интересует, стремится ли он к вершине своих возможностей – вот главные показатели проявления этого отношения и этой социально-психологической характеристики личности.
* 3. *Отношение к достижениям и ценностям человеческой культуры* влияет на цивилизованность личности, которая представляет усвоение не вообще социального опыта, а опыта, отвечающего уровню современной человеческой цивилизации, высоким достижениям культуры, науки, техники, образования, интеллекта, морали, гуманизма, демократии, экологии, урегулирования межгосударственных и межнациональных отношений и др.
* 4. *Отношения с обществом* определяют гражданственность (или общественную интегрированность) и отражаются в социально-психологических особенностях, характеризующих личность как члена общества.
* 5. *Отношения с группой* сказываются на групповой интегрированности, которая представляет собой идентичность психологии личности с психологией конкретной группы или общности, совпадение ее намерений и действий с групповой динамикой, понимание единства с людьми, входящими в группу.
* 6. *Отношения с людьми* влияют на коммуникативность личности. Коммуникабельность – это общительность, открытость, дружественность, доброжелательность, гуманистичность, демократичность, справедливость, порядочность, честность, эмпатийность (способность понимать и переживать состояния и чувства другого человека), чувствительность к чужой беде, альтруистичность (бескорыстная забота о других).
* 7. *Отношение к личному участию в общественной жизни, жизни группы, совершенствованию своего образа жизни* сказывается на социальной активности личности. В этих характеристиках выражено представлен главный источник субъективности социальных отношений – их зависимость от самой личности.

Характер тесно взаимосвязан с направленностью, что проявляется в активном избирательном отношении личности к требованиям реального мира и таким образом оказывает влияние на деятельность человека.

Особенности темперамента также накладывают отпечаток на характер и социальное поведение человека. Однако то, какая из сторон темперамента (положительная или отрицательная) станет чертой характера, зависит от условий его формирования.

Формируясь под влиянием общественных условий в результате деятельности, характер в то же время является проявлением целостной личности, поэтому необходимо представлять и ее индивидуальное развитие на протяжении всего жизненного пути.

Существует определенная связь между чертами характера и физиологией человека. В частности, еще на заре развития психологической науки существовали типологии, где индивидуально- и социально-психологические особенности рассматривались как результат влияния телосложения (его анатомо-физиологического своеобразия) на характер. На основании этого выделяли следующие категории людей – пикников, атлетиков и астеников.

*Пикники* – это люди с избыточным весом, большими внутренними органами, толстыми и короткими верхними и нижними конечностями. Они обычно отличаются высокой степенью межличностной контактности и адаптируемости к социальной среде, стремлением строить определенным образом отношения со всеми другими людьми, что позволяет им отстаивать свои интересы и пристрастия, не входя в серьезные конфликты с окружающими. Они, как правило, не преследуют цели завоевать повышенный авторитет, но в то же время достаточно легко защищают собственные позиции, "не теряя своего лица" и не испытывая больших переживаний.

*Атлетики* – это люди спортивного телосложения, с внутренними органами средней величины, с толстыми, но длинными верхними и нижними конечностями. Они очень общительны и социально активны, стремятся быть в центре внимания и завоевывать доминирующие позиции среди других людей, часто отличаются кипучей экспрессивностью. У них может проявляться стремление как к положительным, так и отрицательным социальным достижениям и заинтересованности, что нередко воспринимается в штыки другими людьми, поскольку не всем и не всегда нравится их импульсивная и превалирующая над чужими интересами неконтролируемая активность.

*Астеники* – это люди с "тщедушным" телосложением, маленькими внутренними органами, длинными и тонкими верхними и нижними конечностями. Они обычно малообщительны**,**сдержанны в сотрудничестве с другими людьми, осторожны в активных взаимоотношениях в группе, очень чувствительны к изменению своего статуса или социального положения, страдают клаустрофобией. Астеники, как правило, незаметно для окружающих стремятся завоевать себе общественное признание и никогда никому не позволяют его понижать, болезненно реагируют на любые попытки такого рода.

У 20–50% людей некоторые черты характера столь заострены, так чрезмерно развиты в ущерб другим качествам, что происходит своеобразный их "перекос", "акцентуация". Выраженность акцентуаций характера может быть различной: от легкой, заметной лишь ближайшему окружению, до крайних вариантов, когда приходится задумываться, нет ли болезни – психопатии, т.е. болезненного уродства характера (при сохранении интеллекта человека), в результате которого резко нарушаются взаимоотношения с окружающими людьми. Психопаты могут быть даже социально опасны для окружающих. В отличие от психопатии акцентуации характера проявляются не постоянно, с годами могут совершенно сгладиться, приблизиться к норме.

Акцентуации характера чаще встречаются у подростков и юношей (50–80%), чем у взрослых, поскольку именно эти периоды жизни наиболее критические для формирования характера, проявления своей неповторимости, индивидуальности. Затем с годами акцентуации могут сглаживаться или, напротив, усиливаться, перерастая в неврозы или психопатии.

Большой интерес представляет выделение на основе акцентуации 12 типов личности, хорошо известных многим людям по практическому опыту.

1. *Демонстративный тип,* для носителей которого характерно конфронтационное поведение, проявление таких социально-психологических качеств, как подозрительность, излишняя межличностная агрессивность и другие, являющихся причиной их вечного противостояния по отношению к другим людям и вызывающих ярко выраженную нелюбовь со стороны последних. Представители этого типа стремятся быть в центре внимания и добиваться своих целей любой ценой: скандалами, имитацией болезней, хвастовством, необычными увлечениями, ложью. Они легко забывают о своих неблаговидных поступках, и для них свойственна высокая приспособляемость к людям.

2. *Педантичный тип,* отличающийся повышенной социальной ригидностью, постоянной направленностью личных пристрастий и ориентаций, слабой способностью корректировать свое общественное поведение, добросовестностью, аккуратностью, серьезностью, надежностью в делах и проявлении чувств. Для окружающих представители данного типа привлекательны своими добросовестностью, аккуратностью, серьезностью, надежностью в делах и отношениях. Однако таким людям присущи и отталкивающие черты: формализм, "крючкотворство", "занудливость", стремление переложить принятие важного решения на других, навязчивость.

3. *"Застревающий" тип* характеризуется чрезмерной стойкостью сильных эмоциональных переживаний и склонностью к формированию сверхценных идей, завышенной самооценкой по сравнению с другими. Люди данного типа не могут забыть обид и "сводят счеты" со своими обидчиками. У них наблюдается служебная и бытовая несговорчивость, склонность к затяжным склокам. В конфликте эти люди чаще всего бывают активной стороной и четко определяют для себя круг врагов и друзей. Собеседникам нравится их стремление добиваться высоких показателей в любом деле, проявление высоких требований к себе, жажда справедливости, принципиальность, крепкие, устойчивые взгляды. В то же время у людей такого типа есть черты, которые отталкивают от них окружающих: обидчивость, подозрительность, мстительность, честолюбие, самонадеянность, ревнивость, раздутое до фанатизма чувство справедливости.

4. *Возбудимый тип,* основными чертами носителей которого являются повышенная социальная импульсивность, ослабленный контроль за своими эмоциями, побуждениями и действиями, приводящие в конечном итоге к конфликтам и трудностям в общении с другими людьми. У представителей этого типа проявляются повышенная раздражительность, несдержанность, угрюмость, занудливость, но возможны и льстивость с услужливостью (как маскировка). Они активно и часто конфликтуют, не избегают ссор с начальством, неуживчивы в коллективе, в семье деспотичны и жестоки. Окружающим не нравится их раздражительность, вспыльчивость, неадекватные вспышки гнева и жестокости, ослабленный контроль за своим поведением.

5. *Интровертированный тип,* представители которого характеризуются малой общительностью и замкнутостью. Они обычно держатся в стороне от всех и вступают в общение с другими людьми в случае необходимости. Чаще всего такие люди погружены в себя, свои собственные мысли. Им свойственна повышенная ранимость, но они ничего о себе не рассказывают и не делятся своими переживаниями. Даже к своим близким людям они относятся холодно и сдержанно. Эти люди любят одиночество и предпочитают находиться скорее в уединении, чем в шумной кампании. В конфликты вступают редко, только при попытке других людей вторгнуться в их внутренний мир. У представителей данного типа сильно выражена эмоциональная холодность и слабая привязанность к близким. Окружающим людям они нравятся за сдержанность, степенность, обдуманность поступков, наличие твердых убеждений и принципиальность. Однако упорное отстаивание своих нереальных интересов, взглядов и наличие своей точки зрения, резко отличающейся от мнения большинства, отталкивают от них людей. Одиночество, навязчивость, бесцеремонность и грубость окружающих усиливают замкнутость представителей этого типа.

6. *Дистимичный тип,* у представителей которого наблюдается постоянно пониженное настроение, грусть, замкнутость, немногословие, пессимистичность. Эти люди тяготятся шумными обществами, с сослуживцами близко не сходятся. В конфликты вступают редко, чаще являются в них пассивной стороной. Они очень ценят тех людей, которые дружат с ними и склонны им подчиняться. Окружающим нравится в этих людях серьезность, высокая нравственность, добросовестность и справедливость. Однако такие черты, как пассивность, пессимизм, грусть, замедленность мышления, "отрыв от коллектива", отталкивают окружающих от знакомства и дружбы с ними. Конфликты наблюдаются у этих людей в ситуациях, которые требуют бурной деятельности. Смена привычного образа жизни оказывает на них отрицательное влияние.

7. *Тревожно боязливый тип,* среди носителей которого постоянно встречаются индивиды, слишком переоценивающие вероятность появления опасности со стороны социального окружения, имеющие склонность к излишним социальным переживаниям, робости и пугливости. Люди этого типа отличаются пониженным фоном настроения, робостью, неуверенностью в себе. Они постоянно опасаются за себя, своих близких, долго переживают неудачу и сомневаются в правильности своих действий. В конфликты вступают редко и играют в них пассивную роль. Окружающим нравятся их дружелюбие, самокритичность и исполнительность, но боязливость, мнительность вследствие беззащитности этих людей часто превращают их в объект для шуток.

8. *Циклотимический тип,* для представителей которого свойственны циклически сменяющиеся периоды подъема и спада настроения, утомляющие их, делающие их поведение мало предсказуемым, противоречивым, приводящим к авантюрам. В период подъема настроения циклотимики настойчивы, энергичны. В период спада обостренно воспринимают неприятности, вплоть до самоубийства. Эти частые смены душевных состояний утомляют таких людей, делают их поведение неустойчивым, не поддающимся прогнозированию.

9. *Гиперактивный тип,* характерный для людей со своеобразно акцептированным переживанием тревоги и счастья, частой сменой настроений (их быстрым переходом из одного в другое, из положительных в отрицательные), преувеличенным восприятием различного рода событий (например, проявление восторга в связи с радостными событиями и отчаяния в случае неприятностей). Представители этого типа очень энергичны, самостоятельны, стремятся к лидерству, риску, авантюрам. Они не реагирует на замечания, у них отсутствует самокритичность. Окружающим людям в них не нравятся легкомыслие, склонность к аморальным поступкам, несерьезное отношение к возложенным на них обязанностям, излишняя раздражительность.

10. *Эмотивный тип* свойствен чувствительным и впечатлительным людям, чьи настроения отличаются особой глубиной проявления, "тонкостью" протекания эмоций и чувств, а социальные интересы акцентируются прежде всего на повышенном внимании к духовным сторонам общественной жизни. Представители этого типа чрезмерно ранимы и глубоко переживают малейшие неприятности. Они излишне чувствительны к замечаниям, неудачам, предпочитают узкий круг друзей и близких людей и единомышленников. Обиды они не выплескивает наружу, а скрывают в себе. Окружающим нравятся их альтруизм, сострадание, жалость, выражение радости по поводу чужих удач. Эти люди очень исполнительны и имеют высокое чувство долга.

11. *Экзальтированный тип*, для представителей которого свойственно очень изменчивое настроение, словоохотливость, повышенная отвлекаемость на внешние события. Их эмоции ярко выражены и находят свое отражение во влюбчивости. Такие черты, как альтруизм, чувство сострадания, художественный вкус, артистическое дарование, яркость чувств и привязанность к друзьям, нравятся собеседникам. Но чрезмерная впечатлительность, патетичность, паникерство, подверженность отчаянию являются не лучшими качествами дюдей данного типа.

12. *Конформный тип.* Люди этого типа обладают высокой общительностью, словоохотливостью до болтливости. Обычно они не имеют своего мнения и очень несамостоятельны, стремятся быть как все и не выделяться "из толпы". Эти люди неорганизованны и предпочитают подчиняться, в общении с друзьями и в семье уступают лидерство другим. Окружающим в этих людях нравятся их готовность выслушать "исповедь" другого, исполнительность. В то же время эти люди "без царя в голове", подвержены чужому влиянию. Они не обдумывают свои поступки и имеют большую страсть к развлечениям. Конфликты возможны в ситуации вынужденного одиночества, бесконтрольности.

4. **Способности** – это психическое свойство личности, отражающее проявления таких ее особенностей, которые позволяют успешно заниматься и овладевать одним или несколькими видами деятельности. При равных внешних условиях разные люди будут с неодинаковой степенью эффективности приобретать знания, умения и навыки. Там, где один человек все схватывает на лету, другой тратит много времени и сил. Один достигает высшего уровня мастерства, а другой, при всем своем старании, – лишь определенного среднего уровня. Есть некоторые виды деятельности, например искусство, наука, спорт, в которых успеха может достигнуть человек только с определенными способностями.

Способности бывают специальные и общие. *Специальными* являются возможности к развитию отдельных психических процессов и качеств личности для какого-то конкретного вида деятельности (профессиональные). Например, возможность развития педагогической внимательности является необходимой специальной способностью учителя. *Общие* же способности – это благоприятные возможности развития особенностей психики человека, которые одинаково важны для многих видов деятельности. Такими общими способностями, например, являются возможности развития у человека находчивости, сообразительности и т.п.

Совокупность общих и специальных способностей, свойственных конкретному человеку, составляет *одаренность,* которая обусловливает особенно успешную деятельность человека в определенной области и выделяет его среди других лиц, обучающихся этой деятельности или выполняющих ее на тех же условиях.

Высокая степень одаренности, реализованная человеком в определенной области, называется *талантом,* выражающимся в чрезвычайно высоком уровне развития качеств и в особом своеобразии проявлений индивидуальных особенностей личности.

Высокий уровень одаренности, выражающийся в результатах, достигнутых одновременно в ряде областей деятельности, считается *гениальностью.* Творчество гениального человека имеет для общества историческое и обязательно положительное значение. Отличие гения от таланта не столько в степени одаренности, сколько в том, что гений создает эпоху в области своей деятельности.

У каждого человека при рождении формируются определенные предпосылки его способностей – *задатки,* в качестве которых называют врожденные анатомо-физиологические особенности организма, облегчающие развитие способностей. Задатки многозначны. На основе одного задатка могут формироваться самые различные способности. Последние определяются окружающей средой, характером тех требований, которые предъявляются к избранной человеком деятельности.