

## ХАРАКТЕР, ВОЛЯ, ТЕМПЕРАМЕНТ ЛИЧНОСТИ

У каждого человека три характера: тот, который ему приписывают; тот, который он сам себе приписывает; и, наконец, тот, который есть в действительности.

*В. Бого*

### Понятие о характере

У каждого человека уже изученные нами черты и качества соединены по-разному.

#### ОПРЕДЕЛЕНИЕ

Неповторимое, индивидуальное сочетание психологических черт личности представляет собой характер.

Неповторимое, индивидуальное сочетание психологических черт личности представляет собой характер.

Поговорим о нем более подробно.

Характер — слово древнегреческого происхождения и в переводе на русский язык означает «чеканка», «печать».

И действительно, характер, с одной стороны, представляет собой отпечаток воспитания и деятельности, которые формируют человеческую личность. Жизнь чеканит, отливает характер человека. А с определенного момента человек сам начинает чеканить, ковать свой характер. В этом, собственно говоря, и заключается сущность самовоспитания.

Но слова «чеканка», «печать» по отношению к характеру имеют еще одно, очень существенное значение. Характер накладывает печать на все поступки, мысли и чувства человека. По этим проявлениям мы и судим о характере той или иной личности. Характерными следует считать не все особенности человека, а только существенные и устойчивые. Если подросток, к примеру, случайно кому-то грубо ответил или вспылил, это еще не означает, что грубость и

вспыльчивость — черты его характера. Порой даже очень смелые люди могут испытать чувство страха, но их не назовешь трусами. Зная характер человека, т. е. его важные и устойчивые черты, мы можем предвидеть, предсказать, как он поведет себя в той или иной ситуации, что сделает, что и как скажет.

Вы ведь и сами можете предвидеть, как отнесется ваш друг или подруга к той или иной проблеме, да и они смогут предсказать ваше поведение. Вы прекрасно знаете, как отреагирует тот или иной учитель на определенный эпизод школьной жизни, что скажет мама или папа в том или ином случае. Такое прогнозирование возможно именно потому, что, во-первых, каждый человек ведет себя в соответствии со своим характером, и, во-вторых, потому, что вы успели изучить его характер. С незнакомым человеком трудно общаться прежде всего потому, что не знаешь, чего от него можно ожидать и чего он ждет от тебя. Только после того как произойдет взаимное познание характеров, общение между людьми протекает более или менее гладко.

Мы сказали «более или менее» потому, что человеческая личность, характер — явления не только очень сложные, но и исключительно подвижные, динамичные. Характеру присущи свои законы, но это не абсолютные законы, которые легко выразить в простых математических формулах, а законы относительные. Их тоже, наверное, психологи воплотят когда-нибудь в формулы, но формулы эти будут из области высшей математики, теории вероятностей и математической статистики. А на практике взаимное общение — это бесконечное взаимное узнавание, взаимное предсказание и взаимные ошибки. И особенно много таких ошибок бывает у людей малонааблюдательных, нечутких и неграмотных в психологическом отношении.

Черт характера (или качеств личности) очень много. В сравнительно небольшом толковом «Словаре русского языка» С. И. Ожегова свыше полутора тысяч слов для их обозначения. Все черты характера личности подразделяются на несколько крупных блоков, групп, которые тесно связаны между собой, влияют друг на друга и отражают отношение человека к разным сторонам действительности.

Прежде всего отметим важные психологические черты личности, ее убеждения и идеалы, направленность. Они окрашивают, придают общественный смысл всем другим чертам характера. В эту группу входят черты, в которых проявляется *отношение человека*



*к окружающим его людям и обществу в целом.* Это общительность, чуткость, преданность, доброта, честность, правдивость, искренность и другие. Мы называли положительные черты этой группы. Но встречаются и отрицательные качества — эгоизм, черствость, лживость, лицемерие и т. д.

В следующую группу качеств личности включаются черты характера, которые отражают *отношение человека к самому себе*. На самом деле, ведь человек не просто общается с другими людьми, учится и работает, иными словами, действует в окружающем мире. Мы еще и задумываемся над тем, как мы это делаем, сравниваем себя с другими людьми, сопоставляем собственные дела и успехи с делами и успехами других людей. Такое же сравнение, *самооценку* мы производим и своим внешности, способностям... Иными словами, мы с детства учимся оценивать себя. Так возникает то, что обозначается личным местоимением «я». Получается уже знакомая нам интересная ситуация: человек как бы раздваивается — одна его половина действует, разговаривает, решает задачи, делает авиамодели, играет в футбол, читает книги, а другая — оценивает, сравнивает, контролирует. Отсюда личность может быть довольна собой или осуждать себя, соглашаться с собой или находиться в состоянии внутренней борьбы.

Самооценка может быть правильной, а иногда и завышенной, т. е. человек ошибается в сторону преувеличения своих заслуг, успехов, знаний. Когда такие люди обнаруживают со стороны окружающих — родителей, товарищей, учителей — иную, более реалистичную, правильную, но в то же время и более скромную оценку, то нередко встречают ее в штыки: обижаются, считают, что к ним несправедливы, что их недооценивают, не понимают. Особенно тяжело живется тем, у кого, как говорят, раздутое самомнение. Такие люди, как правило, вспыльчивы, обидчивы, замкнуты, угрюмы, подозрительны. Вот здесь-то и проявляется значение скромности как качества характера. Скромный человек правильно оценивает себя, не выпячивает свои действительные или мнимые достоинства. Случается и другое — человек излишне строг к самому себе, недооценивает себя. Это *занизженная самооценка*; она порождает неуверенность в своих силах, самоунижение, застенчивость.

Мы говорили о чертах характера, в которых выражается отношение человека к самому себе. Переядем теперь к другой группе — это важные качества, в которых проявляется *отношение человека*

*к труду, к делу, результатам труда.* Положительными здесь будут такие черты, как трудолюбие, инициативность, настойчивость, аккуратность; отрицательными — безответственность, лень, которую недаром называют матерью всех пороков, безынициативность, формализм в работе, боязнь трудностей и т. д.

## Воля и волевые черты характера

Особое место в характере человека занимают *волевые черты, воля*. Волю называют основой характера, его становым хребтом. Все, наверное, слышали, да и сами не раз употребляли такие выражения: «человек с характером», «у него твердый характер» или, наоборот: «бесхарактерный», «мямля», «ни то ни се». В них как раз и подчеркивается прежде всего выраженность волевых черт характера человека. Недаром ученые и писатели, которые изучали характер человека, всегда подчеркивали значение воли. Великий древнегреческий философ Аристотель, который обобщил в своих трудах все научные достижения современного ему мира, так сопоставлял характер и волю: «...Характер — это то, в чем обнаруживается направление воли; поэтому не изображают характера те из речей, в которых не ясно, что кто-либо предпочитает или чего избегает...»

А вот что говорил о значении воли великий французский писатель Оноре де Бальзак: «Воля может и должна быть предметом гордости гораздо больше, нежели талант. Если талант — это развитие природных способностей, то твердая воля — это ежеминутно одерживаемая победа над инстинктами, над влечениями, которые воля обуздывает и подавляет, над препятствиями и преградами, которые она осиливает, над всяческими трудностями, которые она героически преодолевает». А великий педагог (и психолог!) К. Д. Ушинский подчеркивал значение постоянной деятельности, постоянных упражнений для воспитания воли: «Воля наша, как и наши мускулы, крепнет от постоянно усиливающейся деятельности; не давая им упражнения, вы непременно будете иметь слабые мускулы и слабую волю».

Человек без воли — словно автомобиль без мотора: все вроде есть и выглядит внушительно, а пользы никакой. Что же такое воля?



... ОПРЕДЕЛЕНИЕ ...

Воля — это способность человека совершать сознательные действия, которые требуют преодоления внешних или внутренних трудностей.

Прежде всего, воля — это способность человека совершать сознательные действия, которые требуют преодоления внешних или внутренних трудностей.

Любое волевое действие имеет сложную внутреннюю структуру. Начинается волевое действие с того, что у человека возникает какая-то потребность, которая толкает его на проявление активности, возникает мотив деятельности. Уже на этом первом этапе возможна внутренняя борьба, борьба мотивов. Она возникает тогда, когда перед личностью есть несколько возможных целей, отвечающих разным ее потребностям. Уже на этом этапе человеку приходится проявлять свою зрелость, понимание общественных интересов, умение сочетать личное и общественное, разбираться, что в данный момент нужнее всего. Примеров здесь можно найти сколько угодно. Достаточно проанализировать свои поступки хотя бы за один день, чтобы обнаружить много случаев, когда пришлось выбирать: «Что делать?» Эти решения могут касаться самых простых вопросов, например, куда пойти вечером — в кино или на концерт, и очень сложных жизненных проблем — куда пойти после окончания школы.

Наряду с понятием «мотив» нередко говорят и о стимулах того или иного поведения, той или иной деятельности. Если мотив — это внутреннее побуждение, внутренняя причина волевого действия, то стимул — это побуждение, обусловленное какими-то внешними факторами. Например, познавательный интерес, который побуждает ученика проявлять активность в учении, это, конечно, мотив, а стремление получить награду или страх перед наказанием — стимул. Недаром древние греки называли стимулом (*stimulus*) заостренную палку, которой погоняли (стимулировали!) ослов. Вспоминается одна старая интермедиа. Мать с гордостью заявляет, что изобрела сдельно-премиальную систему для повышения успеваемости своего сына: «Я за пятерку плачу ему пять рублей, за четверку — четыре, за тройку — три рубля, за двойку — два рубля, за кол — рубль. И вот он сообразил: чтобы заработать десятку на кино, он должен получить либо две пятерки, либо пять двоек. И он идет в кино по линии наименьшего сопротивления». (Вы, конечно, понимаете, что деньги тогда были другие.)

Но вот цель выбрана, решение принято. Дальше необходимо выбрать средства для ее осуществления. И здесь, на этом этапе, тоже не всегда все гладко. Ведь к цели можно прийти разными путями. Есть пути легкие, но не очень честные, а есть пути трудные, но достойные, возвышающие человека. Значит, человека характеризуют не только цели, к которым он стремится, но и средства, которые он выбирает для их достижения. Разберем очень простой пример: ученик хочет получить отличную отметку по домашнему сочинению. Достойная цель? Конечно. Но достичь ее можно разными путями: можно прочесть много дополнительной литературы, испробовать много вариантов, несколько раз переработать написанное, в трудных случаях обратиться к словарю, проконсультироваться с учителем и т. д. Но иной идет к цели более легким путем: скачивает из Интернета готовую работу!

Бесчеловечно и аморально считать, что цель оправдывает средства, что для достижения цели все средства хороши.

По тому, как человек принимает решение, можно судить о такой особенности воли, как *решительность*. Решительные люди принимают решение быстро, без дополнительных колебаний. Решительность особенно важна в тех случаях, когда от своевременности принятия решения зависит успех дела. Ведь в жизни бывают ситуации, когда просто невозможно медлить. О таких случаях мы постоянно читаем в книгах о Великой Отечественной войне, да и в мирное время решительность — одно из ценных качеств человека. Но не надо путать решительность с торопливостью. Недаром говорят: «Семь раз отмерь — один раз отрежь». Впрочем, есть люди, которые «отмеривают» не семь раз, а значительно больше, а то и вовсе только и делают, что отмеривают, а «отрезать», совершив действие не решаются.

Но вот цели ясны, средства выбраны. И здесь начинается самый главный этап волевого действия — *исполнение принятых решений*. Без этого вообще нет волевого действия, и все предыдущие усилия и размысления оказываются напрасными. Порой случается, что юноша или девушка принимают прекрасные решения, выбирают хорошие, верные пути для их достижения, но так и не доводят дело до конца. Им не хватает *настойчивости, силы воли*. В русской литературе XIX в. создан особый тип героя — «лишний человек» — человек, не умеющий найти применение своим силам в общественной жизни, принимающий хорошие решения, но неспособный довести свои начинания до конца.

Воля обнаруживается не только в активных действиях и поступках. Воля проявляется и в умении сдержать себя, затормозить нежелательные действия. Здесь говорят о выдержке, терпении, самообладании.

Наверное, каждому хочется иметь сильную волю. Можно кратко сформулировать некоторые рекомендации по воспитанию у себя волевых качеств.

Самовоспитание воли предполагает развитую психологическую деятельность, которая представляет собой важную характеристику психологической культуры личности (о ней мы еще будем говорить). В результате самооценки и самоанализа человек определяет сильные и слабые особенности своей воли (дневник — хорошее подспорье для этого), намечает цели и средства самовоспитания. «Теперь, — писал Л. Толстой, — когда я занимаюсь развитием своих способностей, по дневнику я буду в состоянии судить о ходе этого развития». И дальше он так определял задачи самовоспитания: «Важнее всего для меня в жизни исправление трех главных пороков: Бесхарактерности, Раздражительности и Лени».

А какие недостатки, дорогие читатели, вы отмечаете у себя, какие задачи по самовоспитанию воли и характера ставите?

Справиться с решением этих задач помогут следующие советы:

- начните с малого: точно выполняйте распорядок дня, последовательно делайте будничные, может быть, скучные, на первый взгляд незначимые дела;
- всегда делайте то, что надо, а не то, что очень хочется;
- принимайте решение о выполнении задуманного без всяких оговорок, сомнительных компромиссов (например, докурю эту пачку сигарет и брошу курить);
- принятые решения выполняйте тотчас и полностью; помните: «отклад не идет в лад»;
- данное обещание, пусть трудное, следует безоговорочно выполнять: «взялся за гуж, не говори, что не дюж»;
- постоянно преодолевайте свои слабости и недостатки путем тренировок и замещения их положительными качествами: «ученье и труд все перетрут»;
- меньше рассуждайте о деле, а, приняв решение, сразу выполните его.

Итак, цели определены, средства выбраны, осталось главное: выполнить...

## Характер и темперамент

Среди индивидуальных особенностей личности, которые ярко характеризуют поведение человека, его деятельность и общение с другими людьми, особое место принадлежит *темпераменту*.

Темперамент относится к числу таких психологических понятий, о которых «все знают». Давая характеристику своим знакомым, мы то и дело употребляем названия различных темпераментов — об одном утверждаем: «типовский холерик», другого именуем «сангвиником», третьего — «флегматиком», четвертого — «меланхоликом».

Когда речь заходит о темпераменте, я провожу иногда один несложный опрос. Еще до изложения научного определения темперамента прошу поднять руку тех, кто считает себя холериком, потом — сангвиником и т. д. Оказывается, чаще всего люди считают себя холериками или сангвиниками. Флегматики попадаются реже, а уж в меланхоличности, как бы стыдясь, редко кто соглашается признаться. Уже потом, в ходе беседы слушатели узнают, что «хороших» или «плохих» темпераментов не бывает, что на базе любого темперамента можно воспитать у себя любые черты личности и что среди великих людей встречаются представители всех четырех типов: И. А. Крылов и М. И. Кутузов были флегматиками, А. С. Пушкин и А. В. Суворов — холериками, М. Ю. Лермонтов и Наполеон — сангвиниками, а Н. В. Гоголь и П. И. Чайковский — меланхоликами. Люди легко относят к одному из классических темпераментов старых знакомцев — мушкетеров из романов А. Дюма и убеждаются, как трудно правильно определить свой собственный темперамент: ведь в «чистом» виде каждый тип встречается редко, и большинство людей соединяют в себе черты разных темпераментов.

Впервые подробно описал темпераменты замечательный древнегреческий врач Гиппократ. Он считал, что различия между людьми объясняются соотношением различных жидкостей в их теле. Таких жидкостей, как считал Гиппократ, у человека четыре, а именно: кровь, два вида желчи — желтая и черная, и слизь (или лимфа). Гиппократ думал, что у сангвиников преобладает кровь (по-латыни *sanguis*), у холериков — желтая желчь (по-древнегречески *chole*), у флегматиков — слизь, или лимфа (по-древнегречески *phlegma*), и, наконец, меланхолики — это люди с преобладанием черной желчи (по-древнегречески *melan hole*).



Интересную психологическую характеристику темпераментов дал известный немецкий философ XVIII в. И. Кант. Он говорил, что «у сангвиника основное стремление есть стремление к наслаждению, соединенное с легкой возбуждаемостью чувствований и с их малой продолжительностью. Он увлекается всем, что ему приятно. Склонности его непостоянны, и нельзя слишком много на них расчитывать. Доверчивый и легковерный, он любит строить проекты, но скоро их бросает. У меланхолика господствующая наклонность есть наклонность к печали. Безделица его оскорбляет, ему все кажется, что им пренебрегают. Его желания носят грустный оттенок, его страдания кажутся ему невыносимыми и выше всяких утешений. Холерический темперамент обнаруживает замечательную силу в деятельности, энергию и настойчивость, когда находится под влиянием какой-нибудь страсти. Его страсти быстро воспламеняются от малейшего препятствия, и его гордость, мстительность, честолюбие, сила его чувств не знают пределов, когда его душа находится под влиянием страсти. Он размышляет мало и действует быстро, потому что такова его воля».

И наконец, по мнению Канта, «чувствования не овладевают флегматиком быстро. Ему не нужно делать над собой больших усилий, чтобы сохранить свое хладнокровие. Для него легче, чем для других, удержаться от быстрого решения, чтобы обдумать его прежде. Он трудно раздражается, редко жалуется, переносит свои страдания терпеливо и мало возмущается страданиями других».

От чего же зависят различия людей по темпераменту?

Наиболее успешную попытку связать темперамент с особенностями организма предпринял И. П. Павлов, проводивший для изучения условных рефлексов опыты на собаках. Оказалось, что у одних собак условные рефлексы образуются быстро и долго сохраняются, у других образуются медленно и быстро угасают; одни животные могут переносить большие нагрузки при сильных раздражителях, другие при сильных раздражителях впадают в состояние заторможенности; у одних животных динамический стереотип изменяется быстро, у других проявляет большую инертность. И. П. Павлов предположил, что все это зависит от особенностей высшей нервной деятельности животных, и описал эти особенности.

Во-первых, *сила нервной системы*, под которой понимают и работоспособность нервной клетки, и способность нервной системы выдерживать большие нагрузки. В условиях лаборатории силу нерв-

ной системы определяли с помощью сверхсильных раздражителей: включали, например, нестерпимо громкую сирену или трещотку и проверяли, способен ли организм в этих условиях вырабатывать условные связи.

Другая основная особенность — *уравновешенность процессов возбуждения и торможения*, т. е. нервные процессы могут быть или примерно одинаковой силы, или какой-то из них преобладает, доминирует.

И наконец, третье свойство нервной системы — *подвижность*. Под подвижностью понимают способность нервных процессов быстро сменять друг друга.

И. П. Павлов пришел к выводу, что в основе каждого из четырех типов темперамента лежит то или иное соотношение основных свойств, получившее название *тип высшей нервной деятельности*.

Темперамент тесно связан с другими особенностями личности. Он является как бы той природной канвой, на которую жизнь наносит узоры характера.

Свойства темперамента определяют прежде всего динамику психической жизни человека. Характеризуя роль темперамента, психолог В. С. Мерлин приводил яркое сравнение: «Представьте себе, — писал он, — 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 второй — полная противоположность. Река быстро несется, вода в ней грохочет, бурлит, клокочет и, ударяясь о камни, превращается в ключья пены... Нечто подобное можно наблюдать в динамике (особенностях течения) психической деятельности разных людей».

О темпераменте человека можно судить по нескольким основным его свойствам. Поскольку каждому важно научиться определять свой собственный темперамент и темперамент своих близких, охарактеризуем их.

*Сензитивность, или чувствительность*. О ней судят по тому, какая наименьшая сила внешнего воздействия необходима для того, чтобы у человека возникла или иная психическая реакция, с какой скоростью эта реакция возникает. Иными словами, какой должна быть сила воздействия, чтобы до человека, как говорится, «дошло».

*Реактивность*. Это свойство проявляется в том, с какой силой и энергией человек реагирует на то или иное воздействие. Недаром

о некоторых говорят: «вспыльчивый», «заводится с полуоборота», а о других: «не поймешь, обрадовался или огорчился...»

**Активность.** Об этом свойстве судят по тому, с какой энергией человек сам воздействует на окружающий мир, по его настойчивости, сосредоточенности внимания и т. д.

Особое свойство — соотношение *реактивности и активности*. Одни люди действуют в основном под влиянием случайных внешних или внутренних причин; другие сами сознательно определяют линию своего поведения.

**Эмоциональная возбудимость.** О ней судят по тому, какой силы воздействие необходимо для возникновения эмоциональной реакции.

**Темп психических реакций. Пластиность** и противоположное качество — *риgidность* проявляются в том, насколько легко и быстро приспосабливается человек к внешним воздействиям. Пластичный моментально перестраивает поведение, когда обстоятельства меняются. Ригидный с большим трудом меняет привычки и суждения.

Темперамент тесно связан с особенностями общения человека с окружающими. Настолько тесно, что многие психологи предлагают по этим особенностям определять сам темперамент.

На XVIII Международном конгрессе психологов, проходившем в Москве в 1966 г., турецкий профессор А. Векслеар предложил положить в основу деления людей по темпераменту их способность активно или пассивно относиться к окружающему («аллопластию»). С этой точки зрения холерик — человек активной аллопластии. Он не приспосабливается к среде, а пытается среду приспособить к себе. Для него характерно стремление выделиться из окружающих людей, «подминать» их под себя. Сангиник тоже отличается активной аллопластией. Он легко приспосабливается почти ко всякой среде, к любым переменам. Оптимист. Легко вступает в контакт с людьми. В нем всегда теплится надежда на лучшее будущее.

Меланхолики и флегматики — люди пассивной аллопластии. Они успешно приспосабливаются лишь к узкой среде (семья, круг друзей) и почти не нуждаются в широком общении.

Хотя Векслеар склонен смешивать черты, которые действительно зависят от темперамента, и качества, относящиеся к характеру, в его рассуждениях есть рациональное зерно. Психологи давно уже установили, что, например, сангвиники и флегматики по-разному общаются с окружающими людьми.

Сангвиник быстро устанавливает социальный контакт. Он почти всегда инициатор в общении, немедленно откликается на подоб-

ные проявления со стороны другого человека, но его отношения к людям могут быть изменчивыми и непостоянными. Он чувствует себя в большой компании незнакомых людей как рыба в воде, а новая необычная обстановка его только возбуждает.

Флегматик не таков. Социальные контакты он устанавливает медленно, свои чувства проявляет мало и долго не замечает, что кто-то ищет повода познакомиться с ним. Зато он устойчив и постоянен в своем отношении к человеку. Флегматик любит находиться в узком кругу старых знакомых, в привычной обстановке.

Швейцарский психолог конца XIX — начала XX в. К. Юнг заметил, что одни личности обращены, так сказать, во внешний мир, т. е. наибольшее значение для них имеют внешние предметы и события, а другие погружены в свою внутреннюю жизнь. Их не столько интересуют внешние события, сколько собственные переживания. «Рассматривая течение человеческой жизни, — говорил Юнг, — мы видим, что судьба одного обусловливается преимущественно объектами его интересов, в то время как судьба другого — прежде всего собственной внутренней жизнью». Первых он называл *экстравертированными*, а вторых — *интровертированными* (экстраверты и интроверты). Исследования других психологов показали, что интроверты и экстраверты очень ярко проявляются прежде всего в процессе общения. В этом отношении экстраверты напоминают сангвиников, а интроверты — флегматиков.

Конечно, общительность сама по себе еще не обеспечивает человека благоприятное положение в коллективе. Лучше всего она действует на первых порах, когда человек только входит в новую группу. А потом, наверное, начинают «работать» другие, более важные качества человека. И нередко чрезмерно общительный человек может даже вызывать досаду и раздражение. Дело в том, что потребность в общении, которая присуща человеку, совсем не предполагает непрерывного пребывания в непосредственном контакте с другими людьми. Напротив, человек нуждается и в относительном одиночестве. Даже очень общительному человеку иногда необходимо побывать одному. Просто так, без видимых причин. А при серьезной и творческой работе без добровольного затворничества не обойтись.

В. С. Мерлин создал таблицу, в которой обобщил все сведения о психологических проявлениях темперамента. По ней удобно производить диагностику и самодиагностику этого важного свойства человека.

Психологическая характеристика	Общий тип нервной системы
<b>Сангвиник</b>  Повышенная реактивность. По незначительному поводу громко хохочет. Несущественный факт может сильно рассердить. Живо и с большим возбуждением откликается на все, привлекшее его внимание. Живая мимика и выразительные движения. По его лицу легко угадать, каково его настроение, каково его отношение к предмету или человеку. Быстро сосредоточивает внимание. Пониженная сензитивность. Высокий порог чувствительности. Очень слабые звуки и световые раздражители не замечает.  Повышенная активность. Очень энергичный и работоспособный, часто поднимает руку на уроке, может долго работать, не утомляясь, энергично принимается за новое дело.  Активность и реактивность уравновешены. Его легко дисциплинировать. Он хорошо сдерживает проявления своих чувств и непроизвольные реакции. Быстрые движения, быстрый темп речи, быстро включается в новую работу. Быстрая реакция ума, находчивость. Высокая пластичность. Чувства, настроения, интересы и стремления очень изменчивы. Он легко сходится с новыми людьми. Перестройка навыков. Гибкость ума. Экстравертирован. В большей степени откликается на внешние впечатления, чем на их образы и представления о прошлом и будущем.	Сильный, уравновешенный, подвижный
<b>Холерик</b>  Как и сангвиник, отличается малой сензитивностью, высокой реактивностью и активностью. Но реактивность преобладает над активностью, поэтому он необуздан, несдержан, нетерпелив, вспыльчив. Менее пластичен и более ригиден, чем сангвиник. Отсюда большая устойчивость стремлений и интересов, большая настойчивость, затруднения в переключении внимания. Быстрый психический темп	Сильный, уравновешенный, инертный

Психологическая характеристика	Общий тип нервной системы
<b>Флегматик</b>  Малая сензитивность. Малоэмоционален. Трудно рассмешить, разгневать или опечалить. Когда все в классе громко смеются, остается невозмутимым. При больших неприятностях остается спокойным. Мимика бедная. Движения невыразительны. Энергичен, отличается работоспособностью. Отличается терпеливостью, выдержанкой, самообладанием. Медленный темп движений и речи, ненаходчив. Медленно сосредоточивает внимание. Ригиден. С трудом переключает внимание, с трудом приспосабливается к новой обстановке и перестраивает навыки и привычки. Интровертирован. С трудом сходится с новыми людьми, с трудом откликается на внешние впечатления	Сильный, уравновешенный, инертный
<b>Меланхолик</b>  Высокая сензитивность. Повышенная чувствительность (невысокие пороги ощущений). Незначительный повод может вызвать слезы. Чрезмерно обидчив. Большеннадцати чувствителен. Малая реактивность. Мимика и движения невыразительны. Голос тихий. Движения бедны. Плачет тихо. Редко смеется во весь голос. Пониженная активность. Очень редко поднимает руку на уроке, неуверен в себе, робок, малейшая трудность заставляет опускать руки, неэнергичен, ненастойчив, легко утомляется и мало работоспособен. Легко отвлекается, неустойчивое внимание. Медленный психический темп. Ригиден. Интровертирован	Слабый

Размышляя о своем темпераменте и темпераментах других людей, следует иметь в виду два важных обстоятельства.

Во-первых, как мы уже говорили, «чистые» темпераменты встречаются довольно редко. Чаще всего у человека сочетаются черты разных типов, хотя преобладают свойства какого-то одного.

Во-вторых, нельзя путать, смешивать свойства темперамента и черты характера. Честным, добрым, вежливым, дисциплинированным, смелым или, наоборот, лживым, злым, грубым, трусливым



можно быть при **любом** темпераменте. Правда, проявляться эти черты у людей с разными темпераментами будут по-разному. Кроме того, на базе определенных темпераментов одни черты вырабатываются легче, а другие труднее.

Зная свой темперамент, человек стремится опереться на его положительные особенности и преодолеть отрицательные.



Самопроверка • Самопознание • Самовоспитание

## Заседание восьмое



### Вопросы и задания

1. Сравните понятия «индивидуальность» и «личность».
2. Из перечисленных ниже определений выберите те, которые наиболее правильно раскрывают понятие «характер», дайте обоснование своего решения.
  - A. Черты характера проявляются в любых обстоятельствах и условиях.
  - B. Черты характера проявляются лишь в соответствующих или типичных обстоятельствах.
  - C. Свойства характера есть не что иное, как отношение личности к определенным сторонам деятельности.
  - D. В характере проявляются и отношения личности, и способы действия, при помощи которых эти отношения осуществляются.
  - E. Характер индивидуально своеобразен.
  - F. Черты характера социально типичны и индивидуально своеобразны.
3. Характер — отражение общественных отношений.



### Эксперимент «Моя самооценка»

1. Внимательно прочтите слова, характеризующие отдельные качества личности (черты характера):

аккуратность, беспечность, вдумчивость, восприимчивость, гордость, грусть, жизнерадостность, заботливость, завистливость, застенчивость, злопамятность, искренность, изысканность, капризность, легковерие, медлительность, мечтательность, мнительность, мстительность, настойчивость, нежность, непринужденность, нервозность, нерешительность, несдержанность, обаяние, обидчивость, осторожность, отзывчивость, педантичность, подвижность, подозрительность, принципиальность, поэтичность, презрительность, радущие, развязность, рассудочность, решительность, самозабвение, сдержанность, сострадательность, стыдливость, терпеливость, трусость, увлекаемость, упорство, уступчивость, холодность, энтузиазм.

Составьте два ряда слов по 10–20 в каждом. В первый столбец — назовем его «Мой идеал» — поместите слова, которые характеризуют ваш идеал. Во второй — назовем его «Антиидеал» — слова, обозначающие черты, которыми идеал обладать не должен.

Из первого («положительного») и второго («отрицательного») рядов выберите те черты, которыми вы, как вам кажется, обладаете. При этом выбор надо производить по системе «да — нет»: есть эта черта у вас или нет, независимо от степени ее выраженности.

### Обработка результатов и выводы

Число положительных черт, которые вы себе приписываете, поделите на число слов, помещенных в столбце «Мой идеал». Если результат близок к единице, вы, скорее всего, себя переоцениваете; результат, близкий к нулю, свидетельствует о недооценке и повышенной самокритичности; при результате, близком к 0,5, — нормальная средняя самооценка, и вы достаточно критически себя воспринимаете.

Таким же способом делаются выводы и на основании подобного сравнения выделенных отрицательных качеств со столбцом «Антиидеал». Здесь результат, близкий к нулю, свидетельствует о завышенной самооценке, к единице — о заниженной, к 0,5 — о нормальной.



2. Из перечисленных ниже качеств выпишите те, которые характеризуют сангвиника, флегматика, холерика и меланхолика.

Повышенная активность, длительная работоспособность, энергичность,держанность, вспыльчивость, непоседливость, терпеливость, медлительность движений и речи, медленная смена чувств и настроений, слабая эмоциональная возбудимость, быстрое усвоение и перестройка навыков, аффективность, бедность движений, малая активность, вялость, выразительность мимики и пантомимики, молчаливость, гиперсензитивность (повышенная сензитивность), бодрое, повышенное настроение, быстрая приспособляемость к новой обстановке, медленное усвоение и перестройка навыков, неуверенность в себе, повышенная эмоциональная возбудимость, выдержанность, однообразие мимики, энергичность, подвижность, подавленность и растерянность при неудачах, быстрое возникновение и смена чувств и эмоциональных состояний, малая активность, невыразительность речи, равнное, спокойное настроение, возбужденное состояние, сосредоточенность внимания.

3. На основании характеристик определите тип темперамента.

*A. Виктор Г., III класс.* Медлителен. Походка неторопливая, вразвалку. Говорит медленно, но обстоятельно, последовательно. На уроках сидит с довольно равнодушным лицом; сам руки не поднимает, но на вопрос учителя обычно отвечает правильно. Когда учитель спрашивает, почему он не поднял руку, отвечает однозначно: «Да так...» Его трудно рассмешить или рассердить. Сам обычно не обижает товарищей, к ссорам других относится равнодушно. Незлобив, но для товарища ленился что-либо сделать. В разговор вступает редко, больше молчит. Понимает материал не быстро. Требуется несколько раз повторить ему новый материал, но задание выполняет правильно и аккуратно. Любит порядок. Придя в класс из другой школы, с трудом сдружился с ребятами. По словам матери, часто вспоминает старую учительницу. Видимо, привязчив.

*Б. Борис Р., III класс.* Безгранично увлекающийся. Часто берется за работу не по силам. До крайности подвижный. В любую минуту готов сорваться с места и «лететь» в любом направлении. Руки не находят покоя. Быстро и часто поворачивает голову во все стороны. Крайне вспыльчив. Усваивает материал быстро и правильно, но часто от торопливости дает сбивчивые ответы. Приходится все время говорить ему: «Не отвечай сразу, подумай сначала, не торопись». Резко переходит от смеха к гневу и наоборот. Обожает военные игры. Очень инициативен. Учителя буквально засыпает вопросами. Отзывчив и на хорошее, и на дурное (на последнее теперь реже, так как с ним ведется большая педагогическая работа). Когда рассердится, еще не умеет себя сдержать, хотя и старается. Очень любит получать хорошие отметки. Говорит: «Изумрудная пятерочка». Хоть сто раз может сбегать куда угодно, но по дороге часто забывает поручение, так как от желания скорее его выполнить не дослушивает его до конца.

*В. Саша Д., II класс.* Очень впечатлительный. Малейшая неприятность выводит из равновесия, он плачет по каждому пустяку. Однажды Саша заплакал только из-за того, что сразу не нашел в портфеле дневник. Очень обидчив. Долго помнит обиды и болезненно их переживает. Мечтательный. Нередко задумчиво смотрит в окно, вместо того чтобы играть с товарищами. Покорно подчиняется всем правилам. Пассивен в детском коллективе. Часто обнаруживает неверие в свои силы. Если в работе встречаются трудности, он легко опускает руки, теряется и не доводит дела до конца. Но если настоять на выполнении задания, в большинстве случаев выполнит его не хуже других.



### Задание для начинающих психологов

Напишите сочинение «Особенности моей личности: характер, воля, темперамент». Обсудите на занятиях кружка, факультатива.



### Тема для дискуссии

В научно-фантастическом рассказе Д. Биленкина «Марсианский прибой» описывается исследование способностей юноши, который мечтал стать поэтом, с помощью специальной электронно-вычислительной машины.

«Ассистент в белом халате — вежливое и вполне земное подобие судьбы — быстро укрепил контакты на запястьях, шее и затылке Югова (юношу звали Сергей Югов. — Я. К.). Тот вздрогнул — может быть, от холода металла, может быть, от волнения. Где-то в недрах стены послышалось гудение. Электронные недра машины переваривали информацию, текущую по контактам из самых глубин человеческого “я”... Зажглась контрольная лампочка, циклоп за стеной подмигнул красным глазом: послышался мелодичный звон. Решетов (доктор, проводивший обследование. — Я. К.), не оборачиваясь, протянул руку, и ему на ладонь лег прохладный глянцеватый листок...

- Вот ваша карточка, возьмите. Ваши способности выделены там красным, — он положил Сергею на колени поблескивающий листок из пласти массы. На юношу глянулся узор значков — черных значков и красных значков. Трассирующие пунктиры кода. Пулеметная очередь из будущего...
- Поэта, к сожалению, из вас не получится.
- Нет, нет! — закричал Сергей, вскакивая с кресла. — Вы ошиблись! Скажите, что вы ошиблись...
- Успокойся, мой мальчик... Никто не может быть талантлив по всему, увы, это исключено природой. Но у каждого человека — повторяю, у каждого! — обязательно есть две-три творческие способности к чему-либо выше средних. Каждый талантлив по-своему, понимаешь?
- К чему все это? — тихонько сказал юноша.
- А к тому, что все это было известно давно. Но каким именно талантом обладает тот или иной человек, наверняка сказать никто не мог. И юность вслепую искала свое призвание. Ей помогали учителя, но тоже вслепую! Иногда человек находил свое, а иногда нет даже при самых благоприятных условиях. И становился неудачником...

Да, ты можешь стать поэтом. Ценой неимоверного труда, самовоспитания ты можешь стать... средним поэтом. Хорошим — никогда! По крайней мере до тех пор, пока мы не научимся перестраивать аппарат наследственности в соответствии с мечтами и пожеланиями каждого. Но это будет не скоро.

Юноша взял со стола свою карточку. Покрутил ее в руках, потом смял и швырнул в окно...

— А все-таки я буду хорошим поэтом! — крикнул юноша, исчезая за дверью».

Как вы относитесь к идее подобных испытаний? Как бы вы поступили, если бы оказались на месте Сергея Югова?



### Тест «Умеете ли вы контролировать себя?»

Прочитайте вопросы и ответьте «да», если вы согласны с утверждением, или «нет», если не согласны.

1. Мне кажется трудным подражать другим людям.
2. Я бы, пожалуй, мог при случае «свалять дурака», чтобы привлечь к себе внимание или позабавить окружающих.
3. Из меня мог бы выйти неплохой актер.
4. Другим людям иногда кажется, что я переживаю что-то более глубоко, чем это есть на самом деле.
5. В компании я редко оказываюсь в центре внимания.
6. В различных ситуациях и в общении с разными людьми я часто веду себя совершенно по-разному.
7. Я могу отстаивать только то, в чем искренне убежден.
8. Для того чтобы преуспеть в делах и в отношениях с людьми, я стараюсь быть таким, каким меня ожидают увидеть.
9. Я могу быть дружелюбным с людьми, которых не выношу.
10. Я всегда такой, каким кажусь.

#### Обработка результатов:

*Начислите себе по одному баллу за ответ «нет» на вопросы 1, 5 и 7 и за ответ «да» на все остальные. Подсчитайте сумму баллов.*

#### Анализ полученных результатов:

**1–3 балла** — у вас низкий коммуникативный контроль. Ваше поведение устойчиво, и вы не считаете нужным его изменять.



нять в зависимости от ситуации. Вы способны к искреннему самораскрытию в общении. Некоторые считают вас неудобным в общении по причине вашей прямолинейности.

*4–6 баллов* – у вас средний коммуникативный контроль. Вы искренни, но сдержаны в своих эмоциональных проявлениях. Вам следует больше считаться в своем поведении с окружающими людьми.

*7–10 баллов* – у вас высокий коммуникативный контроль. Вы легко входите в любую роль, гибко реагируете на изменение ситуаций.