



Темперамент или характер, в чем разница?

Так часто бывает, что пока ребенок еще совсем маленький, родители не слишком обращают внимания на его активность и формы её выражения. Но идет время, и начинают отчетливо проявляться упрямство, брезгливость, своенравность, агрессивность, неусидчивость, тревожность и еще многие другие черты, которые раньше почти не замечались. Начинаются трудности и недопонимание, и вот тогда, можно услышать от родителей разговоры о врожденных особенностях, темпераменте: «Это врожденное», или «Это наследственное», или даже «Весь в маму/папу/дедушку/бабушку». Но так ли это? Темперамент ли играет главную роль?

Для того чтобы выяснить, так ли правильно мы понимаем темперамент, разберемся в этой теме подробнее.

Темперамент – устойчивая совокупность индивидуальных психофизиологических особенностей личности, связанных с динамическими (интенсивность, скорость и темп психических реакций), а не содержательными аспектами деятельности. С физиологической точки зрения он обусловлен типом высшей нервной деятельности, то есть анатомо-физиологическими особенностями, и проявляется в характере поведения человека, в степени его жизненной активности, чувствительности к внешним воздействиям, эмоциональности поведения, импульсивности или сдержанности, общительности или замкнутости, легкости или затрудненности социальной адаптации. Вместе с тем, возможны прижизненные изменения показателей темперамента, связанные с условиями воспитания, перенесенными в раннем возрасте болезнями, особенностями питания, гигиеническими и общими условиями жизни.

И.П. Павловым были выявлены три основные свойства нервных процессов – сила, уравновешенность, подвижность. Комбинации этих свойств образуют четыре типа высшей нервной деятельности, лежащих в основе четырех темпераментов.

Совокупность свойств, интегрирующихся в темпераменте, определяет ряд следующих психических особенностей индивида:

1. Скорость и интенсивность психических процессов, психическую активность, мышечно-моторную экспрессивность (выразительность).
2. Преимущественную зависимость от внешних впечатлений – экстраверсия, или преимущественную зависимость от внутреннего мира человека, его чувств, представлений – интроверсия.
3. Пластичность, адаптированность к внешним изменяющимся условиям, подвижность стереотипов, их гибкость или ригидность (неизменность).

4. Чувствительность, сензитивность, восприимчивость, эмоциональная возбудимость, сила эмоций, их устойчивость. С эмоциональной устойчивостью связаны уровни тревожности и напряженности.

Таким образом, в отдельных видах темперамента происходит «смещение» рассмотренных качеств в индивидуальных пропорциях.

Психические состояния, вызываемые различными жизненными обстоятельствами, в значительной мере зависят от типа темперамента человека. Однако его культура поведения зависит не от темперамента, а от воспитания. В зависимости от того, как человек относится к тем или иным явлениям, жизненным задачам, окружающим людям, он соответствующим образом мобилизуется, становится способным к длительным напряжениям, заставляет себя изменить скорость своих реакций и темп работы.

Жизненный опыт и воспитание человека маскируют проявления его темперамента, при этом научный подход к пониманию поведения личности несовместим с жестким привязыванием поступков людей к их природным особенностям.

Исследования И. П. Павлова показали, что свойства личности зависят от природной нейрофизиологической организации человека, но не определяются ею. В экспериментах И. П. Павлова было доказано, что нервная деятельность пластична, поддается изменениям.

«Образ поведения человека и животного обусловлен не только прирожденными свойствами нервной системы, но и теми влияниями, которые падали и постоянно падают на организм во время его индивидуального существования, т. е. зависит от постоянного воспитания или обучения в самом широком смысле этих слов. И это потому, что рядом с указанными выше свойствами нервной системы непрерывно выступает и важнейшее свойство — высочайшая пластичность».

Итак, в зависимости от условий жизни и деятельности человека отдельные свойства его темперамента могут усиливаться или ослабляться. Темперамент, несмотря на его природную обусловленность, можно отнести к свойствам личности, так как в нем объединяются природные и социально приобретенные качества человека.

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

Среди качеств темперамента особо выделяются также **ригидность** и **пластичность**.

Ригидность — инертность, консервативность, трудность переключаемости психической деятельности.

Существуют несколько видов ригидности:

- **сенсорная** - пролонгирование ощущения после прекращения действия стимула;
- **моторная** - трудность перестройки привычных движений;
- **эмоциональная** - продолжение эмоционального состояния после прекращения эмоционального воздействия;
- **памяти** - пересерверация, навязчивость образов памяти;
- **мышления** - инерция суждений, установок, способов решения задач.

Качество, противоположное ригидности, — пластичность, гибкость, подвижность, адекватность.

К особенностям темперамента относится и такое психическое явление, как **тревожность** — напряженность, повышенная эмоциональная возбудимость в ситуациях, интерпретируемых индивидом в качестве угрожающих. Личности с повышенным уровнем тревожности склонны к поведению, неадекватному степени угрозы. Повышенный уровень тревожности вызывает стремление уйти от восприятия угрожающих событий, произвольно сужая поле восприятия в стрессогенной ситуации.

Итак, **темперамент человека** обуславливает динамику его поведения, своеобразие протекания его психических процессов. Темперамент определяет способ видения, переживания человеком событий и их речевой ретрансляции.

Темперамент — «природная почва», на которой происходит процесс формирования отдельных свойств характера, развитие отдельных способностей человека.

Темперамент не предопределяет черт характера, но между темпераментом и свойствами характера существует тесная взаимосвязь:

- от темперамента зависят динамические особенности проявления характера. Например, общительность у сангвиника и флегматика будет проявляться по-разному;
- темперамент влияет на развитие отдельных черт характера. Одни свойства темперамента способствуют формированию определенных черт характера, другие противодействуют;
- в зависимости от типа темперамента ребенка необходимо использовать индивидуальные приемы воздействия на него, чтобы воспитать нужные свойства характера;
- существует и обратная зависимость проявлений темперамента от его характера — благодаря определенным чертам характера человек может сдерживать нежелательные при данных обстоятельствах проявления темперамента.

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. Мало изменяется в зависимости от осуществляемой деятельности. В его формировании ведущую роль играют формы социальных взаимоотношений.

Характер взаимосвязан с другими сторонами личности. Он, как и темперамент, является достаточно устойчивым и мало изменяемым. Темперамент оказывает воздействие на форму проявления характера, своеобразно окрашивая те или иные его черты. С другой стороны, и сам темперамент перестраивается под влиянием характера: человек с сильным характером может подавить некоторые отрицательные стороны своего темперамента, контролировать его проявления.

В общении с людьми характер человека проявляется в манере поведения, в способах реагирования на действия и поступки людей. Манера общения может быть более или менее деликатной, тактичной или бесцеремонной, вежливой или грубой. Характер в отличие от темперамента обусловлен не столько свойствами нервной системы, сколько культурой человека, его воспитанием. Об этом очень важно помнить, что многое в поведении ребенка сформировалось в процессе взаимодействия с родителями и близким окружением. Ответственность за особенности проявления черт характера, как положительных, так и отрицательных, лежит на родителях и их собственных характерах.

Не смотря на это, представляется возможным создать приблизительное и достаточно обобщенное описание детей, обладающих различными темпераментами:

Дети-меланхолики очень ранимы, долго помнят и переживают обиды, нередко подвержены страхам. Характеризуются повышенной чувствительностью. Увидев нахмуренное лицо взрослого, ребенок может заплакать, отказаться от выполнения деятельности. Зато такие дети способны сопереживать другому, чутко улавливать настроение, выраженное в произведениях искусства.

Движения и мимика у таких детей обычно вялые. Нервная система их быстро истощается, особенно при нарушении режима дня, в новой обстановке быстро наступает переутомление, работоспособность снижается. Ребенок-меланхолик нуждается в длительном отдыхе для восстановления сил. К общению со сверстниками он не стремится, предпочитает одиночные игры. Речь малыша очень тихая, невыразительная.

У детей-холериков часто меняется настроение. Эмоции имеют крайние проявления: они не плачут, а рыдают, не улыбаются, а хохочут. Очень бурно реагируют холерики на внешние раздражители, они несдержанны, нетерпеливы, вспыльчивы. Такие дети очень активны, что, прежде всего, заметно в сфере движений: они предпочитают подвижные игры, игры с элементами спорта, а нередко просто бегают по группе или игровой комнате. Навыки формируются у них долго и с трудом перестраиваются. Движения детей прерывисты. Дети-холерики испытывают трудности в переключении и концентрации внимания. Таких детей трудно дисциплинировать. В силу своей импульсивности они часто нарушают хорошо известные им правила поведения. На запреты взрослых выражают бурный протест, чувствительны к нарушению режима дня, сложившихся стереотипов, плохо засыпают и беспокойно спят, не могут сдерживать чувство голода. Речь у таких детей быстрая, сбивчивая, нередко непонятная.

Для детей-сангвиников характерно преобладание хорошего настроения. Они жизнерадостны. На положительные стимулы реагируют громким смехом, на отрицательные - не менее громким плачем. Все внутренние переживания у них проявляются внешне. С удовольствием и энергично дети-сангвиники берутся за новое дело, испытывая и проявляя при этом яркие положительные эмоции. Их движения очень выразительны, детей с этим видом темперамента отличает живая мимика. Но чувства, интересы и настроения этих детей неустойчивы. Нередко они бросают начатое дело и тут же берутся за новое. В то же время для детей-сангвиников характерна высокая работоспособность, они долго могут заниматься интересующим делом. Но так же быстро прекращают его выполнение, если пропадает интерес к нему. Дети легко переходят от сна к бодрствованию и наоборот, легко привыкают к новой обстановке. Они любят шумные игры и предпочитают деятельность, связанную с двигательной активностью. Навыки формируются у этих малышей быстро и легко перестраиваются. Сангвиника легко дисциплинировать. В большей степени они отвлекаются на внешние стимулы, чем на внутренние. Чувствительность к раздражителям у них понижена, поэтому они не реагируют на замечание, сделанное тихим голосом. Речь у таких детей громкая, энергичная, ее темп быстрый.

Дети-флегматики отличаются низкой эмоциональностью, невыразительной, бедной мимикой. Эмоции проявляются неявно: негромко смеются и тихонько плачут. Для таких детей характерны высокая работоспособность, умение делать все тщательно, кропотливо, длительно концентрироваться на выполнении задания, например, долго наблюдать за заинтересовавшим их объектом. Любую деятельность малыши выполняют медленно, им необходимо некоторое время, чтобы освоить, понять, что же от них требуют. Навыки и привычки формируются у них крайне медленно, но очень устойчивы. Они предпочитают играть одни в спокойные игры: режиссерские, настольно-печатные и избегают занятий, связанных с двигательными нагрузками. Дети-флегматики легко дисциплинируются в привычной обстановке, болезненно переживают ее нарушение, а также нарушение режима дня, устоявшихся стереотипов. В новых ситуациях поведение детей разбалансируется. Другие дети с трудом к ним приспосабливаются, и они сами плохо сходятся с другими детьми. Такие дети легко засыпают, много спят. Для них характерна медленная, негромкая, с длительными паузами речь.

Понимание таких специфических особенностей нервной системы и обусловленных ей чертах характера, позволит родителям быть более отзывчивыми и внимательными в процессе воспитания своих детей. С большей бережностью относиться к реакциям и поведению ребенка.