

Тема лекції:

Індивідуально-психологічні особливості особистості.

Лектор: асистент кафедри медичної психології та психіатрії
Камінська Анна Олексіївна

Темперамент

Темперамент - це характеристика індивіда з боку динамічних особливостей його психічної діяльності, тобто темпу, ритму, інтенсивності окремих психічних процесів і станів.

Властивості темпераменту біологічно обумовлені і вроджені.

Під темпераментом варто розуміти індивідуальні властивості психіки, які:

- визначають динаміку психічної діяльності людини;
- однаково виявляються в різноманітній діяльності незалежно від її змісту, цілей, мотивів;
- залишаються майже незмінними в процесі життя.

NB! Навмисно змінити темперамент, отриманий людиною від природи, неможливо!

Проте:

- зміна стильових характеристик поведінки може відбуватися внаслідок фармакологічних або фізіологічних (наприклад, вплив втоми чи хвороби) чинників, які впливають на нервову систему.
- іноді вікові зрушення в організмі супроводжуються змінами в особливостях темпераменту.
- особливості темпераменту можуть маскуватися або компенсуватися за рахунок оволодіння навичками саморегуляції.

Теорії темпераменту

1. Гуморальні теорії.
2. Конституційні теорії.
3. Теорія І.П. Павлова.

Гуморальні теорії темпераменту

Родоначальниками вчення про темперамент були лікарі Гіппократ (5 ст. до н.е.) і Клавдій Гален (2 ст. до н.е.). Вони створили гуморальну (від лат. humor - волога, сік) теорію темпераменту, наукове обґрунтування якої з точки зору вчення про вищу нервову діяльність дав І.П. Павлов.

Назва "темперамент" походить від латинського слова *temperamentum*, що означає "належне співвідношення частин".

Давньогрецький лікар Гіппократ вважав, що у одних людей в тілі переважає жовч (chole), в інших - найбільше крові (sanguinis), у третіх - особливо багато слизу (phlegma) і, нарешті, у четвертих - найбільша кількість чорної жовчі (melanos chole).

Чотири з дев'яти виділених К. Галеном типів темпераменту і в наш час розглядаються як основні:

- холерик (бурхливий, рвучкий, гарячий і різкий);
- сангвінік (живий, рухливий, емоційний і чуйний);
- флегматик (спокійний, млявий, повільний і стабільний);
- меланхолік (сумний, пригнічений, боязкий і нерішучий).

Протягом багатьох століть, що минули з часів античної науки, висувалися різні гіпотези, що мали на меті пояснити причину відмінностей людей за динамічними проявами психіки.

Конституційні теорії темпераменту

З плином часу дані про реальність існування основних типів темпераменту накопичувалися, але підстави для їх класифікації все ще залишалися неясними.

Перші конституційні теорії темпераменту спиралися на наочно помітні ознаки, пов'язані з будовою людського тіла.

Перша найвідоміша з них належить німецькому психіатру Ернесту Кречмеру (1888-1964), який вважав, що психічні властивості людини визначаються його морфологічною конституцією.

Типологія Кречмера

Кречмер на основі клінічних спостережень виділив чотири типи статури, при яких спостерігається спадкова схильність до більшої або меншої виразності психічного складу, властивого хворим на шизофренію, епілепсію та циклотимію (біполярний розлад особистості).

1. Астенічний тип конституції (лептосоматик, від грец. leptos - тендітний) характеризується довгою і вузькою грудною кліткою, довгими кінцівками, слабкою мускулатурою, подовженим обличчям і відповідає шизоїдному (шизотимічному) темпераменту.

Шизотиміки аутичні, тобто занурені в себе, замкнені, проявляють схильність до надмірної абстракції і погано пристосовуються до оточення. Останнє часто обумовлено наявністю в тій чи іншій мірі емпатичного дефекту, що проявляється в невмінні розпізнавати емоції навколишніх.

2. Пікнічний тип конституції (грец. ruknos - товстий, щільний) характеризується широкими грудьми, кремезною, широкою фігурою, повнотою, круглою головою, короткою шиєю і відповідає циклоїдному (циклотимічному) темпераменту.

Циклотиміки товариські, реалістично дивляться на світ і схильні до перепадів настрою від постійно підвищеного, веселого настрою до постійно зниженого, сумного настрою.

3. Атлетичний тип конституції (грец. athlon - боротьба, сутичка) характеризується сильною мускулатурою, пропорційною статурою, широким плечовим поясом, вузькими стегнами і відповідає іксотимічному (епілептоїдному) темпераменту.

Епілептоїди характеризуються стриманою мімікою і жестами, вони зовні спокійні і незворушні, але часом виникають неадекватні приводу спалахи гніву і люті (відбувається поступове "нагромадження" роздратування і невдоволення з пароксизмальною "розрядкою"). Відрізняються негнучкістю мислення, дріб'язкові, важко пристосовуються до змін обстановки.

4. Диспластичний тип конституції (грец. dis - погано, plastos - сформований) характеризується неправильною, погано сформованою статурою. Нерідко спостерігаються психопатичні психічні відхилення.

Типологія Шелдона

До морфологічних теорій темпераменту відноситься і концепція американського психолога У. Шелдона (1942), який виділив три основних типи соматичної конституції:

- ендоморфний (переважний розвиток внутрішніх органів, слабка мішкувата статура з надлишком жирової тканини);
- мезоморфний (розвиненість м'язової тканини, сильне міцне тіло);
- екторморфний (тендітна статура, слабка мускулатура, довгі руки і ноги). Ці терміни походять від назв зародкових листків.

З біології відомо, що з внутрішнього зародкового листка (ендодерми) розвиваються внутрішні органи, з середнього (мезодерми) - кістки, м'язи, серце, кровоносні судини, а із зовнішнього (ектодерми) - волосся, нігті, рецепторний апарат, нервова система і мозок.

Для соматотипування окремої людини Шелдон використовував 7-бальну оцінку ступеня вираженості кожного компонента.

Щоб отримати компоненти темпераменту, Шелдон на підставі вивчення літератури з психології особистості (650 назв рис) склав остаточний список з 50 особистісних рис.

Маючи на увазі даний список і семибальну оцінку виразності кожної риси, він протягом року (психологічні методики, бесіди, анкети та інше) обстежив 33 людини.

Надалі математична обробка показала, що серед обстежених існують три групи людей (позитивний коефіцієнт кореляції між рисами особистості і статурою від 0,6 і вище), яким він дав найменування: вісцеротоніки, соматотоніки і церебротоніки.

Пізніше він розширив список рис кожної групи і провів велику роботу з дослідження зв'язків і залежностей між соматотипом і темпераментом у 200 дорослих чоловіків.

Шкала темпераментов по У. Шелдону

Висцеротония	Соматотония	Церебротония
1. Расслабленность в осанке и движениях	1. Уверенность в осанке и движениях	1. Сдержанность движений, скованность осанки
2. Любовь к физическому комфорту	2. Любовь к физическим нагрузкам	2. Чрезмерная физиологическая реактивность
3. Медленная реакция	3. Энергичность	3. Повышенные реакции
4. Пристрастие к еде	4. Потребность в движениях	4. Склонность к интимности
5. Социализация пищевой потребности	5. Стремление к господству, жажда власти	5. Склонность к рассуждениям, внимание усилено
6. Удовольствие от пищеварения	6. Склонность к риску и игре случая	6. Скрытность чувств, их самоконтроль
7. Любовь к компаниям, дружеским излияниям	7. Решительные манеры	7. Самоконтроль мимики
8. Социфилия (склонность к общественной жизни)	8. Храбрость	8. Социфобия (страх перед общественными контактами)
9. Приветливость со всеми	9. Сильная агрессивность	9. Затруднения в контактах
10. Жажда похвалы и одобрения	10. Психологическая нечувствительность, черствость	10. Трудность приобретения новых привычек и навыков
11. Ориентация на окружающих	11. Клаустрофобия (страх замкнутого пространства)	11. Агрофобия (страх открытого пространства)
12. Эмоциональная ровность	12. Отсутствие сострадания	12. Неумение предвидеть отношение к себе других
13. Терпимость	13. Громкий голос	13. Тихий голос
14. Безмятежная удовлетворенность	14. Спартанское безразличие к боли	14. Чувствительность к боли
15. Глубокий сон	15. Шумное поведение	15. Недостаточный сон
16. Отсутствие взрывных эмоций и поступков	16. Внешний вид соответствует более пожилому возрасту	16. Юношеская живость манер и внешнего вида
17. Легкость в общении и выражении чувств; висцеротоническая экстраверсия	17. Экстраверсия в поступках, но скрытность в чувствах; соматотоническая экстраверсия	17. Концентрированное, скрытое и субъективное мышление; церебротоническая интроверсия
18. Общительность и расслабленность в состоянии опьянения	18. Агрессивность и самодовольство в состоянии опьянения	18. Устойчивость к действию алкоголя и других депрессантов
19. Потребность в людях в тяжелую минуту	19. Потребность в действии в тяжелую минуту	19. Потребность в уединении в тяжелую минуту
20. Ориентация на детей и семью	20. Ориентация на юношеские цели и занятия	20. Ориентация к поздним периодам жизни
Корреляции с телосложением		
ЭНДОМОРФИЗМ, г=+0,79 (Крупные внутренние органы и слабые соматические структуры)	МЕЗОМОРФИЗМ, г=+0,82 (Преобладание соматических структур)	ЭКТОМОРФИЗМ, г=+0,63 (Худощавость, плоская грудная клетка)

ТИП ВИЩОЇ НЕРВОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ І ТЕМПЕРАМЕНТ

І.П. Павлов (1949) звернув увагу на залежність темпераменту від типу нервової системи.

Вивчаючи три основних параметри процесів збудження і гальмування (сила - слабкість, рухливість - інертність, врівноваженість - неврівноваженість), Павлов встановив, що з великої кількості можливих їх поєднань в природі є чотири найбільш яскраво виражених типи нервової системи, з яких три сильних і один слабкий.

Їх прояви в поведінці Павлов поставив в прямий зв'язок з античною класифікацією темпераменту.

**Сильний, врівноважений, рухливий тип нервової системи розглядався ним як відповідний темперамент сангвініка;
сильний, врівноважений, інертний - темперамент флегматика;
сильний, неврівноважений - темперамент холерика;
слабкий - темперамент меланхоліка.**

На силу нервової системи людини вказує її висока працездатність, достатній ступінь стриманості у вираженні почуттів, вміння чекати і вислуховувати інших, ініціатива і наполегливість у досягненні мети, організаторські здібності і прагнення до керівництва.

Про слабкість нервової системи свідчать протилежні властивості, тобто підвищена стомлюваність, недостатня ініціативність, відсутність витривалості як до психічних травм, так і до фізичної напруги, сугестивність, плаксивість, боязкість, почуття неповноцінності.

Про врівноваженість нервових процесів свідчать дисциплінованість, відсутність схильності до дратівливості, коливань настрою і афективних спалахів.

Про неврівноваженість свідчать нездатність до очікування і порушення сну.

Критеріями рухливості нервових процесів є швидке або повільне звикання до нової обстановки і реакції на життєві зміни, розумова рухливість і рухливість моторики та мовна артикуляція, швидкість засинання і пробудження, відсутність труднощів при починанні і завершенні будь-якої справи.

Крім того, залежно від переважання тієї чи іншої сигнальної системи І.П. Павлов виділив три "істинно людських типи":

- розумовий (переважає друга сигнальна система),
- художній (переважає перша сигнальна система)
- середній (врівноваженість сигнальних систем).

Розумовий тип характеризується переважанням розумової діяльності з тенденціями до порівняння, аналізу, синтезу, узагальнення та абстракції. Втім, тенденції до розмірковування не завжди свідчать про високий інтелект, однак у таких людей виявляється інтерес до абстрактним наук (математики, філософії, логіки та ін.)

Художній тип характеризується переважанням чуттєвої сфери над розумовою. Ці люди схильні до конкретного образного мислення, виявляють інтерес і здібності до різних видів мистецтва.

До середнього типу, що характеризується відсутністю переважання другої або першої сигнальної системи, належить більшість (80%) людей.

Діагностика темпераменту

Першорядне наукове значення робіт І.П. Павлова полягає у з'ясуванні ролі властивостей нервової системи як первинних і найглибших параметрів психофізіологічної організації індивідуума.

Однак сучасні дослідження показують, що сама структура властивостей нервової системи як нейрофізіологічних вимірів темпераменту набагато складніше, ніж це уявлялося раніше, а число комбінацій цих властивостей набагато більше, ніж це передбачалося

І.П. Павловим.

Темперамент характеризує динаміку психічних процесів і станів особистості за певними ознаками, так званими основними властивостями темпераменту. До них відносяться: **сенситивність, реактивність, активність, співвідношення активності і реактивності, темп реакцій, пластичність - ригідність, екстраверсія - інтроверсія, емоційна збудливість.**

Властивості темпераменту

1. Сенситивність - це чутливість психіки, характеризується найменшою силою подразника, що викликає якусь психічну реакцію. У сенситивних людей відчуття виникають швидко і при незначній інтенсивності подразника, у них висока чутливість.
2. Реактивність - це властивість, що характеризує ступінь мимовільності реакцій на зовнішні або внутрішні впливи однакової сили (наприклад, критика, різкий несподіваний звук і т.д.).
3. Активність - це властивість, яка виявляється в енергійності, з якою людина впливає на зовнішній світ і долає перешкоди при здійсненні цілей (вираженість цілеспрямованості та наполегливості у діяльності, зосередженість уваги).

4. Співвідношення активності і реактивності - свідчить про те, наскільки поведінка і діяльність людини залежать від випадкових обставин (настрою, емоційних реакцій) або від цілей, намірів, прагнень, переконань людини (тобто наскільки великий елемент випадковості в її діяльності).
5. Темп реакцій - ця властивість характеризує швидкість перебігу психічних процесів, а також мовлення і рухових реакцій і дій.
6. Пластичність - ригідність. Пластичність характеризується легкістю, гнучкістю пристосування людини до змін середовища, життя, діяльності. Ригідність, навпаки, характеризується інертністю, нездатністю швидко пристосовуватися до змін, стереотипністю поведінки.

7. Екстраверсія - інтроверсія. Дані властивості темпераменту виражаються у зверненні людини переважно у зовнішній світ (екстраверсія) або у внутрішній світ образів, думок і почуттів (інтроверсія). Від цієї переважної спрямованості залежать особливості реагування і діяльності людей, їх товариськість або замкнутість.
8. Емоційна збудливість - це складна властивість психіки, що характеризує як мінімальну силу впливу, необхідного для виникнення емоційної реакції, так і швидкість, з якою вона виникає і згасає.

Розглянуті властивості простежуються в кожному з чотирьох класичних типів темпераменту.

Польський психолог Я. Стреляу (1982) описує основні типи темпераменту з урахуванням схильності до певної емоційної реакції наступним чином:

Сангвінічний темперамент

Людина з цим темпераментом відрізняється підвищеною реактивністю та активністю при їх врівноваженості. Він жваво відгукується на кожну подію, легко захоплюється новою справою. Емоції у нього виникають і змінюються швидко, міміка і пантоміміка живі й виразні. По незначному приводу він голосно регоче, а несуттєвий факт може сильно його розсердити. У нього високий поріг чутливості, тому він не зауважує дуже слабких звуків і світлових подразників. Володіє підвищеною активністю і в силу цього дуже енергійний і працездатний, мало стомлюється. Реактивність і активність збалансовані, тому його легко дисциплінувати, він без зусиль стримує свої реакції та почуття. Висока пластичність дозволяє йому легко пристосовуватися до нової обстановки і нових вимог, сприяє швидкому переключенню уваги, інтересів і прагнень. У сангвініка високий темп реакції. Це виявляється в загальній рухливості, у мові, у швидкості орієнтування, кмітливості, гнучкості мислення. Як правило, він більшою мірою відгукується на зовнішні враження, ніж на суб'єктивні образи і уявлення про минуле і майбутнє, яскравий екстраверт.

Холеричний темперамент

Як і сангвінік, відрізняється малою чутливістю, високою реактивністю й активністю. Але в холерика реактивність явно переважає над активністю, тому він неприборканий, нестриманий, запальний, нетерплячий, рвучкий. Він менш пластичний і більш інертний, ніж сангвінік. Звідси велика стійкість прагнень і інтересів, велика наполегливість, можливі утруднення в переключенні уваги. Холерики скоріше екстраверти.

Флегматичний темперамент

Це людина з високою активністю, яка значно переважає над малою реактивністю. Тільки дуже сильні враження можуть вивести його з рівноваги і змусити проявити свої переживання. Він володіє малою чутливістю й емоційністю, його важко розсмішити чи засмутити. У флегматика почуття виникають повільно, але довго зберігаються, афектів не буває, міміка та жести одноманітні, маловиразні. Він не меткий, насилу перемикає увагу, звикає до нової обстановки і перебудовує навички і звички. Флегматики - інтроверти. На зовнішні враження реагують неяскраво, живуть в світі своїх образів, думок і переживань. З новими людьми сходяться насилу, не люблять компаній, не прагнуть бути в центрі уваги.

Меланхолічний темперамент

Це людина з високою чутливістю і малою реактивністю. Підвищена чутливість при великій інертності призводить до того, що незначний привід може викликати в нього сльози, образу. Настрої в нього виникають повільно, але стійкі, відрізняються глибиною і часто носять астенічний характер. Міміка і рухи його маловиразні, голос тихий, рухи бідні. Він не вміє і не любить працювати швидко, без відпочинку, легко стомлюється. Зазвичай в собі невпевнений, особливо в новій обстановці. У звичній обстановці може бути дуже контактним, відрізняється тактовністю, рахується з почуттями інших людей. Йому притаманне легке відволікання і нестійка увага, уповільнений темп усіх психічних процесів. Серед меланхоліків більшість - інтроверти.

Опросник Я. Стреляу

Предназначен для определения типов темперамента. Испытуемому предлагается отметить знаком "+" те утверждения, с которыми он согласен, знаком "-" те, с которыми не согласен, знаком "±".

1. Легко ли Вы сходитесь с людьми?
2. Способны ли Вы воздержаться от того или иного действия до момента, пока не получите соответствующего распоряжения?
3. Достаточно ли Вам непродолжительного отдыха для восстановления после утомительной работы?
4. Умеете ли Вы работать в неблагоприятных условиях?
5. Воздерживаетесь ли Вы во время спора от неделовых, эмоциональных аргументов?
6. Легко ли Вам втянуться в работу после длительного перерыва, например, после отпуска или каникул?
7. Забываете ли Вы об усталости, если работа Вас полностью поглощает?
8. Способны ли Вы, поручив кому-нибудь определенную работу, терпеливо ждать ее окончания?
9. Засыпаете ли Вы легко и одинаково, ложась спать в разное время суток?
10. Умеете ли Вы хранить тайну, если Вас об этом просят?
11. Легко ли Вам возвращаться к работе, которой Вы не занимались несколько недель или месяцев?
12. Умеете ли Вы терпеливо объяснять?
13. Любите ли Вы работу, требующую умственного напряжения?
14. Вызывает ли у Вас монотонная работа скуку или сонливость?
15. Легко ли Вы засыпаете после сильных переживаний?
16. Способны ли Вы, когда требуется, воздерживаться от проявлений своего превосходства?
17. Ведете ли Вы себя естественно в присутствии незнакомых людей?
18. Трудно ли Вам сдерживать злость или раздражение?
19. В состоянии ли Вы владеть собой в тяжелые минуты?
20. Умеете ли Вы, если требуется, приспособить свое поведение к поведению окружающих?

21. Охотно ли Вы беретесь за ответственную работу?
22. Влияет ли обычно окружение на Ваше настроение?
23. Способны ли Вы переносить поражения?
24. Разговариваете ли Вы в присутствии кого-либо, чьим мнением особенно дорожите, столь же свободно, как обычно?
25. Вызывают ли у Вас раздражение неожиданные изменения в Вашем распорядке дня?
26. Есть ли у Вас на все "готовые ответы"?
27. В состоянии ли Вы вести себя спокойно, когда ждете важного решения (например, результат вступительных экзаменов)?
28. Легко ли Вы организуете первые дни своего отпуска, каникул?
29. Обладаете ли Вы так называемой "быстротой реакции"?
30. Легко ли Вы приспособливаете свою походку или манеру есть к походке или манере есть людей более медлительных?
31. Быстро ли Вы засыпаете?
32. Охотно ли Вы выступаете на собраниях, семинарах?
33. Легко ли Вам испортить настроение?
34. Трудно ли Вам оторваться от работы?
35. Умеете ли Вы воздерживаться от разговора, если это мешает другим?
36. Легко ли Вас спровоцировать на что-либо?
37. Легко ли Вы срабатываетесь с людьми?
38. Всегда ли, если Вам предстоит что-нибудь важное, Вы обдумываете свои поступки?
39. В состоянии ли Вы, читая текст, проследить с начала до конца ход мыслей автора?
40. Легко ли Вы вступаете в разговор с попутчиками?
41. Воздерживаетесь ли Вы от доказательства неправоты собеседника, если это по тем или иным причинам нецелесообразно?
42. Охотно ли Вы беретесь за работу, требующую большой ловкости рук?
43. В состоянии ли Вы изменить уже принятое решение, учитывая мнение других?
44. Быстро ли Вы привыкаете к новой системе работы?
45. Можете ли Вы работать ночью, если работали днем?
46. Быстро ли Вы читаете беллетристику?
47. Часто ли Вы отказываетесь от своих намерений, если возникает препятствие?
48. Умеете ли Вы держать себя в руках, если этого требуют обстоятельства?
49. Просыпаетесь ли Вы обычно быстро, без труда?
50. В состоянии ли Вы воздержаться от моментальной, импульсивной реакции?

51. Трудно ли Вам работать при шуме?
52. Умеете ли Вы, когда это необходимо, воздерживаться от того, чтобы "резать правду-матку"?
53. Успешно ли Вы сдерживаете волнение перед экзаменом, встречей с начальством?
54. Любите ли Вы частые перемены?
55. Быстро ли Вы привыкаете к новой среде?
56. Восстанавливаете ли Вы силы полностью после ночного отдыха, тяжело проработав весь предыдущий день?
57. Избегаете ли Вы занятий, требующих выполнения в непродолжительный срок разнородных действий?
58. Самостоятельно ли Вы обычно боретесь с трудностями?
59. Перебиваете ли Вы собеседника?
60. Прыгнули бы Вы в воду, не умея плавать, чтобы спасти утопающего?
61. В состоянии ли Вы напряженно работать, заниматься?
62. Можете ли Вы воздержаться от неуместных замечаний?
63. Имеет ли для Вас значение постоянное место на работе, за столом, на лекции?
64. Легко ли Вам переходить от одного занятия к другому?
65. Взвешиваете ли Вы все "за" и "против", прежде чем принять важное решение?
66. Легко ли Вы преодолеваете препятствия?
67. Заглядываете ли Вы в чужие письма, вещи?
68. Скучно ли Вам во время стереотипных (всегда одинаково протекающих) действий, занятий?
69. Соблюдаете ли Вы правила поведения в общественных местах?
70. Воздерживаетесь ли Вы во время разговора, выступления или ответа от лишних движений и жестикюляции?
71. Любите ли Вы оживленную обстановку?
72. Любите ли Вы деятельность, требующую больших усилий?
73. В состоянии ли Вы длительное время сосредотачивать внимание на выполнении определенной задачи?
74. Любите ли Вы работу, требующую быстрых движений?
75. Умеете ли Вы владеть собой в трудных жизненных ситуациях?
76. Встаете ли Вы, если нужно, сразу же после того, как проснулись?
77. Способны ли Вы, если требуется, окончив полученную работу, терпеливо ждать, пока не окончат свою работу другие?
78. Способны ли Вы после того, как увидели что-то неприятное, действовать столь же четко, как и обычно?
79. Быстро ли Вы просматриваете ежедневные газеты?
80. Случается ли Вам говорить так быстро, что Вас трудно понять?
81. Можете ли Вы, не выспавшись, нормально работать?
82. В состоянии ли Вы длительное время работать без перерыва?
83. В состоянии ли Вы работать, если у Вас болит голова, зуб и т.п.?
84. В состоянии ли Вы спокойно окончить работу, зная, что Ваши товарищи развлекаются и ждут Вас?
85. Отвечаете ли Вы, как правило, быстро на неожиданные вопросы?
86. Говорите ли Вы обычно быстро?
87. Можете ли Вы спокойно работать, если ждете гостей?
88. Легко ли Вы меняете свое мнение под влиянием убедительных аргументов?
89. Терпеливы ли Вы?
90. Умеете ли Вы приспособиться к ритму работы более медлительного человека?
91. Умеете ли Вы спланировать работу, чтобы выполнить несколько совместных действий?
92. Может ли веселая компания изменить Ваше подавленное настроение?
93. Умеете ли Вы без особого труда выполнить несколько действий одновременно?
94. Сохраняете ли Вы психологическое равновесие, когда являетесь свидетелем несчастного случая на улице?
95. Любите ли Вы работу, требующую множества разнообразных манипуляций?
96. Сохраняете ли Вы спокойствие, когда страдает кто-нибудь из близких Вам людей?
97. Самостоятельны ли Вы в трудных жизненных ситуациях?
98. Свободно ли Вы себя чувствуете в большой или незнакомой компании?
99. Можете ли Вы сразу прервать разговор, если это требуется (например, начало сеанса, лекции)?

100. Легко ли Вы приспосабливаетесь к методам работы других?
101. Любите ли Вы часто менять род работы?
102. Склонны ли Вы брать инициативу в свои руки, если случается что-нибудь из ряда вон выходящее?
103. Воздерживаетесь ли Вы от неуместных улыбок?
104. Начинаете ли Вы работать сразу интенсивно?
105. Решаетесь ли Вы выступить против общепринятого мнения, если Вам кажется, что Вы правы?
106. В состоянии ли Вы преодолеть временную депрессию?
107. Засыпаете ли Вы с трудом, сильно устав от умственной работы?
108. В состоянии ли Вы долго ждать (например, в очереди)?
109. Воздерживаетесь ли Вы от вмешательства, если заранее известно, что оно ни к чему не приведет?
110. В состоянии ли Вы спокойно аргументировать свое мнение во время резкого разговора?
111. В состоянии ли Вы мгновенно реагировать в неожиданном положении?
112. Ведете ли Вы себя тихо, если об этом попросят?
113. Соглашаетесь ли Вы без особых внутренних колебаний на болезненные врачебные процедуры?
114. Умеете ли Вы интенсивно работать?
115. Охотно ли Вы меняете места отдыха, развлечения?
116. Трудно ли Вам привыкнуть к новому распорядку дня?
117. Спешите ли Вы на помощь в несчастных случаях?
118. Воздерживаетесь ли Вы от выкриков, жестов на спортивных матчах, в цирке?
119. Любите ли Вы работу, занятия, требующие частых разговоров с разными людьми?
120. Владеете ли Вы своей мимикой (гримасы, иронические усмешки и т.п.)?
121. Любите ли Вы работу, требующую четких, энергичных действий?
122. Считаете ли Вы себя смелым?
123. Прерывается ли у Вас голос (Вам трудно говорить) в необычной ситуации?
124. Умеете ли Вы преодолевать уныние, вызванное неудачей?
125. Если Вас об этом просят, в состоянии ли Вы долгое время стоять (сидеть) спокойно?
126. В состоянии ли Вы подавить свое веселье, если это может кого-нибудь задеть?
127. Легко ли Вы переходите от печали к радости?
128. Легко ли Вас вывести из себя?
129. Соблюдаете ли Вы без особого труда обязательные в Вашей среде правила поведения?
130. Любите ли Вы выступать публично?
131. Приступаете ли Вы к работе обычно быстро, без длительной подготовки?
132. Готовы ли Вы прийти на помощь другому, рискуя жизнью?
133. Энергичны ли Ваши движения?
134. Охотно ли Вы выполняете общественную работу?

Обработка результатов: совпадение ответа с кодом ключа оценивается в 2 балла, несовпадение — 0 баллов, неопределенный ответ — 1 балл. Ключ.

Сила по возбуждению (реактивность).

Ответы "+": 3,4,7,13,15,17,19,21,23,24,32,37,39,45,46,56,58, 60, 61,66, 72, 73, 78, 81, 82, 83,94, 97, 98, 102, 105, 106,113, 114,117, 121,122,124,130,132,133,134.

Ответы " — ": 47, 51,107,123.

Сила по торможению.

Ответы "+": 2,5,8,10,12,16,27,30,35,38,42,48,50,52,53,59,62, 65,67, 69, 70, 75, 77, 84, 87, 89,90,96, 99, 103, 108,109, ПО, 112, 118, 120,125,126,129.

Ответы " — ": 18,34,36,128.

Подвижность.

Ответы "+": 1, 6,9,11,14,20,22,26,28,29,31,33,40,41,43,44,49, 54, 55,64, 68, 71, 74, 76, 79, 80, 85, 86, 88,91,92, 93,95,100, 101, 104, 111,115,119,127,131.

Ответы " — ": 25, 57,63,116.

Интерпретация:

Высокий балл по первой шкале свидетельствует о низкой реактивности (среднее 37, стандартное отклонение 12); по второй — о высоком уровне процессов торможения (32,11); по третьей — о высоком уровне подвижности нервных процессов (36,12). Уравновешенность нервных процессов=сила по возбуждению / сила по торможению. Чем ближе к 1, тем более высока уравновешенность; меньше 1 — неуравновешенность в сторону возбуждения; больше 1 — неуравновешенность в сторону торможения.

ХАРАКТЕР

Якщо темперамент обумовлений природно-спадковими особливостями функціонування центральної нервової системи людини, то **характер - соціальне надбання.**

Характер формується у людини з раннього віку в процесі виховання, навчання і дії безлічі інших соціальних чинників його оточення.

Характер в перекладі з грецької мови означає "печатка, карбування, особливість або прикмета".

Дійсно, характер - це сукупність особливих прикмет (рис), яких набуває людина, живучи в суспільстві.

Знання характеру людини дозволяє зі значною часткою ймовірності передбачити її поведінку і ставлення до роботи, оточуючих, самої себе. Звідси ясно, що характерологічними є не будь-які особливості (риси) особистості, а тільки ті, які навіть в різних життєвих ситуаціях закономірно виявляються однаковими способами поведінки і ставлення до дійсності. Характер складається і проявляється в діяльності і спілкуванні і включає в себе те, що додає своєрідності психічному вигляду людини.

Характер - це сукупність стійких індивідуальних властивостей особистості, які проявляються в типових для даної людини способах поведінки і визначають її ставлення до навколишньої дійсності та самої себе.

Співвідношення соціального і біологічного в характері

Становлення характеру відбувається в умовах включення особистості в різні за рівнем розвитку соціальні групи (у родині, дружній компанії, трудовому або навчальному колективі, асоціальній групі і т.д.).

Структура характеру

Характер не є простою сукупністю, випадковим набором ізольованих рис. Він являє собою складне психічне утворення, що складається з системи численних стійких властивостей особистості, які виражають ставлення людини до навколишнього світу, праці, інших людей і самої себе. Ці відносини закріплені в звичних для людини формах поведінки, діяльності та спілкування. Закономірні взаємозв'язки між окремими рисами характеру виражають його структурність.

Структурність характеру дозволяє, знаючи ту чи іншу рису, припускати в даної людини наявність ряду інших рис, пов'язаних з тією, яка нам відома.

Структурність характеру виражається також в певній ієрархічності його рис. Це означає, що серед рис характеру деякі є основними, визначальними і ведучими, а інші - другорядними, менш суттєвими. Основні, провідні риси тією чи іншою мірою визначають, впливають і підпорядковують собі другорядні, менш істотні, обумовлюючи їх різну ступінь прояву в тих чи інших ситуаціях.

У системі відносин виражається зміст характеру, його індивідуальна своєрідність. Структура характерологічних відносин складається в основному з відносин людини до своєї справи і праці, до оточуючих людей (міжособистісні стосунки), а також до самої себе.

У ставленні до своєї діяльності, праці можуть виявлятися такі риси характеру, як працьовитість або лінощі, акуратність або недбалість, почуття нового або консерватизм, ентузіазм або формальне ставлення до праці.

У міжособистісних відносинах проявляються товариськість або замкнутість людини, колективізм або індивідуалізм, ввічливість або грубість, правдивість або брехливість і т.д.

У відношенні людини до самої себе дуже показові для характеру висока вимогливість або самозаспокоєність, самокритичність або перебільшене зарозумілість, скромність чи зарозумілість, почуття власної гідності або недооцінка його.

Крім названих виділяють ще риси характеру, пов'язані з особливостями пізнавальної, емоційної і вольової сфер людини.

До пізнавальних рис характеру відносять склад розуму (теоретичний чи практичний) і якості розуму (аналітичність, критичність, гнучкість та ін.)

До емоційних рис характеру відносять пристрасність, сентиментальність, а також риси, засновані на моральних почуттях: патріотизм, гуманності та ін.

У вольових рисах характеру (цілеспрямованості, витримці, наполегливості, сміливості та ін.) знаходить вираз ставлення до перешкод. Вольові риси характеру не можна оцінити, не враховуючи спрямованості особистості. Вони цінні тільки за умови морально вихованої волі, спрямованої на досягнення соціально корисних цілей. Вольові риси іноді називають "хребтом" характеру і залежно від їх розвитку відносять характер до сильного або слабкого типу. Сильний характер у тієї людини, яка завжди надходить згідно своїм переконанням, послідовно веде себе в різних, в тому числі і важких, умовах, проявляє наполегливість в досягненні поставлених цілей. Слабкість характеру виявляється непослідовністю поведінки, розбіжностями між словами і справами, страхом труднощів.

Важливе значення при оцінці характеру має виявлення його **стійкості** або **нестійкості**. У людини з стійким характером тривалий час зберігаються властиві йому відносини, переконання, звички та інші особливості. При нестійкому характері погляди, переконання і відносини швидко змінюються.

Системі відносин, що становлять структуру характеру, в одних випадках властиво якість цілісності, в інших - суперечливості.

Цілісний (гармонійний) характер у тієї людини, у якої окремі думки, почуття, погляди, вчинки узгоджуються між собою, відповідають переконанням. Переконаність визначає принциповість поведінки людини, впевненість у справедливості і важливості справи, якій вона віддає всі свої сили.

Людина з суперечливим (дисгармонійним) характером відрізняється наявністю несумісних один з одним поглядів і переконань, цілей і мотивів, прагнень, бажань та вчинків. У людини з суперечливим характером немає міцної переконаності, її поведінка і вчинки визначаються переважно вузькоособистими цілями і мотивами.

Характер - дуже складне утворення. У реальному житті в характерах людей спостерігається безліч відтінків, переходів між різними полярними особливостями властивостей характеру, чим багато в чому і пояснюється нескінченна різноманітність характерів, несхожість людей один на одного.

ТИПОЛОГІЯ ХАРАКТЕРУ

Спроби побудови типології характерів здійснювалися протягом всієї історії психології.

Психопатії (отгреч. *psyche* - душа *pathos* - страждання) Ці три критерії були позначені О.В. Кербикова (1962) як тотальність і відносна стабільність патологічних рис характеру та їх вираженість до ступеня, що порушує соціальну адаптацію. Відхилення характеру від певного середнього або нормального типу у таких особистостей такі, що від них страждають або вони самі, або суспільство.

У МКБ-10 психопатії описуються в рубриці "Специфічні розлади особистості".

Типологія особистостей К. Леонгарда

- заснована на оцінці стилю спілкування людини з оточуючими людьми.

Акцентуації характеру - це крайні варіанти норми як результат посилення окремих рис характеру.

При цьому в індивідуума виявляється підвищена чутливість, вразливість (*locus minoris resistentiae*) до одних стресогенних чинників при стійкості до інших.

Акцентуація характеру не є психіатричним діагнозом.

Констатація акцентуації та її типу - це визначення преморбідного фону, на якому полегшено можуть виникати різні розлади - афективні реакції, неврози, різні непсихотичні та психотичні порушення поведінки.

На думку К. Леонгарда, у розвинених країнах більше половини населення належить до акцентуєваних особистостей.

Типи акцентуйованих особистостей по К. Leonhard (1976)

1. Гіпертимічний тип - домінує підвищений настрій, контактний, балакучий, з жагою діяльності, виразною мімікою, пантоміма, але легко відволікаємо, недостатньо серйозний до своїх службових і сімейних обов'язків. Привертає до себе своїм оптимізмом, ініціативністю, але разом з тим відштовхує легковажністю, прожектерством, схильністю до аморальних вчинків, дратівливістю. Погано переносить жорстку дисципліну, самотність і монотонну роботу.

2. Дістимічний тип - домінує песимістичний настрій, зосередженість на похмурих сторонах життя. Малоkontakten, небагатослівний. Суспільству воліє будинок, рідко конфліктує, серйозний, сумлінний, з загостреним почуттям справедливості, цінує дружбу. Однак відрізняється і пасивністю, сповільненістю мислення, індивідуалізмом.

3. Циклотимність (афективно-лабільний) тип - властиві часті періодичні зміни настрою. У періоди підвищеного настрою товариський і в манері поведінки нагадує гіпертензійний тип. У періоди пригніченого настрою замкнутий і в манері поведінки нагадує дістимний тип.

4. Збудливий тип - недостатня керованість, імпульсивність реакцій, алкоголізація. Відрізняється сповільненістю всіх психічних процесів, занудлів і похмурий, неуживчива в колективі, владний в сім'ї. У емоційно спокійному стані добросовісний, акуратний. При емоційному збудженні погано контролює поведінку, дратівливий і запальний.
5. Застряють тип - патологічна стійкість афекту, злопам'ятність, честолюбство, підозрілість, ревнощі, наполегливість. Помірно товариський, схильний до моралі, в конфліктах є активною стороною. Прагне досягти високих показників у будь-якій справі, пред'являє до себе підвищені вимоги. Особливо чутливий до соціальної справедливості, водночас уразливий, довго пам'ятає образи.
6. Педантичний тип - ригідність нервових процесів, сумлінність, обов'язковість. Малоконфліктен, але висуває оточуючим багато формальних вимог, надмірно акуратний. Його привабливі риси: серйозність, акуратність і надійність в справах, а відразливі і сприяють виникненню конфліктів - формалізм, бурчання, занудливість.
7. Тривожний (боязкий) тип - боязкий, принижений. У собі не впевнений, малоконфліктен, нерідко служить мішенню для жартів. Привертає до себе дружельюбністю, самокритичністю і старанністю.

8. Емотивний тип - чутливість, тонкість емоцій. Віддає перевагу спілкуватися з обмеженим числом обраних осіб, з якими у нього хороші відносини. Сам рідко вступає в конфлікти, однак уразливий, але образи "носить у собі" і намагається не показувати їх оточуючим. Привабливими рисами є доброта, милосердя, загострене почуття обов'язку, старанність, але надмірно чутливий і злізла.

9. Демонстративний тип - товариський, але з жагою лідерства та прагнення до похвали. Дратує оточуючих самовпевненістю, високими домаганнями, хвастощами, егоїзмом, схильністю до інтриг і провокації конфліктів, проте вельми артистичний, може бути ввічливою, здатний захопити інших, вчинки і мислення неординарні.

10. Афективно-екзальтований тип - властиві товариськість, багатослівність, влюбливість. Їхні почуття щирі, вони уважні до друзів і родичів. Легко вступають в суперечку, але не доводять його до прямих конфліктів. Піддані миттєвим настроям і паніці.

11. Екстравертірований тип - відкритий і товариський, маса знайомих, рідко конфліктує і не прагне до лідерства. Привертає до себе готовністю слухати співрозмовника, ретельністю. Проте схильний сторонньому впливу, вчинки іноді необдумані, любить розваги і плітки.

12. Інтровертірований тип - замкнутий, малоконтактен, відірваний від реальності, занурений у свої роздуми, не любить втручання в особисте життя. Часто емоційно дистанційований від оточуючих, слабо прив'язаний до людей. Відрізняється принциповістю, твердістю переконань, проте часто надмірно упертий у відстоюванні своєї точки зору.

Характерологический опросник Х. Шмишека (Schieschek H., 1970)

Предназначен для определения акцентуаций характера. В его основу положена концепция "акцентуированных личностей" К. Леонгарда. Испытуемый должен отметить знаком "+" (да) те вопросы, с которыми он согласен, знаком "—" (нет) те, с которыми не согласен.

1. У Вас чаще веселое и беззаботное настроение?
2. Вы чувствительны к оскорблениям?
3. Бывает ли так, что у Вас на глаза навертываются слезы?
4. Сделав что-то, Вы сомневаетесь, все ли сделали правильно, и не успокаиваетесь пока не убедитесь в том, что все сделано правильно?
5. В детстве Вы были таким же смелым и отчаянным, как Ваши сверстники?
6. Часто ли у Вас меняется настроение от состояния безграничного ликования до отвращения к жизни, к себе?
7. Являетесь ли Вы обычно центром внимания в обществе, компании?
8. Бывает ли, что Вы беспричинно находитесь в таком ворчливом настроении, что с Вами лучше не разговаривать?
9. Вы серьезный человек?
10. Способны ли Вы восхищаться, восторгаться чем-нибудь?
11. Предприимчивы ли Вы?
12. Вы быстро забываете, если Вас кто-либо обидит?
13. Мягкосердечны ли Вы?
14. Опуская письмо в почтовый ящик, проверяете ли Вы, проводя рукой по щели ящика, что письмо полностью упало в него?
15. Стремитесь ли Вы всегда считаться одним из лучших работников (учащихся)?
16. Бывало ли Вам страшно в детстве во время грозы или при встрече с незнакомой собакой (а может быть, такое чувство бывает и теперь)?
17. Стремитесь ли Вы всюду и во всем соблюдать порядок?
18. Зависит ли Ваше настроение от внешних обстоятельств?
19. Любят ли Вас Ваши знакомые?
20. Часто ли у Вас бывает чувство внутреннего беспокойства, ощущение возможной беды, неприятности?

21. У Вас часто несколько подавленное настроение?
22. Бывали ли у Вас хотя бы раз истерика или нервный срыв?
23. Трудно ли Вам долго усидеть на одном месте?
24. Если по отношению к Вам несправедливо поступили, энергично ли Вы отстаиваете свои интересы?
25. Можете ли Вы зарезать курицу или овцу?
26. Раздражает ли Вас, если дома занавес или скатерть висят неровно, и Вы сразу же стараетесь поправить их?
27. Вы в детстве боялись оставаться дома один?
28. Часто ли у Вас бывают колебания настроения без причины?
29. Всегда ли Вы стремитесь быть достаточно сильным работником в своей профессии (студентом в своей группе)?
30. Быстро ли Вы начинаете злиться и впадать в гнев?
31. Можете ли Вы быть абсолютно веселым?
32. Бывает ли так, что ощущение счастья буквально пронизывает Вас?
33. Как Вы думаете, получился бы из Вас ведущий (конферансье) в юмористическом спектакле?
34. Вы обычно высказываете свое мнение людям достаточно откровенно, прямо и недвусмысленно?
35. Вам трудно переносить вид крови?
36. Любите ли Вы работу с высокой ответственностью?
37. Склонны ли Вы выступать в защиту лиц, по отношению к которым поступают несправедливо?
38. В темный подвал Вам трудно, страшно спускаться?
39. Вы предпочитаете работу, где надо действовать быстро, но требования к качеству невысоки?
40. Общительный ли Вы человек?
41. В школе Вы охотно декламировали стихи?
42. Убегали ли Вы в детстве из дома?
43. Кажется ли Вам жизнь трудной?
44. Бывает ли так, что после конфликта Вы были до того расстроены, что идти на работу (учебу) казалось просто невыносимым?
45. Можно ли сказать, что при неудаче Вы не теряете чувство юмора?
46. Предприняли бы Вы шаги к примирению, если бы Вас кто-либо обидел?
47. Вы очень любите животных?
48. Возвращаетесь ли Вы, чтобы убедиться, что оставили рабочее место в таком состоянии, что там ничего не случится?
49. Преследует ли Вас иногда неясная мысль, что с Вами и Вашими близкими может случиться что-то страшное?
50. Считаете ли Вы, что Ваше настроение очень изменчиво?
51. Трудно ли Вам докладывать (выступать на сцене) перед большим количеством людей?
52. Вы можете ударить обидчика, если он Вас оскорбит?
53. У Вас велика потребность в общении с другими людьми?

50. Считаете ли Вы, что Ваше настроение очень изменчиво?
51. Трудно ли Вам докладывать (выступать на сцене) перед большим количеством людей?
52. Вы можете ударить обидчика, если он Вас оскорбит?
53. У Вас велика потребность в общении с другими людьми?
54. Вы относитесь к тем, кто при каких-либо разочарованиях впадает в отчаяние?
55. Вам нравится работа, требующая энергичной организаторской деятельности?
56. Настойчиво ли Вы добиваетесь намеченной цели, если на пути к ней приходится преодолевать массу препятствий?
57. Может ли трагический фильм взволновать Вас так, что на глаза выступают слезы?
58. Часто ли Вам бывает трудно уснуть из-за того, что проблемы прожитого дня или будущего все время крутятся в Ваших мыслях?
59. В школе Вы иногда подсказывали своим товарищам или давали списывать?
60. Потребуется ли Вам большое напряжение воли, чтобы ночью пройти одному через кладбище?
61. Тщательно ли Вы следите за тем, чтобы каждая вещь в Вашем доме была только на одном и том же месте?
62. Бывает ли так, что, будучи перед сном в хорошем настроении, Вы на следующий день встаете в подавленном, недовольном состоянии, джлящемся несколько часов?
63. Легко ли Вы привыкаете к новым ситуациям?
64. Бывают ли у Вас головные боли?
65. Вы часто смеетесь?
66. Можете ли Вы быть приветливыми даже с тем, кого явно не любите?
67. Вы подвижный человек?
68. Вы очень переживаете из-за несправедливости?
69. Вы настолько любите природу, что можете назвать себя ее другом?
70. Уходя из дома или ложась спать, проверяете ли Вы, закрыт ли газ, погашен ли свет, закрыта ли дверь?
71. Вы очень боязливы?
72. Изменяется ли Ваше настроение при приеме алкоголя?
73. В школе (институте) Вы охотно участвовали в кружках художественной самодеятельности?
74. Вы расцениваете жизнь несколько пессимистически, без ожидания радости?
75. Часто ли Вас тянет путешествовать?
76. Может ли Ваше настроение измениться так резко, что Ваше состояние радости сменяется угрюмостью и подавленностью?
77. Легко ли Вам удается поднять настроение друзей в компании?
78. Долго ли Вы переживаете обиду?

79. Переживаете ли Вы долгое время горести других?
80. Часто ли, будучи школьником, Вы переписывали страницу, если ставили кляксу?
81. Относите ли Вы к людям скорее с осторожностью и недоверием, чем с доверчивостью?
82. Часто ли Вы видите страшные сны?
83. Бывает ли так, что Вы остерегаетесь того, что броситесь под колеса проходящего поезда, или выпадете из окна, у которого стоите?
84. В веселой компании Вы обычно веселы?
85. Способны ли Вы отвлечься от трудных проблем, требующих решения?
86. Вы становитесь менее сдержанным и чувствуете себя свободнее, если примете алкоголь?
87. В беседе Вы скудны на слова?
88. Если бы было необходимо играть на сцене, Вы смогли бы так войти в роль, чтобы позабыть о том, что это только игра?

Обработка: подсчитываются плюсы (положительные ответы на вопросы) и их сумма умножается на коэффициент, который при каждом виде акцентуации разный (указан в скобках). Оцениваются следующие типы акцентуации характера:

1. Гипертимическая личность (x 3, умножить значение на 3) + (да): 1,11,23,33,45,55,67,77.
2. Дистимная личность (x 3) + (да): 9,21,43,75,87. — (нет): 31,53,65.
3. Аффективно-лабильная (циклотимная) личность (x 3) + (да): 6,18,28,40,50,62,72,84.
4. Возбудимая (неуправляемая, импульсивная) личность (x 3) + (да): 8,20,30,42,52,64,74,86.
5. Застревающая личность (x 2)
+ (да): 2,15,24,34,37,56,68,78,81. — (нет): 12,46,59.
6. Педантичная личность (x 2)
+ (да): 4,14,17,26,39,48,58,61,70,80,83. — (нет): 36.
7. Тревожная личность (x 3) + (да): 16,27,38,49,60,71,82. — (нет): 5.
8. Эмотивная личность (x 3) + (да): 3,13,35,47,57,69,79. — (нет): 25.
9. Демонстративная личность (x 2)
+ (да): 7,19,22,29,41,44,63,66,73,85,88. — (нет): 51.
10. Экзальтированная личность (x 6) + (да): 10,32,54,76.

Интерпретация: акцентуация характера по каждому типу диагностируется в случае превышения 12-балльного уровня.

Дякую за увагу!