**Темперамент и характер**

Минкеева В.Е.

**Понятия темперамент и характер различаются в психологии, потому что темперамент является врождённым свойством, а характер приобретается в течение жизни.** Вместе с тем, эти понятия имеют довольно тесную связь, т.к. от темперамента зависят динамические особенности личности, при этом характер определяет цели человека и способы их достижения. В рамках данной статьи мы проведём небольшое теоретическое исследование взаимосвязи темперамента и характера. Это и будет являться целью нашей работы.

**Исследования, касающиеся проблемы темперамента в психологической науке можно найти в работах В.В. Константинова, А.Г. Маклакова и др., вопросы взаимосвязи темперамента человека и его характера раскрываются в научных трудах Ершова П.М., Симонова П.В. и др. Темперамент** является совокупностью врождённых психофизиологических свойств человека, эти свойства оказывают определённое влияние на поведенческие характеристики человека, на то, как он проявляет свои чувства, с какой скоростью проходят его мыслительные процессы и, наконец, какого стиля общения он придерживается. Темперамент характеризуется определёнными особенностями:

- э**моциональной устойчивостью и интенсивностью реакций** (это указывает на степень склонности к интенсивным эмоциональным переживаниям и на то, как быстро человек может успокоиться после стресса);

- т**емпом и скоростью реакций** (это определяет быстроту реакции человека на изменения в окружающей действительности);

- а**ктивностью и энергичностью** (это определяет степень активности и потребности в движении и различных действиях).

**Существует четыре типа темперамента** – это сангвиник, холерик, флегматик и меланхолик. Каждый тип описывает определённый набор поведенческих и эмоциональных характеристик. От т**емперамента** зависят:

- способы взаимодействия человека с другими людьми;

- степень его общительности;

- реакция на стрессовые ситуации;

- степень импульсивности;

- восприятие неприятностей и критики;

- эмоциональность и/или равнодушие.

**Характер**ом в психологии называют сформированный у человека в течение жизни набор устойчивых качеств личности, влияющих на специфические формы поведения и мышления конкретного человека (по Н.Д. Левитову и К.К. Платонову). Можно различать следующие черты характера:

1. Н**равственные. Сюда входят как** положительные, так и отрицательные моральные качества, а также нравственные ценности.

2. **Волевые. Это** выдержка, терпение, целеустремлённость.

3. **Эмоциональные.** Сюда включаются свойства темперамента (сила, уравновешенность и подвижность нервной системы).

**4. Интеллектуальные. Включают в себя** познавательную деятельность: ум и умственные способности, сообразительность, вдумчивость.

**Характер формируется в течение** всей жизни человека, на характер человека оказывают влияние его окружение, воспитание, социальная принадлежность и профессиональная деятельность. Характер не врождённое качество, он подвержен постоянному изменению.  Характер влияет на отношение человека к самому себе, к обществу, к своей работе и своему ближайшему окружению.

Человеку свойственно оправдывать свои поступки спецификой своего темперамента и особенностями характера, но мало кто понимает, чем связаны эти два понятия. Темперамент является основой, на которой строится наша личность, а не только совокупность устойчивых реакций на происходящее. Это основа, определяющая быстроту и точность наших действий, силу наших эмоций и даже выбор профессии. Так чем же темперамент связан с характером? В чем их отличие? На эти вопросы мы и постараемся ответить в своей статье.

Впервые понятие «темперамент» ввел Гиппократ в IV-III веке до н.э. Ещё в то время он выделилчетыре типа темперамента: сангвиник, холерик, флегматик и меланхолик. Мало того, Гиппократ ещё и дал объяснение такой классификации. Правда, сегодня это объяснение у многих вызывает улыбку. Он говорил так: «сангвиник — это человек, у которого в организме преобладает кровь; холерик – это тот, у кого больше всего желчи; флегматик — это человек с избытком слизи; меланхолика – это человек с преобладанием черной желчи».

Сегодня мы, конечно же, понимаем, что никакая черная желчь или слизь не текут по нашим венам, однако отдаём себе отчёт, что особенности каждого типа темперамента становятся более понятными, когда воспринимаются именно через эти метафоры.

Повторимся, что темперамент является врожденной биологической основой, обусловленной особенностями нервной системы. Он может проявляться как в поведении, так и в эмоциональных откликах на происходящее вокруг, а ещё в отношении ко всему, что окружает. Темперамент влияет на то, как человек взаимодействует с окружающим его миром, как он реагирует на всё, что происходит вокруг него, каким образом он будет выстраивать общение с другими людьми. Поэтому знание основных качеств каждого типа темперамента даёт возможность определять особенности личности человека, способствует созданию основы для более глубокого понимания себя и окружающих.

Рассмотрим подробнее особенности каждого типа темперамента. Например, [сангвиник](https://mip.institute/journal/sangvinik-osobennosti-i-osnovnye-kharakteristiki-temperamenta) отличается высокой степенью активности, ярко выраженной подвижностью психических процессов. Этих людей можно узнать по высокому уровню оптимизма, легкости и общительности, быстроте установления контактов с людьми. Сангвиники любят быть в центре внимания, сразу замечают изменения вокруг себя и незамедлительно реагируют на них. У них довольно высокая скорость реакции, они пластичны, гибки, хорошо адаптируются в любом обществе. У сангвиников может быстро меняться настроение, но они, в основном, в любой ситуации остаются приветливыми, позитивными и оптимистичными. Отрицательной чертой сангвинического типа можно назвать импульсивность**.**Сангвиники зачастую могут испытывать трудности с планированием и достижением долгосрочных целей, потому что им сложно сконцентрироваться на чём-то рутинном, фундаментальном. Поэтому для сангвиников полезно развивать такие качества и свойства, как концентрация внимания, сдержанность, целенаправленность и устойчивость в достижении цели.

Про [флегматик](https://mip.institute/journal/flegmatik-tajny-temperamenta-cenyashchego-stabilnost)а хочется сказать: «Само спокойствие». Он достаточно уравновешен, отличается стабильностью и устойчивостью психических процессов. У людей этого типа довольно низкая возбудимость, замедленная реакция на любые внешние раздражители. Эти качества придают поведению флегматиков некую предсказуемость, выверенность поступков и логичность. Их очень трудно удивить, рассмешить и даже разозлить. Вызвать чувства и сильные эмоции у флегматиков может только что-то очень впечатляющее. В целом, флегматики достаточно стрессоустойчивы, хорошо сохраняют равновесие даже в непредвиденных ситуациях. Поэтому их считают надежными партнерами, флегматики любят тихую, понятную рутину, не требующую спешки и быстроты реакций. Флегматики между острыми ощущениями и спокойной стабильностью всегда выберут второе. Зато такая методичная и размеренная деятельность дает им возможность получать стабильные результаты в профессиональной деятельности. Главным преимуществом флегматиков можно назвать умение концентрироваться на цели, сохраняя при этом постоянство и упорство в её достижении. Это даёт им возможность считаться ценными работниками, специалистами во многих профессиях.

[Холерик](https://mip.institute/journal/kholerik-kak-obshchatsya-s-ambicioznoj-lichnostyu) наделён высокой степенью возбудимости и интенсивности психических процессов. Люди этого типа характеризуются большой энергичностью, склонностью к импульсивности, резкими эмоциональными реакциями. Для них типичны доминантность и напористость, быстрота в принятии решения и действия с большой силой. Холерики часто обладают лидерскими качествами и способны стремиться к достижениям. Однако у них часто случаются перепады настроения, они могут проявлять нетерпеливость и упрямство. Часто холерики чётко следуют своей цели и могут не придавать значения социальной стороне дела. Благодаря высокой активности и динамичности они могут довольно успешно действовать в ситуациях, где нужна быстрота и решительность. Однако импульсивность влечёт за собой трудности с самоконтролем, а это часто провоцирует конфликты с окружающими людьми. Поэтому холерикам необходимо учиться управлять своими эмоциями и устанавливать баланс между энергией и спокойствием.

Для [меланхолика](https://mip.institute/journal/melankholik-preimushchestva-i-negativnye-cherty-temperamenta) характерны высокая восприимчивость и склонность к большой глубине переживаний. У меланхолика низкая возбудимость, он не способен концентрироваться на внутренних состояниях и мыслях. Эти люди часто бывают излишне осторожны, слишком часто погружаются в размышления. Безусловно, это даёт им возможность всесторонне анализировать ситуации, делать обоснованные выводы. Они часто бывают замкнутыми, пассивными во взаимодействии с другими людьми, часто склонны к уединению, любят тишину и спокойствие. Вместе с тем, они часто наделены достаточно широким и богатым внутренним миром, способны к эмпатии, что делает их благодарными слушателями и людьми, способными стать поддержкой для окружающих.

Меланхоликине предпочитают работу в команде, могут страдать от любых изменений в условиях работы, плохо переносят стрессовые ситуации. Меланхоликов очень напрягает ситуация, когда «что-то пошло не по плану», это вызывает у них чувство тревоги и беспокойство. Для того, чтобы минимизировать негативное влияние особенностей темперамента, меланхоликам рекомендуется укреплять свою эмоциональную устойчивость, работать над формированием чувства уверенности в себе.

Мы рассмотрели особенности всех четырёх типов темперамента. Так от чего же зависит темперамент человека? А зависит он от сложения различных факторов, таких как (по П.В. Симонову, П.М. Ершову):

- генетическая предрасположенность (поведенческие реакции ребёнка во многом определяются наследственностью, от 20% до 60%);

- биологические факторы (физиологические процессы в нервной системе влияют на скорость и интенсивность реакций человека);

- влияние окружающей среды (общество и окружение могут сдерживать либо усиливать врожденные черты);

- воспитание (с помощью воспитательных воздействий можно корректировать особенности темперамента, как в позитивную, так и в негативную сторону).

Итак, темперамент представляется нам результатом воздействия внешних и внутренних факторов. Понятно, что основа темперамента даётся человеку от рождения и, в основном, фундаментально не меняется в течение жизни. Тем не менее, перечисленные внешние факторы, жизненные ситуации могут нивелировать либо усиливать его специфические свойства. Поэтому, когда человек понимает, что особенности его темперамента мешают ему в работе и в повседневной жизни, принося негативные моменты, тогда он может попробовать поработать над ними самостоятельно, либо прибегнуть к услугам специалиста- психолога.

Например, холерикам полезно тренировать механизмы самоконтроля, с тем, чтобы научиться управлять своими реакциями в различных ситуациях. Меланхоликам необходимо учиться справляться со стрессом, тогда они смогут минимизировать отрицательное влияние негативных ситуаций. Флегматики могут заняться развитием коммуникативных навыков, это поможет им раскрепоститься и не быть излишне закрытыми. Сангвиникам неплохо было бы поучиться чётко следовать своей цели, идти к ней пошагово, тренируя при этом концентрацию на цели, а также – проявлять настойчивость.

Таким образом, мы можем сделать вывод, что, конечно же, характер человека и его темперамент находятся в прямой зависимости. Но характер мы формируем сами, на основе врождённого темперамента, обладающего своими специфическими особенностями, поддающимися коррекции под влиянием факторов окружающей среды, общества и воспитательного воздействия.

Список литературы

1. Константинов В. В. История психологии: Учебник для вузов. Стандарт третьего поколения. — СПб.: Питер, 2019. — 432.
2. Маклаков А. Г. Общая психология: учебник для вузов. — СПб.: Питер, 2016. — 583 с.
3. Симонов П.В., Ершов П.М. Темперамент. Характер. Личность, изд. М., "Наука", 1984.