

# Темперамент и характер: ключевые понятия для понимания ЛИЧНОСТИ

Темперамент и характер формируют уникальные особенности  
каждого подростка.



# История и развитие понимания темперамента и характера

Изучение темперамента началось ещё в античности с Гиппократ и Галена. Современные исследования учитывают психологические и физиологические аспекты личности.



# Темперамент: определение и роль в психологии

1

Темперамент — врождённый набор нервных особенностей, влияющих на реактивность и энергичность личности.

2

Он отражает динамику психических процессов: скорость, силу, устойчивость и подвижность реакций человека.

3

В отличие от характера, темперамент не зависит от воспитания или жизненного опыта, определяя базовый стиль поведения.

# Характер: основное определение

1

Характер — совокупность устойчивых личностных качеств, формирующих способы поведения и отношения к миру.

2

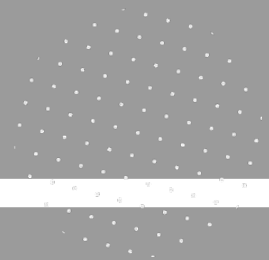
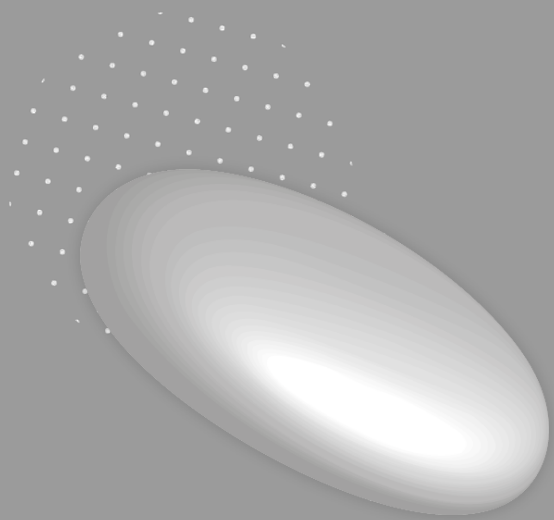
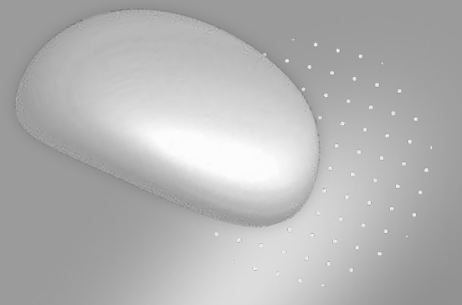
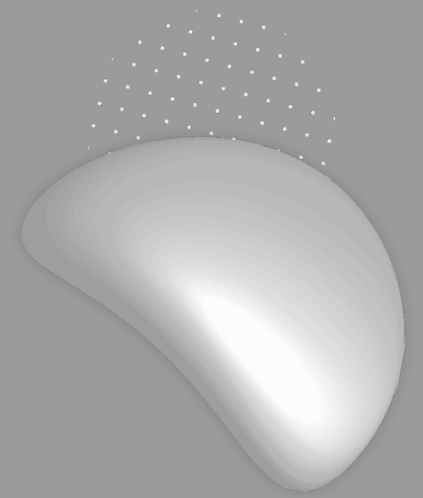
Он развивается под воздействием воспитания, окружения и личного опыта через весь период взросления.

3

Определяет моральные установки, привычки и стиль общения человека, влияя на адаптацию в обществе.

4

Формирование характера включает внутренние установки и внешние проявления, отражающие ценности и цели личности.



# Четыре типа темперамента по Гиппократу



## Холерик: динамика и эмоциональность

Холерики быстро реагируют на события, отличаются энергичностью и вспыльчивостью. Они активны, но их настроение часто меняется, что делает их поведение непредсказуемым.



## Сангвиник: общительный и жизнерадостный

Сангвиники легко заводят знакомства, обладают бодростью и оптимизмом. Они адаптивны и быстро восстанавливаются после неудач, поддерживая позитивный настрой.



## Флегматик: спокойствие и устойчивость

Флегматики медлительны, но настойчивы. Они спокойны и устойчивы к стрессу, предпочитают стабильность и планомерное выполнение задач.



## Меланхолик: чувствительность и глубокий анализ

Меланхолики склонны к сильным переживаниям и самокопанию. Их эмоциональность выражена глубоко, они часто чувствительны и ранимы в общении.

# Сравнительные характеристики типов темперамента

| Тип        | Скорость реакции | Устойчивость | Эмоциональность | Общительность |
|------------|------------------|--------------|-----------------|---------------|
| Холерик    | Высокая          | Низкая       | Высокая         | Средняя       |
| Сангвиник  | Высокая          | Высокая      | Средняя         | Высокая       |
| Флегматик  | Низкая           | Высокая      | Низкая          | Низкая        |
| Меланхолик | Низкая           | Низкая       | Высокая         | Низкая        |

- Таблица показывает различия по скорости реакции, устойчивости, эмоциональности и общительности у разных типов темперамента.
- Различия в свойствах темперамента влияют на успех адаптации в школьной среде и межличностные отношения.

# Физиологические основы темперамента по Павлову

7

1

Сила нервной системы определяет выносливость при нагрузках и устойчивость к стрессам, влияя на поведение подростка.

2

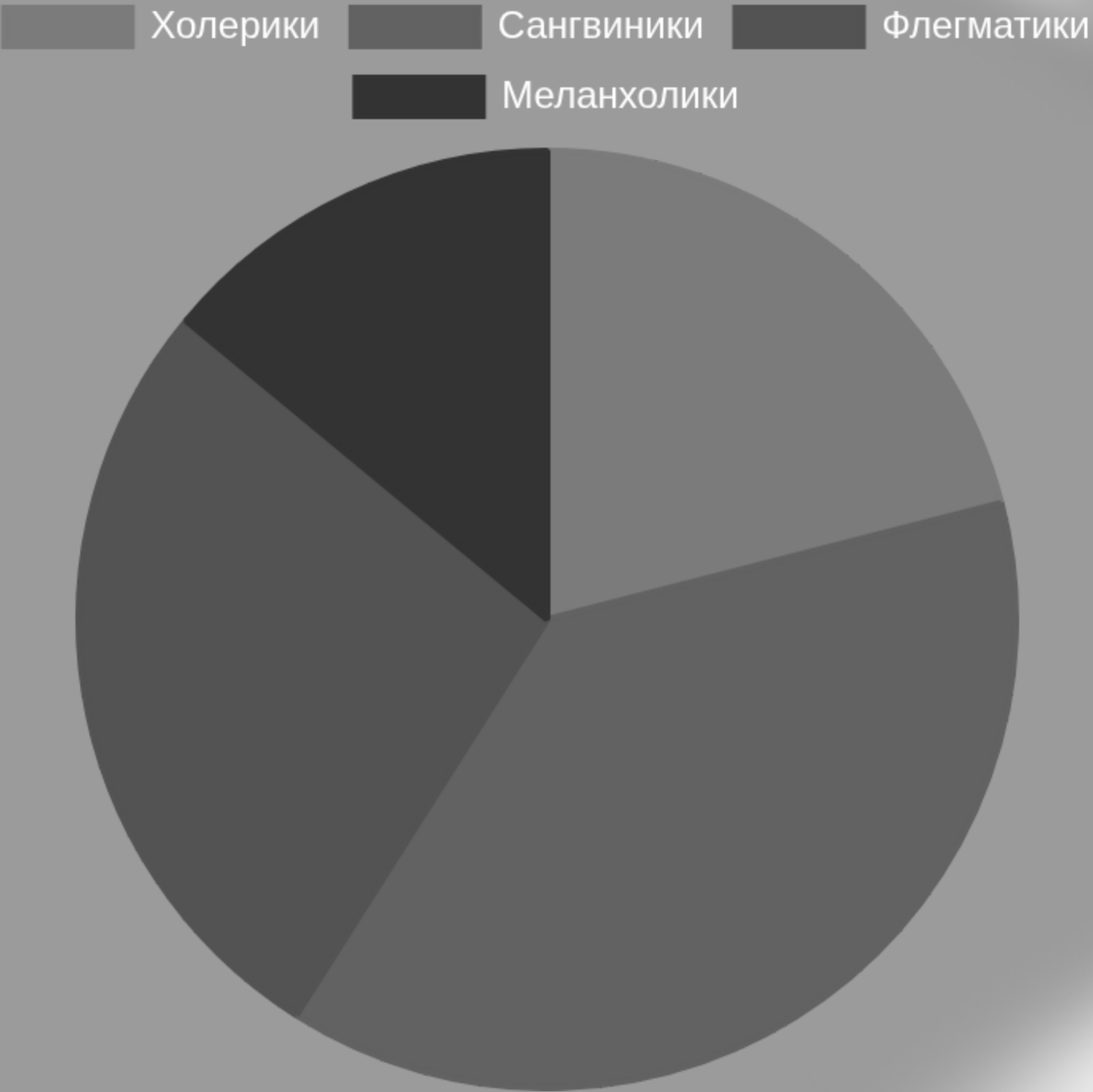
Уравновешенность — баланс между процессами возбуждения и торможения, что отражает эмоциональную стабильность.

3

Подвижность характеризует быстроту переключения внимания и деяний, определяя гибкость реакции на события.

# Статистика распространённости типов темперамента среди школьников

- Опросы школьных психологов показывают, что сангвиники наиболее многочисленны в школьных классах.
- Разнообразие темпераментов требует различного подхода к взаимодействию и обучению подростков.



# Структура и уровни формирования характера

1

2

3

4

Волевые качества (упорство, решительность) помогают подростку преодолевать трудности и добиваться целей.

Эмоциональные черты (отзывчивость, раздражительность) влияют на реакцию на социальные ситуации и отношения с окружающими.

Интеллектуальные свойства (любопытность, сообразительность) способствуют развитию мышления и познавательных способностей.

Моральные качества (честность, ответственность) формируют основу для этического поведения и общественных норм.

# Типичные черты характера подростков

## Доброжелательность и инициативность

Подростки проявляют дружелюбие и хотят брать на себя ответственность за дела, что помогает им успешно взаимодействовать с окружающими и достигать целей.



## Упрямство и замкнутость

Некоторые подростки демонстрируют настойчивость в отстаивании своей точки зрения и склонность к интроверсии, что влияет на общение в коллективе.



## Трудолюбие и честность

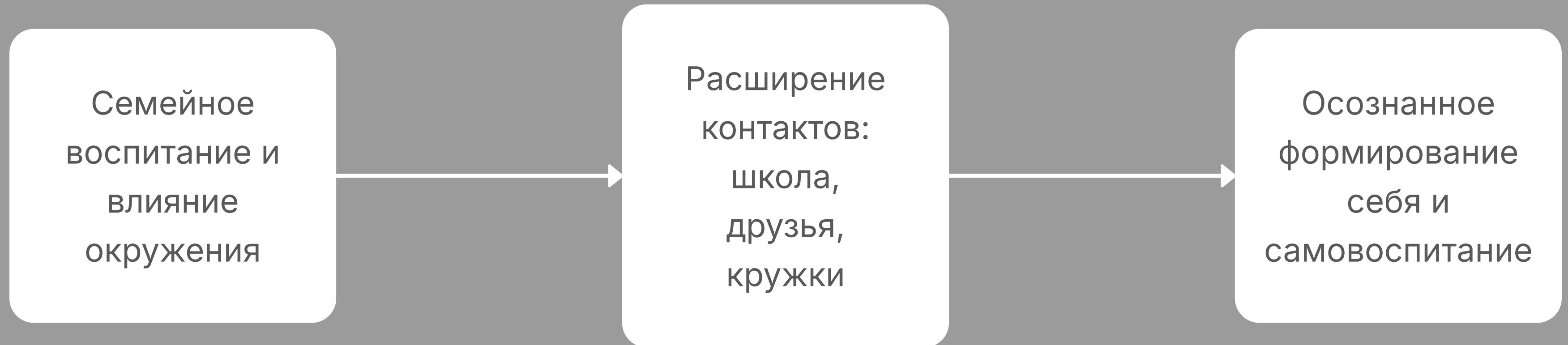
Ответственные подростки активно выполняют учебные задания и стараются быть честными с собой и окружающими, что укрепляет доверие сверстников и учителей.



# Этапы формирования характера у школьника

11

Источник: психолого-педагогические исследования развития личности



# Роль темперамента в успешности обучения и адаптации

12

1

Сангвиники и холерики проявляют активность и лидерство, что помогает им успешно включаться в учебные и групповые задания.

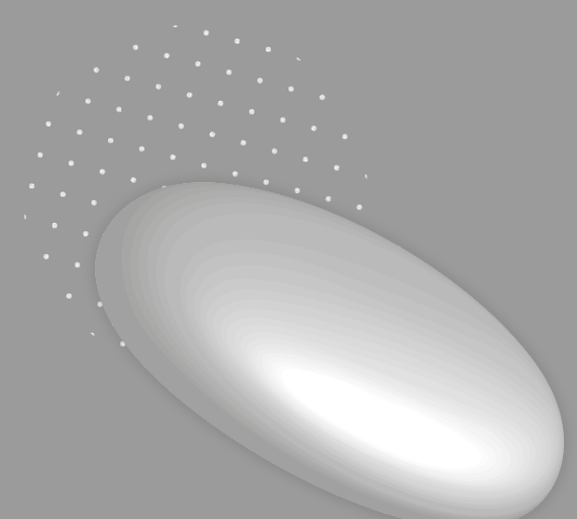
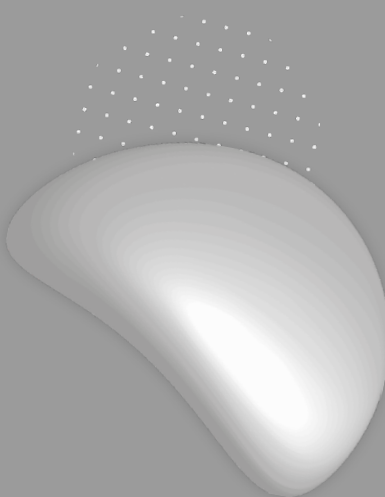
2

Флегматики отличаются усидчивостью и спокойствием, что способствует стабильному выполнению учебных задач без конфликтов.

3

Меланхолики глубоко переживают события и иногда требуют поддержки для адаптации, но при этом обладают тонкой эмоциональной сферой.

# Влияние характера на поведение и школьные успехи

**1**

Ответственность и целеустремлённость помогают школьникам систематически выполнять задания и достигать высоких результатов.

**2**

Самодисциплина облегчает организацию учёбы и повышает общий уровень успеха в образовательном процессе.

**3**

Замкнутость и упрямство могут снижать качество коммуникации и затруднять участие в коллективных проектах.

**4**

Дружелюбие и честность способствуют установлению доверия в классе и поддерживают положительные отношения с учителями.

# Примеры сочетания темперамента и характера в известных личностях



## Александр Сергеевич Пушкин

Пушкин был сангвиником, проявлял живое общение и творческую инициативу. Его дружелюбие и энергия способствовали созданию обширного круга творческих контактов.



## Юрий Алексеевич Гагарин

Гагарин сочетал черты холерика и сангвиника, отличался оптимизмом и целеустремлённостью, что помогло ему преодолеть серьёзные трудности и достичь космического полёта.



## Александр Иванович Куприн

Куприн обладал меланхолическим темпераментом и чувствительным характером, что отражалось в глубоком восприятии мира и проникновенных произведениях.

# Темперамент как основа для развития характера

15

1

Врожденные особенности нервной системы формируют базовые реакции и поведенческие стили, являющиеся фундаментом характера.

2

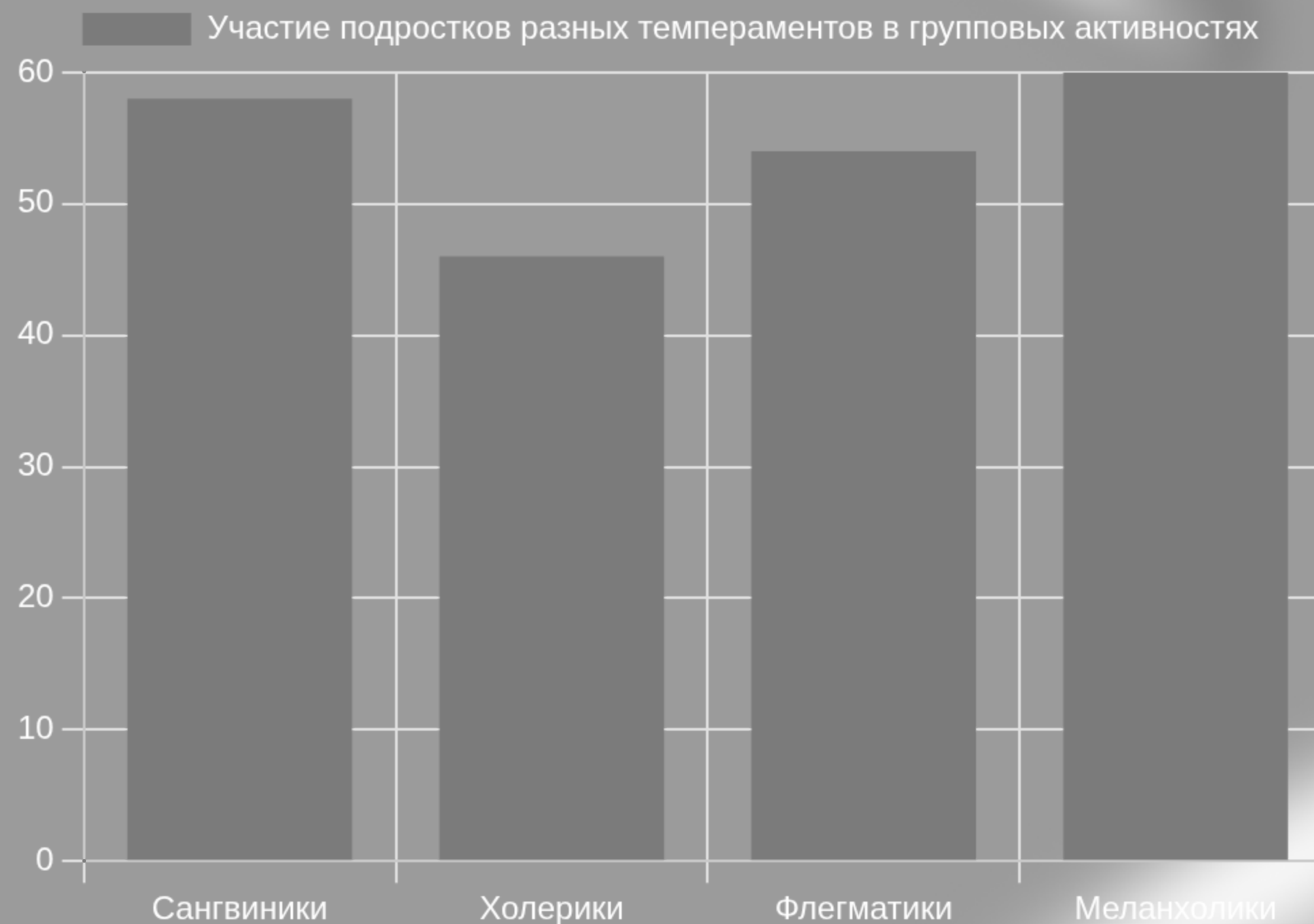
Воспитание и жизненный опыт влияют на развитие и скорректированность черт характера у каждого человека.

3

Таким образом, характер развивается на основе темперамента, приобретая уникальные индивидуальные качества под влиянием окружения.

# Групповая активность по типу темперамента: статистика класса

- Меланхолики предпочитают индивидуальные задания, что отражает их склонность к глубокому сосредоточению.
- Разнообразие темпераментов обогащает коллектив, способствуя эффективному распределению ролей и задач.



Опрос восьмиклассников, 2023 год

# Самооценка и развитие индивидуальности подростков

17

1

Знание своих сильных сторон темперамента помогает подросткам формировать реалистичную и положительную самооценку.

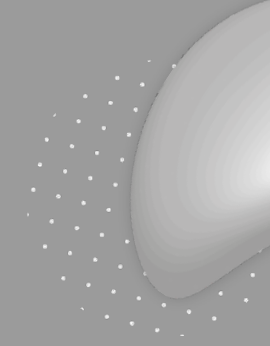
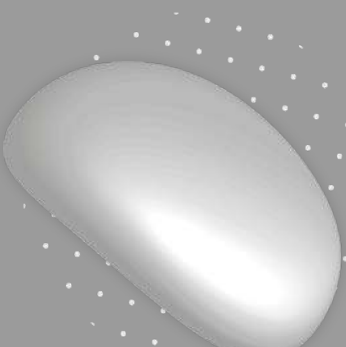
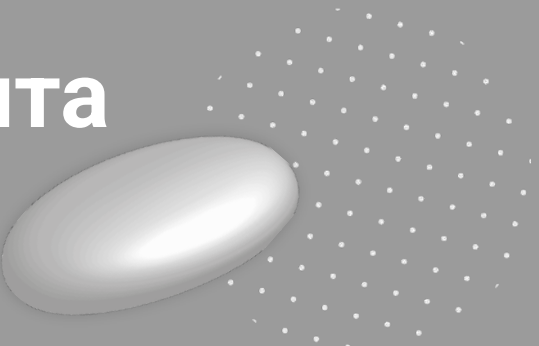
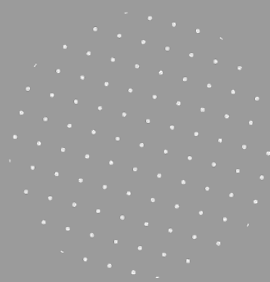
2

Развитие позитивных качеств характера способствует уверенности в себе и самостоятельности в школьной жизни.

3

Навыки построения межличностных отношений улучшают адаптацию и социализацию в коллективе сверстников.

# Влияние воспитания на коррекцию черт характера и темперамента



1

Положительное воспитание способствует развитию дисциплинированности и ответственности у подростков.

2

Честность и толерантность формируются через систематическую поддержку и объяснение социальных норм.

3

Коррекция импульсивности достигается через примеры самообладания и развитие самоконтроля.

4

Преодоление застенчивости возможно при поддержке окружающих и поощрении открытого общения в группе.

# Советы по эффективному взаимодействию с разными типами людей

## Уважение и терпимость как основа дружбы

Проявляя терпимость к особенностям других, школьники учатся строить доверительные отношения, что обеспечивает комфорт в коллективе и снижает конфликты.



## Активное слушание для улучшения коммуникации

Навыки внимательного слушания помогают понять точку зрения других, способствуют поиску компромиссов и укрепляют взаимопонимание среди одноклассников.



# Значение знаний о темпераменте и характере для подростков

Понимание своих индивидуальных особенностей помогает подросткам адаптироваться и развиваться, создавая основу для успешной учебы и гармоничных отношений в коллективе.

