***13.05.2024, понедельник, 09.50 – 11.30***

**Тема: Индивидуально-психологические особенности личности. Темперамент. Характер**

**Темперамент – это врожденные индивидуальные свойства психики, определяющие динамику психической деятельности человека, которые одинаково проявляются в различных видах деятельности независимо от содержания ее, условий и остаются практически неизменными в процессе жизни. Темперамент отвечает не смысл, а за скорость реакции.**

В темпераменте выделяют 2 ведущие характеристики:

А) *активность* – проявляется в темпе, быстроте действий;

Б) *эмоциональность* – выражается в чувствительности, импульсивности и впечатлительности.

Создателем учения о темпераменте является *Гиппократ (5 в. до н.э.).* Он предположил, что люди различаются по соотношению 4 «соков» организма (кровь, флегма, черная и желтая желчь). Его теорию продолжил *Клавдий Гален* (2 в. до н.э.) – предположил, что «соки» влияют на психические свойства и особенности поведения человека. Он выделил 4 типа темперамента, названиями которых мы пользуемся до сих пор: сангвиник – кровь; флегматик – флегма; холерик – желтая желчь; меланхолик – черная желчь. Изучением темперамента занимались: Кант, Лесгафт, Шелдон, Юнг, Павлов (в рамках учения о «ВНД»).

К основным свойствам темперамента относятся:

1*) сензитивность* (чувствительность) – чувствительность психики, проявляемая при внешних воздействиях (чуть что – в слезы);

2*) реактивность* – проявляется в большей или меньшей степени вспыльчивости, впечатлительности (не человек, а порох);

3) *активность –* свойство, характеризующее степень энергичности и настойчивости в достижении цели;

4) *темп реакции* – скорость протекания различных психических реакций и процессов (темп речи, скорость движений, быстрота ума, находчивость);

5) *пластичность и ригидность*. Противоположные свойства: пластичный – легко перестраивается в какой – либо ситуации, ригидный – плохо;

6) *экстраверсия – интроверсия*. Это свойство, характеризующее, от чего преимущественно зависят реакции и деятельность человека: от внешних впечатлений, событий, других людей – экстравертированность, или от образов, представлений, воспоминаний и мыслей, составляющих внутренний мир индивида – интровертированность.

Характеристика типов темперамента:

*Сангвиник* – тип Т., характеризующийся подвижностью, склонностью к частой смене впечатлений, отзывчивостью и общительностью, экстраверт.

*Холерик* – тип Т., проявляющийся в бурных эмоциях, резких сменах настроения, неуравновешенности и общей подвижности, экстраверт.

*Флегматик* – тип Т., проявляющийся в медлительности, устойчивости, слабом внешнем выражении эмоциональных состояний, интроверт.

*Меланхолик* – тип Т., характеризующийся легкой ранимостью, склонностью глубоко переживать даже незначительные события, интроверт.

**Характер – это совокупность индивидуально – психологических особенностей личности, которые формируются в процессе жизни и проявляются в общении и поведении. Слово характер (греч.) означает «печать», «чеканка».** Иногда говорят, что характер — это определенная система взглядов, ценностей и отношений человека.

Психологи делят отношения человека на 4 группы:

1. *отношение к себе* (самовлюбленность, неуверенность и пр.);
2. *отношение к другим людям* (отзывчивость, агрессивность и пр.);
3. *отношение к делу* (увлеченность, трудолюбие, безответственность);
4. *отношение к миру вещей и явлений* (неряшливость, бережность и пр.).

К числу структурных свойств характера относятся:

1. *степень глубины* – отражает связь черт характера со стержневыми отношениями личности (истинный ариец);
2. *цельность* – внутреннее единство, отсутствие в характере противоречивых черт; *недостаточная цельность (противоречивость)* обнаруживается у людей, проявляющих разный характер в различных условиях (на работе один, а дома другой);
3. *степень устойчивости или изменчивости* – позволяет судить об определенности характера, т.е. всегда поступать соответственно своим убеждениям (не пойдет на сделку с совестью). *Совесть* – нравственная самооценка человеком своих поступков;
4. *активность характера* – потребность человека быть в деятельном состоянии (не сидит сложа руки);
5. *сила характера* – энергия, с которой человек преследует поставленные цели, упорство, отстаивание взглядов.

Характер формируется и изменяется в течение всей жизни. К факторам, влияющим на его изменение, относятся:

взаимодействие человека с другими людьми;

ситуации, в которых необходимо постоять за свою честь или отстаивание взгляда;

общественная деятельность, труд;

занятие физкультурой и спортом;

воспитание и самовоспитание.

**Вопросы:**

1. В чем проявляется темперамент?
2. Каково происхождение названий типов темперамента?
3. Влияет ли темперамент на эффективность деятельности? Почему?
4. В чем разница между темпераментом и характером?
5. Что понимается под цельностью характера?
6. Как соотносится устойчивость и изменчивость характера?
7. Можно ли изменить характер?

**Задание:**

1. Изучить и законспектировать тему.
2. Ответить на вопросы в конце текста.
3. Пройти психологическую диагностику определения типа темперамента <https://testometrika.com/personality-and-temper/the-formula-of-temperament-a-belov/>