# ЗАДАНИЕ:

# *СОСТАВИТЬ КРАТКИЙ КОНСПЕКТ ПО ТЕОРЕТИЧНСКОМУ МАТЕРИААЛУ;*

#  *ВЫПОЛНИТЬ ПРАКТИЧЕСКУЮ РАБОТУ № 4.*

# Тема:Темперамент, характер, их изменения у инвалидов и лиц пожилого возраста

# 1. Понятие темперамента

2. Возрастные особенности характера. Стратегия жизненного пути человека

# 3. Типы характера

# 1. Понятие темперамента

Темперамент **–** комплекс психодинамических свойств индивида, проявляющийся в особенностях его психической активности – интенсивности, скорости и темпе психических реакций, эмоциональном тонусе жизнедеятельности.

Темперамент – природно обусловленная склонность индивида к определённому стилю поведения. В нём проявляются чувствительность индивида к внешним воздействиям, эмоциональность его поведения, импульсивность или сдержанность, общительность или замкнутость, лёгкость или затруднённость социальной адаптации, способность к волевым усилиям.

Психодинамические особенности поведения человека обусловлены особенностями его высшей нервной деятельности. И.П.Павловым были выявлены три основных свойства нервных процессов – сила, уравновешенность и подвижность. Различные их комбинации образуют четыре типа высшей нервной деятельности, лежащих в основе четырёх темпераментов.

Названия темпераментов впервые ввёл древнегреческий врач Гиппократ, который связывал виды темпераментов с преобладанием в организме человека различных жидкостей: крови (сангвис) – у сангвиников, жёлтой желчи (холэ) – у холериков, слизи (легмы) – у флегматиков и чёрной желчи (мелайна холэ) – у меланхоликов.

Совокупность свойств нервной деятельности, интегрирующихся в темпераменте, обусловливает ряд психических особенностей индивида:

- скорость и интенсивность психических процессов, психическую активность, мышечно – моторную экспрессивность;

- преимущественную подчинённость поведения внешним впечатлениям (экстраверсия) или внутреннему миру человека, его чувствам, представлениям (интроверсия);

- адаптированность к внешним изменяющимся условиям;

- чувствительность, сензитивность, восприимчивость, эмоциональную возбудимость, силу эмоций, их устойчивость;

- пластичность или ригидность психической деятельности.

Ригидность - это инертность, консервативность, плохая переключаемость 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 – персеверация, навязчивость образов памяти;

- мышления – инерция суждений, установок, способов решения задач.

Качество, противоположное ригидности, - гибкость, подвижность, адекватность.

# Темперамент

**1.**Научный подход к пониманию поведения личности несовместим с жестким привязыванием поступков людей к их природным особенностям. Исследования И.И.Павловапоказали, что свойства личности зависят от нейрофизиологической организации человека, но не определяются ею. В экспериментах было доказано, что нервная деятельность пластична, поддаётся изменениям: «Образ поведения человека и животного обусловлен не только прирождёнными свойствами нервной системы, но и теми влияниями, которые падали и постоянно падают на организм во время его индивидуального существования, то есть зависит от постоянного воспитания или обучения в самом широком смысле этих слов. И это потому, что рядом с указанными выше свойствами нервной системы непрерывно вступает и важнейшее свойство-т высочайшая пластичность».

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, т.к. в нем объединяются природные и социально-приобретённые качества человека.

**2.**Зарубежные психологи делят темпераментные особенности преимущественно на две группы - экстраверсию и интроверсию. Эти понятия, введённые швейцарским психологом К.Г.Юнгом,означают преимущественнуюнаправленность индивидов на внешний (экставерт) или внутренний (интроверт) мир.

Экстраверты отличаются преимущественной обращённостью к внешнему миру, повышенной социальной адаптированностью, они более конформны и суггестивны.

Интроверты же наибольшее значение придают явлениям внутреннего мира; они малообщительны, склонны к повышенному самоанализу, испытывают затруднения при вхожденни в новую социальную среду, нонконформны и асуггестивны.

 Направленность личности- целостно-ориенационная система личности, иерархия её базовях потребностей, ценностей и устойчивых мотивов поведения, основное системообразующее качество личности. Система ценностной ориентации личности является базой многообразных отношений личности к действительности.

Различаются следующие особенности направленности личности:

-социальная значимость отношений личности, уровень их общественной ценности - направленность её повседневного поведения, соответствие поведения личности прогрессивным социальным идеям, идейность личности;

-разнообразие потребностей личности, широта её интересов и определённость центральных стержневых интересов - целеустремлённость личности;

-степень устойчивости отношений - последовательность и принципиальность личности, цельность личности.

 Ценностные ориентации определяют всю жизнедеятельность личности. Ценность- это значимость для человека определённых явлений. Ценностями могут быть как главные цели жизни, так и принципы её организации (честность, достоинство и т.д.). Ценности определяют диапазон возможных вариантов решений сложных жизненных проблем.

 Социальная адаптация личности - это прежде всего её приобщение к системе социальных общностей. Среди этих ценностей имеются ценности базовые, фундаментальные для данной группы людей, а также сверхценности. Свобода личности, свобода народа, жизнь близких людей, честь и достоинство – вот далеко не полный перечень тех сверхценностей, которые для очень многих людей значат больше, чем собственная жизнь.

 Направленность личности определяет всю систему её побуждений, её стратегические и тактические цели, которые регулируют деятельность личности. Но если цель – основание деятельности, то основание самой цели лежит вне деятельности – в системе человеческих потребностей.

К одной из наиболее ранних относится известная типология древнегреческого врача Гиппократа (IVв. до н.э.), который делили всех людей по темпераменту на следующие четыре типа: сангвиников, флегматиков, холериков и меланхоликов. В терминологии средневековой психологии "нравов" эти четыре импринтных типа обозначены в таблице 14. Как типы темперамента человека.

Таблица 14.

*Типы темперамента.*

|  |  |
| --- | --- |
| Желчный нрав(Враждебная сила) | Сангвинический нрав(Дружелюбная сила) |
| Холерический нрав(Враждебная слабость) | Флегматический нрав(Дружелюбная слабость) |

Согласно древним сведениям, если следовать по часовой стрелке, сангвинический тип (дружелюбная сила) отождествлялся с архетипом Льва и элементом огня. Лев, знаменитый своим чувством собственного достоинства, представляет «хорошую» силу», а огонь – власть. Флегматический тип (дружелюбная слабость) отождествлялся с архетипом Ангела и элементом воды; эти люди «слишком чувствительны, чтобы сражаться» и «плывут по течению». Холерические типы отождествлялись с архетипом Быка (свирепая подозрительность, паранойя) и элементом земли (медлительная псевдоглупость, традиционная поза покоренных рас по отношению к их завоевателям). Желчные типы (враждебная сила) отождествлялись с архетипом Орла (символ Римской Империи и т.д.) и элементом воздуха, который, по-видимому, означает небо, так как эти типы обычно наделены «высотой и властью».

В системе трансакционного анализа эти четыре импринтных типа соответствуют четырем основным жизненным сценариям (см.таблицу 15):

Таблица 15.

*Четыре импринтных типа темперамента.*

|  |  |
| --- | --- |
| 1.Сангвиническая/Дружелюбная сила. «Я в порядке, и ты в порядке» | 3.Холерическая/Враждебная слабость. «Я не в порядке, и ты не в порядке» |
| 2.Флегматическая/Дружелюбная слабость. «Я не в порядке, а ты в порядке» | 4.Желчная/Враждебная сила.«Я в порядке, а ты не в порядке» |

Рассмотрим поведенческие особенности каждого вида на примере посещения врачебного кабинета. На приеме у психотерапевтов чаще всего оказываются флегматики (дружелюбная слабость; зависимый невротик), которые добровольно ищут переимпринтирования. С ними не все в порядке, однако они глубоко верят, что врач хорош. Желчные (враждебная сила) и холерики (враждебная слабость), могут оказаться у психотерапевта только в том случае, если их коллеги, семьи или, чаще всего, постановление суда вынудят их попробовать переимпринтировать их обременительную враждебность. Сангвиники (дружелюбная сила) практически никогда не обращаются к психотерапевту. Они, как правило, удовлетворены своей жизнью, как и все остальное общество. Увы, они также не могут ощутить необходимость в какой-либо терапии, просто потому, что принимают на себя слишком большую ответственность и взваливают на себя слишком большую ношу. Обычно они попадают к психотерапевту только по направлению лечащего врача, который догадывается о причине их недугов. Постараемся рассмотреть схему жизненных позиций каждого из представленных психотипов по сведениям древних источников.

Субъект No 1 – Ответственный/Сверхобыкновенный (сангвиник). Все считают его (ее) уважаемым общественным лидером – полезным, внимательным, дружелюбным и уверенным в себе. Некоторые даже скажут, что он (она) портит людей своей добротой, слишком многое прощает, соглашается с каждым. Он (она) любит управлять теми, кто не может управлять собой. Это Благородный Лев. Этот человек может быть (и, вероятно, является) абсолютным роботом. Это означает, что если он не способен отдавать строгие приказы, не способен сомневаться в других, не способен проявлять эгоцентричность и т.п. – значит, он механически импринтировал первый квадрант, «дружелюбную силу». С другой стороны, если в соответствующих ситуациях он способен выйти за пределы первого квадранта (например, проявить враждебность по отношению к мародеру или агрессору), у него имеется импринтированно-кондиционированная склонность к «Я – в порядке, ты – в порядке».

Субъект No 2, - дружеская слабость (флегматик). Он самокритичен, застенчив, робок, легко поддается чужому влиянию, «бесхребетен» и всегда ищет кого-нибудь, кто взял бы руководство на себя и отдавал приказы.

Субъект No 3, полностью роботоподобный или обладающий небольшой гибкостью, приземлился в квадранте 3, «враждебная слабость» (холерик). Он никому не верит, восстает против всего, постоянно саркастичен, все время жалуется и в целом является резким, злопамятным и (до некоторой степени) параноидальным типом. Это Мрачный Бык.

Субъект No 4 приземлился в квадранте 4, «враждебная сила» (желчный), и является «начальственным», холодным, бесчувственным, авторитарным, самовлюбленным, хвастливым и т.д., хотя большинство все же считает его «хорошим лидером». Это Царственный Орел.

Ирония и трагедия человеческой жизни в том, что ни один из них не подозревает о том, что он – робот. Каждый из этих четверых пространно и с большой убедительностью объяснит вам, что каждый из его роботических, бесконечно повторяющихся рефлексов вызывается окружающими обстоятельствами, т.е. «плохим» поведением других людей.

Итак, если поместить этих четырех приматов на необитаемый остров, можно предсказать, что субъект No 1 и субъект No 4 (дружелюбная сила и враждебная сила) попытаются захватить власть – No 1 для того, чтобы помочь другим, No 4 потому, что он не может представить у руля никого другого. No 1 уступит No 4, так как хочет, чтобы все шло хорошо в интересах других, а это невозможно, если No 4 не окажется наверху. No 2, дружелюбную слабость, не интересует, кто – No 1 или No 4 – будет у власти, лишь бы кто-то другой принимал решения. А No 3, также независимо от того, кто будет у власти, будет жаловаться (и жаловаться, и жаловаться), в то же время избегая любых действий, требующих личной ответственности.

Социобиологи, которые отлично знакомы с этими четырьмя квадрантами, присутствующими как в человеческих, так и в животных обществах, утверждают, что каждый организм рождается с генетической предрасположенностью к одной из этих ролей. Но в чистом виде эти типы темперамента у человека отсутствуют, один из них является доминирующим.

Верхние два квадранта сетки Лири – дружелюбная сила и враждебная сила – приблизительно соответствуют тому, что Ницше называл моралью господ, этикой правящих классов. Ницше также называл эту силу «животной» или «несублимированной» формой воли к власти. Дружественная сила, с другой стороны, не соответствует, разве что очень слабо, ницшеанской «сублимированной воле к власти».

Нижние два квадранта – дружелюбная слабость и враждебная слабость – соответствуют ницшеанскому понятию морали рабов, тех, кто принадлежит к «низшей» касте или к «низшему» классу. Каждый «товарищ» – это комок концентрированной ненависти. Любой профессиональный актер знает это, поэтому его тело увеличивается физически, если он играет сильного персонажа, и съеживается, когда он играет слабака.

Каждый «ярко выраженный» тип на сетке Лири (таблица 16.) представляет собой один из четырех секторов круга:

Таблица 16.

*Сетка Лири.*



Для полного представления психотипов представим таблицу 17. который даст возможность представить их по пятнадцати позициям.

Таблица 17.

*Описательная характеристика типов темперамента.*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | Холерик | Сангвиник | Флегматик | Меланхолик |
| 1 | Неуравновешен­ное поведение | Хорошо уравно­вешенное поведе­ние | Отлично уравно­вешенное поведе­ние | Очень неурав­новешенное поведение |
| 2 | Сильные кратко­временные эмо­циональные пе­реживания | Поверхностные, кратковременные эмоциональные переживания | Слабые эмоцио­нальные пережи­вания | Глубокие и длительные эмоциональные переживания |
| 3 | Настроение неус­тойчивое с пре­обладанием бод­рого | Настроение ус­тойчивое, жизне­радостное | Настроение устой­чивое, без больших радостей и печалей | Настроение неустойчивое с преобладаниемпессимизма |
| 4 | Речь громкая, резкая, неравно­мерная | Речь громкая, живая, плавная | Речь монотонная, медленная | Речь тихая с задыханием |
| 5 | Терпение слабое | Терпение умерен­ное | Терпение очень большое | Терпение очень слабое |
| 6 | Адаптация хоро­шая | Адаптация отлич­ная | Адаптация мед­ленная | Адаптация трудная |
| 7 | Общительность высокая | Общительность равномерная | Общительность невысокая | Замкнутость |
| 8 | Агрессивность в поведении | Миролюбивое поведение | Сдержанность в поведении | Истеричность поведения |
| 9 | Отношение к критике возбуж­денное | Отношение к критике спокой­ное | Отношение к кри­тике безразличное | Отношение к критике обид­чивое |
| 10 | Отношение к новому положи­тельное | Отношение к новому безраз­личное | Отношение к но­вому отрицатель­ное | Оптимистиче­ское отношение сменяется пес­симизмом |
| 11 | Стремление к цели сильное, с полной отдачей | Стремление быст­рого достижения цели с избеганием препятствий | Достижение цели медленное, упор­ное | Стремление к цели то силь­ное, то слабое с избеганием препятствий |
| 12 | Значительная переоценка своих способностей | Некоторая пере­оценка своих способностей | Более реальная оценка своих спо­собностей | Чаще недо­оценка своих способностей |
| 13 | Умеренная вну­шаемость и мни- тельность | Небольшая вну­шаемость и мни­тельность | Слабая внушае- мость и мнитель­ность | Большая вну­шаемость и мнительность |
| 14 | Впечатлитель­ность весьма сильная | Впечатлитель­ность сильная | Впечатлительность слабая | Впечатлитель­ность очень сильная |
| 15 | Импульсивность весьма сильная | Импульсивность сильная | Впечатлительность слабая | Впечатлитель­ность слабая |

# Основные виды темперамента:

1.Сангвинический темперамент. И.П.Павлов даёт следующую характеристику сангвинического темперамента: «Сангвиник – горячий, очень продуктивный деятель, но лишь тогда, когда у него много интересного дела, т.е. постоянное возбуждение. Когда же такого дела нет, он становится скучным, вялым».

Сангвиник отличается лёгкой приспособляемостью к изменяющимся условиям жизни, повышенной контактностью с окружающими людьми, общительностью. Чувства сангвиника легко возникают и быстро сменяются, его стереотипы достаточно подвижны, условные рефлексы быстро закрепляются. В новой обстановке он не чувствует скованности, способен к быстрому переключению внимания и деятельности, эмоционально устойчив.

Людям с сангвиническим темпераментом больше всего подходит деятельность, которая требует быстрых реакций, значительных усилий, распределённости внимания.

2.Холерический темперамент. «Холерический тип, - отмечает И.П.Павлов, - это явно боевой тип, задорный, легко и скоро раздражающийся». «Увлекшись каким – нибудь делом, чересчур налегает на свои средства и силы и в конце концов рвётся, истощается больше, чем следует, он дорабатывается до того, что ему все невмоготу».

Для холерика характерны повышенная эмоциональная реактивность, быстрый темп и резкость в движениях. При соответствующей мотивации холерик способен преодолевать значительные трудности, отдаваясь делу с большой страстью. Для него характерна резкая смена настроений.

3.Флегматический темперамент. «Флегматик – спокойный, всегда ровный, настойчивый и упорный труженик жизни».

Реакции флегматика несколько замедленны. Настроение устойчиво. Эмоциональная сфера внешне мало выражена. В сложных жизненных ситуациях флегматик остаётся достаточно спокойным и выдержанным, он не допускает импульсивных, порывистых движений, т.к. процессы торможения у него всегда уравновешивают процессы возбуждения. Правильно рассчитывая силы, флегматик проявляет большую настойчивость в доведении дела до конца. Переключение внимания и деятельности у него несколько замедленно. Его стереотипы малоподвижны, и поведение в ряде случаев недостаточно гибко.

Флегматик достигает наибольших успехов в тех видах деятельности, которые требуют равномерного напряжения сил, усидчивости, устойчивости внимания и большого терпения.

4.Меланхолический темперамент. «Меланхолический темперамент, - отмечает И.П.Павлов, - есть явно тормозной тип нервной системы. Для меланхолика, очевидно, каждое явление жизни становится тормозящим его агентом, раз он не во что не верит, ни на что не надеется, во всём видит и ожидает только плохое, опасное».

Меланхолик отличается повышенной ранимостью, склонностью к глубоким переживаниям (иногда даже по незначительным поводам). Его чувства легко возникают, плохо сдерживаются, внешне отчётливо выражены. Сильные внешние воздействия затрудняют его деятельность. Он интровертирован – занят своими переживаниями, замкнут, воздерживается от контактов с незнакомыми людьми, избегает новой обстановки. При определённых условиях жизни у него легко формируется застенчивость, робость, нерешительность и даже трусость.

В благоприятной стабильной обстановке меланхолик может достичь значительных успехов в таких видах деятельности, которые требуют повышенной чувствительности, реактивности, быстрой обучаемости, наблюдательности.

**2. Возрастные особенности характера. Стратегия жизненного пути человека**

Возраст 36-40 лет считается жизненным водоразделом. С этого времени жизненные силы начинают понемногу убывать. Но процесс вначале идет очень медленно и компенсируется духовными приобретениями.

Н склоне же лет многие ценности переоцениваются, многое девальвируется, прожитая жизнь представляется сгустком отдельных событий. И только первая четверть жизни вспоминается как самая дорогая и счастливая и наиболее продолжительная. Остальные периоды кажутся короткими и не очень благополучными.

Вторая половина жизни предопределяется капиталом, созданным в ее первой половине.

Характер людей может наиболее оптимально проявляться в разном возрасте. Одни люди особенно привлекательны в юности, другие – деятельны, продуктивны и красивы в зрелом возрасте. Некоторые особенно привлекательны в старости, когда становятся предельно задушевными, доброжелательными, уступчивыми и полезными своей мудростью и бескорыстной гуманностью. Вероятно, в характере индивида имеется то, что предназначено для наиболее полного проявления в определенном возрасте.

К концу жизни у человека окончательно исчезают иллюзии, его характер обнажается в своей непосредственности, ослабляются социально-ролевые наслоения. И человек, наконец, узнает сам себя, свои подлинные мироотношения. Жизнь вновь приобретает оттенок созерцательности.

Сильным чувством старого человека является чувство его значимости в делах минувших дней, состоявшейся самореализации, причастности к вечному потоку жизни. И даже уходя из этого мира, человек знает, что он не исчезает полностью. Его жизнь обеспечила беспрерывность человеческого бытия.

Многое меняется в психике человека на протяжении всей его жизни – меняется объем знаний, образ мыслей, поведенческие навыки, отношение к различным явлениям действительности. Но очень устойчивым, стабильным психическим образованием остается его «Я-концепция», его жизненное самоощущение. Эта стабильность личностной концептуальности, очевидно, и породила души человека.

Характер – система устойчивых мотивов и способов поведения, образующих поведенческий тип личности.

Характер – мера уравновешенности внутреннего и внешнего мира, особенности адаптации индивида к окружающей его действительности.

Физиологическая основа поведения индивида охватывается понятием «темперамент», социально обусловленная же сфера его поведения – понятием «характер». Темперамент соотнесен с природно – бессознательной сферой, со сферой эмоций, характер – с волевой сферой. Однако это взаимосвязанные сферы человеческой психики. Отличительные черты, свойственный индивиду от природы, накладывают отпечаток и на его характер, то есть и на социально сформированные способы его поведения. Характер нельзя рассматривать лишь как систему закрепленных в опыте индивида исполнительных приемов поведения. Затормаживаются и угасают те поведенческие направления, которые попадают в сферу индивидуального самоосуждения; «утверждаются» приемы, содействующие самореализации индивида, его Я-концепции.

 В становлении характера, различных его сторон существенную роль играют критические требования среды, решающие обстоятельства, возникающие на жизненном пути человека, особенно в детские и юношеские годы. Однако, поскольку характер связан с мировоззрением личности, интенсивное целенаправленное его формирование осуществляется и в зрелом возрасте.

Воспитание человека, формирование его характера – это отвержение одних форм поведения для закрепления других, наиболее приемлемых в данном социуме. В характере закрепляются социально типическое и индивидуальное своеобразие человека, особенности его социализации, воспитания. Одни черты выступают как ведущие, определяющие характерологический облик личности. Другие могут быть второстепенными.

Существенным качеством характера является сбалансированность его черт – цельность, устойчивость, уравновешенность. Гармоническому характеру свойственны реалистический уровень притязаний, уверенность индивида в своих силах, последовательность и настойчивость в достижении основных жизненных целей.

Многие черты характера формируются у человека очень рано. Сензитивным (наиболее чувствительным) периодом формирования базовых качеств характера является возраст от 2 до 10 лет. Этот период жизни человека связан с интенсивным процессом его социализации на основе подражания социально одобряемым эталонам поведения. Положительный пример является здесь важнейшим средством формирования характера.

Этот возрастной период отличается и высокой поведенческой активностью. Дети стремятся к формированию своих поведенческих возможностей. В связи с этим существенное воспитательное значение приобретает метод упражнения.

В системе отношений человека в социуме выделяются четыре разновидности: отношение человека к обществу, к себе, к труду и продуктам труда.

Нравственность – свободное самопринуждение личности к социально адаптированному, социально ценному поведению.

Нравственное самоусовершенствование индивида – один из основных смыслов его бытия. Система высших моральных требований личности образует его нравственный идеал. Нравственность индивида – это духовное преодоление трудностей бытия.

Принятая индивидом система отношений к другим людям может сводиться к четырем основным схемам:

- «Я хороший и все люди хорошие»;

- «Я плохой, а все люди хорошие»;

- «Я хороший, а все люди плохие»;

- «Я плохой и все люди плохие».

У каждого человека имеется установка по отношению к самому себе – «Я - концепция». Образ собственного «Я» состоит из ряда компонентов:

- когнитивного – образ внешности, нравственные качества, психические особенности, социальная значимость;

- эмоционального – самоуважение, самодовольство, самоуничтожение и др.;

- притязательно – волевого – желание самоутверждения, признания достоинств другими индивидами.

Наряду с реальным «Я» существуют «Я» идеальное и «Я» динамическое, саморазвивающееся.

Отношение личности к труду и другим видам деятельностиобусловливает трудолюбие, преодоление трудностей в работе, добросовестность и др. Эта группа отношений также включает в себя склонности, призвание и талант как характерологические качества личности.

К негативным качествам данной группы относятся тунеядство, лодырничество, бродяжничество и др.

Отношение к вещам как продуктам человеческого труда выражается в аккуратности, бережливости и др. В этой группе некоторые качества характера носят криминогенный характер: корыстность, жадность, безмерное потребительство, неудержимое влечение к стандартам «роскошной жизни».

Волевые особенности личности определяют основные качества характера: цельность, силу, твердость и уравновешенность:

- цельность характера – устойчивость позиций и взглядов в различных ситуациях, согласованность слов и поступков;

- сила характера – энергичность человека, способность к длительному напряжению, преодолению трудностей в сложных ситуациях;

- твердость характера – сила характера в сочетании с личностной принципиальностью;

- уравновешенность характера – ровность, сдержанность поведения, эмоционально – волевая устойчивость личности.

Эмоциональные особенности характера индивида **–** наиболее наглядный, непосредственно воспринимаемый индикатор его психических свойств. Человек проявляется в том, что его смешит и радует, заставляет восторгаться и печалит, что вызывает у него гнев и стресс и что заставляет его успокаиваться и приходить в умиление.

Эмоциональность индивида характеризуется содержанием, качеством и динамикой его эмоциональных процессов:

- содержательная сторона эмоциональной сферы индивида определяет его ценностные ориентации, общую психическую направленность;

- качественная сторона эмоций свидетельствует о преимущественной положительной или отрицательной модальности присущих данному индивиду эмоциональных состояний;

- к динамическим эмоциональным свойствам индивида относятся особенности возникновения, протекания и прекращения эмоциональных процессов, их внешнее проявление – экспрессия.

Интеллектуальные черты характера **–** устойчивые индивидуально – типологические особенности интеллекта. По интеллектуальным качествам различаются натуры с теоретическим или практическим складом ума, различной степенью гибкости и глубины интеллекта, быстротой протекания мыслительных процессов.

Интеллект индивида – устойчивая структура его умственных качеств. В развитии интеллекта индивида существенную роль играют как генетические, так и социокультурные факторы, а точнее – взаимодействие этих факторов.

Итак, в многообразии черт характеров выделяется то, что заметно выступает на передний план в регуляции поведения индивида, - волевая сторона его психики, выражающаяся в повышенной способности владеть собой в сложных жизненных ситуациях. В этих случаях проявляется сила характера, которая вместе с цельностью и устойчивостью составляет основные динамические качества характера. Ценностное же его качество определяется нравственностью и когнитивной направленностью.

**3. Типы характера**

Гармонически целостный тип – отличается устойчивостью отношений и в то же время высокой приспособленностью к окружающей среде. У человека с таким типом характерна отсутствуют внутренние конфликты, его желания совпадают с тем, что он делает. Это общительный, волевой, принципиальный человек.

Тип внутренне конфликтный, но внешне согласованный со средой – отличается противоречивостью между внутренними побуждениями и внешним поведением, которое, согласуясь с требованиями среды, осуществляется с большим напряжением. Человек с таким типом характера склонен к импульсивным действиям, однако они постоянно сдерживаются волевыми усилиями.

Конфликтный тип с пониженной адаптацией – отличается конфликтностью между эмоциональными побуждениями и социальными обязанностями, импульсивностью, преобладанием отрицательных эмоций, неразвитостью коммуникативных свойств, недостаточной структурированностью самосознания.

Вариативный тип характера – внешне приспосабливающийся к среде в результате неустойчивости позиций, беспринципности; свидетельствует о низком уровне развития личности, отсутствии у нее устойчивого способа поведения. Бесхарактерность, постоянное приспособленчество – суррогат пластичности поведения.

В старости характер претерпевает определенные изменения, которые, по мнению большинства исследователей, в значительной степени предопределяются самим человеком, его жизненным статусом, направленностью его личности, его индивидуальными особенностями.

Личность дезорганизуется по мере утраты приобретенного опыта. Сначала утрачиваются индивидуальные духовные свойства и черты. Затем следует потеря социальных черт, общих для всей группы, к которой принадлежит личность, а уже к самому концу жизни исчезают и особенности биологического вида.

Нормальными проявлениями старения являются те случаи, когда в старости не происходит каких-либо изменений характера и до конца жизни пожилые остаются теми же людьми, что и были раньше.

Если же изменения происходят, то они обусловлены развитием негативных возрастных органических процессов, имеющих отношение к функционированию центральной нервной системы. Акцентуация черт характера, а также и впервые выявляющиеся негативные изменения личности в старости, являются симптомами собственно-возрастных психозов позднего возраста.

В старости взаимодействие и переплетение биологических и социальных факторов ведут к сложной количественной и структурной трансформации личности. У старых людей снижены самочувствие, самооценка, усиливается недовольство собою, раздражительность, гневливость, угрюмость. Старики становятся пессимистами, способность радоваться снижается, у них преобладают различные тревожные опасения: одиночества, беспомощности, смерти. Неуверенность в себе делает стариков мелочными, скупыми, педантичными и т.п. Интерес к внешнему миру падает, но наряду с этим появляется повышенный интерес к переживаниям прошлого, его переоценке.

Интровертированность и ипохондризация сопровождаются ростом эгоистических и эгоцентрических черт личности. У стариков волевые качества ослабляются, ухудшается контроль над своими реакциями, они недостаточно хорошо владеют собой, поэтому затрудняются взаимоотношения с окружающими.

В процессе старения происходят следующие изменения характерологических особенностей.

1. Изменяются образы времени: во-первых, с возрастом бег времени как бы ускоряется, во-вторых, время ощущается менее заполненным различными событиями. Активно участвующие в жизни люди больше внимания уделяют планированию будущего, а пассивные - воспоминания о прошлом.
2. Более однообразными становятся интересы человека, они не связаны с необходимостью значительных затрат времени и сил на умственную или мышечную работу. Часто интересы сосредоточены на состоянии своего здоровья, на своих сиюминутных потребностях и желаниях.

3. Характерной чертой многих пожилых и старых людей становится
обидчивость, реакции с нею связанные часто не адекватны вызвавшим их причинам. Порой это связано со старыми, давно забытыми обидами, которые возникают в памяти в ответ на конкретный конфликт.

1. Становятся более выраженными такие черты характера, как скупость, недоверчивость, завистливость, неуживчивость. Однако далеко не у всех пожилых старых людей проявляются данные характерологические особенности. Неоднозначно и их объяснение. Так, часто скупостью скрывается бережливость как форма борьбы за материальную независимость и свободу.
2. Менее выраженными становятся такие качества, как честолюбие, самолюбие, тщеславие; снижается общительность.

Отмеченные инволюционные изменения проявляются у людей в разной степени, что зависит от сохранности адаптивных механизмов организма и возможной «возрастной перестройки». Так, у некоторых характер с возрастом не только не портится, но даже улучшается. Все мелочное, неважное отпадает, идет концентрация на главном, на «вечном», наступает «просветленность духа», приходит мудрость.

**Практическая работа №4. Акцентуации характера.**

Опросник. Определение акцентуаций характера по методике

Леонгарда - Шмишека.

1. *Выполнение подготовительной части работы (теоретическое обоснование материала)*

Акцентуация характера – это чрезмерное усиление отдельных черт характера, при котором наблюдается не выходящие за пределы нормы отклонения в психологии и поведении человека.

Виды акцентуаций:

1.Застревающий тип - умеренная общительность, часто конфликтует, чувствителен к справедливости, обидчив, предъявляет ко всем повышенные требования.

2.Возбудимый тип- малообщителен, зануден, угрюм, склонен к брани, неучтив, властен в семье, вспыльчив, раздражителен.

3.Демонстративный тип – лёгкость в установлении контактов, склонность к лидерству, жажда власти и похвалы, артистичен.

4.Педантичный тип - конфликтует редко, очень аккуратен, добросовестен, надёжен.

5.Гипертимный тип – общителен, при беседе часто отклоняется от темы, энергичен, легкомысленен, не может находиться в одиночестве.

6.Дистимный тип- немногословен, домосед, замкнут, серьёзен, добросовестен

7.Циклоидный тип- частая смена настроения, при хорошем настроении ведёт себя как гипертимный тип, при плохом как дистимный.

8.Экзальтированный тип- влюбчив, привязан к близким, отличается хорошим вкусом

9.Тревожныйтип - робкий, неуверенный, самокритичен, часто бывает «козлом отпущения».

10.Эмотивный тип – общителен в кругу избранных, редко вступает в конфликты, умеет радоваться чужим успехам.

1. *Выполнение тестового задания*

Инструкция: Ниже представлены 97 вопросов – утверждений. Отметьте те из них, с которыми вы согласны. Работать следует достаточно быстро, долго не раздумывая над каждым последующим вопросом.

Опросник Леонгарда – Шмишека.

1. Ваше настроение, как правило, бывает ясным, неомрачённым?
2. Восприимчивы ли вы к оскорблениям, обидам?
3. Легко ли вы плачете?
4. Возникает ли у вас после окончания какой- либо работы сомнения в качестве её исполнения и проверяете ли вы, правильно ли всё было сделано?
5. Были ли вы в детстве таким же смелым, как ваши сверстники?
6. Часто ли у вас бывают резкие смены настроения?
7. Бываете ли вы обычно в центре внимания во время веселья?
8. Бывают ли у вас дни, когда вы без особых причин становитесь ворчливыми и раздражительными, и все считают, что вас лучше не трогать?
9. Всегда ли вы отвечаете на письма сразу после прочтения?
10. Вы человек серьёзный?
11. Способны ли вы на время так сильно увлечься чем – нибудь, что всё остальное перестаёт быть значимым для вас?
12. Предприимчивы ли вы?
13. Быстро ли вы забываете обиды и оскорбления?
14. Мягкосердечны ли вы?
15. Когда вы бросаете письмо в почтовый ящик, проверяете ли вы, опустилось оно туда или нет?
16. Требует ли ваше честолюбие того, чтобы в работе (учёбе) вы были одним из первых?
17. Боялись ли вы в детские годы грозы и собак?
18. Смеётесь ли вы иногда над неприличными шутками?
19. Есть ли среди ваших знакомых люди, которые считают вас педантичными?
20. Очень ли зависит ваше настроение от внешних обстоятельств и событий?
21. Любят ли вас ваши знакомые?
22. Часто ли вы находитесь во власти сильных внутренних порывов и побуждений?
23. Ваше настроение обычно несколько подавлено?
24. Случалось ли вам рыдать, переживая тяжёлое нервное потрясение?
25. Трудно ли вам долго сидеть на одном месте?
26. Отстаиваете ли вы свои интересы, когда по отношению к вам допускается несправедливость?
27. Хвастаетесь ли вы иногда?
28. Смогли ли бы вы в случае надобности зарезать домашнее животное или птицу?
29. Раздражает ли вас, если шторы или скатерть висят неровно, стараетесь ли вы это поправить?
30. Боялись ли вы в детстве оставаться дома одни?
31. Часто ли портится ваше настроение без видимых причин?
32. Случалось ли вам быть одним из лучших в своей профессиональной или учебной деятельности?
33. Легко ли вы впадаете в гнев?
34. Способны ли вы быть весёлым?
35. Бывают ли у вас состояния, когда вы переполнены счастьем?
36. Смогли бы вы играть роль ведущего веселых представлениях?
37. Лгали ли вы когда – нибудь в своей жизни?
38. Говорите ли вы людям своё мнение о них прямо в глаза?
39. Можете ли вы спокойно смотреть на кровь?
40. Нравится ли вам ваша работа, когда только вы один за неё ответственны?
41. Заступаетесь ли вы за людей, по отношению к которым была допущена несправедливость?
42. Беспокоит ли вас необходимость спуститься в тёмный погреб, войти в пустую тёмную комнату?
43. Предпочитаете ли вы деятельность, которую нужно выполнять долго и точно, той, которая не требует большой кропотливости и делается быстро?
44. Вы очень общительный человек?
45. Охотно ли вы в школе декламировали стихи?
46. Сбегали ли вы в детстве из дома?
47. Обычно вы без колебаний уступаете место в автобусе престарелым пассажирам?
48. Часто ли вам жизнь кажется тяжёлой?
49. Случалось ли вам так расстраиваться из – за какого – нибудь конфликта, что после этого вы чувствовали, что не в состоянии пойти на работу?
50. Можно ли сказать, что при неудаче вы сохраняете чувство юмора?
51. Стараетесь ли вы помириться, если кого – нибудь обидели? Предпринимаете ли вы первым шаги к примирению?
52. очень ли вы любите животных?
53. Случалось ли вам уходя из дома, возвратиться, чтобы проверить, не произошло ли чего – нибудь?
54. Беспокоили ли вас когда – нибудь мысли, что с вами или вашими родственниками должно что – либо случиться?
55. Существенно ли зависит ваше настроение от погоды?
56. Трудно ли вам выступать перед большой аудиторией?
57. Можете ли вы, рассердившись на кого – либо, пустить в ход кулаки?
58. Очень ли вы любите веселиться?
59. Вы всегда говорите то, что думаете?
60. Можете ли вы под влиянием разочарования впасть в отчаяние?
61. Привлекает ли вас роль организатора в каком – нибудь деле?
62. Упорствуете ли вы на пути к достижению цели, если встречается какое – либо препятствие?
63. Чувствовали ли вы когда – нибудь удовлетворение при неудачах людей, которые вам неприятны?
64. Может ли трагический фильм взволновать вас так, что у вас на глазах выступят слёзы?
65. Часто ли вам мешают уснуть мысли о проблемах прошлого или о будущем дне?
66. Свойственно ли было вам в школьные годы подсказывать или давать списывать товарищам?
67. Смогли бы вы пройти в темноте один через кладбище?
68. Вернули бы вы не раздумывая, лишние деньги в кассу, если бы обнаружили, что получили их слишком много?
69. Большое ли значен6ие вы придаёте тому, чтобы каждая вещь в вашем доме должна находиться на своём месте?
70. Случается ли вам, что, ложась спать в отличном настроении, на следующее утро вы встаёте в плохом расположении духа, которое длится несколько часов?
71. Легко ли вы приспосабливаетесь к новой ситуации?
72. Часто ли у вас бывают головокружения?
73. Часто ли высмеётесь?
74. Сможете ли вы относиться к человеку, о котором вы плохого мнения, так приветливо, что никто не догадается о вашем действительном отношение к нему?
75. Вы человек подвижный?
76. Сильно ли вы страдаете, когда совершается несправедливость?
77. Вы – страстный любитель природы?
78. Уходя из дома или ложась спать, проверяете ли вы, закрыты ли краны, погашен ли везде свет, заперты ли двери?
79. Пугливы ли вы?
80. Может ли принятие алкоголя изменить ваше настроение?
81. Охотно ли вы принимаете участие в кружках художественной самодеятельности?
82. Тянет ли вас иногда уехать далеко от дома?
83. Смотрите ли вы на будущее немного пессимистично?
84. Бывают ли у вас переходы от весёлого настроения к тоскливому?
85. Можете ли вы развлекать общество, быть душой компании?
86. Долго ли вы храните чувство гнева, досады?
87. Переживаете ли вы длительное время горести других людей?
88. Всегда ли вы соглашаетесь с замечаниями в свой адрес, правильность которых осознаёте?
89. Могли ли вы в школьные годы переписать страницу в тетради из – за помарок?
90. По отношению к людям, вы больше осторожны и недоверчивы, чем доверчивы?
91. Часто ли у вас бывают страшные сновидения?
92. Хотите ли вы иногда покончить жизнь самоубийством?
93. Становитесь ли вы веселее в обществе весёлых людей?
94. Вы человек, который не думает о сложных проблемах, а если и занимается ими, то недолго?
95. Совершаете ли вы импульсивные поступки под влиянием алкоголя?
96. В беседах вы больше молчите, чем говорите?
97. Могли бы вы, изображая кого – нибудь, так увлечься, что на время забыть, кто вы на самом деле?

*3. Обработка результатов*

1.Подсчитайте ответы, совпадающие с Ключом к опроснику по каждому из свойств характера (типов акцентуаций).За каждый ответ, совпадающий с Ключом, присваивается 1балл

2.Сумма сырых баллов по каждому из свойств характера умножается на соответствующий коэффициент, указанный в Ключе.

КЛЮЧ К ОПРОСНИКУ

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Свойство характера | Коэф. | «ДА» № вопросов | «НЕТ» № вопросов |
| Гипертимность | 3 | 1, 12, 25, 36, 50, 61,75, 85 | - |
| Дистимность | 3 | 10, 23, 48, 83, 96 | 34, 58, 73 |
| Циклотимность | 3 | 6, 20, 31, 44, 55, 70, 80, 93 | - |
| Эмотивность | 3 | 3, 14, 52, 64,77,87 | 28, 39 |
| Демонстративность | 2 | 7, 21, 24, 32, 45, 49, 71, 74, 81, 94, 97 | 56 |
| Застревание | 2 | 2, 16, 26, 38, 41, 62, 76, 86, 90 | 13, 51 |
| Педантичность | 2 | 4, 15, 19, 29, 43, 53, 65, 69, 78, 89, 92 | 40 |
| Тревожность | 3 | 17, 30, 42, 54, 79, 91 | 5, 67 |
| Возбудимость | 3 | 8, 22, 33, 46, 57, 72, 82, 95 | - |
| Экзальтированность | 6 | 11, 35, 60, 84 | - |

*4.Обобщение полученных значений*

0 – 8 – отсутствие выраженности акцентуации

8 – 12 – среднее значение выраженности

12 – 18 – выраженная акцентуация

18 – 24 – ярко выраженная акцентуация

*5.Вывод по полученным результатам*