**Тема: Свойства личности. Способы определения темперамента и характера.**

В современном мире нет однозначного определения понятию «личность» и связано это со сложностью самого феномена личности. Любое имеющееся на данный момент определение достойно того, чтобы учитывать его при составлении наиболее объективного и полного.

Если говорить о самом распространённом определении, то можно сказать, что:

Личность – это человек, обладающий определённым набором психологических свойств, на которых основываются его поступки, имеющие значение для общества; внутреннее отличие одного человека от остальных.

Существует и несколько иных определений:

* Личность это социальный субъект и совокупность его личностных и социальных ролей, его предпочтений и привычек, имеющиеся у него знания и опыт.
* Личность – это человек, самостоятельно выстраивающий и контролирующий свою жизнь и несущий за неё полную ответственность.

Вместе с понятием «личность» в психологии применяются такие понятия, как «индивид» и «индивидуальность».

**Индивид** – это отдельный человек, рассматриваемый как уникальная совокупность его врождённых и приобретённых качеств.

**Индивидуальность** – это набор уникальных черт и особенностей, которые отличают одного индивида от всех остальных; своеобразие личности и психики человека.

По своему содержанию эти понятия не тождественны, т.к. каждое из них раскрывает специфические аспекты индивидуального человеческого бытия. Но в то же время, их нельзя и полностью друг от друга отделить, ведь человек – существо многогранное и рассматривать его только с одной стороны просто невозможно.

Для того чтобы у каждого, кто проявляет интерес к человеческой личности как к психологическому феномену, могло сложиться о нём наиболее объективное представление, необходимо выделить ключевые элементы, из которых состоит личность, другими словами, поговорить о её структуре.

В психологии под свойствами личности принято понимать устойчивые психические явления, которые оказывают существенное влияние на деятельность человека и характеризуют его с социально-психологической стороны. Иначе говоря, это то, как проявляется человек в своей деятельности и во взаимоотношениях с окружающими. В структуру этих явлений входят способности, темперамент, характер, воля, эмоции, мотивация. Ниже мы рассмотрим каждое из них отдельно.

**Способности**

Разбираясь в том, почему у разных людей, находящихся в одинаковых жизненных условиях, на выходе разный результат, мы часто руководствуемся понятием «способности», предполагая, что именно они влияют на то, чего добивается человек. Этот же термин мы используем для того чтобы выяснить, почему одни люди учатся чему-либо быстрее, чем другие и т.п.

Понятие «способности» можно истолковать по-разному. Во-первых, это совокупность психических процессов и состояний, часто называемая свойствами души. Во-вторых, это высокий уровень развития общих и специальных навыков, умений и знаний, которые обеспечивают эффективное выполнение человеком разного рода функций. И, в-третьих, способности – это всё то, что нельзя свести к знаниям, навыкам и умениям, но с помощью чего можно объяснить их приобретение, использование и закрепление.

Человек имеет огромное количество различных способностей, которые можно разделить на несколько категорий.

Элементарные и сложные способности

* **Элементарные (простейшие) способности** – это способности, связанные с функциями органов чувств и простейшими движениями (способность различать запахи, звуки, цвета). Они присутствуют у человека с рождения и в течение жизни их можно совершенствовать.
* **Сложные способности** – это способности в различной деятельности, связанной с человеческой культурой. Например, музыкальные (сочинение музыки), художественные (умение рисовать), математические (способность легко решать сложные математические задачи). Такие способности называют социально обусловленными, т.к. они не являются врождёнными.

Общие и специальные способности

* **Общие способности** – это способности, имеющиеся у всех людей, но развитые у всех в различной степени (общие двигательные, умственные). Именно ими определяются успехи и достижения во многих видах деятельности (спорт, обучение, преподавание).
* **Специальные способности** – это способности, встречающиеся не у всех и для которых, в большинстве случаев, требуется наличие определённых задатков (художественно-изобразительные, литературные, актёрские, музыкальные). Благодаря им люди достигают успехов в специфических видах деятельности.

Нужно заметить, что наличие у человека специальных способностей может гармонично сочетаться с развитием общих, и наоборот.

Теоретические и практические

* **Теоретические способности** – это способности, которые обуславливают склонность индивида к абстрактно-логическому мышлению, а также умение чётко ставить и успешно выполнять теоретические задачи.
* **Практические способности** – это способности, которые проявляются в умении ставить и выполнять практические задачи, связанные с конкретными действиями в определённых жизненных ситуациях.

Учебные и творческие

* **Учебные способности** – это способности, определяющие успешность обучения, усвоения знаний, навыков и умений.
* [**Творческие способности**](https://4brain.ru/tvorcheskoe-myshlenie/) – это способности, определяющие умение человека создавать предметы духовной и материальной культуры, а также влияющие на производство новых идей, совершение открытий и т.п.

Коммуникативные и предметно-деятельностные

* **Коммуникативные способности** – это способности, которые включают в себя знания, умения и навыки, связанные с общением и взаимодействием с окружающими людьми, межличностным оцениванием и восприятием, установлением контактов, налаживанием связей, нахождением общего языка, расположением к себе и воздействием на людей.
* **Предметно-деятельностные способности** – это способности, определяющие взаимодействие людей с неодушевлёнными предметами.

Все виды способностей являются взаимодополняющими, и именно их сочетание даёт человеку возможность развиваться наиболее полноценно и гармонично. Способности оказывают влияние как друг на друга, так и на успешность человека в жизни, деятельности и общении.

Помимо того, что для характеристики человека в психологии используется понятие «способности», так же применяются и такие термины, как «гениальность», «талант», «одарённость», указывающие на более тонкие нюансы индивидуальности личности.

* **Одарённость** – это наличие у человека с рождения задатков для лучшего развития способностей.
* **Талант** – это способности, которые раскрываются в наиболее полной мере благодаря приобретению навыков и опыта.
* **Гениальность** – это необычайно высокий уровень развития каких-либо способностей.

Как мы уже упоминали выше, жизненный результат человека очень часто связан с его способностями и их применением. И результаты подавляющего большинства людей, к сожалению, оставляют желать лучшего. Многие люди начинают заниматься поисками разрешения своих проблем где-то во вне, когда верное решение всегда находится внутри человека. А следует просто заглянуть в себя. Если человек в своей каждодневной деятельности занимается не тем, к чему у него есть склонности и предрасположенности, то и эффект от этого будет, мягко говоря, неудовлетворительным. В качестве одного из вариантов для того, чтобы изменить положение вещей, можно использовать точное определение своих способностей.

Если у вас, например, есть врождённая способность к лидерству и управлению людьми, а вы работаете приёмщиком товара на складе, то, ясное дело, это занятие не будет приносить ни морального, ни эмоционального, ни финансового удовлетворения, потому что вы занимаетесь совершенно не своим делом. В этой ситуации вам более подойдёт какая-то управляющая должность. Начать можно хотя бы с работы менеджером среднего звена. Врождённые способности к лидерству при систематическом их использовании и развитии выведут вас на совершенно иной уровень. Выделите в своём графике время, чтобы определить свои склонности и способности, изучите себя, постарайтесь понять то, чем вам по-настоящему хочется заниматься, и что будет приносить вам удовольствие. На основе полученных результатов можно уже будет сделать вывод на тему того, в каком направлении нужно двигаться дальше.

Наряду со способностями, как с одним из основных свойств личности, можно выделить темперамент.

Темперамент

Темпераментом называют совокупность свойств, которые характеризуют динамические особенности психических процессов и состояний человека (их возникновение, изменение, силу, скорость, прекращение), а также его поведения.

Идея о темпераменте восходит своими корнями к работам Гиппократа – древнегреческого философа, жившего в V в. до н.э. Именно он дал определение различным типам темпераментов, которыми люди пользуются и по сей день: меланхолический, холерический, флегматический, сангвинический.

**Меланхолический темперамент** – этот тип свойственен людям мрачного настроя, с напряжённой и сложной внутренней жизнью. Такие люди отличаются ранимостью, тревожностью, сдержанностью, а также тем, что придают огромное значение всему, что касается лично их. При незначительных трудностях меланхолики опускают руки. Они обладают небольшим энергетическим потенциалом и быстро утомляются.

**Холерический темперамент** – более всего характерен для вспыльчивых людей. Люди с данным видом темперамента не сдержанны, нетерпеливы, горячи и импульсивны. Но быстро остывают и успокаиваются, если им идут навстречу. Холерикам присуща настойчивость и стабильность интересов и стремлений.

**Флегматический темперамент** – это хладнокровные люди, которые более склонны к пребыванию в состоянии бездеятельности, чем в состоянии активной работы. Медленно возбудимы, но зато долго остывают. Флегматики не находчивы, им сложно приспосабливаться к новой обстановке, перестроиться на новый лад, избавиться от старых привычек. Но при этом они работоспособны и энергичны, терпеливы, обладают самообладанием и выдержкой.

**Сангвинический темперамент** такие люди весельчаки, оптимисты, юмористы и шутники. Полны надежд, общительны, легко сходятся с новыми людьми. Сангвиники отличаются быстрой реакцией на внешние раздражители: их можно легко развеселить или повергнуть в гнев. Активно берутся за новые начинания, могут долго работать. Дисциплинированы, при необходимости могут контролировать свои реакции и быстро адаптируются к новым условиям.

Это далеко не полные описания типов темперамента, но содержащие самые характерные для них черты. Каждый из них не является сам по себе ни хорошим, ни плохим, если не связывать их с требованиями и ожиданиями. Любой тип темперамента может иметь как свои недостатки, так и свои достоинства.

Хорошо понимая влияние типа темперамента на скорость возникновения психических процессов (восприятие, мышление, внимание ) и их интенсивность, на темп и ритм деятельности, а также на её направленность, можно легко и эффективно использовать эти знания в повседневной жизни.

Например, зная свой преобладающий тип темперамента и типы темперамента окружающих людей, вы можете гораздо лучше понимать: с какими людьми будет легче найти общий язык, каких ситуации лучше избегать, а какие, наоборот, стараться выстраивать, с кем из людей общение будет наиболее приятным и конструктивным, кому можно доверить важное поручение или сложную работу, с кем можно поделиться секретом или своими переживаниями. Знание типов темперамента можно использовать при выборе своего партнёра (в дружбе, бизнесе, отдыхе, личной жизни) и выстраивании отношений.

Для определения типа темперамента лучше всего использовать специализированные тесты, составленные специалистами в области изучения личности.

*В скором времени здесь появится тест на определение темперамента.*

Ещё одним фундаментальным свойством личности человека является его характер.

Характер

Характером называются приобретённые в определённых социальных условиях способы взаимодействия человека с окружающим миром и другими людьми, составляющие тип его жизнедеятельности.

В процессе общения между людьми характер проявляется в манере поведения, способах реакции на поступки и действия других. Манеры могут быть деликатными и тактичными или же грубыми и бесцеремонными. Это обусловлено различием характеров людей. Люди с наиболее сильным или, наоборот, слабым характером всегда выделяются на фоне остальных. Люди с сильным характером, как правило, отличаются упорством, настойчивостью, целенаправленностью. А слабохарактерные люди выделяются слабоволием, непредсказуемостью, случайностью действий. Характер включает в себя множество черт, которые современные специалисты разделяют на три группы: коммуникативные, деловые, волевые.

Коммуникативные черты проявляются в общении человека с окружающими (замкнутость, общительность, отзывчивость, злость, доброжелательность).

Деловые черты проявляются в повседневной трудовой деятельности (аккуратность, добросовестность, трудолюбие, ответственность, лень).

Волевые черты – связаны непосредственно с волей человека (целеустремлённость, упорство, настойчивость, безволие, уступчивость).

Также существуют черты характера мотивационные и инструментальные.

Мотивационные черты – побуждающие человека к действию, направляющие и поддерживающие его активность.

Инструментальные черты – придают поведению определённый стиль.

Если вы сумеете составить чёткое представление о чертах и особенностях своего характера, это позволит вам понять ту побудительную силу, которая направляет ваше развитие и самореализацию в жизни. Это знание позволит вам определить, какие ваши особенности наиболее развиты, а какие стоит улучшить, а также понять, посредством каких своих черт вы в большей степени взаимодействуете с миром и окружающими. Углублённое понимание себя даёт уникальную возможность увидеть, как и почему именно так вы реагируете на жизненные ситуации и события, и что нужно в себе культивировать, чтобы ваш образ жизни стал максимально продуктивным и полезным и вы смогли полностью реализоваться. Если вы будете знать особенности своего характера, его плюсы и минусы, и начнёте самосовершенствоваться, то сможете наилучшим образом реагировать в той или иной ситуации, будете знать, как ответить на вредные или полезные воздействия, что сказать другому человеку, отвечая на его поступки и слова.

Одним из самых важных свойств личности, оказывающих наиболее серьёзное влияние на процесс жизнедеятельности человека и его результат, является воля.

Воля

Воля – это свойство личности совершать сознательное управление своей психикой и действиями.

Благодаря воле человек способен осознанно управлять собственным поведением и своими психическими состояниями и процессами. С помощью воли человек оказывает сознательное влияние на окружающий мир, внося в него необходимые (на его взгляд) изменения.

Основной признак воли связан с тем, что она, в большинстве случаев, сопряжена с принятием человеком разумных решений, преодолением препятствий и приложением усилий для реализации задуманного. Волевое решение принимается индивидом в условиях противопоставляемых друг другу разнонаправленных потребностей, влечений и мотивов, имеющих примерно одинаковую побудительную силу, благодаря чему человеку всегда нужно выбирать одно из двух/нескольких.

Воля всегда подразумевает самоограничение: поступая тем или иным образом для достижения определённых целей и результатов, реализуя определённые потребности, человек, действующий по своей воле, всегда должен лишать себя чего-то другого, что, возможно, видится ему более привлекательным и желаемым. Ещё одним признаком участия воли в поведении человека является наличие конкретного плана действий.

Важной особенностью волевого усилия является отсутствие эмоционального удовлетворения, но наличие морального, возникающего в результате осуществления задуманного (но не в процессе выполнения). Очень часто волевые усилия направляются не на то, чтобы преодолеть обстоятельства, а на то, чтобы «победить» самого себя, несмотря на свои естественные желания.

Главным образом, воля – это то, что помогает человеку преодолевать жизненные трудности и препятствия на пути; то, что помогает добиваться новых результатов и развиваться. Как сказал один из величайших писателей XX века Карлос Кастанеда: «Воля – это то, что заставляет тебя побеждать, когда разум говорит тебе, что ты повержен». Можно сказать, что чем сильнее сила воли человека, тем сильнее и сам человек (подразумевается, конечно, не физическая, а внутренняя сила). Основной практикой по развитию силы воли является её тренировка и закалка. Начать развивать свою силу воли можно с вполне простых вещей.

Например, возьмите за правило замечать те дела, откладывание выполнения которых опустошает вас, «высасывает энергию» и выполнение которых, наоборот, бодрит, заряжает и оказывает положительное воздействие. Это те дела, выполнять которые вы ленитесь. К примеру, прибраться, когда совсем не хочется, сделать с утра зарядку, встав на полчаса раньше. Внутренний голос будет говорить вам, что это можно отложить или делать этого вовсе не нужно. Не слушайте его. Это голос вашей лени. Сделайте так, как задумали – после вы заметите, что чувствуете себя более энергичным и бодрым, более сильным. Или ещё пример: определите ваши слабости (это может быть бесцельное времяпрепровождение в Интернете, просмотр телепередач, лежание на диване, сладости и т.п.). Возьмите не самую сильную из них и откажитесь от неё на неделю, две, месяц. Пообещайте сами себе, что через назначенный срок вы снова вернётесь к своей привычке (если захотите, конечно). А дальше – самое главное: возьмите символ этой слабости и постоянно держите его при себе. Но не поддавайтесь на провокации «старого себя» и помните об обещании. Это и есть тренировка своей силы воли. Через время вы увидите, что стали сильнее и сможете перейти к отказу от более сильных слабостей.

Но ничто не может сравниться по силе воздействия на психику человека, как другое свойство его личности – эмоции.

Эмоции

Эмоции можно охарактеризовать, как особые индивидуальные переживания, имеющие приятную или неприятную психическую окраску, и связанные с удовлетворением имеющих жизненно важное значение потребностей.

Среди основных видов эмоций выделяют:

Настроение – оно отражает общее состояние человека в определённый момент

Простейшие эмоции – это переживания, которые связаны с удовлетворением органических потребностей

Аффекты – это бурные непродолжительные эмоции, особо проявляющиеся внешне (жесты, мимика)

Чувства – это спектр переживаний, связанных с определёнными объектами

Страсть – это ярко выраженные чувства, не поддающиеся (в большинстве случаев) управлению

Стресс – это совокупность эмоций и физического состояния организма

Эмоции, в особенности чувства, аффекты и страсти, являются неизменной частью личности человека. Все люди (личности) в эмоциональном плане сильно отличаются. Например, по эмоциональной возбудимости, длительности эмоциональных переживаний, преобладанию отрицательных или положительных эмоций. Но главнейшим признаком отличия является интенсивность переживаемых эмоций и их направленность.

Эмоции обладают характерной особенностью оказывать серьёзное влияние на жизнь человека. Под воздействием определённых эмоций в те или иные моменты человек может принимать решения, что-то говорить, совершать поступки. Как правило, эмоции – это явление непродолжительное. Но то, что порой человек делает под воздействием эмоций, не всегда даёт хорошие результаты. А т.к. наш урок посвящён тому, как свою жизнь улучшить, то и говорить нам следует именно о способах благоприятного на неё воздействия.

Важно научиться контролировать свои эмоции и не поддаваться им. В первую очередь нужно помнить, что эмоция, какая бы она ни была (положительная или отрицательная) – это всего лишь эмоция, и она скоро пройдёт. Поэтому, если в какой-либо негативной ситуации вы чувствуете, что в вас начинают преобладать отрицательные эмоции, вспомните об этом и сдерживайте их – это позволит вам не совершать или говорить того, о чём в последствие вы, возможно, будете жалеть. Если же благодаря каким либо выдающимся положительным событиям в жизни вы испытываете всплеск радостных эмоций, то так же вспоминайте об этом такая практика позволит избежать излишних энергетических затрат.

Наверняка, вам знакома ситуация, когда через некоторое время после момента бурной радости или восторга, вы чувствуете некое внутреннее опустошение. Эмоции – это всегда расход личной энергии. Не зря у древнего еврейского царя Соломона на пальце был перстень с надписью: «И это пройдёт». Всегда в моменты радости или печали он поворачивал свой перстень и читал про себя эту надпись, чтобы помнить о кратковременности эмоциональных переживаний.

Знание о том, что такое эмоции и умение ими управлять – это очень важные аспекты в развитии личности и жизни в целом. Научитесь управлять своими эмоциями, и вы познаете себе в полной мере. Овладеть этим навыком позволяют такие вещи, как самонаблюдение и самоконтроль, а также различные духовные практики (медитация, йога и др.).

Но, несмотря на важность всех свойств личности, рассмотренных выше, пожалуй, главенствующую роль занимает другое её свойство – мотивация, так как влияет она на желание узнать больше о себе и погрузиться в психологию личности, на интерес к чему-то новому, доселе неизвестному, даже на то, что вы читаете данный урок.

Мотивация

Вообще, в поведении человека существуют две дополняющие друг друга стороны – это побудительная и регуляционная. Побудительная сторона обеспечивает активизацию поведения и его направленность, а регуляционная отвечает за то, как поведение складывается в конкретных условиях.

Мотивация тесно связана с такими явлениями, как побуждения, намерения, мотивы, потребности и т.п. В наиболее узком понимании мотивацию можно определить как совокупность причин, которые объясняют поведение человека. В основе этого понятия лежит термин «мотив».

Мотив – это любой внутренний физиологический или психологический позыв, отвечающий за активность и целенаправленность поведения. Мотивы бывают осознанными и неосознанными, мнимыми и реально действующими, смыслообразующими и побудительными.

На мотивацию человека оказывают следующие явления:

Потребность – это состояние нужды человека в чём бы то ни было необходимом для нормального существования, а также психического и физического развития.

Стимул – это любой внутренний или внешний фактор, вкупе с мотивом управляющий поведением и направляющий его на достижение определённой цели.

Намерение – это продуманное и принятое сознательно решение, согласующееся с желанием что-то совершить.

Побуждение – это не до конца осознанное и неопределённое (возможно) стремление человека к чему-либо.

Именно мотивация является «топливом» человека. Как автомобилю нужен бензин, чтобы он мог ехать дальше, так и человеку нужна мотивация, чтобы к чему-то стремиться, развиваться, достигать новых высот. Например, вы захотели больше узнать о психологии человека и особенностях личности, и это явилось мотивацией к тому, чтобы обратиться к данному уроку. Но что является прекрасной мотивацией для одного, то может быть абсолютным нулём для другого.

Знания о мотивации, в первую очередь, можно с успехом использовать для себя: подумайте о том, чего вы хотите достичь в жизни, составьте список своих жизненных целей. Не просто то, чем бы вы хотели обладать, а именно то, что заставляет ваше сердце биться чаще и приводит вас в эмоциональное возбуждение.Представьте себе желаемое так, как будто вы уже обладаете этим. Если вы чувствуете, что это вас «заводит», то это и является вашей мотивацией к действию. Всем нам свойственны периоды всплеска и спада активности. И именно в моменты спада нужно вспоминать о том, ради чего вы должны двигаться вперёд. Поставьте глобальную цель, разделите её достижение на промежуточные этапы и начинайте действовать. Только тот человек, который знает куда идёт и делает шаги по направлению к этому, придёт к своей цели.

Также знания о мотивации можно использовать в общении с людьми.

В качестве прекрасного примера может послужить ситуация, когда вы просите человека выполнить какую-то просьбу (по дружбе, по работе и т.д.). Естественно, взамен на услугу человек желает получить что-то и для себя (как это ни прискорбно, но большинству из людей свойственен корыстный интерес, пусть и проявляется он у кого-то в большей, а у кого-то в меньшей степени). Определите то, что нужно человеку это и будет своеобразным крючком, способным его зацепить, его мотивацией. Покажите человеку его выгоду. Если он увидит, что пойдя навстречу вам, сможет удовлетворить и какую-то существенную для него потребность, то это будет практически 100%-й гарантией того, что ваше взаимодействие будет успешным и эффективным.



Задание: сделать конспект лекции в тетради.

Выполненные работы присылать на эл. почту: skopinamar@yandex.ru