**Личность**

**1. Психологические свойства личности**

1. Понятие личности в психологии, индивида, индивидуальности. Этапы в теории изучения личности.
2. Структура личности. Основные формы направленности личности.
3. Типы личности. Психологические защиты личности.
4. Потребности, их виды.
5. Темперамент. Теория возникновения темперамента. Свойства темперамента.
6. Характер. Физиологическая основа характера

**Понятие личности в психологии, индивида, индивидуальности. Этапы в теории изучения личности.**

Одного определения понятия личности нет. Психологическая литература, в отношении человека использует разные термины: человек, индивид, личность, индивидуальность, субъект или объект общения.

Понятие человек – самое общее понятие, которое означает вид биологической классификации, поэтому оно представляет собой био-социальную категорию.

*Индивид* – означает принадлежность к роду человеческому, в нем содержится, в большей степени, биологическое понятие, чем биосоциальное. Индивид обладает психикой и, в то же время, он включен в систему личностных отношений, эта включенность определяется понятием личность.

*Личность* – социальное качество индивида, это человек главным, в характеристике которого является общественное, социальная сущность без биологического фактора. Личность обладает психикой, но понятие личность и психика не тождественны.

*Личность* – это сущность человека, но эта сущность не в его уникальности как индивида, а в противоположности, т.е. в его социальном качестве.

Индивид в процессе социализации становиться личностью, это личностное качество в большой степени зависит от социальной среды: социального общественного строя, региона проживания, культуры, литературы и т.д.

**Структура личности. Основные формы направленности личности.**

*Структура личности* – это относительно устойчивая связь и взаимодействие всех сторон личности, как целостного сложного образования. Личность человека формируется под воздействием общества, но личность и сама активно влияет на общество.

Структура личности:

* *Направленность личности* (что ты хочешь) – проявляется в ее активности, постановке целей и задач, потребностях человека, интересах, идеалах, убеждениях.
* *Знания, умения, навыки* (что ты можешь) – приобретаются в процессе жизни и познавательной деятельности.
* *Индивидуально-типологические особенности, факторы* (что ты есть) – проявляются в темпераменте, характере, способностях.

*Направленность личности* – это цели, задачи и побуждения, которыми он руководствуется в своей деятельности, жизни, в своем отношении к окружающему миру.

Основные формы направленности личности:

* *Влечение* – наиболее примитивная биологическая форма, неопредмеченное побуждение.
* *Желание* – осознанная потребность и влечение к чему-либо вполне определенному.
* *Стремление* – возникает при включении в структуру желания волевого компонента.
* *Интерес* – эмоциональное проявление познавательной деятельности как потребности человека (основные характеристики: цель, широта, устойчивость)
* *Склонность* – возникает при включении в интересы волевого компонента.
* *Идеалы* – образы, которыми руководствуется личность в настоящее время и которые выделяет план самовоспитания.
* *Мировоззрение* – система сложившихся взглядов: философских, эстетических, этических, естественнонаучных; система сложившихся взглядов на окружающий мир и свое место в этом мире.
* *Убеждение* – высшая форма направленности. Представляет собой систему мотивов личности, побуждающей ее поступать в соответствии со своими взглядами, принципами и мировоззрением. Характеризуется высокой осознанностью и теснейшей связью с миром чувств.

 Как же личность осуществляет самооценку? Известно, что человек становится личностью в результате совместной деятельности и общения с другими людьми. Именно деятельность и общение дают ему некоторые важные ориентиры для поведения. Поэтому уже в детском саду часто можно слышать: «Коля — хороший мальчик, он всегда спит в тихий час»; или: «Игорь — плохой, он плохо ест». Таким образом, воспитатель дает ребенку точку отсчета для оценки его поведения. По подобным ориентирам мы постоянно сверяем то, что делаем, с тем, чего от нас ожидают окружающие. В конечном счете, все, что человек делает для себя, он вместе с тем делает и для других, даже если ему кажется, что он делает что-то только для себя. Уже сложившиеся оценки собственного «Я» есть результат постоянного сопоставления того, что личность наблюдает в себе, с тем, что видит в других людях. Человек, уже зная что-то о себе, присматривается к другому человеку, сравнивает себя с ним, предполагает, что и тот небезразличен к его качествам, поступкам. Все это входит в самооценку личности и определяет ее психологическое самочувствие. Другими словами, у личности всегда имеется круг людей, с которыми она считается, среди которых черпает свои ценностные ориентации.

 Таких людей в психологии называют референтными или значимыми, поскольку их идеалы являются идеалами этой личности, их интересы — ее интересами.

 Самооценка тесно связана с уровнем притязаний личности, с желаемым уровнем ее самооценки. Уровнем притязаний называют уровень образа «Я», проявляющийся в степени трудности цели, которую человек ставит перед собой. Психолог Джемс вывел формулу, которая показывает зависимость самооценки человека от его притязаний.

$$Самооценка= \frac{Успех}{Притязания}$$

Формула свидетельствует, что стремление к повышению самооценки может реализовываться двумя способами. Человек может или повысить притязания, чтобы пережить максимальный успех, или снизить их, чтобы избежать неудачи. В случае успеха уровень притязаний обычно повышается, человек проявляет готовность решать более сложные задачи, при неуспехе — соответственно, снижается. Уровень притязаний личности в конкретной деятельности может быть определен довольно точно.

Поведение тех людей, которые стремятся к успеху, и тех, кто старается избегать неудач, существенно различается. Люди, мотивированные на успех, обычно ставят перед собой определенные положительные цели, достижение которых однозначно расценивается как успех. Они изо всех сил стараются добиться успеха. Человек активно включается в деятельность, выбирает соответствующие средства и способы, с тем, чтобы кратчайшим путем достигнуть цели.

Противоположную позицию занимают люди, мотивированные на избежание неудач. Цель их деятельности не в том, чтобы добиться успеха, а в том, чтобы избежать неудачи. Все их действия в первую очередь направлены именно на реализацию этой цели. Для таких людей характерны неуверенность в себе, неверие в возможность достичь успеха, боязнь критики. Любая работа, и особенно та, которая чревата возможностью неудачи, вызывает у них отрицательные эмоциональные переживания. Поэтому человек не испытывает удовольствия от своей деятельности, тяготиться ею, избегает ее. Обычно в результате он оказывается не победителем, а побежденным. Таких людей нередко называют неудачниками.

 Еще одна важная психологическая особенность, которая влияет на достижение человеком успеха, — это требования, предъявляемые им к самому себе. Тот, кто предъявляет к самому себе повышенные требования, в большей мере старается добиться успеха, чем тот, чьи требования к себе невысоки.

Очень много для достижения успеха значит и представление человека о своих способностях, необходимых для решения задачи. Установлено, что люди, имеющие высокое мнение о наличии у них таких способностей, в случае неудачи переживают меньше, чем те, кто считает, что соответствующие способности у них развиты слабо.

Психологи пришли к выводу, что уровень своих притязаний личность устанавливает где-то между чересчур трудными и чересчур легкими задачами и целями — так, чтобы сохранить на должной высоте свою самооценку.

**Типы личности. Психологические защиты личности.**

*Типы личности*:

1. Демонстративный
2. Застревающий
3. Педантичный
4. Возбудимый
5. Гипертимический
6. Дистимический
7. Тревожный
8. Экзольтированный
9. Эмотивный
10. Циклотивный

Психологические защиты личности:

В жизни человека постоянно встречаются такие ситуации, когда по каким-либо причинам имеющаяся потребность не может быть удовлетворена. В таких случаях поведение регулируется с помощью механизмов психологической защиты. Защитные механизмы начинают свое действие тогда, когда достижение цели нормальным способом невозможно, или человек полагает, что невозможно.

1. *Отрицание* – информация, которая тревожит или может привести к конфликту, не воспринимается (не позволяет человеку адекватно реагировать на происходящее вокруг)
2. *Вытеснение* – активное выключение из сознания мотива или неприятной информации (ущемленное самолюбие, задетая гордость, обида и т.д.) может порождать ложные мотивы своих поступков, а истинные, но неприятные мотивы вытесняются, так человек избегает угрызений совести, чувства стыда (причем, быстрее всего вытесняется и забывается не то что люди сделали плохого, а то, что человек сделал сам плохого – человек не делает вид, а действительно забывает нежелательное.)
3. *Проекция* – приписывание другому лицу собственных чувств, желаний влечений, в которых человек не хочет себе сознаться, понимая их социальную неприемлемость.
4. *Идентификация* – бессознательный перенос на себя чувств, качеств, присущих другому человеку и недоступных, но желательных для себя.
5. *Рационализация* – псевдонаучное объяснение человеком своих желаний, поступков, признание которых грозило бы потерей самоуважения.
6. *Замещение* – перенос действия, направленного на недоступный объект на действие с доступным объектом.
7. *Изоляция* – (отчуждение) обособление внутри сознания травмирующих человека факторов (уход в себя)

Лишь допуская несовершенство своей личности, осознавая действие психических защит человек, преодолевает недостатки, изменяет поведение и реальные поступки.

**Темперамент. Теория возникновения темперамента.**

*Темперамент* – определенные психологические свойства, одинаково проявляющиеся в различной деятельности независимо от ее содержания, и остающиеся сравнительно постоянными на протяжении всей жизни. В своих взаимосвязях эти индивидуальные свойства образуют типы темперамента.

*Свойства темперамента – это наиболее устойчивые, врожденные особенности психики, определяющие динамику психической деятельности в различных ее сферах.*

Принято выделять следующие основные свойства темперамента:

1. *Сензитивность –*определяется наименьшей силой внешнего воздействия, необходимого для возникновения какой-либо психической реакции и скоростью возникновения этой реакции.
2. *Активность –* степень интенсивности воздействий человека на окружающий мир и энергичности в преодолении препятствий на пути к поставленным целям (настойчивость, целенаправленность, сосредоточенность внимания при длительной работе и т.д.).
3. *Реактивность –* степень непроизвольности реакций человека на внешние или внутренние стимулы одинаковой величины (от резкого звука до агрессивного или обидного вербального обращения).
4. *Пластичность/ригидность –* диада противоположных свойств, определяющих легкость и гибкость приспособления человека к меняющимся условиям, или, наоборот, инертность его поведения.
5. *Темп реакций –* характеристика скорости реагирования на внешние воздействия и протекания различных психических процессов (скорость движения, запоминание, выполнение интеллектуальных операций и т.п.).
6. *Интроверсия/экстраверсия –* диада противоположных свойств, определяющих преимущественную обусловленность реакций и поведения человека либо представлениями, образами и мыслями, связанными с прошлым или возможным будущим (интроверт), либо актуальными впечатлениями внешнего мира (экстраверт). Характеризуются также как два типа направленности психической активности: во внутриличностную сферу и вовне.
7. *Эмоциональная возбудимость –* определяется наименьшей интенсивностью воздействия, необходимого для возникновения эмоциональной реакции, а также скоростью возникновения этой реакции.

К особенностям темперамента относятся невротизм, тревожность — напряженность, повышенная эмоциональная возбудимость в ситуа­циях, интерпретируемых индивидом в качестве угрожающих.

Современный подход к объяснению сущности темперамента связывает его типы с деятельностью центральной нервной системы. Выдающийся российский ученый **И.П. Павлов** (1849-1936) выявил три основных свойства нервных процессов – **сила, уравновешенность и подвижность.**Различные их комбинации образуют четыре типа высшей нервной деятельности, лежащих в основе четырех типов темпераментов, названия которых были приведены выше.



**Рисунок 1.  Типы темперамента по учению И.П. Павлова**

 Это **сильный**тип, подразделяющийся на уравновешенный и неуравновешенный (холерик); уравновешенный в свою очередь подразделяется на подвижный (сангвиник) и инертный (флегматик) и **слабый**(меланхолик). Согласно Павлову, именно те аспекты поведения, в которых проявляются свойства нервных клеток, составляют темперамент. Каждому отдельному типу свойственны свои характерные особенности.

**Холерик**– это человек, для которого характерна повышенная эмоциональная резкость, быстрый темп и резкость в движениях. Повышенная возбудимость холерика при неблагоприятных условиях может стать основой вспыльчивости и даже агрессивности. Однако, при соответствующей мотивации холерик способен преодолевать значительные трудности, отдаваясь выполняемому делу с большой страстью. Для него характерна резкая смена настроений. Наибольшей результативности человек с таким темпераментом достигает в деятельности, требующей повышенной реактивности и значительного единовременного напряжения сил, например, копание земли, переноска тяжестей, рубка леса. Встречаются и руководители-холерики, так как они умеют быстро принимать управленческие решения, но они отличаются непродуманностью последствий и довольно часто отменяются ими же самими.

**Сангвиник** отличается легкой приспособляемостью к изменяющимся условиям жизни, повышенной контактностью с окружающими людьми. Чувства сангвиника легко возникают и быстро сменяются, его стереотипы достаточно подвижны, условные рефлексы быстро закрепляются. Он не чувствует скованности в новой обстановке, способен к быстрому переключению внимания и деятельности. Эмоционально устойчив. Люди с сангвиническим темпераментом больше всего подходят для деятельности, требующей быстрых реакций, значительных усилий, распределения внимания. Такой деятельностью может быть руководство подразделением или фирмой.

**Флегматик**– человек с сильно уравновешенной, но инертной нервной системой. Его реакции несколько замедленны. Настроение устойчиво, его трудно разговорить, развеселить. В сложных жизненных ситуациях флегматик остается достаточно спокойным и выдержанным человеком. Он не допускает импульсивных, порывистых движений, т.к. процессы торможения у него всегда уравновешивают процессы возбуждения. Флегматик обладает высокой работоспособностью, хорошо сопротивляется сильным раздражителям, но не способен быстро реагировать в неожиданных трудных ситуациях. Он предпочитает завершить одно дело и только потом браться за другое. Он постоянно сверяет свои действия с перспективой. Флегматик с трудом отказывается от выработанных навыков и стереотипов, не любит менять привычки, работу, друзей. Он трудно и медленно приспосабливается к новым условиям, долго колеблется перед принятием решения. Он достигает больших успехов в тех видах деятельности, которые требуют равномерного напряжения сил, усидчивости, устойчивости внимания и большого терпения. Большинство программистов – представители данного типа.

**Меланхолик** – человек со слабой нервной системой, обладающий повышенной раздражительностью даже к слабым раздражителям, повышенной ранимостью, склонностью к глубоким переживаниям (иногда даже по незначительным поводам). Его чувства легко возникают, плохо сдерживаются, внешне отчетливо выражены. В стрессовых ситуациях (экзамен, опасность) результаты деятельности меланхолика могут ухудшаться по сравнению со спокойной привычной обстановкой. Повышенная чувствительность приводит к быстрому утомлению и падению работоспособности, ему требуется довольно продолжительный отдых. Любая мелочь может вызвать у него обиду или слезы. Обычно меланхолик старается скрыть, внешне не проявлять свои чувства, не рассказывать о своих переживаниях, хотя и склонен отдаваться им. Меланхолик часто грустен, подавлен, неуверен в себе, излишне тревожен. Обладая высокой чувствительностью нервной системы, меланхолики имеют ярко выраженные художественные и интеллектуальные способности и могут использовать их в процессе труда, создавая произведения искусства.

Следовательно, осознание влияния своего темперамента на успешность в той или иной профессии может помочь выбрать вид трудовой деятельности или изменить существующий. Определение типа темперамента проводится путем применения теста Айзенка**,**составленного английским психологом немецкого происхождения Г.Ю. Айзенком (1916-1997). Данный тест предназначен для определения типа темперамента по сочетанию двух факторов – экстра или интроверсии и уравновешенности, которую он называл стабильностью. Айзенк получил четыре следующих сочетания:

1.  Экстравертированный, нестабильный – холерик.

2.  Экстравертированный, стабильный – сангвиник.

3.  Интровертированный, нестабильный – меланхолик.

4.  Интровертированный, стабильный – флегматик.

На основании этой классификации можно определить степень экстравертированности и стабильности, а также тип темперамента любого человека.

По сочетанию этих двух факторов определяется тип темперамента.

 Наряду с влиянием темперамента, тип личности, и выбор трудовой деятельности, во многом определяется чертами характера.

          Одним из методов выявления типа личности является классификация немецкого психолога и психиатра К. Леонгарда (1904-1988). Она основана на оценке стиля общения человека с окружающими людьми и связана с понятием **акцентуации**характера.

**Акцентуация** – это ярко выраженные, превалирующие черты характера индивида. В зависимости от того относится личность к сильному психотипу или к слабому, акцентуация соответственно может представлять, как положительные (сильные), так и отрицательные (слабые) стороны человеческого характера.

Франсуа де Ларошфуко писал в своих «Максимах»: «Слабость характера – это единственный недостаток, который невозможно исправить».

По указанной классификации выделяют следующие **виды типов характера:**

· **Гипертимный.** Это люди, которые отличаются постоянно повышенным настроением. Они веселы, беззаботны, часто легкомысленны и склонны к увлечениям всякого рода. Это неисправимые оптимисты, все видящие в розовом свете. Они уверены в себе и своем успехе, а потому склонны к риску. Неудачи их не огорчают вовсе или неглубоко и недолго. Они общительны, легко завязывают знакомство, живо отзываются на все события, разносторонни, но в то же время обыкновенно поверхностны, неусидчивы, отвлекаемы. К постоянно повышенному настроению нередко примешивается раздражительность, приводящая к гневным вспышкам, как правило, непродолжительным, неглубоким и не производящим большого впечатления на окружающих. Они легко вскипают и быстро отходят. Это активные натуры. Они энергичны, деятельны, предприимчивы. Свои проекты они быстро и решительно приводят в исполнение.

· **Гипотимный.**Такие люди также отзывчивы, живо и сильно реагируют на все, что происходит вокруг них, но тон настроения у них понижен. Они мало чувствуют радости жизни, видят все в мрачном свете, недовольны всем и прежде всего собой. Часто, объективно хорошо выполняя работу, бывают не удовлетворены ею. Охотно говорят о бесцельности существования, склонны к жалобам на свое здоровье, к ипохондрии.

·  **Дистимный,**характеризуется низкой контактностью, немногословием, пессимизмом. Люди этого типа – домоседы, ведут замкнутый образ жизни, склонны к подчинению.

· **Циклоидный.**Людям этого типа свойственны довольно частые перемены настроения. В период приподнятого настроения они бывают общительными, а в период подавленного – замкнутыми. В период душевного подъема они относятся к гипертимному типу характера, а в период спада к дистимному типу.

· **Возбудимый.**Характеризуется низкой контактностью, угрюмостью, занудливостью. У людей этого типа замедленные вербальные и невербальные реакции. В спокойном состоянии они добросовестны, аккуратны, любят детей и животных. В состоянии эмоционального возбуждения они склонны к брани, конфликтам, плохо контролируют свое поведение, трудно уживаются в коллективе из-за низкой коммуникативности.

· **Застревающий.**Человек умеренной общительности, склонный к нравоучениям, занудливости. Люди этого типа обидчивы, подозрительны, конфликтны, обладают повышенной чувствительностью к социальной несправедливости. Для них характерны стремление добиваться высоких показателей в любом деле, предъявлять повышенные требования к себе и к окружающим, дисциплинированность.

· **Педантичный.** Выделяется чрезмерным формализмом в служебном рвении, брюзжанием, занудливостью на работе и в быту. Однако, в общении люди этого типа привлекают к себе ровным настроением, серьезностью, надежностью в делах, добросовестностью и аккуратностью.

· **Тревожный.** Людям этого типа свойственны низкая контактность, неуверенность в себе, робость, пониженный фон настроения, нерешительность, долгое переживание неудач. Люди этого типа редко вступают в конфликты, стремясь в сложных ситуациях опереться на сильную личность. Притягательные свойства этих людей – дружелюбие, самокритичность, исполнительность.

· **Эмотивный.** Существенная черта людей с таким типом характера – стремление общаться в кругу друзей, где их хорошо понимают. Они чрезвычайно чувствительны, обидчивы, хотя и носят обиды в себе, часто находятся в подавленном настроении, слезливы. Их привлекательные черты: доброта, сострадательность, исполнительность, умение искренно радоваться чужим успехам.

· **Демонстративный.** Люди этого типа очень контактны, стремятся к лидерству, доминированию, жаждут власти, похвалы. Они самоуверенны, самолюбивы, легко приспосабливаются к людям, склонны к интригам, хвастовству, лицемерны, эгоистичны. Их положительные черты – артистизм, обходительность, неординарность мышления, умение увлечь других людей и повести их за собой.

· **Экзальтированный.** Ему свойственна высокая контактность, словоохотливость, влюбчивость, но в то же время такие люди могут быть конфликтными. Они альтруисты, внимательны к друзьям и близким, обладают яркими и искренними чувствами, хорошо развитым художественным вкусом. Отрицательные черты их характера – подверженность панике, отчаянию, сиюминутные настроения.

· **Экстравертированный.** Такие люди отличаются открытостью для любой информации, готовностью выслушать и помочь любому. Обладают высокой степенью общительности, уступчивы, исполнительны. Им трудно дается организованность на работе и в быту. Отталкивающие черты – легкомыслие, необдуманность поступков, склонность к распространению слухов, сплетен.

· **Интровертированный.** Люди этого типа характеризуются низкой контактностью, замкнутостью, оторванностью от реальности, склонностью к философствованию. Ориентированы на себя, на свой внутренний мир, свою оценку предмета или события, а не на объект как таковой. Они склонны к одиночеству, вступают в конфликты при попытках вмешаться в их личную жизнь, сдержанны, принципиальны, склонны к самоанализу, имеют твердые убеждения и жизненные принципы. Их поступки определяются в первую очередь своей внутренней установкой. Они чрезмерно упрямы в отстаивании своих взглядов, даже нереальных. (Экстравертированный и интровертированный типы личности относятся к типологии К. Юнга)

Последние два типа личности, не определяются обстоятельствами жизни человека. Они врожденные.

Существует и другая классификация акцентуированных личностей предложенная и разработанная крупным отечественным психиатром П.Б. Ганнушкиным (1875-1933) и продолженная немецким психиатром К.Леонгардом, применительно к трудовой деятельности. Здесь рассматриваются особенности их поведения в процессе труда.

**Эпилептоид.**Ему свойственны высокий энергетизм, агрессивность, любовь к порядку, тщательность. Он чаще всего выбирает профессию, которая ему ближе – финансиста, офицера, юриста, т.к. в процессе этой работы, связанной с поддержанием порядка, развиваются все больше и сами черты его характера. Так в качестве финансиста, эпилептоид особенно ценен, так как в этой деятельности необходим учет и контроль, они требуют строгого порядка, тщательности и строгого соблюдения законности, т.е. всех тех качеств, которыми обладает эпилептоид. Если эти качества не находят достойного конструктивного применения, то эпилептоид может стать бюрократом. Ему свойственно подчиняться не духу, а букве закона и официальный документ для него заведомо важнее живого человека. В работе с деньгами такие люди не допускают растрат и не идут на риск. Эпилептоид не сделает головокружительной карьеры, а будет медленно, но верно продвигаться по служебной лестнице. В качестве начальника, управляющего людьми, он всегда будет требовательным и придирчивым, как к себе, так и к другим. Он умеет принимать быстрые решения, не затягивая время, но при наличии времени может и «обмозговать» все подробно. Ему присущ авторитарный стиль руководства, но при этом он подвержен влиянию того, как принято в обществе. Если принято демократично руководить, то ему нетрудно перестроиться в духе времени.

**Паранояльный.** Ему свойственны высокий энергетизм, аггрессивность, целеустремленность. Если работа совпадает с основной целью такого типа, то он всегда в работе. Ему трудно бывает работать в коллективах, поэтому наиболее успешной для него является индивидуальная творческая работа. Творчество для него это, не свободное самовыражение, а поиск ответа на какую-нибудь великую загадку или решение какой-либо крупной проблемы. Именно такие личности двигают прогресс всего человечества, способствуют развитию всего общества. В коллективном труде паранояльный тип – это генератор идей, которого нельзя ограничивать никакими рамками, кроме постановки самой цели исследования. Результаты работы нужно уметь принимать в том виде, в котором он их поставляет. Его нельзя заставлять оформлять отчеты или выдавать готовые обсчитанные результаты – это пустая трата времени. Для этого лучше использовать эпилептоида, который будет дорабатывать результаты паранояльного.

**Гипертим.**Ему свойственны повышенное настроение, экстравертированность, высокий энергетизм. В связи с огромной активностью, общительностью и способностями гипертима ему самому и окружающим кажется, что он будет успешен в любом деле. В начале он может что-то организовать, предложить, начать, однако в процессе повседневной работы ему становится скучно, и он переключается на другое, бросив предыдущее. Так как он всегда на виду его быстро продвигают по службе и выдвигают на руководящую работу. Гипертим часто художественно одарен, причем одновременно в разных областях – музыке, живописи, литературе. Его творческий процесс – это бессистемное выплескивание излишков своей энергии и таланта. Обычно он творит во всех областях понемножку, не достигая выдающихся успехов ни в одной из них.

**Истероид.** Ему свойственны высокий энергетизм и демонстративность (стремление быть в центре внимания). Это талантливый, разносторонне одаренный человек, особенно в плане художественных способностей. Ему легко дается перевоплощение, он очень артистичен. Это не мыслительный, а художественный тип, он мыслит не абстрактно-логически, а образно, поэтому он высоко продуктивен в художественном творчестве – изобразительном искусстве и поэзии. Истероиду лучше всего работать самостоятельно, вне рамок коллектива, заниматься свободным творчеством, потому что в коллективе ему очень трудно ужиться, так как они очень конфликтны – демонстрируют свое превосходство, перебивают, ведут себя высокомерно.

**Шизоид.**Ему свойственны малый энергетизм, интровертированность (замкнутость). Чаще всего шизоиды занимаются точными науками – математикой или теоретической физикой. Могут быть музыкантами, тяготеющими к классической музыке, композиторами, сочиняющими сложную, оригинальную музыку или музыку нового стиля, художниками-абстракционистами. Все это происходит при благоприятном стечении обстоятельств. Если же с детства шизоиды оставались непонятыми и его способностям не уделялось достаточного внимания, то чаще всего такой человек вырастет не понятым никем чудаком или неудачником, работающим на непрестижной работе (сторож) и читающим свои малопонятные книги. Но даже будучи профессиональным ученым или музыкантом, при невозможности вести свои исследования или свободно творить он может уйти в сторожа и там продолжать свою деятельность, потому что она главное для него, а не положение, занимаемое им в обществе. Именно шизоиды – творцы великих открытий.

**Психастеноид.**Ему свойственны слабость, пониженный энергетизм, неувереннность. В работе он – хороший исполнитель, очень обязательный и аккуратный работник. Ему не трудно подчиняться, если указания начальства носят логичный и упорядоченный характер. Если же он оказывается в подчинении у руководителя, который все время меняет свои решения, мнения, распоряжения, то в такой обстановке психастеноид нервничает и, в конце концов, вынужден сменить ее. Ему приятна тихая, аккуратная и неторопливая работа поближе к дому (библиотекарь).

**Гипотим.** Ему свойственны слабость, пониженное настроение, повышенная чувствительность, тревожность, мнительность. В работе чувствительному гипотиму не столь важно дело, сколь взаимоотношения на работе, особенно отношение начальства. Поэтому они могут быть очень хорошими, исполнительными и преданными секретарями, машинистками и т.п. Однако обычно гипотимы не довольны своей работой, где бы они не работали, в то же время они ничего не желают менять в своей жизни.

Руководителям организаций или подразделений следует учитывать психологические рекомендации на предмет того, каким образом составлять трудовые коллективы. Большое значение здесь имеет характер работника и продолжительность времени работы.

В случае кратковременной командировки, нужно подбирать людей, которые должны быть близкими по психотипу личностями. Например, два гипертима, или два истероида, или два гипотима. Работа таких людей будет продуктивнее, чем людей противоположных психотипов, главным образом потому, что люди одного типа примерно одинаково распоряжаются своим временем и близки по образу мыслей.

В случае кратковременного выполнения творческой задачи, нужно создать коллектив, ориентированный на быстрое достижение конкретной цели. Для этого необходим паранояльный тип личности, который должен стать руководителем такого коллектива. Затем необходимы эпилептоиды или в крайнем случае психастеноиды, хотя они могут удлинить сроки работы. Можно включить гипертима для организации досуга и создания бодрого настроения, но при этом он может внести дух безалаберности. Гипотим, шизоид и истероид не соответствуют цели создания такого коллектива.

В случае создания делегации или представительства, необходимо использовать истероида, так как он может произвести впечатление, но желательно дополнить его паранояльным, чтобы у слушающих осталось хорошее впечатление не только о представителе коллектива (истероиде), но и деле в целом и о его перспективах, которые блестяще может показать паранояльный тип. Ему лучше всего поручить и руководство делегацией.

Для встречи делегации или комиссии, незаменим гипертим, который сразу найдет общий язык с прибывшими гостями, поймет, что они хотят увидеть, как провести время. Гипертим сможет вовремя объяснить и оправдать обнаруженные недостатки. Гипертима следует дополнить эпилептоидом или психастеноидом для подкрепления слов и доводов гипертима с цифрами в руках или на конкретных базах.

Составляя коллективы на долгое время, нужно найти в них место для каждого психотипа – главное, чтобы это место соответствовало психологическим особенностям человека. Руководителем следует назначить человека со средневыраженными чертами паранояльности и истероидности или радикального гипертима. Его заместителем – человека с эпилептоидными чертами личности. Шизоиду не нужно давать официальных руководящих полномочий, но нужно занять в группе должное место поставщика идей. В коллективе необходимы добросовестные исполнители – психастеноиды и секретарши гипотимного склада характера – верные и исполнительные.

          Созданный таким образом трудовой коллектив должен обладать высокими деловыми качествами и психологической устойчивостью.

     Таким образом, проанализировав, влияние психологического типа личности на деятельность, можно сделать следующие выводы.

**1.** Типы личности определяются, во-первых, темпераментом и характером индивида, во-вторых, его органическими особенностями, и, в то же время, нельзя рассматривать личность человека без учета существующих общественных отношений, существующего строя и социализации.

**2.** Исследования И.П.Павлова показали, что свойства личности зависят от природной нейрофизиологической организации человека, но не определяются ею.

**3.** Рассмотренные выше четыре типа темперамента обычно не бывают представлены в «чистом виде». Люди, как правило, обладают смешанными темпераментами, но у каждого конкретного индивида преобладает тот или иной вид темперамента.

**4.** Темперамент выступает в качестве общей основы многих личностных характеристик человека и самого характера. Характер проявляется в поведении человека, в его отношении к миру и к себе, являясь сочетанием наиболее устойчивых, существенных особенностей личности. Люди одного темперамента могут быть добрыми и жестокими, ленивыми и трудолюбивыми, аккуратными и неряшливыми. Темперамент лишь задает динамику психического реагирования. Знание особенностей своего темперамента, учет их в организации своей жизнедеятельности способствуют развитию позитивных проявлений, вытекающих из свойств нервной системы человека.

**5.** Рассмотренные типы акцентуаций характера проявляются непостоянно. При воспитании и самовоспитании они сглаживаются, гармонизируются, так как структура характера подвижна, динамична и изменяется на протяжении жизни человека. В связи с этим необходимо постоянно изучать условия воспитания личности, учитывать имеющиеся отклонения и своевременно проводить их психокоррекцию, поскольку человек может и должен совершенствовать свои характерологические особенности.

**6**. Психологически совместимыми являются люди с разными типами темперамента, так как они не повторяют, а именно дополняют друг друга, что необходимо для длительного сотрудничества. Если в работе требуется быстрота, то за нее лучше взяться холерику или сангвинику, а если тщательность или терпение, то флегматику или меланхолику. В таком случае пара работников будет гораздо успешнее и устойчивее, чем люди с одинаковым темпераментом. При этом оба партнера должны понимать благоприятность противоположных сочетаний.

**7.** В процессе управления трудовой деятельностью работников руководители организаций должны учитывать психологические особенности каждого индивида, тип его характера, темперамента и особенности поведения в процессе трудовой деятельности. Особое внимание, на наш взгляд, здесь следует уделять направленности той или иной личности на внешний или внутренний объект (т.е. экстра - и интроверсию). От этого во многом зависит функциональное разделение труда и успешное выполнение производственных задач. Руководителям следует время от времени изучать путем тестирования характерологические особенности своего персонала наряду с изучением их потребностей. Обладание знаний о своем персонале поможет руководителям правильно выстроить линию поведения в различных ситуациях производственной деятельности.

**Характер. Физиологическая основа характера.**

*Характер* – индивидуальное сочетание устойчивых психических особенностей человека, которые обусловливают типичный для данной личности способ поведения в определенных жизненных условиях и обстоятельствах.

Физиологической основой характера является тип Н.С., а также системы временных связей, которые возникают под влиянием внешних воздействий.

Характер человека многогранен и многообразен в своих проявлениях и вместе с тем он целостен.

Целостность достигается стержневыми, наиболее устойчивыми, доминирующими по силе и активности чертами.

В структуре характера выделяются несколько групп:

1. группа: Черты, которые проявляются в деятельности – трудолюбие = лень, инициативность = пассивность, ответственность = безответственность, работоспособность и т.д.
2. группа: Черты, которые проявляются по отношению к другим людям – эгоизм = альтруизм, жестокость = доброта, безразличие = чуткость, грубость = вежливость, лживость = правдивость.
3. группа: Система отношений человека к самому себе, степень требовательности, критичности, скромности.
4. группа: Характеризует отношение личности к вещам – аккуратность, бережливость, щедрость = скупость.

В характере отражаются и волевые качества: готовность преодолевать препятствия, физическую и душевную боль, степень настойчивости и самостоятельности.

Формирование характера начинается с детства, и на разных возрастных этапах происходит по-разному.

То, каким будет характер, зависит от того микромира, с которым ребенок вступает во взаимодействие, зависит от условий воспитания, самовоспитания, преобладающих форм деятельности.

**Притязания личности.**

Самооценка тесно связана с уровнем притязания личности, которую можно определить как желаемый уровень самооценки личности, проявляющийся в степени трудности цели, которую индивид ставит перед собой. Если личность стремится к повышению самооценки в случае, когда имеется возможность свободно выбирать степень трудности очередного действия, то могут возникнуть два конфликта: с одной стороны - стремление повысить притязания, чтобы пережить максимальных успех, а с другой - снизить притязания, чтобы избежать неудачи. В первом варианте уровень притязания обычно повышается, а во втором - уменьшается.

Уровень притязания обычно устанавливается где-то между чересчур легкими и чересчур трудными целями и задачами, для того, чтобы сохранить на приемлемом уровне собственную самооценку.

Не только на основе предвосхищения успеха или неудачи, но и на основе прежних успехов или неудач идет формирование личностью своего уровня притязаний.

Может возникнуть вопрос о том, с помощью чего личность может повысить свой уровень притязания? С одной стороны, это может происходить после того, как будут успешно выполнены поставленные перед собой определенные цели. Но также это может произойти с помощью коллектива или руководителя, если последние будут всячески подбадривать индивида в процессе выполнения поставленных задач. К примеру, в процессе ответа на поставленный вопрос на [семинарском занятии](http://pandia.ru/text/category/seminarskie_zanyatiya/) студенту говорят: «Вы идете в правильном направлении» или «Ваша мысль правильна» и т. п. В этом случае повышается самооценка личности, а вследствие чего личность может достигнуть успеха. В конечном счете у индивида повышается уровень притязания. На этом примере было наглядно показано о том, как между собой связаны самооценка и уровень притязания личности.

**Волевая регуляция поведения и деятельности**

Люди познают предметы и явления окружающего мира и переживают чувства по отношению к ним в деятельности, направленной на его преобразование в ходе удовлетворения своих личных потребностей и потребностей общества, которому они принадлежат.

Деятельность человека—это система связанных воедино и вытекающих одно из другого действий, в которых решаются частные задачи. Действия направлены на получение результата, ко­торый мыслится или представляется как желательный, как цель того, что делает человек. Так, при посадке молодой яблони, роя яму известной глубины, закладывая удобрения, вбивая в центр ямы кол, расправляя корни спущенного туда растения, привязывая его и т. д., работающий человек, осуществляя свою цель, действует по плану. В ходе работы этот план развертывается в виде ряда мыслей и представлений и осуществляется, реализуется посредством движений, определенных по силе, скорости, размаху, согласованности, точности. При выполнении движений, составляющих отдельные действия, и мыслительных операций в связи с отображением того, что, как и п каком порядке следует делать, проявляется сосредоточенное, напряженное внимание и к предмету, и к орудиям, и к самому процессу труда. Вместе с тем по ходу действий перживаются те или иные чувства: неудовольствия и беспокойства от препятствий и затруднений и удовольствия от успешного удовлетворения испытываемых нужд, чувства трудового подъема и утомления, а также радости от самого труда.

В отличие от непроизвольного действия, непосредственно определяемого находящимся в «поле» раздражителем, преднамеренное действие реализуется с помощью необходимых для этого средств (знаков, нормативных ценностей и т. д.), т. е. опосредствованно. Ученик читает чертеж, справляется с инструкциями, вспоминает наставления мастера производственного обучения и т. д., таким образом еще до осуществления деятельности обеспечивает ее построение в своем сознании, и только после этого действует.

Преднамеренное действие осуществляется с помощью саморегуляции. Ее структура включает цель, которой стремится достигнуть человек; программу тех действий и операций, которую он должен осуществить, чтобы достигнуть ее; выяснение критериев успешности действий и сопоставление с ними реаль­но полученных результатов действия; наконец, принятие реше­ния о том, надо ли считать действие законченным или его следует продолжать, внося в его исполнение необходимые коррективы.

Таким образом, саморегуляция преднамеренного действия предполагает произвольный контроль над его планированием и исполнением. В процессе онтогенеза функция регулирования и контроля первоначально осуществляется взрослым в процессе совместной деятельности и общения с ребенком, а в дальнейшем, ввиду того, что происходит интериоризация образцов и схем выполнения действий, ребенок сам научается в соответствии с этими схемами и образцами контролировать действие.

Преднамеренность действия предполагает принятие челове­ком решения о том, что образ будущего результата действия отвечает мотиву его деятельности (т. е. тому, ради чего он действует), и действие тогда приобретает личностный смысл и выступает для субъекта как цель деятельности.

В структуре деятельности преднамеренные действия образуют ее высший уровень, им присущи сознательно поставленная цель и выбор средств, необходимых для достижения этой цели. Они могут совершаться и не обнаруживаясь внешним образом: при продумывании учеником плана сочинения, при повторении материала про себя и т. д.

Особый вид преднамеренных действий составляют волевые действия. Волевое действие, сохраняя все существенные приз­наки преднамеренного действия, включает в качестве необхо­димого условия преодоление трудностей. То или иное преднамеренное действие может принадлежать и не принадлежать к волевым в зависимости от того, связано ли оно с пре­одолением трудностей или нет.

Волевые действия могут различаться по сложности. Так, школьник, впервые делая попытку на уроке физкультуры совершить опорный прыжок, преодолевает некоторые опасения, связанные с возможным падением и ушибом. Подобные волевые действия называются простыми. Сложное волевое действие включает в себя ряд простых. Молодой человек, приняв решение освоить сложную производственную деятельность, преодолевает ряд внутренних и внешних препятствий и трудностей и осуществляет свой замысел. В свою очередь, сложные действия входят в систему организованной волевой деятельности человека, направленной на достижение сознательно поставленных близких и далеких целен. В ней обнаруживаются те или иные волевые качества человека, проявляется воля.

Воля—это сознательная организация и саморегуляция человеком своей деятельности и поведения, направленная на преодоление трудностей при достижении поставленных целей.

Воля—это особая форма активности личности, особый вид организации ее поведения, определяемого поставленной ею самой целью.

Воля возникла в трудовой деятельности человека, овладевающего законами природы и таким образом получающего возможность изменять ее в соответствии со своими потребностями. Воля обеспечивает выполнение двух взаимосвязанных функций—побудительной и тормозной и в них себя проявляет.

Побудительная функция обеспечивается активностью человека. В отличие от реактивности, когда действие обусловливается предшествующей ситуацией (на оклик человек оборачивается, брошенный в игре мяч отбивает, на грубое слово обижается и т. д.), активность порождает действие в силу специфики внутренних состояний субъекта, обнаруживающихся в момент самого действия (человек, нуждающийся в получении необходимой информации, окликает товарища, испытывая состояние раздражения, позволяет себе грубить окружающим и т. д.).

В отличие от полевого поведения, отличающегося непреднамеренностью, активность характеризуется произвольностью, т. е. обусловленностью действия сознательно поставленной целью. Активность может и не быть вызвана требованиями сиюминутной ситуации, стремлением приспособиться к ней, действовать в границах заданного, она характеризуется надситуативностью, т. е. выходом за пределы исходных целей, способностью человека подниматься над уровнем требований ситуации, ставить цели, избыточные по отношению к исходной задаче (таков «риск ради риска», творческий порыв и т. д.).

Список литературы:

1. Немов Р. С. Психология: В 3 кн. – М., 2012.

2. Ильин.Е.П. Психология воли. - СПб.: Питер, 20018. – 288с.

3. Ильин.Е.П. Эмоции и чувства. - СПб.: Питер, 2018. – 752с.

4. Маклаков А.Г. Общая психология. – СПб., 2018.- С. 373-468.

5. Немов Р.С. Психология. Кн. 1., М., 2018. - С. 424-460.

6. Психология/Под ред. В.Н. Дружинина. - Питер, 2018. - С. 128-137.

**Игры в группе**

**1. Упражнение «Гиациндия»**
**Цель**: углубление процессов самораскрытия, познание себя при помощи группы.

**Время:**15-20 мин

**Ход упражнения:**

Давным-давно, когда нас с вами еще не было на свете, на Земле существовало только два государства: Розалиндия и Гиациндия. В Розалиндии жили маленькие красавицы. Среди них были и блондинки, и брюнетки, и шатенки. Каждая была по – своему хороша. В этой стране царили чистота и красота. В Гиациндии жили сильные и смелые люди. Они строили каменные дома и крепости, охотились на зверей. В этой стране царил дух соперничества и силы. Как вы уже догадались, в Розалиндии жили только девочки, а в Гиациндии - мальчики. Давайте попробуем отгадать, какими еще качествами обладали жители Гиациндии, а какими – жители Розалиндии.

Сейчас вы разделитесь на команды и нарисуете страну Гиациндию, страну, в которой живут только мальчики.
После того как рисунки будут готовы, каждая команда должна рассказать:

  1.  Какие здания в этой стране?

  2.  Чем занимаются ее жители?

  3.   Как они выглядят?

  4.  Что любят есть?

   5.  Что делают в свободное время?

Каждый ребенок показывает, как жители этой страны ходят, как они работают.
Один ребенок выходит в круг и с помощью пантомимы показывает, что делает житель Гиациндии. Остальные участники угадывают, что он показывает.

 **2.   Упражнение «Огонек моей души»**
 **Цель**: Способствовать формированию ответственности за свои решения, развитие рефлексии.

**Время:** 10-15 мин

**Ход упражнения:**

Дети с закрытыми глазами, по очереди, взявшись за руки, входят в кабинет. Ведущий ведет их по комнате в разных направлениях, чтобы они освоились в пространстве.
Вскоре ведущий отпускает руку ведомого и разъединяет руки детей. Их глаза по – прежнему закрыты.

- Ты в незнакомом городе. Незнакомые дома, улицы, незнакомые люди… Тебе некуда торопиться. Тебя никто не ждет. Ты просто идешь по улице, шурша осенними листьями, слышишь шум дождя, натыкаешься на прохожих… Серый, пасмурный вечер. Фонари отражаются в холодных лужах. Холодно, темно, неуютно. Ты поднимаешь глаза, видишь дома, освещенные окна. В окнах горит теплый свет. В каждом окне – маленький мир. В каждом окне – свет души другого человека (пауза).
- Маленький старый трамвай останавливается прямо перед тобой. Дверцы открываются: там тоже свет. Войди в него, займи место. Быть может, он привезет тебя туда, где ты нужен, где тебя ждут.

Ведущий рассаживает детей.

- Впереди четыре остановки, на каждой из них звучит своя мелодия. Какая из них твоя? Прислушайся к себе. Если она тебе близка, встань. Ты выходишь из трамвая. Ты можешь погулять, потанцевать. Вокруг есть еще люди. Поищи среди них человека, который тебе близок. Для этого не нужны слова, не обязательно видеть его, ведь "зорко одно лишь сердце" - самого главного глазами не увидишь. Можно прикоснуться к встречному, можно пожать ему руку. Если почувствуешь в нем человека, способного теплом своей души согреть тебя, возьми его за руку.

Включается разнохарактерная музыка – первая, вторая, третья мелодия и, наконец, четвертая.
- А вот и конечная остановка.

Ведущий усаживает образовавшиеся пары и группы в разных частях комнаты.
- Можно снять повязки. Посмотрите в глаза человеку, который оказался рядом с вами. А теперь на тех, кто вышел с вами на одной остановке. Проговорите, что вы чувствовали во время нашего путешествия? Что чувствуете сейчас? Задумайтесь, почему вы оказались вместе? Что за люди вас окружают? Как так получилось, что вы выбрали именно этого человека себе в пару?