**Основные понятия темы:** темперамент, свойства темперамента, сензитивность, реактивность, активность, пластичность / ригидность, темп реакций, эмоциональная возбудимость, интроверсия/экстраверсия, типы темперамента, сангвиник, холерик, флегматик, меланхолик, характер, черта характера, акцентуация характера, задатки, способности, природные (естественные) способности, специфические человеческие способности.

**Вопросы для обсуждения:**

1. Что такое темперамент? Основные свойства темперамента.

2. Типы темперамента.

3. Что такое характер? Какова роль социума в формировании характера?

4. Черты характера. Акцентуации характера.

5. Определение способностей.

6. Виды способностей.

**Вопросы, задания для самоконтроля и самостоятельной работы:**

1. Физиологическая основа темперамента. Как темперамент связан со свойствами центральной нервной системой?

2. Как тип темперамента проявляется в поведении и деятельности человека?

3. Можно ли изменить тип темперамента. Почему?

4. Как взаимосвязаны темперамент и характер?

5. Сензитивный период для формирования характера.

6. Какие факторы влияют на развитие способностей?

7. Как взаимосвязаны задатки и способности?

8. Ознакомиться с методиками изучения темперамента, характера, способностей.

9. Самодиагностика. Определить тип темперамента с применением личностного опросника Г. Айзенка EPI (Eysenck Personality Inventory).

10. Самодиагностика. Изучить акцентуации характера с применением опросника К. Леонгарда – С. Шмишека.

11. Самодиагностика. Определить уровень развития коммуникативных и организаторских способностей с применением теста-опросника КОС.

12. Самодиагностика. Определить уровень эмоционального интеллекта с применением теста Н. Холла.

13. Подготовить эссе на тему «Психологический портрет моей личности».

Психологический портрет составить на основе результатов самодиагностики темперамента, характера, коммуникативных и организаторских способностей, эмоционального интеллекта и саморефлексии.

**Определения:**

1. Темперамент – это совокупность индивидуальных особенностей личности, которые определяют динамику психической деятельности и поведения человека.

Свойства темперамента:

- Сензитивность – чувствительность к внешним раздражителям (например, как быстро человек замечает изменения в окружающей среде).

- Реактивность – степень непроизвольной реакции на внешние или внутренние воздействия (например, как сильно человек реагирует на критику).

- Активность – интенсивность воздействия человека на окружающий мир (например, насколько активно человек стремится достичь цели).

- Пластичность/ригидность – способность адаптироваться к изменяющимся условиям (пластичность) или склонность к устойчивости и неизменности (ригидность).

- Темп реакций – скорость протекания психических процессов (например, как быстро человек думает или принимает решения).

- Эмоциональная возбудимость – скорость возникновения эмоциональной реакции (например, как быстро человек начинает злиться или радоваться).

- Интроверсия/экстраверсия – направленность личности на внутренний мир (интроверсия) или на внешний мир (экстраверсия).

2. Типы темперамента:

- Сангвиник – активный, жизнерадостный, легко адаптируется к новым условиям.

Свойства: высокая активность, быстрый темп реакций, высокая пластичность, эмоциональная устойчивость.

- Холерик – энергичный, эмоциональный, но склонный к резким перепадам настроения.

Свойства: высокая реактивность, низкая эмоциональная устойчивость, быстрый темп реакций.

- Флегматик – спокойный, уравновешенный, с устойчивыми эмоциями.

Свойства: низкая реактивность, медленный темп реакций, высокая ригидность.

- Меланхолик – чувствительный, склонный к глубоким переживаниям, с низкой активностью.

Свойства: высокая сензитивность, низкая активность, медленный темп реакций.

3. Характер – это совокупность устойчивых индивидуальных особенностей личности, которые формируются под влиянием социума и проявляются в поведении и отношении к окружающему миру.

Свойства характера:

- Целостность – характер представляет собой единую систему черт.

- Устойчивость – черты характера сохраняются в различных ситуациях.

- Пластичность – способность характера изменяться под влиянием жизненного опыта.

4. Черта характера – это устойчивая особенность поведения, которая проявляется в различных ситуациях (например, доброта, честность, ответственность).

Свойства черт характера:

- Устойчивость – черты проявляются в разных ситуациях.

- Индивидуальность – у каждого человека свой набор черт.

- Социальная обусловленность – черты формируются под влиянием социума.

5. Акцентуация характера – это чрезмерное усиление отдельных черт характера, что делает человека уязвимым к определенным психологическим воздействиям.

Свойства акцентуаций:

- Избирательная уязвимость – человек чувствителен только к определенным ситуациям.

- Компенсация – в благоприятных условиях акцентуации могут быть сглажены.

6. Задатки – это врожденные анатомо-физиологические особенности нервной системы, которые являются основой для развития способностей.

Свойства задатков:

- Врожденность – задатки присутствуют с рождения.

- Многозначность – одни и те же задатки могут стать основой для разных способностей.

7. Способности – это индивидуальные особенности личности, которые позволяют успешно выполнять определенную деятельность.

Свойства способностей:

- Индивидуальность – у каждого человека свои способности.

- Развиваемость – способности можно развивать через обучение и практику.

- Специфичность – способности проявляются в конкретных видах деятельности.

- Природные (естественные) способности – это врожденные способности, связанные с биологическими особенностями (например, музыкальный слух).

Свойства: биологическая основа, ограниченность влияния среды.

- Специфические человеческие способности – это способности, которые формируются в процессе социализации (например, речевые, математические).

Свойства: социальная обусловленность, зависимость от обучения и воспитания.

**Ответы на вопросы:**

1. Что такое темперамент? Основные свойства темперамента.

Темперамент – это врожденная характеристика, которая определяет динамику психической деятельности и поведения человека. Основные свойства темперамента включают сензитивность, реактивность, активность, пластичность/ригидность, темп реакций, эмоциональную возбудимость и интроверсию/экстраверсию.

2. Типы темперамента.

Типы темперамента по Гиппократу-Галену:

- Сангвиник – активный, общительный, легко адаптируется.

- Холерик – энергичный, эмоциональный, но неуравновешенный.

- Флегматик – спокойный, медлительный, устойчивый.

- Меланхолик – чувствительный, склонный к переживаниям, с низкой активностью.

3. Что такое характер? Какова роль социума в формировании характера?

Характер – это совокупность устойчивых черт личности, которые формируются под влиянием социума. Социум играет ключевую роль в формировании характера, так как именно в процессе социализации человек усваивает нормы, ценности и модели поведения.

4. Черты характера. Акцентуации характера.

Черты характера – это устойчивые особенности поведения (например, доброта, честность). Акцентуации характера – это чрезмерное усиление отдельных черт, что делает человека уязвимым к определенным психологическим воздействиям (например, гипертимность, тревожность).

5. Определение способностей.

Способности – это индивидуальные особенности личности, которые позволяют успешно выполнять определенную деятельность. Они могут быть врожденными (задатки) или приобретенными (специфические человеческие способности).

6. Виды способностей.

- Природные (естественные) способности – врожденные, связанные с биологическими особенностями.

- Специфические человеческие способности – формируются в процессе социализации (например, речевые, математические).

**Вопросы для самоконтроля:**

1. Физиологическая основа темперамента. Как темперамент связан со свойствами центральной нервной системы?

Темперамент связан с типом нервной системы, который определяется силой, уравновешенностью и подвижностью нервных процессов. Например, сильный, уравновешенный, подвижный тип соответствует сангвинику.

2. Как тип темперамента проявляется в поведении и деятельности человека?

Тип темперамента влияет на скорость реакции, эмоциональность, активность и адаптивность. Например, холерик быстро реагирует, но может быть вспыльчивым, а флегматик медлителен, но устойчив.

3. Можно ли изменить тип темперамента. Почему?

Темперамент является врожденным и изменить его полностью нельзя, но можно корректировать проявления через воспитание и самоконтроль.

4. Как взаимосвязаны темперамент и характер?

Темперамент – это биологическая основа, а характер формируется под влиянием социума. Темперамент влияет на динамику проявления черт характера.

5. Сензитивный период для формирования характера.

Сензитивный период для формирования характера – это детство и подростковый возраст, когда активно происходит социализация и усвоение норм поведения.

6. Какие факторы влияют на развитие способностей?

Факторы: врожденные задатки, социальная среда, воспитание, обучение, мотивация и личные усилия.

7. Как взаимосвязаны задатки и способности?

Задатки – это врожденные предпосылки, а способности – это развитые на их основе навыки и умения. Задатки определяют потенциал, но без развития они не становятся способностями.

**ВЫВОД**

В итоге работы были изучены определения и свойства темперамента, характера и способностей помогает понять индивидуальные особенности личности, их биологические и социальные основы. Эти знания позволяют развивать самосознание, улучшать коммуникативные навыки и адаптироваться в обществе. Практические задания, такие как самодиагностика, способствуют личностному росту и эффективному взаимодействию с окружающими.