**Приложение 1**

**Материал для теоретической лекции**

 **Темпера́мент** (лат. *temperamentum* — соразмерность, надлежащее соотношение частей) — устойчивая совокупность индивидуальных психофизиологических особенностей личности, связанных с динамическими, а не содержательными аспектами деятельности. Темперамент составляет основу развития характера. (3)

По типическим особенностям динамики психических процессов с давних пор различают четыре основные темперамента: сангвинический, холерический, меланхолический и флегматический.

**Сангвиник**. Человек сангвинического темперамента отличается относительно слабой интенсивностью психических процессов и быстрой сменой одних психических процессов другими. Для сангвиника характерны легкость и быстрота возникновения новых эмоциональных состояний, которые, однако, быстро сменяя друг друга, не оставляют в его сознании глубокого следа. Обычно сангвиник отличается богатой мимикой, его эмоциональные переживания сопровождаются разнообразными выразительными движениями. Это жизнерадостный человек, отличающийся большой подвижностью. С внешней подвижностью у сангвиника связывается быстрота психических процессов: он впечатлителен, быстро отзывается на внешние раздражения и менее сосредоточен и углублен в свои личные переживания. Сангвиник легко справляется с задачами, требующими быстрой сообразительности, если только эти задачи не являются особо трудными и серьезными. Он легко берется за разные дела, но вместе с тем легко и забывает о них, заинтересовавшись новыми. В своих решениях он нередко поспешен, мало над ними задумывается, часто разбрасывается. Сангвиник легко входит в общение с другими людьми. Однако его отношение к другим людям часто поверхностно: он легко расстается со своими привязанностями, быстро забывает горести и радости, обиды и примирения.

**Холерик**. Холерический темперамент характеризуется большой интенсивностью и яркой выраженностью эмоциональных переживаний и быстротой их протекания. Эта особенность выражается в характерных для холерика вспыльчивости и отходчивости, непосредственно следующей за бурными вспышками чувств. Холерик — человек горячий, страстный, отличающийся резкой сменой чувств, которые у него всегда глубоки, захватывают его целиком. Он глубоко и сильно переживает как радости, так и печали, что находит свое (иногда бурное) выражение в его мимике и действиях. Люди холерического темперамента отличаются большой подвижностью, однако их подвижность иная, чем у сангвиников. Если сангвиника отличают быстрые, плавные и ловкие движения, то у холерика они часто носят резкий характер, отличаются стремительностью. Для людей холерического темперамента характерна большая активность и энергия.

**Меланхолик**. Для людей с меланхолическим темпераментом характерно медленное течение психических процессов, в том числе эмоциональных переживаний; вместе с тем эти переживания у меланхолика отличаются большой глубиной, накладывая свой отпечаток на весь склад его личности. Чувства и настроения меланхолика однообразны и вместе с тем очень устойчивы. Нередко они носят астенический характер. В связи с этим самый термин «меланхолик» часто обозначает человека, отличающегося грустным и даже мрачным настроением. Люди с меланхолическим темпераментом нередко очень болезненно относятся к внешним обстоятельствам, легко уязвимы, тяжело переживают трудности жизни. Нередко они отличаются замкнутостью в самих себе и необщительностью. Эти особенности меланхолического темперамента находят свое выражение и во внешнем облике человека: движения его медлительны, однообразны, сдержанны; глубокие чувства внешне выражаются слабо; по внешним проявлениям можно судить только об общем астеническом характере его эмоций, но не об отношении к окружающим явлениям и событиям в данном конкретном случае: меланхолик редко обнаруживает свои чувства. Меланхолический темперамент часто характеризуется упадничеством, отсутствием бодрости и решительности в своих действиях, частыми колебаниями, а в наиболее резких своих проявлениях — пассивностью, вялостью, незаинтересованностью порученным человеку делом.

**Флегматик.** Внешне человек флегматического темперамента отличается прежде всего малой подвижностью, движения его очень медлительны и даже вялы, не энергичны, от него нельзя ожидать быстрых действий. Флегматика характеризует также слабая эмоциональная возбудимость. Его чувства и настроения отличаются ровным характером и изменяются медленно. Это невозмутимый, размеренный в своих действиях человек. Он редко выходит из ровного, спокойного эмоционального состояния, его можно редко видеть сильно взволнованным, ему чужды аффективные проявления личности. Характерный для флегматика строй эмоциональных состояний находит и соответствующее внешнее выражение. Мимика и жесты флегматика однообразны, невыразительны, речь медленная, лишенная живости, не сопровождается выразительными движениями. Прежде чем что-либо сделать, флегматик долго и обстоятельно обдумывает предстоящие действия; однако принятые решения выполняет спокойно и неотступно, сильно привязывается к привычной для него работе и с трудом переключается на новые виды труда.

Было бы ошибкой думать, что каждый человек может быть отнесен к одному из рассмотренных выше четырех видов темперамента. Описанные темпераменты в жизни встречаются редко. В характере каждого человека обычно своеобразно соединяются черты, прису­щие разным темпераментам; про таких людей говорят, что они обладают смешанным темпераментом. Лишь тогда, когда в характере человека значительно преобладают черты того или иного темперамента, он может быть очень приближенно отнесен к представителям одного из указанных четырех видов темперамента. (4)

 Когда говорят о характере, то обычно подразумевают под этим именно такую совокупность свойств и качеств личности, которые накладывают определенную печать на все ее проявления и деяния. Черты характера составляют те существенные свойства человека, которые определяют тот или иной образ поведения, образ жизни. Статику характера определяет тип нервной деятельности, а его динамику — окружающая среда.

Характер понимается и как:

* система устойчивых мотивов и способов поведения, образующих поведенческий тип личности;
* мера уравновешенности внутреннего и внешнего миров, особенности адаптации индивида к окружающей его действительности;
* отчетливо выраженная определенность типичного поведения каждого человека.

В системе отношений личности выделяют четыре группы черт характера, образующие**симптомокомплексы:**

* отношение человека к другим людям, коллективу, обществу (общительность, чуткость и отзывчивость, уважение к другим — людям, коллективизм и противоположенные черты — замкнутость, черствость, бездушие, грубость, презрение к людям, индивидуализм);
* черты, показывающие отношение человека к труду, своему делу (трудолюбие, склонность к творчеству, добросовестность в работе, ответственное отношение к делу, инициативность, настойчивость и противоположные им черты — лень, склонность к рутинной работе, недобросовестность, безответственное отношение к делу, пассивность);
* черты, показывающие, как человек относится к самому себе (чувство собственного достоинства, правильно понимаемая гордость и связанная с ней самокритичность, скромность и противоположные ей черты — самомнение, иногда переходящее в наглость, тщеславие, заносчивость, обидчивость, застенчивость, эгоцентризм как склонность рассматривать в центре событий себя и свои переживания, эгоизм — склонность заботиться преимущественно о своем личном благе);
* черты, характеризующие отношение человека к вещам (аккуратность или неряшливость, бережное или небрежное обращение с вещами).

 Одной из наиболее известных теорий характера является теория, предложенная немецким психологом Э. Кречмером. Согласно этой теории, характер зависит от телосложения.

 Э. Кречмер описал три типа телосложения и соответствующие им три типа характера:

**Астеники** (от греч. -**слабый) -** люди худые, с удлиненным лицом. длинными руками и ногами, плоской грудной клеткой и слабой мускулатурой. Соответствующий тип характера -**шизотимики** — люди замкнутые, серьезные, упрямые, трудно приспосабливающиеся к новым условиям.

**Атлетики** (от греч. -**свойственный борцам) -** люди высокие, широкоплечие, с мощной грудной клеткой, крепким скелетом и развитой мускулатурой. Соответствующий тип характера -**иксотимики** — люди спокойные, невпечатлительные, практичные, властные, сдержанные в жестах и мимике; не любят перемен и плохо к ним приспосабливаются.

**Пикники** (от греч. -**плотный. толстый) -** люди среднего роста, полноватые или склонные к ожирению, с короткой шеей, большой головой и широким лицом с мелкими чертами. Соответствующий тип характера -**циклотимики -** люди общительные, контактные, эмоциональные, легко приспосабливающиеся к новым условиям. При расстройствах психики склонны к маниакально-депрессивному психозу. (5)

 **Ра́са** — система популяций человека, характеризующаяся сходством по комплексу определённых наследственных биологических признаков, имеющих внешнее фенотипическое проявление и сформировавшихся в определенном географическом регионе. Существует три большие расы: монголоиды, негроиды и европеоиды.

 **Инвали́д** — человек, у которого возможности его личной жизнедеятельности в обществе ограничены из-за его физических, умственных, сенсорных или психических отклонений (человек с ограниченными возможностями).