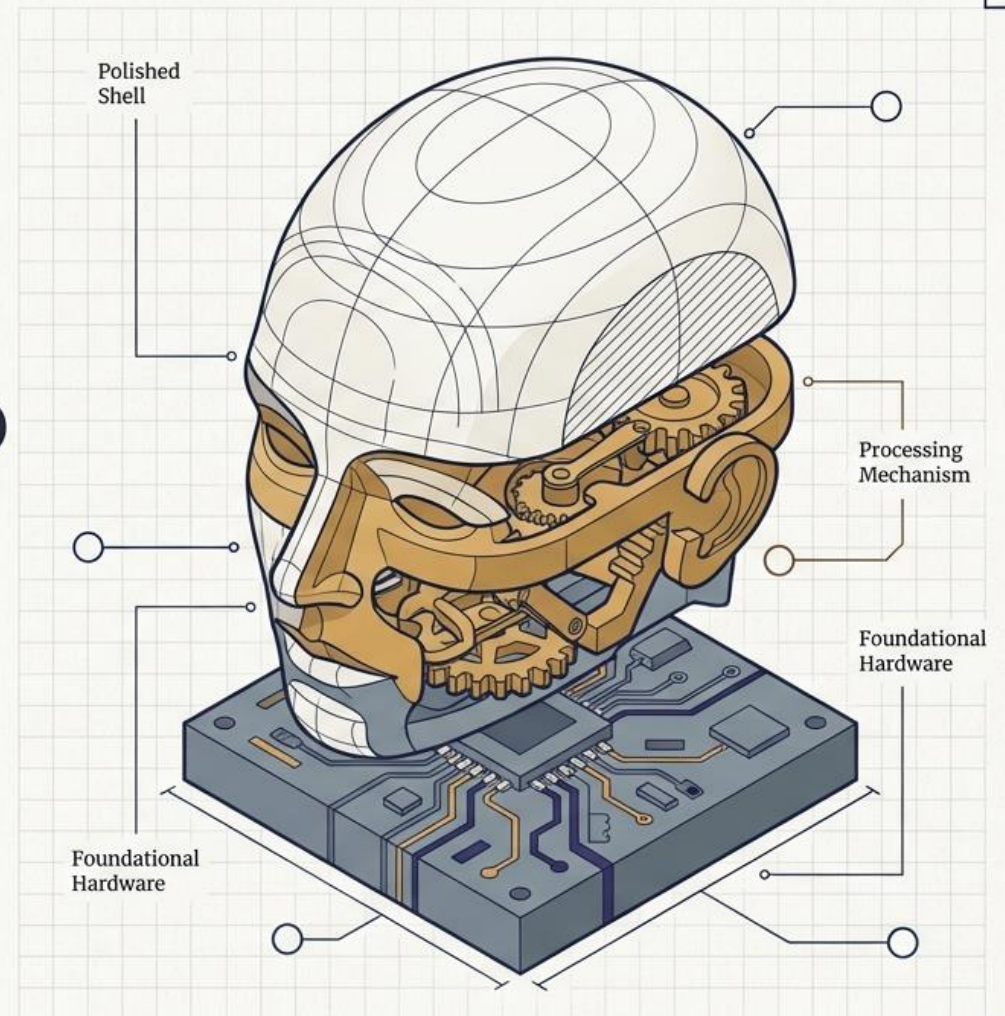


# Анатомія особистості: Від вродженого до набутого

Що формує наш характер,  
як працюють акцентуації  
та чи здатні ми змінитися?



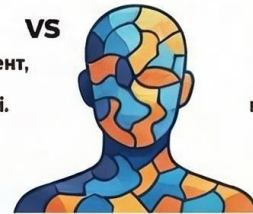
# ПСИХОЛОГІЧНИЙ ПОРТРЕТ ОСОБИСТОСТІ: МОЗАІКА ВАШОГО "Я"

## ФУНДАМЕНТ ТА БУДОВА ОСОБИСТОСТІ



### ТЕМПЕРАМЕНТ vs

Вроджений біологічний фундамент, майже не змінюється, не піддається моральній оцінці.



### ХАРАКТЕР

Формується протягом життя під впливом середовища, піддається корекції, оцінюється як позитивний чи негативний.

ТЕМПЕРАМЕНТ	ХАРАКТЕР
Вроджений (біологічний)	Набутий (соціальний)
Майже не змінюється	Піддається корекції
Не піддається	Оцінюється



## АКЦЕНТУАЦІЇ: МЕЖА МІЖ НОРМОЮ ТА ПАТОЛОГІЄЮ

### ПОШИРЕНІСТЬ АКЦЕНТУАЦІЙ



### ЩО ТАКЕ АКЦЕНТУАЦІЯ?

Це надмірне посилення окремих рис характеру, що робить людину вразливою до певних стресорів.

### ДИНАМІКА ЗМІН

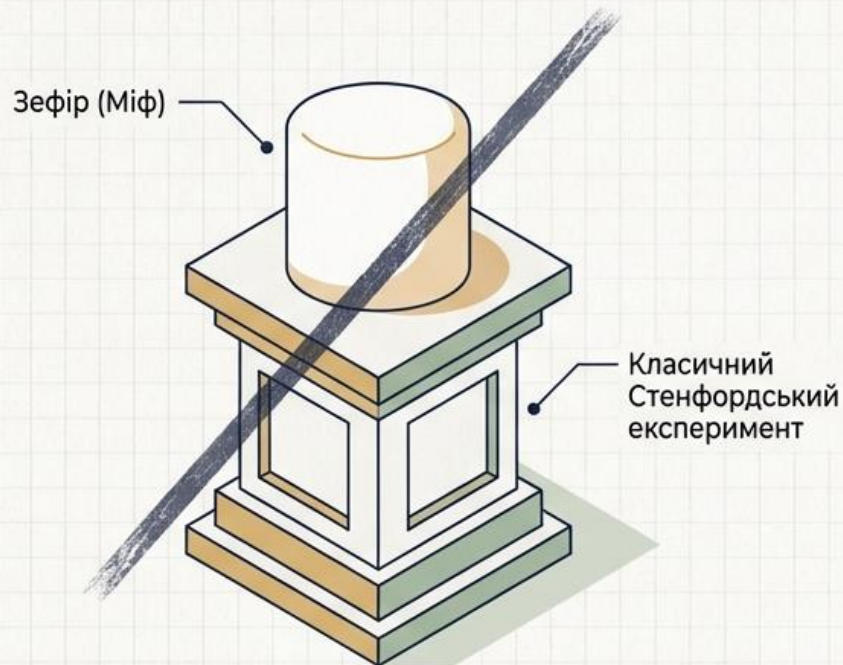
Можуть згладжуватися з віком

Або загострюватися в несприятливих умовах



# Міф про зефірний тест: Чи справді ми не змінюємося?

Класичний Стенфордський експеримент 70-х років стверджував, що наша здатність до самоконтролю фіксується у 4 роки. Сучасна наука це спростовує.



## Недоліки експерименту

Мала вибірка та хибна інтерпретація. Зміна умов тесту миттєво змінювала поведінку дітей.



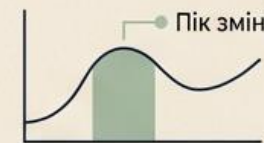
## Бажання змін

За статистикою, 70-80% людей прагнуть змінити свої риси характеру для покращення якості життя.

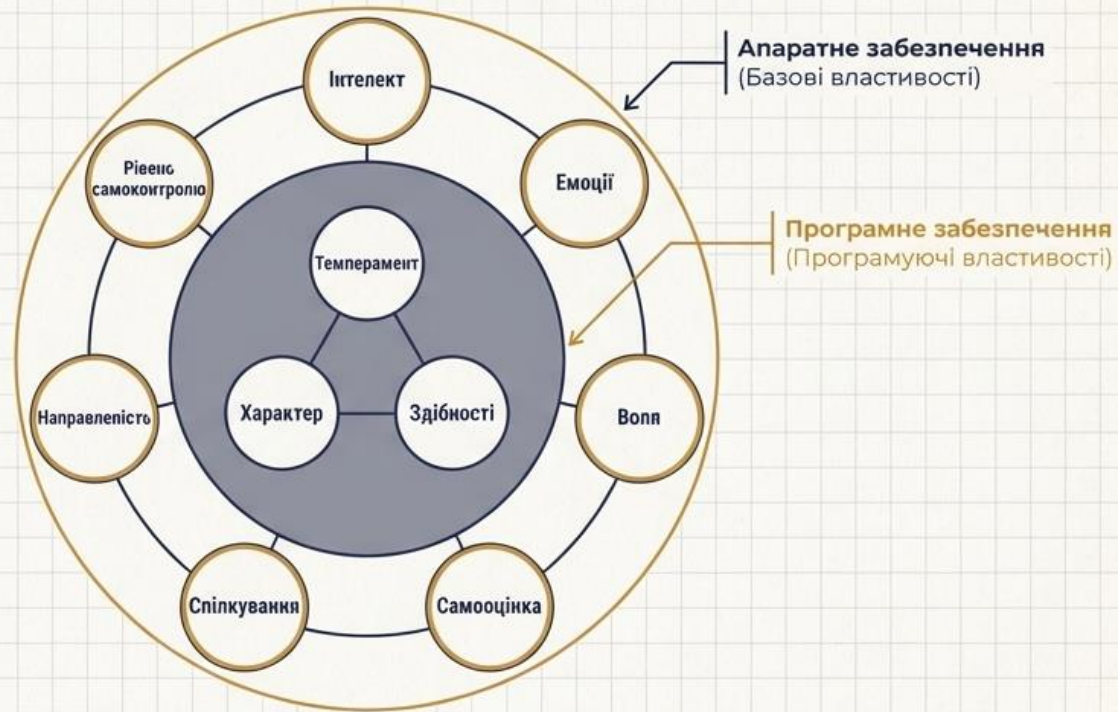


## Науковий факт

Люди дійсно змінюються протягом усього життя, найбільше — у віці 20-40 років.



# 10 будівельних блоків індивідуальності (За Б.Г. Ананьєвим)



Особистість — це мозаїка. Розвиток індивідуальності триває все життя:  
з об'єкта виховання людина перетворюється на суб'єкта самовиховання.

# Головне розмежування: Характер vs. Темперамент

## Темперамент



**Походження:** Вроджене (біологічний фундамент нервової системи).

**Динаміка:** Незмінне (визначає швидкість та інтенсивність реакцій).

**Оцінка:** Об'єктивна (не буває "поганого" темпераменту).

## Характер



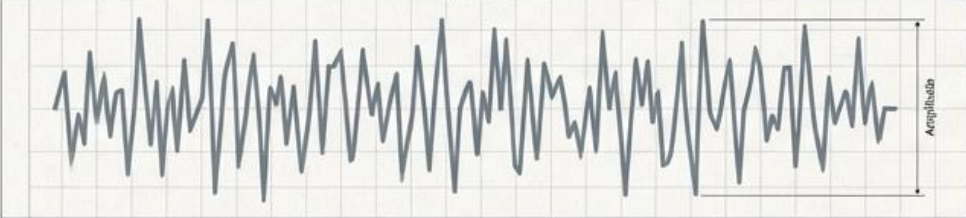
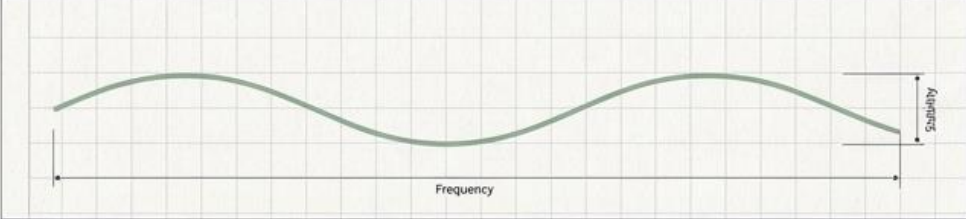
**Походження:** Набуте (формується соціумом та досвідом).

**Динаміка:** Гнучке (визначає зміст та моральність вчинків).

**Оцінка:** Суб'єктивна (оцінюється як "хороший" чи "поганий").

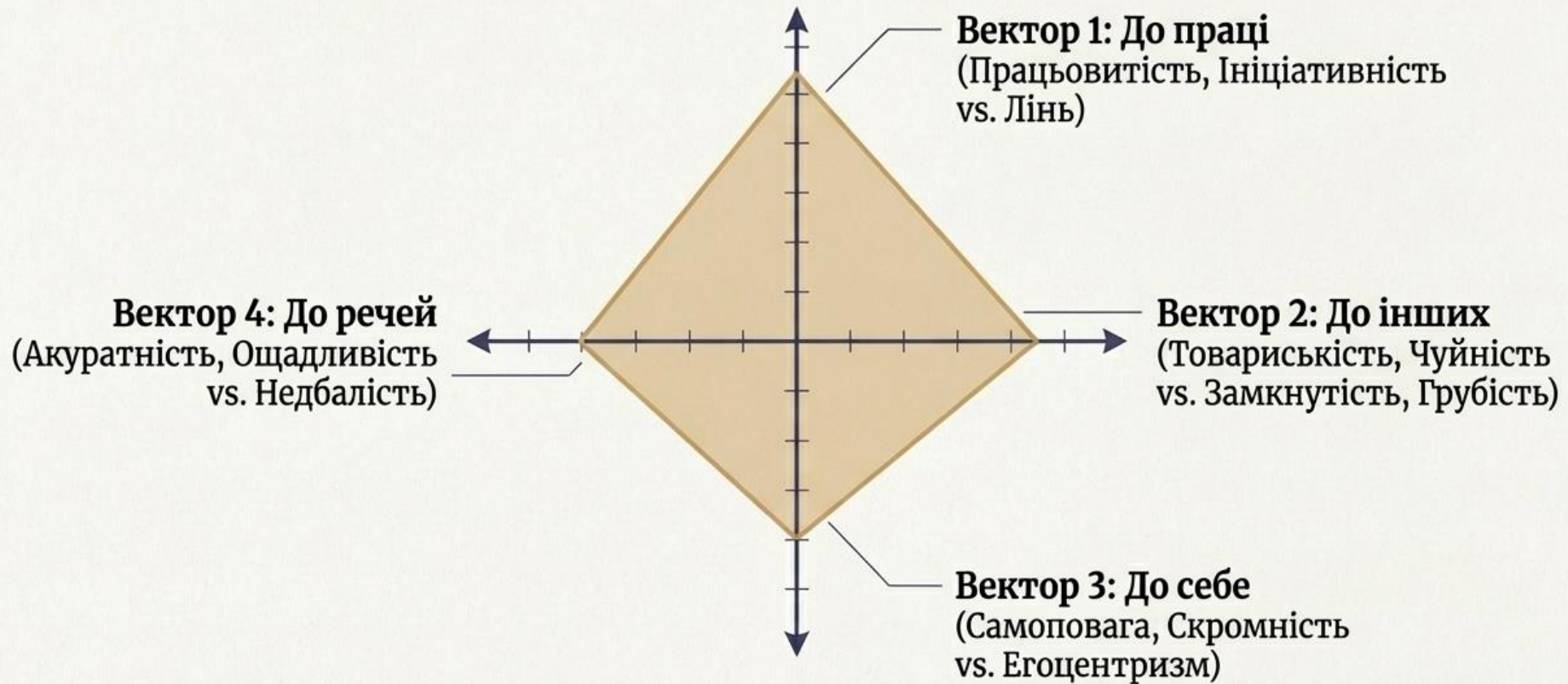
Ви не можете змінити свій темперамент, але ви можете використовувати характер, щоб керувати ним.

# 4 ритми нервової системи

	<p>Сангвінік: Сильний, рухливий, врівноважений. Девіз: "Довіряй, але перевіряй". Життєрадісний, але схильний до поверховості.</p>
	<p>Холерик: Сильний, невірноважений. Девіз: "Ні хвилини спокою". Пристрасний, цілеспрямований, але агресивний.</p>
	<p>Флегматик: Сильний, інертний, врівноважений. Девіз: "Не підганяй". Надійний, самоконтрольований, але повільний.</p>
	<p>Меланхолік: Слабкий, невірноважений. Девіз: "Не нашкодь". Глибоко емпатичний, але вразливий і швидко втомлюється.</p>

# Характер: Соціальна надбудова

Характер формується через 4 вектори ставлення до світу. Стрижнем характеру є воля.



# Акцентуації: Коли риси досягають піку

За К. Леонгардом, акцентуація — це крайній варіант клінічної норми, при якому окремі риси характеру надмірно посилені.



**Ключова відмінність:** На відміну від розладів особистості, акцентуації не викликають постійної соціальної дезадаптації. Вони створюють вибіркочувствителі до стресів.

# Акцентуації в дії: Поп-культурний аналіз (Частина 1)



**Гаррі Поттер**

**Гіпертимний тип**

Надзвичайно енергійний,  
ініціативний, сміливий.

Вразливість: Важко  
переносить жорстку  
дисципліну та  
монотонність.



**Северус Снейп**

**Застрягаючий тип**

Похмурий, мстивий,  
вимагає високих  
показників, чутливий до  
справедливості.

Вразливість: "Застрягає" на  
почуттях, довго пам'ятає  
образи, жорсткий.



**Долорес Амбридж**

**Педантичний тип**

Серйозна, сумлінна,  
формалістка, уникає  
відкритих конфліктів.

Вразливість: Диктатура  
правил, здатна замучити  
бюрократією та  
занудством.

# Акцентуації в дії: Поп-культурний аналіз (Частина 2)

## Добі

### Тривожний тип

Низька контактність,  
боязкість, шукає підтримки.

## Близнюки Візлі

### Екстравертований тип

Висока контактність,  
відкритість, пристрасть  
до розваг.

## Сівіла Трелоні

### Екзальтований тип

Яскравість почуттів,  
миттєва зміна настроїв.

## Невіл Лонгботом

### Емотивний тип

Особливість:  
Невпевнений, але  
надзвичайно відданий  
друзям.

Глибокі переживання,  
висока чуттєвість,  
співпереживання.

Особливість: Уникає  
конфліктів, накопичує  
емоції всередині.

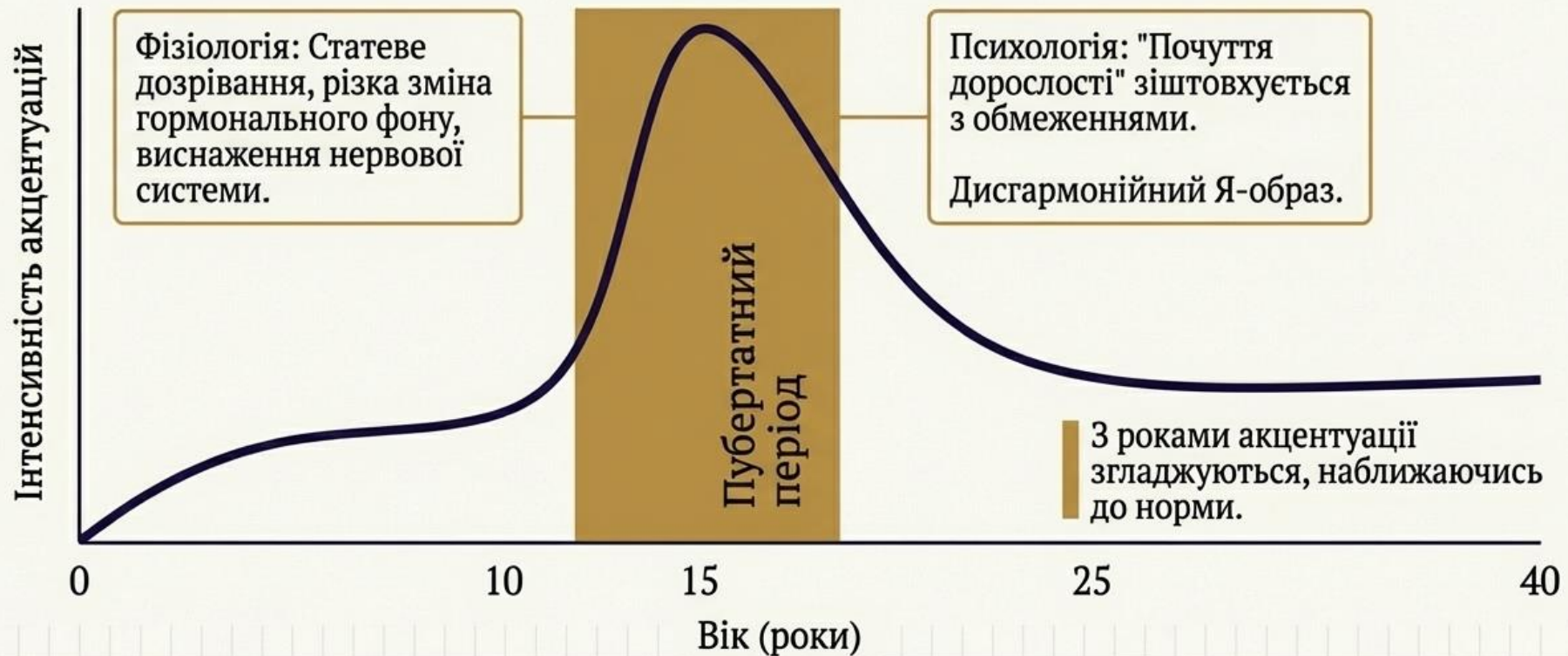
## Сівіла Трелони

### Екзальтований тип

Особливість: Схильність  
до панікерства,  
фанатична відданість.

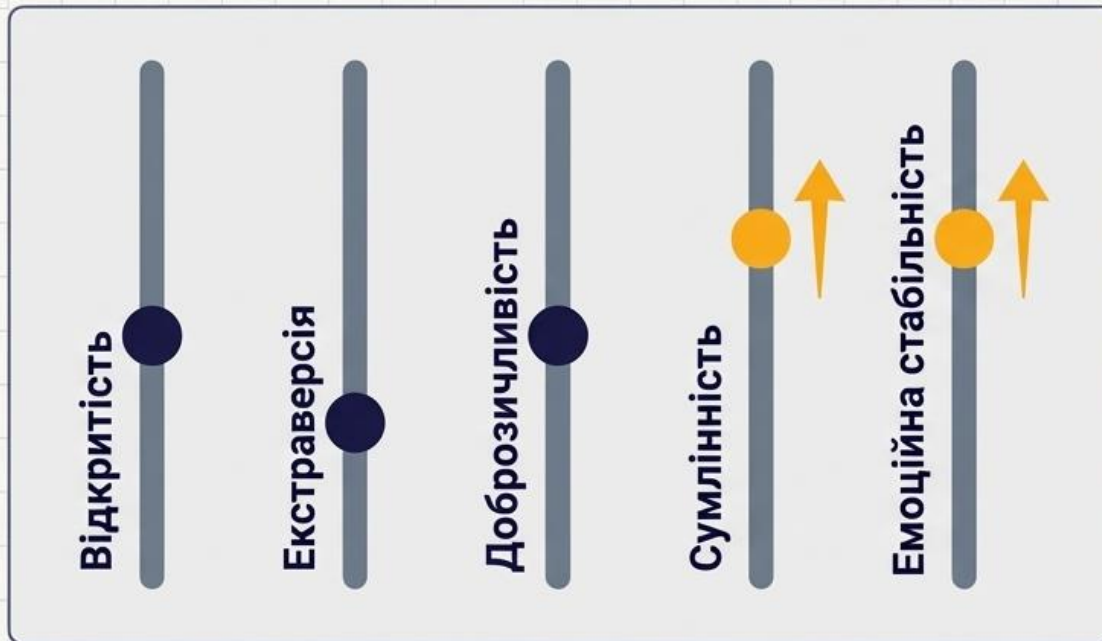
# Підліткове горнило: Чому загострюються риси?

Акцентуації найяскравіше проявляються у віці 13-18 років (зустрічаються у 50-80% підлітків).



# Механіка змін: Як ми еволюціонуємо

Темперамент залишається базою, але параметри особистості активно трансформуються.



## Дозрівання мозку

Лобова частка мозку (регулює імпульсивність та емоції) остаточно формується лише до 25 років. Це біологічно стабілізує характер.

## Задоволеність життям

Люди, задоволені своїм життям, демонструють найпозитивніші зміни у сумлінності та доброзичливості. Зміни відбуваються, коли ми бачимо у них вигоду.

# Нейропластичність: Прикидайся, поки не станеш

## 1. Бажання змін

Мотивація покращити якість свого життя.

## 2. Імітація ролі

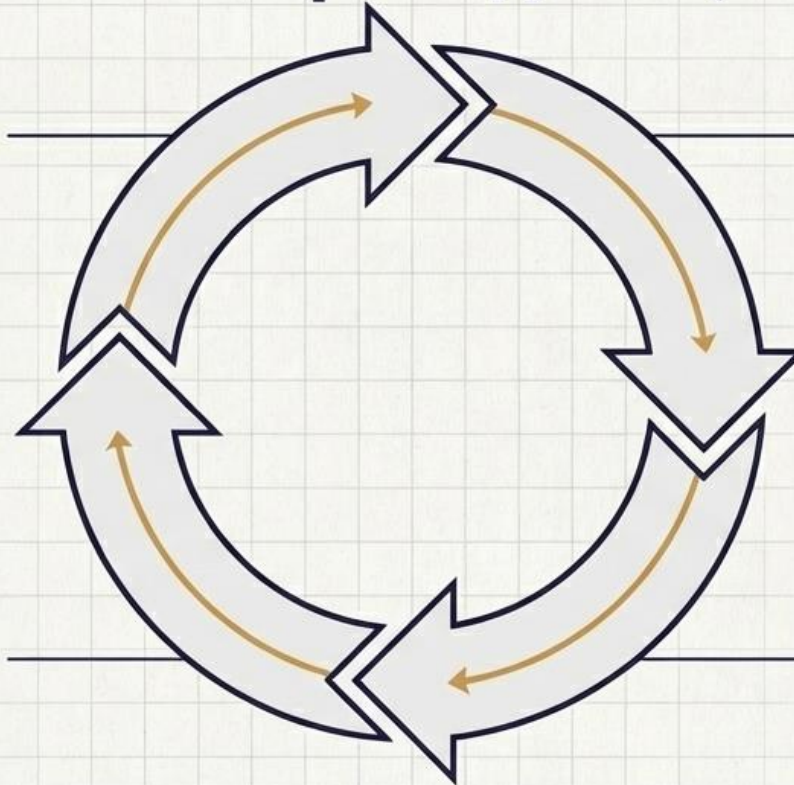
Свідома дія всупереч звичним паттернам.

## 3. Соціальне підкріплення

Отримання позитивного відгуку чи успіху від оточення.

## 4. Нейрохімічна адаптація

Нейронні зв'язки закріплюються завдяки викиду медіаторів.



Нова риса не з'являється за день. Вона формується місяцями через багаторазове підтвердження її корисності.

# Постсуб'єктний погляд: Ви є “Сцена”

Сучасна психологія розглядає темперамент як динамічну реакцію на контекст.



Ви не є “холериком” абсолютно завжди. Холеричність з'являється там, де є напруга і конкуренція. Флегматичність вмикається там, де потрібна надійність.

Ваші реакції — це відгук на конфігурацію взаємодії зі світом. Якщо хочете змінити свої реакції — змініть свою “сцену”.

# Самодіагностика: Де знаходиться ваш центр?

В яких ситуаціях ('сценах") я почуваюся найбільш органічно і чому?

Що саме викликає моє виснаження: надмірна дія, очікування чи сенсорний шум?

Коли я дію всупереч своїм звичкам, і яку користь мені це приносить?

“

Ми не обираємо свій біологічний фундамент, але ми є архітекторами того, що на ньому будуємо. **Характер** — це результат постійного самовиховання.

(Надихаючись К. Ушинським та Б. Ананьєвим)