

# Как изменить характер?

Интересное исследование о том, что характер можно изменить с помощью целенаправленных тренировок.

<https://psycnet.apa.org/record/2018-53132-001>

"Но а теперь, - на эту же тему, но уже с актуальной фактологией, а не просто с рассуждениями.

Как изменить характер?

В 2019 году опубликовали довольно масштабное исследование по техникам осознанной коррекции характера.

В академической психологии характер принято описывать с помощью методики «Большой пятерки».

Это 5 наиболее значимых для характера качеств, которые могут иметь различные значения на прямых:

Открытость новому опыту ↔ замкнутость

Сознательность ↔ спонтанность

Экстраверсия ↔ интроверсия

Доброжелательность ↔ неприязнь

Эмоциональная стабильность ↔ невротизм

Степень выраженности каждой черты индивидуально варьируется в диапазоне между двумя полюсами. Вместе эти вариации составляют уникальный личностный профиль. Самое важное: «большую пятерку» можно не только измерить тестами, но и отрегулировать как частоты в эквалайзере — с помощью довольно простых упражнений. И это доказано.

Участники недавнего исследования каждую неделю выполняли набор социальных и психологических практик, направленных на развитие конкретных характеристик личности, которые они хотели изменить. И меньше чем за четыре месяца смогли «перепрограммировать» себе характер по своему желанию. При этом, как отмечают авторы исследования, результаты зависели не столько от уровня сложности, сколько от регулярности выполнения психологических практик.

Вот такие вам выводы."

В принципе, это сообщение можно сохранить и скидывать людям, когда они задают максимально общие вопросы из разряда "как развить черту X из Большой пятёрки?".

Автор заметки: [Sadnesh#6596](#)

---

Revision #3

Created 29 March 2023 15:21:09 by matvey033

Updated 18 July 2023 04:07:01 by Тимур