

## Практическое занятие №6.

### Определение типа темперамента и характерологических особенностей.

#### Цель работы:

1. Ознакомление с основными подходами к определению типов темперамента.
2. Определение типа темперамента и характерологических особенностей.

#### Оборудование, программное обеспечение, материалы:

пособие по выполнению практической работы.

#### Теоретические сведения

Темперамент - закономерное соотношение устойчивых индивидуальных особенностей личности, характеризующих различные стороны динамики психической деятельности.

Основные проблемы в изучении темперамента связаны с развитием его биологических основ, с установлением его генетической природы. Слово «темперамент» в переводе с латинского «temperamentum» означает «надлежащее соотношение частей».

О темпераменте можно судить по внешним проявлениям:

- 1. по эмоциональной возбудимости (проявление радости, гнева), по силе эмоций (поверхностные или глубокие чувства),
- 2. по проявлению тревожности,
- 3. по способности концентрации внимания,
- 4. по произвольным движениям,
- 5. по пластичности (быстрая приспособляемость к новому) или ригидности (поступать по привычным образцам поведения),
- 6. по резистентности (сопротивляемости) в поведении,
- 7. по темпу речи,
- 8. по эмоциональному предпочтению (например, стремление к смене обстановки или предпочтению неизменной среды покою).

Существует несколько подходов к определению темперамента:

- - гуморальный (связь темперамента с обменом веществ),
- - соматический или конституциональный (связь темперамента со строением тела),
- - по типу нервной системы.

Гуморальная концепция темперамента была предложена в Древней Греции врачами Гиппократом и Галеном в 5-4 вв. до нашей эры. В ее основе - преобладание той или иной жидкости в теле (в зависимости от работы желез внутренней секреции): кровь (сангва) - сангвиник (живой, энергичный), слизь (флегма) - флегматик (хладнокровный, медлительный), желчь светлая (холе) - холерик (вспыльчивый, импульсивный), желчь темная (мелан) - меланхолик (сензитивный, сентиментальный).

В истории наук известны типологии людей в зависимости от очертания лица (физиогномика), от строения черепа (френология Галля) и от формы кисти рук и складок кожи.

Немецкий психиатр Э. Кречмер считал, что по строению тела человека можно судить о его реакции на раздражители. Он предложил соматическую концепцию темперамента. Исходя из этой концепции выделяются три типа конституции и соответственно три типа темперамента:

- 1. тип конституции - циклотимический темперамент: полный, невысокого роста, с короткой шеей, легко контактирует с окружающими, дружелюбен, принимает быстрые решения под влиянием минуты, не склонен к самоанализу, поэтому может пострадать самоконтроль;
- 2. атлетический тип конституции - иксотимический темперамент: высокого или среднего роста, широкие плечи, хорошо развитая грудная мускулатура, отличается

спокойствием, сдержанными жестами, но может неожиданно «взрываться», реалистичен во взглядах, трудно приспосабливается к новому;

- 3. астенический тип конституции - (лептосоматический) шизотимический темперамент: худощавый, высокого роста, тонкая кожа, узкие плечи, тонкие руки, удлиненная грудная клетка со слабо развитой мускулатурой, замкнутый, малоподатливый к изменению взглядов, трудно приспосабливается к новому.

Э. Кречмер обратил внимание на четыре группы психических качеств, связанных, по его мнению, с темпераментом: психостезия - чрезмерная чувствительность или нечувствительность по отношению к психическим раздражениям, фон настроения - оттенок удовольствия или неудовольствия в психических переживаниях (веселый - печальный), психический темп-ускорение или задержка психических процессов или их специального ритма, психомоторная сфера (общий длительный темп) - подвижность или заторможенность, специальный характер движений (быстрый, мягкий, закругленный и т. п.).

Ян Стреляу приводит несколько основных критических замечаний к конституциональным типологиям: игнорируется роль социальных условий в формировании психических свойств человека, отождествляются личностные черты с признаками темперамента обусловленными конституцией, неправомерно переносятся закономерности, установленные для группы больных людей, на всю популяцию.

И.П. Павлов в основу деления на типы положил врожденные свойства нервных процессов возбуждения и торможения. Он выделил такие свойства нервной системы как: сила возбуждающих и тормозных процессов, которая определяет работоспособность нервной клетки (чувствительность), экстраверсия и интроверсия, уравновешенность и неуравновешенность процессов возбуждения и торможения, подвижность - скорость смены процессов возбуждения, торможением и наоборот (время реакции).

Существует множество типов нервной системы. На основании трёх основных свойств нервной системы, как сила нервных процессов, как уравновешенность, подвижность, И.П. Павлов выделил четыре основных типа высшей нервной деятельности (ВНД):

- 1. Сильный тип ВНД: возбудимый, неуравновешенный, подвижный (с преобладанием возбуждения в подкорковых центрах) - холерик.
- 2. Сильный тип ВНД: возбудимый, уравновешенный, подвижный - сангвиник.
- 3. Сильный тип ВНД: возбудимый, уравновешенный, инертный - флегматик.
- 4. Слабый тип ВНД: (пониженный уровень возбуждения, как коры, так и подкорковых центров), неуравновешенность процессов возбуждения и торможения - меланхолик.

## Ход выполнения работы

### Задание №1

По психологическим признакам, приведенным ниже, определите, о каком типе темперамента идет речь в каждом случае:

— человек живой, подвижный, стремящийся к частой смене впечатлений, легче других приспосабливается к изменяющимся условиям жизни;

— человек медлительный, уравновешенный, с устойчивыми стремлениями и настроением, со слабым внешним выражением душевного состояния;

— человек быстрый, порывистый, способный отдаваться делу со страстью, но неуравновешенный, склонный к эмоциональным бурным вспышкам, резким сменам настроения;

— человек с повышенной эмоциональной чувствительностью, глубоко переживающий даже незначительные события, но внешне вяло реагирующий на окружающее.

## **Задание №2**

**Какому типу темперамента относятся ваши родители, друзья, одноклассники?**

### ***II. Определите тип темперамента с помощью наблюдения.***

Для выполнения этого задания Вам будет необходимо провести самостоятельное наблюдение за каким-либо человеком.

*Ниже приведены основные характеристики четырёх типов темперамента. Эти характеристики доступны наблюдению. Вам предстоит определить с помощью наблюдения тип темперамента кого-либо из Ваших знакомых.*

#### **Для этого Вам нужно:**

- 1). Выбрать объект наблюдения (желательно, чтобы Вы могли наблюдать поведение человека в разных ситуациях).
- 2). Изучив списки основных характеристик типов темперамента, наблюдать за испытуемым и фиксировать все их проявления в специальном дневнике.
- 3). После недельного наблюдения подсчитать, черты какого темперамента преобладают в получившемся описании.

#### **Характеристики четырёх основных типов темперамента:**

##### **Холерический тип (сильный, неуравновешенный, безудержный тип высшей нервной деятельности)**

- 1). Излишне громкий голос.
- 2). Если этот человек спорит, возражает или перебивает, то скорость и громкость речи сильно возрастают.
- 3). Речь яркая, эмоциональная, со множеством преувеличений и чрезмерно широких обобщений.
- 4). Склонен перебивать, захватывает инициативу в разговоре и в споре, настаивает на своём.
- 5). Мимика резкая, часто преувеличенная.
- 6). Смех громкий, сопровождается выразительными телодвижениями.
- 7). Выразительный, "проникновенный" и прямой взгляд.
- 8). Резкие движения.
- 9). Быстро и энергично принимается за дело, в том числе и за новое дело.
- 10). Склонен к импульсивным и малообдуманным поступкам.
- 11). Склонен переоценивать свои силы и недооценивать препятствия на пути к цели.
- 12). Отличается резкой сменой эмоций.
- 13). Часто вступает в конфликты.
- 14). Стремится в "первые ряды", склонен играть "первые роли".
- 15). Склонен к "крутым поворотам" в поведении.

##### **Сангвинический темперамент (сильный, уравновешенный, подвижный тип высшей нервной деятельности)**

- 1). Говорит живо и быстро.
- 2). Многословен.
- 3). Взгляд "живой", глаза часто блестят.
- 4). Богатая, разнообразная и откровенная мимика.
- 5). Много лишних телодвижений, постоянная подвижность.
- 6). Чувства быстро разгораются, так же быстро меняются или затухают.
- 7). Быстро реагирует на события жизни.
- 8). Быстро и легко переключает внимание.

- 9). Любит разнообразие ситуаций, перемену в общении, работе и т.п.
- 10). Избегает однообразия и шаблонного выполнения в работе, любит изобретать новое и необычное.
- 11). Быстро включается в работу. Часто отвлекается.
- 12). Общителен, имеет множество знакомых.
- 13). Интересуется многим, но на непродолжительный срок.
- 14). Психические процессы идут с большой скоростью.

**Флегматический темперамент (сильный, уравновешенный, медлительный тип нервной системы)**

- 1). Речь спокойная, медленная, ровная, с паузами.
- 2). Говорит мало и неохотно, скуп на слова
- 3). Взгляд маловыразительный.
- 4). Мимика однообразная и маловыраженная.
- 5). Движения экономные, плавные, без суеты.
- 6). Реагирует на изменение внешних ситуаций медленно.
- 7). Эмоционально устойчив.
- 8). Слабо проявляет свои чувства.
- 9). В работу включается медленно, очень тщательно готовится к её началу. Не отвлекается.
- 10). Работает неторопливо, ритмично.
- 11). Внимание очень устойчивое. Переключает внимание медленно.
- 12). Предпочитает проверенные и надёжные способы выполнения задачи.
- 13). Редко проявляет инициативу.
- 14). Хорошо владеет собой в конфликтной ситуации.

**Меланхолический темперамент (слабый, неуравновешенный, с преобладанием торможения тип нервной системы)**

- 1). Настороженный, тревожный взгляд.
- 2). Напряжённая, настороженная поза.
- 3). Стремится быть "в тени"
- 4). Мимика неуверенная, сдержанная, неопределённая.
- 5). Речь тихая, неуверенная.
- 6). Движения робкие и осторожные.
- 7). Замкнут. С трудом и медленно сближается с людьми, друзей мало.
- 8). Склонен недооценивать свои силы и переоценивать препятствия.
- 9). В конфликтных и незнакомых ситуациях теряется, проявляет себя ниже своих возможностей.
- 10). При неудачах быстро перестаёт предпринимать усилия, "опускает руки".
- 11). Очень чувствителен.
- 12). Придаёт большое значение мелочам.
- 13). Склонен к самоанализу и к самокритике.
- 14). Болезненно и очень долго переживает неудачи, наказания.
- 15). Опасается резких поворотов в жизни, перемены мест и т.п.

**Задание № 3. Вопросы на понимание темы .**

1. Хладнокровие и невозмутимость больше всего необходимы
  - а) сотруднику правоохранительных органов, б) учителю, в) слесарю, г) повару.
2. Для интроверта больше всего подойдет работа

а) юриста, б) журналиста, в) парикмахера, г) корректора.

3. Руководить людьми труднее всего

а) сангвинику, б) холерику, в) флегматику, г) меланхолику.

4. Экстраверту лучше заниматься

а) научной деятельностью, б) конкретным практическим трудом, в) обслуживанием клиентов, г) вычислениями и расчетами.

5. Меланхолику не рекомендуется работать

а) терапевтом, б) хирургом, в) окулистом, г) рентгенологом.

#### Задание №4

Пройти тест на определение темперамента <https://temperamenttest.org/ru-ru/>

Выписать темперамент.

Процент результативности (правильных ответов)	Качественная оценка индивидуальных образовательных достижений	
	балл (отметка)	вербальный аналог
90 ÷ 100	5	отлично
80 ÷ 89	4	хорошо
70 ÷ 79	3	удовлетворительно
менее 70	2	неудовлетворительно