

МБОУ «Астафьевская СОШ»

**Исследовательский
реферат
по биологии
на тему:
«Темперамент человека»**



**Подготовила:
Ученица 11 класса
Папенфот Мария**

**Руководитель:
Учитель биологии
Зайнулина
Татьяна
Владимировна**

**с.Астафьевка
2014 г.**

План.

I. Введение.

| | |
|----------------------------|---|
| Актуальность проблемы..... | 3 |
|----------------------------|---|

II. Теоретическая часть.

| | |
|--|----|
| 1. Общее понятие о темпераменте..... | 4 |
| 2. Основные компоненты темперамента..... | 4 |
| 3. Физиологическая основа темперамента..... | 5 |
| 4. Типы темпераментов и их психологическая характеристика... | 7 |
| 5. Темперамент и деятельность..... | 11 |
| 6. Заключение..... | 12 |

III. Практическая часть.

| | |
|---|----|
| 1. Ход исследования..... | 14 |
| 1. Обработка результатов..... | 14 |
| 2. Анализ результатов..... | 16 |
| 3. Выводы и пожелания к использованию результатов практической части..... | 19 |
| 4. Список использованной литературы..... | 20 |

I. Введение.

Актуальность проблемы.

Проблема темперамента занимает человечество двадцать пять столетий. Интерес к ней связан с очевидностью индивидуальных различий между людьми. Психика каждого человека уникальна. Её неповторимость связана как с особенностями биологического и физиологического строения и развития организма, так и с единственной в своём роде композицией социальных связей и контрактов.

Когда говорят о темпераменте, то имеют в виду многие психические различия между людьми - различия по глубине, интенсивности, устойчивости эмоций, эмоциональной впечатлительности, темпу, энергичности действий и другие динамические, индивидуально-устойчивые особенности психической жизни, поведения и деятельности.

Тем не менее, темперамент и сегодня остается во многом спорной и нерешенной проблемой. Темперамент имеет разнообразные жизненные проявления, которые необходимо учитывать при индивидуальном подходе к обучению и воспитанию. Различия темперамента проявляются в особенностях эмоциональной сферы, общении, психических процессов, и в тех способах, которыми человек реализует свою деятельность. Каждый из темпераментов имеет свои положительные стороны, поэтому для успешной деятельности человека главные усилия должны быть направлены не на переделку темперамента, а на разумное использование его достоинств. Особенности темперамента следует учитывать при профессиональном отборе. Темперамент, влияя на динамику деятельности, может влиять на ее продуктивность. В учебной деятельности и в массовых профессиях (токарь, слесарь, ткачиха, продавец, врач, учитель, инженер) одни свойства темперамента, необходимы для успешной деятельности и слабо выражаются у данного человека, могут быть компенсированы у него за счет других свойств и обусловленных ими приемов работы. В таких профессиях, как летчик-испытатель, диспетчер большой энергосистемы, космонавт, горноспасатель, спортсмен международного класса и т. п., чья деятельность связана с регулярным экстренным напряжением, риском, опасностью, большой ответственностью, уровень требований к психике очень высок. Свойства темперамента высокая тревожность, малая помехоустойчивость не могут компенсироваться другими свойствами. В таких профессиях свойства темперамента определяют профессиональную пригодность человека. Однако при всем многообразии подходов к проблеме, ученые и практики признают, что темперамент - биологический фундамент, природная основа, на котором формируется личность как социальное существо. То есть темперамент отражает динамические аспекты поведения, преимущественно врожденного характера, поэтому свойства темперамента наиболее устойчивы и постоянны по сравнению с другими психическими особенностями человека, и одинаково проявляясь в разнообразной деятельности независимо от ее содержания, целей, мотивов, остаются постоянными и в зрелом возрасте и во взаимосвязи характеризуют тип темперамента.

II. Теоретическая часть.

1. Общее понятие о темпераменте

Темперамент относится к биологически обусловленным подструктурам личности и входит в структуру личности.

Структура личности - система представлений о личности обобщающая процессуально иерархические подструктуры личности с подчинением низших подструктур высшим, включающая наложенные на них подструктуры способностей и характера.

Темперамент - это индивидуальные особенности человека, определяющие динамику протекания его психических процессов и поведения. Под динамикой понимают темп, ритм, продолжительность, интенсивность психических процессов, в частности эмоциональных процессов, а также некоторые внешние особенности поведения человека - подвижность, активность, быстроту или замедленность реакций и т. д.

Темперамент характеризует динамичность личности, но не характеризует ее убеждений, взглядов, интересов, не является показателем ценности или малоценности личности, не определяет ее возможности (не следует смешивать свойства темперамента со свойствами характера или способностей).

К свойствам темперамента относятся индивидуальные особенности, которые:
регулируют динамику психической деятельности в целом;
характеризуют особенности динамики отдельных психических процессов;
имеют устойчивый и постоянный характер и сохраняются в развитии на протяжении длительного отрезка времени;
находятся в строго закономерном соотношении, характеризующем тип темперамента;
однозначно обусловлены общим типом нервной системы.

Пользуясь определенными признаками, можно с достаточной определенностью отличить свойства темперамента от всех других психических свойств личности.

2. Основные компоненты темперамента

Анализ внутренней структуры темперамента представляет значительные трудности, обусловленные отсутствием у темперамента (в его обычных психологических характеристиках) единого содержания и единой системы внешних проявлений. Попытки такого анализа приводят к выделению трех главных, ведущих, компонентов темперамента, относящихся к сферам общей активности индивида, его моторики и его эмоциональности. Каждый из этих компонентов, в свою очередь, обладает весьма сложным многомерным строением и разными формами психологических проявлений.

Особое значение в структуре темперамента имеет тот его компонент, который обозначается как общая психическая активность индивида. Сущность психической активности заключается в стремление личности к самовыражению, эффективному освоению и преобразованию внешней действительности; конечно при этом направление, качество и уровень реализации этих тенденций определяется другими особенностями личности: ее интеллектуальными и характерологическими особенностями, комплексом ее отношений и мотивов. Степень активности распространяется от вялости, инертности и пассивного созерцательства на одном полюсе до высшей степени энергии, мощной стремительности действий и постоянного подъема - на другом.

Между этими двумя полюсами располагаются представители различных темпераментов.

К группе качеств, составляющих первый компонент темперамента, вплотную примыкает группа качеств, составляющих второй - двигательный, или моторный

компонент, ведущую роль в котором играют качества, связанные с функцией двигательного (и специального речедвигательного аппарата). Среди динамических качеств двигательного компонента следует выделить такие, как быстрота, сила, резкость, ритм, амплитуда и ряд других признаков мышечного движения. Совокупность особенностей мышечной и речевой моторики составляет ту грань темперамента, которая легче других поддается наблюдению и оценке и поэтому часто служит основой для суждения о темпераменте их носителя.

Третьим основным компонентом темперамента является эмоциональность, представляющая собой обширный комплекс свойств и качеств, характеризующих особенности возникновения, протекания и прекращения разнообразных чувств, аффектов и настроений. По сравнению с другими составными частями темперамента этот компонент наиболее сложен и обладает разветвленной собственной структурой. В качестве основных характеристик эмоциональности выделяют впечатлительность, импульсивность и эмоциональную лабильность. Впечатлительность выражает аффективную восприимчивость субъекта, чуткость его к эмоциональным воздействиям, способность его найти почву для эмоциональной реакции там, где для других такой почвы не существует. Термином "импульсивность" обозначается быстрота, с которой эмоция становится побудительной силой поступков и действий без их предварительного обдумывания и сознательного решения выполнить их. Под эмоциональной лабильностью обычно принимается скорость, с которой прекращается данное эмоциональное состояние или происходит смена одного переживания другим.

Основные компоненты темперамента образуют в актах человеческого поведения то своеобразное единство побуждения, действия и переживания, которое позволяет говорить о целостности проявлений темперамента и дает возможность относительно четко ограничить темперамент от других психических образований личности - ее направленности, характера, способностей и др.

3. Физиологическая основа темперамента

Науке давно известна зависимость протекания психических процессов и поведение человека от функционирования нервной системы, выполняющей доминирующую и управляющую роль в организме. Теория связи некоторых общих свойств нервных процессов с типами темперамента была предложена И.П. Павловым и получила развитие и экспериментальное подтверждение в работах его последователей.

И.П.Павлов изучая особенности выработки условных рефлексов у собак, обратил внимание на индивидуальные различия в их поведении и в протекании условно-рефлекторной деятельности. Эти различия проявлялись, прежде всего, в таких аспектах поведения, как скорость и точность образования условных рефлексов, а также в особенностях их затухания. Это обстоятельство дало возможность И.П.Павлову выдвинуть гипотезу о том, что они не могут быть объяснены только разнообразием экспериментальных ситуаций и что в их основе лежат некоторые фундаментальные свойства нервных процессов - возбуждения и торможения. К этим свойствам относятся сила возбуждения и торможения, их уравновешенность и подвижность (сменяемость).

И.П.Павлов, различал силу возбуждения и силу торможения, считая их двумя независимыми свойствами нервной системы.

Сила возбуждения отражает работоспособность нервной клетки. Она проявляется в функциональной выносливости, т.е. в способности выдерживать длительное или кратковременное, но сильное возбуждение, не переходя при этом в противоположное состояние торможения.

Сила торможения понимается как функциональная работоспособность нервной системы при реализации торможения и проявляется в способности к образованию различных тормозных условных реакций, таких, как угасание и дифференцировка.

Уравновешенность - равновесие процессов возбуждения и торможения. Отношение силы обоих процессов решает, является ли данный индивид уравновешенным или неуравновешенным, когда сила одного процесса превосходит силу другого.

Подвижность нервных процессов проявляется в быстроте перехода одного нервного процесса в другой. Подвижность нервных процессов проявляется в способности к изменению поведения в соответствии с изменяющимися условиями жизни. Мерой этого свойства нервной системы является быстрота перехода от одного действия к другому, от пассивного состояния к активному, и наоборот. Инертность- противоположность подвижности. Нервная система тем более инертна, чем больше времени или усилий требуется, чтобы перейти от одного процесса к другому.

Выделенные И.П.Павловым свойства нервных процессов образуют определенные системы, комбинации, которые, по его мнению, образуют так называемый тип нервной системы, или тип высшей нервной деятельности. Он складывается из характерной для отдельных индивидов совокупности основных свойств нервной системы - силы, уравновешенности и подвижности процессов, различая сильные и слабые типы. Представители слабого типа нервной системы не могут выдерживать сильные, длительные и концентрированные раздражители. Слабыми являются процессы торможения и возбуждения. При действии сильных раздражителей задерживается выработка условных рефлексов. Наряду с этим отмечается высокая чувствительность (т.е. низкий порог) на действия раздражителей.

Дальнейшим основанием деления служит уравновешенность нервных процессов, но только для сильных типов, которые делятся на уравновешенных и неуравновешенных, при этом неуравновешенный тип характеризуется преобладанием возбуждения над торможением. Сильные уравновешенные типы делятся на подвижные и инертные, когда основанием деления является подвижность нервных процессов. У сильного уравновешенного подвижного типа процессы торможения и возбуждения сильны и уравновешены, но быстрота, подвижность их, быстрая сменяемость нервных процессов ведут к относительной неустойчивости нервных связей.

Сильный уравновешенный инертный тип. Сильные и уравновешенные нервные процессы отличаются малой подвижностью. Представители этого типа внешне всегда спокойны, ровны, трудно возбудимы. Выделенные И.П.Павловым типы нервной системы не только по количеству, но и по основным характеристикам соответствуют 4 классическим типам темперамента:

1. сильный, уравновешенный, подвижный - сангвиник ;
2. сильный, уравновешенный, инертный - флегматик;
3. сильный, неуравновешенный тип с преобладанием возбуждения - холерик;
4. слабый тип- меланхолик.

И.П.Павлов понимал тип нервной системы как врожденный, относительно слабо подверженный изменениям под воздействием окружения и воспитания. По мнению И.П.Павлова свойства нервной системы образуют физиологическую основу темперамента, который является психическим проявлением типа нервной системы. Типы нервной системы, установленные в исследованиях на животных Павлов предложил распространить и на людей.

Учение Павлова о типах нервной деятельности имеет существенное значение для понимания физиологической основы темперамента. Правильное его использование предполагает учет того, что тип нервной системы является строго физиологическим понятием, а темперамент – это понятие психофизиологическое и выражается он не только в моторике, характере реакции, их силе, скорости и т.д., но так же и во впечатлительности, в эмоциональной возбудимости и т.п.

Психические свойства темперамента, несомненно, теснейшим образом связаны с телесными свойствами организма – врожденными особенностями строения нервной системы и др. Однако, при всем значении врожденных особенностей организма, в

частности его нервной системы, для темперамента они лишь исходный момент его развития, неотрывного от развития личности в целом.

В настоящее время в науке накоплено множество фактов о свойствах нервной системы и по мере их накопления исследователи придают все меньшее значение типам нервной системы, тем более магическому числу (4), фигурирующему почти во всех работах И.П.Павлова о темпераменте. Прежде всего, подчеркивается значение исследований отдельных фундаментальных свойств нервной системы, в то время как проблема разделения на типы отступает на второй план. Поскольку типы образуются из комбинаций указанных свойств, лишь более глубокое познание последних может обеспечить понимание и осуществление типологий.

Однако, несомненно, что каждый человек имеет вполне определенный тип нервной системы, проявление которого, т.е. особенности темперамента, составляют важную сторону индивидуально психологических различий.

4. Типы темпераментов и их психологическая характеристика.

Конкретные проявления типа темперамента многообразны. Они не только заметны во внешней манере поведения, но словно пронизывают все стороны психики, существенно проявляясь в познавательной деятельности, сфере чувств, побуждения и действиях человека, а также в характере умственной работы, особенностях речи и т.п.

В настоящее время наука располагает достаточным количеством фактов, чтобы дать полную психологическую характеристику всех типов темперамента по определенной стройной программе. Однако для составления психологической характеристики традиционных 4 типов обычно выделяют следующие основные свойства темперамента:

Сензитивность определяется тем, какова наименьшая сила внешних воздействий, необходимая для возникновения какой-либо психической реакции человека, и какова скорость возникновения этой реакции.

Реактивность характеризуется степенью произвольности реакций на внешние или внутренние воздействия одинаковой силы (критическое замечание, обидное слово, резкий тон - даже звук).

Активность свидетельствует о том, насколько интенсивно (энергично) человек воздействует на внешний мир и преодолевает препятствия в достижении целей (настойчивость, целенаправленность, сосредоточение внимания).

Соотношение реактивности и активности определяет, от чего в большей степени зависит деятельность человека: от случайных внешних или внутренних обстоятельств, настроения, случайных событий или от целей, намерений, убеждений.

Пластичность и ригидность свидетельствуют, насколько легко и гибко приспосабливается человек к внешним воздействиям (пластичность) или насколько инертно и косно его поведение.

Экстраверсия, интроверсия определяет, от чего преимущественно зависят реакции и деятельность человека - от внешних впечатлений, возникающих в данный момент, или от образов, представлений и мыслей, связанных с прошлым и будущим.

Экстраверт ориентируется по внешнему объекту, его решения и действия подчиняются не субъективным воззрениям, а объективным обстоятельствам; его мысли, чувства и действия зависят от объективных условий и требований окружающего мира; его внутренний мир подчиняется внешним требованиям; все его сознание смотрит во внешний мир, т.к. важные и детерминирующие решения приходят к нему извне. Интерес и внимание сосредоточены на объективных происшествиях и, прежде всего на тех, которые имеют место в ближайшей среде. Интерес прикован не только к лицам, но и к вещам. Соответственно с этим и деятельность его следует влиянию лиц и вещей. Деятельность его прямо связана с объективными данными и детерминациями и, так сказать, исчерпывающе объясняется ими.

Но такая обусловленность объективными факторами совсем не означает идеальную приспособленность к условиям жизни вообще. Своей адаптивностью экстравертивный тип обязан тому, что он приспособился к определенным условиям, и не выходит за рамки объективно данных возможностей. Например, он выбирает занятие, имеющее значение для данного места и данного времени, или он производит то, что наиболее актуально для окружающей среды в данный момент, или он воздерживается от всего нового, которое не удовлетворяет интересы его среды. Эта сторона его высокой приспособляемости имеет и слабую сторону, т.к. экстраверт ориентирует свою деятельность на фактическую сторону своих субъективных потребностей и нужд.

Опасность заключается в том, что он вовлекается в объекты и совершенно теряет в них себя самого.

Интроверт отличается от экстраверта тем, что он ориентируется преимущественно не на объект, а на субъективные данные. У него между восприятием объекта и его собственным действием вклинивается субъективное мнение, которое мешает действию принять характер, соответствующий объективно данному.

Но это не значит, что интроверт не видит внешние условия. Просто его сознание выбирает в качестве решающего субъективный фактор. Субъективным фактором Юнг называет «тот психологический акт или ту реакцию, которая сливается с воздействием объекта и дает тем самым начало новому психическому акту». Он говорит: «субъективный фактор есть второй мировой закон, и тот, кто основывается на нем, тот имеет столь же верную, длительную и значащую основу, как и тот, кто ссылается на объект. Интравертная установка опирается на всюду наличное, в высшей степени реальное и абсолютно неизбежное условие психического приспособления».

Как и экстравертная установка интровертная имеет в своей основе наследственную психологическую структуру, которая присуща каждому индивиду от рождения. Учитывая все перечисленные свойства можно дать следующие психологические характеристики основных классических типов темперамента:

Сангвиник. Человек с повышенной реактивностью, но при этом активность и реактивность у него уравновешены. Он живо, возбужденно откликается на все, что привлекает его внимание, обладает живой мимикой и выразительными движениями. По его лицу легко угадать его настроение, отношение к предмету или человеку. По незначительному поводу он хохочет, а несущественный факт его может рассердить. У него высокий порог чувствительности, поэтому он не замечает очень слабых звуков и световых раздражителей. Обладая повышенной активностью и будучи очень энергичным и работоспособным, он активно принимается за новое дело и может долго работать не утомляясь.

Он легко переключается с одного вида деятельности на другой, но не любит однообразной работы. Способен быстро сосредоточиться, дисциплинирован, при желании может сдерживать проявление своих чувств и произвольные реакции. Без усилий не только переключается с одной работы на другую, но и переучивается, овладевая новыми навыками. Ему присущи быстрые движения, гибкость ума, находчивость, громкая, быстрая, отчетливая речь, которая сопровождается выразительными мимикой и жестами. Сангвиник активно вступает в контакты, легко сходится с новыми людьми, быстро привыкает к новым требованиям и обстановке. Высокая пластичность проявляется в изменчивости чувств, настроений, интересов и стремлений. Если раздражители быстро меняются, все время, поддерживая новизну и интерес впечатлений, у сангвиника создается состояние активного возбуждения, и он проявляет себя как человек деятельный, активный, энергичный. Если же воздействия длительны и однообразны, то они не поддерживают состояния активности, возбуждения и сангвиник теряет интерес к делу, у него появляется безразличие, скука, вялость. У сангвиника быстро и легко возникают чувства радости, горя, привязанности и недоброжелательности, но все эти проявления его чувств неустойчивы, не отличаются длительностью и глубиной. Они быстро возникают и могут так же быстро исчезнуть или замениться

противоположными. Легкость, с какой у сангвника образуются новые временные связи, большая подвижность стереотипа, отражается также в умственной подвижности сангвников, обнаруживают некоторую склонность к неустойчивости. Настроение сангвника быстро меняется, но, как правило, преобладает хорошее, жизнерадостное настроение. Как правило, сангвник в большей степени откликается на внешние впечатления, чем на субъективные образы и представления о прошлом и будущем. Он экстраверт.

Флегматик обладает высокой активностью, значительно преобладающей над малой реактивностью, малой чувствительностью и эмоциональностью. Его трудно рассмешить или опечалить. Когда вокруг громко смеются, он может оставаться невозмутимым. При больших неприятностях остается спокойным. Его нелегко вывести из себя и задеть эмоционально. Все психические процессы у флегматика протекают как бы замедленно. Чувства флегматика внешне выражаются слабо, они обычно невыразительны. Причина этого – уравновешенность и слабая подвижность нервных процессов. Человек этого темперамента медлителен, спокоен, нетороплив, уравновешен. Обычно у него бедная мимика, речь невыразительна и замедленна, так же, как движения. В деятельности проявляет основательность, продуманность, упорство. Он, как правило, доводит начатое до конца. Он ненаходчив, с трудом переключает внимание и приспосабливается к новой обстановке, медленно перестраивает навыки и привычки. При этом он энергичен и работоспособен. Отличается терпеливостью, выдержкой, самообладанием. В отношениях с людьми флегматик всегда ровен, спокоен, в меру общителен, настроение у него устойчивое. Как правило, он трудно сходится с новыми людьми, слабо откликается на внешние впечатления, интроверт.

У человека флегматического темперамента легко выработать выдержку, хладнокровие, спокойствие. Недостатком флегматика является его инертность, малоподвижность. Поэтому у флегматика следует развивать недостающие ему качества – большую подвижность, активность, не допускать, чтобы он проявлял безразличие к деятельности, вялость, инертность, которые очень легко могут сформироваться в определенных условиях. Иногда у человека этого темперамента может развиться безразличное отношение к труду, к окружающей жизни, к людям и даже к самому себе.

Холерик. Как и сангвник отличается малой чувствительностью, высокой реактивностью и активностью. Но у холерика реактивность явно преобладает над активностью. Люди этого темперамента быстры, чрезмерно подвижны, неуравновешенны, возбудимы, все психические процессы протекают у них быстро, интенсивно. Преобладание возбуждения над торможением, свойственное этому типу нервной деятельности, ярко проявляется в несдержанности, порывистости, вспыльчивости, раздражительности, нетерпеливости холерика. Отсюда и выразительная мимика, торопливая речь, резкие жесты, несдержанные движения. Чувства человека холерического темперамента сильные, обычно ярко проявляются, быстро возникают; настроение иногда резко меняется. Неуравновешенность, свойственная холерику, ярко сказывается и в его деятельности: он с увлечением и даже страстью берется за дело, показывая при этом порывистость и быстроту движений, работает с подъемом, преодолевая трудности. Но у человека с холерическим темпераментом запас нервной энергии может быстро истощиться в процессе работы и тогда может наступить резкий спад деятельности: подъем и воодушевление исчезают, настроение резко падает. В общении с людьми холерик допускает резкость, раздражительность, эмоциональную несдержанность, что часто не дает ему возможности объективно оценивать поступки людей, и на этой почве он создает конфликтные ситуации в коллективе. Излишняя прямолинейность, вспыльчивость, резкость, нетерпимость порой делают тяжелым и неприятным пребывание в коллективе таких людей. Он скорее экстраверт.

Меланхолик. Человек с высокой чувствительностью и малой реактивностью. Повышенная чувствительность при большой инертности приводит к тому, что незначительный повод может вызвать у него слезы, он чрезмерно обидчив, болезненно

чувствителен. Он легко уязвим, тяжело переносит обиды, огорчения, хотя внешне все эти переживания у них выражаются слабо. Мимика и движения его невыразительны, голос тихий, движения бедны. У меланхоликов медленно протекают психические процессы, они с трудом реагируют на сильные раздражители; длительное и сильное напряжение вызывает у людей этого темперамента замедленную деятельность, а затем и прекращение ее. В работе меланхолики обычно пассивны, часто мало заинтересованы (ведь заинтересованность всегда связана с сильным нервным напряжением). Он неэнергичен, ненастойчив, легко утомляется, мало работоспособен, малейшая трудность заставляет его опускать руки. Ему присуще легко отвлекаемое и неустойчивое внимание. Меланхолик обычно неуверен в себе, робок, нерешителен, склонен к замкнутости и одиночеству, избегает общения с малознакомыми, новыми людьми, часто смущается, проявляет большую неловкость в новой обстановке. Всё новое, необычное вызывает у меланхоликов тормозное состояние. Но в привычной и спокойной обстановке люди с таким темпераментом чувствуют себя спокойно и работают очень продуктивно. Чувство и эмоциональное состояние у меланхолика возникают медленно, но отличаются глубиной, большой силой и длительностью. Большинство меланхоликов интроверты.

| Тип темперамента по Гиппократу | Краткая хар-ка | Свойства нервной системы по И.П.Павлову | Выдающиеся личности |
|---------------------------------------|---|---|--|
| Флегматик | Пассивный, очень трудоспособный, медленно приспосабливающийся, эмоции проявляются слабо | Спокойный, сильный, уравновешенный, малоподвижный | И.А.Крылов М.И.Кутузов И.Ньютон |
| Сангвиник | Активный, энергичный, легко приспосабливающийся | Живой, сильный, уравновешенный, подвижный | М.Ю.Лермонтов Наполеон I В.А.Моцарт |
| Холерик | Активный, очень энергичный, настойчивый, эмоции неуправляемы | Легко возбудимый, сильный, неуравновешенный, подвижный | Петр I А.С.Пушкин А.В.Суворов М.Робеспьер |
| Меланхолик | Пассивный, легко утомляющийся, тяжело приспосабливающийся, очень чувствительный | Слабый, неуравновешенный, сдержанный, подвижный или малоподвижный | Н.В.Гоголь П.И.Чайковский |

5. Темперамент и деятельность

Динамические черты личности человека выступают не только во внешней манере поведения, не только в движениях - они проявляются и в умственной сфере, в сфере побуждения, в общей работоспособности. Естественно, особенности темперамента сказываются в учебных занятиях и в трудовой деятельности. Но главное заключается в том, что различия по темпераментам - это различия не по уровню возможности психики, а по своеобразию ее проявлений.

Установлено отсутствие зависимости между уровнем достижений, т.е. конечным результатом действий, и особенностями темперамента, если деятельность протекает в условиях, которые можно определить как нормальные. Таким образом, независимо от степени подвижности или реактивности индивида в нормальной, не стрессовой ситуации результаты деятельности в принципе будут одинаковыми, поскольку уровень достижений будет зависеть главным образом от других факторов, в особенности от уровня мотивации и способностей. Вместе с тем исследования, устанавливающие эту

закономерность, показывают, что в зависимости от темперамента изменяется способ осуществления самой деятельности.

В зависимости от особенностей темперамента люди различаются не конечным результатом действий, а способом достижения результатов. Были проведены исследования с целью установить зависимость между способом выполнения действий и особенностями темперамента. В этих исследованиях рассматривался индивидуальный стиль деятельности как путь к достижению результатов или способ решения определенной задачи, обусловленной главным образом типом нервной системы. Результаты исследований подавляющего большинства авторов, независимо от особенностей исследуемых групп и экспериментальных ситуаций, в которых изучался типичный для данных индивидов способ выполнения действий, показывают, что именно тип нервных процессов, оказывает существенное влияние на формирование определенного стиля деятельности.

Перед сангвиником следует непрерывно ставить новые, по возможности интересные задачи, требующие от него сосредоточенности и напряжения. Необходимо постоянно включать его активную деятельность и систематически поощрять его усилия.

Флегматика нужно вовлечь в активную деятельность и заинтересовать. Он требует к себе систематического внимания. Его нельзя переключать с одной задачи на другую. В отношении меланхолика недопустимы не только резкость, грубость, но и просто повышенный тон, ирония. Он требует особого внимания, следует вовремя хвалить его за проявленные успехи, решительность и волю. Отрицательную оценку следует использовать как можно осторожнее, всячески смягчая ее негативное действие. Меланхолик - самый чувствительный и ранимый тип с ним надо быть предельно мягким и доброжелательным.

От темперамента зависит, каким способом человек реализует свои действия, но при этом не зависит их содержательная сторона. Темперамент проявляется в особенностях протекания психических процессов. Влияя на скорость воспоминания и прочность запоминания, беглость мыслительных операций, устойчивость и переключаемость внимания.

6. Заключение

Как отмечалось ранее, темперамент отражает динамические аспекты протекания психических процессов и поведения человека, преимущественно врожденного характера, т.е. свойства личности, которые мало подвержены изменениям под влиянием условий жизни. Однако это не означает, что свойства темперамента не изменяются вообще. Психологические исследования и педагогическая практика показывают, что темперамент несколько изменяется под влиянием условий жизни и воспитания. Динамическая характеристика психической деятельности не имеет самодовлеющего, формального характера; она зависит от содержания и конкретных условий деятельности, от отношения индивида к тому, что он делает, и к тем условиям, в которых он находится. Темпы моей деятельности будут, очевидно, различными в том случае, когда направление ее вынужденно идет вразрез с моими склонностями, интересами, умениями и способностями, с особенностями моего характера, когда я чувствую себя в чужом мне окружении, и в том случае, когда я захвачен и увлечен содержанием моей работы и нахожусь в созвучной мне среде. Живость, переходящая в игривую резвость или развязанность, и размеренность, даже медлительность движений, принимающая характер степенности или величавости в мимике, в пантомимике, в осанке, походке, повадке человека, обусловлены многообразнейшими причинами, вплоть до нравов той общественной среды, в которой живет человек, и общественного положения, которое он занимает. Стиль эпохи, образ жизни определенных слоев обуславливает в известной мере и темпы, вообще динамические особенности поведения представителей этой эпохи и соответствующих слоев. Идущие от эпохи, от общественных условий динамические особенности поведения не снимают, конечно, индивидуальных различий в темпераменте

различных людей и не упраздняют значения их органических особенностей. Но, отражаясь в психике, в сознании людей, общественные моменты сами включаются во внутренние индивидуальные их особенности и вступают во внутреннюю взаимосвязь со всеми прочими их индивидуальными особенностями. В реальном образе жизни конкретного человека, в динамических особенностях его индивидуального поведения тонус его жизнедеятельности и регуляции указанных особенностей, которая исходит из общественных условий (темпов общественно – производственной жизни, нравов, быта, приличий и т.п.), образуют неразложимое единство иногда противоположных, но всегда взаимосвязанных моментов. Регуляция динамики поведения, исходящая из общественных условий жизни и деятельности человека, может, конечно, иногда затронуть лишь внешнее поведение, не затрагивая еще саму личность, ее темперамент; при этом внутренние особенности темперамента человека могут находиться и в противоречии с динамическими особенностями поведения, которого он внешне придерживается. Но, в конечном счете, особенности поведения, которого длительно придерживается человек, не могут не наложить раньше или позже своего отпечатка – хотя и не механического, не зеркального, а иногда даже компенсаторно-антагонистического – на внутренний строй личности, на ее темперамент. Таким образом, во всех своих проявлениях темперамент опосредован и обусловлен реальными условиями и конкретным содержанием жизни человека.

Поэтому следует помнить, что деление людей на четыре вида темперамента очень условно. Существуют переходные, смешанные, промежуточные типы темперамента; часто в темпераменте человека соединяются черты разных темпераментов. Темперамент может также изменяться и в результате самовоспитания. Даже взрослый человек может изменить в определенную сторону свой темперамент.

Поэтому «чистые» типы темперамента встречаются относительно редко.

II. Практическая часть.

1.Ход исследования.

Цель исследования: определить уровни экстраверсии, эмоциональной устойчивости и тип темперамента у учеников 9 класса МБОУ «Астафьевская СОШ» .

Материал и оборудование: тест- опросник Г. Азенка, состоящий из 57 вопросов, бланк ответов, ручка или карандаш.

Опросник:

1. Часто ли Вы испытываете тягу к новым впечатлениям, чтобы отвлечься, испытать сильное ощущение?
2. Часто ли Вы чувствуете, что нуждаетесь в друзьях, о которые могут Вас понять, ободрить, выразить сочувствие?
3. Считаете ли вы себя беззаботным человеком?
4. Очень ли Вам трудно отказаться от своих намерений?
5. Вы обдумываете свои дела не спеша и предпочитаете подождать, прежде чем действовать?
6. Всегда ли вы сдерживаете свои обещания, даже если это вам невыгодно?
7. Часто ли у Вас бывают спады и подъемы настроения?
8. Вы обычно действуете и говорите без долгого обдумывания?
9. Возникало ли у Вас когда-нибудь чувство, что вы несчастны, хотя никакой серьезной причины для этого не было?
10. Верно ли, что на спор Вы сделали бы почти все, что угодна?
- 11.Смущаетесь ли ВЫ, когда хотите познакомиться с человеком противоположного пола, который симпатичен Вам?
- 12.Бывает ли, что, разозлившись, Вы выходите из себя?
13. Часто ли Вы действуете под влиянием минутного настроения?
14. Часто ли Вы беспокоитесь из-за того, что сделали или сказали что-либо, чего не следовало?
15. Вы обычно предпочитаете чтение книг встречам с людьми?
- 16.Верно ли, что Вас легко обидеть?
17. Любите ли Вы часто бывать в компаниях?
18. Бывают ли Вас мысли, которыми Вам хотелось с кем-нибудь поделиться?
19. Верно ли, что Вы иногда настолько полны энергии, что все «горит» в руках?
- 20.Стараетесь ли Вы ограничить круг своих знакомств небольшим числом близких людей?
21. Вы много мечтаете?
22. Когда на Вас кричат, Вы отвечаете тем же?
23. Вас часто беспокоит чувство вины?
- 24.Все ли Ваши привычки хороши?
25. Способны ли Вы дать волю своим чувствам и всю повеселиться в компании?
26. Можно ли сказать, что нервы у Вас часто бывают напряжены до предела?
27. Считают ли Вас человеком веселыми живым?
- 28.После того, как дело сделано, часто ли Вы возвращаетесь к нему и думаете, что смогли бы сделать лучше?
29. Верно ли, что Вы обычно молчаливы и сдержаны, когда находитесь среди людей?
30. Бывает ли, что Вы передаете слухи?
31. Бывает ли, что Вам не спится из-за того, что в голову лезут разные мысли?
32. Верно ли, что Вы предпочитаете узнать о чем-то в книге, нежели спросить об этом у других людей?
33. Бывает ли у Вас сильные сердцебиения?
34. Нравится ли Вам работа, требующая напряженного внимания?
35. Бывают ли у Вас приступы дрожи?

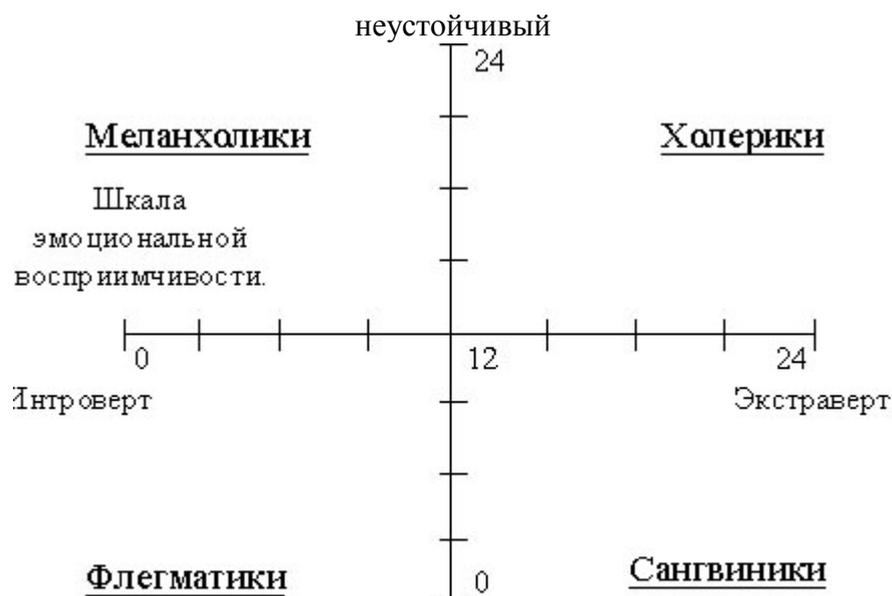
36. Верно ли, что Вы всегда говорите о знакомых Вам людях только хорошее, даже тогда, когда уверены, что они об этом узнают?
37. Верно ли, что Вам неприятно бывать в компании, где постоянно подшучивают друг над другом?
38. Верно ли, что Вы раздражительны?
39. Нравится ли Вам работа, требующая быстрого действия?
40. Верно ли, что Вам нередко не дают покоя мысли о разных неприятностях и «ужасах», которые могли бы произойти, хотя все кончилось благополучно?
41. Верно ли, что Вы неторопливы в движениях?
42. Вы когда-нибудь опаздывали на свидания или на работу?
43. Вам часто сняться кошмары?
44. Верно ли, что Вы такой любитель поговорить, что никогда не упускаете удобного случая побеседовать с незнакомым человеком?
45. Беспокоят ли Вас какие-нибудь боли?
46. Вы сильно бы огорчились, если бы долго не смогли видаться со своими друзьями?
47. Можете ли Вы назвать себя нервным человеком?
48. Есть ли среди Ваших знакомых такие, которые Вам явно не нравятся?
49. Могли бы Вы сказать, что Вы уверенный в себе человек?
50. Легко ли Вас задевает критика Ваших недостатков или недостатков Вашей работы?
51. Вы считаете, что трудно получить настоящее удовольствие от мероприятий, в которых много участников?
52. Беспокоит ли Вас чувство, что Вы чем –то хуже других?
53. Вы легко бы сумели внести оживление в скучную компанию?
54. Бывает ли, что Вы говорите о вещах, в которых не разбираетесь?
55. Беспокоитесь ли Вы о своем здоровье?
56. Вы любите подшучивать над другими?
57. Страдаете ли вы от бессонницы?

побуждениям, пессимистичен, не любит волнений, придерживается заведенного жизненного порядка. Он контролирует свои чувства и редко ведет себя агрессивно, обязателен.

На одном полюсе невротизма (высокий уровень) находятся так называемые невротики, отличающиеся нестабильностью, неуравновешенностью нервно-психических процессов, эмоциональной неустойчивостью. Поэтому они легко возбудимы, для них характерна изменчивость настроения, чувствительность, а также тревожность, медлительность.

Другой полюс невротизма (низкий уровень) - это эмоционально-стабильные лица, характеризующиеся спокойствием, уравновешенностью, решительностью.

3) характеристика типов темперамента.



Устойчивый

На рисунке тип темперамента определяется в точках пересечения показателей экстраверсии и невротизма, восстановленных на соответствующих осях шкал в том или ином октанте.

После анкетирования учеников 9 класса и обработке результатов я получила следующие данные:

| Ф.И | Коэффициент «И» (9) | Коэффициент «Э» (24) | Коэффициент «Н» (24) | Экстраверт или интроверт |
|---------------|---------------------|----------------------|----------------------|--------------------------|
| Осипов Роман | 4 баллов | 16 балла | 16 баллов | экстраверт |
| Мамехина А. | 0 балла | 18 баллов | 13 баллов | экстраверт |
| Гардт Мария | 5 балла | 11 баллов | 15 баллов | интроверт |
| Комаров Иван | 4 баллов | 16 баллов | 9 баллов | экстраверт |
| Мусс Дарья | 4 балла | 11 баллов | 14 баллов | интроверт |
| Погожева Л. | 4 баллов | 7 балла | 17 баллов | интроверт |
| Гардт Максим | 3 балла | 15 баллов | 10 баллов | экстраверт |
| Маркус Никита | 3 балл | 13 баллов | 17 баллов | экстраверт |
| Негуляев В. | 4 балла | 13 баллов | 13 балла | экстраверт |
| Майзик Мария | 3 балла | 10 баллов | 13 баллов | интроверт |
| Майзик В. | 7 балла | 10 баллов | 14 баллов | интроверт |
| Клят Николай | 3 балла | 15 баллов | 15 баллов | экстраверт |
| Минеев А. | 4 баллов | 14 баллов | 13 баллов | экстраверт |

После вынесения результатов на шкалу эмоциональной восприимчивости я определила типы темперамента своих одноклассников.

| Ф.И. | Тип темперамента |
|--------------------|------------------|
| Осипов Роман | холерический |
| Мамехина Анастасия | холерический |
| Гардт Мария | меланхолический |
| Комаров Иван | сангвинический |
| Мусс Дарья | меланхолический |
| Погожева Лидия | меланхолический |
| Гардт Максим | сангвинический |
| Маркус Никита | холерический |
| Негуляев Владимир | холерический |
| Майзик Мария | меланхолический |
| Майзик Владимир | меланхолический |
| Клят Николай | холерический |
| Минеев Александр | холерический |

4. Выводы и пожелания к использованию результатов практической части.

Понимая значение темперамента в регуляции динамически психической деятельности в сохранении жизненных констант организма, можно выявить рекомендации для учителей при работе с учениками 9 класса.

1. В сангвиниках важно поощрять трудолюбие, склонность к новизне, но при этом систематически контролировать нагрузки, чтобы они были в разумных пределах. Им следует тренировать дисциплинированность и учиться деловым контактам и четкости. При работе с сангвиниками следует:

- 1) Поощрять трудолюбие
- 2) Контролировать нагрузки
- 3) Нуждаются в тренировке дисциплинированности.
- 4) Нуждаются в четкости поставленных задач, в противном случае легко находят себе занятие сами.

2. Холерикам с их выраженными лидерскими качествами желательно следить за позитивностью отношений с окружающими, не «выяснять отношений» в моменты конфликтов, а обсуждать возникшие проблемы позже в спокойной ситуации, контролировать стремление подчинять себе других людей, направить усилия на собственное эстетическое воспитание. При работе с холериками следует:

- 1) Не создавать конфликтных ситуаций на уроках.
- 2) Следить за позитивностью отношений холериков с окружающими.
- 3) Учитывать в работе подвижность и нетерпеливость холерика.
- 4) Контролировать стремление подчинять себе других людей, в том числе и учителя.
- 5) Направляйте усилия холерика на собственное эстетическое и этическое воспитание.

3. Трудолюбивым флегматикам стоит порекомендовать тренировать свой социальный интеллект (понимание людей, наблюдательность за переживаниями других, налаживание контактов и т.п.). В ряде случаев из-за скромности у них не всегда адекватная самооценка, которую в этих случаях важно повысить. При работе с флегматиками следует:

- 1) Увеличивать время на выполнение задания;
- 2) Развивать недостающие ему качества – большую подвижность, активность;
- 3) Не допускать, чтобы он проявлял безразличие к деятельности, вялость, инертность;

Список использованной литературы

1. Немов Р.С. Психология. М., Владос, 1995.
2. Юнг К.Г. Психологические типы. М., 1995.
3. Психология индивидуальных различий ТЕКСТЫ /под ред. Ю.Б.Гиппенрейдера, В.Я.Романова - М. изд-во МГУ, 1982 г.
4. Н.Н.Данилова, А.Л. Крылова. Физиологи высшей нервной деятельности. Москва, Учебная литература, 1997г.
5. Тест-опросник Г. Азенка 57 вопросов.