

Темперамент.

Подготовила
студентка 4 курса, 1 гр
Фёдорова Дарья Викторовна

Тема урока: Темперамент.

Цель урока:

Ознакомить учащихся с понятием «темперамент», его видами. Теориями темперамента. Повышение уровня психологической грамотности учащихся, познание себя и окружающих людей для правильного построения взаимоотношений в социуме.

Задачи урока:

- Учебная – познакомиться с понятиями «темперамент», «типы темперамента», «холерик», «сангвиник», «меланхолик», «флегматик».
- Выявить тип темперамента с помощью теста.
- Показать влияние типа темперамента на характер профессиональной деятельности.
- Показать взаимосвязь темперамента и поведения человека.

Темперамент (от латинского *temperamentum* – надлежащее соотношение частей), особенности психики, объясняющие образ действий человека в той или иной ситуации. Отражает динамическую, а не содержательную сторону психической деятельности.



История изучения темперамента с древности до наших дней.

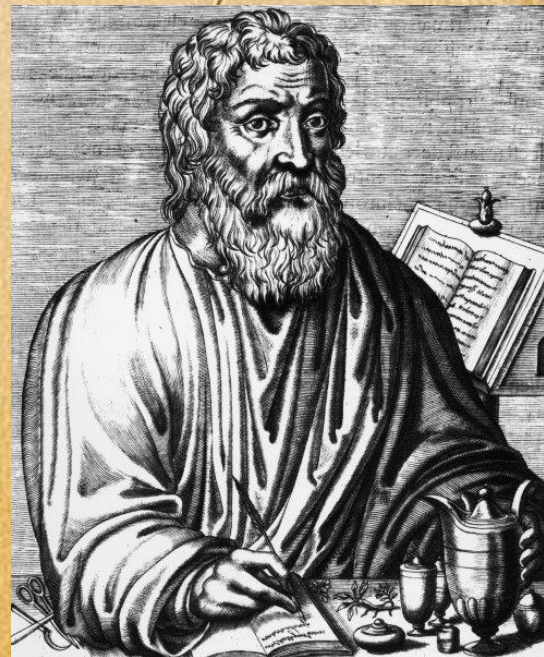
Гиппократ описал ныне всем
известные типы людей:

сангвиника, холерика,
флегматика и меланхолика.

Четыре темперамента

Гиппократ сравнивал с

четырьмя стихиями: огонь,
земля, вода, воздух. Гармония
четырех стихий создает жизнь
на земле, гармония четырех
начал в человеке позволяет ему
жить полноценной жизнью.



Гиппократ описал основные типы темпераментов, дал им характеристики, однако связывал темперамент не со свойствами нервной системы, а с соотношением различных жидкостей в организме: крови, лимфы и желчи. От преобладания той или иной жидкости зависит темперамент человека, темп, ритм, интенсивность происходящих в его душе процессов.

Виды темперамента:

- Холерический – от слова «желчь»
- Сангвинический – от слова «кровь»
- Флегматический – от слова «слизь»
- Меланхолический – от слова «черная желчь»
-

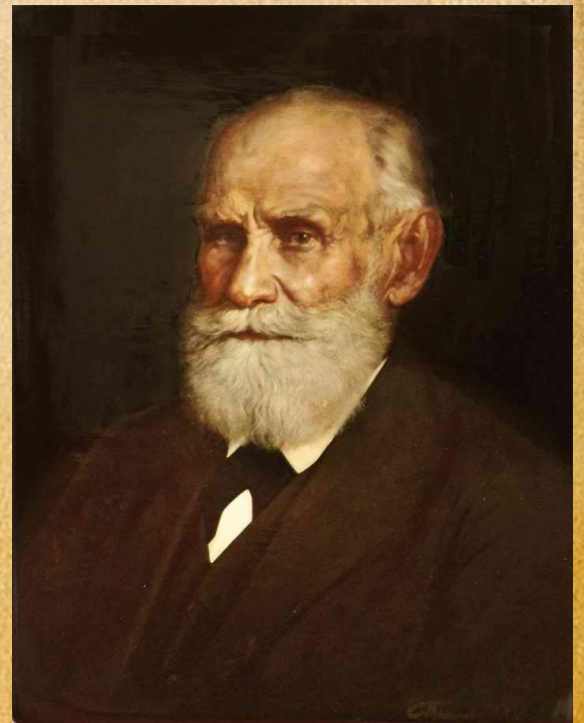


Темперамент исследовали на протяжении
долгого времени, такие ученые как: Гален,
И.Кант, П.Ф.Лесгафт, А.Галлер, Г.
Врисберг, И.Генле, А.Фулье, П.П.
Блонский, Н.А.Белов, Б.М.Завадовский,
Мак – Дауголл, В.М.Русалов, И.Павлов.

Павлов И. П.

В XIX веке исследованием темперамента занимался И.П.Павлов.

И.П.Павлов доказал, что указанные Гиппократом 4 вида темперамента связаны с высшей нервной деятельностью.



Гуморальные теории темперамента.

Гален и Гиппократ

Древнегреческий врач Гиппократ (5 век до н.э.): здоровье определяется правильным соотношением 4 жидкостей (соков) в организме: кровь вырабатывается сердцем, слизь производит мозг, желчь производит печень, черную желчь производит поджелудочная железа. Преобладание какого-то жизненного сока – болезнь.

Кровь - «сангва», слизь - «флегма», желчь - «холе», черная желчь - «меланхоле» (4 типа).

Гален (основываясь на работах Гиппократа) обратил внимание, что жидкости оказывают влияние на наше поведение. Если какая-то жидкость в избытке, человек ведет себя соответственно органу, который его производит

(сангвиник – избыток крови – очень энергичные люди; флегматик – избыток слизи – замедленные реакции, склонность к размышлению; холерик – желчь – человек вспыльчивый, неуживчивый; меланхолик – избыток черной желчи).

И. Кант и Лесгафт

Иммануил Кант соотносил тип темперамента с характеристиками крови: легкокровный, или сангвинический; тяжелокровный, или меланхолический; теплокровный, или холерический; хладнокровный, или флегматический.

И. Кант – разделял темперамент человека

1. темпераменты чувства (сангвиник, меланхолик);
2. темпераменты деятельности (холерик, флегматик).

П.Ф. Лесгафта в основе проявлений темперамента в конечном итоге лежат свойства системы кровообращения, в частности толщина и упругость стенок кровеносных сосудов, диаметр их просвета, строение сердца и т.д. Быстрота и сила кровотока, согласно его теории, определяют скорость обмена веществ и в конечном итоге индивидуальные характеристики темперамента как меры возбудимости организма и продолжительности его реакций при действии внешних и внутренних стимулов.

Критика гуморальных теорий.

Азербайджанский просветитель XIX в М.Ф. Ахундов резко выступал против гиппократовских идей, которые легли в основу гуморальных теорий:

«... возмущение жидких веществ в теле есть следствие болезни, приключившейся телу от каких-нибудь других причин, а они сами вовсе не суть причины ее»

Александр Бэн в 1868 г. Считал темперамент «ненужной традицией старой и нелепой выдумки».

Русский психолог Александр Лазурский в 1916г., соглашаясь с Бэном, утверждал, что «учения о темпераменте в настоящее время уже отжили свой век»

В 1970 американский ученый Мэрфи резко и недвусмысленно высказался за то, чтобы термин «темперамент», следовало бы изъять из употребления в науке.

Конституционные теории.

Кречмер

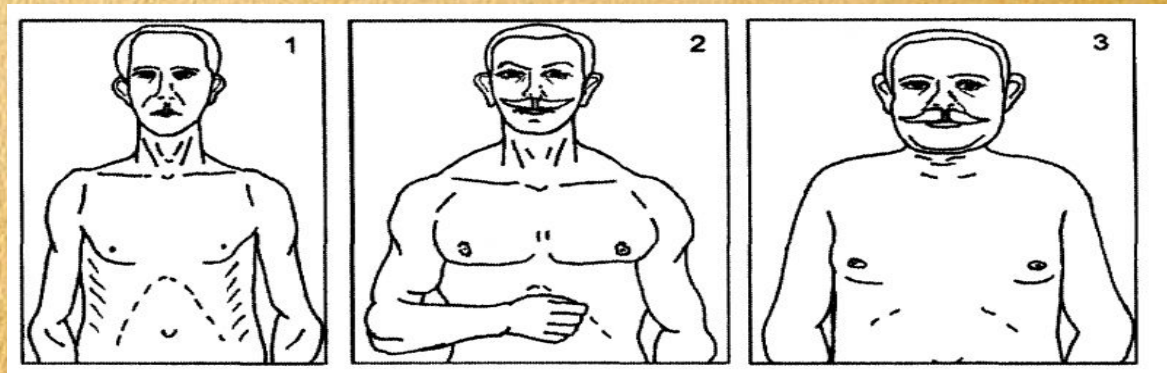
Главная мысль: Люди с определенным типом сложения имеют определенные психические особенности и предрасположенности соответственно психическим заболеваниям.

Выделяет такие типа:

Астеник - худой человек среднего или высокого (за счет длинных ног) роста с узкими плечами, тонкими руками и кистями, длинной и узкой грудной клеткой, лишенным жира животом. Соответствующий тип характера — шизотим.

Пикник – люди среднего роста и с плотной фигурой, их глубокая грудная клетка переходит в массивный, склонный к ожирению живот. Соответствующий тип характера — циклотим.

Атлетик. Атлетик - средний или высокий рост, широкие плечи, статная грудная клетка, упругий живот. Соответствующий тип характера — иксотим, "вязкий характер".



Шелдон

Выделил три типа телосложения, исходя из генетики.

Тип темперамента	Телосложение
Церебротоник - заторможенность в движении, скованность в осанке, скорость реакции высокая.	Экзоморфное - Организм хрупкий, тонкий, грудная клетка уплощена, конечности длинные, тонкие, НС плохо защищена.
Соматотоник (преобладание телесного) - уверенность в движениях и осанке, энергичен, потребность в движениях, преобладает потребность в доминировании, склонность к риску.	Мезоморфное- хорошо развита мышечная система, стройное тело, большая физическая сила
Висцеротоник - расслабленность в движениях и осанке, любовь к комфорту, замедленность реакций	Эндоморфное - избыточная жировая ткань, полная противоположность экзоморфному.

Физиологические основы темперамента, его связь с типами ВНД (И.П.Павлов).

И.П. Павлов в своих исследованиях определил, что индивидуальные особенности человека зависят от свойств его нервной системы. Основой темперамента выступает тип нервной системы, которая может быть сильной и слабой. По своему желанию изменить характеристики нервной системы человек не может, потому как они передаются по наследству.

В зависимости от сочетания силы, подвижности и уравновешенности процессов возбуждения и торможения различают четыре основных типа высшей нервной деятельности.

Слабый тип. Представители слабого типа нервной системы не могут выдерживать сильные, длительные и концентрированные раздражители.

Сильный уравновешенный тип. Отличаясь сильной нервной системой, он характеризуется неуравновешенностью основных нервных процессов - преобладанием процессов возбуждения над процессами торможения.

Сильный уравновешенный подвижный тип. 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.

Характеристика основных типов темперамента.

Сангвиник - характеризует человека весьма веселого нрава. Он представляется оптимистом, полным надежд, юмористом, шутником. Он быстро воспламеняется, но столь же быстро остывает, теряет интерес к тому, что совсем еще недавно его очень волновало и притягивало к себе. Сангвиник много обещает, но не всегда сдерживает свои обещания. Он легко и с удовольствием вступает в контакты с незнакомыми людьми, является хорошим собеседником, все люди ему друзья. Его отличает доброта, готовность прийти на помощь. Напряженная умственная или физическая работа его быстро утомляет.

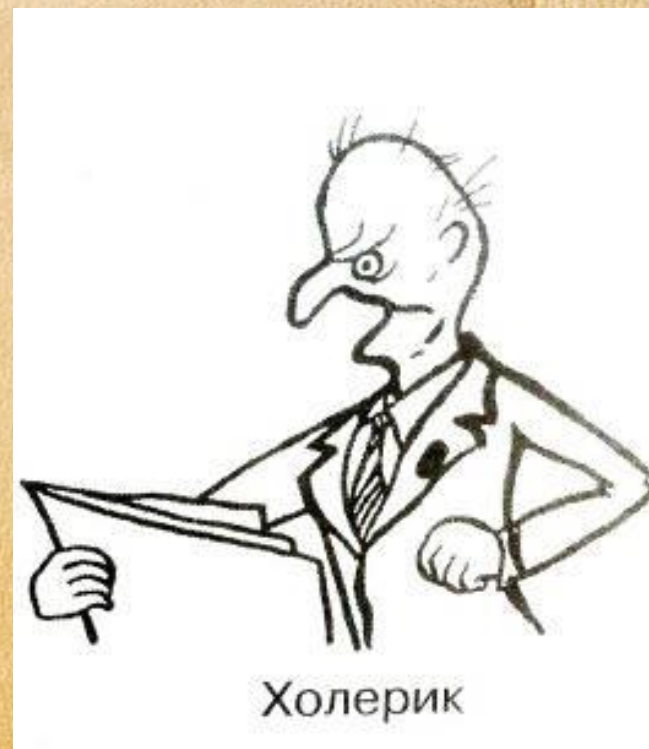


Сангвиник

Меланхолик - человек обычно живет сложной и напряженной внутренней жизнью, придает большое значение всему, что его касается, обладает повышенной тревожностью и ранимой душой. Такой человек нередко бывает сдержанным и особенно контролирует себя при выдаче обещаний. Он никогда не обещает того, что не в состоянии сделать, весьма страдает от того, что не может выполнить данное обещание, даже в том случае, если его выполнение непосредственно от него самого мало зависит.



Холерик - характеризуется вспыльчивостью человека. О таком человеке говорят, что он слишком горяч, несдержан. Вместе с тем такой индивид быстро остывает и успокаивается, если ему уступают, идут навстречу. Его движения порывисты, но непродолжительны.



Флегматик – холоднокровный человек. Он выражает собой скорее склонность к бездеятельности, чем к напряженной, активной работе. Такой человек медленно приходит в состояние возбуждения, но зато надолго. Это заменяет ему медлительность вхождения в работу.



Тест на определения типа темперамента.

1.

- а) суетливы и неусидчивы;
- б) жизнерадостны и веселы;
- в) хладнокровны и спокойны;
- г) застенчивы и стеснительны.

2.

- а) вспыльчивы и невыдержанны;
- б) деловиты и энергичны;
- в) обстоятельны и последовательны;
- г) в новой обстановке теряетесь.

3.

- а) прямолинейны и резки по отношению к другим людям;
- б) склонны себя переоценивать;
- в) умеете ждать;
- г) сомневаетесь в свои силах.

4.

6.

- а) к недостаткам нетерпимы;
- б) работоспособны, выносливы;
- в) в своих интересы постоянны;
- г) легко ранимы, чувствительны.

7.

- а) нетерпеливы;
- б) бросаете начатые дела;
- в) рассудительны и осторожны;
- г) трудно устанавливаете контакт с новыми людьми.

8.

- а) у вас выразительная мимика;
- б) быстрая, громкая речь с живыми жестами;
- в) медленно включаетесь в работу;
- г) очень обидчивы.

9.

- а) у вас быстрая, страстная речь;
- б) в новую работу включаетесь быстро;
- в) порыв сдерживаете легко;
- г) очень впечатлительны.

10.

- а) работаете рывками;
- б) за любое новое дело беретесь с увлечением;
- в) попусту сил не растрчиваете;
- г) у вас тихая, слабая речь.

13.

- а) инициативны и решительны;
- б) быстро схватываете новое;
- в) не любите попусту болтать, молчаливы;
- г) одиночество переносите легко.

14.

- а) стремитесь к новому;
- б) у вас всегда бодрое настроение;
- в) любите аккуратность;
- г) робки, малоактивны.

15.

- а) упрямы;
- б) в интересах и склонностях не постоянны;
- в) у вас спокойная, ровная речь с остановками;
- г) при неудачах чувствуете растерянность и подавленность.

16.

- а) имеете склонность к горячности;
- б) тяготитесь однообразной кропотливой работой;
- в) мало восприимчивы к порицанию и одобрению;
- г) у вас высокие требования к окружающим и себе.

17.

- а) склонность к риску;
- б) к разным обстоятельствам приспосабливаетесь легко;
- в) начатое дело доводите до конца;
- г) у вас быстрая утомляемость.

18.

Холерик.

Рекомендуемые профессии:

электрик, артист, строитель, менеджер, хирург, тренер, повар, художник, товаровед, дипломат, журналист, предприниматель и др. Обладает вербальными способностями. Избирает задачи, позволяющие ему проявить свою энергию, энтузиазм, импульсивность, доминантность, любовь к приключениям.

Сангвиник

Рекомендуемые профессии:

менеджер, учитель, врач, м/с общего профиля, психолог, воспитатель, организатор, продавец, официант, инженер-технолог и др

Флегматик

Рекомендуемые профессии:

машинопись, бухгалтерия, экономика, механик, водитель, научные – ботаник, астроном, физик

Меланхолик



Для каждого типа темперамента характерны определенные позы при засыпании.

1. Для холерика характерны позы на спине.
2. Для сангвника - позы на животе.
3. Для флегматика - полужародышевые позы на боку.
4. Для меланхолика - жародышевые позы на боку.

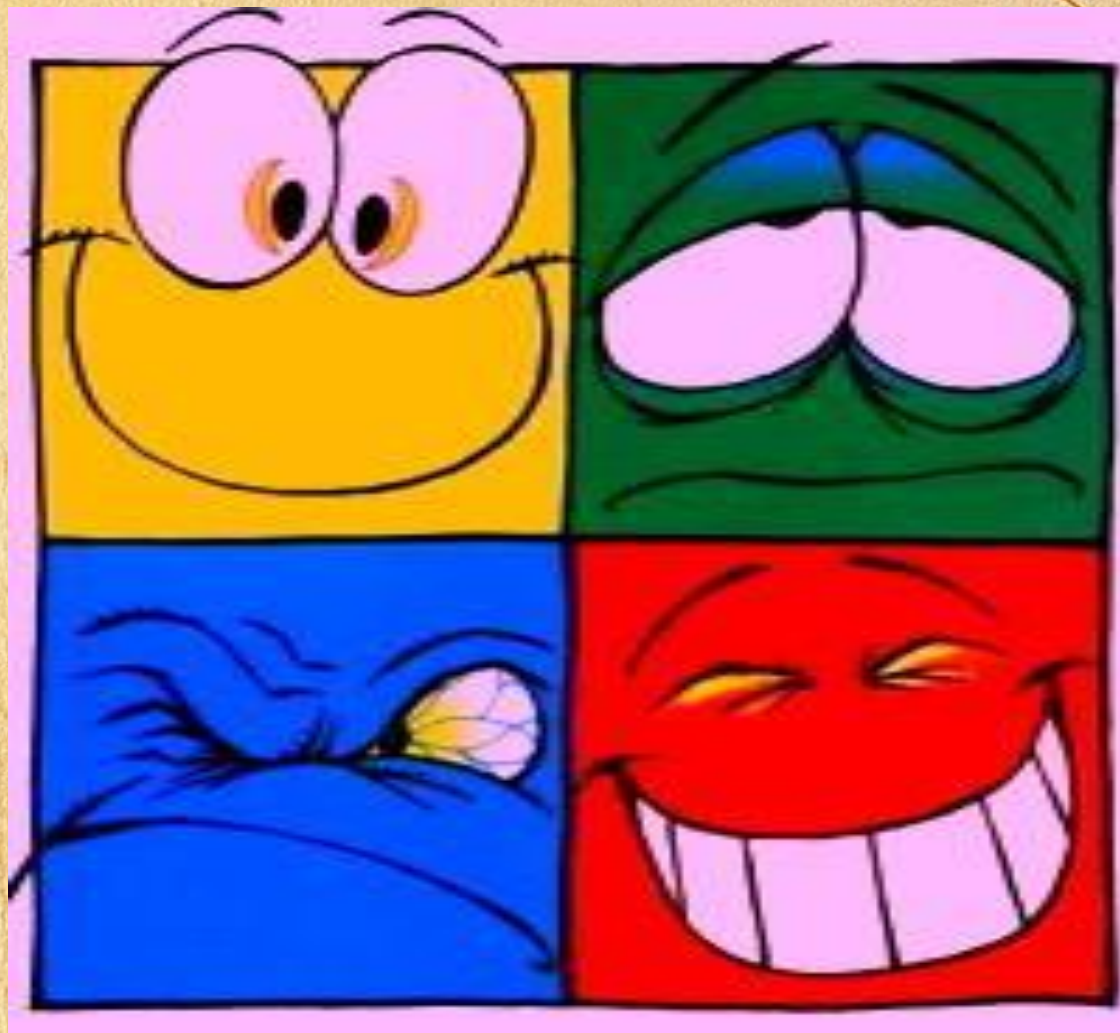


К какому типу темперамента относятся следующие характеристики:

- Замкнут, трудно сближается с людьми
- Говорит быстро, многословен, общителен
- Движения экономны
- Тихая неуверенная речь
- Быстро и легко переключает внимание
- Берется за дело быстро, энергично
- Осторожные робкие движения
- Много лишних движений

Рассмотрите рисунки.

Определите, где какой темперамент. Объясните свое решение.



Угадайте, какому типу темперамента посвящено стихотворение.

1. Очень радостно живет
Вечно песенки поет.
Всем поможет, всех простит,
И на праздник пригласит
Добрый, ласковый, смешной
И немного озорной

2. Я помню чудное мгновенье:
Передо мной явился ты,
Как реактивное явление,
Стремлений полный красоты

3. Спокойствие главный мой козырь,
Мне хочется лишь одного:
Уверенно, четко работать

Определи тип темперамента

а) Человек спокойный и уравновешенный, очень трудно вывести его из себя. По характеру терпелив, умеет ждать.

Медленно приспосабливается к новой обстановке. В дело вникает глубоко, работает неторопливо, шаг за шагом продвигаясь в выбранном направлении, не любит отвлекаться от основного занятия.

б) Человек гибкий, динамичный, всегда нуждается в разнообразии внешних впечатлений. Хотя легко возбуждается, но так же быстро и успокаивается. Предпочитает расширять круг своих контактов и легко переключается с одного занятия на другое. Ни при каких обстоятельствах не падает духом, умеет находить выход из любого положения.

в) Человек чувствительный и изменчивый, очень зависит от своего внутреннего состояния. Легко расстраивается по пустякам и долго не успокаивается. Из – за тонкой восприимчивости душевное равновесие дается ему с трудом, поэтому он нуждается в эмоциональной поддержке близких. О его перепадах настроения посторонним трудно догадаться.

г) Человек энергичный и напористый, не всегда контролирует свои эмоции. Если выходит из себя, то успокаивается не сразу. Своим делом занимается энергично и с полной отдачей, на посторонние вещи не отвлекается. Прямолинеен в делах, и в отношениях. Даже самые трудные препятствия предпочитает преодолевать, а не