

Семинарско-практическое занятие № 14
по теме «Темперамент»

I. Вопросы для самоконтроля (устно):

1. Дайте определение темперамента.
2. Перечислите основные свойства и закономерности темперамента.
3. Перечислите различные подходы к изучению темперамента.
4. Раскройте психологическую характеристику различных типов темперамента.

II. Дайте краткий обзор учений о темпераменте по одной из тем (письменно, можно с презентацией):

1. Учение о темпераменте Гиппократ, Галена.
2. Исследование проблемы темперамента в трудах И.П. Павлова.
3. Основные свойства темперамента и их проявления по Б.М. Теплову.
4. Концепция темперамента В.М. Русалова.
5. Теория темперамента в работах В.С. Мерлина.

Студент выбирает одну тему для краткого сообщения. Объем сообщения – 2-3 страницы печатного текста.

III. Практическое задание (выполняется письменно).

Проведите диагностику (или самодиагностику) по предложенной методике исследования типов темперамента, проанализируйте результаты.

Тест «Формула темперамента» (А.Белов)

Шаг 1. Инструкция

Отметьте знаком «+» в протоколе исследования те качества, приведенные в тексте методики, которые для Вас обычны, повседневны.

Протокол исследования

Тип темперамента	Х	С	Ф	М
Количество положительных ответов				

Текст методики

Если Вы: 1) неусидчивы, суетливы; 2) невыдержанны, вспыльчивы; 3) нетерпеливы;	Если Вы: 1) веселы и жизнерадостны; 2) энергичны и деловиты; 3) часто не доводите начатое дело до конца; 4) склонны переоценивать себя;	Если Вы: 1) спокойны и хладнокровны; 2) последовательны и обстоятельны; 3) осторожны и рассудительны;	Если Вы: 1) стеснительны и застенчивы; 2) теряетесь в новой обстановке; 3) затрудняетесь установить контакт с новыми людьми; 4) не верите в свои силы;
4) резки и прямолинейны в отношениях с людьми; 5) решительны и инициативны;	5) способны быстро схватывать новое;	4) умеете ждать; 5) молчаливы и не любите попусту болтать;	5) легко переносите одиночество;
6) упрямы;	6) неустойчивы в интересах и склонностях;	6) обладаете спокойной равномерной речью, с остановками, без резко выраженных эмоций, жестикуляции и мимики;	6) чувствуете подавленность и растерянность при неудачах;
7) находчивы в споре;	7) легко переживаете неудачи и неприятности;	7) сдержанны и терпеливы;	7) склонны уходить в себя;
8) работаете рывками;	8) легко приспосабливаетесь к разным обстоятельствам;	8) доводите начатое дело до конца;	8) быстро утомляетесь;
9) склонны к риску;	9) с увлечением беретесь за любое новое дело;	9) не растрачиваете попусту сил;	9) обладаете тихой речью;
10) незлопамятны;	10) быстро остываете, если дело перестает Вас интересовать;	10) придерживаетесь выработанного распорядка дня;	10) впечатлительны до слезливости;
11) обладаете быстрой, страстной со сбивчивыми интонациями речью;	11) быстро включаетесь в новую работу и быстро переключаетесь с одной работы на другую;	11) легко сдерживаете порывы;	11) невольно приспосабливаетесь к характеру собеседника;
12) неуравновешенны и склонны к горячности;	12) тяготитесь однообразием будничной, кропотливой	12) маловосприимчивы к одобрению и порицанию;	12) чрезвычайно восприимчивы к одобрению и порицанию;

13) агрессивный забияка;	работы; 13) общительны и отзывчивы, не чувствуете скованности с новыми для Вас людьми;	13) незлобливы, проявляете снисходительное отношение к колкостям в свой адрес;	13) предъявляете высокие требования к себе и окружающим;
14) нетерпимы к недостаткам;	14) выносливы и работоспособны;	14) постоянны в своих отношениях и интересах;	14) склонны к подозрительности и мнительности;
15) обладаете выразительной мимикой;	15) обладаете громкой, быстрой, отчетливой речью, сопровождающейся жестами, выразительной мимикой;	15) медленно включаетесь в работу и медленно переключаетесь с одного дела на другое;	15) болезненно чувствительны и легко ранимы;
16) способны быстро действовать и решать;	16) сохраняете самообладание в неожиданной сложной обстановке;	16) ровны в отношениях со всеми;	16) чрезмерно обидчивы;
17) неустанно стремитесь к новому;	17) обладаете всегда бодрым настроением;	17) любите аккуратность и порядок во всем;	17) скрытны и необщительны, не делитесь ни с кем своими мыслями;
18) обладаете резкими порывистыми движениями;	18) быстро засыпаете и пробуждаетесь;	18) с трудом приспосабливаетесь к новой обстановке;	18) малоактивны и робки;
19) настойчивы в достижении поставленной цели;	19) часто несобранны, проявляете поспешность в решениях;	19) обладаете выдержкой;	19) уступчивы и покорны;
20) склонны к резким сменам настроения,	20) склонны иногда скользить по поверхности, отвлекаться,	20) несколько медлительны,	20) стремитесь вызвать сочувствие и помощь окружающих,
то Вы, конечно же, Холерик	то Вы, конечно же, Сангвиник	то Вы, конечно же, Флегматик	то Вы, конечно же, Меланхолик

Шаг 2. Обработка результатов

Подсчитайте количество положительных ответов по каждому типу темперамента.

Если количество положительных ответов по какому - либо типу темперамента находится в интервале от 16 до 20, то у Вас ярко выражены черты данного типа темперамента. Если количество положительных ответов – от 11 до 15, значит, свойства данного темперамента присущи Вам в значительной степени. Если количество положительных ответов – от 6 до 10, то свойства данного темперамента присущи Вам в наименьшей степени.

Затем следует определить формулу темперамента

$$\Phi_T = \left(\frac{X A_X}{A} 100\% \right) + \left(\frac{C A_C}{A} 100\% \right) + \left(\frac{\Phi A_\Phi}{A} 100\% \right) + \left(\frac{M A_M}{A} 100\% \right)$$

где Φ_T – формула темперамента;

X – холерический темперамент;

C – сангвинический темперамент;

Ф – флегматический темперамент;

M – меланхолический темперамент;

A_X – число плюсов в столбце с характеристиками холерика;

A_C – число плюсов в столбце с характеристиками сангвиника;

A_Φ – число плюсов в столбце с характеристиками флегматика;

A_M – число плюсов в столбце с характеристиками меланхолика;

A – общее число плюсов по всем типам.

Если относительный результат числа положительных ответов по какому-либо типу составляет:

40 % и выше - данный тип темперамента является доминирующим;

30-39 % – качества данного типа выражены достаточно ярко;

20- 29 % – качества данного типа выражены средне;

10-19 % – качества данного темперамента выражены в малой степени.

Шаг 3. Интерпретация результатов

Сангвиник. Человек с сильной, уравновешенной, подвижной нервной системой. Обладая высокой психической активностью, энергичностью, работоспособностью, он активно принимается за новое дело и может долго работать, не утомляясь. Это продуктивный деятель, но лишь тогда, когда деятельность представляет для него интерес. Речь сангвиника, как правило, громкая, быстрая, выразительная, с правильными интонациями, уравновешенная и плавная. Она сопровождается живой жестикуляцией, выразительной мимикой и эмоциональным подъемом. Эмоции сангвиника, преимущественно, положительные, быстро возникают и быстро сменяются. Высокая пластичность у него проявляется в изменчивости чувств, настроений, интересов и стремлений. Он сравнительно легко и быстро переживает неудачи. Сангвиник легко сходится с новыми людьми, быстро привыкает к новым требованиям и обстановке. Без особых усилий он не только переключается с одной работы на другую, но и переучивается, овладевая новыми навыками. Сангвиник стремится к частой смене впечатлений, легко и быстро отзывается на окружающие события.

Холерик. Человек, нервная система которого характеризуется преобладанием возбуждения над торможением, вследствие чего он реагирует очень быстро, часто необдуманно, проявляя нетерпение, вспыльчивость, несдержанность. Неуравновешенность его нервной системы предопределяет цикличность в плане активности и бодрости: увлекшись каким-нибудь делом, он страстно, с полной отдачей работает, но сил ему хватает ненадолго, и, после недолгого “всплеска”, наступает упадок сил. Чередование положительных циклов подъема настроения с отрицательными циклами спада обуславливают неровность поведения и самочувствия холерика, его повышенную подверженность невротическим срывам и склонность к конфликтам.

Флегматик. Человек с сильной, уравновешенной, но инертной нервной системой, вследствие чего все его психические процессы протекают замедленно. Настроение стабильное, ровное. Речь равномерна, без резко выраженных эмоций, жестикуляции и мимики. Флегматик обладает большой работоспособностью, хорошо сопротивляется сильным и продолжительным раздражителям, трудностям, но не

способен быстро реагировать на неожиданности в новых ситуациях. Прочно запоминает все усвоенное, не способен отказаться от выработанных навыков и стереотипов, не любит менять привычки, распорядок жизни, работу, друзей, тяжело приспосабливается к новым условиям.

Меланхолик. Человек со слабой нервной системой, обладающей повышенной чувствительностью даже к слабым раздражителям. Характеризуется низким уровнем психической активности, замедленностью движений, сдержанностью моторики и речи. Настроение его очень изменчиво, но чаще он бывает грустен, подавлен, тревожен. Незначительный повод может вызвать обиду, слезы. Обладая высокой чувствительностью нервной системы, меланхолик обнаруживает такие ценнейшие качества личности, как мягкость, тактичность, деликатность, чуткость, отзывчивость.