Практическое занятие.
Темперамент и характер в структуре личности

Интернет –ресурсы:

1. https://studopedia.ru/6_170850_psihicheskie-poznavatelnie-protsessi-v-yuridicheskoy-deyatelnosti.html
2. https://psychojournal.ru/shulte.html

Ход выполнения работы

Задание №1

Методика "Характер и профессия" находится в стадии апробации, однако уже выявлена высокая корреляция с результатами, полученными по методикам "Определение профессионального типа личности" (Дж. Холланд) и "Опросник профессиональных склонностей" Л.А. Йовайши (модификации Г.В. Резапкиной).

Роль акцентуации при выборе профессии и в ходе профессиональной адаптации очевидна. Однако остается открытым вопрос о том, как ее оценивать - положительно или отрицательно? Какую цену платит человек, выбирая профессию в соответствии с выраженными чертами характера или вопреки им? Что лучше - идти по пути наименьшего сопротивления, углубляя русло акцентуации, или осваивать новые модели поведения, идя наперекор своей природе?

Лекция : Темперамент

Цель: ознакомиться с понятием и свойствами темперамента

План

1. Понятие о темпераменте, теории темперамента.
2. Типы и свойства темперамента.
3. Характеристика темперамента

Прочитать информацию и законспектировать, в конце выполнить задания, ответить на контрольные вопросы .

1.Все люди отличаются особенностями своего поведения: одни подвижны, энергичны, эмоциональны, другие медлительны, спокойны, невозмутимы, кто-то замкнут, скрытен, печален. В скорости возникновения, глубине и силе чувств, в быстроте движений, общей подвижности человека находит выражение его темперамент - свойство личности, придающее своеобразную окраску всей деятельности и поведению людей.

Темперамент- это индивидуальные особенности человека, которые определяют динамику его психической деятельности и поведения.

В структуре темперамета выделяют три основных компонента.

- **Активность**- это особенности темпа, ритма деятельности, скорость и сила протекания психических процессов, степень подвижности, быстрота или замедленность реакций.

-**Эмоциональность** выражается в различных переживаниях человека и характеризуется различной степенью, быстротой возникновения и силой эмоций, эмоциональной впечатлительностью. С.Л. Рубинштейн подчеркивал, что для темперамента особенно существенны впечатлительность человека и его импульсивность и что впечатлительность характеризуется силой и устойчивостью того воздействия, которое впечатление оказывает на человека, а импульсивность - силой побуждения и скоростью перехода от побуждения к действию.

- **Двигательный или моторный компонент**, характеризует качества, связанные с функцией двигательного и речедвигательного аппарата.

Создателем учения о темпераменте считается древнегреческий врач Гиппократ, он предложил концепцию темперамента. Он учил, что темперамент зависит от соотношения четырех жидкостей организма и того, какая из них преобладает:

- кровь (по-латински «сангве»),

- слизь (по-гречески «флегма»),
- красно-желтая желчь (по-гречески «холе»),
- черная желчь (по-гречески «мелайн холе»).

Смесь этих жидкостей, утверждал Гиппократ, и лежит в основе основных типов темпераментов: сангвинического, холерического, меланхолического и флегматического. Сам термин «темперамент» в переводе с латинского означает «надлежащее соотношение частей».

Дав в общем правильное описание основных темпераментов, Гиппократ не мог дать научного их обоснования. Эту теорию продолжил исследовать Клавдий Гален и этот подход стал основой ***гуморальной теории темперамента***.

Возникли самые различные типологии, темпераментов. Наиболее интересны те из них, в которых свойства темперамент, понимаемые как наследственные или врожденные, связывались с индивидуальными различиями в особенностях телосложения. Так как особенности телосложения человека называют сложным словом «конституция», то эти типологии получили название ***конституционных, или соматических, типологий***. Наибольшее распространение получила типология, предложенная Э. Кречмером, который в 1921 г. опубликовал свою знаменитую работу «Строение тела и характер». Главная его идея заключается в том, что люди с определенным типом телосложения имеют определенные психические особенности. Им было проведено множество измерений частей тела, что позволило ему выделить **четыре конституциональных типа:**

лептосоматик - характеризуется хрупким телосложением, высоким ростом, плоской грудной клеткой. Плечи узкие, нижние конечности — длинные и худые.

пикник - человек с выраженной жировой тканью, чрезмерно тучный — характеризуется малым или средним ростом, расплывающимся туловищем с большим животом и круглой головой на короткой шее.

атлетик - человек с развитой мускулатурой, крепким телосложением, характерен высокий или средний рост, широкие плечи, узкие

диспластик - люди с бесформенным, неправильным строением Индивиды этого типа характеризуются различными деформациями телосложения (например, чрезмерный рост, непропорциональное телосложение).

С названными типами строения тела Кречмер соотносит три выделенных типа темперамента, которые он называет: шизотимик, иксотимик и циклотимик. **Шизотимик** имеет астеническое телосложение, он замкнут, склонен к колебаниям эмоций, упрям, малоподдатлив к изменению установок и взглядов, с трудом приспосабливается к окружению; в отличие от него **иксотимик** обладает атлетическим телосложением. По мнению Э. Кречмера, это спокойный маловпечатлительный человек со сдержанными жестами и мимикой, с невысокой гибкостью мышления, часто мелочный. Пикническое телосложение имеет **циклотимик**, его эмоции колеблются между радостью и печалью, он легко контактирует с людьми и реалистичен во взглядах.

Теория Э. Кречмера была очень распространена в Европе, а в США приобрела популярность концепция темперамента У. Шелдона, сформулированная в 40-х годах прошлого столетия. В основе взглядов Шелдона также лежит предположение о том, что тело и темперамент - это два параметра человека, связанных между собой. Структура тела определяет темперамент, который является его функцией. У. Шелдон исходил из гипотезы о существовании основных типов телосложения, описывая которые он заимствовал термины из эмбриологии. Им выделены три типа:

эндоморфный (из эндодермы образуются преимущественно внутренние органы);

мезоморфный (из мезодермы образуется мышечная ткань);

эктоморфный (из эктедермы развивается кожа и нервная ткань).

При этом людям с эндоморфным типом свойственно относительно слабое телосложение с избытком жировой ткани; мезаморфному типу свойственно иметь стройное и крепкое

тело, большую физическую устойчивость и силу; а эктоморфному - хрупкий организм, плоскую грудную клетку, длинные тонкие конечности со слабой мускулатурой.
По У. Шелдону, этим типам телосложений соответствуют определенные типы темпераментов, названные им в зависимости от функций определенных органов тела:
висцетрония(лат. viscera - «внутренности»),
соматония (греч. soma - «тело») и
церебротония(лат. cerebrum -«мозг»).

Физиологические основы темперамента

И.П. Павлов, изучая работу больших полушарий головного мозга, установил, что все черты темперамента зависят от *особенностей высшей нервной деятельности человека.* Он доказал, что у представителей различных темпераментов изменяются типологические различия силы, уравновешенности и подвижности процессов возбуждения и торможения в коре головного мозга.

Сила нервных процессов- это способность нервных клеток переносить сильное возбуждение и длительное торможение, т.е. выносливость и работоспособность нервных клеток. Сила нервного процесса выражается в соответствующей реакции на сильные раздражители: сильные раздражения вызывают у сильной нервной системы сильные процессы возбуждения, у слабой нервной системы - слабые процессы возбуждения и торможения.

Уравновешенностьпредполагает пропорциональное соотношение данных нервных процессов. Преобладание процессов возбуждения над торможением выражается в быстроте образования условных рефлексов и медленном их угасании. Преобладание процессов торможения над возбуждением определяется замедленным образованием условных рефлексов и быстротой их угасания.

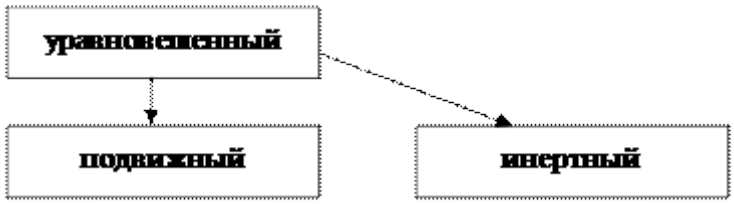
Подвижность нервных процессов- это способность нервной системы быстро в ответ на требования условий внешней среды сменять процесс возбуждения процессом торможения и наоборот.

Различные соотношения указанных свойств нервных процессов были положены в основу определения **типа высшей нервной деятельности.**

Соотношение этих процессов представлено на схеме:

Типы высшей нервной деятельности

неуравновешенный



2. Уравновешенность и подвижность процессов возбуждения и торможения дали основание выделить четыре главных типа нервной системы, а именно:
1. Сильный, уравновешенный, подвижный — оживленный тип.
2. Сильный, уравновешенный, инертный — спокойный, но малоподвижный тип.

3. Сильный, неуравновешенный с преимуществом возбуждения над торможением — возбудимый, безудержный тип.
4. Слабый тип.
Эту типологию нервной системы И.П. Павлов связывал с темпераментом. Пользуясь терминологией темпераментов Гиппократа, он писал, что **сангвиник** - пылкий, уравновешенный, продуктивный тип, но только тогда, когда у него много интересных дел, которые его возбуждают. Характеризуется энергичностью, повышенной работоспособностью и быстротой реакций
Флегматик –характеризуется пониженнойреактивностью, слабо развитыми, замедленными выразительными движениями.
Холерик –человек с очень быстрыми реакциями, с высоким темпом деятельности, с быстрой сменой настроения и высокой переключаемостью с одного вида деятельности на другой.
Мланхолик –человек, чье поведение характеризуется замедленностью реакций, а так же речевых, двигательных и мыслительных процессов.
Все мы знаем, что люди отличаются друг от друга по темпераменту. Легко можно определить темперамент своих друзей и знакомых, однако свой темперамент определить значительно труднее. И это не случайно.
Далеко не все люди являются «чистыми» представителями основных темпераментов. В жизни существует много смешанных и промежуточных типов высшей нервной деятельности, а следовательно, темпераментов. В большинстве случаев встречается сочетание особенностей одного темперамента с чертами другого. Нередко темперамент несколько меняется с возрастом.
Темперамент как динамическая характеристика психической деятельности имеет свои свойства.
Сенситивность – является мерой чувствительности к явлениям действительности, к которой имеет отношение человек
Реактивность - это степень непроизвольности реакций человека навнешние или внутренние воздействия одинаковой силы (критическое замечание, обидное слово, угроза, неожиданный резкий звук). Это такая особенность реакции личности на разнообразные раздражители, которая проявляется в темпе, силе и форме ответа, и ярче всего - в эмоциональной впечатлительности, и отражается в отношении человека к окружающей действительности и к самому себе. Реактивность, как особенность темперамента ярко проявляется при психических травмах - в реактивной депрессии (угнетенность, торможение двигательное и речевое), в аффективно-шоковых реакциях (реакции на катастрофы, аварии, паника), проявляющихся в беспорядочной двигательной активности или в полном торможении, ступоре.
Пластичность- легкость, гибкость и быстрота приспособления человека к меняющимся внешним условиям (новая компания, другой город проживания и т.д.).
Ригидность- особенность, противоположная пластичности, - сложность или невозможность перестраиваться при выполнении заданий в зависимости от обстоятельств. В познавательной деятельности ригидность проявляется в медленном изменении представлений о жизни, деятельности. В эмоциональной жизни - в закоченелости, вялости, неподвижности чувств. В поведении - в негибкости, инертности мотивов поведения и морально-этических поступков при всей очевидности их нецелесообразности.
Резистентностъ- возможность оказывать сопротивление негативным или неблагоприятным обстоятельствам. Довольно ярко эта особенность проявляется в стрессовых ситуациях, при значительном напряжении в деятельности. Одни люди способны сопротивляться самым сложным условиям деятельности или обстоятельствам, которые неожиданно возникли (аварии, конфликты), а другие в чрезвычайных ситуациях теряются, легко сдают позиции, становятся неспособными продолжать работу, хотя при

обычных условиях с ними этого не бывает, несмотря на усталость и тяжелые условия работы.

Экстраверсия и интроверсия— направленность реакций и деятельности личности наружу, на других (экстраверту), или на самого себя, на свои внутренние состояния, переживания, представления (интроверты). Считают, что экстраверсия и интроверсия как свойства темперамента - это проявление динамических, а не содержательных сторон личности.

Экстравертам свойственны сила и подвижность нервных процессов и, в связи с этим, импульсивность, гибкость поведения, инициативность. У интроверта преобладают слабость и инертность нервных процессов, замкнутость, склонность к самоанализу, а поэтому могут возникать сложности в социальной адаптации.

Активность- степень энергичности, которой человек воздействует на внешний мир и преодолевает препятствия на пути к своим целям. Активность определяет такие психические проявления, как целенаправленность и настойчивость в достижении цели, сосредоточенность внимания в длительной работе и т.д.

Темп реакций- скорость протекания различных психических реакций и процессов (скорость движения, темп речи, скорость запоминания, быстрота ума и т.д.).

Эмоциональная возбудимость- уровень воздействия, необходимого для возникновения эмоциональной реакции, и скорость возникновения этой реакции.

3.Сангвиник- человек быстрый, подвижный, откликается эмоционально на все впечатления; однако его радость, горе, симпатии и другие чувства ярки, но неустойчивы и легко сменяются противоположными чувствами. И.П. Павлов так характеризовал таких людей: «Сангвиник - горячий, очень продуктивный деятель, но лишь тогда, когда у него много интересного дела, т.е. есть постоянное возбуждение. Когда же такого дела нет, он становится скучливым, вялым».

Сангвиник быстро устанавливает социальный контакт. Он почти всегда - инициатор в общении, немедленно откликается на желание общаться со стороны другого человека, но его отношение к людям может быть изменчивым и непостоянным. Он как рыба в воде чувствует себя в большой компании незнакомых людей, а новая, необычная обстановка его только возбуждает (например, Стива Облонский в романе Л.Н. Толстого «Анна Каренина»).

Флегматик- человек медлительный, уравновешенный и спокойный, которого нелегко эмоционально задеть и невозможно вывести из себя; чувства его почти никак не проявляются вовне. В отношениях с другими людьми они спокойны, устойчивы в своих эмоциях. И.П. Павлов замечал: «Флегматик - спокойный, всегда ровный, настойчивый и упорный труженик жизни». Вспомним Пьера Безухова из романа Л.Н. Толстого «Война и мир». Но в определенных условиях может развиться безразличие к труду, к окружающей жизни, безволие (например, Обломов в одноименном романе И. Гончарова). Социальные контакты флегматик устанавливает медленно, свои чувства проявляет мало и долго не замечает, что кто-то ищет повод вступить с ним в знакомство. Зато он устойчив и постоянен в своем отношении к человеку. Он любит находиться в узком кругу старых знакомых, в привычной обстановке.

Холерик- человек быстрый, порывистый, с сильными, загорающимися чувствами, которые ярко отражаются в выразительной мимике, жестах, речи. Он часто склонен к бурным эмоциональным вспышкам. У холериков наблюдаются быстрая смена настроений, неуравновешенность, что объясняется преобладанием в высшей нервной деятельности процессов возбуждения над торможением. И.П. Павлов так определял этот тип темперамента: «Боевой тип, задорный, легко и скоро раздражающийся» (яркий пример такого типа - старый князь Болконский в романе Л.Н. Толстого «Война и мир»).

С увлечением начиная дело, холерик быстро остывает, интерес к работе пропадает, и он без воодушевления продолжает, а иногда и бросает ее.

В общении люди холерического темперамента бывают трудны.

Меланхолик- эмоционально откликается далеко не на все. У него небольшое разнообразие эмоциональных переживаний, но эти переживания отличаются значительной глубиной, силой и длительностью. Он откликается не на все, но уж когда откликается, то переживает сильно, хотя мало выражает вовне свои чувства (например, княжна Марья в романе Л.Н. Толстого «Война и мир»). И.П. Павлов отмечал, что меланхолик, «попадая в новые условия жизни, очень теряется». В привычной, спокойной обстановке люди этого типа работают очень продуктивно, отличаются глубиной, содержательностью своего эмоционально-нравственного поведения и отношения к окружающим людям. Меланхолики очень обидчивы, тяжело переносят неудачи, обиды. Они расположены к замкнутости, одиночеству, чувствуют себя неловко в новой, непривычной обстановке, часто смущаются.

ТЕМПЕРАМЕНТ И ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ СТИЛЬ ДЕЯТЕЛЬНОСТ

Определенное сочетание свойств темперамента, проявляющееся в познавательных процессах, действиях и общении человека, определяет его индивидуальный стиль деятельности. Он представляет собой систему зависящих от темперамента динамических особенностей деятельности, которая содержит приемы работы, типичные для данного человека.

Индивидуальный стиль деятельности не сводится к темпераменту, он определяется и другими причинами, включает умения и навыки, сформировавшиеся под влиянием жизненного опыта. Индивидуальный стиль деятельности можно рассматривать как результат приспособления врожденных свойств нервной системы и особенностей организма человека к условиям выполняемой деятельности. Это приспособление должно обеспечить достижение наилучших результатов в деятельности с наименьшими затратами.

То, что мы, наблюдая за человеком, воспринимаем как признаки его темперамента (разнообразные движения, реакции, формы поведения), часто является отражением не столько темперамента, сколько индивидуального стиля деятельности, особенности которого могут совпадать и расходиться с темпераментом.

Ядро индивидуального стиля деятельности определяет комплекс имеющихся у человека свойств нервной системы[1]. Среди тех особенностей, которые относятся к самому индивидуальному стилю деятельности, можно выделить две группы:

1. Приобретаемые в опыте и носящие компенсаторный характер по отношению к недостаткам индивидуальных свойств нервной системы человека.
2. Способствующие максимальному использованию имеющихся у человека задатков и способностей, в том числе полезных свойств нервной системы.

ТЕМПЕРАМЕНТ И ЛИЧНОСТЬ

Личность и темперамент связаны между собой таким образом, что темперамент выступает в качестве общей основы многих других личностных свойств, прежде всего характера. Он, однако, определяет лишь динамические проявления соответствующих личностных свойств.

От темперамента зависят такие свойства личности, как впечатлительность, эмоциональность, импульсивность и тревожность. Впечатлительность — это сила воздействия на человека различных стимулов, время их сохранения в памяти и сила реакции на них. Одни и те же стимулы на впечатлительного человека оказывают большее воздействие, чем на недостаточно впечатлительного. Впечатлительный человек, кроме того, дольше помнит соответствующие воздействия и дольше сохраняет реакцию на них. Да и сила соответствующей реакции у него значительно больше, чем у менее впечатлительного индивида.

Эмоциональность — это скорость и глубина эмоциональной реакции человека на те или иные события. Эмоциональный человек придает большую значимость тому, что происходит с ним и вокруг него. У него гораздо более, чем у неэмоционального
'См.: *Климов Е.А.* Индивидуальный стиль деятельности // Психология индивидуальных различий: Тексты. — М., 1982. человека, выражены всевозможные телесные реакции, связанные с эмоциями. Эмоциональный индивид — это тот, кто почти никогда не бывает спокойным, постоянно находится во власти каких-либо эмоций, в состоянии повышенного возбуждения или, напротив, подавленности.

Импульсивность проявляется в несдержанности реакций, в их спонтанности и появлении еще до того, как человек успевает обдумать сложившуюся ситуацию и принять разумное решение по поводу того, как в ней действовать. Импульсивный человек сначала реагирует, а потом думает, правильно ли он поступил, часто сожалеет о преждевременных и неправильных реакциях.

Тревожный человек отличается от малотревожного тем, что у него слишком часто возникают связанные с беспокойством эмоциональные переживания: боязнь, опасения, страхи. Ему кажется, что многое из того, что его окружает, несет в себе угрозу для собственного «Я». Тревожный человек боится всего: незнакомых людей, телефонных звонков, экзаменов, испытаний, официальных учреждений, публичных выступлений и т.п.
Сочетание описанных свойств и создает индивидуальный тип темперамента, поэтому, характеризуя его, мы не случайно вынуждены были время от времени отступать от чисто динамических описаний и включать в них характерологические личностные качества. Те проявления темперамента, которые в конечном счете становятся свойствами личности, зависят от обучения и воспитания, от культуры, обычаев, традиций, многого другого.

Темперамент в некоторой степени влияет на развитие способностей человека, особенно тех, в состав которых входят движения с такими их существенными характеристиками, как темп, скорость реакции, возбудимость и тормозимость. В первую очередь это способности, включающие в свой состав сложные и точные движения с непростой траекторией и неравномерным темпом. К ним также относятся способности, связанные с повышенной работоспособностью, сопротивляемостью помехам, выносливостью, необходимостью длительной концентрации внимания.

Контрольные вопросы

1. В чем проявляется взаимосвязь характера и темперамента?

2. Выберите из следующего списка слова, относящиеся к темпераменту.
Трудолюбие, настойчивость, сознание, неуравновешенность, музыкальность, сообразительность, сензитивность, реактивность, экстраверсия, вспыльчивость, агрессивность, эмоциональность, педантичность, требовательность, принципиальность, быстрое переключение внимания, острота зрения, леность, высокие умственные способности, медлительность, гениальность, сила эмоциональной реакции, богатство мимики, глубина чувств.

3. Ниже перечислены литературные и сказочные герои. Кто из них, на ваш взгляд, и почему может быть отнесен к экстравертам, а кто - к интровертам? Что общего вы можете обнаружить у всех интровертов и экстравертов?
Анна Каренина, Чиполлино, Родион Раскольников, Буратино, Катерина Измайлова, Алиса, Пьер Безухов, братец Кролик и братец Лис, Колобок, д'Артаньян, Скарлетт О'Хара, Баба-яга, Отелло, Джульетта, Дон Кихот, Чацкий, Плюшкин, Онегин, Фамусов, Печорин, Емеля, Санчо Панса, Макар Нагульнов, Сонечка Мармеладова, кот Матроскин, Золушка, Настасья Филипповна, Снежная Королева, Белоснежка, Красная Шапочка, Павел Корчагин, Мцыри, Данко, Анжелика, Ниловна, Ионыч, Чеширский кот, Манилов, Обломов, Ноздрев, Коробочка, Собакевич, Остап Бендер, Людоедка Эллочка, Киса Воробьянинов, Паниковский, Шура Балаганов, кот Бегемот, кот Базилио и лиса Алиса, Лужин, Наташа Ростова.

4. Представьте, что вы - президент частной фирмы. Лиц каких типов темперамента вы хотели бы видеть на следующих должностях и почему: биржевой агент, ваш заместитель, секретарша, агент по рекламе, агент по связям с общественностью, бухгалтер, продавец, водитель транспорта, охранник, референт, имиджмейкер

5. Бытует мнение, что для совместной жизни или деятельности надо выбирать или очень похожего на тебя человека или же - свою полную противоположность. На чем основывается это мнение? Согласны ли вы с ним? Возьмите для примера любой вид совместной деятельности и определите для него наилучших и наихудших партнеров из перечисленных ниже пар (свой выбор аргументируйте):
а) сангвиник - меланхолик;
б) сангвиник - холерик;
в) сангвиник - флегматик;
г) сангвиник - сангвиник;
д) меланхолик - холерик;
е) меланхолик - флегматик;
ж) меланхолик - меланхолик;
з) холерик - флегматик;
и) холерик - холерик;
к) флегматик - флегматик.

Список литературы

Электронный источник : https://studopedia.ru/12_140282_znacheniya-pokazateley-poluchennih-po-shkale.html

Критерии:

5 правильно выполненных заданий – оценка 5

4 -4

3-3

2-2