*Разработчик*: А.А. Комарова

*Курс:* Психология

*Тема*: Личность и ее свойства

На учебном занятии по психологии у вас с одногруппниками возник спор о положительных и отрицательных характеристиках разных типов темперамента, о том, какой тип темперамента самый лучший. Вы решили объяснить одногруппникам свою точку зрения, систематизировав характеристики различных типов темперамента.

Внимательно изучите источники.

**Представьте сравнительные характеристики типов темперамента в структуре, удобной для их сопоставления.**

**Типы темперамента**

**Темперамент**− это совокупность душевных, психических свойств человека, характеризующих степень его возбудимости и проявляющихся в его отношении к окружающей действительности, в поведении.

Создателем учения о темпераментах считается древнегреческий врач Гиппократ (VXVIII в. до н.э.). Он утверждал, что люди различаются соотношением 4 основных «соков организма» - крови, флегмы, желтой желчи и черной желчи, − входящих в его состав. Им были выделены типы темперамента: **сангвиник**(от лат. sanguis− кровь), **флегматик**(от греч. phlegma− флегма), **холерик**(от греч. chole− желчь), **меланхолик**(от греч. melaschole− черная желчь).

1**. Сангвиник**−человек с сильной, уравновешенной, подвижной нервной системой; обладает быстрой скоростью реакции; его поступки обдуманны; он жизнерадостен, энергичен, благодаря чему его характеризует высокая сопротивляемость трудностям жизни. Подвижность его нервной системы обусловливает изменчивость чувств, привязанностей, интересов, взглядов, высокую приспособляемость к новым условиям. Это общительный человек, легко сходится с новыми людьми, и, поэтому, у него широкий круг знакомств, хотя он и не отличается постоянством в общении и привязанностях.

Сангвиники сочетают в себе три качества: силу, подвижность, уравновешенность. К сложным ситуациям относятся с юмором. Они продуктивные деятель в работе, но лишь тогда, когда много интересных дел, т.е. при постоянном возбуждении, в противном случае они становятся скучными, вялыми, отвлекаются. В стрессовой ситуации сангвиник проявляет «реакцию льва», т.е. активно, обдуманно защищает себя, борется за нормализацию обстановки.

2**. Холерик –человек с**сильной, неуравновешенной, подвижной нервной системой, вследствие чего он реагирует очень быстро, часто необдуманно, не успевает себя сдержать, проявляет нетерпение, порывистость, резкость движений, вспыльчивость, необузданность. Неуравновешенность его нервной системы предопределяет цикличность в смене его активности и бодрости в работе: увлекшись каким-нибудь делом, он страстно, с полной отдачей работает, но сил ему хватает ненадолго, и, как только они истощаются, он дорабатывается до того, что ему все невмоготу. Подвижен, порывист, но неуравновешен. Очень энергичные и активные люди, общительные, большинство времени в боевом расположении духа, очень вспыльчивы, если на них долго действует какой-либо раздражающий фактор, могут взорваться. Очень нетерпеливы, могут быть агрессивны.

3**.** Меланхолик− человек со слабой, неуравновешенной нервной системой, обладающий повышенной чувствительностью даже к слабым раздражителям. Если же раздражитель сильный, то может случиться «срыв», «стопор», появится растерянность, «стресс кролика», поэтому в стрессовых ситуациях (экзамен, соревнования, опасность и т. п.) могут ухудшиться результаты деятельности меланхолика по сравнению со спокойной привычной ситуацией. Повышенная чувствительность приводит к быстрой утомляемости и падению работоспособности (требуется более длительный отдых). Представители данного типа темперамента принимают все близко к сердцу. Неуверенные в себе, робкие люди. Выглядят вялыми, утомленными. Малообщительны и неэнергичны. Любая неприятность выбивает их из колеи и представляется неразрешимой ситуацией. Много волнуются, нервничают. Незначительный повод способен вызвать обиду, слезы. Настроение очень изменчиво, но обычно меланхолик старается скрыть, не проявлять внешне свои чувства, не рассказывает о своих переживаниях, хотя очень склонен отдаваться переживаниям, часто грустен, подавлен, не уверен в себе, тревожен, у него могут возникнуть невротические расстройства. Однако, обладая высокой чувствительностью нервной системы, такие люди часто имеют выраженные художественные и интеллектуальныеспособности.

4**. Флегматик**−человек с сильной, уравновешенной, но пассивной нервной системой. Вследствие этого реагирует медленно; неразговорчив; неэнергичен, эмоции проявляются замедленно (трудно рассердить, развеселить); обладает высокой работоспособностью, хорошо сопротивляется сильным и продолжительным раздражителям, трудностям, но не способен быстро реагировать в неожиданных новых ситуациях. Прочно запоминает все усвоенное; не способен отказаться от выработанных навыков и стереотипов, не любит менять привычки, распорядок жизни, работу, друзей, трудно и медленно приспосабливается к новым условиям. Настроение стабильное, ровное. При серьезных неприятностях флегматик остается внешне спокойным. Иногда может быть слишком равнодушным к окружающим.

На рисунке1 представлены реакции представителей каждого типа темперамента на конфликтную ситуацию.



Рисунок 1

*Использованы материалы источника:*

Немов Р.С. Книга 1. Общие основы[психологии](http://www.alleng.ru/d/psy/psy078.htm). 2003, 4-е изд., 688с.

Инструмент проверки

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| В качестве структуры предложена таблица | Да,  1 балл | Нет,  проверка прекращена |
| Столбцы \ строки озаглавлены по 4-ем типам темперамента | 1 балл | |
| Столбцы \ строки озаглавлены по критериям (основания) для сопоставления | 1 балл | |
| За каждое основание для сопоставления (если вместо «типа нервной системы» заданы конкретные характеристики, балл присваивается за 2 или 3 строки) | 1 балл | |
| *Максимально* | *4 балла* | |
| За полностью и верно названные характеристики каждого темперамента | 1 балл | |
| *Максимально* | *4 балла* | |
| ***Максимальный балл*** | ***11 баллов*** | |

|  |  |
| --- | --- |
| ОК сформирована | 9-11 баллов |
| Продемонстрированы отдельные операции | 5-8 баллов |

Пример верного заполнения таблицы

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Основание для  сопоставления** | **Холерик** | **Сангвиник** | **Флегматик** | **Меланхолик** |
| Тип нервной системы | Сильная/неуравновешенная/подвижная | Подвижная/сильная/уравновешенная | Сильная/уравновешенная/пассивная | Слабая/неуравновешенная |
| Может быть представлено как три отдельных основания для сопоставления |  |  |  |  |
| Энергичность | Энергичный | Энергичный | Неэнергичный | Неэнергичный |
| Реакция на конфликтную (вариант: стрессовую) ситуацию | Крик/злость / агрессия | Смех / разумная защита (если из текста) | Равнодушие /нет реакции / (внешнее) спокойствие | Плач/расстройство |
| Работоспособность | Работает с (хорошей)отдачей, но недолго /сил хватает ненадолго | Работоспособен, если ему это интересно | Работоспособный | Быстро утомляется |