Тема «Темперамент»

План:

1. Тип высшей нервной деятельности как природная основа темперамента
2. Психологическая характеристика основных типов темперамента: тип холерика, сангвиника, флегматика, меланхолика.
3. Учет особенностей темперамента людей в педагогической деятельности работника сфера культуры
4. Диагностика темперамента

Тип высшей нервной деятельности как природная основа темперамента

Тип высшей нервной деятельности (тип нервной системы) — это совокупность свойств нервной системы, составляющих физиологическую основу индивидуального своеобразия деятельности человека и поведения животных. (1)

Тип высшей нервной деятельности относится к природным данным, это врожденное свойство нервной системы. Выделенные И.П.Павловым типы нервной системы не только по количеству, но и по основным характеристикам соответствуют 4 классическим типам темперамента (2)

Понятие о типах ВНД ввел в науку И. П. Павлов. Первоначально оно трактовалось как «картина поведения» животного, в дальнейшем стало рассматриваться как результат определенного сочетания выделенных в лаборатории Павлова свойств нервной системы — силы, подвижности и уравновешенности. На этой основе он определил четыре основных типа ВНД:

1) сильный, неуравновешенный (безудержный);

2) сильный, уравновешенный, инертный (медлительный);

3) сильный, уравновешенный, подвижный (живой);

4) слабый.

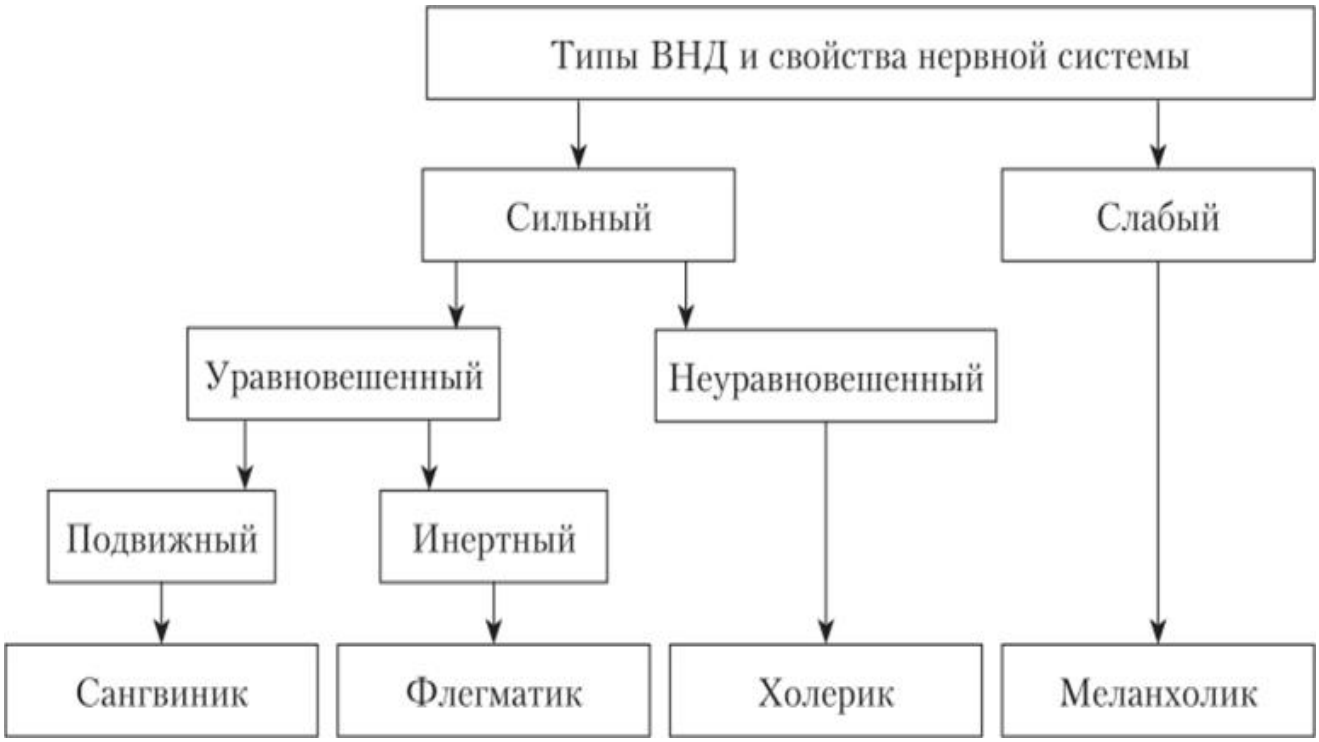
В соответствии с этими типами ставились четыре темперамента, описанные еще в античности:

• холерический;

• флегматический;

• сангвинический;

• меланхолический.(1)



Соотношение между свойствами нервной системы, общими тинами ВНД и типом темперамента у человека (1)

В результате исследований отечественных ученых школы Теплова и Небылицына (Г. С. Гуревич, Н. С. Лейтес, И. В. Равич-Щербо и др.) было предложено выделить дополнительные свойства нервной системы: лабильность, динамичность и др.

Лабильность — одно из основных свойств нервной системы, характеризующее скорость возникновения и прекращения нервных процессов.

Динамичность — свойство нервной системы, характеризующееся легкостью возникновения возбуждения и торможения в ходе выработки условных рефлексов. От динамичности зависят скорость и успешность первичного приспособления индивида к новым условиям.

Выделенные в исследованиях на животных типы ВНД И. П. Павлов считал общими у человека и животных. Кроме того, им была предложена классификация специфически человеческих типов ВНД, основанная на соотношении сигнальных систем:

1) художественный (преобладание первой сигнальной системы);

2) мыслительный (преобладание второй сигнальной системы);

3) средний.

В настоящее время считается, что тип ВНД — это природная особенность организма, но в то же время он не является чем-то совершенно неизменным. Тип ВНД может развиваться и в какой-то мере меняться под влиянием воспитания (например, можно путем тренировки укрепить тормозные процессы).(1)

Психологическая характеристика основных типов темперамента: тип холерика, сангвиника, флегматика, меланхолика.

Сангвиник. Быстро сходится с людьми, живо и с большим интересом окликается на все, что привлекает его внимание. У него живая мимика и выразительные движения, речь громкая, быстрая, но отчетливая. Жизнерадостный, энергичный, активный, он легко принимается за новое дело, легко переключается с одного вида деятельности на другой, но не любит однообразной работы. Высокая пластичность появляется в изменчивости чувств, настроений, интересов и стремлений. У сангвиника быстро возникают чувства радости, горя, привязанности и недоброжелательности, но все эти проявления его чувств неустойчивы, не отличаются длительностью и глубиной. Настроение сангвиника быстро меняется, но, как правило, преобладает хорошее настроение.

Сангвиник быстро осваивается в новой обстановке, у него широкий круг знакомств, хотя он и не отличается постоянством в общении и довольно часто меняет привязанности. Когда много интересных дел – продуктивность

его деятельности высокая (т.е. при постоянном возбуждении), если же воздействия длительны и однообразны, то сангвиник теряет интерес к делу, у него появляется безразличие, скука, вялость. Как правило, он в большей степени откликается на внешние впечатления, экстраверт.

Флегматик. Человек этого темперамента медлителен, спокоен, нетороплив и уравновешен. В деятельности проявляет основательность, продуманность, упорство. При этом он энергичен и работоспособен, как правило, доводит начатое до конца. Все психические процессы у флегматика протекают как бы замедленно. Причина этого – уравновешенность и слабая подвижность нервных процессов. Чувства флегматика внешне выражаются слабо, он однообразен и невыразителен в мимике и интонации. Флегматик обладает малой чувствительностью и эмоциональностью, его трудно рассмешить или опечалить, даже о своих чувствах говорит недостаточно эмоционально, что затрудняет общение с ним. Флегматик плохо приспосабливается к новой обстановке, перестраивает навыки и привычки, медленно и трудно привыкает к новым людям. В общении ему присуща замедленность реакций, круг знакомых его менее широк, чем у сангвиника, но более постоянен. В отношениях с людьми флегматик всегда ровен, спокоен, в меру общителен, настроение у него устойчивое. Флегматика нелегко вывести из себя и задеть эмоционально. Он отличается терпеливостью, выдержкой и самообладанием. Даже при больших неприятностях остается спокойным. 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. Как правило, он слабо откликается на внешние впечатления, интроверт.

Холерик. 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, нетерпеливости, порывистости и вспыльчивости холерика. Отсюда и выразительная мимика, торопливая речь, резкие жесты и несдержанные движения. Он отличается большой жизненной энергией, но ему недостает самообладания. Чувства человека холерического темперамента сильные, обычно ярко проявляются, быстро возникают; настроение иногда резко меняется. Неуравновешенность, свойственная холерику, ярко проявляется и в его деятельности: такой человек приступает к делу со всей страстностью, увлеченностью, самоотдачей, работает с подъемом, преодолевая трудности, но сил ему хватает ненадолго. Запас нервной энергии может быстро истощиться в процессе работы и тогда может наступить резкий спад деятельности: подъем и воодушевление исчезают, настроение резко падает. Холерику трудно дается деятельность, требующая плавных движений, спокойного, медленного темпа, он неизбежно будет проявлять нетерпение, резкость движений, порывистость и т.д.

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. Экстраверт.

Меланхолик. 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). Меланхолик легко утомляется и

мало работоспособен. Для него характерны неустойчивость и отвлекаемость внимания. Мимика и движения меланхолика невыразительны, голос тихий, движения бедны. Обычно он неуверен в себе, робок, малейшая трудность заставляет его опускать руки. Он склонен отдаваться переживаниям, его пугают новая обстановка и новые люди. Чувства и эмоциональные состояния у людей меланхолического темперамента возникают медленно, но отличаются глубиной и длительностью. Повышенная чувствительность при большой инертности приводит к тому, что незначительный повод может вызвать у меланхолика слезы. Они легко уязвимы, тяжело переносят обиды, огорчения, хотя внешне все эти переживания у них выражаются слабо. Представители меланхолического темперамента склонны к замкнутости и одиночеству, избегают общения с малознакомыми людьми. Но в привычной и спокойной обстановке люди с таким темпераментом чувствуют себя спокойно и работают очень продуктивно. Интроверты.(2)

Учет особенностей темперамента людей в педагогической деятельности работника сфера культуры

В образовательной среде и педагогической деятельности важно уделять внимание типу темперамента ребенка, его свойствам нервной системы. Исходя из этого, можно выделить рекомендации по работе с детьми. В своих методических рекомендациях Щелкунова И.А. дает подробную характеристику и особенности работы с детьми разных типов темперамента.

Дети-холерики. Энергичные, шумные, активные. В поведении ребенка наблюдаются неугомонность, бесстрашие, настойчивость, склонность к упрямству, задиристость, нетерпеливость, конфликтность, горячность, мало способны к самоконтролю в эмоциогенных обстоятельствах. Таких ребят легко заметить в компании сверстников; бурно проявляет эмоции, любит шумные азартные игры. В коллективе ему всегда нужны сподвижники и зрители. В общении допускают резкость, вспыльчивость, раздражимость. Настроение холериков быстро меняется. Особенности познавательной

деятельности ребенка-холерика: все схватывает на лету и быстро забывает. С увлечением и даже страстью берутся за дело, проявляют инициативу, работают с подъёмом, но запас нервной энергии у него может быстро истощиться в процессе работы, особенно когда работа однообразна. Его движения порывистые, резкие, энергичные, им трудно совершать деятельность, требующую плавных движений, и спокойного темпа. Их речь громкая, быстрая, отрывистая, эмоциональная. Очень легко приспосабливается к новой обстановке, но с трудом – к установленным требованиям. Они будут стремиться руководить, командовать, устанавливать правила и страстно отстаивать их. Бурно реагируют на критику.

Особенности работы в организованных видах деятельности. Быстрый темп, полярная активность, эмоциональность в представлении результата. Необходима четкая организация занятия, планирование индивидуальных дополнительных заданий. Нужно постоянно загружать работой, чередовать виды деятельности. Для выполнения задания должны быть очерчены временные промежутки и дисциплинарные требования. Работу стимулирует указание на ошибки. Нужно чаще спрашивать. Устный опрос возможен на любом этапе занятия. Необходима четко регламентированная система поощрений и наказаний, желательно отрицательные оценки давать индивидуально. Держать в поле зрения в течение всей работы. Помощь в последовательной организации деятельности и проверке результата. Учить его проговаривать сначала вслух, потом про себя этапы работы и следовать своему плану. Поощрение проявлений старательности и терпения. Использовать стремление к лидерству через ролевую реализацию. Детям с данным типом темперамента больше всего подойдут те детские объединения, в которых очень быстро меняются виды деятельности и в которых они смогли бы выплеснуть свой излишек энергии.

Дети-сангвиники. Для сангвиника характерны жизнелюбие, оптимизм, склонность к риску, компромиссам, гибкость, деловитость, общительность. Стремятся быть в коллективе, легко устанавливают

контакты, общительны, доброжелательны, приветливы, быстро сходятся с людьми, легко налаживают хорошие отношения. Отличаются большой живостью. Эмоции также меняются быстро: в течении короткого времени легко может перейти от слез к смеху. Быстро забывают обиды, сравнительно легко переживают неудачи. Такой ребенок чувствует себя везде как дома, любит общество детей и взрослых, является душой компании, лидер по выбору. Всегда готовы принять участие в любом деле и часто берутся сразу за многое. Могут быстро охладеть к начатому делу. Легко и быстро усваивает новое, как правило, имеет хорошую долговременную и кратковременную память. Речь выразительная, быстрая, живая, с мимикой и жестами. Двигаются резво, активно (но без резких, порывистых движений). Адаптация легкая и быстрая. Быстро схватывают новое, многим интересуются, имеют большой кругозор и массу увлечений.

Особенности работы в организованных видах деятельности. Быстрый темп, высокая активность, эмоциональность в процессе работы и представлении результата. Легко справляется с одновременным выполнением нескольких заданий. Быстро включается в работу в любой части занятия. Возможны устный и письменный опросы на любом этапе занятия. Для выполнения задания следует уточнить временные промежутки и дисциплинарные требования. Необходимо менять виды деятельности (ставить новые интересные задачи, которые требуют внимания и напряжения), включать его в активную деятельность. Стимулирование результата за счет оценки. Публично могут быть отмечены недостатки, сделаны замечания. Поощрять настойчивость, старательность, целеустремленность, аккуратность, постепенно повышать планку требований, добиваясь устойчивости и результативности. Раскрыть потенциал этих детей помогут те детские объединения, где необходима большая подвижность, общительность и умение устанавливать контакты с окружающими людьми.

Дети-флегматики. Основными чертами флегматика являются спокойствие, медлительность, неторопливость, сдержанность, несклонность к риску, обстоятельность, солидность, малая эмоциональность, сдержанность, миролюбие. При этом тяготеет к положительным эмоциям. Любит спокойные и тихие игры. Предпочитает одиночество. Не сразу идут на контакт, сначала присматриваются к людям. В отношениях с людьми ровны, спокойны, в меру общительны. Неавторитетен среди сверстников. Психические процессы протекают замедленно. Медлительность может мешать в учебной деятельности, но зато запоминают они обычно на долго. Способен длительное время заниматься каким-либо делом и доводить его до конца. Увлечения не поверхностны, если их что-то интересует – в этой теме будут разбираться досконально. Склонны к порядку, привычной обстановке, не любят перемен в чем бы то ни было. Охотно выполняют порученные задания. Готовы подчиняться. Хорошо развита долговременная память, движения нерасторопные, неторопливые, солидные. Речь медленная, невыразительная, без жестов и мимики. Адаптируется долго. Спокойно относятся к критике, всегда имеют свое мнение.

Особенности работы в организованных видах деятельности. Спокойный темп работы. Невыраженная активность, эмоциональность. Может длительное время работать над конкретным заданием. Требуется время на подготовку к ответу. Необходим настрой на работу, работоспособность высокая в середине и конце занятия. Не следует торопить и ограничивать во времени, от этого он начинает действовать еще медленнее. Исключить одновременное выполнение нескольких заданий. Допустимо снижение объема задания. Обучение самостоятельной оценке своей работы по заданным критериям и рациональному использованию времени при выполнении задания. Стимулировать включение в работу. Поощрять повышение темпа деятельности. Данной категории детей будет более комфортно заниматься тем видом деятельности, который требует основательного подхода и сосредоточенности.

Дети-меланхолики. Основные черты – робость, застенчивость, замкнутость, нерешительность, мнительность, тревожность, боязливость, ранимость, чувствительность и впечатлительность. Легкоуязвимые, тяжело переносят обиды, огорчения, но внешне эти переживания выражаются в них слабо. Характерен высокий уровень тревожности. Предпочитают тихие уединенные игры. Склонны к замкнутости, избегают общения с малознакомыми, новыми людьми, часто смущаются, проявляют большую неловкость в новой обстановке. Они не сразу берутся за работу или включаются в игру, но если возьмутся за какое-либо дело, то проявляют в этом постоянство и устойчивость. Общительны лишь с близкими людьми. Движения неуверенные, неточные, суетливые. Речь зачастую интонационно выразительна, но очень тихая, неуверенная. Меланхолик очень долго адаптируется в коллективе детей. К новым знакомствам относятся настороженно, нужно достаточно времени, чтобы ребенок адаптировался в новом коллективе, подружился с кем-то. Но при этом это очень нежные, ранимые, чувствительные, преданные дети. Они готовы подчиняться.

Особенности работы в организованных видах деятельности. Медленный темп, слабая активность, сверхчувствительность к воздействиям окружающей среды, зависимость от социального статуса в коллективе. Возможна монотонная работа по шаблону, алгоритму в течение небольшого промежутка времени. Трудно переключается на новые виды деятельности. Оказание помощи при снижении интереса к деятельности. Письменный опрос предпочтителен. При устных ответах необходимо подбадривание, создании ситуации успеха. Не следует сразу спрашивать новый материал. К концу занятия работоспособность снижается. Нуждается в щадящем режиме, доброжелательном отдыхе. Успех в работе с меланхоликами предполагает и опору на ценные их качества – чувствительность к эмоциональным воздействиям, способность к сопереживанием и др. Осуществлять подбадривающий контроль, т.е. в первую очередь оценивать успехи. Чуткость, мягкость, вежливость в общении. На учащихся меланхолического

темперамента надо воздействовать мягкостью, тактичностью, чуткостью, поскольку чрезмерная строгость и резкое повышение требований к этим учащимся ещё больше затормаживает их, снижает работоспособность. Меланхолики отличаются внушаемостью, поэтому нельзя подчеркивать их недостатки – это лишь закрепит их неуверенность в своих силах. Поощрять старательность, неудачи отмечать деликатно. Отсутствие применения сильных, жестких мер, суровых взысканий, резких оценок. Переключать внимание на результат деятельности, а не на оценку. Демонстрировать достижения. Подчеркивать, что вы уверены в его силах и знаете, что он сможет справиться с задачей. Напоминать о прошлых успехах. Не давить на него. Детям этого темперамента обычно легче проявить себя, самоутвердиться в художественной деятельности (музыкальной, изобразительной и др.), в спокойных играх, занятиях (в небольших по составу группах, с доброжелательными по характеру детьми, близкими по степени общительности).(3)

Диагностика темперамента

Диагностировать тип темперамента, можно используя следующие методики:

1. Опросник Айзенка.
2. Опросник формально-динамических свойств индивидуальности (В. Русалов).
3. Опросник Стреляу.
4. Опросник Смирнова.
5. Опросник Белова «Формула темперамента»

Литература:

1.Ковалева, А. В. Нейрофизиология, физиология высшей нервной деятельности и сенсорных систем : учебник для академического бакалавриата / А. В. Ковалева. — Москва : Издательство Юрайт, 2019.

2. Исаева Е.Р., Трубина В.В., Ершова С.К. и др. Основы общей и медицинской психолоргии и педагогики. СПбГМУ, Санкт-Петербург, 2003 г.

3.Щелкунова И. А. Психолого-педагогические рекомендации по организации обучения детей и подростков в системе дополнительного образования с учётом типа темперамента. Тюмень, 2020.