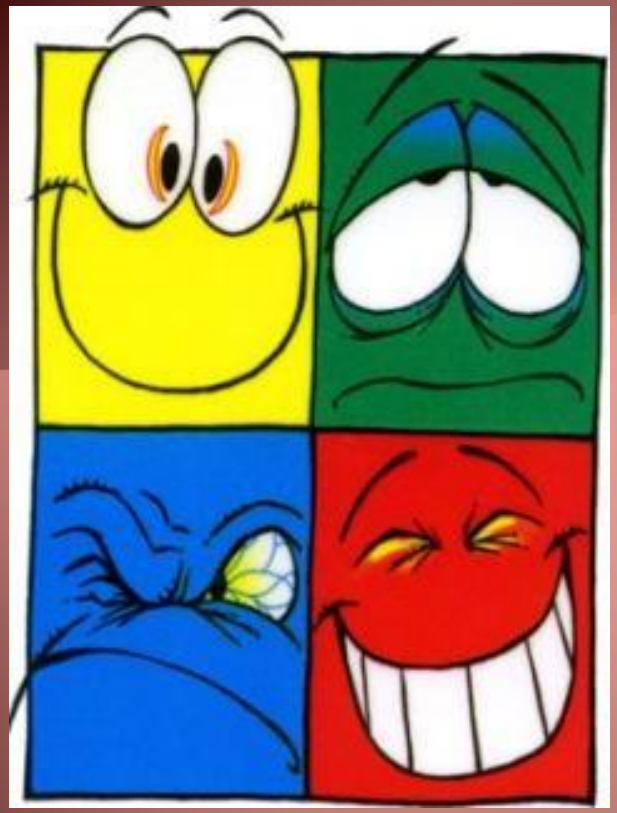

ОПРЕДЕЛЕНИЕ ТИПА ТЕМПЕРАМЕНТА УЧАЩИХСЯ

Характеристика основных общих типов нервной системы

Основные общие типы нервной системы	Характерные черты
1. Живой тип (сангвиник)	Человек подвижный, с живой мимикой и богатой жестикуляцией. Не отличается глубиной и длительностью переживаний. Быстро приспосабливается к изменяющимся условиям жизни. Общителен. Энергично и настойчиво преодолевает трудности. Отличается большим самообладанием. Развернув кипучую деятельность, может столь же быстро остыть. Склонен к быстрой смене настроений. Бывает раздражителен, несдержан в проявлении своих чувств
2. Спокойный тип (флегматик)	Человек медлительный, неторопливый, несколько вялый, с маловыразительной мимикой и бедной жестикуляцией. Его трудно «вывести из себя». Остается уравновешенным даже в трудных обстоятельствах. В меру общителен. Обладает хорошей работоспособностью, умеет правильно рассчитывать свои силы и любит доводить дело до конца. Присуща некоторая медлительность в принятии решений
3. Безудержный тип (холерик)	Человек быстрый, иногда порывистый, с сильными, бурно проявляющимися чувствами, ярко отражаются в речи, мимике, жестах. Нередко вспыльчив. Склонен к бурным эмоциональным вспышкам. Смелость сочетается с отсутствием выдержки. Характерно самозабвенное увлечение каким-нибудь делом, однако не умеет планировать нагрузку
4. Слабый тип (меланхолик)	Человек застенчивый, нерешительный, робкий, болезненно реагирующий на сильные жизненные раздражители. От всякого нового явления в жизни ждет одних неприятностей. При изменении ситуации впадает в панику, тоску и уныние. Стремится оградить себя от общества. Настроения меняются медленно. Переживания отличаются глубиной и силой, хотя и протекают внешне спокойно

Работа по карточкам

1. Какие индивидуальные психические свойства человека можно назвать чертами характера?
2. Попробуйте проанализировать поступки героев вашего любимого художественного произведения или кинофильма. Какие черты их характера вы сможете выделить?
3. Как ведут себя в различных жизненных ситуациях активные и пассивные личности? Приведите примеры.

Устная проверка знаний по вопросам

1. Личность человека и этапы ее становления.
2. История взглядов на понятие «темперамент».
3. Характер человека и его черты.
4. Волевые качества личности.
5. Типологические различия ВНД.
6. Основные общие типы нервной системы человека и животных.

Лабораторная работа «Определение темперамента учащихся»

Оборудование: тест для определения темперамента человека.

ХОД РАБОТЫ

Выполните тестирование в соответствии с приведенными ниже указаниями.

Общие указания к выполнению теста

Предлагаемый тест преследует цель помочь каждому человеку лучше узнать самого себя. Чтобы эта цель была достигнута, необходимо при тестировании выполнить следующие рекомендации:

1. Будьте правдивы с самим собой, не пытайтесь играть чью-то роль. Говорите правду – никто не узнает, как вы ответили на отдельные вопросы, так как в ход идут суммарные результаты.

2. Вопрос обычно состоит из двух, иногда из трех вариантов. В квадратных скобках указано число, которое соответствует каждому варианту ответа. Например, за первый вариант ответа – 9, за второй – 1, или наоборот: есть три варианта: цифры 9, 5, 1. Может случиться, что, имея два варианта ответа, вы не можете отдать предпочтение ни одному из них. В этом случае укажите промежуточное число, однако не злоупотребляйте этим, а лучше подольше подумайте над вопросом. Также не следует думать, что проставлять 9, а не 1 – лучше: эти цифры в разных вопросах означают разное. Человек, проставивший одни «единицы» или «девятки», – чрезвычайно странная, неправдоподобная личность. Возможно преобладание тех или иных цифр – не смущайтесь этим.

3. По поводу некоторых вопросов могут возникнуть сомнения: могу поступить и так и так, в зависимости от обстоятельств. Конечно, жизненные ситуации бывают экстремальными, но здесь речь должна идти о том, как вы обычно склонны поступать в нормальных каждодневных условиях.

4. Указанные вопросы составлялись долго и тщательно, каждый из них имеет глубокий смысл, поэтому не торопитесь с ответом. На все вопросы отвечайте самостоятельно, не советуясь ни с кем, не обмениваясь репликами. Нормальное время тестирования – около 30 минут.

5. Постройте таблицу из 12 строк и 4 столбцов по образцу.

I			
II			
III			
IV			
V			
VI			
VII			
VIII			
IX			
X			
XI			
XII	Э	А	В

6. Последовательно ответьте на вопросы, заполняя строки таблицы. Она будет учитываться при анализе тестирования.

Вопросы сгруппированы по три. Всего вопросов – 30, следовательно, ответив на все вопросы, вы заполните 10 строк. Далее, просуммируйте все баллы в столбце (всего 10 цифр) и запишите результат в 11-й строке. Вы получите три цифры. В 12-й строке стоит буква, условно обозначающая полученный результат. Его смысл вы узнаете из дальнейшего.

Строка I

1. Принимаете ли вы близко к сердцу мелочи, не имеющие большого значения? Случается ли сильно волноваться из-за пустяков [9] или волнуют только серьезные события [1]?

2. Настолько активно вы проводите свободное время? Вы учитесь в вечернее время, занимаетесь общественной деятельностью, изготавливаете различные поделки, работаете с книгами – вообще любите всякую работу, которую никто не заставляет делать [9] или пользуетесь свободным временем, чтобы доставить удовольствие, ни в чем себе не отказываете [5], или подолгу ничего не делаете, мечтаете, а то и просто развлекаетесь (телевизор, радио) [1]?

3. Часто ли вами руководит идея отдаленного будущего – думаете ли об отдаленных последствиях своих поступков [9]; или вас интересует, главным образом, скорый, непосредственный результат [1]?

Строка II

1. Вы легко возмущаетесь или воодушевляетесь [9] или спокойно принимаете вещи такими, какие они есть [1]?

2. Нужно ли вам сделать большое усилие над собой, чтобы перейти от идеи к действию [1] или вы немедленно и без затруднения осуществляете то, что задумали [9]?

3. Тщательно ли вы готовитесь к делу, рассматриваете различные варианты (возможность несчастных случаев, неудач, изучение маршрутов, продуманная экипировка) [9]; или полагаетесь на вдохновение момента [1]?

Строка III

1. Обидчивы ли вы? Может ли вас глубоко задеть критика, насмешливое замечание [9] или критика и замечания вас не интересуют [1]?

2. Легко ли вас обескураживают трудности или задачи, которые оказываются слишком сложными [1] или трудности стимулируют к деятельности и возбуждают идеи, если для их осуществления нужно приложить усилия [9]?

3. Есть ли у вас строгие принципы, которыми вы стараетесь руководствоваться [9] или предпочитаете гибко приспосабливаться к обстоятельствам [1]?

Строка IV

1. Легко ли вас может взволновать неожиданное событие? Вздрагиваете ли вы, когда вас внезапно окликают? Легко ли вы краснеете [9] или вас трудно взволновать, вывести из равновесия [1]?

2. Любите ли вы мечтать о прошлом или будущем или о чем-то воображаемом [1] или предпочитаете действовать, по крайней мере, составлять точные планы, которые реально осуществимы [9]?

3. Постоянны ли вы в ваших замыслах, всегда ли заканчиваете то, что начали [9] или часто бросаете дело, не закончив его [1]?

Строка V

1. Горячитесь ли вы, когда говорите? Повышаете ли голос во время беседы, испытываете ли потребность к очень выразительным словам [9] или говорите не спеша, спокойно, уравновешенно [1]?

2. Делаете ли вы то, что необходимо сделать, тотчас, без всяких затруднений (написать письмо, уладить дело) [9] или вы склонны откладывать «на потом» [1]?

3. Постоянны ли вы в своих симпатиях (продолжаете знакомства детства, регулярно посещаете одних и тех же людей) [9] или часто меняете друзей и приятелей, перестаете без особых причин навещать людей, которых посещали раньше [1]?

Строка VI

1. Приводит ли вас в уныние новая задача или изменение, которое в перспективе должно произойти с вами [9] или вы подходите к этой ситуации со спокойствием [1]?

2. Принимаете ли вы решение немедленно, даже в трудных случаях [9] или вы нерешительны и долго колеблетесь [1]?

3. После приступа гнева (а если не гневаетесь, то после того, как вам нанесли обиду) сразу ли примиряетесь и больше об этом не думаете [1] или вы некоторое время остаетесь в плохом настроении [5], или затаиваете обиду [9]?

Строка VII

1. Бывает ли так, что вы переходите от возбужденного состояния к удрученному, от радости к грусти и наоборот – из-за пустяков или даже без видимых причин [9] или у вас всегда ровное настроение [1]?

2. Подвижны ли вы, непоседливы, жестикулируете при разговоре, ходите взад-вперед даже при отсутствии сильных эмоций [9] или вас не тревожат эмоции и вы чаще неподвижны [1]?

3. Есть ли у вас строгие привычки, которыми вы сильно дорожите? Может быть, вы привязаны к регулярному повторению некоторых своих поступков [9] или вам внушает отвращение все, что «обычно» и предвидимо заранее; сюрприз является для вас существенным удовольствием [1]?

Строка VIII

1. Часто ли вас одолевают сомнения по поводу поступков, не имеющих значения? Часто ли вы сохраняете в голове совершенно бесполезную мысль, которая не дает покоя [9] или такое тягостное состояние бывает лишь в исключительных случаях [1]?

2. Верно ли, что вы без колебания производите изменение, даже если вы знаете, что оно требует от вас больших усилий [9] или отступаете перед работой, которую для этого надо сделать, и предпочитаете довольствоваться существующим положением вещей [1]?

3. Любите ли вы порядок, симметрию, регулярность [9] или раз и навсегда установленный порядок кажется вам скучным, вы испытываете потребность всюду находить разнообразие и проявлять фантазию [1]?

Строка IX

1. Случается ли вам быть взволнованным до такой степени, что это мешает сделать то, что необходимо [9] или вы всегда можете справиться с волнением [1]?

2. Заинтересованы ли вы в выполнении поручения, которое вы даете вашему товарищу-однокласснику? Отдав распоряжение, вы чувствуете, что уже избавились от заботы [1] или вы следите за его исполнением, проверяя, все ли делается так, как надо, и делается к нужному ли сроку [9]?

3. Способны ли вы правильно распределить свои силы, любите ли составлять планы, расписания, программы действий [9] или начинаете действовать без заранее установленного плана [1]?

Строка X

1. Часто ли вы чувствуете себя несчастным [9] или обычно довольны судьбой и, даже если дела идут не так, как хочется, думаете больше о необходимых действиях, а не о чувствах [1]?

2. Что вам больше нравится: наблюдать за действиями других, например игрой, в которую сами не играете [1] или предпочитаете действовать, а не смотреть, поскольку простое созерцание наскучивает [9]?

3. Когда вы составили какое-то мнение, упорно ли вы за него держитесь [9] или вас нетрудно переубедить и соблазнить новой идеей [1]?

Указания к анализу тестирования

- После того как вы просуммировали баллы по вертикали и записали сумму в строке XI, в строке XII около каждой буквы поставьте знак «+», если сумма баллов больше 54, и знак «–», если сумма баллов меньше 46, например: Э+ или А–. Теперь можно приступать к анализу результатов тестирования.
- Сумма баллов первой графы, обозначенная «Э», определяет эмоциональность. Просмотрев еще раз первые вопросы анкеты, вы поймете, как определена эта характеристика. Люди, у которых Э+, принимают близко к сердцу мелочи, легко возмущаются, обижаются, горячатся, часто приходят в возбужденное состояние, которое не обязательно проявляется внешне. Однако их часто выдает бледность, напряженное молчание, дрожание рук.

- Буква «А» определяет активность. Это характеристика скорее моторной, физической активности, умения мобилизоваться, а не мечтать. Активность типа А+ характерна для людей, которые сами действуют, а не наблюдают за действием других.
- «В» – качество, определяемое как «вторичность». Те, у кого В+, склонны постоянно соотносить свои теперешние действия с прошлым опытом, как бы переживая его вторично, прежде чем действовать в настоящем. Они постоянны в своих симпатиях, доводят до конца замыслы, «аккумулируют» настроение и долго не могут «разрядиться». «Первичные» (или В–) действуют адекватно ситуации, не очень оглядываясь на свой прежний опыт. Они живут в настоящем – «здесь и теперь». Интуитивы скорее определяют себя по характеристике как В+, а сенсорики – как В–.
- Всевозможные комбинации Э, А и В с «+» и «–» приводят к восьми типам темперамента. Темперамент, определяемый таким образом, является глубинной характеристикой психики, поскольку Э, А и В – врожденные свойства человека.

- *Страстный человек* очень эмоционален (Э+) и активен (А+), но вторичность (В+) не дает ему выйти «из берегов», направляет его активность в одну сторону, не дает разбрасываться. Однако накопленная и не реализованная энергия может привести к нервным переутомлениям.
- *Холерики* не очень-то беспокоятся о последствиях своих поступков (В–), поэтому отличаются решительностью, оптимистичностью и свободой (А+). Очень часто бывают сердечными людьми (Э+), но не всегда обладают чувством меры.
- *Сентиментальные (меланхолики)* в большей мере чувствительны и мечтательны (Э+). Вторичность (В+) приводит их к осторожности, к умению и стремлению предвидеть последствия поступков. Но низкая активность (А–), неумение мобилизоваться в трудной ситуации делают их робкими и пугливыми.

- *Флегматик* – один из самых устойчивых типов. Он активен (А+), хорошо рассчитывает наперед свои действия (В+), инициативен, но при этом не склонен тратить время на ненужные, с его точки зрения, переживания (Э–). Убедить флегматика можно только доводами.
- *Нервный* – по малейшему поводу переживает (Э+), но ничего не предпринимает, чтобы преодолеть трудную ситуацию (А–), которую ему всегда удается спрогнозировать из-за своей первичности (В–).
- *Сангвиник* хорошо адаптирован: он спокоен (Э–), к конфликтам относится скорее как к игре, стремясь их преодолеть (А+). Первичность (В–) делает его открытым для решения любых проблем.
- *Апатик* способен выполнять повседневную работу, требующую определенного порядка.
- *Аморфик* готов отложить любую работу на завтра. В его поступках нет элементарной пунктуальности.

Э	А	В	Темперамент
+	+	+	Страстный
+	+	–	Холерик
+	–	+	Сентиментальный
–	+	+	Флегматик
+	–	–	Нервный
–	+	–	Сангвиник
–	–	+	Апатик
–	–	–	Аморфик