ВСЕРОССИЙСКИЙ КОНКУРС МЕТОДИЧЕСКИХ МАТЕРИАЛОВ

«МОЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ОПЫТ»

Номинация: Методическая разработка учебного занятия гуманитарного профиля

Тема: Виды темперамента и их взаимодействие друг с другом

Автор:

Мясникова Д.Ю.

Образовательное учреждение:

ГБПОУ «ЧТТИТ»

2025 г.

Мясникова Дарья Юрьевна, педагог дополнительного образования Государственного Бюджетного Профессионального Образовательного Учреждения «Чкаловский техникум транспорта и информационных технологий»

**Тема занятия по психологии общения для 2 курса:** «Виды темперамента и их взаимодействие друг с другом»

**Цель:** дать понятие и представление о том, что такое темперамент; как он схож с характером человека; как можно взаимодействовать с людьми разных видов темперамента.

**Задачи:**

**Образовательные:**

1. Дать представление о том, чем темперамент отличается от характера;
2. Дать возможность для применения практического опыта по данной тематике;
3. Создать условия для ранжирования видов темперамента и способности к пониманию о взаимодействии между ними.

**Развивающие:**

1. Способствовать развитию и расширению кругозора обучающихся;
2. Развивать коммуникативные и творческие способности обучающихся;
3. Создавать условия для когнитивного развития.

**Воспитательные:**

1. Способствовать воспитанию толерантности и уважения;
2. Закреплять у обучающихся чувства взаимонаправленности и взаимоуважения;
3. Воспитывать чувство понимания и принятия к иным типам темперамента.

**Ход занятия**

**Вводная часть**

- Добрый день, ребята! Скажите, пожалуйста, какие ассоциации у вас возникают при употреблении слова «темперамент»? Что вы представляете, когда услышите это слово?

- Поведение, эмоции, мировоззрение, взгляды на жизнь.

- Правильно, это очень схожие друг с другом и правдивые ассоциации. Но сегодня мы с вами поговорим подробнее об этом вопросе, разберёмся в том, что такое темперамент и какие его виды существуют. Также узнаем связь характера и темперамента и узнаем, в чём их отличия. Также узнаем о том, как типы темперамента могут взаимодействовать друг с другом и какие там особенности.

**Основная часть**

Темперамент - динамическая характеристика психических процессов и поведения человека, проявляющаяся в их скорости, изменчивости, интенсивности и других характеристиках.

Темперамент характеризует динамичность личности, но не характеризует её убеждений, взглядов, интересов, не является показателем ценности или малоценности личности, не определяет ее возможности (не следует смешивать свойства темперамента со свойствами характера или способностями).

Темперамент, по словам академика Ивана Петровича Павлова, это тип высшей нервной деятельности (головного мозга), его регуляция.

Можно выделить следующие основные компоненты, определяющие темперамент:

1.Общая активность психической деятельности и поведения человека выражается в различной степени стремления активно действовать, осваивать и преобразовывать окружающую действительность, проявлять себя в разнообразной деятельности. Выражение общей активности у различных людей различно.

Можно отметить две крайности: с одной стороны, вялость, инертность, пассивность, а с другой - большая энергия, активность, страстность и стремительность в деятельности. Между этими двумя полюсами располагаются представители различных темпераментов.

2. Двигательная, или моторная, активность показывает состояние активности двигательного и речедвигательного аппарата. Выражается в быстроте, силе, резкости, интенсивности мышечных движений и речи человека, его внешней подвижности (или, наоборот, сдержанности), говорливости (или молчаливости).

3. Эмоциональная активность выражается в эмоциональной впечатлительности (восприимчивость и чуткость к эмоциональным воздействиям), импульсивности, эмоциональной подвижности (быстрота смены эмоциональных состояний, начала и прекращение их). Темперамент проявляется в деятельности, поведении и поступках человека и имеет внешнее выражение. По внешним устойчивым признакам можно до известной степени судить о некоторых свойствах темперамента.

***Свойства темперамента***

* **Сенситивность** — повышенная чувствительность, у сенситивных людей ощущения возникают быстро.
* **Реактивность** — способность контролировать / не контролировать свои реакции на происходящее, их произвольность.
* **Активность** — степень энергичности.
* **Взаимосвязь реактивности и активности** — определяет, насколько человек склонен действовать под влиянием эмоциональных реакций.
* **Темп реакции** — скорость мышления, речи и других психических процессов.
* **Пластичность** (свойство человека приспосабливаться к внешним условиям) и **ригидность** (неспособность приспосабливаться, стереотипность поведения).
* **Экстраверсия** (обращение человека во внешний мир) и **интроверсия** (обращение к собственным мыслям, чувствам).
* **Эмоциональная возбудимость** — свойство психики человека, при котором он быстро «зажигается» и так же быстро «угасает».

***Типы темперамента и их характеристика***

Несмотря на то, что способ определения типа темперамента изменился, сама классификация досталась нам ещё со времён Древнего Рима.

Итак, существует четыре типа темперамента:

* сангвиник,
* холерик,
* флегматик,
* меланхолик.

Разберём каждый из них поподробнее.

**САНГВИНИК**

Сангвиники — это энергичные экстраверты, которые любят быть в центре внимания и легко находят контакт с людьми, но обладают низкой чувствительностью. Они легко контролирует свои эмоции, быстро осваивается в новой обстановке, активно вступает в контакты с людьми. Его речь громкая, быстрая, отчетливая и сопровождается выразительными мимикой и жестами.

Они обычно активно жестикулируют, быстро двигаются и громко смеются. Основная отрицательная черта такого темперамента — импульсивность. У сангвиника быстро возникают чувства радости, горя, привязанности и недоброжелательности, но все эти проявления его чувств неустойчивы, не отличаются длительностью и глубиной. Они быстро возникают и могут так же быстро исчезнуть или даже замениться противоположными. Настроение сангвиника быстро меняется, но, как правило, преобладает хорошее настроение.

Сангвиники обладают высоким темпом реакции, пластичностью, гибкостью мышления — они быстро переключают внимание, меняют интересы. При этом их легко дисциплинировать из-за сбалансированной реактивности и активности (оба параметра в равной степени высоки).

**ХОЛЕРИК**

Холерики — это целеустремлённые и напористые люди, которые предпочитают занимать ведущую роль во всех сферах жизни. Как и сангвиники, они малочувствительны, но при этом у них высокий уровень реактивности, поэтому они импульсивны, несдержанны, вспыльчивы. 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.

**ФЛЕГМАТИК**

Флегматики — интровертивные, малоэмоциональные люди. Вызвать чувства у них может только что-то очень впечатляющее. Они надёжные и терпеливые партнёры и предпочитают уютную рутину острым ощущениям. Не любят открытые конфликты и из-за этого иногда не могут проявить себя, например на работе, и упускают хорошие возможности. Все психические процессы у флегматика протекают как бы замедленно. Чувства флегматика внешне выражаются слабо, они обычно невыразительны. Причина этого - уравновешенность и слабая подвижность нервных процессов. В отношениях с людьми флегматик всегда ровен, спокоен, в меру общителен, настроение у него устойчивое. Спокойствие человека флегматического темперамента проявляется и в отношении его к событиям и явлениям жизни флегматика нелегко вывести из себя и задеть эмоционально. У человека флегматического темперамента легко выработать выдержку, хладнокровие, спокойствие. Но 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.

**МЕЛАНХОЛИК**

Меланхолики — люди с повышенной чувствительностью, которых может довести до слёз даже что-то незначительное. Они быстро утомляются, часто не уверены в себе, не любят быть в центре внимания, при этом общаются с другими людьми бережно и тактично. Представители меланхолического темперамента склонны к замкнутости и одиночеству, избегают общения с малознакомыми, новыми людьми, часто смущаются, проявляют большую неловкость в новой обстановке. Все новое, необычное вызывает у меланхоликов тормозное состояние. Но в привычной и спокойной обстановке люди с таким темпераментом чувствуют себя спокойно и работают очень продуктивно. У меланхоликов легко развивать и совершенствовать свойственную им глубину и устойчивость чувств, повышенную восприимчивость к внешним воздействиям.

Гиппократ определял тип темперамента по количеству того или иного «сока» в теле. Например, он считал, что жёлтая желчь делает холерика истеричным и хамоватым, а чёрная желчь в теле меланхолика — причина его грусти. Однако, сейчас «теорию жидкостей» уже никто не использует.

***Особенности взаимодействия людей разных типов темперамента***

С холериком лучше всего уживается флегматик, потому что последний терпеливо переносит эмо­циональные вспышки первого и, кроме того, импонирует ему своей серьезностью, надежно­стью и ответственностью.

С сангвиником лучше всего себя чувствует меланхолик: иррациональные переключения пер­вого его не только не раздражают, а, наоборот, снабжают новыми интересными впечатлениями и отвле­кают от грустных мыслей.

Такой вид взаимодействия темпераментов будем называть КОМФОРТНОСТЬ.

А теперь о несовместимых темпераментах. С холериком хуже всего уживается меланхолик. Хо­лерическая резкость и прямолинейность больно ранит чувствительного меланхолика, а немо­тивиро­ванные меланхолические перепады настроения выводят из себя неуравновешенного хо­лерика. По­лу­чается замкнутый круг взаимных раздражений.

С сангвиником плохо уживается флегматик. В силу своей рациональной инертности флегматик никак не поспевает за оживленным и динамичным сангвиником. С другой стороны, динамизм сан­гвиника в глазах флегматика выглядит как поспешность, поверхностность, необязательность. Взаимные пре­тензии друг к другу не замедлят проявиться.

Этот вид взаимодействия темпераментов назовем ДЕЗОРИЕНТАЦИЯ.

Кроме крайних позиций темпераментного взаимодействия есть и промежуточные. Частично со­вмес­тимы, например, холерик с сангвиником. Напряженность может возникнуть, в частно­сти, из-за того, что оба экстраверты и поэтому в одинаковой степени стремятся лидиро­вать. Но она же мо­жет быть снята за счет того, что сангвиник как гибкий тип просто сумеет уйти в сторону от на­зре­вающего столкновения.

Флегматик частично совместим с меланхоликом. В таком союзе неизбежно будет присутство­вать сочувствие и уважение к внутреннему миру другого человека, но в то же время нарас­тать отчу­ж­денность из-за недостатка инициативности.

И в первом, и во втором случаях для сохранения баланса необходимо подстраиваться друг под друга, причем это должны делать обе стороны в равной мере. Такой вид отношений будем на­зывать ПОДСТРОЙКА.

И, наконец, о том, какая получится взаимность, если встретятся два одинаковых тем­пера­мента. Для этого вида взаимодействия характерен широкий разброс показателя совмести­мости. Легче всего уживаются два сангвиника, так как представители этих темпераментов не зациклива­ются на разногласиях. На втором месте по уживчивости - терпеливые флегматики, на третьем - чувствительные меланхолики и труднее всего приходится двум холерикам, по­тому что оба активны и плохо управляют своими эмоциями.

Отношение между двумя тождественными темпераментами будем называть ОДНООБРАЗИЕ.

- Видите, сколько особенностей у каждого из типа темперамента. И действительно, оказывается, темперамент схож с характером, но это не одно и то же. Одно дополняет другое. Также есть весомые особенности между взаимодействиями каждого типа темперамента друг с другом.

А сейчас я предлагаю пройти тестирование (тест-опрос) Ганса Айзенка, немецкого психотерапевта.

**Инструкция.** Вам предлагается ответить на 57 вопросов. Вопросы направлены на выявление вашего обычного способа поведения. Постарайтесь представить типичные ситуации и дайте первый «естественный» ответ, который придет вам в голову. Если вы согласны с утверждением, поставьте рядом с его номером знак + (да), если нет — знак — (нет).

1.Нравится ли вам оживление и суета вокруг вас?

2.Часто ли у вас бывает беспокойное чувство, что вам что-нибудь хочется, а вы не знаете что?

3.Вы из тех людей, которые не лезут за словом в карман?

4.Чувствуете ли вы себя иногда счастливым, а иногда печальным без какой-либо причины?

5.Держитесь ли вы обычно в тени на вечеринках или в компании?

6.Всегда ли в детстве вы делали немедленно и безропотно то, что вам приказывали?

7.Бывает ли у вас иногда дурное настроение?

8.Когда вас втягивают в ссору, предпочитаете ли вы отмолчаться, надеясь, что все обойдется?

9.Легко ли вы поддаетесь переменам настроения?

10.Нравится ли вам находиться среди людей?

11.Часто ли вы теряли сон из-за своих тревог?

12.Упрямитесь ли вы иногда?

13.Могли бы вы назвать себя бесчестным?

14.Часто ли вам приходят хорошие мысли слишком поздно?

15.Предпочитаете ли вы работать в одиночестве?

16.Часто ли вы чувствуете себя апатичным и усталым без серьезной причины?

17.Вы по натуре живой человек?

18.Смеетесь ли вы иногда над неприличными шутками?

19.Часто ли вам что-то так надоедает, что вы чувствуете себя «сытым по горло»?

20.Чувствуете ли вы себя неловко в какой-либо одежде, кроме повседневной?

21.Часто ли ваши мысли отвлекаются, когда вы пытаетесь сосредоточиться на чем-то?

22.Можете ли вы быстро выразить ваши мысли словами?

23.Часто ли вы бываете погружены в свои мысли?

24.Полностью ли вы свободны от всяких предрассудков?

25.Нравятся ли вам первоапрельские шутки?

26.Часто ли вы думаете о своей работе?

27.Очень ли вы любите вкусно поесть?

28.Нуждаетесь ли вы в дружески расположенном человеке, чтобы выговориться, когда вы раздражены?

29.Очень ли вам неприятно брать взаймы или продавать что-нибудь, когда вы нуждаетесь в деньгах?

30.Хвастаетесь ли вы иногда?

31.Очень ли вы чувствительны к некоторым вещам?

32.Предпочли бы вы остаться в одиночестве дома, чем пойти на скучную вечеринку?

33.Бываете ли вы иногда беспокойными настолько, что не можете долго усидеть на месте?

34.Склонны ли вы планировать свои дела тщательно и раньше чем следовало бы?

35.Бывают ли у вас головокружения?

36.Всегда ли вы отвечаете на письма сразу после прочтения?

37.Справляетесь ли вы с делом лучше, обдумав его самостоятельно, а не обсуждая с другими?

38.Бывает ли у вас когда-либо одышка, даже если вы не делали никакой тяжелой работы?

39.Можно ли сказать, что вы человек, которого не волнует, чтобы все было именно так, как нужно?

40.Беспокоят ли вас ваши нервы?

41.Предпочитаете ли вы больше строить планы, чем действовать?

42.Откладываете ли вы иногда на завтра то, что должны сделать сегодня?

43.Нервничаете ли вы в местах, подобных лифту, метро, туннелю?

44.При знакомстве вы обычно первыми проявляете инициативу?

45.Бывают ли у вас сильные головные боли?

46.Считаете ли вы обычно, что все само собой уладится и придет в норму?

47.Трудно ли вам заснуть ночью?

48.Лгали ли вы когда-нибудь в своей жизни?

49.Говорите ли вы иногда первое, что придет в голову?

50.Долго ли вы переживаете после случившегося конфуза?

51.Замкнуты ли вы обычно со всеми, кроме близких друзей?

52.Часто ли с вами случаются неприятности?

53.Любите ли вы рассказывать истории друзьям?

54.Предпочитаете ли вы больше выигрывать, чем проигрывать?

55.Часто ли вы чувствуете себя неловко в обществе людей выше вас по положению?

56.Когда обстоятельства против вас, обычно вы думаете тем не менее, что стоит еще что-либо предпринять?

57.Часто ли у вас сосет под ложечкой перед важным делом?

Экстраверсия - интроверсия: «да» (+): 1, 3, 8, 10, 13, 17, 22, 25, 27, 39, 44, 46, 49, 53, 56; «нет» (-): 5, 15, 20, 29, 32, 34, 37, 41, 51.

Нейротизм (эмоциональная стабильность - эмоциональная нестабильность): «да» (+): 2, 4, 7, 9, 11, 14, 16, 19, 21, 23, 26, 28, 31, 33, 35, 38, 40, 43, 45, 47, 50, 52, 55, 57.

«Шкала лжи»: «да» (+): 6, 24, 36; «нет» (-): 12, 18, 30, 42, 48, 54. Ответы, совпадающие с ключом, оцениваются в 1 балл.

При анализе результатов следует придерживаться следующих ориентиров. ***Экстраверсия - интроверсия:*** больше 19 - яркий экстраверт, больше 15 - экстраверт, больше 12 - склонность к экстраверсии, 12 - среднее значение, меньше 12 - склонность к интроверсии, меньше 9 - интроверт, меньше 5 - глубокий интроверт.

***Нейротизм:*** больше 19 - очень высокий уровень нейротизма, больше 13 - высокий уровень нейротизма, 9 - 13 - среднее значение, меньше 9 - низкий уровень нейротизма.

***Ложь:*** больше 4 - неискренность в ответах, свидетельствующая также о некоторой демонстративности поведения и ориентированности испытуемого на социальное одобрение, меньше 4 - норма.

**Заключительная часть**

- Ребята, давайте подведём итог нашему занятию. Что вы сегодня узнали и что вам больше всего запомнилось?

- Темперамент, его связь с характером, глубокая его характеристика.

- Четыре типа темперамента: сангвиник, флегматик, холерик, меланхолик.

- Различные взаимодействия между типами темпераментов, определённые особенности взаимодействия и учёт всех нюансов.

- Правильно, ребята. Вы сделали верные выводы и правильно всё резюмировали. Действительно, особенностей во взаимодействии очень много, нюансов достаточно. Отныне вы знаете больше о своей личностной характеристике и осознаёте, что каждый из вас обладает определённым темпераментом и типом высшей нервной деятельности.

**Ссылки на источники**

1. Статья «Типы темперамента: сангвиник, холерик, меланхолик, флегматик» (<https://skillbox.ru/media/growth/tipy-temperamenta-sangvinik-kholerik-melankholik-flegmatik/?ysclid=m7vt6bkdbz279885605>);
2. Статья «Типы темперамента и его характеристики» (<https://nsportal.ru/shkola/materialy-k-attestatsii/library/2015/05/26/tipy-temperamenta-i-ego-harakteristiki>);
3. Статья «Типы темперамента человека и их характеристика: основные виды и их описание» (<https://nenumerolog.ru/journal/temperament-i-harakter/tipy_temperamenta_cheloveka_i_ih_harakteristika_osnovnye_vidy_i_ih_opisanie/?ysclid=m7vulscbq6965062986#heading-22>);
4. Статья «Взаимодействие темпераментов» (<https://studfile.net/preview/7000369/page:9/>);
5. Личностный опросник Г. Айзенка. (Тест на темперамент EPI. Диагностика самооценки по Айзенку. Методика определения темперамента). Точка доступа:<https://psycabi.net/testy/369-lichnostnyj-oprosnik-g-ajzenka-test-na-temperament-epi-diagnostika-samootsenki-po-ajzenku-metodika-opredeleniya-temperamenta>