«Все свойства темперамента представляют собой одновременно и способности, хотя не каждые способности является свойством темперамента», - считает С. Мерлин.

**ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ПОВЕДЕНИЯ ЧЕЛОВЕКА**

**Цель урока**: раскрыть причины индивидуальных особенностей поведения человека; ознакомить учащихся с различными типами темперамента, их психофизиологическими особенностями; развивать навыки анализа, обобщения и умение делать выводы; воспитывать уважение к людям; формировать культуру общения.

**План**

1. Понятие о темпераменте. Типы темперамента, их характеристика.

2. Национальный темперамент (Англия, Швеция, Испания, Швеция)

3. Семейный темперамент (схема)

4. Исследования (график) классы 9-11клсс.

5. Определение темперамента. Тесты

6. Профессии

**Усвоения нового материала**

**Темперамент** (от лат. «Темпера» - смещает в надлежащем соотношении) - совокупность наиболее устойчивых индивидуально-психических особенностей человека, которые проявляются в динамике его поведения и деятельности.

Развитие учения о темпераменте

Магия чисел в средиземноморской цивилизации привела к учению о четырех темпераментах, в то время как на Востоке развивалась пятикомпонентная «система мира».

Слово «темперамент» (от лат. Temperans, «умеренный») в переводе означает «надлежащее соотношение частей», равное ему по значению греческое слово «красис» (греч. Κράσις, «слияние, смешение») ввел древнегреческий врач Гиппократ. Под темпераментом он понимал и анатомо-физиологические, и индивидуальные психологические особенности человека. Гиппократ объяснял темперамент как особенности поведения, преобладание в организме одного из «жизненных соков» (четырёх элементов):

• преобладание желчи (греч. Χολή, холе, «желчь, яд») делает человека импульсивным, «горячей» - холериком;

• преобладание лимфы (греч. Φλέγμα, флегма, «мокрота») делает человека спокойным и медленной - флегматиком;

• преобладание крови (лат. Sanguis, сангвис, «кровь») делает человека подвижным и веселым - сангвиником;

• преобладание черной желчи (греч. Μέλαινα χολή, молотый холе, «чёрная желчь») делает человека печальной и робкой - меланхоликом.

Отсюда впоследствии возникли и названия четырех типов темперамента - сангвиник, холерик, меланхолик и флегматик, сохранившиеся до сих пор.

Эта концепция «четырех темпераментов» до сих пор оказывает большое влияние на литературу, искусство и науку.

Изучение физиологических основ темперамента, которое было начато в ХХ в. И. П. Павловым, позволило установить: в основе темперамента лежат свойства нервной системы:

• соотношение силы нервной системы (сила возбуждения и торможения), ее подвижности (изменения скорости процессов возбуждения и торможения) и равновесия процессов возбуждения и торможения.

Именно это соотношение свойств нервной системы создает 4 основных типа темперамента:

• сильный неуравновешенный тип - холерик;

• сильный уравновешенный подвижный - сангвиник;

• сильный уравновешенный инертный - флегматик;

• слабый тип - меланхолик.

**Сангвиник** - человек с сильной, уравновешенной, живой нервной системой. Он обладает высокой скоростью реакции, его поступки обдуманные. Благодаря жизнерадостности сангвинику свойственна высокая сопротивляемость трудностям жизни. Он любит шутки, часто становится организатором, душой компании. Живость нервной системы обусловливает изменчивость его чувств, привязанностей, интересов, взглядов, высокую приспособляемость к изменениям условий жизни. Это общительный человек, легко вступает в контакт с новыми людьми, и поэтому у нее широкий круг знакомств, хотя она и не отличается постоянством в общении и привязанностях. Сангвиник - продуктивный деятель, но лишь тогда, когда у него есть интересная ему дело, то есть при постоянном возбуждении. В противном случае он становится скучным, вялым, отвлекается. Сангвиник легко переключается с одного дела на другое. В стрессовой ситуации действует активно, сохраняет самообладание. Сангвиники самые в работе, требующей быстрой реакции и одновременно уравновешенности.

**Флегматик** - человек с сильной, уравновешенной, но инертной нервной системой. В результате на воздействие извне реагирует медленно, неразговорчив. Эмоционально уравновешенный, его трудно рассердить, развеселить. Настроение стабильный, ровный. Даже при серьезных неприятностях флегматик остается внешне спокойным. Флегматик обладает высокой работоспособностью, хорошо сопротивляется сильным и продолжительным раздражителям, но не способен быстро реагировать в неожиданных трудных ситуациях. Он предпочитает закончить одно дело и только потом браться за другую. Флегматик является стратегом, и поэтому он постоянно сверяет свои действия с перспективой. Флегматик не любит менять привычки, распорядок жизни, работу и друзей. Он тяжело и медленно приспосабливается к новым условиям; нередко долго колеблется, принимая решение, но, в отличие от меланхолика, обходится без посторонней помощи. Флегматикам подходит работа, которая требует методичности, длительной работоспособности и хладнокровия.

**Холерик** - это человек, нервная система которого определяется преобладанием возбуждения над торможением. Из-за этого она очень быстро реагирует на внешнее воздействие, причем часто необдуманно. Холерик нетерпеливый, и когда увлекается, то его трудно остановить. Ожидание способно вывести его из себя. Он обнаруживает порывистость, резкость движений и необузданность. Сила нервной системы позволяет холерику в критические моменты работать долго и неустанно. В это время его способность к концентрации сил очень высока. Однако неуравновешенность нервных процессов холерика предопределяет цикличность в смене его активности и бодрости. Чередование положительных циклов подъема настроения и энергичности с отрицательными циклами спада, депрессии обусловливают неровность поведения и самочувствия, повышенную склонность к невротическим срывам и конфликтов. Вообще изменчивость - характерная черта холерика, и поэтому предсказать, как поведет себя холерик в новой обстановке, очень трудно. Для холериков характерна цикличность в работе.

**Меланхолик** - человек со слабой нервной системой, которая имеет повышенную чувствительность даже к слабым раздражителям, а сильный раздражитель может вызвать у нее срыв, растерянность. Именно поэтому в стрессовых ситуациях (экзамен, соревнования, опасность) результаты деятельности меланхолика могут ухудшаться по сравнению со спокойной привычной обстановкой. Его повышенная чувствительность приводит к быстрому утомлению и падению работоспособности, а для восстановления сил ему требуется довольно длительный отдых. Даже незначительный повод может вызвать у него обиду, слезы. Он часто бывает подавленным, неуверенным в себе, тревожным; у него могут возникнуть невротические расстройства. В привычных обстоятельствах меланхолик может быть контактным, успешно выполнять порученное дело, но он заперт при встрече с новыми людьми, нерешительный в новых ситуациях. Обладая высокой чувствительностью нервной системы, меланхолики часто имеют ярко выраженные художественные и интеллектуальные способности.

Однако ошибкой было бы считать, что каждый из нас может причислить себя к одному из основных типов темперамента, поскольку в чистом виде они встречаются довольно редко. Гораздо чаще можно встретить различные сочетания указанных типов с некоторым преимуществом одного из них тех или иных жизненных обстоятельств. В таких случаях речь идет о промежуточных формы или переходные типы, которые могут быть последствиями природных задатков или образовываться из основных типов в течение жизнедеятельности индивида.

**Национальный темперамент**

Это динамические особенности проявления национального характера, психических процессов у большинства представителей той или иной нации, народности.

Он проявляется даже в жестах. Так, психологи установили, что за час беседы в среднемтипичный финн употребляет только один жест, итальянец же жестикулирует не менее восьмидесяти раз. Француз в разговоре использует жесты не менее ста двадцати раз, а мексиканец даже сто восемьдесят. Естественно, чтобы не выделяться из типичного окружения, надо иметь адекватную жестикуляцию.

Понятие "темперамент" в национальной психологии имеет иной смысл, чем в общей психологии, национальный темперамент не есть темперамент личности. Различия в реактивности различных нацийобъясняется в первую очередь не тем, что в одной нации больше холериков, а в другой - меланхоликов ит.д., а в том, что выработанные на протяжении веков традиционные формы поведения, реагированияусваиваются каждым новым поколением. Представители наций с подвижным темпераментом ([французы](http://ethnopsychology.academic.ru/365/%D1%84%D1%80%D0%B0%D0%BD%D1%86%D1%83%D0%B7%D1%8B), итальянцы, испанцы и др.) скорее поддаются внушению. У них в относительно короткий срок можно вызватьболее ярко выраженное воодушевление, прилив эмоций и чувств, но так же быстро может наступать и спадподобных реакций, особенно в сложной обстановке. Так, например, в период Второй мировой войны наступление немцев на французов вызвало у последних чувство патриотизма, желание отстоять свою независимость, но после первых неудач оно сменилось состоянием отчаяния уныния, апатии. Нации, отличающиеся устойчивостью переживаний (англичане, скандинавы и др.), более податливы логике, апелляции к разуму, а не к чувствам.

**О национальном характере англичан**

Первая и наиболее очевидная черта этой нации - стабильность и постоянство характера составляющих её индивидов. Они меньше других подвержены влиянию времени, преходящим модам.

Являя собой воплощение конформизма, англичане в то же время сохраняют индивидуальность.

Принципы "джентльменского поведения", были возведены в культ при королеве Виктории. И они возобладали над крутым нравом "старой Англии".

Англичанину и теперь приходится вести постоянную борьбу с самим собой, с естественными страстями своего темперамента, рвущимися наружу. И такой жесткий самоконтроль забирает слишком много душевных сил. Этим можно отчасти объяснить то, что англичане тяжелы на подъем, склонны обходить острые углы, что им присуще желание быть вне посторонних взглядов, порождающее культ частной жизни.

Современные англичане считают самообладание главным достоинством человеческого характера. Слова: "Умей держать себя в руках" - как ничто лучше выражают девиз этой нации. Чем лучше человек умеет владеть собой, тем он достойнее. Англичанина с детства приучают спокойно сносить холод и голод, преодолевать боль и страх, обуздывать привязанности и антипатии.

Считая открытое, раскованное проявление чувств признаком невоспитанности, англичане подчас превратно судят о поведении иностранцев.

Его природе свойственны любовь к порядку, комфорту, стремление к умственной деятельности. Он любит хороший транспорт, свежий костюм, богатую библиотеку.

Среди людской суеты нетрудно узнать настоящего англичанина. Никакой шум и крик не собьют его с толку. Он ни на минуту не остановится. Англичане простого сословия чрезвычайно дружелюбны и услужливы. Хотя англичанин политически свободен, он строго подчиняется общественной дисциплине и укоренившимся обычаям.

Англичане терпимы к чужому мне нию, чувствует сильную потребность в обществе, но никто лучше него не умеет уединяться среди многочисленных друзей. Никто не умеет так строго распределять свое время и деньги, как англичанин. Он чрезвычайно много работает, но всегда находит время и отдохнуть. В часы труда он работает, не разгибая спины, напрягая все умственные и физические силы, в свободное время он охотно предается удовольствиям.

Англичанин очень тщеславный. Этот недостаток у англичан развился вследствие отсутствия общительности и преувеличенного сознания своего превосходства над другими.

Флегматик по натуре, он способен страстно увлекаться всем великим, новым, оригинальным.

Идеалом англичан служит независимость, образованность, достоинство, честность и бескорыстие, такт, изящество манер, изысканная вежливость, способность пожертвовать временем и деньгами для хорошего дела, умение руководить и подчинятся, настойчивость в достижении поставленной цели, отсутствие чванства.

[**Национальный темперамент Шведов**](http://shveciya-gid.ru/chto-est-chto-ponyatie-shvecii/nacionalniy-temperament-shvedov.html)

Шведы не сильно разговорчивы. Кроме того, они интроверты, решающие свои проблемы спокойно и без эмоций, проще сказать, молча. И тем не менее, иногда они проявляют энтузиазм, если направить разговор в нужное русло, например о королевской семье, о собственном коттедже на берегу моря. Шведы весьма терпеливы: они стоят в огромных (по мнению шведов) очередях, не выражая недовольства и не жалуясь на жизнь. Они всегда держат данное ими слово, которое равноценно подписанному контракту.

# Испанский менталитет

Испания является символом неугасимого темперамента.

Испания – многонациональная страна, в которой жители различаются даже внешне. В стране четыре национальных языка – каталонский, баскский, кастильский и галисийский. Особенность Испании заложена в ее культуре и истории. Все жители страны открытые, жизнерадостные и непосредственные. Испанцам не нравится сидеть дома, они встречаются исключительно в барах или кафе. Для них вечер – это не подготовка ко сну, а бурное начало суток. Это подтверждается традицией позднего ужина в 23.00. Молодые люди рано становятся самостоятельными, однако узами супружества связывают себя поздно.

По свое природе испанцы очень приветливы, обладают прекрасным чувством юмора, но могут быть и серьезными, если это потребуется. В Испании, как и в большинстве других стран, обмениваются визитными карточками, при знакомстве пожимают руки. Испанцы склонны всегда опаздывать, даже на самые деловые встречи. Одним из символов удивительной Испании является коррида, что в переводе с испанского значит «беготня». Считается, что именно во время этого захватывающего своей опасностью действа по-настоящему раскрывается характер испанца.

Это весьма общительные, темпераментные и милые люди. Иногда создается впечатление, что испанцы не думают о том, что будет завтра, наслаждаясь каждым мгновеньем жизни. Они очень гостеприимные и веселые. Возможно, эти черты характера объясняются тем, что испанский народ практически не верит ни в какие общепринятые институты, они просто не верят, что им под силу что-то изменить. Ведь долгое время испанцы были воинствующими католиками, надеясь, что за страдания в этой жизни их вознаградят в следующем мире. Страдание было неотъемлемой частью жизни, поэтому они стараются не упустить любую возможность получить наслаждение. Испанцам нравится риск, они питают глубокие чувства ко всему, что их окружает.

Основными чертами испанского менталитета являются: любовь к жизни во всех проявлениях, интуитивно-созерцательный тип мышления, гуманизм и индивидуализм. Отношение жителей Испании к окружающей действительности формируется из позиции «Я и мир». У испанца в центре внимания находится он сам и его близкие, а только потом - страна. Испанцы не терпят ограничения личной свободы, даже если это сможет принести им какую-то прибыль. Если напомнить о запланированном давно деле испанцу, то, вероятней всего, он ответит «маньяна», что значит «завтра» или «как-нибудь».

## Характер французов

В отличие от англичан, для которых характерны эмоциональная сдержанность и своеобразное «недовысказывание» своих чувств, французы, наоборот, склонны к «перевысказыванию», к повышенной экспрессивности. Если, например, подписывая письмо, малознакомый француз заверяет вас в самых сердечных чувствах, его так же не следует понимать буквально, как и распространенные в XIX в. заверения в готовности быть «покорнейшим   слугой»;   это   просто   желание   быть   любезным.

В повседневной жизни французы имеют репутацию веселого, жизнерадостного, быстрого и, как они сами признают, несколько легкомысленного народа. В знаменитой Энциклопедии наук, искусств и ремесел записано: «Вошло в пословицу говорить: легкомысленный, как француз». Истинно французскими добродетелями считаются тонкий вкус, чувство меры, изящество, остроумие. Говорят, что у французов легкий характер; они умеют забывать неприятности, радоваться жизни, шутить и веселиться. По мнению А. И. Герцена, «страсть к шутке, к веселости, к каламбуру составляет один из существенных и прекрасных элементов французского характера». Празднества, развлечения, удовольствия, в том числе зрелища, театр, хорошая кухня, вино, любовные приключения, всегда занимали большое место в их жизни. Вместе с тем французы уверены, что они обладают большим здравым смыслом, практичны, экономны, привержены к собственности, умеют считать и копить деньги. Бывший премьер-министр Франции Э. Даладье говорил, что французская нация — это нация, «где привязанность к индивидуальной собственности, вкус к бережливости, страсть к независимости распространены шире, чем в любой другой стране мира».

**Семейные темперамент**

Исследуя соотношение темпераментов партнеров в различных парах, психологи обнаружили, что в абсолютном большинстве благополучные семейные пары отличались противоположными темпераментами, то есть отношения, обусловленные как «любовь», чаще возникают в противоположных темпераментов, а в дружеских парах преобладали пары с одинаковым темпераментом. Выяснилось, что наиболее «универсальными» партнерами являются флегматики, так как их устраивает любой темперамент, кроме собственного. 3-5 лет совместной жизни часто оказываются достаточными для «смягчения» характеристик темперамента одного из супругов (обычно мужчины).

Гипотеза комплементарности Р. Винча о супружеской совместимость пар:

**Составление опорной схемы**

задание учащимся

• У каждого темперамента есть свои положительные и отрицательные черты. Установите их и заполните таблицу.

Образец заполненной таблицы

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Тип темперамента** | **Отрицательные черты** | **Положительные черты** |
| Холерик |  |  |
| Сангвиник |  |  |
| Флегматик |  |  |
| Меланхолик |  |  |

самый безудержный, легкомысленный, очень активный, бесстрашный

жизнерадостный, живо воспринимает мир, очень вялый, удивительно чуткий, всегда есть силы, может долго не уставать, слишком нерешительный

**Практическая работа № 9.**

Определение типа темперамента

**Цель**: овладение практическими навичкок определения типа темперамента, выявление личностных черт.

**Оборудование:** анкета Айзенка.

Информация для учеников

Мы не можем унаследовать поведение, но можем подражать физиологические структуры нервной системы, которые будут порождать такой тип поведения, что позволит классифицировать людей как экстравертов или интровертов, уравновешенных или неуравновешенных.

Интровертованисть связана с общим уровнем возбуждения в коре головного мозга. Наш мозг лучше всего работает при умеренно высоком уровне возбуждения. Так вот, интровертам присущи более высокие уровни возбуждения, поэтому они лучше учатся, у них легче формируются условные рефлексы, навыки, они лучше запоминают.

Кора также выполняет сдерживающую функцию относительно поведения человека - вот почему интроверты более сдержанные, они лучше контролируют свое поведение.

Экстравертам, наоборот, присущи более низкие уровни возбуждения. Более высокие или низкие уровни возбуждения (по сравнению с средними показателями) проявляются в отрицательных чувствах, и люди стараются избегать того или другого. Таким образом, экстраверты в целом представляют собой «искателей приключений», потому что стремятся усилить возбуждение в коре головного мозга благодаря яркому свету, громкой музыке, активной поведении. Они любят общаться, что тоже увеличивает уровень возбуждения коры. Интроверты, наоборот, избегают контактов с большим количеством людей, потому что это приводит к неприятному уровня возбуждения в коре головного мозга.

# Тест на определение типа темперамента

Известный художник-карикатурист Х. Бидструп как-то изобразил реакцию четырех людей на одно и то же происшествие: некто нечаянно сел на шляпу отдыхающего на скамейке человека.

Индивидуальная работа по карточкам

1

|  |
| --- |
| По рисунку определите тип темперамента и охарактеризуйте его. |

2

|  |
| --- |
| По рисунку определите тип темперамента и охарактеризуйте его. |

3

|  |
| --- |
| По рисунку определите тип темперамента и охарактеризуйте его. |

4

|  |
| --- |
| По рисунку определите тип темперамента и охарактеризуйте его. |

В результате: холерик пришел в ярость, сангвиник рассмеялся, меланхолик страшно огорчился, а флегматик невозмутимо надел шляпу на голову.

**ВЫВОД**

Как вы считаете, от чего зависит тип темперамента?

**Обобщение и закрепление знаний**

«Факты»

• С учетом специфики каждой личности при формировании малых групп в коллективе можно придерживаться принципа комплементарности (кому и с кем легче работать):

Сангвиник + Меланхолик

Меланхолик + Флегматик

Сангвиник холерик

• Необходимо отметить, что с возрастом воспитания и усиленный самоконтроль личности сглаживают негативные проявления темперамента, нужны только желание и активность самого человека.

• Интересные факты о энергетические напитки. Их не рекомендуется употреблять детям до 14-15 лет и людям старше 45 лет. Не советуют пить холерикам i меланхоликам: первые и так слишком активны, а в других употребление стимулирующих веществ может привести к глубокой депрессии.

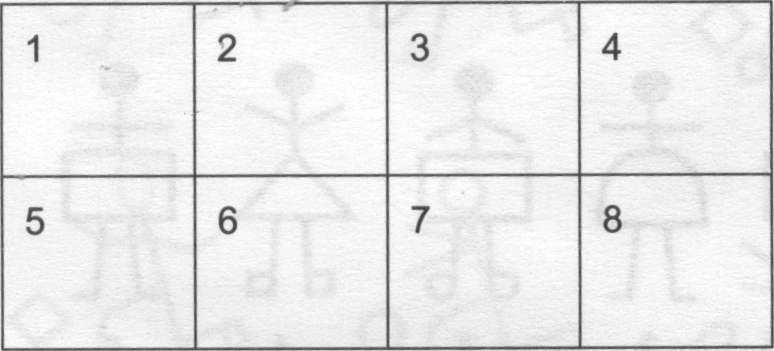
• Характер школьника связан с его подсознательном сферой, умственными спосібностями. Отсюда выясняется, что, определив характер данного ученика, нельзя диагностировать и таким образом сформировать ни его внимание, ни память, ни любые другие умственные способности. Психодиагностика темперамента позволяет индивидуализировать учебно-воспитательный процесс, а также осуществлять коррекцию отдельных темпераментных рис негативного плана.

• Врачи утверждают, что существуют определенные закономерности заболеваний, связанных с типом темперамента. У холериков - повышенный обмен веществ, поэтому они подвержены желудочно-кишечных заболеваний. Флегматики через снижен обмен веществ могут иметь лишний вес тела. А вот меланхолики склонны к неврозам и заболеваний нервной системы

**Практикум №1**

**Определение типов нервной системы (теппинг-тест Е. П. Ильина)**

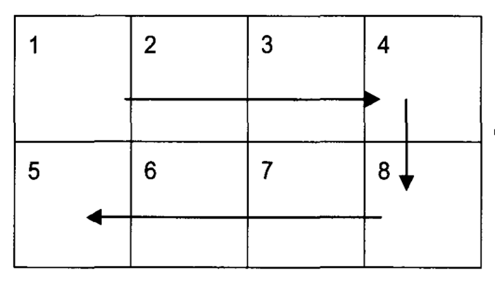
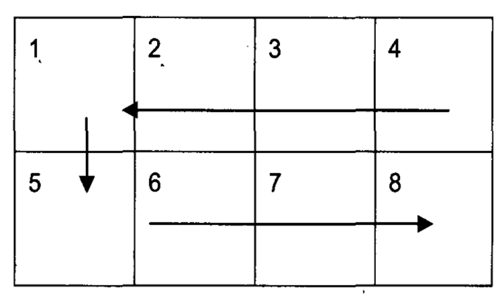
Дано 8 квадратов.



В правую руку (для правшей) и левую (для левшей) берётся карандаш таким образом, чтобы большой палец сверху упирался в торец карандаша.

В крайнем случае, можно работать ручкой, но без кнопки в верхней части. Желательно верх карандаша перемотать пластырем. Локоть держится на весу, без опоры на стол. Задание состоит в том, чтобы по команде в максимальном темпе стучать в каждом квадратике 5 с, стараясь поставить как можно больше точек.

По команде учителя «Дальше!» необходимо сразу перейти в следующий квадрат — согласно схеме:

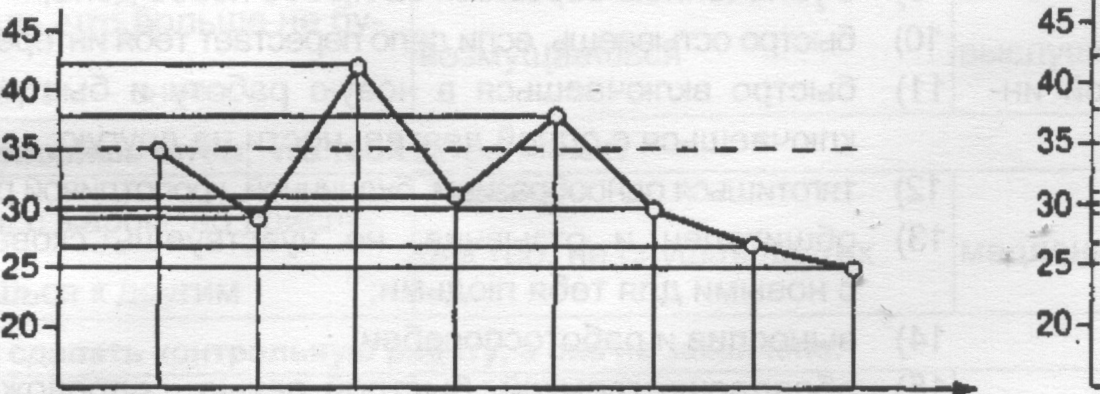
для правшей для левшей

После окончания эксперимента подсчитай количество точек, проставленных в каждом квадратике. Результат записывается в углу каждого квадрата.

Построй график. На оси абсцисс (горизонтальной линии) отмечаются номера квадратов, на оси ординат (вертикальной линии) отмечается количество проставленных точек в каждом квадратике.

Далее восстанавливаются перпендикуляры из отметок на оси абсцисс, обозначающих номера квадратов, и из отметок на оси ординат, соответствующих количеству точек, проставленных испытуемым в этом квадратике. Точки пересечения этих перпендикуляров соединяются линиями, образующими график.

Например, при результате: в 1 квадрате - 35 точек; во 2-29; 3-42; 4 - 31; 5-38; 6 - 30; 7-27; 8 - 25 -график будет выглядеть следующим образом:



1 кв 2 кв 3 кв 4 кв 5 кв 6 кв 7 кв 8 кв

Далее из точки на оси ординат, где отмечено количество точек в 1 квадратике, восстанавливается перпендикуляр (горизонтальная линия) и анализируется положение полученного индивидуального графика относительно этой линии.

Е. П. Ильин выделяет пять типов графиков, соответствующих пяти типам нервной системы/

I — сильный (выпуклый график);

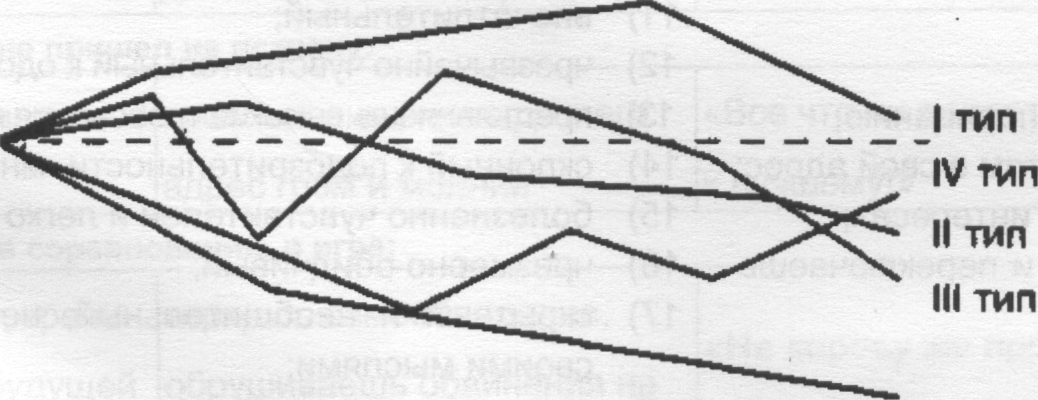
II — среднесильный;

III — средний (ровный, промежуточный тип);

IV — среднеслабый (выгнутый);

V — слабый (нисходящий график).

На рисунке представлен общий вид графиков каждого типа (при интерпретации индивидуальных графиков следует обращать внимание на их положение относительно горизонтальной линии, начинающейся на том месте оси ординат, которое обозначает количество точек в первом квадрате).



В соответствии с образцами определи свой тип нервной системы.

**Практикум №2**

**Определение темперамента личности**

Ответь на вопросы одним из четырех вариантов и запиши 1 балл в соответствующий столбик.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Сангвиник** | **Холерик** | **Флегматик** | **Меланхолик** |
| **1. Как ты себя ведешь в ситуации, когда необходимо быстро действовать?** | | | |
| легко включаешься | действуешь со страстью | спокойно, без лишних слов | неуверенно, робко |
| **2. Как реагируешь на замечания учителя?** | | | |
| говоришь, что больше не бу­дешь, а сам - снова | возмущаешься | выслушиваешь спокойно | молчишь, но обижен |
| **3. Как говоришь о том, что тебя затрагивает?** | | | |
| быстро, с жаром, но прислу­шиваешься к другим | быстро, не слушая других | медленно,уверенно | с большим волнением и сомнением |
| **4. Надо сдавать контрольную работу, а она не закончена:** | | | |
| легко реагируешь | торопишься закончить | решаешь спокойно, пока не отберут | сдаешь работу, но не уве­ренно |
| **5. Трудная задача не получается сразу:** | | | |
| решаешь упорно и настой­чиво | бросишь - продолжаешь- бросишь — еще пробуешь | спокойно продолжаешь | проявляешь растерянность, неуверенность |
| **6. После уроков спешишь домой, а учитель предлагает остаться, сделать работу:** | | | |
| быстро соглашаешься | возмущаешься: «Почему я?» | остаешься, не говоря ни слова | проявляешь растерянность |
| **7. Родители делают тебе не совсем справедливое замечание:** | | | |
| спокойно выслушиваешь, спокойно заявляешь о своем мнении | взрываешься, вступаешь в спор, опровергаешь об­винение | не обращаешь внимания: «Пусть повыступают» | очень переживаешь, пла­чешь |
| **8. Ты получил плохую оценку; как изменяется твое настроение:** | | | |
| внешне незаметно, но внутри есть горечь | раскаиваешься, развиваешь деятельность по исправлению | «Ну и что? Исправлю» | приходишь в отчаяние, в уныние |
| **9. Твой друг (подруга) не пришел на встречу:** | | | |
| ничего не предпринимаешь до выяснения причин | проклинаешь, мечешь в его адрес гром и молнии | «Все что ни делается, все к лучшему!» | переживаешь, воображаешь измену, крах отношений |
| **10. Ты проигрываешь в соревновании, в игре:** | | | |
| продолжаешь борьбу, трени­ровки, готовишься к будущей победе | теряешь самообладание, обрушиваешь обвинения на окружающих | «Не корову же проигрыва­ем!» . | приходишь к выводу о своем ничтожестве |

**Оценка результатов:**

Всего по десяти вопросам ты можешь максимально набрать 10 баллов (это 100 %). Подсчитав количество баллов в каждой из колонок: сангвиник — С, холерик — X, флегматик — Фи меланхолик — М, ты сможешь увидеть, какой у тебя темперамент (преобладает тот, по которому ты набрал больше всего баллов).

Точное выражение твоего темперамента будет отражать формула: **Т = тС + пХ+рФ + кМ,** то есть, на сколько % ты сангвиник, холерик, флегматик и меланхолик (т, n, р, к — сумма баллов по колонкам в %).

**Практикум №3**

**Определение формулы темперамента**

**(методика приведена в интерпретации Е. Жарикова, Е. Крушеницкого)**

В большинстве случаев в людях сочетаются черты всех четырех типов темперамента, один из которых выражен сильнее, а другие — слабее. Поэтому можно говорить уже не о темпераменте, а о «темпераментной структуре», которая включает в себя все типы. Чтобы определить ее, тебе нужно выразить свое согла­сие (высокие баллы) или несогласие (низкие баллы) с приведенными высказываниями (система оценок от 0 до 10). Если трудно определиться с оценкой (т.е. если в зависимости от обстоятельств бывает и так, и так), ставь себе средние баллы — 4, 5, 6, 7.

Важно оценить себя как можно объективнее!

* + - * 1. Перед каким-либо важным для меня событием я начинаю нервничать.
        2. Я работаю неравномерно, рывками.
        3. Я быстро переключаюсь с одного дела на другое.
        4. Если нужно, я могу спокойно ждать.
        5. Мне нужно сочувствие и поддержка, особенно при неудачах и трудностях.
        6. С людьми равными я несдержан и вспыльчив.
        7. Мне нетрудно сделать выбор.
        8. Мне не приходится сдерживать свои эмоции, это получается само собой.

Сложи количество баллов по вопросам, номера которых указаны в формулах:

М= 1+5

Х = 2+6

С = 3+7

Ф = 4+8

Соответствующие символы — М, С, X, Ф — запиши в порядке убывания их значений. Символы с одинаковыми значениями запиши один под другим. Ты получил так называемую приоритетную формулу, например, М X С Ф. Ее владельца, в первую очередь, характеризуют меланхолические черты (М), поэтому его условно можно назвать меланхоликом. Слабее выражены признаки холерика (X), сангвиника (С), флегматика (Ф).

**Практикум №4**

**Определение типов темперамента (методика А. В.Тимченко, В. Б. Шапарь)**

Данное задание поможет тебе выявить твой ведущий тип темперамента: сангвинический, холерический, флегматический, меланхолический.

Отметь, пожалуйста, в каждом из четырех блоков знаком «+» только те качества в паспорте темперамента, которые характерны для тебя. Затем по каждому из блоков подсчитай сумму плюсов и выведи формулу своего темперамента.

**Итак, если ты:**

**I**

1. неусидчив, суетлив;
2. невыдержан и вспыльчив;
3. нетерпелив;
4. резок и прямолинеен в отношениях с людьми;
5. решителен и инициативен;
6. упрям;
7. находчив в споре;
8. работаешь рывками;
9. склонен к риску;
10. незлопамятен и необидчив;
11. обладаешь быстрой, страстной, со сбивчивой интонацией речью;
12. неуравновешен и склонен к горячности;
13. агрессивен, «забияка»;
14. нетерпим к недостаткам других;
15. обладаешь выразительной мимикой;
16. способен быстро действовать и решать;
17. неустанно стремишься к новому;
18. обладаешь резкими, порывистыми движениями;
19. настойчив в достижении поставленной цели;
20. склонен к резким сменам настроения.

**II**

1) весел и жизнерадостен;

2) энергичен и деловит;

3) часто не доводишь начатое дело до конца;

4) склонен переоценивать себя;

5) способен быстро схватывать новое;

6) неустойчив в интересах и склонностях;

7) легко переживаешь неудачи и неприятности;

8) легко приспосабливаешься к новым обстоятельствам;

9) с увлечением берешься за любое новое дело;

10) быстро остываешь, если дело перестает тебя интересовать;

11) быстро включаешься в новую работу и быстро переключаешься с одной деятельности на другую;

12) тяготишься однообразием, будничной, кропотливой работой;

13) общителен и отзывчив, не чувствуешь скованности с новыми для тебя людьми;

14) вынослив и работоспособен;

15) обладаешь громкой, быстрой речью, сопровождаемой живыми жестами;

16) сохраняешь самообладание в неожиданной, сложной обстановке;

17) обладаешь всегда бодрым настроением;

18) быстро засыпаешь и пробуждаешься;

19) часто несобранный, проявляешь поспешность в решениях;

20) склонен всегда скользить по поверхности, отвлекаться.

**III**

1. спокоен и хладнокровен;
2. последовательный и обстоятельный в делах;
3. осторожный и рассудительный;
4. умеешь ждать;
5. молчаливый и не любишь попусту болтать;
6. обладаешь спокойной, размеренной речью, с остановками, без резко выраженных эмоций и мимики;
7. сдержанный и терпеливый;
8. доводишь начатое дело до конца;
9. не растрачиваешь попусту сил;
10. строго придерживаешься четкого распорядка в жизни, системы в работе;
11. легко сдерживаешь порывы;
12. мало восприимчив к одобрению и порицанию;
13. незлобив, снисходителен к колкостям в свой адрес;
14. постоянный в своих отношениях и интересах;
15. медленно включаешься в работу и переключаешься с одного дела на другое;
16. ровный в отношениях со всеми;
17. любишь аккуратность и порядок во всем;
18. с трудом приспосабливаешься к новой обстановке;
19. инертный, вялый;
20. обладаешь выдержкой.

**IV**

* + - 1. стеснительный и застенчивый;
      2. теряешься в новой обстановке;
      3. затрудняешься установить контакт с новыми людьми;
      4. не веришь в свои силы;
      5. легко переносишь одиночество;
      6. чувствуешь подавленность и растерянность при неудаче;
      7. склонен уходить в себя;
      8. быстро утомляешься;
      9. обладаешь спокойной, тихой речью, иногда нисходя­щей до шепота;
      10. невольно приспосабливаешься к характеру собеседника;
      11. впечатлительный;
      12. чрезвычайно чувствительный к одобрению и порицанию;
      13. предъявляешь высокие требования к себе и окружающим;
      14. склонный к подозрительности, мнительности;
      15. болезненно чувствителен и легко раним;
      16. чрезмерно обидчивый;
      17. скрытный и необщительный, не делишься ни с кем своими мыслями;
      18. малоактивный и робкий;
      19. безропотно покорный;
      20. стремишься вызвать сочувствие и помощь окружающих.

Положительные ответы на вопросы первой группы соответствуют первому типу — холерик (X), второй — сангвиник (С), третьей — флегматик (Ф), четвертой — меланхолик (М).

Тип темперамента можно считать выраженным, если количество «+» по какой-либо из четырех групп превышает 11-15 баллов.