

## **Практическое занятие по дисциплине «Психология»**

**Тема: «Индивидуально-психологические особенности личности. Темперамент.»**

### **Цели занятия:**

- формировать профессионально важные качества медицинского работника, такие как эмпатия, терпимость, уважительное отношение к другим людям.

### **Студент должен знать:**

- определение понятий «темперамент»;
- типы темперамента и их характеристики;
- основные свойства темперамента;

### **Студент должен уметь:**

- объяснять особенности поведенческих проявлений человека в зависимости от типа темперамента.

### **Уважаемый студент, делаем краткий конспект в тетрадях!**

### **План:**

1. Темперамент. Понятие. Типы.
2. Основные свойства темперамента.

Наблюдая за другими людьми, за тем, как они трудятся, учатся, общаются, переживают радости и горе, мы, несомненно, обращаем внимание на различия в их поведении. Одни быстры, порывисты, подвижны, склонны к бурным эмоциональным реакциям, другие медлительны, спокойны, невозмутимы, с незаметно выраженными чувствами и т.д. Причина подобных различий кроется в темпераменте человека.

*Темперамент* (в переводе с латинского — смесь, соразмерность) — те врожденные способности человека, которые обуславливают динамические характеристики интенсивности и скорости реагирования, степени эмоциональной возбудимости и уравновешенности, особенности приспособления к окружающей среде. Лучших или худших темпераментов не существует. Каждый из них имеет свои положительные стороны, поэтому главные усилия должны быть направлены не на переделку темперамента (что невозможно сделать вследствие его врожденности), а на разумное использование его достоинств и нивелирование отрицательных граней.

Особенности темперамента обусловлены биологически и являются врожденными.

### **Основными компонентами темперамента являются:**

- общая психологическая активность (человек может быть активным, пассивным, инициативным, стремительным и т.д.);
- моторика (темп, скорость, ритм, общее количество движений);

- эмоциональность (впечатлительность, чувствительность, импульсивность и т.д.).

Гиппократ считал, что состояние организма зависит от соотношения жидкостей, представленных в нем.



Chole, желчь



Черная желчь



sanguis, кровь



flegma, слизь

**Сангвиник** («сангвис» по латыни — кровь) — это обладатель уравновешенного, подвижного типа нервной системы (его формула — «доверяй, но проверяй»), К плюсам сангвиника можно отнести жизнерадостность, увлеченность, отзывчивость, общительность, а к минусам — склонность к зазнайству, разбросанность, легкомыслие, поверхностность, свехобщительность и ненадежность. Милый человек сангвиник много обещает, чтобы не обидеть другого, но мало что выполняет. Он нуждается в постоянном контроле.

У **холерика** («холе» по латыни — желчь), напротив, неуравновешенный тип (его формула — «ни минуты покоя»). Преимущества холерика: энергичность, увлеченность, страстность, подвижность, целеустремленность. Слабые стороны: вспыльчивость, агрессивность, невыдержанность, нетерпимость, конфликтность. Холерик всё время должен быть занят делом, иначе он свою активность направит на коллектив и может разложить его изнутри.

**Флегматик** («флегма» по латыни — слизь) — человек с сильным, но неподвижным типом (его формула — «не торопи»). Флегматик проявляет устойчивость, постоянство, активность, терпеливость, самообладание, надежность, но ему присущи такие недостатки, как медлительность, безразличие, «толстокожесть», сухость. Ему нужно давать больше времени для выполнения работы. Его не следует подгонять, он сам рассчитает свое время и сделает дело.

**Меланхолик** («меланхоле» по латыни — черная желчь) — человек со слабым неуравновешенным типом (его формула — «не навреди»). Он чувствительный и легкоранимый, доброжелателен к людям, проявляет максимум сочувствия. К его минусам относят низкую работоспособность, мнительность, замкнутость, застенчивость. На меланхолика нельзя кричать, слишком давить, давать резкие или жесткие указания, он очень чувствителен к интонациям и форме обращения к себе. Если вы чувствительный меланхолик, значит, вы прекрасный друг. Если вы флегматик, то за вами, «как за каменной стеной», могут спрятаться ваши близкие и друзья, ведь вы очень надежны. Если вы холерик, то можете рассчитывать на удачную жизненную карьеру, так как вы хорошо умеете ставить цели и добиваться их достижения. Ну а если вы сангвиник, то тогда от вас исходит теплый солнечный свет, что гоже очень нужно людям.

Нет темпераментов, идеально пригодных для всех видов деятельности. Люди холерического темперамента более пригодны для активной рискованной деятельности («воины»), сангвиники — для организаторской деятельности («политики»), меланхолики — для творческой деятельности в науке и искусстве («мыслители»), флегматики — для планомерной и плодотворной деятельности («созидатели»).

### Основные свойства темперамента

О темпераменте человека можно судить по нескольким основным его свойствам.

**Сенситивность** — это чувствительность психики, которая определяется тем, какова наименьшая сила внешних воздействий, необходимая для возникновения какой-либо реакции человека.

**Реактивность** характеризуется степенью произвольности реакций на внешние или внутренние воздействия одинаковой силы (критическое замечание, обидное слово, резкий тон).

**Активность** свидетельствует о том, насколько интенсивно человек воздействует на внешний мир и преодолевает препятствия в достижении целей.

**Пластичность и ригидность** свидетельствуют, насколько легко и гибко приспосабливается человек к внешним воздействиям или насколько инертно и косно его поведение.

**Темп реакций** характеризует скорость протекания различных психических реакций и процессов (скорость движений, темп речи, скорость запоминания и т.д.).

**Экстраверсия** — зависимость реакции и деятельности человека от внешних впечатлений, возникающих в данный момент.

**Интроверсия** — зависимость реакций и деятельности от внутренних образов, обращенность к своему внутреннему миру.

**Эмоциональная возбудимость** характеризует минимальную силу воздействия, необходимого для возникновения эмоциональной реакции, и скорость, с которой она возникает.

### Вопросы для самостоятельной работы (выполняем в тетрадях)

1. Уважаемый студент, определите свой тип темперамента по Опроснику Айзенка по определению темперамента (работаем в тетрадях по практике).

Инструкция. Вам предлагается несколько вопросов. На каждый вопрос отвечайте только «Да» или «Нет». Долго не задумывайтесь над ответами, будьте искренни.

**Текст вопросника**

1. Часто ли вы испытываете тягу к новым впечатлениям, к тому, чтобы отвлечься, испытать сильные ощущения?
2. Часто ли вы чувствуете, что нуждаетесь в друзьях, которые могут вас понять, ободрить, посочувствовать?
3. Считаете ли вы себя беззаботным человеком?
4. Очень ли трудно вам отказаться от своих намерений?
5. Обдумываете ли вы свои дела не спеша и предпочитаете ли подождать, прежде чем действовать?
6. Всегда ли вы сдерживаете свои обещания, даже если это вам невыгодно?
7. Часто ли у вас бывают спады и подъемы настроения?
8. Быстро ли вы обычно действуете и говорите?
9. Возникало ли у вас когда-нибудь чувство, что вы несчастны, хотя никакой серьезной причины для этого не было?
10. Верно ли, что на «спор» вы способны решиться на все?
11. Смущаетесь ли вы, когда хотите познакомиться с человеком противоположного пола, который вам симпатичен?
12. Бывает ли когда-нибудь, что, разозлившись, вы выходите из себя?
13. Часто ли бывает, что вы действуете необдуманно, под влиянием момента?
14. Часто ли вас беспокоит мысль о том, что вам не следовало что-либо делать или говорить?
15. Предпочитаете ли вы чтение книг встречам с людьми?
16. Верно ли, что вас легко задеть?
17. Любите ли вы часто бывать в компании?
18. Бывают ли у вас такие мысли, которыми вам бы не хотелось делиться с другими?
19. Верно ли, что иногда вы настолько полны энергии, что все горит в руках, а иногда чувствуете усталость?
20. Стараетесь ли вы ограничить круг своих знакомств небольшим числом самых близких друзей?
21. Много ли вы мечтаете?
22. Когда на вас кричат, отвечаете ли вы тем же?
23. Считаете ли вы все свои привычки хорошими?
24. Часто ли у вас появляется чувство, что вы в чем-то виноваты?
25. Способны ли вы иногда дать волю своим чувствам и беззаботно развлекаться в веселой компании?
26. Можно ли сказать, что нервы у вас часто бывают натянуты до предела?
27. Слывете ли вы человеком живым и веселым?
28. После того как дело сделано, часто ли вы мысленно возвращаетесь к нему и думаете, что смогли бы сделать лучше?
29. Чувствуете ли вы себя беспокойно, находясь в большой компании?
30. Бывает ли, что вы передаете слухи?
31. Бывает ли, что вам не спится из-за того, что в голову лезут разные мысли?
32. Если вы хотите что-то узнать, вы предпочитаете найти это в книге или спросить у людей?
33. Бывает ли у вас сильное сердцебиение?
34. Нравится ли вам работа, требующая сосредоточения?
35. Бывают ли у вас приступы дрожи?
36. Всегда ли вы говорите правду?
37. Бывает ли вам неприятно находиться в компании, где подшучивают друг над другом?
38. Раздражительны ли вы?
39. Нравится ли вам работа, требующая быстрого действия?
40. Верно ли, что вам часто не дают покоя мысли о разных неприятностях и ужасах, которые могли бы произойти, хотя все закончилось благополучно?
41. Верно ли, что вы неторопливы в движениях и несколько медлительны?
42. Опаздываете ли вы когда-нибудь на работу или на встречу с кем-либо?
43. Часто ли вам снятся кошмары?

44. Верно ли, что вы так любите поговорить, что не упускаете любого случая побеседовать с новым человеком?
45. Беспокоят ли вас какие-нибудь боли?
46. Огорчились бы вы, если бы долго не могли видеться с друзьями?
47. Вы нервный человек?
48. Есть ли среди ваших знакомых те, которые явно вам не нравятся?
49. Вы уверенный в себе человек?
50. Легко ли вас задевает критика ваших недостатков или вашей работы?
51. Трудно ли вам получить настоящее удовольствие от мероприятий, в которых участвует много народу?
52. Беспокоит ли вас чувство, что вы чем-то хуже других?
53. Сумели бы вы внести оживление в скучную компанию?
54. Бывает ли, что вы говорите о вещах, в которых совсем не разбираетесь?
55. Беспокоитесь ли вы о своем здоровье?
56. Любите ли вы подшутить над другими?
57. Страдаете ли вы бессонницей?

### Обработка результатов

**Экстраверсия** — находится сумма ответов «Да» в вопросах 1, 3, 8, 10, 13, 17, 22, 25, 27, 39, 44, 46, 49, 53, 56 и ответов «Нет» в вопросах 5, 15, 20, 29, 32, 37, 41, 51.

Если сумма баллов равна 0—10, то вы интроверт, замкнуты внутри себя. Если 11—14, то вы амбиверт, общаетесь, когда вам это нужно. Если 15—24, то вы экстраверт, общительны, обращены к внешнему миру.

**Невротизм** — находится количество ответов «Да» в вопросах 2, 4, 7, 9, 11, 14, 16, 19, 21, 23, 26, 28, 31, 33, 35, 38, 40, 43, 45, 47, 50, 52, 55, 57.

Если количество ответов «Да» равно 0-10, то — эмоциональная устойчивость. Если 11—16, то — эмоциональная впечатлительность. Если 17—22, то появляются отдельные признаки расшатанности нервной системы. Если 23—24, то — невротизм, граничащий с патологией, возможен срыв, невроз.

**Ложь** — находится сумма баллов ответов «Да» в вопросах 6, 24, 36 и ответов «Нет» в вопросах 12, 18, 30, 42, 48, 54.

Если набранное количество баллов 0—3 — норма человеческой лжи, ответам можно доверять. Если 4—5, то сомнительно. Если 6—9, то ответы недостоверны.

Если ответам можно доверять, то по полученным данным строится график.



**Вопросы для самопроверки: (выполняем в тетрадях)**

1. Почему знания типа темперамента необходимо в профессиональной деятельности медицинской сестры?
2. Можно ли изменить тип темперамента? Почему?
3. Задача. Представьте, что вы - президент частной фирмы. Лиц каких типов темперамента вы хотели бы видеть на следующих должностях и почему: ваш заместитель, секретарь, агент по рекламе, агент по связям с общественностью, бухгалтер, водитель транспорта, охранник.
4. Приведите 3 примера описания темпераментов литературных героев (из художественных произведений).

**Уважаемый студент, если Вы выполнили задания, Вы Молодец!!!  
Выполненную работу отправляете старосте. Староста формирует папку,  
подписывает тему, ставит дату и присылает в личное сообщение на  
электронную почту [mmi-luiza@mail.ru](mailto:mmi-luiza@mail.ru) до **17.00ч. 29.09.2020 г.**  
Благодарю!!!**