

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ

Государственное автономное образовательное учреждение высшего
образования города Москвы
«МОСКОВСКИЙ ГОРОДСКОЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
«Средняя образовательная школа»

Исследовательская работа

ТЕМПЕРАМЕНТ – МОЙ ДРУГ В ОБЩЕНИИ

Номинация «5 – 8 классы»

Выполнила: Ходячих Анастасия, 5Б класс
ГАОУ ВО МГПУ СОШ
Руководитель: Бабунова Ю.М.,
учитель биологии

Москва, 2017

Аннотация

В исследовательской работе «Темперамент – мой друг в общении» решается вопрос повышения качества общения в 5 классе. Упор делается на изучение свойств темперамента, так как именно эти особенности являются врожденными и составляют основу индивидуальности человека. Изучены история учений о темпераменте, характеристики каждого из четырех типов, использование наиболее ярких характеристик в художественной литературе.

Практическая часть полезна тем, что исследованы типы темперамента одноклассников, составлены рекомендации, которые по результатам обследования получил каждый.

Ключевые слова: темперамент, сангвиник, холерик, флегматик, меланхолик.

Оглавление

1. ВВЕДЕНИЕ	4 стр.
2. ГЛАВА I. ТЕМПЕРАМЕНТ:	
1.1. История учения о типах темперамента	6 стр.
1.2. Понятие о темпераменте	8 стр.
1.3. Типы темперамента	9 стр.
1.4. Типы темперамента в литературе	11 стр.
3. ВЫВОДЫ ПО ГЛАВЕ I.	12 стр.
4. ГЛАВА II. ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	
2.1 Исследование типов темперамента одноклассников	13 стр.
2.2. Рекомендации	14 стр.
5. ВЫВОДЫ ПО ГЛАВЕ II.	17 стр.
6. Заключение	18 стр.
7. Список литературы	20 стр.
8. Приложение.....	21 стр.

ВВЕДЕНИЕ

Каждый человек неповторим, потому что обладает индивидуальными чертами. Врожденная основа индивидуальности человека – это темперамент.

Если не учитывать личные особенности собеседника, то в общении может возникать недопонимание, что приводит к разногласиям и, иногда, к конфликтам. По мнению ученых важно знать тип темперамента человека для улучшения взаимопонимания с ним.

С проблемой недопонимания я столкнулась в своем классе. Среди одноклассников возникают разногласия и споры. Мне хотелось улучшить отношения с некоторыми из них, но это не всегда удавалось. Таким образом, я решила выяснить какие особенности человека нужно знать и учитывать, чтобы правильно взаимодействовать с ним, с окружающими и избежать плохих отношений в классе.

Цель работы: выявить особенности темперамента, помогающие одноклассникам в общении.

Задачи:

- 1) Найти нужную информацию в литературе и интернете.
- 2) Определить и изучить темперамент у одноклассников, а также свой собственный.
- 3) Разработать рекомендации на основе полученного материала.

Объект исследования: темперамент.

Предмет исследования: особенности темперамента одноклассников, помогающие в общении.

Методы исследования: поиск и сбор теоретической информации, тестирование, анализ данных.

Продукт работы: комплект брошюр с рекомендациями для каждого типа темперамента.

Теоретическая значимость исследования заключается в расширении знаний пятиклассников о свойствах разных типов темперамента. Данная

работа подтолкнет к размышлению о том, что результат общения зависит от самих участников данного процесса, их умения учитывать потребности и особенности друг друга.

Практическая значимость заключается в помощи налаживания взаимопонимания между одноклассниками и благоприятной атмосферы в классе. Я думаю, что моя работа поможет не только ученикам моего класса, но и всем, кто хочет сделать процесс общения интересным и многогранным.

Основные этапы исследования – изучение теоретической и научной литературы, тестирование одноклассников, качественная и количественная обработка полученных результатов.

База исследования: ГАОУ ВО МГПУ СОШ.

Глава I. ТЕМПЕРАМЕНТ

1.1. История учения о темпераменте

Темперамент является одним из наиболее значимых свойств личности. Интерес к данной проблеме возник более двух с половиной тысяч лет тому назад.

Создателем учения о темпераменте считается древнегреческий врач Гиппократ (Прил. 1, рис. 1). Он утверждал, что люди различаются соотношением четырех основных «соков организма» — крови, флегмы, желтой желчи и черной желчи. Соотношение этих «соков организма» по-гречески обозначалось словом «красис», которое позже заменили латинским словом *temperamentum* — «соразмерность», «правильная мера».

Если преобладает кровь (по лат. *sanguis* — сангвис), то темперамент сангвинический, т.е. энергичный, быстрый, жизнерадостный, общительный, легко переносит жизненные трудности неудачи.

Если преобладает желчь (с греч. *chole* — холе), то человек будет холериком - желчный, раздражительный, возбудимый, несдержанный, очень подвижный человек, с быстрой сменной настроения.

Если преобладает слизь (с греч. *phlegma* — флегма), то темперамент флегматичный - спокойный, медлительный, уравновешенный человек, медленно, с трудом переключается с одного вида деятельности на другой, плохо приспосабливается к новым условиям.

Если преобладает черная желчь (с греч. *melanos chole* — меланос холе), то получается меланхолик - несколько болезненно застенчивый и впечатлительный человек, склонный к грусти, робости, замкнутости, он быстро утомляется, чрезмерно чувствителен к невзгодам.

Гиппократ считал, что при правильном смешении этих жидкостей человек будет здоров, при неправильном - болен.

Опираясь на учение Гиппократа, другой знаменитый врач античности Клавдий Гален разработал типологию темпераментов, которую он изложил в

известном трактате «De temperamentum». Согласно его учению, тип темперамента также зависит от преобладания в организме одного из соков. Им были выделены 13 типов темперамента, но затем они были сведены до четырех.

В последствие многие ученые изучали проблему темперамента. Наиболее известные из них - У. Шелдон, И. П. Павлов (Прил. 1 рис. 2), Б. М. Теплов, В. М. Русалов, Г. Айзенк.

1.2. Понятие о темпераменте

Темперамент определяет наличие многих различий между людьми, в том числе: насыщенность эмоций, впечатлительность, темп деятельности, а также многие другие характеристики.

Основу для разработки действительно естественнонаучной теории темперамента создало учение Ивана Петровича Павлова «О типологических свойствах нервной системы человека и животных» (Прил. 1 рис. 2). Благодаря его работам большинство ученых признает, что темперамент — это биологическая основа, на котором развивается личность человека в обществе. То есть, человек рождается с определенным типом нервной системы, на которую уже накладываются воспитание, влияние окружения, культура и традиции. В результате формируется личность человека.

Большой вклад в развитие теории темперамента в отечественной психологии внес Б. М. Теплов.

«Темпераментом называется характерная для данного человека совокупность психических особенностей, связанных с эмоциональной возбудимостью, т. е. быстротой возникновения чувств, с одной стороны, и силой их — с другой» (Теплов Б. М., 1985).

Таким образом, темперамент учитывает — насколько человек эмоционален и активен, как он реагирует на внешние раздражители. Качества, основанные на темпераменте, являются наиболее устойчивыми и долговременными, потому что являются врожденными.

1.3. Типы темперамента

Сангвиник. Человек живо, возбужденно откликается на все, что привлекает его внимание, обладает живой мимикой и выразительными движениями. По его лицу легко угадать его настроение, отношение к предмету или человеку. Обладая повышенной активностью и будучи очень энергичным и работоспособным, он активно принимается за новое дело и может долго работать, не утомляясь. Способен быстро сосредоточиться, дисциплинирован, при желании может сдерживать проявление своих чувств и произвольные реакции. Ему присущи быстрые движения, гибкость ума, находчивость, быстрый темп речи, быстрое включение в новую работу. Сангвиник легко сходится с новыми людьми, быстро привыкает к новым требованиям и обстановке, без усилий не только переключается с одной работы на другую, но и переучивается, овладевая новыми навыками (Прил. 2, рис. 3).

Холерик. Как и сангвиник, он отличается малой чувствительностью, высокой активностью. Но у холерика впечатлительность явно преобладает над активностью, поэтому он не обуздан, не сдержан, не терпелив, вспыльчив. Холерика отличает большая устойчивость стремлений и интересов, большая настойчивость, возможны затруднения в переключении внимания (Прил. 2, рис. 3).

Флегматик обладает высокой активностью, малой чувствительностью и эмоциональностью. Его трудно рассмешить или опечалить. Когда вокруг громко смеются, он может оставаться невозмутимым; при больших неприятностях остается спокойным. Обычно у него бедная мимика, движения невыразительны и замедленны, так же как речь. Он не находчив, с трудом переключает внимание и приспособляется к новой обстановке, медленно перестраивает навыки и привычки. При этом он энергичен и работоспособен. Отличается терпеливостью, выдержкой,

самообладанием. Как правило, он трудно сходитя с новыми людьми, слабо откликается на внешние впечатления (Прил. 2, рис. 3).

Меланхолик. Человек с высокой чувствительностью и малой подвижностью. Повышенная чувствительность при большой инертности приводит к тому, что незначительный повод может вызвать у него слезы, он чрезмерно обидчив, болезненно чувствителен. Мимика и движения его невыразительны, голос тихий, движения бедны. Обычно он не уверен в себе, робок, малейшая трудность заставляет его опускать руки. Меланхолик не энергичен, не настойчив, легко утомляется и несильно работоспособен. Ему присуще легко отвлекаемое и неустойчивое внимание, замедленный темп всех психических процессов (Прил. 2, рис. 3).

1.4. Типы темперамента в литературе

Различия в реагировании на внешнюю ситуацию, в поведении у разных типов темпераментов настолько большие, что они часто используются писателями для описания ярких характеров своих героев.

1. Наверное, каждый из вас смотрел мультфильм по сказке Г. Остера «38 попугаев», где главными героями являются попугай, мартышка, слоненок и удав. Автор в основу характеров своих героев вложил наиболее яркие черты четырех типов темперамента: Мартышка - холерик, Попугай – сангвиник, Слоненок – флегматик, Удав – меланхолик.

2. Современный мультипликационный фильм «Мадагаскар». Мне кажется, что в характере четырех героев так же отчетливо прослеживаются черты разных типов темперамента: Лев – яркий холерик, Зебра – весёлый сангвиник, Бегемот – спокойный флегматик, Жираф – нервный меланхолик.

3. В известном произведении Александра Дюма «Три мушкетера» также ясно выписаны контрастные черты все типов темперамента: Д'Артаньян – вспыльчивый холерик, Атос – рассудительный сангвиник, Портос – медлительный флегматик, Арамис – мечтательный меланхолик.

ВЫВОДЫ ПО ГЛАВЕ I

Проанализировав литературу, я пришла к выводам:

1. Темперамент - одно из наиболее значимых свойств личности, которое является врожденной основой для формирования характера человека. Качества, основанные на темпераменте, являются наиболее устойчивыми и долговременными, потому что являются врожденными.

2. Темперамент изучали многие ученые еще с глубокой древности – Гиппократ, И. П. Павлов, У. Шелдон, Б. М. Теплов, В. М. Русалов, Г. Айзенк.

3. Существует четыре типа темперамента: сангвиник – ему присущи быстрые движения, гибкость ума, находчивость, быстрое включение в новую работу; холерик - не обуздан, не сдержан, вспыльчив; флегматик – отличается терпеливостью, выдержкой, самообладанием; меланхолик - не уверен в себе, робок, малейшая трудность заставляет его опускать руки, легко утомляется, имеет пониженную работоспособность.

ГЛАВА II. ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

2.1. Исследование типов темперамента одноклассников

Для достижения поставленной цели по рекомендации школьного психолога мною была изучена анкета «Узнай свой тип темперамента». Диагностирование проводилось на учениках 5А класса Университетской школы МПГУ в количестве 11 человек (5 мальчиков, 6 девочек).

Цель данного теста-опросника - определение преобладания типа темперамента.

Ни одному человеку не присущ какой-либо тип темперамента в чистом виде. Обычно это смесь различных типов, но один из них преобладает.

Тест включает в себя 56 вопросов. На эти вопросы следует отвечать "+"(утверждение, которое соответствует твоей личности) или "-" (данное утверждение не соответствует твоей личности).

В тесте 4 группы вопросов, в каждой группе 14 утверждений. В первой группе (с 1 по 14 утверждение) дается описание холерика. Во второй группе (с 15 по 28 утверждение) — характеристика сангвиника. В третьей группе (с 29 по 42 утверждение) — портрет флегматика. В четвертой группе (с 43 по 56 утверждение) — описание меланхолика.

После обработки результатов теста-опросника у меня получились следующие выводы:

1. Среди учеников нашего класса, проходивших диагностику преобладающие типы темперамента – сангвиник и холерик (Прил. 4). Меньше всего меланхоликов.
2. У мальчиков преобладают холерический и сангвинический типы темперамента. В частности, 60% мальчиков – холерики. Среди мальчиков меланхоликов нет (Прил. 4).

3. У девочек преобладающие типы темперамента – сангвиник и флегматик по 40% каждого. Холериков среди девочек нет. Меланхоликов 20% среди всех обследуемых девочек.

4. Так же я рассмотрела свои результаты и выяснила, что явного преобладания у меня нет ни к одному из 4 типов. Я определила свои особенности и предпочтение к нескольким типам темперамента.

2.2 Рекомендации

Исходя из полученных результатов, я составила некоторые рекомендации, которые, на мой взгляд, помогут наладить общение.

КАК НАЙТИ ПОДХОД К ХОЛЕРИКУ

1. С холериком нужно говорить достаточно громко и четко: этот импульсивный темперамент не любит невнятную и тихую речь.

2. Холерики обожают комплименты, но если только они не похожи на грубую лесть, а высказаны искренне, от чистого сердца и честно.

3. Если возник спорный вопрос, не критикуйте и не повышайте тон на холерика, иначе вместо разумного объяснения вы получите громкий скандал. При решении спорного вопроса лучше начать с искренней похвалы (всегда можно найти что-то хорошее!), подкрепить предмет спора четкими и вескими доводами, а завершить признательностью за данный диалог. Тогда есть шанс, что холерик будет способен поменять свою точку зрения или уступить в споре.

4. Холерики очень любят давать указания своему партнеру по общению. Можно попросить его показать вам, как нужно, по его мнению, выполнять то или иное дело: рисовать, делать уроки, играть в игру и т.д.

5. Для проведения совместного отдыха пригласите холерика на какое-нибудь творческое мероприятие типа концерта или похода в театр.

КАК ПОЛАДИТЬ С САНГВИНИКОМ

1. Примите как данность, что сангвиники стремятся понравиться всем без исключения. Поэтому будьте готовы, что его искренний интерес и внимание будут адресованы не только вам, но и всем вокруг.
2. Старайтесь постоянно удивлять сангвиника, беседовать на интересные ему темы – и тогда ваши отношения будут стабильны и продолжительны. Этот тип темперамента не выносит скуки, равнодушия и рутины.
3. Относитесь с любопытством к увлечениям этого типа характера, поддерживайте в начинаниях: сангвинику очень важно ощущать интерес посторонних к тому, что он делает.
4. Сангвиники нуждаются в поощрении, положительной оценке: они готовы горы свернуть, если услышат добрые слова в свой адрес.
5. Этому типу темперамента явно не хватает дисциплинированности и организованности, поэтому всегда перепроверяйте ваши совместные планы, даже если есть предварительная договоренность.

КАК НАЙТИ ПОДХОД К ФЛЕГМАТИКУ

1. В силу природной медлительности флегматик попросту не может быстро действовать или незамедлительно принять решение. Поэтому все мероприятия, будь то прогулка или поход в гости, должны планироваться заранее.
2. Флегматики плохо переносят разного рода внезапности: им необходимо не только собраться, скажем, в театр, но и заранее привыкнуть к этой мысли. Поэтому введите их в курс дела относительно своих планов заранее.
3. Даже не пытайтесь навязать этому типу темперамента свое мнение, требования или выполнение условий. Для флегматика существует

только его личный выбор и путь. В противном случае вы спровоцируете такой приступ ярости, что мало не покажется!

4. В отношениях флегматики не будут ярко проявлять свои чувства и эмоции, но это не означает, что они «сухари». Вам нужно учиться считывать «внутренние» эмоции и настроение своего скрытного партнера.

5. Флегматикам свойственно занижать свои возможности, поэтому вера в них поможет преодолеть закомплексованность и сомнения в способностях. Чаще давайте им понять, что вы верите в них.

КАК ПОЛАДИТЬ С МЕЛАНХОЛИКОМ

1. Смиритесь, что меланхолик в силу особенностей нервной системы очень уязвим, раним, тонок и капризен.

2. Этот тип темперамента, как никто другой, нуждается в похвале, внимании и поддержке. Однако очень легко выведет вас на чистую воду, если комплименты будут неискренни.

3. Меланхолик часто страдает и переживает по незначительному поводу. Иногда нужно «разрешить» ему это и просто выждать время.

4. Не спешите обижаться, если на ваши предложения пойти погулять, меланхолик ответит отказом: ему больше по душе уединение с книгой или посиделки перед телевизором в домашней спокойной обстановке.

5. Помните, что меланхолики – самые непунктуальные люди, поэтому учитывайте этот факт, если назначаете встречу или свидание. Все дело в том, что эти товарищи воспринимают время медленнее, чем диктует реальность.

6. Меланхолики остро переживают обиды. Свойственная этим детям повышенная восприимчивость способствует развитию у них чуткости, деликатности и отзывчивости.

ВЫВОДЫ ПО ГЛАВЕ II

Проведя исследование на определение типа темперамента одноклассников, я сделала выводы:

1. Среди учеников нашего класса, проходивших диагностику преобладающие типы темперамента – сангвиник и холерик. Меньше всего меланхоликов.

2. У мальчиков преобладает холерический и сангвинический типы темперамента.

3. У девочек преобладающие типы темперамента – сангвиник и флегматик Меланхоликов 20% среди всех обследуемых девочек.

4. Необходимо при общении учитывать особенности темперамента для того, чтобы процесс общения стал более конструктивным и многогранным.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Изучив литературу по данному вопросу, я выяснила, что темперамент – это биологическая врожденная основа индивидуальности человека. Качества, основанные на темпераменте, являются наиболее устойчивыми и долговременными, потому что являются врожденными. По мнению многих авторов существует 4 типа темперамента: холерик, сангвиник, флегматик, меланхолик.

В ходе практической части моего проекта я ставила перед собой задачу: определить и изучить темперамент своих одноклассников. После обработки результатов тестирования я могу сделать следующие выводы:

1. Среди учеников моего класса преобладающие типы темпераментов – сангвинический и холерический; из ребят, проходивших тестирование, меньше всего меланхоликов
2. У мальчиков преобладают холерический и сангвинический типы темперамента. В частности, 60% мальчиков – холерики. Среди мальчиков меланхоликов нет.
3. У девочек преобладающие типы темперамента – сангвиник и флегматик по 40% каждого. Холериков среди девочек нет. Меланхоликов 20% среди всех обследуемых девочек.

Следует обратить внимание на то, что темперамент не определяет способности и таланты человека. Среди выдающихся личностей во всех сферах деятельности можно найти людей с разными типами темперамента. Нельзя ставить вопрос о том, какой из темпераментов лучше, т.к. каждый из них имеет как положительные, так и отрицательные стороны.

Для эффективного общения нужно знать, как свои особенности, так и черты темперамента своего собеседника, поэтому на основе полученных результатов, в разработанных мною рекомендациях, я привожу краткий список советов для каждого из типов.

Результатом моей проектной работы стал набор брошюр для каждого типа темперамента, что немного отличается от задуманного в начале проекта. Я планировала сделать один сборник для всех, но в процессе работы пришла к выводу, что функциональнее сделать индивидуальные рекомендации для 4 типов темперамента и вручить их каждому принимавшему участие в диагностике.

Работая над этим проектом, я научилась пользоваться текстовым редактором Word, строить диаграммы и создавать брошюры. Также я научилась работать с информацией, психологическими тестами, анализировать результаты. Получила опыт выступления на публике и перед аудиторией.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Голубева Э. А., Способности. Личность. Индивидуальность / Э. А. Голубева. - Дубна: Феникс, 2005;
2. Коломинский Я.Л. Человек: психология: Кн. для учащихся ст. классов. – 2-е изд., доп. – М.: Просвещение, 1986.
3. Маклаков А. Г. Общая психология: Учебник для вузов. — СПб.: Питер, 2008.
4. <http://3koketki.ru/vybiraem-hobbi-s-chego-nachat-uvlechenija-po-tipu-temperamenta.html>;
5. <http://www.myjane.ru/articles/text/?id=14064>;
6. <http://www.tests-exam.ru/test-na-temperament.html>;
7. <https://supermams.ru/tipy-temperamenta-detej.htm>.

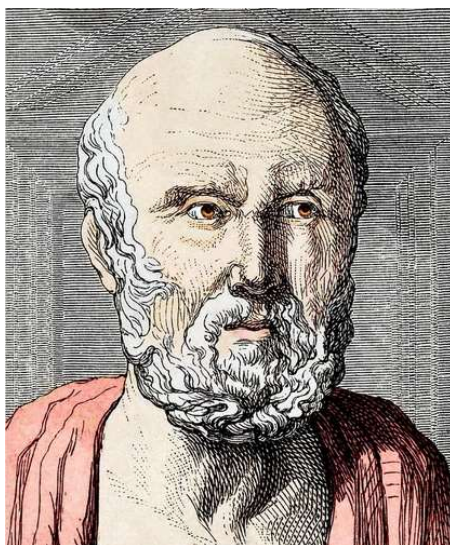


Рис. 1. Древнегреческий врач Гиппократ

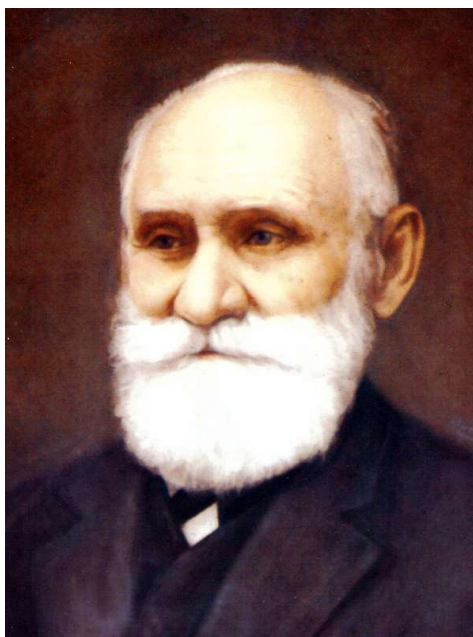


Рис. 2. Иван Петрович Павлов – русский ученый, первый русский нобелевский лауреат, физиолог.



Рис. 3. Определение темперамент по Х. Бидструпу



а) Г. Остер «38 попугаев»



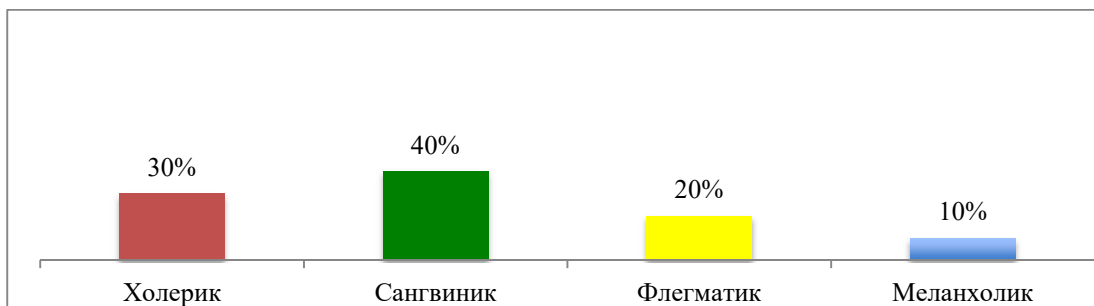
б) Герои мультипликационного фильма «Мадагаскар»



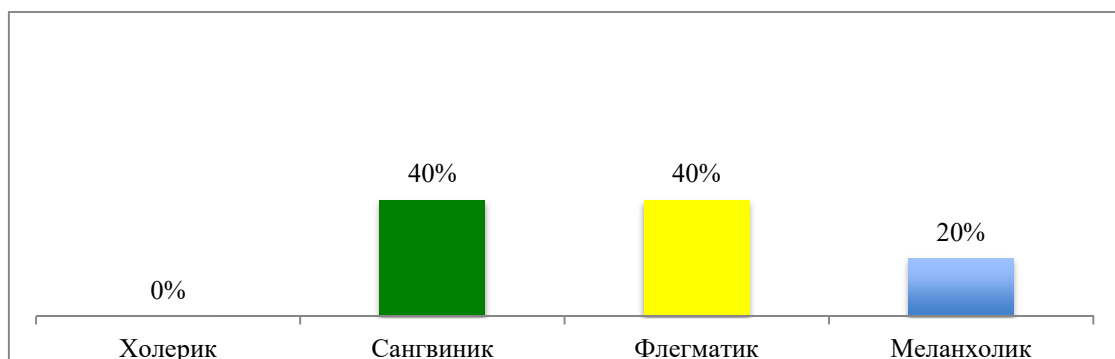
в) А. Дюма «Три мушкетера»

Рис. 4. Типы темперамента в литературе

1. Результаты диагностики типов темперамента всех учеников 5А класса



2. Результаты диагностики типов темперамента у девочек 5А класса



3. Результаты диагностики типов темперамента у мальчиков 5А класса:

