Практическое занятие № 2.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тема 2.** | | | **Личность. Диагностика свойств личности.** | |
| **Учебные цели:** | | | | 1. Определить сущность, сходство и различия в понятиях «темперамент» и «характер». 2. Выявить тип темперамента и тип акцентуации характера на основе диагностических методик. |
| **Отводимое время** – 2 часа. | | | | |
| СТРУКТУРА ЗАНЯТИЯС ПЕРЕЧНЕМ ОТРАБАТЫВАЕМЫХ УЧЕБНЫХ ВОПРОСОВ | | | | | | | |
| 1. | Характеристика понятий «темперамент», «характер», «тип нервной системы», «свойства нервной системы», «акцентуации характера» – *фронтальный опрос* | | | | | |
| 2. | Анализ типичного поведения, специфичного для сангвиника, холерика, меланхолика и флегматика – *работа с использованием жизненных и производственных ситуаций* | | | | | |
| 3. | Диагностика типа темперамента с помощью психодиагностических методик (тест Айзенка). | | | | | |
| 4. | Отработка понятия «характера» на основе следующих вопросов: Что такое нормальный характер? Что такое акцентуация характера? Чем акцентуированный характер отличается от психопатического? Какие виды акцентуаций выделяют? Что такое «слабое место характера»? - *фронтальный опрос.* | | | | | |
| 5. | Диагностика типа акцентуации характера с помощью психодиагностических методик (тест Леонгарда-Шмишека). | | | | | |
| 6. | Домашнее задание и рекомендации по его выполнению. | | | | | | |
| **МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ СТУДЕНТАМ****ПО ПОДГОТОВКЕ К ПРАКТИЧЕСКОМУ ЗАНЯТИЮ** | | | | |
| 1. | С использованием рекомендованной литературы углубить и закрепить знания о сущности темперамента и характера, их типов и особенностей. | | | |
| 2. | Составить таблицу по описанию типов акцентуации характера:   |  |  |  | | --- | --- | --- | | Тип акцентуации | Основные черты характера | «Слабое место» характера | |  |  |  | | | | |
| **ДИДАКТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ** | | | | |
| **Типы темперамента:**  ***Сангвиник.*** Человек с оптимально сбалансированными волевыми и коммуникативными свойствами Он живо, возбужденно откликается на все, что привлекает его внимание, обладает живой мимикой и выразительными движениями. По незначительному поводу он хохочет, а несущественный факт может его рассердить. По его лицу легко угадать его настроение, отношение к предмету или человеку. У него высокий порог чувствительности, поэтому он не замечает очень слабых звуков и световых раздражителей. 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 непроизвольные реакции. Ему присущи быстрые движения, гибкость ума, находчивость. Быстрый темп речи, быстрое включение в новую работу. Высокая пластичность проявляется в изменчивости чувств, настроений, интересов и стремлений. Сангвиник легко сходится с новыми людьми, быстро привыкает к новым требованиям и обстановке, хотя он не отличается постоянством в общении и довольно часто меняет привязанности. Без усилий не только переключается с одной работы на другую, но и переучивается, овладевая новыми навыками. Как правило, он в большей степени откликается на внешние впечатления, чем на субъективные образы и представления о прошлом и будущем. Устойчив к стрессу, быстро забывает обиды, сравнительно легко переносит неудачи.  ***Холерик***. Сильный тип темперамента, проявляющийся в общей подвижности и способности отдаваться делу с исключительной страстностью, в бурных эмоциях, резких сменах настроения, неуравновешенности. Как и сангвиник отличается малой чувствительностью, высокой реактивностью и активностью. Но у холерика реактивность явно преобладает над активностью, поэтому он необуздан, несдержан, нетерпелив. Вспыльчив. Он менее пластичен и более инертен, чем сангвиник. Отсюда - большая устойчивость стремлений и интересов, большая настойчивость, возможны затруднения в переключении внимания, он скорее экстраверт. В общении с людьми холерик допускает резкость, раздражительность, эмоциональную несдержанность, что часто не дает ему возможности объективно оценивать поступки людей, на этой почве он создает конфликтные ситуации в коллективе. Излишняя прямолинейность, вспыльчивость, резкость, нетерпимость порой делают тяжелым и неприятным пребывание таких людей в коллективе.  ***Меланхолик.*** Человек с высокой чувствительностью и малой реактивностью. 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 неуверен в себе, робок, малейшая трудность заставляет его опускать руки, склонен глубоко и, возможно не вполне адекватно, переживать даже незначительные неудачи. Меланхолик неэнергичен, ненастойчив, легко утомляется и мало работоспособен. Ему присущее легко отвлекаемое и неустойчивое внимание, и замедленный темп всех психических процессов. Большинство меланхоликов - интроверты. Чувства и эмоциональные состояния возникают медленно, но отличаются глубиной, большой силой и длительностью; меланхолики легко уязвимы, тяжело переносят обиды, огорчения, хотя внешне все эти переживания у них выражаются слабо. Однако в спокойной, привычной обстановке меланхолик может успешно справляться с жизненными задачами, отличается мягкостью, тактичностью, деликатностью, чуткостью и отзывчивостью.  ***Флегматик*** обладает высокой активностью, значительно преобладающей над малой реактивностью, малой чувствительностью и эмоциональностью. Его трудно рассмешить и опечалить - когда вокруг громко смеются, он может оставаться невозмутимым. При больших неприятностях остается спокойным. Обычно у него бедная мимика, движения невыразительны и замедлены, так же, как речь. Он с трудом переключает внимание и приспосабливается к новой обстановке, медленно перестраивает навыки и привычки. Однако это качество, инертность, имеет и положительное значение, содействует основательности постоянству личности. При этом он энергичен и работоспособен. Отличается терпеливостью, выдержкой, самообладанием. Как правило, он трудно сходится с новыми людьми, слабо откликается на внешние впечатления, интроверт.  Согласно классификации Леонгарда выделяют 10 основных типов **акцентуацией.**  ***Гипертимный*** - склонность к повышенному настроению, оптимизм, быстрая переключаемость, недисциплинированность, склонность к приключениям, романтике, тенденция к доминированию, лидерству. Его характеризует чрезвычайная контактность, словоохотливость, выраженность жестов, мимики, пантомимики. Он часто спонтанно отклоняется от первоначальной темы разговора. У такого человека возникают эпизодические конфликты с окружающими людьми из-за недостаточно серьезного отношения к своим служебным и семейным обязанностям. Люди подобного типа нередко сами бывают инициаторами конфликтов, но огорчаются, если окружающие делают им замечания по этому поводу.  ***Застревающий*** - склонность к “застреванию аффекта”, злопамятность, обидчивость, одержимость одной идеей, ”упертость”, эмоциональная ригидность. Его характеризуют умеренная общительность, занудливость, склонность к нравоучениям, неразговорчивость. В конфликтах обычно выступает инициатором, активной стороной. Стремится добиться высоких показателей в любом деле, за которое берется, предъявляет повышенные требования к себе. Особо чувствителен к социальной справедливости, вместе с тем обидчив, уязвим, подозрителен, мстителен. Иногда чрезмерно самонадеян, честолюбив, ревнив, предъявляет непомерные требования к близким и к подчиненным на работе.  ***Эмотивный (аффективно-лабильный)*** - быстро и резко меняется настроение по незначительному для окружающих поводу, зависимость от настроения, тонко организованная эмоциональная сфера, способность глубоко чувствовать и переживать, склонность к добрым отношениям с окружающими, ранимость. Эти люди предпочитают общение в узком кругу избранных, с которыми устанавливаются хорошие контакты, которых они понимают “с полуслова”. Редко сами вступают в конфликты, играя в них пассивную роль. Обиды носят в себе, не “выплескивают” наружу. Привлекательные черты: доброта, сострадательность, сорадование чужим успехам, обостренное чувство долга, исполнительность. Отталкивающие черты: чрезмерная чувствительность, слезливость.  ***Педантичный -*** преобладание ригидности и педантизма, любовь к порядку, четкости, организованности, раздражительность. В патологии — эпилептоидная психопатия. В конфликты вступает редко, выступая в них скорее пассивной, чем активной стороной. На службе ведет себя как бюрократ, предъявляя окружающим много формальных требований. Вместе с тем с охотой уступает лидерство другим людям. Его привлекательные черты: добросовестность, аккуратность, серьезность, надежность в делах, а отталкивающие и способствующие возникновению конфликтов - формализм, занудливость, брюзжание.  ***Тревожный*** - меланхоличность с высоким уровнем конституционной тревожности, неуверенность в себе, низкая самооценка, застенчивость, страх ответственности. Людям данного типа свойственны низкая контактность, робость, неуверенность в себе, минорное настроение. Они редко вступают в конфликты с окружающими, играя в них в основном пассивную роль, в конфликтных ситуациях ищут поддержки и опоры. Нередко располагают следующими привлекательными чертами: дружелюбием, самокритичностью, исполнительностью. Вследствие своей беззащитности также нередко служат “козлами отпущения”, мишенями для шуток.  ***Циклотимный*** - резкие перепады настроения, смена гипертимных и дистимных состояний. Ему свойственны частые периодические смены- настроения. В период повышенного настроения они являются общительными, а в период подавленного - замкнутыми. Во время душевного подъема они ведут себя как люди с гипертимной акцентуацией характера, а в период спада - с дистимной.  ***Демонстративный*** - сильно выраженный эгоцентризм, стремление быть в центре внимания. Этот тип людей характеризуется легкостью установления контактов, стремлением к лидерству, жаждой власти и похвалы. Он демонстрирует высокую приспособляемость к людям и вместе с тем склонность к интригам. Такие люди раздражают окружающих самоуверенностью и высокими притязаниями, систематически сами провоцируют конфликты, но при этом активно защищаются. Обладают следующими чертами, привлекательными для партнеров по общению: обходительностью, артистичностью, способностью увлечь других, неординарностью мышления и поступков. Их отталкивающие черты: эгоизм, лицемерие, хвастовство, отлынивание от работы.  ***Возбудимый*** - склонность к повышенной импульсивной реактивности в сфере влечения. Данному типу присуща низкая контактность в общении, замедленность вербальных и невербальных реакций. Нередко они занудливы и угрюмы, склонны к хамству и брани, к конфликтам, в которых сами являются активной, провоцирующей стороной. Они неуживчивы в коллективе, властны в семье. В эмоционально спокойном состоянии люди данного типа часто добросовестные, аккуратные, любят животных и маленьких детей. Однако в состоянии эмоционального возбуждения они бывают раздражительными, вспыльчивыми, плохо контролируют свое поведение.  ***Дистимичный*** - склонность к пониженному настроению, противоположность гипертимности. Его характеризует низкая контактность, немногословие, доминирующее пессимистическое настроение. Такие люди являются обычно домоседами, редко вступают в конфликты с окружающими, ведут замкнутый образ жизни. Они высоко ценят тех, кто с ними дружит, и готовы им подчиниться. Они располагают следующими чертами личности, привлекательными для партнеров по общению: серьезностью, добросовестностью, обостренным чувством справедливости. Есть у них и отталкивающие черты. Это - пассивность, замедленность мышления, неповоротливость, индивидуализм  ***Экзальтированный*** - склонность к аффективной экзальтации. Ему свойственны высокая контактность, словоохотливость, влюбчивость. Такие люди часто спорят, но не доводят дело до открытых конфликтов. В конфликтных ситуациях они бывают как активной, так и пассивной стороной. Вместе с тем привязаны и внимательны к друзьям и близким. Они альтруистичны, имеют чувство сострадания, хороший вкус, проявляют яркость и искренность чувств. Отталкивающие черты: паникерство, подверженность сиюминутным настроениям. | | | | |
| **В ХОДЕ ЗАНЯТИЯ БЫТЬ ГОТОВЫМ:** | | | | |
| 1. | На основе конкретных жизненных и производственных ситуаций проиллюстрировать специфику проявления типов темперамента и типов акцентуации характера. | | | |
| **ПЕРЕЧЕНЬ РЕКОМЕНДОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ** | | | | | |
| **Основная литература:** | | | | | |
| 1. | | Практическая психология в тестах, или Как научиться понимать себя и других. – М.: АСТ – ПРЕСС, 2001. – 376 с. | | | |
| 2. | | Психологические тесты. В 2-х томах/ под ред. А.А. Карелина. – М.: ВЛАДОС, 2005. – Т. 1. – 312 с. | | | |
| **Дополнительная литература** | | | | | |
| 1. | | Основы психологии. Практикум / Ред.-сост. Л.Д.Столяренко. – Ростов-на-Дону: «Феникс», 2005. - 576 с. | | | |
| 2. | | Либина А. Как научиться видеть людей насквозь: энциклопедия житейской психологии / А. Либина. – М.: Эксмо, 2004. – 512 с. – (Серия «Психологический Guide»). | | | |
| 3. | | Шостром Э. Человек-манипулятор. Внутреннее путешествие от манипуляции к актуализации. / Э.Шостром; пер. с англ. Н.Шевчук, Р.Римской. – М.: Апрель-Пресс; Ин-т психотерапии, 2004. – 192 с. | | | |
| 4. | | Лиллей Р. Как работать с трудными людьми / Р. Лиллей; пер. с англ.; под ред. М.М. Зонис. – СПб. : Нева, 2004. – 224 с. – (Серия «На пути к успеху»). | | | |
| 5. | | Либин А. В. Дифференциальная психология: На пересечении европейских, российских и американских традиций: учеб. пособие / А.В.Либин. –3-е изд. - М. : Смысл: Академия, 2004. – 527 с. | | | |