

**Государственное образовательное учреждение
среднего профессионального образования
Медицинский колледж №3
Департамента здравоохранения города Москвы**

**МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА
СТУДЕНЧЕСКОЙ КОНФЕРЕНЦИИ
НА ТЕМУ
«ПСИХОЛОГИЯ ЛИЧНОСТИ. ТЕМПЕРАМЕНТ»**

**Специальность:
Сестринское дело
Лечебное дело
Дисциплина:
«Психология»
Педагог-психолог Тюменева Н.А.**



Москва 2011 г.

СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка	3
Междисциплинарные связи	4
Цели конференции	5
Мотивация	6
Этапы подготовки	7
Оснащение	8
Сценарий проведения	9
Введение	10
Актуальность	11
I. Темперамент как ядро психической индивидуальности	12
Теории темперамента	12
Учение И.П.Павлова о темпераментах	13
Характеристики типов темперамента	15
Методы диагностики типа темперамента	16
II. Анализ практической исследовательской работы	18
Практическая значимость и новизна исследовательской работы. Взаимосвязь типа темперамента с физиологическими проявлениями организма	18
Темперамент как оценочная категория	18
Взаимодействие представителей разных типов	19
Взаимосвязь типа темперамента с одаренностью	19
III. Индивидуальный подход – успех лечения	20
Склонность представителей разных типов темперамента к разным заболеваниям	20
Индивидуальный подход в тактике лечения	20
Ресурсное поведение пациентов	21
Заключение	21
Литература	22
Приложения	23

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная методическая разработка составлена в соответствии с требованиями современного образовательного стандарта среднего профессионального медицинского образования по специальностям: Сестринское дело, Лечебное дело в соответствии с квалификационными требованиями профессиональной подготовки выпускников.

Предназначена для студентов, получающих квалификацию «Медицинская сестра», «Фельдшер».

Конференция включает в себя три раздела:

- Введение

❖ Темперамент как ядро психической индивидуальности

- Теории темперамента
- Характеристики типов темперамента
- Методы диагностики типа темперамента

❖ Анализ практической исследовательской работы

- Взаимосвязь типа темперамента с физиологическими проявлениями организма
- Темперамент как оценочная категория
- Взаимодействие представителей разных типов
- Взаимосвязь типа темперамента с одаренностью

❖ Индивидуальный подход – успех лечения

- Склонность представителей разных типов темперамента к разным заболеваниям
- Индивидуальный подход в тактике лечения
- Ресурсное поведение пациентов

- Заключение

Каждый раздел состоит из текстового и информационного наглядного материала, представленного в виде таблиц, схем, фото- и видеоматериалов, аудиозаписей с использованием современных технических средств обучения. Конференция носит научно-просветительский, обучающий, воспитательный характер, развивающий исследовательскую деятельность для студентов 2-ых и 3-х курсов сестринского и фельдшерского отделений.

В ходе конференции студенты знакомятся с типами темперамента человека, способами их выявления и особенностями лечебного взаимодействия медицинских работников с пациентами разных темпераментов.

Весь представленный материал к конференции был отобран студентами при самостоятельном изучении проблемы, проведена исследовательская практическая работа и анализ ее результатов. Данная работа студентов проводилась под руководством преподавателя дисциплины: «Психология». Продолжительность конференции составляет 60 – 65 минут.

МЕЖДИСЦИПЛИНАРНЫЕ СВЯЗИ

Основы СД.

«Философия СД»

«Потребность пациента в общении»

«Потребность пациента в труде и отдыхе»

«Потребность пациента в физиологических отправлениях»

Анатомия.

«Высшая нервная деятельность человека»

ЦЕЛИ КОНФЕРЕНЦИИ:

ОСНОВНАЯ ЦЕЛЬ

- Знакомство с типами темперамента человека, способами их выявления и особенностями лечебного взаимодействия медицинских работников с пациентами разных темпераментов.

УЧЕБНЫЕ ЦЕЛИ

- Ознакомить студентов с историей учения о темпераментах.
- Ознакомить студентов с существующими теориями и классификациями темперамента.
- Ознакомить студентов с типами темперамента (по Павлову) и их психологическими характеристиками.
- Научить студентов методам выявления индивидуально-типологических качеств личности – биологической составляющей психической индивидуальности (темперамент).
- Ознакомить студентов со способами эффективного лечебного взаимодействия медицинского специалиста и пациента с включением ресурса психологических знаний.

ВОСПИТАТЕЛЬНЫЕ ЦЕЛИ

- Активизация учебно-познавательной деятельности студентов.
- Формирование психологически грамотного медицинского специалиста.
- Разностороннее развитие личности медицинского специалиста среднего звена.
- Развитие навыков эффективного общения.

РАЗВИВАЮЩИЕ ЦЕЛИ

- Развитие у студентов исследовательских и творческих навыков.
- Развитие у студентов интереса к самостоятельному познанию психологии с помощью игровых и наглядно-информационных методов обучения.
- Развитие в студентах гуманистических и общечеловеческих качеств личности.

МОТИВАЦИЯ

Медицинским работникам хорошо известно, что эффективность лечения во многом зависит от особенностей пациента. «Лечить надо не болезнь, а больного», - Гиппократ. И этому в первую очередь учат преподаватели клинических дисциплин.

Проблема, о которой пойдет речь, занимает человечество уже более 25 столетий. Она называется красивым и звучным словом – темперамент. В повседневной жизни мы замечаем, что одни из нас подвижные, веселые, настойчивые, а другие медлительные, застенчивые, неторопливые, что люди, попадая в одни и те же ситуации, ведут себя по-разному. Именно в этих особенностях и проявляется темперамент.

Идея и учение о темпераментах в своих истоках восходит к работам древнегреческого врача Гиппократа (V в. до н.э.). С тех самых пор и до наших дней изучением темперамента занимались ученые самых разных эпох и направлений - философ И. Кант, врачи Кречмер, Шелдон, академик И.П. Павлов, психологи В.С. Мерлин, Б.М. Теплов, В.Д. Небылицын.

Темперамент, являясь ядром индивидуальности, по сей день остается темой актуальной для медицинских специалистов.

ЭТАПЫ ПОДГОТОВКИ

I этап

- Обсуждение темы и целей конференции.
- Подбор и обзор теоретического материала по теме конференции вне рамок изученного на занятиях материала по рекомендации преподавателя.
- Сбор и анализ теоретического материала студентами с преподавателем.
- Оформление стенда «Психолог и Я».

II этап

- Обзор практических исследований по теме.
- Помощь преподавателя студентам в расстановке приоритетов в планируемой практической исследовательской работе.
- Тренировка практических навыков применения методов и методик исследования темперамента.
- Разработка общей концепции исследовательской работы и формирование гипотез исследования.
- Проведение собственно исследовательско - практической работы.
- Анализ результатов, выводы.

III этап

- Оформление материалов конференции.
- Техническое оформление выполненной деятельности.
- Проведение конференции.
- Анализ выполненной работы, подведение итогов, рассмотрение перспектив дальнейшей научно-практической деятельности на основе выполненной работы.

ОСНАЩЕНИЕ

1. Методическая разработка конференции: «Личность. Темперамент».
2. Проектор мультимедиа.
3. Презентация конференции: «Личность. Темперамент».
4. Ноутбук
5. Видеозаписи.
6. Аудиозаписи.

СЦЕНАРИЙ ПРОВЕДЕНИЯ

Вступительное слово – Тюменева Н.А. (5 мин).

Актуальность – Мыколюк В. , 131ф (3 мин).

Темперамент как ядро психической индивидуальности

1. Теории темперамента – Михайлова К., 131ф (7 мин).
2. Учение И.П. Павлова о темпераментах – Берегела К., 131ф (5 мин).
3. Типы темпераментов и их психологическая характеристика – Ходова В., 131ф (10 мин).
4. Способы выявления темперамента – Михайлова К., Берегела К., Соломонова О., Власова Т., Служаева А., 131ф (10 мин).

Анализ практической исследовательской работы -

Мирианашвили М., 132ф (10 мин).

5. Практическая значимость и новизна исследовательской работы.
6. Взаимосвязь типа темперамента с физиологическими проявлениями организма
7. Темперамент как оценочная категория
8. Взаимодействие представителей разных типов
9. Взаимосвязь типа темперамента с одаренностью

Индивидуальный подход – успех лечения –

Мутафян Д., 132ф (10 мин).

10. Склонность представителей разных типов темперамента к разным заболеваниям
11. Индивидуальный подход в тактике лечения
12. Ресурсное поведение пациентов

Заключение - Тюменева Н.А. (5 мин).

ВВЕДЕНИЕ.

Можно только порадоваться за наше общественное сознание, которое медленно, с трудом, но доходит до понимания ценности личности, и на смену образам человека-винтика и человека-фактора пришел образ человека-личности.

Слово "личность" часто употребляется в обыденной речи и даже иногда в научной литературе применительно не к каждому человеку, а лишь к некоторым, заслуживающим особого уважения: "Вот это личность! А тот - разве это личность?" И хотя нельзя не согласиться с тем, что личность - это хорошо, следует с самого начала поставить все на свои места: личность – не оценочная категория, личность присуща каждому человеку, по крайней мере начиная с определенного возраста. Только так можно всерьез говорить о личности как о предмете научного познания.

Если же пойти другим путем и только избранным присваивать почетное звание личности, то вопрос "что есть личность?" теряет свой смысл. Он подменяется другим вопросом - вопросом "кто есть личность?", ответ на который всегда зависит от того, кому мы его задаем: у каждого времени и у каждой даже не страны, а компании - свой "герой".

Но мы не можем не признать, что личность есть достояние каждого человека, то, что, собственно, и делает его человеком, в отличие от животного. В таком случае перед нами открывается возможность объективного научного анализа того, в чем состоит сущность личности. Хотя эта проблема еще отнюдь не решена, на сегодняшний день в психологии накопилось уже немало того, что можно сказать о личности.

Итак, ЛИЧНОСТЬ - это понятие, обозначающее совокупность устойчивых социально-психологических качеств человека, составляющих его индивидуальность, уникальность, неповторимость.

СТРУКТУРА ЛИЧНОСТИ - система представлений о личности, обобщающая процессуально-иерархические подструктуры личности с подчинением низших подструктур высшим, включающая наложенные на них подструктуры способностей и характера.

Структура личности включает темперамент, характер, волевые качества, эмоции, мотивацию, социальные установки, способности. Все эти структурные составляющие личности заслуживают внимания и уважения, именно они определяют уникальность каждого из нас, с одной стороны, и возможность успешного сосуществования – с другой стороны.

Психическую индивидуальность человека можно представить, как переплетение различных психофизиологических, психологических и социально-психологических свойств. При этом они в целом построены по иерархическому принципу, т.е. на более низшие (ранние) наслаиваются более высшие (поздние) психические образования.

Ядром психической индивидуальности считается темперамент (биологическая составляющая психической индивидуальности). На его основе формируется характер (психологическая составляющая психической

индивидуальности), а затем происходит становление личности (социальной составляющей психической индивидуальности).

АКТУАЛЬНОСТЬ.

Проблема, о которой пойдет речь, занимает человечество уже более 25 столетий. Она называется красивым и звучным словом – темперамент. В повседневной жизни мы замечаем, что одни из нас подвижные, веселые, настойчивые, а другие медлительные, застенчивые, неторопливые, что люди, попадая в одни и те же ситуации, ведут себя по-разному. Именно в этих особенностях и проявляется темперамент.

Идея и учение о темпераментах в своих истоках восходит к работам древнегреческого врача Гиппократ (V в. до н.э.). С тех самых пор и до наших дней изучением темперамента занимались ученые самых разных эпох и направлений - философ И. Кант, врачи Кречмер, Шелдон, академик И.П. Павлов, психологи В.С. Мерлин, Б.М. Теплов, В.Д. Небылицын.

Медицинским работникам хорошо известно, что эффективность лечения во многом зависит от особенностей пациента. «Лечить надо не болезнь, а больного», - Гиппократ. И этому учат нас преподаватели клинических дисциплин в первую очередь.

Аудиозапись.

Фото: Фетисов, Дониц, Виноградова.

Темперамент, являясь ядром индивидуальности, по сей день остается темой актуальной для медицинских специалистов.

Остается ответить на некоторые вопросы:

Что такое темперамент?

Как его выявить?

Как реализовать индивидуальный подход, обладая знаниями о темпераментах?

ЦЕЛЬ НАШЕЙ КОНФЕРЕНЦИИ –

знакомство с типами темперамента человека, способами их выявления и особенностями лечебного взаимодействия медицинских работников с пациентами разных темпераментов.

I. ТЕМПЕРАМЕНТ КАК ЯДРО ПСИХИЧЕСКОЙ ИНДИВИДУАЛЬНОСТИ

Теории темперамента.

Создателем учения о темпераментах считается древнегреческий врач Гиппократ (V в. до н.э.). Он утверждал, что люди различаются соотношением 4 основных “соков” жизни – крови, флегмы, желтой желчи и черной желчи – входящих в его состав. Им были выделены темпераменты, которые в наше время пользуются широкой известностью: сангвиника (от лат. sanguis - “кровь”), флегматика (от греч. - phlegma - “флегма”), холерика (от греч. chole - “желчь”), и меланхолика (от греч. melas chole - “черная желчь”). Эта фантастическая концепция имеет огромное влияние на ученых на протяжении многих столетий.

Исходя из его учения, самый знаменитый после Гиппократа врач античности Клавдий Гален (II в. до н.э.) разработал типологию темпераментов, которую он изложил в известном трактате “De temperamentum”.

Иммануил Кант (22.06.1724-12.02.1804) говорил, что с физиологической точки зрения, когда речь идет о темпераменте, имеют в виду физическую конституцию (слабое или сильное телосложение) и комплекцию.

С психологической точки зрения, учение о темпераментах Канта такое: темпераменты чувства и темпераменты действия делятся на два вида, что в совокупности дает четыре темперамента.

С древнейших времен исследователи, наблюдая значительное разнообразие поведения, совпадающие с различиями в телосложении и физиологических функциях, пытались их упорядочивать, каким-то образом их группировать. Так возникли самые различные типологии темпераментов. Наибольший интерес представляют те из них, в которых свойства темперамента, понимаемые как наследственные или врожденные, связывались с индивидуальными различиями в особенностях телосложения.

Эти типологии получили название **КОНСТИТУЦИОННЫХ ТИПОЛОГИЙ**. Так, наибольшее распространение получила типология, предложенная Э.Кречмером, который в 1921 г. опубликовал свою знаменитую работу “Строение тела и характер”. Главная его идея заключалась в том, что люди с определенным типом сложения имеют определенные психические особенности. Им было проведено множество измерений частей тела, что позволило ему выделить 4 конституциональных типа:

1. **ЛЕПТОСОМАТИК** - характеризуется хрупким телосложением высоким ростом, плоской грудной клеткой. Плечи узкие, нижние конечности - длинные и худые.

2. **ПИКНИК** - человек с выраженной жировой тканью, чрезмерно тучный, характеризуется малым или средним ростом, расплывающимся туловищем с большим животом и круглой головой на короткой шее.

3. **АТЛЕТИК** - человек с развитой мускулатурой, крепким телосложением, характерен высокий или средний рост, широкие плечи, узкие бедра.

4.ДИСПЛАСТИК- люди с бесформенным, неправильным строением. Индивиды этого типа характеризуются различными деформациями телосложения (например, чрезмерный рост, непропорциональное телосложение).

С названными типами строения тела Кречмер соотносит 3 выделенных типа темперамента, которые он называет:

шизотимик,
иксотимик;
циклотимик.

Теория Э.Кречмера была очень распространена в Европе, а в США приобрела популярность концепция темперамента У.Шелдона, сформулированная в 40-х годах нашего столетия. В основе взглядов Шелдона также лежит предположение о том, что тело и темперамент - это 2 параметра человека, неразрывно связанных между собой.

Структура тела определяет темперамент, который является его функцией. У.Шелдон исходил из гипотезы о существовании основных типов телосложения, описывая которые он заимствовал термины из эмбриологии. Им выделены 3 типа:

ЭНДОМОРФНЫЙ (из эндодермы образуются преимущественно внутренние органы);

МЕЗОМОРФНЫЙ (из мезодермы образуется мышечная ткань);

ЭКТОМОРФНЫЙ (из эктедермы развивается кожа и нервная ткань).

При этом людям с эндоморфным типом свойственно относительно слабое телосложение с избытком жировой ткани; мезоморфному типу свойственно иметь стройное и крепкое тело, большую физическую устойчивость и силу; а эктоморфному - хрупкий организм, плоскую грудную клетку, длинные тонкие конечности со слабой мускулатурой.

По У. Шелдону, этим типам телосложений соответствуют определенные типы темпераментов, названные им в зависимости от функций определенных органов тела:

висцеротоник (лат. viscera- “внутренности”),
соматотоник (греч. soma -“тело”) и
церебротоник (лат. cerebrum - “мозг”).

Учение И.П.Павлова о темпераменте

И.П.Павлов, изучая особенности выработки условных рефлексов у собак, обратил внимание на индивидуальные различия в их поведении и в протекании условнорефлекторной деятельности. Эти различия проявлялись прежде всего в таких аспектах поведения, как скорость и точность образования условных рефлексов, а также в особенностях их затухания.

Это обстоятельство дало возможность И.П.Павлову выдвинуть гипотезу о том, что они не могут быть объяснены только разнообразием экспериментальных ситуаций и что в их основе лежат некоторые фундаментальные свойства нервных процессов - возбуждения и торможения. К этим свойствам относятся сила возбуждения и торможения, их уравновешенность и подвижность.

Сила возбуждения отражает работоспособность нервной клетки. Она проявляется в функциональной выносливости, т.е. в способности выдерживать длительное или кратковременное, но сильное возбуждение, не переходя при этом в противоположное состояние торможения.

Сила торможения понимается как функциональная работоспособность нервной системы при реализации торможения и проявляется в способности к образованию различных тормозных условных реакций, таких, как угасание и дифференцировка.

Уравновешенность - равновесие процессов возбуждения и торможения. Отношение силы обоих процессов решает, является ли данный индивид уравновешенным или неуравновешенным, когда сила одного процесса превосходит силу другого.

Подвижность - нервных процессов проявляется в быстроте перехода одного нервного процесса в другой. Подвижность нервных процессов проявляется в способности к изменению поведения в соответствии с изменяющимися условиями жизни. Мерой этого свойства нервной системы является быстрота перехода от одного действия к другому, от пассивного состояния к активному, и наоборот.

Инертность- противоположность подвижности. Нервная система тем более инертна, чем больше времени или усилий требуется, чтобы перейти от одного процесса к другому.

Выделенные И.П.Павловым свойства нервных процессов образуют определенные системы, комбинации, которые, по его мнению, образуют так называемый тип нервной системы, или тип высшей нервной деятельности.

Типы нервной системы			
Сильные			Слабый
Уравновешенность		Неуравновешенность	
Подвижность	Инертность		
Сангвиник	Флегматик	Холерик	Меланхолик

Выделенные И.П.Павловым типы нервной системы не только по количеству, но и по основным характеристикам соответствуют 4 классическим типам темперамента:

1. сильный, уравновешенный, подвижный - сангвиник;
2. сильный, уравновешенный, инертный - флегматик;
3. сильный, неуравновешенный тип с преобладанием возбуждения - холерик;
4. слабый тип- меланхолик.

Темперамент — это характеристика индивида со стороны динамических особенностей его психической деятельности, т.е. темпа, ритма и интенсивности психических процессов и состояний.

И.П.Павлов понимал тип нервной системы как врожденный, относительно слабо подверженный изменениям под воздействием окружения и воспитания. По мнению И.П.Павлова, свойства нервной системы образуют физиологическую основу темперамента, который является психическим проявлением типа нервной системы.

В настоящее время в науке накоплено множество фактов о свойствах нервной системы и по мере их накопления исследователи придают все меньшее значение типам нервной системы, прежде всего, подчеркивается значение исследований отдельных фундаментальных свойств нервной системы, в то время как проблема разделения на типы отступает на второй план. Поскольку типы образуются из комбинаций указанных свойств, лишь более глубокое познание последних может обеспечить понимание и осуществление типологий.

Однако несомненно, что каждый человек имеет вполне определенный тип нервной системы, проявление которого, т.е. особенности темперамента, составляют важную сторону индивидуально-психологических различий.

Как справедливо отмечал В. Д. Небылицин, древность научной теории еще не говорит о ее правильности. Но, тем не менее, накопленные факты показывают, что в большинстве теорий исследователи как будто привязаны к конечному числу типов, которое равняется четырем. И, по всей видимости, это нельзя назвать случайным совпадением.

Автор	Порядок типов
Гиппократ	холерик сангвиник меланхолик флегматик
Кречмер	пикник (сангвиник) атлетик (флегматик) лептосоматик (меланхолик)
Шелдон	висцеротоник (сангвиник) соматотоник (холерик) церебротоник (меланхолик)
Павлов	сильный неуравновешенный (холерик) сильный уравновешенный инертный (флегматик) сильный уравновешенный подвижный (сангвиник) слабый (меланхолик)

Характеристики типов темперамента

Конкретные проявления типа темперамента многообразны. Они не только заметны во внешней манере поведения, но словно пронизывают все стороны психики, существенно проявляясь в познавательной деятельности, сфере чувств, побуждения и действиях человека, а также в характере умственной работы, особенностях речи и т.п. В настоящее время наука располагает достаточным количеством фактов, чтобы дать полную психологическую характеристику всех типов темперамента по определенной

стройной программе. Однако для составления психологической характеристик традиционных 4 типов обычно выделяют следующие основные свойства темперамента по Павлову: сила-слабость, уравновешенность – неуравновешенность, подвижность - инертность.

Сангвинический темперамент — сильный тип темперамента — характерен тем, что процессы возбуждения и торможения у него достаточно сильные, уравновешенные и легко подвижные.

Флегматический темперамент – другой сильный тип темперамента – отличается малой подвижностью нервных процессов. Однажды возникнув в определенных центрах, они отличаются постоянством и силой. Инертная нервная система соответствует этому типу.

Холерический темперамент — третий сильный тип темперамента – неуравновешенный, безудержный, у него преобладают процессы возбуждения над слабым торможением. Этот тип нервной системы быстро истощается и склонен к срывам.

Меланхолический темперамент определяется слабостью процессов возбуждения и торможения, при этом их подвижность или инертность нехарактерны. Даже при небольшом перенапряжении, например, в случае решения трудной задачи или жизненной ситуации у меланхолика наступает срыв. У меланхолика слабый тип нервной системы и, следовательно, нестойкий перед обстоятельствами, требующими преодоления или сильного возбуждения нервной системы.

Описание особенностей различных темпераментов может помочь разобраться в чертах темперамента человека, если они четко выражены, но люди с резко выраженными чертами определенного темперамента не так уж часто встречаются, чаще всего у людей бывает смешанный темперамент в различных сочетаниях. Но преобладание черт какого-либо типа темперамента дает возможность отнести темперамент человека к тому или иному типу.

Картинка.

Методы диагностики типа темперамента.

Переходим к практике.

Получив вполне, на наш взгляд, исчерпывающий ответ на вопрос «Что такое темперамент?», мы переходим к практическому аспекту – «Как его выявить, или определить?».

Огромный мегаполис, разноликий и «разнотемпераментный»...

Самый простой способ определения темперамента – наблюдение. Способ хорош прежде всего тем, что является самым экономичным по использованию ресурсов. Из инструментария Вам понадобятся: Вы сами и немного времени, чтобы отследить поведенческие и речевые особенности человека, например, своего сверстника.

Меланхолик глубоко переживает любое событие при вялом и слабом внешнем реагировании. Реакция замедленная. Чувствителен, раним, боится трудностей, отличается повышенной тревожностью. Избегает непредвиденных

ситуаций. Предпочитает выполнять действия, не требующие психического напряжения. Мимика и движения медленные, голос тихий, невыразительный. Домашние задания выполняются всегда хорошо и аккуратно, а вот у доски и на лекции они теряются. Подростки-меланхолики нередко робкие и стеснительные.

(Видео)

Флегматик уравновешен. Реакции на события медленные, спокойные. Отличается большой и ровной силой, длительностью ее воздействия. Отличается высокой стрессоустойчивостью, трудности и невзгоды умеет перетерпеть. Упорен, терпелив. Трудно сходится с людьми, в общении избирателен. Речь и движения неторопливы. Такие подростки организованны, выдержаны. Всегда аккуратно одеты, спокойны и медлительны. Такие подростки не участвуют в спортивных соревнованиях, они не бывают лидерами, но к ним часто идут за советами и разрешением проблем.

(Видео)

Сангвиник - личность уравновешенная, его реакции отличаются скоростью и умеренной силой. Отсюда его ровная активность, энергичность, способность легко приспосабливаться к новым условиям. Он быстро овладевает новыми профессиональными знаниями, может долго работать, не утомляясь, при условии, что работа разнообразная. Отчетлив интерес к окружающим людям и обстоятельствам. Интересы широкие, разнообразные. Подвижный, общительный, легко переносит трудности и невзгоды. Мимика и движения выразительны, речь быстрая. Их реакции обычно непосредственные, живые, бурные, эмоциональные.

(Видео)

Холерик - личность неуравновешенная, несдержанная, вспыльчивая, даже необузданная. С трудом выполняет монотонную работу, реакции быстрые, сильные. За дело берется с жаром, но быстро остывает - появляется "наплевательское" настроение. В общении нетерпелив и резок. Мимика и движения энергичны, темп работы быстрый. Часто подростки с таким темпераментом срывают уроки, ввязываются в драки, вообще доставляют множество хлопот родителям и учителям. Это зазорные, боевые, активные ребята. Они становятся заводилами в среде сверстников, вовлекая их в различные романтические предприятия.

(Видео)

Следующий способ – использование специальных психологических методик и тестов, безусловно, гораздо более затратный в смысле ресурсов, но и более эффективный и надежный. Прежде всего – теппинг-тест, наиболее эффективный из психологических методик определения темперамента, так как основан на измерении физиологических особенностей – силы нервной системы с помощью моторной пробы. Кроме того, существует целый ряд методик-опросников, выявляющих тип темперамента.

Конечно, перечисленные методы – далеко не полный список средств и методов определения типов темперамента.

II. АНАЛИЗ ПРАКТИЧЕСКОЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКОЙ РАБОТЫ

Практическая значимость и новизна исследовательской работы. Взаимосвязь типа темперамента с физиологическими проявлениями организма..

В исследовании принимали участие медицинских специалистов на разных этапах профессиональной социализации – 12 студентов-медиков (132ф и 33м группы) и 5 преподавателей, имеющих медицинское образование.

Анализ результатов практической работы позволил нам подтвердить некоторые тенденции, пусть и давно известные в научном мире, но, в данном случае, имеющие для нас практическую ценность гораздо более высокую, чем многие научные работы, по той простой причине, что это уже наш, пока еще студенческий, но все-таки профессиональный опыт.

У обладателей различных темпераментов пульс оказался разным.

Слабый, нерегулярный, волнообразного характера пульс характерен для меланхолика. Частота такого пульса — более 83 ударов в минуту. А у флегматика пульс реже 67 ударов в минуту. У активного, доброжелательного сангвиника сердце бьется чаще — 68 - 75 ударов. А у горячного, неуравновешенного холерика достигает 76-83 пульсаций в минуту.

Конечно, об этом говорил еще Гиппократ, но мы, воспользовавшись его теорией, обеспечили нашей практической работе уникальность – только студенты-медики могут профессионально проводить такого рода исследования. И, возможно, кому-то из нас еще предстоит докторская диссертация на тему «Определение темперамента методом измерения пульса»...

Темперамент как оценочная категория

Мы развенчали некоторые обыденные мифы. Например, миф о том, что исключительно сангвиник является типом, заслуживающим внимания и уважения, холерик – выскочка, флегматик – зануда, и уж ничего хуже не придумать, чем меланхолик.

Да, у меланхолика «слабый» тип нервной системы, Павлов даже сказал, что ему необходимы «тепличные условия». Но все живое хочет жить, и, чтобы выжить, меланхолик вынужден суметь построить себе теплицу. При любых обстоятельствах он натренирован защищать себя – и часто интересно живет в своей «теплице» даже при невыносимых для «сильных» типов внешних условиях. У него врожденная способность к проблемному мышлению – «чувствительность к проблемам». Ведь ориентировочная реакция «что такое?» у него от природы необычайно сильна. Поэтому меланхолик просто незаменим при встречах с неизвестным. Эффективно действует, когда по заученному пути идти нельзя. Он не станет биться головой о стену, когда все – в тупике. Он решит нестандартную проблему – и взлетит над тупиками.

Самым странным из «коллег по темпераменту» представляется меланхолику холерик. Ну все наоборот! Не зря Павлов назвал холерика «безудержным типом». Для него типично: «Авось, проскочим, пробьемся!», «Главное – ввязаться в бой, там видно будет!» Самое поразительное, что

полярные друг другу меланхолик и холерик могут прекрасно сработаться. Фонтанирующий идеями холерик очень интересен меланхолику как источник загадок.

Похож на меланхолика флегматик – тоже интроверт, «в себя погруженный». И тоже – жертва «околопсихологических» мифов. Скучный, мол, занудливый. А это существо столь же уравновешенное, как и счастливчик сангвиник, но чуть заторможенное. Погружен в спокойное прочувствование своих мыслей – и хорошо ему! Вот как Сова, прослывшая в Волшебном лесу мудрой-премудрой.

Деятельный, жизнерадостный, целеустремленный сангвиник склонен к лидерству. Но лидерство это неформальное и никого не унижающее. Хотя, казалось бы, между ним меланхоликом – пропасть, понимает «классического» меланхолика лучше всех, вспомним пример Винни-Пуха и ослика Иа.

Взаимодействие представителей разных типов

Пух в мультике самокритично поет, что в голове у него – опилки. Но скорее всего опилки в голове у тех, кто пытается навязать в нашем реальном «лесу» западные методы достижения успеха. Нам за огромные деньги на суперпрестижных деловых тренингах великие западные гуру продают якобы «золотое» правило: «Относись к другому так, как хочешь, чтобы относились к тебе».

А вот Винни-Пух действительно знает Великое правило общения: «Не относись к другому, как к себе. Относись к другому, как к нему самому!»

Винни – суперлидер и супермедведь. Он принимает своих друзей такими, какие они есть, никого не пытается переделывать. Он ценит их неповторимость – потому-то так хорошо в Волшебном лесу.

Так что идея о «хороших» и «плохих» темпераментах – сущее безумие! И мы имеем массу примеров не только успешного взаимодействия разных темпераментов, но и их крепкой дружбы.

(Видео)

Взаимосвязь типа темперамента с одаренностью

Бесспорно, что в непосредственной связи с темпераментом не находится одаренность. Чтобы никого не обидеть, мы не будем говорить конкретно о результатах нашего исследования в этом разделе, ограничимся примерами из мировой истории. Многие гениальные люди принадлежали к разным типам высшей нервной деятельности.

(Фото актеры)

III. ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПОДХОД – УСПЕХ ЛЕЧЕНИЯ

Склонность представителей разных типов темперамента к разным заболеваниям

Вначале был Гиппократ. На то, что от темперамента зависит наше самочувствие, впервые обратил внимание еще Гиппократ. Согласно его учению, «состав» психики, который зависит от преобладания одного из четырех соков в организме человека, обуславливает характерные болезни.

«Холе» - влага, которую вырабатывает печень и накапливает желчный пузырь, в избытке у взрывных, импульсивных холериков, в организме меланхолика превалирует черная желчь, у флегматиков в больших количествах «флегма» — прозрачная слизь.

А у внешне уравновешенных сангвиников преобладающая жидкость - «сангва» (кровь, которую непрерывно перегоняет сердце), под ударом — сердце. Обладателей этого темперамента частенько подстерегает опасность инфаркта миокарда.

Индивидуальный подход в тактике лечения

Индивидуальный подход — успех лечения. Без индивидуального подхода к пациенту не обойтись. Особенно когда речь идет о тактике лечения. Опытные врачи знают: от правильной установки на выздоровление подчас зависит и результат лечения.

Так, постоянно рвущемуся в бой, нетерпеливому и заводному холерику ни в коем случае нельзя твердить о длительности предстоящего лечения. По своей натуре холерики — спринтеры, способные показать хорошие результаты, но на короткой дистанции. На длительный забег холерика может и не хватить. Приступая к лечению, перед таким человеком нужно постоянно ставить новую цель.

Зато неторопливому, осторожному флегматику обстоятельный, неспешный подход к лечению как раз кстати. В силу своей природы, флегматики способны пережить такое, от чего у людей других типов может произойти психический срыв.

Особенно если это — меланхолик. Для врачей мнительные, нерешительные, неуверенные в себе меланхолики — самые сложные пациенты. Настроить такого больного на лечение — дело непростое, требующее большого терпения и эмоциональных затрат, которые обязательно окупятся сторицей, если болеющего меланхолика подбадривать и успокаивать.

А жизнерадостному, оптимистичному сангвинику — напоминать о его собственной, внутренней силе, уникальной особенности собираться в трудную минуту, мобилизовавшись на положительный результат. Существует предположение, что сангвиники болеют тогда, когда сами этого хотят, и тем, чем именно хотят болеть.

Ресурсное поведение пациентов

Ускорить выздоровление могут и сами пациенты. Один из главных способов лечения для человека любого типа темперамента — искать ресурс здоровья в личном опыте. Прежде всего, вспомните, как вы любите отдыхать. Главное — быть в гармонии с самим собой.

✓ Для холерика оптимальный отдых заключается в красочных, активных путешествиях и в общении с людьми.

✓ Меланхолик активному отдыху предпочитает лежание с хорошей книгой на диване.

✓ Сангвиник черпает силы во время легкой созидательной работы: рисования, пения, шитья, плотничества.

✓ Флегматик предпочитает расслабляться в уединении, на свежем воздухе, в общении с природой или любимой собакой.

Заключение.

В настоящее время существует в мире бизнеса тенденция к повальной тяге тестировать на профпригодность. Но профессиональные психологи предупреждают: «Осторожно с результатами!» Личность целостна, это не перечень «положительных» и «отрицательных» свойств. И если бы в мировой истории «по темпераменту» отбирали сотрудников, ход ее мог быть иным. Но флегматика Кутузова «приняли» в полководцы. И он победил сангвиника — Наполеона.

Кто бы «опознал» в светлом гении Чайковском меланхолика? А в мрачном гении Лермонтове сангвиника?

Конечно же, под определение «безудержный тип» вполне подходит холерик Петр I. Но самое замечательное, что вдумчивый автор этого определения, великий ученый Павлов, холериком был сам.

В заключении выражаем благодарность самым смелым и отважным сангвиникам, флегматикам, холерикам и меланхоликам — преподавателям специальных и клинических дисциплин, принявшим участие в исследовании и подготовке к конференции.

Представляем организаторов конференции:

Концепция исследования, анализ теоретического материала и общая идея — 132ф группа;

Практическая и исследовательская работа — 33м, 132ф группы;

Оформление стенда — 131ф группа;

Техническое сопровождение 131ф группа;

Артистичное исполнение — 131ф, 132ф группы.

Все мы — команда «Тех еще типов»!

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.

1. Гиппенрейтер Ю.Б. Введение в общую психологию: Курс лекций. М., 1988.
2. Голубева Э.А. Способности и индивидуальность. М., 1993.
3. Климов Е.А. Индивидуальный стиль деятельности в зависимости от типологических свойств нервной системы. Казань, 1969.
4. Кречмер Э. Медицинская психология. Спб.: Союз, 1998.
5. Кречмер Э.. Строение тела и характер. 1921.
6. Мерлин В.С. Очерк теории темперамента. М., 1964.
7. Небылицын В.Д. Основные свойства нервной системы человека. М., 1966.
8. Немов Р.С. Психология: В 2 т. М., 1989. Т II.
9. Общая психология / Под ред. А.В. Петровского. М., 1986.
10. Психология индивидуальных различий. Тексты / Под ред. Ю.Б. Гиппенрейтер, В.И. Романова. МГУ, 1982.
11. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии: В 2 т. М., 1989. Т. II.
12. Стреляу Я. Роль темперамента в психическом развитии. М., 1977.
13. Хрестоматия по психологии / Под ред А.В. Петровского. М., 1977.
14. Чудновский В.Э. Воспитание способностей и формирование личности. М., 1986.