

Методические материалы к практическим занятиям

Психические свойства личности

Темперамент -

**это динамика протекания
психических процессов
личности**

**(скорость, уравновешенность,
подвижность)**

Схема типов высшей нервной деятельности (по И. П. Павлову)

Сильный тип ВНД

Холерический
Флегматический
Сангвинический

Слабый тип ВНД

Меланхолический

Холерик

- общительный
 - энергичный
 - увлечённый
 - целеустремленный
- неуравновешенный
 - склонность к бурным реакциям
 - недостаточное самообладание

Оптимизация отношений с холериком

- ❖ недопустимы грубость и резкость
- ❖ критика – справедливая и конструктивная (критикуется действие, а не личность)
- ❖ признание значимости их вклада в общую деятельность, похвала
- ❖ нельзя стыдить и указывать на недостатки при посторонних или значимых для них людях
- ❖ контроль в процессе работы

Сангвиник

- ❑ эмоционально устойчив
- ❑ высокая сопротивляемость трудностям
- ❑ легко переключается с одного вида деятельности на другой
- ❑ быстро осваивается в новой обстановке, высокая адаптивность
- ❑ общаются с удовольствием
- ❑ оптимистично-реалистическое отношение к жизни
- СКЛОННЫ К зазнайству
- часто меняют привязанности, могут оказаться ненадёжными партнёрами
- не всегда выполняют обещания

Оптимизация отношений с сангвиником

- монотонная работа вызывает раздражение, дискомфорт
- ставить задачи, требующие внимания и интеллектуальных усилий
- не торопить и не ставить жёстких сроков выполнения задания (длительные проекты их утомляют)
- контролировать часто
- длительная бездеятельность может вызвать бурную аффективную реакцию
- критику воспринимают менее болезненно, чем холерики

Флегматики

- уравновешен
- добросовестен
- работоспособен, способен к большому напряжению, взявшись за дело - , доводит его до «труженики жизни»
- на стрессовые ситуации реагируют спокойно, опасность встречают хладнокровно и невозмутимо
- отношение к жизни реалистическое
- медлителен
- малоподвижен, что ярко проявляется в мышлении и поведении
- может быть пассивным, безразличным к делам коллектива

Оптимизация отношений с флегматиком

- предпочитают работать в одиночку
- к критике относятся невозмутимо
- не может работать в остром дефиците времени, их нельзя торопить
- желательна строгая регламентация деятельности
- похвала и поощрение направляют трудовую деятельность в нужное русло

Меланхолик

- высокая чувствительность
- душевность
- может тонко понимать людей
- умеет выслушать, посочувствовать
- склонны к тревожности, обидам
- повышенная возбудимость
- депрессивный характер эмоций
- замедленный темп реакции
- склонен к самоуглублению
- замкнут
- малообщителен
- легко уязвим и мнителен.

Оптимизация отношений с меланхоликом

- болезненно переживают неудачи, наказания и порицания
- неприемлема грубость
- для нормализации состояния требуется много времени
- критику воспринимают болезненно
- в доброжелательной атмосфере достигает значительных успехов
- угнетают ситуации неопределенности

Шляпа





Определите
темперамент

Характер

- В переводе с греч. «черта», «вмятина на монете»
- **Характер** - это *свойство* личности, определяющее её поведение и представляющее собой сочетание *устойчивых черт*, проявляющихся в отношениях конкретного человека к другим людям, к себе, к труду и окружающему миру.

Свойства характера

- **сила** (энергия, с которой человек добивается поставленных целей, его способность страстно увлекаться, развивать большое напряжение сил при встрече с трудностями) -
- **слабость** (проявление малодушия, нерешительности, неустойчивости взглядов и т.д.)

- **ТВЕРДОСТЬ** (*жесткая последовательность, упорство в достижении целей, отстаивании взглядов и т.п.*) —

МЯГКОСТЬ (*гибкое приспособление, разумные компромиссы и т.п.*)

- **цельность – противоречивость**
(определяются степенью сочетания главных и второстепенных черт)

Акцентуация характера

резко выраженные отдельные черты характера, которые определяют уязвимость в отношении определенных травмирующих воздействий при хорошей и даже повышенной устойчивости к другим воздействиям.

Алгоритм составления психологического портрета

1. Социально-демографические признаки

- пол
- возраст
- образование/специальность
- место жительства
- семейное положение

2. Внешний вид

- рост
- психосоматический тип

3. Социально-психологические признаки

- установление контакта
- потребности
- мотивы
- отношения с членами семьи

4. Индивидуально-личностные признаки

- темперамент
- характер
- способности
- волевые качества
- эмоциональные и поведенческие проявления
- самооценка

5. Примечание

