

Орловская область

БУ ОО ДО «Орловская станция юных натуралистов»

Всероссийский конкурс юных исследователей окружающей среды
имени Б.В. Всесвятского (с международным участием)

«Человек и его здоровье»

СВЯЗЬ ЭМОЦИЙ С ТИПОМ ТЕМПЕРАМЕНТА

Автор работы:

Седых Анастасия Романовна,

обучающаяся объединения

«Уровни организации живой материи»

БУ ОО ДО «Орловская станция юных натуралистов»

Руководитель:

Аношина Валентина Ивановна,

методист, педагог дополнительного образования

БУ ОО ДО «Орловская станция юных натуралистов»

г. Орёл, 2025 год

Содержание

ВВЕДЕНИЕ	3
1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИЗУЧЕНИЯ ТИПОВ ТЕМПЕРАМЕНТА И ЭМОЦИОНАЛЬНОСТИ	
1.1 Из истории учений о типах темперамента.....	5
1.2. Темперамент и его типы.....	9
1.3 Эмоциональность как параметр темперамента.....	14
2. ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	20
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	22
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	23
ПРИЛОЖЕНИЯ	24

ВВЕДЕНИЕ

Связь эмоций с темпераментом является одной из наиболее интересных и важных областей исследования в психологии. Эмоции играют ключевую роль в нашей жизни, определяя наше настроение, поведение и общее самочувствие. Темперамент, в свою очередь, относится к врожденным и устойчивым чертам личности, которые влияют на то, как мы реагируем на различные жизненные ситуации и обстоятельства. Свойства темперамента являются основой для развития чуткости внутренним состоянием других людей.

Изучение связи эмоций с темпераментом имеет важное значение для понимания индивидуальных различий в эмоциональности, а также для разработки эффективных методов лечения психических расстройств, связанных с нарушениями эмоциональной регуляции

Различия в типах темперамента, а также проблему связи эмоций с темпераментом (высшей нервной деятельности) были замечены и начали изучаться учеными очень давно, и зависят, как показали И.П. Павлов и его ученики, от простых свойств нервной системы, которые являются врожденными.

Особенности темперамента оказывают влияние на эмоциональные проявления человека. Это выражается в том, что для определенного темперамента какие-то эмоции являются более характерными, чем другие. Хотя, авторы, изучающие эмоциональное поведение, говорят о том, что люди любого типа темперамента могут проявлять весь спектр эмоций. По П.В. Симонову доминирующей эмоцией сангвиника является радость, холерика – гнев, меланхолика – страх, тревога, флегматика – спокойное без эмоционального состояния.

Актуальность данной темы определяется интересом к индивидуальным особенностям организации эмоционального поведения подростков. Полученную информацию можно использовать при организации процесса

обучения, при профориентационной работе при подборе профессий, основанном на индивидуальных особенностях личности подростка.

Гипотеза: я предполагаю, что между темпераментом и уровнем эмоциональности есть определенная взаимосвязь, значит по уровню эмоциональности можно определить темперамент.

Цель исследования: выявить связь эмоций с типом темперамента у подростков.

Задачи исследования:

1. Познакомится с понятиями темперамент, эмоции;
2. Рассмотреть виды темпераментов и связь их с эмоциями;
3. Провести исследование взаимосвязи темперамента и эмоциональности;
4. Дать рекомендации по выстраиванию конструктивному общению с людьми разных типов темперамента.

Объект исследования: типы темперамента и эмоциональность.

Предмет исследования: взаимосвязь типа темперамента и эмоциональности.

Методы исследования:

1. Анализ научной литературы по теме;
2. Эмпирический метод: опрос.

1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИЗУЧЕНИЯ ТИПОВ ТЕМПЕРАМЕНТА И ЭМОЦИОНАЛЬНОСТИ

1.1 Из истории учений о типах темперамента

Создателем учения о темпераментах считается древнегреческий врач Гиппократ (v в. до н.э.) (рис.1). Он утверждал, что люди различаются соотношением 4 основных «соков организма» - крови, флегмы, желтой желчи и черной желчи, - входящих в его состав. Исходя из его учения, самый знаменитый после Гиппократа врач античности Клавдий Гален (II в. до н.э.) разработал первую типологию темпераментов, которую он изложил в известном трактате «De temperamentum» (лат. temperamentum – «соразмерность», «правильная мера»). Согласно его учению, тип темперамента зависит от преобладания в организме одного из соков. Им были выделены темпераменты, которые и 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»).

Научную теорию типов темперамента в 1924 году создал Иван Петрович Павлов (рис. 3), а в 1955 г. Его учение продолжили Б. М. Теплов (рис. 4) и В. Д. Небылицин.

Главная идея И. П. Павлова заключается в зависимости темперамента от типа нервной системы.

Два основных нервных процесса отражают деятельность мозга, а мозг регулирует деятельность всего организма. По его мнению, темперамент – это сплав генотипа (врожденное) и частично фенотипа; генотип доминирует.

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 – возбуждение и торможение. К этим свойствам относится сила возбуждения и торможения, их уравновешенность и подвижность.

И.П. Павлов, различал силу воображения и силу торможения, считая их двумя независимыми свойствами нервной системы. 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 реализации торможения и проявляется в способности к образованию различных тормозных условных реакций, таких, как угасание и дифференцировка.

Физиолог И. Павлов связал темперамент и врождённые свойства нервной системы. К ним он отнёс:

- силу, то есть способность долго работать в авральном режиме и быстро восстанавливаться.
- уравновешенность, то есть умение управлять эмоциями в любой обстановке.
- подвижность, то есть умение быстро реагировать и приобретать новые навыки.

Эта теория была подкреплена швейцарским психологом Карлом Юнгом, который ввёл понятия:

- Экстраверт - человек, желающий общаться, находить новых друзей и быть открытым внешнему миру.
- Интроверт - тот, кто предпочитает быть в одиночестве, и отгородиться от внешнего мира внутри себя.

Говоря об уравновешенности нервных процессов, И.П. Павлов имел в виду равновесие процессов возбуждения и торможения. Отношение силы

обоих процессов решает, является ли данный индивид уравновешенным или неуравновешенным, когда сила одного процесса превосходит силу другого. Третье свойство нервной системы по И.П. Павлову – подвижность нервных процессов – проявляется в быстроте 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. Противоположностью подвижности является инертность нервных процессов. 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. Он складывается из характерной для отдельных индивидов совокупности основных свойств нервной системы – силы, уравновешенности и подвижности процессов возбуждения и торможения. И.П. Павлов выделил 4 основных типа нервной системы, близких к традиционной типологии Гиппократа, основываясь на силе нервных процессов, различая сильные и слабые типы. Дальнейшим основанием деления служит уравновешенность нервных процессов, но только для сильных типов, которые делятся на уравновешенных и неуравновешенных, при этом неуравновешенный тип характеризуется преобладанием возбуждения над торможением. И сильные уравновешенные типы делятся на подвижные и инертные, когда основанием деления является подвижность нервных процессов.

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

История изучения темперамента началась ещё в древнем мире. Древнегреческий философ и врач Гиппократ, живший в V веке до нашей

эры, был одним из первых, кто предложил классификацию типов людей. В течение многих столетий ученых интересовала данная тема и продолжает интересоваться до сих пор.

1.2 Темперамент и его типы

Темперамент — это устойчивая характеристика личности, заложенная на физиологическом уровне. Он оказывает значительное влияние на высшую нервную деятельность человека, определяя его реакцию на происходящие события. Тип темперамента обуславливается наследственными факторами и не зависит от воспитания и жизненного опыта. Отождествлять темперамент и характер неправильно, но между ними присутствует тесная взаимосвязь: темперамент определяет развитие характера в течение жизни.

Термин «темперамент» происходит от латинского слова *temperamentum*, переводящегося как «устойчивая смесь». Устойчивость проявляется в том, что он не зависит от жизненного опыта, возраста, настроения и прочих временных или постоянных факторов. Сам темперамент является определяющим фактором, от которого зависит настроение человека, его восприятие и реакция на происходящие события. И если характер и остальные особенности личности постоянно меняются, темперамент остаётся неизменным всю жизнь. Эмоциональная сфера в структуре личности, в зависимости от типа темперамента человека, может иметь различный характер [6].

Темперамент – это природные особенности поведения, имеющие биологическую основу, т.е. они обусловлены генотипом, особенностями нервной системы.

Темперамент независим от направленности личности (цели, мотивы, ценности, мировоззрение и т.д.).

Не влияет на проявление способностей. Внешне темперамент наблюдается в моторике (жесты, мимика, движения), темпе и ритме речи, походке.

Темперамент проявляется достаточно рано, сохраняется и «развертывается» в течение всей жизни.

Выявлено, что в чистом виде темперамент практически не существует, но наблюдается следующее сочетание типов темперамента: холерик – меланхолик, сангвиник – флегматик.

Со временем психология развивалась, совершенствовалось понятие о составляющих темперамента. Существовали теории, связывающие его со сложением тела, работой сердца, состоянием сосудов. Однако эти предположения не нашли подтверждения. А вот русскому учёному Ивану Павлову удалось привнести в теорию Гиппократовы дополнения, которые объясняют разницу в поведении.

Определение темперамента в современной психологии звучит так: темперамент – совокупность личностных характеристик, которые связаны с типом высшей нервной деятельности индивида [7].

Типы темпераментов:

Холерик (от греческого chole – желчь) – это типичный экстраверт, склонный к резким сменам настроения, порывистый, вспыльчивый, нетерпеливый, он бывает подвержен эмоциональным срывам, а иногда и агрессии. Человек, обладающий холерическим темпераментом, эмоционально нестабилен, беспокоен, импульсивен, переменчив, но в то же время оптимистичен. *Холерики*, как люди с сильным неуравновешенным типом нервной системы, приступают к выполнению дел с полной отдачей и, казалось бы, с неиссякаемой энергией. Тем не менее, эта энергия быстро истощается и у человека появляется вялое, «слезливое» настроение. Часто люди с данным темпераментом, сильно увлекшись, не умеют рассчитывать свои силы и дорабатываются до изнеможения. Будучи нетерпеливыми от природы, они с трудом выполняют работу, требующую усидчивости, точных и плавных движений. Темп их речи так же быстр и стремителен, как и движения. При изучении иностранных языков часто случается так, что их речь начинает «бежать» впереди мысли, они торопятся что-то сказать, еще даже не успев обдумать и внутренне «пережить» свои мысли.

У сангвиника (от латинского sanquis – кровь) эмоции преимущественно положительные. Человек с сангвиническим типом темперамента эмоционально более устойчив в связи с тем, что возбудительные и тормозные процессы его нервной системы (по И. П. Павлову) достаточно уравновешены.

Он общителен, интересуется и увлекается тем, что ему приятно, что доставляет удовольствие, но чувства его недолги и непостоянны. Легковерный и доверчивый, такой человек любит строить «воздушные замки», но вскоре о них легко и без сожаления забывает. Это люди работоспособные, выдерживают большие нагрузки и, если устают, то быстро восстанавливаются. Однако выполняемая ими работа непременно должна быть интересна, в противном случае их охватывает скука. Сангвиников также отличает быстрый темп речи, но речь их более уравновешенная.

Меланхолика (от греческого melas – черный и chole – желчь) отличает высокая эмоциональная сензитивность, глубина и устойчивость эмоций и чувств при слабом внешнем их проявлении, причем эмоциональный тон обычно имеет «отрицательную», пессимистичную, а иногда и депрессивную окраску. Такой человек повышенно обидчив и эмоционально раним, мало контактен. Если задеть его чувства, то даже от легкого прикосновения они начнут звучать болезненно и долго, как нечаянно тронутая гитарная струна. *Меланхолики* характеризуются замедленным темпом протекания всех психических процессов; такие люди слабо выносливы, быстро утомляются, плохо переносят длительное напряжение, перегрузки и стрессы, теряются на экзаменах и публичных выступлениях. Однако меланхолики, будучи высоко чувствительными людьми, обладают хорошей интуицией, прекрасно ориентируются в мире «нюансов» и «тонких материй»; они часто имеют выраженные творческие способности (художественные, музыкальные, литературные, актерские и т. п.). В силу глубоко развитой чувственной сферы они обладают хорошим «чувством языка», умеют хорошо видеть и тонко слышать, а потому очень часто одарены способностью к изучению иностранных языков [9].

Флегматик (от греческого phlegma – слизь), так же, как и меланхолик, – интроверт, однако у него преобладает ровное, спокойное, миролюбивое настроение; чувства и настроения флегматика, фактически при отсутствии их внешнего выражения, обычно обладают постоянством. Флегматик склонен к

скептицизму. При неблагоприятных же условиях его эмоции, как правило, приобретают вялость и бледность, а сам он спасается выполнением привычных, однообразных дел. *Флегматики* очень сильные, работоспособные личности, но «тяжелы на подъем». Они с трудом отказываются от уже выработанных привычек и стереотипов. Скептицизм их природы можно «пробить» не эмоцией, не чувством, которые у них самих слабо выражены, а, скорее, доводом и аргументом. Люди с таким темпераментом, как и меланхолики, обладают замедленными реакциями, но данное свойство компенсируется у них тщательным планированием, педантизмом и продуманностью действий. Это люди-одиночки, работать предпочитают не в коллективе, а самостоятельно; обучаются, в том числе и иностранным языкам, медленно, но зато очень прочно [8].

Холерики и сангвиники, будучи экстравертами, легко вступают в контакт; круг их знакомств, как правило, широк, но поверхностен. Если сангвиник непостоянен в своих привязанностях в силу переменчивости собственной природы, то холерик может терять контакты и портить отношения с людьми из-за своей неуравновешенности.

Меланхолики и флегматики – интроверты, трудно вступают в контакты с другими людьми, круг их знакомств мал, избирателен, но постоянен. Поскольку внешнее проявление эмоций у них слабое, другие люди часто их ошибочно считают «неэмоциональными» и «нечувствительными». Это особенно задевает меланхоликов, людей чрезмерно сензитивных и склонных переживать эмоциональные всплески и взрывы внутри себя [10].

У каждого темперамента есть свои отрицательные стороны: у меланхолика — замкнутость и застенчивость; у флегматика — чрезмерная медлительность; у сангвиника — поверхностность, разбросанность, непостоянство; у холерика — поспешность решений.

Тип темперамента не влияет на способности и таланты человека, но одни жизненные задачи могут быть легче или сложнее для разных темпераментов.

От темперамента зависят:

- скорость возникновения психических процессов (например, скорость восприятия, быстрота мышления, длительность сосредоточения внимания и т. п.);
- пластичность и устойчивость психических явлений, лёгкость их смены и переключения;
- темп и ритм деятельности; интенсивность психических процессов (например, сила эмоций, активность воли);
- направленность психической деятельности на определённые объекты (экстраверсия или интроверсия).

Вывод: тип темперамента — это основа характера человека, его стандартные реакции на окружающих и ситуации, врожденные поведенческие черты личности. Всего различают 4 типа. Темперамент влияет на многие аспекты жизни человека.

1.3 Эмоциональность как параметр темперамента

Эмоции – это наиболее древняя форма отражения действительности, связанная с удовлетворением потребностей. В переводе с французского слово эмоция означает «возбуждаю, переживаю». В головном мозге существуют центры, возбуждение которых приводит к удовольствию или к страданию, их образно называют центрами рая и ада. Благодаря работе этих центров человек и животные на бессознательном уровне анализируют поступающую информацию и оценивают ее значение: вредные или полезные события она предвещает.

Различают следующие способы проявления эмоций:

- эмоциональные реакции – плач, смех;
- эмоциональные состояния – настроение, тревога, волнение, бурная эмоциональная вспышка (аффект);
- эмоциональные отношения, или чувства в узком значении этого слова, – любовь, ненависть, ревность и т. д.

Эмоциональность как свойство (черта) темперамента упоминалась еще Гиппократом, когда он говорил о холерическом типе. В конце XIX в. П. Малапер (P. Malapert, 1897) выделял особый тип эмоциональных людей наряду с апатичными и страстными. Г. Хейманс и Е. Вирсма (G. Heijmans, E. Wiersma, 1908, 1909) об эмоциональности судили по тому, как близко к сердцу принимает человек пустяки, восторгается он или плачет по незначительному поводу.

А. Ф. Лазурский обозначил в отечественной психологии феномен, который гораздо позже стал рассматриваться как свойство человека – эмоциональность [3].

Первоначально эмоциональность понималась чаще всего как эмоциональная возбудимость (отзывчивость человека на эмоциогенные ситуации) и реактивность. П. Фресс, например, дал следующее определение; эмоциональность, как черта личности – это чувствительность к эмоциогенным ситуациям.

Эмоциональность, отмечает П. Фресс, употребляется как синоним гиперэмоциональности, т. е. как проявление более частых и более сильных эмоциональных реакций, чем это в среднем свойственно людям. Характеризуя типы темперамента, Б. М. Теплов и А. Г. Ковалев отмечали присущие этим типам преобладающие эмоции: гневливость и агрессивность холерика, веселость и жизнерадостность сангвиника (замечу, что такие характеристики людей с разным типом темперамента явно устарели, как и понимание самих этих типов).

Эмоциональность как качественную характеристику гиперэмоциональности рассматривает и Грейс Крейг. Для нее это склонность легко поддаваться страху и гневу.

В. Д. Небылицын тоже рассматривал эмоциональность как одно из свойств темперамента. Уровень эмоциональности человека он определял как способность к эмоциональному переживанию (с учетом модальности этого переживания). В более ранней работе исследователь дает развернутое определение эмоциональности, под которой понимается обширный комплекс свойств и качеств, характеризующих особенности возникновения, протекания и прекращения разнообразных чувств, аффектов и настроений [1].

Э. А. Голубева также пишет, что «эмоциональность – это и черта темперамента, и характеристика индивида со стороны эмоциональной сферы» [4].

Многочисленные факты и наблюдения, собранные авторами, писавшими о темпераментах, говорят о том, что существует тесная связь между значительной возбудимостью чувствований, с одной стороны, и изменчивостью, неустойчивостью – с другой. Сангвиники, которые из всех темпераментов обладают наиболее легковозбудимыми чувствами (А. Ф. Лазурский, очевидно, спутал их с холериками. –Е. И.), отличаются в то же время и крайним непостоянством; легко вспыхивая, они так же легко и остывают... Как у холериков, так и у сангвиников чувства отличаются значительной возбудимостью, но у сангвиников они всегда бывают крайне

поверхностны, в то время как у холериков они могут достигать необычайной силы и яркости.

В зависимости от выраженности различных сторон эмоциональности выделяются эмоциональные типы людей, относимые к разным типам темперамента (характера). Одна из первых таких попыток – классификация Хейманса – Ле Сенна. Типы темперамента устанавливаются в ней по сочетанию трех основных характеристик: эмоциональности (Э+ и –), активности (А+ и –) и первичности и вторичности (П и В).

Активность отражает потребность в действии, в осуществлении плана, замысла. Высокоактивные люди не выносят безделья, простоя. Поэтому они всегда находят себе занятие. Другие инертны, долго думают, прежде чем начать что-либо делать.

Первичность характеризует другую сторону эмоциональности – быстроту исчезновения эмоции. Многие люди недолго остаются под впечатлением пережитого. Они непрестанно «разряжают» свои эмоции. Таких людей авторы называют «первичными» (скорее это эмоционально-лабильные). Их противоположность – «вторичные» люди, настроение которых чаще всего бывает ровным. Однако, когда чаша терпения такого человека переполняется, он сильно гневается, обижается и долго остается под впечатлением пережитого.

Исходя из сочетания данных свойств были выделены восемь типов характеров:

- Э+, А-, П – нервный;
- Э+, А-, В – сентиментальный;
- Э+, А+, П – бурный, очень деятельный;
- Э+, А+, В – страстный;
- Э-, А-, П – сангвиник;
- Э-, А, В – флегматик;
- Э-, А+, П – аморфный, или беспечный;
- Э-, А+, В – апатичный [2].

Нервный тип характеризуется сильными и беспорядочными эмоциональными переживаниями, склонен к жестокости и подозрительности. Чувствителен к эмоциогенным ситуациям, но его эмоции быстро исчезают. Постоянно находится в поисках новых впечатлений. Плохо переносит однообразие, которое быстро вызывает у него скуку. Подчиняет истину своим минутным настроениям и желаниям.

Сентиментальный тип отличается тем, что такой человек тоже обладает высокой эмоциональной возбудимостью, но в отличие от нервного типа глубоко и долго переживает как радость, так и огорчение, помнит о них и постоянно к ним возвращается. Это глубокая, мечтательная и постоянная натура. Требуется к себе мягкого и доброжелательного отношения.

Бурный тип подчас неистово проявляет свои чувства. Жизнерадостен, всегда пребывает в хорошем настроении. С сочувствием относится к другим и не скрывает своих симпатий. Незлопамятен, но бурно возмущается, когда слышит упреки в свой адрес.

Страстный тип увлеченно и целиком поглощен каким-нибудь делом. Удачу переживает спокойно, аффект не проявляет.

Сангвиник мало возбудим, спокоен, оптимистичен. Флегматик холоден и спокоен.

Аморфный тип безразличен к тому, что делает. Эмоционально невозбудим.

Апатичный тип тоже безразличен к тому, что делает. Его настроение всегда ровное, получает удовольствие от одиночества. К другим людям безразличен.

К. Леонгард выделил акцентуированные типы личности, среди которых указаны аффективно-лабильный, аффективно-экзальтированный, тревожный и эмотивный.

Аффективно-лабильному типу присуща легкая смена полярных эмоций. На передний план выступает то один, то другой полюс эмоциональных переживаний. Радостные события вызывают у них не только радость, но и

высокую вербальную и двигательную активность. Печальные приводят к подавленности, замедленности реакций и мышления. Такие люди легко заражаются эмоциями других, например, находясь в компании. При этом степень их внешних реакций и глубина переживаний не соответствуют значимости события. Они могут проявить бурный восторг по поводу незначительного успеха и впасть в глубокую депрессию из-за пустяковой неудачи.

Аффективно-экзальтированный тип – это темперамент тревоги и счастья. Подобные люди реагируют на жизнь более бурно, чем остальные: они одинаково легко приходят в восторг от радостных событий и в отчаяние от печальных. У них сильно выражена экспрессия. Привязанность к близким, друзьям, радость за них могут быть чрезвычайно сильными. Наблюдаются восторженные порывы, не связанные с сугубо личными отношениями. Представители данного типа обладают крайней впечатлительностью относительно печальных фактов. Жалость, сострадание к несчастным людям, к больным животным может довести таких людей до отчаяния. Они могут испытывать искреннее горе из-за небольшой неудачи или разочарования. Неприятность друга способны переживать сильнее, чем сам пострадавший. Этот темперамент чаще всего присущ тонким, артистическим натурам: поэтам, художникам [5].

Эмотивный тип близок к аффективно-экзальтированному, но в отличие от него у его представителей эмоции развиваются не так быстро. Этот тип тоже связан с чувствительностью к тонким, а не грубым эмоциям, – к тому, что связывается с душой, с гуманностью и отзывчивостью. Обычно таких людей называют мягкосердечными, задушевными, сентиментальными. Они более жалостливы, чем другие, чаще бывают растроганными, испытывают особую радость от произведений искусства, восприятия природных ландшафтов. Для них характерно сильное внешнее выражение своих переживаний. Особенно им присуща слезливость. У них одинаково легко появляются и слезы печали, и слезы радости.

Следствием болезненно глубокого переживания оказывается реактивная депрессия.

Таким образом, у людей с разным типом темперамента соотношения между свойствами эмоциональности могут отличаться. Однако этот вывод базируется на наблюдениях за эмоциональным поведением людей, а не на экспериментально добытых фактах. Поэтому особый интерес представляют работы, в которых эмоциональность и ее характеристики изучались с помощью экспериментальных методов.

2. Практическая часть

Исследование вопросов связи между различными типами темпераментов и эмоциями учащихся

С целью выявления связи эмоций с типами темпераментов было проведено исследование среди учащихся 8-11 классов.

Нами было проведено 2 тестирования, направленные на определение:

- 1) типа темперамента;
- 2) уровня эмоциональности.

С целью выявления типа темперамента учащихся нами была использована методика «Личностный опросник Айзенка, ЕРІ». Результаты тестирования отражены на рисунке 1.



Рисунок 1. Результаты тестирования на типы темпераментов

По результатам тестирования было выяснено, что 40% опрошенных имеют темперамент сангвиник, 30% холерик, 20% флегматик и 10% меланхолик.

С целью выявления уровня эмоциональности, нами было проведено исследование, результаты которых представлены на рисунке 2.

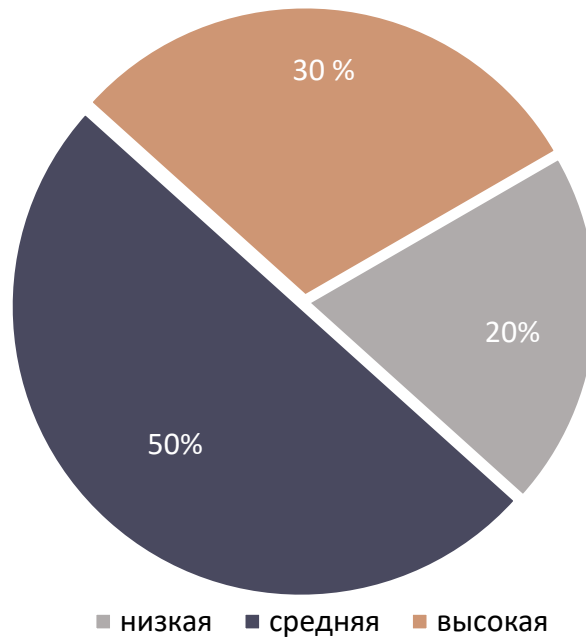


Рисунок 2. Уровень эмоциональности.

По результатам тестирования было выяснено, что 30% опрошенных имеют высокую эмоциональность, 50% среднюю, 20% низкую.

В результате анализа и сопоставления полученных данных было установлено:

- 1) сангвиники имеют среднюю или высокую эмоциональность;
- 2) холерики имеют среднюю или низкую эмоциональность;
- 3) меланхолики имеют высокую эмоциональность;
- 4) флегматики имеют среднюю эмоциональность.

Уровень эмоциональности участников исследования не полностью соответствует описанию их темперамента. Таким образом можно сделать вывод, что для более точного исследования эмоциональности необходимо проводить дополнительную диагностику.

Заключение

Изучив публицистическую литературу по теме исследования, мы узнали, что изучение темперамента и эмоциональности как его составляющей началось еще несколько столетий назад. Эта тема остается актуальной и в наше время. Знание темперамента позволяет нам узнать свои сильные и слабые стороны, а также дает возможность лучше понимать других людей.

Каждый человек наделен особыми чертами характера, которые и определяют тип темперамента. Уровень эмоциональности является одним из критериев для определения темперамента.

Мы предположили, что между темпераментом и уровнем эмоциональности есть определенная взаимосвязь, значит по уровню эмоциональности можно определить темперамент.

Целью нашего исследования было определение зависимости между уровнем эмоциональности и типом темперамента.

В ходе исследования были рассмотрены виды темпераментов и связь их с эмоциями, проведено исследование взаимосвязи темперамента и эмоциональности;

Исследование проводилось с помощью таких методов как:

1. Анализ научной литературы по теме;
2. Эмпирический метод: опрос.

Основная концепция данной работы заключалась в проведении нами исследования. Проведя необходимую работу, мы установили, что существует прямая зависимость между уровнем эмоциональности и типом темперамента.

В ходе своего исследования я изучила современные представления о темпераменте, эмоциональности и их свойствах. А также:

- выяснила, что такое темперамент и эмоциональность;
- познакомилась с историей происхождения темперамента;
- определила типы темперамента и определяла взаимосвязь с уровнями эмоциональности. В ходе исследования выяснилось, что не у всех учащихся есть прямое соотношение эмоциональности и типа темперамента.

Таким образом, моя гипотеза частично подтвердилась: типами темперамента и уровнем эмоциональности существует определенная связь, по уровню эмоциональности действительно можно определить темперамент.

Мной была составлена памятка для обучающихся «О темпераменте». Она позволит учащимся определить свой тип темперамента, узнать свои сильные и слабые стороны. Узнать какие профессии являются наиболее подходящими для каждого из темпераментов.

Список литературы

1. Абрамов Р. С. Введение в практическую психологию.
2. Белоус В.В. Темперамент и деятельность. Учебное пособие, -
Пятигорск, 1990 г.
3. Маклаков А. Г. Общая психология. СПб.: Питер, 2002.
4. Общая психология. /сост. Е. И. Рогов, - М., Владос, 1995г.
5. Общая психология. / сост. А. Маклаков, СПб: Питер, 2003г.
6. Психология индивидуальных различий. / под ред. Ю. Б. Гиппенрейтер
и В.Я. Романова. – М., Черо, 2000 г.
7. Робер М.-А., Тильман Ф. Психология индивида и группы Прогресс,
1988.
8. <http://psytheater.com>
9. <http://psixologia.59311s001.edusite.ru/>
10. <http://shkola6.moy.su>

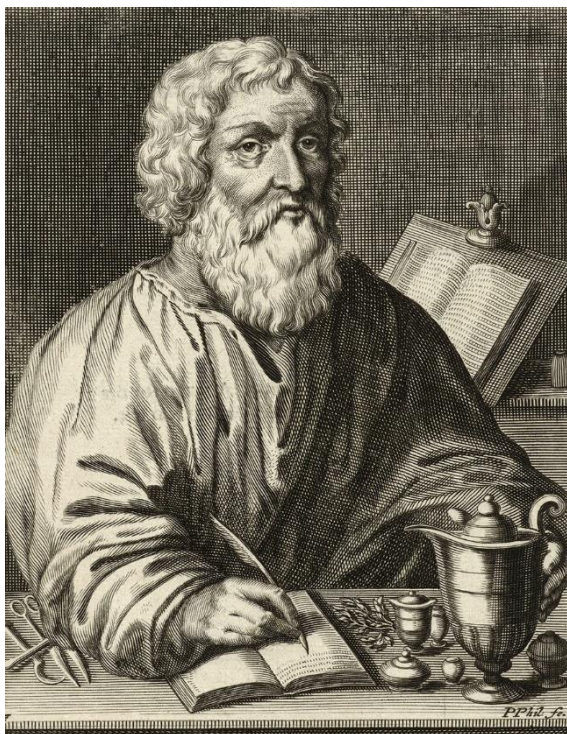


Рис.1



Рис. 2

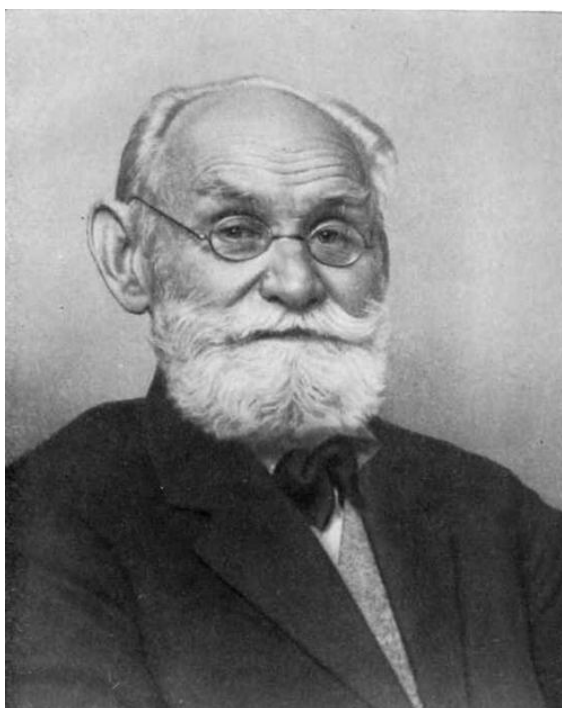


Рис. 3



рис. 4



Рис. 5

Личностный опросник Ганса Айзенка (EPI)

Инструкция: «Вам предлагается несколько вопросов. На каждый вопрос отвечайте только «да» или «нет». Не тратьте время на обсуждение вопросов, здесь не может быть хороших или плохих ответов, т.к. этот не испытание умственных способностей».

Вопросы.

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 сдерживаете свои обещания, даже если это вам невыгодно?
7. Часто ли у вас спады и подъемы настроения?
8. Быстро ли вы обычно говорите и действуете?
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-нибудь делать или говорить?
15. Предпочитаете ли вы чтение книг встречами 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. Часто ли у вас появляется чувство, что вы в чем-то виноваты?
24. Считаете ли вы все свои привычки хорошими?
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 спокойно, 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 сами найти это в книге, а не спросить у людей?
33. Бывает ли у вас сильное сердцебиение?
34. Нравится ли вам работа, требующая сосредоточения?
35. Бывает 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 кончилось 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 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, 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?

Приложение 3.

Методика «Определение эмоциональности» (В.В. Суворова)

Инструкция к тесту. Пожалуйста, ответьте на вопросы теста. Варианты ответов: да или нет

Тест

1. Можете ли вы сильно покраснеть от смущения или стыда так, что сами ощущаете, что щеки пылают и слезы навертываются на глаза?
2. Приходилось ли вам бледнеть от страха или огорчения?
3. Часто ли вы смущаетесь, свойственна ли вам застенчивость?
4. Легко ли вы плачете от обиды, несчастья, сопереживания или даже от радости? Могут ли у вас появиться слезы от эстетического удовольствия, когда слушаете музыку, читаете стихи?
5. Прошибал ли вас пот в неприятной или трудной обстановке?
6. Наблюдается ли у вас сухость во рту при сильном волнении? Садитесь ли у вас при этом голос?
7. В моменты сильного волнения или смущения не ощущаете ли вы скованности конечностей, когда ноги становятся негнущимися, «ходульными» или «ватными» и подкашиваются?
8. Не замечали ли вы дрожание пальцев рук при сильном волнении или смущении, не бывает ли у вас внутренней дрожи и озноб подобного состояния («мороз по коже»)?
9. Вы действительно перед каждым выступлением так волнуетесь, что вам кажется, что вы все забыли?
10. Можете ли вы во время ответа на экзамене, публичного выступления потерять мысль, растеряться и замолчать?
11. Часто ли вы раздражаетесь и возмущаетесь? Можете ли, рассердившись на ребенка, сгоряча наказать его?
12. Свойственно ли вам ссориться с близкими, если вы видите несправедливость их поступков? Часто ли при этом дело кончается вашими слезами, унынием и раскаянием?

13. Вы действительно не можете отключиться от неприятностей и огорчений, не думать о них и плохое настроение всецело владеет вами длительное время?

14. В моменты волнения или смущения вы становитесь излишне суетливы?

15. При волнении у вас возникают боли в области солнечного сплетения?