

Типы темперамента и обучение.

- меланхолики - легко ранимы, склонны глубоко переживать даже незначительные неудачи, внешне вяло реагируют на окружающее;
- флегматики - невозмутимы, постоянны в стремлениях и настроениях, душевные состояния внешне слабо выражены;
- сангвиники - живые, подвижные, быстро отзываются на окружающие события, сравнительно легко переживают неудачи и неприятности;
- холерики - быстрые, порывистые, способны страстно отдаваться делу, но неуравновешенны, склонны к бурным эмоциям, резким переменам настроения.

В поведенческой терминологии типы темперамента определяют следующим образом:

- Меланхолик - лабильный интроверт;
- Флегматик - стабильный интроверт;
- Сангвиник - стабильный экстраверт;
- Холерик - лабильный экстраверт.

У лабильных типов (меланхоликов и холериков) к быстрому возникновению усталости, падению работоспособности, резкому возрастанию количества ошибок, многократному снижению скорости деятельности приводит:

- длительная напряженная работа;
- ответственная, требующая эмоционального, нервно-психического напряжения самостоятельная работа;
- отрицательная оценка их деятельности;
- работа в шумной, беспокойной обстановке.

У интровертов (флегматиков и меланхоликов) особые затруднения возникают в тех ситуациях, когда:

- необходимо выполнять работу разнообразную по содержанию и способам деятельности;
- приходится в высоком темпе работать с плохо структурированным материалом;
- работа будет оцениваться, а время на ее выполнение жестко ограничено;
- требуется частое переключение внимания с одного вида работы на другой;
- после первого знакомства с новым видом деятельности оценивается их продуктивность;
- при высоком темпе работы требуется проявлять сообразительность;
- требуется быстрое решение неожиданных вопросов.

Лабильным типам желательно:

- осторожнее оценивать свои неудачи, из-за очень болезненного отношения к ним;
- формировать уверенность в собственных силах;
- при необходимости выполнения в ограниченный промежуток времени большого объема работы, разнообразной по содержанию, стараться разбить ее на отдельные части, и выполнять поэтапно;
- создавать спокойную, доброжелательную обстановку.

Интровертам необходимо придерживаться следующих правил:

- резервировать достаточно времени на обдумывание, подготовку, проверку и исправление работы;
- не ожидать от себя немедленного включения в работу, так как активность интроверта в новом виде деятельности возрастает постепенно, следовательно, необходимо время для переключения;
- стараться заранее готовиться или избегать вопросов, требующих неожиданных ответов, импровизации;
- во время выполнения работы не отвлекаться от нее, переключая внимание на что-либо другое;
- не ожидать от себя высокой активности в выполнении быстро меняющихся, разнообразных заданий;
- выделять себе время, чтобы иметь возможность «переварить» новую информацию.

У лабильных типов есть свои преимущества в деятельности: они тщательнее контролируют правильность выполнения работы, проверяют полученные результаты и в спокойной доброжелательной обстановке допускают меньше ошибок, чем стабильные.

У интровертов преимуществ в деятельности больше:

- Интровертов отличает медленное нарастание активности, но зато долгое ее сохранение. У них наблюдается склонность к однообразной, монотонной работе, к действиям по шаблону, схеме.

- Они работают обстоятельно, шаг за шагом выполняя задание, поэтому для них благоприятны ситуации, требующие планомерных действий. Они не отвлекаются, не перескакивают от одного действия к другому, а выполняют их в строгой последовательности.
- Интроверты склонны планировать предстоящую деятельность, любят составлять планы в письменной форме, используя их как средства внешнего управления деятельностью. Поэтому они успешнее в тех видах деятельности, которые требуют предварительной подготовки.
- Они склонны к систематизации знаний, что обеспечивает им большую глубину усвоения. Кроме того, за счет тщательной подготовительной работы интроверты обстоятельнее усваивают материал и потому обнаруживают свои преимущества в таких ситуациях, где требуется более глубокое понимание и знание предмета.
- Интроверты (в отличие от экстравертов) приступают к действиям, лишь до конца разобравшись, что необходимо делать. В работе, требующей сообразительности, интроверты принимают активное участие, если у них имеется достаточно времени для обдумывания. Кроме того, они активны в хорошо освоенной ими деятельности. Долговременная память у интровертов развита лучше, чем кратковременная.
- Если имеется возможность произвольно организовать свою деятельность, то интроверты способны быстро выполнять задания. Высокой скорости они достигают за счет специальной организации процесса (например, отсутствия отвлечений на общение, продуманного размещения подсобных материалов и инструментов). По этой же причине они легче справляются с самостоятельной работой, проявляя высокую степень независимости в выполнении заданий.

Свои сложности (правда, не столь ощутимые) имеются и у экстравертов, которые тяжело переносят однообразие и монотонность. В ситуациях, требующих соблюдения шаблонов, систематизации, планирования и проверки выполняемой работы они часто прибегают к различным способам, чтобы разнообразить свою деятельность: отвлекаются от дела, общаются с коллегами, друзьями и т.д. В этом случае рекомендуется учиться осознанно направлять свою активность на конструктивную, продуктивную деятельность, например, других путей решения стоящих задач и т.п.