

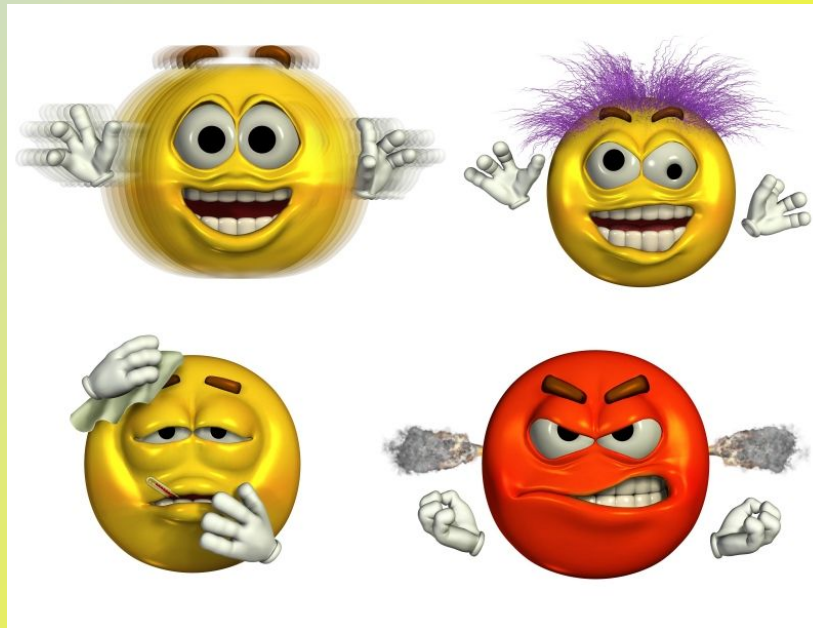
# **Формирование индивидуального стиля деятельности с учетом особенностей темперамента**



**Заведующий кафедрой психологии СПб АППО  
доктор психологических наук  
Шингаев Сергей Михайлович**

**Темперамент** — устойчивая совокупность индивидуальных психофизиологических особенностей личности, связанных с динамическими аспектами деятельности.

С физиологической точки зрения он обусловлен ТИПОМ высшей нервной деятельности человека, и проявляется в поведении человека (характера), в степени его жизненной активности.



# Схема темпераментов









**Флегматик**

**Холерик**

**Сангвиник**

**Меланхолик**

Поскольку каждая деятельность предъявляет к психике человека и ее динамическим особенностям определенные требования, **нет темпераментов, идеально пригодных для всех видов деятельности.**

Можно образно описать, что люди **холерического** темперамента более пригодны для активной рискованной деятельности ("воины").

**Сангвиники** – для организаторской деятельности ("политики").

**Меланхолики** – для творческой деятельности в науке и искусстве ("мыслители").

**Флегматики** – для планомерной и плодотворной деятельности ("созидатели").

**Сангвиник** продуктивен в деятельности, требующей оперативности в принятии решений, а однообразие, регламентированность деятельности, приводит его к быстрому утомлению.

**Флегматики и меланхолики**, наоборот, в условиях строгой регламентации и монотонного труда обнаруживают большую продуктивность и сопротивляемость утомлению, чем холерики и сангвиники.

Люди, отличающиеся слабой нервной системой, – **меланхолики**, – сильнее мотивированы на выполнение более простых действий, чем остальные. Они меньше устают и раздражаются от их повторения. У таких людей максимум мотивации проявляется в задачах с большой надеждой на успех.

Люди, отличающиеся более сильной нервной системой и высокой реактивностью – **сангвиники**, – не только стремятся к решению задач, превышающих среднюю трудность, но и могут с ними успешно справляться.

В целом **меланхолики** и **флегматики** характеризуются большим соответствием уровня притязаний уровню выполняемых ими задач, т.е. их притязания реалистичнее, чем у сангвиников и холериков, которые чаще характеризуются нереалистическим (завышенным или заниженным) уровнем притязаний.

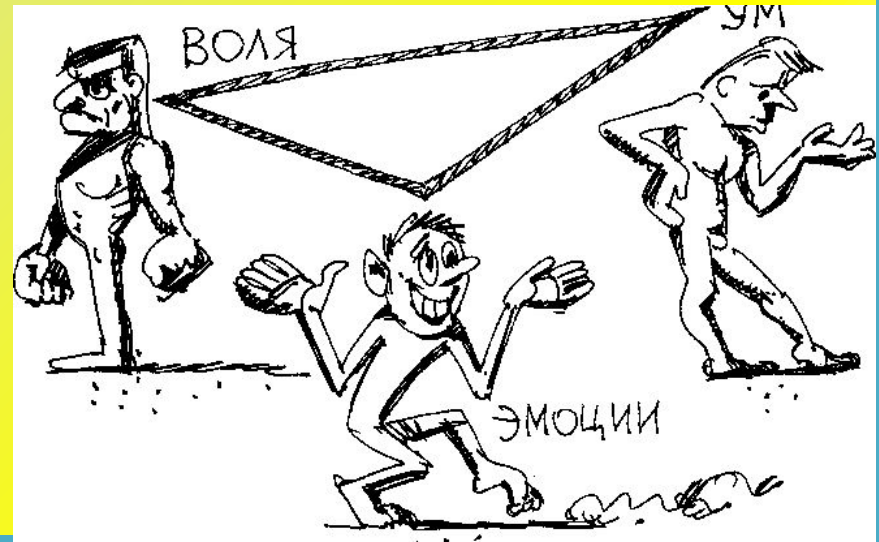


Экспериментально показано, что **сангвиники** и **холерики** проявляют меньшую сопротивляемость и пониженную продуктивность в ситуациях, когда условия и способы деятельности строго регламентированы и не допускают включения индивидуальных приемов.

Регламентация приводит их к быстрому утомлению, и поэтому они предпочитают выполнять действия, которые можно произвольно прервать, а также стремятся к чередованию неоднородных действий. Изменение способов или типа работы, создавая оптимальные условия для функционирования их нервной системы, предохраняя ее от перегрузки, позволяет этим людям работать эффективно длительное время без перерыва и с малым числом совершаемых ошибок.

В нормальных условиях темперамент проявляется только в особенностях индивидуального стиля, не определяя результативность деятельности.

В экстремальных ситуациях влияние темперамента на эффективность деятельности усиливается, заученные и предварительно усвоенные формы поведения становятся неэффективными, и требуется дополнительная энергетическая или динамическая мобилизация организма для того, чтобы справиться с неожиданными или сверхсильными воздействиями.



# Работа в малых группах

1. Выделить сильные стороны темперамента

1. Сформулировать области развития и рекомендации

