

ФГБУ ВПО «МОРДОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Н.П.  
ОГАРЁВА»

Институт механики и энергетики  
Кафедра Безопасность жизнедеятельности  
Направление Техносферная безопасность

# *Познание самого себя*

*Выполнила: Бояркина А.Ю.  
студентка 3 курса  
профиль ЗЧС*

*И поэтому я выбрала я эту специальность, которая превлекла меня своею деятельностью: определять источники опасностей на предприятии, составлять инструкции по безопасности, проводить инструктаж рабочих и служащих по требованиям безопасности, проводить контроль состояния средств защиты. Мое жизненное кредо  
Главное в жизни-реализация поставленных целей.*

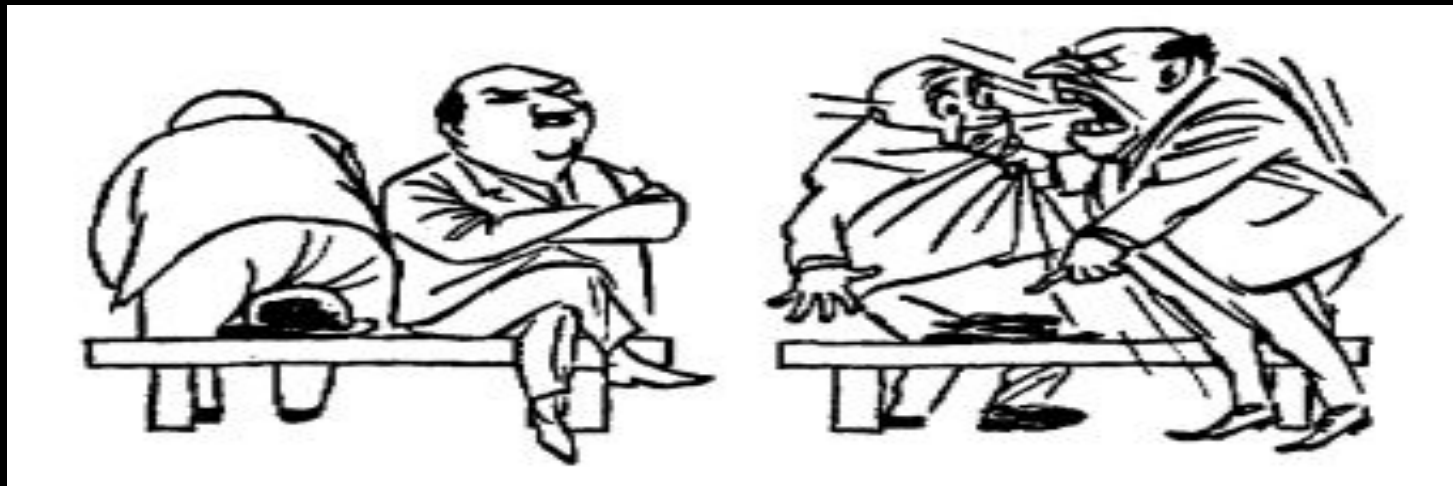


**Результаты теста №1: "Определение психофизиологических качеств человека" и "определение типа темперамента по методике Н.Н.Обозова".**

*Я: ситуативный холерик, экстраверт, нормостеник.*

**Холерик**- Это вспыльчивые, раздражительные, невыдержанные люди, зато они могут страстно отдаваться какому-либо делу, мобилизоваться для решения проблемы, быстро выполняют работу, им не занимать смелости и решимости.

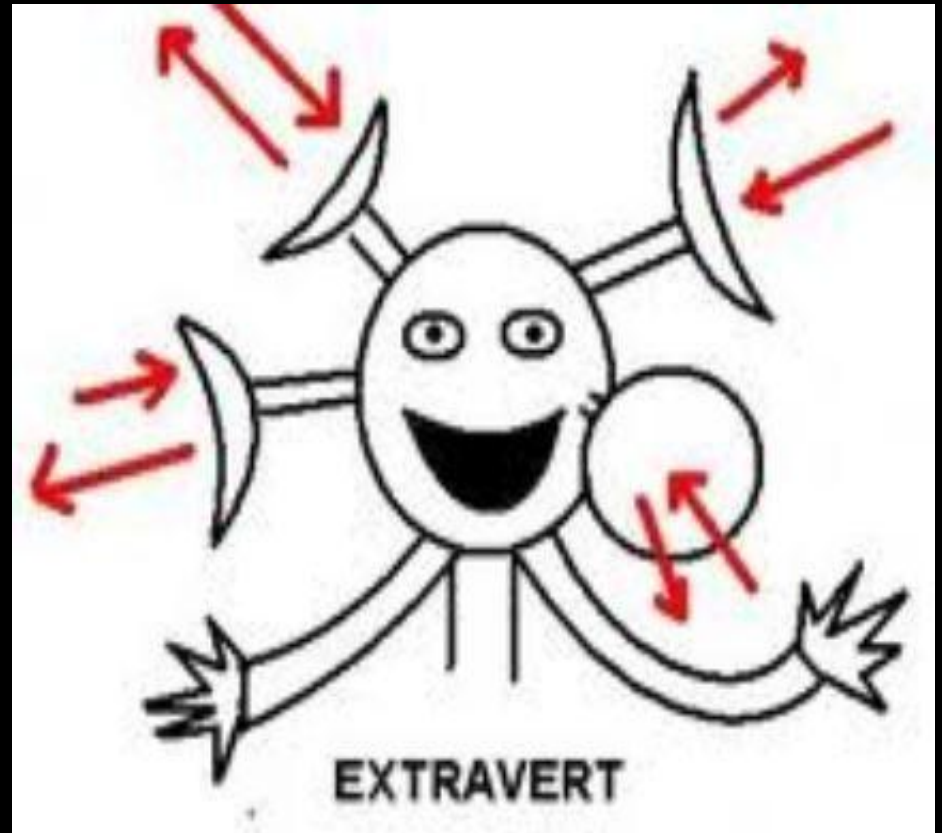
Эмоции холерика яркие, сильные, но неустойчивые, у него активная, демонстративная выразительная мимика, торопливая речь, резкие жесты. Настроение у него часто резко меняется. Причем внешних причин эти изменения часто не имеют, настроения возникают <вдруг>, ниоткуда, сам холерик обычно с трудом может объяснить, отчего это он вдруг разошелся или наоборот, сник.



Экстраверт - это человек, обращенный вовне, открытый миру, направленный к людям, может быть превосходным тамадой, организатором, чиновником, управляющим людьми, артистом или конференсье.

Нормостеник - в тяжелую минуту предпочитают действовать.

У нормостеников отличительными чертами характера являются: храбрость, шумное поведение, потребность в доминировании, склонность к риску, громкий голос, боязнь замкнутого пространства.





## Результаты теста №2: "Определения доминирующего состояния".

**Шкала «Ак»:** Выражено активное, оптимистическое отношение к жизненной ситуации, есть готовность к преодолению препятствий, вера в свои возможности. Ощущение сил для преодоления препятствий и достижения своих целей. Жизнерадостность выше, чем у большинства людей.

**Шкала «То»:** Характерна высокая активность, стеническая реакция на возникающие трудности. Субъективные ощущения внутренней собранности, запаса сил, энергии. Готовность к работе в том числе длительной.

**Шкала «Сп»:** Большая уверенность в своих силах и возможностях, чем у большинства людей.

**Шкала «Ус»:** . Снижена эмоциональная устойчивость, легко возникает эмоциональное возбуждение, настроение изменчиво, повышена раздражительность, преобладает негативный эмоциональный тон. Шкала «Уд»:  
Неудовлетворенность жизнью в целом, ее ходом. Процессом самореализации и тем, как именно в настоящее время разворачиваются основные жизненные события. Низкая оценка личностной успешности. В настоящее время человек не нашел себя полностью, не раскрыл, не ощутил в себе надежных внутренних опор, не чувствует способности требовать от самого себя правдивых ответов. Часто характерен уход в сомнения, который позволяет уклониться от необходимости делать жизненный выбор, прислушиваясь прежде всего к самому себе, принимая на себя ответственность за то, что с тобой происходит.

**Шкала «По»:** характеризуют степень принятия личностью себя. Чем выше стандартный балл, тем ниже критичность самооценивания и больше принятие себя со всеми своими недостатками.



## Результаты теста №3: " Определения актуального состояния".

28 сентября 2015 года в аудитории 409 я чувствовала себя :

Шкала «Ак-АС»: Готовность действовать, выраженное стремление изменить ситуацию в желаемую сторону, преодолеть трудности.

Шкала «То-АС»: Ощущение бодрости, энергии. Повышенная работоспособность.

Шкала «Са»: Благоприятное физическое самочувствие, ощущения телесного комфорта.

Шкала «Сп-АС»: Уверенность в благоприятном развитии ситуации, в своих силах.

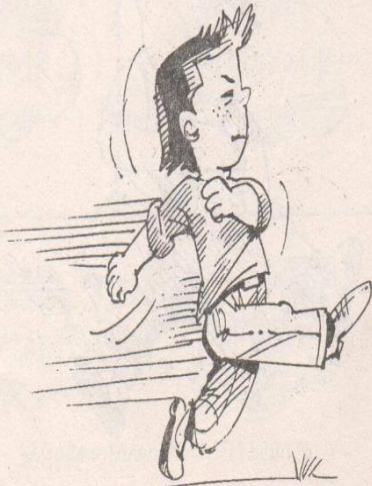
Шкала «Во»: Спокойствие, невозмутимое реагирование на изменения ситуации, сдержанное, ровное поведение. Хорошее эмоциональное саморегулирование.



## Заключение

По результатам всех пройденных тестов хотелось бы сделать вывод. На данный момент я точно могу сказать что мой тип темперамента-холерик.

Холерики - люди, способные отдаваться со всей страстью делу, увлечься им, ощущая прилив сил, готовы преодолеть любые трудности и препятствия на пути к цели очень любят различные перемены, при этом, как ни странно, он будет рад любым переменам: как позитивным, так и не очень. Подобные реакции его самого порой удивляют. Повышенная эмоциональность холериков приводит к тому, что все их мысли буквально «написаны на лице». Можно с легкостью сказать, когда холерику интересно, когда он скучает или раздражен, поскольку скрыть свои эмоции холерику вряд ли удастся. Люди этого типа являются мечтателями, для них очень привлекательны творческие виды деятельности, причем в творчество они погружаются полностью, и лучше в этот момент им не мешать.



**Холерик**