



ТЕМПЕРАМЕНТ ЧЕЛОВЕКА

ОПРЕДЕЛЕНИЕ

- **Темперамент – это одна из важнейших врождённых характеристик индивида. Он определяет уровень общей способности человека к активности, энергию, ритм жизни и эмоциональность.**

Описание типов темперамента

- Ещё со времён Гиппократы выделяют четыре основных типа темперамента. Это меланхолик, сангвиник, флегматик и холерик. Однако в чистом виде не встречается ни один из этих темпераментов. В каждом человеке присутствуют в определённой пропорции все четыре основных темперамента (очень редко – три).

Тип темперамента по формуле

Белова

Из 80 пунктов отметьте только те, которые Вам свойственны. Постарайтесь быть более объективны.

1. Безропотны, покорны
2. Болезненно чувствительны и легко ранимы
3. Бываете агрессивным забиякой
4. Быстро включаетесь в новую работу и быстро переключаетесь на другую
5. Быстро засыпаете и пробуждаетесь
6. Быстро остываете, если что-то перестаёт вас интересовать

Тип темперамента по формуле

Белова

7. Быстро утомляетесь
8. Веселы и жизнерадостны
9. Впечатлительны до слезливости
10. Выносливы и работоспособны
11. Доводите начатое дело до конца
12. Затрудняетесь установить контакт с новыми людьми
13. Инертны, малоподвижны, вялы
14. Легко переживаете неудачи и неприятности
15. Легко переносите одиночество

Тип темперамента по формуле

Белова

16. Легко приспосабливаетесь к разным обстоятельствам

17. Легко сдерживаете порыв

18. Любите аккуратность во всём

19. Малоактивны и робки

20. Мало восприимчивы к одобрению или порицанию

21. Медленно включаетесь в работу и переключаетесь с одного дела на другое

22. Молчаливы и не любите попусту болтать

23. Настойчивы в достижении поставленной цели

Тип темперамента по формуле

Белова

24. Находчивы в споре

25. Не верите в свои силы

26. Не доводите начатое дело до конца

27. Незлобливы, проявляете снисходительное отношение к колкостям в свой адрес

28. Не растрчиваете попусту сил

29. Невольно приспосабливаетесь к характеру собеседника

30. Невыдержанны и вспыльчивы

31. Незлопамятны и боязливы

Тип темперамента по формуле

Белова

32. Несобранны, проявляете поспешность в решениях

33. Нетерпеливы

34. Нетерпимы к недостаткам

35. Неуравновешенны и склонны к горячности

36. Неусидчивы, суетливы

37. Неустанно стремитесь к новому

38. Неустойчивы в интересах и склонностях

39. Обладаете быстрой, страстной, со сбивчивыми интонациями речью

40. Обладаете всегда бодрым настроением

Тип темперамента по формуле

Белова

41. Обладаете выдержкой

42. Обладаете выразительной мимикой

43. Обладаете громкой, быстрой отчётливой речью, сопровождающейся живыми жестами и выразительной мимикой

44. Обладаете резкими порывистыми движениями

45. Обладаете слабой тихой речью, иногда снижающейся до шёпота

46. Обладаете спокойной, ровной речью, с остановками

47. Общительны и отзывчивы, не чувствуете скованности

Тип темперамента по формуле

Белова

48. Осторожны и рассудительны

49. Последовательны и обстоятельны

50. Постоянны в своих интересах

51. Предъявляете высокие требования к себе и окружающим

52. Работаете рывками

53. Резки и прямолинейны в отношениях с людьми

54. Решительны и инициативны

55. Ровны в отношениях со всеми

56. С трудом приспосабливаетесь к новой обстановке

Тип темперамента по формуле

Белова

57. С увлечением берётесь за любое новое дело

58. Сдержанны и терпеливы

59. Склонны иногда скользить по поверхности, отвлекаться

60. Склонны к подозрительности, мнительны

61. Склонны к резким сменам настроения

62. Склонны к риску

63. Склонны переоценивать себя

64. Склонны уходить в себя

65. Скрытны и необщительны

Тип темперамента по формуле

Белова

66. Сохраняете самообладание в неожиданной и сложной обстановке
67. Спокойны и хладнокровны
68. Способны быстро действовать и решать
69. Способны быстро схватывать новое
70. Стеснительны и застенчивы
71. Стремитесь вызвать сочувствие и помощь других
72. Строго придерживаетесь выработанного распорядка дня, системы в работе
73. Теряетесь в новой обстановке

Тип темперамента по формуле

Белова

74. Тяготитесь однообразием будничной кропотливой работы

75. Умеете ждать

76. Упрямы

77. Чрезвычайно восприимчивы к одобрению и порицанию

78. Чрезмерно обидчивы

79. Чувствуете подавленность и растерянность при неудачах

80. Энергичны и деловиты

ОБРАБОТКА РЕЗУЛЬТАТОВ

Необходимо определить процентное соотношение типов темперамента, к которым относятся отмеченные пункты:

- Меланхолик: 1, 2, 7, 9, 12, 15, 19, 25, 29, 45, 51, 60, 64, 65, 70, 71, 73, 77, 78, 79.
- Сангвиник: 4, 5, 6, 8, 10, 14, 16, 23, 26, 38, 40, 43, 47, 57, 59, 63, 66, 69, 74, 80.
- Флегматик: 11, 13, 17, 18, 20, 21, 22, 27, 28, 41, 46, 48, 49, 50, 55, 56, 58, 67, 72, 75.
- Холерик: 3, 24, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 39, 42, 44, 52, 53, 54, 61, 62, 68, 76.

ОБРАБОТКА РЕЗУЛЬТАТОВ

Если процентное содержание какого-либо типа темперамента составляет от 40% и более, то он считается преобладающим в человеке. Если доля типа 30-39%, то его качества выражены в человеке достаточно ярко. 20-29% – качества выражены заметно, и их надо учитывать. 10-19% – выражены слабо, а менее 10% вообще не в счёт

МЕЛАНХОЛИК

Слабость процессов возбуждения и торможения. Легко расстраивается.

Тревожный. Склонен рассуждать по делу и не по делу. Пессимистичный. Довольно сдержанный, необщительный, в поведении тихий. Болезненно реагирует на высказывания окружающих, касающиеся его. Легко впадает в состояние тоски, страха, грусти. Довольно мнителен, новая обстановка его пугает, и он теряется. Жизнь рассматривает в чёрных тонах.

Неуравновешенный, малоподвижный тип. Все эмоции внутри, как правило, это его переживания. Очень чувствителен, нерешителен, не верит в свои силы. Движения рук стеснительные. Склонен к одиночеству, замкнутости, тяжело идёт на контакт. Устойчив в интересах и склонностях, в новой обстановке и деятельности не теряется.

САНГВИНИК

Подвижность процессов возбуждения и торможения. Общительный, контактный, коммуникабельный, разговорчивый, непринуждённый в поведении. Жизнерадостный. Не склонен к беспокойству. Стремится занять доминирующую позицию. Высокая приспособляемость к условиям среды. Говорит быстро, движения быстры. Может хорошо переключать внимание с одного объекта на другой. Хорошо управляет своим настроением. Оптимистичен. Внутреннее душевное состояние написано на его лице.

Живой, уравновешенный. Выдержан, сохраняет самообладание в сложной обстановке. Речь громкая, быстрая, отчётливая. Общителен, легко входит в новый коллектив, не чувствует скованности. Быстро включается в новую работу и быстро переключается. Инициативен, но в решениях часто несобран.

ФЛЕГМАТИК

Преобладание процесса торможения над возбуждением. Пассивный. Осмотрительный, рассудительный. Доброжелательный, миролюбивый. Хорошо управляемый. Внушающий доверие, надёжный и спокойный. Высокая работоспособность. Терпение. При общении всегда равен с другими людьми, отличается терпимостью к их слабостям. Не любит праздной и пустой болтовни. Его трудно рассмешить и разгневать, внешне он кажется спокойным даже при очень серьёзных неприятностях и проблемах. Чувства внешне практически не выражает.

Уравновешенный, малоподвижный тип. Эмоции слабо выражены, устойчивы. Осторожен, рассудителен. Малоподвижен, инертен. Общителен в меру. Внимание устойчивое. Придерживается строго заведённого порядка на своём рабочем месте. Устойчив в интересах и склонностях. Медленно включается в новую работу, медленно переключается с одного дела на другое.

ХОЛЕРИК

Преобладание процесса возбуждения над торможением. Сильный, неуравновешенный. Подвижный. Безудержный. Чувствительный. Беспокойный. Довольно агрессивный, возбудимый. Непостоянный. Настроен оптимистично. Пытается взять инициативу в свои руки. Активен, боевой тип, задористый, легко и быстро раздражается. Цикличность поведения и переживаний. Строит грандиозные планы. Воля порывистая. Часто раздражается, не сдержан в словах и действиях, вспыльчив и прямолинеен.

Безудержный, неуравновешенный тип. Эмоции бурные, вспышками. Резкая смена настроений. Речь сбивчивая, неровная. С людьми прямолинеен, неуживчив. Нетерпелив, не умеет ждать. Неустойчив в интересах и склонностях. Работает рывками. Постоянно стремится к новому.

