

Лекция .

# ТЕМПЕРАМЕНТ

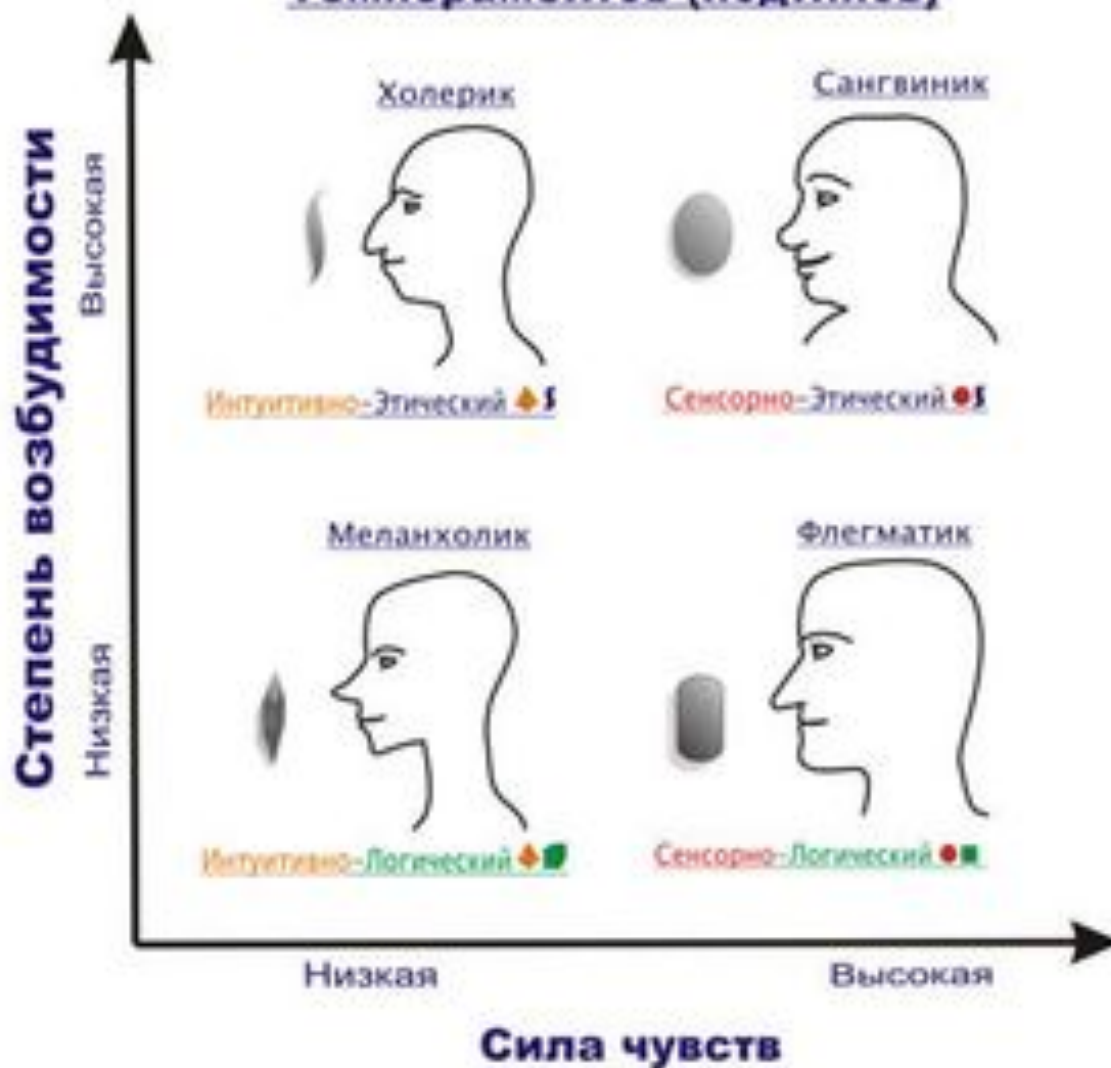
---

# Темперамент —

---

устойчивое объединение индивидуальных особенностей личности, это темп и ритм психических процессов, степень устойчивости чувств, степень волевого усилия. Тип темперамента тесно связан с врожденными особенностями высшей нервной деятельности. Это проявляется в устойчивости эмоционального состояния, впечатлительности, энергичности действий и поступков.

## Характеристики Темпераментов (подтипов)



## Какой у вас темперамент? (опросник Г. Айзенка)

На предложенные вопросы отвечайте только “да” или “нет”.

---

1. Часто ли вы испытываете тягу к новым впечатлениям, к тому, чтобы встряхнуться, испытать возбуждение?
2. Вы часто нуждаетесь в друзьях, которые вас понимают, могут ободрить и утешить?
3. Легко ли вы обычно отвлекаетесь от своих забот?
4. Трудно ли вам ответить другим “нет”?
5. Долго ли вы обычно размышляете перед тем, как что-либо предпринять?
6. Если вы обещали что-то сделать, всегда ли вы сдерживаете свое обещание?
7. Нередко у вас бывают беспричинные спады и подъемы настроения?
8. Обычно вы поступаете и говорите быстро, не раздумывая?
9. Бывает ли вам тоскливо без достаточных на то причин?
10. Любите ли вы рискованные поступки?

- 
11. Возникает ли у вас чувство робости или смущения, когда вы хотите завести разговор с симпатичной(ным), незнакомкой(цем)?
  12. Выходите ли вы иногда из себя, злитесь?
  13. Испытываете ли вы трудности только от того, что надо быстро действовать или отвечать?
  14. Часто ли вы беспокоитесь из-за того, что сказали или сделали так, как не следовало поступать или говорить?
  15. Предпочитаете ли вы чтение периодики и книг или другие занятия наедине общению с людьми?
  16. Легко ли вас обидеть?
  17. Любите ли вы часто бывать в компаниях?
  18. Бывают ли у вас мысли, которые вы хотели бы скрыть от других?
  19. Верно ли, что иногда вы полны энергии, так, что все горит в руках, а иногда совсем вялы?
  20. Предпочитаете ли вы иметь меньше друзей, но зато более близких вам?

- 
21. Часто ли вы мечтаете, стараясь забыть обыденность и неудачи?
  22. Если на вас накричат, вы отвечаете мгновенно?
  23. Часто ли вас беспокоит чувство вины?
  24. Все ли ваши привычки хороши и желательны?
  25. Способны ли вы дать волю своим чувствам и вовсю повеселиться в компании?
  26. Считаете ли вы себя человеком ранимым и чувствительным?
  27. Вы человек очень живой и подвижный?
  28. Часто ли вы, сделав какое-нибудь важное дело, испытываете чувство тревоги, что результат хуже, чем мог бы получиться?
  29. Вы больше молчите, когда находитесь в обществе других людей?
  30. Вы иногда сплетничаете?

- 
31. Бывает ли, что вам не спится от того, что в голову лезут разные мысли?
  32. Если вы хотите что-то узнать, вам легче искать нужные сведения в книгах, чем расспрашивать людей?
  33. Бывают ли у вас внезапные сердцебиения?
  34. Нравится ли вам работа, которая требует длительного внимания и большой сосредоточенности?
  35. Бывает ли у вас от волнения дрожь в руках или ногах?
  36. Всегда ли вы платили бы за провоз багажа на транспорте, если бы не опасались проверки?
  37. Можете ли вы быстро выразить ваши мысли словами?
  38. Раздражительны ли вы?
  39. Вам неприятно находиться в обществе, где подшучивают друг над другом, считая это проявлением дружеского отношения?

- 
40. Волнуетесь ли вы по поводу каких-то неприятных событий, которые могли бы произойти?
41. Свойственна ли вам медлительность в движениях?
42. Вы когда-нибудь опаздывали на работу или на свидание?
43. Часто ли вам снятся кошмары?
44. Верно ли, что вы так любите поговорить, что никогда не упустите случая побеседовать с незнакомым человеком?
45. Беспокоят ли вас какие-либо боли?
46. Вы бы почувствовали себя очень несчастным(ной), если бы длительное время были лишены возможности активного общения с людьми?
47. Можете ли вы сказать о себе, что вам свойственна нервозность?
48. Есть ли среди ваших знакомых люди, которые вам явно не нравятся?
49. Можете ли вы сказать, что являетесь весьма уверенным в себе человеком?



---

50. Легко ли вы обижаетесь, когда люди указывают на ваши ошибки в работе или ваши личные промахи?

51. Вы считаете, что трудно получить настоящее удовольствие от вечеринки?

52. Беспокоит ли вас чувство, что вы чем-то хуже других?

53. Легко ли вам внести оживление в довольно скучную компанию?

54. Бывает ли, что вы говорите о вещах, в которых не разбираетесь?

55. Испытываете ли вы чувство тревоги за свое здоровье?

56. Любите ли вы подшучивать над другими?

57. Часто ли у вас бывает бессонница?

## Обработка результатов:

Прежде всего проверьте, насколько искренне вы отвечали.

---

- ❖ Подсчитайте число положительных ответов на вопросы: **6, 24, 36.**
- ❖ Прибавьте к ним количество отрицательных ответов на вопросы: **12, 18, 30, 42, 48, 54.**
- ❖ Если сумма больше **5**, то полученные результаты надо поставить под сомнение, а если больше **7**, то дальнейшая обработка результатов вообще не имеет смысла. Вы еще не готовы быть искренним человеком даже наедине с собой. Постарайтесь впредь не приукрашивать себя, иначе бесполезно потратите время. Кто получил результат по шкале “искренности” меньше **6** имеют возможность определить важные качества личности по двум группам вопросов.

---

**Экстраверсия – интроверсия.** Подсчитайте количество положительных ответов в вопросах: **1, 3, 8, 10, 17, 22, 25, 27, 34, 37, 44, 46, 49, 53, 56** и отрицательных в вопросах: **5, 13, 15, 20, 29, 32, 39, 41, 51**. Если общая сумма меньше **12**, то вам свойственна скорее интроверсия (обращенность внутрь своего “Я”). Если сумма в пределах **13-24**, то, напротив, вам более свойственна экстраверсия (обращенность вовне).

**Эмоциональная нестабильность - эмоциональная стабильность.** Подсчитайте количество положительных ответов в вопросах: **2, 4, 7, 9, 11, 14, 16, 19, 21, 23, 26, 28, 31, 33, 35, 38, 40, 43, 45, 47, 50, 52, 55, 57**. Если сумма меньше **12**, то вам более свойственна эмоциональная стабильность, если больше – эмоциональная нестабильность



**Холерик** - личность неуравновешенная, несдержанная, вспыльчивая, даже необузданная. Холерический темперамент характеризуется большой интенсивностью и яркой выраженностью эмоциональных переживаний и быстротой их протекания. Для холерика характерна вспыльчивость и отходчивость, что непосредственно следует за бурными вспышками чувств. Холерик — человек горячий, страстный, отличающийся резкой сменой чувств, которые у него всегда глубоки, захватывают его целиком. Он глубоко и сильно переживает как радости, так и печали, что находит свое (иногда бурное) выражение в его мимике и действиях. С трудом выполняет монотонную работу, реакции быстрые, сильные. За дело берется с жаром, но быстро остывает - появляется "наплевательское" настроение.

В общении нетерпелив и резок. Мимика и движения энергичны, темп работы быстрый. Часто подростки с таким темпераментом срывают уроки, ввязываются в драки, вообще доставляют множество хлопот родителям и учителям. Это задорные, боевые, активные ребята. Они становятся заводилами в среде сверстников, вовлекая их в различные романтические предприятия.

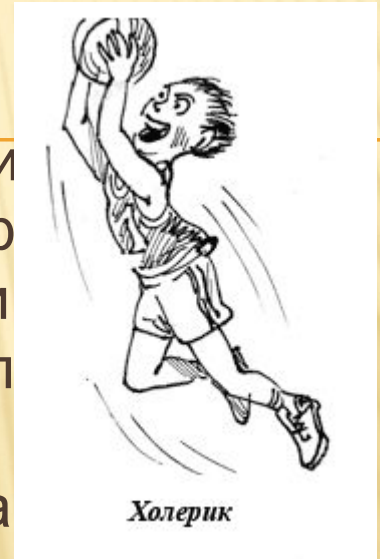
Эмоции холерика яркие, сильные, но неустойчивые, у него активная, демонстративная выразительная мимика, торопливая речь, резкие жесты. Настроение у него часто резко меняется. Причем внешних причин эти изменения часто не имеют, настроения возникают «вдруг», ниоткуда. Характерной манерой преувеличенно на все реагировать холерик заслужил себе славу самого злобного и склочного темперамента. Однако не так. Просто холерический темперамент естественным образом усиливает любые проявления активности человека – и хорошие, и плохие.



*Холерик*

## Профориентация:

Для холериков при принятии решений на первом месте стоит человеческий фактор, эмоции и отношения. Это делает их очень полезными в сфере, связанной с личным общением, знакомствами и услугами. С другой стороны переменчивость дел холерика трудно управляемым как работника и непредсказуемым. Работоспособность холерика высокая, но неустойчивая. Ко всему новому холерик привыкает легко и быстро, но устойчивые навыки формируются у него долго и с большим трудом. Сильные стороны руководителя этого темперамента — умение быстро выдать свежую идею в неожиданно изменившейся ситуации, зажечь и повести за собой окружающих, не важно, подчиненный это, клиент или вышестоящий руководитель. Недостатком холерика — руководителя является его отстранённость от технических аспектов



*Холерик*

производства и ориентация в первую очередь на людей

**Меланхолик** - неуравновешен, глубоко переживает любое событие при вялом и слабом внешнем реагировании. Реакция замедленная. Особенности меланхолического темперамента проявляются внешне:

мимика и движения медленные, однообразны, сдержанны, бедные, голос тихий, невыразительный.

Чувствителен, раним, боится трудностей, отличается повышенной тревожностью. Избегает непредвиденных ситуаций. Предпочитает выполнять действия, не требующие психического напряжения.

Чувства и настроения меланхолика однообразны и вместе с тем очень устойчивы. Нередко они носят астенический характер. В связи с этим самый термин «меланхолик» часто обозначает человека, отличающегося грустным и даже мрачным настроением. Люди с меланхолическим темпераментом нередко очень болезненно относятся к внешним обстоятельствам, легко уязвимы, тяжело переживают трудности жизни. Нередко они отличаются замкнутостью в самих себе и необщительностью.

Для меланхоликов характерно упадничество, отсутствие бодрости и решительности в своих действиях, частыми проявлениями, в глубоких проявлениях — пассивностью, вялостью, незаинтересованностью порученным человеку делом. Обладает самым высоким уровнем эмпатии. Терпелив с друзьями и надежен. В целом меланхолическая конституция сухая, тонкая, изменчивая.



Меланхолик

## ПРОФОРИЕНТАЦИЯ:

УМСТВЕННЫЕ СПОСОБНОСТИ МЕЛАНХОЛИКА ОБЫЧНО СТОЛЬ ЖЕ ХОРОШИЕ, СКОЛЬ И НЕУСТОЙЧИВЫЕ. МЕЛАНХОЛИКАМ РЕКОМЕНДУЕТСЯ, В ПЕРВУЮ ОЧЕРЕДЬ, ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНАЯ СФЕРА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ, ГДЕ ОНИ ЧУВСТВУЮТ СЕБЯ НАИБОЛЕЕ УВЕРЕННО. ЭТО ПРОГРАММИРОВАНИЕ, ИНТЕРНЕТ, АНАЛИТИКА, КОНСТРУИРОВАНИЕ, ПЛАНИРОВАНИЕ, РАБОТА С БОЛЬШИМИ ОБЪЁМАМИ «ВИРТУАЛЬНОЙ ИНФОРМАЦИИ». НЕ ЧУЖДЫ ИМ ЛЮБЫЕ ВИДЫ ТВОРЧЕСТВА. МЕЛАНХОЛИКАМ СЛЕДУЕТ ИЗБЕГАТЬ БОЛЬШОЙ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ НАГРУЗКИ И НЕ ПЕРЕГРУЖАТЬ СЕБЯ КОНТАКТАМИ С ЛЮДЬМИ.

*Меланхолик*





**Сангвиник** - личность уравновешенная, его реакции отличаются скоростью и умеренной силой, однако отличается относительно слабой интенсивностью психических процессов и быстрой сменой одних психических процессов другими.

Он быстро

овладевает новыми профессиональными знаниями, может долго работать, не утомляясь, при условии, что работа разнообразная. Для сангвиника характерны легкость и быстрота возникновения новых эмоциональных состояний, которые, однако, быстро сменяя друг друга, не оставляют в его сознании глубокого следа.

Обычно сангвиник отличается богатой мимикой, его эмоциональные переживания сопровождаются разнообразными выразительными движениями. Это жизнерадостный человек, отличающийся большой подвижностью. С внешней подвижностью у сангвиника связывается быстрота психических процессов: он впечатлителен, быстро отзывается на внешние раздражители и менее сосредоточен и углублен в свои личные переживания.

Сангвиник легко справляется с задачами, требующими быстрой сообразительности, если только эти задачи не являются особо трудными и серьезными. Он легко берется за разные дела, но вместе с тем легко и забывает о них, заинтересовавшись новыми. В своих решениях он нередко поспешен, мало над ними задумывается, часто разбрасывается. Сангвиник легко входит в общение с другими людьми. Однако его отношение к другим людям часто поверхностно: он легко расстается со своими привязанностями, быстро забывает горести и радости, обиды и примирения. Мимика и движения выразительны, речь быстрая.



*Сангвиник*

## Профориентация:

Сангвиник быстро переключается с одного вида деятельности на другой. Легко управляет своей работоспособностью, которая обычно очень высокая не зависимо от внешних и внутренних причин.

Привычки у него образуются быстро и легко, а сформированные навыки закрепляются и долго сохраняются. В работе, как и в личных отношениях, сангвиник склонен, прежде всего, ориентироваться на «человеческий фактор». Наилучшими сферами для самореализации сангвиника

являются воспитательно — преподавательская работа, где упор делается не на техническую сферу, косметология, общественное питание, рекрутинг, знакомства и т.д.

Сангвиник является, пожалуй, самым приятным и душевным руководителем с точки зрения подчиненных. Однако технические моменты в работе часто вызывают у сангвиников затруднение. Его сильная черта – уговоры и расположение к себе – не всегда срабатывает в условиях, например, планового производства.



Сангвиник

Внешне человек флегматического темперамента отличается, прежде всего, малой подвижностью, движения его очень медлительны и даже вялы, не энергичны, от него нельзя ожидать быстрых действий.

Флегматика характеризует также слабая эмоциональная возбудимость. Его чувства и настроения отличаются ровным характером и изменяются медленно. Это невозмутимый, размеренный в своих действиях человек. Он редко выходит из ровного, спокойного эмоционального состояния, его можно редко видеть сильно взволнованным, ему чужды аффективные проявления личности.

Характерный для флегматика строй эмоциональных состояний имеет соответствующее внешнее выражение. Мимика и жесты флегматика однообразны, невыразительны, речь медленная, лишенная живости, не сопровождается выразительными движениями. Прежде чем что-либо сделать, флегматик долго и обстоятельно обдумывает предстоящие действия; однако принятые решения выполняет спокойно и неотступно, сильно привязывается к привычной для него работе и с трудом переключается на новые виды труда. Думает он также медленно, долго колеблется, принимая решение, выводы, к которым приходит, трудно поколебать, а решения, которые он принимает, трудно изменить.

*Флегматик*



## ПРОФОРИЕНТАЦИЯ:

ФЛЕГМАТИКА НАВЕРНО МОЖНО НАЗВАТЬ РЕКОРДСМЕНОМ ПО РАБОТОСПОСОБНОСТИ И ПРОИЗВОДИТЕЛЬНОСТИ, ЧТО ДЕЛАЕТ ЕГО НЕЗАМЕНИМЫМ ВО ВСЕХ ОБЛАСТЯХ, СВЯЗАННЫХ С ПРОИЗВОДСТВОМ. ПРИ ВСЕЙ ВНЕШНЕЙ ЛЕНИВОСТИ И МЕДЛИТЕЛЬНОСТИ ФЛЕГМАТИК ДОСТИГАЕТ ЛУЧШИХ РЕЗУЛЬТАТОВ ПО ОБЪЕМУ И КАЧЕСТВУ РАБОТЫ ПО СРАВНЕНИЮ С ЛЮДЬМИ ЛЮБЫХ ДРУГИХ ТЕМПЕРАМЕНТОВ В СХОДНЫХ УСЛОВИЯХ. ОДНАКО ДЛЯ УСПЕХА ЕМУ ТРЕБУЮТСЯ СТАБИЛЬНЫЕ УСЛОВИЯ РАБОТЫ, ЕСЛИ ЖЕ СИТУАЦИЯ ПОСТОЯННО МЕНЯЕТСЯ, РАБОТОСПОСОБНОСТЬ ФЛЕГМАТИКА ПАДАЕТ. ЭТИ СВОЙСТВА ДЕЛАЮТ ФЛЕГМАТИКА НЕЗАМЕНИМЫМ В СФЕРАХ ПРОИЗВОДСТВА И АДМИНИСТРИРОВАНИЯ И ВЕЗДЕ, ГДЕ ВОСТРЕБОВАНО УМЕНИЕ ПОДДЕРЖИВАТЬ ТЕКУЩИЕ ПРОЦЕССЫ В СТАБИЛЬНОМ СОСТОЯНИИ.

Флегматик

