

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«НИЖЕГОРОДСКИЙ АВТОМЕХАНИЧЕСКИЙ ТЕХНИКУМ»

Методическая разработка
классного часа

ОПРЕДЕЛЕНИЕ ТИПА ТЕМПЕРАМЕНТА ЛИЧНОСТИ

Автор: Атмайкина Г.Н.

Нижний Новгород
2018

Классный час

«ОПРЕДЕЛЕНИЕ ТИПА ТЕМПЕРАМЕНТА ЛИЧНОСТИ»

Цель: изучение межличностных отношений через особенности темперамента каждого студента.

Задачи:

1. Вспомнить происхождение популярной типологии темперамента.
2. Определить тип темперамента.
3. Сплотить коллектив в результате совместного изучения личностных особенностей.

Средства обучения:

1. Компьютер.
2. Компьютерная презентация.
3. Мультимедийный проектор.
4. Тестирование.

Ход классного часа

1. Вступление.

Самое первое и самое главное
в жизни – это стараться владеть
самим собой.

В. Гумбольд

Темперамент идет впереди мысли.
Это плохо. Надо поставить мысль
впереди темперамента.

К.С. Станиславский

Все люди очень разные... На всё происходящее в окружающей действительности они реагируют по-разному. Один быстро принимает даже самые важные решения, другие будут долго мучаться сомнениями. Один человек сохраняет спокойствие в любой ситуации, а другого даже малейшая неприятность может привести в отчаяние. Эти различия во многом объясняются темпераментом и характером конкретного человека.

Интересно познать себя, свои отличия от других. Человек - существо социальное, постоянно находится в том или ином коллективе, поэтому знания о том, какие типы темперамента существуют, оказываются полезными и нужными во многих ситуациях.

Для этого вспомним, какие существуют типы темперамента, что свойственно тому или иному типу темперамента и постараемся выработать умение правильно вести себя с каждым членом коллектива в соответствии с особенностями его темперамента.

2. Теоретический материал.

Понятие о темпераменте

Темперамент (от лат. смесь, соразмерность) – совокупность врожденных индивидуально-своеобразных свойств психики человека, которые определяют его поведение и деятельность, степень эмоциональной возбудимости и уравновешенности, особенности приспособления к окружающей среде.

Человечество издавна пыталось выделить типичные особенности психического склада различных людей, свести их к малому числу обобщенных портретов - типов темперамента.

Прежде чем рассматривать различные виды темперамента, нужно сказать, что нет лучших или худших темпераментов – каждый из них имеет свои положительные и отрицательные стороны, поэтому главные усилия должны быть направлены не на переделку темперамента (что невозможно вследствие врожденности темперамента), а на разумное использование его достоинств и нивелирование его отрицательных граней.

Впервые понятие темперамент ввел древнегреческие врач и философ («отец медицины») Гиппократ. Он считал, что темперамент человека определяется тем, какая из четырех жидкостей организма преобладает (*гуморальная теория*):

если преобладает кровь («сангвис» по-латыни), то темперамент будет сангвинический, т.е. энергичный, быстрый, жизнерадостный, общительный, легко переносит жизненные трудности и неудачи.

если преобладает желчь («холе»), то человек будет холериком – желчный, раздражительный, возбудимый, несдержанный, очень подвижный человек, с быстрой сменой настроения.

если преобладает слизь («флегма»), то темперамент флегматичный - спокойный, медлительный, уравновешенный человек, медленно, переключающийся с одного вида деятельности на другой, плохо приспособляющийся к новым условиям.

если преобладает черная желчь («мелана-холе»), то получается меланхолик – несколько болезненно застенчивый и впечатлительный человек, склонный к грусти,

робости, замкнутости, он быстро утомляется, чрезмерно чувствителен к невзгодам.

Академик И.П. Павлов изучил физиологические основы темперамента, обратив внимание на зависимость темперамента от типа нервной системы. Он показал, что два основных нервных процесса – возбуждение и торможение – отражают деятельность головного мозга. От рождения они у всех разные: по силе, взаимной уравновешенности, подвижности. В зависимости от соотношения этих свойств нервной системы Павлов выделил 4 основных типа высшей нервной деятельности:

- 1) «безудержный» (сильный, подвижный, неуравновешенный тип нервной системы - холерик);
- 2) «живой» (сильный, подвижный, уравновешенный тип н/с – сангвиник);
- 3) «спокойный» (сильный, уравновешенный, инертный тип н/с – флегматик);
- 4) «слабый» (слабый, неуравновешенный, малоподвижный тип н/с – меланхолик).

В поведенческом общении можно и нужно предвидеть особенности реакции лиц с разным типом темперамента и адекватно на них реагировать.

Психологическая характеристика типов темперамента

Представление о том, какой у человека темперамент, обычно складывается на основании некоторых характерных для данного лица психологических особенностей. Рассмотрим характеристику четырёх типов темперамента.

Холерик.

Представители этого типа отличаются повышенной возбудимостью, а вследствие этого и неуравновешенностью поведения. Холерик вспыльчив, агрессивен, прямолинеен в отношениях, энергичен в деятельности. Для холериков характерна цикличность в работе. Они со всей страстью способны отдаваться делу, увлечься им. В это время они готовы преодолеть и действительно преодолевают трудности и препятствия на пути к цели. Но вот истощились силы, упала вера в свои возможности,

наступило подавленное настроение, и они ничего не делают. Такая цикличность есть одно из следствий неуравновешенности их нервной деятельности. Чередование положительных циклов подъёма настроения и энергичности с отрицательными циклами спада, депрессии обуславливают неровность поведения и самочувствия, его повышенную подверженность к появлению невротических срывов и конфликтов с людьми.

Сангвиник.

Представителя этого типа темперамента характеризуют как горячего, очень продуктивного деятеля, но лишь тогда, когда у него есть интересное дело, то есть постоянное возбуждение. Когда же такого дела нет, он становится скучным и вялым.

Для сангвиника обычна большая подвижность, лёгкая приспособляемость к изменяющимся условиям жизни. Он быстро находит контакт с людьми, общителен, не чувствует скованности в новой обстановке. В коллективе сангвиник весел, жизнерадостен, с охотой берётся за живое дело, способен к увлечению. Однако, развивая кипучую деятельность, он может также быстро остыть, как и быстро увлечься, если дело перестает его интересовать, если оно требует кропотливости и терпения, если оно имеет будничного характера.

У сангвиника эмоции легко возникают, легко сменяются. Это одно из условий того, что он быстро может освободиться от гнетущего настроения, если оно возникает, и пребывать в постоянном оптимистическом состоянии духа, если обстоятельства достаточно возбуждают его и увлекают к тому или другому делу.

Лёгкость, с которой у сангвиника образуются и переделываются новые временные связи, большая подвижность характеризуют гибкость ума. Сангвиник склонен к остроумию, быстро схватывает новое, легко переключает внимание, продуктивен при динамической и разнообразной работе. Работа, требующая реакции, а вместе с тем уравновешенности, больше всего подходит ему.

Флегматик.

Спокойный, уравновешенный, всегда ровный; настойчивый и упорный труженик жизни. Уравновешенность и некоторая инертность нервных процессов позволяют флегматику всегда оставаться спокойным в любых условиях. При наличии торможения, уравновешивающего процесс возбуждения ему нетрудно сдерживать свои импульсы, порывы, строго следовать выработанному распорядку жизни, системе в работе, не отвлекаться по незначительным поводам. Флегматик может выполнять дело, требующее ровной затраты сил, длительного и методического напряжения (усидчивости, устойчивого внимания и терпения).

Флегматик солиден, он не тратит напрасно сил: рассчитав их, он доводит дело до конца. Он ровен в отношениях, не любит попусту болтать.

Недостатком флегматика является его инертность, малоподвижность. Ему нужно время для раскачки, для сосредоточенного внимания, для переключения его на другой объект и т.п. Инертность сказывается и на косности его стереотипов, трудности их перестройки, что приводит к излишней фиксированности характера, недостаточной его гибкости. Однако это качество - инертность - имеет и положительное значение: оно обеспечивает неторопливость, основательность и в целом постоянство, определённый характер. Флегматики особенно подходят к работе, требующей методичности, хладнокровия и длительной работоспособности.

Меланхолик.

Представители этого типа отличаются высокой эмоциональной чувствительностью, а вследствие этого и повышенной ранимостью. Меланхолики несколько замкнуты, особенно если встречаются с новыми людьми, нерешительны в трудных обстоятельствах, испытывают сильный страх в опасных ситуациях.

Слабость процессов возбуждения и торможения при их неуравновешенности приводит к тому, что всякое сильное воздействие затормаживает деятельность меланхолика, и у него возникает запредельное торможение. Специфично действует на меланхолика и слабое раздражение, субъективно оно переживается им как сильное воздействие, а потому меланхолик склонен отдаваться переживанию по незначи-

тельному поводу. Это рассматривалось психологами как способность меланхолика к сильному переживанию.

В привычной обстановке, и в особенности в хорошем, дружеском коллективе, меланхолик может быть довольно контактным человеком, успешно вести порученное дело, проявлять настойчивость и преодолевать трудности.

Представители четырёх основных типов темперамента по-разному могут вести себя в одинаковой ситуации. Четыре друга с ярко выраженными чертами опоздали в театр. Как они ведут себя в этой ситуации?

Холерик вступил в спор с билетером, пытаясь проникнуть в партер на своё место. Он уверяет, что часы в театре спешат, что он никому не помешает, пытаясь отеснить билетёра и проскочить на своё место.

Сангвиник сразу понял, что в партер не пустят, но на верхние ярусы пройти проще, и побежал вверх по лестнице.

Флегматик, увидев, что в зал не пускают, подумал: «Первая картина всегда неинтересная. Схожу пока в буфет и подожду антракта».

Меланхолик сказал: «Мне всегда не везёт. В кои веки раз выбрался в театр, и то неудачно». И уехал домой.



«Темпераменты» по Чехову

(из рассказа А.П.Чехова «Темпераменты»)

Сангвиник.

Все впечатления действуют на него легко и быстро: отсюда, говорит Гуффеланд, происходит легкомыслие.... В молодости он малыш и плут. Грубит учителям, не стрижется, не бреется, носит очки и пачкает стены. Учится скверно, но курсы оканчивает. Родителей не почитает. Когда богат, франтит; будучи же убогим, живёт по-свински. Спит до 12 часов, ложится в неопределённое время. Пишет с ошибками. Для любви одной его природа на свет произвела: только тем и занимается, что лю-

бит. Всегда не прочь нализаться до положения риз; напившись вечером до зелёных чёртиков, утром встаёт как встрёпанный, с чуть заметной тяжестью в голове, не нуждаясь в «*similia similibus curantur*» (с лат. подобное лечится подобным). Женится нечаянно. Вечно воюет с тещей. С роднёй в ссоре. Врёт напрапалую. Ужасно любит скандалы и любительские спектакли. В оркестре он — первая скрипка. Будучи легкомысленен, либерален. Или вовсе никогда ничего не читают, или же читает запоем. Газеты любит, и сам не прочь погазетничать. Почтовый ящик юмористических журналов выдуман исключительно для одних только сангвиников. Постоянен в своём непостоянстве. На службе он чиновник особых поручений или что-либо подобное. В гимназии преподаёт словесность. Редко дослуживается до действительного статского советника; дослужившись же, делается флегматиком и иногда холериком. Шалопай, прохвосты и брандахлысты - сангвиники. Спать в одной комнате с сангвиником не рекомендуется: всю ночь анекдоты рассказывает, а за неимением анекдотов, ближних осуждает или врёт. Умирает от болезней пищеварения и преждевременного истощения.

Женщина-сангвиник - самая сносная женщина, если она глупа.

Холерик.

Желчен и лицом жёлто-сер. Нос несколько крив, и глаза ворочаются в орбитах, как голодные волки в тесной клетке. Раздражителен. За укушение блохи или укол булавкой готов разорвать на клочки весь свет. Когда говорит, брызжет и показывает свои коричневые или очень белые зубы. Глубоко убеждён, что зимой «чёрт знает как холодно», а летом «чёрт знает как жарко...». Ежедневно меняет кухарок. Обедая, чувствует себя очень скверно, потому что всё бывает пережарено, пересолено... Большею частью холостяк, а если женат, то запирает жену на замок. Ревнив до чёртиков. Шуток не понимает. Всё терпеть не может. Газеты читает только для того, чтобы ругнуть газетчиков. Ещё во чреве матери был убеждён в том, что все газеты врут. Как муж и приятель - невозможен; как подчинённый - едва ли мыслим; как начальник - невыносим и весьма нежелателен. Нередко, к несчастью, он педагог: преподаёт математику и греческий язык. В одной комнате спать с ним не советую:

всю ночь кашляет, харкает и громко бранит блох. Услышав ночью пение котов или петухов, кашляет и дребезжащим голосом посылает лакея на крышу поймать и, во что бы то ни стало, задушить певца. Умирает от чахотки или болезней печени.

Женщина-холерик — черт в юбке, крокодил.

Флегматик.

Милый человек (я говорю, разумеется, не про англичанина, а про русского флегматика). Наружность самая обыкновенная, топорная. Вечно серьёзен, потому что лень смеяться. Ест когда и что угодно; не пьёт, потому что боится кондрашки, спит 20 часов в сутки. Непременный член всевозможных комиссий, заседаний и экспертных собраний, на которых ничего не понимает, дремлет без зазрения совести и терпеливо ожидает конца. Женится в 30 лет при помощи дядюшек и тётюшек. Самый удобный для женитьбы человек: на всё согласен, не ропщет и покладист. Жену величает душёнкой. Любит поросёночка с хреном, певчих, всё кисленькое и холодок. Фраза «Vanitas vanitftum et omnia vanitas» («суета сует и всяческая суета» лат.). Чепуха чепух и всяческая чепуха выдумана флегматиком. Бывает болен только тогда, когда его избирают в присяжные заседатели. Завидев толстую бабу, кряхтит, шевелит пальцами и старается улыбнуться. Выписывает «Ниву» и сердится, что в ней не раскрашивают картинок и не пишут смешного. Пишущих считает людьми умнейшими и в то же время вреднейшими. Жалеет, что его детей не секут в гимназии, и сам иногда не прочь посесть. На службе счастлив. В оркестре он -контрабас, фагот, тромбон. В театре - кассир, лакей, суфлёр и иногда *pour manger* (ради хлеба с франц.) актёр. Умирает от паралича или водянки.

Женщина-флегматик - это слезливая, пучеглазая, толстая, крупитчатая, сдобная немка. Похожа на куль с мукой. Родится, чтобы со временем стать тещей. Быть тещей - её идеал.

Меланхолик.

Глаза серо-голубые, готовые прослезиться. На лбу и около носа морщинки. Рот несколько крив. Зубы чёрные. Склонен к ипохондрии. Вечно жалуется на боль

под ложечкой, колотьё в боку и плохое пищеварение. Любимое занятие - стоять перед зеркалом и рассматривать свой вялый язык. Думает, что слаб грудью и нервен, а потому ежедневно пьёт вместо чая декокт и вместо водки - жизненный эликсир. С прискорбием и со слезами в голосе уведомляет своих ближних, что лавровишневые и валериановые капли ему уже не помогают.... Полагает, что раз в неделю не мешало бы принимать слабительное. Давно уже порешил, что его не понимают доктора. Знахари, знахарки, шептуны, пьяные фельдшера, иногда повивальные бабки — первые его благодетели. Шубу надевает в сентябре, снимает в мае. В каждой собаке подозревает водобоязнь, а с тех пор, как его приятель сообщил ему, что кошка в состоянии задушить спящего человека, видит в кошках непримиримых врагов человечества. Духовное завещание у него уже давно готово. Божится и клянётся, что ничего не пьёт. Изредка пьёт тёплое пиво. Женится на сиротке. Тёщу, если она у него есть, величает прекраснейшей и мудрейшей особой; наставления её выслушивает молча, склонив голову набок; целовать её пухлые, потные, пахнущие огуречным рассолом руки считает своей священнейшей обязанностью. Ведёт деятельную переписку с дяденьками, тётеньками, крёстной мамашей и друзьями детства. Газет не читает. Читал когда-то «Московские ведомости», но, чувствуя при чтении этой газеты тяжесть под ложечкой, сердцебиение и муть в глазах, он бросил её. Втихомолку читает Дебе и Жозана. Во время ветлянской чумы пять раз говел. Страдает слезотечением и кошмарами. На службе не особенно счастлив; дальше помощника столоначальника не дотянет. Любит «Лучинушку». В оркестре он - флейта и виолончель. Вздыхает день и ночь, а потому спать с ним в одной комнате не советую. Предчувствует потопа, землетрясения, войну, конечное падение нравственности и собственную смерть от какой-нибудь ужасной болезни. Умирает от пороков сердца, лечения знахарей и зачастую от ипохондрии.

Женщина-меланхолик - невыносимейшее, беспокойнейшее существо. Как жена - доводит до отупения, до отчаяния и самоубийства. Тем только и хороша, что от неё избавиться нетрудно: дайте её денег и отправьте её на богомолье.

Холерико-меланхолик.

Во дни юности был сангвиником. Чёрная кошка перебежала дорогу, чёрт ударил по затылку, и сделался он холерико-меланхоликом. Я говорю о известнейшем, бессмертнейшем соседе редакции «Зрителя». Девяносто девять процентов славянофилов — холерико-меланхолики. Непризнанный поэт, непризнанный *pater patriae* (лат. Отец отечества), непризнанный Юпитер и Демосфен... и т.д. Рогатый муж. Вообще всякий крикливый, но не сильный.

Характеристика типов темперамента по Чехову очень интересна и своеобразна. Антон Павлович Чехов осветил особенности поведения представителей различных типов темперамента в самых разных жизненных ситуациях.

3. Определение типа темперамента.

Опросник Айзенка

Ответьте «да» или «нет» на следующие вопросы:

1. Часто ли ты испытываешь тягу к новым впечатлениям, к тому, чтобы встряхнуться, испытать возбуждение?
2. Ты часто нуждаешься в друзьях, которые тебя могут ободрить и утешить?
3. Ты человек беспечный?
4. Не находишь ли ты, что тебе трудно ответить «нет»?
5. Задумываешься ли ты перед тем, как что-либо принять?
6. Если ты обещал что-то сделать, всегда ли сдерживаешь свое обещание?
7. Часто ли у тебя бывают спады и подъем настроения?
8. Обычно ты поступаешь и говоришь быстро, не раздумывая?
9. Часто ли ты чувствуешь себя несчастным человеком без достаточных на то причин?
10. Сделал ли бы ты все, что угодно, на спор?
11. Возникает ли у тебя чувство робости или смущение, когда ты хочешь завести разговор с симпатичным(ной) незнакомцем(кой)?
12. Выходишь ли ты иногда из себя, злишься?
13. Часто ли ты действуешь под влияние минутного настроения?
14. Часто ли ты беспокоишься из-за того, что сделал или сказал что-нибудь такое, чего не следовало бы делать или говорить?
15. Предпочитаешь ли ты книги встречам с людьми?
16. Легко ли тебя обидеть?
17. Любишь ли ты часто бывать в компаниях?
18. Бывают ли у тебя мысли, которые ты хотел бы скрыть от других?
19. Верно, что иногда ты полон энергией, так что все горит в руках, а иногда совсем вял?
20. Предпочитаешь ли ты меньше иметь друзей, но зато особенно близких тебе?

21. Часто ли ты мечтаешь?
22. Когда на тебя кричат ты, отвечаешь тем же?
23. Часто ли тебя беспокоит чувство вины?
24. Все ли твои привычки хороши и желательны?
25. Способен ли ты дать волю своим чувствам и во всю повеселиться в компании?
26. Считаешь ли ты себя человеком легко возбудимым и чувствительным?
27. Считают ли тебя человеком милым и веселым?
28. Часто ли ты, сделав какое-нибудь важное дело, испытываешь чувство, что мог бы сделать его лучше?
29. Ты часто молчишь, когда находишься в обществе других людей?
30. Ты иногда сплетничаешь?
31. Бывает ли, что тебе не спится лишь от того, что в голову лезут разные мысли?
32. Если ты хочешь узнать о чем-нибудь, то ты предпочитаешь прочесть об этом в книге, нежели спросить?
33. Бывают ли у тебя сердцебиения?
34. Нравится ли тебе работа, требующая постоянного внимания?
35. Бывают ли у тебя приступы дрожи?
36. Всегда ли ты платил бы за провоз багажа, если бы не опасался проверки?
37. Тебе не приятно находиться в обществе, где подшучивают друг над другом?
38. Раздражителен ли ты?
39. Нравится ли тебе работа, которая требует быстрых действий?
40. Волнуешься ли ты по поводу каких-нибудь неприятных событий, которые могли бы произойти?
41. Вы ходите медленно и неторопливо?
42. Ты когда-нибудь опаздывал на работу или свидание?
43. Часто ли тебе сняться кошмары?
44. Верно ли, что ты так любишь поговорить, что никогда не упустишь случая побеседовать с незнакомым человеком?
45. Беспокоят ли тебя какие-либо боли?
46. Ты бы почувствовал себя несчастным, если бы длительное время был лишен ши-

рокого общения с людьми?

47. Можешь ли ты назвать себя нервным человеком?
48. Есть ли среди своих знакомых люди, которые тебе явно не нравятся?
49. Можешь ли ты сказать, что ты весьма уверенный в себе человек?
50. Легко ли ты обижаешься, когда люди указывают на твои ошибки в работе или твои личные промахи?
51. Ты считаешь, что трудно получить настоящее удовольствие от вечеринки?
52. Беспокоит ли тебя чувство, что ты чем-то хуже других?
53. Легко ли тебе внести оживление в довольно скучную компанию?
54. Бывает ли, что ты говоришь о вещах, в которых ты не разбираешься?
55. Беспокоишься ли ты о своем здоровье?
56. Любишь ли ты подшучивать над другими?
57. Страдаешь ли ты от бессонницы?

Обработка результатов:

Сравните полученные ответы с предлагаемым ключом, за каждый ответ, совпадающий с ключом, поставьте 1 балл.

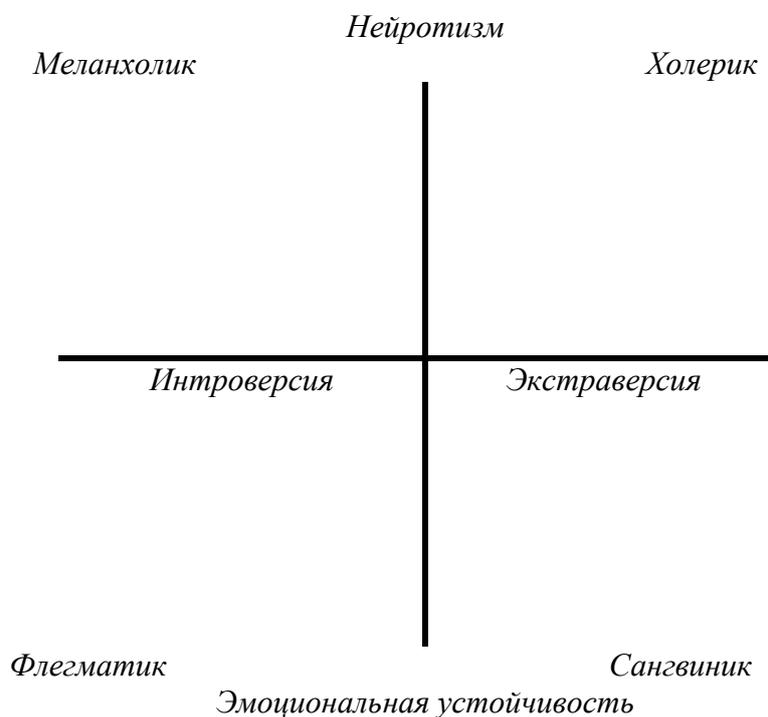
Корректирующая шкала «скрытость-откровенность»: 6-да, 12-нет, 18-нет, 24-да, 30-нет, 36-да, 42-нет, 48-нет, 54-нет.

Если по этой шкале наберется 5 и более баллов, результат следует диагностировать как склонность давать себе завышенную оценку целью нравиться окружающим. Дальнейшей обработке в данном случае ответы не подлежат. В случае же набора менее 5 баллов, следует переходить к обсчету 2-х других шкал.

Шкала (E) «интроверсия-экстраверсия» (горизонтальная ось на графике) 1-да, 3-да, 5-нет, 8-да, 10-да, 13-да, 15-нет, 17-да, 20-нет, 22-да, 25-да, 27-да, 29-нет, 32-нет, 34-да, 37-нет, 39-да, 41-нет, 44-да, 46-да, 49-да, 51-нет, 53-да, 56-да.

Шкала (N) «эмоциональная устойчивость» - нейротизм (вертикальная ось на графике). В ключе все ответы «да»: 2, 4, 7, 11, 14, 16, 19, 21, 23, 26, 28, 31, 33, 35, 38, 40, 43, 45, 47, 50, 52, 55, 57.

Подсчитайте сумму по каждой из шкал и соответствующее цифровое значение отложите на частях графика. Полученные координаты укажут на сочетание характеристик, по которым устанавливаются типы темперамента.



Опросник дает возможность охарактеризовать человека по следующим параметрам:

1. **Экстраверты** (свыше 12 баллов по шкале E, отложенных на горизонтальной оси графика) - люди, ориентированные на окружающий мир, непосредственные, активные, открытые в эмоциональных проявлениях, любящие движение и риск. Для них характерна импульсивность, гибкость поведения, общительность и социальная адаптированность. Обычно они активные, шумные люди, «душа компании», заводилы, отличные бизнесмены и организаторы. Обладают внешним обаянием, прямолинейны в суждениях, как правило, ориентируются на внешнюю оценку, поэтому могут хорошо сдавать экзамены, они тянутся к новым впечатлениям и ощущениям, оптимистичны, хорошо справляются с работой, требующей быстрого принятия ре-

шений. Вместе с тем экстраверты имеют предрасположенность к несчастным случаям.

2. **Интроверты** (менее 12 баллов по шкале E, отложенных на горизонтальной шкале графика)- люди, для которых наибольший интерес представляют явления собственного внутреннего мира: для них часто свои теории и оценки реальности важнее, чем сама реальность. Они склонны к разным мнениям, самоанализу, необщительны, замкнуты и не испытывают затруднения в социальной адаптации, часто социально пассивны. Обычно лучше, чем экстраверты, распознают цвета, звуки, более осторожны, аккуратны и педантичны, показывают лучшие результаты по тестам интеллекта, лучше учатся в школе и вузе, лучше справляются с монотонной работой. Начальники, занимающие высокие посты, не требующие постоянного общения с людьми, чаще всего интроверты.

3. **Эмоционально устойчивые** (стабильные) - люди, не склонные к беспокойству, устойчивые по отношению к внешним воздействиям, вызывают доверие, склонны к лидерству (менее 12 баллов по шкале N, отложенных на вертикальной оси графика).

4. **Нейротики** (эмоционально нестабильные) - чувствительные, эмоциональны, тревожны, склонны болезненно переживать неудачи и расстраиваться по мелочам (более 12 баллов по шкале N, отложенных на вертикальной оси графика).

По опроснику устанавливается тип темперамента человека (холерик, сангвиник, флегматик, меланхолик).

5. Заключение.

Темперамент – индивидуальные особенности личности, относящиеся к его психике, которые отражают психическую деятельность человека. Он не зависит от целей и содержания и не меняется в течение жизни.

Ярко выраженные типы темперамента встречаются редко. Как правило, в человеке присутствуют черты как минимум двух. Причем в разные периоды жизни может ярче проявляться то один тип, то другой.

Ни плохого, ни хорошего темперамента не бывает. В каждом темпераменте есть что-то хорошее. Всегда можно найти хорошее в человеке с любым типом темперамента...

Ошибочно думать, что самый "лучший" темперамент - сангвинический, а "худший" - меланхолический. Такая убежденность (а она очень распространена) является в корне неверной. "Плохих" или "хороших" темпераментов не существует. Каждый темперамент, как и любая медаль, имеет две стороны, т.е. У КАЖДОГО ИЗ НИХ ЕСТЬ КАК ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ, ТАК И ОТРИЦАТЕЛЬНЫЕ ЧЕРТЫ.

Несмотря на то, что изменить темперамент невозможно, опираясь на пластичность нервной системы, можно повлиять на его проявления. Меры воспитательного воздействия при этом следует отбирать такие, которые бы противодействовали углублению недостатков темперамента и развивали бы его сильные стороны. **Следует стремиться управлять своим типом темперамента.**

Список использованных источников

1. Андреева Г.М. Социальная психология. – М.: Аспект-пресс, 1999.
2. Климов Е.А. Основы психологии. – М.:, 1997.
3. Масляев О.И. Психология человека. – Д., 1998.
4. Петрошевский А.В., Ярошевский М.Г. Психология – М.: 2001.
5. Столяренко Л.Д. Основы психологии. - Ростов на Дону: Феникс, 1997.
6. Радугин А.А. Психология и педагогика. – М.: Центр, 1996.