

Свойства нервной системы в профессиональной деятельности

*У каждого человека три характера:
тот, который ему приписывают,
тот, который он сам себе приписывает,
и, наконец, тот, который есть в действительности.*

Виктор Гюго



Личность

```
graph TD; A[Личность] --> B[Индивидуальные особенности]; B --> C[Темперамент]; B --> D[Характер];
```

Индивидуальные особенности

Темперамент

Характер

Темперамент



- Совокупность индивидуальных особенностей личности, характеризующих динамическую и эмоциональную сторону ее деятельности и поведения.
- «темперамент» с латинского – соотношение частей, соразмерность.

История

- Учение о темпераменте и его типах имеет давнюю историю. Первые дошедшие до нас систематические описания различий между людьми были сделаны еще в Древнем Китае в VII в. до н.э.
Древнекитайские медики различали людей неуравновешенных и подвижных, подобно обезьяне; сильных и храбрых, подобно тигру; медлительных и неповоротливых, подобно панде.
- Но основу научных знаний о темпераменте заложил Гиппократ.

Рисунки Херлуфа Бидструпа

Проявление
свойств
темперамента.

Холерик
Флегматик
Меланхолик
Сангвиник



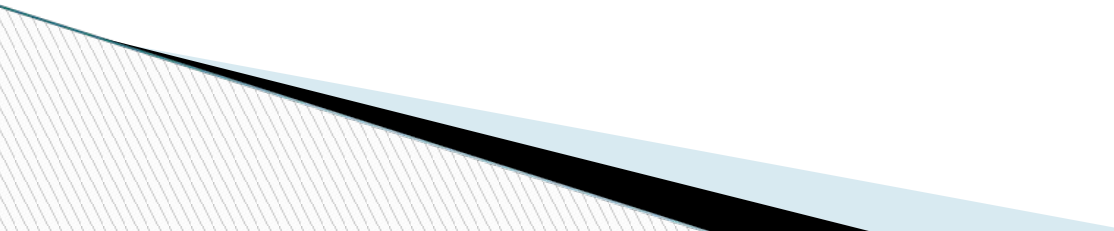
Основные особенности проявления типов темперамента

- ▣ **Холерический тип.** Действия холерика обычно порывисты, он отличается повышенной возбудимостью, большой эмоциональностью. Человеку с таким типом темперамента свойственна импульсивность, возбудимость, а в некоторых случаях несдержанность, нетерпеливость, необдуманность, вспыльчивость, раздражительность.

Основные особенности проявления типов темперамента

- ▣ **Сангвинический тип.** Сангвиник быстро приспосабливается к новым условиям, сходится с людьми, общителен. Чувства у сангвиника легко возникают и сменяются, мимика богатая, выразительная. Такому человеку свойственна открытость и доступность, а в некоторых случаях беззаботность, поверхностность, непостоянство.

Основные особенности проявления типов темперамента

- ▣ **Флегматический тип.** Флегматик редко выходит из себя, ровен и спокоен в общении. Обычно это вдумчивый, миролюбивый, старательный человек, но в некоторых случаях могут проявляться пассивность, вялость и безучастность к окружающему, лень и безволие.
- 

Основные особенности проявления типов темперамента

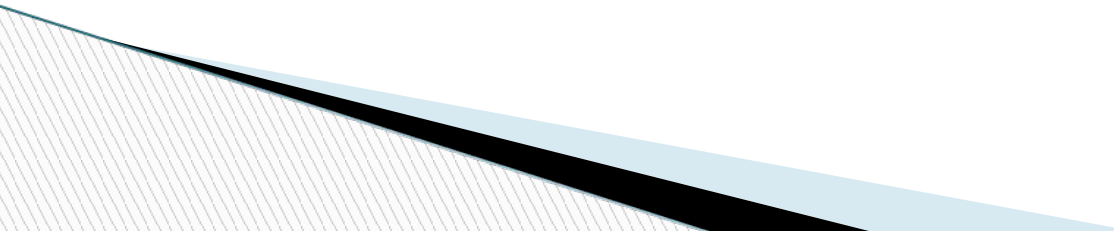
- ▣ **Меланхолический тип.** Людей с данным типом темперамента отличает повышенная чувствительность, сдержанность и обстоятельность. Проявление эмоций у меланхолика едва заметно, малообщительные, тревожные люди.

- Темперамент не меняется в течение жизни – это очень важно учитывать при определении профессионального будущего, так как успешность овладения профессией зависит от соответствия особенностей темперамента человека и условий профессиональной деятельности.


Тест Г. Айзенка на определение типа темперамента.

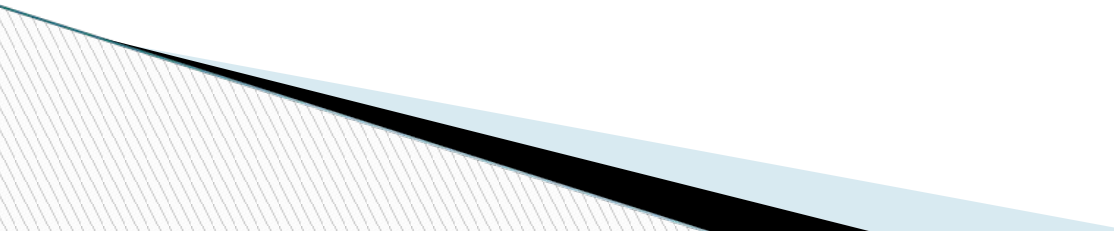
Варианты ответов на вопросы: "да", "нет". Первый ответ, пришедший Вам в голову, является правильным. Ваши ответы - "да" - плюс, "нет" - минус - фиксируйте на листке бумаги.

1. Часто ли Вы испытываете тягу к новым впечатлениям, чтобы испытать сильные ощущения?
2. Часто ли Вы чувствуете, что нуждаетесь в друзьях, которые могут Вас понять, ободрить, выразить сочувствие?
3. Считаете ли Вы себя беспечным человеком?
4. Правда ли, что Вам очень трудно отвечать "нет"?
5. Обдумываете ли Вы свои дела не спеша и предпочитаете ли подождать, прежде чем действовать?
6. Всегда ли Вы сдерживаете свои обещания, даже если Вам это не выгодно?
7. Часто ли у Вас бывают спады и подъемы настроения?

8. Быстро ли Вы обычно действуете и говорите, и не растрчиваете ли много времени на обдумывание?
 9. Возникало ли у Вас когда-нибудь чувство, что Вы несчастны, хотя никакой серьезной причины для этого не было?
 10. Верно ли, что на спор Вы способны решиться на все?
 11. Смущаете ли Вы, когда хотите познакомиться с человеком противоположного пола, который Вам симпатичен?
 12. Бывает ли, что, разозлившись, Вы выходите из себя?
 13. Часто ли Вы действуете под влиянием минутного настроения?
 14. Часто ли Вас беспокоят мысли о том, что Вам не следовало бы чего-нибудь делать или говорить?
 15. Предпочитаете ли Вы чтение книг встречам с людьми?
 16. Вас легко обидеть?
 17. Любите ли Вы часто бывать в компании?
 18. Бывают ли у Вас иногда такие мысли, которые Вы хотели бы скрыть от других людей?
- 

19. Верно, что иногда Вы настолько полны энергии, что все горит в руках, а иногда чувствуете сильную вялость?
20. Предпочитаете ли Вы иметь друзей поменьше, но особенно близких Вам?
21. Часто ли Вы мечтаете?
22. Когда на Вас кричат, Вы отвечаете тем же?
23. Часто ли Вас тревожит чувство вины?
24. Все ли ваши привычки хороши и желательны?
25. Способны ли Вы дать волю собственным чувствам и всю повеселиться в шумной компании?
26. Считаете ли Вы себя человеком возбудимым и чувствительным?
27. Считают ли Вас человеком живым и веселым?
28. После того, как дело сделано, часто ли Вы возвращаетесь к нему мысленно и думает, что могли бы сделать лучше?
29. Вы обычно молчаливый и сдержанный, когда находитесь среди людей?
30. Вы иногда сплетничаете?

31. Бывает ли, что Вам не спиться оттого, что разные мысли лезут в голову?
 32. Верно ли, что Вам приятнее и легче прочесть о том, что Вас интересует в книге, хотя можно быстрее и проще узнать об этом у друзей?
 33. Бывает ли у Вас сильное сердцебиение?
 34. Нравиться ли Вам работа, требующая постоянного внимания?
 35. Бывает ли, что Вас "бросает в дрожь"?
 36. Верно ли, что Вы всегда говорите о знакомых Вам людях только хорошее, даже тогда, когда уверены, что они об этом не узнают?
 37. Верно ли, что Вам не приятно бывать в компании, где постоянно подшучивают друг над другом?
 38. Вы раздражительны?
 39. Нравиться ли Вам работа, которая требует быстроты действий?
 40. Верно ли, что Вас не редко не дают покоя мысли о разных неприятностях и "ужасах", которые могли бы произойти, хотя все кончилось благополучно?
- 

41. Вы ходите медленно и неторопливо?
 42. Вы когда-нибудь опаздывали на свидание, работу или учебу?
 43. Часто ли Вам снятся кошмары?
 44. Верно ли, что Вы такой любитель поговорить, что никогда не упустите удобного случая побеседовать с незнакомым человеком?
 45. Беспокоят ли Вас какие-нибудь боли?
 46. Огорчились бы Вы, если бы долго не могли видеться со своими друзьями?
 47. Можете ли Вы назвать себя нервным человеком?
 48. Есть ли среди Ваших знакомых такие, которые Вам явно не нравятся?
 49. Можете Вы сказать, что Вы уверенный в себе человек?
 50. Легко ли Вас задевает критика Ваших недостатков или Вашей работы?
 51. Трудно ли получить настоящее удовольствие от вечеринки?
 52. Беспокоит ли Вас чувство, что Вы чем-то хуже других?
- 

53. Сумели бы Вы внести оживление в скучную компанию?
54. Бывает ли, что Вы говорите о вещах, в которых совсем не разбираетесь?
55. Беспокоитесь ли Вы о своем здоровье?
56. Любите ли Вы подшутить над другими?
57. Страдает ли Вы от бессонницы?

▣ Обработка теста ("ключ").

Если ответ "ключа" совпадает с Вашим ответом, Вы прибавляете себе один балл. Если не совпадает, - ноль баллов.

▣ Шкала лжи.

Ответ "да" на вопросы: 6, 24, 36.

Ответ "нет" на вопросы: 12, 18, 30, 42, 48, 54.

- ▣ Сосчитайте сумму. Если результат от 4 и больше баллов, это значит, что у Вас появилась так называемая социальная желательность: Вы отвечали не так, как есть на самом деле, а так как Вам хотелось бы или так, как принято в обществе. Другими словами, Ваши ответы не достоверны. Если результат меньше 4 баллов, Ваши ответы искренни.

Пожалуйста, продолжайте.

□ Если ответ "ключа" совпадает с Вашим ответом, Вы прибавляете себе один балл. Если не совпадает, - ноль баллов.

□ Шкала экстраверсии. (____)

Ответ "да" на вопросы: 1, 3, 8, 10, 13, 17, 22, 25, 27, 37, 39, 44, 46, 49, 53, 56.

Ответ "нет" на вопросы: 5, 15, 20, 29, 32, 34, 41, 51.

Сосчитайте сумму.

□ Шкала эмоциональной устойчивости. (____)

Ответ "да" на вопросы: 2, 4, 7, 9, 11, 14, 16, 19, 21, 23, 26, 28, 31, 33, 35, 38, 40, 43, 45, 47, 50, 52, 55, 57.

Сосчитайте сумму.

- Начертите оси координат: горизонтальная ось - "шкала экстраверсии", вертикальная ось - "шкала эмоциональной устойчивости". Каждая шкала от 1 до 24, пересекаются в точке 12. Отметьте свои показатели на осях. Найдите точку пересечения. Точка может лежать на оси, если одна из шкал равна 12.

Результат, который Вы получили, - Ваш преобладающий тип темперамента. По шкале экстраверсии Вы можете посмотреть тип направленности личности: экстраверт или интроверт.

