

Психология личности. Психологический портрет личности

Основные свойства личности

- Темперамент
- Характер
- Способности
- Интеллект
- Чувства
- Эмоции

Темперамент

Темперамент – это те врожденные особенности человека, которые обуславливают динамические характеристики интенсивности и скорости реагирования, степени эмоциональной возбудимости и уравновешенности, особенности приспособления к окружающей среде

Темперамент

- **Холерик** -неуравновешенный тип, «ни минуты покоя»;
- **Сангвиник** - обладатель уравновешенного, подвижного типа нервной системы, «доверяй, но проверяй»;
- **Флегматик** - с сильным, но неподвижным типом, «не торопи»;
- **Меланхолик** - со слабым неуравновешенным типом, «не навреди».

Холерик
(Пушкин,
Суворов)

Сангвиник
(Герцен, Наполеон,
Леонардо да
Винчи)

Флегматик
(Крылов,
Кутузов)

Меланхолик
(Гоголь,
Чайковский)

Быстрые, необдуманные реакции; несдержанность; цикличность работоспособности; конфликтность в общении.

Быстрые, обдуманные реакции; общительность.

Медленные реакции; замкнутость; трудности перехода от одной деятельности к другой.

Несколько замедленные реакции; замкнутость; повышенная чувствительность.

**Цикличность настроения
Страстность глубина чувств; тревожность**

Устойчивое, жизнерадостное настроение; изменчивость чувств и привязанностей; уравновешенность

**Устойчивое, нейтральное настроение; спокойствие
постоянство чувств**

Изменчивость настроения; грусть; противоречивость; глубина чувств.

Характеристика типов темперамента

Сангвиник

- «+» - жизнерадостные, увлеченные, отзывчивые, общительные;
- «-» - склонность к зазнайству, разбросанность, легкомыслие, поверхностность, сверхобщительность, ненадежность.

Много обещает, но мало выполняет.

Холерик

- «+» - энергичность, увлеченность, подвижность, целеустремленность.
- «-» - вспыльчивость, агрессивность, невыдержанность, нетерпимость, конфликтность.

Всё время должен быть занят делом.

Флегматик

- «+» - устойчивость, постоянство, активность, терпеливость, самообладание, надёжность.
- «-» - медлительность, безразличие, «толстокожесть», сухость.

Не следует подгонять, сам рассчитает своё время и сделает дело.

Меланхолик

- «+» - чувствительный, легкоранимый, доброжелательный, сочувствующий.
- «-» - низкая работоспособность, мнительность, замкнутость, застенчивость.

Он очень чувствителен к интонациям и форме обращения к себе.

Тест на определение темперамента

Из четырех утверждений вам необходимо выбрать одно, наиболее подходящее для вас.

1.

- а) суетливы и неусидчивы;
- б) жизнерадостны и веселы;
- в) хладнокровны и спокойны;
- г) застенчивы и стеснительны.

2.

- а) вспыльчивы и невыдержанны;
- б) деловиты и энергичны;
- в) обстоятельны и последовательны;
- г) в новой обстановке теряются.

3.

- а) прямолинейны и резки по отношению к другим людям;
- б) склонны себя переоценивать;
- в) умеете ждать;
- г) сомневаетесь в свои силах.

4.

- а) незлопамятны;
- б) если что-то перестает интересоваться, быстро остывает;
- в) строго придерживаетесь системы в работе и распорядка дня;
- г) приспосабливаетесь невольно к характеру собеседника.

5.

- а) вы обладатель порывистых, резких движений;
- б) быстро засыпаете;
- в) вам тяжело приспособиться к новой обстановке;
- г) покорны.

6.

- а) к недостаткам нетерпимы;
- б) работоспособны, выносливы;
- в) в своих интересы постоянны;
- г) легко ранимы, чувствительны.

7.

- а) нетерпеливы;
- б) бросаете начатые дела;
- в) рассудительны и осторожны;
- г) трудно устанавливаете контакт с НОВЫМИ ЛЮДЬМИ.

8.

- а) у вас выразительная мимика;
- б) быстрая, громкая речь с живыми жестами;
- в) медленно включаетесь в работу;
- г) очень обидчивы.

9.

- а) у вас быстрая, страстная речь;
- б) в новую работу включаетесь быстро;
- в) порыв сдерживаете легко;
- г) очень впечатлительны.

10.

- а) работаете рывками;
- б) за любое новое дело беретесь с увлечением;
- в) попусту сил не растрчиваете;
- г) у вас тихая , слабая речь.

11.

- а) вам присуща несобранность;
- б) настойчивы в достижении цели;
- в) вялы, малоподвижны;
- г) ищите сочувствия других.

12.

- а) быстро решаете и действуете;
- б) в сложной обстановке сохраняете самообладание;
- в) ровные отношения со всеми;
- г) необщительны.

13.

- а) инициативны и решительны;
- б) быстро схватываете новое;
- в) не любите попусту болтать, молчаливы;
- г) одиночество переносите легко.

14.

- а) стремитесь к новому;
- б) у вас всегда бодрое настроение;
- в) любите аккуратность;
- г) робки, малоактивны.

15.

- а) упрямы;
- б) в интересах и склонностях не постоянны;
- в) у вас спокойная, ровная речь с остановками;
- г) при неудачах чувствуете растерянность и подавленность.

16.

- а) имеете склонность к горячности;
- б) тяготитесь однообразной кропотливой работой;
- в) мало восприимчивы к порицанию и одобрению;
- г) у вас высокие требования к окружающим и себе.

17.

- а) склонность к риску;
- б) к разным обстоятельствам приспосабливаетесь легко;
- в) начатое дело доводите до конца;
- г) у вас быстрая утомляемость.

18.

- а) резкие смены настроения;
- б) склонны отвлекаться;
- в) обладаете выдержкой;
- г) слишком восприимчивы к порицанию и одобрению.

19.

- а) бываете агрессивным, задирой;
- б) отзывчивы и общительны;
- в) незлобивы;
- г) мнительны, подозрительны.

20.

- а) в споре находчивы;
- б) неудачи переживаете легко;
- в) терпеливы и сдержанны;
- г) имеете склонность уходить в себя.

Подсчитайте, сколько раз вы выбрали ответ «а», сколько «б», сколько «в» и сколько «г».

Теперь каждую из полученных 4 цифр умножьте на 5. Вы получите процентное содержание ответов.

Например:

«а» — 7 раз * 5 = 35%

«б» — 10 раз * 5 = 50%

«в» — 2 раза * 5 = 10%

«г» — 1 раз * 5 = 5%

Четыре вида ответов соответствуют 4 типам **темперамента**.

- «а» — тип холерика
- «б» — тип сангвиника
- «в» — тип флегматика
- «г» — тип меланхолика.

Типы темперамента

- Холерик.

Неуравновешенный тип. Бурные эмоции, вспышки. Речь неровная, сбивчивая. Резкая смена настроений. С людьми неуживчив, прямолинеен. Не умеет ждать, нетерпелив. Стремится к новому постоянно, неустойчив в интересах.

- Сангвиник.

«Живой», общителен, сохраняет самообладание в сложной обстановке. Легко входит в новый коллектив, не скован. Быстро переключается с одной работы на другую. В решениях часто не собран. Речь четкая, громкая, быстрая.

- Флегматик.

Уравновешенный. Рассудителен, осторожен, общителен в меру. Малоподвижен, инертен. Устойчив в интересах. Придерживается строгого распорядка на рабочем месте. Медленно переключается с одной работы на другую.

- Меланхолик.

Малоподвижный, неуравновешенный. Все эмоции внутри. Нерешителен, не верит в себя, очень чувствителен. Замкнут, склонен к одиночеству. Устойчив в интересах. На контакты идет тяжело.

Характер

- Не является врождённым, а скорее формируется по мере взросления.
- Стержнем характера являются морально-волевые качества личности: смелость, целеустремленность, самостоятельность, настойчивость, решительность, мужество, дисциплинированность.

Тест на характер человека

1. Работа для вас это:

А) главное – строго руководить коллективом;

Б) работа в дружном и веселом коллективе;

В) уединится и сосредоточится над заданием;

Г) непосильная ноша, которую приходится делать через силу.

2. В детстве родители меня:

А) всячески баловали, мне прощали все капризы;

Б) мы с ними всегда были дружны, держались на равных;

В) не обращали особого внимания на меня и мое воспитание;

Г) подавляли своей авторитарностью, часто наказывали за малейшую провинность

3. У вас долгожданные выходные. Что вы выберете:

А) заниматься экстремальным спортом, слушая рок-музыку;

Б) собраться на вечеринку в компании с веселым и шумным застольем;

В) пойду на рыбалку в тесном кругу друзей, или поиграю на компьютере в онлайн-игры, или просто пообщаюсь в социальных сетях;

Г) для меня это шанс уединится, чтобы никого не видеть.

4. В еде мне предпочтительнее:

А) сытные, но изысканные блюда, деликатесы;

Б) абсолютно все равно, главное, чтобы вкусно;

В) самую простую, повседневную пищу без излишеств;

Г) легкую и нежирную пищу: растительные салатики и каши

5. В напитках мне предпочтительнее:

А) крепкий кофе по несколько чашек в день;

Б) прохладительные напитки;

В) чай;

В) кисломолочные напитки

6. Если вы были водной стихией – то вы:

А) бурный океан;

Б) ласковое море;

В) спокойная река;

Г) озеро с ровной водной гладью.

7. Вы заболели и обращаетесь к врачу, то:

А) буду требовать держать меня в курсе всех диагнозов, анализов и т.п. В случае их малейших ошибок буду жаловаться выше, т.к. здоровье – это главное;

Б) обращусь при крайней необходимости, а так буду искать информацию по лечению в интернете;

В) мой принцип «перевяжи - да и лежи». Я терпеливый, и к врачу меня можно затащить только на «скорой помощи»;

Г) мало верю врачам, они постоянно что-то путают, но приходится ходить, чтобы не пошатнулось здоровье в дальнейшем.

8. Вам скучно, но у вас на выбор один из 4-х фильмов. Какой будете смотреть:

А) боевик;

Б) комедию;

В) мистику;

Г) мелодраму.

9. Как вы разговариваете с людьми:

А) быстро, отрывисто и громко;

Б) моя речь приобретает разные голосовые оттенки, в зависимости от темы разговора;

В) довольно спокойно, с «теплыми нотками», очень редко переходящие на повышенные тона;

Г) монотонно, иногда «певуче» растягивая слова

10. Как вы жестикулируете при разговоре:

А) размашисто, и часто за собой замечаю, что один из любимых жестов опускать руку ладонью вниз;

Б) легко, только в тех случаях, когда жест уместен;

В) почти не жестикулирую, иногда в разговоре дотрагиваюсь слегка до руки собеседника;

Г) мои руки скорее «скованы» на мне самом

11. Какой вы слушатель:

А) рассеянный, невнимательный, иногда мне повторяют сказанное;

Б) в принципе, хороший, но только тогда, когда мне действительно интересен разговор;

В) отличный слушатель, умею промолчать, не перебивая визави и анализировать сказанное;

Г) не люблю долгих и досужих рассказов, быстро от них устаю, а между тем у меня своих проблем выше крыши.

12. Какая ваша страничка в социальных сетях:

А) открытая, но редко туда захожу. Из друзей принимаю только близко знакомых и нужных людей, остальных – игнорирую, будут надоедать – закрою страницу;

Б) открытая для всех. Принимаю в друзья почти всех без разбора, потому как боюсь обидеть «постучавшегося» ко мне человека;

В) открытая, но в друзья принимаю только лишь тех, кого действительно помню по жизни;

Г) предпочитаю закрывать свою страничку, или вообще не делаю аккаунт ни в каких соц. сетях, там столько выплескивается негатива

Подсчет баллов

От 12 до 18

Диктатор.

Вы очень сложный по характеру человек. Очень любите подавлять волю других людей, стараясь быть лидером и карьеристом. Но часто сталкиваетесь с непониманием по отношению к вашей персоне, и вас могут попросту сторониться. Умеете сделать скандал на пустом месте. Вам самому сложно справиться со своим характером, но, если вы научитесь управлять своими эмоциями, то к вам потянутся люди.

От 18 до 24

Беспорный лидер.

Вы энергичный, неусидчивый человек с задатками лидера. Умеете «сколотить» крепкий коллектив или верховодить в собственной семье. Но иногда «перегибаете палку», распоряжаясь личным пространством других, указывая как надо жить. Умерьте слегка свой пыл, станьте мягче, и люди с удовольствием пойдут за вами под вашим руководством.

От 24 до 30

Парень-рубаха.

С Вами всегда весело. Вас любят в любой компании, да и вы сами готовы «влезть в любой замес», лишь бы не дать себе скучать. И в семье с вами не соскучишься, хоть вы именно среди домочадцев стараетесь быть лидером, хоть и беззлобным. Вы не любите особо выделяться и верховодить, предпочитая держаться на равных в компании, но все же – если вас заденут каким-то «кривым словом» и попытаются обидеть – вы можете дать достойный отпор. Так держать!

Способности

- Это то, что не сводится к знаниям, умениям и навыкам, но объясняет (обеспечивает) их быстрое приобретение, закрепление и эффективное использование на практике.

Способности

Природные

(восприятие,
память,
мышление)

**Специфическ
ие**

(музыкальные,
Математические,
лингвистические
и т.д.)

Способности человека

```
graph TD; A[Способности человека] --> B[Общие]; A --> C[Специальные]; B --> D[Теоретические]; B --> E[Учебные]; C --> F[Практические]; C --> G[Творческие]
```

Общие

Теоретические
Учебные

Специальные

Практические
Творческие

Интеллект

- Способность к познанию и логическому мышлению.
- Интеллектом обладает тот, кто способен в любой проблеме выделить главное, проанализировать её, разделив на составляющие части, и найти способы решения.

Чувства и Эмоции

- Все чувства делятся на аффекты, эмоции, собственно чувства, настроения и стрессовые состояния.
- **Аффекты** – это бурные кратковременные эмоциональные реакции (гнев, ужас), возникающие, как правило, в ответ на сильный раздражитель.

- **Эмоция** – это более длительная реакция, которая возникает не только на свершившиеся события, но, главным образом, на предполагаемые или вспоминаемые. («уход в себя», чувство одиночества, паника, страх).
- **Чувства** – это отношения к конкретным событиям или людям (возможно, воображаемым)

- **Настроение** – наиболее длительное состояние. Настроение отражает общее состояние переживаний человека. Настроение может быть приподнятым или подавленным. К настроению относят скуку, печаль, страх, отчаяние, радость, надежду, увлеченность.
- **Стресс** – реакция организма в ответ на неожиданную и напряженную обстановку. Выражается в мобилизации резервных возможностей организма. Возникает в ответ на любое неблагоприятное воздействие – холод, усталость, боль, унижение и т. д.