



МКУ г.о. Самара «Молодёжный центр «Самарский»

Темперамент

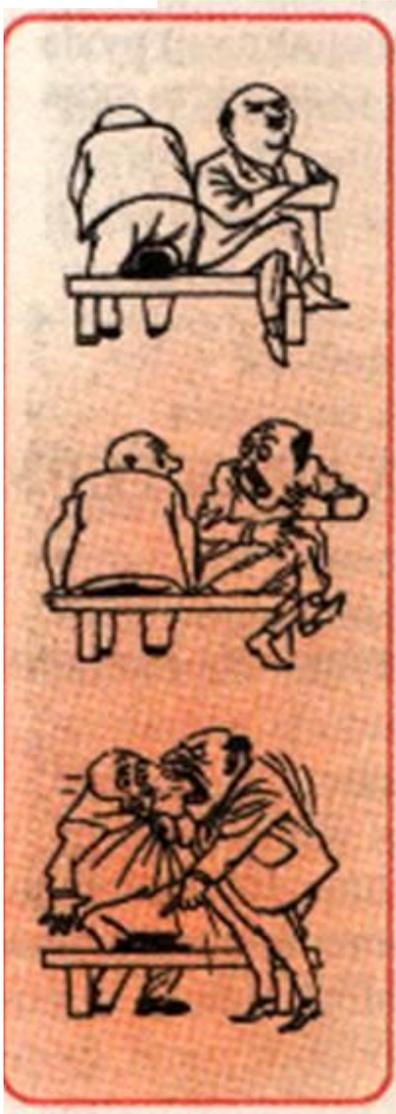




Темперамент



- Это индивидуальные особенности личности и характера каждого из них.
- Он отражает характеристики человеческого поведения, которые свойственны ему с самого рождения, выражает отношение личности к окружающему миру.
- Темперамент человека определяется еще с рождения - это врожденное свойство личности, неизменяемое на протяжении всей жизни.



ХОЛЕРИК



САНГВИНИК



ФЛЕГМАТИК



МЕЛАНХОЛИК



1. Какой у вас характер?



- **А.** Спокойный, медлительный, обстоятельный, сдержанный, миролюбивый.
- **Б.** Робкий, застенчивый, обидчивый, впечатлительный, нерешительный.
- **В.** Энергичный, неугомонный, шаловливый, горячий, задиристый.
- **Г.** Жизнелюбивый, оптимистичный, компромиссный, общительный, склонный к риску.



2. Какие эмоции вы наиболее часто испытываете?



- **А.** Положительные, бурных реакций нет.
- **Б.** Страх.
- **В.** Гнев, бурные эмоции.
- **Г.** Положительные эмоции, много смеюсь.



3. Какие игры вам нравятся?



- **А.** Уединенные, тихие, спокойные.
- **Б.** Уединенные, тихие; подвижные и шумные – только с близкими.
- **В.** Азартные, шумные, подвижные, даже агрессивные.
- **Г.** Всякие, но чтобы было весело.



4. Как реагируете на наказание?



- **А.** Практически без эмоций.
- **Б.** Негативно, с обидой.
- **В.** На словесные – спокойно, на другие – с бурным протестом.
- **Г.** Спокойно.



5. Как ведете себя в неожиданных ситуациях?



- **А.** Малоэмоционально.
- **Б.** Пытаюсь избежать этой ситуации (инстинкт самосохранения).
- **В.** Пытаюсь сопротивляться (потребность борьбы).
- **Г.** Проявляю любопытство (выраженное позитивное отношение).



6. Насколько вы общительны?



- **А.** Предпочитаю уединение.
- **Б.** Предпочитаю уединение, общителен только с близкими.
- **В.** Нуждаюсь в зрителях и сподвижниках.
- **Г.** Люблю общество и взрослых, и детей, знакомлюсь быстро.



7. Какое положение вы занимаете среди сверстников?



Есть ли лидерские качества?

- **А.** Авторитета и качеств лидера не имею.
- **Б.** Не лидер, авторитет имею в узком кругу друзей.
- **В.** Сам себя выдвигаю лидером, но сверстники по-разному к этому относятся.
- **Г.** Прирожденный лидер, душа компании.



8. Особенности памяти:



- **А.** Запоминаю медленно, но запоминаю и почти не забываю целое (хорошая долговременная память).
- **Б.** Запоминаю по-разному, больше вникаю в мелочи (неуверенность в себе мешает долговременной памяти, а то, что много отвлекаюсь, - кратковременной).
- **В.** Быстро запоминаю детали, но быстро забываю (кратковременная память хорошо развита, долговременная – в зачаточном состоянии).
- **Г.** Быстро и легко схватываю целое и долго помню (хорошая долговременная и кратковременная память).



9. Как усваивается новое?



- **А.** Медленно, зато обстоятельно.
- **Б.** Зависит от обстоятельств.
- **В.** Схватываю на лету, но быстро забываю.
- **Г.** Быстро и легко.



10. Утомляемость:



- **А.** Очень низкая, почти не устаю.
- **Б.** Высокая, любая деятельность вызывает упадок сил.
- **В.** Иногда средняя, а иногда высокая, зависит от моих эмоций.
- **Г.** Средняя, устаю соразмерно деятельности.



11. Особенности речи:



- **А.** Медленная, без жестов, невыразительная.
- **Б.** Тихая и неуверенная, но выразительная.
- **В.** Речь эмоциональная, отрывистая, быстрая, постоянно переходит в крик; тараторю, глотаю слова и слоги.
- **Г.** С жестами и мимикой, выразительная, живая.



12. Движения:



- **А.** Солидные, неторопливые, нерасторопные.
- **Б.** Суевливые, неточные, неуверенные.
- **В.** Резкие, порывистые.
- **Г.** Ритмичные, точные, уверенные.



13. Привыкание к учебе:



- **А.** Боязнь нового, нежелание перемен, долгая адаптация.
- **Б.** Долгое привыкание, трудная адаптация.
- **В.** Легкое привыкание к новой обстановке, неохотное подчинение требованиям взрослых.
- **Г.** Адаптация легкая и быстрая.



14. Особенности сна:



- **А.** Засыпаю быстро, сплю спокойно, состояние после сна вялое, сонное.
- **Б.** Укладываюсь спать долго, но засыпаю быстро, после сна состояние веселое.
- **В.** Засыпаю долго и трудно, сон беспокойный, после сна состояние самое разное: от самого плохого, до самого хорошего.
- **Г.** Засыпаю быстро, сон крепкий, после сна состояние веселое.



Результаты:



- Большинство ответов «А» - **флегматик.**
- Большинство ответов «Б» - **меланхолик.**
- Большинство ответов «В» - **холерик.**
- Большинство ответов «Г» - **сангвиник.**

Тип / Критерий	Холерик	Сангвиник	Флегматик	Меланхолик
Речь	Громкая, резкая, неравномерная	Громкая, живая, плавная	Монотонная, медленная	Тихая, с придыханием
Общительность	Высокая	Равномерная	Невысокая	Низкая (замкнутость)
Поведение	Страстное, увлекающееся	Энергичное (деловое) или болтливое	Поведение неугомимого труженика	Неравномерно е, реактивное (как ответ на активность других)
Настроение	Неустойчивое с преобладанием бодрого	Устойчивое, жизнерадостное	Устойчивое, без больших радостей и печалей	Неустойчивое с обладанием пессимизма
Отношение к критике	Возбужденное	Спокойное	Безразличное	Обидчивое
Самооценка	Значительная переоценка своих способностей	Некоторая переоценка своих способностей	Более реальная оценке своих способностей	Чаще недооценка своих способностей
Терпение	Слабое	Умеренное	Очень большое	Очень слабое

Закари Алакай «Алекс»

ХОЛЕРИК



БЫСТРО ОТХОДЧИВ,
УМЁН, СООБРАЗИТЕЛЕН,
БЫСТР, ТАНЦОР ОТ
ПРИРОДЫ, ЧАСТО
ПОРАЖАЕТ ДРУГИХ
СВОИМИ
АКРОБАТИЧЕСКИМИ
СПОСОБНОСТЯМИ.
НЕМНОГО ИЗБАЛОВАН И
ЭГОИСТИЧЕН.

Кристофер Марти

САНГВИНИК



**МАРТИ ЛЮБИТ
СВОБОДУ И
ПУТЕШЕСТВОВАТЬ ПО
МИРУ. ЛЮБИТ
ПЕРЕМЕНЫ, БОЛЕЕ
ТОГО, БЕЗ НОВЫХ
ВПЕЧАТЛЕНИЙ ОН
НАЧИНАЕТ СКУЧАТЬ И
ГРУСТИТЬ.**

Глория ФЛЕГМАТИК



**ГЛОРИЯ ОЧЕНЬ
ПРЕДАНА СВОИМ
ДРУЗЬЯМ, ХОТЯ С
БОЛЬШИМ ТРУДОМ
НАХОДИТ ДРУГА.
ГЛОРИЯ
МИРОЛЮБИВА,
ПРЕДПОЧИТАЕТ НЕ
РИСКОВАТЬ. ЕЕ РЕЧЬ
НЕТОРОПЛИВА,
ВЫРАЗИТЕЛЬНА, НО
БЕЗ ЯРКОЙ
МИМИКИ.**

Мелман Манкевич III

МЕЛАНХОЛИК



**ЗАСТЕНЧИВЫЙ, РОБКИЙ И
НЕРЕШИТЕЛЬНЫЙ ЖИРАФ. ЕГО
РАССТРАИВАЕТ И ВЫВОДИТ ЛЮБАЯ
МЕЛОЧЬ. СЛЕЗЫ У МЕЛМАНА
НЕИСТОЩИМЫ, ОН БОИТСЯ ВСЕГО,
ОСОБЕННО НЕЗНАКОМЦЕВ И НОВОЙ
ОБСТАНОВКИ. ОБИДЧИВ. ОЧЕНЬ
БОЛЕЗНЕННО РЕАГИРУЕТ НА
ОТРИЦАТЕЛЬНЫЕ ОЦЕНКИ, А НАКАЗАНИЕ
ВОСПРИНИМАЕТ КАК НАСТОЯЩУЮ
ТРАГЕДИЮ.**

сильные стороны



сильные стороны



Холерик

+

Подходит для такой деятельности, иногда подводящих к экстремали. Холерикам подойдет то, что требует большой энергии и высокой концентрации внимания. Легко переключается с одного дела на другое.

-

Скука, монотонность — главный враг холерика. При длительной работе ему не всегда хватает выдержки. Тяжело в коммуникации из-за вспыльчивости.



Сангвиник

+

Сильная нервная система, хорошая работоспособность, легкая переключаемость в деятельности и общении. Такой тип пригоден к организаторской деятельности сангвиникам подходят живые, яркие роли, которые требуют значительного общения с другими людьми.

-

Быстрая реакция и повышенная трудоспособность лишь в начальный период работы. Далее работоспособность снижается, ввиду быстрой утомляемости и падения интереса.



Флегматик

+

Способность к хладнокровному анализу, умению принимать решения, долго и упорно работать. Этот тип характеризует планомерная и плодотворная деятельность. Наиболее продуктивны в монотонной и однообразной работе. Флегматический тип темперамента очень силен в точных науках.

-

Необходимость четкого графика, неумение импровизировать. Чрезвычайно тяжело переключается на другую работу, его трудно выбить из "наезженной колеи". Не в состоянии быстро собраться и сконцентрировать свои усилия.



Меланхолик

+

Меланхолик отличается большой выдержкой. Работоспособность выше в середине или в конце работы, а не в ее начале. Люди с таким типом характера пригодны для конвейерных работ (исполнение однотипных, мелких операций в течение рабочего дня). Легко переключается с одного дела на другое.

-

Низкая стрессоустойчивость, медленное вхождение в работу. Меланхолики нелегко переносят деятельность, где часты форс-мажоры и различные перемены, малейший стресс может сильно повредить их работоспособности.