

# ТЕМПЕРАМЕНТ

---

ПРАКТИЧНА РОБОТА



## ЧОМУ І ЧИМ МИ ВІДРІЗНЯЄМОСЬ?

Запальний або стриманий?

Веселий чи сумний?

Послідовний або спонтанний?

**Який Ви сьогодні і практично  
завжди?**

**Саме темперамент, який є  
вродженою властивістю  
особистості, визначає ці якості.**

Знаючи свої сильні і слабкі сторони,  
ми можемо відкорегувати власну  
поведінку і набути тих якостей, які  
приведуть нас до успіху

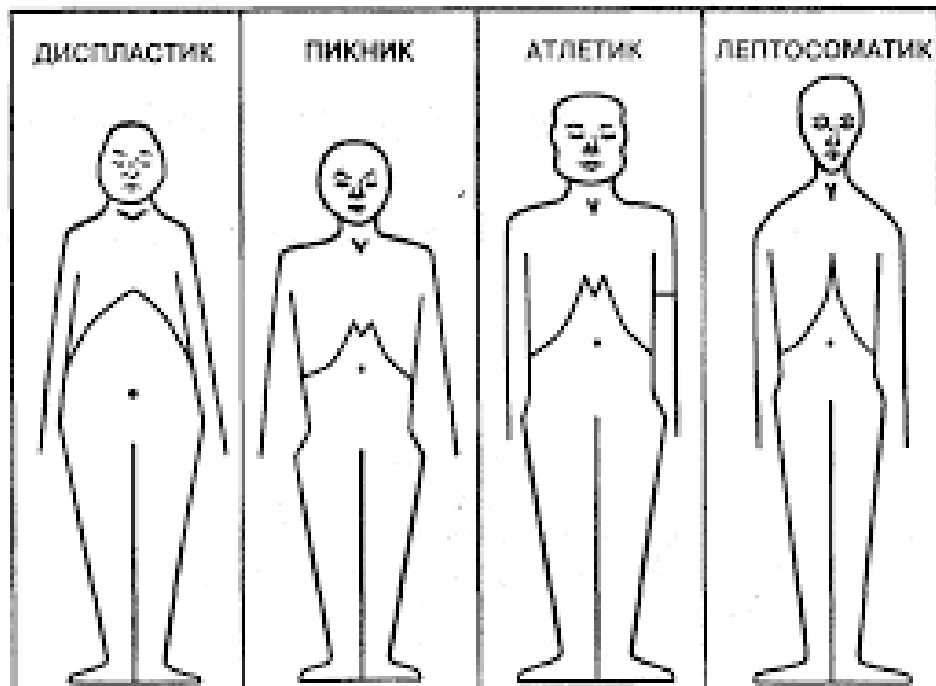
# Перші вчення про темперамент



**Гіпократ** (V ст. до н.е.) вперше ввів поняття «темперамент». Він вважав, що у тілі людини переливаються чотири рідини – кров, слиз, жовч і чорна жовч.

Якщо переважає кров – людина сангвінік, слиз – флегматик, жовта жовч – холерик, чорна жовч – меланхолік.

**Арістотель**, стверджував, що різні темпераменти породжуються якостями крові людини. Арістотель виділяв такі якості крові, як швидкість згортання, ступінь густини та теплоти. Наприклад, легка кров властива сангвінікам, важка — меланхолікам, тепла — холерикам, рідка — флегматикам.



**Е. Кречмер та У. Шелдон -  
пропагандисти конституційної типології.**

Згідно їх досліджень люди з певним типом будови тіла мають певні психічні властивості.

• **Астенік** — худий і високий. Мають тендітну будову тіла та видовжене обличчя. Холодний, самодостатній, замкнутий, упертий, важко пристосовується до дійсності, нереалістичний і схильний до абстракції.

• **Пікнік** — важка людина. У неї значні жирові відкладення, кругла голова на короткій шії. Він доброзичливий, товариський, не схильний до самоаналізу, емоції коливаються між смутком і веселощами, любить приймати спонтанні ситуативні рішення.

• **Атлетик** - людина з добре розвиненою мускулатурою, високим або середнім зростом, широким плечовим поясом і вузькими стегнами. Він спокійний, реалістичний, стриманий, мислить прямолінійно, важко пристосовується до зміни обстановки.

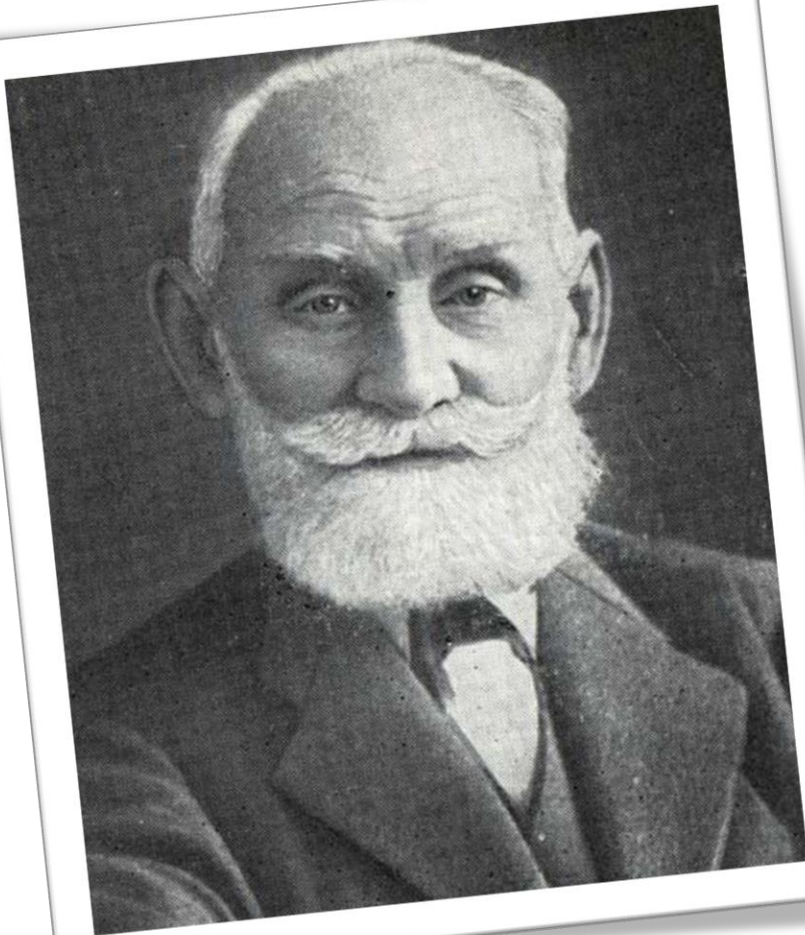
• **Диспластик** — неправильної тілобудови. Індивіди цього типу характеризуються різними деформаціями будови тіла (наприклад, надмірним зростом).

# Типологія Шелдона

- *ендоморф* - що означає перебільшений розвиток внутрішнього зародкового шару, з якого формуються внутрішні органи і жирова тканина.
- *мезоморф* - переважний розвиток середнього зародкового шару, з якого формуються скелет, м'язи, характерні широкі плечі і грудна клітина, мускулісті руки і ноги.
- *ектоморф* – це переважний розвиток зовнішнього зародкового шару, з якого формуються нервова система і мозок, в той час як внутрішній і середній зародкові шари розвинулися мінімально, тому слабо розвинені кістки, м'язи, жирові прошарки.



# Фізіологічне підґрунтя темпераменту



Іван Петрович Павлов  
1849-1936

Уперше науковий підхід до з'ясування фізіологічних основ темпераменту застосував І.Павлов у своєму вченні про типи вищої нервової діяльності у тварин і людини.

Ці основи він вбачав у особливостях функціонування кори великих півкуль головного мозку, її умовно-рефлекторній діяльності.

**Темперáмент** — вроджена і незмінна властивість людської психіки, що визначає реакції людини на інших людей та на обставини

**Темперамент це вроджена властивість.**

**Яскраво спостерігається у людини 5-7 років.**

**Змінити темперамент неможливо і будь-які спроби небезпечні для психіки людини**

# Класифікація типів вищої нервової діяльності



# **Основні властивості темпераменту**

## **СЕНЗИТИВНІСТЬ**

**міра чутливості до явищ дійсності,  
що стосуються особистості**

## **РЕАКТИВНІСТЬ**

**це особливості реакції особистості  
на подразники, що виявляються в  
темпі, силі та формі відповіді**

# Основні властивості темпераменту

## ПЛАСТИЧНІСТЬ

**виявляється у швидкому  
пристосуванні до обставин, що  
змінюються**

## РИГІДНІСТЬ

**протилежна пластичності,  
нездатність або небажання  
перебудуватися при виконанні  
завдань**

# Основні властивості темпераменту

## РЕЗИСТЕНТНІСТЬ

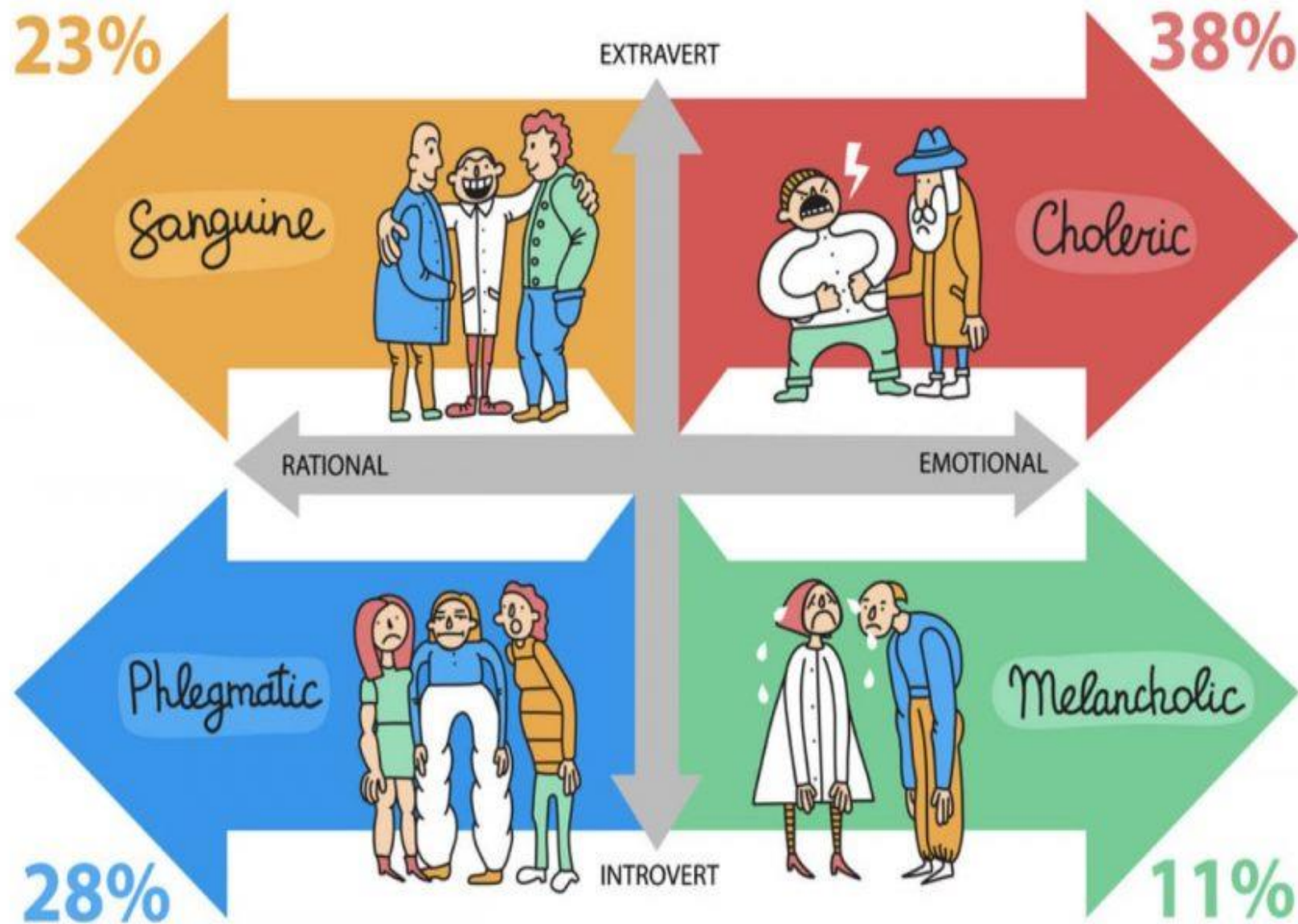
міра здатності опиратися негативним або несприятливим обставинам. Досить яскраво ця особливість виявляється у стресових ситуаціях, при значному напруженні в діяльності

## ЕКСТРАВЕРТНІСТЬ

спрямованість реакцій діяльності назовні

## ІНТРОВЕРТНІСТЬ

спрямованість реакцій діяльності на саму себе, на свій внутрішній стан



# Сангвінік



Він бурхливо сміється навіть із незначного приводу або може дуже розсердитися через дрібницю.

У колі друзів сангвінік завжди рухливий, життєрадісний і веселий. Переважає у нього оптимістичний настрій. Має добре розвинуту міміку й виразні рухи. По обличчю легко вгадується його настрій, ставлення до людей і речей. Жваво відгукується на все, що привертає його увагу.

Емоції виникають швидко, є сильними, але нетривалими, легко змінюються на протилежні. Радість може швидко перетворитися на гнів, чи навпаки. Тому почуття, інтереси, настрої і прагнення дуже мінливі, не стійкі.



Сангвініки легко погоджуються з іншими людьми, швидко освоюються в новій обстановці. Легко перемикаються з одного виду діяльності на інший. Характеризуються високою працездатністю, вони можуть тривалий час концентрувати увагу на поставленому завданні й легко переключатися з одного завдання на інше, однак при вирішенні питання схильні виявляти поверховість. Зазвичай мають хороші організаторські здібності.



# Професії для сангвініка

Робота для сангвініка не повинна вимагати складних технічних або глибоких знань. Вона повинна приносити йому нові враження та професійний досвід. Основна сфера діяльності сангвініка – соціальна (обов'язкова взаємодія з людьми).

Сангвініки можуть реалізувати себе в професіях, пов'язаних як із фізичною, так і з розумовою працею, оскільки вони вирізняються стабільною працездатністю.



Сангвінікам відповідають професії вчителя, адміністратора, кореспондента, продавця, бармена, технолога, юриста, фахівця з підбору персоналу та багато інших. А ось робота, що вимагає підвищеної уваги до деталей і постійної зосередженості (диспетчер, ювелір, токар, бухгалтер), швидше за все, буде йому нецікава.



# Холерик



Для холерика характерний високий рівень нервово-психічної активності та енергії дій, різкість і стрімкість рухів, сильна імпульсивність та яскравість емоційних переживань.

Недостатня емоційна і рухова врівноваженість холерика може виявитися, за умови відсутності належного виховання, в нестриманості, запальності, нездатності контролювати себе в емоційних обставинах.

Для холериків характерними є виразна міміка, кваплива мова, різкі жести, нестримані рухи. Відчуття людини холеричного темпераменту сильні, яскраві, швидко виникають; настрої іноді різко міняється.

В спілкуванні з людьми холерик допускає різкість, дратівливість, емоційну нестриманість, що часто не дає йому можливості об'єктивно оцінювати вчинки людей, і на цьому ґрунті він створює конфліктні ситуації в колективі.



Неврівноваженість, властива холерику, яскраво виявляється і в його діяльності: він із пристрасстю береться за справу, показуючи при цьому високу швидкість рухів, працює з підйомом, долаючи труднощі. Але у людини з холеричним темпераментом запас нервової енергії може швидко виснажитися в процесі роботи і тоді може наступити різкий спад діяльності: підйом і натхнення зникають, настрій різко падає. Не витримує одноманітності в діяльності.



# *Професії для холерика*

Холерик може досягти успіхів у професійних галузях, пов'язаних з роботою з людьми, встановленням соціальних зв'язків, а також там, де потрібно здобути прихильність співрозмовника. Вони легко освоюють професії кореспондента, радіо- і телеведучого, фахівця з продажу, перекладача, екскурсовода, фахівця з реклами, зв'язків з громадськістю. Саме серед холериків найбільше успішних підприємців і бізнесменів.



Холерик досягає значних успіхів у професійній діяльності, яка планується як проєкт (перед фахівцем ставитися чітко й зрозуміле завдання, яке він розпочинає й закінчує, а потім береться за вирішення наступного, не схожого на попереднє, завдання). Холерики часто вибирають професії, пов'язані з силовими структурами: поліцейського, охоронника, юриста. Також часто вибирають діяльність, де потрібен високий рівень особистої відповідальності, всілякі керівні посади.



# Флегматик



Флегматик характеризується порівняно низьким рівнем активності поведінки, ускладненням переключення, уповільненістю і спокійністю дій, міміки і мовлення.

Емоції виникають у нього повільно, але відзначаються значною силою, тривалістю, і стриманістю у зовнішніх проявах. Його важко розсмішити чи розгнівити. Це емоційно стійкий тип.

У відносинах з людьми флегматик завжди рівний, спокійний, в міру товариський, настрої у нього стійкий. Дуже відповідальні люди, як правило, тримають дане ними слово і виконують обіцяне.

Флегматикам слід розвивати бракуючі їм якості - рухливість, активність, не допускати, щоб вони проявляли байдужість до діяльності, млявість, інертність, які дуже легко можуть сформуватися в певних умовах.



# Професії для флегматика

Флегматик відрізняється врівноваженістю, стресостійкістю, низькою емоційністю. Відсутність поспіху – це його сильна сторона, яка допомагає знаходити рішення в складних ситуаціях. Його девіз - сім разів відміряй, один раз відріж. Дійсно, думають вони більше, ніж роблять. Діяльність для цього темпераменту підходить аналітична, інтелектуальна. А ось в професіях, що вимагають швидкості прийняття рішень, а також емоційних і фізичних перевантажень, флегматикам досягти успіху набагато важче.



Флегматики надзвичайно працездатні, будь-яка монотонна робота може довго виконуватися ними з високою якістю. Вони можуть досягти успіхів у професіях, пов'язаних з виробництвом, адміністративною діяльністю. Також з успіхом упоратися з професіями диспетчера, лаборанта, агронома, інженера, ветеринара, лікаря, системного адміністратора, ювеліра, коректора, бухгалтера, економіста, юриста, зі спеціальностями, пов'язаними з обробкою даних.

Прекрасно почувають себе в самотійних професіях (незалежний кореспондент, ріелтор, бухгалтер), працюючи віддалено.



# Меланхолік

Меланхолік дуже вразливий, сором'язливий, легко ображається навіть із незначного приводу, плаксивий, замикається в собі. Потрапляючи в нові умови, розгублюється, не знає, як себе поводити, червоніє, і мовчить.



Полюбляє  
самотність,  
роздуми.  
Занурений у себе,  
закритий тип.  
Не витримує  
довгого  
спілкування.

Відчуття і емоційні стани у людей меланхолійного темпераменту виникають повільно, але відрізняються глибиною, великою силою і тривалістю.

Меланхоліки легко вразливі, важко переносять образи, засмучення, хоча зовні всі ці переживання у них виражаються слабо.



# Професії для меланхоліка

У роботі педантичний та прискіпливий, старанний, від нього не вислизають найменші дрібниці. Меланхолік досягає успіхів у роботі, яка вимагає ретельності, дослідження деталей і при цьому виключає велике коло спілкування. Так, професії меланхоліка можуть бути пов'язані з технікою, обробкою інформації, створенням художніх образів.



Меланхолік ефективно працює, коли чітко й в подробицях уявляє, чого від нього бажають, коли його досягнення як фахівця будуть оцінюватися за якісними, а не кількісними показниками. Меланхоліку не підійде робота, де необхідно приймати рішення швидко, багато працювати, більш комфортно та зручно йому буде виконувати завдання творчі або ті, які вимагають глибокого розуміння. Меланхоліки досягають успіхів у таких сферах, як література, будь-який вид мистецтва, кінокритика, а також як ІТ-фахівці й архітектори.



# Головне

Важливо, щоб кожна людина знала свої сильні і слабкі сторони. Бо, знаючи свій темперамент і його особливості, можна змінювати свою поведінку більш конструктивно. Наприклад, тиха та спокійна на перший погляд людина може бути холериком, який навчився стримувати себе. А блискучий оратор на трибуні цілком може виявитись меланхоліком, який працював над своїми комунікативними навичками.

Навіть якщо професія не зовсім відповідає темпераменту, який ви успадкували, просто треба чітко усвідомлювати свої можливості, й працювати над слабкими місцями, і все у вас вийде найкращим чином.



Будь-яка група людей працює ефективніше. Якщо до її складу входять представники всіх темпераментів.

**Меланхоліки** першими відчують в якому напрямку потрібно починати пошук.

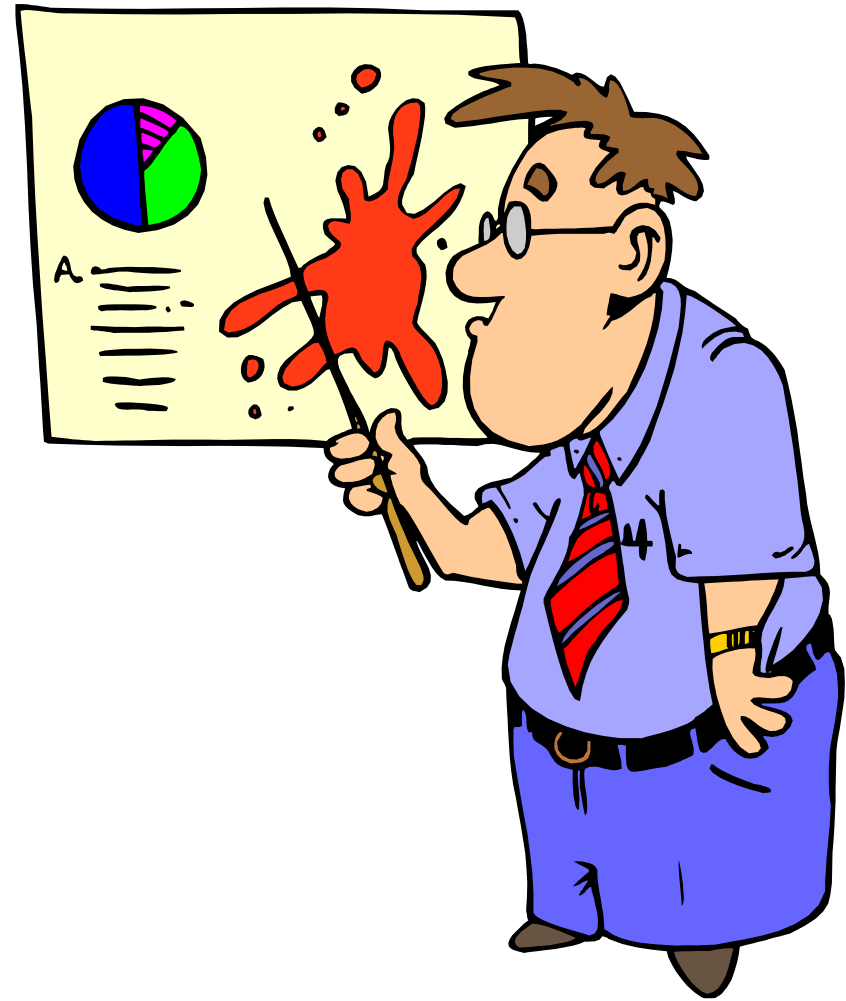
**Холерики** виконують функції розвідників.

**Сангвіники** є джерелом позитивних емоцій та постійно генерують несподівані ідею.

**Флегматики** аналізують інформацію та пропонують зважене рішення.



В житті в «чистому» вигляді темпераменти зустрічаються не часто, як правило, говорять про те що переважають ті чи інші риси темпераменту (змішаний тип). Прояви властивостей темпераменту залежить від умов життєдіяльності



Тест на визначення темпераменту (автор Айзенк):

<https://onlinetestpad.com/ua/testview/1809511-viznachennya-temperamentu-za-metodom-ajzenka>

Тест на визначення особистості

<https://www.16personalities.com/uk/typy-osobystosti>

Тест Хейманса на визначення темпераменту та соціотипи

[Хейманс, Ле Сенн]

[https://www.eztests.xyz/tests/personality\\_heyman/#google\\_vignette](https://www.eztests.xyz/tests/personality_heyman/#google_vignette)

Методика оцінки темпераменту - опитувальник Кейрсі

[https://www.eztests.xyz/tests/personality\\_keirsey/](https://www.eztests.xyz/tests/personality_keirsey/)

Тест опитувальник акцентуацій характеру Леонгарда-Шмішека

<https://onlinetestpad.com/ua/test/1468329-test-opituvalnik-akcentuacij-kharakteru-leongarda-shmisheka>