Автор: Brightray
21.07.2009 08:06 -

Типы темперамента

Что же такое темперамент? Темпераментом называют врожденные особенности человека, которые определяют динамику протекания его психических процессов. Именно темперамент обуславливает реакции человека на внешние обстоятельства. Он в значительной мере формирует характер человека, его индивидуальность и является неким связующим звеном между организмом и познавательными процессами. Выделяют четыре простых типа темперамента: сангвинический, холерический, меланхолический и флегматический.

Сам термин «темперамент» был введен античным медиком Клавдием Галеном и происходит от латинского слова «temperans», что означает умеренный. Само же слово темперамент можно перевести как «надлежащее соотношение частей». Гиппократ считал, что тип темперамента определяется преобладанием в организме одной из жидкостей. Если в организме преобладает кровь, то человек будет подвижным, то есть обладать сангвиническим темпераментом, желтая желчь сделает человека импульсивным и горячим – холериком, черная желчь – грустным и боязливым, то есть меланхоликом, а преобладание лимфы придаст человеку спокойствия и медлительности, сделает флегматиком.

МирСоветов хотел бы сразу уточнить такой момент: в чистом виде темпераменты встречаются очень редко, обычно в каждом человеке они присутствуют в различных пропорциях. Не стоит также отождествлять характер и темперамент. Последний всего лишь характеризует тип нервной системы, ее свойства, связан со строением тела и даже обменом веществ. Но ни в коей мере не связан с взглядами личности, убеждениями, вкусами и не определяет возможности личности.

Характеристики темпераментов

Сангвинический темперамент

Люди этого типа легко приспосабливаются к новой обстановке, живо откликаются на то, что привлекает их внимание. Они хорошо контролируют свои эмоции и охотно берутся за новые дела. Представители этого типа темперамента подвержены частой смене настроения, но характерным для них является состояние бодрости.

Можно ли определить, что тот или иной человек является сангвиником? Да, есть присущие только им черты, по ним всегда можно выделить сангвиников из окружающего вас общества. Как правило, у людей с таким типом темперамента плавная и уверенная походка, движения легкие и быстрые. Сангвиника легко отличить по хорошей осанке и

выразительным жестам. Мимика и жестикуляция богатая и естественная, а речь громкая и отчетливая.

В минусы сангвиническому темпераменту можно записать то, что люди этого типа быстро отвлекаются от дел или эмоций, если внешние раздражители долгое время не меняются. Как только притупляется новизна ощущений, сангвиники становятся вялыми и безразличными.

Если ваш коллега или подчиненный – сангвиник, то помните, что его решения часто бывают необдуманными. Максимально эффективна его деятельность тогда, когда он будет занят новыми интересными проектами, держащими его в напряжении. Не забывайте, что двойственность этого темперамента требует контроля над ходом работ.

Холерический темперамент

Холерики легко возбудимы и неуравновешенны, переключить их внимание трудно. Они очень подвижны, вплоть до чрезмерности, чувства их сильны и проявляются ярко. За новые дела берутся с огромным пылом, отдаются им полностью, но при этом неадекватная оценка своих сил приводит к резкому спаду деятельности. Минусы этого типа темперамента заключаются именно в неуравновешенности, из-за которой происходят вспышки резкости, раздражительности, истощение сил.

Характерные черты есть и у холериков черты: у людей этого типа торопливая, часто сбивчивая речь, яркая и выразительная мимика. Холерикам сложно усидеть на одном месте, они часто вскакивают или меняют позы, много и резко жестикулируют. В их неровной походке есть что-то вызывающее.

Ваш сотрудник холерик? Вам повезло, т.к. несмотря на свою неуравновешенность, это работоспособные и инициативные люди. Они выдвигают подчас фантастические идеи, азартно преодолевают трудности. Но, увлекшись, они могут потерять адекватность в оценке своих сил. Чтобы не допустить упадка, стоит контролировать их деятельность и нормировать рабочий день таких сотрудников.

Меланхолический темперамент

Они пассивны, ненастойчивы, легко уязвимы и мало реагируют на внешние воздействия. Чаще всего меланхолики погружены в себя, они предпочитают спокойную, хорошо знакомую им обстановку. Безусловными плюсами этого типа темперамента являются глубина и постоянство их чувств.

У людей этого типа темперамента сдержанная, хотя и быстрая походка. Они погружены в свои мысли, поэтому могут задумываться и замедлять шаг. Жесты у них скупые, но резкие из-за испытываемой ими неловкости в обществе незнакомых людей. Речь медлительная, часто с запинками, ее скорость неравномерна.

МирСоветов обращает ваше внимание, что если вы сумеете организовать своему

сотруднику-меланхолику спокойное рабочее место, то его работоспособность поразит вас. При поддержке и размеренном ритме работы они способны творить чудеса, но будут болезненно переживать любую сложную психологическую ситуацию. Тонко чувствующие меланхолики очень восприимчивы и наблюдательны, что делает их незаменимыми в работе с персоналом.

Флегматический темперамент

Такие люди настойчивы и упорны, ровно и спокойно идут по жизненному пути. Это надежные люди, которых сложно вывести из себя. Они скупы на эмоции, обстоятельны до занудства и надежны как никто. Минусами можно назвать то, что флегматики очень слабо реагируют на внешние раздражители, медленно перестраиваются, сходятся с людьми, ненаходчивы.

Флегматики движутся тяжело и обстоятельно, походка у них часто ленивая, неторопливая. Сидя, они могут подолгу сохранять одну и ту же позу. Жестикуляция и мимика скупая, прочитать что-то по их лицу невозможно. Речь неторопливая, они неразговорчивы, не любят праздной болтовни.

В сложных ситуациях самым надежным вашим сотрудником будет флегматик. Человек этого типа не будет спорить, в любой дискуссии он ограничится подведением итогов, причем мастерски учтет мнение каждой из сторон. Это надежные и исполнительные работники, которых нет необходимости контролировать. Но ни в коем случае не стоит поручать человеку этого типа темперамента работу, требующую инициативности.

Как определить свой темперамент?

Как уже говорилось выше, чистые темпераменты встречаются очень редко. Существуют не только смешанные типы темпераментов, но и промежуточные, переходные. Для определения типа темперамента разработано множество методик, тестов.

МирСоветов предлагает вашему вниманию следующий тест, который позволит вам определить процентное соотношение каждого типа темпераментов и выделить ваш основной тип. Поставьте плюс, если вы согласны с утверждением и минус, если нет. Итак,

Вы:

1.Отличаетесь неусидчивостью.

2.Вспыльчивы и импульсивны.

3.Чаще всего нетерпеливы.

4.Инициативны и решительны.

5.Упорны, даже упрямы.

6.Быстро ориентируетесь в спорах, находчивы.

7.Ритм вашей деятельности неравномерный, скачкообразный.

8.Любите рисковать.

9.Легко прощаете обиды.

10.Ваша речь быстрая и пылкая.

11.Часто страдаете от своей неуравновешенности.

12.Не терпите недостатков.

13.Вас привлекает все новое.

14.Ваше настроение часто меняется.

15.Вы жизнерадостный и веселый человек.

16.Энергия бьет ключом, вы всегда собранны.

17.Часто бросаете начатое на полдороге.

18.Не всегда адекватно оцениваете свои силы.

19.Ваши интересы и увлечения часто меняются.

20.К изменившимся планам и новым обстоятельствам привыкаете легко.

21.Вам не трудно отвлекаться от своих дел, вы быстро разбираетесь с чужой проблемой.

22.Тщательная проработка деталей и кропотливый труд не для вас.

23.Вы отзывчивы, любите общение.

24.Ваша речь внятная и громкая.

25.Вы не паникуете даже в сложных ситуациях, у вас отличное самообладание.

26.Легко засыпаете и быстро просыпаетесь.

27.Вам сложно сосредоточиться, принять обдуманное решение.

28.Вы рассеяны, невнимательны.

29.Вы сдержанный и хладнокровный человек.

30.В своих словах и делах вы отличаетесь последовательностью.

31.Вы осторожны и рассудительны.

32.Выдержанны, умеете выжидать.

33.Неразговорчивы, не любите пусто-порожней болтовни.

34.Ваша речь размеренна, спокойна.

35.Вы грамотно распределяете свои силы, никогда не выкладываетесь полностью.

36.У вас существует четкий режим дня, вы планируете свои рабочие дела.

37.Спокойно воспринимаете критику, равнодушны к порицанию.

38.Вам трудно с ходу переключиться на другую деятельность.

39.С другими людьми у вас ровные, хорошие отношения.

40.Аккуратны, педантичны в мелочах.

41.Вам сложно приспособиться к новой обстановке и изменившимся планам.

42.Вы не любите много двигаться, медлительны.

43.Вы застенчивый человек.

44.Новая обстановка вызывает у вас замешательство.

45.Вы неуверенны в себе, своих силах.

46.Одиночество не тяготит вас.

47.Неудачи и неприятности надолго выбивают вас из колеи.

48.В сложные жизненные периоды вы замыкаетесь в себе.

49.Вы не слишком выносливы, быстро устаете.

50.Ваша речь тихая, иногда невнятная.

51.Вы автоматически перенимаете черты характера собеседника и его манеру говорить.

52.Сентиментальны и впечатлительны.

53.Вы перфекционист, у вас завышенные требования к себе и окружающему миру.

54.Вам свойственна некоторая мнительность и подозрительность.

55.Вас легко обидеть.

56.Вам приятно, когда окружающие сопереживают вам.

А теперь давайте разберемся с результатами теста. В тесте 4 группы вопросов, в каждой группе 14 утверждений. Первые 14 (с первого по четырнадцатое утверждение) описывают холерический темперамент. Вторая группа, с 15-го по 28-ое утверждение описывает сангвиника. Третья группа, с 29 по 42 – флегматический тип темперамента. И последняя группа, с 43 по 56 утверждение описывает меланхолический темперамент.

Если в какой-то из групп вы получили больше 10 плюсов, то этот тип темперамента у вас доминирующий. Если количество плюсов 5-9, то эти черты выражены у вас в значительной мере. И если положительных ответов меньше 4, то черты такого типа темперамента слабо выражены.

Как вы убедились, нет однозначного идеала среди типов темпераментов. И изменить его нельзя, т.к. это не черта характера, а всего лишь особенность реакций организма. Но, узнав подробнее о каждом из типов темперамента, определив, каким типом темперамента обладаете вы, вам будет проще строить свои отношения с людьми. МирСоветов надеется на то, что теперь коллеги и близкие станут понятнее вам.

Удачного вам общения!