

ВИДИ ТЕМПЕРАМЕНТУ, ЇХНІ ЯКОСТІ ТА СИЛЬНІ СТОРОНИ

Існують чотири види темпераменту, це: холерик, сангвінік, флегматик, меланхолік.

Темперамент — це індивідуальна особливість динаміки(інтенсивність, швидкість, емоційне забарвлення) психічних процесів та станів. Темперамент становить основу розвитку характеру. З фізіологічної точки зору, темперамент —це тип вищої нервової діяльності людини.

Холеричний тип: Люди з холеричним типом темпераменту відрізняються своєю імпульсивністю та агресивністю. Людина з таким типом може легко вийти з себе, буває дуже часто зміна настрою, їй контролювати себе дуже важко, і це може негативно впливати на інших людей. Але не все так погано, є й позитивні сторони, наприклад:

- Дуже високий рівень енергії та мотивації.
- Чудові лідерські якості.
- Вони можуть швидко вирішити проблему на місці.
- Може швидко адаптуватись в нових умовах.

Сангвінічний тип: Люди з сангвінічним типом загалом дуже енергійні та веселі, їх можна охарактеризувати як чистого екстраверта. Це рухлива та емоційна людина, якщо будуть якісь невдачі, то вони просто так не опустять руки, будуть робити до кінця. Плюси сангвініка закладаються в:

- Стресостійкості.
- Без страху ризикувати та робити перші кроки.
- Можуть швидко позбавитись труднощів.
- Комунікабельні та життєрадісні.

Флегматичний тип: Людей з флегматичним типом можна охарактеризувати як вайлуватим та небагатословним. Флегматики — це спокійні люди, які не люблять квапитись, дуже працездатні та витривалі. Флегматикам підходить спокійна робота, наприклад: ювелірна, інженерна, ветеринарна. Активна робота, наприкладі шоу-бізнесу, їх буде зовсім не влаштовувати, вони швидко від цього втомляються. Плюси флегматика:

- Терпіння.
- Стабільний настрій та емоції.
- Цілеспрямованість.
- Стресостійкість.

Меланхолічний тип: Люди з цим типом темпераменту дуже закриті в собі, бояться суспільства та чогось нового. Меланхоліки дуже чутливі, якщо їм сказати щось негативне, то вони почнуть закриватися та накручувати себе. Як правило, не впевнені в своїх силах, швидко можуть опускати руки в разі невдачі, відрізняються боязкістю і підвищеною стомлюваністю. Плюси меланхоліка:

- Здатність до емпатії.
- Передбачення труднощів(через підвищену тривожність уявляють собі різні варіанти розвитку подій).
- Збереження довгого інтересу до людини або хобі.
- Творчі здібності.

Якщо правильно визначити свій тип темпераменту, то справлятися з різними

життєвими завданнями стане набагато простіше. Знання особливостей цієї класифікації може стати в нагоді в найрізноманітніших ситуаціях, наприклад, керівнику буде простіше наймати потрібних людей і управляти існуючим колективом.

Перший раз про темперамент більшість дізнається на заняттях зі шкільним психологом (якщо директор вирішив не забивати йому голову адміністративними завданнями) або ж у старших класах на занятті з біології. Інформація про них, як правило, подавалась досить стиснуто і сухо. Утім насправді про типи темпераменту можна більше розповісти, ніж просто обмежитися інформацією, що:

- Холерики імпульсивні особистості, яким тільки би покричати.
- Сангвініки оптимісти, які не можуть зосереджуватися.
- Флегматики повільні «пофігісти».
- Меланхоліки просто плакси.

Якщо заглибитись в цю тему, то можна дізнатись та зрозуміти набагато більше, ніж ці поверхневі та скорочені «обмеження».

Під керівництвом: доц. каф. Практичної психології, О.М. Харцій