

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
**«НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
МОРДОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМ. Н. П. ОГАРЁВА»**

Институт механики и энергетики
Кафедра безопасности жизнедеятельности

ОТЧЕТ О ПРАКТИЧЕСКОЙ РАБОТЕ № 1

по дисциплине: Безопасность жизнедеятельности

ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ЧЕЛОВЕКА

Автор отчёта о практической работе _____ Козлов
И.И. \

Подпись, дата

Обозначение практической работы ПР-02069964-31.05.03-1-22

Руководитель работы

кандидат технических наук

Аксёнов А.А.

подпись, дата

Саранск 2022

Цель работы – исследовать особенность темперамента испытуемого.

- Задачи:**
1. Изучить методические указания по определению психофизиологических качеств человека;
 2. Определить свой тип темперамента;
 3. Оценить соответствие психологических качеств человека с профессиональной деятельностью.

Теоретическая часть.

Темперамент в психологии определяется как закономерное соотношение устойчивых индивидуальных особенностей личности, характеризующих различные стороны динамики психологической деятельности. На практике под **темпераментом** понимают – общую характеристику поведения человека, выражающую свойства нервной деятельности.

Характер – индивидуальное качество устойчивых психических особенностей человека, обуславливающих типичный для данного объекта способ поведения в определенных условиях и обстоятельствах. Характер тесно связан с другими сторонами личности человека, в частности, с темпераментом, который в значительной степени определяет внешнюю форму выражения характера, накладывая своеобразный отпечаток на те, или иные его проявления.

Различные сочетания закономерно связанных между собой свойств темперамента называют **типами темперамента**. В психологии принято пользоваться гиппократовской классификацией типов: **сангвиник** (живой, подвижный, легко переживающий неудачи), **флегматик** (медлительный, невозмутимый, с устойчивыми стремлениями и более или менее постоянным настроением), **холерик** (быстрый, порывистый, страстно отдающийся делу, но не уравновешенный) и **меланхолик** (ранимый, переживающий, но вяло реагирующий на окружающее).

Сангвиник быстро приспосабливается к новым условиям, быстро сходится с людьми, общителен. Несколько непоседлив, нуждается в новых впечатлениях, недостаточно регулирует свои импульсы, не умеет строго придерживаться выработанного распорядка жизни, системы в работе. В связи с этим не может успешно выполнить дело, требующее равной затраты сил, длительного и методичного напряжения, усидчивости, устойчивости

внимания, терпения. При отсутствии серьезных целей, глубоких мыслей, творческой деятельности вырабатываются поверхностность и непостоянство. К сангвинистическому типу относят людей с большой подвижностью, легкая приспособляемость к изменяющимся условиям жизни, быстро находят контакт с людьми, общительны, независимо от их авторитета. В коллективе сангвиники веселы, жизнерадостны, с охотой берутся за живое дело, способны к 4 влечению. Однако развивая кипучую деятельность, они могут быстро остыть, если дело перестает их интересовать. Сангвиники отзывчивы, непринужденны, несклонны к беспокойству, но склонны к лидерству.

Флегматик характеризуется сравнительно низким уровнем активности поведения, новые формы которого вырабатываются медленно, но являются стойкими. Обладают медлительностью и спокойствием в действиях, мимике и речи, ровностью, постоянством, глубиной чувств и настроений. Экономит силы, попросту их не тратит. В зависимости от условий, в одних случаях флегматик может характеризоваться «положительными» чертами – выдержкой, глубиной мыслей, постоянством, основательностью и т.д., в других – вялостью, безучастностью к окружающему, ленью и безволием, бедностью и слабостью эмоций, склонностью к выполнению одних привычных действий. Флегматическому типу характерны люди с внутренним спокойствием, ровные – при выполнении работы способны распределить свои силы равномерно от начала до конца, уравновешенные, управляемые, доброжелательные, миролюбивые, внушающие доверие, осмотрительные, но они довольно пассивные.

Холерик отличается повышенной возбудимостью, действия прерывисты. Ему свойственны резкость и стремительность движений, сила, импульсивность, яркая выраженность эмоциональных переживаний. Вследствие неуравновешенности, увлекшись делом, склонен действовать изо всех сил, истощаться больше, чем следует. Имея общественные интересы, темперамент проявляется в инициативности, энергичности, принципиальности. При отсутствии духовной жизни холерический

темперамент часто проявляется в раздражительности, аффективности, несдержанности, вспыльчивости, неспособности к самоконтролю при эмоциональных обстоятельствах. К холерическому типу относятся люди, способные отдаваться со всей страстью делу, увлечься им, ощущая прилив сил, готовы преодолеть любые трудности и препятствия на пути к цели. Воля холерика напориста, но проявляется порывами, он отличается повышенной раздражительностью и эмоциональной реактивностью.

Меланхолик, его реакция часто не соответствует силе раздражителя, присутствует глубина и устойчивость чувств при слабом их выражении. Ему трудно долго на чем-то сосредоточиться. Сильные воздействия часто вызывают у меланхолика продолжительную реакцию (опускаются руки). Ему свойственны сдержанность и приглушенность моторики и речи, застенчивость, робость, нерешительность. В нормальных условиях меланхолик – человек глубокий, содержательный, может быть хорошим тружеником, успешно справляться с жизненными задачами. При неблагоприятных условиях может превратиться в замкнутого, боязливого, тревожного, ранимого человека, склонного к тяжелым внутренним переживаниям таких жизненных обстоятельств, которые вовсе этого не заслуживают. Меланхолический тип людей отличается спокойностью, вынужденностью, рассудительностью, сдержанностью, тревожностью. Обычно они тихие, необщительные, легко расстраиваются и длительное время переживают за свои поступки, способны делать самоанализ.

Экстраверт ориентируется на внешний мир, который отличается сложностью, непредсказуемостью, часто меняется, колеблется сильно и неожиданно. Внешний мир предполагает силу и выносливость нервных процессов, их подвижность, быстроту реагирования. Экстраверты – это активные, инициативные и импульсивные люди, гибкие в поведении, легко адаптируются в новой среде, в т.ч. и социальной, хорошо справляются с работой, требующей быстрого принятия решения.

Интроверт ориентируется на внутренний мир, который существует по иным законам. Он требует особой чувствительности, способности уловить невидимые нюансы движения собственной души. Интроверты – это люди, склонные к размышлению и самоанализу, они необщительны и испытывают трудности в социальной адаптации, они обычно показывают более высокие результаты по тестам интеллекта, лучше справляются с монотонной работой.

Исследованиями установлено, что производственный травматизм во многом зависит от характера поведения пострадавших, обусловленного их

психофизиологическими особенностями. Например, у холериков количество несчастных случаев составляет 40 %, у сангвиников – 13, флегматиков – 11, меланхоликов – 25, а у лиц неопределенной подвижности, обуславливающих особенности всех четырех типов, травматизм, наблюдается порядка 11 %.

При организации труда и расстановке людей по рабочим местам руководитель, должен учитывать их психологические качества. Правильная расстановка людей по рабочим местам в соответствии с их темпераментом обуславливает рациональную организацию труда, способствует повышению производительности труда и снижению травматизма.

Выполнение работы

Искренность		Экстраверсия		Невротизм
да	нет	да	нет	да
5		12		10

Интерпретация показателей:

Искренность – 5

Экстраверсия – 12

Невротизм – 10

Согласно кругу Айзенка, мой темперамент ровный невротизм

Вывод

Флегматик характеризуется сравнительно низким уровнем активности поведения, новые формы которого вырабатываются медленно, но являются стойкими. Обладают медлительностью и спокойствием в действиях, мимике и речи, ровностью, постоянством, глубиной чувств и настроений. Настойчивый и упорный «труженик жизни», он редко выходит из себя, не склонен к аффектам, рассчитав свои силы, доводит дело до конца, ровен в отношениях, в меру общителен, не любит попусту болтать. Экономит силы, попусту их не тратит. В зависимости от условий, в одних случаях флегматик может характеризоваться «положительными» чертами – выдержкой,

глубиной мыслей, постоянством, основательностью и т.д., в других – вялостью, безучастностью к окружающему, ленью и безволием, бедностью и слабостью эмоций, склонностью к выполнению одних привычных действий. Флегматическому типу характерны люди с внутренним спокойствием, ровные – при выполнении работы способны распределить свои силы равномерно от начала до конца, уравновешенные, управляемые, доброжелательные, миролюбивые, внушающие доверие, осмотрительные, но они довольно пассивные.