



**ЗОВНІШНІСТЬ ЛЮДИНИ.
ХАРАКТЕР І ТЕМПЕРАМЕНТ**

ЗМІСТ

Зовнішність людини	4
Характер. Темперамент... ..	16
Тексти для самостійного читання	28
Результати тестових, експериментальних завдань, анкет... ..	32

ЗОВНІШНІСТЬ ЛЮДИНИ

Завдання 1. Прочитайте прислів'я та крилаті вирази відомих людей. Поясніть, як ви їх розумієте.

- ❖ Хоч не красивий, аби щасливий.
- ❖ Краса врятує світ.
- ❖ Краса – це обіцянка щастя (Фрідріх Ніцше).
- ❖ Зовнішня привабливість не може бути повною, якщо вона не доповнена внутрішньою красою (Віктор Гюго).
- ❖ Чарівність частіше полягає в розумі, ніж у рисах обличчя, тому що краса обличчя виявляється відразу і не приховує нічого несподіваного; але розум розкривається лише потроху, коли сама людина цього бажає, і в тій мірі, у якій вона цього бажає. (Шарль Монтеск'є)

Опис зовнішності – це риси зовнішності або деталі одягу, які найбільше привертають увагу, відображаючи певні особливості характеру людини, передають її душевний стан і настрій.

Статура – це будова, склад тіла людини.

Типологія – це вид наукової систематизації, класифікації чогось за спільними ознаками.

Догма – це вчення або положення, що є незаперечною, вічною, незмінною істиною за всіх часів та історичних умов.

Завдання 2. Поясніть значення виразів та складіть з ними речення.

Відірваний від дійсності; літати у хмарах; бентежити душу; повертатися до реальності.

Завдання 3. Утворіть нові слова за допомогою суфіксів -уват(ий); -юват(ий). З'ясуйте їхнє значення та складіть із ними речення.

Зразок: темний → темн + уват(ий) → темнуватий;

Круглий, жовтий, синій, темний, сліпий, лисий, світлий, довгий.

Суфікс -уват(ий) (після м'яких приголосних -юват(ий)) є характерним для прикметників та позначає неповну міру вияву ознак.

Завдання 4. Від поданих дієслів утворіть іменники.

Наприклад: виявити → вияв.

Проявляти, впливати, вчинити, бачити, прагнути, збігатися.

Завдання 5. Від поданих іменників утворіть дієслова та прикметники (віддієслівні прикметники).

Зразок: спостереження → спостерігати, спостережливий.

Смак, жарт, товариш, оточення, образа, вигадка, досягнення.

Завдання 6. Прочитайте слова. Зверніть увагу на керування дієслів та віддієслівних прикметників. Складіть із ними словосполучення.

сходитися + з ким?	наділений + чим?
тягнутися + до кого?	схильний + до чого?
довіряти + кому?	позбавлений + чого?
свідчити + про що?	відірваний + від чого? (дійсності)
підказати + що?	терплячий + до чого?
брати до уваги + що?	притаманний (= властивий) + кому?
замислюватися + про що?	
впливати + на що?	
прагнути + до чого?	
ненавидіти + кого + за що?	

Завдання 7. А. Прочитайте тлумачення нових слів.

Забарвлення – колір або відтінок кольору чого-небудь; специфічна, своєрідна риса чогось.

Колір – забарвлення чого-небудь. Є 7 основних кольорів: червоний, оранжевий, жовтий, зелений, блакитний, синій та фіолетовий.

Відтінок – різновид кольору, що відрізняється від основного кольору рівнем яскравості й густоти. Змішуючи основні кольори, можна отримати інші – «додаткові» та різні їхні відтінки.

Б. Доповніть речення словами колір, забарвлення, відтінок.

Марганець використовують для ... речей у червоний колір. Його чорні з фіолетовим ... очі блищали у темряві. Сусіди пофарбували паркан зеленим ...

Завдання 8. Від поданих прикметників утворіть іменники за допомогою суфікса -ість.

Зразок: волелюбний – волелюбність

Чуйний, дотепний, ініціативний, гордовитий, зарозумілий, конфліктний, вередливий, уважний, спадковий, виразний.

Завдання 9. Від поданих слів утворіть складні прикметники.

Зразок: вузькі плечі → вузьк + о + плеч + ий → вузькоплечий

Широкі плечі, довгий ніс, темна шкіра, світле волосся, зелені очі, чорні брови, тонкі губи.

Завдання 10. Прочитайте текст. Дайте відповіді на питання після тексту.

За зовнішнім виглядом
не оцінюють лише недалекі люди.

Оскар Уайльд

Типи зовнішності людини

Людство ще з давніх часів виявляло цікавість до внутрішнього світу людини, зважаючи на її зовнішні ознаки. Із цією метою були вигадані різні види “читання” зовнішності людини: фізіономіка (“читання” по обличчю), хіромантія (“читання” ліній на долонях), френологія (“читання” будови поверхні черепа) та подомантія (“читання” по стопі, підшві ніг).

Існує кілька типів зовнішності з різними проявами характеру та різними фізичними властивостями:

1. **Вісцертонік.** Це невисокі, пухкі люди з округлим обличчям злегка червонуватого відтінку. Чоловіки часто лисуваті. Ці люди найчастіше веселі та жартівливі, люблять добре й зі смаком поїсти. Зазвичай вони добрі й товариські, навіть занадто. До них тягнуться, їм довіряють оточуючі, тому часто такий тип трапляється серед політиків.

2. **Соматонік.** Його завжди можна впізнати за високим зростом, грубуватою статурою, широкими плечима, великими руками і ногами. Найчастіше шкіра в людей такого типу зовнішності смаглява. Це люди, які спочатку діють, а тільки потім замислюються про наслідки своїх вчинків. Така поведінка часто впливає на їхнє життя, роблячи його непередбачуваним. Вони прагнуть до лідерства, не шкодуючи для досягнення своїх цілей ні себе, ні тих, хто стоїть у них на шляху.

3. **Церобротонік** – тип людей із високою, худорлявою статурою. Колір обличчя в них зазвичай блідий, тому весь час здається, що така людина чимось хвора. Багато хто з них відірваний від дійсності, літає в хмарах, живе у власному, вигаданому світі й дуже не любить повертатися до реальності. Зазвичай друзів у таких людей небагато, оскільки зрозуміти їх досить складно.

Існує ще одна класифікація за співвідношенням статури тіла людини та характером. Її опублікував німецький науковець Ернст Кречмер у своїй роботі «Будова тіла і характер». За цією типологією можна виокремити три категорії людей:

- ❖ «астеніки» – високі, худорляві, вузькоплечі люди, із доволі довгими кінцівками;
- ❖ «пикніки» – люди пухкої статури, схильні до повноти. Вони, як правило, невисоко зросту, із великим животом;
- ❖ «атлетики» – міцні, широкоплечі особи з розвинутою мускулатурою.

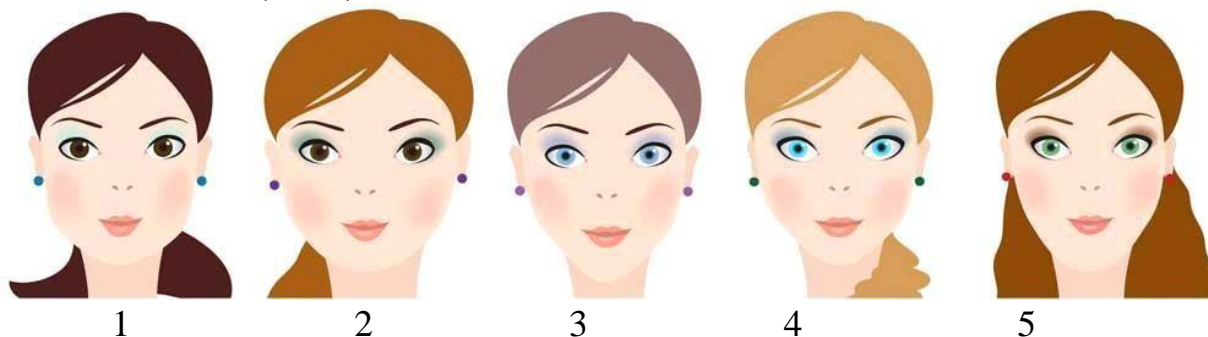
Є ще ряд ознак, які можуть підказати, із якою людиною ви маєте справу, але, зрозуміло, вони не є догмою. Ви завжди можете перевірити, чи відповідає такий опис характерам ваших знайомих. І здивуєтеся, наскільки

багато збігів знайдете. Розвивайте в собі спостережливість, і вам буде легше спілкуватися з тими, кого ви бачите вперше в житті.

1. Чи можна за зовнішнім виглядом визначити вік та характер людини?
2. Назвіть основні типи зовнішності людини.
3. Дайте характеристику такому типу, як «вісцертонік».
4. До якого типу належать люди з непередбачуваною поведінкою?
5. Чим відрізняється «соматонік» від «церобротоніка»?
6. Назвіть типи зовнішності за Е. Кречмером.
7. Як ви вважаєте, до якого типу зовнішності належите ви та ваші друзі?

✓ ЛЕКСИКА

✓ Обличчя (лице)

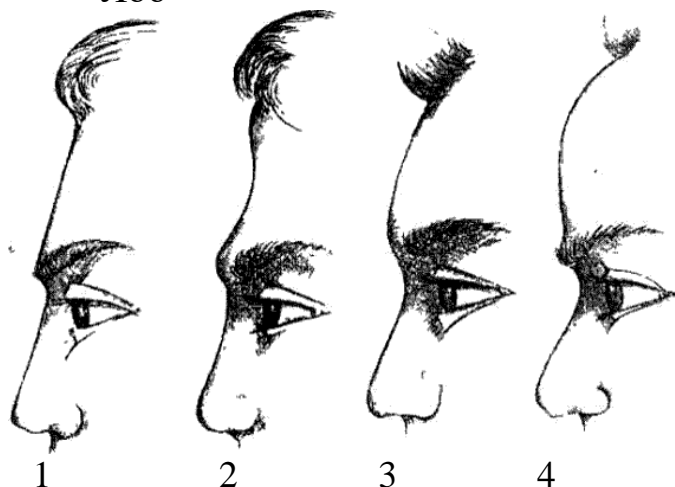


Форма: квадратна (мал.1), кругла (мал.2), трикутна (мал.3), овальна (мал.4), продовгувата (= витягнута) (мал.5).

Ознаки: виразне, гарне, худорляве, вилицювате, повне, ніжне, грубе, бліде, рум'яне, смагляве, веснянкувате.

Вираз обличчя: привітний, розумний, серйозний, веселий, сумний, похмурий (= невеселий), злий, задоволений, ображений, переляканий, розгублений, задумливий, безтурботний, стурбований.

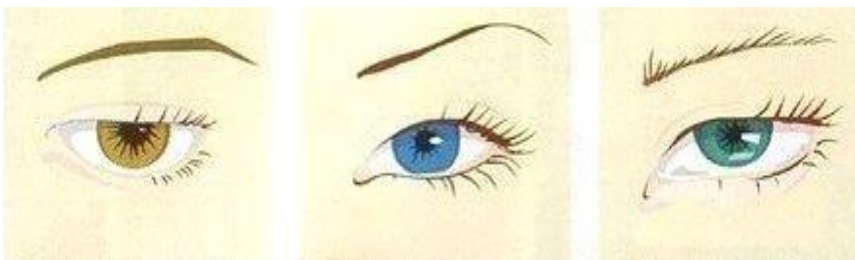
✓ Лоб



Прямий (мал.1), впалий (мал.2), скошений (мал.3) випуклий (мал.4).



✓ Очі



1

2

3

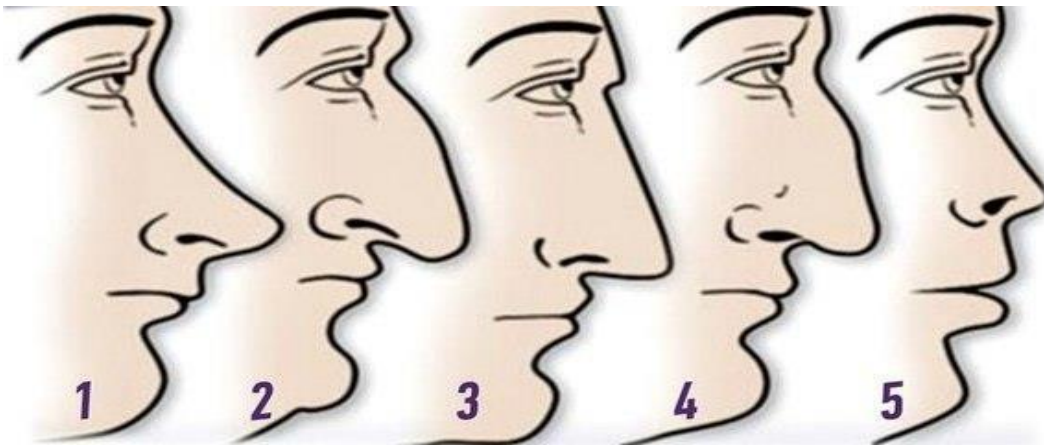
Ознаки: Нависла повіка (мал.1), мигдалеподібні (мал.2), продовгуваті (мал.3), великі, виразні, примружені.



Колір: карі, чорні, зелені, сірі, сині, блакитні, світлі, темні.

Погляд: розумний, уважний, спокійний, задумливий, замріяний, стурбований, сумний, лагідний, злий, сердитий, байдужий, хитрий, проникливий (= пронизливий), насторожений, захоплений.

✓ Ніс

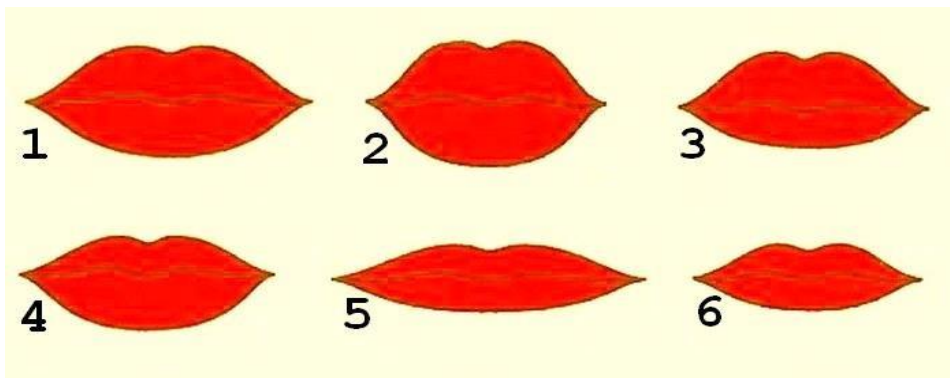


Гострий (мал.1), широкий/орлиний (мал.2), прямий/грецький (мал.3), із горбинкою /горбатий (мал.4), кирпатий/ задертий догори (мал.5), тонкий, довгий.

✓ Рот

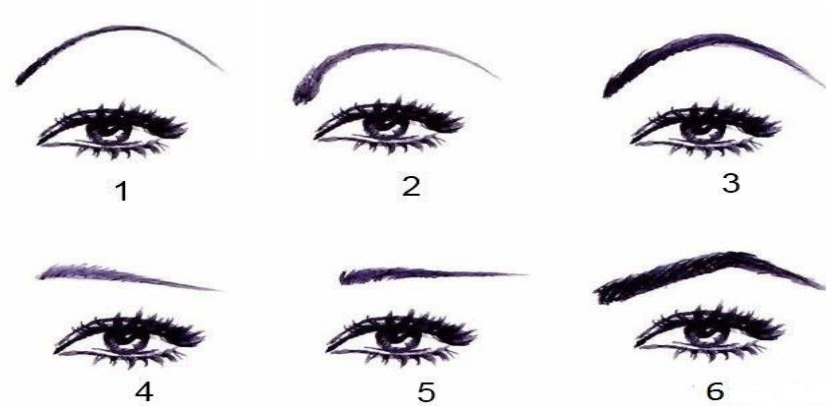
Великий, невеликий, малий, широкий.

✓ Губи



Чітко окреслені (мал.1), повні/пухкі (мал.2), повна верхня губа (мал.3), повна нижня губа (мал.4) тонкі/вузькі (мал.5), стиснуті (мал.6), бліді, яскраві.

✓ Брови



Тонкі (мал.1), круглі (мал.2), дугоподібні (мал.3), падаючі (мал.4), прямі (мал.5), вигнуті (мал.6), довгі, широкі, густі, навислі, насуплені.

✓ Волосся



Колір: темне , світле, русяве, чорне, каштанове, біляве, руде, сиве.

Ознаки: густе, рідке, довге, коротке, тьмяне, блискуче, жорстке, м'яке, шовкове, пряме, хвилясте, кучеряве, зачесане, розпущене, заплетене, неслухняне.

✓ Зріст



Високий (високого зросту), середній (середнього зросту), невисокий (невисокого зросту).

✓ Статура



Середньої статури, повний (= огрядний), худий, худорлявий, стрункий, тендітний, згорблений, широкоплечий, кремезний, спортивний.

Завдання 11. Доберіть антоніми до слів.

Худорлявий ≠ ...,

грубий ≠ ...,

блідий ≠ ...,

зосереджений ≠ ...,

тонкий ≠ ...,

продовгуватий ≠ ...,

густиий ≠ ...,

тьмяний ≠ ...,

згорблений ≠...,

огрядний ≠

Завдання 12. Доберіть синоніми до слів.

Привітний = ...,

стрункий = ...,

злий = ...,

недовірливий = ...,

замріяний = ...,

кремезний = ...,

ніжний = ...,

повний =

Завдання 13. Продовжіть прикметниковий ряд. Впишіть лише ті слова, які характеризують вираз обличчя, відображають стан людини. Про який настрій вони можуть свідчити?

Зразок: Обличчя (яке?) – серйозне, ...

Кругле, видовжене, худорляве, зле, порожевіле, серйозне, повне, вольове, ображене, побіліле, злякане, відкрите, виразне, червоне, живе, розгублене, трикутне, замислене, зосереджене, винувате, стурбоване.

Завдання 14. Розділіть слова, які використовують для опису очей, на дві колонки.

<i>Колір і форма</i>	<i>Погляд</i>

Сірі, відкриті, ніжні, ясні, прекрасні, променисті, карі, сумні, великі, втомлені задумливі, розкосі, добрі, зелені, лагідні, мигдалеподібні, злі, холодні, гнівні, сині, веселі, здивовані, уважні, сірі, байдужі, заспані, спостережливі, налякані, розумні, порожні, стурбовані, проникливі, замріяні.

Завдання 15. Прочитайте текст. Дайте відповіді на питання після тексту.

Характер людини за кольором очей



Про людину багато що можуть розповісти її поведінка, жести, хода, риси обличчя, кольори в одязі. Однак найінформативнішим джерелом є очі людини – дзеркало душі. Усі стародавні праці про фізіономіку радять починати вивчення особи саме з очей. Адже в кожній людині очі неповторні за своїм забарвленням.

Власники чорних очей - енергетично сильні люди, витривалі, ініціативні, із неспокойним

характером. Чорні очі свідчать про пристрасність людини та її волелюбність.

Кароокі від природи наділені привабливістю, чуйністю, дотепністю. Це дуже темпераментні люди. Про них можна сказати, що вони надзвичайно запальні, проте легко забувають образи. Недоліком людей із карими очима можна вважати вередливість. Астрологи кажуть, що люди з темно-карими очима надзвичайно товариські й легко знаходять спільну мову з оточенням.

Синьоокі люди – романтики, дуже емоційні та чуйні. Синьоокі люди правдиві й справедливі. Головний їхній недолік – гордовитість і зарозумілість. Такі люди дуже конфліктні, люблять посперечатися, кваплять події та не завжди здатні зрозуміти чужу проблему.

Блакитні очі нерідко приховують обман. Власники блакитних очей – цілеспрямовані, не надто сентиментальні люди. Іноді в них трапляються напади сильного гніву або безпричинної депресії. Найчастіше блакитноокі люди мають спокійний характер, проте одноманітність їх засмучує.

Володарі сірих очей дуже рішучі й розумні. Якщо в них з'являються проблеми, вони вирішують їх без зволікань. Але, разом із тим, можуть бути безпорадними перед ситуаціями, де розум безсилий. Сірі очі є ознакою чуйності й допитливості. Таких людей усе цікавить, їм щастить і в кар'єрі, і в коханні.

Зеленоокі люди – це сама ніжність. Кохають вони завжди щиро й вірно. Зелені очі нерідко притаманні справжнім лицарям. Друзі цінують їх за надійність і доброту, вороги ненавидять за принциповість і твердість. Вони гарні слухачі та співрозмовники, стабільні, але не позбавлені уяви.

1. Чому, на вашу думку, очі називають дзеркалом душі?
2. Який характер мають власники чорних очей?
3. Чим відрізняються кароокі люди від синьооких?
4. Що ви дізналися про людей із сірими та зеленими очима?
5. Що приховують блакитні очі?
6. Як ви вважаєте чи дійсно характер людини можна визначити за кольором її очей?
7. А якого кольору очі у вас? Чи відповідає опис характеру людини за цим кольором очей вашому характеру?

Завдання 16. Прочитайте діалоги та доповніть їх, використовуючи слова з довідки. Назвіть дійових осіб цих діалогів.

- 1) - Вчора я познайомився з такою ... дівчиною!
- Справді? А як вона виглядає? Звичайно, ...?
- Ні, у неї ..., ... волосся. Невисока на зріст.

- А яка у неї ... ?

- Вона ... та Але це не головне. У неї такі ... ! Виразні, ..., із довгими І вираз обличчя у неї ... , ... і трохи

- Схоже вона справжня красуня!

Слова для довідки: Статура, темне, привітний, струнка, очі, русява, тендітна, довге, вії, відкритий, карі, замріяний, особлива.

2) - Подивись, він ... на тебе!

- Та ні, не дуже. У нього твої ... – такі ж великі та

- У всіх дітей ... очі. Подивимось, коли підросте. А ... у нього твій – не дуже великий.

- Згоден. А ось ... і ... твої – густі. І ... теж – темне і ... , як у тебе.

- Так, проте ... твої – подивись, які кумедні й великі.

- У мене ... вуха. А ось ... точно моє – дуже вольове.

- Сподіваюсь, що у нашого сина буде мій.

- А я сподіваюсь, що мій.

- Ну, поживемо – побачимо!

Слова для довідки: Характер, брови, підборіддя, невеликі, хвилясте, волосся, схожий, вії, блакитні, рот, вуха, ніс.

Завдання 17. Трансформуйте словосполучення за зразком.

Зразок: Чорноока дівчина → дівчина з чорними очима.

Світловолоса студентка, зеленоокий юнак, коротко стрижений чоловік, широкоплечий спортсмен, круглолиця жінка, чорнобровий лікар.

Завдання 18. Прочитайте фразеологізми, які характеризують зовнішність людини. Розподіліть їх у дві колонки та поясніть.

Фразеологізми, які характеризують зовнішність з:	
позитивним значенням	негативним значенням

- 1) Худий, аж ребра світяться;
- 2) Очі чорні, як терен;
- 3) Білий, як стіна;
- 4) Струнка, як тополя;
- 5) Гарна, як маківка;
- 6) Коса – дівоча краса;
- 7) Гарний, як свиня в дощ;
- 8) Кров з молоком;
- 9) Гарна, хоч із лиця води напийся.

Завдання 19. Прочитайте тексти-описи людей. Зверніть увагу на засоби, що використовуються для опису зовнішніх рис.

Текст 1.

Я схожий на батька й на маму. Батько в мене високий та міцний, як дуб. Лисуватий, зморшок на круглому обличчі зовсім немає, ніс кирпатий, зуби рівні та білі. Мама ж — повна протилежність. Вона низького зросту, струнка, худенька. Обличчя худорляве, ніс рівний із горбинкою, чорні тонкі брови, мигдалевидні сірі очі. Зовні мати сувора, але насправді в неї добре серце.

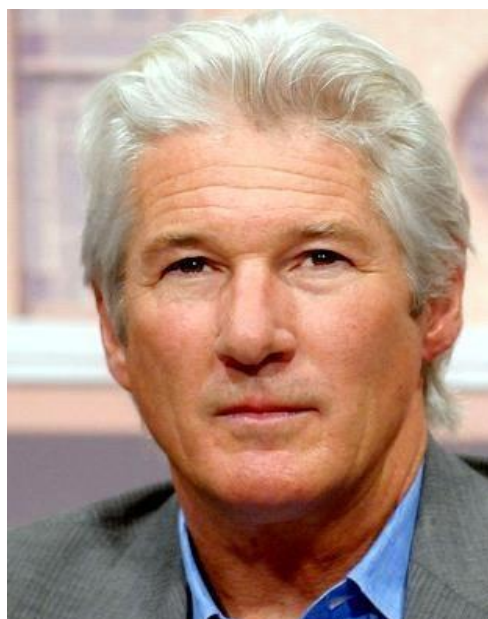
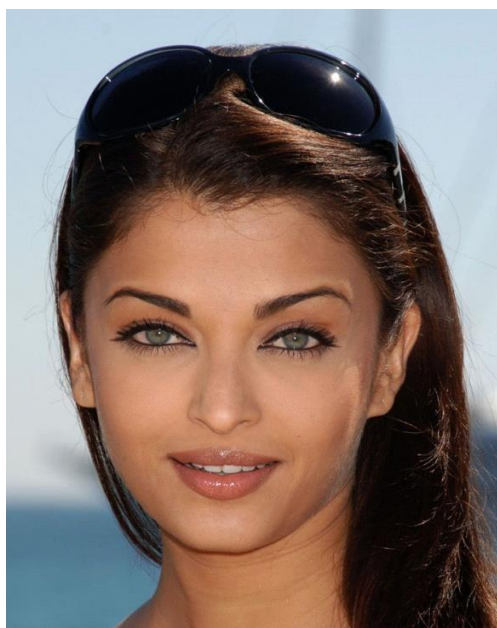
Текст 2.

Немає вже моєї бабусі, але її очі, обличчя, ніжна й тиха розмова навіть зараз бентежать душу.

З усмішкою на устах, випромінюючи радість, зустрічала вона мене біля свого дому. Я добре пам'ятаю її високу струнку постать, трохи похилену від старості. Ясно-сірі очі завжди посміхалися з-під посивілих, гарно вигнутих брів. На високе чоло спадало густе волосся. Воно в бабусі завжди було гарне – хвилясте з відблисками темного срібла. Погляд у бабусі був пильним і глибоким. Такий погляд ніколи не старіє, а залишається вічно юним.

Я завжди пам'ятатиму її усміхнені сірі очі та приємне й любе мені обличчя.

Завдання 20. Опишіть зовнішність людей, яких ви бачите на фото.





Завдання 21. Коротко опишіть зовнішність:

- вашої мами;
- вашого батька;
- вашого брата чи сестри;
- одного зі студентів групи.

Завдання 22. Дайте відповіді на питання. Обґрунтуйте свою думку.

- Як ви думаєте, що таке «ідеал краси»? Опишіть, на ваш погляд, людину ідеальної вроди.
- Які ідеали чоловічої та жіночої краси існують у вашій країні?
- Що ви знаєте про ідеали чоловічої та жіночої краси в Україні? Що спільного та відмінного в ідеалах краси у вашій країні та в Україні?
- Чи знаєте ви що таке «пластична хірургія»?
- Як ви ставитесь до пластичної хірургії?
- Чи може зміна зовнішності позитивно або негативно вплинути на життя людини?

ХАРАКТЕР. ТЕМПЕРАМЕНТ

Завдання 23. Прочитайте прислів'я та крилаті вирази відомих людей. Поясніть, як ви їх розумієте.

- ❖ Скільки людей — стільки й характерів.
- ❖ Не краса красить, а розум.
- ❖ У людині має бути все прекрасним: і обличчя, і одяг, і душа, і думки. (Антон Чехов).
- ❖ У кожної людини є три характери: той, який їй приписують; той, який вона сама собі приписує; і, нарешті, той, який є насправді (Віктор Гюго).
- ❖ Посій вчинок – пожнеш звичку, посієш характер – пожнеш долю. (Східна приказка)

Завдання 24. Дайте відповіді на питання.

1. Ви вважаєте, що характер є вродженими особливостями?
Або навпаки, ви переконані, що характер формується протягом життя?
2. Які чинники впливають на формування характеру? (Спадковість, виховання, оточення, самовиховання)

Спадковість – властивість живих організмів передавати з покоління в покоління спадкові ознаки.

Виховання – процес засвоєння дитиною загальноприйнятих норм поведінки суспільства; процес цілеспрямованого, систематичного формування особистості.

Самовиховання – це свідомо, систематична діяльність особистості з метою вироблення в собі бажаних духовних, інтелектуальних, моральних, естетичних, фізичних та інших позитивних рис й усунення негативних.

Завдання 25. Розгляньте таблицю. З'ясуйте значення слів, що позначають риси характеру людини. Запишіть їх.

[+] Позитивні риси характеру	[-] Негативні риси характеру
<ul style="list-style-type: none">▪ Активність;▪ ввічливість;▪ веселість;▪ відданість;▪ відкритість;▪ відповідальність;▪ вольові риси;▪ дисциплінованість;▪ добродушність;▪ доброзичливість;	<ul style="list-style-type: none">▪ агресивність;▪ безвідповідальність;▪ безпринципність;▪ впертість;▪ егоїстичність;▪ інертність;▪ заздрісність;▪ замкнутість;▪ запальність;▪ зарозумілість;

<ul style="list-style-type: none"> ▪ доброта; ▪ економність; ▪ життєрадісність; ▪ комунікабельність; ▪ мужність; ▪ наполегливість; ▪ обережність; ▪ оптимізм; ▪ ощадливість; ▪ посидючість; ▪ правдивість; ▪ працьовитість; ▪ привітність; ▪ принциповість; ▪ рішучість; ▪ самоконтроль; ▪ самокритичність; ▪ серйозність; ▪ скромність; ▪ сміливість; ▪ стриманість; ▪ тактовність; ▪ терпіння; ▪ товариськість; ▪ упевненість у собі; ▪ урівноваженість; ▪ цілеспрямованість; ▪ чесність; ▪ чуйність; ▪ щедрість. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ злість; ▪ лінощі; ▪ лицемірство; ▪ марнотратство; ▪ неврівноваженість; ▪ недобррозичливість; ▪ непосидючість; ▪ нерішучість; ▪ нетерплячість; ▪ пасивність; ▪ ризикованість; ▪ самовпевненість; ▪ скупість; ▪ хвальковитість; ▪ хитрість; ▪ холоднокривність.
---	--

Завдання 26. *Доберіть антоніми до слів.*

Доброта – ... ,	працьовитість – ... ,
рішучість – ... ,	чуйність – ... ,
скромність – ... ,	обережність – ... ,
економність – ... ,	чесність – ... ,
добррозичливість – ... ,	комунікабельність –

Завдання 27. *Доберіть синоніми до слів.*

Правдивість – ... ,	сміливість – ... ,
життєрадісність – ... ,	цілеспрямованість – ... ,
добррозичливість – ... ,	агресивність – ... ,
ощадливість – ... ,	товариськість – ... ,
запальність – ... ,	пасивність –

Завдання 28. Утворіть нові слова з допомогою додавання префіксів **пере-**, **недо-**, компонента **само-**. З'ясуйте їхнє значення, складіть з ними речення.

А. Зразок: пере + оцінювати → переоцінювати
Дати, їсти, виконати, працювати, чекати, вчити, будувати, робити.

Б. Зразок: недо + оцінювати → недооцінювати
Платити, робити, їдати, любити, чути, бачити; виконаний, писаний, читаний.

В. Зразок: само + виховання → самовиховання
Лікування, навчання, дисципліна, контроль, оцінка, аналіз, впевненість, критичність.

ПЕРЕ – має значення завершеності дії; або ж означає зробити щось «наново», «по-іншому»; прояву певних зусиль.
НЕДО – має значення неповноти дії.
САМО – вказує на скерованість дії на самого себе; на здійснення чогось без будь-якої допомоги.

Завдання 29. З'єднайте слова в синонімічні пари, запишіть їх.

Особливості	ціль
переваги	риси
недоліки	контролювати
мета	особистість
людина	позитивні риси
авторитет	ініціативність
активність	популярність
регулювати	негативні риси
утворювати	удосконалення
покращення	формувати

Завдання 30. Прочитайте текст. Дайте відповіді на питання після тексту.

Риси характеру

Характер – це нерозривне ціле, яке складається з окремих проявів – *рис характеру*. Загальні риси характеру виявляються у ставленні особистості до суспільних обов'язків, до праці, до людей, до самої себе.

Як стверджував Віктор Гюго, «у кожної людини є три характери: той, який їй приписують; той, який вона сама собі приписує; і, нарешті, той, який є насправді». Щоб з'ясувати суть свого характеру, людині корисно знати думку про себе колективу, у якому вона працює й проводить значну частину свого життя. А саме – наскільки упорядковані в неї відносини з людьми, наскільки вона потрібна людям, наскільки вона авторитетна серед них.

«Твереза» самооцінка – це одна з умов удосконалення особистості, яку виробляють такі риси характеру, як скромність, принциповість, самодисципліна. Негативними рисами є зарозумілість і надмірне вихвалання

себе. Небажаними є недооцінювання своїх переваг, боязкість у висловлюванні своїх поглядів, у відстоюванні власних позицій.

Принциповість спрямовує характер у трудовій діяльності. Вольові риси (цілеспрямованість, рішучість, наполегливість, мужність) допомагають людині долати перешкоди, реалізувати мету.

За вольовою активністю характери ділять на сильні та слабкі. Люди з сильним характером – ініціативні, чітко приймають рішення та реалізують їх, мають велику витримку, мужні, сміливі, впевнено йдуть до своєї мети. Людей, у яких ці риси мало виражені чи відсутні, називають слабохарактерними. Свої ділові та особистісні властивості вони виявляють пасивно. Найчастіше такі люди не домагаються значимих результатів у роботі, навчанні.

Вольові якості можна виховувати в людині. І. П. Павлов підкреслював, що *«людина – це єдина система, здатна регулювати сама себе»*, тобто може самовдосконалюватися. Сама людина повинна ще з юного віку тренувати свою волю, виробляти такі риси, як самоконтроль, активність, сміливість, рішучість, і тоді вона стане успішною в житті.

У житті немає власне такої людини, яка мала б лише позитивні чи лише негативні риси характеру. Адже немає людей без недоліків. Завдання кожної особистості полягає в тому, аби не дати проявитися небажаним рисам характеру, контролювати свою поведінку, керувати собою.

1. З чого складається характер?
2. Що таке «твереза» самооцінка?
3. Назвіть негативні та небажані риси характеру особистості.
4. Яка риса спрямовує характер у трудовій діяльності?
5. Які риси належать до вольових? Як ви розвиваєте в собі вольові якості?
6. Чим відрізняються люди з сильним характером від слабохарактерних?

Завдання 31. Від поданих іменників утворіть прикметники.

Зразок: активність → активний

Сміливість, наполегливість, привітність, серйозність, скромність, рішучість, щирість, відкритість, недобррозичливість, принциповість, непостійність, мужність, замкнутість, самовпевненість, комунікабельність.

Завдання 32. Скажіть, чи згодні ви з твердженнями. Аргументуйте свою відповідь.

1. Кожній людині потрібно формувати свій характер протягом усього життя.
2. Характер не зумовлений фізіологічними особливостями нервової системи.
3. Характер має соціальну природу.

4. Характер визначає індивідуальність та своєрідність особистості. Він зумовлюється культурою людини, її вихованням.
5. Формування характеру відбувається в родині, дружбі, класі, інших колективах.
6. Людина не може свідомо стримувати свої негативні риси характеру та виховувати в собі позитивні.

Завдання 33. Проведіть експеримент “Моя самооцінка”.

З наведеного переліку оберіть 10 якостей особистості, якими можна охарактеризувати ваш ідеал. Випишіть їх у стовпчик. Підкресліть ті риси, які властиві вам. Число ваших позитивних рис поділіть на число слів у стовпчику.

Слова, що характеризують якості особистості:

охайність, безтурботність, вдумливість, гордість, душевність, грубість, життєрадісність, турботливість, заздрість, сором’язливість, щирість, почуття смаку, вередливість, легковажність, недовірливість, нестриманість, чарівність, вразливість, обережність, чуйність, педантичність, активність, розкутість, розум, рішучість, стриманість, терплячість, боягузливість, життєрадісність, енергійність, поступливість, байдужість, ентузіазм.

Завдання 34. Складіть речення за зразком відповідно до запропонованих моделей.

Зразок: Хто – яка людина → Моя мама – добра, життєрадісна, весела, турботлива, м’яка, чуйна людина.

1. Мій друг (моя подруга).
2. Мій тато.

Зразок: Кому властиве що → Моїй мамі властиві доброта, життєрадісність, чуйність, оптимізм.

3. Моя сестра.
4. Мій брат.

Зразок: Позитивними/ негативними рисами кого є що → Позитивними рисами моєї мами є доброта, життєрадісність, чуйність, оптимізм.

5. Мій найкращий друг (моя найкраща подруга).
6. Мій однокласник (моя однокласниця).

Завдання 35. Чого, на вашу думку, можна чекати від а)лицемірної людини, б) щирого друга? Відповідь розпочніть словами:

На мою думку, від лицемірної людини / щирого друга можна чекати (чого?) ...

Слова для довідок: повага, підтримка, підлість, зрада, допомога, вірність, співчуття, вдячність, розуміння, відкритість, «ніж у спину», заздрість, нещирість, чесність, обман.

Завдання 36. Уважно розгляньте фотографії та перелічіть риси характеру, які, як ви вважаєте, властиві кожній із цих осіб. Поясніть, що могло вплинути на те, щоб у цієї людини сформувалися саме такі риси характеру.



Завдання 37. Опишіть ідеальний, на вашу думку, характер: а) мами; б) батька; в) друга (подруги); г) дружини (чоловіка); д) викладача.

Завдання 38. Гра «Мої позитивні якості».

Учасники об'єднуються в групи по шість осіб. Кожен учасник на аркуші паперу обводить свою долоню і в середині малює пише своє ім'я. Потім він передає свій аркуш по колу наступному учасникові, який на одному з пальців пише позитивну якість тієї людини, ім'я якої зазначене на малюнку. І так робить кожен учасник групи, поки листок не повернеться до хазяїна. Викладач збирає всі малюнки і зачитує по черзі. Група повинна вгадати, про кого йде мова.

Завдання 39. Тест «Намалюй людину».

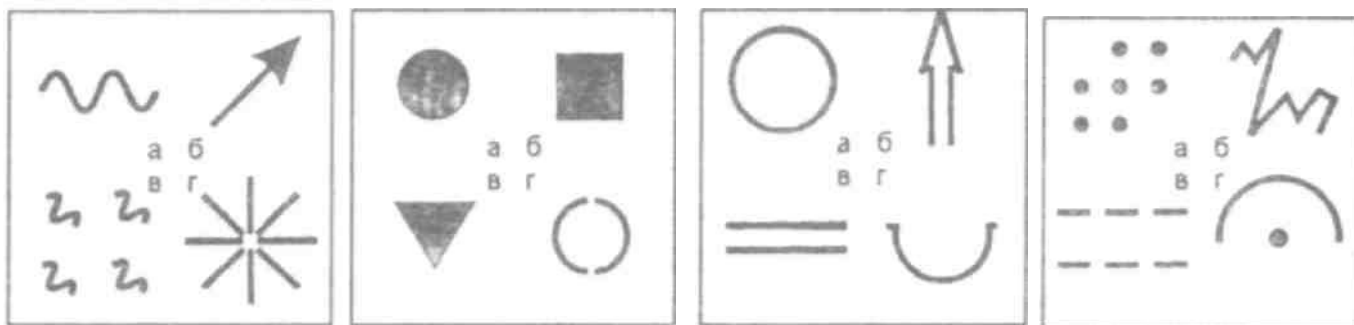
Які риси переважають у вашому характері?

Намалюйте чоловічка, причому і руки, і ноги, і тіло, і голова повинні складатись тільки з геометричних фігур — квадратів, трикутників та кіл (□ ▲ ○).

Скільки фігур ви використаєте — неважливо, чим більше, тим краще. А тепер порахуйте, скільки разів повторюється кожна фігура, які фігури переважають.

Завдання 40. Тест «Символи і ваш характер».

Який у вас характер? Чи можете ви стверджувати, що знаєте себе? Перевірте. Для цього вам пропонується дуже просте й цікаве завдання.



1. Рух

2. Спокій

3. Упевненість

4. Невпевненість

Уважно придивіться до символів, які зібрані в чотири групи: 1) "Рух", 2) "Спокій", 3) "Упевненість", 4) "Невпевненість". Із кожної групи оберіть символ, який найбільше вам подобається (або відповідає вашому теперішньому станові).

Завдання 41. Тест «Який у вас характер».

Відповідайте "так" або "ні":

1. Чи цінуєте ви дружбу? ("так" - 1, "ні" - 0)
2. Чи подобається вам нове? ("так" - 0, "ні" - 1)
3. Чи віддаєте ви перевагу старому одягу над новим? ("так" - 1, "ні" - 0)
4. Ви прикидаєтесь, що вам радісно, без будь-яких на те причин? ("так" - 0, "ні" - 1)
5. Чи змінювали ви в дитинстві вибір своєї майбутньої професії більше ніж 3 рази? ("так" - 0, "ні" - 1)
6. Чи покидає вас упевненість у собі, коли потрібно вирішити важке завдання? ("так" - 0, "ні" - 1)
7. Ви щось колекціонуєте? ("так" - 1, "ні" - 0)
8. Чи часто ви змінюєте свої плани в останній момент? ("так" - 0, "ні" - 1)

Завдання 42. Для кращого розуміння тексту «Темперамент» прочитайте визначення таких понять.

Міміка – рухи м'язів обличчя, що виражають почуття і психічний стан людини. (Н-д: багата міміка, виразна міміка, знижена міміка)

Жести – рухи рук. Часто цей термін використовують для позначення всіх рухів тіла. У спілкуванні жести супроводжують

мову або замінюють її, при цьому вони виражають емоції чи якусь інформацію. (Н-д: різкий жест, невпевнений жест)

Жестикуляція – це та чи інша манера робити різні жести. (Н-д: стримана жестикуляція, індивідуальна жестикуляція)

Динаміка – прогрес, розвиток, зміна якогось явища. (Н-д: динаміка захворювання, динаміка життя)

Діяльність – це процес взаємодії людини з навколишнім середовищем. Будь-яка діяльність складається як мінімум із трьох компонентів: мети, процесу й результату. (Н-д: професійна діяльність, наукова діяльність, політична діяльність)

Завдання 43. Зверніть увагу на керування дієслів. Складіть із ними словосполучення та речення.

- ✎ Засвоювати / засвоїти + що (щось нове; нова граматика; правило),
- ✎ осмислювати / осмислити + що (свої вчинки; своє життя; книга),
- ✎ розрізняти + що (головні типи; кольори; форми; види),
- ✎ розглядати + що (головні риси; фотографії; картини; люди),
- ✎ реагувати + на що (зауваження; світло; крик),
- ✎ ніякувати + де (нова обстановка; сцена),
- ✎ уникати + чого/кого (спілкування; зустріч; людина),
- ✎ прагнути + до чого (чого) (спілкування; зміни; знання)
- ✎ прагнути + що робити / зробити (змінити себе; вивчити іноземну мову).

Завдання 44. Прочитайте текст. Складіть до нього питальний план.

Темперамент

Характер тісно пов'язаний з темпераментом. **Темперамент – це сукупність індивідуальних психічних властивостей людини, які характеризують динамічну та емоційну сторони поведінки, діяльності, спілкування людини.**

Поведінка людини в сім'ї, серед друзів, на роботі, у незнайомому суспільстві визначається динамікою особистості, типом темпераменту.

Розрізняють чотири основні типи темпераменту: сангвінік, холерик, флегматик і меланхолік. Розглянемо головні риси кожного з них.

Сангвінік – життєрадісний, активний, рухливий, емоційно врівноважений, кмітливий, допитливий, працездатний, комунікабельний. У людей цього типу темпераменту почуття яскраво виражаються зовні: жвава міміка, різка жестикуляція, швидкі рухи, швидка мова, непосидючість, рухливість, жвавність.

Холерик – життєрадісний, надзвичайно рухливий, активний, допитливий, непосидючий, імпульсивний, бурхливо реагує на зауваження, емоційно нестабільний, прагне постійно змінювати вид діяльності (не може довго виконувати одноманітні завдання), прагне до спілкування. Міміка дуже

виразна, мова швидка, властиві різні жести, нестримані рухи. Почуття дуже сильні, яскраво виявляються, швидко виникають, настрої різко змінюється.

Флегматик – спокійний, емоційно врівноважений, працьовитий, мовчазний, довго засвоює щось нове, але й довго утримує це в пам'яті, неактивний, наполегливий в роботі, усе прагне осмислити, а лише потім діяти. Почуття флегматика зовні виражаються слабо.

Меланхолік – надзвичайно емоційний, чутливий, швидко стомлюється, тонко реагує на зауваження, любить бути наодинці з собою. Меланхоліки легко вразливі, важко переносять образи, усі переживання тримають у собі, замкнені, некомунікабельні. Люди такого темпераменту схильні до самотності, уникають спілкування з малознайомими, новими людьми, часто ніяковіють у новій обстановці. Але в звичному і спокійному середовищі люди з таким темпераментом почувають себе спокійно й працюють дуже продуктивно.

Немає “добрих” і “поганих” темпераментів. Кожен тип має свої позитивні й негативні сторони. Позитивні риси може мати людина будь-якого темпераменту: як і з сильною, так і зі слабкою нервовою системою.

Часто буває, що людині притаманні одночасно вияви кількох типів темпераменту (наприклад, сангвіно-холерик або сангвіно-флегматик). Чисті темпераменти трапляються дуже рідко.

Завдання 45. Скажіть, чи згодні ви з твердженнями.

1. Сангвініка вирізняють емоційна нестабільність, нестриманість, різка зміна настрою.
2. Холерик – спокійний, емоційно врівноважений.
3. Комунікабельний, активний, працездатний, життєрадісний – це сангвінік.
4. Меланхоліки схильні до самотності.
5. Спокійні, працьовиті, мовчазні, емоційно врівноважені – це флегматики.
6. Людина не може мати одночасно вияви кількох типів темпераменту.
7. Флегматики часто ніяковіють у новій обстановці.
8. Розрізняють п'ять основних типів темпераменту.

Завдання 46. За наведеною характеристикою визначте тип темпераменту.

1. Світлана – найкращий секретар-референт в організації. Під час спілкування з колегами та відвідувачами завжди привітна, доброзичлива. Врівноваженість характеру дозволяє їй уникнути конфліктних ситуацій. Світлана відповідальна й серйозно ставиться до роботи, отримані завдання виконує без метушні та вчасно, тому що вміє розподілити свій робочий час.

2. Володимир працює програмістом. Увесь час спокійний, самотній, невеселий. Якщо він ображений, довго сердиться. Якщо посвариться з колегою, цілий день не розмовляє з ним. Працює у спокійному темпі. Йому

властива підвищена втомлюваність – до кінця дня працездатність зменшується.

3. Євген працює інженером-конструктором. Доручені завдання виконує повільно, але ґрунтовно, послідовно, акуратно. Його важко розсмішити чи розсердити. Мовчазний. На робочому столі завжди порядок, усе на своїх місцях. З колегами дружний.

4. Андрій дуже наполегливий. Мова швидка, але часом помиляється. Нестриманий, запальний і нетерплячий. Має добру, але короткочасну пам'ять. Голосно сміється, може розсердитись навіть через дрібниці.

5. Михайло говорить повільно, рідко виявляє емоції, його важко розгнівати чи засмутити, здається байдужим навіть тоді, коли навколо всі сміються. Працездатний, хоча рухи досить невиразні. Важко звикає до нових умов, нових друзів.

Завдання 47. Гра-тест «Відстрочена відгадка».

Перед вами картки чотирьох кольорів: червоного, жовтого, зеленого, синього. Розмістіть їх за порядком від найприємнішого для вас до найменш приємного.

Кожен тип темпераменту має свій улюблений колір.

Завдання 48. Визначимо, до якого темпераменту ви належите. Для цього вам потрібно відповісти на запитання анкети. Читаючи твердження, ставте плюс (згоден) або мінус (не згоден з твердженням).

Анкета

I група питань

1. Ви непосидючі
2. Запальні та імпульсивні
3. Найчастіше нетерплячі
4. Ініціативні та рішучі
5. Наполегливі, навіть уперті
6. Швидко орієнтуєтесь у суперечці, меткі
7. Ритм вашої роботи нерівномірний, стрибкоподібний
8. Любите ризикувати
9. Легко прощаєте образи
10. Ваша мова швидка
11. Часто страждаєте від своєї неврівноваженості
12. Не терпите недоліків
13. Вас приваблює все нове
14. Ваш настрій часто змінюється

II група питань

1. Ви життєрадісна і весела людина
2. Енергія б'є фонтаном, ви завжди зібрані
3. Часто кидаєте розпочате на півдорозі
4. Не завжди адекватно оцінюєте свої сили
5. Ваші інтереси та захоплення часто змінюються
6. До зміни планів і нових обставин звикаєте легко
7. Вам не важко відволікатися від своїх справ, ви швидко даєте раду чужим проблемам
8. Ретельна й детальна праця не для вас
9. Ви чуйні, любите спілкування
10. Ваша мова виразна й гучна
11. Ви не панікуєте навіть у складних ситуаціях, у вас відмінний самоконтроль
12. Легко засинаєте і швидко прокидаєтеся
13. Вам складно зосередитися, прийняти обдумане рішення
14. Ви неухважні

III група питань

1. Ви стримана й холоднокрівна людина
2. Ваші слова та справи – послідовні
3. Ви обережні й помірковані
4. Витримані, вмiсте очiкувати
5. Неговіркі, не любите «пустої» балаканини
6. Ваша мова розмірена, спокійна
7. Ви грамотно розподіляєте свої сили, ніколи не викладається повністю
8. У вас існує чіткий режим дня, ви плануєте свою роботу
9. Спокійно сприймаєте критику, байдужі до осуду
10. Вам важко швидко переключитися на іншу діяльність
11. З іншими людьми у вас рівні, добрі відносини
12. Акуратні, педантичні у дрібницях
13. Вам складно пристосуватися до нової обстановки і змінених планів
14. Ви не любите багато рухатися, повільні

IV група питань

1. Ви сором'язлива людина
2. Нова обстановка викликає у вас непевність, нерозбірливість
3. Ви невпевнені в собі, у своїх силах
4. Самотність не обтяжує вас
5. Невдачі та неприємності надовго вибивають вас зі звичного життєвого ритму
6. У складні життєві періоди ви замикаєтеся в собі
7. Ви не надто витривалі, швидко стомлюєтеся
8. Ваша мова тиха, іноді невиразна

9. Ви автоматично переймаєте риси характеру співрозмовника і його манеру говорити
10. Сентиментальні й вразливі
11. У вас завищені вимоги до себе і навколишнього світу
12. Вам властива підозрілість
13. Вас легко образити
14. Вам приємно, коли оточуючі співчують вам

ТЕКСТИ ДЛЯ САМОСТІЙНОГО ЧИТАННЯ

Які таємниці відкрис комп'ютерний аналіз обличчя



Науковці із Масачусетського технологічного інституту розробили комп'ютерну програму, яка може визначати характер емоцій багатьох людей за їхніми обличчями.

Програма дозволяє зчитувати з цілої групи людських облич реакції на ті чи інші події. Це може

репрезентувати громадську думку набагато точніше, ніж традиційні опитування.

Таку комп'ютерну програму можна також використовувати й з комерційною метою, визначаючи масове ставлення до тієї чи іншої продукції та її реклами.

Однак, на думку винахідників, найбільший ефект від нової програми буде пов'язаний із впливом на суспільство, що дозволить коригувати результати виборів, навіть провокувати революційні процеси.

Комп'ютерний аналіз людського обличчя фокусується загалом на 22-х положеннях навколо рота, очей, кольору, структури й особливостей шкіри, а також рівня гнучкості обличчя.

Дослідники використовують усі ці положення, щоб отримати відповіді у визначенні різниці між щастям і сумом, нудьгою та зацікавленнями, роздратуванням і неповагою.

(За інформацією британського журналу New Scientist, 2012 р.)

Основи фізіономіки,

або що може розповісти ваше обличчя

Фізіономіка (з грецької мови: природа і знає) – це вчення про існування взаємозв'язку між зовнішнім виглядом людини та її характером. Дослідженнями в цій галузі психології почали займатися ще науковці Стародавнього Сходу, а в античну епоху отримані знання були

систематизовані. Фізіономіка слугувала передумовою багатьох типологій характерів, однак ніколи не мала наукових підстав.



Форма
обличчя. Люди, у
яких овал обличчя
має продовгувату
форму, зазвичай
урівноважені,
розважливі,
володіють
високим

інтелектом, вміють домагатися поставлених цілей. Трикутне обличчя свідчить про хитрість і малу чутливість, але при цьому серед таких людей є й обдаровані особистості. Квадратна форма обличчя – ознака сильної волі. Прямолінійність, відвертість, рішучість, наполегливість – ось основні риси характеру властиві людині з такою формою обличчя. А ось добродушність, м'якість, миролюбство властиві круглолицим людям, але при цьому вони цілеспрямовані: часто з них виходять хороші лідери та керівники.

Брови. Довгі, широкі, але не дуже густі брови говорять про емоційну стабільність людини. Чим природнішою є форма брів, тим людина приємніша в спілкуванні. Підняті зовнішні кінці говорять про щедрість і мужність, а опущені – про скромність та сором'язливість. Короткі брови – ознака складного характеру, часто така форма трапляється в людей з вибуховою натурою, не готових іти на поступки й компроміси.

Ніс. Людина з округлим кінчиком носа та оформленими крилами є сильною особистістю. Довгий ніс – ознака яскраво вираженої індивідуальності. Довгий ніс, котрий добре збалансований із очима, ротом і підборіддям, свідчить про сильну натуру. Короткий ніс говорить про відкритість душі й оптимізм. Костистий довгий ніс – показник гордості й зарозумілості, нелагідності; костистий, довгий ніс із яскраво вираженою горбинкою нерідко належить похмурій людині.

Рот. Маленький ротик вважається жіночним і красивим, але при цьому люди з такою формою рота часто є безвладними, невпевнені в собі. А ось великий рот говорить про мужність, сильну волю. У спокійних і врівноважених людей рот симетричний, не має ніяких перекосів при відкритті. Якщо один із куточків рота опущений, то це свідчить про впертість.

Підборіддя. Слабо окреслене підборіддя – ознака м'якості. Легке роздвоєння такого підборіддя – сила пристрасті, а значне – прагнення до усамітнення.

Лоб. Високий, рівний лоб – ознака обдарованості, низький – замкнутості й похмурості, якщо такий лоб ще й плоский – це ознака «тугодумства». Високий та опуклий лоб означає розум і мудрість.

Необхідно зазначити, що фізіономіка заснована на відсотках імовірності. Кожна людина унікальна, неповторна й непередбачувана. Не поспішайте робити висновки!

- Що таке фізіономіка?
- Чим відрізняються люди з трикутною формою обличчя від людей з круглим та овальним обличчям?
- Про що свідчить різна форма брів?
- Якої форми у вас ніс, і про які риси характеру свідчить така форма?
- Як можна визначити характер за формою рота?
- Що цікавого ви дізналися про форму лоба та підборіддя й характер людини?
- Як ви вважаєте, чи дійсно можна визначити характер людини, зважаючи тільки на досягнення фізіономіки? Обґрунтуйте вашу думку.

Який же він, еталон краси?

В моді завжди була краса. Люди різних національностей і соціальних груп завжди прагнули виглядати красиво. Особливо важливо це було для жінок.

А який він, еталон краси? У різний час і в різних країнах світу існували, іноді, досить суперечливі критерії людської краси й уявлення про неї.



В Японії найкрасивішою жінкою вважалася та, у якої стопа ноги була не більше 7 - 9 см. Щоб досягти такого розміру, японкам доводилося терпіти вкрай болісну процедуру бинтування ніг. Однорічній дівчинці стягали ніжку таким чином, щоб кості й м'язи не

могли рости, пальці були підігнуті. Ступня отримувала криву форму, схожу на форму лотоса, яку вважали дуже привабливою. Дівчини, що не пройшли цю процедуру, не сміли мріяти про заміжжя й навіть не могли стати простою служницею в гарному домі.

Що там ноги! Навіть форму черепа змінювали, хоча це й болісно й небезпечно для здоров'я! Древні люди майя вважали ідеалом краси чоло, яке утворює прямий кут. Для цього вони винайшли спеціальний прес. Він стягував череп так, що поступово форма голови набувала таких форм, яких вимагала мода. Якщо немовлята виживали, то це ніяк не впливало на їхніх розумових здібностях. Подібний принцип зміни форми черепів на догоду моді зустрічався й у народів Перу, американських індіанців, народів Європи.



Мешканкам острова Борнео в Малайзії з дитинства починають відтягувати мочки вух, підвішуючи до них спеціальні бронзові гирьки. Поступово вагу гирьок збільшують до трьох кілограмів, і в пору розквіту жіночої привабливості мочки вух досягають бажаної довжини - до плечей. Витончена татуювання на руках (від кінчиків пальців до ліктів), виконана у вигляді мережив, служить важливим доповненням до створеного

образу.

Безумовні лідери у розтягуванні певних частин тіла - мешканки М'янауна (Бірма), прозвані жінками - жирафами. Мідні кільця, число яких зростає рік від року, витягують шиї їх власниць до 50 сантиметрів! Можливо, раніше метал захищав шию жінки від тигра, який міг кинутися на неї, коли вона працювала в полі; або таким чином колись карали дружин, що зрадили своїм чоловікам. А нині мідне кільце символізує багатство і служить прикрасою.



Але, мабуть, найбільшою оригінальністю відрізняються ефіопські дівчата з племен сурма і музи, що прикрашають свої губи глиняними дисками. Нижня губа проколюється, в отвір, вставляється диск,

розмір якого з роками стає більшим. Величина диска вказує на те, скільки худоби сім'я дівчини розраховує отримати за неї як викуп.



Мешканки деяких районів Анголи вибивають собі передні зуби, а жінки племені балуба в Конго майже повністю сточують їх. Мешканки Соломонових островів вважають, що посправжньому прикрасити жінку може не наявність зубів, а їх відсутність. Тому вибивання верхніх різців

нареченій становить обов'язкову частину весільного ритуалу. У ролі дантиста зазвичай виступає дядько пацієнтки по материнській лінії. Замість кліщів і щипців використовуються загострена палиця і камінь.

Очі вважаються в більшості народів дзеркалом душі. У Древньому Єгипті вважалися гарними очі мигдалеподібної форми зеленого кольору. У слов'янських племенах шанували очі синього та сірого кольорів. Люди Південно-Східної Азії визнавали гарними очі чорні, карі. У древніх народів майя в моді була косоокість. Таких народжених дітей шанували, як відзначеними богами, виростаючи вони ставали жерцями.

Дуже модними і стильними виглядали японки із чорними зубами! Дівчата навмисне покривали зуби чорним лаком.

А тепер уявіть, як виглядала «красуня» з витягнутим черепом, довжелезною шиєю, чорними зубками, яка ледве стоїть на забинтованих ніжках із блюдцями й кільцями у вухах, носі й губах. Жах! Але ж все це було дуже модним і надзвичайно гарним. То який же він, еталон краси?

- Яка жінка вважалася найкрасивішою у Японії?
- Що доводилось терпіти японській дівчині, щоб досягти ідеалу краси?
- У яких народів ідеалом краси вважалась зміна форми черепа?
- Які народи розтягують певні частини тіла і навіщо?
- Навіщо мешканки Анголи вибивають собі передні зуби?

- Яка форма і колір очей вважалася еталоном краси у різних країнах?

Пора року вашого народження впливає на характер

Дослідження показало, що люди, які народилися влітку, частіше страждають від перепадів настрою, а ті, хто народився взимку, рідше стають дратівливими в дорослому житті.

Дослідники вивчили 400 людей, зіставивши їхні типи особистості з часом народження. Науковці з Будапешта пояснили, що пора року впливає на певні нейромедіатори, такі як серотонін і допамін, які контролюють настрій. Вони з'ясували, що кількість людей з циклотимічним типом темпераменту, що характеризується швидкою зміною між сумним і радісним настроєм, була значно більшою серед тих, хто народився влітку. Власників гіпертимної акцентуації характеру з переважанням позитивного, оптимістичного настрою було набагато більше серед тих, хто народився навесні та влітку. Ті, хто народився восени, рідше страждали від депресії, а ті, хто народився взимку, рідше були дратівливими.

По суті можна сказати, що період року вашого народження може збільшити або зменшити шанси того, що у вас з'являться певні розлади настрою. Описане дослідження було представлено на щорічній конференції Європейського коледжу нейропсихофармакології в Берліні, Німеччина. У людини певні риси характеру бувають яскравіше виражені за інші. У психології їх називають акцентуаціями, і, залежно від більшого вияву тієї чи іншої ознаки або поєднання їх, виділяють кілька типів особистості.

Види поведінки, які відштовхують від вас людей

Твоя поведінка – це саме те, що може повністю змінити твоє життя. Будь чесним перед собою. Якщо ти часто поводиш себе дуже негативно, потрібно розуміти, що цим самим ти отруюєш собі життя. Безумовно, немає людей, застрахованих від змін настрою, причому не завжди в гарний бік. Проте варто пам'ятати, що в тих, хто регулярно працює над собою і над своїм духовним та моральним зростанням, таке відбувається набагато рідше.

Ось типи поведінки, які можуть отруювати твоє життя:

1) Ти заздриси іншим людям.

Не потрібно дозволяти заздрості перемагати тебе. Заздрість – це риса, що змушує людину замість того, щоб акцентувати увагу на хороших речах у своєму житті, помічати лише те хороше, що трапляється з іншими.

2) *Ти надто чутливий та береш усе близько до серця.*

Коли людина починає вважати, що все, що відбувається навколо неї, неодмінно робиться з метою її приниження або образи, або ж просто стосується її якимось чином, то суспільство для неї стає просто нестерпним.

3) *Ти поводиш себе як вічна жертва.*

Це одна з найбільш неприємних поведінкових ліній. Людина постійно скаржиться на життя, живлячи таким чином своє почуття жертви. Переконаність у тому, що ти – жертва, що в тебе відсутня влада над своїм життям, моторошно отрує розум і змушує тебе нескінченно топтатися на місці.

4) *Ти накопичуєш у собі втрати, образи й біль.*

Одна з найважчих речей у житті – це вміти відпускати, пробачати. Чи буде то образа, чи втрата, любов, гнів або вина. Зміни в життя людини ніколи не приходять легко, для того іноді потрібно боротися самому з собою, щоб прийняти їх, а також іще боротися з собою, щоб дозволити піти тому, до чого звик. Як показує практика, найкраще, що можна зробити в такій ситуації, – це відпустити. Адже тільки ця дія допоможе зняти з себе тягар минулого, який нерідко отрує теперішнє життя.

РЕЗУЛЬТАТИ ТЕСТОВИХ, ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНИХ ЗАВДАНЬ, АНКЕТ

Результати експерименту “Моя самооцінка”

Інтерпретація результатів:

якщо результат близький до 1 – ви себе переоцінюєте;

якщо результат близький до 0 – ви надто самокритичні до себе;

результат близький до 0,5 – у вас нормальна самооцінка.

Результати тесту «Намалюй людину»

Якщо у вашому малюнку переважають квадрати, то це означає, що у вашому характері переважає наполегливість, твердість (іноді з впертістю), працелюбність, потреба доводити до кінця розпочату справу, терпіння, акуратність, дотримання правил.

Трикутники свідчать про цілеспрямованість, імпульсивність, здатність зосередитися на головній меті, наполегливість в її досягненні, енергійність, впевненість. Такі люди не сприймають заперечень, важко визнають свої помилки.

Кола (круги) означають чутливість, емоційність, здатність сприймати проблеми іншої людини, але одночасно і схильність до тривожності (хвилювання). Коло — символ гармонії, доброзичливості, нерішучості, бажання миру та спокою.

Результати тесту «Символи і ваш характер»

Підрахуйте кількість балів, що ви набрали, за схемою:

1. $a - 4, b - 8, v - 2, z - 10$

2. $a - 10, b - 8, v - 2, z - 4$

3. $a - 10, b - 8, v - 6, z - 2$

4. $a - 10, b - 8, v - 2, z - 6$

8-13 балів. Ваша поведінка залежить перш за все від оточення. Ви легко занепадаєте духом, легко запалюєтеся, без бажання займаєтесь тим, що вам не подобається. Тому, не можна сказати, що ви — господар своїх рішень. Ви занадто емоційні, керуєтеся своїм настроєм.

14-20 балів. Хоч ви і "пливете за течією", але намагаєтесь знайти свій стиль. Ви критично ставитеся до себе, так що оточення не може на вас вплинути, якщо не має переконливих аргументів. Якщо розум підказує вам, що позиція, яку ви перед цим захищали, шкодить вам, то ви завжди можете від неї своєчасно відмовитись.

21-27 балів. Ви вважаєте себе непохитним, але все ж таки піддаєтесь зовнішньому впливу. Ви прагнете знайти "золоту середину" між своїми поглядами, переконаннями та тими ситуаціями, які ставить перед вами життя. Вам допомагає те, що інстинктивно ви обираєте правильний шлях.

28-34 бали. Вам нелегко буває відмовитись від своїх поглядів, принципів. Чим більше хтось намагається вплинути на вас, тим сильніший опір. Та, фактично, за вашою впертістю ховається не стільки впевненість у самому собі, скільки острах, побоювання опинитися в якійсь неприємній ситуації.

35-40 балів. Якщо вам щось спаде на думку, ніхто вас не переконає. Ви наполегливо йдете до мети, яку поставили. Але той, хто знає вас добре, може передбачити вашу реакцію та вміло й непомітно скерувати ваші дії. Так що вам бажано проявляти менше впертості й більше кмітливості.

Результати тесту «Який у вас характер»

Більше ніж 6 балів: Ви врівноважена людина, рідко створюєте клопоти батькам, друзям, керівництву.

Від 3 до 6 балів: У вас мінливі настрої і характер. Пам'ятайте, що виявляючи постійність і наполегливість, ви досягнете успіху в житті.

Менше ніж 3 бали: Увага-увага! Чому ви не вірите у свої сили? Потрібно більше довіряти своїм батькам і пошукати друзів серед колег.

Результати завдання «Відстрочена відгадка»

Червоний, колір вогню, – обирає холерик.

Жовтий, колір сонця, – сангвінік.

Зелений, колір лісу та трави, – флегматик.

Синій, колір глибокого моря, – меланхолік.

Результати «Анкети»

У тесті 4 групи запитань, у кожній групі 14 тверджень.

Намалюйте коло. У кожній чверті кола поставте кількість плюсів і мінусів.

Перші 14 (з першого по чотирнадцяте затвердження) описують холеричний темперамент. Друга група описує сангвініка. Третя група – флегматичний тип темпераменту. І остання група тверджень описує меланхолійний темперамент. Якщо в якійсь із груп ви отримали більше 10 плюсів, то цей тип темпераменту у вас домінуючий. Якщо кількість плюсів 5-9, то ці риси виражені у вас значною мірою. І якщо позитивних відповідей менше 4, то риси такого типу темпераменту слабо виражені.