

# Личность

**Личность** — относительно устойчивая система поведения человека. Стержневым образованием личности является самооценка, которая строится на оценках человека другими людьми и оценке, которую даёт себе сам человек.

## **Личность:**

- Отличается самостоятельностью в поступках;
- Способна нести ответственность и решать проблемы;
- Контролирует поведение, обладает силой воли;
- Способна изменяться с течением времени.

## **Основные свойства психологического портрета личности:**

**Темперамент**  
**Характер**  
**Способности**  
**Интеллект**  
**Чувства**  
**Эмоции**



# Структура личности по С. Л. Рубинштейну

**Личность**

```
graph LR; A[Личность] --> B[Направленность]; A --> C[Знания, умения, навыки]; A --> D[Индивидуально-типологические особенности];
```

## ***Направленность***

проявляется в потребностях, интересах, убеждениях, доминирующих мотивах деятельности и поведения, мировоззрении

## ***Знания, умения, навыки***

приобретаются в процессе жизни и познавательной деятельности

## ***Индивидуально-типологические особенности***

проявляются в темпераменте, характере, способностях

# Человек как субъект познания

## психические процессы

*познавательные*  
*эмоциональные*  
*волевые*

восприятие  
ощущение  
внимание

чувства  
эмоции

наблюдательность  
настойчивость  
выдержка

## психические свойства

*темперамент*  
*характер*  
*способности*  
*интересы*  
*потребности*

холерик  
флегматик  
сангвиник  
меланхолик

общие  
специальные

материальные  
духовные

## психические состояния

*активность*  
*пассивность*  
*бодрость*  
*усталость*  
*удовлетворенность*  
*неудовольствие*

<b>Психологические особенности личности</b>	<b>Темперамент</b>	Врождённая особенность нервной системы человека
	<b>Характер</b>	Совокупность устойчивых черт личности, складывающихся под влиянием воспитания и самовоспитания
	<b>Интересы</b>	Форма проявления познавательных потребностей, определённая направленность сознания на получение информации в определённой области знаний
	<b>Склонности</b>	Предрасположенность к определённым видам деятельности (идеально, когда интересы и склонности совпадают)
	<b>Способности</b>	Индивидуальные психические свойства личности, являющиеся необходимым условием успешного выполнения той или иной деятельности



# ТЕМПЕРАМЕНТ

История развития феномена

## Список литературы к теме:

- 1.Столяренко Л.Д. Психология и Педагогика, 2014
- 2.К.Леонгард Акцентуированные личности, 1997
- 3.Кречмер Э. Строение тела и характер
- 4.Отто Креггер, Дженет Тьюсон Типы людей
- 5.Воронин Л.Г. Физиология высшей нервной деятельности.  
Учебник.
- 6.Филатова Е. Соционика для вас. Наука общения, понимания и согласия., 1994
- 7.<http://psytests.org/leonhard/sm88-run.html>  
ссылка на тест Айзенка и Леонгарда С.

Ч  
Е  
Л  
О  
В  
Е  
К

**Темперамент** человека — качество биологическое, врожденное, а не приобретенное

**Темперамент** — это характеристика человека:

- темп;
- быстрота;
- ритм;
- интенсивность этих психических процессов и состояний

Гиппократ (V в. до н.э.), Клавдий Гален (II в. до н.э.):

- холерик (от греч. chole — «желчь»);
- сангвиник (от греч. sanguis — «кровь»);
- флегматик (от греч. phlegma — «флегма»);
- меланхолик (от греч. melas chole — «черная желчь»)

И.П. Павлов:

- **физиологическая основа** темперамента — свойство нервной системы;
- **темперамент** — психическое проявление типа нервной системы

**Основные компоненты темперамента:**

- 1) сфера общей психической активности человека:
  - стремление личности к самовыражению, эффективному освоению и преобразованию внешней деятельности;
  - интеллектуальные и характерологические особенности, комплекс отношений и мотивов
- 2) меторика:
  - быстрота;
  - сила;
  - резкость;
  - ритм;
  - амплитуда;
  - ряд других признаков мышечного движения
- 3) эмоциональность:
  - впечатлительность;
  - импульсивность;
  - эмоциональная лабильность

И.П. Павлов — в **основе различий** поведения лежат фундаментальные свойства нервных процессов — возбуждения и торможения:

- сила возбуждения;
- сила торможения;
- их уравновешенность;
- их подвижность/инертность

- Слабость нервной системы — не отрицательное свойство

**Сильная нервная система** более успешно справляется, например, в работе, связанной с большими и неожиданными нагрузками.

**Слабая нервная система** более успешно справляется, например, в условиях монотонной работы. Слабая нервная система — нервная система высокой чувствительности, и в этом заключается ее преимущество перед сильной.

- Делений людей на 4 вида темперамента очень условно.

Существуют переходные, смешанные, промежуточные типы. Чистые темпераменты встречаются относительно редко

# Эмоционально-волевые приёмы саморегуляции

Самовнушение

словесное и мысленное, является наиболее действенным, если характеризуется практичностью, позитивностью, оптимистичностью

Самоприказ

представляет собой осуществление решительных поступков в обстоятельствах ограниченности во времени для обдумывания

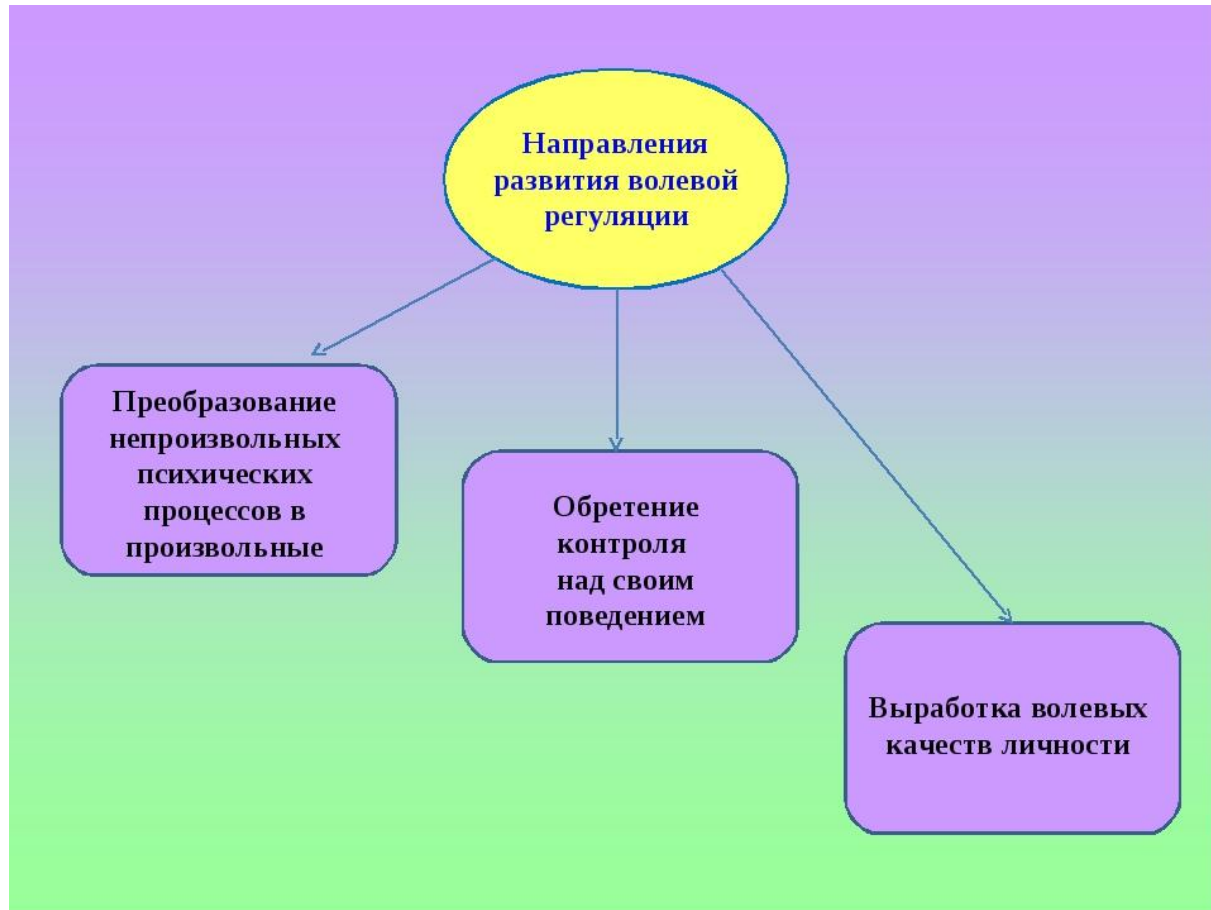
Самоубеждение

сознательное, критическое воздействие на личностные установки

Самоисповедь

откровенное повествование о сложностях, об ошибках, неправильных шагах, ранее сделанных, о личных волнениях





## Темперамент – что это?

Темпераментом называют врожденные особенности человека, которые определяют динамику протекания его психических процессов.



Теории  
темперамента

**Гуморальная**  
(Гиппократ)

Сангвиник  
Холерик  
Флегматик  
Меланхолик

**Конституциональ-  
ная** (Э.Кречмер,  
У.Шелдон)

Учение о **типах ВНД**  
(И.П.Павлов,  
В.Д.Небылицин)

Современные  
теории ( Айзенк,  
Русалов В.М.)

# История

- ▶ Учение о темпераменте и его типах имеет давнюю историю. Первые дошедшие до нас систематические описания различий между людьми были сделаны еще в Древнем Китае в VII в. до н.э. Древнекитайские медики различали людей неуравновешенных и подвижных, подобно обезьяне; сильных и храбрых, подобно тигру; медлительных и неповоротливых, подобно панде.
  - ▶ Но основу научных знаний о темпераменте заложил Гиппократ.
- 



## Индивидуальность: темперамент

---

Теория темперамента создавалась как сугубо медицинская доктрина. Родоначальником доктрины темперамента считают Гиппократ.



Гиппократ в организме различает четыре основные материи – кровь, лимфа, желтая желчь, черная желчь – и выделяет четыре типа темперамента, происхождение которых он соотносит с четырьмя странами света.

# Предыстория

Само слово **"темперамент"** означает в переводе с латинского - соотношение частей, соразмерность. Впервые это слово в обиход ввел древнегреческий врач Гиппократ. Он полагал, что различия между людьми определяются соотношением в их теле жидкостей: у сангвиника - преобладает кровь (сангвэ), у холерика - желтая желчь (холэ), у флегматика - слизь или лимфа (флегма), у меланхолика - черная желчь (меланэ холэ). Темперамент проявляется в мышлении, речи, манере поведения.



## Темперамент по Гиппократу

**Холерик** подвижный, порывистый, вспыльчивый, необузданный.

**Сангвник** Энергичный, жизнерадостен, высокая приспособляемость

**Флегматик** Спокойный, медлительный, уравновешенный.

**Меланхолик** Застенчивый, чувствительный, обидчивый, тревожный

**Смешанный тип** Смешиваются:  
холерик + сангвник  
Сангвник + флегматик  
Флегматик + меланхолик  
Холерик + сангвник + флегматик





**Сангвиник**

Сильный

Уравновешенный

Подвижный



**Флегматик**

Сильный

Уравновешенный

Инертный



**Холерик**

Сильный

Неуравновешенный

?



**Меланхолик**

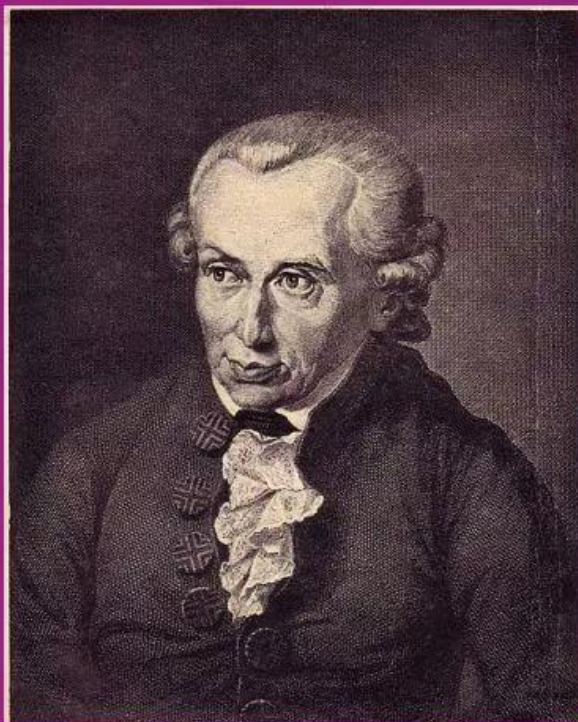
Слабый

?

*Примечание.* Типологическая классификация Гиппократа: сангвиник, флегматик, холерик, меланхолик.



# Иммануил Кант (1724 - 1804)



- **Темперамент чувства:** это сангвиник (человек веселого нрава) и его противоположность - меланхолик (человек мрачного нрава).
- **Темперамент деятельности:** это холерик (человек вспыльчивый) и флегматик (человек хладнокровный).

## Иммануил Кант (1724-1804)



Человек как разумное существо принадлежит двум мирам – трансцендентному миру разума и природному миру. В первом человек свободен, во втором – подчиняется естественной необходимости

**Иммануил Кант** дал формальное описание четырех типов темперамента, которые он разделил на две группы: сангвинический и меланхолический типы рассматривались им как темпераменты чувства; холерический и флегматический – как темпераменты действия.

С современной точки зрения первые можно связать с такой характеристикой темперамента, как эмоциональность, а вторые – с активностью.

# **Конституциональные теории темперамента**

**Кречмер Э., Шелдон У.**



## Классификация черт характера по Кречмеру (немецкий врач – психиатр)

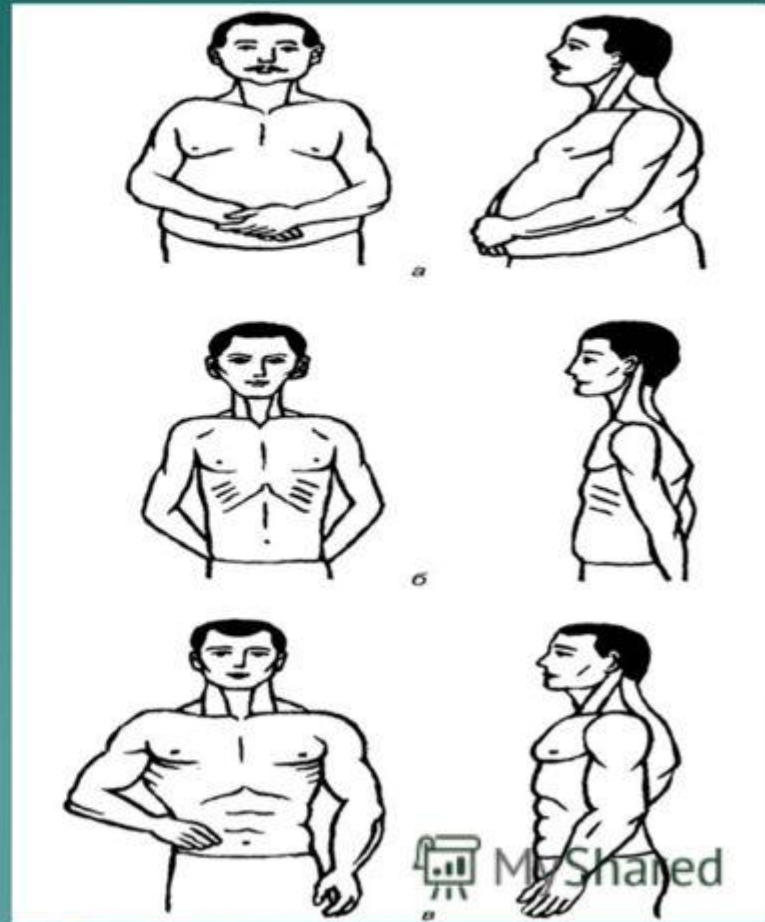
Кречмер классифицировал людей по их сложению и высказал гипотезу, что людям определенной конституции присущи и определенные черты характера.

- ✦ Астеникам, людям худощавого телосложения, с тонкими кистями и слабыми мускулами, присуща слабая эмоциональность, любовь к философии и самоанализу, склонность к одиночеству.
- ✦ Людям атлетического типа (средний или высокий рост, широкая грудная клетка, отличная мускулатура) свойственны такие черты, как сильная воля, настойчивость и даже упрямство.
- ✦ Третий тип конституции – пикнический, его отличает средний рост, хорошо развитая жировая ткань, слабые мышцы. Люди этого типа эмоциональны, стремятся получать от жизни удовольствия.



# Немецким психолог Эрнстом Кречмер- «характер - телосложение».

- **Пикнический тип.**
  - ◆ Это человек приземистый, с широкой костью, с толстой шеей и основательным туловищем.
  - ◆ По характеру — циклоид. Спокоен, добросердечен, радостно относится к жизни.
- ◆ **Астенический тип.** Человек худощавый, невысокий, лептосомный (узкий). По характеру т. н. шизоид. Молчаливый и замкнутый в себе интроверт.
- ◆ **Атлетический, смешанный тип.** Наиболее распространенный тип — следствие смешения двух разных групп гормонов. Высок и физически крепок,
  - ◆ по характеру может иметь черты и от циклического и от шизоидного типа.



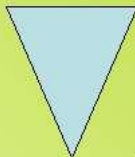
## Конституционная типология по Кречмеру

Астеник



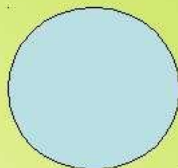
Телосложение хрупкое  
Замкнут, думающий  
Холоден с окружающими

Атлетик



Крепкий скелет, развитая  
мускулатура  
Энергичен, уверен в себе

Пикник



Склонен к полноте  
Общительный, веселый,  
добродушный

Диспластик

Смешанный

Таблица 2.3

## Типы темперамента и их характеристики (по У. Шелдону)

Висцеротония	Соматотония	Церебротония
Расслабленность в осанке и движениях	Уверенность в осанке и движениях	Заторможенность в движениях, скованность в осанке
Любовь к комфорту	Склонность к физической деятельности	Чрезмерная физиологическая реактивность
Медленная реакция	Энергичность	Повышенная скорость реакции
Пристрастие к еде	Потребность в движениях и удовольствии от них	Склонность к уединению
Социализация пищевой активности	Потребность в доминировании	Склонность к рассуждениям
Любовь к компаниям, дружеским излияниям	Склонность к риску и игре случая	Скрытность чувств, эмоциональная заторможенность
Склонность к общественной жизни	Решительные манеры, храбрость	Самоконтроль мимики
Приветливость со всеми	—	Заторможенность в общении
Жажда любви и одобрения	Сильная агрессивность	Избегание стандартных действий
Ориентация на других	Психологическая нечувствительность	Боязнь открытого пространства (агорафобия)
Эмоциональная ровность	—	Непредсказуемость поведения
Терпимость	Боязнь замкнутого пространства (клаустрофобия)	—
Безмятежная удовлетворенность	Отсутствие сострадания	Тихий голос, избегание шума
Отсутствие взрывных поступков и эмоций	С трудом приглушаемый голос	Чрезмерная чувствительность к боли
Мягкость, легкость в обращении и внешнем выражении чувств	Выносливость к боли	Плохой сон, хроническая усталость
Хороший сон	Шумное поведение	Концентрированное, скрытое и субъективное мышление
Юношеская живость	Объективное и широкое мышление, направленное вовне	Внешний вид соответствует более пожилому возрасту
Общительность и расслабленность под воздействием алкоголя	Самоуверенность, агрессивность под воздействием алкоголя	Устойчивость к действию алкоголя



Висцеротония	Соматотония	Церебротония
1	2	3
<p>Расслабленность в осанке и движениях. Любовь к комфорту. Медленная реакция. Пристрастие к еде. Социализация пищевой потребности. Наслаждение от процесса пищеварения.</p>	<p>Уверенность в осанке и движениях. Склонность к физической деятельности. Энергичность. Потребность в движениях и удовольствии от них. Потребность в доминировании.</p>	<p>Заторможенность в движениях, скованность в осанке. Чрезмерная физиологическая реактивность. Повышенная скорость реакций. Склонность к уединению.</p>
<p>Любовь к компаниям, дружеским излияниям. Социофилия (любовь к общественной жизни). Приветливость со всеми. Жажда любви и одобрения окружающих. Ориентация на других. Эмоциональная ровность. Терпимость.</p>	<p>Склонность к риску. Решительные манеры. Храбрость. Сильная агрессивность. Психологическая нечувствительность. Клаустрофобия (боязнь замкнутого пространства). Отсутствие сострадания. С трудом</p>	<p>Склонность к рассуждениям, исключительное внимание. Скрытность чувств, эмоциональная заторможенность. Самоконтроль мимики. Социофобия (страх перед общением). Заторможенность в общении. Избегание</p>

Типы темперамента (по У.Шелдону)		
<i>Гиперстеник</i>	<i>Нормостеник</i>	<i>Астеник</i>
Расслабленность в осанке и движениях	Уверенность в осанке и движениях	Заторможенность в движениях, скованность в осанке
Любовь к комфорту	Склонность к физической деятельности	Чрезмерная физиологическая реактивность
Медленная реакция	Энергичность	Повышенная скорость реакций
Пристрастие к еде	Потребность в движениях и удовольствие от них	Склонность к уединению
Социализация пищевой потребности	Потребность в доминировании	Склонность к рассуждениям, исключительное внимание
Наслаждение от процесса пищеварения	Склонность к риску в игре случая	Скрытность чувства, эмоциональная заторможенность
Любовь к компаниям, дружеским излияниям Социофилия (любовь к общественной жизни)	Решительные манеры Храбрость	Самоконтроль мимики Социофобия (страх перед общественными контактами)
Приветливость со всеми	Сильная агрессивность	Заторможенность в общении.
Жажда любви и ободрения окружающих	Психологическая нечувствительность	Избегание стандартных действий Апрофобия (боязнь открытого пространства)
Ориентация на других	Клаустрофобия (боязнь замкнутого пространства)	
Эмоциональная ровность	Отсутствие сострадания	Непредсказуемость установок (поведения)
Терпимость	С трудом приглушаемый голос	тихий голос, избегание шума
Безмятежная удовлетворенность	Спартанская выносливость боли	Чрезмерная чувствительность к боли
Хороший сон	Шумное поведение	Плохой сон, хроническая усталость
Отсутствие взрывных эмоций и поступков	Внешний вид соответствует более пожилому возрасту	Внешеская живость и субъективное мышление.
Мягкость, легкость в обращении и внешнем выражении чувств.	Объективное и широкое мышление, направленное вовне	Концентрированное, скрытое и субъективное мышление.
Общительность и расслабленность под воздействием алкоголя	Самоуверенность, агрессивность под воздействием алкоголя	Устойчивость к действию алкоголя и других репрессантов
Потребность в людях в тяжелую минуту	Потребность в действиях в тяжелую минуту	Потребность в уединении в тяжелую минуту
Ориентация на детей и семью	Ориентация на занятия юношеского возраста	Ориентация на пожилой возраст



## Типология характерологических особенностей по Э. Кречмеру и У. Шелдону



У. Шелдон

По Шелдону

А. Эндоморфный тип

В. Мезоморфный тип

С. Эктоморфный тип

В основу выделения типологии характеров положена связь психических и конституциональных особенностей человека



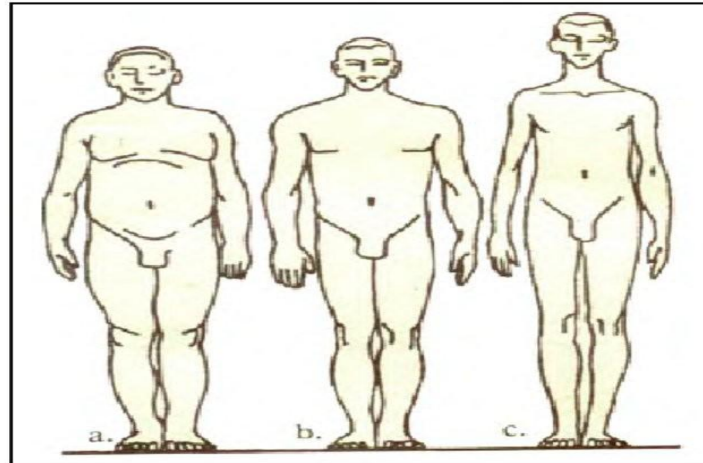
Э. Кречмер

По Кречмеру

А. Пикнический тип  
(Циклотимик)

В. Атлетический тип  
(Иксотимик)

С. Астенический тип  
(Шизотимик)



### Особенности характеров

*Пикник (эндоморфный)* отличается чуткой эмоциональной сферой, которая содержит в себе оттенки подвижного, живого темперамента, мягко колеблющегося между беззаботностью и грустью, легко контактирует с окружением, реалистичен во взглядах

*Атлетик (мезоморфный)* – спокойный, маловпечатлительный, сдержанные жесты, мимика. Невысокая гибкость мышления, трудно приспосабливается к перемене обстановки, мелочен

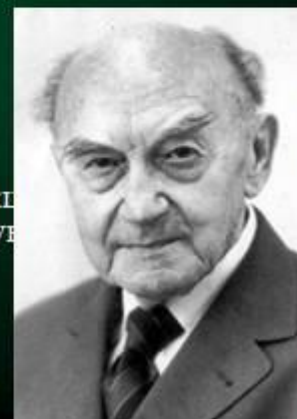
*Астеник (эктоморфный)* – замкнут, склонен к колебаниям эмоций от раздражения до сухости, упрям, малоподатлив к изменению установок и взглядов. С трудом приспосабливается к окружению, склонен к абстракции. Эти люди находятся в состоянии постоянного душевного конфликта



## Теоретические и экспериментальные подходы к исследованию характера

Кречмер выделил и описал четыре наиболее часто встречающихся типа строения тела, или конституции, человека. В соответствии с типом телосложения он выделил три основных типа темперамента. Помимо этого он предпринимал попытки объяснить поведение человека, связав его с типом телосложения. В результате им был сделан вывод о том, что тип тела каким то образом связан со склонностью к психическим заболеваниям. Например, маниакально-депрессивным психозом чаще всего болеют люди с крайне выраженными чертами пикника. К шизофреническим заболеваниям более склонны астеники и атлетики. Хотя у Кречмера не было научно обоснованных доказательств высказанной им идеи, практический опыт показывает, что определенная связь между типом характера и телосложением существует, например у людей с определенным типом строения тела отмечаются *акцентуации* соответствующих черт характера.

Понятие «акцентуации» было введено в психологию К. Леонгардом. По мнению Леонгарда, акцентуации личности прежде проявляются в общении с другими. Поэтому, оценивая стили общения, определенные типы классификацию входят

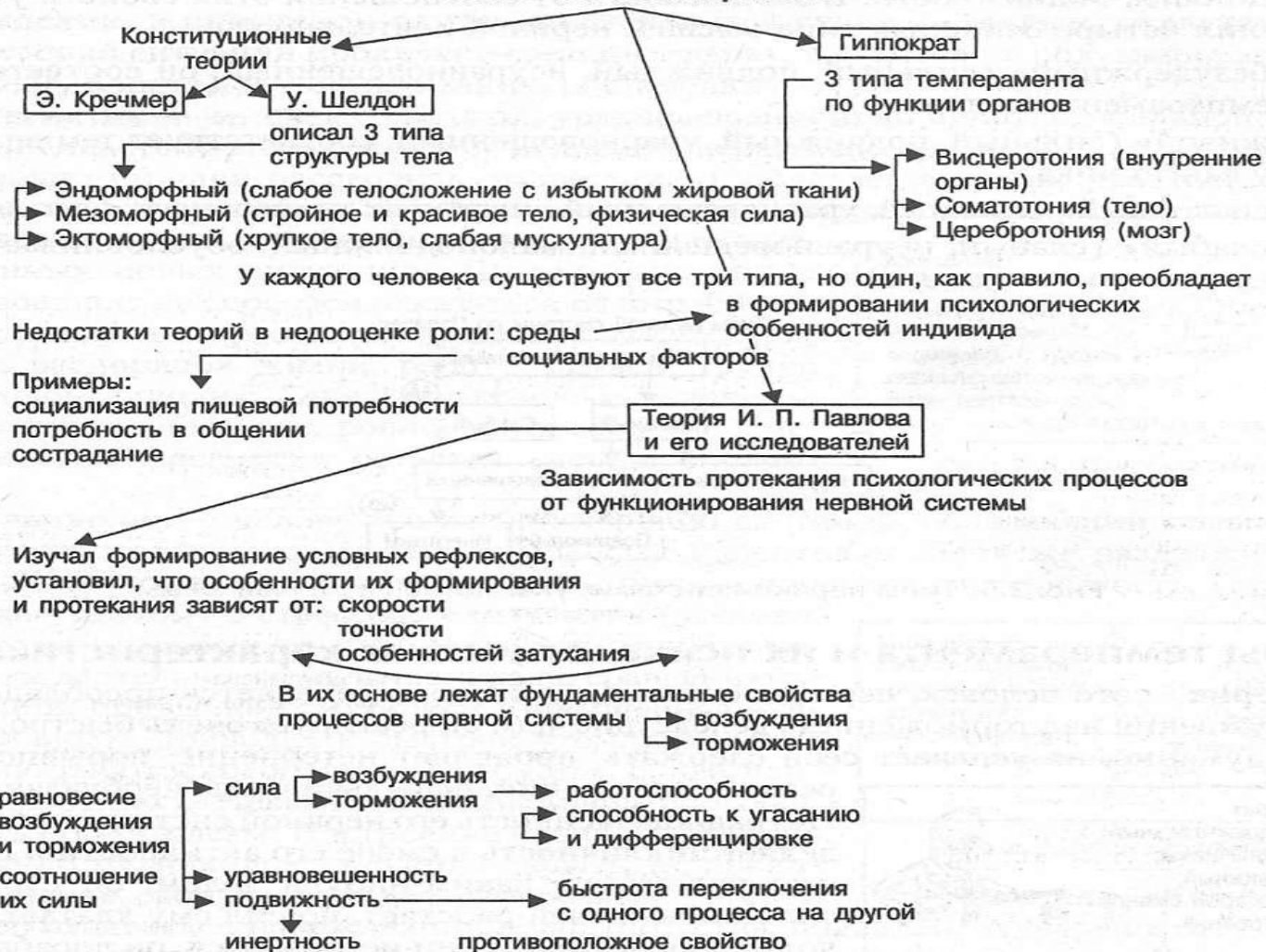


акц  
следует

его  
ить



## Учения о типах темперамента



Гиппократ, V в. до н. э.

Греческий врач – основоположник названий типов темперамента – считал, что люди различаются соотношением 4 видов жидкостей

- Крови (сангвинический)
- Флегмы (флегматический)
- Желчи (холерический)
- Черной желчи (меланхолический)

Темперамент зависит от образа жизни и климатических условий

приводит к скоплению определенного сока

Вывод: правильно описал типы темперамента, но не смог дать им научного объяснения

Распространена в Европе, 1940-е гг.

Теория Шелдона

Структура тела определяет функцию  
тип темперамента

описал три типа

Термины из эмбриологии

- Эндоморфный – эндодерма образует внутренние органы
- Мезоморфный – мезодерма образует мышечную ткань
- Эктоморфный – эктодерма образует кожу и нервную ткань

**Шизотимик**  
(замкнут, колебания эмоций, упрям, плохо приспосабливается)

**Циклотимик**  
(часты колебания эмоций радости и печали, легко контактирует, реалистичен во взглядах)

**Искотимик**  
(спокойный, мало-впечатлителен, невысокая гибкость мышления, сдержанные мимика и жесты, мелочен)

Конституционные теории

Типологии темперамента понимают как наследственные и врожденные

Свойства  
Теория Э. Кречмера

Распространена в США, работа «Строение тела и характер», 1921 г.

Тип телосложения определяет психологические особенности

выделил 4 типа

Соотносит им 3 типа темперамента

**Астеник**  
(хрупкий, высокий, худой, длинные конечности, узкие плечи, плоская грудь)

**Пикник**  
(выраженная жировая ткань, маленький или средний рост, большой живот, крупная голова на короткой шее)

**Атлетик**  
(крепкий, широкие плечи, развитая мускулатура, узкие бедра, высокий или средний рост)

**Диспластик**  
(неправильное строение тела, деформированное телосложение)



# Физиологическая основа темперамента

- И. П. Павлов и его сотрудники на основе многочисленных экспериментов на собаках выявили несколько основных типов нервной системы.
- **Сильный тип** нервной системы способен выдерживать очень сильные раздражители, работоспособен;
- **слабый тип** — чувствительный, восприимчивый, но плохо переносит большие нагрузки и при сверхсильных раздражителях (для человека это могут быть стрессы) склонен впадать в «запредельное торможение» (нервная система не выдерживает нагрузки и предохраняет сама себя — как бы временно отключается, перестает реагировать).
- Кроме того, тип нервной системы может быть **уравновешенный** или **неуравновешенный** (например, когда человека трудно «вывести из себя» — это уравновешенный тип), а также
- **подвижный** или **инертный** (быстро или тяжело переключается с одного вида деятельности на другой).
- Тип нервной системы – врождённое её свойство, которое, однако, может несколько изменяться под влиянием условий жизни.



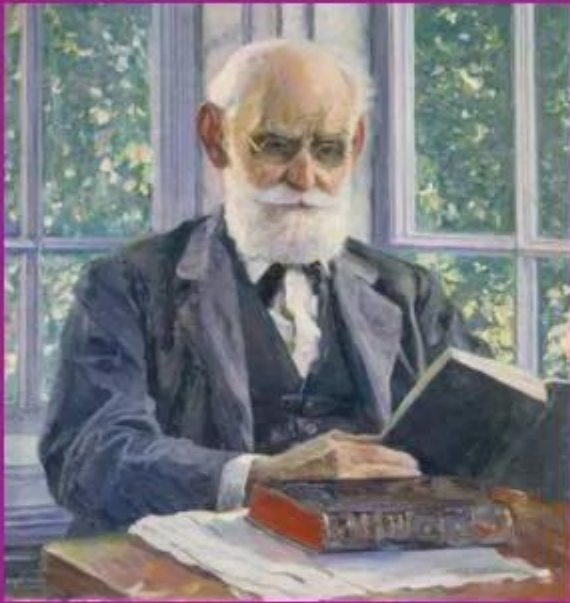
### 3. Физиологическая теория темперамента



Иван Петрович Павлов  
(1849-1936 гг.)

- ▶ «К фундаментальным свойствам нервных процессов относятся сила возбуждения, торможения, их уравновешенность и подвижность»

# Академик И.П.Павлов



- **«Безудержный»**

(сильный, подвижный, неуравновешенный тип нервной системы), соответствует темпераменту холерика.

- **«Живой»**

(сильный, подвижный, уравновешенный тип нервной системы), соответствует темпераменту сангвиника.

- **«Спокойный»**

(сильный, уравновешенный, инертный тип нервной системы), соответствует темпераменту флегматика.

- **«Слабый»**

(слабый, неуравновешенный, малоподвижный тип нервной системы), что соответствует темпераменту меланхолика.



**Темперамент** - индивидуально своеобразная, природно обусловленная совокупность динамических проявлений психики.

## ТИПЫ ТЕМПЕРАМЕНТА

### Сангвиник

(сильный, уравновешенный, подвижный)

Быстро отзывается на окружающие события, стремится к частой смене впечатлений, легко переживает неудачи, подвижный, с выразительной мимикой.

### Флегматик

(сильный, уравновешенный, медленный)

Невозмутимый, с устойчивым настроением, постоянство и глубина чувств, равномерность действий и речи, слабое внешнее выражение чувств.

### Холерик

(сильный, не уравновешенный)

Очень энергичный, быстрый, порывистый, с бурным проявлением эмоций, резкая смена настроения, страстно отдается делу.

### Меланхолик

(слабый)

Впечатлительный, с глубокими переживаниями, легко ранимый, внешне слабо реагирует на окружающее.

**Темперамент** - совокупность природных, врожденных свойств, характеризующих динамические особенности протекания психических процессов и поведения человека.

Русский физиолог И. П. Павлов описал 3 основные свойства нервных процессов, которые определяют тип нервной системы:

- Сила нервных процессов;
- Уравновешенность нервных процессов;
- Подвижность нервных процессов;

Соотношение основных свойств нервной системы лежит в основе темперамента.





Тип темперамента	Внешние признаки	Особенности речи	Особенности общения
Холерический	Подвижные глаза; уголки губ образуют прямую горизонтальную линию; склонны охватывать взглядом все пространство, в котором находятся	Быстрая реакция на заданный вопрос; быстрый темп речи	При разговоре с двумя и более собеседниками поддерживает контакт взглядом со всеми участниками; быстро принимает решения
Сангвинический	Склонны охватывать взглядом все пространство, в котором находятся; уголки губ приподняты вверх	Быстрый темп речи, в разговоре часто переключается с одной темы на другую	При разговоре с двумя и более собеседниками поддерживает контакт взглядом со всеми участниками
Флегматический	Взгляд обращен как бы внутрь себя; уголки губ образуют прямую горизонтальную линию	Медленный темп речи, из-за чего может производиться впечатление тугодума; длинные паузы в разговоре	При разговоре с двумя и более собеседниками поддерживает контакт взглядом только с тем, к кому непосредственно обращается в данный момент
Меланхолический	Взгляд обращен как бы внутрь себя; уголки губ опущены вниз	Темп речи средний; речь неуверенная	При разговоре с двумя и более собеседниками поддерживает контакт взглядом только с тем, к кому непосредственно обращается в данный момент

Свойства	Темперамент			
	Холерический	Сангвинический	Флегматический	Меланхолический
Уравновешенность	Плохая	Хорошая	Очень хорошая	Очень плохая
Настроение	Неустойчивое	Устойчивое	Устойчивое	Неустойчивое
Эмоции	Сильные, кратковременные	Слабые, кратковременные	Слабые, длительные	Сильные, длительные
Речь	Громкая, неровная	Громкая, плавная	Тихая, плавная	Тихая, неровная
Терпение	Низкое	Умеренное	Высокое	Низкое
Адаптация	Хорошая	Отличная	Медленная	Плохая
Контактность	Высокая	Умеренная	Невысокая	Низкая
Отношение к критике	Агрессивное	Спокойное	Безразличное	Обидчивое
Отношение к новому	Положительное	Безразличное	Отрицательное	Неопределенное
Поведение в сложных ситуациях	Нерасчетливое	Расчетливое	Хладнокровное	Растерянное
Самооценка	Значительно завышенная	Несколько завышенная	Реальная	Заниженная
Подверженность влиянию	Умеренная	Слабая	Слабая	Высокая

Сангвиник = экстраверт + эмоциональная стабильность

### Коммуникативные качества сангвиника

Плюсы	Минусы
Быстрая реакция. Легко и скоро приспосабливается к изменяющимся условиям жизни. Обладает повышенной работоспособностью. Жизнерадостность, увлеченность. Отзывчивость, общительность	Быстрая утомляемость и падение интереса. Склонность к зазнайству. Разбросанность, легкомыслие, поверхностность. Ненадежность. Сангвиник всегда обещает, чтобы не обидеть другого, но далеко не всегда исполняет обещанное

Типы темперамента	Психологические характеристики	
	Положительные	Отрицательные
Халерик - сильный, неуравновешенный тип	Энергичность Увлеченность Трудоспособность Целеустремленность	Горячность Невыдержанность Нетерпеливость
Сангвиник - сильный, уравновешенный тип	Мобильность Оптимизм Жизнерадостность Трудолюбие	Склонность к заснайству Легкомыслие Поверхностность
Флегматик - сильный инертный тип	Устойчивость Постоянство Терпеливость Надежность	Медлительность Невыразительность
Меланхолик - слабый неуравновешенный тип	Высокая чувствительность Мягкость Человечность Доброжелательность Способность к сочувствию	Низкая работоспособность Мнительность Ранимость





**Темперамент человека** – качество биологическое, врожденное, а не приобретенное

**Темперамент** – это характеристика человека -

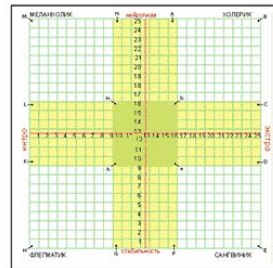
- темп,
- быстрота,
- ритм,
- интенсивность этих психических процессов и состояний

Гиппократ (V в. до н.э.), Клавдий Гален (II в. до н.э.):

- холерик (от греч. *chole* - "желчь")
- сангвиник (от лат. *sanguis* - "кровь")
- флегматик (от греч. - *phlegma* - "флегма"),
- меланхолик (от греч. *melas chole* - "черная желчь")

И.П. Павлов:

- **физиологическая основа** темперамента - свойство нервной системы
- **темперамент** - психическое проявление типа нервной системы



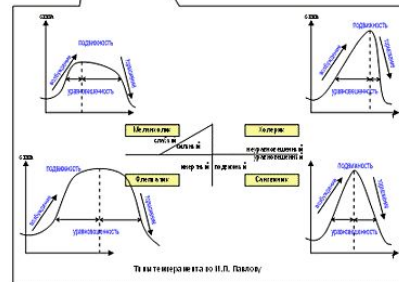
**Основные компоненты темперамента**

- 1) Сфера общей психической активности человека
  - стремление личности к самовыражению, эффективному освоению и преобразованию внешней действительности;
  - интеллектуальные и характерологические особенности, комплекс отношений и мотивов
- 2) Моторика
  - быстрота,
  - сила,
  - резкость,
  - ритм,
  - амплитуда и
  - ряд других признаков мышечного движения
- 3) Эмоциональность
  - впечатлительность
  - импульсивность
  - эмоциональную лабильность

И.П. Павлов - **в основе различий** поведения лежат фундаментальные свойства нервных процессов - возбуждения и торможения

- сила возбуждения
- сила торможения
- их уравновешенность
- их подвижность/инертность

- Слабость нервной системы - не отрицательное свойство. **Сильная нервная система** более успешно справляется, например, в работе, связанной с большими и неожиданными нагрузками. **Слабая нервная система** более успешно справляется, например, в условиях монотонной работы. Слабая нервная система - нервная система высокой чувствительности, и в этом заключается ее преимущество перед сильной.
- Деление людей на 4 вида темперамента очень условно. Существуют переходные, смешанные, промежуточные типы. Чистые темпераменты встречаются относительно редко.



Т.к. вы не видите текста во И.П. Павлову.

## Сферы проявления темперамента

```
graph TD; A[Сферы проявления темперамента] --> B[Общая активность человека]; A --> C[Моторная сфера]; A --> D[Эмоциональность]; B --> B1[инертным]; B --> B2[активным]; B --> B3[пассивным]; B --> B4[спокойным]; B --> B5[стремительным]; C --> C1[темп]; C --> C2[быстрота]; C --> C3[ритм]; C --> C4[общее кол-во движений]; D --> D1[впечатлительность]; D --> D2[чувствительность]; D --> D3[импульсивность];
```

### Общая активность человека

- инертным
- активным
- пассивным
- спокойным
- стремительным

### Моторная сфера

- темп
- быстрота
- ритм
- общее кол-во движений

### Эмоциональность

- впечатлительность
- чувствительность
- импульсивность



**Холерик**



**Флегматик**



**Меланхолік**



**Сангвінік**



# Типы темперам

Преобладание желтой желчи делает человека импульсивным, «горячим» — **холериком**.

Преобладание лимфы делает человека спокойным и медлительным — **флегматиком**.

Преобладание крови делает человека подвижным и весёлым — **сангвиником**.

Преобладание черной желчи делает человека грустным и боязливым — **меланхоликом**.

*Флегматик*



*Меланхолик*



*Холерик*



*Сангвиник*



# Свойства темперамента

- — индивидуальный тип и ритм психических процессов, степень устойчивости чувств, напряженность волевых усилий проявляются в мышлении, эмоциональной сфере, поведении, манере держаться

**Маленькие дети  
и проявление  
темперамента**

	<b>Сангвиник</b>	<b>Холерик</b>	<b>Флегматик</b>	<b>Меланхолик</b>
<b>Как малыш реагирует на стрессовую ситуацию?</b>	быстро пытается «все исправить»	хватается за несколько дел, суетится	не торопится что-то предпринимать	затаивается
<b>Как ведет себя ребенок в ответ на замечание, наказание?</b>	начинает плакать демонстративно	бурно протестует	задумывается над сказанным	обижается, плачет тихо, но горько
<b>Как ребенок выступает перед зрителями?</b>	уверенно и радостно	торопится все рассказать, не терпит, чтобы перебивали	не стремится к публичным выступлениям, если отвернуться нельзя, читает быстро и явно хочет побыстрее закончить	явно боится выступать на публике, малейший шорох воспринимает как насмешку
<b>Как малыш общается с чужими, заводит знакомства?</b>	любит общество детей и взрослых, всегда приветлив	спешит подружиться и все-все рассказать	нетороплив, тщательно изучает нового знакомого	застенчив, может даже попытаться спрятаться за маму
<b>Что делает ребенок, попав в необычную обстановку?</b>	быстро осматривается, выбирает что-то наиболее интересное и начинает с ним играть	стремится сразу же забежать во все уголки и все потрогать, часто сносит что-то на бегу	внимательно осматривается, слушает пояснения взрослых	настораживается, старается первое время не отходить от мамы

## Особенности детей с разными типами темперамента и специфика работы с ними

*Темперамент* – индивидуальные особенности человека определяющие динамику его психической деятельности и поведения (психическую активность, моторику, эмоциональные проявления)

Тип темперамента	Особенности проявления темперамента	Возможные отрицательные черты	Особенности работы
Сангвиник	Преобладает хорошее настроение, ярко реагирует на стимулы (смех, плач), внешне проявляются внутренние переживания, энергично берется за новое дело, обладает большой работоспособностью, легко привыкает к новой обстановке. Навыки формируются быстро. Речь громкая, темп быстрый. Открытый.	Разбросанность интересов.	Следует формировать: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Устойчивость привязанностей и интересов;</li> <li>• Настойчивость (доводить дело до конца);</li> <li>• Умение считаться с мнением других.</li> </ul>
Холерик	Беспокойный, необузданный, раздражительный, тяжело приспосабливается к ограничениям. Речь быстрая, громкая, неровная, эмоционально окрашенная. Настроение изменчиво. Предпочитают подвижные игры. Навыки формируются долго, с трудом перестраиваются.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Несдержанность;</li> <li>• Резкость;</li> <li>• Неуживчивость.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Поддерживать и направлять энергию на полезные дела;</li> <li>• Ставить сложные задания;</li> <li>• Исключать перевозбуждение;</li> <li>• Давать возможность реализовывать потребность в движении;</li> <li>• Учить считаться с другими.;</li> <li>• Давать кратковременные поручения.</li> </ul>
Флегматик	Спокойный, неторопливый, терпеливый. Речь спокойная, замедленная. Без выраженных эмоций. Бедная мимика. Эмоции проявляются неявно (тихо плачет). Медлительный. Навыки и привычки долго формируются, очень устойчивы. Болезненно переживают смену обстановки. Тяжело сходятся с другими детьми.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Безынициативность;</li> <li>• Лениность;</li> <li>• Апатия.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Вхождение в работу требует запаса времени;</li> <li>• Нагрузки давать на положительном эмоциональном фоне;</li> <li>• Включать в подвижные игры;</li> <li>• Формировать подвижность, активность.</li> </ul>
Меланхолик	С чужими боязлив. Речь очень тихая, невыразительная. Очень ранимы, долго помнят и переживают обидчивы, подвержены страхам. Обладают повышенной чувствительностью. Чутко улавливают и настроения других. Нервная система быстро истощается.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Застенчивость;</li> <li>• Замкнутость;</li> <li>• Неуверенность;</li> <li>• Обидчивость.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Требуют внимания и доброты, такта;</li> <li>• Важно считаться с ранимостью;</li> <li>• Поддерживать положительные эмоции;</li> <li>• Выражать уверенность в их силах;</li> <li>• Создавать ситуации успеха;</li> <li>• Развивать активность, смелость.</li> </ul>



Черта характера	Холерик	Сангвиник	Флегматик	Меланхолик
<b>Особенности в общении</b>				
Эмоциональность	Бурная вспышка, резкая смена настроения	Поверхностная, кратковременная	Слабо выраженная	Глубокая, сильная, но "все в себе"
Терпение	Слабое	Умеренное	Большое	Очень слабое
Выдержанность	Невыдержан, вспыльчив	Выдержан, сохраняет самообладание в неожиданной, сложной обстановке	Выдержан, легко сдерживает себя	Трудно предсказуемое поведение
Агрессивность	Агрессивен	Миротлюбив	Сдержанный	Истеричный
Устойчивость настроения	Неустойчивое с преобладанием бодрого	Устойчивое, жизнерадостное	Устойчивое	Неустойчивое с преобладанием пессимизма
Способность к адаптации	Хорошая	Отличная	Медленная	Трудная
Общительность	Резок, прямолинеен, с людьми неуживчив	Общителен, не чувствует скованности	Ровен в отношениях с людьми, в меру общителен	Склонен к одиночеству, замкнутости
Особенности речи	Быстрая, сбивчатая, неровная	Быстрая, образная, отчетливая	Спокойная, равномерная, с паузами	Слабая, тихая, с задыханием
Жестикуляция	Жесты резкие, большая амплитуда движений	Жесты живые, выразительные	Мало подвижен, инертен, вял	Движения робкие, стесненные
Устойчивость в интересах	Неустойчив	Неустойчив	Устойчив	Устойчив

### Психологическая характеристика типов темперамента

Тип нервной системы	Тип темперамента	Психологическая характеристика типа	Акцент в воспитании
1	2	3	4
Сильный-Уравновешенный-Подвижный	Сангвиник	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Живо и с большой энергией отвлекается на все, привлекающее внимание; мимика живая, движения быстрые, выразительные; чувства и отношения к чему-либо не скрывает; может громко захохотать по незначительному поводу; мелочь может рассердить;</li> <li>– Слабые звуковые и световые раздражители не замечает; энергичен</li> <li>– Работоспособность высокая; активно принимается за все новое;</li> <li>– Легко дисциплинируется; находчив; соображает быстро; речь быстрая, эмоциональная; чувства, настроения, интересы, стремления и предпочтения изменчивы;</li> <li>– Легко заводит новые знакомства; легко адаптируется к новым требованиям и условиям;</li> <li>– Быстро переключается с одного занятия на другое;</li> <li>– Навыки вырабатываются быстро; экстраверт.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Формировать устойчивые интересы;</li> <li>– Учить доводить начатое до конца;</li> <li>– Формировать критичное отношение к результатам своего труда;</li> <li>– Обращать внимание на качество выполнения задания;</li> <li>– Предлагать игры и упражнения, требующие сосредоточения, точности, сдержанности.</li> </ul>
Сильный – Неуравновешенный – Инертный	Холерик	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Не замечает очень слабые звуковые и световые раздражители;</li> <li>– Вспыльчив, нетерпелив;</li> <li>– В чувствах и эмоциях несдержан;</li> <li>– Интересы и стремления относительно устойчивы;</li> <li>– Настойчив;</li> <li>– Испытывает трудности переключения внимания;</li> <li>– Мимика и речь эмоциональны;</li> <li>– Темп умственной деятельности достаточно высок</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Развивать способность считаться с чувствами окружающих;</li> <li>– Направлять энергию на полезные дела;</li> <li>– Укреплять процесс торможения через включение в спокойную деятельность;</li> <li>– Развивать сдержанность;</li> <li>– Предлагать игры и упражнения, требующие сосредоточения, точности, сдержанности</li> </ul>

К началу

# Самооценка в зависимости от темперамента

сангвиник

неустойчивая,  
повышенная,  
рассказывает об  
успехах,  
у всех на виду

холерик

наивысшая,  
стремление к  
первенству,  
соперник

флегматик

занижена,  
скромен,  
не на виду

меланхолик

низкая,  
стеснителен,  
в группе  
держится в  
тени



## Рекомендации по выбору профессии с учетом типа темперамента

**Тип работы:** высокая работоспособность, легко сосредотачивает внимание, может параллельно выполнять несколько дел. Легко загорается интересом к новой работе, но быстро угасает, загорается новым видом работы. Проявляет организаторские способности. Хорошие работники на ответственных и опасных местах. Не способен вникать в детали и не переносит однообразия и монотонности. Быстро может осваивать новую специальность. Чтобы подчиненный-сангвиник хорошо работал, надо перед ним непрерывно ставить новые и интересные задачи, при этом желательно систематический контроль и проверку. Его можно заинтересовать материальными условиями труда и перспективой. Сангвиник сам знает себе цену и не ищет подтверждения своей

### Сангвиник

**Рекомендуемые профессии:**

менеджер, учитель, врач, психолог, воспитатель, организатор, продавец, официант, инженер-технолог и др.



# Основные характерологические черты темперамента личности. САНГВИНИК.

<b>Позитивные черты</b>		<b>Негативные черты</b>
Высокая адаптивность, приспособляемость		Тяготится однообразием
Общительность		Недостаточная глубина
Высокая стрессоустойчивость		Недостаточная настойчивость
Быстрая реакция, включение в новый вид деятельности		Деятелен только при наличии интересного дела
Уравновешенность.		Недостаточно усидчив
Жизнерадостность		
Гибкость ума		

## Сангвиник.

- ❑ Высокая психическая активность, энергичность, работоспособность.
- ❑ Быстро приспосабливается к новым условиям, сходится с людьми.
- ❑ Общителен.
- ❑ Чувства легко возникают и легко сменяются, мимика богатая.
- ❑ Свойственна открытость и доступность, а в некоторых
- ❑ случаях - беззаботность, поверхностность, непостоянство.
- ❑ Стремится к частой смене впечатлений.
- ❑ Сравнительно легко и быстро переживает неудачи.

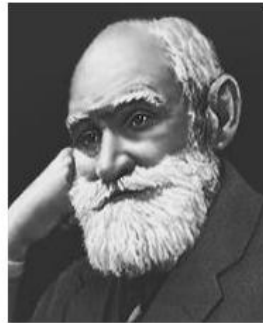


# Они холерички

Пётр I



Павлов И.П.



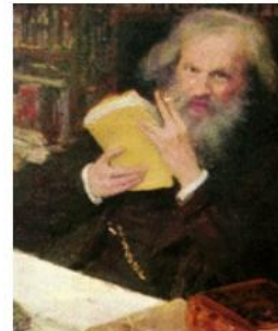
Суворов А.В.



Пушкин А.С.



Менделеев Д.И.



**РАЗВИТИЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ О ТЕМПЕРАМЕНТЕ В ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКОЙ  
ШКОЛЕ Б.М. Теплова – В.Д. Небылицына**

**Теплов Борис Михайлович**



- «Типологические свойства нервной системы и их значение для психологии»
- «Современное состояние вопроса о типах ВНД человека и методика их определения»



# Дружба и любовь в зависимости от темперамента

**САНГВИНИК**

переживает  
симпатии легко,  
ярко и весело



**ХОЛЕРИК**

дружит с немногими,  
другом командует,  
сильно привязан,  
склонен к гневу,  
ревности, к  
разрыву из  
склонности



**ФЛЕГМАТИК**

не склонен к  
выражению ярких  
чувств, спокойное  
отношение к  
партнеру,  
влюбчив, спокойная  
привязанность



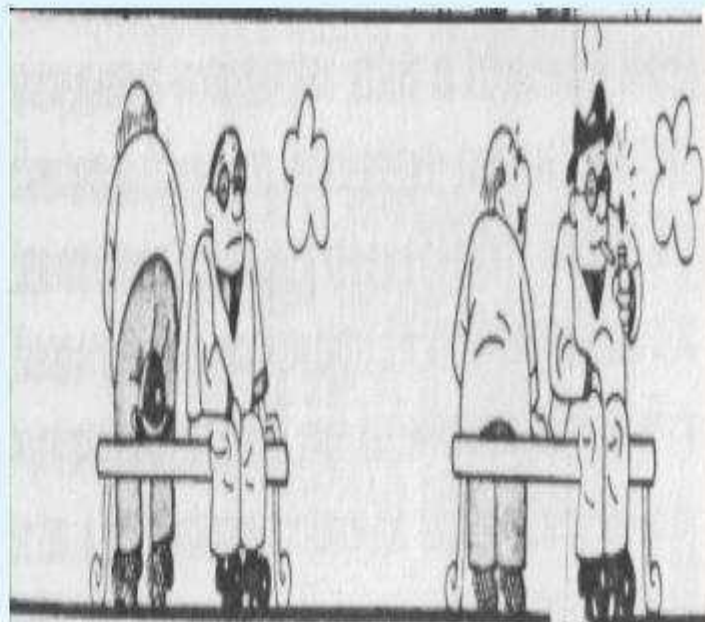
**МЕЛАНХОЛИК**

преданность,  
подчиняется паре,  
стыдится  
открывать  
свои чувства,  
однолюб



# Флегматик

- Новые формы поведения формируются медленно, но являются стойкими.
- Ровен и спокоен в общении.
- Вдумчивый, миролюбивый, старательный и размеренный человек.
- В некоторых случаях могут проявляться пассивность к окружающим, лень и безволие.



# Темперамент и профессия

- **Сангвинуку** интереснее заниматься разнообразной работой, где он получает постоянно новые знания. Профессии должны быть постоянно связаны с общением, а также организацией деятельности людей.





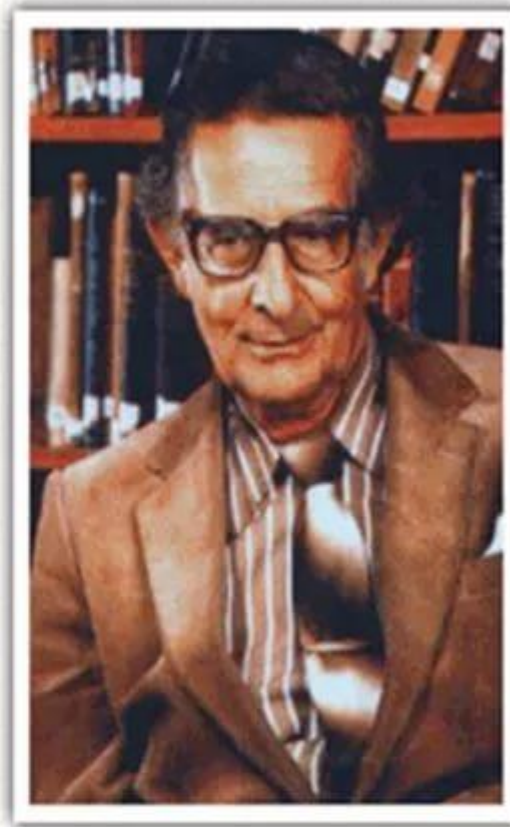
# Методика диагностики темперамента Айзенка



- **Цель методики:** Выявить особенности темперамента.
- **Задачи:** На основе анализа ответов на анкетный опросник определить, к какому типу темперамента относится человек.
- **Материал методики:** Для проведения методики подготавливается специальный тестовый бланк, ручка или карандаш для его заполнения и текст опросника.
- **Обработка результатов:** используются "ключи", предлагаемые ниже.
- Используя данную методику, можно определить **тип темперамента.**



- В теории Г. Айзенка личность также представлена в виде иерархически организованной структуры черт (трехфакторная модель):
  - фактор Е (экстраверсия — интроверсия);
  - фактор N (нейротизм — эмоциональная стабильность);
  - фактор Р (психопатия или эмоциональная независимость)



**Г. Айзенк**

**сильные стороны**



**сильные стороны**

Точка - на одной из двух осей –  
Вы сочетаете черты двух темпераментов.

Точка в центре «яблочко» –  
Вы сочетаете черты всех четырёх темпераментов. Будем надеяться, что самые лучшие.



СТАБИЛЬНОСТЬ

НЕСТАБИЛЬНОСТЬ

МЕЛАНХО-  
ЛИЧЕСКИЙ

ХОЛЕРИ-  
ЧЕСКИЙ

ФЛЕГМА-  
ТИЧЕСКИЙ

САНГВИНИ-  
ЧЕСКИЙ

# Характер

**Характер** – это совокупность наиболее стойких индивидуальных психологических особенностей личности, которые всегда проявляются в ее деятельности и общественном поведении, а также в системе отношений:

- к коллективу;
- к другим людям;
- к труду;
- к окружающей действительности (к миру);
- к самой себе.

Сам термин «характер» (в пер. с греч. character – чеканка или печать) был введен древнегреческим философом и естествоиспытателем, учеником Платона и ближайшим другом Аристотеля Теофрастом. **Характер** – чеканка или печать, как бы вырисовывается в виде своеобразного рисунка на личности человека, создавая этим уникальную печать, *которая отличает своего владельца от других индивидов*. Подобный рисунок, также как герб или эмблема на личной печати средневековой знати, вырисовывается на определенной основе с помощью специфических знаков и букв. *Основой для гравировки индивидуальной личности выступает темперамент, а уникальным рисунком – яркие и индивидуальные черты характера.*



**Черты характера** являются прогнозом действий и поступков личности, так как они отличаются стойкостью и делают поведение человека предсказуемым. Благодаря тому, что **каждая личность уникальна**, существуют **огромное разнообразие уникальных черт характера**.

Особые черты своего характера каждый человек приобретает на протяжении всей своей жизни в обществе, причем, нельзя считать все индивидуальные черты характерологическими.

Таковыми будут только те, **которые в не зависимости от жизненной ситуации и обстоятельства всегда будут проявляться в идентичном способе поведения и одинаковом отношении к окружающей действительности**.

Все люди разные и характеры тоже разные.



## Характер и темперамент

- 1) характер формируется в процессе жизни, а темперамент возникает биологически (при рождении).
- 2) темперамент отличается стабильностью, характер постоянно меняется.
- 3) характер зависит от мотивов и воли, темперамент - нет.

**КАК** человек действует?



**ХАРАКТЕР**

С какой  
**АКТИВНОСТЬЮ?**



**ТЕМПЕРАМЕНТ**

С какой **СКОРОСТЬЮ,**  
**ГЛУБИНОЙ,**  
**ЛЕГКОСТЬЮ И**  
**ПРОЧНОСТЬЮ**



**СПОСОБНОСТИ**

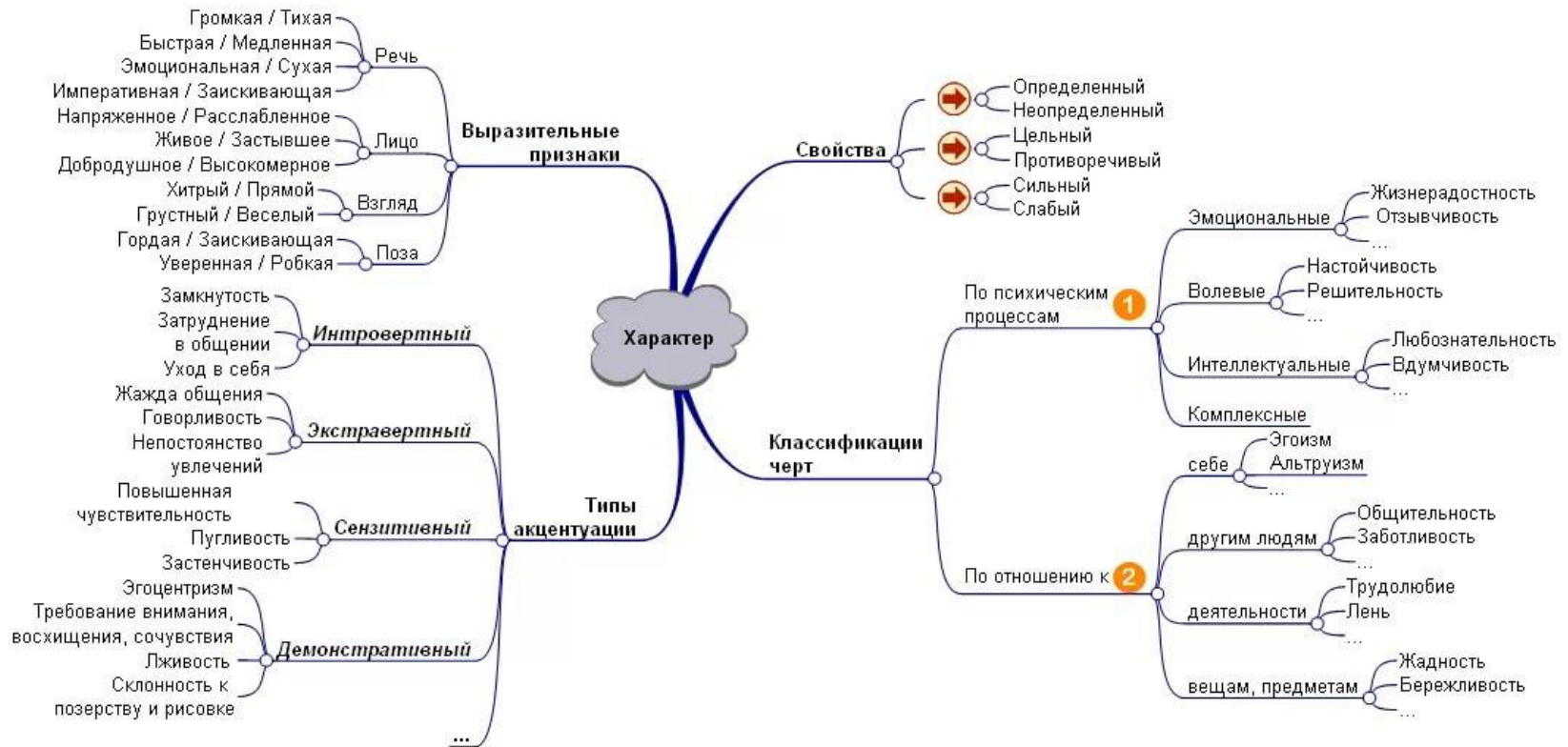
овладевает знаниями,  
умениями и навыками?

**РАДИ ЧЕГО?**



**ЛИЧНОСТЬ**





# ТИПЫ ХАРАКТЕРА

Гармонически  
целостный тип

- Устойчивый;      Адаптивный
- Активный;      Волевой

Конфликтный тип с  
пониженной  
адаптацией

- Импульсивный;
- Некоммуникабельный
- Инфантильный;      Мечтательный

Тип внутренне  
конфликтный, но  
внешне гармоничный

- Импульсивный;      Устойчивые  
ценности
- Недостаточно коммуникабельный;
- Волевой

Вариативный

- Неустойчивые позиции;
- Беспринципность;
- Бесхарактерность;
- Приспособление

# Черты (свойства) характера человека

Выражающие  
отношение к  
коллективу, к  
отдельным людям

Доброта,  
отзывчивость,  
требовательность,  
черствость,  
общительность,  
замкнутость,  
правдивость,  
лживость,  
грубость,  
тактичность и др.

Выражающие  
отношение к  
деятельности, к  
труду

Трудолюбие,  
добросовестность,  
лень,  
безответственност  
ь, упорство,  
инициативность,  
целеустремленност  
ь, собранность и  
др.

Выражающие  
отношение к  
собственности, к  
вещам

Аккуратность,  
бережливость,  
алчность,  
неряшливость,  
щедрость,  
жадность,  
расточительность  
и др.

Выражающие  
отношение к  
самому себе

Скромность,  
гордость,  
самолюбие,  
уверенность,  
самовлюбленность  
, самокритичность,  
самоуверенность,  
приниженность и  
др.

# Характер человека

Накладывает  
определённый отпечаток  
на

поведение  
человека

отношения с  
другими  
людьми

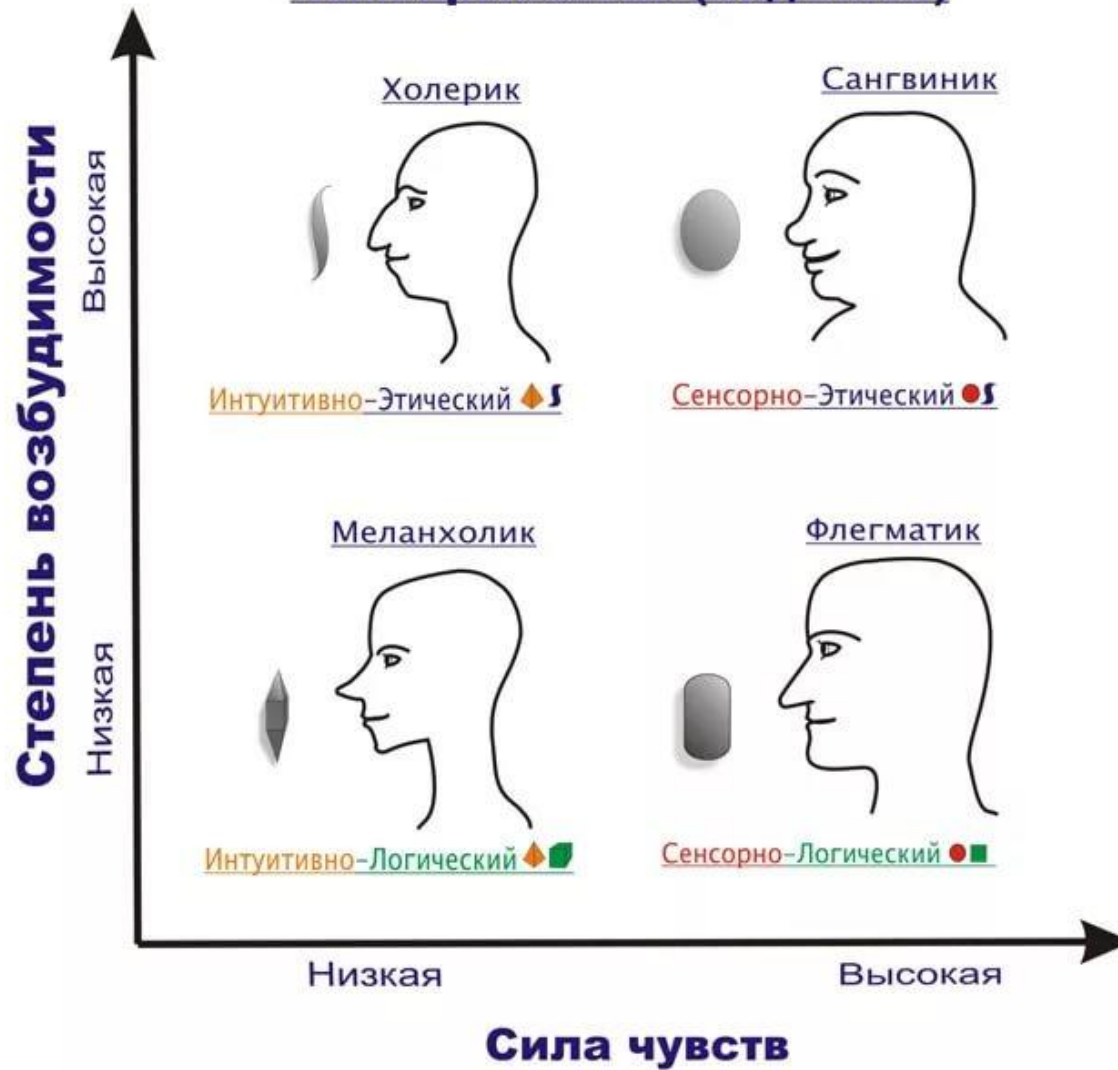
является определённым  
признаком личности  
человека



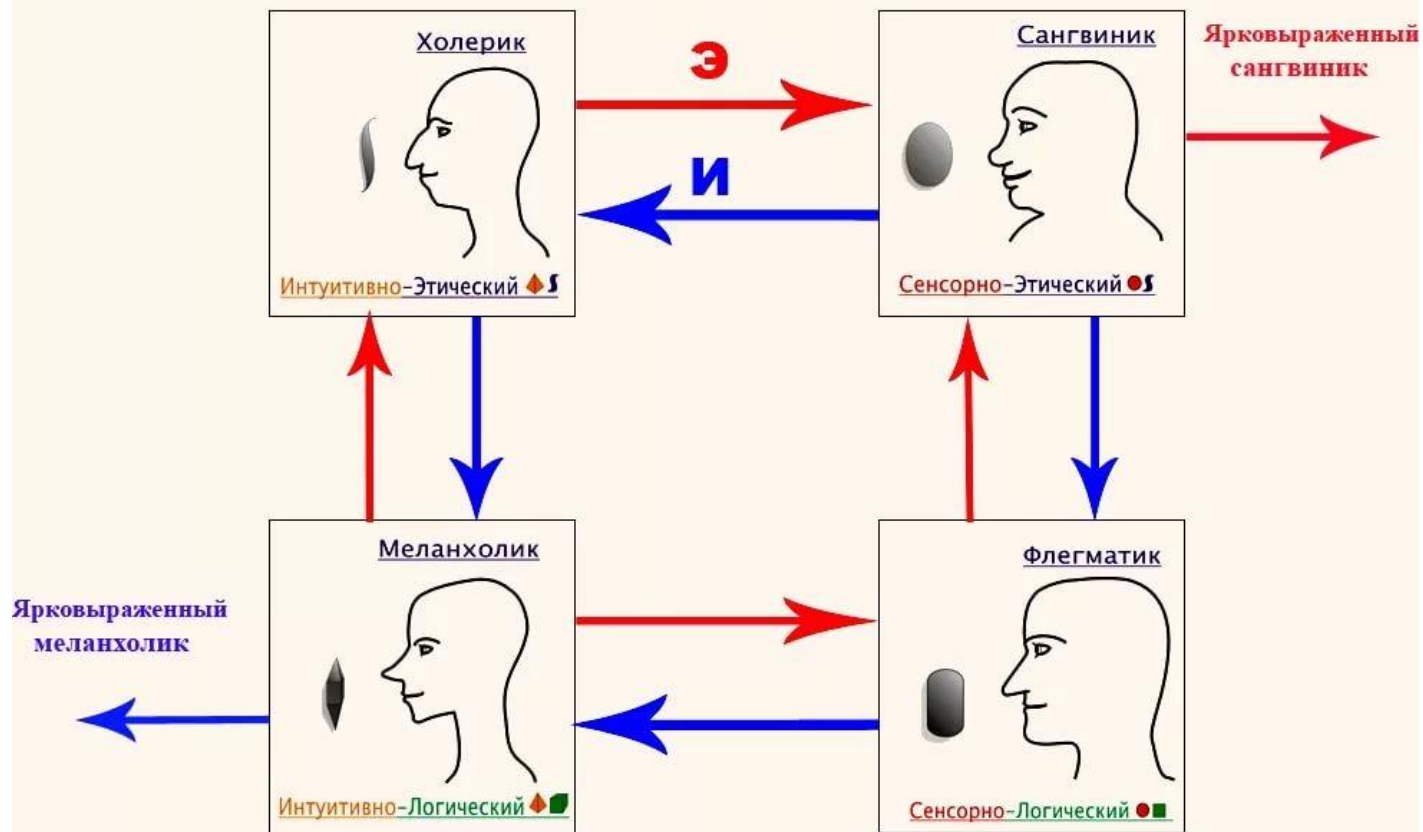


Темперамент	Характер
Генетически первичен	Прижизненное образование
Проявляется во всех сферах жизни	<u>Связан</u> с определенными ситуациями
Проявляется рано	Формируется позже под воздействием воспитания
<u>Связан</u> с особенностями нервной системы	<u>Связан</u> с социальными ситуациями
<u>Амотивен</u> (не определяет отношения к миру)	Выражает отношение к миру
Влияет на формирование характера, так как черты характера возникают тогда, когда темперамент достаточно развит	Влияет на темперамент
Ярче проявляется в трудных ситуациях	Проявляется в типичных ситуациях

## Характеристики Темпераментов (подтипов)



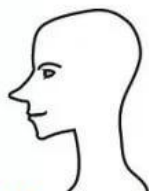
## СОМАТИП (ТЕМПЕРАМЕНТ) + ПСИХОТИП (ЭКСТРАВЕРТ\ИНТРОВЕРТ)



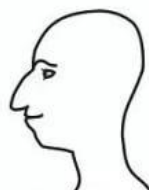
# Соответствия темпераментов и подтипов

Темперамент

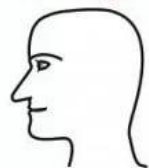
Подтип (1 из 4-х)



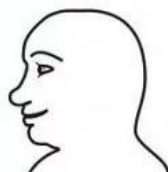
Меланхолик



Холерик



Флегматик



Сангвиник



Psychotype.ru

Интуитивно-этический

Сенсорно-логический

Сенсорно-этический



# На формирование характера воздействуют

Условия  
жизни

Это среда, в которой ребёнок растёт, «дух общества», его мораль и ценностные ориентации

Целенаправленное  
воспитание

Семейные условия, отношения в семье, домашнее воспитание оказывают влияние на формирование характера

# ЭКСТРАВЕРТ / ИНТРОВЕРТ



**ЭКСТРАВЕРТ**



**ИНТРОВЕРТ**

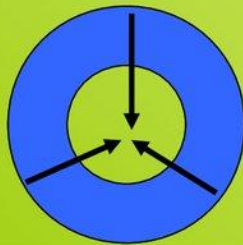
## Типология характеров по К.Г. Юнгу

Экстраверт



- Любит жить
- Открыт для других
- Любит и тянется к общению

Интроверт



- Замкнут
- Любит размышлять
- Любит одиночество

**Акцентуация характера –  
преувеличенное развитие  
отдельных свойств характера в  
ущерб другим.**

