

# Темперамент: типы и характеристика



# ИСТОРИЯ УЧЕНИЯ

ТЕМПЕРАМЕНТ – это совокупность индивидуальных особенностей личности, характеризующих силу, уравновешенность и подвижность нервных процессов.



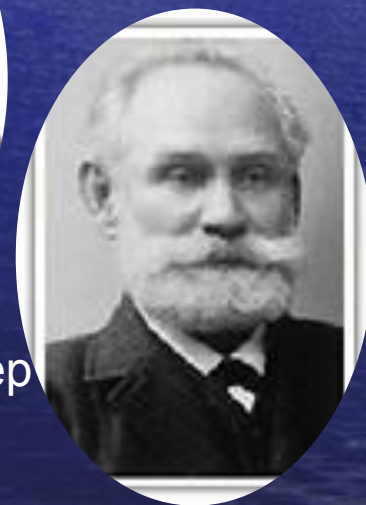
Гиппократ  
4 в до н э



Клавдий Гален  
2 в до н э



Эрнст Кречмер  
20 в



Иван Павлов  
20 в



# Понятие темперамента

**Темперамент** (от латинского *temperamentum* – надлежащее соотношение частей), особенности психики, объясняющие образ действий человека в той или иной ситуации. Отражает динамическую, а не содержательную сторону психической деятельности.

*Выделяются две ведущие характеристики:*

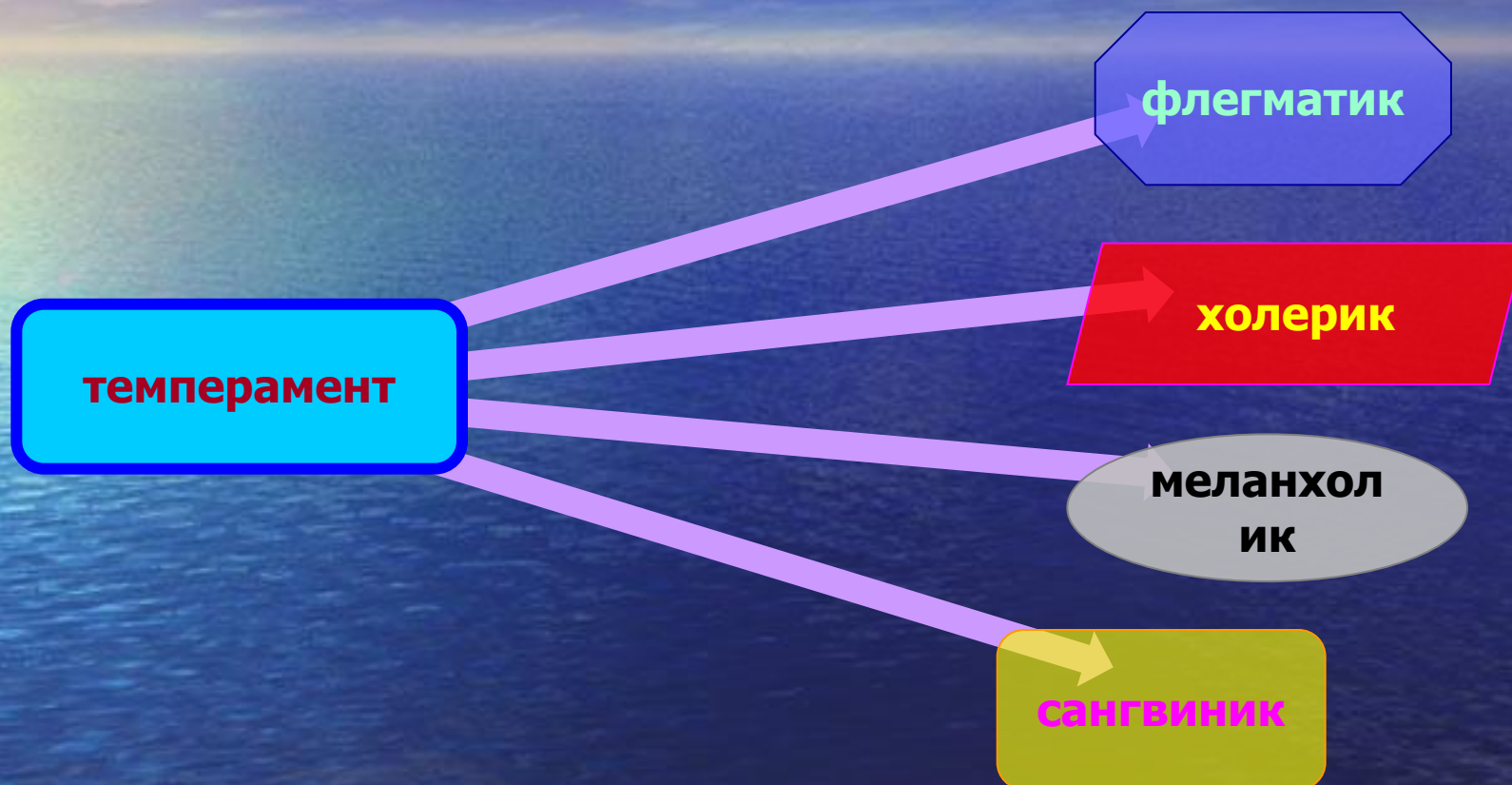
- ▣ Активность, в которой человек взаимодействует с окружающим миром. Она проявляется в темпе, быстроте, интенсивности действий;
- ▣ Эмоциональность, которая выражается в чувствительности, импульсивности и впечатлительности.

# От темперамента человека зависят:

- Скорость возникновения психических процессов (например, скорость восприятия, быстрота мышления, длительность сосредоточения внимания и т. п.);
- Пластичность и устойчивость психических явлений, легкость их смены и переключения;
- Темп и ритм деятельности;
- Интенсивность психических процессов (например, сила эмоций, активность воли);
- Направленность психической деятельности на определенные объекты (экстраверсия или интроверсия)



# Виды темпераментов



## САНИ ВИННИК

Беззаботный  
Легкомысленный  
Живой  
Активный  
Общительный  
Отзывчивый  
Разговорчивый  
Быстрый  
Трудоголик  
Болтун  
Красноречивый  
Поверхностный  
Чуткий  
Болтливый  
Дружелюбный  
Легко приспосабливающийся  
Яркий  
Нетерпеливый  
Безответственный  
Ненадежный  
Непостоянный  
Гибкий  
Щедрый  
Легкий  
Счастливый

Импульсивный  
Неугомонный  
Вспыльчивый  
Активный  
Легковозбудимый  
Пышущий здоровьем  
Агрессивный  
Лидер  
Сильный  
Энергичный  
Экстраверт  
Нетерпеливый  
Инициатор  
Шумный  
Практичный  
Эффективный  
Забывчивый  
Спортивный  
Соперничающий  
Выносливый  
Доминирующий  
Нетерпимый  
Упрямый  
Сердитый  
Деятельный

Пессимистичный  
Печальный  
Грустный  
Серьезный  
Нервный  
Погруженный в себя  
Тихий  
Сдержанный  
Замкнутый  
Скучный  
Павший духом  
Задумчивый  
Требовательный  
Ранимый  
Читатель  
Медлительный  
Мрачный  
Мыслитель  
Умный  
Хорошая память  
Созерцатель  
Неблагодарный  
Неудовлетворенный  
Самоотверженный  
Безутешный

Внимательный  
Методичный  
Уравновешенный  
Пассивный  
Миролюбивый  
Задумчивый  
Спокойный  
Сдержанный  
Расслабленный  
Неторопливый  
Медлительный  
Непреклонный  
Размеренный  
Тихий  
Погруженный в себя  
Контролирующий себя  
Мечтательный  
Любящий рутинный труд  
Медленно учится  
Настойчивый  
Упрямый  
Застенчивый  
Мудрый  
Унылый



# Характеристики темпераментов

## сангвиник



Это человек весьма веселого нрава. Он представляется оптимистом, полным надежд, юмористом, шутником, балагуром. Сангвиник быстро воспламеняется, но столь же быстро остывает, теряет интерес к тому, что совсем ещё недавно очень его волновало и притягивало к себе. Он много обещает, но не всегда сдерживает свои обещания, легко и с удовольствием вступает в контакты с незнакомыми людьми, является хорошим собеседником. Его отличает доброта, готовность прийти на помощь. Напряженная умственная и физическая работа быстро утомляет. Сангвиник очень активен, энергичен, у него живые движения, богатая мимика. При неблагоприятных условиях и отсутствии воспитания у сангвиника могут развиваться поспешность, легкомыслие к поступкам, невнимательность.

Примером сангвинического темперамента может служить знаменитый д'Артаньян – порывистый, увлекающийся герой Дюма.

# Характеристики темпераментов **меланхолик**

Человек с меланхолическим темпераментом обычно живет сложной и напряженной внутренней жизнью, придаёт большое значение всему, что касается, обладает повышенной тревожностью и ранимой душой. Меланхолик почти всегда человек сдержанный и слов на ветер не бросает. Когда он не может выполнить обещанное, то искренне страдает, даже если знает, что от него ничего не зависело.

Судя по всему, принц Гамлет и Евгений Онегин были типичными меланхоликами.





# Характеристики темпераментов

## холерик

Такой человек обычно очень вспыльчив, горяч и несдержан. Вместе с тем холерик быстро остывает и успокаивается, если ему уступают и идут на встречу. Его душевные движения порывисты, но непродолжительны, настроение часто меняется.

Вспомним рыцаря Дон Кихота, быстро сменявшего гнев на милость, а благородную ярость – на уныние.

Холерики



# Характеристики темпераментов

## флегматик



Обладатель этого темперамента хладнокровен. Он больше склонен к бездеятельности, чем к напряженной, активной работе. Такой человек медленно приходит в состояние возбуждения, но и успокаивается постепенно. Мимика и движения флегматика невыразительны и медлительны.

Илья Ильич Обломов, который проводил все время на диване, в ленивой полудреме – яркий флегматик.

В жизни редко приходится встречать «стопроцентных» флегматиков или сангвиников, так как большинство людей соединяют в себе черты разных темпераментов.



# Физиологические основы темперамента

Физиологической основой темперамента является тип нервной деятельности человека.

И.П.Павлов связывает темперамент с Ц.Н.С. и выделил три основные свойства нервной системы:

1. Сила нервных процессов — это показатель работоспособности нервных клеток и нервной системы в целом
2. Уравновешенность — это баланс процессов возбуждения и торможения
3. Подвижность — это быстрота смены одного процесса другим

ТИП НЕРВНОЙ  
СИСТЕМЫ

```
graph TD; A[ТИП НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ] --> B[СИЛЬНЫЙ]; A --> C[СЛАБЫЙ]; B --> D["НЕУРАВНОВЕШЕННЫЙ  
( С ПРЕОБЛАДАНИЕМ  
ВОЗБУЖДЕНИЯ)"]; B --> E[УРАВНОВЕШЕННЫЙ]; E --> F[ПОДВИЖНЫЙ]; E --> G[ИНЕРТНЫЙ];
```

The diagram is a hierarchical flowchart with a teal background. At the top is a box labeled 'ТИП НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ'. Two arrows point down to 'СИЛЬНЫЙ' (left) and 'СЛАБЫЙ' (right). From 'СИЛЬНЫЙ', two arrows point down to 'НЕУРАВНОВЕШЕННЫЙ ( С ПРЕОБЛАДАНИЕМ ВОЗБУЖДЕНИЯ)' (left) and 'УРАВНОВЕШЕННЫЙ' (right). From 'УРАВНОВЕШЕННЫЙ', two arrows point down to 'ПОДВИЖНЫЙ' (left) and 'ИНЕРТНЫЙ' (right).

СИЛЬНЫЙ

СЛАБЫЙ

НЕУРАВНОВЕШЕННЫЙ  
( С ПРЕОБЛАДАНИЕМ  
ВОЗБУЖДЕНИЯ)

УРАВНОВЕШЕННЫЙ

ПОДВИЖНЫЙ

ИНЕРТНЫЙ



# Темперамент и свойства нервной системы

Определенные устойчивые сочетания свойств нервной системы образуют типы высшей нервной деятельности, или сокращенно – типы ВНД. Темперамент, по мнению И.П.Павлова – психическое проявление общего типа нервной системы, а типы ВНД могут быть соотнесены с классификацией темпераментов:

- «живой» тип ВНД – сильный, уравновешенный, подвижный, легко приспособляющийся (*сангвиник*)
- «безудержный» тип ВНД – сильный, неуравновешенный, подвижный, большая жизненная энергия, отсутствие самообладания, вспыльчивый, несдержанный (*холерик*)
- «инертный» тип ВНД – сильный, уравновешенный, спокойный, медлительный (*флегматик*)
- «слабый» тип ВНД – плохая сопротивляемость к стимулам внешней среды, пассивность, высокая чувствительность (*меланхолик*)

# Тип темперамента в зависимости от свойств личности

Знаменитый английский психолог Айзенк предложил определить тип темперамента в зависимости от свойств личности:

1) *экстраверсия - интроверсия* 2) *нейротизм - эмоциональная стабильность*

*Экстравертам* свойственны общительность, стремление быть среди людей, импульсивность, гибкость поведения, большая инициативность и высокая социальная адаптированность.

*Интровертам* присущи : необщительность, уход в себя, богатый внутренний мир, социальная пассивность, склонность к самоанализу.

Показатель "*экстраверсия - интроверсия*" характеризует индивидуально – психологическую ориентацию человека либо на мир внешних объектов (*экстраверсия*), либо на внутренний субъективный мир (*интроверсия*).

Показатель "*нейротизма*" характеризует человека со стороны эмоциональной устойчивости. Показатель типов биополярен и образует шкалу, на одном полюсе которой находятся люди, характеризующиеся высокой эмоциональной устойчивостью, а на другом – нервные, неустойчивые и плохо адаптированные индивиды.



# Круг Айзенка

нейротизм

Н  
Е  
У  
С  
Т  
О  
Й  
Ч  
И  
В  
О  
С  
Т  
Ь

поддающи

раздражит

человечный

импульсив

агрессивн

ый

лидирующ

ий

впечатлит

необщител

пессимист

неподатлив

стылый

обидчив

тревожный

ый

М

Х

интроверсия

экстраверсия

Ф

С

миролюбив

ый

пассивный

надежный

размерен

спокойный

ый

любящий

разговорч

общительн

осознанный

доступный

открытый

живой

У  
С  
Т  
О  
Й  
Ч  
И  
В  
О  
С  
Т  
Ь

стабильность

# Роль в общении

**ХОЛЕРИК**

подчиняет,  
непреклонен,  
властен

**САНГВИНИК**

развлекатель,  
старается всех  
развеселить

**ФЛЕГМАТИК**

спокойный,  
созерцатель

**МЕЛАНХОЛИК**

подопечный,  
беззащитный



# 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,  
стеснитель,  
в группе  
держится  
в  
тени*

# Уверенность в зависимости от темперамента

**САНГВИНИК**

надеется  
на удачу

**ХОЛЕРИК**

самоуверен  
/  
скрывает  
слабости

**ФЛЕГМАТИК**

нет  
самоуверен  
-  
ности,  
переживает  
за себя,  
не унывает

**МЕЛАНХОЛИК**

Неуверен в  
себе,  
преувели-  
чивает  
недостатки,  
не верит в  
удачу



# Дружба и любовь в зависимости от темперамента

**САНГВИНИ  
К**

переживает  
симпатии  
легко,  
ярко и весело



**ХОЛЕРИК**

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

**ФЛЕГМАТИ  
К**

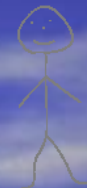
не склонен к  
выражению ярких  
чувств, спокойное  
отношение к  
партнеру,  
влюбчив,  
спокойная  
привязанность



**МЕЛАНХОЛИ  
К**

преданность,  
подчиняется  
паре,  
стыдится  
открывать  
свои чувства,  
однолюб





# Движения и походка





# Аппетит

сангвиник

холерик

«хороший,  
лакомка»

есть быстро,  
много

ценит  
процесс  
еды, не  
торопится во  
время еды

сниженный

флегматик

меланхолик



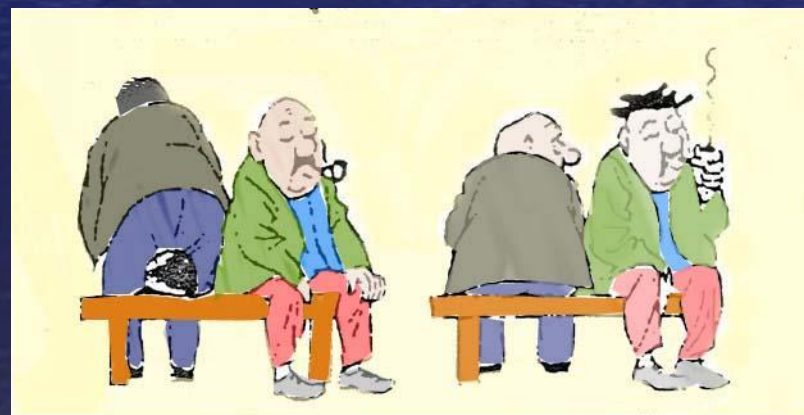
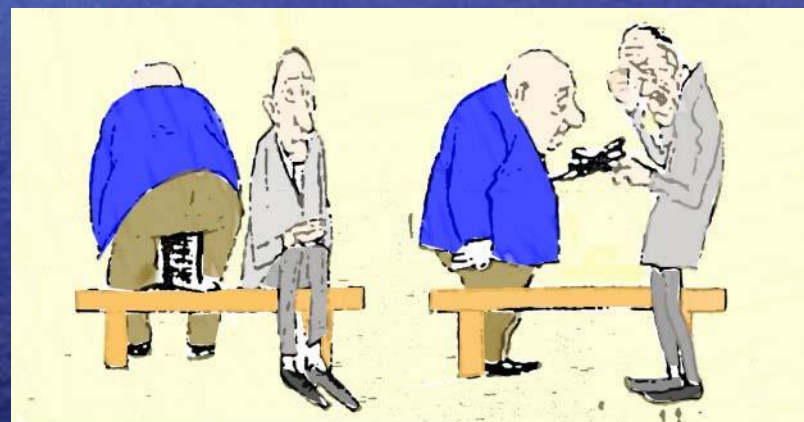
# Сон





# Отдохнём!

Представьте: вы сидите на скамейке, рядом с вами лежит ваша шапка, к вам подходит человек и садится на неё! Как вы отреагируете???



# Результаты теста

- если выбрали картинку под номером 1, это значит, что вы поведете себя в этой ситуации как сангвиник!!!
- если выбрали картинку под номером 2, это значит, что вы поведете себя в этой ситуации как меланхолик!!!
- если выбрали картинку под номером 3, это значит, что вы поведете себя в этой ситуации как холерик!!!
- Если выбрали картинку под номером 4, это значит, что вы поведете себя в этой ситуации как флегматик!!!



# РЕШЕНИЕ СИТУАЦИОННОЙ ЗАДАЧИ

Трамвай наехал на женщину, переходившую через рельсы, и причинил ей тяжкие повреждения или может смерть, из-за того что она не обратила внимание на предупредительный сигнал или потому, что сигнал прозвучал слишком поздно.

1. *«Это была ужасная картина. Раздался раздирающийся крик, хлынула кровь. Мне слышался даже треск ломающихся костей, эта картина до сих пор стоит перед моими глазами, преследует меня, волнуя и тревожа»*

САНГВИНИК

# РЕШЕНИЕ СИТУАЦИОННОЙ ЗАДАЧИ

Трамвай наехал на женщину, переходившую через рельсы, и причинил ей тяжкие повреждения или может смерть, из-за того что она не обратила внимание на предупредительный сигнал или потому, что сигнал прозвучал слишком поздно.

2. *«При мне вагон раздавил несчастную женщину. И вот людская судьба: быть может, она спешила к любимому мужу, к любимым детям, под семейный кров. И все разбито, уничтожено, остались скорбь, слезы и картина осиротелой семьи с болью возникает в душе»*

МЕЛАНХОЛИК



# РЕШЕНИЕ СИТУАЦИОННОЙ ЗАДАЧИ

Трамвай наехал на женщину, переходившую через рельсы, и причинил ей тяжкие повреждения или может смерть, из-за того что она не обратила внимание на предупредительный сигнал или потому, что сигнал прозвучал слишком поздно.

*3. Раздавили женщину! Я давно говорил, что городское управление небрежно в исполнении своих обязанностей: можно ли поручать управление вагоновожатым, которые не умеют своевременно звонить и предупреждать рассеянного прохожего. И вот результат. Судить надо за такие упущения!»*

**ХОЛЕРИК**

# РЕШЕНИЕ СИТУАЦИОННОЙ ЗАДАЧИ

Трамвай наехал на женщину, переходившую через рельсы, и причинил ей тяжкие повреждения или может смерть, из-за того что она не обратила внимание на предупредительный сигнал или потому, что сигнал прозвучал слишком поздно.

4. *«Еду я на извозчике и вижу: стоит трамвай, около него толпа, что-то смотрят. Я привстал в повозке: лежит какая-то женщина поперек рельсов, вероятно, наехали, раздавили. Я се на свое место и сказал извозчику: пошел скорее»*

ФЛЕГМАТИК



Я думаю, что вы нашли для себя что-то интересное и новое....

**СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!**