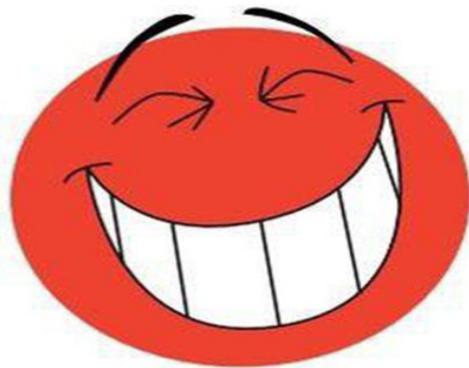


ТЕМПЕРАМЕНТ



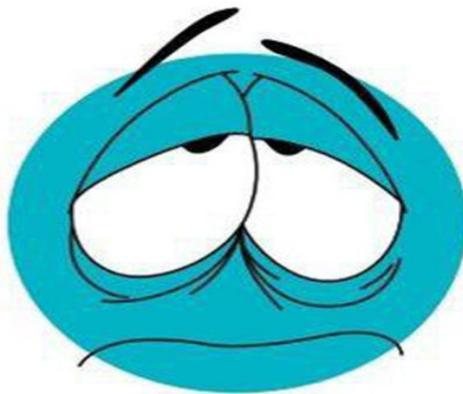
МЕЛАНХОЛИК



САНГВИНИК



ХОЛЕРИК



ФЛЕГМАТИК

Что такое темперамент?

Темперамент (в переводе с лат. temperamentum — соразмерность, надлежащее соотношение частей), это устойчивая совокупность индивидуальных психофизиологических особенностей личности, связанных с динамическими, а не содержательными аспектами деятельности.

Темперамент составляет основу развития С физиологической точки зрения он обусловлен типом **высшей нервной деятельности** человека, и проявляется **в поведении** человека (характера), в степени его жизненной активности.



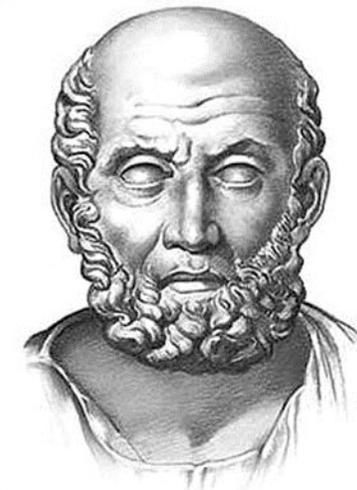
Гиппократ и темперамент

Творцом теории о типах темперамента по праву можно назвать Гиппократа – древнегреческого врача

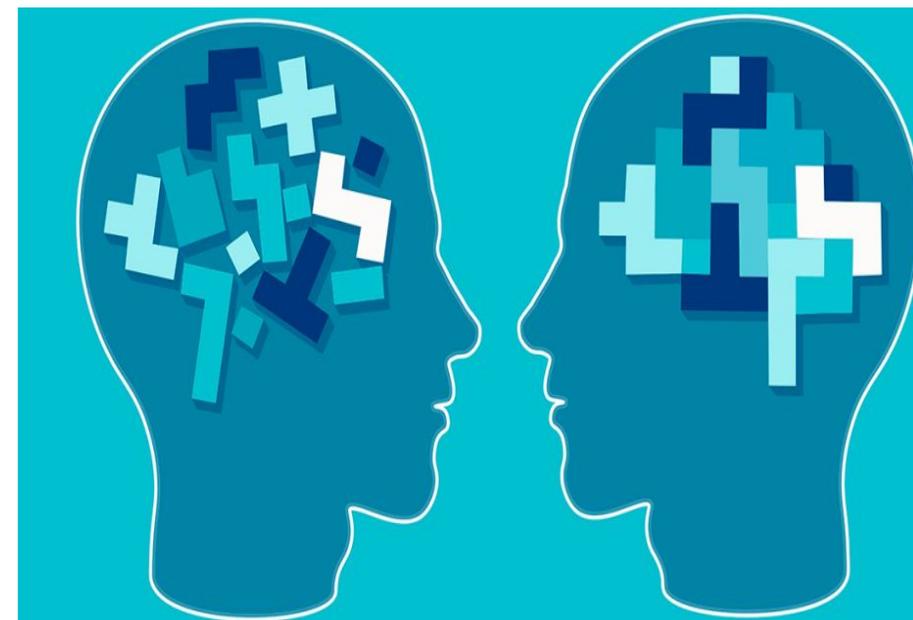
Гиппократ утверждал, что индивиды разделяются в зависимости от соотношения

4-х главных жидкостей, находящихся в теле человека:

- ❖ Лимфы,
- ❖ Крови,
- ❖ Жёлтой желчи
- ❖ Чёрной желчи



ГИППОКРАТ
460-370 до н. э.



Типы темперамента (согласно теории Гиппократата)



Холерик



Сангвиник



Меланхолик



Флегматик

Холерик

В организме данного типа преобладает **желтая желчь**.

Отличительная черта **холерика** - это сильные эмоции и быстрая смена настроений. Такие люди всегда очень эмоциональные и зачастую неуравновешенные. Их легко заставить плакать или смеяться. Они всегда куда-то спешат.

У холерика - сильная, неуравновешенная, подвижная нервная система.



Херлуф Бидstrup известный датский художник-карикатурист, автор самой известной карикатуры «Четыре типа темперамента» представил типы темперамента следующим образом.



Холери

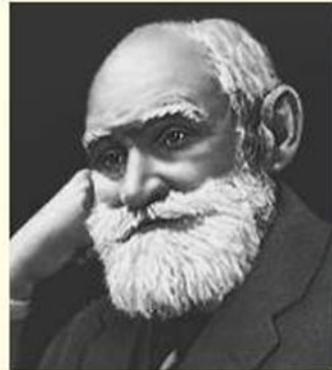
К Движения резкие, голос громкий, речь быстрая. Быстро загораются что-либо делать и так же быстро может бросить. Подвижность нервной системы холерика больше её торможения. Начиная что-то, вкладывает туда всю свою энергию, быстро истощается и бросает это дело, потому что сил больше не остается.

Известные холерики

Пётр I



Павлов И.П.



Суворов А.В.



Пушкин А.С.



Менделеев Д.И.



Сангвини

В организме **сангвиников** преобладает **кровь**, делающая представителей данного психотипа очень живыми и общительными.

Их эмоции активно сменяют одна другую, и благодаря этому сангвиники очень быстро приспосабливаются к любым переменам. Такие люди легко переносят неудачи.

Сангвиник - нервная система сильная, подвижная, уравновешенная.



Сангвиник



О сангвине можно сказать, что он жизнерадостный и энергичный, распространяет вокруг себя радость и теплоту.

Как и у холерика эмоции сильные и подвижные, но уравновешенные. То есть он внешне очень активен, зато внутри царит спокойствие. Если случается неудача, то сангвиник за счет своих качеств быстро приходит в себя и продолжает жить, как не бывало.

Известные сангвиники



**Герцен А.
И.**

Бомарше П.



**Бонапарт
Н.**

Меланхолик

Меланхолики, в организме которых преобладает **черная желчь**.

Люди данного психотипа астеничны, грустны и боязливы. Они склонны к тоске и печали, депрессиям и постоянным переживаниям. Они предпочитают одиночество и стараются реже контактировать с людьми.

Меланхолик - слабый, подвижный, неуравновешенный тип нервной системы.



Меланхолик



Меланхолик - это печальный человек, который ведет себя так, что вот-вот заплачет. Грусть распространяется вокруг него на много метров. Мысли в голове меланхолика о неизбежном и обязательно скорбном. Повышенная чувствительность при большой инертности приводит к тому, что незначительный повод может вызвать у него слезы, он чрезмерно обидчив, болезненно чувствителен. Мимика и движения его невыразительны, голос тихий, движения бедны. Обычно он не уверен в себе, робок, малейшая трудность заставляет его опускать руки.



Гоголь Н.В.

**Известные
меланхолик
и**

Блок А.А.



Лермонтов М.Ю.

**Чайковский
П.И.**



Флегматик

Если в организме человека преобладает **лимфа**, он является **флегматиком**.

Люди данного психотипа спокойны и невозмутимы. Они выглядят немного ленивыми, но на самом деле они скорее медлительны и более стабильны в своих эмоциях.

Флегматики могут быть очень даже упорными и настойчивыми в выбранном ими занятии. Свою неторопливость они компенсируют усидчивостью и прилежанием.

У флегматика - сильная, уравновешенная, инертная нервная система.



Флегматик



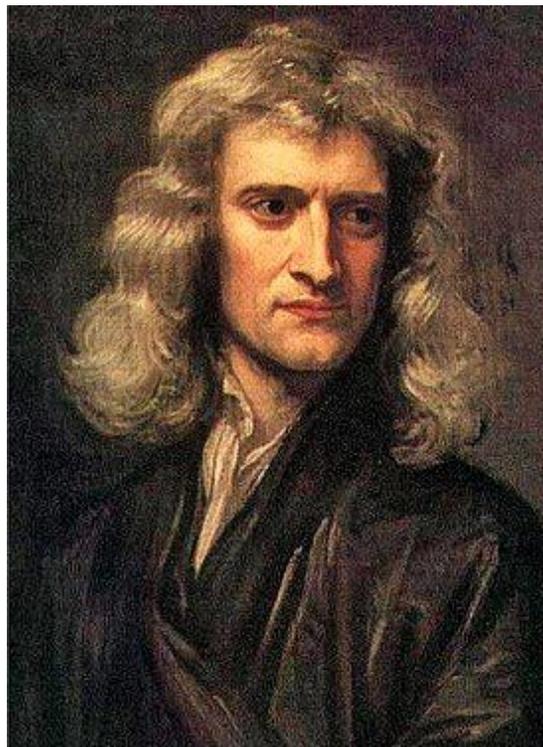
Про флегматика можно сказать, что он очень нетороплив. Его эмоции медленны и очень трудно сдвигаются из одного положения. Он мало смеётся и раздражается, практически всегда спокоен и его трудно вывести из этого состояния. Когда о чем-то говорит, то безо всяких эмоций, монотонно, поэтому с ними трудно общаться. Флегматик копит в себе эмоции и, когда наступает переломный момент, он их выплёскивает.

Известные флегматики



Крылов И.А.

Ньютон И.



Кутузов М.И.

Теории темперамента

Выделяют конституциональные и факторные теории о темпераменте

Конституциональные направлены на обнаружение взаимосвязи между психическими свойствами и строением тела человека (Типология Кречмера и типология Шелдона)

Факторные теории (теория Карла Юнга)



Типология Кречмера

Конституционный тип	Особенности телосложения	Тип темперамента
Астеник (Лептосоматик)	Тип телосложения - хрупкий, высокий, плоская грудь, узкие плечи, конечности длинные и худые	"шизотимик" (замкнутость, склонность к колебаниям, упрямость, малоподатливость к изменениям).
Пикник	Тип телосложения - толстый, тучный, средний рост, большой живот, короткая шея, круглая голова.	"циклотимик" (частые и глубокие перепады между печалью и радостью, легкость в установлении контактов с другими людьми)
Атлетик	Тип телосложения - мускулистый, крепкий, высокий, широкоплечий.	темперамент "иксотимик" (спокойный, маловпечатлительный, невысокая гибкость мышления)
Диспластик	Тип телосложения - строение бесформенное, неправильное, непропорциональное	"шизотимик" (замкнутость, склонность к колебаниям, упрямость, малоподатливость к изменениям)



Эрнст Кречмер — немецкий психиатр и психолог, создатель типологии типов строения тела и их связи с психическими болезнями, а также типов темпераментов.

Факторные теории темперамента

Теория К. Юнга



Карл Густав Юнг — швейцарский психиатр и педагог, основоположник одного из направлений глубинной психологии — аналитической психологии

Экстраверт	Интроверт
Сенсорик	Интуит
Логик	Этик
Рационал	Иррационал

Теория К.Юнга

Известный психолог К. Юнг подразделяет людей по складу личности на
экстравертов ("обращенных вовне") интровертов
("обращенных внутрь себя").

У экстравертов ведущим полушарием является правое полушарие, что частично может проявляться даже во внешности - у них более развит левый глаз.

У интровертов ведущим является левое полушарие.



Тип нервной системы определяется **наследственностью**, но не является **абсолютно неизменным**. В каждом человеке могут одновременно сочетаться несколько типов темперамента, но один всегда будет **доминантным**.
С возрастом, а также под действием систематических тренировок, воспитания, жизненных обстоятельств нервные процессы могут ослабеть или усилиться, может ускориться или замедлиться их переключаемость.



Тест на определение типа темперамента
Из четырех утверждений вам необходимо
выбрать одно, наиболее подходящее для
вас.

1	<p>а) суетливы и неусидчивы; б) жизнерадостны и веселы; в) хладнокровны и спокойны; г) застенчивы и стеснительны.</p>	3	<p>а) прямолинейны и резки по отношению к другим людям; б) склонны себя переоценивать; в) умеете ждать; г) сомневаетесь в свои силах.</p>
2	<p>а) вспыльчивы и невыдержанны; б) деловиты и энергичны; в) обстоятельны и последовательны; г) в новой обстановке теряетесь</p>	4	<p>а) незлопамятны; б) если что-то перестает интересоваться, быстро остываете; в) строго придерживаетесь системы в работе и распорядка дня; г) приспособливаетесь невольно к характеру собеседника.</p>

5	<p>а) вы обладатель порывистых, резких движений;</p> <p>б) быстро засыпаете;</p> <p>в) вам тяжело приспособиться к новой обстановке;</p> <p>г) покорны.</p>
6	<p>а) к недостаткам нетерпимы;</p> <p>б) работоспособны, выносливы;</p> <p>в) в своих интересы постоянны;</p> <p>г) легко ранимы, чувствительны.</p>
7	<p>а) нетерпеливы;</p> <p>б) бросаете начатые дела;</p> <p>в) рассудительны и осторожны;</p> <p>г) трудно устанавливаете контакт с новыми людьми.</p>
8	<p>а) у вас выразительная мимика;</p> <p>б) быстрая, громкая речь с живыми жестами;</p> <p>в) медленно включаетесь в работу;</p> <p>г) очень обидчивы.</p>

9	<p>а) у вас быстрая, страстная речь;</p> <p>б) в новую работу включаетесь быстро;</p> <p>в) порыв сдерживаете легко;</p> <p>г) очень впечатлительны.</p>
10	<p>а) работаете рывками;</p> <p>б) за любое новое дело беретесь с увлечением;</p> <p>в) попусту сил не растрчиваете;</p> <p>г) у вас тихая, слабая речь.</p>
11	<p>а) вам присуща несобранность;</p> <p>б) настойчивы в достижении цели;</p> <p>в) вялы, малоподвижны;</p> <p>г) ищите сочувствия других</p>
12	<p>а) быстро решаете и действуете;</p> <p>б) в сложной обстановке сохраняете самообладание;</p> <p>в) ровные отношения со всеми;</p> <p>г) необщительны.</p>

13	<p>а) инициативны и решительны; б) быстро схватываете новое; в) не любите попусту болтать, молчаливы; г) одиночество переносите легко.</p>
14	<p>а) стремитесь к новому; б) у вас всегда бодрое настроение; в) любите аккуратность; г) робки, малоактивны.</p>
15	<p>а) упрямы; б) в интересах и склонностях не постоянны; в) у вас спокойная, ровная речь с остановками; г) при неудачах чувствуете растерянность и подавленность.</p>
16	<p>а) имеете склонность к горячности; б) тяготитесь однообразной кропотливой работой; в) мало восприимчивы к порицанию и одобрению; г) у вас высокие требования к окружающим и себе.</p>

17	<p>а) склонность к риску; б) к разным обстоятельствам приспосабливаетесь легко; в) начатое дело доводите до конца; г) у вас быстрая утомляемость.</p>
18	<p>а) резкие смены настроения; б) склонны отвлекаться; в) обладаете выдержкой; г) слишком восприимчивы к порицанию и одобрению.</p>
19	<p>а) бываете агрессивным, задирой; б) отзывчивы и общительны; в) незлобивы; г) мнительны, подозрительны.</p>
20	<p>а) в споре находчивы; б) неудачи переживаете легко; в) терпеливы и сдержанны; г) имеете склонность уходить в себя.</p>

Ключ к тесту

Подсчитайте, сколько раз вы выбрали ответ «а», сколько «б», сколько «в» и сколько «г».

Теперь каждую из полученных 4 цифр умножьте на 5.

Вы получите процентное содержание ответов.

Например:

«а» — 7 раз * 5 = 35%

«б» — 10 раз * 5 = 50%

«в» — 2 раза * 5 = 10%

«г» — 1 раз * 5 = 5%

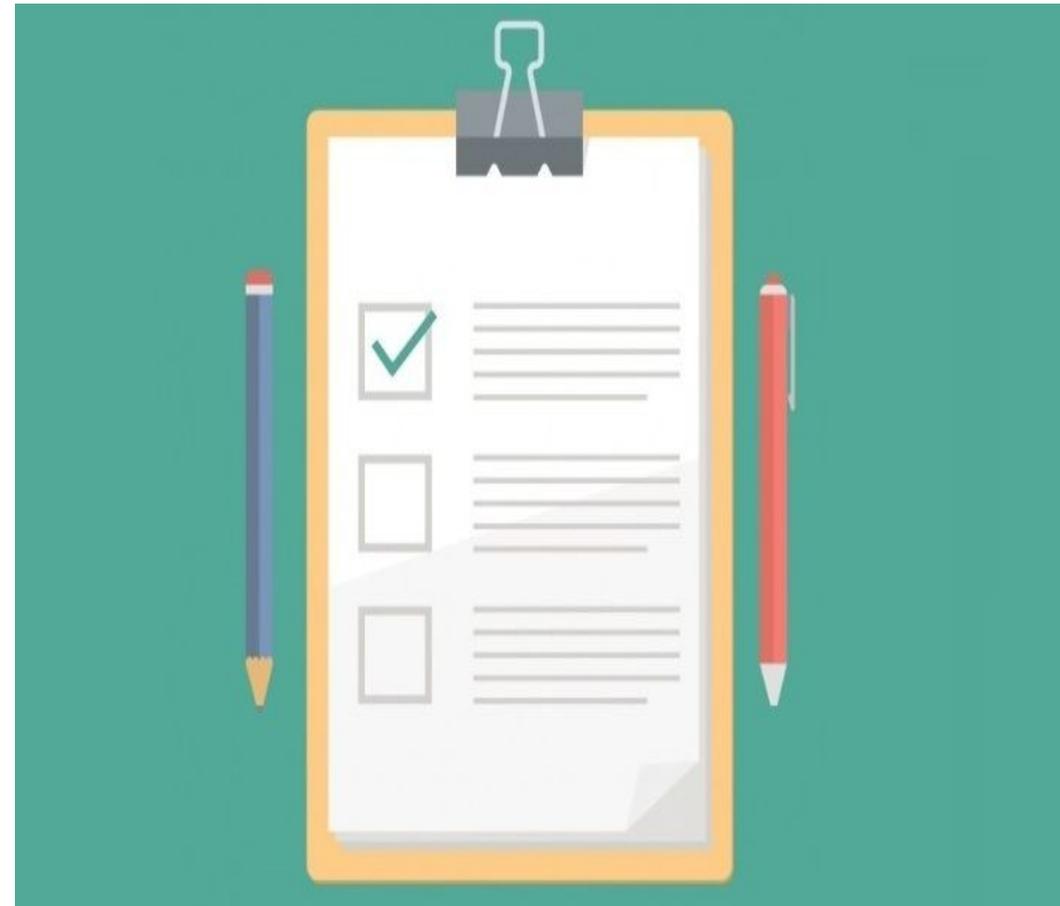
Четыре вида ответов соответствуют 4 типам темперамента.

«а» — тип холерика

«б» — тип сангвиника

«в» — тип флегматика

«г» — тип меланхолика.



**Спасибо за ваш труд и
внимательность!!!!!!!**