

# ТЕМПЕРАМЕНТ



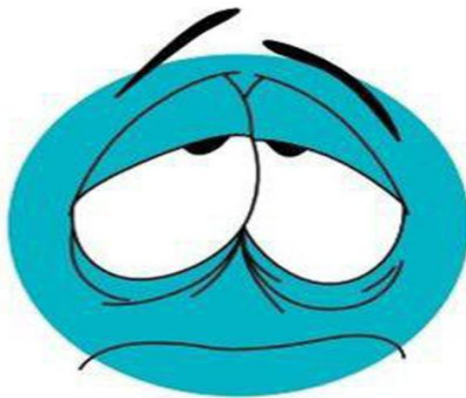
МЕЛАНХОЛИК



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



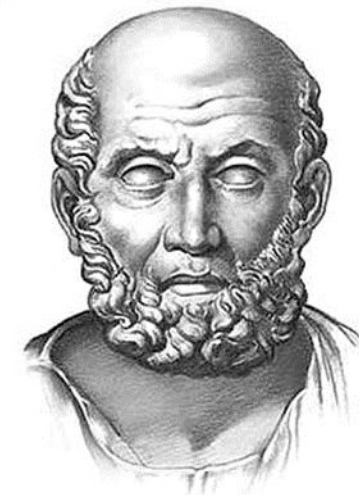
## Гиппократ и темперамент

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

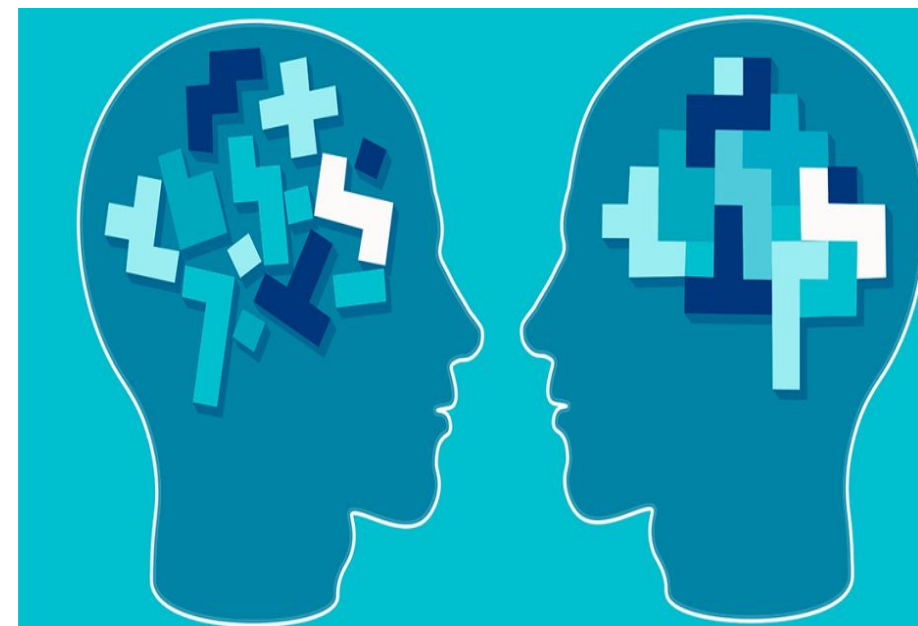
Гиппократ утверждал, что индивиды разделяются в зависимости от соотношения

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

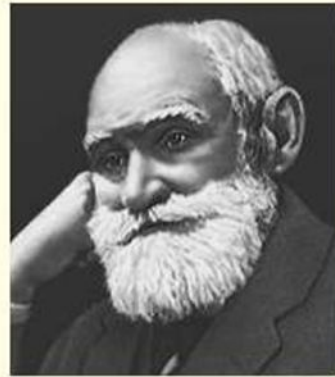
**К** Движения резкие, голос громкий, речь быстрая. Быстро загорается что-либо делать и так же быстро может бросить. Подвижность нервной системы холерика больше её торможения. Начиная что-то, вкладывает туда всю свою энергию, быстро истощается и бросает это дело, потому что сил больше не остается.

# 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.**





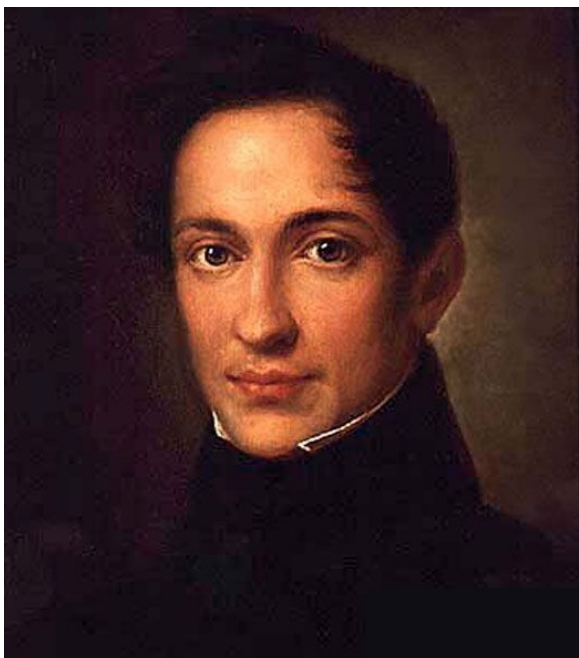
# Сангвиник



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.

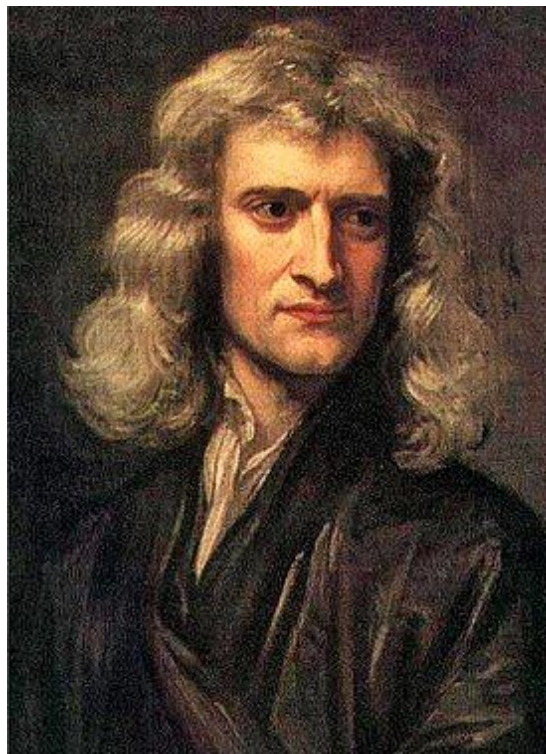


# Известные флегматики



**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

<b>Экстраверт</b>	<b>Интроверт</b>
<b>Сенсорик</b>	<b>Интуит</b>
<b>Логик</b>	<b>Этик</b>
<b>Рационал</b>	<b>Иррационал</b>

# 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.**

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

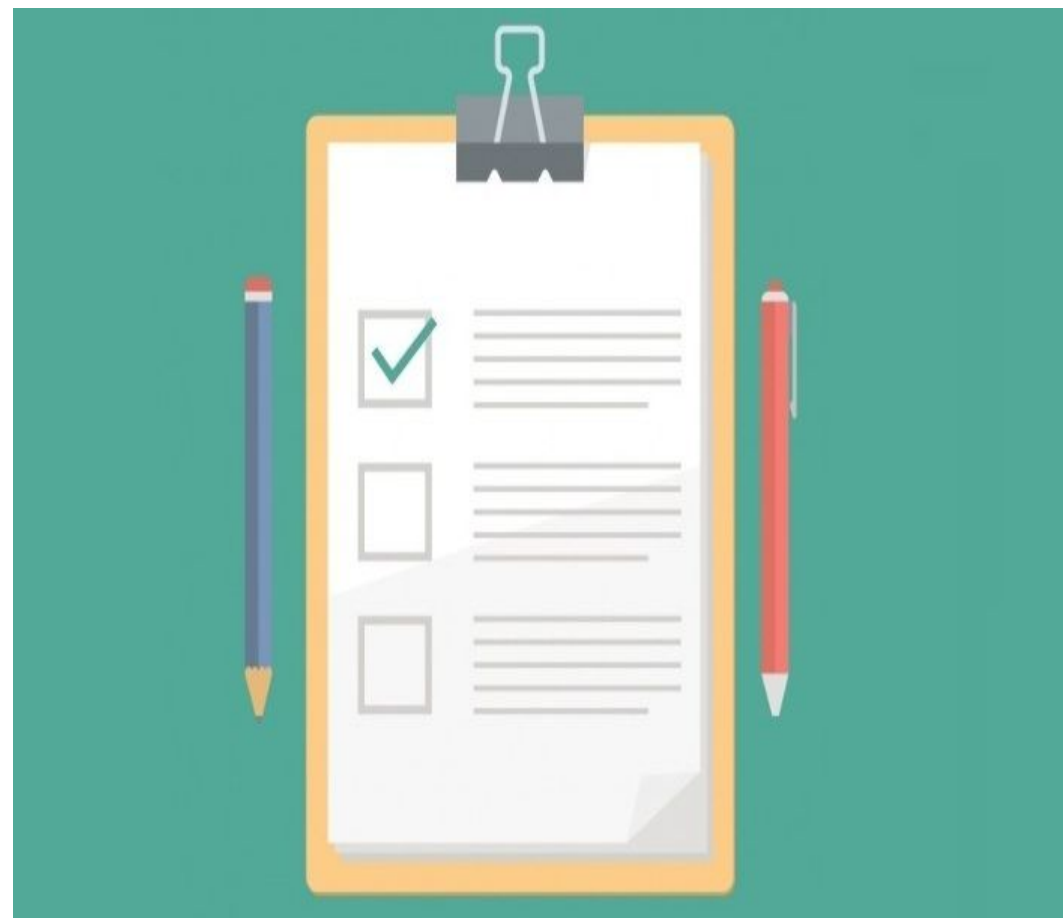
**Четыре вида ответов соответствуют 4 типам темперамента.**

«а» — тип холерика

«б» — тип сангвиника

«в» — тип флегматика

«г» — тип меланхолика.



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