

ПСИХОЛОГИЯ



Лекция № 2

Темперамент



Ковалев Владимир Николаевич – к.п.н.,
доцент кафедры психологии МГУ

ПЛАН :



1. Предыстория и понятие темперамента.
2. Основные учения о темпераменте.
3. Темперамент и тип нервной системы (основные параметры).
4. Характеристика основных типов темперамента.



ЛИТЕРАТУРА:



- Батаршев А. В. Темперамент и характер: Психологическая диагностика. М.: Владос, 2001.
- Голубева Э.А. Способности. Личность. Индивидуальность . Дубна: Феникс, 2005.
- Гишпенрейтер Ю.Б. Введение в общую психологию. Курс лекций. М., 1988.



ЛИТЕРАТУРА



- **Рубинштейн С.А. Психология. М.: Инфра, 2014.**
- **Психология индивидуальных различий. Тексты. М.: МГУ, 1982.** (О темпераменте (И.Кант): 148—152. Темперамент (В.Д. Небылицын): 153—159. Отличительные признаки темперамента (В.С.Мерлин): 160—168. Темперамент и характер (А.Г. Ковалев, В.Н. Мясищев): 167—171. Строение характера (Б.Г.Ананьев): 172— 178.)
- **Стреляу Я. Роль темперамента в психическом развитии. М.: Наука, 1982.** (Основные концепции темперамента: 19—66. Темперамент и факторы его формирования: 67—109. Связь темперамента со способностями и личностью: 109—141. Значение свойств темперамента для деятельности: 162—227.)



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 сангвника - 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 – что это?



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



ТЕМПЕРАМЕНТ

– ЭТО:



- тип высшей нервной деятельности;
- устойчивое объединение индивидуальных особенностей (свойств) личности, связанных с динамическими, а не содержательными аспектами деятельности.

Темперамент составляет основу характера.





От темперамента зависят:

- **Скорость возникновения психических процессов** (скорость восприятия, быстрота мышления, длительность сосредоточения внимания);
- **Пластичность и устойчивость психических явлений; легкость их смены и переключения;**
- **Тип и ритм деятельности;**
- **Интенсивность психических процессов** (активность воли, сила эмоций);
- **Направленность** (интроверсия, экстраверсия).



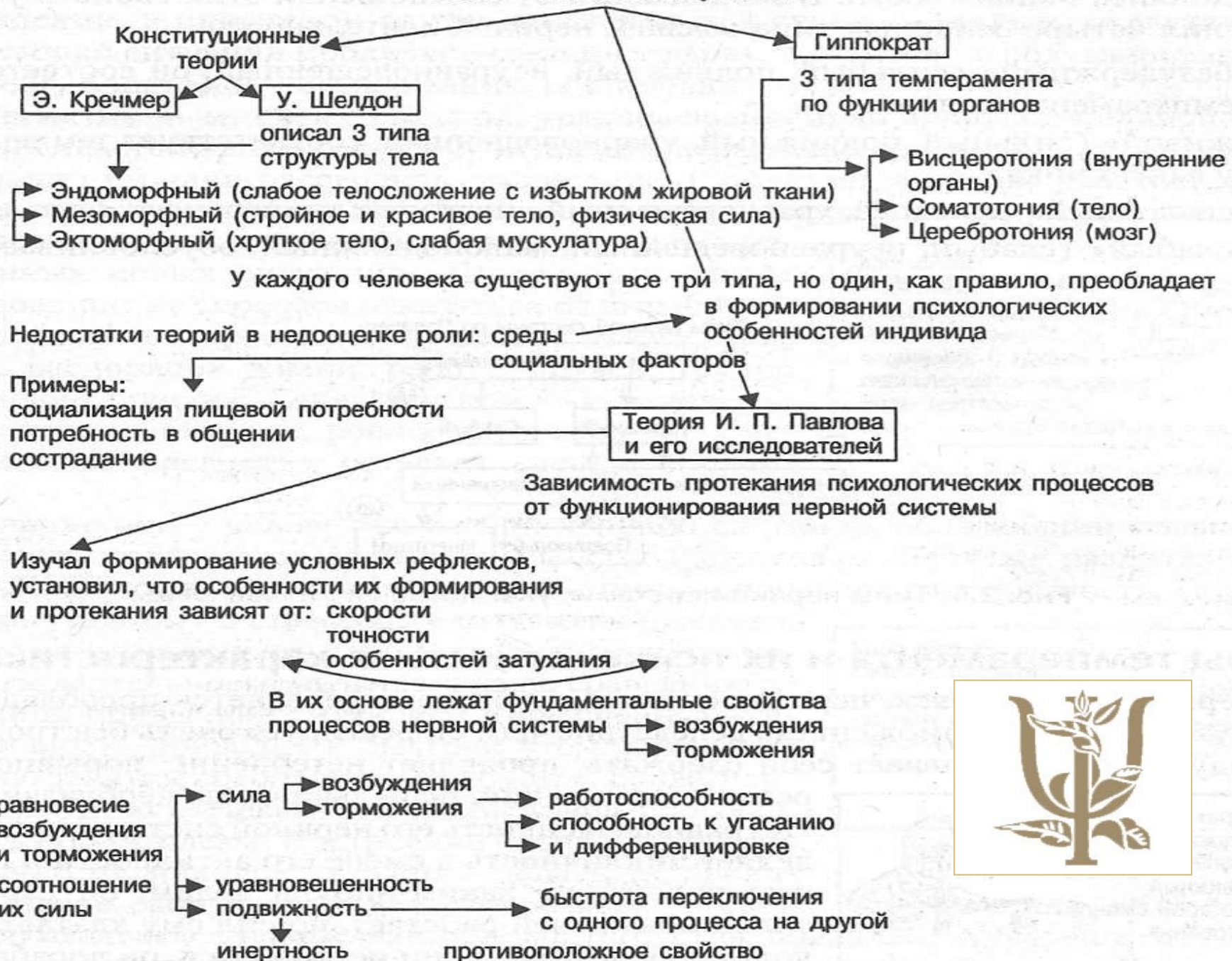
Характер и темперамент



- 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.



Учения о типах темперамента



Типы темперамента по Шелдону



Ectomorph



Mesomorph



Endomorph



Темперамент по Гиппократу

Холерик	подвижный, порывистый, вспыльчивый, необузданный.
Сангвиник	Энергичный, жизнерадостен, высокая приспособляемость
Флегматик	Спокойный, медлительный, уравновешенный.
Меланхолик	Застенчивый, чувствительный, обидчивый, тревожный
Смешанный тип	Смешиваются: холерик + сангвиник Сангвиник + флегматик Флегматик + меланхолик Холерик + сангвиник + флегматик





Тип нервной системы

Сильный

Слабый

Уравновешенный

Неуравновешенный

Подвижный

Инертный



Сангвиник



Флегматик



Холерик



I'm Sorry
Меланхолик

Типы темперамента

НЕУСТОЙЧИВЫЙ

МЕЛАНХОЛИКИ

раздражительный
необщительный
впечатлительный
пессимистичный
неподатливый
сдержанный
тревожный

ХОЛЕРИКИ

непокойный
агрессивный
возбудимый
изменчивый
импульсивный
оптимистичный
активный

ИНЕРТНЫЙ

ФЛЕГМАТИКИ

пассивный
старательный
вдумчивый
миролюбивый
направленный
надёжный
размеренный
спокойный

САНГВИНИКИ

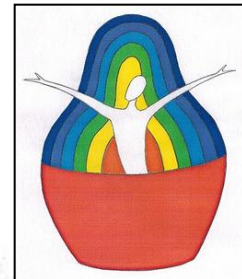
общительный
открытый
разговорчивый
доступный
живой
беззаботный
любящий удобства
инициативный

ДИНАМИЧНЫЙ

УСТОЙЧИВЫЙ



Нестабильный



Интровертированный



Тихий
Ригидный
Тревожный
Сдержанный
Необщительный
Пессимистичный
Склонный
к рассуждениям
Легко расстра-
ивающийся

Обидчивый
Чувствительный
Беспокойный
Агрессивный
Возбудимый
Непостоянный
Импульсивный
Оптимистичный
Активный
Поддающийся
настроениям





Пассивный
Спокойный
Надежный
Ровный
Управляемый
Миротлюбивый
Рассудительный
Осмотрительный
Доброжелательный

Общительный
Открытый
(контактный)
Разговорчивый
Доступный
Отзывчивый
Жизнерадостный
Беззаботный
Инициативный

Стабильный

Экстравертированный

Черта характера	Холерик	Сангвиник	Флегматик	Меланхолик
Особенности в общении				
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	Миролюбив	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

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



. Сангвинистический темперамент



- живой, любознательный, подвижный (но без резких, порывистых движений) человек. Как правило, весел и жизнерадостен. Эмоционально неустойчив, легко поддается чувствам, но они у него обычно не сильны и не глубоки. Быстро забывает обиды, сравнительно легко переживает неудачи. Очень склонен к коллективу, легко устанавливает контакты, общителен, доброжелательный, приветлив, быстро сходится с людьми, легко налаживает хорошие отношения.
- **При правильном воспитании сангвника отличает** высокоразвитое чувство коллективизма, отзывчивость, активное отношение к учебной работе, труду и общественной жизни.
- **При неблагоприятных условиях,** когда отсутствует систематическое, целенаправленное воспитание, у сангвника могут проявляться легкомысленное, беззаботное и беспечное отношение к делу, разбросанность, неумение и нежелание доводить дело до конца, несерьезное отношение к учению, труду, другим людям, переоценка себя и своих возможностей.

Сангвиник

любовность
нестандартность
общительность

Человек с этим типом темперамента обладает хорошо развитым образным мышлением. Весь мир он видит в ярких красках. Глубоко эмоциональная личность, он нуждается в постоянном проявлении своих эмоций и ощущений.

Сангвиник часто отличается нестандартным мировоззрением, необыкновенными мыслями



Сангвиник



- Положительные черты: подвижность, быстрая адаптация к новым условиям, доброжелательность, увлеченность делом, общительность, жизнерадостность и оптимизм, выразительная речь, лидерство.
- Отрицательные черты: отсутствие усидчивости и несобранность, непостоянство и ненадежность, рассеянность, легкомыслие в поступках, недостаточная настойчивость

САНГВИНИК

Холерик



Положительные черты

Активность
Энергичность
Общительность
Решительность
Инициативность



Отрицательные черты

Вспыльчивость
Несдержанность
Раздражительность
Агрессивность
Резкость в общении
Импульсивность
Неустойчивость в поведении

Холерик

- Положительные черты: активность и энергичность, понятливость, решительность, целеустремленность, настойчивость и общительность, убедительная речь.
- Отрицательные черты: нестабильность нервной системы, несдержанность и вспыльчивость, агрессивность, злопамятность, частая смена настроения, авторитарность.



ХОЛЕРИК



Холерик

ЭМОЦИОНАЛЬНОСТЬ
решительность

Холерика легко узнать в толпе. Уверен в себе и своих силах, обожает лидировать и быть везде первыми. Порывистый, способный отдаваться делу со страстью, преодолевать значительные трудности, но, в то же время, неуравновешенный, склонный к бурным эмоциональным вспышкам и резким сменам настроения.

Меланхолик

Положительные черты:
высокая чувствительность и способность к сочувствию, сердечность и мягкость характера, доброжелательность.

Отрицательные черты:
крайняя ранимость и застенчивость, неуверенность в себе и своих действиях, заниженная самооценка, замкнутость, инертность и излишняя пассивность.



МЕЛАНХОЛИК

У меланхоликов великолепное воображение
и очень богатый внутренний мир.

У них высокая чувствительность не только
к собственным чувствам и эмоциям,
но и к чувствам окружающих,
он способен сочувствовать и
сопереживать. Однолюб.



Меланхолик

ранимость
сентиментальность

Меланхолик



Человек с меланхолическим темпераментом обычно живет сложной и напряженной внутренней жизнью, придаёт большое значение всему, 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.

ФЛЕГМАТИК

- малоподвижный
- спокойный
- терпеливый
- мудрый
- миролюбивый
- осмотрительный
- исполнительный
- сосредоточенный
- внимательный
- в меру общительный



Флегматик



- Положительные черты: способность к концентрации, терпеливость и устойчивость к стрессам, миролюбие, рассудительность, обязательность, целеустремленность.
- Отрицательные черты: пассивность, малоподвижность, инертность, неспособность принимать решения, упрямство и консерватизм.

ФЛЕГМАТИК

Флегматик

уравновешенность
стабильность
хладнокровие

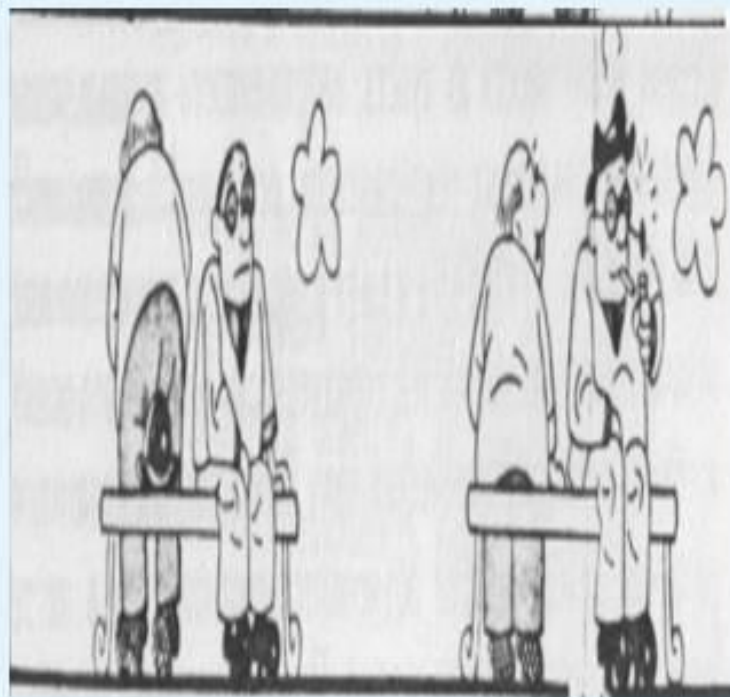
Флегматик спокойный, всегда ровный, настойчивый и упорный человек, отличающийся терпеливостью, выдержкой и самообладанием. Скептическая натура флегматика требует больших доказательств дружеских чувств и аргументов в пользу взаимности.





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.



Флегматик



- Флегматика наверно можно назвать рекордсменом по работоспособности и производительности, что делает его незаменимым во всех областях, связанных с производством. При всей внешней ленивости и медлительности флегматик достигает лучших результатов по объему и качеству работы по сравнению с людьми любых других темпераментов в сходных условиях. Однако для успеха ему требуются стабильные условия работы, если же ситуация постоянно меняется, работоспособность флегматика падает. Эти свойства делают флегматика незаменимым в сферах производства, администрирования и везде, где востребовано умение поддерживать текущие процессы в стабильном состоянии.

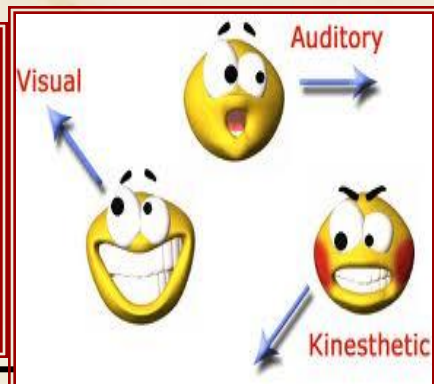


Типы темперамента по отношению к себе и к миру

- Интроверт – погружен в себя, замкнут, закрыт, мало общителен, сдержан.
- Экстраверт – ориентирован на внешний мир, общительный, компанейский, открытый.
- Амбаверт - средняя позиция между интро- и экстравертом.



Тип темперамента по МОДАЛЬНОСТИ



Смысловая Дигитал	Визуальная Зритель	Аудиальная Слушатель	Кинестети- ческая Кинестетик
Разумно Логично Знаю Понимаю Функциональ но Расчетливо Целесообраз- ный	Видишь Ярко Наглядно Четкий Освети Ясный Кажется Перспектива	Слышишь Громко Мелодично Ритмично Рычать Стон Отзвук Послышалось	Чувствуешь Нежно Бархатно Прикоснись Раскрой Делать Схватывать Рубануть



Спасибо за внимание !

