

# Темперамент

*Флегматик*



*Меланхолик*



*Холерик*

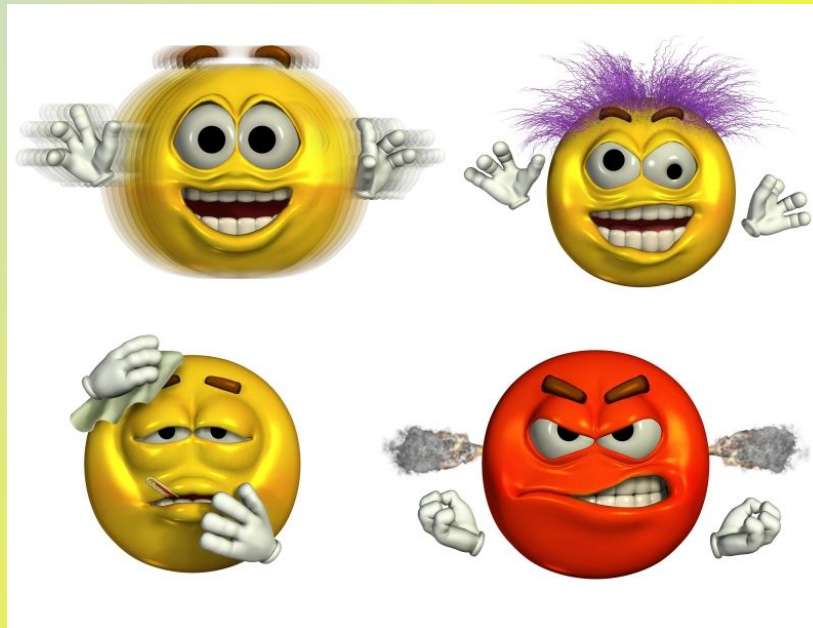


*Сангвиник*

Кафедра психологии СПб АППО  
Шингаев С.М.

**Темперамент** — устойчивая совокупность индивидуальных психофизиологических особенностей личности, связанных с динамическими аспектами деятельности.

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



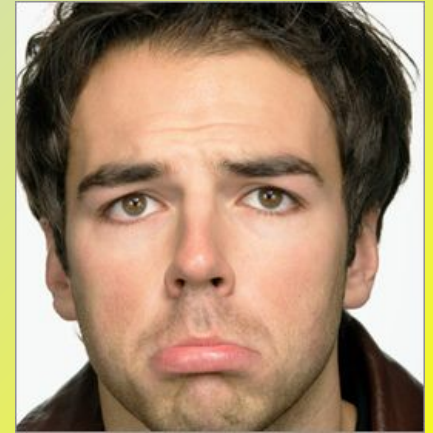
**Темперамент** – биологический фундамент, на котором формируется личность как социальное существо.

Свойства личности, обусловленные темпераментом, являются наиболее устойчивыми и долговременными.

## 2 компонента темперамента:

- **активность** – характеризует степень энергичности, стремительности, быстроты / медлительности, инертности.
- **эмоциональность** – характеризует протекание эмоциональный процессов, определяя знак (+ или -) и модальность (радость, горе, страх, гнев и др.)

## Свойства темперамента



1. Эмоциональная возбудимость
2. Возбудимость внимания
3. Сила эмоций
4. Тревожность
5. Реактивность непроизвольных движений
6. Активность волевой целенаправленной деятельности
7. Пластичность – ригидность
8. Резистентность (сопротивляемость, устойчивость, невосприимчивость)
9. Субъективация

# Круг Айзенка



обидчивый  
тревожный  
неподатливый  
впечатлительный  
пессимистический  
необщительный  
сдержанный

МЕЛАНХОЛИК

раздражительный  
поддающийся настроению  
агрессивный

импульсивный  
оптимистический  
лидирующий  
активный

ХОЛЕРИК



пассивный  
старательный

ФЛЕГМАТИК

инертный  
любивый  
управляемый  
надёжный  
размеренный  
спокойный

САНГВИНИК

общительный  
открытый  
разговорчивый  
доступный  
живой  
беззаботный  
любящий удобства  
инициативный

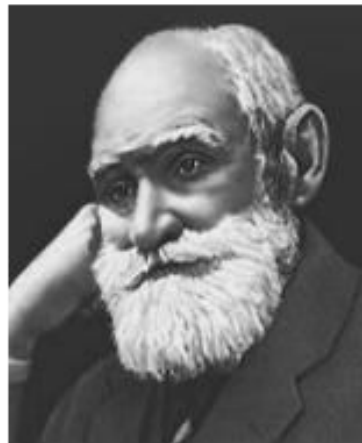


# Они холерики

Пётр I



Павлов И.П.



Суворов А.В.

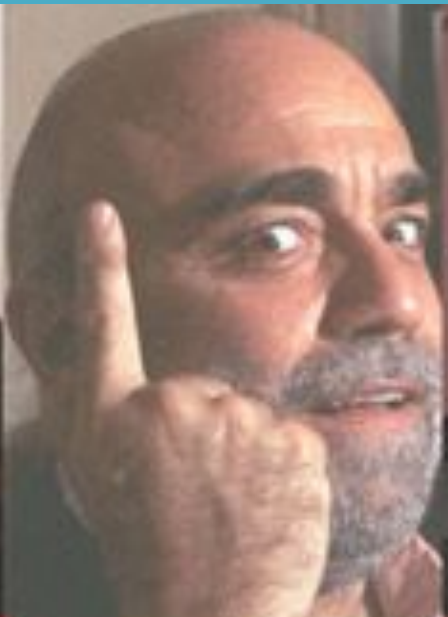


Пушкин А.С.



Менделеев Д.И.





**сангвиники**

# Они флегматики

Крылов И.А.



Кутузов М.И.

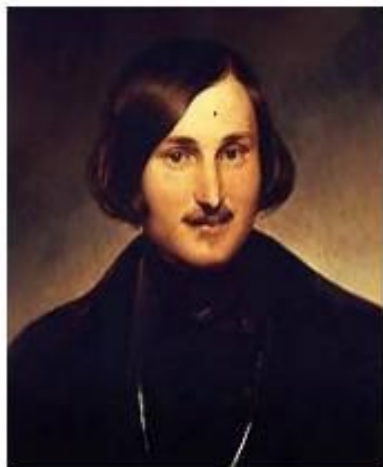
И. НЬЮТОН





# Они меланхолики

Гоголь Н.В.



Лермонтов М.Ю.



Блок А.А.



Чайковский П.И.



Поскольку каждая деятельность предъявляет к психике человека и ее динамическим особенностям определенные требования, **нет темпераментов, идеально пригодных для всех видов деятельности.**

Можно образно описать, что люди **холерического** темперамента более пригодны для активной рискованной деятельности ("воины").

**Сангвиники** – для организаторской деятельности ("политики").

**Меланхолики** – для творческой деятельности в науке и искусстве ("мыслители").

**Флегматики** – для планомерной и плодотворной деятельности ("созидатели").

**Сангвиник** продуктивен в деятельности, требующей оперативности в принятии решений, а однообразие, регламентированность деятельности, приводит его к быстрому утомлению.

**Флегматики и меланхолики**, наоборот, в условиях строгой регламентации и монотонного труда обнаруживают большую продуктивность и сопротивляемость утомлению, чем холерики и сангвиники.

Люди, отличающиеся слабой нервной системой, – **меланхолики**, – сильнее мотивированы на выполнение более простых действий, чем остальные. Они меньше устают и раздражаются от их повторения. У таких людей максимум мотивации проявляется в задачах с большой надеждой на успех.

Люди, отличающиеся более сильной нервной системой и высокой реактивностью – **сангвиники**, – не только стремятся к решению задач, превышающих среднюю трудность, но и могут с ними успешно справляться.

В целом **меланхолики** и **флегматики** характеризуются большим соответствием уровня притязаний уровню выполняемых ими задач, т.е. их притязания реалистичнее, чем у сангвиников и холериков, которые чаще характеризуются нереалистическим (завышенным или заниженным) уровнем притязаний.

Экспериментально показано, что **сангвиники** и **холерики** проявляют меньшую сопротивляемость и пониженную продуктивность в ситуациях, когда условия и способы деятельности строго регламентированы и не допускают включения индивидуальных приемов.

Регламентация приводит их к быстрому утомлению, и поэтому они предпочитают выполнять действия, которые можно произвольно прервать, а также стремятся к чередованию неоднородных действий. Изменение способов или типа работы, создавая оптимальные условия для функционирования их нервной системы, предохраняя ее от перегрузки, позволяет этим людям работать эффективно длительное время без перерыва и с малым числом совершаемых ошибок.

В **нормальных** условиях темперамент проявляется только **в особенностях индивидуального стиля**, не определяя результативность деятельности.

В **экстремальных** ситуациях влияние темперамента на эффективность деятельности **усиливается**, заученные и предварительно усвоенные формы поведения становятся неэффективными, и требуется **дополнительная энергетическая или динамическая мобилизация организма** для того, чтобы справиться с неожиданными или сверхсильными воздействиями.

