

# ТЕМПЕРАМЕНТ

Темперамент - это  
своеобразная, природно-  
обусловленная  
совокупность  
динамических  
проявлений психики

# ПРИЗНАКИ ТЕМПЕРАМЕНТА

1. **Динамичность** (быстрота и интенсивность реакций, легкость или трудность их возникновения и развертывания). Особенно ярко это видно в скорости и силе эмоциональных реакций, эмоциональной возбудимости и темпе реакций.

2. **Устойчивость** выделенных свойств. Например, активность психической деятельности мало меняется на протяжении всей жизни.

3. **Онтогенетическая "первичность"**. Свойства темперамента проявляются с раннего возраста, последнее становится важным критерием стабильности признаков.

- 4. Статистическая характеристика свойств, т. е. частота их проявления в разных ситуациях и условиях жизнедеятельности.
- 5. **Предельность и максимальность.** Суждение о свойствах темперамента возможно только тогда, когда признак проявляется с максимальной точностью.
- 6. Темперамент показывает **продуктивность психической деятельности.** Это требует отхода от его дихотомических оценок - плохой или хороший. Он может быть как хорошим, так и плохим в зависимости от того, к какому результату деятельности приводит.
- 7. Все признаки **опосредованы генотипически**, т. е. фундаментальными свойствами нервной системы (силой, уравновешенностью, подвижностью, динамичностью, лабильностью, активированностью).

# ТЕОРИИ ТЕМПЕРАМЕНТА

- Гуморальная

  - Гумор - жидкость

  - Сангвиа

  - Флегма

  - Холе

  - Мелан холе

- Конституционная

- Психофизиологическая

# ТЕМПЕРАМЕНТЫ (ПО КРЕЧМЕРУ)

- ЛЕПТОСОМАТИК - характеризуется хрупким телосложением, высоким ростом, плоской грудной клеткой. Плечи узкие, нижние конечности - длинные и худые.
- ПИКНИК - человек с выраженной жировой тканью, чрезмерно тучный. характеризуется малым или средним ростом, расплывающимся туловищем с большим животом и круглой головой на короткой шее.
- АТЛЕТИК - человек с развитой мускулатурой, крепким телосложением, характерен высокий или средний рост, широкие плечи, узкие бедра.
- ДИСПЛАСТИК - человек с бесформенным, неправильным строением. Индивиды этого типа характеризуются различными деформациями телосложения (например, чрезмерный рост, непропорциональное телосложение).

# ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКАЯ ТЕОРИЯ (И.П. ПАВЛОВ)

- Основой же индивидуальных различий в нервной деятельности является *проявление и соотношение свойств двух основных нервных процессов - возбуждение и торможение.*
- Были установлены три свойства процессов возбуждения и торможения: *1) сила процессов, 2) уравновешенность процессов, 3) подвижность (сменяемость) процессов возбуждения и торможения.*

# КЛАССИФИКАЦИЯ ТИПОВ НЕРВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

- *Слабый тип.* Представители этого типа нервной системы не могут выдержать сильные, длительные и концентрированные раздражения. Слабыми являются процессы возбуждения и торможения. При действии сильных раздражителей задерживается выработка условных рефлексов. Наряду с этим отмечается высокая чувствительность (т.е. низкий порог) на действие раздражителей.

- ◎ ***Сильный неуравновешенный тип.*** Отличается сильной нервной системой, он характеризуется неуравновешенностью основных нервных процессов - преобладание процессов возбуждения над процессами торможения

- ***Сильный уравновешенный подвижный тип.*** Процессы торможения и возбуждения сильны и уравновешены, но быстрота, подвижности их, быстрая сменяемость нервных процессов ведут к относительной быстроте образования и относительной неустойчивости нервных связей.

- ◎ ***Сильный уравновешенный инертный тип.*** Сильные и уравновешенные процессы отличаются малой подвижностью. Представители этого типа внешне всегда спокойны, ровны, трудно возбудимы.

Чотири типи темпераменту



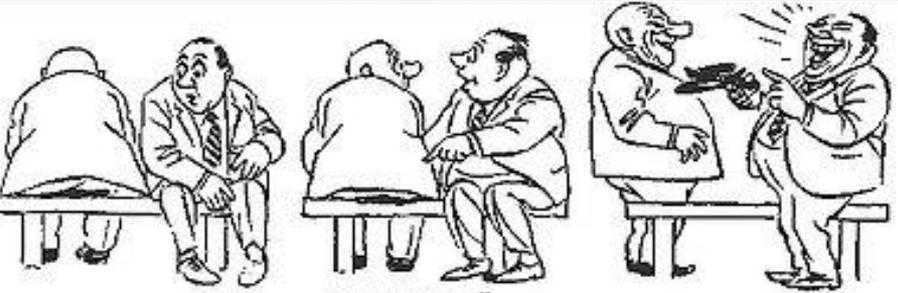
ХОЛЕРИЧНИЙ



ФЛЕГМАТИЧНИЙ



МЕЛАНХОЛІЧНИЙ



САНГВІНІЧНИЙ

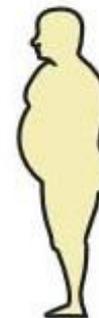
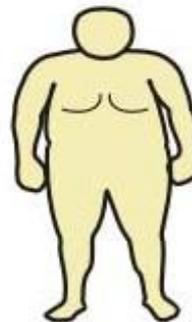
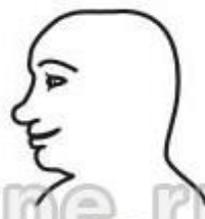
Сангвинический  
Меланхолический  
Холерический  
Флегматический

# НЕЙРОТИЗМ



# САНГВИНИЧЕСКИЙ ТЕМПЕРАМЕНТ

- **Сангвинический темперамент** деятельности характеризует человека весьма веселого нрава. Он представляется оптимистом, полным надежд, юмористом, шутником, балагуром. Он быстро воспламеняется, но столь же быстро остывает, теряет интерес к тому, что совсем еще недавно его очень волновало и притягивало к себе. Сангвиник много обещает, но не всегда сдерживает свои обещания. Он легко и с удовольствием вступает в контакты с незнакомыми людьми, является хорошим собеседником, все люди ему друзья. Его отличает доброта, готовность прийти на помощь. Напряженная умственная или физическая работа его быстро утомляет.



Psychotype.ru

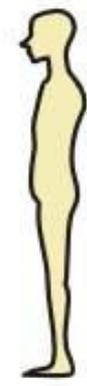
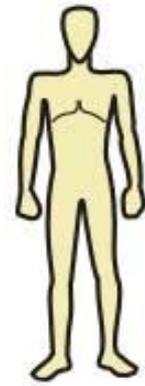
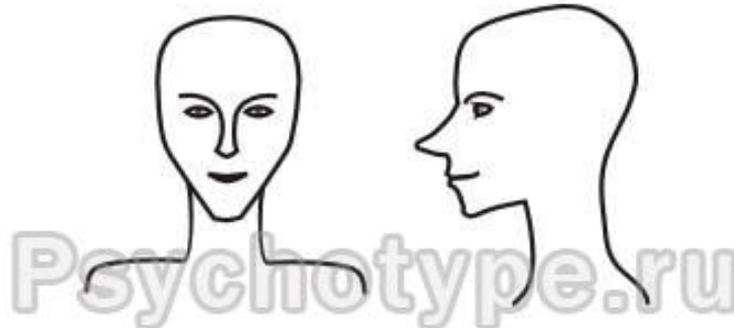
Сенсорно-Этический



**сангвиники**

# МЕЛАНХОЛИЧЕСКИЙ ТЕМПЕРАМЕНТ

• **Меланхолический темперамент** свойственен человеку противоположного, в основном мрачного настроения. Такой человек обычно живет сложной и напряженной внутренней жизнью, придает большое значение всему, что его касается, обладает повышенной тревожностью и ранимой душой. Такой человек нередко бывает сдержанным и особенно контролирует себя при выдаче обещаний. Он никогда не обещает того, что не в состоянии сделать, весьма страдает от того, что не может выполнить данное обещание, даже в том случае, если его выполнение непосредственно от него самого мало зависит.



Psychotype.ru

Интуитивно-Логический



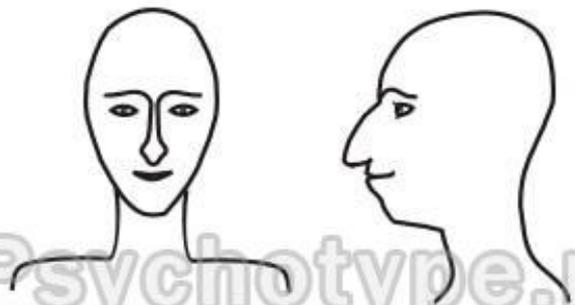
Psychotype.ru

**меланхолики**

# ХОЛЕРИЧЕСКИЙ ТЕМПЕРАМЕНТ

- **Холерический темперамент** деятельности характеризует вспыльчивого человека. О таком человеке говорят, что он слишком горяч, несдержан. Вместе с тем такой индивид быстро остывает и успокаивается, если ему уступают, идут навстречу. Его движения порывисты, но непродолжительны.





Psychotype.ru

Интуитивно-Этический

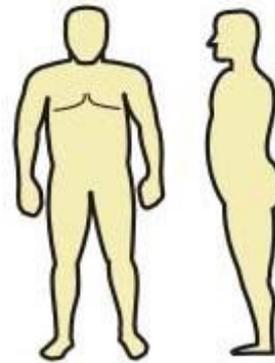


**холерики**

# ФЛЕГМАТИЧЕСКИЙ ТЕМПЕРАМЕНТ

- **Флегматический темперамент** деятельности относится к хладнокровному человеку. Он выражает собой скорее склонность к бездеятельности, чем к напряженной, активной работе. Такой человек медленно приходит в состояние возбуждения, но зато надолго. Это заменяет ему медлительность вхождения в работу.





**флегматики**

<b>Меланхолик Интуитивно- логический подтип</b>	<b>Холерик Интуитивно- этический подтип</b>	<b>Сангвиник Сенсерно- этический подтип</b>	<b>Флегматик Сенсерно- логический подтип</b>
Удлиненные, заостренные, вытянутые части тела, худоба, резкие черты лица, безэмоциональност ь	Удлиненные, заостренные, вытянутые части тела, худоба, резкие черты лица , подвижная нижняя часть лица, экзальтированно сть	Укороченные, выпуклые части тела, полнота, овальные формы тела, изогнутые линии, фигура круглая	Массивность, плотность, крепко сбитый, квадратно - прямоугольная фигура, угловатость, выступы, прямые линии

**Сводная таблица признаков темпераментов**

<b>Признаки</b>	<b>Меланхолик</b> (Интуитивно-Логический подтип)	<b>Холерик</b> (Интуитивно-этический подтип)	<b>Сангвиник</b> (Сенсорно-этический подтип)	<b>Флегматик</b> (Сенсорно-логический подтип)
<b>Конституция</b>	Хрупкость внешнего облика, худоба и худощавость. Вытянутые части тела. Сильное развитие конечностей.	Хрупкость внешнего облика, худоба и худощавость. Вытянутые части тела. Сильное развитие конечностей.	Круглое, "шарообразное" туловище. Массивная, фигура, округлые формы. Сильное развитие внутренних полостей тела (головы, груди, живота) при слабо развитой структуре плечевого пояса и конечностей.	Квадратно-прямоугольное, "бочкообразное" туловище. Массивная, плотная, крепко сбитая фигура, прямоугольные формы. Одинаковое развитие внутренних полостей тела (головы, груди, живота) и структуры плечевого пояса и конечностей.
<b>Акцент фигуры</b>	На конечностях	На конечностях	В центре туловища на округлом животе.	В центре туловища, на "грудной клетке и на округлом животе.
<b>Костяк</b>	Длинные тонкие кости	Длинные тонкие кости	Короткие, широкие кости	Короткие, широкие кости
<b>Мускулы</b>	Тонкие, длинные	Тонкие, длинные	Короткие, круглые вид круглых "нашлепок" на плечах, как латы. Выпуклый рельеф мышц.	Короткие, круглые или средней длины и толщины
<b>Рост</b>	Любой.	Любой	Низкий или средний	Любой
<b>Склонность накапливать жир</b>	Отсутствие выраженной склонности к ожирению, худоба или нормальное телосложение. Высокая скорость обмена веществ - сколько ни ешь, растолстеть невозможно.	Отсутствие выраженной склонности к ожирению, худоба. Высокая скорость обмена веществ - сколько ни ешь, растолстеть невозможно.	Явно выраженная жировая ткань, жир откладывается равномерно во всех частях тела. Низкая скорость обмена веществ - вес прибывает, даже если есть относительно мало.	Явно или средне выраженная жировая ткань, в первую очередь проявляется в ожирении торса, живота. Умеренная скорость обмена веществ - вес прибывает в случае избыточного питания.
<b>Спина</b>	Плоская	Плоская.	Круглая	Плоская или круглая
<b>Грудная клетка</b>	Узкая, длинная, плоская или вогнута, острый реберный угол.	Грудная клетка узкая, длинная, плоская или вогнута, острый реберный угол.	Короткая, широкая, выпуклая грудная клетка, тупой реберный угол.	Короткая, широкая, выпуклая расширяющейся книзу грудная клетка, тупой реберный угол
<b>Таз</b>	Относительно широкий	Относительно узкий.	Широкий	Средний или относительно широкий
<b>Череп</b>	Вытянутый квадратный лоб, череп значительно сужается книзу. Верхняя часть головы больше по объему.	Слегка конусообразный череп, овальной, или яйцеобразной слегка сужающейся кверху формы. Верхняя часть головы больше по объему.	Круглая шарообразная голова. Верхняя и нижняя часть черепа равны по объему.	Вытянутая "бочкообразная" голова. Верхняя и нижняя часть черепа равны по объему.
<b>Подбородок и скулы</b>	Заострен, выступает вперед или слабо скошен. Нижняя челюсть "слабая", заметно сужается. Скулы средне или сильно выражены, выступают, заострены.	Заострен, чаще сильно скошен. Нижняя челюсть "слабая" или незаметная, сужается. Скулы средне или сильно выражены, выступают, заострены.	Подбородок и скулы не выражены.	Слабо сужающийся или широкий, скулы слабо или средне выражены.
<b>Нос</b>	Удлиненный, заостренный, крупный, выступающий вперед, ярко выражен, кончик на одном уровне или выше основания.	Ярко выраженной формы, с горбинкой "птичий", сильно выступающий, заостренный, удлиненный, вытянутый вперед, кончик явно опущен вниз по отношению к основанию.	Явно не выражен, "картошкой" или слегка вздернут.	Нос крупный, выступающий вперед.
<b>Затылок, теменная область.</b>	Имеет выступы, сильно скашивается книзу, к шее, резкий переход к шее. Заостренная теменная область.	Имеет выступы, сильно скашивается книзу, к шее, резкий переход к шее. Заостренная теменная область.	Круглый или плоский, без выступов, переход в шею очерчен слабо. Круглый, шарообразный контур темени.	плоский, без выступов, переход в шею очерчен слабо. Круглый, шарообразный контур темени.
<b>Шея</b>	Длинная, средней толщины или тонкая, часто изогнута, на вид присутствует отделенность от головы и тела, кадык выражен.	Длинная, средней толщины или тонкая, часто изогнута, на вид присутствует отделенность от головы и тела, кадык выражен	Слабо или совсем не выражена, короткая, толстая.	

# ПРОЯВЛЕНИЕ КАЧЕСТВ ЛИЧНОСТИ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ТЕМПЕРАМЕНТА

- **Роль в общении**
- Самооценка
- Уверенность в себе
- Дружба и любовь
- Движения и походка
- Аппетит
- Сон

# РОЛЬ В ОБЩЕНИИ

**ХОЛЕРИК**

**САНГВИНИ  
К**

**ФЛЕГМАТИК**

**спокойный,  
созерцатель**

**подчиняет,  
непреклонен,  
властен**

**развлекатель,  
старается всех  
развеселить**

**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



сангвини  
к

# АППЕТИТ

холерик

хороший,  
«лакомка»

ест быстро,  
много



ценит  
процесс  
еды, не  
торопится во  
время еды

сниженный

флегмат  
ик

меланхоли  
к

# СОН

