

Темперамент

# **Темперамент —**

**это свойство психики, необходимое для определенной психической деятельности человека, проявляется во всех сферах деятельности социального существа.**

# Виды темперамента

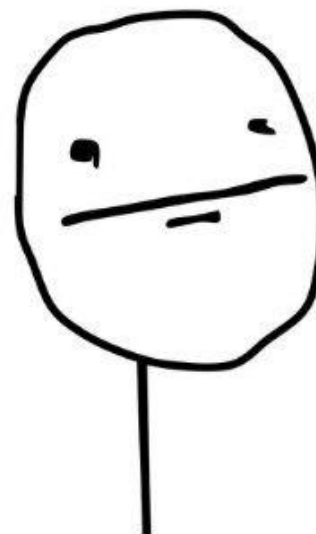


**Холерик**

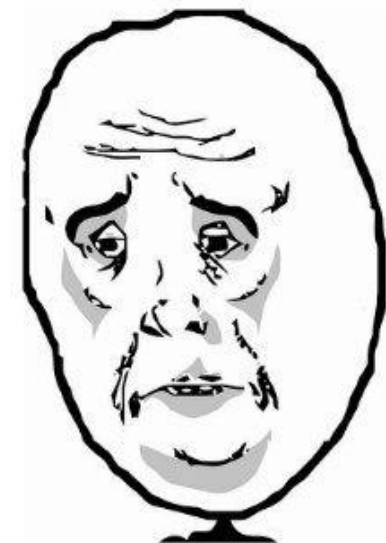
FFFFFFF  
FFFFFFF  
FFFFFFF  
FFFUU  
UUUU  
UUUU  
UUUU  
UUUU  
UUUU-



**Сангвиник**



**Флегматик**



**Меланхолик**



**Сангвиник (веселый)** — человек, обладающий повышенной активностью, быстрой реакцией и сумбурными движениями. По его лицу можно прочесть отношение к окружающим людям и их поступкам. Настроение у сангвиников меняется молниеносно. Этот тип темперамента довольно чувствительный, энергичный, работоспособный, при необходимости может контролировать свои эмоции и сдерживать чувства. Он быстро находит решение в любой ситуации. Сангвиник легко идет на контакт с новыми людьми, подстраиваясь под их требования и желания. Сангвинический тип темперамента относится к экстравертам.

**Холерик (импульсивный)**— этот вид темперамента очень близок к сангвиническому типу, за исключением некоторых особенностей. Холерик не способен сдерживать эмоции, очень вспыльчив и не обуздан. Довольно настойчив, имеет большое количество интересов. Холерический тип темперамента чаще всего относят к экстравертам.

**Флегматик (спокойный)** — высокая активность со слабовыраженной эмоциональностью.

Уравновешенная личность практически неспособная выражать свои эмоции, он остается невозмутимым в любой ситуации. Речь и движения замедлены, нет выразительных движений. Сложно приспособиться к новым условиям, тяжело меняют свои привычки. Флегматик очень энергичен и работоспособен. Имеет огромное терпение, трудно идет на сближение с новым человеком.

Флегматический тип темперамента относится к интровертам.

**Меланхолик (грустный)** — неустойчивая нервная система, склонная к постоянным обидам и слезам. Речь и мимика невыразительные, меланхолик предпочитает молчать, чем говорить. Обычно к этому типу темперамента относятся неуверенные в себе люди, боящиеся любых трудностей и преград. Меланхолик не энергичен, быстро утомляется. Большая часть меланхоликов относится к интровертам.



**Гален** объяснил темперамент более детально как особенности поведения, преобладание в организме одного из «жизненных соков» (четырёх элементов):

Преобладание лимфы (др.-греч. φλέγμα, *флегма*, «мокрота») делает человека спокойным и медлительным — *флегматиком*.

Преобладание жёлтой жёлчи (др.-греч. χολή, *холе*, «жёлчь, яд») делает человека истеричным и хамовитым, «горячим» — *холериком*.

Преобладание крови (лат. *sanguis*, *сангвис*, *сангуа*, «кровь») делает человека подвижным и весёлым — *сангвиником*.

Преобладание чёрной жёлчи (др.-греч. μέλαινα χολή, *мелэна холе*, «чёрная жёлчь») делает человека грустным и боязливым — *меланхоликом*.

Типы по Гиппократу-Галену	Черты темперамента	Диагнозы	По МКБ-10
<a href="#">Холерик</a>	Импульсивность, агрессия	<a href="#">Импульсивное расстройство личности</a>	F60.30
<a href="#">Флегматик</a>	Социально отстраненный, погруженный в себя	<a href="#">Шизоидное расстройство личности</a>	F60.1
<a href="#">Меланхолик</a>	Грустный, боязливый, подавленный, слабый	<a href="#">Тревожное расстройство личности</a>	F60.6
<a href="#">Сангвиник</a>	Подвижный, социальный, уверенный в себе	<a href="#">Гипомания</a>	F30.0