



Темперамент

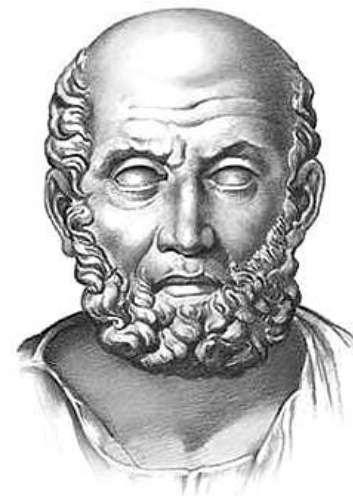


Что такое темперамент?

- **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
460-370 до н. э.

Гиппократ и темперамент

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 Гиппократа)



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



Холерик

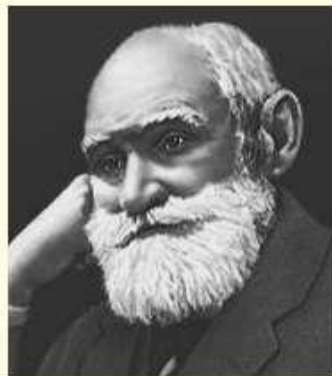
Движения резкие, голос громкий, речь быстрая. Быстро загорается что-либо делать и так же быстро может бросить. Подвижность нервной системы холерика больше её торможения. Начиная что-то, вкладывает туда всю свою энергию, быстро истощается и бросает это дело, потому что сил больше не остается

Известные холерики

Пётр I



Павлов И.П.



Суворов А.В.



Пушкин А.С.



Менделеев Д.И.



Сангвиник

- 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 сангвинике 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 неуверен в себе, робок, малейшая трудность заставляет его опускать руки.

Известные меланхолики

Гоголь Н.В.



Лермонтов М.Ю.



Блок А.А.



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.



И. НЬЮТОН



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 К. 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)

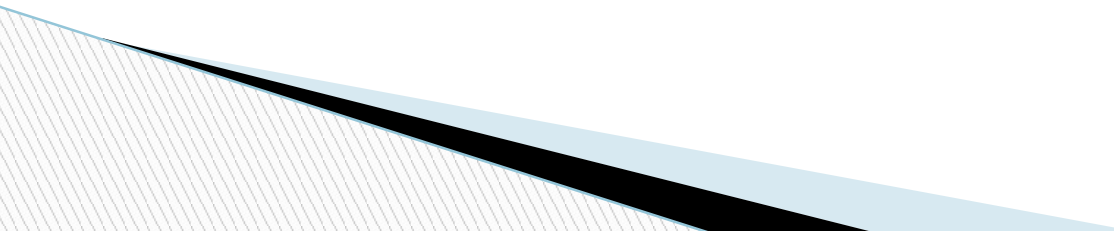


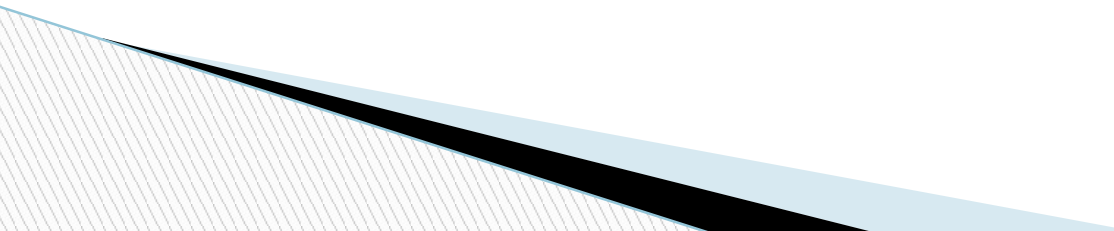
Факторные теории темперамента

Теория К. Юнга

Экстраверт	Интроверт
Сенсорик	Интуит
Логик	Этик
Рационал	Иррационал

Теория 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, т.е. левый глаз больше открыт и более осмыслен
 - У интровертов ведущим является левое полушарие.
- 

- ▣ **Тип нервной системы хотя и 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.

1	<p>а) суетливы и неусидчивы; б) жизнерадостны и веселы; в) хладнокровны и спокойны; г) застенчивы и стеснительны.</p>	3	<p>а) прямолинейны и резки по отношению к другим людям; б) склонны себя переоценивать; в) умеете ждать; г) сомневаетесь в свои силах.</p>
2	<p>а) вспыльчивы и невыдержанны; б) деловиты и энергичны; в) обстоятельны и последовательны; г) в новой обстановке теряетесь</p>	4	<p>а) незлопамятны; б) если что-то перестает интересоваться, быстро остываете; в) строго придерживаетесь системы в работе и распорядка дня; г) приспособливаетесь 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;</p> <p>б) быстро схватываете новое;</p> <p>в) не любите попусту болтать, молчаливы;</p> <p>г) одиночество переносите легко.</p>
14	<p>а) стремитесь к новому;</p> <p>б) у вас всегда бодрое настроение;</p> <p>в) любите аккуратность;</p> <p>г) робки, малоактивны.</p>
15	<p>а) упрямы;</p> <p>б) в интересах и склонностях не постоянны;</p> <p>в) у вас спокойная, ровная речь с остановками;</p> <p>г) при неудачах чувствуете растерянность и подавленность.</p>
16	<p>а) имеете склонность к горячности;</p> <p>б) тяготитесь однообразной кропотливой работой;</p> <p>в) мало восприимчивы к порицанию и одобрению;</p> <p>г) у вас высокие требования к окружающим и себе.</p>

17	<p>а) склонность к риску;</p> <p>б) к разным обстоятельствам приспосабливаетесь легко;</p> <p>в) начатое дело доводите до конца;</p> <p>г) у вас быстрая утомляемость.</p>
18	<p>а) резкие смены настроения;</p> <p>б) склонны отвлекаться;</p> <p>в) обладаете выдержкой;</p> <p>г) слишком восприимчивы к порицанию и одобрению.</p>
19	<p>а) бываете агрессивным, задирой;</p> <p>б) отзывчивы и общительны;</p> <p>в) незлобивы;</p> <p>г) мнительны, подозрительны.</p>
20	<p>а) в споре находчивы;</p> <p>б) неудачи переживаете легко;</p> <p>в) терпеливы и сдержанны;</p> <p>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 внимание !

The bottom of the slide features a decorative graphic consisting of several overlapping, wavy horizontal bands. From top to bottom, these bands are: a light blue band, a solid black band, a dark grey band with fine diagonal hatching, and a light grey band with fine diagonal hatching.