

# Структура ПСИХИКИ

Индивидуально-личностные особенности

**ТЕМПЕРАМЕНТ**

# Вопросы по теме:

1. Понятие о темпераменте
2. Учения о темпераменте
3. Физиологические основы темперамента
4. Психологические характеристики темперамента и особенности деятельности личности

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

Слово «**темперамент**» (от лат. temperans, «умеренный») в переводе с латинского обозначает «**надлежащее соотношение частей**», **равное ему по значению греческое слово «красис»** (др.-греч. κράσις, «слияние, смешивание») ввёл древнегреческий врач **Гиппократ**.

- Под темпераментом он понимал и анатомо-физиологические, и индивидуальные психологические особенности человека. Гиппократ объяснял темперамент как особенности поведения, преобладание в организме одного из «жизненных соков» (четырёх элементов):
  - **Преобладание лимфы** (др.-греч. φλέγμα, флегма, «мокрота») делает человека спокойным и медлительным (элемент «вода») — **флегматиком**.
  - **Преобладание жёлтой жёлчи** (др.-греч. χολή, холе, «жёлчь, яд») делает человека истеричным и хамовитым, «горячим» (элемент «огонь») — **холериком**.
  - **Преобладание крови** (лат. sanguis, сангвис, сангуа, «кровь») делает человека подвижным и весёлым (элемент «воздух») — **сангвиником**.
  - **Преобладание чёрной жёлчи** (др.-греч. μέλαινα χολή, мелэна холе, «чёрная жёлчь») делает человека грустным и боязливым (элемент «земля») — **меланхоликом**.
- Эта концепция до сих пор оказывает влияние на литературу, искусство и науку. Типы темперамента играли важную роль в психологии нового времени, в философии Иммануила Канта и Рудольфа Германа Лотце.

# Конституционная типология Э.

Крэмера



# Конституционная типология Э.

## Кречмера

**Лептосоматик** характеризуется хрупким телосложением, высоким ростом, узкой грудной клеткой, узкими плечами, длинными и худыми нижними конечностями

С данным типом строения тела соотносится тип темперамента – **ШИЗОТИМИК** – он замкнут, подвержен колебаниям настроения, упрям, не склонен к изменению установок и взглядов, с трудом приспосабливается к окружению.

# Конституционная типология Э.

## Кречмера

**Атлетик** характеризуется развитой мускулатурой, крепким телосложением, характерны высокий или средний рост.

С данным типом строения тела соотносится тип темперамента – **ИКСОТИМИК** – это спокойный, невпечатлительный человек со сдержанными жестами и мимикой, с невысокой гибкостью мышления, часто мелочный.

# Конституционная типология Э. Кречмера

**Пикник** характеризуется преобладанием жировой ткани, малым или средним ростом, круглой головой на короткой шее.

С данным типом строения тела соотносится тип темперамента – **ЦИКЛОТИМИК** – его эмоции колеблются между радостью и печалью, он легко контактирует с людьми и реалистичен во взглядах.

# Конституционная типология Э.

## Кречмера

**Диспластик** характеризуется бесформенным, неправильным строением.

Индивиды этого типа имеют различные деформации телосложения (чрезмерный рост, непропорциональное телосложение)

Для диспластиков характерны смешанные черты других темпераментов.

# Концепция темперамента У. Шелдона

Суть концепции:

тело и темперамент – это два  
взаимосвязанных между собой параметра  
человека

# Концепция темперамента У. Шелдона

- **Эндоморфный** тип телосложения – свойственно относительно слабое телосложение с избытком жировой ткани – тип темперамента **висцеротония**.
- **Мезоморфный** тип телосложения – свойственно стройное и крепкое тело, большая физическая сила – тип темперамента **соматония**.
- **Эктоморфный** тип телосложения – свойственно хрупкое телосложение, плоская грудная клетка и длинные тонкие конечности со слабой тонкой мускулатурой – тип темперамента **церебротония**.

# Различия в типах темперамента по У.

## Шелдону

### Висцеротония

### Соматония

### Церебротония

Расслабленность  
в осанке  
и движениях

Уверенность  
в осанке  
и движениях

Заторможенность  
в движениях  
и скованность  
в осанке

Пристрастие к еде

Потребность  
в движениях

Склонность  
к уединению

Социофилия

Храбрость

Социофобия

Приветливость  
со всеми

Сильная  
агрессивность

Заторможенность  
в общении

- Б. М. Теплов дает другое определение темперамента: «Темпераментом называется характерная для данного человека совокупность психических особенностей, связанных с эмоциональной возбудимостью, то есть с быстротой возникновения чувств, с одной стороны и силой — с другой».
- На основе определения Теплова Б. М., Маклаков выделяет **два компонента темперамента: активность поведения и эмоциональность**. По его мнению, **активность** поведения характеризуется степенью **энергичности, стремительности, быстроты, или наоборот, медлительности и инертности**.
- В свою очередь, **эмоциональность** характеризует протекание эмоциональных процессов, определяя знак (положительный или отрицательный) и мощность (радость, горе

# Концепция свойств темперамента Б.М. Теплова

- К свойствам темперамента относятся устойчивые психические свойства, характеризующие динамику психической деятельности.
- Индивидуальные особенности темперамента объясняются разным уровнем развития тех или иных свойств темперамента.

# Концепция свойств темперамента Б.М. Теплова

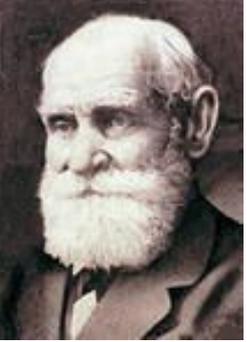
## Значимые свойства темперамента

- 1. Эмоциональная возбудимость** – это способность реагировать на очень слабые внешние и внутренние воздействия.
- 2. Пластичность-ригидность** – это показатель степени приспособления к изменяющимся требованиям деятельности.
- 3. Резистентность** – это способность оказывать сопротивление всем внутренним и внешним условиям, ослабляющим или тормозящим начатую деятельность.

# Основные выводы по теориям темперамента

1) Свойства темперамента проявляются в динамике психических процессов и степени активности индивида

2) Темперамент тесным образом связан с деятельностью



Поворотным пунктом в истории естественнонаучного изучения темпераментов явилось учение **Ивана Петровича Павлова** о типах нервной системы (типах высшей нервной деятельности), общих для человека и высших млекопитающих.

- Он доказал, что физиологической основой темперамента является **тип высшей нервной деятельности**, определяемый соотношением основных свойств нервной системы: **силы, уравновешенности и подвижности процессов возбуждения и торможения, протекающих в нервной системе.**
- Тип нервной системы определяется **генотипом**, то есть наследственным типом.



**Рисунок 7. Типы темперамента по теории И.П. Павлова**

## Павлов выделил 4 типа нервной системы, т.е. определённых комплексов основных свойств нервных процессов

- Слабый тип характеризуется слабостью как возбудительного, так и тормозного процессов — соответствует гиппократовскому **меланхолику**.
- Сильный неуравновешенный тип характеризуется сильным раздражительным процессом и относительно слабым процессом торможения — соответствует **холерику**, «безудержному» типу.
- Сильный уравновешенный подвижный тип — соответствует **сангвинику**, «живому» типу.
- Сильный уравновешенный, но с инертными нервными процессами — соответствует **флегматику**, «спокойному» типу.

# Исторические типы темперамента (по Я. Стреляу)

- **Флегматик** — неспешен, невозмутим, имеет устойчивые стремления и настроение, внешне скуп на проявление эмоций и чувств. Он проявляет упорство и настойчивость в работе, оставаясь спокойным и уравновешенным. В работе он производителен, компенсируя свою неспешность прилежанием.
- **Холерик** — быстрый, порывистый, однако совершенно неуравновешенный, с резко меняющимся настроением с эмоциональными вспышками, быстро истощаемый. У него нет равновесия нервных процессов, это его резко отличает от сангвиника. Холерик обладает огромной работоспособностью, однако, увлекаясь, безалаберно растрчивает свои силы и быстро истощается.
- **Сангвиник** — живой, горячий, подвижный человек, с частой сменой впечатлений, с быстрой реакцией на все события, происходящие вокруг него, довольно легко примиряющийся со своими неудачами и неприятностями. Обычно сангвиник обладает выразительной мимикой. Он очень продуктивен в работе, когда ему интересно, если работа не интересна, он относится к ней безразлично, ему становится скучно.
- **Меланхолик** — склонный к постоянному переживанию различных событий, он остро реагирует на внешние факторы. Свои астенические переживания он зачастую не может сдерживать усилением воли, он больше всего впечатлителен, эмоционально раним.

# Холерик



# Флегматик



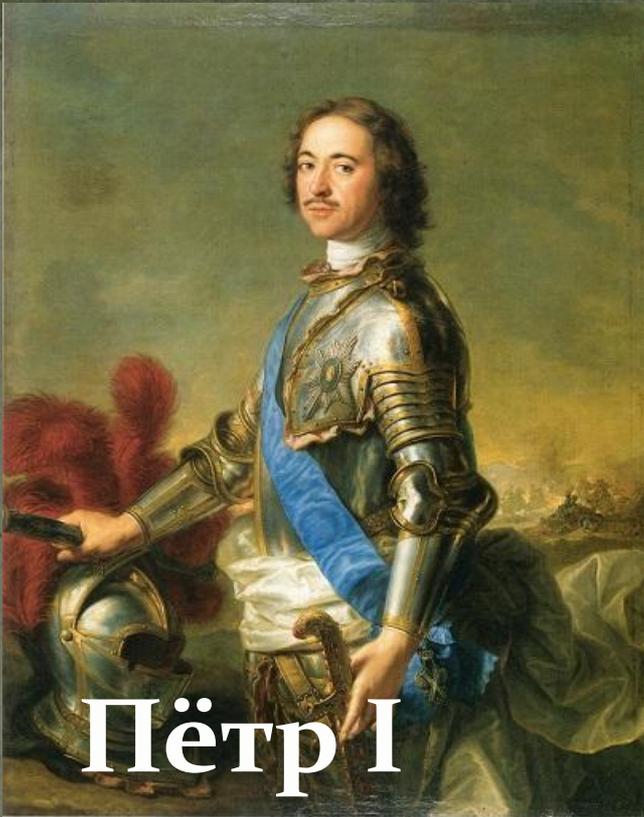
# Меланхолик



# Сангвиник



# Холерик



Пётр I



А.С. Пушкин

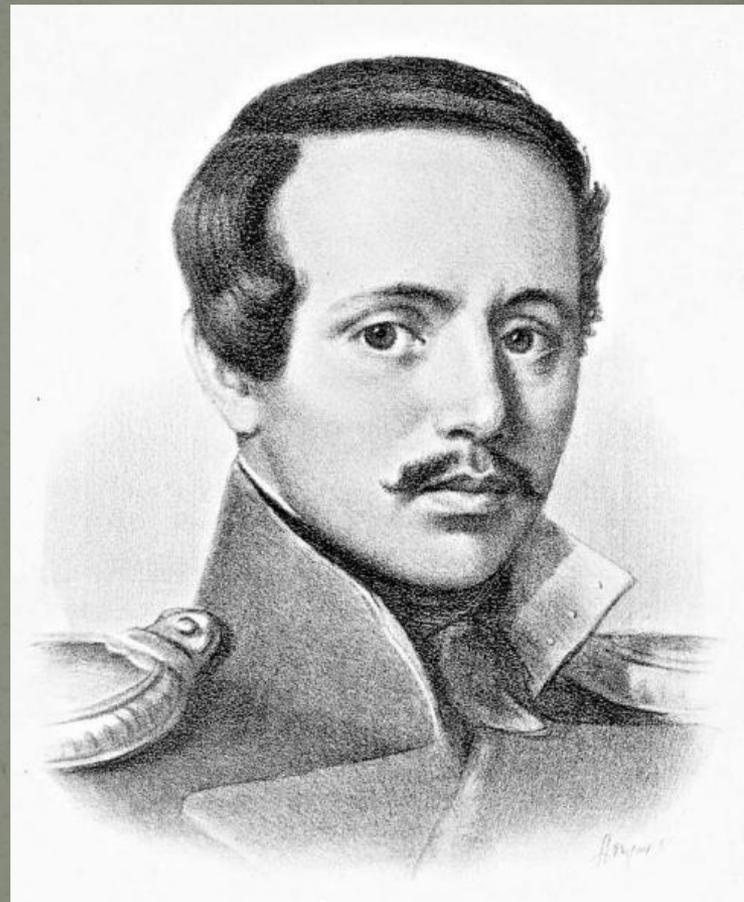


А. Суворов

# Сангвиник

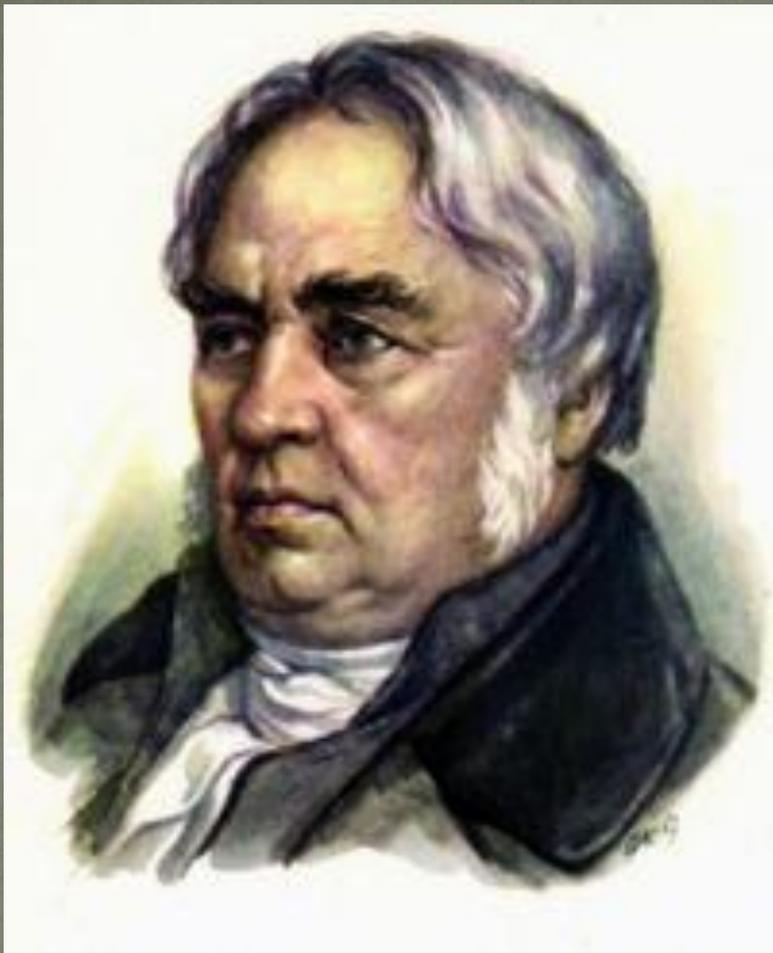


Наполеон



М.Ю. Лермонтов

# Флегматик



И.А. Крылов



М.И. Кутузов

# Меланхолик



Н.В. Гоголь

П.И. Чайковский



# Положительные и отрицательные свойства темперамента

- **Хорошее воспитание, контроль и самоконтроль даёт возможность проявиться:** меланхолику, как человеку впечатлительному с глубокими переживаниями и эмоциями; флегматику, как выдержанному, без скоропалительных решений человеку; сангвинуку, как высоко отзывчивому для любой работы человеку; холерику, как страстному, неистовому и активному в работе человеку.
- **Отрицательные свойства темперамента могут проявиться:** у меланхолика — замкнутость и застенчивость; у флегматика — чрезмерная медлительность; у сангвиника — поверхностность, разбросанность, непостоянство; у холерика — поспешность решений, раздражительность, агрессивность.

0 человек, обладающий любым типом темперамента, **может быть способным и не способным**

0 тип темперамента не влияет на способности человека, просто одни жизненные задачи легче решаются человеком одного типа темперамента, другие - другого



# От темперамента человека

## зависят:

- скорость возникновения психических процессов (например, скорость восприятия, быстрота мышления, длительность сосредоточения внимания и т. п.);
- пластичность и устойчивость психических явлений, лёгкость их смены и переключения;
- темп и ритм деятельности;
- интенсивность психических процессов (например, сила эмоций, активность воли);
- направленность психической деятельности на определённые объекты (экстраверсия или интроверсия).

Свойства	Темперамент			
	Холерический	Сангвинический	Флегматический	Меланхолический
Уравновешенность	Плохая	Хорошая	Очень хорошая	Очень плохая
Настроение	Неустойчивое	Устойчивое	Устойчивое	Неустойчивое
Эмоции	Сильные, кратковременные	Слабые, кратковременные	Слабые, длительные	Сильные, длительные
Речь	Громкая, неровная	Громкая, плавная	Тихая, плавная	Тихая, неровная
Терпение	Низкое	Умеренное	Высокое	Низкое
Адаптация	Хорошая	Отличная	Медленная	Плохая
Контактность	Высокая	Умеренная	Невысокая	Низкая
Отношение к критике	Агрессивное	Спокойное	Безразличное	Обидчивое
Отношение к новому	Положительное	Безразличное	Отрицательное	Неопределенное
Поведение в сложных ситуациях	Нерасчетливое	Расчетливое	Хладнокровное	Растерянное
Самооценка	Значительно завышенная	Несколько завышенная	Реальная	Заниженная
Подверженность влиянию	Умеренная	Слабая	Слабая	Высокая

# ВЫВОДЫ:

Невозможно изменить  
темперамент

Более целесообразно учитывать  
свойства темперамента  
конкретной личности при  
организации  
деятельности

- С точки зрения психологии четыре темперамента — лишь одна из возможных систем для оценки психологических особенностей (существуют и другие, например типы Юнга, «интроверсия — экстраверсия» Ганса Айзенка).
- Описания темпераментов довольно сильно различаются у различных психологов и, по-видимому, включают в себя достаточно большое количество факторов.
- Предпринимались попытки подвести научно-экспериментальную базу под теорию темпераментов (И.П. Павлов, Г.Ю. Айзенк, Б.М. Теплов и другие), однако результаты, полученные данными исследователями, лишь частично совместимы друг с другом.

- В целом, **классификация по темпераментам не удовлетворяет современным требованиям к факторному анализу личности** и в настоящий момент интересна скорее с исторической точки зрения.
- Т. А. Блюминой (1996) предпринята попытка сопоставить теорию темпераментов со всеми известными на тот момент (более 100) психологическими типологиями, в том числе с точки зрения методов определения данных типов.
- Современная наука видит в учении о темпераментах отголосок ещё античной классификации четырёх типов психического реагирования в сочетании с интуитивно подмеченными типами физиологических и биохимических реакций индивида.

# Опросник Айзенка

Инструкция: «Теперь же для того, чтобы каждый смог выявить свой темперамент, я предлагаю вам пройти тест, который состоит из 57 вопросов. Если вы согласны с утверждением, отвечаете «да», если не согласны, то «нет».

<http://www.gymnasium99.ru/archive/psixo/index1.html>



Шкала нейротизма  
(тревожность)

# Ключ к анализу ответов:

- За каждое совпадение ключа с ответом испытуемого начисляется один балл.
- Количество баллов *по шкале экстраверсия от 0 до 12 считается показателем интроверсии, после 12 баллов - экстраверсией.*
- Для *шкалы нейротизма показатели больше 19- Очень высокий уровень нейротизма, меньше 9 -13 – среднее значение*
- Показатель по экстраверсии, равный 12, и нейротизма, равный 12, считается амбивалентным показателем. Результаты, полученные по шкалам экстраверсии и интроверсии, можно представить графически.

# Ключ к анализу ответов:

## шкала "экстраверсия":

- "да" - 1, 3, 8, 10, 13, 17, 22, 25, 27, 39, 44, 46, 49, 53, 56,
- "нет" - 5, 15, 20, 29, 32, 34, 37, 41, 51.

## шкала "нейротизма"

- "да" - 2, 4, 7, 9, 11, 14, 16, 19, 21, 23, 26, 28, 31, 33, 35,
- "нет" - 38, 40, 43, 45, 47, 50, 52, 55, 57.

## шкала "лжи"

- "да" - 6, 24, 36
- "нет" - 12, 18, 30, 42, 48, 54.
- от 4 и больше баллов – Ваши ответы не достоверны.
- меньше 4 баллов, Ваши ответы искренни.

- **горизонтальная шкала (от 0 - крайняя левая точка – до 24 - правая крайняя точка) - шкала эмоциональной восприимчивости - характеризует уровень общительности человека**
- **2 и менее балла - глубокий интроверт - крайне необщительный, замкнутый человек;**
- **10 и менее, до 2-х, баллов - интроверт, необщительный, замкнутый человек**
- **11 - 13 баллов - средний уровень общительности, человека не угнетает ни отсутствие общения, ни его избыток;**
- **14 и более баллов - экстраверт, общительный человек**
- **вертикальная шкала - шкала нейротизма (тревожности), характеризует эмоциональную устойчивость - неустойчивость человеческой психики**
- **норма - 11 - 13 баллов - личность в меру эмоционально устойчива. Раздражители воспринимаются адекватно: надо - тревожится, не надо - не тревожится;**
- **10 и менее баллов - эмоционально неустойчивая личность, тревожится всегда, даже когда не нужно тревожиться;**
- **14 и более баллов - эмоционально устойчивый человек вплоть, до эмоциональной холодности.**

# 1. Экстраверсия

Основные признаки	Положительные качества	Формы дезадаптации
Стремление к лидерству, Повышенная активность Склонность к риску Чрезмерная самостоятельность Смена увлечений	Предприимчивость, энергичность, умение вызывать доверие Легкость общения Находчивость в нестандартной ситуации	Авантюризм Неустойчивость Склонность к алкоголизму Недисциплинированность Прогулы Конфликты со взрослыми

# 5. Интроверсия

Основные признаки	Положительные качества	Формы дезадаптации
Трудность контактов Эмоциональная холодность Общение со взрослыми Малая активность (физическая или интеллектуальная)	Холодный ум Способность к нестандартному мышлению Увлеченность Способность работать в одиночку Аналитические способности	Побеги Асоциальное поведение борца за справедливость Фантазии

# Г>16, В>16

- Вы импульсивный, вспыльчивый, легко возбудимый человек. Вам трудно сдерживать себя и вы бываете излишне резки и прямолинейны. Увлеченно отдаетесь делу, но при неудаче быстро теряете интерес. Люди вашего типа предпочитают работу с ярко выраженной цикличностью, требующую максимального напряжения сил, но не длительную. Их привлекает высокий темп движений, разнообразие, необходимость проявлять смекалку и сообразительность.
- Вам больше подходят профессии технической направленности или связанные с преподаванием технических дисциплин, а также профессии, связанные с переменной обстановкой, путешествиями, разъездами (геолог, инженер-радиофизик, инженер-строитель, инженер по связи, инженер-преподаватель, программист и др.).

# Г>16, В<8

- Вы человек уравновешенный, умеете себя сдерживать. В сложных жизненных ситуациях можете иногда "потерять голову", но волевым усилием способны восстановить равновесие. Достаточно легко переносите смену обстановки, схватываете новое, гибки в общении с людьми, склонны к активной деятельности. Предпочитаете самостоятельность в делах, работу, требующую смекалки, находчивости, энергичности, напряжения, выдержки. Люди вашего типа лучше справляются с деятельностью, требующей четкого планирования, учета последовательности событий. Чаще всего они становятся лидерами, организаторами.
- Вам подходят профессии: преподаватель, психолог, дефектолог, воспитатель, диспетчер, журналист, специалист по связям с общественностью, социолог, экскурсовод, агент по туризму, страховке и другим направлениям, экономист, технолог, переводчик, юрист, водитель разнообразных видов транспорта и т.п.

# Г>16, 8<В<16

- Вы человек достаточно живой и общительный, активный, когда видите перед собой ясную задачу и конкретное дело.
- Неплохо переносите смену обстановки, достаточно быстро к ней приспосабливаетесь, легко схватываете новое.
- Вы энергичны, способны много работать не утомляясь, сдержанны, спокойны, легко можете включаться в новую деятельность.

Вам подходят разнообразные профессии: геолог, археолог, инженер-физик, педагог, проводник пассажирского поезда, летчик, системный администратор, строитель, юрист, инженер-конструктор, наладчик оборудования, инженер транспорта, технолог по производству питания, одежды и др.

# Г<8, В<8

- Вы человек весьма уравновешенный в своих чувствах и действиях. Остаетесь спокойным и ровным в сложных жизненных ситуациях. Очень сдержанны, рассудительны, но медлительны.
- Труднее приспосабливаетесь к изменяющейся обстановке.
- Вам требуется время для обдумывания, раскачки, но, начав дело, вы обычно стараетесь довести его до конца, вы малоразговорчивы, не любите говорить по пустякам, вам трудно общаться с людьми. Предпочитаете работу, не требующую частой смены заданий, медленного темпа.
- Затрудняетесь самостоятельно принимать решения, поэтому вам лучше не брать на себя ответственность за руководство людьми и организацию деятельности других.
- Вам больше подходят профессии: оператор станков с программным управлением, оператор связи, компьютерных систем, экономист, бухгалтер, корректор, лесничий, машинист, техник-технолог по разным видам производства и др.

## Г<8, В>16

- Вы впечатлительный, стеснительный человек, трудно находящий контакты с другими людьми.
- Зачастую обидчивы, чувствуете себя уверенно лишь в знакомой, привычной обстановке.
- Люди, мало вас знающие, часто не понимают вас.
- Вам рекомендуется работать в обстановке, не требующей большого нервного напряжения, быстрых реакций и частой смены характера деятельности.
- Вам больше подойдут профессии: ландшафтный дизайнер, микробиолог, лаборант в химлаборатории, библиотекарь, корректор, реставратор, настройщик музыкальных инструментов, сборщик радиодеталей и микросхем, деталей на часовом заводе, чертежник, художник-архитектор, конструктор-модельер, музыкальный работник, технолог в легкой и пищевой промышленности.

# Г<8, 8<В<16

- Вы человек необщительный, застенчивый, довольно сдержанный в чувствах, вдумчивый, склонный к рассуждениям.
- В поступках ориентируетесь в основном на собственные чувства, представления.
- Такой человек сближается только с немногими друзьями.
- Свои действия планирует заранее, не любит сильных впечатлений, стремится к спокойной, упорядоченной жизни.
- Людям этого типа предпочтительны профессии, где требуются усидчивость, пунктуальность, внимательность в работе.
- Они предпочитают работать в одиночку.
- Вам больше подойдут профессии: программист, инженер леса, зоолог, биолог, переводчик иностранного текста и др.

# 8<Г<16, В>16

- Вы человек эмоционально неустойчивый, чувствительный.
- В меру общительный, но в отношениях с людьми не очень выдержанный, легко обижаетесь.
- Ваши поступки часто зависят от вашего настроения: вы то очень энергичны, то становитесь вялым и апатичным.
- Непостоянны во взглядах и интересах. У вас хорошо развита интуиция.
- Люди вашего типа предпочитают работу интересную, связанную с эмоциями, но непродолжительную и не очень напряженную, больше умственную, чем физическую.
- Вам подойдут профессии: филолог, актер драмтеатра, певец, архитектор, специалист в легкой и пищевой промышленности, кинооператор, журналист, кондитер, фармацевт, ювелир, юрист и т.д.

## 8 < Г < 16, В < 8

- Вы человек спокойный, постоянный в дружбе и интересах.
- Эмоции не мешают вам видеть вещи реалистично, умеете приспособливаться к действительности, рассудительны, в меру общительны, но в поведении не зависимы от взглядов других, охотно делитесь советами, не боитесь неудач, пытаетесь разобраться в их причинах.
- Люди этого типа могут добиться успеха в разнообразных видах деятельности, особенно в тех, где четко определены действия и наглядно представлен конечный результат.
- Вам подойдут профессии: геолог, офицер, преподаватель, врач, пилот, специалист в области социологии, права, дизайнер, журналист, переводчик, дипломат и т.д.

# 8<Г<16, 8<В<16

- Вы человек в меру общительный, довольно спокойный, но иногда даете волю эмоциям.
- Достаточно открытый, не очень тревожный, хорошо переносите одиночество, не очень любите шумные компании.
- Люди вашего типа в меру активны, универсальны в поведении.
- Они хорошо работают в разных областях деятельности, но при условии осознания важности работы, наличия перспективы продвижения по службе.
- Вам подойдут профессии: специалист в области разнообразных видов транспорта, радиоэлектроники, техники, систем связи, педагог, врач, работник сферы обслуживания и др.



Спасибо за внимание