

# Темперамент

Специально для учеников 9  
класса школы 23=)

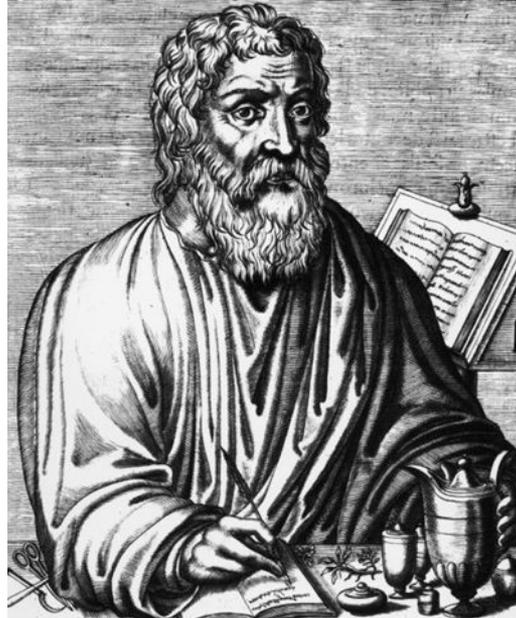
От психолога Аглаи  
Михайловны

- Сегодня нас ожидает **много теоретического материала**, который предстоит осмыслить и переварить!
- Для лучшего усвоения записывайте то, что посчитаете важным, к себе в тетрадь! Главные мысли, основные понятия.
- Я проверю ваши записи в следующий раз.

Okay



Кто это?



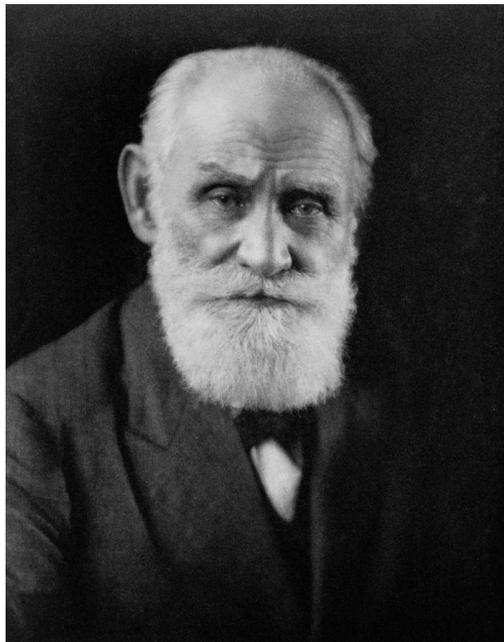
Кто это?

Это Гиппократ!

Кто это?

- В пятом веке до нашей эры в Греции жил великий ученый Гиппократ, в роду которого было 17 поколений врачей. Опыт и наблюдательность помогли ему описать ныне всем известные типы людей: сангвиника, холерика, флегматика и меланхолика.
- Четыре темперамента Гиппократ сравнивал с четырьмя стихиями: огонь, земля, вода, воздух.
- Гармония четырех стихий создает жизнь на земле, гармония четырех начал в человеке позволяет ему жить полноценной жизнью.
- *«Греческий гений Гиппократ уловил в массе бесчисленных вариантов человеческого поведения капитальные черты», - писал великий русский физиолог Иван Павлов, развивший идеи Гиппократа.*

Как же развил идеи Гиппократа  
Иван Петрович Павлов?



- И.П.Павлов объяснил природу четырёх типов темперамента через **врождённые свойства нервной системы**.
- Важно понимать, что темперамент человека – это не приобретённое, а **врождённое** качество человека.
- Темперамент имеет **биологическую** основу (а не психологическую и не социальную). Мы не выбираем тип темперамента и тип нервной системы, мы не можем его в себе воспитать или изменить. Свойства нервной системы практически не поддаются корректировке.

Что же это за **свойства**  
**нервной системы**, которые  
вывел Павлов?





Их три.

Опишем все последовательно.

# 1. Сила

- ▣ **Сила нервной системы** - показатель работоспособности, выносливости нервных клеток при воздействии на них повторяющихся или сверхсильных раздражителей. Чем больше сила нервной системы, тем выше пороги чувствительности.

# 1. Сила

- Е.М.Теплов сделал очень существенное дополнение к этому тезису:
- Продуктивность деятельности человека НЕ зависит от силы его нервной системы. Однако сила нервной системы влияет на то, какими способами и при каких условиях человек достигает наибольшей продуктивности.
- Слабая и сильная нервная система одинаково хороши, но в разной деятельности и в разных условиях.

# 1. Сила

- ▣ **Преимущества сильной нервной системы:**
- ▣ Человека с сильной нервной системой отличает большая эффективность использования времени, способность выполнить за тот же отрезок времени больше, другие, благодаря своей выносливости, отсутствию остановок и сбоев в работе.
- ▣ А так же - способность адекватно реагировать на сверхсильные раздражители, даже имеющие устрашающий характер. У лиц со слабой нервной системой нормальное функционирование нервных клеток в таких условиях нарушается, а, следовательно, страдает и деятельность.
- ▣ Только лица с сильной нервной системой в нестандартной, сложной ситуации (аварии, взрывы, пожары, стихийные бедствия) способны правильно оценить обстановку, сохранить выдержку, самообладание, найти оптимальное решение для нормализации чрезвычайного положения.

# 1. Сила

## □ Преимущества слабой нервной системы:

- Многие люди со слабой нервной системой обладают гораздо более высокой чувствительностью по сравнению с "сильными", ориентированы на высокую точность, тщательность выполнения деятельности, на более строгий контроль за качеством выполнения, гораздо лучше, продуктивнее и с меньшими затратами справляются с однообразной монотонной работой. Им могут быть рекомендованы работы, требующие высокой точности, тщательности, четкого соблюдения заданного алгоритма (ювелир, огранщик, зубной техник, сборщик микросхем, программист).
- С высокой чувствительностью слабой нервной системы, видимо, связано то, что в музыкальных, художественных профессиях обнаруживается много людей с нервной системой этого типа. Это свидетельствует о преимуществах "слабых" в овладении профессиями, в которых главным являются взаимоотношения с другими людьми, общение (то есть типа "человек - человек").

# 1. Сила

- В рамках одной профессии могут быть эффективны люди обоих типов. Но их специализация будет отличаться.
- Например, в профессии врача лицам со слабой нервной системой противопоказаны такие специализации, как реаниматолог, хирург. Но им могут быть рекомендованы специальности терапевта, санитарного врача, фармацевта, стоматолога.

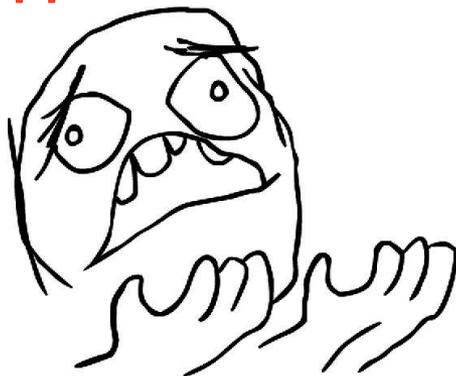
## 2. Уравновешенность нервных процессов

- **Уравновешенность нервных процессов** — сбалансированность процессов возбуждения и торможения. Уравновешенность означает одинаковую выраженность нервных процессов. **Люди с более уравновешенной нервной системой характеризуются и более уравновешенным поведением.**
- Сильные нервные процессы (по уравновешенности) подразделяются на:
- уравновешенные (процесс возбуждения уравновешен тормозными процессами);
- неуравновешенные (резкое преобладание процессов возбуждения, они не компенсируются торможением — «безудержный тип»).

## 3. Подвижность нервных процессов

- Это возможность быстрой смены процессов возбуждения и торможения. Подвижность нервной системы выражается в способности быстрого перехода от одного процесса к другому.
- Люди с более подвижной нервной системой отличаются гибкостью поведения, быстрее приспосабливаются к новым условиям, быстрее переключаются с одного вида деятельности на другой и обратно, могут с лёгкостью делать несколько дел одновременно.
- Люди с менее подвижной нервной системой предпочитают действовать «по накатанной», по устоявшейся схеме, не любят неожиданных изменений в деятельности, с трудом приспосабливаются к резко изменившимся условиям или задачам, с большими затратами сил осваивают новые профессии.

- Окей... со свойствами нервной системы разобрались.
- **Выяснили, что каждый человек имеет следующие свойства нервной системы:**
- Или сильный тип, или слабый тип.
- Или уравновешенный тип, или неуравновешенный тип.
- Или подвижный тип, или малоподвижный.
- **И при чём же здесь типы темперамента??**



# А вот при чём!

## Всё внимание на таблицу:

Тип темперамента	Свойства нервной системы по Павлову	Краткая характеристика
<b>ФЛЕГМАТИК</b>	<b>Сильный Уравновешенный Малоподвижный</b>	Работоспособный Малоэмоциональный Серьезный Надёжный Спокойный
<b>САНГВИНИК</b>	<b>Сильный Уравновешенный Подвижный</b>	Активный Энергичный Жизнерадостный Легкомысленный Беззаботный
<b>ХОЛЕРИК</b>	<b>Сильный Неуравновешенный Подвижный</b>	Очень энергичный Вспыльчивый Эмоциональный Напористый Чувствительный
<b>МЕЛАНХОЛИК</b>	<b>Слабый Неуравновешенный Подвижность средняя</b>	Замкнутый Ранимый Сдержанный Задумчивый Грустный

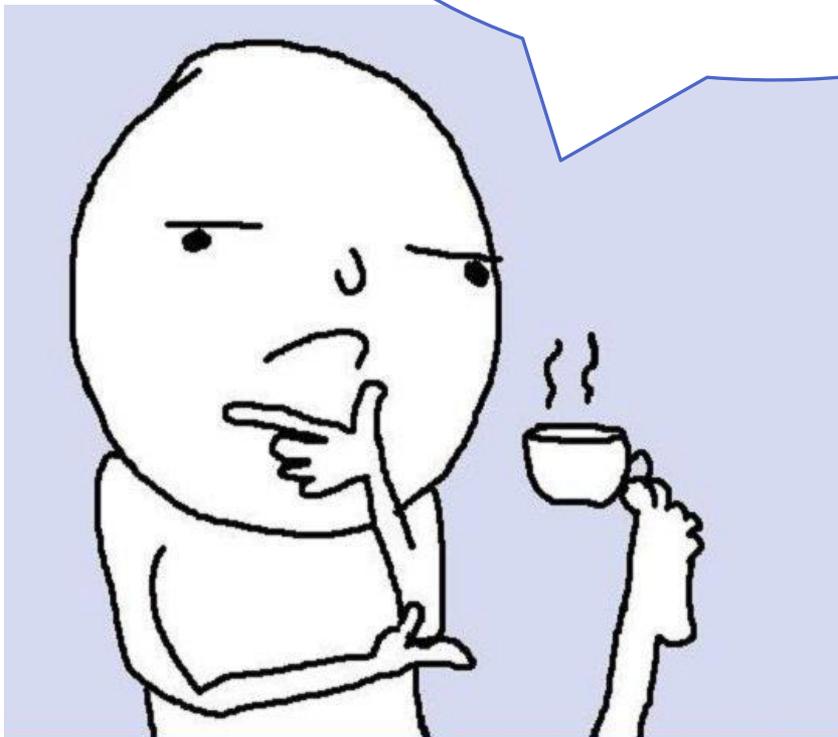
(перерисуйте её в тетрадь)

- Внимание! Это не означает, что каждый тип обречён быть именно таким, как выходит из краткой характеристики. Не всё так просто и однозначно.
- На свойства нервной системы также накладываются другие личностные особенности, приобретаемые уже в течение жизни.
- **На что влияет темперамент:**
  - Характеристики мыслительного процесса (быстрота, переключаемость и пр.), речь, манера общения, скорость, сила и уравновешенность наших реакций.
- **На что НЕ влияет темперамент:**
  - Интересы, воспитанность, ценности, успешность, интеллект, деловые качества.
- Иван Павлов выделял те же типы нервной системы и у собак.
- В отличие от собак мы можем осознавать свои качества и с ними работать.

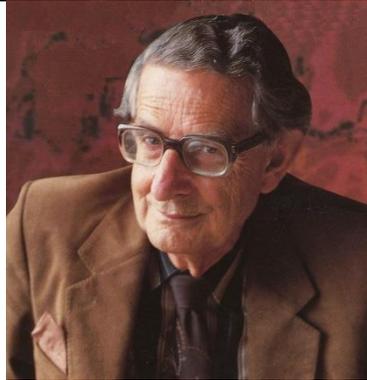
- Темперамент тесно связан с особенностями стиля деятельности человека.
- Поэтому его необходимо учитывать при выборе профессии!
- Людям с разным типом темперамента подходят разные виды профессиональной деятельности.

Хорошо. Теперь я знаю, что  
темперамент обусловлен  
свойствами нервной системы  
и от него зависит выбор  
профессии.

**А какое отношение это  
имеет ко мне?**

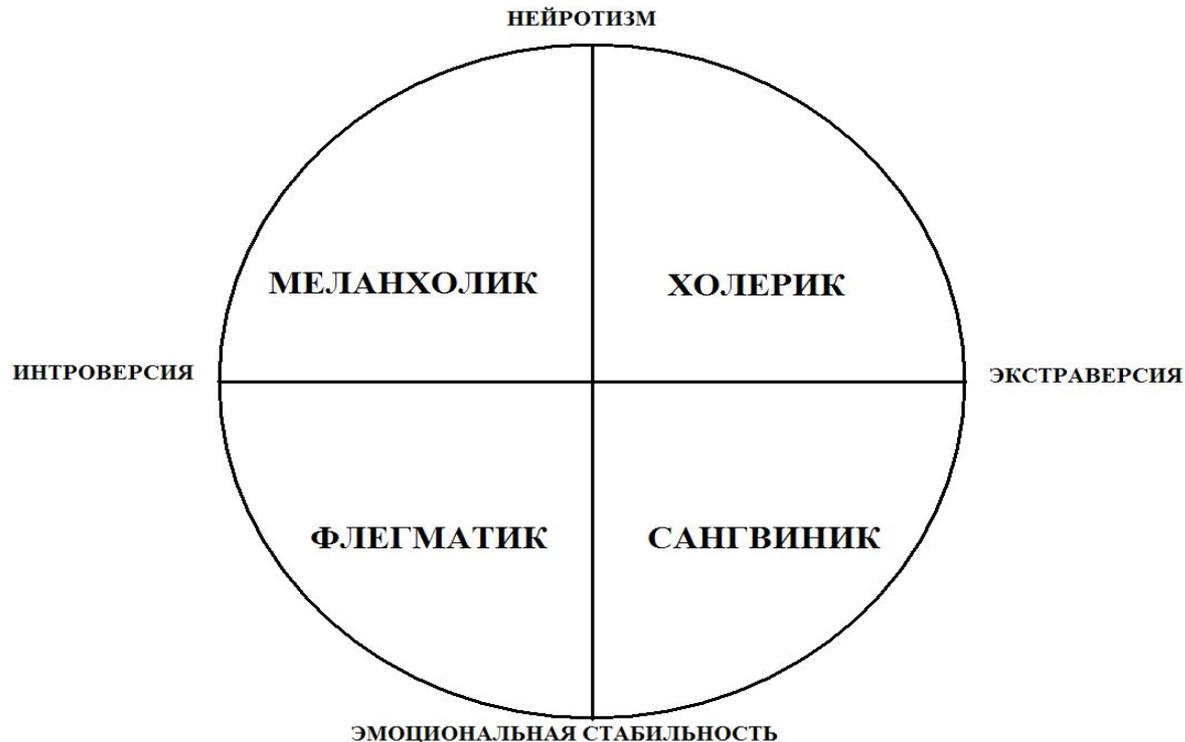


**Вперёд, к практике!**



- Но... прежде, чем мы перейдём к практике, то есть к определению собственного типа темперамента, нам нужно понять, как устроен этот самый **тест темперамента**.
- Был такой знаменитый британский психолог **Ганс Юрген Айзенк**, он создал тест на темперамент на основе своей двухфакторной теории личности.
- Он взял за основу два фактора:
- **Экстраверсия-интроверсия** (иначе говоря – направленность на внешний мир или направленность на внутренний мир, общительность или замкнутость)
- **Нейротизм-стабильность** (иначе говоря – тревожность/чувствительность или эмоциональная устойчивость)

- ...И разложил их как ортогональную систему координат:



Сангвиник – экстраверт, стабильный  
Холерик – экстраверт, эмоциональный  
Флегматик – интроверт, стабильный  
Меланхолик – интроверт, эмоциональный

# А теперь вперёд - к практике!

- <http://psyttests.org/eysenck/epiY-run.html> -  
пройдите юношеский тест Айзенка на тип темперамента онлайн!
- **В тетради запишите получившиеся показатели:**
  - Тип темперамента
  - Шкала экстраверсии-интроверсии (в баллах)
  - Шкала нейротизма (в баллах)



Что означают ваши баллы по  
шкале экстраверсии-  
интроверсии и нейротизма?

Сейчас узнаем!

# Экстраверсия-интроверсия

- ▣ **0-8 баллов.** Если вы набрали меньше 8 баллов, вы – интроверт. Интроверт (от латинского «intro», что означает «внутри») ориентирован на свой внутренний мир, он живет своими чувствами, мыслями, переживаниями, переосмысливая события и явления через свой внутренний опыт и не испытывая особой потребности в общении с другими людьми. Ваш внутренний мир, вероятно, настолько богат и интересен, что вам хватает своего общества. Среди тех, кого вы лишаете возможности общаться с вами, наверняка есть замечательные люди. При наличии способностей вы добьетесь успеха в науке, искусстве, ремеслах, требующих точности, аккуратности и концентрации внимания.
- ▣ Потребность в общении у вас выражена меньше, чем у других. Поэтому профессии продавца, врача, учителя, юриста, журналиста, менеджера будут вас утомлять. Обратите внимание на виды деятельности, которые не связаны с широкими человеческими контактами – программирование, конструирование, творчество, работа с текстами, с животными и растениями.
- ▣ **9-16 баллов.** Для людей вашего типа в психологии есть специальный термин – амбиверт (от латинского «ambi» – двойственный). Это – универсальный тип личности, золотая середина. Вы избирательны в общении. Вам нравится быть с людьми, но вам не все равно, кто вас окружает. Вы хорошо чувствуете себя в компании, но легко можете от нее отказаться. Одиночество вас не пугает. Вам подходят не только профессии, связанные с общением, но и требующие умения работать одному.
- ▣ **16-24 балла.** Если вы набрали больше 16 баллов, вы – экстраверт. Экстраверт (от латинского «extra», что означает «сверх», «снаружи», «вне») – это человек, который ориентирован вовне, на внешние предметы и обстоятельства, на мнение других людей, на внешние, статусные атрибуты. Эта направленность проявляется в его решениях и отношении к жизни. Человек этого типа настолько может быть увлечен своим делом, карьерой, что не обращает внимания на состояние здоровья.
- ▣ Вам нравится быть в центре внимания. Ради компании вы можете пренебречь другими делами. Занятия, требующие усидчивости и терпения, даются вам усилием воли. Вероятно, вам подошли бы профессии, требующие интенсивного общения с покупателями, клиентами, пациентами, учениками, студентами, пассажирами. Если вы не только любите, но и умеете общаться, то вам подойдут профессии, связанные с частыми встречами, переговорами, консультациями. Профессии, требующие терпения и усидчивости (работа с компьютером, исследовательская работа, расчеты и вычисления) будут даваться вам ценой больших усилий и нервного напряжения.

# Нейротизм

- **0-8 баллов.** Вас трудно вывести из равновесия. Вы хладнокровны и невозмутимы. Переживания многих людей вам непонятны. Вы, скорее, поможете делом, чем будете на словах выражать свое сочувствие. Профессии, требующие самоконтроля и умения рисковать, будто созданы для вас. Если только это не маска супермена (или супервумен).
- Вы способны выдерживать большие эмоциональные нагрузки. Обратите внимание на профессии хирурга, военного, сотрудника правоохранительных органов, испытателя техники, спасателя.
  
- **9-16 баллов.** Эмоциональная стабильность. В вас удачно сочетаются устойчивость и чувствительность нервной системы. Вы легче многих справляетесь с жизненными трудностями и при этом способны понять и почувствовать эмоциональное состояние другого человека, поддержать его. Если у вас при этом есть потребность в общении с другими людьми, обратите внимание на такие сферы деятельности, как обслуживание, обучение, воспитание, медицина, управление.
  
- **16-24 балла.** Вероятно, вы принимаете близко к сердцу не только свои проблемы, но и проблемы своих друзей и знакомых. Ваша готовность прийти на помощь другому человеку, вероятно, нравится другим людям. Есть масса профессий, где это качество является профессионально важным. Например, все профессии социальной сферы. Люди искусства также обладают особой восприимчивостью, чуткостью и ранимостью.
- Природа наградила вас более тонкой нервной системой, чем других людей. Если помнить об этом, то окружающий мир будет восприниматься намного спокойней. Ваша отзывчивость наверняка притягивает людей, которые нуждаются в вашем сочувствии. Но в первую очередь вы должны сами обрести силу и уверенность.



Итак... вы определили свой тип темперамента.

Хотите узнать о нём больше?

Хотите узнать, какие виды профессиональной деятельности подходят вам больше?

# Холерик

- Люди этого темперамента быстры, подвижны, возбудимы. У холериков выразительная мимика, живая речь, резкие движения. Его чувства обычно быстро возникают и ярко проявляются. Холерик с увеличением берется за дело, работает с подъемом, преодолевая трудности. Когда запас энергии истощается, настроение резко падает. В общении с людьми холерик может быть резок, провоцируя конфликтные ситуации. Поскольку потребность в общении у холериков повышена, они часто выбирают профессии, связанные с общением - сфера обслуживания, юриспруденция, политика, администрирование. А это как раз те виды деятельности, которые требуют от человека умения общаться.



Холериком был Александр Суворов. Когда он имел слабое здоровье и в детстве приводил в ужас родителей, обливаясь поздней осенью на улице холодной водой. Ему удалось закалить не только тело, но и дух. Став великим полководцем, он ни в чем не уступал своим солдатам, разделяя с ними все тяготы походной жизни и удивляя своей энергией и целеустремленностью.

# Флегматик

- Флегматики медлительны и уравновешенны. Они, как правило, доводят начатое дело до конца. Их чувства глубоки, но скрыты от посторонних глаз. Флегматика трудно вывести из себя. Человеку флегматического темперамента легко выработать выдержку, хладнокровие, спокойствие. Но флегматику следует развивать недостающие ему качества - большую подвижность, активность, не допускать, чтобы он проявлял безразличие к деятельности, вялость, инертность, которые очень легко могут сформироваться в определенных условиях. У флегматиков есть склонность к систематической работе, умение концентрироваться на поставленной задаче, вдумчивость – необходимые профессиональные качества ученого, исследователя.



Полной противоположностью Суворову был флегматик Кутузов. Вероятно, его темперамент оказал влияние на выбор стратегии с войне с Наполеоном. Флегматики миролюбивы, но до тех пор, пока не затронуты их интересы. Флегматизм не помешал полководцу Кутузову одержать победу над Наполеоном.

# Сангвиник

- Сангвиник быстро сходится с людьми, жизнерадостен, легко переключается с одного вида деятельности на другой, но не любит однообразной работы. Он легко контролирует свои эмоции, быстро осваивается в новой обстановке, любит общение. У сангвника быстро возникают чувства радости, горя, привязанности и враждебности, но эти чувства неглубоки. Настроение сангвника быстро меняется, но, как правило, преобладает хорошее настроение. Сангвинический темперамент не накладывает никаких ограничений на выбор профессии.



Известный полководец, Наполеон, был сангвиником. Этот тип темперамента считается самым сильным. Однако он не спас Наполеона от поражения, которое нанес ему флегматик Кутузов.

# Меланхолик

- Чувства и эмоциональные состояния у людей меланхолического темперамента отличаются глубиной, большой силой и длительностью. Меланхолики тяжело переносят обиды, огорчения, хотя внешне это может слабо проявляться. Они избегают малознакомых и новых людей, часто смущаются, проявляют большую неловкость в новой обстановке. Все новое, необычное вызывает у меланхоликов чувство скрытого протеста. Но в привычной и спокойной обстановке люди с таким темпераментом чувствуют себя спокойно и работают очень продуктивно. Меланхоликам свойственна глубина и постоянство, острая



Н.В.Гоголь

Почему среди меланхоликов нет полководцев?

Высокая чувствительность в сочетании с потребностью в одиночестве рождает не полководцев, а творцов. Большинство поэтов, художников, музыкантов - меланхолики. Их произведения – память об их чувствах и переживаниях. Силой своего таланта они заставляют других переживать свое счастье и свое страдание.

# Заключение.

- Любая группа людей работает эффективней, если в ней есть представители всех темпераментов.
- **Меланхолики** первыми чувствуют, в каком направлении надо начинать поиск. **Холерики** выполняют функции бесстрашных разведчиков. **Сангвиники** являются источником положительных эмоций и постоянно генерируют неожиданные идеи. **Флегматики** анализируют информацию и предлагают взвешенное решение.

# Заключение.

- В чистом виде темпераменты встречаются редко. В каждом человеке есть что-то от холерика, сангвиника, флегматика и меланхолика. Вопрос, кем лучше быть, не имеет смысла, как и вопрос, какое время года лучше. В каждом есть свои плюсы и свои минусы. Надо их знать и действовать, выбирая эффективную модель поведения в зависимости от ситуации, не идя на поводу у природных качеств, а развивая их.
- Особенности темперамента необходимо учитывать при выборе профессии, но не следует путать темперамент с характером.
- Доброта и жестокость, трудолюбие и лень, аккуратность и неряшливость – все это черты характера, которые не заложены от природы, а формируются на протяжении всей жизни. Умным или глупым, честным или лживым, талантливым или бездарным может быть человек с любым темпераментом.
- Успешность человека зависит не от его темперамента, а от способностей, знаний, навыков и направленности личности.

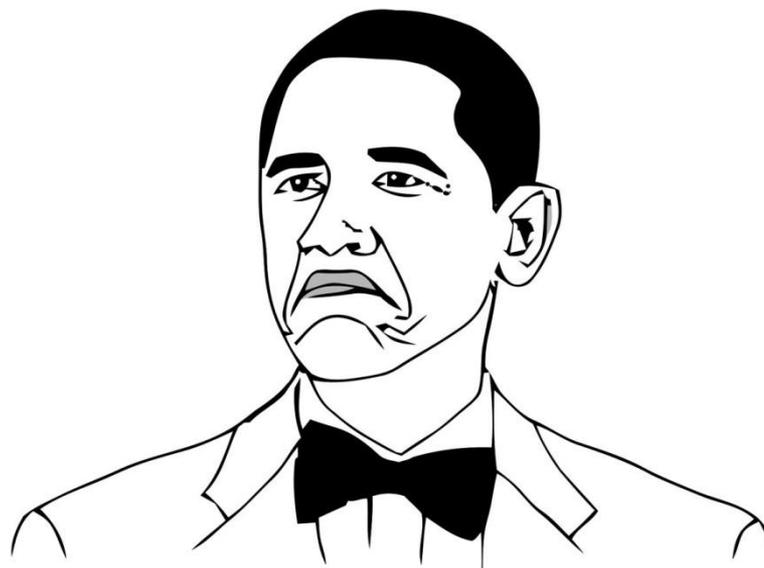
# Вопросы на понимание темы урока

1. Хладнокровие и невозмутимость больше всего необходимы:  
а) сотруднику правоохранительных органов, б) учителю, в) слесарю, г) повару.
2. Для интроверта больше всего подойдет работа:  
а) юриста, б) журналиста, в) парикмахера, г) корректора.
3. Руководить людьми труднее всего:  
а) сангвинику, б) холерику, в) флегматику, г) меланхолику.
4. Экстраверту лучше заниматься:  
а) научной деятельностью, б) конкретным практическим трудом, в) обслуживанием клиентов, г) вычислениями и расчетами.
5. Меланхолику не рекомендуется работать:  
а) терапевтом, б) хирургом, в) окулистом, г) рентгенологом.

- ▣ **Что будет проверяться:**
- ▣ Наличие краткого конспекта по теме (выпишите главные мысли, с вашей точки зрения)
  
- ▣ Наличие пройденного теста Айзенка
  
- ▣ Ответы на вопросы после темы (на отдельных листочках) – это на оценку

Вы сделали это! Вы прошли  
тему темперамента!

[ultrad.com.br](http://ultrad.com.br)

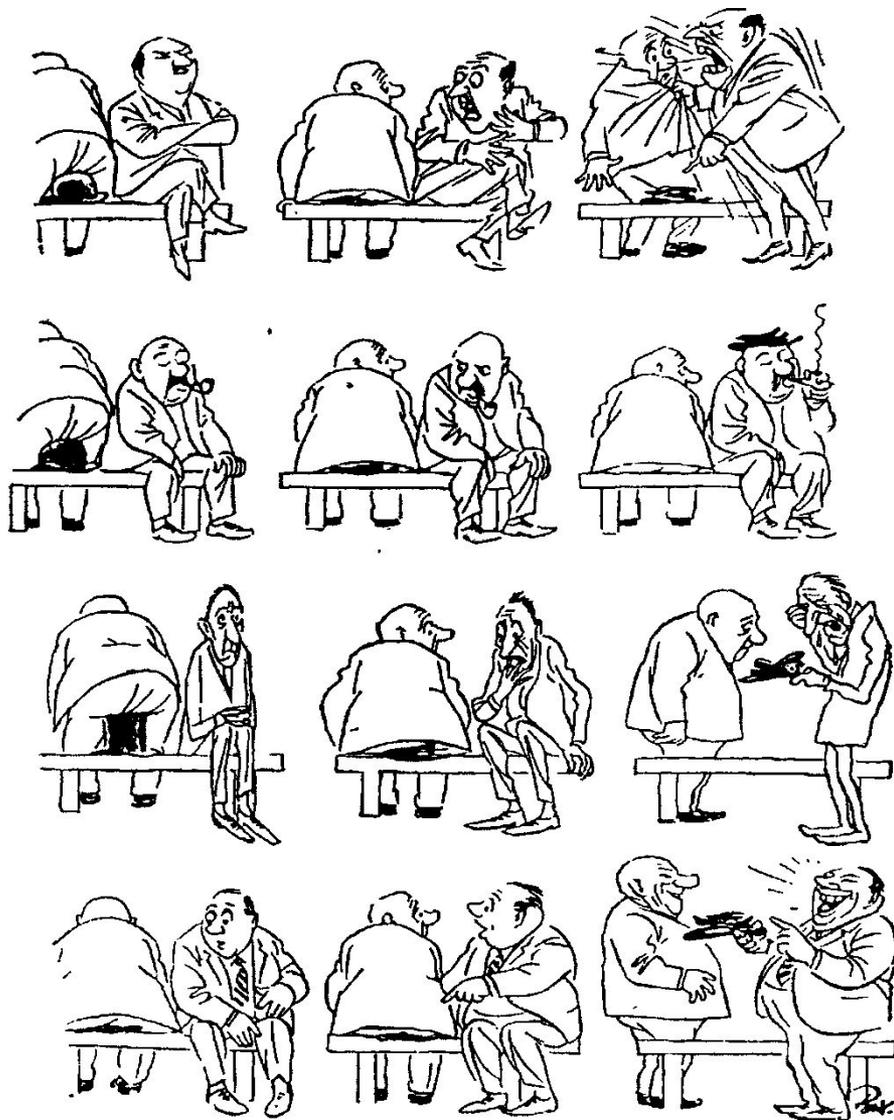


**NOT BAD**

(На последующих слайдах дополнительная  
информация для любознательных)

- Полезная статья о свойствах нервной системы и профессиях:
- <http://azps.ru/articles/os-vib.html>

□ Карикатура Херлуфа Бидструпа. Угадайте, где какой тип.



□ **Интересный факт:**

- Мой преподаватель, один из мэтров отечественной психологии, Евгений Павлович Ильин был убеждён, что темперамент нельзя достоверно установить с помощью теста. Так как темперамент базируется на свойствах нервной системы, для его точного определения необходимо проводить диагностику утомляемости, скорости реакции и других свойств нервной системы с помощью специальной аппаратуры.
- Для особо интересующихся – гуглите «Тэппинг-тест» Ильина.