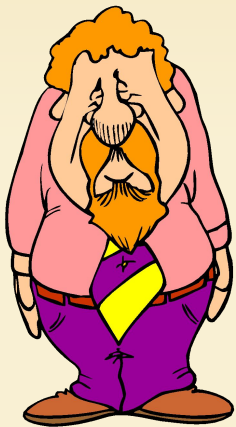


Лекция 4

Темперамент



План:

1. *Темперамент как индивидуальная характеристика человека.*
2. *История учений о темпераменте.*
3. *Физиологическая основа темперамента.*
4. *Свойства темперамента. Вариативность подходов.*
5. *Психологическая характеристика типов темперамента*

Почему и чем мы отличаемся?



Индивидуальность – сочетание психологических особенностей человека, составляющих его своеобразие, его отличие от других людей

- Индивидуальность образуют следующие психические свойства человека:
 - 1) Темперамент,
 - 2) Характер,
 - 3) Способности

Темперамент (от латинского *temperamentum*) – надлежащее соотношение частей

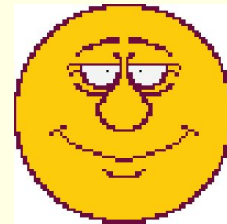
- **Темперамент** - совокупность природных, врожденных свойств, характеризующих динамические особенности протекания психических процессов и поведения человека.

Темперамент - особенности психики, объясняющие образ действий человека в той или иной ситуации.

Отражает динамическую, а не содержательную сторону психической деятельности.

Выделяются две ведущие характеристики:

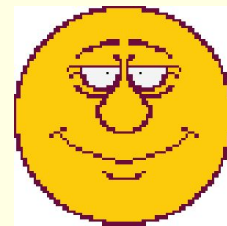
- ▣ **Активность, с которой человек взаимодействует с окружающим миром.**
- ▣ **Эмоциональность.**



Темперамент - врожденное свойство, которое передается человеку по наследству от родителей или близких родственников

Темперамент ярко проявляется у человека до 5-7 лет

Изменить темперамент невозможно и любые попытки опасны для психики человека



История учений о темпераменте

Создателем учения о темпераменте считается древнегреческий врач Гиппократ (ок. 460-377 гг. до н. э.)

Он утверждал, что люди различаются соотношением четырех основных “соков организма” :

крови (лат. *sanguis*),
флегмы (греч. *phlegma*),
желчи (греч. *chole*),
черной желчи (греч. *melas chole*)



- Соотношение этих “соков организма” по-гречески обозначалось словом “красис”, которое позже заменили латинским словом *temperamentum*.
- Предположение о том, что темперамент зависит от соотношения «соков» стало основой первого учения о темпераменте – гуморальная теория темперамента

Гуморальная теория темперамента

- Сущность: тип темперамента обусловлен соотношением в организме различных жидкостей
- Впервые такое соотношение установил Клавдий Гален (ок. 130-ок. 200 гг.) в трактате “De temperamentum”
- Выделены 4 типа темперамента в зависимости от преобладающей жидкости:
сангвиник (преобладание крови), флегматик (преобладание слизи), холерик (преобладание желчи) и меланхолик (преобладание черной желчи)

Конституциональные теории темперамента

- Возникли в начале XX века
- Сущность: тип темперамента обусловлен конституциональным (анатомическим) строением человека.
- Авторы – Э Кречмер, У. Шелдон.

Конституциональные типы (Э. Кречмер)

1. Лептосоматик характеризуется хрупким телосложением, высоким ростом, плоской грудной клеткой, узкими плечами, длинными и худыми нижними конечностями.
2. Пикник - человек с выраженной жировой тканью, чрезмерно тучный, характеризуется малым или средним ростом, расплывшимся туловищем с большим животом и круглой головой на короткой шее.

Конституциональные типы (Э. Кречмер)

3. Атлетик — человек с развитой мускулатурой, крепким телосложением, характерны высокий или средний рост, широкие плечи, узкие бедра.

4. Диспластик — человек с бесформенным, неправильным строением. Индивиды этого типа характеризуются различными деформациями телосложения (например, чрезмерный рост, непропорциональное телосложение)

Соотношение типа конституции и типа темперамента

<i>Тип конституции</i>	<i>Тип темперамента</i>	<i>Характеристика представителей типа</i>
Лептосоматик	Шизотимик	замкнут, подвержен колебаниям настроения, упрям, не склонен к изменению установок и взглядов, с трудом приспосабливается к окружению
Атлетик	Иксотимик	спокойный, невпечатлительный человек со сдержанными жестами и мимикой, с невысокой гибкостью мышления, часто мелочный.
Пикник	Циклотимик	его эмоции колеблются между радостью и печалью, он легко контактирует с людьми и реалистичен во взглядах

Конституциональные типы (У. Шелдон)

1. Эндоморфный тип - относительно слабое телосложение с избытком жировой ткани.
2. Мезоморфный тип - стройное и крепкое тело, большая физическая сила
3. Эктоморфный тип — хрупкое телосложение, плоская грудная клетка и длинные тонкие конечности со слабой мускулатурой

Соотношение типа конституции и типа темперамента

<i>Тип конституции</i>	<i>Тип темперамента</i>	<i>Характеристика представителей типа</i>
Эндоморфный тип	Висцеротония	Любовь к комфорту, эмоциональная ровность, терпимость, общительность, потребность в людях в тяжелую минуту
Мезоморфный тип	Соматотония	Склонность к физической деятельности, энергичность, потребность в доминировании, склонность к риску, психологическая нечувствительность, шумное поведение, самоуверенность, потребность в действиях в тяжелую минуту
Эктоморфный тип	Церебротония	Склонность к уединению, Скрытность чувства, эмоциональная заторможенность, Заторможенность в общении. Чрезмерная чувствительность к боли, Потребность в уединении в тяжелую минуту

Физиологическая теория темперамента

- Русский физиолог И. П. Павлов описал 3 основные свойства нервных процессов, которые определяют тип нервной системы:
- Сила нервных процессов;
- Уравновешенность нервных процессов;
- Подвижность нервных процессов;
- Соотношение основных свойств нервной системы лежит в основе темперамента.

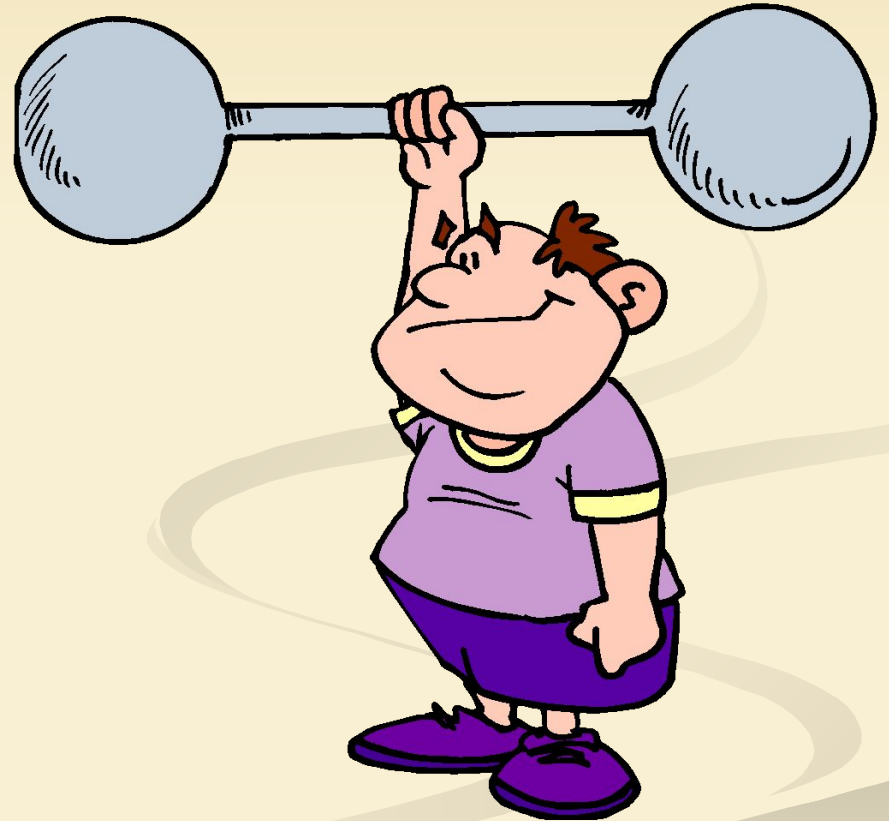


Сила нервных процессов

Сила нервных процессов -

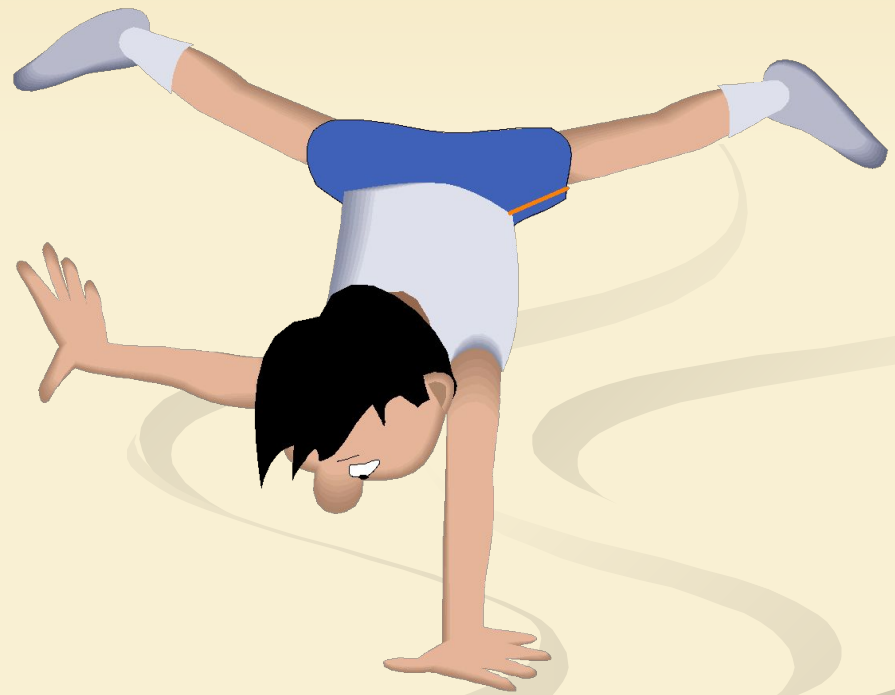
способность нервной системы человека выдерживать большие нагрузки и раздражители.

Это природная индивидуальная особенность, показывающая работоспособность и выносливость. Силу нервных процессов переделать нельзя, но можно регулировать.



Уравновешенность нервных процессов.

Уравновешенность нервных процессов - процессы возбуждения и торможения могут быть либо уравновешены, т.е. одинаковой силы, либо какой-то из них преобладает.



Подвижность нервных процессов

Подвижность нервных процессов -

способность быстро реагировать на изменения в окружающей среде. Данное свойство является показателем быстроты смены возбуждения и торможения.



Физиологическая основа темперамента

Определенные устойчивые сочетания свойств нервной системы образуют типы высшей нервной деятельности, или сокращенно – типы ВНД.

Тип ВНД - это врожденные и относительно слабо подверженные изменениям под воздействием окружения и воспитания свойства нервной системы

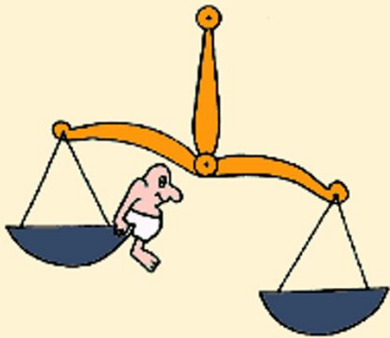
Тип ВНД образует физиологическую основу темперамента.

Физиологическая основа темперамента

Типы ВНД (по И.П. Павлову)

1. Сильный, уравновешенный,
подвижный- **сангвиник**
2. Сильный, уравновешенный, инертный -
флегматик
3. Сильный, неуравновешенный,
подвижный - **холерик**
4. Слабый – **меланхолик**

Соотношение показателей ВНД и типов темперамента



Тип нервной
системы

Сильный

Слабый

Неуравновешенный

Уравновешенный

Уравновешенный

Неуравновешенный

Подвижный

Подвижный

Инертный

Подвижный
Инертный

Холерик

Сангвиник

Флегматик

Меланхолик

СВОЙСТВА ТЕМПЕРАМЕНТА

- **Сензитивность (чувствительность)**- качество сила внешнего воздействия необходимое для возникновения какой-либо психической реакции
- **Реактивность** –степень произвольности реакции на внешние и внутренние воздействия.
- **Активность** - степень энергичности, с которой человек воздействует на внешние и внутренние препятствия при осуществлении цели.
- **Темп реакций**- скорость протекания различных психических явлений

Свойства темперамента

- **Эмоциональная возбудимость** - качество эмоциональной реакции на очень слабые внешние и внутренние воздействия.
- **Пластичность/ригидность** - качество приспособления к изменяющимся условиям жизнедеятельности.
- **Экстраверсия/интроверсия** – свойство, указывающее от чего в большей степени зависит психическая реакция человека: от внешних или от внутренних воздействий

Темперамент

Сангвиник	Экстраверсия умеренная	Эмоциональная стабильность средняя
Холерик	Экстраверсия значительная	Эмоциональная нестабильность высокая
Флегматик	Интроверсия умеренная	Эмоциональная стабильность высокая
Меланхолик	Интроверсия значительная	Эмоциональная нестабильность очень высокая

Беззаботный
 Легкомысленный
 Живой
 Активный
 Общительный
 Отзывчивый
 Разговорчивый
 Быстрый
 Трудоголик
 Болтун
 Красноречивый
 Поверхностный
 Чуткий
 Болтливый
 Дружелюбный
 Легко приспосабливающийся
 Яркий
 Нетерпеливый
 Безответственный
 Ненадежный
 Непостоянный
 Гибкий
 Щедрый
 Легкий
 Счастливым

Импульсивный
 Неугомонный
 Вспыльчивый
 Активный
 Легковозбудимый
 Пышущий здоровьем
 Агрессивный
 Лидер
 Сильный
 Энергичный
 Экстраверт
 Нетерпеливый
 Инициатор
 Шумный
 Практичный
 Эффективный
 Забывчивый
 Спортивный
 Соперничающий
 Выносливый
 Доминирующий
 Нетерпимый
 Упрямый
 Сердитый
 Деятельный

Пессимистичный
 Печальный
 Грустный
 Серьезный
 Нервный
 Погруженный в себя
 Тихий
 Сдержанный
 Замкнутый
 Скучный
 Павший духом
 Задумчивый
 Требовательный
 Ранним
 Читатель
 Медлительный
 Мрачный
 Мыслитель
 Умный
 Хорошая память
 Созерцатель
 Неблагодарный
 Неудовлетворенный
 Самоотверженный
 Безутешный

Внимательный
 Методичный
 Уравновешенный
 Пассивный
 Миролюбивый
 Задумчивый
 Спокойный
 Сдержанный
 Расслабленный
 Неторопливый
 Медлительный
 Непреклонный
 Размеренный
 Тихий
 Погруженный в себя
 Контролирующий
 Мечтательный
 Любящий
 рутинный труд
 Медленно учится
 Настойчивый
 Упрямый
 Застенчивый
 Мудрый
 Унылый

Особенности Холерика проявления:

- ❑ Действия порывисты, резки, стремительны, быстрый темп движений, речи.
- ❑ Инициативность, энергичность, активность.
- ❑ Склонность к резким сменам настроения, необдуманность, вспыльчивость, раздражительность.
- ❑ Подвержен эмоциональным срывам.
- ❑ Недостаточная эмоциональная уравновешенность может привести к неспособности контролировать свои эмоции в трудных жизненных обстоятельствах.



Характеристики темпераментов

холерик



Такой человек обычно очень вспыльчив, горяч и несдержан. Вместе с тем холерик быстро остывает и успокаивается, если ему уступают и идут на встречу. Его душевные движения порывисты, но непродолжительны, настроение часто меняется.

Сангвиник.

- ❑ Высокая психическая активность, энергичность, работоспособность.
- ❑ Быстро приспосабливается к новым условиям, сходится с людьми.
- ❑ Общителен.
- ❑ Чувства легко возникают и легко сменяются, мимика богатая.
- ❑ Свойственна открытость и доступность, а в некоторых случаях - беззаботность, поверхностность, непостоянство.
- ❑ Стремится к частой смене впечатлений.
- ❑ Сравнительно легко и быстро переживает неудачи.



Характеристики темпераментов



САНГВИНИК

Это человек весьма веселого нрава. Он представляется оптимистом, полным надежд, юмористом, шутником, балагуром. Сангвиник быстро воспламеняется, но столь же быстро остывает, теряет интерес к тому, что совсем ещё недавно очень его волновало и притягивало к себе. Он много обещает, но не всегда сдерживает свои обещания, легко и с удовольствием вступает в контакты с незнакомыми людьми, является хорошим собеседником. Его отличает доброта, готовность прийти на помощь. Напряженная умственная и физическая работа быстро утомляет. Сангвиник очень активен, энергичен, у него живые движения, богатая мимика. При неблагоприятных условиях и отсутствии воспитания у сангвиника могут развиваться поспешность, легкомыслие к поступкам, невнимательность.

Флегматик

- ❑ Низкий уровень психической активности, медлительность, невыразительность мимики.
- ❑ Новые формы поведения формируются медленно, но являются стойкими.
- ❑ Как правило, редко выходит из себя, ровен и спокоен в общении.
- ❑ Вдумчивый, миролюбивый, старательный и размеренный, но в некоторых случаях могут проявляться пассивность, вялость и безучастность к окружающему, лень и безволие.
- ❑ Чувства и настроения обычно отличаются постоянством.



Характеристики темпераментов

флегматик



Обладатель этого темперамента хладнокровен. Он больше склонен к бездеятельности, чем к напряженной, активной работе. Такой человек медленно приходит в состояние возбуждения, но и успокаивается постепенно. Мимика и движения флегматика невыразительны и медлительны.

В жизни редко приходится встречать «стопроцентных» флегматиков или сангвиников, так как большинство людей соединяют в себе черты разных темпераментов.

Меланхолик.

- ❑ Низкий уровень психической активности, замедленность движений, сдержанность моторики и речи, быстрая утомляемость.
- ❑ Высокая эмоциональная чувствительность, глубина и устойчивость эмоций при слабом их внешнем выражении, причем преобладают отрицательные эмоции.
- ❑ Это, как правило, тревожные, малообщительные люди.
- ❑ При неблагоприятных условиях может развиваться повышенная эмоциональная ранимость, замкнутость, отчужденность.



Характеристики темпераментов

МЕЛАНХОЛИК



Человек с меланхолическим темпераментом обычно живет сложной и напряженной внутренней жизнью, придаёт большое значение всему, что касается, обладает повышенной тревожностью и ранимой душой. Меланхолик почти всегда человек сдержанный и слов на ветер не бросает. Когда он не может выполнить обещанное, то искренне страдает, даже если знает, что от него ничего не зависело.

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

подчиняет,
непреклонен,
властен

САНГВИНИК

развлекатель,
старается всех
развеселить

ФЛЕГМАТИК

спокойный,
созерцатель

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



подвижный,
быстрый,
«непоседа»

стремительный,
резкий,
напряженный

сангвини
к

холерик

флегмати
к

меланхоли
к

замедленный,
плавный,
расслабленный

замедленный,
нерешительный



Аппетит

**сангвини
к**

холерик

**«хороший,
лакомка»**

**ест быстро,
много**



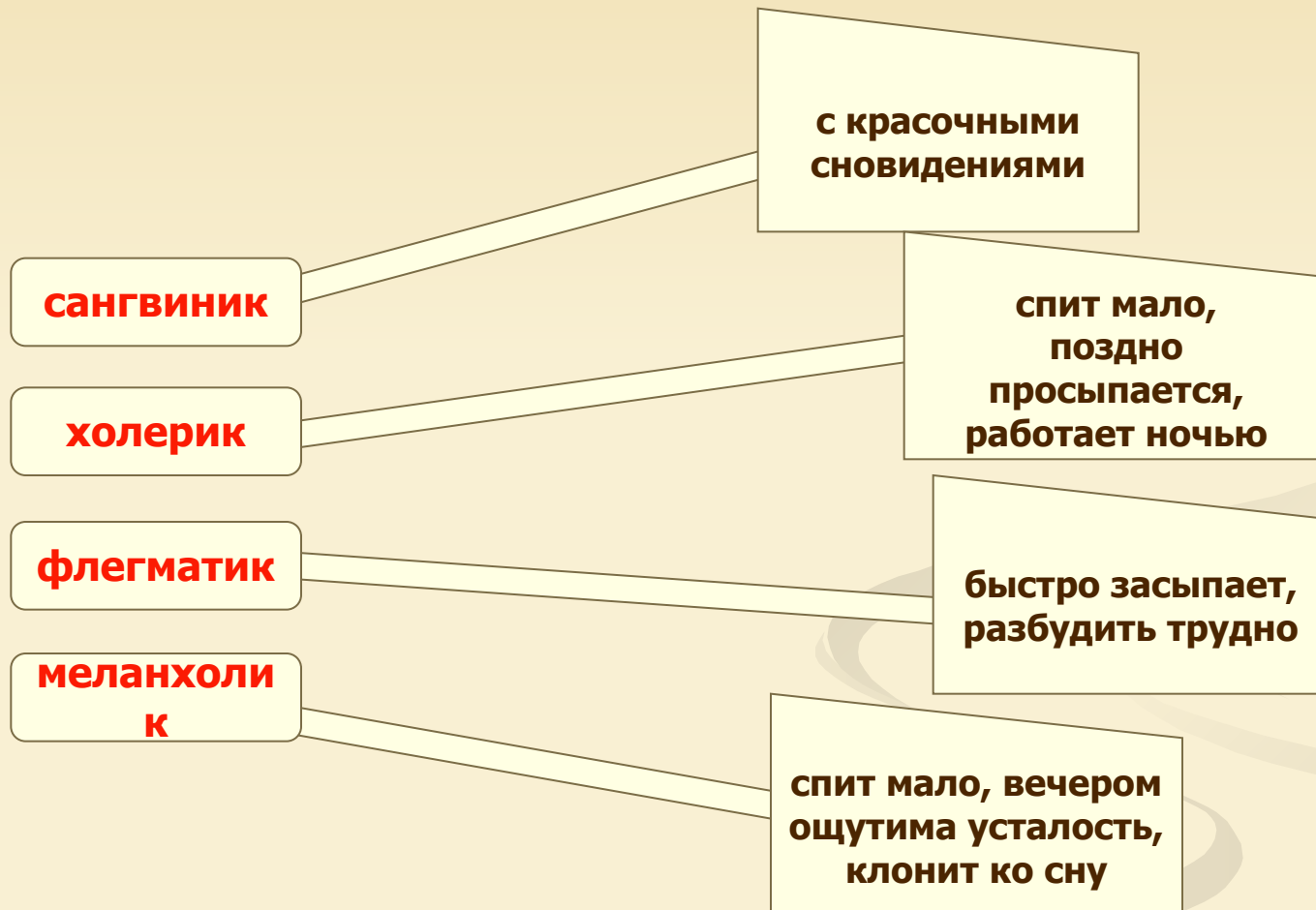
**ценит
процесс
еды, не
торопится во
время еды**

сниженный

**флегмати
к**

**меланхоли
к**

Сон



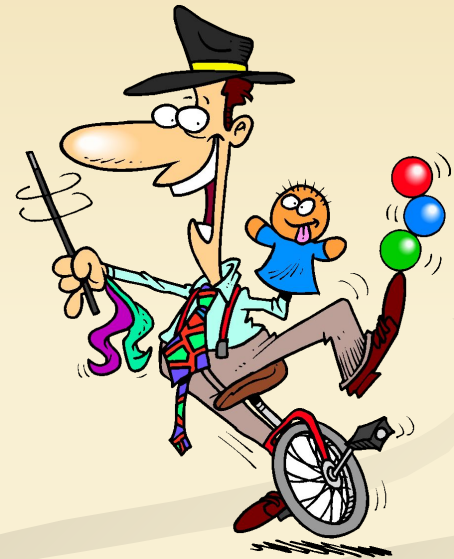
Темперамент и профессия

- **Холерику** подходит циклическая работа, в которой чередуются периоды больших усилий и спокойной деятельности.



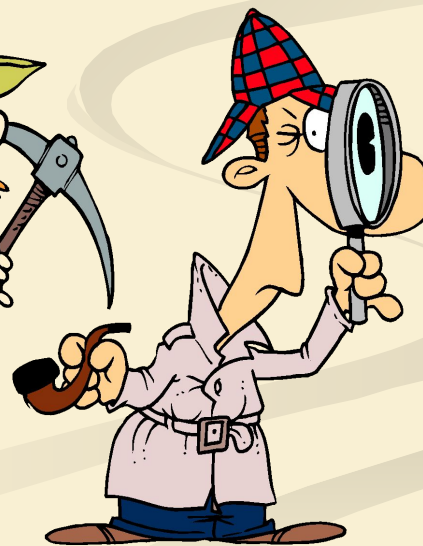
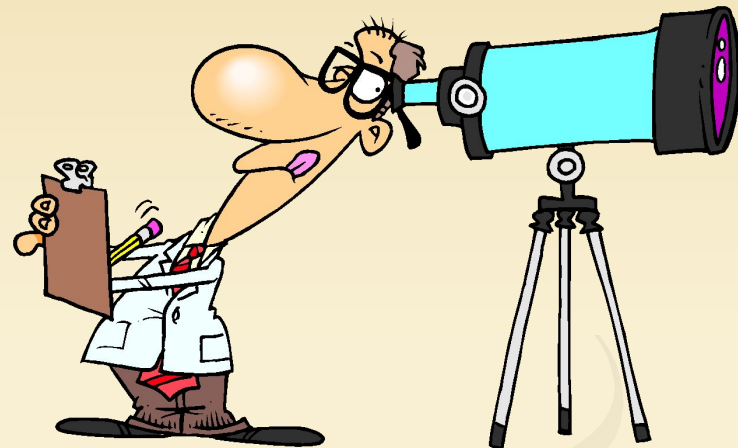
Темперамент и профессия

- **Сангвинику** интереснее заниматься разнообразной работой, где он получает постоянно новые знания. Профессии должны быть постоянно связаны с общением, а также организацией деятельности людей.



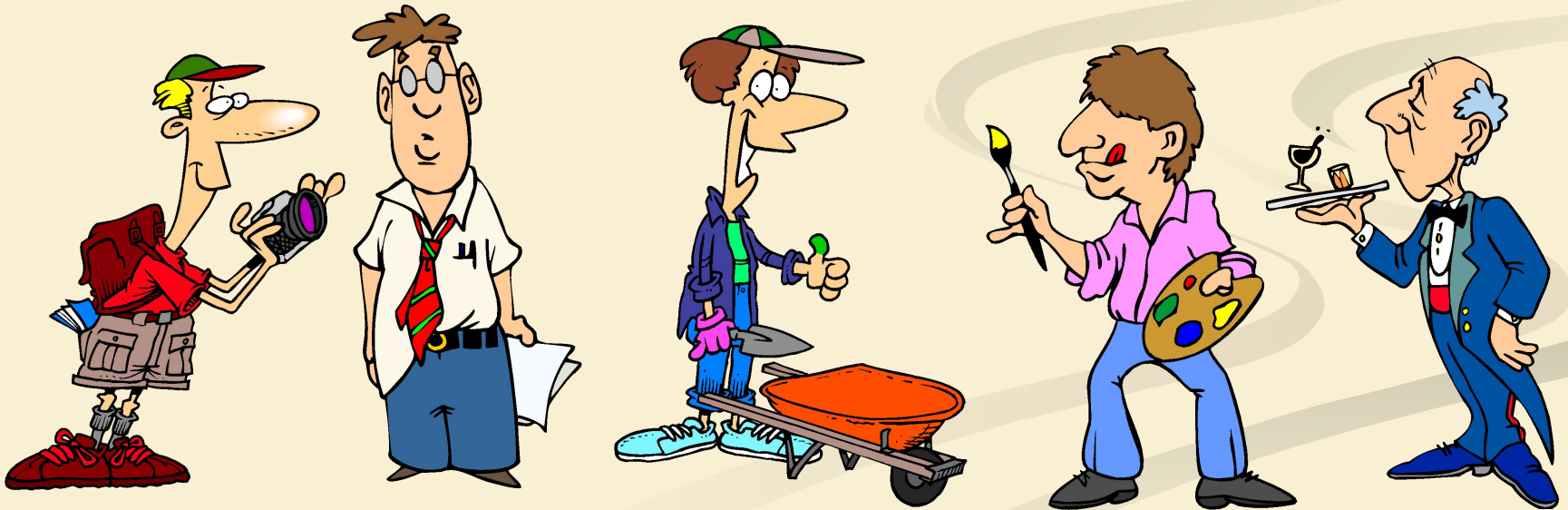
Темперамент и профессия

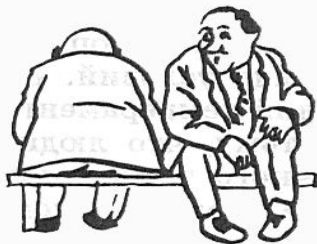
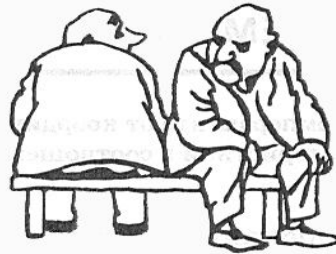
- **Флегматик** в работе должен иметь возможность соблюдать привычный режим, деятельность может носить **монотонный** характер.



Темперамент и профессия

- Меланхолику подходит работа, требующая точных ручных умений. Противопоказаны профессии, связанные с неожиданностями и сложностями.





Какой темперамент лучше?

Не бывает «хорошего» или «плохого» темперамента. Вопрос, кем лучше быть, не имеет смысла, как и вопрос какое время года лучше. В каждом есть свои плюсы и минусы. Надо их знать и действовать, выбирая эффективную модель поведения в зависимости от ситуации, не идя на поводу у природных качеств, а развивая их.





Например в микки
составовождение таров
то... живля
они...
сильней. Ю...
...астрал...
...хени, ко...
на...ему фле...
К...в.

Полн...
прот...ожностью
б...
...но это
...казал
...ыбор
...ойне с

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 жизни в «чистом» виде темпераменты встречаются редко, как правило, говорят о преобладании тех или иных черт темперамента (смешанный тип). Проявление свойств темперамента во многом зависит и от условий жизнедеятельности.

