

# ТЕМПЕРАМЕНТ



**Темперамент** - врожденные особенности человека, определяющие динамику протекания его психических процессов.

Термин «темперамент» (лат. «temperans» - умеренный) ввел античный медик Клавдий Гален

# История учения о типах темперамента

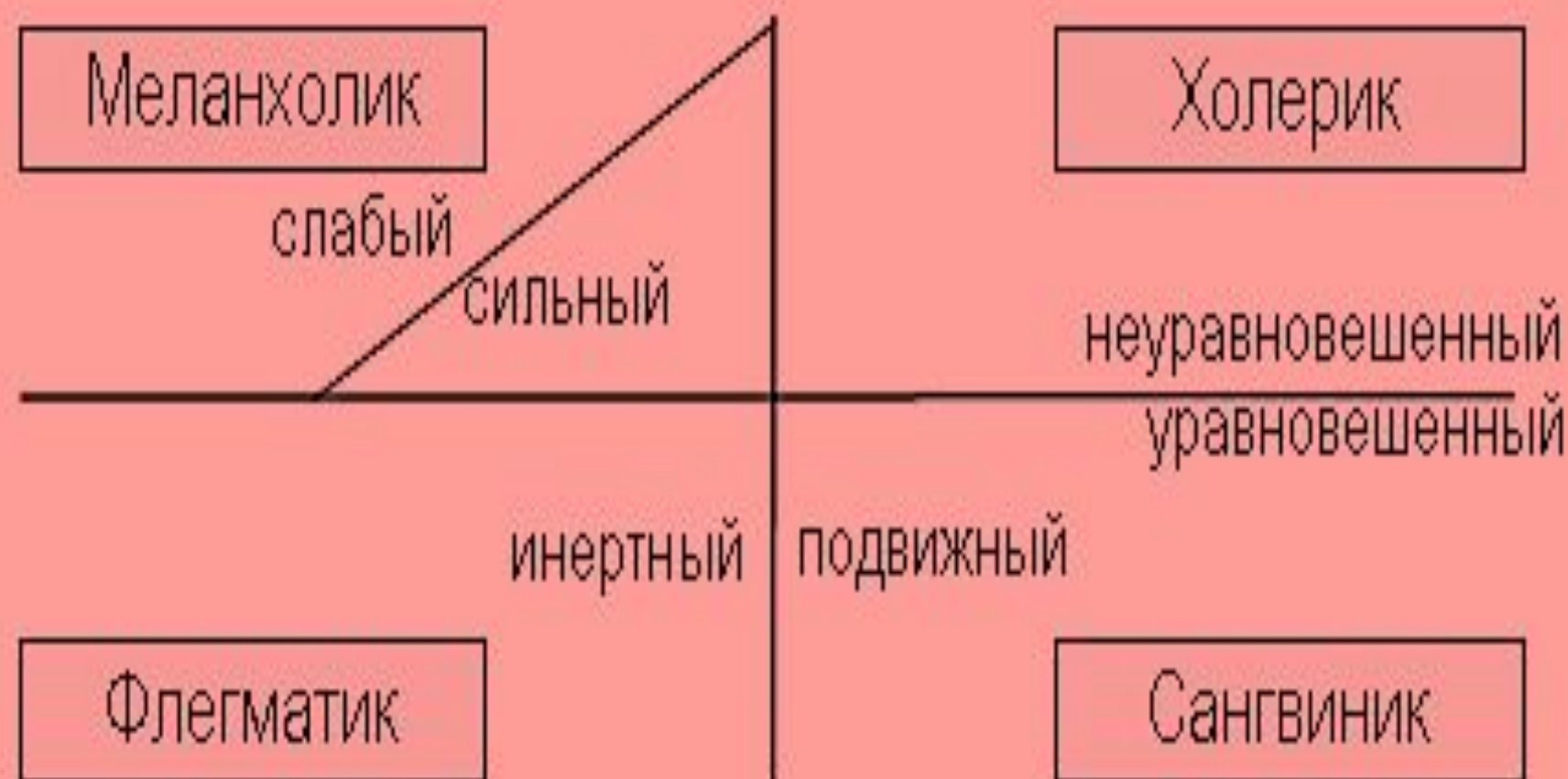
Гиппократ (V в. до н.э.), Клавдий Гален (II в. до н.э.): люди различаются соотношением четырёх основных "соков" жизни, входящих в его состав:

- крови, которую выделяет сердце (sanguis) – сангвиники
- флегмы (слизи), которую выделяет мозг (flegma) – флегматики
- желтой желчи, которую выделяет печень (choles) – холеричики
- черной желчи, которую выделяет селезенка (melaina holes) – меланхолики

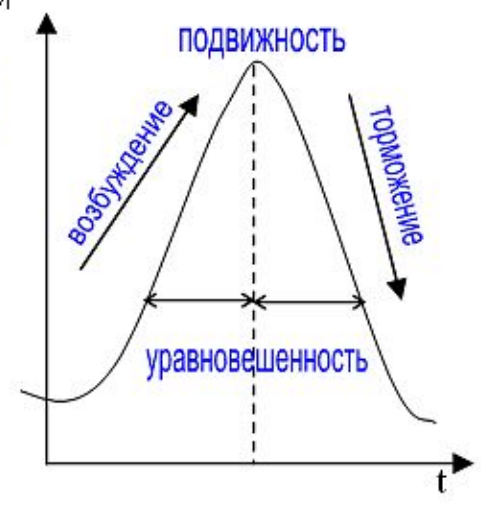
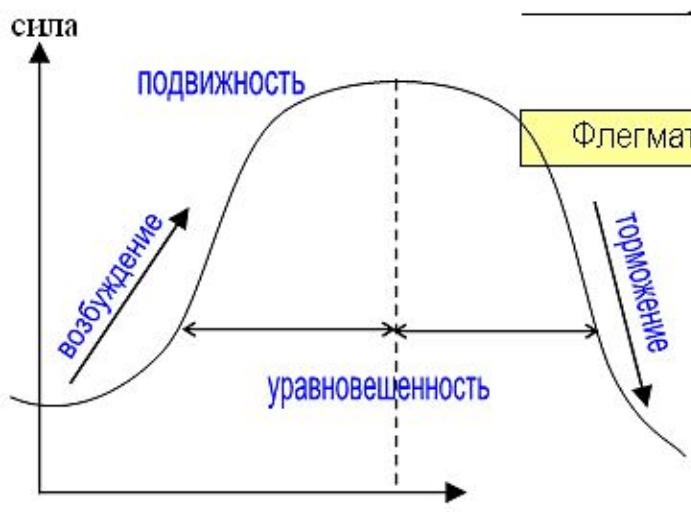
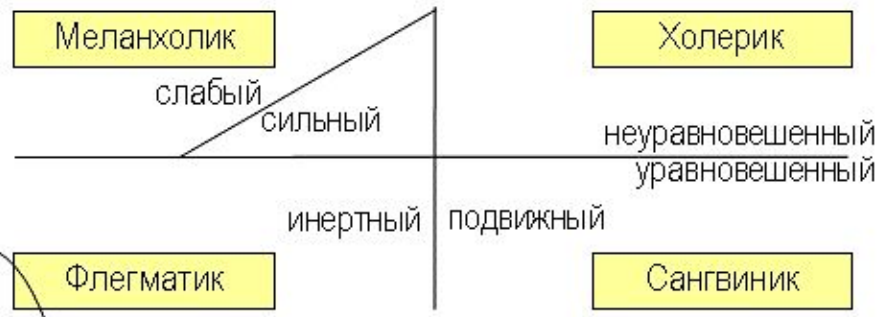
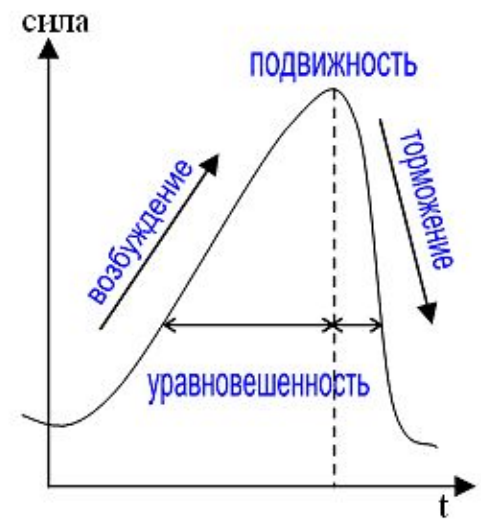
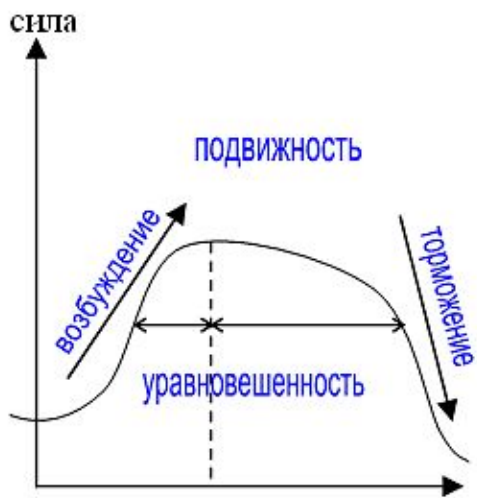
И.П. Павлов выдвинул гипотезу: в основе различий поведения лежат свойства нервных процессов - возбуждения и торможения.

# Свойства нервных процессов

1. Сила возбуждения : отражает работоспособность нервной клетки (функциональная выносливость - способность выдерживать длительное или кратковременное сильное возбуждение).
2. Сила торможения: способность к образованию различных тормозных условных реакций (угасание и дифференцировка).
3. Уравновешенность - равновесие процессов возбуждения и торможения.
4. Подвижность/инертность - быстрота перехода одного нервного процесса в другой, способность к изменению поведения в соответствии с изменяющимися условиями жизни. НС тем более инертна, чем больше времени или усилий требуется, чтобы перейти от одного процесса к другому.

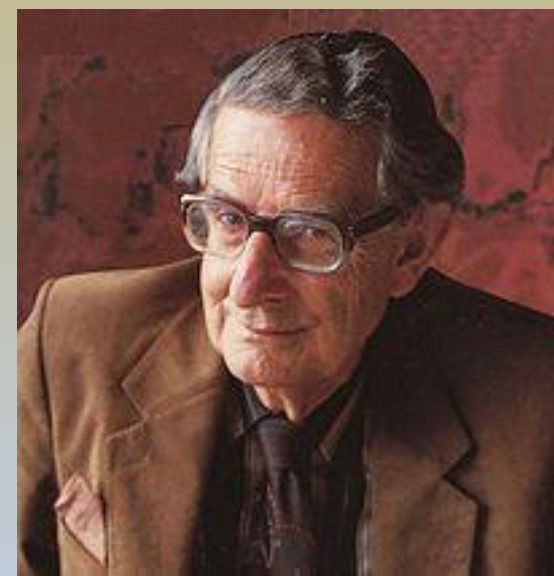


Типы темперамент по И.П. Павлову



Типы темперамента по И.П. Павлову

**Ганс Айзенк** (британский учёный-психолог) предложил три личностных измерения, которые рассматривал как генетически обусловленные активностью ЦНС, что свидетельствует об их статусе черт темперамента.



## 1. **Нейротизм.**

- характеризует эмоциональную устойчивость/неустойчивость (стабильность/нестабильность);
- высокие показатели: нервозность, неустойчивость, слабая адаптация, склонность к быстрой смене настроений, сильной реакции по отношению к вызывающим их стимулам;
- низкие показатели: сохранение организованного поведения, ситуативная целенаправленность в обычных и стрессовых ситуациях. Характеризуется: зрелость, отличная адаптация, отсутствие большой напряженности,

## ИНТРОВЕРСИЯ

- Спокойный, застенчивый
- Склонный к самоанализу
- Сдержан, отдалён от всех
- Планирует действия заблаговременно
- Держит чувства под контролем



## ЭКСТРОВЕРСИЯ

- Общительный, широкий круг знакомств
- Импульсивен, действует под влиянием момента
- Оптимистичный
- Предпочитает движения, действия





### **3. ПСИХОТИЗМ.**

**-показатель склонности к асоциальному поведению, вычурности, неадекватности эмоциональных реакций, высокой конфликтности, эгоцентричности.**

**-люди с высокой степенью выраженности психотизма эгоцентричны, импульсивны, равнодушны к другим, склонны противиться общественным устоям, бывают беспокойными, трудно контактируют с людьми и не встречают у них понимания, намеренно причиняют другим неприятности.**

- низкий уровень психической активности,
- замедленность движений,
- сдержанность мимики и речи, быстрая утомляемость,
- высокая эмоциональность, чувствительность ко всему, что происходит вокруг него,
- чуткость к другим – уживчив,
- склонен переживать проблемы внутри себя – склонность к саморазрушению

- сильная нервная система
- легко переключается с одного на другое,
- неуравновешенность нервной системы уменьшает уживчивость с другими людьми
- склонен к резким переменам в настроении,
- вспыльчив, нетерпелив, подвержен эмоциональным срывам

нейротизм



индивидуально-психологическая ориентация на внутренний субъективный мир

индивидуально-психологическая ориентация на мир внешних объектов

- сильная работоспособная нервная система,
- с трудом переключается в другую работу и приспосабливается к новой обстановке,
- преобладает спокойное ровное настроение,
- чувства отличаются постоянством

- сильная нервная система,
- хорошая работоспособность,
- легко переходит к другой деятельности, к общению с другими людьми
- стремится к частой смене впечатлений
- легко и быстро отзывается на происходящие события
- сравнительно легко переживает неудачи







*Флегматик*



*Меланхолик*



*Холерик*



*Сангвиник*





# Тест по определению темперамента

*Поставьте «+» если согласны с  
утверждением*

**В тесте четыре группы вопросов, в каждой  
группе 14 утверждений.**



# **Вы:**

- 1. Отличаетесь неусидчивостью.**
- 2. Вспыльчивы и импульсивны.**
- 3. Чаще всего нетерпеливы.**
- 4. Инициативны и решительны.**
- 5. Упорны, даже упрямы.**
- 6. Быстро ориентируетесь в спорах, находчивы.**
- 7. Ритм деятельности неравномерный, скачкообразный.**
- 8. Любите рисковать.**
- 9. Легко прощаете обиды.**
- 10. Ваша речь быстрая и пылкая.**
- 11. Часто страдаете от своей неуравновешенности.**
- 12. Не терпите недостатков.**
- 13. Вас привлекает все новое.**
- 14. Ваше настроение часто меняется.**

15. Вы жизнерадостный и веселый человек.
16. Энергия бьет ключом, вы всегда собраны.
17. Часто бросаете начатое на полдороге.
18. Не всегда адекватно оцениваете свои силы.
19. Ваши интересы и увлечения часто меняются.
20. К изменившимся планам и новым обстоятельствам привыкаете легко.
21. Вам не трудно отвлекаться от своих дел, вы быстро разбираетесь с чужой проблемой.
22. Тщательная подготовка деталей и кропотливый труд не для вас.
23. Вы отзывчивы, любите общение.
24. Ваша речь внятная и громкая.
25. Не паникуете в сложных ситуациях, с

29. Вы сдержанный и хладнокровный человек.
30. В своих словах и делах вы последовательны.
31. Вы осторожны и рассудительны.
32. Выдержанны, умеете выжидать.
33. Неразговорчивы, не любите пусто-порожней болтовни.
34. Ваша речь размеренна, спокойна.
35. Вы грамотно распределяете свои силы, никогда не выкладываетесь полностью.
36. Существует четкий режим дня, вы планируете свои дела.
37. Спокойно воспринимаете критику, равнодушны к порицанию.
38. Вам трудно с ходу переключиться на другую деятельность.
39. С другими людьми у вас ровные, хорошие отношения.
40. Аккуратны, педантичны в мелочах.

43. Вы застенчивый человек.
44. Новая обстановка вызывает у вас замешательство.
45. Вы не уверены в себе, своих силах.
46. Одиночество не тяготит вас.
47. Неудачи и неприятности надолго выбивают вас из колеи.
48. В сложные жизненные периоды вы замыкаетесь в себе.
49. Вы не слишком выносливы, быстро устаете.
50. Ваша речь тихая, иногда невнятная.
51. Вы автоматически перенимаете черты характера собеседника и его манеру говорить.
52. Сентиментальны и впечатлительны.
53. У вас завышенные требования к себе и окружающим.
54. Вам свойственна некоторая мнительность и

**Подсчитайте кол-во «+» в группе вопросов:**

- 1-14
- 15-28
- 29-42
- 43-56



**Если в какой-то из групп вы получили больше 10 плюсов, этот тип темперамента у вас доминирующий.**



- С 1 по 14 утверждение описывают холерика



- С 15 по 28 утверждение описывает сангвиника



- С 29 по 42 утверждение описывает флегматика



- С 43 по 56 утверждение описывает меланхолика



**Если количество «+» 5-9 - эти черты выражены у вас в значительной мере.**

**Если положительных ответов меньше 4, то черты такого типа темперамента слабо выражены.**



**Как вы убедились, нет однозначного идеала среди типов темпераментов. И изменить его нельзя, т.к. это не черта характера, а всего лишь особенность реакций организма.**

**Но, узнав подробнее о каждом из типов темперамента, определив, каким типом темперамента обладаете вы, вам будет проще строить свои отношения с людьми.**