

# ТЕМПЕРАМЕНТ

*Temperans*



## *Немного о проекте*



**В данном проекте вы познакомитесь с особенностями каждого из типов темперамента, узнаете о том, как тот или иной тип темперамента проявляется в поведении человека.**

**Вы найдете для себя что-то новое и интересное!**

# СОДЕРЖАНИЕ

- *Понятие темперамента.*
- *Типы темперамента.*
- *Характеристика темпераментов.*
- *Как определить свой темперамент? (тест).*
- *Проявление качеств личности в зависимости от темперамента.*
- *Отдохнем!!!*
- *Темперамент и профессия .*
- *Вывод.)*



# Понятие темперамента

Как часто, общаясь с людьми, нам приходится поражаться разнице между нами. Восприятие, скорость принятия решения или даже просто быстрота движений бывают абсолютно разными. Иногда такая разница умиляет, иногда раздражает, и вот уже мы в сердцах говорим, что мы абсолютно разные по темпераменту.

**Темпера́мент** - это врожденные особенности человека, которые определяют динамику протекания его психических процессов.

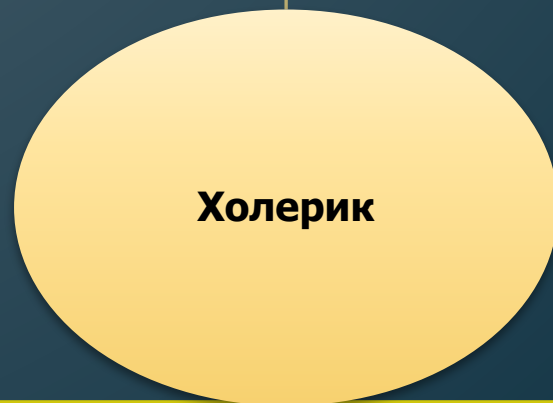
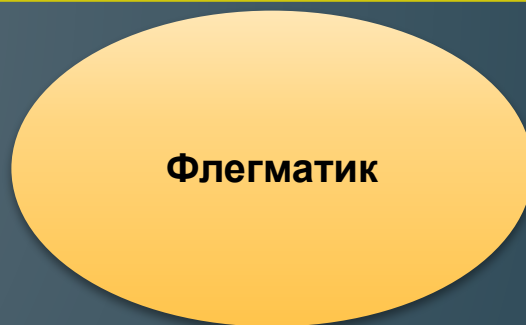
- Именно темперамент обуславливает реакции человека на внешние обстоятельства. Он в значительной мере формирует характер человека, его индивидуальность и является неким связующим звеном между организмом и познавательными процессами.



Сам термин "темперамент" был введен античным медиком Клавдием Галеном и происходит от латинского слова «temperans», что означает умеренный. Он утверждал, что характер человека зависит от преобладания одной из четырех жидкостей в его организме. Так, флегматик называется по греческому слову phlegma — слизь, сангвиник — sanguis (рас. лат.- кровь), меланхолик — melane chole (черная желчь) и холерик — chole (желчь). Само же слово темперамент можно перевести как "надлежащее соотношение частей".

- Гиппократ считал, что тип темперамента определяется преобладанием в организме одной из жидкостей. Если в организме преобладает кровь, то человек будет подвижным, то есть обладать сангвиническим темпераментом, желтая желчь сделает человека импульсивным и горячим – холериком, черная желчь – грустным и боязливым, то есть меланхоликом, а преобладание лимфы придаст человеку спокойствия и медлительности, сделает флегматиком.





# Сангвиники

Люди этого типа легко приспосабливаются к новой обстановке, живо откликаются на то, что привлекает их внимание. Они хорошо контролируют свои эмоции и охотно берутся за новые дела. Представители этого типа темперамента подвержены частой смене настроения, но характерным для них является состояние бодрости.

Можно ли определить, что тот или иной человек является сангвиником? Да, есть присущие только им черты, по ним всегда можно выделить сангвиников из окружающего вас общества. Как правило, у людей с таким типом темперамента плавная и уверенная походка, движения легкие и быстрые. Сангвиника легко отличить по хорошей осанке и выразительным жестам. Мимика и жестикуляция богатая и естественная, а речь громкая и отчетливая.

В минусы сангвиническому темпераменту можно записать то, что люди этого типа быстро отвлекаются от дел или эмоций, если внешние раздражители долгое время не меняются. Как только притупляется новизна ощущений, сангвиники становятся вялыми и безразличными.

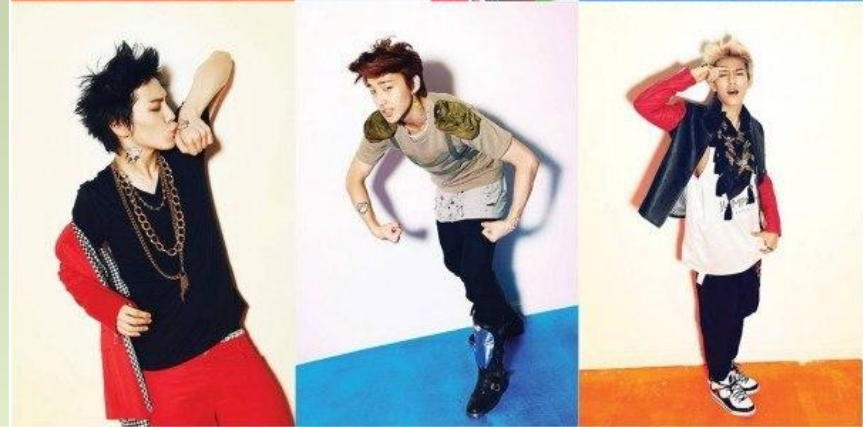
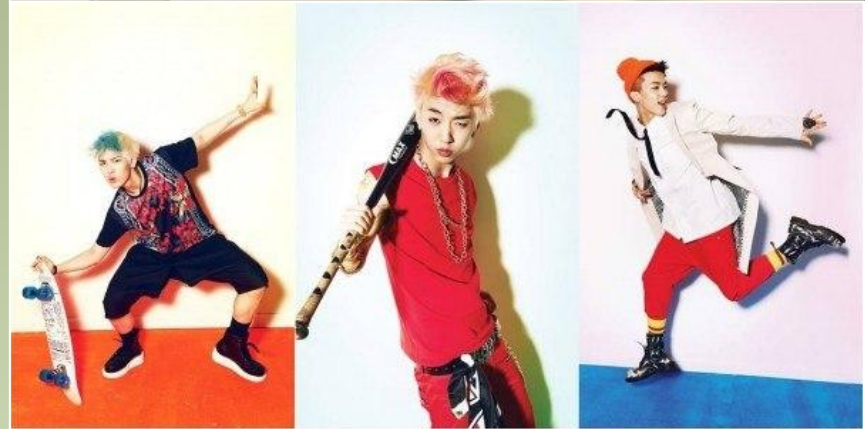




# Холерики

Холерики легко возбудимы и неуравновешенны, переключить их внимание трудно. Они очень подвижны, вплоть до чрезмерности, чувства их сильны и проявляются ярко. За новые дела берутся с огромным пылом, отдаются им полностью, но при этом неадекватная оценка своих сил приводит к резкому спаду деятельности.

Минусы этого типа темперамента заключаются именно в неуравновешенности, из-за которой происходят вспышки резкости, раздражительности, истощение сил.



# Меланхолики

Они пассивны, ненастойчивы, легко уязвимы и мало реагируют на внешние воздействия. Чаще всего меланхолики погружены в себя, они предпочитают спокойную, хорошо знакомую им обстановку.

Безусловными плюсами этого типа темперамента являются глубина и постоянство их чувств.

У людей этого типа темперамента сдержанная, хотя и быстрая походка.

Они погружены в свои мысли, поэтому могут задумываться и замедлять шаг. Жесты у них скупые, но резкие из-за испытываемой ими неловкости в обществе незнакомых людей. Речь медлительная, часто с запинками, ее скорость неравномерна.



## Флегматики

Такие люди настойчивы и упорны, ровно и спокойно идут по жизненному пути. Это надежные люди, которых сложно вывести из себя. Они скупы на эмоции, обстоятельны до занудства и надежны как никто.

Минусами можно назвать то, что флегматики очень слабо реагируют на внешние раздражители, медленно перестраиваются, сходятся с людьми, ненаходчивы.

Флегматики движутся тяжело и обстоятельно, походка у них часто ленивая, неторопливая. Сидя, они могут подолгу сохранять одну и ту же позу. Жестикуляция и мимика скупая, прочесть что-то по их лицу невозможно. Речь неторопливая, они неразговорчивы, не любят праздно болтовни.



# Как определить свой темперамент? (тест)

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 вашей 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.

5. Вы жизнерадостный и веселый человек.
6. Энергия бьет ключом, вы всегда собранны.
7. Часто бросаете начатое на полдороге.
8. Не всегда адекватно оцениваете свои силы.
9. Ваши интересы и увлечения часто меняются.
0. К изменившимся планам и новым обстоятельствам привыкаете легко.
1. Вам не трудно отвлекаться от своих дел, вы быстро разбираетесь с чужой проблемой.
2. Тщательная проработка деталей и кропотливый труд не для вас.
3. Вы отзывчивы, любите общение.
4. Ваша речь внятная и громкая.
5. Вы не паникуете даже в сложных ситуациях, у вас отличное самообладание.
6. Легко засыпаете и быстро просыпаетесь.
7. Вам сложно сосредоточиться, принять обдуманное решение.

9. Вы сдержанный и хладнокровный человек.
0. В своих словах и делах вы отличаетесь последовательностью.
1. Вы осторожны и рассудительны.
2. Выдержанны, умеете выжидать.
3. Неразговорчивы, не любите пусто-порожней болтовни.
4. Ваша речь размеренна, спокойна.
5. Вы грамотно распределяете свои силы, никогда не выкладываетесь полностью.
6. У вас существует четкий режим дня, вы планируете свои рабочие дела.
7. Спокойно воспринимаете критику, равнодушны к порицанию.
8. Вам трудно с ходу переключиться на другую деятельность.
9. С другими людьми у вас ровные, хорошие отношения.
0. Аккуратны, педантичны в мелочах.
1. Вам сложно приспособиться к новой обстановке и изменившимся планам.

3. Вы застенчивый человек.
4. Новая обстановка вызывает у вас замешательство.
5. Вы неуверенны в себе, своих силах.
6. Одиночество не тяготит вас.
7. Неудачи и неприятности надолго выбивают вас из колеи.
8. В сложные жизненные периоды вы замыкаетесь в себе.
9. Вы не слишком выносливы, быстро устаете.
0. Ваша речь тихая, иногда невнятная.
1. Вы автоматически перенимаете черты характера собеседника и его манеру говорить.
2. Сентиментальны и впечатлительны.
3. Вы перфекционист, у вас завышенные требования к себе и окружающему миру.
4. Вам свойственна некоторая мнительность и подозрительность.
5. Вас легко обидеть.

# А теперь давайте разберемся с результатами теста.

**В тесте 4 группы вопросов, в каждой группе 14 утверждений.**

- **Первые 14 (с первого по четырнадцатое утверждение) описывают холерический темперамент.**
- **Вторая группа, с 15-го по 28-ое утверждение описывает сангвника.**
- **Третья группа, с 29 по 42 – флегматический тип темперамента.**
- **И последняя группа, с 43 по 56 утверждение описывает меланхолический темперамент.**
- **Если в какой-то из групп вы получили больше 10 плюсов, то этот тип темперамента у вас доминирующий.**
- **Если количество плюсов 5-9, то эти черты выражены у вас в значительной мере.**
- **И 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**



# 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**

**САНГВИНИК**

**ФЛЕГМАТИК**

**МЕЛАНХОЛИК**

подчиняет,  
непреклонен,  
властен

развлекатель,  
старается  
всех  
развеселить

спокойный,  
созерцатель

подопечны  
й,  
беззащитн  
ый

# 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, стеснительный, в группе держится в тени*

# Уверенность в зависимости от темперамента

**САНГВИНИК**

**надеется  
на удачу**

**ХОЛЕРИК**

**самоуверен,  
скрывает  
слабости**

**ФЛЕГМАТИК**

**нет  
самоуверенности,  
переживает  
за себя,  
не унывает**

**МЕЛАНХОЛИК**

**Неуверен в себе,  
преувеличивает  
недостатки,  
не верит в удачу**

# Дружба и любовь в зависимости от темперамента

**САНГВИНИК**

переживает симпатии легко, ярко и весело



**ХОЛЕРИК**

дружит с немногими, другом командует, сильно привязан, склонен к гневу, ревности, к разрыву из склонности

**ФЛЕГМАТИК**

не склонен к выражению ярких чувств, спокойное отношение к партнеру, влюбчив, спокойная привязанность



**МЕЛАНХОЛИК**

преданность, подчиняется паре, стыдится открывать свои чувства, однолюб



# Движения и походка

подвижный,  
быстрый,  
«непоседа»



сангвиник

холерик

стремительный,  
резкий,  
напряженный



флегматик

меланхолик

замедленный,  
плавный,  
расслабленный

замедленный,  
нерешительный

# Аппетит

сангвиник

холерик

хороший,  
«лакомка»

ест  
быстро,  
много

ценит  
процесс  
еды, не  
торопится  
во  
время еды

сниженный

флегмат  
ик

меланхоли  
к



# Сон

сангвиник

с красочными  
сновидениями

холерик

спит мало,  
поздно  
просыпается,  
работает ночью

флегматик

быстро  
засыпает,  
разбудить  
трудно

меланхолик

спит мало,  
вечером  
ощутима  
усталость,  
клонит ко сну





# Отдохнём!

- Существует простой анекдот для запоминания:
- **Что будут делать холерик, флегматик, меланхолик и сангвиник, когда придут в театр и увидят, что их место занял чужой человек?**
- Флегматик попросит человека встать, покажет свой билет и сядет спокойно на своё место смотреть представление.
- Холерик разозлится, поднимет скандал, вызовет охрану, чтобы окружающие обратили внимание, выпустит: "Да как он вообще посмел?", и будет требовать себе компенсации за моральный ущерб.
- Меланхолик придёт, увидит, что его место занято, повернётся и уйдёт домой, и будет по дороге весь вечер плакать, что ему не дали посмотреть спектакль в театре.
- Сангвиник увидит, что его место заняли, развернётся, спустится в буфет, а потом дома будет рассказывать: "Зато"

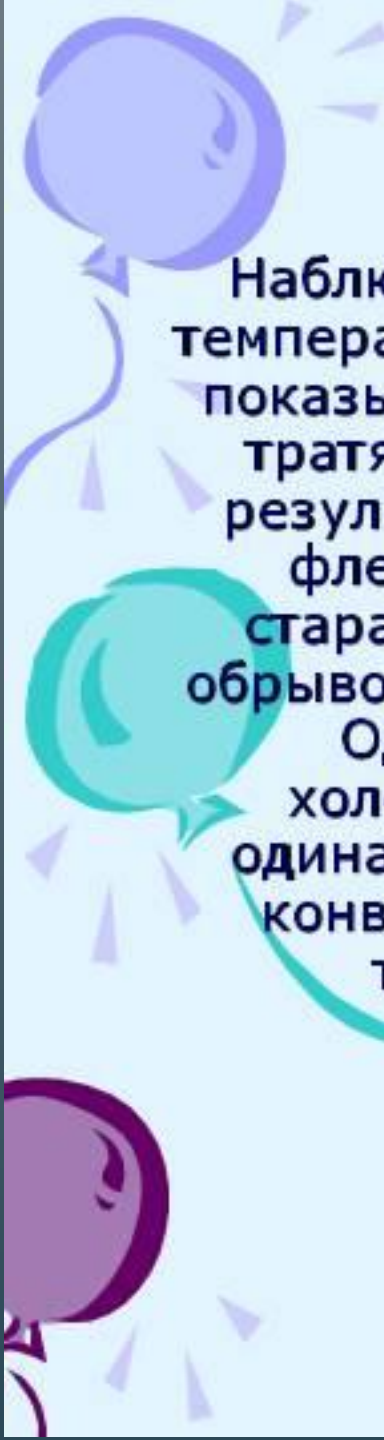
# Темперамент и профессия



Каким образом  
темперамент влияет на  
успешность  
профессиональной  
деятельности?

The slide features a light blue background with decorative elements on the left side. There are three balloons: a purple one at the top, a teal one in the middle, and a dark purple one at the bottom. Each balloon has a string and is surrounded by small, light-colored triangular shapes that suggest movement or confetti. The text is centered on the right side of the slide.

**Гипотеза:  
темперамент влияет на  
формирование  
индивидуального стиля  
деятельности**



Наблюдения за работой ткачих с холерическим типом темперамента в условиях многостаночного обслуживания показывают, что они меньше, чем ткачихи-флегматики, тратят времени на хождение вдоль линий станков, в результате экономнее расходуют свои силы. Ткачихи-флегматики в силу присущей им размеренности и старательности тратят много времени на устранение обрывов, для чего вынуждены постоянно перемещаться.

Однако производительность труда у ткачих с холерическим и флегматическим типом примерно одинакова. Установлено, что к условиям монотонного конвейерного производства быстрее и с меньшими трудозатратами приспособляются люди с флегматическим типом темперамента.

## Вывод:

- На успешность овладения профессией влияют особенности темперамента, его соответствие условиям профессиональной деятельности;
- Мало поддающийся изменениям в течение жизни темперамент необходимо учитывать при определении профессионального будущего.

**Удачи Вам и  
понимания!**

