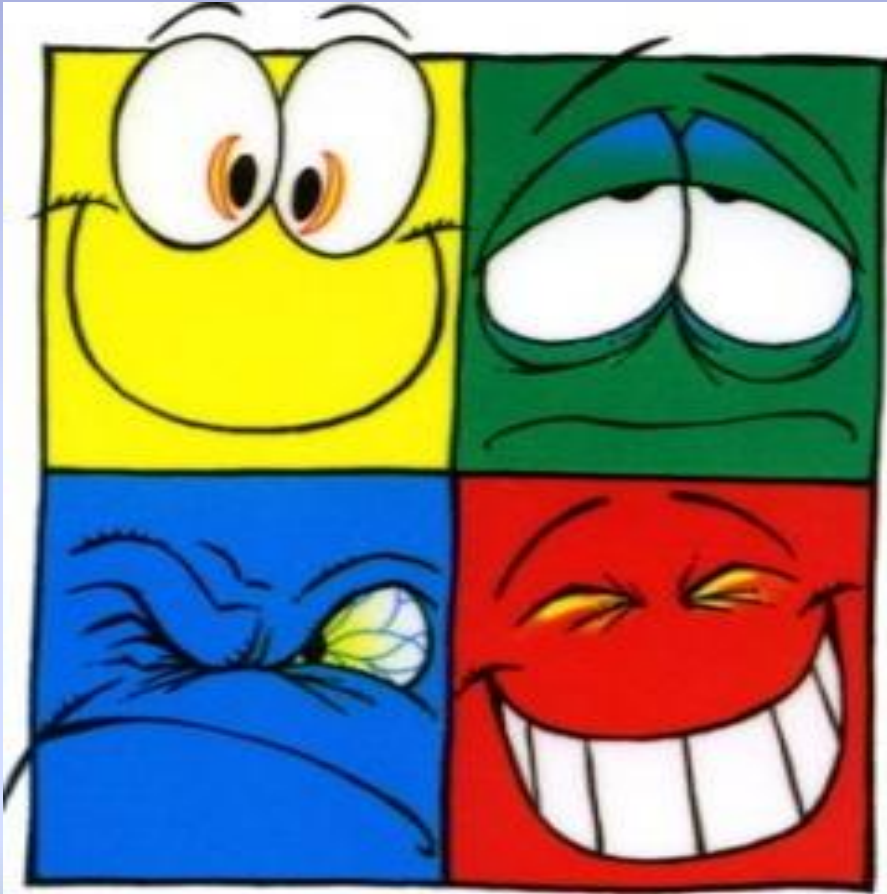


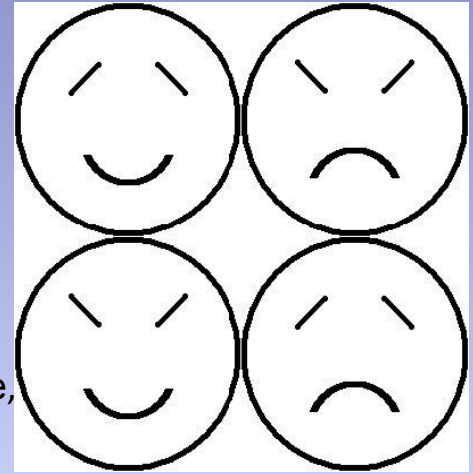
# Темперамент



Выполнила  
Мочалова Ирина  
Статистика

# Определение темперамента.

## История.

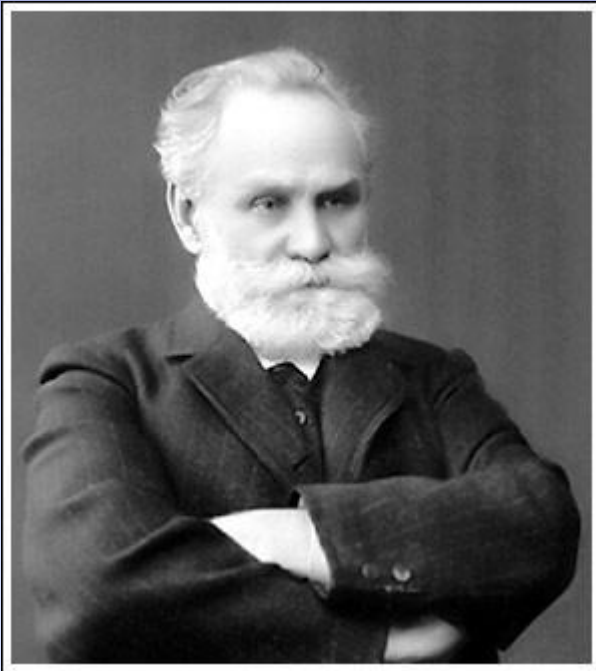


**Темперамент** (лат. *temperamentum* — надлежащее соотношение частей) — устойчивое объединение индивидуальных особенностей личности, связанных с динамическими, а не содержательными аспектами деятельности. Темперамент составляет основу развития характера; вообще, с физиологической точки зрения темперамент — тип высшей нервной деятельности человека.

«**Красис**» (др.греч.κράσις, «слияние, смешивание») ввёл древнегреческий врач Гиппократ.

1. Преобладание жёлтой жёлчи (др. греч. χολή, *холе*, «жёлчь, яд») делает человека импульсивным, «горячим» — **ХОЛЕРИКОМ**.
2. Преобладание лимфы (др.греч. φλέγμα, *флегма*, «мокрота») делает человека спокойным и медлительным — **ФЛЕГМАТИКОМ**.
3. Преобладание крови (лат. *sanguis*, *сангвис*, *сангуа*, «кровь») делает человека подвижным и весёлым — **САНГВИННИКОМ**.
4. Преобладание черной желчи (др.греч. μέλαινα χολή, *мелэна холе*, «чёрная жёлчь») делает человека грустным и боязливым — **МЕЛАНХОЛИКОМ**.

# Учение И.П.Павлова



Павлов выделил 4 четко очерченных типа нервной системы, то есть 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 сильным процессом торможения — соответствует холерику, «безудержному» типу.
- Сильный уравновешенный подвижный тип — соответствует сангвинуку, «живому» типу.
- Сильный уравновешенный, но с инертными нервными процессами — соответствует флегматику, «спокойному» типу.

# Типы темперамента

**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, страстный, порывистый, однако совершенно неуравновешенный, с резко меняющимся настроением с эмоциональными вспышками, быстро истощаемый. У него нет равновесия нервных процессов, это его резко отличает от сангвника. Холерик, увлекаясь, безалаберно растрчивает свои силы и быстро истощается.

**Сангвник** — живой, горячий, подвижный человек, с частой сменой настроения, впечатлений, с быстрой реакцией на все события, происходящие вокруг него, довольно легко примиряющийся со своими неудачами и неприятностями. Обычно сангвник обладает выразительной мимикой. Он очень продуктивен в работе, когда ему интересно, приходя в сильное возбуждение от этого, если работа не интересна, он относится к ней безразлично, ему становится скучно.

**Меланхолик** — легко ранимый, склонный к постоянному переживанию различных событий, он остро реагирует на внешние факторы. Свои астенические переживания он зачастую не может сдерживать усилием воли, он повышенно впечатлителен, легко эмоционально раним.

*Флегматик*



*Меланхолик*



*Холерик*



*Сангвник*

# Меланхолики



## **Характеристика:**

- Имеет неустойчивые эмоции
- Страх и беспокойство
- Непостоянством
- Легкая возбудимость
- Высокая утомляемость
- Нерешительность.

## **Профориентация:**

Меланхоликам рекомендуется интеллектуальная сфера деятельности. Это программирование, Интернет, аналитика, конструирование, планирование, работа с большими объемами «виртуальной информации». Меланхоликам следует избегать большой эмоциональной нагрузки и не перегружать себя контактами с людьми.

## **Для типичного представителя меланхолического темперамента характерны следующие внешние признаки:**

- Высокая скорость обмена веществ,
- Утонченные черты лица, хрупкость внешнего облика, худоба и худощавость
- Выступающие кости, плоская, утонченная, слабая мускулатура, длинные тонкие мускулы и кости.
- Относительно широкие таз и плечи при узкой талии.
- Высокий угловатый квадратный лоб
- Нос часто удлинённый, заостренный, выступающий вперед, ярко выражен.
- Шея длинная, средней толщины или тонкая, часто изогнута, на вид присутствует отделенность от головы и тела, кадык выражен.

# Флегматики



## Характеристика:

- Слабый устойчивый тип нервной системы
- Спокоен
- Слабые эмоции
- Устойчивое настроение.

## Профориентация:

Флегматик обладает высокой работоспособностью. Он достигает лучших результатов по объему и качеству работы. Флегматик является незаменимым в сферах производства, администрирования и везде, где востребовано умение поддерживать текущие процессы в стабильном состоянии.

## Для типичного флегматика характерны следующие внешние признаки:

- Квадратно-прямоугольное, «бочкообразное» туловище. Массивная, плотная, крепко сбитая фигура, угловатые формы.
- Мускулатура массивная, крепкая, сильная. Короткие, круглые или средней длины и толщины ноги и руки.
- Имеется склонность к ожирению. Явно или средне выраженная жировая ткань, в первую очередь проявляется в ожирении торса, живота.
- Вытянутая «бочкообразная» голова. Верхняя и нижняя часть черепа равны по объему, или нижняя больше. Широкий, угловатый, квадратный череп, имеет сглаженные выступы.
- Лоб слабо сужающийся.
- Затылок плоский, без выступов, переход в шею очерчен слабо.
- Круглый, шарообразный контур темени.
- Скулы слабо или средне выражены.
- Нос крупный, прямой, выступающий вперед, кончик опущен книзу.
- Относительно короткая, толстая, прямая шея.



флегматики





# Холерики



## Характеристика:

- Сильный неустойчивый тип нервной системы
- Эмоции холерика яркие
- Активная мимика
- Торопливая речь.
- Настроение у него часто резко меняется.

## Профорентация:

Для холериков при принятии решений на первом месте стоит человеческий фактор, эмоции и отношения. Это делает их очень полезными в сферах, связанным с личным общением, знакомствами и услугами. С другой стороны переменчивость делает холерика трудно управляемым как работника и непредсказуемым. Работоспособность холерика высокая, но неустойчивая. Ко всему новому холерик привыкает легко и быстро, но устойчивые навыки формируются у него долго и с большим трудом.

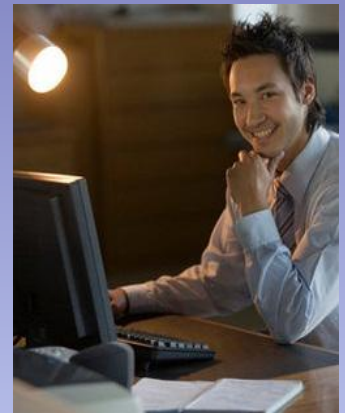
## Для типичного представителя холерического темперамента характерны следующие внешние признаки:

- Хрупкость внешнего облика, худоба и худощавость, телосложение сухое.
- Отсутствие выраженной склонности к ожирению, худоба.
- Высокая скорость обмена веществ.
- Лоб плавно сужающийся кверху, конусообразный, без выступов и неровностей.
- Подбородок заострен.
- Нижняя челюсть «слабая» или сильно скошенная, заметно сужается книзу.
- Нос ярко выраженной формы — с горбинкой «птичий», сильно выступающий кончик
- Шея длинная, средней толщины или тонкая, часто изогнута





# Сангвиники



## **Характеристика:**

- Сильный устойчивый тип нервной системы
- Активная мимика
- Уверенный контроль над эмоциями
- Быструю, отчетливую речь, сопровождаемую выразительными мимикой и жестами.

## **Профориентация:**

Сангвиник быстро переключается с одного вида деятельности на другой. В работе, как и в личных отношениях, сангвиник склонен, прежде всего, ориентироваться на «человеческий фактор». Наилучшими сферами для самореализации сангвиника являются воспитательско — преподавательская работа, где упор делается не на техническую сферу, ) косметология, общественное питание, рекрутинг, знакомства и т.д. Сангвиник является, пожалуй, самым приятным и душевным руководителем с точки зрения подчиненных.

## **Для типичного сангвиника характерны следующие внешние признаки:**

- Круглое, «шарообразное» туловище, округлые формы, низкий, редко средний рост.
- Короткие, широкие кости и мышцы — вид круглых «нашлепок» на плечах, как латы. Выпуклый рельеф мышц.
- Явно выраженная жировая ткань, жир откладывается равномерно во всех частях тела.
- Низкая скорость обмена веществ — вес прибывает, даже если есть относительно мало.
- Подбородок и скулы не выражены.
- Нос явно не выражен, «утиный», «картошкой» или слегка вздернут.
- Затылок круглый или плоский, без выступов, переход в шею очерчен слабо.
- Шея слабо или совсем не выражена, короткая, толстая.
- Ноги короткие, круглые.





# Влияние

**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 и интроверсия).



# С точки зрения психологии...



- ... четыре темперамента — лишь одна из возможных систем для оценки психологических особенностей (существуют и другие, например, «интроверсия-экстраверсия»). 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. Интерес представляет исследование Т.А.Блюминой (1996), в котором она предприняла попытку сопоставить теорию темпераментов со всеми известными на тот момент (более 100) психологическими типологиями, в том числе с точки зрения методов определения данных типов. В целом, классификация по темпераментам не удовлетворяет современным требованиям к факторному анализу личности и в настоящий момент интересна скорее с исторической точки зрения.

# Современный подход



- 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.
- В настоящее время концепцию четырёх темпераментов подкрепляют понятиями «торможение» и «возбуждение» нервной системы. Соотношение «высокого» и «низкого» уровней, для каждого из этих двух независимых параметров, даёт некую индивидуальную характеристику человека, и, как результат — формальное определение каждого из четырёх темпераментов. На смайликах (см. рисунок вверху) можно интерпретировать улыбку, как лёгкость процессов торможения, а насупленные брови — как проявление лёгкости возбуждения.
- В рамках соционики выделяют так же т.н. соционический темперамент, где понятия возбуждение и торможение заменены на связанные с ними вертность (интроверсия - экстраверсия), определяющую общую активность человека, и рациональность (рациональность - иррациональность), определяющую темп данной активности.
- Развитие программы «Геном человека» создаёт условия для раскрытия функций генов человека, которые определяют темперамент через гормоны (серотин, мелатонин, дофамин) и другие биохимические медиаторы. Биохимия и генетика позволяют установить и формализовать психологические фенотипы людей, замеченные ещё врачами древности.