



# ТЕМПЕРАМЕНТ

постоянные и устойчивые индивидуально неповторимые природные свойства личности, определяющие **динамику** психической деятельности независимо от её содержания.

Это, прежде всего, человеческая индивидуальность, её природная основа, с которой человек рождается и которая мало изменяется в течение его жизни.

<https://www.youtube.com/watch?v=s9rd889I7WY>

# ГИППОКРАТ

- великий врач Древней Греции;
- интересовался физиологией человека;
- создал учение о типах темперамента в V в. до н. э. 2400 лет назад



*Греческий гений Гиппократ уловил в массе бесчисленных вариантов человеческого **поведения** капитальные черты.*

Иван Павлов

В организме – четыре основные жидкости: **кровь, слизь, желтая желчь, чёрная желчь**. Каждая жидкость имеет особые свойства и особое назначение.

- Свойство крови – теплота. Назначение – согревать организм.
- Свойство флегмы – холод. Назначение – охлаждать организм.
- Свойство жёлтой желчи – сухость. Назначение – «подсушивать» организм.
- Свойство черной желчи – сырость. Назначение её – увлажнять организм.

Это учение было принято древней медициной и философией и господствовало в науке более двух тысячелетий. Затем оно стало использоваться для объяснения индивидуальных особенностей не только больных, но и здоровых людей.

От латинских корней жидкостей и произошли имена четырех темпераментов: сангвиник (кровь), флегматик (слизь), холерик (желтая желчь), меланхолик (черная желчь).

***Темперамент** от латинского *temperamentum* – надлежащее соотношение, соразмерность частей*

# Клавдий Гален

- самый знаменитый после Гиппократата врач античности (II в. до н. э.);
- предположил, что между соотношением жидкостей человека и особенностями поведения есть связь;
- выделил четыре основных типа темперамента, которыми психология оперирует и по сей день.



*Клавдий Гален  
(ок. 130 — ок. 200)*

## Описание темпераментов в «Салернском кодексе здоровья» (XIV в.)

### ► Холерик (от латинского *chole* – желчь)

Желчь существует – она необузданным свойственна людям,  
Всех и во всём превзойти человек подобный стремится;  
Много он ест, превосходно растёт, ко всему восприимчив,  
Великодушен и щедр, неизменно стремится к вершинам;  
Вечно взъерошен, лукав, раздражителен, смел и несдержан,  
Строен и хитрости полон, сухой он и с ликом шафранным.



### ► Сангвиник (от латинского *sanguis* – кровь)

«Каждый сангвиник всегда весельчак и шутник по натуре...  
Склонностью он обладает к наукам любим и способен.  
Чтоб ни случилось, он не легко распаляется гневом.  
Влюбчивый, щедрый, весёлый, смеющийся, румянолицый,  
Любящий песни, мясистый, поистине смелый и добрый.

## Описание типологии темпераментов в «Салернском кодексе здоровья» (XIV в.)



### ► Флегматик (от латинского *phlegma* – флегма)

Флегма лишь скудные силы даёт, ширину, малорослость,  
Лень порождает она и ленивое крови движенье,  
Сну – не занятиям – своим посвящает флегматик досуги...

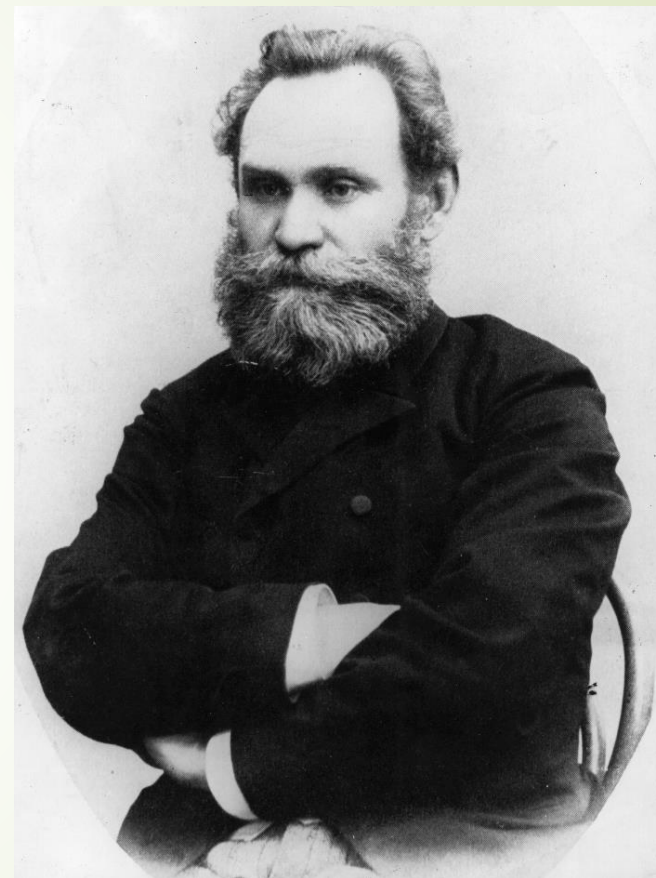
### ► Меланхолик (от латинского *melaschole* – чёрная желчь)

Только про чёрную желчь мы ещё ничего не сказали.  
Станных людей порождает она, молчаливых и мрачных.  
Бодрствует вечно в трудах, и не предан их разум дремоте.  
Твёрды в намерениях, но лишь опасности ждут ото всюду.



# Иван Павлов

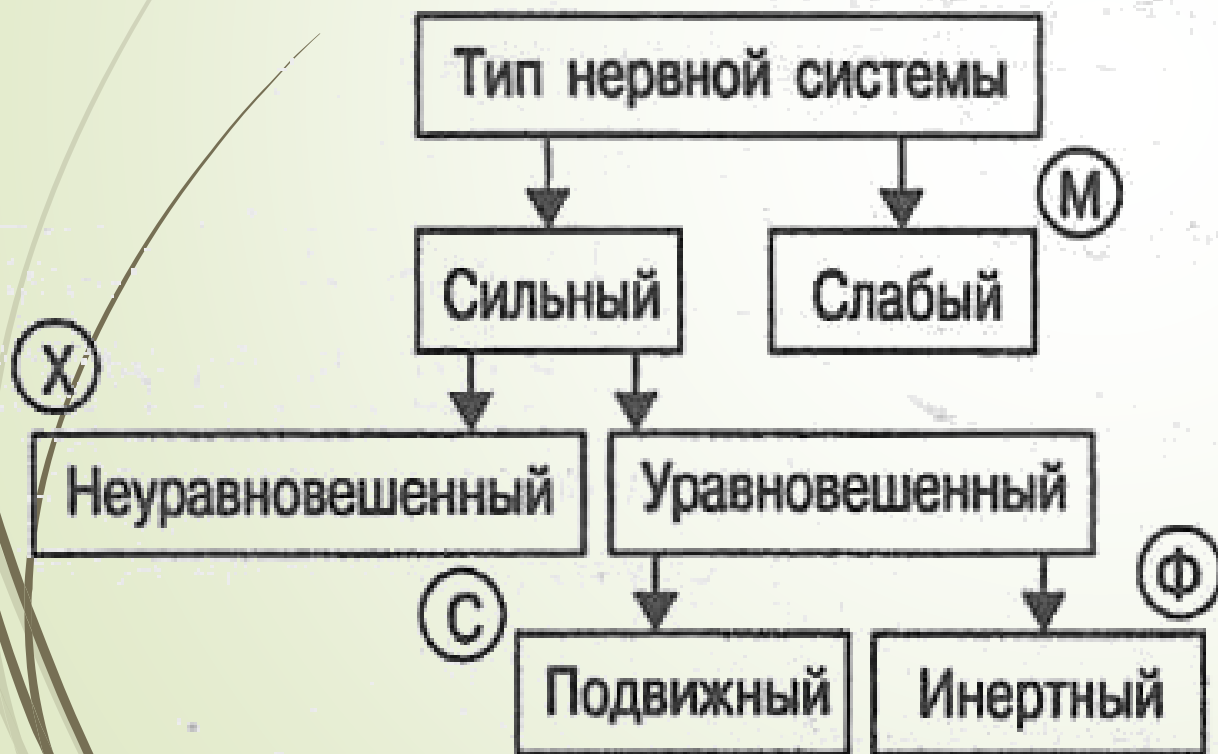
- великий русский физиолог;
- дал научное объяснение природы темперамента в своём учении об основных свойствах нервной системы;
- установил, что нервные процессы возбуждения и торможения можно характеризовать:
  - по их силе, зависящей от работоспособности нервных клеток;
  - по их подвижности, т. е. по способности быстро сменять друг друга,
  - по равновесию между ними.



**И.П. Павлов: «темперамент, есть... основная характеристика нервной системы, придающая определённый облик всей деятельности каждого индивидуума»**

Опыты И. П. Павлова показали, что основные свойства нервной системы проявляются и сочетаются у людей по-разному. В результате получается **ЧЕТЫРЕ** основных типа нервной системы, каждый из которых, соответствует одному из традиционных темпераментов

### Типы нервной системы по Павлову



### Классификация типов высшей нервной деятельности по И.П. Павлову:

- **БЕЗУДЕРЖНЫЙ** — процессы возбуждения и торможения **сильные, подвижные**, но **неуравновешенные**; свойствен **ХОЛЕРИКАМ**.
- **ЖИВОЙ** — **сильные, подвижные, уравновешенные**; присущ **САНГВИНИКАМ**.
- **СПОКОЙНЫЙ** — **сильные, уравновешенные**, но **малоподвижные (инертные)**; свойствен **ФЛЕГМАТИКАМ**.
- **СЛАБЫЙ** — процессы **слабые, неуравновешенные, малоподвижные (инертные)**; присущ **МЕЛАНХОЛИКАМ**.





## Януш Корчак

1878-1942

польский педагог, писатель, врач  
и общественный деятель

- *«Сто младенцев. Я склоняюсь над кроватью каждого. Вот они, чья жизнь исчисляется неделями или месяцами... Что вначале мне показалось случайностью, повторяется в течение многих дней. Я записываю, выделяя доверчивых и недоверчивых, спокойных и капризных, веселых и мрачных, неуверенных, боязливых и враждебных.*
- *Всегда веселый: улыбается до и после кормления, разбуди его — сонный, разомкнет веки, улыбнется и уснет.*
- *Всегда мрачный: с беспокойством встречает тебя, уже готовый заплакать, за три недели улыбнулся, и то мельком, лишь раз... Осматриваю горло. Живой, бурный, страстный протест. Или лишь досадливо сморщится, нетерпеливо мотнет головой и уже добродушно улыбается. Или подозрительно насторожен при каждом движении чужой руки, впадает в гнев раньше, чем испытал боль...*
- *Массовая прививка оспы: до пятидесяти детей в час. Это уже эксперимент. И опять — у одних немедленная и энергичная реакция, у других — постепенная и слабая, а у третьих — безразличие. Один младенец довольствуется удивлением, другой доходит до беспокойства, третий бьет тревогу; один быстро приходит в равновесие, другой долго помнит, не прощает...»*

## ТЗ.1.1

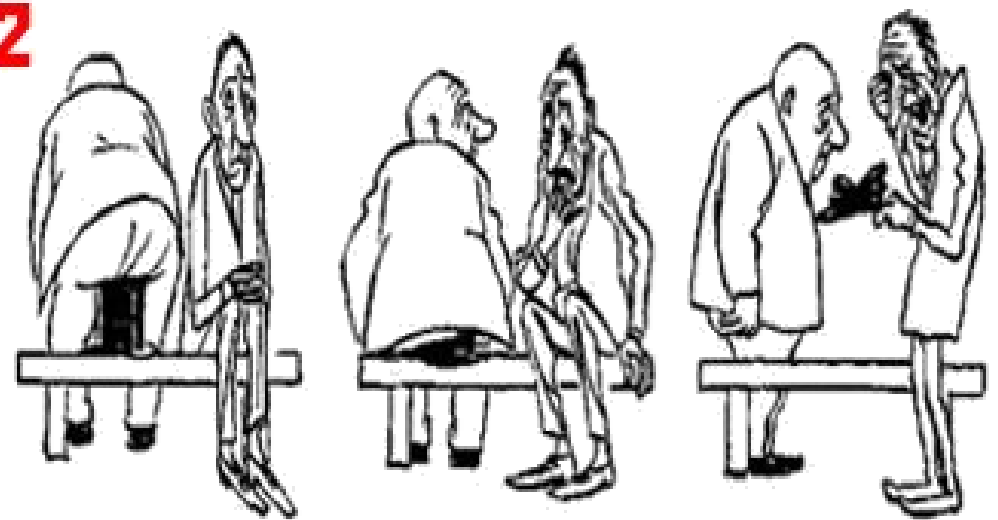
Соотнесите тип темперамента и его наиболее яркие проявления:

<b>1. Холерик</b>	<b>1.</b> невозмутимый, спокойный, обстоятельный, постоянный, склонен к порядку, не любит перемен, доводит дело до конца, уклоняется от ссор, трудно вывести из себя
<b>2. Сангвиник</b>	<b>2.</b> вспыльчивый, импульсивный, работоспособный, энергичный, страстный, конфликтный, склонный к аффектам, богатая мимика и быстрота движений
<b>3. Флегматик</b>	<b>3.</b> тревожный, необщительный, педантичный, склонен к глубоким переживаниям, тяжело переносит обиды, быстро утомляется, способен на сильные глубокие чувства
<b>4. Меланхолик</b>	<b>4.</b> жизнерадостный, активный, любознательный, легкомысленный, легко переживает неудачи и забывает обиды, легко поддается чувствам, но они не сильны и не глубоки

1



2

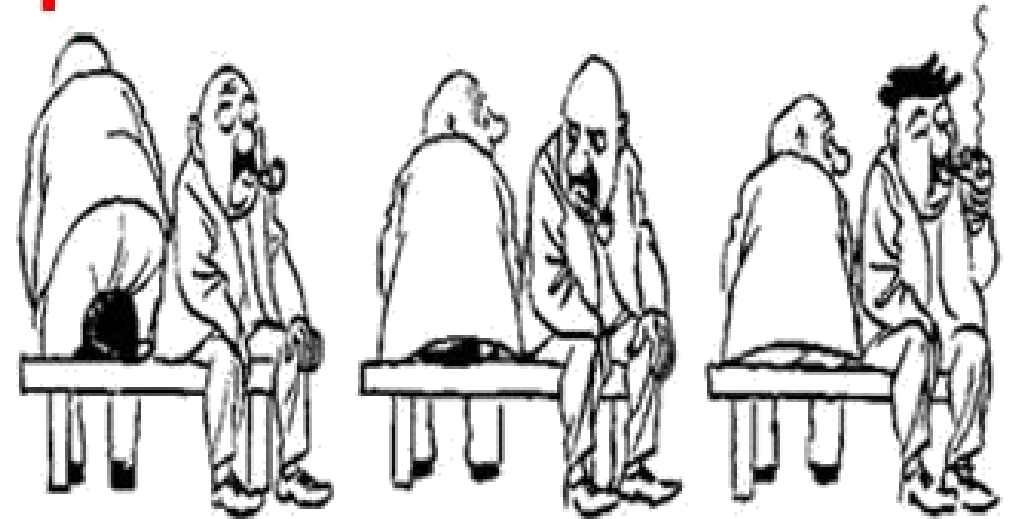


Определите темперамент героя, чья шляпа случайно пострадала

3



4



Херлуф Бидstrup (1912-1988) – датский художник-карикатурист

## Т3.2 Определите тип темперамента по характеристике

- Высокий уровень психической активности, энергичность действий, резкость, стремительность, сила движений, быстрый темп, порывистость.
- Склонен к резким сменам настроения, вспыльчив, нетерпелив, подвержен эмоциональным срывам.
- **Без надлежащего воспитания** недостаточная эмоциональная уравновешенность может привести к неспособности контролировать свои эмоции в трудных жизненных ситуациях.

1

- Высокая психическая активность, работоспособность, стремительность и живость движений, разнообразие и богатство мимики, быстрая речь.
- Стремится к частой смене впечатлений, легко и быстро отзывается на происходящее, общителен, эмоции преимущественно положительные, быстро возникают и меняются.
- **При неблагоприятных условиях** – отсутствие сосредоточенности, поспешность поступков, поверхностность, отсутствие глубокой привязанности, легкомыслие, неумение доводить начатое до конца.

2

- Низкий уровень психической активности, медлительность, невыразительность мимики.
- Трудно переключается с одного вида деятельности на другой и с трудом приспосабливается к новой обстановке.
- Преобладает спокойное ровное настроение, чувства и настроение отличается постоянством.
- **При неблагоприятных условиях** у него может развиться вялость, бледность эмоций, склонность к выполнению однообразных действий. Накопленные негативные эмоции могут выплеснуться с разрушительной силой.

3

- Низкий уровень психической активности, замедленность движений, сдержанность мимики и речи, быстрая утомляемость.
- Высокая эмоциональная чувствительность к происходящим событиям, повышенная тревожность, глубина, устойчивость эмоций при их слабом проявлении, чаще преобладают отрицательные эмоции.
- Повышенная эмоциональная ранимость, замкнутость, отчужденность, боязнь новых ситуаций, людей, и новых испытаний.

4

T3.3



Определите тип темперамента героев мультфильма «Летучий корабль» <https://www.youtube.com/watch?v=ISLbV-NCgpU>



ТЗ.4

Определите тип темперамента героев

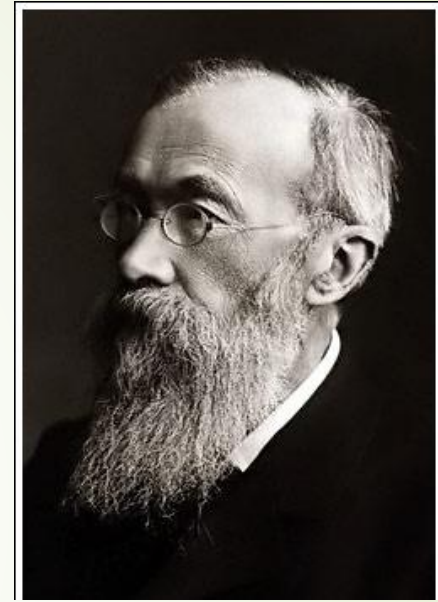


<https://www.psychologos.ru/articles/view/holerik>

## ТЗ.5

**Докажите, что Вундт прав**

«В будничных радостях и горестях жизни нужно быть **сангвиником**,  
в важных событиях жизни -  
**меланхоликом**,  
относительно влечений, глубоко затрагивающих наши интересы, -  
**холериком**,  
и, наконец, в исполнении решений – **флегматиком**»



**Вильгельм Макс Вундт**

**1832-1920**

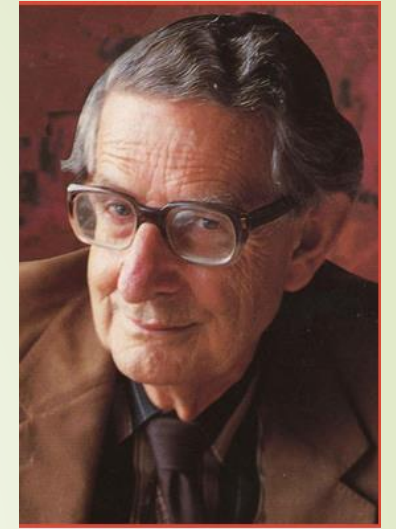
немецкий врач, физиолог и психолог

## T3.6

- предложил определять тип темперамента в зависимости от соотношения таких свойств личности, как интроверсия – экстраверсия и эмоциональная стабильность – нейротизм.

**Тест Айзенка PEN: узнайте свой темперамент:**

<https://testometrika.com/personality-and-temper/questionnaire-eysenck-pen/>



**Айзенк Ганс**

**1916-1997**

английский психолог

Чистыми холериками или флегматиками люди бывают очень редко.

В каждом человеке чаще смесь разных темпераментов с преобладанием какого-то одного.

**T3.7** Пройдите тест А. Белова

[https://psychojournal.ru/tests\\_online/131-test-na-temperament-a-belova-formula-temperamenta.html](https://psychojournal.ru/tests_online/131-test-na-temperament-a-belova-formula-temperamenta.html)



# ТЕМПЕРАМЕНТ ПРОЯВЛЯЕТСЯ В МЫШЛЕНИИ, РЕЧИ, МАНЕРЕ ОБЩЕНИЯ

**НО!**

**НЕ** ВЛИЯЕТ НА ИНТЕРЕСЫ, УСПЕШНОСТЬ, ИНТЕЛЛЕКТ, ДЕЛОВЫЕ КАЧЕСТВА.

**НЕ** ХАРАКТЕРИЗУЕТ УБЕЖДЕНИЙ, ВЗГЛЯДОВ, ИНТЕРЕСОВ ЛИЧНОСТИ.

**НЕ** ЯВЛЯЕТСЯ ПОКАЗАТЕЛЕМ БОЛЬШЕЙ ИЛИ МЕНЬШЕЙ ОБЩЕСТВЕННОЙ ЦЕННОСТИ ЛИЧНОСТИ.

**НЕ** ОПРЕДЕЛЯЕТ ВОЗМОЖНОСТИ ЛИЧНОСТИ.

**Нет хороших или плохих темпераментов**

## ТЗ.8

Природные особенности оказывают существенное влияние на профессиональное становление личности. Их игнорирование может привести к потере интереса к работе, перегрузкам и нервным заболеваниям.

**Подберите к каждой строке из первой колонки подходящую строку из второй колонки:**

<b>1.</b> <b>Холерик</b>	1. подходит работа, требующая тонких ручных или иных прикладных умений; противопоказаны профессии, связанные с неожиданностями
<b>2.</b> <b>Сангвиник</b>	2. сложнее, когда работа разнообразна, зато привычный, однообразный режим не представляет трудности и не раздражает
<b>3.</b> <b>Флегматик</b>	3. благоприятнее цикличная работа, в которой чередуются периоды больших усилий и спокойной деятельности
<b>4.</b> <b>Меланхолик</b>	4. лучше заниматься разнообразной работой, постоянно получать новые знания; подходят профессии, которые предусматривают частое и интенсивное общение, организацию деятельности других людей

## Определите тип темперамента по описанию

- 1.** У людей, имеющих ведущим данный тип темперамента, повышена потребность в общении, поэтому они часто выбирают профессии в сфере обслуживания, юриспруденции, политики, администрирования, то есть те виды деятельности, которые требуют от человека умения эффективно общаться. Они могут достичь значительных успехов в работе, где ценят напор и безудержность. Им подойдет занятие, позволяющее использовать его неукротимую энергию, «охоту к перемене мест», инициативность и быстроту реакций.
- 2.** Этот тип темперамента не накладывает никаких ограничений на выбор профессии. Его представителю будет сопутствовать успех в сфере организации и управления, если он научится «болеть за работу» и доводить дело до конца. Его задатки полезны всюду, где нужны мобильность, умение быстро переключаться на другие дела. Приспособительная гибкость легко перенесёт и частые разъезды, и смену сотрудников, и смену самой работы. Очень желательно, чтобы в деятельности не было застоя, постоянно возникали новые проблемы, которые надо разрешать с помощью новых знаний.

**3.** Для людей с данным типом темперамента противопоказаны как поспешность, так и долгие колебания в ответственный момент. Обстоятельность тяжёлого на подъём представителя данного типа темперамента сослужит службу в деле, где нужны педантичность, умение сосредоточиться, углубиться в проблему.

Предпочитает профессии, где можно «не гореть на посту», а работать спокойно, без рывков, так как есть склонность к систематической работе, умение концентрироваться на поставленной задаче, вдумчивость – необходимые профессиональные качества учёного, исследователя.

**4.** Представитель данного типа темперамента мало приспособлен к самостоятельной управленческой работе.

Ему больше подходит работа точная, в сочетании с дипломатичностью в отношениях с людьми.

Чуткий, боящийся «открыть свое лицо», он больше чем кто-либо, может быть ответствен за исполнение задания, предполагающего высокую работоспособность и спокойную обстановку.

## Найдите правильный ответ

**ТЗ.10**

**1. Хладнокровие и невозмутимость больше всего необходимы**  
а) сотруднику правоохранительных органов;  
б) учителю;  
в) слесарю;  
г) повару

**3. Руководить людьми труднее всего**  
а) сангвнику;  
б) холерику;  
в) флегматику;  
г) меланхолику.

**5. Меланхолику не рекомендуется работать**  
а) терапевтом;  
б) хирургом;  
в) окулистом;  
г) рентгенологом

**2. Для интроверта больше всего подойдет работа**  
а) юриста;  
б) журналиста;  
в) парикмахера;  
г) корректора.

**4. Сангвнику лучше заниматься**  
а) научной деятельностью;  
б) конкретным практическим трудом;  
в) обслуживанием клиентов;  
г) вычислениями и расчетами