



\* *Темперамент*  
*Temperament*

***1. ТЕМПЕРАМЕНТ И ЕГО СВОЙСТВА.***

***2. ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ  
ТЕМПЕРАМЕНТА.***

***3. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА  
ТИПОВ ТЕМПЕРАМЕНТА.***

***4. УЧЕТ ТИПА ТЕМПЕРАМЕНТА ШКОЛЬНИКОВ  
В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ.***

## ***1. Темперамент и его свойства.***

***Темперамент*** – характеристика индивида со стороны динамических особенностей его психической деятельности, т.е. темпа, быстроты, ритма, интенсивности, составляющих эту деятельность психических процессов и состояний. (В.Д. Небылицын)

***3 компонента темперамента:***

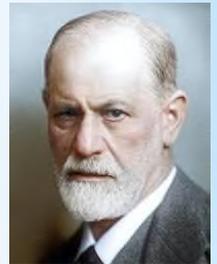
-***общая активность*** (степень энергичности человека: активность, пассивность, медлительность);

-***моторика*** (частное выражение общей активности: быстрота, сила, резкость, ритм, амплитуда);

-***эмоциональность*** (особенности протекания чувств, аффектов и настроений: впечатлительность, импульсивность и эмоциональная лабильность).

***Temperament*** – the basic foundation of personality, usually assumed to be biologically determined and present early in life, including such characteristics as energy level, emotional responsiveness, demeanor, mood, response tempo, behavioral inhibition, and willingness to explore.

*«For I am actually not at all a man of science, not an observer, nor an experimenter, not a thinker. I am by temperament nothing but a conquistador — an adventurer ... with all the curiosity, daring, and tenacity characteristic of a man of this sort»*



***Sigmund Freud***

*«A work of art is the unique result of a unique temperament»*



***Oscar Wilde***

*«When I am angry I can write, pray, and preach well, for then my whole temperament is quickened, my understanding sharpened, and all mundane vexations and temptations depart»*



***Martin Luther***

## **2. Физиологические основы темперамента.**

*По учению И.П. Павлова, физиологической основой темпераментов являются устойчивые функциональные особенности нервной системы: **сила, уравновешенность и подвижность.***

***Сила** тормозного и раздражительного процессов характеризуется работоспособностью клеток коры головного мозга, их функциональной способностью выдерживать воздействия раздражителей разной степени интенсивности.*

***Уравновешенность** нервных процессов представляет собой известную степень соответствия между силой раздражительного и тормозного процессов в коре головного мозга.*

***Подвижность** нервных процессов характеризуется способностью нервных клеток более или менее быстро переходить от возбуждения к торможению и наоборот.*

### ***3. Психологическая характеристика типов темперамента.***

#### **ТЕОРИИ ТЕМПЕРАМЕНТА**

##### ***1. Гуморальные теории***

***Учение Гиппократа от 4 типах темперамента по соотношению жидкостей (кровь, желчь, черная желчь и слизь) в организме человека:***

- сангвинический (кровь);***
- холерический (желчь);***
- меланхолический (черная желчь);***
- флегматический (слизь).***

***Теория темперамента П.Ф. Лесгафта (в основе проявлений темперамента лежат свойства системы кровообращения (толщина и упругость стенок кровеносных сосудов):***

- сангвинический (малый просвет и тонкие стенки сосудов);***
- холерический (малый просвет и толстые стенки сосудов);***
- меланхолический (большой просвет и толстые стенки сосудов);***
- флегматический (большой просвет и тонкие стенки сосудов).***

## **2. КОНСТИТУЦИОНАЛЬНАЯ ТЕОРИЯ ТЕМПЕРАМЕНТА У. ШЕЛДОНА**

**-Висцеротонический темперамент** (эндоморфный тип конституции: мягкость и округлость внешнего облика, слабое развитие костной и мускульной систем).

Свойства: любовь к комфорту, чувственные устремления, расслабленность и медлительность реакций.

**- Соматотонический тип темперамента** (мезоморфный тип конституции: костно-мускульная система, атлетичность и сила). Свойства: любовь к приключениям, склонность к риску, активность, смелость, жестокость и резкость поведения.

**-Церебротонический темперамент** (экторморфный тип конституции: изящество и хрупкость телесного облика, отсутствие выраженной мускулатуры). Свойства: малообщителен, склонен к обособлению и одиночеству).

**Недостаток:** гуморальные и морфологические признаки не существенные характеристики для деления типов темперамента.



Ectomorph



Mesomorph



Endomorph

## **Конституциональная теория Э. Кречмера**

*(разделение на типы темперамента по типу телосложения):*

- 1. **Астенический тип**, по Кречмеру, характеризует небольшая толщина тела в профиль при среднем или выше среднего росте. Астеник — это обычно худой и тонкий человек, из-за своей худобы кажущийся несколько выше, чем он есть на самом деле. У астеника тонкая кожа лица и тела, узкие плечи, тонкие руки, удлиненная и плоская грудная клетка со слабо развитой мускулатурой и слабыми жировыми накоплениями. Такова в основном характеристика астеников-мужчин. Женщины этого типа, кроме того, часто и малорослы.*
- 2. **Атлетическому типу** свойствен сильно развитый скелет и мускулатура. Такой человек обычно среднего или высокого роста, с широкими плечами, мощной грудной клеткой. У него плотная, высокая голова.*
- 3. **Пикнический тип** отличается сильно развитыми внутренними полостями тела (голова, груди, живота), склонностью к ожирению при слабо развитых мышцах и опорно-двигательном аппарате. Такой человек среднего роста с короткой шеей, сидящей между плечами.*



а

б

в

Рис. 4-1. Типы конституции по Э. Кречмеру:  
а) пикнический; б) атлетический; в) астенический

### **3. Учение И.П. Павлова о высшей нервной деятельности**

*В основе выделения типов темперамента лежат 3 свойства нервной системы : **сила, уравновешенность и подвижность.***

- **Сангвиник** (сильный, уравновешенный, подвижный тип НС). Характерны: высокая нервно-психическая активность; разнообразие и богатство мимики, движений; эмоциональность (переживания неглубокие); впечатлительность и подвижность (поспешность и поверхностность действий).
- **Флегматик** (сильный, уравновешенный, инертный тип НС). Характерны: низкий уровень активности; трудность переключения внимания; малоподвижность; спокойствие действий, мимики, речи; постоянно, ровность; глубина чувств и настроений.
- **Холерик** (сильный, неуравновешенный тип НС). Характерны: высокий уровень нервно-психической активности, резкость и стремительность движений; импульсивность и яркая выраженность эмоциональных переживаний; вспыльчивость, неспособность к самоконтролю при эмоциогенных обстоятельствах).
- **Меланхолик** (слабый тип НС). Характерны: малый уровень нервно-психической активности; сдержанность и приглушенность моторики и речи; значительная эмоциональная реактивность; глубина и устойчивость чувств при слабом внешнем их выражении

## Four fundamental personality types



**Холерик**



**Меланхолик**

peaceful  
relaxed  
inward  
reasonable  
thoughtful  
calm  
patient  
caring  
tolerant  
rich inner life  
steadfast  
consistent in their habits  
steady  
faithful

sociable  
carefree  
talkative  
pleasure-seeking  
warm-hearted  
optimistic  
make new friends easily  
imaginative  
artistic  
flighty  
changeable  
struggle with following tasks all the way through



quiet  
analytical  
serious  
introverted  
cautious  
suspicious  
depression  
moodiness  
focused  
conscientious  
offishness

egocentric  
excitable  
impulsive  
restless  
aggressive  
ambitiousness  
leader-like  
to instill those qualities in others  
to get a job done efficiently  
appreciate receiving respect



**Сангвиник**



**Флегматик**

# Кто вы?

Холерик

Сангвиник

Флегматик

Меланхолик



# \* Личностный опросник Г. Айзенка

Вам предлагается ответить на 57 вопросов. Вопросы направлены на выявление вашего обычного способа поведения. Постарайтесь представить типичные ситуации и дайте первый «естественный» ответ, который придет вам в голову. Если вы согласны с утверждением, поставьте рядом с его номером знак + (да), если нет — знак — (нет).

1. Нравится ли вам оживление и суета вокруг вас?
2. Часто ли у вас бывает беспокойное чувство, что вам что-нибудь хочется, а вы не знаете что?
3. Вы из тех людей, которые не лезут за словом в карман?
4. Чувствуете ли вы себя иногда счастливым, а иногда печальным без какой-либо причины?
5. Держитесь ли вы обычно в тени на вечеринках или в компании?
6. Всегда ли в детстве вы делали немедленно и безропотно то, что вам приказывали?
7. Бывает ли у вас иногда дурное настроение?
8. Когда вас втягивают в ссору, предпочитаете ли вы отмолчаться, надеясь, что все обойдется?
9. Легко ли вы поддаетесь переменам настроения?
10. Нравится ли вам находиться среди людей?
11. Часто ли вы теряли сон из-за своих тревог?
12. Упрямитесь ли вы иногда?
13. Могли бы вы назвать себя бесчестным?
14. Часто ли вам приходят хорошие мысли слишком поздно?
15. Предпочитаете ли вы работать в одиночестве?

16. Часто ли вы чувствуете себя апатичным и усталым без серьезной причины?
17. Вы по натуре живой человек?
18. Смеетесь ли вы иногда над неприличными шутками?
19. Часто ли вам что-то так надоедает, что вы чувствуете себя «сытым по горло»?
20. Чувствуете ли вы себя неловко в какой-либо одежде, кроме повседневной?
21. Часто ли ваши мысли отвлекаются, когда вы пытаетесь сосредоточиться на чем-то?
22. Можете ли вы быстро выразить ваши мысли словами?
23. Часто ли вы бываете погружены в свои мысли?
24. Полностью ли вы свободны от всяких предрассудков?
25. Нравятся ли вам первоапрельские шутки?
26. Часто ли вы думаете о своей работе?
27. Очень ли вы любите вкусно поесть?
28. Нуждаетесь ли вы в дружески расположенном человеке, чтобы выговориться, когда вы раздражены?
29. Очень ли вам неприятно брать займы или продавать что-нибудь, когда вы нуждаетесь в деньгах?
30. Хвастаетесь ли вы иногда?

31. Очень ли вы чувствительны к некоторым вещам?
32. Предпочли бы вы остаться в одиночестве дома, чем пойти на скучную вечеринку?
33. Бываете ли вы иногда беспокойными настолько, что не можете долго усидеть на месте?
34. Склонны ли вы планировать свои дела тщательно и раньше чем следовало бы?
35. Бывают ли у вас головокружения?
36. Всегда ли вы отвечаете на письма сразу после прочтения?
37. Справляетесь ли вы с делом лучше, обдумав его самостоятельно, а не обсуждая с другими?
38. Бывает ли у вас когда-либо одышка, даже если вы не делали никакой тяжелой работы?
39. Можно ли сказать, что вы человек, которого не волнует, чтобы все было именно так, как нужно?
40. Беспокоят ли вас ваши нервы?
41. Предпочитаете ли вы больше строить планы, чем действовать?
42. Откладываете ли вы иногда на завтра то, что должны сделать сегодня?
43. Нервничаете ли вы в местах, подобных лифту, метро, туннелю?
44. При знакомстве вы обычно первыми проявляете инициативу?
45. Бывают ли у вас сильные головные боли?

46. Считаете ли вы обычно, что все само собой уладится и придет в норму?
47. Трудно ли вам заснуть ночью?
48. Лгали ли вы когда-нибудь в своей жизни?
49. Говорите ли вы иногда первое, что придет в голову?
50. Долго ли вы переживаете после случившегося конфуза?
51. Замокнуты ли вы обычно со всеми, кроме близких друзей?
52. Часто ли с вами случаются неприятности?
53. Любите ли вы рассказывать истории друзьям?
54. Предпочитаете ли вы больше выигрывать, чем проигрывать?
55. Часто ли вы чувствуете себя неловко в обществе людей выше вас по положению?
56. Когда обстоятельства против вас, обычно вы думаете тем не менее, что стоит еще что-либо предпринять?
57. Часто ли у вас сосет под ложечкой перед важным делом?

# Ключ, обработка результатов

**Экстраверсия - интроверсия:**

«да» (+): 1, 3, 8, 10, 13, 17, 22, 25, 27, 39, 44, 46, 49, 53, 56;

«нет» (-): 5, 15, 20, 29, 32, 34, 37, 41,

**Нейротизм (эмоциональная стабильность - эмоциональная нестабильность):**

«да» (+): 2, 4, 7, 9, 11, 14, 16, 19, 21, 23, 26, 28, 31, 33, 35, 38, 40, 43, 45, 47, 50, 52, 55, 57.

**«Шкала лжи»:**

«да» (+): 6, 24, 36;

«нет» (-): 12, 18, 30, 42, 48, 54.

**Ответы, совпадающие с ключом, оцениваются в 1 балл!**

### **Экстраверсия - интроверсия:**

больше 19 - яркий экстраверт,

больше 15 - экстраверт,

больше 12 - склонность к экстраверсии,

12 - среднее значение,

меньше 12 - склонность к интроверсии, меньше 9 - интроверт,

меньше 5 - глубокий интроверт.

### **Нейротизм:**

больше 19 - очень высокий уровень нейротизма,

больше 13 - высокий уровень нейротизма,

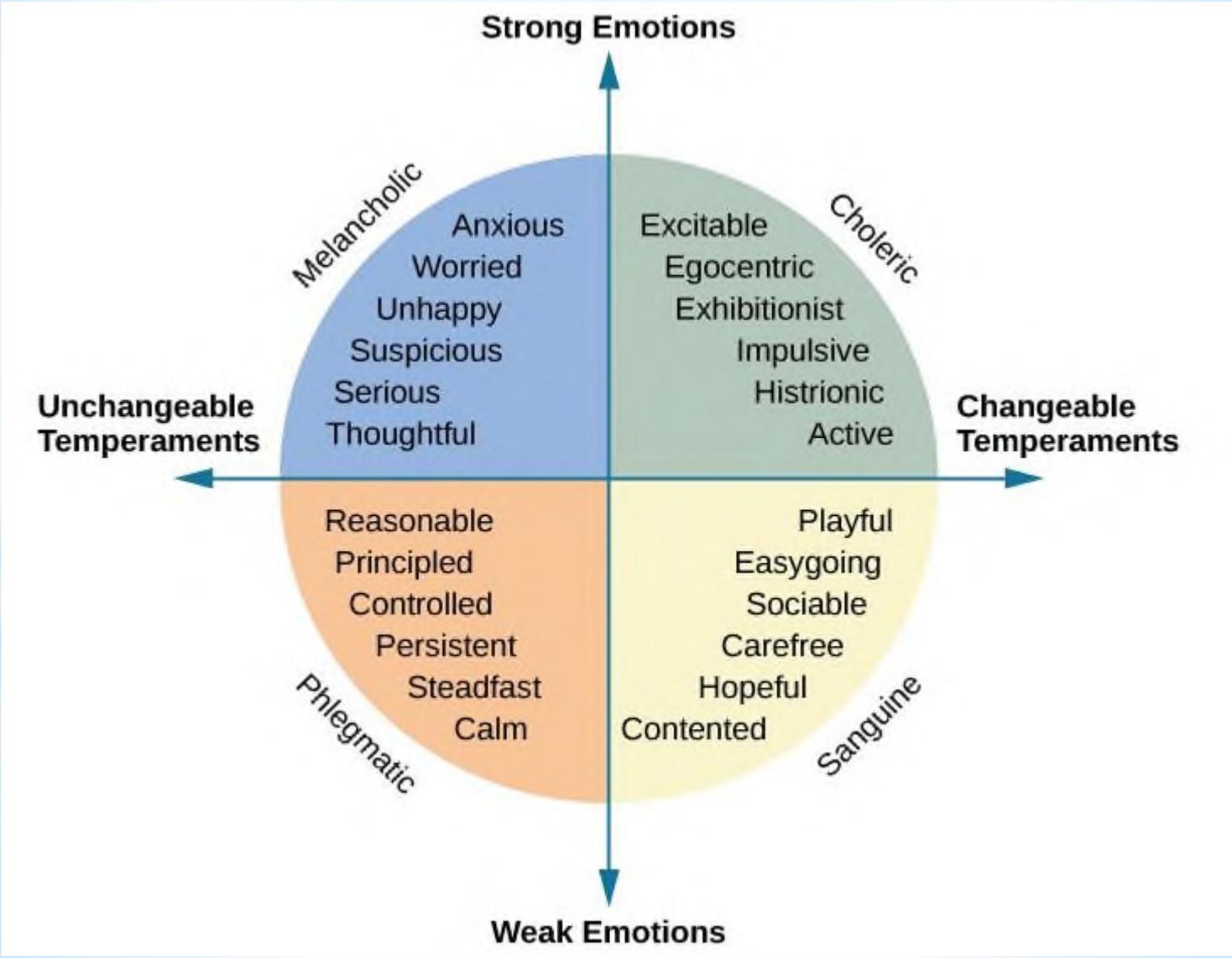
9 - 13 - среднее значение,

меньше 9 - низкий уровень нейротизма.

### **Ложь:**

больше 4 - неискренность в ответах, свидетельствующая также о некоторой демонстративности поведения и ориентированности испытуемого на социальное одобрение,

меньше 4 - норма.





Пояснение к рисунку "круг Айзенка":  
 Сангвиник = стабильный + экстравертированный  
 Флегматик = стабильный + интровертированный  
 Меланхолик = нестабильный + интровертированный  
 Холерик = нестабильный + экстравертированный

#### ***4. Учет типа темперамента школьников в образовательном процессе.***

##### ***Темперамент и речь***

***Сангвиник*** – у ребенка громкая, быстрая, отчетливая речь, с правильными интонациями, сопровождаемыми живыми жестами, выразительной мимикой.

***Флегматик*** – речь медленнее, чем у других, спокойная, равномерная, иногда с остановками, без резко выраженных эмоций, жестикуляции и мимики.

***Холерик*** – речь торопливо-напряженная, порывистая, как бы захлебывающаяся.

***Меланхолик*** – речь приторможенная, тихая, иногда снижающаяся до шепота.

##### ***Темперамент и деятельность (учебная, спортивная)***

***Сангвиник, холерик*** – длительное время могут выполнять ряд заданий и затем легко переходят к следующим; выдерживают напряженные тренировки в соревнованиях.

***Флегматик, меланхолик*** – выполняют ряд заданий после завершения и тщательной проверки предыдущих, а также предварительного планирования; выдерживают напряженные тренировки во время подготовки к соревнованиям.

*Если у ученика с сильной нервной системой обнаруживается **стимулирующее действие отрицательной оценки**, то у ученика со слабостью нервной системы после такой оценки были заметны подавленность, растерянность, утрата веры в свои силы.*

***Детей-холериков** необходимо систематически удерживать от бурных реакций, приучать к сдержанности, самообладанию, прививать им привычку к более спокойной и равномерной работе.*

***Детей с меланхолическим темпераментом** необходимо развивать уверенность в своих силах, поощрять их активность, требовать поступков, связанных с преодолением трудностей. Дети со слабой нервной системой нуждаются в более четком режиме и определенном ритме работы.*

*Если **холерику** легче, чем **флегматику**, выработать у себя быстроту и энергичность действий, то **флегматику** легче, чем **холерику**, выработать выдержку и хладнокровие.*

# \* Практические задания

**Задание 1.** *Какие утверждения, на ваш взгляд, являются верными:*

- а. Темперамент оказывает влияние на скорость возникновения и устойчивость психических процессов (например, скорость переключения внимания и его устойчивость, подвижность мыслительных процессов).
- б. От темперамента зависит содержание поведения и деятельности человека.
- в. Темперамент влияет на ритм и темп психической активности (например, темп речи, использование жестикულიации и пантомимики).
- г. От типа темперамента зависит интенсивность реагирования человека на различные раздражители (например, сила эмоциональных переживаний, активность воли).
- д. Темперамент влияет на формирование мотивов, целей, ценностных ориентаций человека.

**Задание 2.** *После летних каникул учащиеся очень изменились внешне (многие значительно подросли, кто-то похудел, кто-то, наоборот, поправился). Что может произойти с темпераментом этих учеников?*

**а.** Внешний образ человека составляет важную часть его самосознания, а поэтому изменения темперамента в этом случае неизбежны.

**б.** В соответствии с теорией У. Шелдона темпераменты учащихся должны существенным образом измениться.

**в.** Поскольку темперамент зависит от типа высшей нервной деятельности, обусловлен наследственностью и рано появляется в онтогенезе, то ожидать изменений темперамента не следует.

**Задание 3.** *Какие из приведённых факторов лежат в основе концепции темперамента, предложенной Г. Айзенком?*

- а. Уверенность в себе - покорность
- б. Инициативность - сомнение
- в. Экстраверсия - интроверсия
- г. Компетентность - чувство неполноценности
- д. Дисциплинированность - недисциплинированность
- е. Эмоциональная стабильность - эмоциональная нестабильность (нейротизм).

**Задание 4.** *У кого сдержанность в большей степени вызвана свойством темперамента? По каким признакам это можно установить?*

Наблюдения за жизнью двух учеников 10 класса показали, что у одного из них сдержанность проявляется лишь в деятельности, связанной с общественной работой в коллективе, у другого ученика сдержанность проявляется и в труде, и в игре, и в спорте, и на разных уроках.

**Задание 5.** *И. Кант предложил следующие описания типов темперамента. Вставьте пропущенные названия:*

**а.** ... узнается по горячности, вспыльчивости, честолюбию.

**б.** ... темперамент свойственен «людям весёлого нрава».

**в.** ... трудно вывести из равновесия, они постоянны в своих симпатиях и антипатиях, интересах и занятиях.

**г.** ... темперамент связан с тревожностью, беспокойством, пессимизмом.

**д.** ... долго раскачиваются, приступая к делу, но выполняют его качественно и ответственно.

**е.** ... - шутник, хороший собеседник, легко завязывает дружбу.

**ж.** ... любит церемонии, общественную деятельность, натянут и напыщен и любит иметь при себе льстеца, служащего мишенью для его остроумия.

**з.** ... вдумчивы, но постоянно сомневаются в правильности и успешности своей деятельности, недоверчивы, озабочены, безрадостны.

**Спасибо за  
внимание!**