

Таблица качеств личности, свойственных людям с разным типом темперамента

<i>качества</i>	<i>сангвиник</i>	<i>холерик</i>	<i>флегматик</i>	<i>меланхолик</i>
<i>Эмоциональная позиция в общении</i>	Общается радостно-инициативно, со всеми «на равных», стремится к общению с незнакомыми	Общается требовательно, но не с каждым, стремится к превосходству, доминированию над партнером	Пассивен в общении	Зависим в общении, зависит от расположения партнера
<i>Роль в общении</i>	Развлекатель, потешник, старается всех рассмешить	Подчиняет своим требованиям, непреклонен, властен	Спокойный созерцатель	Подопечный, беззащитный
<i>Самооценка</i>	Неустойчиво повышенная, рассказывает об успехах, всегда на виду	Наивысшая открыто стремится к первенству, соперничает	Несколько занижена, в группе не на виду, скромн	Устойчиво низкая, в группе держится в тени, стеснителен
<i>Уверенность в себе</i>	Надеется на удачу, нет самоуверенности	Самоуверен, насмешлив, игнорирует свои неудачи, скрывает слабости	Нет ни самоуверенности, ни тревоги за себя, ценит себя объективно, но не унывает	В себе не уверен, не верит в удачу, преувеличивает свои недостатки
<i>Подчинение</i>	Обычно подчиняется авторитетному человеку, допускает шалости	Подчиняется, только если соучаствует в руководстве, стремится общаться со старшими «на равных», нередко вызывая сопротивление воле старших	Подчиняется авторитетным сверстникам и старшим, не нарушает запретов, не исполнительен по причине инерции	Легко подчиняется авторитетам, не нарушает запретов, критичен к несправедливым требованиям
<i>Оберегание достоинства</i>	Не оберегается от насмешек, негордый, необидчивый, негневлимый	Оберегая достоинство, гневно реагирует на критику, неподчинение, невнимание	не оберегается от насмешек, не чувствителен к ним, необидчив, негневлив	Остро раним, оберегается пассивно, не давая отпора
<i>Дружба и любовь</i>	Неоднократно переходяще влюбчив, переживает симпатии легко, ярко и весело	Дружит с немногими, другом командует, страстно привязан, склонен к гневу, ревности, разрыву «из принципа»	Не склонен к внешнему выражению чувств, приятельство и спокойную привязанность предпочитает волнениям влюбленности	Привязанности глубокие и стойкие, преданность, подчиняется в паре, тоскует от неразделенной любви, стыдится открыть свое чувство, однолюб
<i>Решения</i>	Поспешные, часто несамостоятельные (по подражанию), неустойчивые	Быстрые, несамостоятельные, непреклонные, негибкие	Самостоятельные, незамедлительные	Несамостоятельные (любит посоветоваться), небыстрые, усойчивые

<i>Речь</i>	Легкая, певучая, образная, богатая, остроумная	Авторитетная, громкая, требовательная, немногословная, быстрая, внушающая	Замедленная, немногословная, негромкая, неэмоциональная (предпочитает роль слушателя)	Затрудненная, взволнованная, «исповедальная», тихая, с просительно-нерешительными интонациями
<i>Мимика</i>	Разнообразная, живая, артистичная	Резкая, выразительная	Невыразительная	Небогатая
<i>Выражение лица</i>	Беспечное, веселое, игриво-насмешливое	Боевито-нахмуренное	Спокойное, умиротворенное	Робкое, грустное
<i>Движения, походка</i>	Подвижные, быстрые, «непоседа»	Стремительные, напряженные, резкие	Замедленные, плавные, расслабленные	Замедленные, неплавные, неритмичные
<i>Реакция на боль, опасность</i>	Немного боится боли, старается избежать опасности, под влиянием примера идет на риск	Реакция на боль снижена, стремится к опасности, любит риск, борьбу, открытый конфликт с противником	Не боится боли и опасности, не избегает их, но и не стремится к ним, избегает риска и конфликтов	Страшится боли и опасности, долго не забывает боли, угнетен чужой болью и страданием
<i>Аппетит</i>	Хороший, «лакомка»	Ест быстро, много, к пище не избирателен, плохо переносит отсрочку еды	Насыщается медленно, ценит процесс еды, терпим к отсрочке еды	Сниженный
<i>Сон</i>	Средней длительности с красочными сновидениями	Спит мало и чутко, поздно засыпает, рано просыпается, любит работать ночью	Быстро засыпает, спит глубоко и долго, пробудить трудно, склонен к дневному сну, сновидения редки	Сон повышенной длительности, вечером ощущается усталость, клонит ко сну
<i>Желания</i>	Разнообразные, изменчивые, неупорные, «капризы»	Страстные, негибкие, устойчивые, напряженные, их энергия усиливается при запретах, препятствиях	Не отличаются разнообразием, упорные, не слабеют при преградах	Неустойчивые, при запретах слабеют, но не угасают, типичны долго нереализуемые мечты

### Психологические свойства типов темперамента

Психологические свойства	Их проявление у людей с различными темпераментами			
	<b>Сангвиник</b>	<b>Холерик</b>	<b>Флегматик</b>	<b>Меланхолик</b>
Сензитивность	пониженная	пониженная	пониженная	повышенная
Реактивность	высокая	высокая	низкая	невысокая
Активность	высокая	высокая	высокая	невысокая
Соотношение активности (А) и реактивности (Р)	Р = А	Р А	Р А	Р = А
Темп реакции	ускоренный	ускоренный	замедленный	замедленный
Пластичность (Пл) или ригидность (Рг)	Пл	Рг	Рг	Рг
Экстравертированность (Э) или интровертированность (И)	Э	Э	И	И
Эмоциональная возбудимость	повышенная	повышенная	пониженная	повышенная, депрессивная

**Темперамент** – это комплекс индивидуальных особенностей человека, определяющих динамику его психической активности и поведения, проявляющихся одинаково независимо от содержания деятельности, ее целей и мотивов.

Психологические свойства:

1. **Сензитивность** – возможность возникновения и скорость возникновения непроизвольных психических реакций на внешний раздражитель (воздействие) наименьшей силы.
2. **Реактивность** – сила эмоциональной, непроизвольной реакции на внешние или внутренние раздражители.
3. **Активность** – степень энергичности (активности) человека на пути к цели в своих действиях, поступках, в преодолении препятствий (целенаправленность, настойчивость, сосредоточенность внимания и т.д.).
4. **Соотношение активности и реактивности** – степень зависимости деятельности человека от реактивности (случайных обстоятельств, настроений, желаний) или от активности (целей, намерений, стремлений, убеждений).
5. **Темп реакции** – скорость протекания психических процессов, реакций (движений, речи, мышления, запоминания).
6. **Пластичность** – легкость и гибкость приспособления к новым условиям, к внешним воздействиям. **Ригидность** – инертность, косность поведения, привычек, суждений.
7. **Экстраверсия** – направленность человека во вне, на окружающее, зависимость его реакций от внешних раздражителей (впечатлений). **Интроверсия** – направленность человека на себя, на свои собственные переживания и мысли, зависимость его реакций от возникающих у него образов, представлений, мыслей.
8. **Эмоциональная возбудимость** – наименьшая степень воздействия, вызывающая эмоциональную реакцию и скорость ее возникновения.