**Свойства темперамента и их выраженность.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | | Компоненты темперамента и некоторые характеристики поведения | Типы темперамента | | | | | Холерик | Сангвиник | Флегматик | Меланхолик | | **I.**         **Общая психическая активность.**  1.1.Энергетический потенциал | Очень большой, очень высокий уровень активности | Большой | Достаточный | Малый | | 1.2.Темп расходования энергии. | Быстрый, неравномерный, большими взрывами. | Равномерный, умеренно быстрый. | Равномерный, медленный. | Быстрый, малыми вспышками. | | 1.3.Энергетическая истощаемость. | Быстрая, после большого напряжения, но быстрое восстановление | Медленная, восстановление умеренно быстрое | Очень медленная | Быстрое истощение после небольшого напряжения и медленное накопление энергии. | | 1.4.Активность. | Страстный, увлекающийся. | Энергичен, деловитый, болтун. | Неутомимый труженик жизни. | Слабо и неравномерно активен. | | 1.5.Моторика (двигательных реакций; походка, мимика, жесты). | Сила, резкость, быстрота, неравномерность движений, мимика выразительная, быстрая, взрывчатая, быстро устающая, но скоро восстанавливающаяся. | Равномерность, быстрота, Плавность движений. | Медленные однообразные движения, низкий уровень активности, медлительность в целом. | Многообразные, но неравномерные с тенденцией к увяданию моторной активности за счет высокой истощаемости. | | 1.6.Речь (речедвигательная активность). | Громкая, резкая, неравномерная взрывчатая активность. | Громкая, плавная, живая речь. | Монотонная медленная речь. | Тихая с затуханием. | | 1.7.Общительность. | Общительный | Общительный. | Необщителен. | Замкнут в себе. | | **Портрет по активности.** | Высокий уровень активности. Это горячие говорливый  с резкой речью, общительные дети. Взрывчатые, быстро устающие, но скоро накапливающие энергию.  Мимика выразительная, быстрая. Это вспышки, всплески и падения. | Достаточно высокая активность, но  более миролюбивые, без вспышек и бурь. Энергичен, деловит. | Сравнительно низкий уровень активности. Медлительные в движениях и речи, необщительные. Спокойная речь, сдержанная мимика. Выдерживают большие нагрузки работоспособности. | Низкий уровень активности. Сдержанность и приглушенность моторики и речи, быстрая истощаемость , слабость, быстрая утомляемость. При сильных нагрузках -  срыв нервной деятельности. | | **II.**                **Уравновешенность нервных процессов (возбуждение, торможение).** | Неуравновешенные (то в жар, то в холод). | Уравновешенные. | Уравновешенные. | Неуравновешенные. | | **III.**             **Скорость переключения нервных процессов (переход от одного дела к другому).** | Скорость быстрая, переключаемость легкая. | Скорость быстрая, переключаемость легкая. | Скорость малая, переключаемость медленная. | Вначале скорость значительная, переключаемость медленная.  Динамика неравномерная. | | **IV.**             **Выработка привычек, переделка стереотипов.** | Быстрое образование привычек, но и быстрое их разрушение: нарушение режима переносит плохо. | Хорошо переносит смену режима в присутствии чужих людей, быстро усваивают нормы поведения и образуют привычки. | Плохо переключается из одного дела на другое, плохо перестраивается, с трудом вырабатывает для себя новые правила. | Плохо переключается из одного дела на другое, плохо перестраивается, с трудом вырабатывает для себя новые правила. | | **V.**                **Эмоциональность.**  5.1.            Сила эмоционального переживания. | Сильные, кратковременные эмоциональные переживания (порет- успокоится) экстраверт. | Поверхностные переживания, средняя степень силы. Экстраверт. | Слабая сила эмоциональных переживаний. Высокий порог: устойчивы (не достучаться) Интроверт. | Глубокие длительные устойчивые чувства при переживании, при слабом внешнем их выражении, высокая впечатлительность, ранимость, нежность. На негативную оценку длительное заторможенное состояние. | | 5.2.Настроение. | Неустойчивое,  но с доминированием  бодрого и боевого. | Жизнерадостный, веселый, устойчивый. | Устойчивое настроение , без больших радостей и страданий, ровность, постоянство чувств и настроения. | Неустойчивое, с тоской, печалью. Пессимист. | | 5.3.Реактивность, раздражительность. | На сильный раздражитель еще более сильная реакция. | Реакция соответствует раздражителю. | На сильный раздражитель слабая и медленная реакция. | На слабый раздражитель очень сильная реакция, сильное переживание. | | 5.4.Аффективность (эмоциональная вспышка). | Выраженная. | Не выраженная. | Не выраженная. | Наибольшая выраженность (внешне не наблюдается, взрыв внутрь, может пропасть речь). | | 5.5.Агрессивность. | Агрессивен. | Миролюбив. | Сдержан. | Покорен, истеричен. | | **VI. Терпение.** | Слабое. | Умеренное. | Очень большое. | Слабое. | | **VII.**          **Адаптация к новому.** | Хорошая. | Отличная. | Медленная. | Трудная. | | **VIII.**       **Отношение к критике.** | Агрессивен. | Спокойное. | Безразличное. | Обидчивое, чувствует себя ущемленным. | | **IX.**             **Отношение к новому.** | Положительное, оптимистичное. | Безразличное, но в целом положительное | Отрицательное. | Восторженное, но пессимистичное. | | **X.**                **Внушаемость, мнительность.** | Умеренная. | Наибольшая. | Наименьшая. | Наибольшая. | | **XI.**             **Что может быть при отрицательном воспитании.** | Может вылиться в несдержанность, вспыльчивость, неспособность к  самоконтролю при эмоциональных обстоятельствах. | Неглубокие эмоциональные переживания, подвижность нервных процессов могут принести к поверхностности, отсутствию сосредоточенности, поспешности. | Может развиться вялость, бедность и слабость эмоций, склонность к  выполнению одних лишь привычных действий, инертность. | Развивается замкнутость, отчужденность, повышенная доля болезненности, эмоциональная чувствительность, склонность к тяжелым внутренним переживаниям. | |  | Пушкин | Герцен |  |  | |