

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 говорливые 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. Эмоции	Сильные,	Поверхностные	Слабая сила	Глубокие

нальность. 5.1. Сила эмоционального переживания.	кратковременные эмоциональные переживания (порет-успокоится) экстраверт.	ые переживания, средняя степень силы. Экстраверт.	эмоциональных переживаний. Высокий порог: устойчивы (не достучаться) Интроверт.	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 развиваться 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		