

Типи темпераменту та їх характеристика

Загальна і професійна психологія

Іванов Є.К.

6 травня 2013 р.

Зміст

Вступ	3
1 Історія розвитку вчення про темперамент	4
2 Психологічна характеристика типів темпераменту	9
Висновок. Темперамент і характер	19
Список використаних джерел	20

Вступ

Якщо спостерігати за людьми, то можна побачити, що вони відрізняються один від одного своєю поведінкою: по-різному проявляють свої почуття, неоднаково реагують на подразники зовнішнього середовища. Так, одні вирізняються врівноваженістю поведінки, діють обмірковано, не показують зовні свої почуття, інші за тих самих обставин нервують, емоційно збуджуються з приводу незначних подій. Одні комунікабельні, легко вступають в контакти з людьми, життєрадісні, а інші, навпаки, замкнуті та стримані. І це стосується суто зовнішніх проявів, незалежно від того, наскільки ця людина розумна, працелюбна, смілива, які її прагнення та інтереси.

Такі індивідуальні особливості дістали назву "темперамент" (лат. *temperamentum* - співвідношення, пропорція).

Темперамент — головна властивість особистості. Його вважають найбільш стійкою характеристикою особистості людини, яка майже не змінюється впродовж життя і виявляється у всіх сферах життєдіяльності. Тому кожній людині потрібно мати уявлення про типи темпераменту і властивості нервової системи, про власний тип темпераменту, вміти визначати особливості темпераменту іншої людини за поведінковими виявами.

Темперамент визначає наявність багатьох психічних відмінностей між людьми, в тому числі інтенсивність і стійкість емоцій, емоційну вразливість, темп і енергійність дій, а також цілий ряд інших динамічних характеристик.

Не дивлячись на те, що здійснювалися неодноразові спроби дослідити проблему темпераменту, і досі вона відноситься до ряду суперечливих і до кінця не вирішених проблем сучасної психологічної науки.

Однак за умови наявності розмаїття підходів більшість дослідників визнає, що темперамент - це біологічний фундамент, на якому формується особистість як соціальна істота, а властивості особистості, обумовлені темпераментом, є найбільш стійкими і довготривалими.

1 Історія розвитку вчення про темперамент

Вчення про темперамент має свою історію. Ще в стародавні часи вчені звернули увагу на відмінності між людьми і намагалися по-різному їх пояснити. Так, поступово виокремилися різні підходи до темпераменту.

Можна виділити три основних вчення про типи темпераменту:

гуморальні теорії - приналежність людини певному типу темпераменту обумовлена відносним переважанням в організмі однієї з 4-х рідин: крові, слизу, жовчі, чорної жовчі (Гіппократ та ін.);

конституціональні теорії - залежність властивостей - психічних механізмів від будови і функціонування організму (Е. Кречмер, У. Шелдон та ін.);

фізіологічні теорії - розглядається залежність темпераменту від типу нервової системи (І.П. Павлов, Б.М. Теплов, В.Д. Небиліцин та ін.).

Протягом тривалої історії свого вивчення темперамент завжди пов'язувався з органічними або фізіологічними особливостями організму.

Слово «темперамент» (від лат. temperans, «помірний») в перекладі з латини означає «належне співвідношення частин», рівне йому за значенням грецьке слово «красис» (грец. κράσις, «злиття, змішування») ввів видатний давньогрецький лікар і філософ Гіппократ (5 ст. до н.е.). Він та його послідовники (римський лікар Гален та ін.) обстоювали гуморальну теорію (від лат. humor - рідина, соки організму: кров, флегма, жовч), згідно з якою ознаки темпераменту



Рис. 1.1: Гіппократ

зумовлює переважання в організмі

певної рідини. Під темпераментом Гіпократ розумів і анатомо-фізіологічні, й індивідуальні психологічні особливості людини. Гіпократ пояснював темперамент як особливості поведінки, переважанням у організмі одного з «життєвих соків» (чотирьох елементів):

- ◆ переважання жовчі (лат. *chole*) робить людину імпульсивною, «гарячою» — холериком,
- ◆ переважання лімфи (лат. *phlegma*) робить людину спокійною й повільною — флегматиком,
- ◆ переважання крові (лат. *sanguis*) робить людину рухливою й веселою — сангвініком,
- ◆ переважання чорної жовчі (лат. *melas chole*) робить людину сумною й боязкою — меланхоліком.

У Гіпократа був чисто фізіологічний підхід до темпераменту. Він не пов'язував його з психічним життям людини і говорив навіть про темперамент окремих органів, наприклад серця, печінки.

Але з часом з'явилися висновки про те, які психічні властивості мають бути у людини, в організмі якої переважає жовч, кров і т. д. Звідси і з'явилися психологічні описи - "портрети" різних темпераментів. Перша така спроба належить теж античному лікарю Галену (II ст. н. е.).

Гіппократова гуморальна теорія темпераментів існувала тривалий час, хоч і не давала правильного пояснення фізіологічних основ властивостей темпераментів. Пізніше в психології було зроблено, ще кілька спроб розкрити сутність темпераменту, автори яких намагалися довести, що тип темпераменту людини залежить від інших показників. Франц-Йозеф Галль вважав, що це морфологічні особливості людської голови, Володимир Бехтерев — товщина нервових волокон.

Представник конституціональної теорії Е. Кречмер вважав, що темперамент і характер людини залежать від особливостей будови її тіла. Він описав такі типи будови тіла: астеничний, атлетичний і пікнічний. Перший тип є фізично кволим, з тонкими руками і ногами, з плоскою грудною клітиною і тонким животом. Другий тип (атлетичний) - фізично сильна людина з міцним

скелетом і добре розвинутою мускулатурою. Третій (пікнічний) має щільну фігуру, великий живіт і коротку міцну шию.

Схожу теорію розвивав вчений У. Шелдон. Він також виділив три типи статури. Людей першого типу назвав "вісцеротоніками" (від лат. *viscera* - нутрощі), другого - "соматотоніками" (від грец. - *soma* - тіло), третього типу - "церебротоніками" (від лат. - *cerebrum* - мозок). У першого типу спостерігалось переважання органів травлення, у другого - переважання рухового апарату і міцної мускулатури, у третього - переважання діяльності нервових центрів. Якщо окремі параметри мають однакову інтенсивність, то це змішаний тип.

Таким чином, У. Шелдон пов'язав один з виділених ним типів анатомо-фізіологічної і психічної будови людини з діяльністю нервової системи.

Надалі ідея про зв'язок природного походження всіх типів темпераменту з діяльністю нервової системи була розвинута і доведена І. П. Павловим. Цей вчений та його співробітники, вивчаючи умовно-рефлекторні реакції собак, звертали увагу на індивідуальні відмінності в їхній поведінці, які проявляються передусім у швидкості та точності утворення умовних реакцій - позитивних та гальмівних, їхній інтенсивності, здатності адекватно реагувати на зміни подразника, загальній поведінці в експериментальних ситуаціях.

І. П. Павлов, розглядаючи проблему темпераменту, писав, що геніальний спостерігач людини Гіппократ, класифікуючи темпераменти, підійшов до істини найближче. Павлов дослідив властивості вищої нервової діяльності і показав, що вроджене співвідношення властивостей нервової системи «сила», «врівноваженість», «рухливість» і характеризує те, що називають темпераментом.

Роль досліджень І. П. Павлова в розвитку сучасної науки надзвичай-

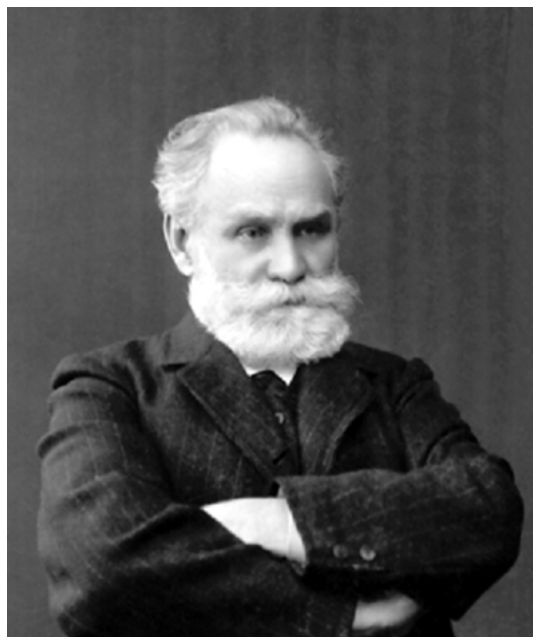


Рис. 1.2: Іван Павлов

но велика. Однак здійснене ним відкриття властивостей нервової системи і розроблена на цій основі типологія нервової системи послужили йому підґрунтям для ствердження того, що всю поведінку людини, як і поведінку тварини, можна пояснити з позиції фізіології. Однак поведінка людини дуже складна і визначається не лише вродженими характеристиками, а й умовами соціальної ситуації, а також особливостями виховання.

Тим не менше типологія І. П. Павлова стала джерелом великої кількості досліджень в цій галузі. В результаті досліджень Б. М. Теплова, а пізніше - В. Д. Небиліцина, були виділені й описані й інші властивості нервових процесів, зокрема: лабільність і динамічність.

Лабільність нервової системи проявляється в швидкості виникнення і припинення нервових процесів. Сутність динамічності нервових процесів складають легкість і швидкість утворення позитивних (збудження) і гальмівних (гальмування) умовних рефлексів.

Німецький філософ І. Кант, поділяючи погляди на темперамент представників гуморальної теорії, вперше дав своєрідну психологічну характеристику темпераментів. Він вважав, що флегматикам властиві недостатньо розвинені моральні почуття, а меланхолікам — справжня добродетель; у холериків найбільш розвинене почуття честі, а в сангвініків — почуття прекрасного. Але Кант, тлумачачи темперамент, плував його з рисами характеру.

Вчений, лікар і педагог П. Ф. Лесгафт пояснював темперамент особливостями кровообігу, які залежать від діаметра отвору, товщини й гнучкості стінок судин. Калібр судин і товщина їхніх стінок, на думку Лесгафта, зумовлюють швидкість і силу кровообігу. Невеликому діаметру судин, вважав Лесгафт, відповідає сангвінічний темперамент, а великому отвору та товстим його стінкам - меланхолійний; флегматичний темперамент зумовлюється великим отвором і тонкими стінками судин.

Російський психолог Вольф Мерлін (1892-1982) вважав, що темперамент потрібно характеризувати за допомогою психологічних властивостей (а не лише фізіологічних). Були визначені властивості темпераментів: сензитивність, реактивність, пластичність, ригідність, резистентність, екстраверсія, інтроверсія.

Гуморальна та морфологічна теорії темпераменту мають серйозні недоліки. Вони обстоюють як першооснову темпераменту фізіологічні системи організму, які не мають для цього необхідних властивостей.

Крім того, ці теорії не враховують відмінностей темпераменту здорового та хворого організму, пояснюють відмінності темпераменту лише дією біологічних чинників, а тому не все виявляють в його сутності. Але цілком ігнорувати ці теорії в поясненні виявів темпераменту не можна.

Відомо, що порушення функції гуморальної та ендокринної систем організму зумовлюють розвиток деяких видів психопатії, що впливають на особливості типів темпераменту. Це, зокрема, шизофренічні, маніакально-депресивні психози, невмотивовані настрої, психастенії та ін.

2 Психологічна характеристика типів темпераменту

В наш час в науці накопичено безліч фактів щодо властивостей нервової системи, і по мірі їх узагальнення дослідники надають все меншого значення типам нервової системи, тим більше їх кількості - 4, що фігурує майже у всіх роботах І. П. Павлова про темперамент. Кожна людина має певний тип нервової системи, прояви якого, тобто особливості темпераменту, складають важливий аспект індивідуальних психологічних відмінностей, які проявляються в діяльності.

І.П. Павлов, доводячи наявність певної закономірності у вияві індивідуальних відмінностей, висунув гіпотезу, що в основі їх лежать фундаментальні властивості нервових процесів - збудження та гальмування, їх врівноваженість і рухливість.

Сила нервової системи визначає її працездатність. Вона виявляється насамперед у функціональній витривалості, тобто здатності витримувати тривалі чи короткочасні, але сильні збудження. **Врівноваженість** нервових процесів - це баланс між процесами збудження та гальмування, а їхня рухливість - швидкість зміни збудження та гальмування. **Рухливість** нервових процесів виявляється в здатності змінювати поведінку залежно від умов, швидко переходити від однієї дії до іншої, від пасивного стану до активного чи навпаки. Якістю, протилежною до рухливості, є інертність нервових процесів. Нервова система інертніша тоді, коли потребує більше часу чи зусиль для переходу від одного процесу до іншого.

Ці якості нервових процесів утворюють певні системи, комбінації, які й зумовлюють тип нервової системи.

І.П. Павлов розумів тип нервової системи як вроджений, який відносно слабо схильний до змін під впливом оточення і виховання. Він називав його генотипом. На думку Павлова, властивості нервової системи утворюють

фізіологічну основу темпераменту, що є не чим іншим, як психічним виявом загального типу нервової системи.

Властивості нервової системи, особливості темпераменту більш-менш очевидно виявляються і «читаються» у поведінці людини. Кожна людина має свою власну манеру триматися, впливати на інших. Одна говорить спокійно, врівноважено, постійно усміхається, легко пробачає образи. Інша в цих самих ситуаціях повільна, замислена, часто побоюється сказати зайве, довго пам'ятає образи. Хтось говорить голосно, прагне лідирувати в спілкуванні, жваво жестикулює, швидко переходить від однієї теми розмови до іншої. А хтось говорить тихо, рідко змінює позу, скупий на жести і міміку, при цьому ніби «застрягає» на деталях. Усе це - вияв індивідуальності людини, її темпераменту.

І.П. Павлов визначив чотири основні типи нервової системи, близькі до традиційної типології Гіппократа - Галена. Порівнюючи свої типи нервової системи з типологією Гіппократа - Галена, російський фізіолог описує їх так:

- ◆ сильний, врівноважений, рухливий тип - *сангвінік*;
- ◆ сильний, врівноважений, інертний тип - *флегматик*;
- ◆ сильний, рухливий, нерівноважений тип - *холерик*;
- ◆ слабкий, нерівноважений, малорухливий тип - *меланхолік*.

За І.П. Павловим, темперамент - це найголовніша характеристика нервової системи людини, яка так чи інакше позначається на всій діяльності кожного індивіда.

На основі кожного типу формуються різні системи умовних нервових зв'язків, але сам процес їх формування залежить від типу нервової системи. Тим самим тип нервової системи надає своєрідності поведінці людини, накладає характерний відбиток на всю її сутність - визначає рухливість психічних процесів, їх стійкість. Проте він не є вирішальним чинником поведінки, вчинків, переконань, які формуються в процесі індивідуального життя людини та в процесі виховання.

ТЕМПЕРАМЕНТ - це стійка властивість особистості, що виражає індивідуально-своєрідну динаміку психіки і поведінки, котра однаково виявляється в різноманітній діяльності незалежно від її змісту, мети і мотивів.

У людини виявляються такі типи темпераменту: холеричний, сангвінічний, флегматичний і меланхолічний. Усі типи темпераменту можна охарактеризувати за переліченими нижче основними якостями:

- ◆ **лабільність** - відображає швидкість виникнення та перебігу збудження і гальмування;
- ◆ **сензитивність** - це сила впливу, яка потрібна, щоб зумовити в людини реакцію;
- ◆ **реактивність** - сила емоційної реакції на зовнішні та внутрішні подразники;
- ◆ **активність** - тобто те, наскільки людина виявляє енергійність у життій діяльності;
- ◆ **температура реакцій** - швидкість перебігу психічних процесів і реакцій;
- ◆ **пластичність** - гнучкість, ступінь здатності пристосування до нових умов;
- ◆ **ригідність** - інертність, негнучкість, нечутливість до зміни умов;
- ◆ **екстраверсія** - спрямованість особистості на навколишніх людей, предмети, події;
- ◆ **інтроверсія** - фіксація особистості на собі, на своїх переживаннях та думках, схильність до самоаналізу, замкненість;
- ◆ **емоційна збудливість** - сила впливу, потрібна для того, щоб спричинити емоційну реакцію.

Холерик - людина із сильною, невірноваженою, рухливою нервовою системою, яка відзначається перевагою збудження над гальмуванням.

Холеричний темперамент вирізняється циклічністю та імпульсивністю у діяльності й поведінці. Холерик може цілком віддатися справі, завзято працюючи, енергійно переборюючи труднощі на шляху досягнення мети, і раптом усе кинути. Непостійність його настрою та циклічність поведінки, які вчені пояснюють невірноваженістю вищої нервової діяльності, виявляються в переважанні збудження над гальмуванням. Тому інтенсивна діяльність підкірки не завжди достатньо регулюється корою. Це яскраво простежується під час виникнення складних обставин, коли люди цього типу не можуть знайти правильного рішення, та під час сильного емоційного збудження.

У холерика збуджуючі рефлекси виробляються дуже легко й залишаються надовго, а гальмівні рефлекси виробляються з труднощами. Складний перебіг збудження та гальмівного процесу в холерика може призводити до зриву нервової системи з боку гальмування. Отож, холеричний тип є підвищено збудливим і нестриманим. Але люди з таким темпераментом, коли в них є серйозні, позитивні інтереси, виявляють ініціативу, енергійність і принциповість у справах. Якщо ж таких інтересів немає, холерик схильний до афективних переживань, роздратованості та нестриманості.

Для особистості з таким типом темпераменту притаманна підвищена збудливість та емоційна реактивність. Вона буває нетерплячою, запальною та різкою у стосунках, прямолінійною. Її вольові дії дуже поривчасті, якщо їй цікаво, вона здатна до високої концентрації уваги, але виявляє недостатню здатність до переключення уваги. За спрямованістю холерик - екстраверт, полюбляє бути в центрі уваги, але в спілкуванні не є лагідним, любить, щоб усе було, як він того хоче, непоступливий. Має організаторські здібності. У нього жива міміка, виразна жестикуляція, часто швидкий темп мовлення.

Таким чином, істотною рисою нервової системи холерика є, крім великої сили, переважно порушення гальмування. Virізняється великою життєвою енергією, але йому не вистачає самовладання; він запальний і нестриманий.

Для холерика характерний високий рівень психічної активності, енергійність дій, різкість, поривчастість, стрімкість, сила рухів, їхній швидкий темп. Холерик схильний до неодноразових змін настрою, запальний, нетерплячий, піддається емоційним зривам, іноді буває агресивним. За відсутності належного виховання недостатня емоційна врівноваженість може зумовити неспроможність контролювати свої емоції у важких життєвих обставинах.

Характерні ознаки зовнішнього вияву холеричного темпераменту: квапливий, збуджений темп рухів, прямолінійні рухи починаються з ривка, незграбність рухів, дуже рухлива міміка, голосний голос, швидка мова (її швидкість може коливатися), рукостискання рвучке. Протягом розмови очі то «загоряються», то «тьмяніють», що пов'язано з коливаннями уваги до теми (навіть якщо вона йому цікава). На голосні зауваження відповідає також голосно, різко. Особливо неприємним голос стає, коли йому роблять зауваження

при інших людях. Миттєво видає реакцію на негативну оцінку його суджень, пропозицій.

Сангвінік - людина із сильною, врівноваженою, рухливою нервовою системою, для якої властива висока швидкість реакцій.

Сангвініки можуть легко збуджуватися, а також легко гальмувати свої бажання. Для діяльності сангвініка характерна продуктивність у тому разі, коли йому цікаво, коли він знаходить щось нове для себе. Якщо стає нецікаво, він починає нудьгувати і полишає розпочату справу, не доводячи її до кінця. Його вчинки обдумані, в стресовій ситуації виявляє «реакцію лева».

Особистість із таким темпераментом дуже рухлива, легко пристосовується до нових умов життя, швидко знаходить контакт у стосунках з іншими людьми, вирізняється товариськістю, вільно й розкуто почувається в новому оточенні. За спрямованістю сангвінік яскравий екстраверт. У колі своїх друзів завжди веселий та життєрадісний. Настрій у нього здебільшого оптимістичний.

Для сангвініка характерна підвищена реактивність, він голосно сміється та бурхливо сердиться. Почуття виникають дуже легко і так само легко змінюються, може легко контролювати свої емоції відповідно до вимог середовища.

Надзвичайно легке та швидке утворення нових нервових зв'язків, легка їх перебудова сприяє тому, що сангвінік швидко схоплює все нове, легко переключає увагу, засвоює нові навички. У нього гнучкий розум, добре розвинуте почуття гумору.

Риси сангвінічного темпераменту по-різному виявляються залежно від спрямованості діяльності людини: за відсутності серйозних інтересів у житті сангвініки бувають легковажними та поверховими.

Таким чином, нервова система сангвініка вирізняється великою силою нервових процесів, їхньою рівновагою і значною рухливістю. Тому сангвінік - людина швидка, яка легко пристосовується до мінливих умов життя. Його характеризує висока опірність труднощам життя.

Для сангвініка характерні висока психічна активність, енергійність, працездатність, жвавість рухів, розмаїтість міміки, швидкий темп мови. Сангвінік прагне до частої зміни вражень, легко і швидко відкликається на навко-

лишні події, товариський. Емоції - переважно позитивні - швидко виникають і швидко змінюються. Порівняно легко і швидко він переживає невдачі. За несприятливих умов рухливість перетворюється на нестриманість, поспішність. При недостатньому рівні саморегуляції і низькій критичності рухливість виливається в невиправдану поспішність у прийнятті рішень, у вчинках.

Характерні ознаки зовнішнього вияву сангвінічного темпераменту: широкі рухи, широкі кроки, хода швидка, ритмічна, схильність до малої дистанції при спілкуванні, твердий погляд, досить сильне рукостискання, рухлива і багата міміка, пожвавлено-швидка манера мовлення. Очі «загоряються» з появою нової ідеї, нової пропозиції.

Флегматик - спокійний, завжди врівноважений, наполегливий і завзятий трудівник життя (І.П. Павлов). Його реакції оптимально пристосовані до сили умовних подразників, а тому флегматики адекватно реагують на впливи зовнішнього середовища: якщо слабкі подразники, то й реакція слабка, якщо сильні - то сильна. Але властива їм інертність не дає змоги швидко реагувати на швидкі зміни середовища. Умовні рефлекси у флегматиків утворюються повільніше, але виявляються досить стійкими.

Флегматики вміють контролювати, затримувати та регулювати безумовні рефлекси та емоції. Тому в своїй поведінці, рухах, розмові вони повільні та спокійні. Міміка дуже бідна, голос тихий і невиразний. Вони точно дотримуються виробленого розпорядку життя, і тому ніщо не може відвернути їх від основної праці. Для них характерна зосередженість, витривалість, серед інших вирізняються стійкістю уваги, здатністю старання й наполегливо працювати.

За спрямованістю флегматик інтроверт, тому важко сходиться з людьми, не має потреби в нових знайомствах. Водночас йому властиві обов'язковість, товарицькість, рівне ставлення до інших людей. Його важко роздратувати чи довести до афективного стану.

Однак почуття у флегматиків виникають повільніше, ніж у сангвініків і холериків. Проте вони характеризуються силою та водночас стриманістю у зовнішніх виявах, слабкою експресивністю.

Особистість із таким темпераментом реагує повільно, тому часом не здатна швидко діяти в екстремальних ситуаціях. Важко пристосовується до но-

вих умов, не любить змінювати звички, розпорядок життя, роботу, друзів. У флегматика настрої переважно стабільний, рівний. Якщо є серйозні неприємності, залишається зовні спокійним.

Таким чином, нервову систему флегматика характеризує значна сила і рівновага нервових процесів поряд із малою рухливістю. З погляду рухливості він є протилежністю сангвініка, тому реагує спокійно і повільно, не схильний до зміни свого оточення; як і сангвінік, добре чинить опір сильним і тривалим подразникам.

Для флегматика характерний низький рівень психічної активності, повільність, важке переключення з одного виду діяльності на іншій і пристосування до нових умов. У нього переважає спокійний, рівний настрої. Почуття і настрої звичайно вирізняються сталістю. За несприятливих умов (відсутність інтересу, втома) можуть розвинути млявість, бідність емоцій, схильність до виконання одноманітних звичних дій.

Характерні ознаки зовнішнього вияву флегматичного темпераменту: повільний, неспішний темп рухів, малорухома міміка, спокійна, повільна мова, низький тон голосу. Часто зупиняє співрозмовника, перепитує, якщо той говорить швидко.

Меланхолік - це людина зі слабкою, невірноваженою, малорухливою нервовою системою, яка володіє підвищеною чутливістю навіть до слабких подразників, а сильний може спричинити в них «зрив».

Меланхолійному типові темпераменту властива слабкість як збудливого, так і гальмівного процесів. Тому умовні рефлекси в меланхоліків нестійкі і від зміни оточення легко гальмуються. У них особливо послаблене внутрішнє гальмування, звідси - низька комплексна реактивність, легке відволікання уваги, нетривале зосередження на об'єктах діяльності.

За спрямованістю меланхолік - інтроверт, тому він важко переживає зміну життєвого оточення, потрапляючи в нові умови життя, дуже розгублюється. Він буває надміру сором'язливим, відлюдкуватим, боязким та нерішучим, не любить нових знайомств і галасливих компаній.

Особистість з таким типом темпераменту виявляє розгубленість, спонтанність. У надзвичайних ситуаціях у неї може виявитися «стрес кролика», що призведе до низької ефективності діяльності, а то й невиконання завдань.

Меланхолік - дуже вразлива людина, схильна до астенічних емоцій. Почуття його вирізняються повільністю перебігу, стійкістю та слабкою експресивністю. Це люди надчутливі. Грубість, нетактовність, неповагу та інші негативні моменти поведінки меланхоліки переносять дуже боляче. Їм потрібне спокійне, звичне оточення, де вони можуть успішно працювати.

Отже, людям, які належать до цього типу, притаманна слабкість як процесу збудження, так і гальмування, вони погано чинять опір впливові сильних позитивних і гальмівних стимулів. Тому меланхоліки часто пасивні, загальмовані. Для них вплив сильних подразників може стати джерелом різних порушень поведінки.

Для меланхоліка характерний низький рівень психічної активності, швидка стомлюваність, глибина і стійкість емоцій при слабкому їхньому зовнішньому вираженні, переважають негативні емоції. За несприятливих умов можуть розвинутиися підвищена емоційна вразливість, замкнутість, відчуженість.

Характерні ознаки зовнішнього вияву меланхолійного темпераменту: повільний, млявий темп рухів, малорухома й водночас напружена міміка, повільна манера мовлення, голос неголосний, погляд часто збоку або повз співрозмовника, під час рукостискання рука млява, можливі «опущені» кутики рота, стиснутий рот, нерівномірність у ритмі мови. Перестає бути активним при окрику, різкому зауваженні, залученні до нього уваги. Під час групового активного обговорення питання не завжди може виявити ініціативу, особливо при оцінних судженнях, губиться у великій аудиторії, уникає «контакту очей».

Описані типи темпераменту в чистому вигляді рідко трапляються в житті. Фактично, у всіх людей поєднуються риси різних темпераментів, але переважає один із них, тому важко зарахувати ту чи іншу людину до певного типу темпераменту. Насправді типів темпераменту (як і типів нервової системи) існує більше, ніж чотири, тому слід говорити про змішаний тип темпераменту. У кожної людини насправді виявляються всі типи темпераменту, щоправда, у різній пропорції.

Особливості типу темпераменту в кожній особистості виявляються порізно. Вони змінюються з віком, перебуваючи у прямій залежності від до-

зрівняння та розвитку організму людини, її психіки. Завдання полягає в тому, щоб зважати на ці особливості і виробляти у людини вміння володіти своїм темпераментом.

Як же треба враховувати особливості того чи іншого типу темпераменту особистості у навчальній, виховній і професійній діяльності?

Працюючи з холериками, слід враховувати, що вони легко концентрують свою увагу на тому чи іншому об'єкті, але не можуть її швидко переключати, оскільки процеси гальмування в них уповільнені. Вони також схильні до порушення дисципліни на заняттях, тому що часто бувають підвищено збудливими, схильними до афективних реакцій, їх треба захопити цікавими справами і давати якісь доручення. Навички та звички в холерика утворюються легко, але змінити їх буває надзвичайно важко. Тому перехід від звичних дій до інших, нових, має здійснюватися поступово.

У людини флегматичного та меланхолічного темпераментів тимчасові зв'язки утворюються повільніше внаслідок недостатньої рухливості кіркових процесів. Тому їм потрібно давати більше часу на засвоєння та опанування навчального матеріалу.

Недостатня рухливість флегматиків призводить до того, що вони повільно переключають увагу. Працюючи з ними, слід добирати завдання, які сприяють виробленню більшої швидкості реагування та моторної рухливості, особливо, коли вони мають виконувати завдання в екстремальних умовах. Динамічні стереотипи у флегматиків утворюються повільніше, ніж у сангвініків, а тому їх треба поступово переключати з однієї звичної дії на іншу.

Люди меланхолічного темпераменту потребують особливої уваги внаслідок своєї вразливості, швидкої втомлюваності організму. Їм необхідне спокійне, сприятливе оточення та продуманий режим впливу, який передбачає



Рис. 2.1: Коло Айзенка

поступовий перехід від звичних умов життя до іншої діяльності та обставин. Слабкість нервових процесів у цих людей вимагає чутливого та обережного ставлення до них.

Усі типи темпераменту мають свої позитивні та негативні риси. Позитивні якості холерика - активність, пристрасність, енергійність; сангвініка - рухливість, емоційність, чуйність; флегматика - витримка, спокій; меланхоліка - глибина та стійкість почуттів, емоційна чутливість. Водночас холерики можуть бути нестриманими, різкими, афективними; сангвініки - недостатньо зосередженими, легковажними.

У деяких різновидах діяльності, наприклад в екстремальних ситуаціях, від рис темпераменту може залежати розв'язання завдань.

Тому для певного різновиду діяльності слід добирати людей, орієнтуючись на більш чи менш сприятливі динамічні риси їх психіки.

Деякі різновиди діяльності висувають жорсткі вимоги щодо темпу та інтенсивності дій, отже, потребують спеціального відбору за цими якостями. Наприклад, тому, хто обрав професію військового льотчика, танкіста, оператора, десантника, треба мати рухливий і сильний тип нервової системи. Це також стосується людей, які мають діяти у надзвичайних (екстремальних) умовах.

Темперамент виявляється насамперед в особливостях використання способів роботи. Отже, риси темпераменту є однією з передумов розвитку характеру.

Висновок. Темперамент і характер

Темперамент треба строго відрізняти від характеру. Темперамент ні в якій мірі не характеризує змістовну сторону особистості (світогляд, погляди, переконання інтереси і т.п.), не визначає цінність особистості або межа можливих для даної людини досягнень. Він має лише відношення до динамічної сторони діяльності.

Хоча темперамент не може визначати відносин особистості, її прагнень, і інтересів, її ідеалів, тобто всього багатства змісту внутрішнього життя людини, однак характеристика динамічної сторони має істотне значення для розуміння складного образу поведження людини, характеру людини. Те, наскільки людина виявляє урівноваженість у поведженні, гнучкість, динамічність і експансивність у реакціях, говорить про якісні особливості особистості і її можливості, певним чином створених на трудової та громадської діяльності індивіда. Таким чином, темперамент не є чимось зовнішнім у характері людини, а органічно входить у його структуру. Життєві враження, виховання і навчання на природній основній тканині темпераменту - типі вищої нервової діяльності-поступово тчуть візерунки.

Відношення особистості, її переконання, прагнення, свідомість необхідності і боргу дозволяють переборювати одні імпульси, тренувати інші, щоб організувати своє поведження відповідно до суспільних норм.

Темперамент не визначає шлях розвитку специфічних особливостей характеру, темперамент сам перетвориться під впливом якостей характеру. Розвиток характеру і темпераменту в цьому сенсі є взаємообумовлених процесів.

Список використаних джерел

1. Варій М.Й. Загальна психологія : Підручник для студ. вищ. навч. закл. / М.Й. Варій. – 3-тє вид. – К. : Центр учбової літератури, 2009. – 1007 с.
2. Загальна психологія : навчальний посібник / О.П. Сергеєнкова, О.А. Столярчук, О.П. Коханова, О.В. Пасєка. - К. : Центр учбової літератури, 2012. – 296 с.
3. Максименко С.Д. Загальна психологія : Навчальний посібник / С.Д. Максименко. - Вид. 3-є, переробл. та доповн. - К. : Центр учбової літератури, 2008. - 272 с.
4. Мацко Л. А. Основи психології та педагогіки : навч. посібник для студентів заочної форми навчання / Мацко Л. А., Прищак М. Д., Годлевська В. Ю. – Вінниця : ВНТУ, 2009. – 158 с.
5. Небиліцин В.Д. Темперамент / Небиліцин В.Д. // Психологія індивідуальних відмінностей. Тексти / За ред. Ю.Б. Гіппенрейтер, В.Я. Романова. - М. : МГУ, 1982. - С. 153-159.