**Методична розробка**

для проведення лекції з навчальної дисципліни

«Загальна психологія»

###### Лекція. *Темперамент як вроджена властивість людської психіки*

***Навчальні питання та розрахунок часу:***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №з/п | Навчальні питання | Час (хв.) |
| I | Вступна частина. | 5 |
| II | Основна частина.1. Поняття про темперамент як властивість вищої нервової діяльності.2. Характеристика темпераменту: сила, врівноваженість, рухливість процесів збудження і гальмування.3. Типи та властивості темпераменту. | 70152530 |
| III | Заключна частина | 5 |

**Вступ**

Біопсихічна підструктура особистості формується з очевидною перевагою біологічного. Не будемо вдаватися до розкриття всіх можливих формально-логічних зв’язків між поняттями психічне, соціальне й біологічне, які є в історії науки. Зазначимо лише, що біологічний розвиток індивіда є початковою умовою його психічного розвитку. Але ці передумови реалізуються в соціальних діях індивіда. Індивід народжується з відповідним набором біологічних властивостей і фізіологічних механізмів, які й постають як основа психологічного розвитку. Уся генетично закріплена система властивостей і механізмів є передумовою подальшого розвитку індивіда, забезпечуючи універсальну його готовність до розвитку, в т.ч. і до психічного. Біологічна детермінанта діє впродовж усього життя індивіда, хоч у різні вікові періоди ця роль є різною.

Отже, біопсихічна підструктура особистості утримує властивості, які незрівнянно більше залежать від фізіологічних особливостей мозку, всієї нервової системи, віку, що є підґрунтям психологічного розвитку. Вона також забезпечує зв’язок індивіда з Космосом через дію механізмів надсвідомості.

До біопсихічної підструктури особистості насамперед належать генетичні, вікові й статеві особливості, а також темперамент, задатки й патологічні утворення.

**1. Поняття про темперамент як властивість вищої нервової діяльності.**

*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 (від лат. temperare — змішувати в належних співвідно­шеннях, підігрівати, охолоджувати, уповільнювати, керувати) харак­теризує динамічний бік психічних реакцій людини — їх темп, швидкість, ритм, інтенсивність. На однакові за змістом і метою дії подразники кожна людина реагує по-своєму, індивідуально. Одні реа­гують активно, жваво, глибоко емоційно, довго переживають вплив подразника, а інші — спокійно, повільно, швидко забуваючи про те, що на них впливало. Деякі люди надто афективно реагують на події, на ставлення до них — спалахують гнівом, діють агресивно, а дехто в цьому разі виявляє боязкість, не чинить жодного опору там, де він потрібний. Отже, темперамент можна визначити як індивідуальну особливість людини, що виявляється в її збудливості, емоційній враз­ливості, врівноваженості та швидкості перебігу психічної діяльності.

Індивідуальні особливості реагування на різноманітні обставини да­ли підстави поділити людей на кілька груп або типів темпераменту.

Стародавній опис темпераменту належить «батькові» медицини *Гіппократу* *(бл. 460–377 рр. до н.е.)*. Саме він першим спробував з’ясувати, чим зумовлюються індивідуальні відмінності в поведінці людей. Він та його послідовник *Гален* (давньоримський лікар, *бл. 130 – 200 рр. н.е.*) дійшли висновку, що ці відмінності зумовлені різним співвідношенням основних видів рідин в організмі людини. Якщо переважає кров (лат. sanguis) – людина поводиться, як *сангвінік,* слиз (грецьк. phlegma) – *флегматик,* жовта жовч (грецьк. сholе) – *холерик,* чорна жовч (грецьк. melana сhоlе) – *меланхолік.* Оптимальне співвідношення цих рідин визначає здоров’я, тоді як непропорційне є джерелом різних захворювань.

І. Павлов, розглядаючи проблему темпераменту, писав, що геніальний спостерігач людини — Гіппократ — у класифікації темпераментів підійшов до істини найближче.

Німецький філософ-ідеаліст І. Кант, поділяючи погляди на темпе­рамент представників гуморальної теорії, уперше дав своєрідну пси­хологічну характеристику темпераментів. Він вважав, що флегматикам бракує моральних почуттів, меланхоліки — справжня доброчинність; у холериків найрозвиненіше почуття честі, а у сангвініків — почуття прекрасного. Але І. Кант у своєму розумінні темпераменту плутав його риси з характером.

Вітчизняний вчений, лікар і педагог П. Лесгафт пояснював темпе­рамент особливостями кровообігу, які залежать від діаметра отвору та товщини й гнучкості стінок судин. Калібр судин і товщина їх стінок, на думку П. Лесгафта, зумовлюють швидкість і силу кровообігу, неве­ликому діаметру судин відповідає сангвінічний темперамент, а вели­кому діаметру та товстим стінкам його судин — меланхолійний; флег­матичний темперамент зумовлюється великим діаметром і тонкими стінками судин.

Німецький психіатр Е. Кречмер обстоював залежність психічно­го складу особистості від будови (конституції) тіла. Він запропону­вав власну класифікацію типів конституції (пікнічний, астенічний, ат­летичний, дисплатичний) і вважав, що кожному з них властивий певний темперамент.

Гуморальна та морфологічна теорії темпераменту мають серйозні недоліки. Вони обстоюють як першооснову темпераменту, а також системи організму, які не мають для цього потрібних властивостей. Крім того, ці теорії стирають межі між темпераментами здорового та хворого організму, пояснюють темперамент лише біологічними чин­никами, а тому не все розкривають у його сутності. Але зовсім ігнорувати ці теорії в поясненні проявів темпераменту не можна. Відомо, що порушення функції гуморальної та ендокринної систем організму зумовлюють деякі психопатії, що позначаються на особливостях типів темпераменту, наприклад шизофренічні, маніакально-депресивні пси­хози, невмотивовані настрої, психостенії та ін.

**2. Характеристика темпераменту: сила, врівноваженість, рухливість процесів збудження і гальмування.**

Уперше науковий підхід до з’ясування фізіологічних основ темпераменту застосував І. Павлов у своєму вченні про типи вищої нервової діяльності у тварин і людини.

Ці основи він вбачав у особливостях функціонування кори великих півкуль головного мозку, її умовнорефлекторній діяльності. Спираючись на експериментальні дані, він показав, що нервові процеси в корі головного мозку характеризуються певними властивостями, які у своєму поєднанні утворюють типи вищої нервової діяльності (типи нервової системи). Такими властивостями є сила, врівноваженість і рухливість процесів збудження і гальмування. Сила нервової системи виявляється в її здатності витримувати сильні тривалі або часто повторювані збудження, не переходячи в стан гальмування. Урівноваженість нервових процесів — це рівень балансу між процесами збудження і гальмування. Не завжди ці процеси відповідають один одному. Ступінь урівноваженості може бути різним. Рухливість нервових процесів визначається легкістю переходу від збудження до гальмування і навпаки. Певне поєднання цих властивостей утворює тип нервової системи. Павлов виділив чотири їх види:

1) сильний, неврівноважений;

2) сильний, урівноважений, рухливий;

3) сильний, урівноважений, інертний;

4) слабкий.

На його думку, ці типи вищої нервової діяльності відповідають чотирьом типам темпераментів: холеричному, сангвінічному, флегматичному і меланхолійному. Він вважав темперамент найзагальнішою характеристикою кожної людини, яка накладає відбиток на всю її діяльність.

Якщо схематично подати поєднання властивостей нервової системи (рис. 1), то можна побачити неповноту такої класифікації.



Рис. 1. Типи вищої нервової діяльності за І. Павловим

Сильний тип нервової системи є достатньо розчленованим, а слабкий — ні, врівноваженість виявилася розчленованою, а неврівноваженість залишилася без зміни. Очевидно, логіка дослідження повинна була б вимагати довершення такої схеми.

Павлов зробив спробу з’ясувати природу темпераменту. Проте, ототожнюючи тип темпераменту з типом нервової системи, він звів психічне до фізіологічного, що є виявом фізіологічного редукціонізму (деякого спрощення, зведення складного до простого) в психології.

Б. Теплов і В. Небилицин, продовжуючи вивчати властивості нервових процесів на основі електроенцефалографічних методик і статистичного оброблення експериментальних даних, довели, що деякі індивідуальні особливості умовних рефлексів у людини пов’язані між собою. Кожна така взаємопов’язана система індивідуальних особливостей залежить від однієї загальної причини, а саме, від певної властивості нервової системи. Наприклад, від сили процесів збудження і гальмування залежать ступінь згасання умовних рефлексів, різниця в силі умовної реакції на сильний і слабкий подразники, вплив стороннього подразника на чутливість до основного подразника. Вони виділили чотири основних властивості нервової системи:

1) динамічність — характеризує легкість і швидкість утворення мозковими структурами нервових процесів під час формування умовних реакцій збудження чи гальмування;

2) лабільність (лат. labilis — нестійкий) — характеризує швидкість виникнення і згасання процесів збудження;

3) сила;

4) рухливість.

Фізико-хімічну природу цих властивостей ще не з’ясовано.

У дослідженнях Теплова і Небилицина показано, що психологічна характеристика темпераменту загалом пов’язана не з однією властивістю нервової системи, а з їх поєднанням, тобто з типом нервової системи. Аналогічно встановлено, що кожна властивість темпераменту залежить не від однієї, а від декількох властивостей нервової системи. Нині знайдено зв’язок цілісної характеристики темпераменту і окремих його властивостей лише з чотирма типами нервової системи. Оскільки ці типи є спільними для людини і тварин, то їх називають загальними. Отже, фізіологічною основою темпераменту є загальний тип нервової системи.

Проте це не означає, що виділені Павловим загальні типи нервової системи є єдино можливим поєднанням її властивостей. За твердженням В. Небилицина, відповідно до виділених чотирьох параметрів люди повинні репрезентувати не менше 12 типів нервової системи.

Вольф Мерлін (1892—1982) вважав, що темперамент треба вивчати як суто психічне явище з урахуванням зв’язків із властивостями нервової системи. Тоді його можна було б характеризувати за допомогою понять “сензитивність”, “реактивність”, “активність”, “темп реакцій”, “пластичність”, “екстраверсія”, “інтроверсія” й “емоційність”.

Сензитивність (лат. sensibilis — чутливий) визначається найменшою силою зовнішніх впливів, необхідною для виникнення психічної реакції людини. Сензитивність визначає мінімальну силу подразника, що викликає у людини ледве помітне відчуття. Високосензитивні люди є дуже вразливими, сором’язливими, замкнутими, тривожними, їм властива висока вимогливість до себе і занижений рівень домагань. Низькосензитивним особам властиві протилежні риси.

Реактивність залежить від характеру емоційної реакції індивіда на зовнішні та внутрішні впливи. Високореактивні люди є імпульсивними. Вони починають діяти під впливом обставин, без належного їх усвідомлення й оцінки. Малореактивні — завжди помірковані, стримані, намагаються оцінити наслідки своїх дій.

Активність характеризується енергією впливу людини на навколишній світ і подолання перешкод на шляху до мети. Активна людина завжди чимось зайнята, постійно рухається, стрімка у своїх діях і мовленні. Пасивній людині притаманні апатія і бездіяльність.

Темп реакцій виявляється у швидкості перебігу різних психічних явищ: часі запам’ятовування, швидкості прийняття рішень тощо.

Пластичність — показник гнучкості, легкості пристосування людини до нових умов. Особи з великою пластичністю легко і швидко пристосовуються до нових людей і обставин, змінюють вид діяльності, менше конфліктують із колегами. Ригідність (лат. rigidus — твердий, заціпенілий) це показник інертності, нечутливості до зміни зовнішніх впливів.

Екстраверсія та інтроверсія розрізняються тим, що більше впливає на реакцію людини — зовнішні враження у певний момент (екстраверти) чи образи, уявлення, думки, пов’язані з минулим і майбутнім (інтроверти). Екстравертам властива імпульсивність у діях, ініціативність, комунікабельність, гнучкість поведінки. Інтроверти зосереджуються на власних внутрішніх переживаннях і не цікавляться тим, що відбувається навколо. Екстраверсія ґрунтується на сильному типі нервової системи, інтроверсія — на слабкому.

Емоційність — властивість темпераменту, що вказує на швидкість виникнення і перебігу емоцій. У емоційно нестійких людей, що легко збуджуються, вони виникають швидко, є короткочасними і можуть легко змінюватися на протилежні. Для емоційно стійких людей характерними є повільне емоційне збудження і тривалість переживань.

Зазначені властивості темпераменту проявляються в актах людської поведінки не ізольовано, а утворюють певну єдність. Це дає змогу чітко відмежувати темперамент від інших психічних особливостей особистості — її характеру, спрямованості чи інтелекту.

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 слабко 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.

*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.

**3. Типи та властивості 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, неврівноважений тип – *холерик*;

 • слабкий, неврівноважений, 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.

Усі типи темпераменту можна охарактеризувати за переліченими нижче *основними властивостями:*

• *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 житті й діяльності;

• *темп 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, неврівноваженою, 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 неврівноваженістю 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. Вирізняється 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.

Для цього типу темпераменту характерна висока лабільність. 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 навколишні 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, товариськість, 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 нових умов, не любить змінювати звички, розпорядок життя, роботу, друзів. У флегматика настрій 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 пристосовування до нових умов. У нього переважає спокійний, рівний настрій. Почуття і настрої звичайно вирізняються сталістю. За несприятливих умов (відсутність інтересу, втома) можуть розвитися 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, неврівноваженою, малорухливою нервовою системою, яка володіє підвищеною чутливістю навіть до слабких подразників, а сильний може спричити 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, відлюдькуватим, 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 розвинутися 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 кожної особистості виявляються по-різному. Вони змінюються з віком, перебуваючи у прямій залежності від дозрівання та розвитку організму людини, її психіки. Завдання полягає в тому, щоб зважати на ці особливості і ви-робляти 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 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.

**Висновки**

*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.

Уперше науковий підхід до з’ясування фізіологічних основ темпераменту застосував І. Павлов у своєму вченні про типи вищої нервової діяльності у тварин і людини.

Ці основи він вбачав у особливостях функціонування кори великих півкуль головного мозку, її умовнорефлекторній діяльності. Спираючись на експериментальні дані, він показав, що нервові процеси в корі головного мозку характеризуються певними властивостями, які у своєму поєднанні утворюють типи вищої нервової діяльності (типи нервової системи). Такими властивостями є сила, врівноваженість і рухливість процесів збудження і гальмування. Сила нервової системи виявляється в її здатності витримувати сильні тривалі або часто повторювані збудження, не переходячи в стан гальмування. Урівноваженість нервових процесів — це рівень балансу між процесами збудження і гальмування. Не завжди ці процеси відповідають один одному. Ступінь урівноваженості може бути різним. Рухливість нервових процесів визначається легкістю переходу від збудження до гальмування і навпаки. Певне поєднання цих властивостей утворює тип нервової системи. Павлов виділив чотири їх види:

1) сильний, неврівноважений;

2) сильний, урівноважений, рухливий;

3) сильний, урівноважений, інертний;

4) слабкий.

Усі типи темпераменту можна охарактеризувати за переліченими нижче *основними властивостями:*

• *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 житті й діяльності;

• *темп 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.