

**МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ  
ХАРКІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ВНУТРІШНІХ СПРАВ**

*Факультет № 6*

*Кафедра соціології та психології*

**ТЕКСТ ЛЕКЦІЇ**

з навчальної дисципліни «**Загальна психологія**»  
обов'язкових компонент  
освітньої програми першого (бакалаврського) рівня вищої освіти

*053 Психологія (практична психологія)*

**за темою – Темперамент.**

**Харків 2023**

**ЗАТВЕРДЖЕНО**

Науково-методичною радою  
Харківського національного  
університету внутрішніх справ  
Протокол від 30.08.2023 р. № 7

**СХВАЛЕНО**

Вченою радою факультету № 6  
Протокол від 25.08.2023 р. № 7

**ПОГОДЖЕНО**

Секцією Науково-методичної ради  
ХНУВС з гуманітарних та соціально-  
економічних дисциплін  
Протокол від 29.08.2023 р. №7

Розглянуто на засіданні кафедри соціології та психології (протокол від 15.08.2023 № 8)

**Розробники:**

1. Доцент кафедри соціології та психології, кандидат психологічних наук, доцент Шиліна А. А.

**Рецензенти:**

1. Провідний науковий співробітник науково-дослідної лабораторії морально-психологічного супроводження службово-бойової діяльності Національної гвардії України, кандидат психологічних наук, с.н.с. Мацегора Я. В.

2. Доцент кафедри соціології та психології педагогіки факультету № 6 Харківського національного університету внутрішніх справ, кандидат психологічних наук, доцент Чепіга Л.П.

### **План лекції.**

1. Темперамент як якість особистості.
2. Фізіологічна основа темпераменту.
3. Вивчення видів темпераменту в історії психології.
4. Темперамент та основні властивості нервової системи людини.
5. Типології темпераменту: за Гіппократом, за І. П. Павловим, за Г. Хеймансом та Е. Вірсною, за Дж. Гілфордом та Л. Терстоуном.
6. Концепція типів статури та темпераментом за У. Шелдоном і Е. Кречмером
7. Визначення темпераменту за Б. М. Тепловим.
8. Концепція темпераменту В. М. Русалова.

### **Рекомендована література:**

1. Варій М.Й. Психологія : навч. посіб Київ : Центр учб. літ., 2016. 287 с.
2. Велитченко Л.К. Вступ до загальної психології : програм. довідник / Одеса: Вид. В. В. Букаєв, 2012. 406 с.
3. Дуткевич Т. В. Загальна психологія. Теоретичний курс. К Навч. посіб. К.: Центр учбової літератури, 2016. 388 с.
4. Загальна психологія: [підручник для студ. вищ. навч. закладів] / [О. В. Скрипченко, Л.В. Долинська, З.В. Огороднійчук ін.]; Нац. пед. ун-т ім. М.П. Драгоманова. К. Каравела. 2011. 464 с.
5. Загальна психологія : навч. посібник. Київ : Центр учбов. літ., 2016. 291 с.
6. Іванова О.В. Психологія: вступ до спеціальності : навч. посібник. Київ : Центр учбов. літ., 2016. 180 с.
7. Іьїна М.Л. Загальна психологія: теорія та практикум: навч. посібник / Суми: Унів. кн., 2011. 352 с.
8. Колобич О. П. Загальна психологія. Навчально-методичний посібник. Львів, 2018. 172 с.
9. Максименко С.Д. Загальна психологія. Центр навчальної літератури. 2019. 272 с.
10. Максименко С. Д. [та ін.]. Психологія та педагогіка: підручник К.: Слово, 2012. 584 с.

### **Текст лекції.**

ТЕМПЕРАМЕНТ (лат. Temperamentum - належне співвідношення рис від tempero - змішую в належному стані) - характеристика індивіда з боку динамічних особливостей його психічної діяльності, тобто темпу, швидкості, ритму, інтенсивності, що складають цю діяльність психічних процесів і станів.

Темперамент- якість особистості, що сформувалося в особистому досвіді людини на основі генетичної обумовленості його типу нервової системи і значною мірою визначальний стиль його діяльності. Темперамент відноситься до біологічно обумовлених підструктур особистості. Розрізняють

чотири основних типи темпераменту: сангвінік, холерик, флегматик і меланхолік.

### ЗАГАЛЬНЕ ПОНЯТТЯ ПРО ТЕМПЕРАМЕНТ

Коли говорять про темперамент, то мають на увазі багато психічних розходжень між людьми - розходження по глибині, інтенсивності, стійкості емоцій, емоційної вразливості, темпу, енергійності дій і інші динамічні, індивідуально-стійкі особливості психічного життя, поведження і діяльності. Проте темперамент і сьогодні залишається багато в чому спірною і невирішеною проблемою. Однак при всіх різноманітні підходах до проблеми, вчені і практики визнають, що темперамент - біологічний фундамент, на якому формується особистість як соціальна істота.

Темперамент відбиває динамічні аспекти поведження, переважно уродженого характеру, тому властивості темпераменту найбільш стійкі і постійні в порівнянні з іншими психічними особливостями людини. Найбільш специфічна особливість темпераменту полягає в тому, що різні властивості темпераменту даної людини не випадково сполучаються один з одним, а закономірно зв'язані між собою, утворити визначену організацію, структуру, що характеризує 3 темпераменти.

Отже, під темпераментом варто розуміти індивідуально своєрідні властивості психіки, що визначають динаміку психічної діяльності людини, що однаково виявляючись у різноманітній діяльності незалежно від її змісту. цілей, мотивів, залишаються постійними в зрілому віці і у взаємозв'язку характеризують тип темпераменту.

До властивостей темпераменту відносяться індивідуальні особливості, що регулюють динаміку психічної діяльності в цілому; характеризують особливості динаміки окремих психічних процесів; мають стійкий і постійний характер і зберігаються в розвитку протягом тривалого відрізка часу; знаходяться в строго закономірному співвідношенні, що характеризує тип темпераменту; однозначно обумовлені загальним типом нервової системи.

Користуючись визначеними ознаками, можна з достатньою визначеністю відрізнити властивості темпераменту від всіх інших психічних властивостей особистості.

Основні компоненти темпераменту.

Аналіз внутрішньої структури темпераменту представляє значних труднощів, обумовлені відсутністю в темпераменту (у його звичайних психологічних характеристиках) єдиного змісту і єдиної системи зовнішніх проявів. Спроби такого аналізу приводять до виділення трьох головних, ведучих, компонентів темпераменту, що відносяться до сфер загальної активності індивіда, його моторики і його емоційності. Кожний з цих компонентів, у свою чергу, має досить складну багатомірну будівлю і різні форми психологічного прояву.

Особливе значення в структурі темпераменту має той його компонент, що позначається як загальна психічна активність індивіда. Сутність психічної активності полягає в прагненні особистості до самовираження, ефективному

освоєнню і перетворенню зовнішньої дійсності; звичайно при цьому напрямок, якість і рівень реалізації цих тенденцій визначається іншими особливостями особистості: її інтелектуальними і характерологічними особливостями, комплексом її відносин і мотивів. Ступінь активності поширюється від млявості, інертності і пасивного споглядання на одному полюсі до вищого ступеня енергії, могутньої стрімкості дій і постійного підйому - на іншому.

До групи якостей, що складають перший компонент темпераменту, упритул примикає група якостей, що складають другий - руховий, або моторний компонент, що веде роль у якому грають якості, зв'язані з функцією рухового (і спеціального мовного апарата). Серед динамічних якостей рухового компонента варто виділити такі, як швидкість, сила, різкість, ритм, амплітуда і ряд інших ознак м'язового руху. Сукупність особливостей м'язової і мовної моторики складає ту грань темпераменту, що легше інших піддається спостереженню й оцінці і тому часто є основою для судження про темперамент їхнього носія.

Третім основним компонентом темпераменту є “емоційність”, що представляє собою великий комплекс властивостей і якостей, що характеризують особливості виникнення, протікання і припинення різноманітних почуттів, афектів і настроїв. У порівнянні з іншими складовими частинами темпераменту цей компонент найбільш складний і володіє розгалуженою власною структурою. Як основні характеристики “емоційності” виділяють вразливість. Імпульсивність і емоційну лабільність. Вразливість виражає афективну сприйнятливність суб'єкта, чуйність його до емоційних впливів, здатність його знайти ґрунт для емоційної реакції там, де для інших такого ґрунту не існує. Терміном “імпульсивність” позначається швидкість, з яким емоція стає спонукальною силою вчинків і дій без їхнього попереднього обмірковування і свідомого рішення виконати їх. Під емоційною лабільністю звичайно приймається швидкість, з яким припиняється даний емоційний стан або відбувається зміна одного переживання іншим.

Основні компоненти темпераменту утворюють в актах людського поведіння та своєрідна єдність спонукання, дії і переживання, що дозволяє говорити про цілісність проявів темпераменту і дає можливість відносно чітко обмежити темперамент від інших психічних утворень особистості - її спрямованості, характеру. здібностей і ін.

З історії вчень про типи темпераменту.

Творцем навчання про темпераменти вважається давньогрецький лікар Гіппократ (V в. до н.е.). Він затверджував, що люди розрізняються співвідношенням 4 основних “соків” життя, - крові, флегми, жовтій жовчі і чорній жовчі, -вхідних у його склад. Виходячи з його навчання, самий знаменитий після Гіппократа лікар античності Клавдій Гален (II в. до н.е.) розробив першу типологію темпераментів, що він виклав у відомому трактаті “De temperamentum”. Відповідно до його навчання тип темпераменту залежить від переваги в організмі одного із соків. Їм були виділені

темпераменти, що у наш час користуються широкою популярністю : сангвініка (від лат. sanguis - “кров”), флегматика (від греч. - phlegma - “флегма”), холерика (від греч. chole - ”жовч”), і меланхоліка (від греч. melas chole - “чорна жовч”). Ця фантастична концепція мала величезний вплив на вчених протягом багатьох сторіч.

Кант (22.06.1724-12.02.1804).

Говорив що з фізіологічної точки зору, коли мова йде про темперамент, мають на увазі фізичну конституцію (слабка або сильна статура) і комплекцію (рідке, за допомогою життєвої сили закономірно рухливе в тілі. До чого відносять також тепло або холод при обробці цих соків.)

Але з погляду психологічної, тобто як темперамент душі (здатності почуття і бажання), ці вираження крові, що стосуються властивостей,, визначені тільки за аналогією гри почуттів і бажання з тілесними рушійними причинами (з яких кров сама головна).

Головний розподіл вчення про темпераменти таке: темпераменти почуття і темпераменти дії поділяються на два види, що в сукупності дає чотири темпераменти.

До темпераментів почуттів Кант відніс: А) сангвінічний і В) його протилежність - меланхолійний. Перший має особливість, що на відчуття виявляється швидкий і сильний вплив, але відчуття проникає не глибоко (не буває тривалим); у другому ж темпераменті відчуття буває менш яскравим, зате пускає глибокі корені. У цьому варто вбачати розходження темпераментів почуттів, а в не розташуванні до веселощів або сумуй.

А. Сангвінічний темперамент людини веселої вдачі

Спосіб відчування сангвініка можна довідатися по наступних проявах. Це людина безтурботна, повна надій; кожній речі вона на мить надає великого значення. А через хвилину вже перестає про неї думати. Вона чесно обіцяє, але не тримає свого слова, тому що вона до цього недостатньо глибоко обміркувала, у стані чи вона стримати його. Вона досить добродушний, щоб допомогти іншому, але вона поганий боржник, і завжди вимагає відстрочки. Вона гарний співрозмовник, жартує, весела, готова нічому у світі не додавати великого значення і всі люди йому друзі. Звичайно вона не зла людина, але грішник, що не легко піддається виправленню. Правда, вона сильно кається. Але незабаром забуває своє каяття (яке ніколи не перетворюється для неї в скорботу). Робота її незабаром стомлює, але вона без утоми займається тим, що в сутності є тільки гра. Тому що гра завжди зв'язана зі змінами, а витримка не по її частині.

В. Меланхолійний темперамент людини похмурої вдачі

Людина, розташована до меланхолії (не меланхолік, тому що це означає вже стан, а не просте розташування до стану), додає усьому, що його стосується, велике значення, скрізь знаходить приводи для побоювань і звертає увагу насамперед на труднощі. Він із важкістю дасть обіцянку, тому що не може її не виконати, але сумнівається, у стані чи він її виконати. І все це в нього порозумівається не моральними причинами (тому що тут мова йде про почуттєві мотиви), а тим, що протилежне доставляє йому неприємність, і

саме тому він стає заклопотаним, недовірливим, повним сумнівів, а через цього і слабкосприйнятливим до веселощів. Утім, коли цей настрій стає звичним, він протиставляє настрою людинолюбця, що власне більше сангвініку, по край мері по спонуканню, тому що той, хто сам повинний обходитися без радості, навряд чи побажає її іншому.

## II. ТЕМПЕРАМЕНТИ ДІЯЛЬНОСТІ

### С. Холеричний темперамент людини запального

Про нього говорять, що він гарячий, спалахує швидко, як солома, але при поступливості інших незабаром остигає. У його гніві немає ненависті, і він любить іншого тим сильніше, ніж скоріше той йому уступає. Його діяльність швидка, але нетривала. Він діяльний, але неохоче бере на себе справи саме тому, що в нього немає витримки; от чому він охоче робиться начальником, що керує справами, але сам вести їхній не хоче. Тому його пануюча пристрасть - честолубство; він охоче береться за суспільні справи і бажає. Щоб його громогласно хвалили. Він любить тому блиск і помпезність церемоній, охоче бере під свій захист інших і на вид великодушний, не з любові, однак, а з гордості, тому що себе самого він любить більше. Він стежить за порядком і здається тому розумніше, ніж він є. Він любить мати у своєму розпорядженні засоби, щоб не бути скаредним; він увічливий, але любить церемонії, натягнуть. Пихатий в обходженні й охоче має при собі якого-небудь підлесника. Який служить мішенню для його дотепності, і більше переживає, коли його горді домагання зустрічають відсіч. Досить небагато їдкої дотепності. Щоб миттю зник ореол важливості. Одним словом, холеричний темперамент - самий нещасливий із усіх темпераментів, тому що більше інших викликає спротив собі.

Флегма означає відсутність афекту, а не інертність (безжиттєвість), і тому людини, у якого немає флегми, не можна назвати флегматиком і під цією кличкою зараховувати в розряд ледарів.

Флегма як слабкість - це схильність до бездіяльності, небажання братися за діло, навіть якщо спонукання до цього дуже сильні. Нечутливість до спонукань являє собою задоволену марність, і його схильності спрямовані тільки на насичення і сон.

Флегма як сила - це здатність починати рухатися і не легко і не швидко, але зате надовго. Той, у кого в крові добра доза флегми, нагрівається повільно, але довго зберігає тепло. Він не легко приходить у гнів, а спочатку коливається, чи впливає йому сердитися.

Холоднокровному чогось шкодувати про те, що в нього зовсім звичайна частка розуму, але в той же час він від природи обдарований цією флегмою; хоча він і позбавлений блиску, але зате виходить їхніх принципів, а не з інстинктів. Його вдалий темперамент заміняє йому мудрість, і навіть у повсякденному житті його часто називають філософом. Своїм темпераментом він перевершує інших, не зачіпаючи їхнього марнославства. Його часто називають також пронозою, тому що всі спрямовані на нього [снаряди випущені з] катапульта відскакують від нього як від мішка з ватою. Це людина, що вміє забирати влада над дружиною і родичами, хоча на вид

він покірний волі усіх. Володіючи непохитної, але розсудливою волею, він уміє пристосувати їхню волю до своєї, подібно тому як тіла з найбільшою масою і великою швидкістю руху, наносячи удар, пробивають перешкоди, що зустрічаються їм, наскрізь, а при меншій швидкості, але при великому обсязі, захоплюють за собою ця перешкода, не руйнуючи його.

Якщо один темперамент, як звичайно думають, з'єднується з іншим, то вони або протидіють один одному, або нейтралізуються. Перше буває, коли думають, начебто в тому самому суб'єкті з'єднаний сангвінічний темперамент із меланхолійним або холеричний із флегматичним, тому що вони (А и В, так само як С и Д) суперечать один одному. Друге, а саме нейтралізація, відбувається ніби-то при (немов хімічному) змішанні сангвінічного темпераменту з холеричним і меланхолійного з флегматичним. Не можна мислити злитим у тому самому акті добродушні веселощі з грізним гнівом або борошна самокатування з задоволенням спокоєм невимогливої душі. Але якщо один з цих двох станів у тому самому суб'єкті повинні змішуватися з іншим, то виходять тільки примхи і капризи, а не визначений темперамент.

З найдавніших часів дослідники, спостерігаючи значну розмаїтість поведінки, що збігаються з розходженнями в статурі і фізіологічних функціях, намагалися їх упорядковувати, якимось образом їх групувати. Так виникли всілякої типології темпераментів. Найбільший інтерес представляють ті з них, у яких властивості темпераменту, що розуміються як спадковими або уроджені, зв'язувалися з індивідуальними розходженнями в особливостях статури. Ці типології одержали назва КОНСТИТУЦІЙНИХ ТИПОЛОГІЙ. Так найбільше поширення одержала типологія, запропонована Е.Кречмером, що у 1921 р. опублікував свою знамениту роботу "Будівля тіла і характер". Головна його ідея полягала в тім, що люди з визначеним типом додавання мають визначені психічні особливості. Їм була проведена безліч вимірів частин тіла, що дозволило йому виділити 4 конституціональних типи:

**ЛЕПТОСОМАТИК** - характеризується тендітною статурою високим ростом, плоскою грудною кліткою. Плечі вузькі, нижні кінцівки - довгі і худі.

**ПІКНІК** - людина з вираженою жировою тканиною, надмірно гладкий. характеризується малим або середнім ростом, що розпливається тулубом з великим животом і круглою головою на короткій шії.

**АТЛЕТИК**- людина з розвитий мускулатурою, міцним статурою, характерний високий або середній ріст, широкі плечі, вузькі стегна.

**ДИСПЛАСТИК**- люди з безформну, неправильним будівлю. Індивіди цього типу характеризуються різними деформаціями статури (наприклад, надмірний ріст, непропорційна статура).

З названими типами будівлі тіла Кречмер співвідносить 3 виділених типи темпераменту, що він називає: шизотимик, іксотимик і циклотимик. Шизотимик має астенічна статура, вона замкнутий, схильний до коливань емоцій, упертий, малоподатливий до зміни установок і поглядів, із працею пристосовується до оточення. на відміну від його іксотимик має атлетичну статуру. Це спокійний людина зі стриманими жестами і мімікою, з невисокою гнучкістю мислення, часто дріб'язковий. Пікнічну статуру має



циклотимик, його емоції коливаються між радістю і сумом, він легко контактує з людьми і реалістичний у поглядах.

Теорія Кречмера була дуже поширена в Європі, а в США придбала популярність концепція темпераменту У.Шелдона, сформульована в 40-х роках нашого сторіччя. В основі поглядів Шелдона також лежить припущення про те, що тіло і темперамент - це 2 параметри людини, зв'язаних між собою. Структура тіла визначає темперамент, що є його функцією. У.Шелдон виходив з гіпотези про існування основних типів статури, описуючи які він запозичав терміни з ембріології. Їм виділені 3 типи :

**ЕНДОМОРФНИЙ** (з ендодерми утворюються переважно внутрішні органи);

**МЕЗОМОРФНИЙ** (з мезодерми утворюється м'язова тканина);

**ЕКТОМОРФНИЙ** (з ектедерми розвивається шкіра і нервова тканина).

При цьому людям з ендоморфним типом властиво відносно слабка статура з надлишком жирової тканини; мезоморфному типу властиво мати струнке і міцне тіло, велику фізичну стійкість і силу; а екторморфному - тендітний організм, плоску грудну клітку, довгі тонкі кінцівки зі слабкою мускулатурою.

По У. Шелдону, цим типам статур відповідають визначені типи темпераментів, названі їм у залежності від функцій визначених органів тіла: висцеротонія (лат. viscera- “внутрішності”), соматонія (греч. soma - “тіло”) і церебротонія (лат. cerebrum - “мозок”).

У психологічній науці більшість конституційних концепцій стало об'єктом гострої критики. Основний недолік подібних теорій полягає в тому, що в них недооцінюється, а іноді просто відкрито ігнорується роль середовища і соціальних умов у формуванні психічних властивостей індивіда.

Властивості темпераменту, наприклад, соціалізація харчової потреби, любов до компаній і дружніх виливів, терпимість і відсутність жалю, не можна вважати спадкоємними властивостями того ж порядку, що і статура. Відомо, що такі властивості, виникаючи на основі визначених анатомофізіологічних особливостей індивіда, формуються під впливом виховання і суспільного середовища.

Насправді, давно відома залежність протікання психічних процесів і поведінки людини від функціонування нервової системи, що виконує домінуючу і керуючу роль в організмі. Теорія зв'язку деяких загальних властивостей нервових процесів з типами темпераменту була запропонована Павловим і одержала розвиток і експериментальне підтвердження в роботах його послідовників.

### ВЧЕННЯ ПАВЛОВА ПРО ТЕМПЕРАМЕНТ

Павлов, вивчаючи особливості вироблення умовних рефлексів у собак, звернув увагу на індивідуальні розходження в їхньому поведінці й у протіканні умовнорефлекторної діяльності. Ці розходження виявлялися насамперед у таких аспектах поведінки, як швидкість і точність утворення

умовних рефлексів, а також в особливостях їхнього загасання. Ця обставина дала можливість Павлову висунути гіпотезу про те, що вони не можуть бути пояснені тільки розмаїтістю експериментальних ситуацій і що в їхній основі лежать деякі фундаментальні властивості нервових процесів - порушення і гальмування. До цих властивостей відносяться сила порушення і гальмування, їхня урівноваженість і рухливість.

Павлов, розрізняв силу уяви і силу гальмування, вважаючи їх двома незалежними властивостями нервової системи.

Сила порушення відбиває працездатність нервової клітки. Вона виявляється у функціональній витривалості, тобто в здатності витримувати тривале або короткочасне, але сильне порушення, не переходячи при цьому в протилежний стан гальмування.

Сила гальмування розуміється як функціональна працездатність нервової системи при реалізації гальмування і виявляється в здатності до утворення різних гальмових умовних реакцій, таких, як вгасання і дифференціювання.

Урівноваженість - рівновага процесів порушення і гальмування. Відношення сили обох процесів вирішує, чи є даний індивід урівноважений або неуврівноваженим, коли сила одного процесу перевершує силу іншого.

Рухливість - нервових процесів- виявляється у швидкості переходу одного нервового процесу в інший. Рухливість нервових процесів виявляється в здатності до зміни поведінки відповідно до мінливих умов життя. Мірою цієї властивості нервової системи є швидкість переходу від однієї дії до іншого, від пасивного стану до активного, і навпаки.

Інертність- протилежність рухливості. Нервова система тим більше інертна, чим більше часу або зусиль потрібно, щоб перейти від одного процесу до іншого.

Виділені Павловим властивості нервових процесів утворюють визначені системи, комбінації, що на його думку, утворюють так названий тип нервової системи, або тип вищої нервової діяльності. Він складається з характерної для окремих індивідів сукупності основних властивостей нервової системи - сили, урівноваженості і рухливості процесів, розрізняючи сильні і слабкі типи. Подальшою підставою розподілу служить урівноваженість нервових процесів, але тільки для сильних типів, що поділяються на урівноважений і неуврівноважених, при цьому неуврівноважений тип характеризується перевагою порушення над гальмуванням. Сильні урівноважені типи поділяються на рухливого й інертні, коли підставою розподілу є рухливість нервових процесів.

Виділені Павловим типи нервової системи не тільки по кількості, але і по основних характеристиках відповідають 4 класичним типам темпераменту: сильний, урівноважений, рухливий - сангвінік; сильний, урівноважений, інертний - флегматик; сильний, неуврівноважений тип з перевагою порушення - холерик; слабкий тип- меланхолік.

Павлов розумів тип нервової системи як уроджений, відносно слабо підданий змінам під впливом оточення і виховання. На думку Павлова.

властивості нервової системи утворюють фізіологічну основу темпераменту, що є психічним проявом типу нервової системи. Типи нервової системи, встановлені в дослідженнях на тварин Павлов запропонував поширити і на людей.

В даний час у науці накопичена безліч фактів про властивості нервової системи і в міру їхнього нагромадження дослідники додають усе менше значення типам нервової системи, тим більше магічному числу (4), що фігурує майже у всіх роботах Павлова про темперамент. насамперед підкреслюється значення досліджень окремих фундаментальних властивостей нервової системи, у той час як проблема поділу на типи відступає на другий план. Оскільки типи утворюються з комбінацій зазначених властивостей, лише більш глибоке пізнання останніх може забезпечити розуміння і здійснення типологій.

Однак безсумнівно, що кожна людина має цілком визначений тип нервової системи, прояв якого, тобто особливості темпераменту, складають важливу сторону індивідуально психологічних розходжень.

## ТИПИ ТЕМПЕРАМЕНТІВ І ЇХНЯ ПСИХОЛОГІЧНА ХАРАКТЕРИСТИКА

Під темпераментом варто розуміти індивідуально своєрідні властивості психіки, що визначають динаміку психічної діяльності людини, що однаково виявляються в різноманітній діяльності незалежно від її змісту, цілей, мотивів, залишаються постійними в зрілому віці й у своєму взаємному зв'язку характеризують тип темпераменту. Конкретні прояви типу темпераменту різноманітні. Вони не тільки помітні в зовнішній манері поведінки, але немов пронизують усі сторони психіки, істотно виявляючись у пізнавальній діяльності, сфері почуттів, спонукання і діях людини, а також у характері розумової роботи, особливостях мови і т.п.

В даний час наука має у своєму розпорядженні достатню кількість фактів, щоб дати повну психологічну характеристику всіх типів темпераменту по визначеній стрункій програмі. Однак для складання психологічної характеристик традиційних 4 типів звичайно виділяють наступні основні властивості темпераменту:

Сензитивність визначається тим, яка найменша сила зовнішніх впливів, необхідна для виникнення якої-небудь психічної реакції людини, і яка швидкість виникнення цієї реакції.

Реактивність характеризується ступенем мимовільності реакцій на зовнішні або внутрішні впливи однакової сили (критичне зауваження, образливе слово, різкий тон - навіть звук).

Активність свідчить про те, наскільки інтенсивно (енергійно) людина впливає на зовнішній світ і переборює перешкоди в досягненні цілей (наполегливість, цілеспрямованість, зосередження уваги).

Співвідношення реактивності й активності визначає, від чого в більшому ступені задрості діяльність людини: від випадкових зовнішніх або внутрішніх обставин, настрої, випадкові події) або від цілей, намірів, переконань.

Пластичність і ригідність свідчать, наскільки легко і гнучко пристосовується людина до зовнішніх впливів (пластичність).

Екстраверсія, інтраверсія визначає, від чого переважно залежать реакції і діяльність людини - від зовнішніх вражень, що виникають у даний момент (екстраверт), або від образів, представлень і думок, зв'язаних з минулим і майбутнім (інтроверт).

З огляду на всі перераховані властивості. Я.Стреляу дає наступні психологічні характеристики основних класичних типів темпераменту:

**САНГВІНІК.** Людина з підвищеною реактивністю, але при цьому активність і реактивність у нього урівноважені. Він жваво, збуджено відгукується на усе, що залучає його увагу, має живу міміку і виразні рухи. По незначному приводі він регоче, а несуттєвий факт може його розсердити. По його особі легко угадати його настрій, відношення до предмета або людини. У нього високий поріг чутливості, тому він не зауважує дуже слабких звуків і світлових подразників. Володіючи підвищеною активністю і будучи дуже енергійну і працездатним, він активно приймається за нову справу і може довго працювати не стомлюючись. Здатний швидко зосередиться, дисциплінований, при бажанні може стримувати прояв своїх почуттів і мимовільні реакції. Йому властиві швидкі рухи, гнучкість розуму, спритність. швидкий темп мови, швидке включення в нову роботу. Висока пластичність виявляється в мінливості почуттів, настроїв, інтересів і прагнень. Сангвінік легко сходиться з новими людьми, швидко звикає до нових вимог і обстановки. Без зусиль не тільки переключається м однієї роботи на іншу, але і переучується, опановуючи новими навичками. Як правило він у більшому ступені відгукується на зовнішні враження, чим на суб'єктивні образи і представлення про минуле і майбутнє, екстраверт.

У сангвініка почуття легко виникають, легко змінюються. Легкість з який у сангвініка утворюються і переробляються нові тимчасові зв'язки, велика рухливість стереотипу, відбиває також у розумовій рухливості сангвініків, виявляють деяку схильність до нестійкості.

**ХОЛЕРИК.** Як і сангвінік відрізняється малою чутливістю, високою реактивністю й активністю. Але в холерика реактивність явно переважає над активністю, тому він неприборканий, нестриманий, нетерплячий. Запальний. Він менш пластичний і більш інертний. Чим сангвінік. Звідси - велика стійкість прагнень і інтересів, велика наполегливість, можливі утруднення в переключенні уваги, він скоріше екстраверт.

**ФЛЕГМАТИК** має високу активність, що значно переважає над малою реактивністю, малою чутливістю й емоційністю. Його важко розсмішити і засмутити - коли навколо голосно сміються, він може залишатися незворушним. При великих неприємностях залишається спокійним. Звичайно в нього бідна міміка, рухи невиразні й уповільнені, так само, як мова. Він неметкий, із працею переключає увага і пристосовується до нової обстановки, повільно перебудовує навички і звички. При цьому він енергійний і працездатний. Відрізняється терплячістю, витримкою,

самовладанням. Як правило, він важко сходиться з новими людьми, слабо відгукується на зовнішні враження, інтроверт.

Недоліком флегматика є його інертність, малорухомість. Інертність позначається і на відсталості його стереотипів, труднощі його перебудови. Однак ця якість, інертність, має і позитивне значення, сприяє обґрунтованості сталості особистості.

**МЕЛАНХОЛІК** Людин з високою чутливістю і малою реактивністю. Підвищена чутливість при великій інертності приводить до того, що незначний привід може викликати в нього сльози, він надмірно уразливий, болісно чуттєвий. Міміка і рухи його невиразні, голос тихий, рухи бідні. Звичайно він невпевнений у собі, боязкий, найменші труднощі змушують його опускати руки. Меланхолік неенергійний, ненаполегливий, легко стомлюється і мало працездатний. Йому властиве відволіка легко і хитлива увага й уповільнений темп усіх психічних процесів. Більшість меланхоліків - інтроверти.

Меланхолік соромливий, нерішучий, боязкий. Однак у спокійній звичній обстановці меланхолік може успішно справлятися з життєвими задачами.

Можна вважати уже твердо установленим, що тип темпераменту в людини уроджений, а від яких саме властивостей його уродженої організації він залежить, ще до кінця не з'ясовано.

### ТЕМПЕРАМЕНТ І ДІЯЛЬНІСТЬ

Динамічні риси особистості людини виступають не тільки в зовнішній манері поведінки, не тільки в рухах - вони виявляються й у розумовій сфері, у сфері спонукання, у загальній працездатності. Природно, особливості темпераменту позначаються в навчальних заняттях і в трудовій діяльності. Але головне полягає в тому, що розходження по темпераментах - це розходження не за рівнем можливості психіки, а по своєрідності її проявів.

Установлено відсутність залежності між рівнем досягнень, тобто кінцевим результатом дій, і особливостями темпераменту, якщо діяльність протікає в умовах, які можна визначити як нормальні. Таким чином, незалежно від ступеня рухливості або реактивності індивіда в нормальної, нестресової ситуації результати діяльності в принципі будуть однаковими, оскільки рівень досягнень буде залежати головним чином від інших факторів, особливо від рівня мотивації і здібностей. Разом з тим дослідження, що встановлюють цю закономірність, показує, що в залежності від темпераменту змінюється спосіб здійснення самої діяльності.

У залежності від особливостей темпераменту люди розрізняються не кінцевим результатом дій, а способом досягнення результатів. Були проведені дослідження з метою установити залежність між способом виконання дій і особливостями темпераменту. У цих дослідженнях розглядався індивідуальний стиль діяльності як шлях до досягнення результатів або спосіб рішення визначеної задачі, обумовленої головним чином типом нервової системи. Результати досліджень гнітючої більшості авторів, незалежно від особливостей досліджуваних груп і

експериментальних ситуацій, у яких вивчався типовий для даних індивідів спосіб виконання дій, показують, що саме тип нервових процесів, впливає на формування визначеного стилю діяльності.

Перед сангвініком варто безупинно ставити нові, по можливості цікаві задачі, що вимагають від нього зосередженості і напруги. Необхідно постійно включати його активну діяльність і систематично заохочувати його зусилля.

Флегматика потрібно втягнути в активну діяльність і зацікавити. Він вимагає до себе систематичної уваги. Його не можна переключати з однієї задачі на іншу. У відношенні меланхоліка неприпустимі не тільки різкість, брутальність, але і просто підвищений тон, іронія. Він вимагає особливої уваги, варто вчасно хвалити його за виявлені успіхи, рішучість і віл. Негативну оцінку варто використовувати як можна обережніше, усіляко зм'якшуючи її негативну дію. Меланхолік - самий чуттєвий і ранимий тип з ним треба бути гранично м'яким і доброзичливим.

Від темпераменту залежить, яким способом людин реалізує свої дії, але при цьому не залежить їхня змістовна сторона. Темперамент виявляється в особливостях протікання психічних процесів, впливаючи на швидкість спогаду і міцність запам'ятовування, швидкість розумових операцій, стійкість і переключаємість уваги.

Темперамент і характер.

Темперамент треба строго відрізнити 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 поведінки людини, характеру людини. Те, наскільки людина виявляє урівноваженість у поведінці, гнучкість, динамічність і експансивність у реакціях, говорить про якісні особливості особистості і її можливостей. 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 поведіння відповідно до суспільних норм.

Темперамент не визначає шлях розвитку специфічних особливостей характеру, темперамент сам перетворюється під впливом якостей характеру. Розвиток характеру і темпераменту в цьому змісті є взаємообумовленим процесом.

Дослідження В.М. Теплова і В.Д. Небиліцина показали, що існує ще цілий ряд властивостей нервової системи, наприклад: лабільність, що характеризує легкість виникнення збуджень і гальмування під час

вироблення умовних рефлексів. Крім того, було встановлено, що структура основних властивостей нервової системи набагато складніша, а число комбінацій набагато більше, ніж передбачалося І. Павловим.

Крім того, в дослідженнях останніх десятиліть показано, що природними основами темпераменту є не лише властивості нервової системи, а й інші показники. Так, 1985 року Б.Й. Цукановим було зроблено наукове відкриття закономірного зв'язку між суб'єктивною помилкою у відтворенні часових інтервалів («t-типом») і типом темпераменту, була обґрунтована власна одиниця часу у структурі психіки людини як показник її темпераменту. У подальших дослідженнях ученим створена повноцінна теорія темпераменту як базової підструктури особистості. Цікава його гіпотеза про механізм виникнення типів темпераменту Він пов'язує цей механізм «із циклічними геофізичними умовами існування живих істот, починаючи з першої клітини, що виникла на планеті Земля. Адже геофізикам відомий факт, що добовий цикл обертання Землі не завжди дорівнював 24 години, оскільки це обертання поступово уповільнюється приблизно на 1 секунду у 100 років. Тому головною, глобальною причиною диференціації суспільного спектру «t-типів» та його розподілу на типологічні групи вчений визнає природний процес уповільнення обертання Землі навколо власної вісі. Це уповільнення призводило до зміни, збільшення циркадианного, тобто добового циклу (день-ніч) існування живих систем у різні геологічні епохи. Приміром, живі істоти (еукаріоти) початку нижнього Рифея, тобто 1,73 млрд років тому, існували у добовому періоді 16,8 годин. Щоб узгодити свій циркадианний період із періодом обертання Землі, в еукаріотів повинен бути «крок» для вимірювання власної доби, що дорівнює 0,7 сек. Через  $576 \cdot 10^6$  років ( $1,15 \cdot 10^9$  років тому, Верхній протерозой) у механізмі глобального біологічного годинника з'являються еукаріоти, котрі змушені вимірювати період уповільненого обертання Землі (19,2 години) з «кроком», що дорівнює 0,8 сек. Ще через  $576 \cdot 10^6$  (початок Кембрія) період обертання Землі становить 21,6 години і з'являються еукаріоти, які вимірюють свою добу власною одиницею часу, що дорівнює 0,9 сек. Якщо врахувати щорічне уповільнення в обертанні Землі на кожну 0,01 сек, то легко отримати увесь спектр еукаріотів у діапазоні  $0,7 \text{ сек} < t < 1,1 \text{ сек}$ . Як відомо, людина відноситься до еукаріотів найвищої організації.

Зрозуміло, що «t-тип» у такому разі є ще й показником геофізико-біопсихічної інтеграції природи і людини, механізмом екологічної єдності людини з планетою Земля, на якій вона перебуває. З позицій цієї глобально-генетичної гіпотези походження темпераменту, найстародавнішим серед чотирьох типів темпераменту є холероїдний тип, найсучаснішим – меланхоїдний тип, а флегматоїдів можна віднести до типологічного авангарду всього людства, який адаптує останнє до подальшого уповільнення ритму обертання Землі».

Одночасно активно продовжуються дослідження, що виявляють співвідношення вроджених і набутих властивостей. На сьогодні окремі дослідники вважають, що і спадкове важливе на 100%, і набуте важливе на

100%. Звичайно, така відповідь мало кого задовольнить, тому що, виходячи з поглядів вітчизняних дослідників – С.Л. Рубінштейна та Б.М. Теплова, треба розглядати співвідношення між спадковим, вродженим та набутим в організації психіки індивіда та особистості. Згідно з поглядами С.Л. Рубінштейна, набуте у психіці особистості виникає завдяки заломленню зовнішнього через внутрішнє. Внутрішнє, відповідно до поглядів Б.М. Теплова, зумовлене вродженими властивостями психіки, а не спадковими (генетичними) механізмами. Завдяки зусиллям цих учених ще раз було підтверджене положення про те, що «все спадкове є вродженим, але не все вроджене – спадковим». Отримані переконливі докази того, що індивід може набувати властивості, властиві тому чи іншому типу темпераменту, в результаті умов життя.

Отже, ознаки темпераменту повинні бути не лише психофізіологічні, але й психологічні та поведінкові. При цьому ці ознаки повинні бути функціональними. Риси темпераменту виконують таку функцію в психологічній діяльності, яку виконують риси загального типу нервової системи у фізіологічній діяльності мозку. Загальний тип нервової системи виконує регулятивну роль ВНД. Від нього залежить динаміка умовнорефлекторних процесів. Темперамент реалізує регулятивну роль у психічній діяльності, цілеспрямованій поведінці та практичній діяльності, спілкуванні.

Зіставляючи окремі властивості нервової системи з поведінкою людини, психолог В.С.Мерлін виділив ряд психологічних властивостей темпераменту, що зіставляються із загальними типами нервової діяльності.

Властивості темпераменту – це найбільш стійкі індивідуальні властивості, які виникають в ранньому дитинстві, зберігаються все життя і виявляються в поведінці, спілкуванні, діяльності, прояві емоцій і почуттів. Темперамент тісно пов'язаний з іншими властивостями особистості. Він ніби є природною канвою, на яку життя наносить візерунки характеру, визначаючи перш за все динаміку, а не зміст психічного життя людини.

Відомий психофізіолог В. М. Русалов на основі концепції властивостей нервової системи запропонував в кінці 1980-х рр. своє трактування властивостей темпераменту. Ця концепція заслуговує уваги, оскільки в ній враховувалися досягнення сучасної фізіології. Русалов, виходячи з теорії функціональної системи П. До. Анохіна, що включає чотири блоки, — зберігання, циркулювання і переробки інформації (блок аферентного синтезу), програмування (ухвалення рішень), виконання і зворотного зв'язку, — виділив чотири пов'язані з ними властивості темпераменту, що відповідають за широту або вузькість аферентного синтезу (ступінь напруженості взаємодії організму з середовищем), легкість перемикавання з однієї програми поведінки на іншу, швидкість виконання поточної програми поведінки і чутливість до неспівпадань реального результату дії з його акцептором.

Відповідно до цього традиційна психофізіологічна оцінка темпераменту змінилася і замість двох параметрів — активності і чутливості — були



виділені вже чотири компоненти: ергичність (витривалість), пластичність, швидкість і емоційність (чутливість). Всі ці компоненти темпераменту, на думку Русалова, біологічно і генетично обумовлені. Так, темперамент залежить від властивостей нервової системи, а вони, у свою чергу, повинні розумітися як основні характеристики 4'ункциональных систем, що забезпечують інтеграційну, аналітичну і синтетичну діяльність мозку, всієї нервової системи в цілому.

З погляду даної концепції темперамент — це психобіологічна категорія в тому сенсі слова, що його властивості не є повністю ні природженими, ні залежними від середовища. Вони, по виразу автора даній концепції, є «системним узагальненням» генетично заданих індивідуальних біологічних властивостей людини, які, «включаючись в самі різні види діяльності, поступово трансформуються і утворюють незалежно від змісту самої діяльності узагальнену, якісно нову індивідуально стійку систему інваріантних властивостей».

Відповідно до двох основних видів людської діяльності — наочної діяльності і спілкування — кожна з виділених властивостей темпераменту повинна розглядатися окремо, оскільки передбачається, що в цих видах діяльності вони виявляються по-різному. Так, на думку Русалова, психологічною характеристикою темпераменту є не самі по собі властивості нервової системи або їх поєднання, а типові особливості протікання психічних процесів і поведінки, які дані властивості породжують. Наприклад, активність, як властивість темпераменту, в пізнавальних психічних процесах виявляється в тому, наскільки людина в змозі зосередитися на певному об'єкті або його аспекті. У свою чергу, темперамент виявляється в тому, наскільки швидко протікають відповідні психічні процеси.

Збудливість, заторможеність і переключення характеризують швидкість виникнення і припинення того або іншого пізнавального процесу або його перемикання з одного об'єкту на інший. Наприклад, деякі люди поволі включаються в інтелектуальну діяльність або перемикаються з однієї теми на іншу. Інші швидко запам'ятовують або згадують інформацію. Тут також слід мати на увазі, що вказані особливості не визначають здібності людей.