

## **ТЕМА 7. ТЕМПЕРАМЕНТ**

### **План:**

- 7.1. Поняття темпераменту.
- 7.2. Історія вчень про темперамент.
- 7.3. Головні властивості темпераменту.
- 7.4. Характеристика типів темпераменту.
- 7.5. Проблема мінливості темпераменту.
- 7.6. Роль темпераменту в навчальній діяльності.

### **7.1. Поняття темпераменту**

З давніх-давен люди намагалися пояснити індивідуальні відмінності між людьми: відмінності у глибині, інтенсивності, стійкості емоцій, емоційній вразливості, темпі, енергійності дій та інших особливостях психічної діяльності та поведінки людини.

Спостереження за людьми показують, що одні люди збуджуються сильно, діють енергійно, інші - слабо, в'яло, неенергійно. Одні відрізняються врівноваженістю поведінки, діють стримано, не виявляють різко зовні своїх почуттів, інші за аналогічних умов зразу діють швидко, нервують, демонструють гаму почуттів з приводу незначних подій. Одні емоційно вразливі, беруть усе "близько до серця", почуття їх виявляються сильно і тривають довго, інші - спокійно ставляться до навколишніх подій, слабо реагують на них, почуття їхні неглибокі, нетривалі.

Є люди, які легко переходять від одних умов життя до інших, легко пристосовуються до змін обстановки. Інші ж люди ці зміни переносять хворобливо і з великими труднощами пристосовуються до нових умов. Деякі люди відрізняються стійкістю настроїв, у інших вони нестійкі. Різним буває й індивідуальний темп перебігу психічної діяльності: швидкий, повільний, млявий.

Ці особливості людей виявляються в їх практичній та розумовій діяльності. Вони знаходять свій вияв і в ході, і в розмові.

Індивідуальні особливості психіки спостерігаються у людини ще до того, як вона стає особистістю, вони утворюють у людини своєрідне психологічне підґрунтя, на якому в майбутньому виростають властивості особистості, характерні лише для цієї людини. Ці властивості у всіх людей різні.

Такими стійкими психологічними властивостями людини від народження є властивості темпераменту.

*Темперамент - це індивідуально-своєрідні властивості психіки, які визначають динаміку психічної діяльності, однаково виявляються в різноманітній діяльності незалежно від її змісту, цілей, мотивів і залишаються постійними в зрілому віці.*

Властивості темпераменту є тими природними властивостями, які визначають динамічну сторону психічної діяльності людини, а саме:

- 1) *швидкість* виникнення психічних процесів та їх стійкість (швидкість запам'ятовування, тривалість уваги);
- 2) *психічний темп і ритм* (швидкість виконання певних дій);
- 3) *інтенсивність* психічних процесів (сила почуттів, активність волі);
- 4) *спрямованість* психічної діяльності на певні об'єкти (бажання контактувати з новими людьми, прагнення нових вражень).

Динамічний бік психічної діяльності визначається не лише властивостями темпераменту, а може, зокрема, залежати від мотивів та психічних станів людини. Будь-яка людина незалежно від особливостей темпераменту за наявності інтересу працює енергійніше і швидше, ніж за його відсутності. Характерною рисою темпераменту є те, що він виявляється у людини за різних обставин (у розмові, сміху, праці, відпочинку тощо). Властивості темпераменту - найбільш стійкі і постійні порівняно з іншими психічними особливостями людини.

Індивідуальні особливості виявляються і в поведінці учнів на уроці. Якщо всі учні слухають пояснення вчителя, то кожен з них уважний по-своєму. Своєрідність виявляється і в тому, як вони слухають, запам'ятовують, відтворюють навчальний матеріал.

## 7.2. Історія вчень про темперамент

Термін "темперамент" має свої витоки ще в античних вченнях про природу індивідуально-психологічних відмінностей. Засновником учення про темперамент вважається батько грецької медицини *Гіппократ*, який жив у V ст. до н.е. Він стверджував, що люди розрізняються співвідношенням чотирьох основних "соків" організму - *крові* (sanquis), *слизу* (phlegma), *чорної жовчі* (melons cholera) і *жовтої жовчі* (cholera), що входять до його складу. Оптимальне співвідношення цих "соків" визначає здоров'я, тоді як непропорційне змішання стає джерелом різних захворювань.

Римські лікарі, що працювали кілька століть пізніше, для позначення "пропорції" в змішуванні рідин стали використовувати слово "temperamentum", що означає "належне співвідношення частин", від якого і походить термін "темперамент". Поступово в античній науці одержала визнання думка про те, що не тільки тілесні функції, але й психічні особливості людей є виявом їхнього темпераменту, тобто залежать від пропорції, у якій змішані в організмі основні "соки". Римський анатом і лікар *Клавдій Гален* (II ст. н.е.) вперше дав розгорнуту класифікацію різних типів темпераменту. У подальшому представниками античної медицини число типів темпераменту було зведено до чотирьох. Кожен з них характеризувався переважанням якоїсь однієї рідини. Змішання рідин в організмі, що характеризується переважанням крові, було названо сангвінічним темпераментом; змішання, за якого переважає лімфа - флегматичним темпераментом; у випадку переважання жовтої жовчі - холеричним темпераментом, і, нарешті, змішання з переважанням чорної жовчі - меланхолічним темпераментом.

Ці назви темпераментів збереглися до цього часу, але попередні уявлення про органічну природу психологічних відмінностей між людьми мають тепер лише історичний інтерес.

В історії вивчення цієї проблеми можна виокремити три головні системи поглядів. Найдавніша з них пов'язує причину індивідуальних відмінностей з роллю тих чи інших рідинних середовищ організму. До цих *гуморальних теорій* (від лат. humor - волога, сік) відносяться уявлення про особливе призначення крові (*Гіппократ*, *К.Гален*, *Арістотель*, *І.Кант*, *Шталь*, *П.Ф.Лесгафт*, *А.Галлер*, *Г.Врісберг*).

Так, німецький філософ *І.Кант* вважав, що природною основою

темпераменту є індивідуальні особливості крові. Він виокремив такі типи темпераментів: легкокровний, або сангвінічний, важкокровний, або меланхолічний, теплокровний, або холеричний, і холоднокровний, або флегматичний.

*Шталь* поклав у основу поділу темпераментів, крім фізичних властивостей, також відмінності тканин і ширину просвіту судин. Легка кров, рихлі тканини і помірно розширені судини полегшують перебіг життєвих процесів і породжують сангвінічний темперамент. При значній щільності тканий кров затримується в судинах, пульс робиться все сильнішим і швидшим, загальна температура тіла зростає, виникає темперамент холеричний. При густій крові і вузьких судинах до тканин проникає тільки рідка, водяниста частина крові, завдяки чому виникає темперамент флегматичний, який характеризується низькою температурою і блідим кольором шкіри. Нарешті, густа, темна кров з вузькими порами судин веде до виникнення меланхолічного темпераменту.

Близькою до попередньої точки зору є ідея російського педагога, анатома і лікаря *П.Ф.Лесгафта*, який писав про те, що в основі проявів темпераменту лежать властивості системи кровообігу, а саме - товщина і пружність стінок кровоносних судин, їх діаметр, будова та форма серця тощо, з чим пов'язана швидкість та сила кровотоку, і, як наслідок, - міра збудливості організму і тривалість реакцій у відповідь на подразники. Давні уявлення про значення рідкого середовища організму одержали часткове підтвердження в сучасних ендокринних дослідженнях, які показали, що такі властивості психіки, як та чи інша динаміка реактивності, чутливість, емоційна врівноваженість значною мірою залежать від індивідуальних відмінностей у функціонуванні гормональної системи.

З розвитком фізіології все більше з'ясовувався зв'язок між душевною діяльністю і функціями центральної нервової системи, особливо головного мозку. З усіх тканин, що входять до складу людського тіла, нервова тканина найближче пов'язана з тими душевними особливостями, якими характеризуються різні темпераменти. Тому інтерес авторів, які вивчали темперамент з точки зору фізіології, зосередився переважно на центральній нервовій системі та її особливостях у різних людей.

Під впливом антропологів, які звернули увагу на відмінності в будові тіла, і психіатрів, які відзначали індивідуальні відмінності в схильності до психічних захворювань, на рубежі XIX ст. і початку XX ст. сформувалася так звана *соматична*, або *конституційна концепція* (К.Сіго, В.Вундт, Е.Кречмер, У.Шелдон, К.Конрад), згідно з якою існує зв'язок між властивостями темпераменту і будовою тіла. Ця концепція одержала найповніший виклад у французького лікаря *Клода Сіго*. У 20-х роках XX ст. він створив типологію, в основу якої покладено уявлення про те, що організм людини і його розлади залежать від середовища і природжених схильностей. Кожній системі організму відповідає певне зовнішнє середовище, яке впливає на цю систему. Так, наприклад, повітря - джерело дихальних реакцій; їжа - харчових реакцій тощо. Залежно від переважання в організмі однієї із систем Клод Сіго виокремлює чотири головні типи будови тіла: дихальний, харчовий, мускульний і мозковий. Переважання будь-якої однієї системи над іншими приводить до специфічної реакції індивіда на певні зміни навколишнього середовища, завдяки чому

кожному з типів будови тіла відповідають певні особливості темпераменту.

*В.Вундт* використав як підґрунтя для поділу чисто формальні особливості душевного життя, а саме силу і швидкість відчуттів та потягів. Завдяки різним їх поєднанням виходить така класифікація: швидкість і сила - холеричний темперамент, швидкість і слабкість - сангвінічний, повільність і сила - меланхолічний, повільність і слабкість - флегматичний.

Широко відомі праці німецького психіатра *Е.Кречмера* (20-ті роки ХХ ст.), у яких обґрунтовуються уявлення про те, що відмінності в будові тіла (деякі особливості росту, повноти, пропорцій частин тіла) вказують і на певні відмінності в темпераменті. Він виокремив чотири конституційні типи: *лептосоматик* (високий зріст, худий, плоска грудна клітка, витягнуте обличчя, довгий тонкий ніс), *пикнік* (багата жирова тканина, надмірна повнота, малий або середній зріст, кругла голова на короткій шийі), *атлетик* (добре розвинені м'язи, міцна будова тіла, високий або середній зріст, широкий плечовий пояс і вузькі бедра, випуклі кістки обличчя) і *диспластик* (неправильна будова тіла). Відповідно з виокремленими типами, *Е.Кречмер* розрізняє три типи темпераменту: шизотимічний, циклотимічний та іксотимічний. *Шизотимік* має астеничну будову тіла, замкнутий, схильний до коливань емоцій, упертий, мало піддається до зміни установок та поглядів, важко пристосовується до оточення. На відміну від нього *іксотимік* має атлетичну будову тіла, спокійна, маловразлива людина зі стриманими жестами та мімікою, з невисокою гнучкістю мислення, часто дріб'язкова. Пікнічну будову тіла має *циклотимік*, його емоції коливаються між гарним та поганим настроєм, він легко контактує з людьми і реалістичний у поглядах.

Теорія *Е.Кречмера* була досить поширеною в Європі, а у США набула популярності концепція темпераменту *У.Шелдона*, сформульована в 40-х роках ХХ ст. Підґрунтям поглядів *У.Шелдона* є припущення про те, що тіло і темперамент - це два параметри людини, пов'язані між собою. Він ставив у пряму залежність тілесні особливості, що виявляються у розвитку різних тканин організму, і особливості темпераменту. Учений прийшов до поняття соматотипу, яке можна описати за допомогою трьох основних параметрів: ендоморфія, мезоморфія і екторморфія. Залежно від переважання якого-небудь параметра він виокремив такі типи будови тіла: *ендоморфний* (слабка будова тіла, з надлишком жирової тканини), *мезоморфний* (струнке і міцне тіло, добре розвинені м'язи) і *ектоморфний* (астенична будова тіла, слабо розвинені внутрішні органи, довгі і тонкі кінцівки зі слабкими м'язами) типи. Цим типам будови тіла відповідають певні типи темпераменту. *У.Шелдон* виокремив такі групи властивостей темпераменту: *вісцеротонія* (від лат. viscera - внутрішні органи), *соматотонія* (від грецьк. soma - тіло) і *церебротонія* (від лат. cerebrum - мозок). Автор стверджує, що в осіб з переважанням якостей ендоморфної будови тіла спостерігається підсилення властивостей темпераменту, які відносяться до вісцеротонії, мезоморфний тип зв'язаний з соматотонічним типом, а екторморфний - з церебротонічним.

*К.Конрад*, учень *Е.Кречмера* і *У.Шелдона*, побудував генетичну теорію типів. На його думку, відмінності в будові тіла та її зв'язок з темпераментом людини можна пояснити існуванням генів, домінування яких визначає ту чи іншу будову тіла та відповідні їй властивості темпераменту.

Соматичні теорії не слід надмірно протиставляти гуморальним: як тип будови тіла, так і динамічні властивості психіки можуть бути наслідком однієї і тієї самої причини - результатом дії гормонів, які виробляються залозами внутрішньої секреції.

На початку ХХ ст. з'явилися дослідження темпераменту, які зводилися до "чистого" опису властивостей темпераменту. Голландськими психологами *Г.Хеймансом* і *Є.Вірме* була створена теорія темпераменту, у якій розробили спеціальний опитувальник і за його допомогою проводили дослідження. Вони виокремили три головні, біполярні характеристики темпераменту, які назвали так: емоційність - відсутність емоційності; активність - пасивність; первинна функція - вторинна функція. У результаті комбінування цих трьох характеристик виходило вісім типів темпераменту: сангвінічний, флегматичний, холеричний, такий, що захоплюється, аморфний, апатичний, нервовий, сентиментальний.

Англійський психолог *С.Берт* уперше для визначення структури темпераменту використав факторний аналіз. Підґрунтям для факторного аналізу слугував перелік з одинадцяти емоцій: гнів, страх, ніжність, допитливість, почуття безпеки, товариськість, задоволення, відчуття неприємності, статевий потяг, відроза і покірливість. У результаті факторного аналізу одержаних даних С.Берт виокремив три фактори темпераменту: фактор I (загальна емоційність - емоційна нестійкість); фактор II (стенічні - астенічні емоції); фактор III (позитивні - негативні емоції).

Ці дослідження поклали початок виникненню факторних теорій темпераменту. *Дж.Гілфорд* запропонував 13-факторну теорію. Він дійшов висновку, що всю різноманітність властивостей, які складають в сукупності поняття темпераменту, можна звести до 13 факторів: загальна активність, домінантність, мужність, упевненість у собі, спокій (самовладання), комунікабельність, рефлексивність, депресія, емоційність, стриманість, безпристрасність, доброзичливість, терпимість (кооперативність). Подальші дослідження факторної структури темпераменту показали, що виокремлені Дж.Гілфордом фактори не є незалежними один від одного, а утворюють деякі зв'язки.

Більший успіх мала концепція структури темпераменту *Л.Терстоуна*. Він виокремив сім факторів другого порядку і назвав їх головними: енергійні, імпульсивні, домінантні, стабільні, соціабельні, рефлексивні.

Кожна з наведених факторних концепцій темпераменту виокремлює певну множину властивостей - факторів, які дають змогу більш-менш вдало описати темперамент. Майже всі дослідники темпераменту погоджуються з тим, що темперамент містить відносно стійкі властивості, які мало змінюються під впливом середовища. У такому випадку не можна погодитися з твердженням, що всі виокремлені авторами фактори входять до структури темпераменту. Іншим недоліком факторних концепцій є статичне тлумачення людини, яка зводиться до чистого опису. У факторних теоріях темпераменту нічого не говориться про розвиток і формування властивостей темпераменту, про вплив однієї з них на формування інших чи про їх роль у поведінці та діях людей. Таким чином, ці теорії не розкривають сутності темпераменту.

Паралельно з уявленнями про гуморальні, а потім і соматичні джерела

відмінностей у темпераменті розвивалися (починаючи з середини XVIII ст.) ідеї, які одержували все більш повне і доказове обґрунтування, про значення для динамічних особливостей психіки збудливості і чутливості нервів. Найважливішою віхою на цьому шляху було звернення І.П.Павлова до вивчення властивостей головного мозку, органу психіки. Ним було розроблено (у 20-30-і роки) *вчення про типи вищої нервової діяльності*.

І.П.Павлов, вивчаючи умовно-рефлекторні реакції собак, часто звертав увагу на індивідуальні відмінності в їхній поведінці, які виявлялися в таких аспектах поведінки, як швидкість і точність утворення умовних реакцій - позитивних і гальмівних, їх інтенсивність, здатність до адекватного реагування на зміни подразників, загальна поведінка в експериментальній ситуації тощо. Стверджуючи наявність певної закономірності у вияві індивідуальних відмінностей, І.П.Павлов висунув гіпотезу про те, що вони не можуть бути оголошені виключно різноманітністю експериментальних ситуацій і що в їх основі лежать деякі фундаментальні властивості нервових процесів - збудження і гальмування. І.П.Павлов виокремив три головні властивості нервової системи: силу, врівноваженість і рухливість процесів збудження та гальмування.

*Сила нервової системи* - одна з головних властивостей нервової системи, відображає межу працездатності клітин кори головного мозку - їх здатність витримувати дуже сильне або тривало діюче, хоча і не сильне збудження, не переходячи до гальмівного стану (гальмування). Велике значення має й інший показник - *рухливість нервових процесів* - властивість нервової системи, яка полягає у здатності швидко реагувати на зміни в навколишньому середовищі. Встановлено, що існують дуже великі індивідуальні відмінності у швидкості, з якою відбувається зміна одного нервового процесу іншим. Досить значущий показник - *врівноваженість нервової системи* - характеризується мірою врівноваженості процесів збудження і гальмування. Те чи інше поєднання вказаних властивостей і складає тип вищої нервової діяльності.

І.П.Павлов виокремив чотири основні типи нервової системи, близькі до традиційної типології Гіппократа-Галена. У своїй типології він ґрунтувався на силі нервових процесів, розрізняючи сильні та слабкі типи. Подальшим підґрунтям поділу для сильних типів слугує врівноваженість нервових процесів, які поділяються на врівноважених і неуврівноважених (з переважанням збудження над гальмуванням). Сильні врівноважені типи поділяються на рухливих та інертних.



Виокремлені І.П.Павловим типи нервової системи відповідають чотирьом класичним типам темпераменту: *сильний, урівноважений, рухливий* тип нервової системи відповідає *сангвінічному* темпераменту, *сильний, неуврівноважений, рухливий* тип - *холеричному* темпераменту, *сильний, урівноважений, інертний* тип - *флегматичному* темпераменту, *слабкий тип* нервової системи - *меланхолічному* темпераменту.

Властивості нервової системи, на думку І.П.Павлова, утворюють фізіологічну основу темпераменту, яка є психічним виявом загального типу нервової системи.

Крім того, він запропонував класифікацію специфічно людських типів нервової системи, яка ґрунтується на співвідношенні двох сигнальних систем: 1) *художній* - з переважанням першої сигнальної системи; 2) *мисленнєвий* - з переважанням другої сигнальної системи; 3) *середній*.

У 50-60-х роках у працях *Б.М.Теплова* і *В.Д.Небиліцина* уточнювалися і збагачувалися уявлення про властивості типу вищої нервової діяльності людини. Були відкриті нові властивості нервової системи - *лабільність* (властивість нервової системи, що характеризує виникнення і завершення нервових процесів) і *динамічність* (властивість нервової системи, що характеризує легкість виникнення збудження і гальмування в ході вироблення умовних рефлексів). Від динамічності нервової системи залежить швидкість і успішність первинного пристосування індивіда до нових умов.

Крім цього, було виявлено явище парціальності цих властивостей, яке стало підґрунтям для виокремлення окремих (специфічних) властивостей, які характеризують функціонування окремих аналізаторів і зон мозку та загальних властивостей, які розумілися двояко - як параметри функціонування передніх, регуляторних зон мозку і як загально-мозкові нейрофізіологічні особливості.

*Б.М.Теплов* та *В.Д.Небиліцин* розкрили перевагу слабкої нервової системи перед сильною - більш слабка нервова система чутливіша, тобто здатна реагувати на стимули більш низької інтенсивності, ніж сильна. Завдяки цьому відбувається успішність пристосування до умов зовнішнього середовища. Цінність подібного підходу полягає в тому, що він знімає існуюче раніше оцінне ставлення до властивостей нервової системи: приписування одному полюсу властивості — позитивного, іншому — негативного значення.

Вказані дослідження показали, що структура основних властивостей нервової системи набагато складніша, а число комбінацій набагато більше. Однак указані чотири типи як найбільш узагальнені можна використовувати для вивчення індивідуальності.

*Е.А.Голубєва* у своїх дослідженнях показала, що психічна активність як риса темпераменту безпосередньо залежить і від особливої інтегральної властивості нервової системи - активованості (властивість нервової системи, що визначається безумовно-рефлекторним балансом нервових процесів збудження і гальмування і тісно пов'язана з рівнем неспецифічної активації головного мозку).

Саме у функціональних особливостях мозку, його кори і підкірки, у властивостях типів нервової діяльності (що регулюють накопичення і витрату енергії) вбачає сучасна наука причини індивідуальних відмінностей темпераменту (дослідження *В.С.Мерліна*, *Я.Стреляу* та ін.). *В.С.Мерлін* показав, що зв'язок між властивостями нервової системи і темпераментом є багатозначним, тобто від однієї властивості нервової системи можуть залежати кілька властивостей темпераменту, і одна властивість може бути зумовлена кількома властивостями темпераменту.

В останні роки досить поширеною є точка зору, згідно з якою підґрунтям темпераменту є загальна конституція організму, що охоплює біологічні засади

психіки різного рівня, у якій особливо значуще місце належить мозковим механізмам (В.М.Русалов).

### 7.3. Головні властивості темпераменту

До *головних властивостей темпераменту* належать:

1) **Емоційна збудливість** (емоційність) - це одна з головних властивостей темпераменту, яка характеризує зміст, якість і динаміку емоцій та почуттів людини. Динамічні відмінності в емоційності виявляються в мірі вразливості (деяким людям досить незначного приводу, щоб викликати емоційну реакцію, водночас іншим для цього необхідний підсилений вплив), в імпульсивності (цим терміном позначають швидкість, з якою емоція стає спонукальною силою вчинків, без попереднього обмірковування і прийняття рішення їх виконати), в емоційній лабільності (ідеться про швидкість, з якою припиняється емоційний стан або відбувається зміна одного переживання іншим);

2) **активність поведінки** характеризує міру енергійності, стрімкості, швидкості, з якою людина долає перепони, впливає на навколишній світ;

3) **реактивність** характеризує міру повільності, інертності, підвищену чутливість, готовність реагувати на незначні подразники. На ґрунті реактивності (у межах витривалості нервової системи) можуть мати розвиток форми активності, які швидко виникають, тонко враховують обставини, винахідливі.

Співвідношення реактивності і активності характеризує те, від чого більшою мірою залежить діяльність людини - від зовнішніх обставин чи від внутрішніх умов (мети);

4) **сензитивність** характеризується найменшою силою подразника, яка викликає ту чи іншу реакцію людини на вплив подразників навколишнього середовища, і виявляється в підвищеній чутливості до подій, що відбуваються;

5) **пластичність** характеризує легкість, швидкість пристосування людини до умов, що змінюються;

6) **ригідність** характеризує утрудненість у пристосуванні до умов середовища, що змінюється;

7) **екстраверсія** - характеристика індивідуально-психологічних відмінностей, яка відповідає переважаючій спрямованості людини на явища зовнішнього світу;

8) **інтроверсія** - характеристика індивідуально-психологічних відмінностей, яка відповідає переважаючій спрямованості людини на явища власного суб'єктивного світу;

9) **температура реакцій** - кількість актів за певний проміжок часу, що залежить від швидкості перебігу кожного акту і від величини інтервалів між ними.

### 7.4. Характеристика типів темпераменту

Різні властивості людини не випадково поєднуються одна з одною, а закономірно пов'язані між собою, утворюючи певним чином організовану структуру, яка характеризує тип темпераменту.

**Тип темпераменту** — це певна сукупність психічних властивостей, закономірно пов'язаних між собою і спільних для даної групи людей.



Головними типами темпераменту до цього часу вважаються ті чотири, які були виокремлені в античній науці: *сангвінічний, холеричний, флегматичний і меланхолічний*.

**Сангвінік** - сила нервової системи відрізняється більшою силою нервових процесів, їх рівновагою та значною рухливістю. Умовні рефлекси як позитивні, так і гальмівні утворюються швидко. Це людина дуже рухлива, з помітною психічною активністю. Сангвінік постійно потребує нових вражень, які його збуджують і сприяють його активності. Завдяки врівноваженості нервових процесів легко пристосовується до змін середовища, швидко знаходить контакт у стосунках з оточуючими людьми, відзначається товариськістю, у колі нових людей відчуває себе вільно. Серед товаришів веселий та життєрадісний, охоче бере на себе організаторські обов'язки.

Швидко реагує на події, що відбуваються, прагне до частотої зміни вражень, порівняно легко переживає невдачі та неприємності. Має високий опір труднощам життя. З незначного приводу може голосно сміятися, а незначний факт може його розсердити. Має виразність рухів та міміки, по його обличчю легко вгадати його настрій, ставлення до людини чи предмета. Настрій у більшості випадків оптимістичний. Почуття домінують над розумом і волею, але часто носять поверховий характер. Висока пластичність виявляється в зміні почуттів, настроїв, інтересів і прагнень. Почуття легко виникають і так само легко змінюються. Швидко засвоює новий матеріал, але при цьому сприймання характеризується поверховістю. Має високий поріг чутливості, тому він не помічає дуже слабких звуків і світлових подразників. Активно береться за нову справу, може працювати довго, не втомлюючись, але до того часу, поки існує інтерес. При втраті інтересу може не доводити справи до кінця. Якщо немає такої цікавої справи, то починає нудьгувати, стає в'ялим.

Здатний швидко зосереджуватися, дисциплінований, при бажанні може стримувати вияв своїх почуттів і мимовільні реакції. Йому властиві швидкість рухів, гнучкість мислення, винахідливість, швидкий темп мови. Легко сходиться з новими людьми, швидко звикає до нового оточення. Без особливих зусиль здатний не тільки переключатися з однієї роботи на іншу, але й переучуватися, оволодівати новими навичками. Як правило, більшою мірою акцентується на зовнішніх враженнях, ніж на суб'єктивних образах і уявленнях про минуле і майбутнє.

*Діти-сангвініки* відразу беруться за багато справ, але швидко можуть охолонути до початої справи, можуть давати обіцянки і не виконувати їх. Можуть образитися, заплакати, але образу швидко забувають.

Риси сангвінічного характеру виявляються по-різному, залежно від спрямованості діяльності особистості. У людей, позбавлених серйозних інтересів у житті, вони бувають пов'язані з нестійкістю, легковажністю, поверховістю.

**Флегматик** - нервова система характеризується значною силою і рівновагою нервових процесів поряд з низькою рухливістю. Умовні рефлекси утворюються дещо повільніше, ніж у сангвініка, але є досить стійкими. Адекватно реагує на впливи середовища: слабкі подразники викликають слабку реакцію, сильні подразники - сильну.

Характерна нормальна взаємодія між корою та підкіркою, що дає змогу

контролювати, затримувати, регулювати дії, емоції. Має високу активність, яка переважає низьку реактивність, низьку чутливість і емоційність. У розмові, поведінці флегматик спокійний, повільний. Його важко розсмішити, коли всі навколо сміються, він може залишатися спокійним. Відповідно і під час великих неприємностей залишається спокійним. Зазвичай у нього недостатньо виразна міміка, рухи невиразні і уповільнені, так само, як і мова. Він не винахідливий, важко переключає увагу і пристосовується до нової обстановки, повільно перебудовує навички і звички.

При виникненні труднощів підвищує активність і різними способами намагається їх подолати. Флегматик реагує спокійно і повільно, має високий опір до дії сильних та тривалих подразників. Це людина непохитна, зі стійкими прагненнями і настроями, з постійністю та глибиною почуттів, з рівномірністю дій і мови, зі слабким зовнішнім виявом душевних станів. Нову інформацію засвоює повільно, але надовго. Схильний заглиблюватися у проблему. При цьому флегматик енергійний і працездатний. Відрізняється терплячістю, витримкою, самовладанням, стійкістю уваги. Переключення уваги у нього уповільнене. Працює зосереджено, точно дотримується розпорядку життя. Побічні зовнішні подразники не відволікають його від головного виду діяльності. Завдяки високому самовладанню та терплячості досягає високої продуктивності праці. Флегматик не витрачає сили даремно, доводить справу до кінця. Почуття виникають повільно, але відрізняються великою силою і слабкою експресивністю.

У звичайних умовах флегматик спокійний, рівний у стосунках з іншими людьми, рідко "виходить із себе", не схильний до афектів. Легко залишається спокійним навіть у найскладніших життєвих ситуаціях. Викликати збудження у флегматика нелегко, його почуття визрівають довго. Але у випадку виникнення афектів вони нагадують бурю, яка руйнує всі перешкоди. Флегматик не образливий.

У міру товариський, не любить даремно розмовляти. Важко сходиться з новими людьми, слабо відкликається на зовнішні враження.

Мова флегматика монотонна, повільна.

Особливості флегматиків по-різному виявляються залежно від суспільної важливості інтересів людини та рівня її розумового розвитку. І.П.Павлов називав флегматиків "наполегливими трудівниками життя". Але у випадку відсутності інтересів виявляється зворотний бік - флегматик легко стає лінивою людиною.

**Холерик** - нервова система характеризується великою силою з переважанням збудження над гальмуванням. Позитивні рефлекси виробляються легко і залишаються стійкими за різних умов, гальмівні рефлекси виробляються важко. Відрізняється низькою чутливістю, високою реактивністю і активністю, хоча реактивність переважає над активністю, тому він нестриманий, нетерплячий, запальний. Він менш пластичний і більш інертний, ніж сангвінік. Звідси - більша стійкість прагнень та інтересів, більша наполегливість, можливі утруднення в переключенні уваги. Характеризується великою життєвою енергією, здатністю віддаватися справі з особливою пристрасстю, але йому не вистачає самовладання. Це людина швидка і поривчаста, схильна до бурхливих емоційних спалахів і різких змін настрою, зі стрімкими та різкими рухами.

Прийнявши рішення, без коливань переходить до його реалізації.

У гарному настрої, під час виконання захоплюючої справи холерик здатний на сильну концентрацію уваги, але виявляє недостатню здатність до її переключення.

Характерною є циклічність у діяльності та поведінці, що є одним з проявів невірноваженості. З одного боку, холерик може захопитися працею, долаючи труднощі, але під впливом будь-яких чинників (незаслужена образа) може впасти в депресію.

Відрізняється підвищеною емоційною збудливістю. Запальний, різкий у стосунках, прямолінійний. Має схильність до афектів, у яких він часто жорстокий та нещадний. Почуття сильні, глибокі та постійні, зміна почуттів для холерика хвороблива, однак якщо вона відбулася, то він рішуче "спалює корабель" своїх пристрастей.

Вираз обличчя серйозний. Мова яскрава і виразна. Почуття зовні виявляються в жестах, міміці, мові.

І.П.Павлов писав про холерика так: "Холерик у більшості випадків виключно бойовий тип, а не тип повсякденного життя з усіма його випадковостями і вимогами. Але як сильний тип, він усе ж здатний дисциплінуватися, більшою мірою поліпшуючи своє спочатку недостатнє гальмування".

Вияв холеричного темпераменту залежить від мотивації діяльності людини. У людей із серйозними суспільними інтересами він знаходить свій вияв у ініціативності, енергійності, принциповості. Там, де немає таких інтересів, може виявлятися в афективних переживаннях, роздратованості.

**Меланхолік** - характеризується слабкістю як процесів збудження, так і гальмування. Позитивні умовні рефлекси утворюються повільно і виявляються нестійкими, при найменшій зміні навколишнього середовища легко гальмуються.

Реакції неадекватні. Особливо послаблене внутрішнє гальмування з переважанням зовнішнього. Увага легко відволікається.

Має високу чутливість і низьку реактивність. Підвищена чутливість при великій інертності приводить до того, що незначний привід може викликати в нього сльози. Меланхолік надмірно образливий і чутливий. Має поганий опір впливам сильних позитивних і гальмівних стимулів. Вплив сильних подразників може стати джерелом різних порушень поведінки. Часто пасивний, загальмований. Почуття відрізняються повільністю перебігу, стійкістю і слабкою експресивністю. Під впливом неправильного виховання буває надмірно розвиненим пасивно-захисний рефлекс. Тому меланхолік буває дуже замкненим, сором'язливим, боязливым, нерішучим.

Важко переживає зміни життєвого оточення, що вимагає зміни динамічних стереотипів. Потрапляючи в нові умови, легко ніяковіє. Міміка і рухи невиразні, голос тихий, рухи стримані. Це вразлива людина, з глибокими переживаннями, хоча зовні слабо реагує на оточення. Зазвичай меланхолік не впевнений у собі, найменші труднощі змушують його опускати руки. Неенергійний, ненаполегливий, легко втомлюється і мало працездатний. Йому властива нестійка увага і уповільнений темп усіх психічних процесів.

У спокійній та звичній обстановці меланхолік відчуває себе дуже добре,

може бути гарним працівником і успішно справлятися із завданням.

Вважається доведеним фактом, що тип темпераменту людини -вроджений. Кожному типу темпераменту властиве певне співвідношення психічних властивостей, насамперед міра активності та емоційності, а також тих чи інших особливостей моторики. Певна структура динамічних проявів і характеризує тип темпераменту.

Класифікація типів темпераменту досить умовна. Насправді типів темпераменту існує набагато більше, ніж чотири.

Педагогам постійно доводиться зустрічатися з індивідуальними відмінностями між дітьми. Вони повинні пам'ятати, що не буває "гарних" і "поганих" темпераментів. Завдання педагога повинне полягати не в тому, щоб намагатися переробити один темперамент в інший (що є неможливим), а в тому, щоб шляхом систематичної праці сприяти розвитку позитивних сторін кожного темпераменту і одночасно допомагати звільнитися від тих негативних моментів, які можуть бути пов'язані з даним типом темпераменту. Знання рис темпераменту дітей дає змогу правильно розуміти деякі особливості їхньої поведінки, варіювати належним чином прийоми виховних впливів.

Риси темпераменту є однією з передумов розвитку тих важливих властивостей психіки, які складають характер людини.

### **7.5. Проблема мінливості темпераменту**

Тип нервової системи являє собою насамперед сукупність вроджених її функціональних особливостей. Темперамент є найбільш постійною загальною характеристикою вищої нервової діяльності.

І.П.Павлов називав загальний тип генотипом, тобто спадкове набутиє. У походженні типу темпераменту головну роль відіграє спадковість. Спадкова зумовленість нервової системи у даний час доводиться багатьма фактами. У дослідженнях на тваринах (собаках, кроликах, мишах) встановлено зв'язок між силою нервової системи у батьків та дітей. Шляхом селекції створена порода собак, яка характеризується інертністю нервових процесів - властивістю, яка дуже рідко зустрічається у тварин. У цих дослідженнях показана спадкова передача однієї властивості, а не їх поєднання, але ця властивість передається по спадковості, якщо є головною в характеристиці загального типу нервової системи.

Найпереконливіше спадковість типологічних властивостей підтверджується, якщо порівняти властивості темпераменту в гомозиготних близнюків, у яких спадкові фізіологічні властивості однакові, і гетерозиготних близнюків, у яких ці властивості не зовсім однакові. Виявлено, що міра подібності властивостей темпераменту у гомозиготних близнюків порівняно з гетерозиготними значно більша і приблизно дорівнює 85%.

Указаний факт підтверджується, якщо порівняти темперамент гомозиготних близнюків, узятих на виховання в різні сім'ї. Умови виховання в таких близнюків різні, але відмінності темпераментів протягом багатьох років незначні.

Доведено, що особливості процесів збудження і гальмування - видова якість. Під час дослідження вищої нервової діяльності курей виявлено, що сила процесів збудження передається по материнській лінії. Це також відноситься і

до рухливості нервових процесів.

Хоча тип темпераменту загалом залежить від спадковості, певні властивості його в певних межах змінюються у зв'язку з умовами життя і виховання. У процесі життя в кожній людині утворюється велика кількість позитивних і негативних умовних рефлексів, що призводить до певної зміни функціональних властивостей мозку. У результаті цього з віком людини змінюються і типологічні особливості. Цим пояснюється наявність великої кількості варіацій типів нервової системи.

Такі зміни часто спостерігаються в ранньому дитинстві під впливом хвороби, побутових умов, у підлітковому віці залежно від пережитих конфліктів. Спостерігаються вони і в результаті тривалого впливу певних умов виховання.

І.П.Павлов вважав, що нервова діяльність може змінюватися "під впливом життєвого виховання" і що "остаточно наявна нервова діяльність живої істоти визначається не тільки вродженим типом нервової системи, але й усією історією її життя". У лабораторії І.П.Павлова експериментально доведена можливість зміни основних властивостей типу нервової системи. Наприклад, у сильного неврівноваженого типу, у якого процес збудження не балансує з гальмуванням, вдалося досягти збільшення сили процесів гальмування шляхом тривалих тренувань. У результаті цього змінюються особливості поведінки. Це дало підстави говорити про кілька варіантів неврівноваженого типу: 1) тип, у якого процес збудження досягає крайньої сили, а процес гальмування ослаблений; 2) тип, у якого сильні обидва процеси, але процес збудження перевищує звичайний рівень; 3) тип, у якого сила процесів збудження і гальмування досягає однакового рівня.

І.П.Павлов вважав, що шляхом тривалих тренувань можна укріпити нервову систему слабкого типу. Дослідження останніх років показують, що рухливість нервових процесів є найбільш мінливою в онтогенезі.

У лабораторіях І.П.Павлова експериментально доведено, що умови життя значно впливають на формування типологічних особливостей поведінки тварин. Новонароджених цуценят ділили на дві групи: одну групу саджали у клітку, другу - випускали на волю. Коли вони підросли, то виявилось, що тварини, які знаходилися в клітці, боягузливі, гальмуються за незначних змін у середовищі, а ті, що розвивалися на волі, поводитися нормально. Рефлекс вродженої обережності за сприятливих умов зникав, замінювався дослідницьким рефлексом, за несприятливих умов він залишався і заважав орієнтуванню в навколишньому середовищі.

Зміна проявів темпераменту під впливом життєвих умов і виховання виразно виявляється в людини. Часто діти слабкого типу, які виявляють боягузтво, сором'язливість, мовчазність, у результаті правильної організації їхнього життя і виховання стають сміливими і діяльними, ініціативними і товариськими. Навпаки, неправильна організація життя, надмірна опіка, обмеження і пригнічення самостійності призводять до формування негативних рис поведінки. "Тепличне оточення під час виховання може призвести до того, що людина з сильною нервовою системою на все життя залишиться боягузом" (І.П.Павлов).

Таким чином, завдяки пластичності нервової системи створюються

можливості для виховання і формування необхідного типу поведінки. Вітчизняний психолог О.Г.Ковальов пише, що ця пластичність відкриває широкі можливості розвитку, вона не є пластичністю воску, який змінює свою форму під впливом одноразових та незначних впливів на нього. Пластичність нервової системи — це пластичність сталі, яка вимагає великих зусиль, багаторазових впливів для зміни її форми.

Вроджені особливості нервової системи не виступають у житті в "чистому" вигляді. Вони завжди виявляються через складні системи тимчасових нервових зв'язків, які утворюються в процесі індивідуального життя кожної людини і тварини. Тому так нелегко буває за особливостями поведінки зробити висновок про її тип нервової системи. Навіть у тварини тимчасові зв'язки можуть маскувати вияв типу нервової системи. Наприклад, відсутність витримки в людини ще не є свідченням вродженої неврівноваженості її нервової системи. Це може бути наслідком того, що в людини не виховані як слід гальмівні умовні рефлекси. Учень у школі поводить себе в'яло, і можна зробити висновок про слабкість нервової системи, хоча це може бути наслідком відставання в навчанні та відсутності нормальних стосунків з ровесниками. І.П.Павлов писав, що характер поведінки людини і тварини зумовлений не тільки вродженими властивостями нервової системи, але й тими впливами, які діяли і постійно діють на організм під час їх індивідуального існування, тобто залежить від постійного виховання чи навчання в найширшому значенні цього слова.

Прояви темпераменту залежать від загальної культури людини. Так, є люди, які не тільки не хочуть стримувати себе, а, навпаки, спеціально демонструють свій емоційний стан: гнів, смуток, радість, щоб викликати страх або співчуття оточуючих. Такі люди все виправдовують своїм темпераментом, своїми нервами, мотивуючи цим свою нестриманість, грубість, нетактовність. Але насправді це некультурні, невиховані люди.

Культура полягає в тому, що людина будує свою поведінку відповідно до прийнятої в суспільстві моралі. Особливо необхідно рахуватися з іншими людьми, їхнім станом. Для цього необхідно бути стриманим. Культура поведінки визначається не тільки знанням моралі, принципів і норм поведінки, але й моральною вихованістю загалом, стійкими звичками і манерою поведінки.

Від подібних змін властивостей темпераменту слід відрізняти дозрівання типу темпераменту, який формується не весь відразу з усіма характерними для нього властивостями. Загальні закономірності дозрівання нервової системи накладають відбиток і на дозрівання типу темпераменту. Головні властивості певного типу темпераменту виявляються поступово, з віком, залежно від дозрівання нервової системи. Цей процес називається дозріванням темпераменту.

## **7.6. Роль темпераменту в навчальній діяльності**

Властивості темпераменту виявляються в дітей з раннього віку. Індивідуальний підхід, який декларується сучасними закладами освіти, передбачає врахування індивідуально-типологічних особливостей школярів з метою ефективної організації навчально-виховного процесу. Кожен педагог повинен знати основні вияви типів темпераменту в дітей та особливості роботи з дітьми, що належать до різних типів темпераменту. Як писав Б.М.Теплов, у

процесі виховання необхідно шукати не шляхи зміни нервової системи учнів, а важливо знаходити кращі форми, шляхи і методи виховання з урахуванням особливостей нервової системи вихованця.

*Холерику* необхідно допомогти у вихованні витримки та самовладання, оскільки його поведінка іноді порушується підвищеними реакціями підкіркового походження. Тут значну роль відіграє слово, система фізичного виховання. Важливим для холерика є включення в різні види діяльності, розширення кола його інтересів. Діти-холерики легко концентрують свою увагу на об'єкті, але не завжди ефективно можуть переключати її внаслідок слабкості гальмівного процесу. Перехід від одного виду діяльності до іншого, особливо швидкий, буде тренувати процес гальмування і розвивати врівноваженість.

Навички та звички в холериків утворюються легко, але зміна їх відбувається нелегко, що вимагає значних затрат енергії. Тому, наприклад, заборона займатися певною діяльністю може призвести до зриву нервової системи.

*Сангвініку* необхідно допомогти усвідомити, що праця цінується тоді, коли вона виконується не тільки швидко, але й якісно. Для виховання сангвініка важливим є доручення йому такої справи, яка вимагає витримки, ретельності, зосередженості уваги; переконати його в тому, що необхідно набувати глибокі знання, оберігаючи його від дилетантства, за якого людина починає вважати себе спеціалістом з усіх питань.

*Діти-флегматики* відзначаються недостатньою рухливістю, уповільненою реакцією. Щоб зменшити недостатність рухливості, необхідно включати їх до таких видів діяльності, які вимагають швидких реакцій, швидкої моторики і рухливості.

Особливої уваги заслуговують *діти-меланхоліки*. Вони відрізняються високою вразливістю, швидко стомлюються, переходять до застійних гальмівних станів, їм важко пристосуватися до нових умов, і тому вони вимагають уважного ставлення і обережного поводження з ними, дуже спокійної обстановки, яка виключає можливість сильних подразників та швидку зміну життєвих умов. Для них необхідний чітко продуманий розклад, певний темп роботи. Режим повинен передбачати поступовий перехід від одних умов життя до інших. Для учнів-меланхоліків дуже небезпечно перевантаження розумової діяльності.

Серед меланхоліків нерідко зустрічаються сором'язливі діти, нерішучі, замкнені, нетовариські, які навіть за звичних умов ніяковіють. Ці діти не позбавилися несприятливих наслідків пасивно-захисного рефлексу, що заважає їм орієнтуватися в тому чи іншому оточенні. Для заміни цього рефлексу дослідницьким необхідно включати меланхоліків до колективної діяльності, створювати умови для спілкування з ровесниками.

Крім цього, необхідно враховувати різну швидкість утворення тимчасових нервових зв'язків у дітей з різними типами темпераменту, визначаючи час на засвоєння того чи іншого навчального матеріалу. У дітей з високою рухливістю нервових процесів зміна діяльності нерідко підтримує активний стан на уроці, а дітям з інертністю нервових процесів важко відразу включитися в нову діяльність.

Поведінка дітей визначається не темпераментом, не типом нервової

системи, а суспільними умовами життя, всією системою відношень людини до дійсності. Темперамент хоча і виявляється в поведінці та діяльності, але не визначає їх. Проте властивості темпераменту необхідно постійно враховувати, з ними не можна не рахуватися. Темперамент є лише підґрунтям для формування характеру, риси якого відіграють провідну роль у поведінці та діяльності людини.