Лекція 20

Тема: **Темперамент**

План:

1. Поняття про темперамент
2. Історія розвитку вчення про темперамент
3. Тип вищої нервової діяльності та темперамент
4. Теорії темпераменту
5. Психологічна характеристика типів темпераменту
6. Роль темпераменту в праці та навчанні

**1. Поняття про темперамент**

Серед рис, які визначають нашу індивідуальність, варто зупинитися на вроджених і тих, які проявляються в так званих властивостях темпераменту.

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

Є люди, які легко пристосовуються до змінених умов життя, інші ж таку зміну переживають дуже гостро і з великими труднощами пристосовуються до нових умов. Різним буває також індивідуальний темп перебігу психічної діяльності: швидкий, повільний, млявий. Ці особливості людей проявляються в їхній розумовій та практичній діяльності. Наприклад, двоє виконують одну й ту саму справу і виконують її однаково добре, але перший працює з ініціативою, з пристрастю, а другий - не поспішаючи, методично і діловито.

Такі індивідуальні особливості мають назву "темперамент" (від лат. temperamentum - належне співвідношення частин). ***Темперамент - це вроджені форми поведінки, які проявляються в динаміці, тонусі та врівноваженості наших реакцій на життєві впливи.*** Темперамент є динамічною характеристикою поведінки людини.



**2. Історія розвитку вчення про темперамент**

Вчення про темперамент має свою історію. Ще в стародавні часи вчені звернули увагу на відмінності між людьми. Так, усім відомий грецький лікар Гіппократ (бл. 460 - бл. 377 рр. до н.е.) зробив першу спробу з'ясувати, чим зумовлюються індивідуальні відмінності в поведінці людей. Він та його послідовник Гален (давньоримський лікар, бл. 130 - бл. 200 pp. 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 (гр. phlegma) - флегматик, жовта жовч (гр. choie) - холерик, чорна жовч (гр. melania choie) - меланхолік. Оптимальне співвідношення цих рідин визначає здоров'я, тоді як непропорційне є джерелом різних захворювань.

Ця теорія дістала назву ***гуморальної*** (від лат. humor - ***рідина)*** теорії темпераменту Гіппократа - Галена і довгий час була провідною. Зазначимо, що створена Гіппократом та Галеном концепція залежності темпераменту від співвідношення "рідин" в організмі дістала часткове підтвердження в сучасних ендокринологічних та психофармакологічних дослідженнях. Наприклад, такі риси темпераменту, як реактивність, емоційна врівноваженість, чутливість, значною мірою зумовлюються індивідуальними особливостями функціонування гормональної системи.

Аристотель, пояснюючи цю теорію, стверджував, що різні темпераменти породжуються якостями крові людини. Так, від якості крові залежить загальна рухова активність людини. Аристотель виділяв такі якості крові, як швидкість згортання, ступінь густини та теплоти. Так, наприклад, легка кров властива сангвінікам, важка - меланхолікам, тепла- холерикам, рідка - флегматикам.

Про вплив цього вчення на подальший розвиток типології темпераментів можна судити з того, що до середини XVIII століття майже всі дослідники вбачали анатомо-фізіологічні основи темпераменту в будові та функціонуванні кровоносної системи.

Так, відомий дослідник темпераменту німецький психіатр Е. Кречмер вважав, що визначені ним чотири основні риси темпераменту (чуттєвість до подразників, настрій, темп психічної діяльності та психомоторика) зумовлені хімічним складом крові.

Японський психолог Т. Фуракава також стверджував, що провідним методом діагностики темпераменту є визначення хімічного складу крові.

Паралельно з цими поглядами з середини XVIII століття почала розвиватися теорія, основою якої стали ***якості нервової системи.*** Так, Альбрехт Галлер, засновник експериментальної фізіології, який ввів такі важливі для психології поняття, як збудливість та чутливість, стверджував, що основним чинником відмінностей темпераментів є сила та збудливість самих кровоносних судин, через які проходить кров. Цю ідею сприйняв його учень Г. Врісберг, котрий пов'язував типи поведінки з особливостями нервової системи. Так, він вважав, що в людей холеро-сангвінічного темпераменту великий мозок, "сильні та товсті нерви", висока збудливість органів чуття. А для флегматиків і меланхоліків характерні невеликий мозок, "тонкі нерви" та невисока збудливість органів чуття.

Під впливом антропологічних та психіатрічних досліджень конституційних відмінностей між людьми та схильності до психічних захворювань визначилася концепція, що намагається пов'язати будову тіла та якості темпераменту. Так, французький лікар Клод Ciro у 20-х роках XX століття створив типологію, за якою кожній системі організму відповідає певне зовнішнє середовище, що впливає на цю систему: повітря - джерело дихальних реакцій, їжа - джерело реакцій травлення, моторні реакції виникають у фізичному середовищі, соціальне середовище викликає різні мозкові реакції. Виходячи з цього, К. Ciro вирізнив чотири основні типи будови тіла: дихальний, травний, мускульний та мозковий. Якщо переважає якась із систем, то це приводить до специфічних реакцій індивіда на зміни навколишнього середовища, тобто кожному типу будови тіла відповідають певні особливості темпераменту.

Погляди К. Ciro суттєво вплинули на так звані конституційні теорії темпераменту. Головним пропагандистом конституційної типології вважається Е. Кречмер, котрий у 1921 р. видав працю "Будова тіла та характер". Основною думкою цього дослідження є те, що люди з певним типом будови тіла мають певні психічні особливості та схильність до психічних захворювань. Е.Кречмер виділив чотири конституційні типи:

1) ***лептосоматик*** (гр. leptos - ***слабкий,*** soma - ***тіло),*** для якого характерні тендітна будова тіла, високий зріст, витягнуте обличчя, довгий ніс. Плечі вузькі, нижні кінцівки довгі та худі. Він назвав їх астеніками (гр. astenos - слабкий);

2) ***пікнік*** (гр. pyknos - ***товстий, повний) -*** велика кількість жирової тканини, надмірна повнота, малий або середній зріст, великий живіт, кругла голова на короткій шиї;

3) ***атлетик*** (гр. athlon - ***боротьба, сутичка)*** - добре розвинена мускулатура, міцна будова тіла, високий або середній зріст, широкі плечі та вузькі стегна, випуклі кістки обличчя;

4) ***диспластик*** (гр. dys - ***погано,*** platos - сформований) - будова безформна, неправильна. Індивіди цього типу характеризуються різними деформаціями будови тіла (наприклад, занадто високий зріст).

Е. Кречмер стверджував, що у здорових людей існує залежність між будовою тіла та психічними якостями, характерними для певних психічних захворювань, але не яскраво вираженими. Тому він залежно від визначених типів будови тіла вирізнив три типи темпераменту: 1) шизотимік - лептосоматична, чи астенічна, будова тіла; 2) цикле-тимік - пікнічна будова тіла; 3) іксотимік - атлетична будова тіла. Типологія Кречмера була і є досить популярною в країнах Західної Європи.

Подібно до того, як у Європі поширювалася конституційна типологія Е. Кречмера, в Америці набувала популярності концепція У. Шелдона, сформульована в 40-ві роки XX століття. Його погляди на типологію близькі до концепції Кречмера, за якою тіло та темперамент - це два параметри одного й того самого об'єкта, котрим є людина. Якості темпераменту У. Шелдон назвав залежно від функцій певних органів тіла: вісцеротонія (лат. viscera - нутрощі), соматотонія (гр. soma - тіло) та церебрототонія (лат. cerebrum - мозок). Людей, відповідно, назвав вісцеротоніками, соматотоніками і церебротоніками. Якщо окремі параметри мають однакову інтенсивність, то це змішаний тип.

**3. Тип вищої нервової діяльності та темперамент**

Наукове розв'язання питання основ темпераменту вперше дав І.П. Павлов у своєму вченні про типи нервової системи тварин і людини. І.П. Павлов та його співробітники, вивчаючи умовно-рефлекторні реакції собак, звертали увагу на індивідуальні відмінності в їхній поведінці, які являються передовсім у швидкості та точності утворення умовних реакцій - позитивних чи гальмівних, їхній інтенсивності, здатності адекватно реагувати на зміни подразника, загальній поведінці в експериментальних ситуаціях. І.П. Павлов, доводячи наявність певної закономірності у прояві індивідуальних відмінностей, висунув гіпотезу, що в основі їх лежать фундаментальні властивості нервових процесів - збудження та гальмування, їхня врівноваженість та рухливість.

Сила нервової системи визначає її працездатність. Вона проявляється 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 проявляється в здатності



***Рис. 1. Типи нервової системи за І.П. Павловим***

За І.П. Павловим, темперамент є найголовнішою характеристикою нервової системи людини, яка так чи інакше позначається на всій діяльності кожного індивіда. І.П. Павлов розумів тип нервової системи як вроджений, відносно слабо схильний до змін під впливом оточення чи виховання. Він називав його генотипом.

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

Типологія І.П. Павлова стала джерелом багатьох досліджень темпераменту. Так, наприкінці 50-их років XX століття були проведені лабораторні дослідження під керівництвом Б.М. Теплова, В.Д. Небиліцина, B.C. Мерліна, які доповнили типологію І.П. Павлова новими елементами. Було розроблено багато прийомів досліджень нервової системи людини, які дали змогу глибше зрозуміти роль індивідуальних особливостей темпераменту в діяльності людини. Б.М. Теплов і В.Д. Небиліцин, досліджуючи силу нервових процесів, дійшли висновку, що між силою нервової системи щодо збудження (працездатністю) та чутливістю існує тісний зв'язок. Вони розкрили такі поняття, як лабільність, динамічність, здатність до концентрації та інші риси темпераменту.

Усі типи темпераменту можна охарактеризувати за такими основними якостями:

1) лабільність - швидкість виникнення та протікання збудження і гальмування;

2) сенситивність - визначається тим, яка сила впливу необхідна, щоб викликати в людини реакцію;

3) реактивність - сила емоційної реакції на зовнішні та внутрішні подразники;

4) активність - характеризується тим, наскільки людина активна під час подолання перешкод;

5) темп реакцій - швидкість протікання психічних процесів та реакцій;

6) пластичність - гнучкість, легкість пристосування до нових умов;

7) ригідність - інертність, нечутливість до зміни умов;

8) екстраверсія - спрямованість особистості на довкілля, на навколишніх людей, предмети, події;

9) інтроверсія - фіксація особистості на собі, на своїх переживаннях та думках, схильність до самоаналізу, замкненість;

10) емоційна збудливість - характеризується тим, якої сили потрібен вплив, щоб викликати емоційну реакцію.

**4. Теорії темпераменту**

***Уявлення про темперамент Г.-Ю. Айзенка***

Прагнучи вдосконалити теорії Кречмера і Юнга, англійський психолог Ганс-Юрген Айзенк (1916- 1997) запропонував розглядати типології цих учених як систему координат. Першу ЇЇ вісь утворює об'єкт-суб'єктна орієнтація (від максимальної екстраверсії до максимальної інтроверсії); другою координатою є шкала "норма - патологія". Середні величини патології (психічних відхилень) утворюють неврози, сильні - психози. Третя координата - шкала "маніакально-депресивний психоз - шизофренія". Середина цієї шкали представлена нормальними психічними станами. Для одного типу темпераменту такими станами є синтонія (мінімально виражена циклотимія) і власне циклотимія, для іншого - дистонія і шизотимія. Середні величини психічних відхилень утворюють, відповідно, істерію і психастенію, а максимальні - маніакально-депресивний психоз і шизофренію. Четверта координата утворена типами будови тіла: пікнічною, атлетичною і лептосоматичною.

З огляду на опис поведінки екстравертів, інтровертів, осіб з високим і низьким нейротизмом Г.-Ю. Айзенк побудував свою модель типів темпераменту. Тип темпераменту є одним з чотирьох квадрантів при перетині двох ортогональних шкал: "екстраверсія - інтроверсія" і "емоційна стабільність - лабільність". Перша шкала характеризує індивіда з боку "відкритості" зовнішньому світу, друга - з боку його емоційної стійкості. Поєднання емоційної стійкості з екстраверсією Г.-Ю. Айзенк ототожнював із типом сангвініка, емоційної лабільності й екстраверсії - холерика, емоційної стійкості з інтроверсією - флегматика, а емоційної лабільності з інтроверсією - меланхоліка.

Концепція Г.-Ю. Айзенка підвела фізіологічну основу під психологічні типи К.-Г. Юнга. Важлива її перевага в тому, що всі психологічні прояви - нормальні і патологічні - розглянуто як континуум значень, а не як крайні групи. Однак і в цьому разі одна з координат, що належать до типів будови тіла, залишається дискретною.

***Факторні теорії темпераменту***

Однією з перших спроб визначити структуру темпераменту за допомогою факторного аналізу були дослідження англійського психолога Сіріла-Людовіка Берта. Він використав перелік первинних емоцій (інстинктів), складений В. Мак-Дугаллом: гнів, страх, ніжність, цікавість, відчуття безпеки, дружелюбність, задоволення, неприємне відчуття, статевий потяг, огида, покірність.

С.-Л. Берт досліджував прояви цих емоцій у різних груп, переважно у нормальних і невротичних дітей віком 9-12 років, і на підставі факторного аналізу отриманих результатів виділив фактори темпераменту:

1) загальна емоційність (емоційна нестійкість);

2) стенічні (експресивні) емоції - астенічні (гальмівні) емоції;

3) позитивні емоції - негативні емоції. Погляди С.-Л. Берта на структуру темпераменту не поширились, оскільки він не розробив діагностичних методів, за допомогою яких можна було б вимірювати вказані чинники. Крім того, його концепція викликала деякі методологічні заперечення.

Американський психолог Джой-Пауль Гілфорд (1897-1976) запропонував 13-факторну теорію, яка абсолютно інакше визначає структуру темпераменту. Він склав чотири анкети для досліджень властивостей темпераменту. Четверта була синтезом трьох попередніх і містила до 400 запитань. Проанкетувавши тисячі досліджуваних, Гілфорд дійшов висновку, що все різноманіття властивостей, які в сукупності формують темперамент, можна звести до 13 факторів, що утворюють відносно стійку характеристику індивіда. Вони не пов'язані з інтелектуальними здібностями і, як правило, не зазнають значних змін під впливом соціального досвіду. Саме це дало підставу Дж.-П. Гілфорду вважати, що ці чинники стосуються темпераменту, а не особистості, яка охоплює й інші параметри. Далі наведено короткі характеристики факторів, які формують структуру темпераменту і описують тільки один з полюсів кожного чинника (назви й показники другого полюса протилежні):

1. Загальна активність. Індивід енергійний, швидко рухається, працює, заповзятливий, іноді імпульсивний.

2. Домінантність. Індивід добивається своїх прав і обстоює їх перед іншими людьми, наполегливий, прагне стати лідером, не боїться суспільних контактів, схильний відкрито виражати свої думки.

3. Мужність. В індивіда переважають типово чоловічі як професійні, так і повсякденні інтереси. Не дуже емоційний, уміє приховувати свої почуття, рідко піддається страху або відчуває огиду, не викликає симпатій в оточення.

4. Упевненість у собі. Індивід переконаний, що його поважають інші люди, покладається на себе, урівноважений у спілкуванні, задоволений своїм становищем, не замикається в собі.

5. Спокій (самовладання). Індивід спокійний, бадьорий, не піддається роздратуванню й утомі, вміє швидко зосередитися на проблемі.

6. Товариськість. Індивід схильний до дружнього спілкування, формальних і неформальних контактів, часто є лідером, не боязкий і не соромливий, не прагне самоти.

7. Рефлексія. Індивід задумливий, рефлексивний, схильний до філософування і мрійливості, самоаналізу й аналізу інших, допитливий.

8. Депресія. Індивід емоційно і фізично пригнічений, перебуває в постійному страху і тривозі, настрої мінливі, проявляє упертість.

9. Емоційність. Індивід з легкозбудливими емоціями, які, виникнувши, зберігаються надовго, хоча поверхневі й інфантильні.

10. Стриманість. Індивід стриманий, добре володіє собою, радше серйозний, ніж безтурботний, наділений почуттям відповідальності.

11. Безпристрасність. Індивід об'єктивно і реалістично підходить до проблем, чутливий до змін у ставленні оточення, здатний забувати про себе, не схильний до підозрілості, дуже вразливий.

12. Доброзичливість. Індивід привітний, м'який у поводженні, не виявляє ворожості, не схильний принижувати інших, не проявляє агресії.

13. Терпимість (кооперативність). Індивід не схильний критикувати, довірливий, звернений до інших більше, ніж до себе.

Подальші дослідження факторної структури темпераменту довели, що ці чинники не є незалежними один від одного, а утворюють деякі зв'язки (системи). Учениця Гілфорда К. Лоуелл, користуючись трьома анкетами свого вчителя, проводила дослідження з групою, що складалася приблизно з 200 студентів молодших курсів. Значення, отримані для окремих чинників, знову піддали кореляційному, а потім і факторному аналізу, тобто провели факторний аналіз другого порядку. Отримані фактори назвали суперфакторами:

1) запальність - стриманість;

2) реалізм;

3) емоційність;

4) соціальна адаптованість.

Ці фактори незалежні один від одного, про що свідчить відсутність кореляцій між ними. Однак К. Лоуелл не розробила анкет, які давали б змогу проводити діагностування темпераменту. Можливо, з цієї причини її концепція не викликала великого інтересу серед психологів-практиків.

Популярною стала факторна концепція структури темпераменту, розроблена американським психологом Луїсом-Леоном Терстоуном (1887-1955), яка теж ґрунтувалася на 13-факторній теорії. Здійснивши факторний аналіз даних, отриманих К. Лоуелл, Л.-Л. Терстоун виокремив фактори другого порядку і назвав їх основними. Характеристику цих факторів наведено тільки за одним полюсом:

1. Активні. Такі індивіди швидко працюють, навіть якщо немає необхідності поспішати; швидко рухаються, нетерплячі, навіть якщо потрібно зберігати спокій; постійно в дії, схильні квапитись; як правило, багато говорять, ходять, пишуть (протилежний полюс - пасивні).

2. Енергійні. Фізично бадьорі індивіди, займаються спортом, люблять фізичну роботу, особливо надворі. Надають перевагу фізичній активності, що супроводжується великими енергетичними витратами (протилежний полюс - інертні).

3. Імпульсивні. Мають безтурботний і легковажний настрій, швидко приймають рішення, дуже легко переходять від одного завдання до іншого, діють під впливом миттєвих спонук (протилежний полюс - стримані).

4. Домінантні. Схильні керувати іншими людьми, брати на себе відповідальність, ініціативні, хоча насправді не завжди домінують у певній групі, охоче виступають публічно та організовують громадські заходи (протилежний полюс - залежні).

5. Стабільні. Індивіди, для яких характерний незворушний, рівний настрій, у критичні моменти зберігають спокій, здатні керувати, навіть у несприятливих умовах легко зосереджуються, без зусиль переривають нескінчену роботу або продовжують ЇЇ, коли вимагає ситуація (протилежний полюс - нестабільні).

6. Соціабельні. Люблять бути в компанії, легко знайомляться, поступливі, доброзичливі, схильні до співпраці, приємні у спілкуванні (протилежний полюс - замкнуті).

7. Рефлексивні. Схильні до роздумів, надають перевагу теоретичній діяльності над практичною, багато часу приділяють самоспостереженням, зазвичай спокійні, добре працюють на самоті, люблять діяльність, що потребує точності, охочіше планують, ніж реалізовують намічене (протилежний полюс - поверхові).

За факторними концепціями темперамент можна більш-менш точно описати за допомогою значень певної кількості властивостей - факторів, що належать до структури темпераменту. Зображаючи графічно типове для індивіда значення кожного фактора і відношення між ними, отримують так званий профіль темпераменту. Кожен індивід має свій характерний профіль (структуру) темпераменту (рис. 2.2).

Американські психологи А. Басе і Р. Пломін, які розробили популярну концепцію темпераменту, вважають, що в ньому повинні насамперед відображатися стильові особливості поведінки, його експресивні, а не змістові аспекти. Проте щоб вважати конкретну рису темпераментальною, на їх думку, необхідна наявність ще чотирьох умов: спадкова зумовленість; стабільність її прояву протягом усього життя; адаптивне значення, тобто сприяння біологічному пристосуванню; виявлення у тварин. Вони виокремлюють характеристики (властивості) темпераменту: емоційність, активність і соціабельність.

-



Емоційність виражається у легкості виникнення афективних реакцій і оцінюється за їх інтенсивністю. Активність характеризується загальним енергетичним рівнем (людина завжди зайнята, любить рухатися, часто поспішає, їй притаманне швидке мовлення й енергійні рухи). Про таку людину кажуть: "Не може всидіти на місці". Соціабельність пов'язана з потребою постійно перебувати серед людей. Самостійність і незалежність цих властивостей одна від одної були підтверджені факторним аналізом.

Сучасні американські вчені А. Томас і С. Чесс темпераментом теж вважають стиль поведінки. На їхню думку, темперамент не може характеризуватися ні змістом, ні мотивацією, ні успішністю діяльності. У дітей перших років життя вони виділили дев'ять незалежних одна від одної характеристик стилю поведінки (темпераменту):

1) рівень активності (моторні характеристики, рухливість під час годування, купання, співвідношення активної і пасивної поведінки протягом дня);

2) ритмічність (ступінь передбачуваності часу появи поведінкових реакцій, наприклад поява відчуття голоду, і тривалість певного стану в часі, наприклад тривалість сну);

3) наближення або віддалення (особливості емоційних і рухових реакцій на нові стимули);

4) адаптивність (реакція на нову або змінювану ситуацію);

5) інтенсивність реакції незалежно від її якості та спрямованості;

6) поріг реактивності (рівень стимуляції, необхідний для появи реакції незалежно від її якості та сенсорної модальності);

7) настрій (співвідношення радісного стану і стану невдоволення);

8) відволікання (ефективність дії нових стимулів для зміни поведінки);

9) тривалість уваги і наполегливість (здатність продовжувати діяльність, незважаючи на труднощі в її здійсненні).

Отже, вивчення темпераменту поступово перейшло від визначення типів до виявлення ступеня вираженості його властивостей. Людей поділяли не за типами темпераменту, а за його властивостями: екстраверсія - інтроверсія (К.-Г. Юнг і Г.-Ю. Айзенк); рівень активності і переважний емоційний тон; емоційна збудливість; активність і емоційність та ін. Єдиної концепції темпераменту і його типів ученим створити так і не вдалося.

# *Спеціальні типи вищої нервової діяльності за І. Павловим*

І. Павлов разом із загальними типами (темпераментом), властивими людині і тваринам, розрізняв спеціальні типи, характерні тільки для людини, оскільки вони відображають співвідношення між першою (образною) і другою (мовно-мислительною) сигнальними системами: художній, розумовий, змішаний.

***Художній тип*** вирізняється яскраво вираженою схильністю до образно-емоційного мислення. Це не означає, що у нього не розвинене словесно-логічне мислення. Люди цього типу надзвичайно гостро, яскраво, повно і безпосередньо сприймають дійсність (вони, наприклад, здатні ясно, іноді до галюцинації, уявляти собі предмети і явища), у них розвинена уява, добре виявлені здатність відтворювати дійсність у художніх образах, картинність мови (що властиво багатьом артистам, художникам, музикантам).

***Розумовий тип*** відзначається підвищеною схильністю до словесно-логічного (абстрактного) мислення, здатністю до аналізу і систематизації, реагування не стільки на конкретні явища, скільки на їх узагальнення. Перша сигнальна система в нього розвинена, просто абстрактне мислення переважає над образним.

***Змішаний тип*** має ознаки як художнього, так і розумового типів -

Учення про спеціальні типи вищої нервової діяльності обґрунтування і подальшого розвитку в дослідженнях І. Павлова та його учнів не набуло. Тому є розбіжності в думках щодо природи і змісту другої сигнальної системи, а самі думки мають гіпотетичний характер.

І. Павлов вважав, що художній тип не поступається розумовому в розвитку мовних і логічних можливостей. "Художників" вирізняє синтетична стратегія сприймання і оброблення інформації, завдяки чому вони схоплюють дійсність цілком, не розчленовуючи, а "мислителі" вдаються до аналітичної стратегії сприйняття і освоєння дійсності. Синтетична стратегія властива правій півкулі, аналітична - лівій, тому домінування правої півкулі може зумовити появу "художників" (домінування першої сигнальної системи), а лівої - "мислителів" (домінування другої сигнальної системи). Є й інші погляди.

Зв'язки художнього і розумового типів із властивостями нервової системи не з'ясовані. І. Павлов припускав, що "мислителям" мають відповідати меланхоліки, а "художникам" - холерики, Л. Калінінський доводив, що успішність застосування виразних засобів мови залежить як від розвитку другої сигнальної системи, так і від наявності у суб'єкта слабкої нервової системи. Н. Висотська пов'язала артистичні здібності (емоційну виразність, артистичність і пластичність) з властивостями нервової системи. В учнів із вираженими артистичними здібностями частіше слабка нервова система, а сильна нервова система, як було виявлено в її дослідженні, заважає емоційній виразності.

У лабораторії Б. Голубєвої довели, що з першою сигнальною системою пов'язані образно-дійовий стиль сприйняття, мислення і пам'яті, лабільність нервової системи і домінування правої півкулі; з другою - вербально-логічний стиль пізнавальної діяльності, інертність нервової системи і домінування лівої півкулі.

Це не означає, що кожен великий художник, артист, письменник, музикант має слабку нервову систему, високу рухливість нервових процесів і переважання збудження над гальмуванням, оскільки тип темпераменту е лише складником унікального внутрішнього світу людини.

# *Властивості нервової системи як альтернатива типу вищої нервової діяльності у теорії Теплова - Небилицина*

Б. Теплов вважав, що змішувати тип поведінки і тип як комплекс властивостей нервової системи (комплекс типологічних особливостей прояву цих властивостей) не слід. Тип є інтегральною характеристикою, що відображає комплекс (поєднання) декількох властивостей, тому вказувати "сильний тип нервової системи", "слабкий тип нервової системи", "інертний тип" тощо науково некоректно.

Тому одним із фундаментальних положень методології Теплова - Небилицина е вимога вивчення властивостей нервової системи, а не типів вищої нервової діяльності. На думку В. Небилицина, орієнтація тільки на чотири типи ВНД (поширена і досі) гальмує розвиток диференціальної психології та психофізіології. Було виявлено такі поєднання типологічних особливостей (сильний, неврівноважений з переважанням гальмування над збудженням; слабкий з переважанням гальмування тощо), які не могли бути зараховані до жодної з варіацій павловської класифікації типів. Ускладнило проблему постулювання нових властивостей нервової системи: лабільності, динамічності, сконцентрованості. Б. Теплов уважав, що більший науковий сенс має виявлення типологічних особливостей прояву властивостей нервової системи, ніж визначення типів. Він припускав, що жодна обґрунтована класифікація типів неможлива без детального вивчення питань, що стосуються базису цієї класифікації, - властивостей нервової системи.

В. Небилицин наголошував, що центральною проблемою вчення про типи є не застосування готової типологічної схеми для дослідження питань прикладного характеру, а попереднє детальне вивчення природи і змісту основних властивостей нервової системи, визначення їх структури і характеру відносин (їх сполучуваності) і лише як наслідок цього - постановка питань про можливі типові комбінації властивостей нервової системи і можливу класифікацію її типів. Однак це завдання не було розв'язане.

В. Небилицин і В. Руса лов виокремили підструкту-ри темпераменту: загальну активність і емоційність. Загальна активність належить, за В. Русаловим, до висо-коорганізованішої структури - інтелекту, а емоційність - до характеру.

У лабораторії Теплова відмовилися від вивчення павловських типів ВНД як теоретично, так і Методично (умовно-рефлекторні методики вивчення властивостей нервової системи були замінені на методики, пов'язані з реакціями людини на різні стимули). Останніми роками роблять спроби відродити вивчення типів темпераменту, пов'язавши їх з павловськими специфічно людськими типами (за переважанням першої або другої сигнальної системи) та властивостями нервової системи (В. Печенков).

***Психологічні теорії темпераменту***

Австрійсько-німецький психолог Отто Гросс (1877-1920) одним із перших почав вивчати відмінності способів реагування людей на певні подразники. При дослідженні психопатій він виокремив первинні функції (безпосередні реакції на стимуляцію) і вторинні (пов'язані з відновленням затрат на первинну функцію). Типологічні особливості людської поведінки були пов'язані із співвідношенням первинних і вторинних функцій, вважав О. Гросс: якщо первинна функція інтенсивна, тобто людина реагує глибокоемоційно, то і на відновлення буде потрібно більше сил, що вимагає наявності тривалої вторинної функції. Такі люди повільніше переробляють інформацію і довше її зберігають. Якщо ж людина реагує не сильно, то і відновити сили вона може швидше; у таких людей швидкість реагування і переключення уваги істотно вища. Отже, формально не використовуючи цих понять, О. Гросс першим звернув увагу на темпорально-енергетичні характеристики людської діяльності (пізніше їх вивчали Я. Стреляу, Г. Хейманс і Р. Ле Сенн).

Я. Стреляу запропонував вивчати роль темпераменту в пристосуванні людини до умов її життя і діяльності. Виходячи з положення І. Павлова про роль темпераменту в адаптації людини до навколишнього середовища і ґрунтуючись на понятті Д. Хебба про оптимальний рівень збудження, він розробив регулятивну теорію темпераменту. Фундаментальними характеристиками темпераменту, які перебувають в антагоністичних відносинах, Стреляу вважає реактивність (величина реакцій людського організму у відповідь на дії, чутливість і витривалість або здатність до роботи) і активність (інтенсивність і тривалість пове-дінкових актів, обсяг виконуваних дій) за певної величини стимуляції. В уявленнях Я. Стреляу про темперамент відсутні характеристики емоційності. Його теорія має у своїй основі такі положення:

1. Індивідуальні відмінності формальних характеристик поведінки - інтенсивність (енергетичний аспект) і час (темпоральний аспект) є відносно стабільними.

2. Темперамент характеризує за якостями інтенсивності і часу не тільки людей, а й усіх ссавців.

3. Темпераментні характеристики є результатом біологічної еволюції і тому повинні мати генетичний базис, який разом із середовищними впливами визначає індивідуальні прояви темпераменту.

Із дорослішанням індивіда і під дією зовнішніх середовищних умов темперамент, вважає Я. Стреляу, частково може змінюватися.

Російський учений В. Мерлін досліджував окремі прояви темпераменту - темпераментні властивості. Мерлін вважав, що поняття "темперамент" має бути не передумовою, а наслідком розроблення теорії темпераменту, тому спочатку слід описати ознаки, за якими можна відрізнити темперамент від інших індивідуальних психологічних особливостей.

Основною ознакою темпераменту він вважав зумовленість його властивостями нервової системи. Як властивості (характеристики) темпераменту вчений виокремив такі особливості, що:

- регулюють динаміку психічної діяльності загалом;

- характеризують особливості динаміки окремих психічних процесів;

- мають стійкий характер упродовж тривалого часу;

- перебувають у закономірному співвідношенні, яке характеризує тип темпераменту.

Отже, ознаками темпераменту є його вродженість, стабільність прояву, вплив на динаміку психічної діяльності людини, наявність певного комплексу властивостей, що зумовлює тип темпераменту. Крім того, властивостями темпераменту він вважав особливості емоційно-вольової сфери.

На практиці школа В. Мерліна зосереджувалася на вивченні сенситивності, реактивності, активності, співвідношення реактивності і активності, темпів реакцій, пластичності - ригідності, екстравертованості - інтровертованості. Причетні до цієї школи дослідники визначили основні параметри темпераменту (прояви, за якими можна зробити психодіагностичні спостереження без спеціальних засобів діагностики): емоційна збудливість; збудливість уваги; сила емоцій; тривожність; реактивність мимовільних рухів (імпульсивність); активність вольової, цілеспрямованої діяльності; пластичність - ригідність; резистентність (опірність); суб'єктивація (упередженість). Проте не всі ці характеристики можуть однозначно стосуватися темпераменту. Наприклад, збудливість уваги швидше характеризує пізнавальні процеси, а вольова активність і суб'єктивація можуть бути властивостями характеру.

В. Мерлін вважав, що методи дослідження типів нервової системи, які застосовуються, лише встановлюють фактично існуючу сукупність типологічних особливостей, що спостерігається у людини, або стохастичний зв'язок (при використанні статистичних методів на групі людей). Психологічну функціональну взаємозалежність властивостей нервової системи таким шляхом встановити неможливо. Тому існуючі типології нервової системи потребують удосконалення.

З погляду В. Мерліна, тип - це не просто поєднання типологічних особливостей, а поєднання, що супроводжується закономірними зв'язками між ними. Він уважав найбільш вірогідним, що не тип залежить від поєднання типологічних особливостей, а навпаки, властивості, особливості їх прояву залежать від типу, і посилався на зв'язки типологічних відмінностей з біохімічними показниками, гормональною діяльністю, обміном речовин, особливостями статури. У такий спосіб дослідник від типів вищої нервової діяльності переходить до конституційних типів, у яких відображено морфологічні і біохімічні особливості людини.

Основним напрямом у вивченні властивостей нервової системи і темпераменту стало встановлення зв'язку між типологічними особливостями властивостей нервової системи і окремими характеристиками (властивостями) темпераменту.

В. Русалов уважав, що темперамент можна визначити за мовною поведінкою людини. Найлегше діагностувати перепади інтонацій, тривалість висловів, частоту звернень до партнера, легкість приєднання до бесіди, персеве-рації (мимовільне повторювання фраз, слів), гучність голосу, плавність і легкість мовлення, швидкість відповідей, паузи-зупинки, використання вигуків, присутність граматичних порушень і новоутворень.

Отже, більшість сучасних підходів зосереджені на розумінні темпераменту як характеристики загальної активності і менше зважають на емоційність.

***Структура темпераменту в теорії В. Русалова***

Теоретично обґрунтованою сучасною концепцією, на думку багатьох дослідників, є вчення про темперамент, яке розвиває школа В. Русалова. Згідно з ним, темперамент - психосоціобіологічна категорія, одне з незалежних базових утворень психіки, що визначає багатство змістових характеристик людини. Темперамент не тотожний особистості загалом, яку формує сукупність усіх форм соціальних зв'язків і відносин людини, та індивідуальності. Він формується під впливом загальної конституції під час певних дій, у яких людина бере участь з дитинства. Йдеться про психобіологічну детермінацію, оскільки темперамент задається властивостями нервової системи і виражається в психологічному образі людини.

Від природи людина наділена біохімічними, біомеханічними, нейрофізіологічними та іншими властивостями, на основі яких формується індивідуальний рівень обміну, м'язового розвитку тощо. Ці властивості залучаються до виконання різних видів діяльності - від смоктальних і хапальних рефлексів до гри, навчання та ін. Із дозріванням формуються властиві людині узагальнені швидкість, пластичність, емоційність та інші характеристики темпераменту. Вони не тільки впливають на діяльність, а й визначають межі, оберігають організм від надмірно великого або малого витрачання енергії, зберігаючи його здатність виживати. Отже, основне пристосувальне завдання темпераменту полягає в енергетичному регулюванні. Виходячи з цього розуміння суті темпераменту, темпераментальними проявами можна вважати тільки ті психологічні властивості, які задовольняють певні вимоги. Згідно з теорією В. Русалова, темперамент:

1) відображає формальний аспект діяльності і не залежить від її мети, значення, мотиву;

2) характеризує індивідуально-типову міру енергетичної напруги і ставлення до світу і себе;

3) універсальний і виявляється в усіх сферах життєдіяльності;

4) може проявлятися вже в дитинстві;

5) стійкий протягом тривалого періоду життя людини;

6) високо корелює з властивостями біологічних підсистем (нервової, гуморальної, тілесної та ін.);

7) передається спадково.

При створенні теорії темпераменту В. Русалов спирався на вчення П. Анохіна про акцептор дії (функціональну систему породження і корекції будь-якого поведінкового акту) і дані нейропсихофізіології. Це дало йому змогу трактувати темперамент як систему формальних поведінкових вимірювань, що відображають фундаментальні особливості різних блоків функціональної системи, як її розумів П. Анохін. Якщо розглядати всю людську життєдіяльність як континуум поведінкових актів, то кожний з них можна уявити як структуру з чотирьох блоків: аферентного синтезу (збирання сенсорної інформації всіма каналами), програмування (прийняття рішення), виконання, зворотного зв'язку. Оскільки темперамент і є результатом системного узагальнення біологічних властивостей, то повинна існувати відповідність між блоками теорії функціональних систем і формальними аспектами поведінки людини, тобто складовими темпераменту.

За твердженням В. Русалова, взаємодії з предметним світом (суб'єкт-об'єктна) і світом соціальним (суб'єкт-суб'єктна) мають різне значення і зміст, у зв'язку з чим ці аспекти людської активності можуть мати і різні формально-динамічні характеристики. Тому чотирьом блокам П. Анохіна відповідають вісім блоків структури темпераменту (табл. 1).

***Таблиця*** 1

**Структура темпераменту за В. Русаловим**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Предметно-орієнтована активність | | | Емоційність |
| 1. Предметна ергічність | 2. Предметна пластичність | 3. Предметна швидкість (темп) | 4. Предметна емоційність |
| Аферентний синтез | Програмування | Виконання | Зворотний зв'язок |
| 5. Соціальна ергічність | 6. Соціальна пластичність | 7. Соціальна швидкість (темп) | 8. Соціальна емоційність |
| Суб'єктнооріентована активність | | | Емоційність |

Перший блок (аферентний синтез) описує ступінь напруженості взаємодії організму із середовищем; другий (програмування) - ступінь складності переключення з одних програм поведінки на інші; третій (виконання) - ступінь швидкості виконання певної програми поведінки; четвертий (зворотний зв'язок) - чутливість до можливого незбігання реального результату дії з тим, який передбачався (акцептором).

***Предметна ергічність*** характеризує бажання, розумової і фізичної напруги, надлишок або нестачу сил; соціальна - відкритість для спілкування, широту контактів, легкість у встановленні зв'язків. Предметна пластичність означає в'язкість або гнучкість мислення, здатність переключатися з одного виду діяльності на інший, прагнення до різноманітності; соціальна - стриманість або розкутість у спілкуванні, широту соціальних програм, природність взаємодії. ***Предметний темп*** - це швидкість моторно-рухових операцій, а ***соціальний*** - мовно-рухова активність, здатність до вербалізації. Предметна емоційність - ступінь чутливості до розбіжності реального результату і бажаного (висока чутливість до незбігання виявляється у переважанні негативних емоцій, а низька - позитивних); ***соціальна емоційність*** характеризує почуття впевненості під час спілкування, емоційну сенситивність, ступінь тривоги з приводу невдач у спілкуванні. Кожен блок позначають якості темпераменту, що виявляються у сфері предметної і комунікаційної діяльності.

Дослідження ролі середовища та спадковості у формуванні темпераменту виявило сильний материнський вплив на такі його характеристики, як екстраверсія, невротизм і психотизм, тобто найістотніше в структурі особистості (орієнтованість на зовнішній або внутрішній світ, рівень тривожності й психічного здоров'я) передається дитині будь-якої статі переважно від матері. Однак статеві відмінності все ж таки існують: наприклад, м'якість - жорсткість успадковується жінками частіше, ніж чоловіками. Тобто дівчатка більше подібні на своїх матерів за цими ознаками, ніж хлопчики, хоча обидві статі за темпераментом ближчі до матері, ніж до батька. Концепція В. Русалова детально розроблена і має діагностичний метод - опитувальник структури темпераменту (ОСТ).

**5. Психологічна характеристика типів темпераменту**

***Сангвінічний*** тип темпераменту характеризується високою лабільністю. Умовні рефлекси (як позитивні, так і гальмівні) утворюються легко і вирізняються точністю та міцністю. Сангвініки можуть легко збуджуватись, а також легко гальмувати свої бажання. Діяльність сангвініка характеризується продуктивністю, 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.

Сангвінік дуже рухливий, легко пристосовується до нових умов життя, швидко знаходить контакт у стосунках з людьми, вирізняється товариськістю, вільно та розкуто почуває себе в новому оточенні.

змінювати поведінку залежно від умов, швидко переходити від однієї дії до іншої, від пасивного стану до активного, чи навпаки. Протилежною рухливості якістю 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 визначив чотири основні типи нервової системи, близькі до традиційної типології Гіппократа-Галена. Порівнюючи свої типи нервової системи з типологією Гіппократа-Галена, великий російський фізіолог описує їх так:

1) сильний, врівноважений, рухливий тип - сангвінік;

2) сильний, врівноважений, інертний тип - флегматик;

3) сильний, неврівноважений тип - холерик;

4) слабкий тип - меланхолік.

За спрямованістю він 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 також легко змінюються, може контролювати свої емоції відповідно до вимог середовища.

Надзвичайно легке та швидке утворення нових нервових зв'язків, легка їхня 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 проявляються залежно від спрямованості діяльності людини: коли немає серйозних інтересів у житті, сангвініки бувають легковажними та поверховими.

Для ***холеричного*** темпераменту характерна циклічність у діяльності та поведінці. Холерик може цілком віддатися справі, завзято працювати, енергійно переборювати труднощі на шляху досягнення мети, і раптом усе лишити. Непостійність його настрою та циклічність поведінки пояснюються неврівноваженістю вищої нервової діяльності та 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.

Характерним для холерика є те, що позитивні рефлекси у нього виробляються дуже легко й залишаються надовго, а гальмівні рефлекси виробляються з труднощами. Складне протікання збудження та гальмівного процесу в холерика може призводити до зриву нервової системи з боку гальмування. Тому холеричний тип, який є підвищено збудливим та нестриманим, може виявлятися в житті в різних варіантах. Люди з серйозними, позитивними інтересами проявляють себе в ініціативних, енергійних та принципових справах. Якщо ж таких інтересів немає, холерик виявляється в афективних переживаннях, роздратованості та нестриманості.

Холерик характеризується підвищеною збудливістю та емоційною реактивністю. Він буває нетерплячим, запальним та різким у стосунках, прямолінійним. Його вольові дії дуже поривчасті, якщо йому цікаво, він здатний до високої концентрації уваги, але виявляє недостатню здатність до переключення уваги. За спрямованістю холерик екстраверт, любить бути в центрі уваги, але в спілкуванні незлагідний, любить, щоб усе було, як він того хоче, непоступливий. Має організаторські здібності. У нього жива міміка, виразна жестикуляція, часто швидкий темп мовлення.

***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. Вони вміють контролювати, затримувати та регулювати безумовні рефлекси та емоції. Тому у своїй поведінці, рухах, розмові вони повільні та спокійні. Міміка дуже бідна, голос тихий та невиразний.

Флегматики точно дотримуються виробленого розпорядку життя, і тому ніщо не може відвернути їх від основної праці. Вони працюють зосереджено, наполегливо, вирізняються посидючістю, стійкістю уваги. Але переключення уваги в них дещо уповільнене.

За спрямованістю флегматик інтроверт, тому важко сходиться з людьми, не має потреби в нових знайомствах. Разом з тим йому властиві товариськість, рівне ставлення до інших людей, він рідко "виходить із себе", не схильний до афектів.

Почуття у флегматиків виникають повільніше, ніж у сангвініків та холериків, але характеризуються силою, тривалістю і водночас стриманістю у зовнішніх проявах, слабкою експресивністю.

***Меланхолічному*** 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 надмірно сором'язливим, замкненим, боязким та нерішучим. Не любить нових знайомств і галасливих компаній.

Меланхолік дуже вразлива людина, схильна до астенічних емоцій. Почуття його вирізняються повільністю перебігу, стійкістю та слабкою експресивністю. Це люди з чутливою натурою.

Меланхоліку потрібне спокійне, звичайне оточення, де він може успішно працювати і впорається з будь-якими завданнями.

Описані типи темпераменту у чистому вигляді рідко трапляються в житті. У більшості людей поєднуються риси різних темпераментів, тому важко віднести ту чи іншу людину до певного типу темпераменту. Насправді типів темпераменту (як і типів нервової системи) існує більше, ніж чотири. У тих випадках, коли в людини виявляються риси різних темпераментів, слід говорити про змішаний тип темпераменту.

Як ми вже говорили, риси темпераменту вроджені, спадково зумовлені, як і властивості нервової системи, що становлять їхню фізіологічну основу. Проте особливості прояву кожного типу темпераменту змінюються з віком.

Вікові зміни темпераменту перебувають у прямій залежності від дозрівання та розвитку організму дитини, її психіки. Що менша дитина, то яскравіше можна побачити ознаки слабкості нервової системи, що характеризує високу чутливість. Вікова слабкість нервової системи зумовлює в дитинстві яскравість сприймання, дитячу вразливість, імпульсивність.

Для дітей характерні також інтенсивність емоційних переживань та їхня нестійкість. А тому дуже часто в дитинстві ми спостерігаємо швидкий перехід від сліз до сміху, веселощів.

На тлі вікових особливостей уже в перші роки життя можна визначити ті динамічні риси, які свідчать про належність до того чи іншого типу темпераменту.

# 6. Роль темпераменту в праці та навчанні

Особливості типу темпераменту починають проявлятися вже з раннього дитинства. Завдання вчителів та вихователів полягає в тому, щоб зважати на ці особливості та виробляти в дітей уміння володіти своїм темпераментом.

Як же треба враховувати особливості того чи іншого типу темпераменту в навчальній та трудовій діяльності?

Оскільки в дітей сангвінічного темпераменту легко утворюються та залишаються стійкими тимчасові зв'язки, вони легко засвоюють новий матеріал, майже "хапають на льоту". Але оскільки вони дуже рухливі і їхня увага відволікається від основної справи, до них слід застосовувати заходи, які б виховували посидючість та зосередженість. Потрібно постійно підтримувати інтерес сангвініків до розпочатої справи, інакше вони почнуть нудьгувати, стануть млявими або, навпаки, шукатимуть сторонні збудники та розважатимуться.

Працюючи з холериками, слід ураховувати, що вони легко концентрують свою увагу на тому чи іншому об'єкті, але не можуть її швидко переключати, позаяк процеси гальмування в них уповільнені. Вчителям слід так організовувати діяльність учнів, щоб полегшити успішне переключення уваги та виховувати уміння ЇЇ переключати.

Холерики також схильні до порушення дисципліни на уроках, тому що частіше 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 дуже і дуже важко. Тому перехід від звичних дій до інших, нових, має здійснюватися поступово. Неврівноважені діти (якими є холерики) потребують більше часу для утворення нового динамічного стереотипу - тому до них не можна використовувати грубих, категоричних заборон, а спрямовувати на іншу діяльність поступово.

У дітей 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.

Інертність нервових процесів, 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. Динамічні стереотипи у флегматиків утворюються повільніше, ніж у сангвініків, а тому їх треба поступово переключати з однієї звичної дії на іншу.

Діти меланхолічного темпераменту потребують особливої уваги внаслідок своєї вразливості, швидкої втомлюваності організму, їм необхідні спокійне, сприятливе оточення та продуманий режим впливу, який передбачає поступовий перехід від звичних умов життя до іншої діяльності та обставин. Слабкість нервових процесів цих учнів вимагає чутливого та обережного ставлення, продуманих методів педагогічного впливу.

# *Темперамент і проблеми виховання*

Виховуючи дитину, не можна ставити завдання переробити темперамент, але за будь-якого темпераменту можна виховати всі необхідні позитивні якості особистості та її поведінки.

Усі типи темпераменту мають свої позитивні та негативні сторони. Так, позитивні якості холерика - активність, пристрасність, енергійність; сангвініка - рухливість, емоційність, чуйність; флегматика - витримка, спокій; меланхоліка - глибина та стійкість почуттів, емоційна чутливість. Разом з тим холерики можуть бути нестриманими, різкими, афективними; сангвініки - недостатньо зосередженими, легковажними та поверховими; флегматики - млявими, байдужими; меланхоліки - сором'язливими, замкнутими. А тому завдання педагогів полягає в тому, щоб виявити особливості прояву темпераменту дитини та, спираючись на його позитивні сторони, намагатися перебороти негативні прояви. Наприклад, виховання може привчити холерика до стриманості у вияві своїх почуттів, яка йому не властива, а меланхолік може стати більш сміливим та рішучим у вчинках.

Прикладом того, як учитель має враховувати певні риси темпераменту в процесі роботи з дітьми різного темпераменту, може бути дослідження B.C. Мерліна. Автор спостерігав двох учнів початкової школи з різним темпераментом та однаково позитивним ставленням до навчання. Він дав такі характеристики учням:

Учень М.: Рухи мляві, слабкі та невиразні, на уроках спокійний, не кричить. Сидить завжди в одному й тому самому положенні, постійно щось тримає та крутить у руках. Коли його викликають, то повільно виходить до дошки. Відповідає голосно, але повільно. Якщо перервати відповідь, хлопчик соромиться, голос його стає глухим та тихим - такий стан залишається надовго. Настрій коливається між пригніченим та спокійно-веселим. У цього хлопчика меланхолічний темперамент.

Учень Ш.: Рухи швидкі та жваві. Під час уроку постійно змінює позу, безперервно розмовляє з іншими учнями. Дуже активний. На будь-яке запитання вчителя піднімає руку та відповідає, не турбуючись, правильно чи неправильно. Говорить голосно, швидко. На перервах ніколи не сидить на місці, бігає по коридорах, бореться з хлопцями. Переважає веселий, життєрадісний, але швидко мінливий настрій. Характерні дуже виразні та сильні емоційні реакції. Нестриманий та непосидючий. Це хлопчик холеричного темпераменту.

Для обох учнів негативна оцінка є сильним збудником, тому що обидва активно позитивно ставляться до навчання. Однак сильна нервова система учня ПІ. перемагає ці стимули і відповідає збудженням, а тому негативна оцінка може його стимулювати. Учень М., навпаки, проявляє пригніченість, зниження працездатності після поганої оцінки. Така різна реакція учнів потребує різних педагогічних прийомів. Так, негативну оцінку щодо М. треба застосовувати обережно, пом'якшуючи її негативну дію. І навпаки, стосовно Ш. можна використати негативну оцінку настільки, наскільки цього потребує підвищення його успішності.

Правильне виховання - в контексті проблем темпераменту - має полягати в тому, щоб у процесі формування особистості закріплювати позитивні та гальмувати негативні якості темпераменту, характерні для конкретного індивіда.

# *Вимоги діяльності та тип темпераменту*

У деяких різновидах діяльності від рис темпераменту може залежати не тільки хід виконання, а й кінцевий результат. А тому щодо певного різновиду діяльності слід говорити про більш чи менш сприятливі динамічні риси психіки.

Деякі різновиди діяльності висувають жорсткі вимоги до темпу та інтенсивності дій, отже, потребують спеціального відбору за цими якостями. Наприклад, тому, хто хоче стати льотчиком-випробувачем, диспетчером на виробництві чи оволодіти деякими видами циркового мистецтва, треба мати рухливий та сильний тип нервової системи. Актору та музиканту необхідна емоційна збудливість.

Але в більшості професій риси темпераменту, надаючи своєрідності процесу діяльності, не впливають на її кінцеву продуктивність. Недоліки темпераменту можна компенсувати спеціальною підготовкою, вольовими зусиллями та захопленістю.

Особливості темпераменту проявляються насамперед в особливостях використання способів роботи. Індивідуальний стиль діяльності виробляється та відшліфовується, коли людина активно шукає прийомів та засобів, що допоможуть досягти найкращих результатів. Так, індивідуальний стиль діяльності більш яскраво проявляється у творчих людей, майстрів своєї справи, позаяк для творчої особистості характерна індивідуалізація прийомів роботи.

Серед визначних людей були представники різних типів темпераменту. Тільки в художній літературі ми зустрічаємо холерика О.С.Пушкіна, сангвініка О.І.Герцена, флегматика І.О.Гончарова, меланхоліка М.В.Гоголя, котрі використовували такий режим та індивідуальні способи виконання діяльності, які відповідали індивідуальному темпераменту. Риси темпераменту є однією з передумов розвитку характеру.