

**Львівський державний університет фізичної культури**  
**ім. Івана Боберського**

Кафедра хореографії та мистецтвознавства

**ПСИХОЛОГІЧНА ХАРАКТЕРИСТИКА ТИПІВ**  
**ТЕМПЕРАМЕНТУ**

Лекція для студентів IV курсу ФПО спеціальності 024 Хореографія з  
дисципліни «ПСИХОЛОГІЯ ТВОРЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ»

**Розробила: проф., к.п.н. Сосіна В.Ю.**  
**«ЗАТВЕРДЖЕНО»**  
на засіданні кафедри хореографії та  
мистецтвознавства  
Протокол № 1 від «30» серпня 2019 р.  
Зав. кафедри: проф., к.п.н. \_\_\_\_\_ Сосіна В. Ю.

Львів 2019

## План лекції

### ВСТУП

1. Психологічна характеристика типів темпераменту
2. Класифікація К. Леонгарда
3. Фізіологічні основи темпераменту
4. Темперамент і стиль діяльності
5. Фактори, що впливають на формування та розвиток індивідуального стилю
6. Темперамент і характер
7. Темперамент і спілкування

### Висновок

Список використаних джерел

## ВСТУП

Усі люди відрізняються особливостями своєї поведінки: одні рухливі, енергійні, емоційні, інші повільні, спокійні, незворушні, хтось замкнутий, скритний, сумний. Одне і те ж особистісне властивість, наприклад патріотизм, може мати різну динаміку вираження від миттєвого кидка на амбразуру противника (подвиг Олександра Матросова) до багаторічної методичної повної пересторог діяльності в тилу ворога (Ріхард Зорге). Сукупність узагальнених формально-динамічних властивостей називається темпераментом (від лат. *Temperamentum* - співвідношення частин).

Історія свідчить, що поняття темпераменту ввів у науковий обіг давньогрецький лікар Гіппократ, який жив у 4-5 ст. до н.е. Він же запропонував назви типів конституції (статури) людини, яку надалі стали використовуватися як сучасні назви типів темпераменту: сангвінік, холерик, флегматик, і меланхолік. Гіппократовою вчення про темперамент продовжив римський лікар Клавдій Гален у 2 ст. н.е., наповнивши відповідні поняття змістом, яке належала вже не до будови тіла, а власне до темпераменту людини як властивості його душі.

Темперамент проявляється в трьох сферах психічної діяльності суб'єкта: в характеристиках загальної активності, в моторній сфері та у сфері емоційності. Перші ознаки темпераменту виявляються в самому початку життя дитини, коли про змістовні структурах його особистості говорити ще не доводиться. Так А.В. Лібін наводить дані про те, що новонароджені відрізняються за ступенем загальної активності (одні невпинно рухаються, а інші лежать спокійно), по збудливості (одні багато кричать і плачуть, бурхливо висловлюють свій потреби, а інші ведуть себе тихо), по жвавості реагування на нові стимули (іграшки, особи) і швидкості звикання до них (втрати інтересу) і т.д. Темперамент представляє собою єдину, чисто природну особистісну особливість людини, а підставою вважати його саме особистісною властивістю є той факт, що від темпераменту залежать дії і вчинки, які робить людина. Динамічні особливості поведінки - це, ті його характеристики, які описуються в

чисто фізичних термінах і не підлягають морально-ціннісній оцінці. До динамічних характеристик поведінки відносяться, наприклад, закладена в ньому енергія, з якою пов'язана працездатність людини, швидкість і темп скоєних русі, їх загальний емоційний фон, а також легкість і швидкість переходу від виконання одного руху до іншого. Зауважимо, що в поведінці людини окрім динамічних сторін є й такі сторони, які потрібно і можна оцінювати в ціннісних термінах типу: «добре - погано», «морально - аморально», «порядно - непорядно». Такі оцінки не підходять для характеристики темпераменту, вони стосуються інших сторін особистості людини, наприклад, його здібностей, цінностей, потреб, характеру. Єдиний випадок, коли темперамент можна оцінювати як хороший чи поганий, - той, коли мова йде про відповідність типу темпераменту людини динамічним вимогам тієї чи іншої діяльності.

## **1. Психологічна характеристика типів темпераменту**

Кожен тип темпераменту характеризується різним рівнем вираження окремих властивостей і їх своєрідним поєднанням.

**Сангвінік.** Для сангвініка характерна підвищена реактивність. Він бурхливо сміється навіть із незначного приводу або може дуже розсердитися через дрібницю. Емоції виникають швидко, є сильними, але нетривалими, легко змінюються на протилежні. Радість може швидко перетворитися на гнів, чи навпаки. Цьому сприяє висока лабільність нервової системи. Тому почуття, інтереси, настрої і прагнення дуже мінливі. У колі друзів сангвінік завжди рухливий, веселий та життєрадісний. Переважає у нього оптимістичний настрій. Має добре розвинуту міміку й виразні рухи. По обличчю легко вгадується його настрій, ставлення до людей і речей. Жваво відгукується на все, що привертає його увагу.

Знижена сенситивність характеризується високими порогами чутливості. Тому сангвінік часто не помічає слабких подразників або не реагує на них. Він

дуже ініціативний, енергійний і працьовитий. Його цікавить усе нове. Тому з великим бажанням береться за нову справу, віддається їй і може зробити багато, якщо справа виявилася для нього цікавою. Якщо ж йому стало нецікаво, він починає нудьгувати і залишає розпочату роботу, не завершивши її. Активність і реактивність збалансовані. Урівноваженість і рухливість процесів збудження і гальмування в корі головного мозку сприяють легкому утворенню тимчасових нервових зв'язків, їх варіативності. Тому сангвініки легко пристосовуються до будь-якої нової обстановки, легко зав'язують знайомства і вступають у спілкування з новими людьми, швидко схоплюють усе нове, засвоюють нові знання, навички і вміння. Їм властива висока кмітливість і гнучкий розум. Енергійні, веселі й комунікабельні сангвініки швидко привертають увагу інших людей і стають організаторами різних цікавих справ, лідерами різних компаній. У них розвиваються хороші організаторські здібності. Сангвінік — екстраверт. У більшості випадків його поведінку зумовлюють зовнішні впливи, а не внутрішні переживання.

**Холерик.** У холерика висока реактивність і активність, причому реактивність переважає над активністю. Неврівноваженість процесів збудження і гальмування в корі великих півкуль може призводити до зриву нервової системи з боку гальмування. Його підвищена емоційна збудливість і нерівноваженість поведінки по-різному проявляються в житті. В одних людей ці якості можуть реалізовуватися через неабияку наполегливість й енергійність при виконанні завдань. В інших — спричинювати цілком бурхливі афекти, конфліктність, нестриманість та агресивність.

Для холерика характерна циклічність у роботі. Він може цілком віддаватися справі, енергійно долати труднощі на шляху до його мети — і раптом припинити роботу. Так буває тоді, коли вичерпуються сили, втрачається віра у свої можливості. Це є наслідком нерівноваженості нервової системи. Як і сангвінік, має низьку сенситивність, тому часто не помічає слабких подразників. Менша пластичність створює певні труднощі у пристосуванні до нових умов життя, у налагодженні спілкування з новими людьми. Постійне

намагання нав'язати свою думку співрозмовнику, категоричність у судженнях, нетерпимість до думки партнера звужують коло його спілкування.

Значна ригідність сприяє стійкості інтересів і прагнень, підвищує наполегливість у роботі. Разом із тим ригідність створює труднощі при переключенні уваги і при переході з одного виду діяльності на інший. Високий психічний темп виявляється у швидких, іноді імпульсивних реакціях на подразники, різких поривчастих рухах, швидкій і пристрасній мові. Холерик — екстраверт. Його поведінка переважно зумовлена впливом зовнішніх обставин, а не внутрішніми переживаннями.

**Флегматик.** Флегматику властиві мала сенситивність та реактивність і висока активність. Тому він сповільнено реагує на подразники. Емоції виникають у нього повільно, але відзначаються значною силою, тривалістю і стриманістю у зовнішніх проявах. Його важко розсмішити чи розгнівити. Це емоційно стійкий тип. Урівноваженість і часткова інертність нервових процесів дають йому змогу залишатися спокійним за будь-яких умов, стримувати свої пориви, завжди слідувати встановленому розпорядку життя. За висловом І. Павлова, флегматик — це спокійний, врівноважений, завжди рівний, упертий і наполегливий працівник. Йому властиві велика зосередженість і працездатність. Через малу рухливість нервових процесів має низький темп реакцій, йому важко переключати увагу, а тому має значні труднощі при оволодінні новими видами діяльності. Недостатньо впевнений у собі, тривожний, а значить, малоактивний і безініціативний. Високу продуктивність праці виявляє при виконанні добре освоєної (нерідко монотонної) роботи.

Висока ригідність створює певні проблеми в пристосуванні до нових умов. За своєю природою флегматик інтроверт, а тому він малокомунікабельний. Йому важко знайомитися з новими людьми, знаходити теми для спілкування. Має небагатослівну мову, тихий і часто невиразний голос, збіднену міміку, повільні рухи.

**Меланхолік.** Для цього типу темпераменту характерна слабкість нервових процесів збудження і гальмування. Умовні рефлекси у нього утворюються

повільно і легко гальмуються. Меланхолійний темперамент, писав І. Павлов, є явно гальмівним типом нервової системи. Висока сенситивність зумовлена низькими порогам чутливості. Меланхолік дуже вразливий, сором'язливий, легко ображається навіть із незначного приводу, плаксивий, замикається в собі. Потрапляючи в нові умови, розгублюється, не знає, як себе поводити, червоніє, мовчить. У нього виникає позамежне гальмування. Павлов називає меланхоліка аутичним типом і пояснює його аутизм тим, що у нього виникає страх нової обстановки.

*Аутизм(гр. autos — сам) — хворобливий стан психіки людини, що характеризується послабленням зв'язків із реальністю, зосередженістю на власних переживаннях, створенням свого примарного світу.*

Переживання меланхоліка є дуже стійкими і зовні слабо вираженими. Це високо-тривожний і невпевнений у собі тип. Важко знайомиться з людьми, коло спілкування є дуже звуженим. Висока чутливість нервової системи спричинює її швидке виснаження. Тому меланхолік мало працездатний, швидко втомлюється. Проте якщо обстановка знайома і спокійна, а діяльність добре освоєна, він може справлятися зі складними завданнями. Особливо любить спокійну, монотонну роботу.

У чистому вигляді ці типи темпераменту рідко зустрічаються в житті. У більшості людей поєднуються властивості різних типів, а тому найчастіше говорять про змішаний тип темпераменту. Немає хороших чи поганих темпераментів. Кожен тип має свої позитивні аспекти і недоліки.

## **2. Класифікація К. Леонгарда.**

Класифікація темпераментів, запропонована І. Павловим, є лише однією з найбільш розроблених спроб вирішити цю складну проблему. Існують і інші підходи. Так, К. Леонгард виділяє чотири головних типи темпераменту на основі зіставлення типів акцентуацій: гіпертимний, дистимний, афективно-лабільний і афективно-екзальтований.

Для представників гіпертимного (гр. hyper — надміру і thymia — душа) типу характерні висока активність, комунікабельність, ініціативність, життєрадісність.

Людам із дистимним (лат. dis — префікс, що надає поняттю протилежний або заперечний смисл, гр. thymia — душа, настрій, почуття) темпераментом властива уповільненість дій, пасивна життєва позиція і знижена мовна активність.

Афективно-лабільні люди є емоційно нестійкими, з різкими перепадами настрою.

Афективно-екзальтований темперамент проявляють люди, які легко захоплюються радісними подіями і впадають у відчай від сумних.

Запропоновані класифікації темпераментів є цікавими здебільшого в теоретичному плані. Водночас недостатня чіткість і неузгодженість характеристик кожного типу створюють труднощі для їх практичного застосування.

### **3. Фізіологічні основи темпераменту**

І.П. Павлов, вивчаючи роботу великих півкуль головного мозку, встановив, що всі риси темпераменту залежать від особливостей вищої нервової діяльності людини. Він довів, що у представників різних темпераментів змінюються типологічні відмінності сили, урівноваженості і рухливості процесів збудження і гальмування в корі головного мозку.

Сила нервових процесів - це здатність нервових клітин переносити сильне збудження і тривале гальмування, тобто витривалість і працездатність нервових клітин. Сила нервового процесу виражається у відповідній реакції на сильні подразники: сильні подразники викликають у сильної нервової системи сильні процеси збудження, у слабкої нервової системи - слабкі процеси збудження і гальмування.

Врівноваженість передбачає пропорційне співвідношення даних нервових процесів. Переважання процесів збудження над процесами гальмування

виражається у швидкості утворення умовних рефлексів і повільному їх згасання. Переважання процесів гальмування над збудженням визначається уповільненим утворенням умовних рефлексів і швидкість їх згасання.

Рухливість нервових процесів - це здатність нервової системи швидко у відповідь на вимоги умов зовнішнього середовища змінювати процес порушення процесом гальмування і навпаки.

Різні співвідношення зазначених властивостей нервових процесів були покладені в основу визначення типу вищої нервової діяльності.

#### **4. Темперамент і стиль діяльності**

Будь-яка діяльність передбачає певні вимоги до психічних якостей людини. Одні професії вимагають від виконавця неабиякої уважності, інші — швидкої реакції на зміну обставин або гнучкого мислення тощо. Ці вимоги не можна змінити за бажанням, вони об'єктивно зумовлені змістом самої діяльності.

Визначаючи динаміку діяльності, темперамент може по-різному впливати на її продуктивність. У масових професіях (будівельник, електрик, токарь, інженер та ін.) одні властивості темпераменту, необхідні для успішної роботи, але слабо виражені у конкретного працівника, можуть бути компенсовані за рахунок розвитку інших властивостей і зумовлених ними прийомів роботи.

В умовах певної професійної діяльності від типу темпераменту залежить стратегія підготовки людини до роботи і динамічний аспект її виконання, але аж ніяк не успішність досягнення кінцевого результату. Дослідженнями було встановлено, що продуктивність праці ткаць-багатоверстатниць безпосередньо не зумовлена такими властивостями, як рухливість чи інертність. Так само мало впливають на результати роботи водіїв автобусів сильний чи слабкий тип нервової системи. Отже, в масових професіях властивості темпераменту, впливаючи на діяльність, не визначають її продуктивності, оскільки одні властивості можуть бути компенсовані іншими.

Існують спеціальності, якими не можна успішно оволодіти лише завдяки компенсації одних властивостей іншими. Так, у професіях космонавта, льотчика — випробувача, диспетчера аеропорту, оператора швидкоплинних

технологічних процесів, чия діяльність відбувається в екстремальних умовах, пов'язаних із небезпекою, великою відповідальністю, вимоги до психіки дуже великі. У них висока тривожність, ригідність, низький темп діяльності не можуть бути компенсовані іншими властивостями. Тому в цих випадках властивості темпераменту визначають професійну придатність.

Щоб установити, чи відповідають властивості темпераменту вимогам професії, здійснюють професійний відбір. Це спеціальна процедура визначення професійної придатності, яку проводять на підставі психологічної діагностики властивостей темпераменту.

Найпоширенішим способом пристосування темпераменту до вимог діяльності є формування її індивідуального стилю. Однакового результату діяльності можна досягти різним способом.

*Індивідуальний стиль діяльності* — індивідуальна система прийомів і способів дій, характерна для конкретної людини і доцільна для досягнення успішного результату.

Індивідуальний стиль діяльності не з'являється стихійно, а поступово виробляється протягом усього життя. Тобто людина вибирає й удосконалює такі прийоми і способи виконання дій, які найбільше відповідають її темпераменту. Важливою умовою формування індивідуального стилю діяльності є зацікавлене, свідоме і творче ставлення до своєї роботи. Тому найяскравіше він виявляється у творчих людей, майстрів своєї справи.

Оволодіння властивостями власного темпераменту і їх компенсація, формування індивідуального стилю діяльності розпочинається ще в дитячі роки, відбувається під впливом навчання і виховання і завершується в умовах трудової діяльності людини.

Спостереження за поведінкою людей показують, що природний тип темпераменту далеко не завжди однозначно виявляється в їх діяльності, і особливо в їх соціальній поведінці. Культура накладає певні обмеження на соціальну поведінку людини. В італійській культурі дозволяється голосно розмовляти, робити активні рухи і розмахувати руками при спілкуванні; в

англійській це забороняється робити; в японській культурі вважається неетичним відкрито виражати свої емоції, і т.д.

Культура, навчання і виховання, безсумнівно, накладають певний відбиток на зовнішні прояви темпераменту людини. У результаті цього в спостережуваних ззовні динамічних особливостях соціальної поведінки людини ми маємо справу не з так званим чистим темпераментом, а з чимось іншим, позначається як індивідуальний стиль діяльності. Індивідуальний стиль діяльності можна визначати по-різному: і відносно самостійно, і в його порівнянні з темпераментом людини. Самостійне визначення індивідуального стилю діяльності виглядає наступним чином. Це - характерний для людини спосіб поведінки в типових життєвих ситуаціях, які, у свою чергу, можуть бути двох видів: ситуації діяльності та ситуації спілкування.

Визначення індивідуального стилю діяльності в його порівнянні з темпераментом виглядає дещо по-іншому. У цьому випадку індивідуальний стиль діяльності розуміється як результат пристосування індивідуального типу темпераменту людини до особливості його діяльності та спілкування з людьми або до умов, в яких вони протікають. Чим індивідуальний стиль діяльності відрізняється від темпераменту і що спільного він має з ним. Індивідуальний стиль діяльності проявляється у всіх особливостях діяльності людини, в той час як темперамент - лише в її динамічних особливостях. Наприклад, індивідуальний стиль діяльності може виявлятися в тому, як людина готуватися до виконання тієї чи іншої діяльності, в якому порядку він виконує дії, яке з цією діяльністю пов'язані, як він завершує і контролює відповідну діяльність.

Все це прямого відношення до темпераменту як такого не має. Індивідуальний стиль діяльності, хоч і залежить від властивостей нервової системи людини і, можливо, від генотипу, уродженням не є. Знаючи властивості нервової системи, якими володіє людина від народження, неможливо передбачити, яким стане його індивідуальний стиль діяльності. Індивідуальний стиль діяльності людини здатний мінятися з протягом життя, а

темперамент немає. Скажімо, якщо людина вибирає нову для себе спеціальність або надходить на роботу, де від нього потрібно інший стиль діяльності в порівнянні з тим, до якого він звик, то для того, щоб отримати відповідну спеціальність і не втратити знову придбану роботу, людина змушена змінити свій стиль індивідуальної діяльності. Змінити темперамент людини при всьому бажанні неможливо.

Індивідуальний стиль діяльності являє собою в основному зовнішні форми поведінки. При цьому внутрішні процеси, що проходять в людині, можуть не відповідати зовні спостерігається його поведінки. Іншими словами, в динаміці внутрішньої активності, пов'язаної з індивідуальним стилем діяльності, і в динаміці зовнішньої активності, в якій виражається даний стиль діяльності, можуть бути значні розбіжності.

Темпераменту це не властиво: зовнішні, і внутрішні види активності, що характеризують темперамент, ідентичні за своїми динамічними характеристиками. Якщо, наприклад, холерик або флегматик, то і зовнішнє його поведінку, і його психічні процеси, і його психічні стани будуть мати одні й ті ж, відповідно флегматичним або холеричним, властивості.

Разом з тим темперамент і індивідуальний стиль діяльності людини тісно пов'язані один з одним. Їх зв'язок виявляється в наступному. Індивідуальний стиль діяльності людини за своїми динамічними особливостями зазвичай відповідає його темпераменту. Але така відповідність спостерігається не завжди: між динамічними особливостями темпераменту та індивідуального стилю діяльності можуть існувати розбіжності. Наприклад, будучи флегматиком, людина, може бути вимушеним займатися діяльністю, виконання якої вимагає від нього динамічних особливостей, властивих сангвініку. Буває і навпаки: сангвінік, займаючись чим-небудь, змушений вести себе як флегматик. У цих двох випадках людина, виконуючи відповідну роботу, буде почувати себе напружено і незатишно і, швидше за все, буде швидко втомлюватися, допускати в роботі чимале число помилок. Якщо темперамент і індивідуальний стиль діяльності людини відповідають один одному, то людина

в роботі відчувається досить комфортно, отримує від неї задоволення і демонструє підвищену працездатність.

Індивідуальний стиль діяльності, з іншого боку, не може бути повністю незалежний від темпераменту, і той основний тип темпераменту, який властивий для даної людини, так лив інакше, але обов'язково виявиться в його індивідуальному стилі діяльності. Пояснимо сказане, згадавши, що у більшості людей є змішані типи темпераменту, і тип темпераменту людини умовно визначається за домінуючим властивостями нервової системи. Вони-то і маються на увазі, коли йдеться про основний типі темпераменту даної людини. Саме цей тип проявляється в індивідуальному стилі діяльності людини.

### **5. Фактори, що впливають на формування та розвиток індивідуального стилю**

Таких факторів трохи, і вони можуть діяти, впливаючи на індивідуальний стиль діяльності, в різні періоди життя людини. У той час, коли індивідуальний стиль діяльності людини ще тільки починає формуватися, він складається і під впливом видів діяльності, якими займається дитина, і під впливом спостереження з боку дитини за діяльністю дорослих людей і наслідування їм. Намагаючись бути схожим на значущих для нього дорослих людей, дитина просто наслідує їх, зовсім не думаючи і не піклуючись про те, щоб його індивідуальний стиль діяльності відповідав особливостям його ж темпераменту. І лише з часом, з накопиченням життєвого досвіду, метод проб і помилок дитина приходить до того, що динамічні особливості його індивідуального стилю діяльності починають відповідати особливостям його темпераменту. Зазвичай це відбувається вже в шкільні роки.

У дорослих людей індивідуальний стиль діяльності складається під впливом їх професійної діяльності, зокрема, успіхів і невдач у цій діяльності. Ті особливості індивідуального стилю діяльності, які приводять людину до успіхів у роботі, відображаються і закріплюються в індивідуальному стилі його діяльності; ті особливості, які породжують невдачі, навпаки, з часом

усуваються. Оптимальним, відповідним особливостям темпераменту, індивідуальний стиль діяльності людини стає звичайно вужеві в дорослі роки, коли людина накопичує достатньо великий життєвий досвід і перед ним постає завдання максимально оптимізувати свою діяльність, досягти в ній найкращих результатів при мінімальних витратах енергії, зусиллі і часу.

## **6. Темперамент і характер**

Тип темпераменту не може бути «хорошим» і «поганим». Темперамент надає своєрідність поведінки людини, але жодною мірою не визначає ні мотивів, ні вчинків, ні переконань, ні моральних підвалин особистості. В одній з психологічних книг описана дуже виразна життєва ситуація, яка розкриває специфічні особливості поведінки представників різних темпераментів.

Чотири друзі спізнуються в театр. Холерик вступив в суперечку з білетером, намагаючись проникнути в партер на своє місце. Він запевняє, що годинник в театрі поспішають, що він нікому не завадить, намагається відтіснити білетера і проскочити на своє місце. Сангвінік відразу зрозумів, що в партер не пустять, але на верхні яруси пройти простіше, і побіг вгору по сходах.

Флегматик, бачачи, що в зал не пускають, подумав: «Перша картина вистави завжди нецікава. Піду поки в буфет і почекаю антракту». Меланхолік: «Мені завжди не щастить. У вряди-годи вибрався в театр, і те невдало». І поїхав додому.

Людина виявляє одні і ті ж динамічні особливості в різних ситуаціях, але темперамент впливає при цьому лише на форму прояву характеру. Так, наполегливість у холерика виражається в кипучої діяльності, у флегматика - у глибокій зосередженості. Кожен темперамент має свої позитивні і негативні сторони. Приклад цінних властивостей холерика: пристрасність, активність, енергія; сангвініка - рухливість, жвавість, чуйність; меланхоліка - глибина і стійкість почуттів, висока чутливість; флегматика - спокій, відсутність поспіху. Але не всякий холерик енергійний і не всякий сангвінік чуйний. Ці властивості

треба виробляти в собі, і темперамент лише полегшує або ускладнює цю задачу.

Б.М. Теплов писав, що при будь-якому темперамент виникає небезпека розвитку небажаних рис особистості. Холеричний темперамент може провокувати людини до нестриманості, різкості, схильності до постійних «вибухів». Сангвінічний темперамент може привести людину до легковажності, схильності розкидатися, недостатній глибині і стійкості. При меланхолійному темперамент у людини можуть виробитися надмірна замкнутість, схильність цілком занурюватися у власні переживання, надмірна сором'язливість. Флегматичний темперамент може сприяти тому, що людина буде млявим, інертним, байдужим до що відбувається навколо нього подій. Властивості темпераменту формуються в діяльності людини і багато в чому визначаються у спрямованості його особистості. На основі кожного темпераменту можуть бути сформульовані цінні якості особистості.

### **7. Темперамент і спілкування**

Темперамент тісно пов'язаний з особливостями спілкування людини з оточуючими людьми, а отже, в значній мірі визначає психологічну сумісність чи несумісність людей.

В.С. Мерлін, відомий психолог, спеціально вивчає динамічні характеристики психіки людини: «Уявіть собі дві річки: одну спокійну, іншу - стрімку, гірську. Перебіг першої ледь помітно, вона плавно, несе води, у неї немає яскравих сплесків, бурхливих водоспадів, сліпучих бризок. Перебіг другий - повна протилежність. Річка швидко мчить, вода в ній гримить, вирує, клекоче і, вдаряючись об каміння, перетворюється на клапті піни ... Щось подібне можна спостерігати в динаміці (особливості перебігу психічного життя різних людей) ». Тут представлено, що обидві річки - бурхлива і спокійна - течуть порізно, незалежно один від одного. Але в звичайного, повсякденного життя - у сім'ї, на роботі, під час занять в інституті, в компанії друзів і т.д. відбувається злиття самих різних «потоків» психічного життя різних людей, породжує сплеск емоцій, водоспади і вири в людських відносинах, оскільки

кожен з «потоків» в загальному руслі прагне зберегти свою самоцінність і самобутність. Звідси ясно, наскільки важливо кожному з нас знати особливості свого темпераменту і темпераментів інших і враховувати слабкі і сильні сторони один одного в процесі спілкування, взаємодії і взаємовідносин.

У міжособистісних відносинах конфлікти не рідко виникають внаслідок того, що люди не враховують особливості темпераменту як свого, так і іншої людини, такі, наприклад, як імпульсивність, повільність, запальність, велика вразливість, вразливість і ін. Деякі недоліки темпераменту можуть бути нейтралізовані людиною в процесі його повсякденної роботи над собою; використовуючи особливості свого темпераменту, можна досягати значних успіхів у діяльності й у вдосконаленні власної особистості.

### **Висновок**

Підводячи підсумки по темі «Типи темпераменту, їх психологічна характеристика, ми розуміємо, що темперамент надає своєрідність поведінки людини, але не в якій мірі не визначає ні мотивів, ні вчинків, ні переконань, ні моральних підвалин особистості.

Розглянувши саме значення слова темперамент, можна пояснити його визначення. У ньому мова йде про стійкі психологічні властивості людини, від яких залежить його поведінка, а значить, і про особистісні особливості. Термін «психофізіологічні» в даному випадку означає, що відповідні властивості становлять не тільки частину психології, але також і частину фізіології людини, тобто одночасно є і психологічними, і фізіологічними. Іншими словами, мова йде про індивідуальні властивості людини, які скоріше є вродженими, а не набутими.

Темперамент представляє собою єдину, чисто природну особистісну особливість людини, а підставою вважати його саме особистісною властивістю є той факт, що від темпераменту залежать дії і вчинки, які робить людина. Динамічні особливості поведінки - це, ті його характеристики, які описуються в чисто фізичних термінах і не підлягають морально-ціннісній оцінці. До динамічних характеристик поведінки відносяться, наприклад, закладена в

ньому енергія, з якою пов'язана працездатність людини, швидкість і темп скоєних русі, їх загальний емоційний фон, а також легкість і швидкість переходу від виконання одного руху до іншого.

За виконану мною роботи ми дізналися, що існує чотири типи темпераменту:

1. Сангвінік - сильний, врівноважений, рухливий.

2. Флегматик - сильний, врівноважений, малорухливий (інертний).

3. Холерик - сильний, але не врівноважений, зі слабкими в порівнянні з порушенням гальмівними процесами.

4. Меланхолік - слабкі процеси збудження і гальмування.

У 20 ст. багато чого в наших уявленнях про темперамент змінилося, але багато чого залишилося таким же, яким воно було кілька століть тому. Що ж змінилося в наших уявленнях про темперамент людини в останні кілька десятиліть?

По-перше, в науці відбувся чіткий поділ темпераменту і характеру людини. Тепер у більшості сучасних підручниках з психології і тим більше в науці темперамент і характер розглядаються окремо один від одного і трактуються як різні характеристики особистості людини.

По-друге, психологи навчилися не тільки описувати типи темпераменту, але і проводити їх діагностику та оцінку за допомогою спеціальних тестів, які були створені для цієї мети.

По-третє, вивчення типів темпераменту у великої кількості сучасних людей показало, що відповідні традиційним описам, так звані чисті, типи темпераменту зустрічаються в житті що досить рідко. Подібні випадки складають від 25% - 30% всіх випадків. Інші 70% - 75% людей володіють змішаними типами темпераменту, при яких у одного і того ж людини виявляються властивості, властиві різним типам темпераменту. Більше того, виявилось, що близько 25% людей взагалі не можна віднести до певного типу темпераменту, так як властивості, властиві різним типам темпераменту, у них змінні.

Таким чином, з'ясувалося, що століттями що склалася і яка здавалася непорушною класифікація типів темпераменту не найповніше відповідає дійсності і не повністю підтверджується емпіричними, статистичними дослідженнями.

По-четверте, було встановлено, що один і той же людина час від часу може виявляти різні типи темпераменту, і це залежить від того, чим він в даний момент часу займається. Наприклад, один і той ж людина може бути холериком у спілкуванні з людьми і одночасно з цим сангвініком в роботі. Або інший, нерідко зустрічається випадок: людина може проявляти флегматичний темперамент у роботі і меланхолійний тип темпераменту у спілкуванні з людьми.

Нарешті, серйозним змінам були піддані старі уявлення про органічній основі темпераменту.

Дослідження психологів показали, що представники різних темпераментів можуть добитися однаково високих успіхів у діяльності, але йдуть вони до цих успіхів різними шляхами.

Темперамент не має відношення до таланту та обдарованості людей. Серед великих людей зустрічаються яскраві представники всіх чотирьох типів темпераментів.

### **Список використаних джерел**

1. Нуркова, В.В. Психологія / Н.Б. Березанська. - 2-ге вид .. - М., 2008. - 120 с.
2. Дубровіна, І.В. Психологія / О.Є. Данилова, А.М. Прихожан. 6-е - вид .- М.: Изд. центр «Академія», 2007. - 202 с.
3. Психологія і педагогіка: Учеб. посібник. / А.А. Реан, Н.В. Борівська, С.І. Розум. - М, С-Петербург, Воронеж, Мінськ., 2008. - 52 с.
4. Марцинковская, Т.Д. Психологія і педагогіка / А.А. Григорович. - М., 2008. -93 С.
5. Подласий І.П. Педагогіка: Новий курс. - М.: Владивосток, 2002. - 58 с.
- 7 Кравченко А.І. Загальна психологія: Учеб. посібник. - М., 2008. - 76 с.