



Роль темпераменту в діяльності людини



Підготували студентки
II курсу групи «Є»
Бабенко Аліна
Григоренко Аліна

Темпера́мент (лат. *temperamentum* — «належне співвідношення частин») — вроджена (біологічно зумовлена) і мало змінна властивість людської психіки, що визначає реакцію людини на інших людей та на обставини.

Темперамент становить основу розвитку характеру. З фізіологічної точки зору, темперамент — тип вищої нервової діяльності людини.

У чистому вигляді темпераменти зустрічаються вкрай рідко.

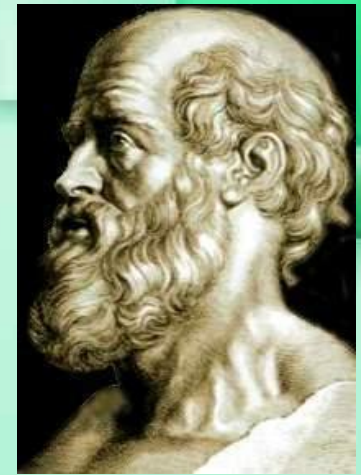


Історія

Першим описав чотири типи темпераменту Гіпократ (V ст. до н. е.), виходячи з фізіологічних уявлень того часу. Він

вважав, що всі рідини: *кров*, *слиз*, *жовта жовч*, *чорна жовч*. Змішуючись в кожній людині в певних пропорціях, вони і складають її темперамент. Конкретну назву кожен темперамент отримав за назвою тієї рідини (від лат. *humor* – рідина). Відповідно були виділені наступні типи темпераменту: *сангвінічний* (від лат. *sanguis*-кров), *флегматичний* (від грец. *phlegma* - слиз), *холеричний* (від грец. *chole* - жовч) і *меланхолічний* (від грец. - *melaina chole* - чорна жовч). Оптимальне співвідношення цих рідин визначає здоров'я, тоді як непропорційне є джерелом різних захворювань.

У Гіпократа був чисто фізіологічний підхід до темпераменту. Він не пов'язував його з психічним життям людини і говорив навіть про темперамент окремих органів, наприклад серця,



Гіпократ (бл. 460 до н.е. — бл.370 до н.е.) — давньогрецький лікар.



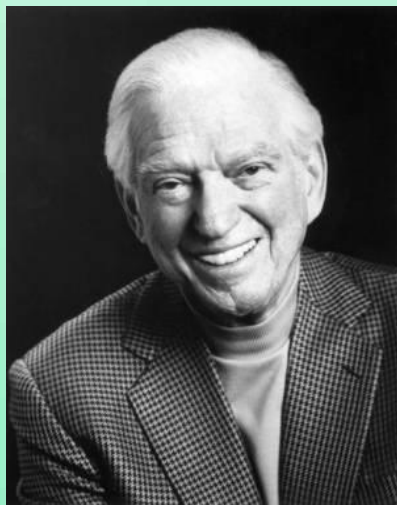
Клавдій
Гален (130, Пергам
— близько 200

З часом з'явилися висновки про те, які психічні властивості мають бути у людини, в організмі якої переважає жовч, кров і т. д. Звідси і з'явилися психологічні описи - "портрети" різних темпераментів. Перша така спроба належить теж античному лікарю Галену (II ст. н. е.).

Е. Кречмер вважав, що темперамент і характер людини залежать від особливостей будови її тіла. Він описав такі типи будови тіла: астенічний, атлетичний і пікнічний. Перший тип є фізично кволим, з тонкими руками і ногами, з плоскою грудною клітиною і тонким животом. Другий тип (атлетичний) - фізично сильна людина з міцним скелетом і добре розвинутою мускулатурою. Третій (пікнічний) має щільну фігуру, великий живіт і коротку міцну шию.



Ернст Кречмер
(8 жовтня 1888 — 9
лютого 1964)



Вільям Герберт Шелдон
(19 листопада 1898 - 17
вересня 1977)

Схожу теорію розвивав вчений У. Шелдон. Він також виділив три типи статури. Людей першого типу назвав "вісцеротоніками" (від лат. viscera - нутрощі), другого - "соматотоніками" (від грец. - soma - тіло), третього типу - "церебротоніками" (від лат. - cerebrum - мозок). У першого типу спостерігалось переважання органів травлення, у другого - переважання рухового апарату і міцної мускулатури, у третього - переважання діяльності нервових центрів. Якщо окремі параметри мають однакову інтенсивність, то це змішаний тип.

Сангвінік

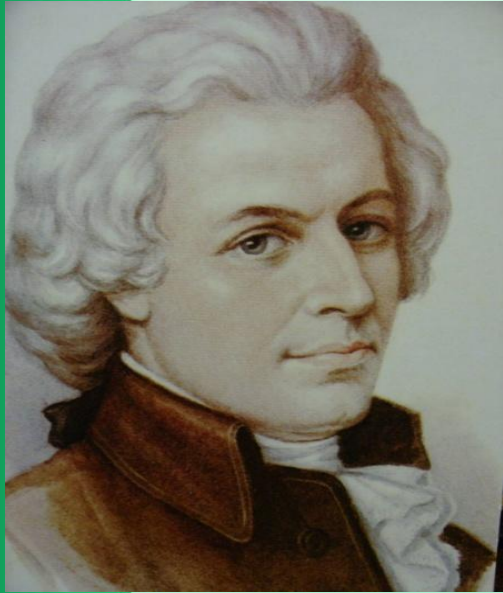
Людина із сильною, зрівноваженою, жвавою нервовою системою. Він має високу швидкість реакції, його вчинки обмірковані. Завдяки життєрадісності сангвініку властива висока опірність труднощам життя. Він любить жарт, часто стає організатором, душею компанії.

Жвавість нервової системи обумовлює мінливість його почуттів, прихильностей, інтересів, поглядів, високу пристосовуваність до змін умов життя. Це товариська людина, що легко вступає в контакт із новими людьми, і тому в неї широке коло знайомств, хоча вона і не відрізняється сталістю в спілкуванні і прихильностях.

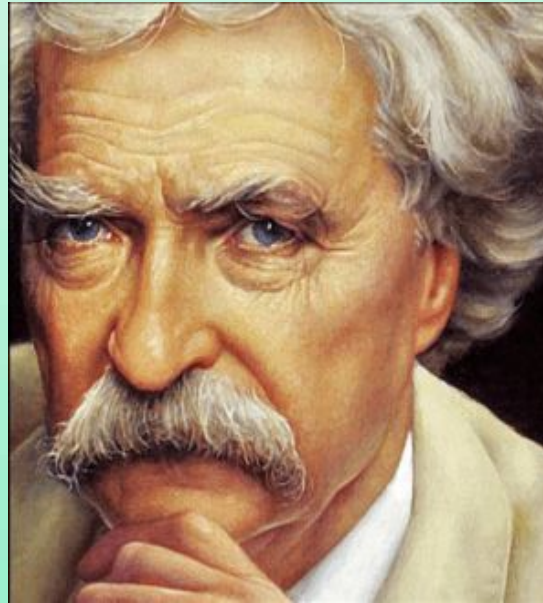
Сангвінік - продуктивний діяч, але лише тоді, коли в нього є цікава йому справа, тобто при постійному збудженні. У протилежному випадку він стає нудним, млявим, відволікається. Сангвінік легко переключається з однієї справи на іншу. У стресовій ситуації діє активно, зберігає самовладання. Сангвініки найпродуктивніші в роботі, яка потребує швидкої реакції і водночас зрівноваженості.



Відомі сангвініки



**Вольфганг-Амадей
Мозарт**- австрійський композитор



Марк Твен
американський письменник



Наполеон Бонапарт I
французький імператор

Флегматик

Людина із сильною, зрівноваженою, але інертною нервовою системою. Внаслідок цього на зовнішні впливи реагує повільно, неговіркий. Емоційно зрівноважений, його важко розсердити, розвеселити. Настрій стабільний, рівний. Навіть при серйозних неприємностях флегматик залишається зовні спокійним.

Флегматик має високу працездатність, добре опирається сильним і тривалим подразникам, але не здатний швидко реагувати в несподіваних важких ситуаціях. Він воліє закінчити одну справу і тільки потім братися за інше. Флегматик є стратегом, і тому він постійно звіряє свої дії з перспективою. Флегматик не любить змінювати звички, розпорядок життя, роботу і друзів.

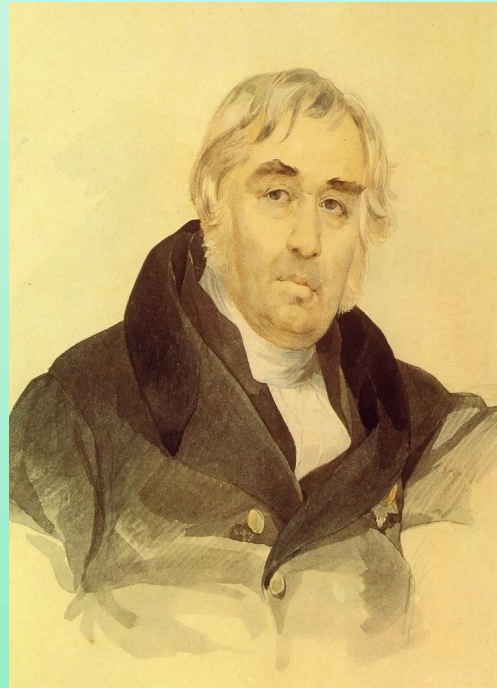
Він важко і повільно пристосовується до нових умов; нерідко довго коливається, приймаючи рішення, але, на відміну від меланхоліка, обходиться без сторонньої допомоги. Флегматикам підходить робота, яка вимагає методичності, тривалої працездатності й холоднокривності.



Відомі Флегматики



Олександр Бородин
російський композитор і
вчений-хімік



Іван Крилов
російський публіцист
поет, байкар



Антон Дельвіг
російський поет, видавець.

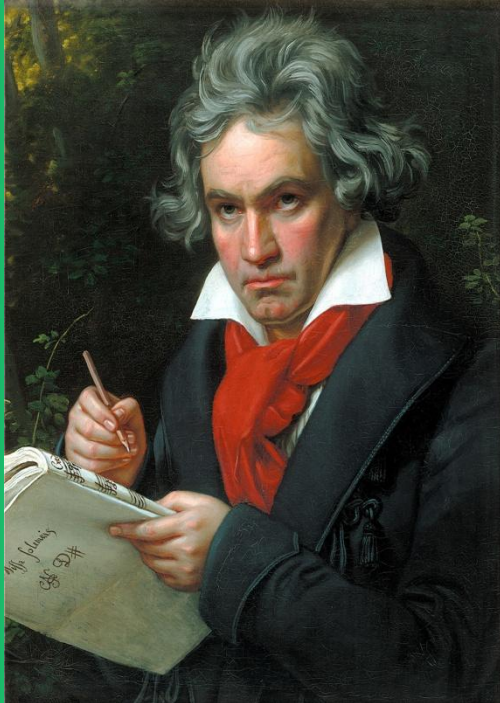
Холерик

Це людина, нервова система якої визначається перевагою збудження над гальмуванням. Через це вона дуже швидко реагує на зовнішній вплив, причому часто нерозважно. Холерик нетерплячий, і коли захоплюється, то його важко зупинити. Чекання здатне вивести його із себе.

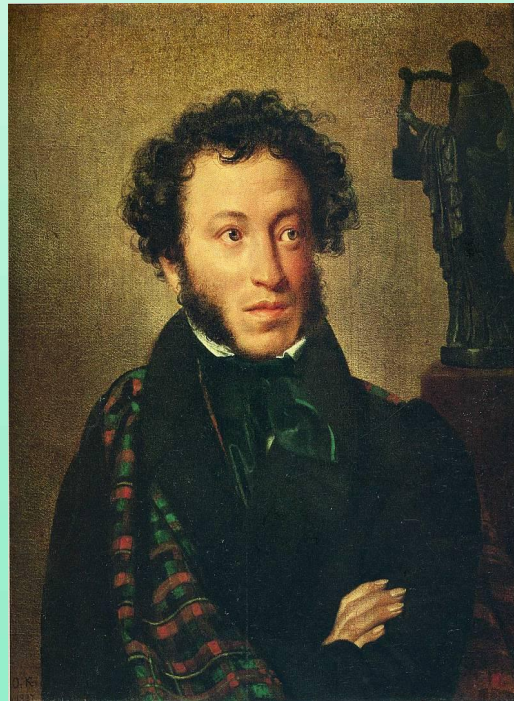
Він виявляє поривчастість, різкість рухів і неприборканість. Сила нервової системи дозволяє холерику в критичні моменти працювати довго і невпинно. У цей час його здатність до концентрації сил є дуже високою. Однак незрівноваженість нервових процесів холерика визначає циклічність у зміні його активності і бадьорості. Чергування позитивних циклів підйому настрою й енергійності з негативними циклами спаду, депресії обумовлюють нерівність поведінки і самопочуття, підвищену схильність до невротичних зривів і конфліктів. Взагалі мінливість - характерна риса холерика, і тому завбачити, як поведеться холерик у новій обстановці, дуже важко. Для холериків характерна циклічність у роботі.



Відомі Холерики



Людвіг ван Бетховен
німецький композитор



Олександр Пушкін
російський поет, драматург та прозаїк



Джордж Гордон Байрон
англійський поет

Меланхолік

Людина з слабкою нервовою системою, яка має підвищену чутливість навіть до слабких подразників, а сильний подразник може викликати в неї зрив, розгубленість. Саме тому в стресових ситуаціях (іспит, змагання, небезпека) результати діяльності меланхоліка можуть погіршуватися в порівнянні зі спокійною звичною обстановкою.

Його підвищена чутливість приводить до швидкого стомлення й падіння працездатності, а для відновлення сил йому потрібний досить тривалий відпочинок. Навіть незначний привід може викликати в нього образи, сльози.

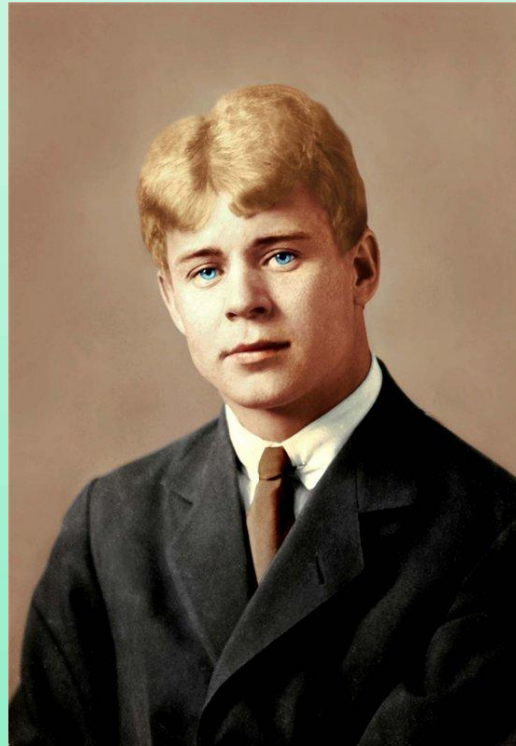
Він часто буває подавленим, невпевненим у собі, тривожним; у нього можуть виникнути невротичні розлади. У звичних обставинах меланхолік може бути контактним, успішно виконувати доручену справу, але він замкнений при зустрічі з новими людьми, нерішучий у нових ситуаціях. Володіючи високою чутливістю нервової системи, меланхоліки нерідко мають яскраво виражені художні й інтелектуальні здібності.



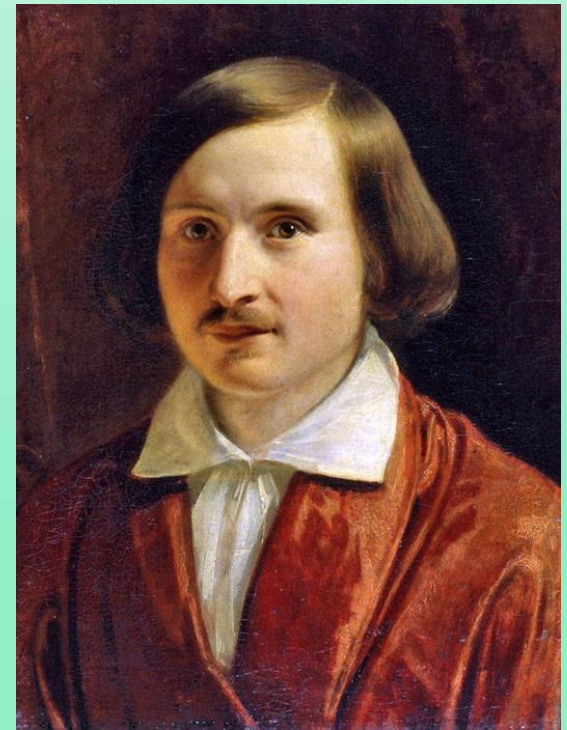
Відомі Меланхоліки



Петро Чайковський
російський композитор, диригент



Сергій Єсенін
російський поет,
представник срібної доби



Микола Гоголь
російський прозаик, драматург, поет

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?



Роль темпераменту в праці та навчанні (Сангвініки)

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.



Роль темпераменту в праці та навчанні (Холерики)

Працюючи з холериками, слід урахувати, 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.



Роль темпераменту в праці та навчанні (флегматики)

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.



Роль темпераменту в праці та навчанні (меланхолік)

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

Тип темпераменту	Позитивні риси	Негативні риси
Холерик	активність, пристрасність, енергійність	нестриманість, різкість
Сангвінік	рухливість, емоційність, чуйність	легковажність, неуважність
Флегматик	витримка, спокій	млявість, байдужість,
Меланхолік	глибина та стійкість почуттів	сором'язливість, замкнутість

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.



Роль темпераменту в діяльності людини

Діяльність — трудова, навчальна, ігрова — висуває вимоги не лише до знань і рівня розумового та емоційно-вольового розвитку особистості, а й до типологічних особливостей нервової системи, а отже, до темпераменту людини.

Залежно від змісту та умов діяльності сила, врівноваженість і рухливість нервової системи (темпераменту) особистості виявляються по-різному, відіграють позитивну або негативну роль. Там, де потрібна значна працездатність, витривалість, краще виявляє себе сильний тип нервової системи, а де слід виявити співчутливість, лагідність, краще виявляє себе слабкий тип нервової системи.



Неврівноваженість холерика шкодить там, де потрібно виявити витриманість, терплячість. Надто повільний темп рухів, повільне, монотонне мовлення флегматика не сприяє успішності діяльності, де потрібно виявити рухливість, швидкість впливу на інших. Слабкість збудливості та гальмівні дії, що властиві меланхоліку, спричинюють боязкість, нерішучість, перешкоджають встановленню контактів з іншими. Схильність сангвініка до захоплення новим, до нудьги при одноманітній, хоча й важливій діяльності знижує активність, постійно викликає потяг до нового, модного.



Дослідженнями доведено, що на основі однакових властивостей вищої нервової діяльності можна сформувати істотно різні динамічні особливості особистості: у слабого типу нервової діяльності — силу дій, у неврівноваженого — врівноваженість, у інертного — жвавість, рухливість. Такі зміни настають під впливом змістовного боку діяльності. Шляхом вправління можна досягти певного рівня гальмування, слабкості, інертності чи нестриманості рухів, але утворені в такий спосіб позитивні дії: сила, врівноваженість, рухливість не усувають повністю природженої слабкості, неврівноваженості або інертності нервової діяльності.



В екстремальних умовах звичне здебільшого втрачає силу, у дію вступають природні особливості типу нервової системи, властивої людині: слабкість, гальмівність, збудливість, які виявляються в розгубленості, ступорному стані, беспорядності, надмірній збудливості, втраті самовладання.

Стиль діяльності кожної людини значною мірою залежить від типу вищої нервової діяльності, що входить до структури її темпераменту. Отже, у професійній орієнтації та підготовці до праці молоді потрібно зважати на особливості темпераменту.



А ти знаєш свій тип темпераменту?

