

# ТЕМПЕРАМЕНТ

“ В буденному житті треба бути сангвініком, під час важливих подій - меланхоліком, враження, які глибоко зачіпляють наші інтереси, потребують холеричного темпераменту, а виконати власні рішення краще за всіх зможе флегматик ”

# ТЕМПЕРАМЕНТ - БІОЛОГІЧНА УНІКАЛЬНІСТЬ ОСОБИСТОСТІ

Темперамент – це характеристика індивіда з боку **динамічних** властивостей **його психіки** - інтенсивності, швидкості, темпу, ритму та врівноваженості психічних проявів.



# КРИТЕРІЇ ТЕМПЕРАМЕНТУ:

- Не залежить від змісту діяльності і поведінки, тобто відображає формальний аспект діяльності та поведінки;
- Характеризує міру динамічної (енергетичної) напруги і ставлення людини до світу, людей, себе, діяльності;
- Є універсальним і проявляється в усіх сферах діяльності і життєдіяльності;
- Рано проявляється в дитинстві;
- Є стійкий протягом тривало періоду життя людини;
- Є успадкованим;
- Високо корелює с властивостями нервової системи і властивостями інших біологічних підсистем (гуморальної, тілесної і ін.)

# ОСНОВНІ УЧІННЯ ПРО ТИПИ ТЕМПЕРАМЕНТУ

## Гуморальні теорії

- Приналежність людини певного типу темпераменту обумовлена відносним переважанням в організмі однієї з 4-х рідин: крові, слизу, жовчі, чорної жовчі

### Засновник

- Гіппократ

## Конституціональні теорії

- Залежність властивостей - психічних механізмів від будови тіла і функціонування організму

### Засновники

- Е. Кречмер
- У. Шелдон

## Фізіологічні теорії

- Розглядається залежність темпераменту від типу нервової системи

### Засновники

- І. П. Павлов
- Б. М. Теплов
- В. Д. Небиліцин

# ІСТОРІЯ РОЗВИТКУ ВЧЕННЯ ПРО ТЕМПЕРАМЕНТ

## Гуморальна теорія

Конкретну назву кожен темперамент отримав за назвою тієї рідини (від лат. humor - рідина), яка нібито переважає в організмі:

- ◎ **Сангвінік** (від лат. sanguis - **кров**)
- ◎ **Флегматик** (від грец. phlegma - **слиз**)
- ◎ **Холерик** (від грец. chole - **жовч**)
- ◎ **Меланхолік** (від грец. melaina chole - **чорна жовч**)

# Конституціональна теорія

Е. Кречмер вважав, що темперамент і характер людини залежать від особливостей будови її тіла. Він описав такі типи будови тіла: **астенічний, атлетичний і пікнічний**.

- **Астенічний тип** є фізично кволим, з тонкими руками і ногами, з плоскою грудною клітиною і тонким животом.
- **Атлетичний тип** - фізично сильна людина з міцним скелетом і добре розвинутою мускулатурою.
- **Пікнічний тип** має щільну фігуру, великий живіт і коротку міцну шию.

Схожу теорія розвивав У. Шелдон, який виділив три типи статури: **вісцеротоніки, соматотоніки і церебротоніки**.

- У **вісцеротоніків** спостерігалось переважання органів травлення.
- У **соматотоніків** - переважання рухового апарату і міцної мускулатури.
- У **церебротоніків** - переважання діяльності нервових центрів.
- Якщо окремі параметри мають однакову інтенсивність, то це змішаний тип.

# ТИП ВИЩОЇ НЕРВОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ТА ТЕМПЕРАМЕНТ

## (Фізіологічна теорія)

- Надалі була розвинута наступна теорія І. П. Павловим, який, доводячи наявність закономірностей у прояві індивідуальних відмінностей, висунув гіпотезу про те, що в основі лежать *фундаментальні властивості нервових процесів - збудження та гальмування, їх врівноваженість та рухливість.*

# ГОЛОВНІ ВЛАСТИВОСТІ НЕРВОВИХ ПРОЦЕСІВ



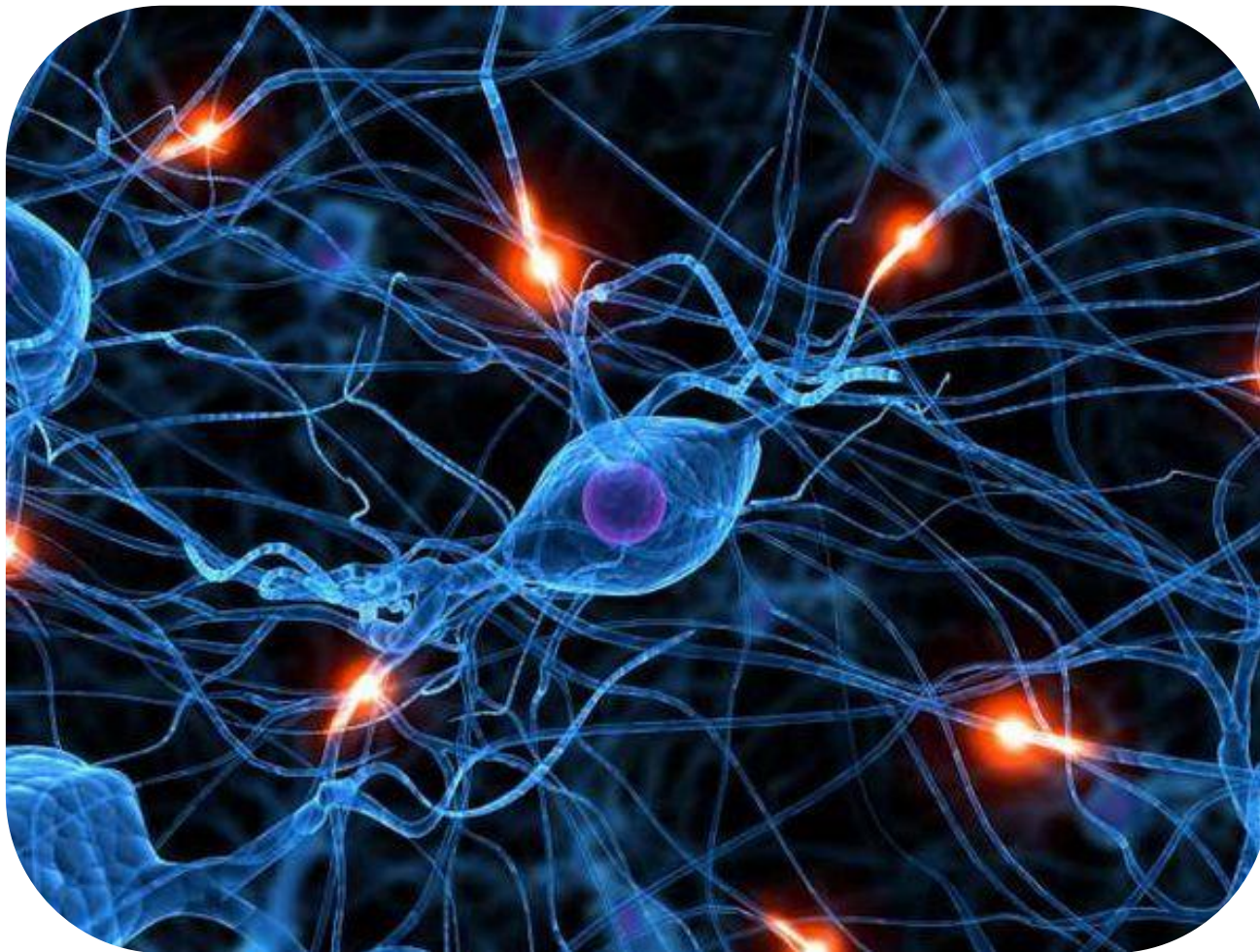
- **Сила** нервової системи визначає її працездатність і проявляється насамперед у функціональній витривалості, тобто здатності витримувати тривалі і короткочасні, але сильні збудження, **стресостійкість**.



- ◎ **Врівноваженість** нервових процесів - це баланс між процесами збудження та гальмування.



- ◎ **Рухливість** нервових процесів проявляється у здатності змінювати поведінку залежно від умов, швидко переходити від однієї до іншої, від пасивного стану до активного і навпаки, здатність до адаптації.



- Протилежною **рухливості** якістю є **інертність** нервових процесів. Нервова система інертніша тоді, коли потребує **більше часу** чи зусиль для переходу від одного процесу до іншого.





Типи нервової системи за І. П. Павловим

# Співвідношення типів нервової системи і типів темпераменту

Сила	Врівноваженість	Рухливість	Тип темпераменту
Сильний	Врівноважений	Рухливий	Сангвінік
Сильний	Врівноважений	Інертний	Флегматик
Сильний	Неврівноважений		Холерик
Слабкий			Меланхолік

Однак поведінка людини дуже складна і визначається не лише вродженими характеристиками, а й умовами соціальної ситуації, а також особливостями виховання.

В результаті дослідження Б.М.Теплова та В.Д.Небиліцина були виділені й інші властивості нервових процесів, зокрема: *лабільність і динамічність.*

*Флегматик*



*Меланхолик*



*Холерик*



*Сангвиник*

# ПСИХОЛОГІЧНА ХАРАКТЕРИСТИКА ТИПІВ ТЕМПЕРАМЕНТУ



флегматик



меланхолик



сангвиник



холерик



# САНГВІНІК

- ◎ Йому притаманна висока активність. Вона жвава, збуджено реагує на все, що привертає її увагу. Наділена живою мімікою і виразними рухами. У нього високий поріг чутливості, тому він не помічає дуже слабких звуків і світлових подразників. Енергійний, працездатний, може довго працювати, не втомлюючись. Здатний до швидкого зосередження, дисциплінований. Йому притаманні швидкі рухи, гнучкість розуму, кмітливість, швидкий темп мовлення. Висока пластичність проявляється в мінливості почуттів, настроїв і прагнень. Сангвінік легко зближається з іншими людьми, швидко звикає до нових вимог і умов, без усиль не лише переключається з однієї роботи на іншу, а й може перевчитися, оволодіваючи новими навичками. Є екстравертом.

- Легка пристосованість до умов, що змінюються
- Високий спорив труднощам життя
- Рухливість
- Товариськість
- Широке коло знайомств
- Часта зміна прихильностей
- Активність і працездатність
- Швидке переключення на нову роботу
- Легко перенавчається
- Продуктивність діяльності
- Оптиміст
- Поверховість у сприйнятті людей і явищ
- Скучність і млявість за відсутності зовнішніх стимулів



# ХОЛЕРИК

- Відрізняється низькою чутливістю та високою активністю. Однак він нестриманий, нетерплячий, запальний. Він менш пластичний і є більш інертним на відміну від сангвініка. Звідси - більша стійкість прагнень та інтересів, висока наполегливість, можливі ускладнення в переключенні уваги. Йому притаманна циклічність в діяльності та поведінці. В спілкуванні непоступливий, любить бути в центрі уваги. Він скоріше екстраверт.

- Підвищена збудливість
- Велика життєва енергія
- Недостатність самовладання
- Невитриманість
- Неврівноваженість
- Різкість
- Поривчатість рухів
- Захопленість новими справами
- Змінність настрою від злету до падіння
- Нетерпимість
- Запальність
- Галасливість



# ФЛЕГМАТИК

- Наділений високою активністю, низькою чутливістю та емоційністю. Його складно розвеселити або засмутити. Коли навколо голосно сміються, він може залишатися незворушним; залишається спокійним, не зважаючи навіть на великі неприємності. Зазвичай у нього бідна міміка, рухи невиразні й уповільнені, так само як мовлення. Розум некмітливий, складно переключаю увагу і пристосовується до нових умов, повільно перебудовує навички і звички. При цьому енергійний, працездатний. Відзначається терплячістю, витримкою, самовладанням. Як правило, важко зближається з новими людьми, погано відгукується на зовнішні враження. За своєю психологічною сутністю він інтроверт.

- Мала чутливість та емоційність
- Заспокійливість
- Повільність
- Врівноваженість
- Впертість
- Витриманість
- Терпимість
- Самовладання
- Працездатність
- Інертність
- Надійність у дружбі
- Несхильність до змін оточення
- Вузькість кола спілкування
- Хороша опірність сильним і тривалим подразникам



# МЕЛАНХОЛІК

- Людина з високою чутливістю, що в поєднанні зі значною інертністю призводить до того, що незначний привід може викликати в нього сльози. Він надто образливий, хворобливо чутливий. Міміка і жести не виразні, голос тихий, рухи бідні. Зазвичай невпевнений в собі, сором'язливий. Навіть незначна складність змушує його опускати руки. Меланхолік не енергійний, ненаполегливий, легко втомлюється. Йому притаманна низька працездатність, нестійка увага, яка весь час відволікається, уповільнений темп всіх психічних процесів. Більшість меланхоліків - інтроверти.



- Висока чутливість
- Емоційне ранимість
- Пасивність
- Сльозливість та образливість
- Загальмованість, інертність
- Самостійність
- Боязливість, тривожність
- Боязкість, нерішучість
- Невиразність міміки та рухів
- Настороженість до всього нового
- Ніяковість у присутності нових людей
- Чутливість до людини
- Багатство асоціативного світу
- Невпевненість у собі



# ЗАЛЕЖНІСТЬ РИС ХАРАКТЕРУ ВІД ТЕМПЕРАМЕНТУ

## Коло Айзенка



- Тип нервової діяльності є **вродженим** і в цілому навряд чи може бути зміненим. Однак особливості типу темпераменту здатні змінюватися з віком, перебуваючи у прямій залежності від **дозрівання** та розвитку організму людини, її **психіки**. Завдання полягає в тому, щоб зважати на ці особливості і виробляти в людині вміння **володіти своїм темпераментом**, враховувати його властивості під час організації діяльності.



Холерик



Сангвиник

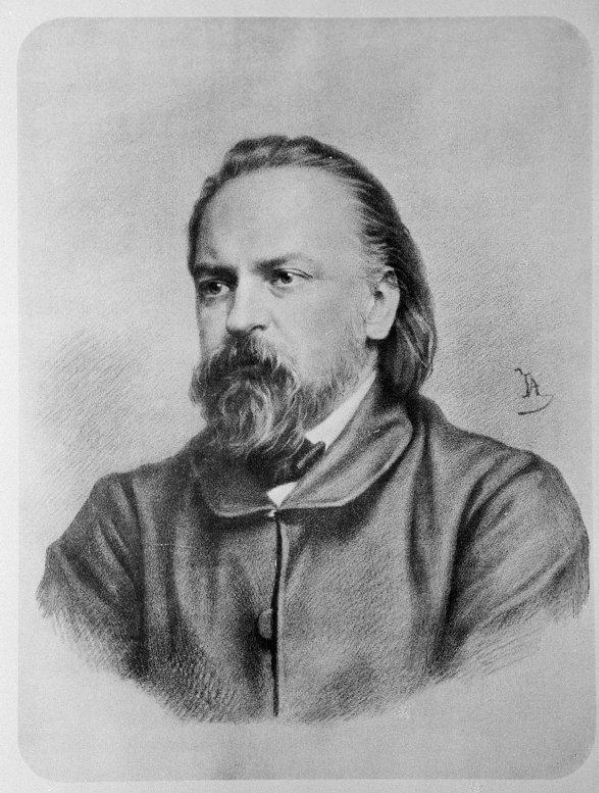


Флегматик



Меланхолик





О. І.  
Герцен

був сангвініком



О. С  
Пушкін

- холериком



О. В.  
Суворов



I. A.  
Крилов

- флегматиком

M. I.  
Кутузов

M. V.  
Гоголь

- меланхоликом

# ПОРІВНЯННЯ РЕАКЦІЙ ЛЮДЕЙ РІЗНИХ ТИПІВ ТЕМПЕРАМЕНТУ НА СИТУАЦІЇ

# СТРЕС

Емоційна реакція на стрес - це психологічні зміни виникли в результаті впливу **стресорів**. Сюди відносять тривогу, а так само зміни активності, самопочуття, настрою і пр.

- ◎ У **меланхоліків** стресові реакції найчастіше пов'язані зі збудженням конституції, наприклад тривогою або переляком, фобією або **невротичною тривожністю**.
- ◎ У **холериків** типова стресова реакція - **гнів**. Ось чому вони найчастіше страждають на гіпертонію, виразкову хворобу шлунку, виразковий коліт.
- ◎ У **флегматиків** під дією стресу знижується активність щитовидної залози, сповільнюється обмін речовин і може підвищуватися вміст цукру в крові, що призводить до переддіабетичного стану. У стресових ситуаціях вони "**налягають на їжу**", унаслідок чого можуть ставати досить огрядними.
- ◎ **Сангвініки** зі своєю сильною нервовою системою **найлегше** переносять стреси.



# РУХЛИВІСТЬ

Від темпераменту залежить, яким чином людина реалізує свої дії, але при цьому **не залежить їхня змістовна сторона**. Темперамент виявляється в особливостях перебігу психічних процесів, впливає на швидкість пригадування і міцність запам'ятовування, швидкість розумових операцій, стійкість і перемикання уваги.

- Для низькореактивних людей (**флегматиків** і **меланхоліків**) характерна перевага ситуацій, багатих стимулами, що вимагають від них менших фізіологічних витрат, тобто більш комфортних і за психологічним, і за фізіологічним критеріями.
- Для високореактивних людей (**сангвініків** і **холериків**) оптимальна стратегія пов'язана зі зниженням збудження за рахунок уникнення надмірної стимуляції.

# ОПТИМІЗАЦІЯ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

- Оптимізація професійної діяльності **холерика** потребує досить частого контролю, однак у роботі з ним неприпустимі різкість, нестриманість, оскільки вони можуть викликати негативну відповідну реакцію. У той же час будь-яка його провина повинна бути вимогливо й справедливо засуджена. Стосовно нього негативну оцінку потрібно застосовувати в дуже енергійній формі й настільки часто, наскільки це потрібно для поліпшення результатів його роботи або навчання.
- Перед **сангвініком** варто безупинно ставити нові якомога **цікавіші завдання**, які вимагали б від нього зосередженості й напруги.
- **Флегматика** необхідно постійно **втягувати в активну діяльність** і заохочувати його зусилля. Він потребує постійного контролю. Його не можна швидко переключати з одного виду діяльності на інший.
- Щодо **меланхоліка**, то стосовно нього **неприпустимі** не лише **різкість**, брутальність, але й просто підвищений тон, іронія. Про провину, зроблену меланхоліком, краще поговорити з ним наодинці. До нього потрібно виявляти особливу увагу, вчасно похвалити за виявлені успіхи, рішучість і волю. Негативну оцінку варто застосовувати якомога **обережніше**, усіляко пом'якшуючи її негативну дію.

При організації робочих пар ураховують, що найбільш **ефективна** робота у парах:

- ⦿ холерик - сангвінік;
- ⦿ сангвінік - меланхолік;
- ⦿ меланхолік - флегматик.



# ПРИ ВИЗНАЧЕННІ ТИПУ ТЕМПЕРАМЕНТУ ДОЦІЛЬНО КОРИСТУВАТИСЯ ТАКИМИ ФОРМУЛАМИ:

- **“Довіряй, але перевіряй”**, оскільки **сангвінік** має: позитивні сторони - життєрадісність, захопленість, чуйність, товариськість; негативні сторони - схильність до зазнайства, обіцянок, незібраність, легковажність, поверховість, зверхність, ненадійність.
- **“Ні хвилини спокою”**, оскільки **холерик** має: позитивні сторони - енергійність, захопленість, пристрасність, рухливість, цілеспрямованість; негативні сторони - запальність, агресивність, нестриманість, нетерплячість, конфліктність, здатність спрямовувати свою активність на колектив і розкласти його зсередини.
- **“Не підганяй”**, оскільки для **флегматика** характерні: позитивні сторони - стійкість, постійність, активність, терплячість, самовладання, надійність; негативні сторони - загальмованість, байдужість, “товстошкірість”, сухість, неможливість працювати в режимі дефіциту часу; його не треба підганяти, він сам розрахує свій час і зробить справу.
- **“Не зашкодь”**, оскільки **меланхолік** має: позитивні сторони - висока чутливість, людяність, доброзичливість, здатність до співчуття; негативні сторони - низька працездатність, підозрілість, вразливість, замкненість, сором'язливість; на нього не можна кричати, надто тиснути, давати різкі та жорсткі вказівки, оскільки він надто чутливий до інтонації і дуже вразливий.

# ТЕМПЕРАМЕНТ У ДИТИНСТВІ

На заборону батьків дітки реагують по-різному:

- ⦿ один малюк неймовірно розгніваний і прагне виявити будь-які агресивні дії (**холерик**);
- ⦿ другий - довго, і скривджено плаче (**меланхолік**);
- ⦿ третьому - буде просто весело, і замість протесту він сміятиметься і балуватиметься (**сангвінік**);
- ⦿ четвертий - зробить вигляд, що нібито нічого не сталося (**флегматик**).

ДЯКУЮ ЗА  
УВАГУ!