

Темперамент. Типи темпераменту

У психології під темпераментом розуміють самобутні властивості психіки, характерні для особистості і визначають динаміку її психічних реакцій і поведінки. Давайте розберемося в цьому і визначимо тип темпераменту Вашої дитини.



Властивості характеру, властиві даному типу темпераменту, невід'ємні від людини і закономірно поєднуються. Вони проявляються одним і тим же протягом усього життя, не залежно від віку. Неможливо стверджувати, що якийсь тип темпераменту краще (зручніше, приємніше) інших. Просто для кожного з них характерні свої сильні сторони, і важливо навчитися використовувати їх для досягнення успіху в усі сферах життя.



Типи темпераменту

Поняття темпераменту та його типології ввів ще знаменитий грецький лікар, «батько медицини» Гіппократ. За його теорією, види темпераменту залежить від переважання в організмі того або іншого «соку»: крові, флегми, жовтої жовчі і чорної жовчі. Справу свого вчителя продовжив його наступник – лікар Клавдій Гален, який жив у II ст. до н. е. Його авторству належить трактат «De temperamentum» (лат. «домірність», «міра»), в якому названі 4 типи темпераменту залежно від провідного «соку організму»:

- холерик (від грец. chole — жовч, отрута) – імпульсивний, гарячий;
- сангвінік (від лат. sanguis — кров) – рухливий, веселий;
- флегматик (від грец. phlegma — флегма) – повільний, спокійний;
- меланхолік (від грец. melas chole — чорна жовч) – боязкий, сумний.

Цими термінами і понині користуються психіатри і психологи всього світу.

У ході розвитку медичної думки різні автори створювали різні поділу та градації темпераментів, наприклад, залежно від статури (т. зв. конституційні типології). Але всі вони не витримували критики та перевірки часом. Головний недолік такого підходу – нехтування важливістю середовища, в якій виростає особистість.

Видатний російський психіатр В. П. Павлов запропонував теорію, в якій провів взаємозв'язок між нервовими процесами, що протікають в організмі індивіда, і його темпераментом. Павлов трактував тип нервової системи як щось вроджене, мало змінюється протягом життя під впливом зовнішнього середовища. Свою теорію він вивів на тварин і намагався застосувати її до людей.

Кожен індивідуум має певний тип темпераменту, що визначає його поведінку, пізнавальні властивості, спонукання, чуттєві прояви, манеру мови та ін.

Типи темпераменту відрізняються один від одного характерними властивостями:

- Чутливість – мінімальна сила зовнішнього впливу, що викликає реакцію у людини;
- Реактивність – як мимовільно буде реакція на той чи інший збудник (провокаційне зауваження, різкий звук тощо);
- Активність – наскільки енергійно людина діє (наполегливість, цілеспрямованість, зосередженість на досягненні мети);

Співвідношення активності і реактивності – показує, що більше тяжіє над людиною: випадкові зовнішні збудники і емоції, або свої власні цілі та переконання;

- Пластичність – наскільки легко людина підлаштовується під обставини і оточуючих, як уміє пристосовуватися;
- Ригідність – наскільки людина інертний і недорікуватий;
- Темп реакції – це не тільки швидкість психічної реакції на подію, але і швидкість мовлення, міміки, жестів, швидкість мислення;
- Екстраверсія або інтроверсія – психотип людини, що визначає, звідки він черпає енергію: ззовні або з власних переживань
- Емоційна збудливість – як скоро виникає реакція на збудник ззовні.

Темперамент людини визначається комбінацією властивостей, перерахованих вище. Не знаєш, як визначити темперамент своєї дитини? Ось 4 типових портрета.

Сангвінік

Реактивність у такої людини підвищена, але вона врівноважується активністю. Сангвінік швидко відгукується на все, що відбувається навколо, використовуючи свою живу і виразну міміку. Він може розсміятися або розсердитися від суцього дрібниці, по обличчю легко вгадується настрій, думки і ставлення до подій. Поріг чутливості у сангвініків досить високий, тому незначні нав'язливі звуки не сильно його потурбують. Він енергійний, активний і працелюбний, може досить довго зосереджуватися на своєму занятті, не знаючи втоми. Дисциплінований, при необхідності може впоратися зі своїми емоціями, швидко стає зібраним. Говорить швидко, теж думає, спритний, кмітливий, швидко включається в нову ситуацію, дуже пластичний, легко пристосовується до людей і обставин, легко заводить нові знайомства. Сангвінік може працювати в режимі багатозадачності, швидко переключаючись з одного виду діяльності на інший. Найчастіше екстраверт. Приклад сангвініка з дитячої художньої літератури – Аліса з казок Льюїса Керолла.



Холерик



Подібно сангвініку має невисоку чутливість, дуже активний і реактивен. Однак, його активність явно превалює над реактивністю. Це призводить до того, що на деякі ситуації він відгукується невиправдано пристрасно. Тому про таких людей йде слава як про неприборканих натур. Холерик дійсно нетерплячий, запальний, імпульсивний. Не настільки пластичний, як сангвінік, а тому не так легко сходиться з людьми. Він більш інертний, тому його позиція завжди непоколебиме, ніж у сангвініка. Тому він

наполегливий, стійкий у своїх прагненнях і переконаннях, але йому складніше переключатися з одного завдання на інше. Зазвичай холерики – екстраверти. Типовий холерик – Карлсон, який живе на даху.

Флегматик



Реактивність і чутливість флегматика досить низькі. Все це дозволяє оточуючим вважати його неемоційним, черстою людиною. Зате він активний, готовий планомірно і зосереджено йти до своєї мети. Незворушний, не легко піддається загальному веселю, на жарт не відповідає гучним реготом. Але навіть при серйозних проблемах не втрачає спокою та самовладання. Мова і міміка у нього небагаті, стримані, неквапом. Йому важко пристосовуватися до обстановки, що змінилася, дуже прихильний до своїх звичок, і нові навички відпрацьовує довго. Для флегматика характерні

терплячість, витримка, працездатність, здатність надовго не втрачати зосередженості. Частіше флегматики – інтроверти. Типовий знайомий нам флегматик – Вінні-Пух.

Меланхолік



Це дуже чутлива людина, при цьому має низьку реактивність. Навіть дрібниця може зворушити або засмутити його до сліз. Він дуже вразливий, все приймає на свій рахунок. Як правило, такі люди мають тихий голос, невиразну міміку і скупі, скуті рухи. Меланхолік до крайності не впевнений у собі, найменша перешкода на шляху до досягнення мети здатна привести його у відчай і змусити припинити добиватися результату. Повішений ніс, опущені руки – це все про нього. З-за підвищеної чутливості меланхолік мало працездатний і легко втомлюємо. Він дуже легко відволікається,

зосередженість на занятті у нього не глибока. Найчастіше меланхоліки – інтроверти. Приклад меланхоліка – Ослик Іа з казки «Вінні-Пух і всі-всі-всі».

Різниця між характером і темпераментом

В описаних портретах ми перераховували особливості темпераменту. Але ж їх так легко прийняти за деякі риси характеру. Так що давай розберемося, чим відрізняються ці два поняття: темперамент і характер.

1. Поняття темперамент і характер людини відрізняються способом набуття. Темперамент – категорія вроджена, в той час як характер набувається і змінюється з роками.
2. У виборі темпераменту бере участь частково спадковість (іноді говорять, що успадковується темперамент), почасти випадковість. Характер формується внаслідок взаємодії з оточенням людини. У різних умовах і середовищах у людей з однаковим типом темпераменту формуються абсолютно різні характери.
3. Від темпераменту залежать тільки поведінкові реакції людини, в той час як від характеру – його моральна суть і душевна наповненість, життєві цінності та орієнтири.
4. Про те чи іншому типі темпераменту не можна сказати «хороший» чи «поганий», в той час як характер піддається такій оцінці.
5. Коли говорять про темперамент, використовують слово «властивість». Характер має «риси». Насправді в такій різниці термінів криється глибокий сенс: для кожного типу темпераменту характерний стандартний набір властивостей. У той час як риси характеру і їх комбінації – унікальні в кожному людину.

Сумісність темпераментів

Людам різних темпераментів буває непросто зрозуміти один одного. Але, в той же час, діаметрально протилежні особистості часто доповнюють один одного. Розглянемо на прикладах.

Холерика найкраще втихомирить і доповнить його протилежність – флегматик. Меланхоліка добре утішить і підтримає сангвінік. Психологи відзначають ці два поєднання ідеальними. Інші пари (холерик – сангвінік або флегматик-меланхолік) можуть бути не настільки успішні в своїх взаєминах, так як перша занадто емоційна, а друга занадто інертна.

А ось у поєднанні «холерик – меланхолік» або «сангвінік – флегматик» бачиться вже якась прірва між партнерами. У першому випадку холерикові можна порадити стримувати себе і зважувати свої слова і вчинки, а меланхоліки – не приймати близько до серця несподівані образи. У другій парі психологи радять флегматикам відмовитися від свого консерватизму і бути щедрішими на прояв почуттів, а сангвінікам – бути надійним і послідовним, щоб партнер міг тобі довіритися.

Парам з однаковим темпераментом простіше у випадку, якщо обидва флегматики або меланхоліки. А ось двом холерикам може стати разом затісно. Безумовно, легше всього буде сангвінікам.

Людам різних темпераментів буває непросто зрозуміти один одного. А парам з однаковим темпераментом простіше у випадку, якщо обидва флегматики або меланхоліки.

	Сангвінік	Холерик	Флегматик	Меланхолік
Как малыш реагирует на стрессовую ситуацию?	быстро пытается «все исправить»	хватается за несколько дел, суетится	не торопится что-то предпринимать	затаивается
Как ведет себя ребенок в ответ на замечание, наказание?	начинает плакать демонстративно	бурно протестует	задумывается над сказанным	обижается, плачет тихо, но горько
Как ребенок выступает перед зрителями?	уверенно и радостно	торопится все рассказать, не терпит, чтобы перебивали	не стремится к публичным выступлениям, если отвергнется нельзя, читает быстро и явно хочет побыстрее закончить	явно боится выступать на публике, малейший шорох воспринимает как насмешку
Как малыш общается с чужими, заводит знакомства?	любит общество детей и взрослых, всегда приветлив	спешит подружиться и все-все рассказать	нетороплив, тщательно изучает нового знакомого	застенчив, может даже попытаться спрятаться за маму
Что делает ребенок, попав в необычную обстановку?	быстро осматривается, выбирает что-то наиболее интересное и начинает с ним играть	стремится сразу же забегать во все уголки и все потрогать, часто сносит что-то на бегу	внимательно осматривается, слушает пояснения взрослых	настораживается, старается первое время не отходить от мамы

Темперамент дитини

Оскільки темперамент – категорія вроджена, дізнатися, хто твій малюк (холерик, сангвінік, флегматик або меланхолік) можна практично з народження. Однак краще «виносити вердикт», коли малюк трохи підросте, і мама накопичить досвід спостереження за ним, а також коли можна буде судити про його переваги в іграх і характері мови.

Навіщо потрібен аналіз темпераменту малюка? Щоб допомогти йому адаптуватися в різних життєвих ситуаціях, активно розвивати сильні сторони його особистості і легко долати проблеми на шляху пізнання світу.

Щоб визначитися з типом темпераменту твоєї дитини, відповідай чесно для себе на прості питання про характерному для нього поведінку. У таблиці нижче мова йде про дітей 2 – 4 років. Якщо твоя дитина вже виріс з того віку, давай відповіді виходячи з його реакцій, коли він був у тому віці (впевнені, Ви їх пам'ятаєте як ніхто)

Як Ви вже зрозуміли, з яким стовпцем частіше збігається поведінку свого чада, такий тип його темпераменту.

Які ж стандартні рекомендації батькам по вихованню юних сангвініків, холериків, флегматиків і меланхоліків?

Сангвінік. Такому активному дитині обов'язково потрібно підібрати спортивну секцію по душі. Слід приділяти увагу послідовності та цілеспрямованості, учити доводити почате до кінця. Для цих цілей відмінно підійдуть всілякі конструктори і пазли, мозаїки за віком. Ти можеш бути вимогливою з маленьким сангвініком, звичайно, без надмірної муштри. Похвала підстьобне такої дитини до праці.

Холерик. Головне, на що потрібно звернути увагу у вихованні юного холерика – його органічне вливання в колектив. Вчи не конфліктувати, не бути непримиреним, терпимо ставитися до оточуючих. Підтримуй малюка в його прагненні бути лідером, давай поради щодо справедливого зміцнення свого авторитету в колективі. І ніколи не лай такої дитини в присутності сторонніх! Частіше хваліть за самостійність, переконуй його в тому, що пишаєшся тим, який він дорослий і свідомий, хвали за витримку. А щоб «спустити пар» придумай для який-небудь таємний ритуал або просто запиши малюка у спортивну секцію або на енергійні танці (хіп-хоп, рок-н-рол та ін) Також по твоєму холерикові явно плачуть дитячі театральні студії, або (при наявності слуху) хори та ансамблі. Сцена – це його стихія.

Флегматик. Для такого малюка важливо виробити повагу до власної думки, але і здатність до розуміння почуттів інших людей. Частіше міркуй разом з ним, став навідні запитання. Читаючи казку, зупиняйся і переспрашивай дитини: чому той чи інший герой вчинив так, що їм рухало? Якщо у твого малюка є проблеми в дитячому колективі, підтримуй його, спочатку – прямо захищай. Малюкові буде корисно відвідувати танцювальний гурток (пропонуй не дуже швидкі стилі), музичну або художню студію

Меланхолік. Завжди демонструй зацікавленість в оповіданнях малюка і щиро слухай, що він тобі говорить. Тільки так ти зможеш ввести розмова по душам у вашу традицію. Маленькому меланхоліку життєво необхідно хоч кому-то повністю довіряти, щоб ділитися всіма своїми страхами і сумнівами. На цю роль мама підходить краще за всіх. Вислуховуй, вчи розмірковувати, шукати виходи з різних ситуацій. Не критикуй свого малюка! Вказуючи на його неправоту, обов'язково починай з нагадування, що ти його дуже любиш. З розвиваючих занять для нього ідеально підійде малювання. Поки дитина маленька – привчи його складати разом з тобою казки. Можливо, трохи подорослішавши, дитина займеться літературною творчістю.

Сучасні теорії темпераменту

1. Регулятивна теорія темпераменту Яна Стреляу

Фундаментальними характеристиками темпераменту Я. Стреляу вважає активність і реактивність.

Ті типи темпераменту, які ми бачимо у сучасних індивідуумів, що утворилися в результаті еволюції. А тому природа темпераменту – генетична. Однак, під впливом життєвих обставин при дорослішанні темперамент людини частково може змінюватися. Я. Стреляу розробив спеціальний тест-опитувальник, який досліджує рівень процесів збудження, гальмування і взагалі рухливості нервових процесів.

2. Теорія інтегральної індивідуальності В. С. Мерліна

Мерлін виділив 9 основних параметрів темпераменту:

- 1) емоційна збудливість;
- 2) збудливість уваги;
- 3) сила емоцій;
- 4) тривожність;
- 5) реактивність мимовільних рухів (імпульсивність);
- 6) активність вольової, цілеспрямованої діяльності;
- 7) пластичність - ригідність;
- 8) резистентність (опірність);
- 9) суб'єктивізація (упередженість).

3. Теорія формально-динамічних властивостей особистості

Спеціальну теорію індивідуальності розробив В. М. Русалов. Згідно його уявленням, темперамент – визначальна категорія для психіки людини.

В. М. Русалов виділив чотири формально-динамічних властивостей темпераменту:

- витривалість,
- пластичність,
- швидкість,
- емоційність (чутливість).

На основі даної теорії Русалов розробив «Опитувальник структури темпераменту» (ОСТ). Сама тема темпераменту, його типологія настільки цікаві, що в подальших публікаціях ми обов'язково розглянемо більш ґрунтовно кожний тип окремо.