

*Психология***Н. Т. Ерчак****ЧТО СКРЫВАЕТСЯ ПОД ПОНЯТИЕМ «ТЕМПЕРАМЕНТ»**

В статье содержатся материалы, раскрывающие сложную и несколько противоречивую картину такого важного психологического явления, как темперамент. Отражается разнообразие точек зрения на данный феномен, но в то же время подчеркивается и то общее, что придает ему определенность и делает более конкретным и понятным для студентов.

О темпераменте написано много. Еще чаще люди говорят о нем, имея в виду что угодно. Это могут быть и проявления влияния на человека того созвездия, под которым он родился, и характеры родителей, и некоторые схематичные паттерны поведения, связанные с темпераментом и обозначаемые часто употребляемыми словами-терминами: *сангвиник*, *холерик*, *флегматик*, *меланхолик*. В целом довольно удобно, просто и понятно. Тем более, что есть соответствующие описания поведения каждого из четырех типов, которые относительно легко усваиваются студентами. Иногда, к сожалению, недостаточно критично, так как нечувствительность к противоречиям иногда приводит к формированию весьма странного конструкта, в котором сочетаются отдельные свойства нервной системы, темперамента или черты характера. Вот, например, как может представлять себе темперамент не очень-то интересующийся собственной психикой студент: «Холерик – это сильный, инертный, уравновешенный человек. Представители этого типа в основном общительны, добиваются поставленных целей. Сангвиник – подвижный, уравновешенный, инертный человек, а меланхолик – слабый и неуравновешенный». Очевидно, что, руководствуясь подобными теоретическими знаниями, определение холерика или сангвиника может относиться практически к любому собеседнику.

Более адекватное понимание феномена может быть достигнуто благодаря применению соответствующих тестов и вопросников. Обработка последних нередко достаточно проста и доступна любому обучающемуся. Тесты немного сложнее в обработке; нередко содержат указания на теоретические основания, в соответствии с которыми можно интерпретировать результаты тестирования. Кстати, наличие подобного инструментария позволяет получать весьма интересные материалы, которые могут, однако, отражать картину, относительно далекую от реальности. Но, с другой стороны, важно, чтобы студент научился размышлять, обнаруживать несоответствия и противоречия, получаемые при использовании вопросников и тестов, а в итоге приходил к более глубокому пониманию изучаемого явления.

В одной дипломной работе, посвященной изучению влияния темперамента на эффективность усвоения иностранных языков, автором были использованы три диагностические методики. Одна из них позволяла отнести каждого участника исследования к тому или иному типу темперамента.

Располагая отметками по иностранным языкам за несколько лет, отражающими эффективность учебной деятельности, можно было бы попытаться обнаружить и оценить степень взаимосвязи между этими переменными. Применение еще одной диагностической методики – весьма популярного теста Айзенка – позволяло оценивать не столько указанные выше типы, сколько такие свойства темперамента, как экстраверсия-интроверсия, эмоциональная неустойчивость и эмоциональная стабильность. К сожалению, валидность этого психологического теста начинает вызывать сомнения. Дело в том, что его использование при изучении темы «Темперамент» показало, что количество интровертов в последнее время заметно сократилось. В нескольких группах их не оказалось вовсе. Наиболее вероятная причина видится в том, что большинству студентов в основном импонируют характеристики экстраверта, поэтому они легче обнаруживают в себе именно эти черты и не видят признаков интроверсии. К тому же современная культура ориентирована на доминирование личностей, не отличающихся высокой чувствительностью, не очень склонных к саморефлексии, зато любящих веселье, интенсивное общение.

Полученные в результате применения этих двух методик данные оказались противоречащими друг другу. Отметим, что по шкале интроверсия – экстраверсия показатель в 17–24 балла следует рассматривать как проявление явной экстраверсии, тогда как в 1–9 баллов – свидетельство очевидной интроверсии. Один «холерик», выявленный с помощью вышеупомянутого вопросника, мог, например, иметь 22 балла по шкале интроверсии, а другой – только 9. «Меланхолики» имели и 6–8 баллов, и 21 балл, «флегматики» – и 9 баллов, и 21 балл, «сангвиники» – 17–20 баллов и 8.

Материалы диагностики пластичности – ригидности, полученные с помощью еще одной методики, тоже оказались противоречащими данным вышеупомянутого вопросника: одни представители меланхолического или холерического типа оказывались ригидными, другие – пластичными. Иначе говоря, размышляя о темпераменте, целесообразнее рассматривать его как совокупность биопсихических свойств, составляющих единство, но не сводимых к укоренившимся в бытовой психологии известным четырем типам. А диагностику этих свойств (сензитивность, пластичность – ригидность, экстраверсия – интроверсия, темп реакций, реактивность, активность, эмоциональная возбудимость) хорошо бы осуществлять с помощью соответствующих экспериментальных методик, используя вопросники и тесты в качестве вспомогательных.

Следует заметить, что темперамент – не та реальность, которая легко поддается изменениям. Как утверждают американские психологи, «в отношении некоторых аспектов нашей личности у нас не больше выбора, чем в отношении формы носа или размера ноги» [1]. Вместе с тем попытки разобраться в феномене, подойти к нему с какой-то еще не опробованной точки зрения не прекращаются, что вполне естественно для науки. Авторы вышеупомянутой работы приводят материалы одного лонгитюдного исследования, в котором изучались 100 детей от рождения до подросткового

возраста. Исследователи опирались на сообщения родителей о реакциях их детей на разные ситуации. Во внимание принимались такие показатели, как уровень активности, общее настроение, объем внимания и настойчивость. В итоге были выделены три следующих типа темперамента: «легкие» дети, которые были игривы и высокоадаптивны, «трудные» – неадаптивные, дети с доминированием отрицательных эмоций, и дети, замедленно входящие в активное состояние. Последние, кстати, отличались низкой реактивностью и слабостью реакций.

Становление темперамента в детстве, основанное на физиологических показателях, привлекло внимание американского исследователя Дж. Кагана [2]. Он предположил, что каждый ребенок рождается с типичным для него настроением и способом реагирования на новые стимулы. Дети, которые отличаются высокой реактивностью на новизну, впоследствии становятся более скованными, сдержанными, робкими, тогда как низкорективные – раскованными, смелыми. Подобно терминам «холодный – горячий», «твердый – мягкий» – эти два понятия являются крайностями одного диапазона.

Для проверки гипотезы Дж. Каган пригласил в лабораторию родителей с четырехмесячными младенцами и записал на видео их поведение при предъявлении знакомых и незнакомых стимулов. Сдержанные и робкие (inhibited) дети реагировали на новые стимулы реакцией избегания или дистресса, им требовалось больше времени, чтобы расслабиться в новых условиях. И, наоборот, раскованные и смелые дети (uninhibited), кажется, получали удовольствие от тех же самых ситуаций, которые оказались такими стрессогенными для первых. Проявления реактивности, регистрируемые на видео, были оценены по степени выраженности выгибания спины, интенсивности плача. Около 20 % детей были отнесены к высокорективным. Примерно 40 % детей оказались спокойными при восприятии новых стимулов, а еще 40 % демонстрировали смешанное реагирование. Когда этим детям исполнилось 14 месяцев, потом – 21 месяц и далее четыре года и пять месяцев, Дж. Каган снова занялся их изучением. В дополнение к наблюдениям за поведением детей у них измерялись кровяное давление и ЧСС при предъявлении разных стрессоров. Ученый подчеркивал, что ни один высокорективный ребенок не стал впоследствии смелым и раскованным (uninhibited). Психологически эти дети (около 15 %) оказались робкими, скованными; имелись и физиологические отличия – у них чаще отмечались аллергии, запоры, выше сердцебиение. Также было высказано суждение и в отношении низкорективных детей. Более 30 % представителей этой группы (раскованных и смелых) – мальчики. Их поведение отличалось энергией и спонтанностью, а физиологическая особенность – низкий уровень сердцебиения. Очень беспокойные дети, с одной стороны, и очень смелые – с другой, отличаются стабильностью паттернов активности правого и левого полушарий.

Деление людей на высокорективных и низкорективных, в принципе, предлагалось и ранее, только понималось несколько иначе [3]. Так, говоря о

темпераменте, польский исследователь Я. Стреляу имел в виду совокупность формальных и достаточно устойчивых аспектов поведения, находящихся проявления в энергетическом уровне поведения и временных параметрах реакций. Обсуждая проблему энергетического уровня поведения, автор подчеркивал, что оно направлено на сохранение оптимального возбуждения, при котором индивид несет наименьшие физиологические затраты. Подобное поведение становится определенной потребностью, формирующейся в онтогенезе. Удовлетворение этой потребности может быть достигнуто посредством соответствующих действий определенной интенсивности, частоты и продолжительности, которые должны обеспечить индивиду необходимую стимуляцию для сохранения или достижения оптимального уровня возбуждения. Естественно, что одно и то же напряжение, являющееся для одних оптимальной нагрузкой, у других индивидов может вызвать перегрузку.

Основываясь на идее об энергетическом уровне поведения, автор выделяет два основных свойства темперамента: *реактивность* и *активность* поведения. *Р е а к т и в н о с т ь* проявляется, прежде всего, в реакциях, вызванных непосредственно действующим стимулом. Подобное поведение называется реактивным, в отличие от произвольного, которое часто не связано непосредственно с актуальной побудительной ситуацией. Реактивность тем сильнее, чем слабее раздражитель, вызывающий едва заметную реакцию. Вторым параметром, связанным с энергетическим уровнем поведения, является *а к т и в н о с т ь*, находящая проявление в произвольном поведении. Это могут быть энергичные или продолжительные двигательные реакции, намеренные интеллектуальные действия. Целью этой активности является получение соответствующей стимуляции для достижения (или поддержания) оптимального уровня возбуждения. Наряду с энергетическим уровнем поведения вторым критерием свойств темперамента, по мнению Я. Стреляу, является временная характеристика реагирования. Сюда включаются скорость реакции, ее темп и ритмичность, а также подвижность как быстрота перехода от одной реакции к другой.

Рассмотренная выше теория достаточно близка концепции И. П. Павлова и создана под ее несомненным влиянием. По своей сути понятия «реактивность» и «активность» весьма напоминают «слабость» и «силу» процессов возбуждения и торможения. Не случайно в своих рассуждениях о связях между свойствами темперамента и, например, тревожностью, Я. Стреляу часто оперирует терминологией И. П. Павлова. В частности, он пишет: «Возможно, что этой гипотетически большей реактивностью или чувствительностью слабого типа можно также объяснить наблюдающийся у лиц со слабым типом нервной системы (то есть у реактивных индивидов) высокий уровень тревожности» [3, с.133].

Особенности темперамента определяются сложными физиологическими механизмами, включающими несколько систем со специфическими параметрами функционирования. Эти системы взаимодействуют друг с другом, образуя, тем не менее, единое целое. Энергетический уровень организма

обеспечивают, например, и эндокринная система, и периферическая нервная система, и кора головного мозга, и ретикулярная формация. По этой причине одно и то же свойство темперамента может проявляться по-разному, в зависимости от того, какая именно из систем непосредственно управляет реакциями индивида. Следует подчеркнуть, что свойства темперамента наиболее отчетливо проявляются в экстремальных условиях, когда нарушается равновесие между организмом и средой, когда неблагоприятные условия требуют мобилизации защитных и компенсаторных механизмов, когда не срабатывают прочные и устоявшиеся формы поведения. В целом же большинство индивидов, находящихся в типичных для них условиях существования, относятся к той большой группе, которая максимально представлена на кривой нормального распределения Гаусса.

Рассмотрим материалы, раскрывающие вклад в функционирование темперамента эндокринной системы, в частности, роль нейротрансмиттеров. Исследователи установили, например, что беспокойные, тревожные обезьянки имеют высокий уровень нейротрансмиттера эпинефрина, а смелые, раскованные – низкие [4]. Весьма вероятно, что подобные зависимости характерны и для людей. Высокие уровни нейротрансмиттера серотонина коррелируют с более высокими уровнями социабельности. Поэтому человек может иметь высокий уровень эпинефрина и быть по этой причине беспокойным, нервным, но иметь при этом высокий уровень серотонина и отличаться общительностью. Индивиды с низкими уровнями серотонина имеют тенденцию к агрессивному поведению и употреблению спиртного; не случайно алкоголизм представляется связанным с пониженным выделением нейротрансмиттера серотонина. Современные исследования указывают также на важную роль определенных областей мозга, которые способствуют доминированию таких особенностей поведения, как скованность – робость или раскованность – смелость. Это, прежде всего, такое подкорковое образование, как миндалина. Так, взрослые, которые в двухлетнем возрасте были оценены как скованные – робкие, отличались более высокими уровнями реактивности миндалины. Относительное доминирование правого или левого полушария тоже вносит определенный вклад: у скованных и робких детей отмечается более высокая реактивность в правом полушарии, у раскованных и смелых – в левом.

Индивидуальные различия в отношении темперамента изучались и американскими исследователями Л. Кларком и Д. Ватсоном [5]. Согласно предложенной авторами модели, темперамент может рассматриваться в плане трех наиболее общих свойств, напоминающих три фактора известного опросника «Большая Пятерка»: «Отрицательная эмоциональность» (ОЭ), «Положительная эмоциональность» (ПЭ), широта диапазона «Безудержность – Скованность» (БС). Индивиды, отличающиеся высокими уровнями отрицательных эмоций (ОЭ), воспринимают мир как несущий в себе угрозу, тогда как лица с низкими уровнями – эмоционально устойчивы, спокойны, довольны собой. Индивиды с высокими показателями положительной эмоциональности (ПЭ) любят компании людей, энергично осваивают окружаю-

щий мир (наподобие экстравертов), а с низкими показателями – сдержанны, не отличаются энергичностью или доверчивостью (наподобие интровертов). Эти два фактора не зависят друг от друга, потому что управляются разными биологическими системами. Третий фактор «Безудержность – Скованность» (БС) касается стиля эмоциональной регуляции. Индивиды с высокими показателями по этому фактору импульсивны, беспечны, находятся под влиянием сиюминутных эмоций, чаще испытывают тягу к алкоголю и более активны в сексуальных отношениях, тогда как лица с низкими показателями осторожны, отличаются высоким самоконтролем, избегают риска или опасности.

В качестве биологического коррелята фактора «Положительная эмоциональность» авторами рассматривалось действие дофамина, высокие уровни которого ассоциируются с дружелюбным поведением, а его нехватка – с дефицитом побудительной мотивации. Высокие показатели по этому фактору демонстрируют тесную связь с доминантностью левого полушария. Высокие уровни гормона тестостерона, связанные с соревновательностью и агрессивностью, коррелируют с высокими показателями по фактору «Безудержность – Скованность». Меньше информации в отношении нейробиологии фактора «Отрицательная эмоциональность». В частности, обнаружена взаимосвязь между доминантностью правого полушария и тенденцией к переживанию отрицательных эмоций. Повышенная сензитивность миндалины, похоже, играет определенную роль в проявлении высоких уровней тревожности, дистресса.

Довольно сходная концепция содержится еще в одном исследовании, в котором темперамент тоже рассматривается в виде трех общих факторов [5]. Первый фактор отражает наличие тенденции к риску, высокую активность, предпочтение интенсивной стимуляции, второй – характеризуется наличием или отсутствием диспозиции к воспроизведению отрицательных реакций, а третий фактор связан со способностью управлять своим вниманием и поведением, то есть с волевым контролем.

Хотя исследователи подчеркивают высокую устойчивость темперамента, определенные изменения, тем не менее, не исключаются. Эксперименты свидетельствуют о том, что социальные воздействия могут влиять не только на поведение, но и на физиологию [4]. Так, если генетически нетревожная обезьянка отдается «на воспитание» тревожной приемной матери-обезьянке, она остается нетревожной. Когда же тревожная, боязливая обезьянка «воспитывается» смелой, нетревожной приемной матерью, она не просто становится смелой, но и обретает низкие уровни нейротрансмиттера эпинефрина, свойственные смелым особям. Лидерство в обезьяньей иерархии связано с высокими уровнями серотонина у тех, кто наверху. Но экспериментальная реорганизация стада таким образом, чтобы в лидерах оказались обезьяны, которые ранее были внизу, привела к повышению у последних уровней серотонина [1]. Женщины чаще, чем мужчины, страдают от смены настроения, хотя в детстве их количественное соотношение в плане скованности (робости) примерно одинаково. Однако большинство женщин такими и остаются,

тогда как среди мужчин их количество сокращается. Возможно, по той причине, что общество не одобряет подобное качество у мужской половины. Начиная с подросткового возраста, девушки отличаются более высокими, по сравнению с юношами, уровнями серотонина, что коррелирует с их большей социабельностью. Наибольший стресс у женщин связан с проблемами в отношениях, тогда как мужчины не столько психологически, сколько, возможно физиологически, менее чувствительны к социальным аспектам бытия. Высказывается предположение о том, что у робких детей, научившихся справляться со стрессом, физиологический маркер, коррелирующий с робостью (скованностью), может исчезнуть. Иначе говоря, существует двусторонняя связь между биологическими процессами и социальной практикой, а соответствующий опыт иногда может корректировать работу мозга. Следовательно, утверждать, что воспитание не всегда может изменить природу, не означает, что такового не может быть вообще. И если раннее социальное влияние в принципе может преодолеть биологическое, то стойкие, жизнерадостные дети могут быть таковыми как от природы, так и благодаря воспитанию. Но если не вмешиваться в процесс развития ребенка, то окружающую его среду станет определять биология. Оптимальный же способ преодоления нежелательных сторон темперамента заключается в выборе наиболее соответствующего окружения, подходящей деятельности, прежде всего, профессиональной, а также видов отдыха или спорта.

Физическая или эмоциональная, мнимая или реальная, но опасность есть повсюду, а наша нервная система реагирует на нее соответствующим образом. Чувствительность высокорезактивных индивидов к событиям или объектам, не только угрожающим их существованию, но и просто новым, делает их жизнь непростой. На угрозу или просто что-то незнакомое или неожиданное нередко наблюдается избыточная реакция типа «бежать» или «нападать». Они более тревожны и робки, часто практикуют избегание, имеют больше шансов выжить в опасных ситуациях, но их жизнь не очень комфортна. В семьях, члены которых отличаются повышенной чувствительностью, эмоциональной неуравновешенностью, подверженностью к депрессиям, чаще вырастают писатели, танцоры, художники, композиторы. К счастью, они высокочувствительны не только к стрессу и опасности, но и к новизне, литературе, искусству.

У людей низкорезактивных, раскованных, смелых реакции на досадные мелочи не возникает. Они внутренне предрасположены к тому, чтобы получать удовольствие от жизни несмотря на наличие вопросов, не имеющих ответа, неизбежность потерь и даже смерти. Стрессовые ситуации только стимулируют их активность. Например, один из пяти летчиков-истребителей будет вынужден катапультироваться, а один из двенадцати – погибнет при исполнении служебного долга [4]. Тем не менее, получить такую опасную работу совсем непросто. Как уже отмечалось ранее, эти люди отличаются низкой чувствительностью не только в опасных ситуациях, но и в условиях социального риска. Эта низкая чувствительность может стать причиной разрушения отношений.

В зависимости от уровня реактивности люди предпочитают разные виды спорта с различной степенью риска. Так, среди альпинистов и планеристов, чьи спортивные действия часто связаны с физическим риском, очевидно численное преобладание низкорективных индивидов [3]. Аналогичная ситуация отмечается и в других видах спорта. Высокорективные люди нередко предпринимают попытки заняться рискованными видами спорта. Но, как отмечают специалисты, они часто отсеиваются, так как не выдерживают постоянного чрезмерного эмоционального напряжения [7]. Иначе говоря, устают от борьбы со страхом, ибо одно и то же напряжение, являющееся для обладателей сильной нервной системы (низкорективных) оптимальной нагрузкой, у лиц со слабой нервной системой (высокорективных) может вызвать перегрузку, проявляющуюся в меньшей эффективности действий или даже нарушении деятельности.

Таким образом, осмысление природы темперамента позволяет нам лучше понять, почему мы реагируем на происходящее с нами так или иначе. А внимательное отношение к собственному поведению может дать возможность оценить ту степень психического напряжения, которая для нас является оптимальной, а которая – запредельной. И выбрать среду, содержащую именно ту стимуляцию, которая требуется для достижения и поддержания оптимального уровня возбуждения.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Pervin, L. A. Personality: Theory and Research. Ninth edition / L. A. Pervin, D. Cervone, O. P. John // John Wiley & Sons Inc. – 2005. – 618 p.*
2. *Kagan, J. Galen's prophecy: Temperament in human nature / J. Kagan. – N. Y. : Basic books. – 1994. – 329 p.*
3. *Стреляу, Я. Роль темперамента в психическом развитии / Я. Стреляу. – М. : Прогресс, 1982. – 231 с.*
4. *Gallagher, W. How we become what we are / W. Gallagher // Annual editions: Psychology 1996/97. – N. V. : Brown & Benchmark Publishers; Guilford. – P. 25–35.*
5. *Clark, L. A. Temperament: A new paradigm for trait psychology / L. A. Clark, D. Watson // Handbook of personality: Theory and research. – N. Y. : Guilford. – P. 399–423.*
6. *Фрэнкин, Р. Мотивация поведения: биологические, когнитивные и социальные аспекты / Р. Фрэнкин. – СПб. : Питер, 2003. – 651 с.*
7. *Ильин, Е. П. Психология воли / Е. П. Ильин. – СПб. : Питер, 2002. – 288 с.*

A seemingly well-known psychological phenomenon – temperament – is considered in the article. Several view points on temperament are presented but the attention is focused on its most general properties to make the phenomenon easier for students to understand.

Поступила в редакцию 24.03.2020