

УДК 159.9

Гула М.М.¹, Хрустальова М.С.²

¹студ. гр. СНЗ-114м НУ «Запорізька політехніка»

²канд. політ наук, доц. НУ «Запорізька політехніка»

ЗВ'ЯЗОК ТЕМПЕРАМЕНТУ З ПРОЯВАМИ ТРИВОЖНОСТІ ТА КОЛИВАННЯМИ НАСТРОЮ В МОЛОДОМУ ВІЦІ

Темперамент як вроджена властивість особистості, одна з найважливіших структурних одиниць психіки, що є біологічно обумовленою, виступає справжнім каталізатором людської поведінки в усіх сферах її діяльності.

Розрізняють чотири основних типи темпераменту: холерик, сангвінік, флегматик та меланхолік. Для кожного з цих типів характерні індивідуальні особливості емоційних та поведінкових проявів, за якими й встановлюється їхній зв'язок з певним типом.

Меланхоліки та флегматики, за своєю природою, спокійні, виважені та усамітнені. Натомість, холерики та сангвініки мають більш бурхливий характер, енергійну спрямованість та потребу у соціальному схваленні.

Зв'язок темпераменту з проявами тривожності та коливаннями настрою має неоднозначний характер. Кожній людині, незалежно від типу темпераменту чи іншої вродженої психічної особливості, зважаючи на певну подію в її житті, властиво мати тривожну поведінку, а під впливом зовнішніх чи внутрішніх стресорів настрій може мати значні коливання протягом певного часу. Також важливого значення набуває досвід та сформовані копінг-стратегії реагування на життєві події, які вже несвідомо змушують нас реагувати певним чином.

Молодий вік характеризується, зазвичай, як «ера життєвої енергії», мотиваційна ера. Це період, протягом якого людина визначається з майбутньою професією, починає самостійно «прокладати» власний життєвий шлях, розпочинає активну соціальну взаємодію та робить спроби зайняти ту чи іншу соціальну роль. Процес дорослішання, набуття особистого та соціального досвіду може мати достатньо складне та навіть болісне протікання. Беручи до уваги різноманітність стресових факторів для людей в молодому віці, уникнути проявів тривожності та мати стабільний емоційний фон неможливо.

Як вже зазначалось, темперамент може виступати каталізатором поведінкових проявів. Молодий вік показує це найяскравіше, бо саме в цей час людина робить найбільше спроб досягти успіху та помилок при цьому. Спостерігаючи окремі епізоди з життя молодшої людини, можна побачити її особливості взаємодії з навколишнім світом та самим собою. Ступінь соціалізації, рівень енергії, фізична та емоційна витривалість, емоційна лабільність – всі ці характеристики можуть проявлятися тим чи іншим чином в людей з різним типом темпераменту, а представники одного типу можуть мати певний ступінь подібності.

Загалом, не можна виокремити один єдиний тип темпераменту, який характеризувався б лише тривожними проявами та коливаннями настрою, але низку особливостей взаємозв'язку між ними можна розглянути наступним чином:

Холерик – імпульсивна особистість, що має вибуховий характер та значні амбіції в професійній та особистій сферах діяльності. Енергійність холерика робить його цілеспрямованим та витривалим в моменті, проте знаходячись в стані «все або нічого» протягом тривалого часу, холерик значно знижує власні ресурси, результат перестає бути задовільним для нього. Як результат – емоційна дестабілізація та тривожність. Сангвінік – соціально активна особистість, що потребує схвалення та постійного контакту. За відсутності виконання важливої соціальної ролі для свого оточення сангвінік може страждати від проявів тривожності. Флегматик – найбільш емоційно стійкий тип темпераменту, який характеризується виваженістю та стабільністю. Натомість, недостатність соціальної активності та впевненості в собі

може дати поштовх до деморалізації, що призведе до емоційної дезадаптації. Меланхолічний тип темпераменту відрізняється надмірною чутливістю та замкненістю, воліють усамітнюватися та не люблять бути «на очах». Представники даного типу найчастіше обирають професії з мінімальним контактом з іншими людьми. Для них типовою є соціальна тривожність.

Звичайно, важливо пам'ятати той факт, що жодного типу темпераменту в «чистому вигляді» майже не існує. Натомість, особливі поведінкові та емоційні тенденції мають своє місце та потребують додаткового вивчення, аби, в подальшому, ефективніше запобігати появі тривожних розладів у представників різних психічних та психологічних властивостей в молодому віці.