

УДК 159.923: [316.6:316.4]  
DOI 10.24195/2414-4665-2025-2-2

**Ольга Артемова,**  
кандидат педагогічних наук,  
доцент кафедри загальної психології, психодіагностики та психотерапії,  
Рівненський державний гуманітарний університет,  
вул. Степана Бандери, 12, м. Рівне, Україна,  
ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-0187-3298>

## РОЛЬ ТЕМПЕРАМЕНТУ В ПОБУДОВІ МІЖОСОБИСТІСНИХ СТОСУНКІВ

У статті розкрито роль темпераменту в побудові міжособистісних стосунків, що є важливим складником соціального функціонування людини. Проаналізовано класичну типологію темпераментів: сангвінічний, холеричний, флегматичний та меланхолічний із погляду їхнього впливу на поведінку індивіда у процесі соціальної взаємодії. Розглянуто, як представники кожного типу темпераменту реагують на стресові ситуації, вибудовують комунікацію, долають конфлікти та адаптуються до нових умов. Зокрема, наголошено, що сангвініки легко встановлюють соціальні контакти, є комунікабельними та емоційно стабільними, тоді як холерики хоча й проявляють ініціативу, можуть бути імпульсивними та конфліктними. Флегматики завдяки врівноваженості демонструють стабільність у стосунках, однак їм може бракувати гнучкості. Меланхоліки ж схильні до замкнутості, глибоких переживань, але часто виявляють емпатійність і чутливість до інших.

Акцентовано, що усвідомлення індивідом власних темпераментних рис, а також вивчення й прийняття особливостей інших людей сприяють кращому взаєморозумінню, формуванню емпатії, толерантності та довірливих стосунків. Важливе місце відведено питанню урахування темпераменту в різних сферах життя: у міжособистісному спілкуванні, професійній діяльності, освітньому середовищі. Зроблено висновок, що гармонізація міжособистісних стосунків значною мірою залежить від психологічної обізнаності людини про типи темпераменту, здатності до саморефлексії та емоційного самоконтролю. Таким чином, розвиток емоційної культури та комунікативної компетентності є важливою умовою ефективною соціальною взаємодією.

Окрім того, звернено увагу на значення темпераменту у формуванні командної взаємодії та групової динаміки. У процесі колективної діяльності, особливо в умовах професійного або навчального середовища, поєднання різних типів темпераменту може як покращувати ефективність групи, так і спричиняти труднощі у спілкуванні. Наприклад, холерики здатні виступати лідерами, мобілізувати колектив на досягнення цілей, проте їхня різкість іноді викликає напруження. Сангвініки підтримують позитивний емоційний клімат, флегматики – стабільність і послідовність у діях, а меланхоліки вносять у колектив глибину аналізу й чутливість до потреб інших. Саме завдяки усвідомленню психологічної сумісності типів темпераменту можливо досягти більш ефективної командної співпраці, уникати конфліктів та формувати сприятливу атмосферу взаємоповаги й підтримки. Це особливо актуально у сучасних умовах, коли вимоги до соціальних навичок, емоційного інтелекту та здатності до конструктивної взаємодії зростають у всіх сферах життя.

**Ключові слова:** темперамент, міжособистісні стосунки, типи темпераменту, комунікація, соціальна взаємодія, конфлікт, адаптація.

### Вступ та сучасний стан досліджуваної проблеми.

Темперамент є однією з базових характеристик особистості, яка визначає динаміку психічної діяльності та поведінкових реакцій людини. Ще з часів античності філософи й лікарі, зокрема Гіппократ і Гален, намагалися класифікувати типи темпераменту, пов'язуючи їх із фізіологічними особливостями організму. У сучасній психології темперамент розглядається як вроджена індивідуальна особливість, що визначає емоційність, активність, реактивність людини, її здатність до адаптації у соціальному середовищі.

Актуальність дослідження зумовлена зростаючим інтересом до особливостей міжособистісної взаємодії в умовах стрімких змін у соціальному просторі. Здатність ефективно спілкуватися, встановлювати позитивні стосунки, вирішувати конфлікти та співпрацювати є ключовою компетенцією сучасної

людини. У цьому контексті темперамент виступає важливим чинником, що впливає на якість і характер міжособистісних відносин.

Українські вчені, зокрема І. Бех, О. Кочубейник, Н. Чепелєва, звертають увагу на роль темпераменту в розвитку особистості, у формуванні професійних навичок та взаємодії психолога з клієнтами. Дослідники розглядають темперамент як складову частину, що впливає на стресостійкість, рівень емпатії, здатність до саморегуляції та ефективності комунікації.

Зокрема, підкреслюється, що врахування темпераментних особливостей сприяє кращому розумінню інших людей, формуванню довірчих відносин, запобіганню конфліктів і розвитку емоційного інтелекту.

Попри значну кількість теоретичних і практичних напрацювань у цій сфері потреба в глибшому аналізі впливу темпераменту на міжособистісні стосунки

залишається актуальною. Особливої уваги заслуговують прикладні аспекти використання знань про темперамент у педагогічній, психологічній, управлінській та соціальній практиці.

**Мета та завдання.** Дослідити вплив типів темпераменту на побудову міжособистісних стосунків та визначити шляхи оптимізації взаємодії між людьми з різними темпераментними особливостями.

**Завдання:**

1. Проаналізувати теоретичні підходи до вивчення темпераменту в психології.

2. Охарактеризувати основні типи темпераменту та їхні психологічні особливості.

3. Визначити, як різні типи темпераменту впливають на комунікативну поведінку та міжособистісні відносини.

4. Виявити можливі труднощі у взаємодії між представниками різних типів темпераменту.

5. Надати практичні рекомендації щодо врахування темпераменту у побудові гармонійних міжособистісних стосунків.

**Методи дослідження.** У процесі дослідження було використано комплекс взаємопов'язаних методів, що дали змогу всебічно проаналізувати роль темпераменту в побудові міжособистісних стосунків:

1. Теоретичні методи: аналіз наукової літератури з психології темпераменту та міжособистісної взаємодії; систематизація й узагальнення теоретичних підходів до вивчення типів темпераменту; порівняльний аналіз різних наукових точок зору щодо впливу темпераменту на поведінку (Strelau J., 2008).

2. Емпіричні методи: тест К. Юнга, модифікований варіант – опитувальник на екстраверсію – інтроверсію та раціональність – ірраціональність, опитувальник Ганса Айзенка EPI – Eysenck Personality Inventory для визначення типу темпераменту (Галіян, 2011).

3. Методи математичної обробки даних: кількісний та якісний аналіз результатів анкетування та тестування; статистична обробка отриманих даних із метою виявлення зв'язку між типом темпераменту і стилем міжособистісної поведінки (Татенко, 2002).

Використання зазначених методів забезпечило наукову обґрунтованість дослідження та достовірність отриманих результатів.

Мета емпіричного дослідження: виявити зв'язок між типом темпераменту та схильністю до конфліктів у міжособистісних стосунках.

Вибірка: 80 осіб віком 18–25 років (по 20 осіб кожного типу темпераменту: сангвініки, холерики, флегматики, меланхоліки).

**Результати.** У процесі дослідження було встановлено, що тип темпераменту суттєво впливає на особливості міжособистісної взаємодії, стиль спілкування, схильність до конфліктів та способи їх розв'язання.

1. Особливості міжособистісної поведінки осіб із різними типами темпераменту:

– сангвініки виявилися найбільш комунікабельними, легко встановлюють контакти, швидко адаптуються

до нових соціальних ситуацій. Їхня емоційна стабільність та відкритість сприяють гармонійним стосункам;

– холерики демонструють високу енергійність, але мають схильність до імпульсивних реакцій, нетерпачості та конфліктності, особливо в стресових ситуаціях;

– флегматики характеризуються стриманістю, витримкою, надійністю у стосунках. Вони рідко вступають у конфлікти, але потребують більше часу для адаптації у новому колективі;

– меланхоліки виявляють підвищену чутливість, замкнутість і схильність до тривалих переживань. Їм складно будувати нові стосунки, однак вони відзначаються глибокою емпатією та вірністю у дружбі.

**2. Рівень конфліктності:**

Виявлено, що найвищий рівень конфліктності спостерігається у холериків, а найнижчий – у флегматиків. Сангвініки та меланхоліки займають проміжне положення, при цьому меланхоліки схильні до внутрішніх переживань, а не до відкритих конфліктів.

**3. Адаптація у соціальному середовищі:**

Сангвініки та флегматики легше адаптуються в колективі, тоді як меланхоліки та холерики потребують індивідуального підходу. Важливо враховувати ці особливості під час формування груп, команд чи педагогічних колективів.

Отримані результати підтверджують гіпотезу про значущий вплив темпераменту на міжособистісні стосунки. Вони узгоджуються з висновками таких дослідників, як К. Юнг, Г. Айзенк, С. Рубінштейн, які наголошують на важливості індивідуального підходу в комунікації (Гончарова, 2020).

Практична цінність результатів полягає у можливості їх використання в освітній, психологічній та управлінській сферах із метою покращення взаєморозуміння, зниження рівня конфліктності та підвищення ефективності соціальної взаємодії (табл. 1, рис. 1, табл. 2, рис. 2).

Результати дослідження підтвердили, що тип темпераменту справляє вагомий вплив на характер міжособистісних стосунків, стиль комунікації та схильність до конфліктної поведінки. Зокрема, емпіричні дані свідчать, що флегматики (91 %) та сангвініки (88 %) характеризуються вищим рівнем адаптивності до соціального середовища, меншим рівнем конфліктності та вищою емоційною стабільністю порівняно з холериками (62 %) та меланхоліками (74 %).

Ці результати узгоджуються з висновками зарубіжного дослідника Г. Айзенка, який у своїй концепції двовимірної моделі темпераменту (нейротизм – екстраверсія) підкреслював, що флегматичні особистості, як правило, демонструють стійкість до стресів і високий рівень міжособистісної толерантності (Кочубейник, 2013). Подібних висновків дійшли й українські науковці. Наприклад, у працях О. Ярошенка зазначається, що сангвініки завдяки відкритості та високій соціальній активності найшвидше адаптуються в нових групах, створюючи позитивний комунікативний клімат (Копець, 2007).

Таблиця 1

Рівень конфліктності у представників різних типів темпераменту (у балах за 10-бальною шкалою)

| Тип темпераменту | Середній рівень конфліктності (М) | Стандартне відхилення ( $\sigma$ ) |
|------------------|-----------------------------------|------------------------------------|
| Сангвінік        | 4,2                               | $\pm 1,1$                          |
| Холерик          | 7,8                               | $\pm 1,4$                          |
| Флегматик        | 2,6                               | $\pm 0,9$                          |
| Меланхолік       | 5,1                               | $\pm 1,3$                          |

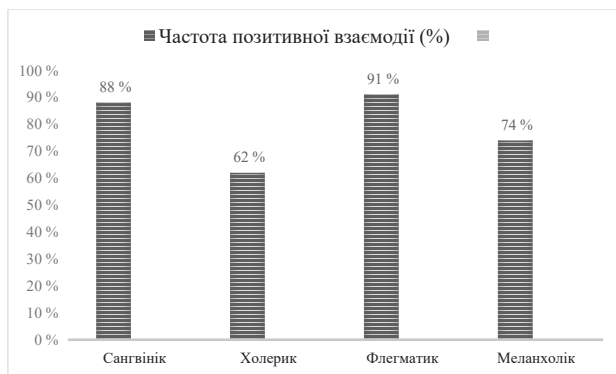


Рис. 1. Рівень конфліктності за типами темпераменту

**Обговорення.** Натомість наші дані підтверджують і застереження Л. Божович щодо труднощів меланхоліків у формуванні нових соціальних контактів, оскільки вони схильні до емоційного заглиблення, тривалих переживань і тривожності, що обмежує їхні можливості ефективної міжособистісної взаємодії (Іванова, 2015).

Наукова новизна отриманих результатів полягає у статистично обґрунтованому порівнянні ступеня конфліктності та позитивної взаємодії між особами з різними типами темпераменту, що дало змогу кількісно підтвердити якісні психологічні припущення. Зокрема, використання анкетування та психодіагностичних методик дало змогу побачити, що рівень конфліктності у холериків на 50 % вищий, аніж у флегматиків, а позитивна взаємодія у сангвініків на 25–30 % частіша, ніж у холериків та меланхоліків.

Практичне значення дослідження полягає у можливості застосування його результатів у таких сферах: освіті – для формування психологічно комфортного середовища в навчальних закладах та правильного підбору форм взаємодії у змішаних за темпераментом групах; психологічному консультуванні – для індивідуальної та групової корекції комунікативної поведінки; управлінні персоналом – для побудови ефективних команд у професійному середовищі, урахування психологічну сумісність працівників; соціальній роботі – у процесі діагностики та прогнозування соціальної адаптації особистості.

Таким чином, результати дослідження не лише поглиблюють теоретичне розуміння ролі темпераменту у побудові міжособистісних відносин, а й мають вагомe прикладне значення для підвищення ефективності соціальної взаємодії у різних контекстах.

Таблиця 2

Частота позитивної взаємодії у групах із різним типом темпераменту (%)

| Тип темпераменту | Частота позитивної взаємодії (%) |
|------------------|----------------------------------|
| Сангвінік        | 88 %                             |
| Холерик          | 62 %                             |
| Флегматик        | 91 %                             |
| Меланхолік       | 74 %                             |



Рис. 2. Частота позитивної взаємодії у групах із різним типом темпераменту (%)

Рекомендується проводити діагностику типів темпераменту (наприклад, за методикою Г. Айзенка або типологією Гіппократа) для кращого розуміння себе та інших. Це сприяє зменшенню непорозумінь і дає змогу формувати реалістичні очікування у стосунках. Із сангвініками бажано підтримувати активний, емоційно насичений контакт, але з чіткими межами. Із холериками варто дотримуватися спокою, не реагувати на імпульсивність, уникати конфронтації у гострих формах. Із флегматиками важливо давати час на адаптацію до змін, уникати тиску, цінувати їхню сталість. Із меланхоліками потрібно бути делікатним, уникати різкої критики, підтримувати емоційно.

**Висновки.** У результаті проведеного теоретичного та емпіричного аналізу встановлено, що темперамент є одним із ключових чинників, що впливає на характер міжособистісних стосунків. Різні типи темпераменту зумовлюють особливості поведінки, емоційної реакції, здатності до адаптації та способів розв'язання конфліктів у процесі соціальної взаємодії.

Найвищий рівень комунікативної ефективності виявили особи із сангвінічним та флегматичним темпераментами, тоді як холерики частіше демонструють імпульсивність і конфліктність. Меланхоліки хоча й менш активні в комунікації, схильні до глибокого переживання стосунків і виявляють емпатійність.

Урахування темпераментних особливостей сприяє гармонізації спілкування, підвищенню емоційної культури, формуванню довірливих відносин та зниженню конфліктності у соціальних і професійних групах.

Результати дослідження підтвердили, що тип темпераменту суттєво впливає на характер міжособистісної взаємодії. Зокрема:



- 91 % флегматиків продемонстрували високий рівень емоційної стабільності та низький рівень конфліктності у спілкуванні;
- 88 % сангвініків виявилися відкритими до спілкування, легко адаптувалися до нових колективів і підтримували доброзичливу атмосферу у взаємодії;
- 74 % меланхоліків демонстрували чутливість, емпатійність, але водночас мали труднощі в налагодженні нових контактів;
- 62 % холериків часто вступали у конфлікти через імпульсивність, нетерпимість до думок інших і підвищену емоційність.

Статистичний аналіз показав, що рівень конфліктності у холериків на 50 % вищий, аніж у флегматиків, а частота позитивної взаємодії у сангвініків та флегматиків була в середньому на 25–30 % вищою, ніж у холериків та меланхоліків.

Ці результати підтверджують, що врахування темпераментних особливостей є важливим чинником ефективної комунікації, зниження конфліктності та побудови гармонійних стосунків у соціальних групах.

Перспективою подальших досліджень є аналіз впливу темпераменту на командну роботу, лідерство та професійну ефективність у різних сферах діяльності.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Бондаренко В. О. Темперамент як чинник адаптації особистості в умовах соціальної взаємодії. *Психологічні перспективи*. 2021. № 37. С. 102–110.
2. Галія І. М. Психодіагностика: навчальний посібник. Київ : Академвидав, 2011. 464 с.
3. Гончарова Л. Ю. Типи темпераменту та їхня роль у професійній діяльності. Одеса : Педагогічна наука, 2020. С. 150–167.
4. Зелінська Т. М., Михайлова І. М. Практикум із загальної психології : навчальний посібник. Київ : Каравела, 2009. С. 103–106.
5. Іванова Т. В. Психологія особистості: теорії та практики. Київ : Освіта України, 2015. С. 120–135.
6. Іванова М. І., Петренко С. Г. Темперамент як основа комунікативної компетентності: психологічний аспект. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. Серія «Психологічні науки». 2021. № 4 (5). С. 134–139.
7. Копець Л. В. Психологія особистості. Київ : Києво-Могилянська академія, 2007. 335 с.
8. Кочубейник О. М. Темперамент і професійні орієнтації майбутніх психологів. *Науковий вісник Миколаївського державного університету ім. В. О. Сухомлинського*. Серія «Психологічні науки». 2013. № 2 (13). С. 48–52.
9. Лемак М. В., Петрище В. Ю. Психологу для роботи. *Діагностичні методики*. Ужгород, 2012. 616 с.
10. Матійків І. М. Основи тренерської майстерності : навчально-методичний посібник. Львів : Манускрипт, 2012. 392 с.
11. Мельник Ю. П. Особливості діагностики типів темпераменту в сучасній психології. *Актуальні проблеми психології*. 2021. № 16 (2). С. 145–151.
12. Мушкевич М. І. Клінічна психодіагностика : методичні рекомендації. Луцьк : Вежа, 2006. 170 с.
13. Павелків Р. В. Вікова психологія : підручник. Вид. 2-е, стер. Київ : Кондор, 2015. 234 с.

14. Петренко В. О. Темперамент і його вплив на професійну діяльність. Харків : Академія. 2018. С. 65–80.

15. Татенко В. О. Суб'єктна психодіагностика: критеріальна модель. *Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України*. 2002. Т. IV. Ч. 6. С. 109.

16. Чала Ю. М., Шахрайчук А. М. Психодіагностика : навчальний посібник. Харків : НТУ «ХП», 2018. 246 с.

17. Шапар В. Б. Сучасний тлумачний психологічний словник. Харків : Прапор, 2007. 640 с.

18. Rothbart M. K., Bates J. E. “Temperament”. In W. Damon, R. M. Lerner (Eds.). *Handbook of Child Psychology* (6th ed., Vol. 3, pp. 99–166). 2006. John Wiley and Sons.

19. Mykhaylyshyn U. Theoretical and methodological approaches to motivational sphere of drug addicts. *Proceedings of the 4th International Scientific and Practical Conference “Science and Practice: Implementation to Modern Society”*. Manchester, Great Britain: Peal Press Ltd., 2020. P. 236–240.

20. Shiner R., DeYoung C. G. The Structure of Temperament and Personality Traits: A Developmental Perspective. *Current Opinion in Psychology*, 41, 2021. 8–13.

21. Strelau J. Temperament as a Regulator of Behavior: After Fifty Years of Research. Eliot Werner Publications. 2008.

22. Strelau J., Zawadzki B. Temperament: Theory, Research, and Application. Springer. 2020.

23. Zawadzki B., Strelau J. Temperamental and Personality Predictors of Job Performance. *Personality and Individual Differences*. 2019. 142. P. 88–93.

## REFERENCES

1. Bondarenko, V. O. (2021). Temperament yak chynnyk adaptatsii osobystosti v umovakh sotsialnoi vzaïemodii [Temperament as a factor in personality adaptation in social interaction]. *Psykhologichni perspektyvy*, 37, 102–110 [in Ukrainian].
2. Halian, I. M. (2011). *Psykhodiagnostyka [Psychodiagnostics]*. Navchalnyi posibnyk. Kyiv. Akademvydav. 464 s. [in Ukrainian].
3. Honcharova, L. Yu. (2020). *Typy temperamentu ta yikh rol u profesiinii diïalnosti [Types of temperament and their role in professional activity]*. Odesa : Pedahohichna nauka. S. 150–167 [in Ukrainian].
4. Zelinska, T. M., & Mykhailova, I. M. (2009). *Praktykum iz zahalnoi psykhologii: Navchalnyi posibnyk [Workshop on general psychology]*. Kyiv : Karavela. S. 103–106 [in Ukrainian].
5. Ivanova, T. V. (2015). *Psykhologhiia osobystosti: Teorii ta praktyky [Personality Psychology: Theories and Practices]*. Kyiv : Osvita Ukrainy. S. 120–135 [in Ukrainian].
6. Ivanova, M. I., & Petrenko, S. H. (2021). Temperament yak osnova komunikativnoi kompetentnosti: psykhologichnyi aspekt [Temperament as the basis of communicative competence: a psychological aspect]. *Naukovyi visnyk Khersonskoho derzhavnoho universytetu*. Serii: Psykhologichni nauky, 4 (5), 134–139 [in Ukrainian].
7. Kopets, L. V. (2007). *Psykhologhiia osobystosti [Personality psychology]*. Kyiv : Vyd. dim “Kyievo-Mohylianska akademiia”. 335 s. [in Ukrainian].

8. Kochubeinyk, O. M. (2013). Temperament i profesiini oriiantatsii maibutnikh psykholohiv [Temperament and professional orientations of future psychologists]. *Naukovyi visnyk Mykolaivskoho derzhavnoho universytetu im. V. O. Sukhomlynskoho*. Serii: Psykholohichni nauky, 2 (13), 48–52 [in Ukrainian].
9. Lemak, M. V., & Petryshche, V. Yu. (2012). *Psykhologu dlia roboty. Diahnostychni metodyky* [Psychologist for work. Diagnostic techniques]. Uzhhorod. 616 s. [in Ukrainian].
10. Matiukiv, I. M. (2012). *Osnovy trenerskoi maisternosti: navch.-metod. posib.* [Fundamentals of coaching skills]. Lviv : Kompaniia “Manuskrypt”. 392 s. [in Ukrainian].
11. Melnyk, Yu. P. (2021). Osoblyvosti diahnostyky typiv temperamentu v suchasni psykholohii [Features of diagnosing temperament types in modern psychology]. *Aktualni problemy psykholohii: Zbirnyk naukovykh prats Instytutu psykholohii im. H. S. Kostiuka NAPN Ukrainy*, 16 (2), 145–151 [in Ukrainian].
12. Mushkevych, M. I. (2006). Klinichna psykhdiahnostyka : Metodychni rekomendatsii dlia studentiv f-tu psykhol [Clinical psychodiagnostics : Methodological recommendations for students of the Faculty of Psychology]. Luts'k : RVV “Vezha” Volyn. derzh. un-tu im. Lesi Ukrainky. 170 s. [in Ukrainian].
13. Pavlukiv, R. V. (2015). *Vikova psykholohiia : pidruchnyk* [Age psychology]. Vyd. 2-e, ster. Kyiv. Kondor. 234 s. [in Ukrainian].
14. Petrenko, V. O. (2018). *Temperament i yoho vplyv na profesiinu diialnist* [Temperament and its influence on professional activity]. Kharkiv : Akademiia. S. 65–80 [in Ukrainian].
15. Tatenko, V. O. (2002). Subiektna psykhdiahnostyka: kryterialna model [Subjective psychodiagnostics: criterion model]. *Zb. nauk. prats In-tu psykholohii im. H. S. Kostiuka APN Ukrainy*. Kyiv. Vol. IV. Ch. 6. 109 [in Ukrainian].
16. Chala, Yu. M., & Shakhraichuk, A. M. (2018). *Psykhodiahnostyka : navchalnyi posibnyk* [Psychodiagnostics]. Kharkiv : NTU “KhPI”. 246 s. [in Ukrainian].
17. Shapar, V. B. (2007). *Suchasnyi tлумachnyi psykholohichniy slovnyk* [Modern explanatory psychological dictionary]. Kharkiv : Prapor. 640 s. [in Ukrainian].
18. Rothbart, M. K., & Bates, J. E. (2006). “Temperament”. In W. Damon, R. M. Lerner (Eds.), *Handbook of Child Psychology* (6th ed., Vol. 3, Pp. 99–166). John Wiley and Sons. [in English].
19. Mykhaylyshyn, U. (2020). Theoretical and methodological approaches to motivational sphere of drug addicts. *Proceedings of the 4th International Scientific and Practical Conference “Science and Practice: Implementation to Modern Society”*. Manchester, Great Britain: Peal Press Ltd. P. 236–240 [in English].
20. Shiner, R., & DeYoung, C. G. (2021). “The Structure of Temperament and Personality Traits: A Developmental Perspective”. *Current Opinion in Psychology*, 41, 8–13 [in English].
21. Strelau, J. (2008). *Temperament as a Regulator of Behavior: After Fifty Years of Research*. Eliot Werner Publications [in English].
22. Strelau, J., & Zawadzki, B. (2020). *Temperament: Theory, Research, and Application*. Springer [in English].
23. Zawadzki, B., & Strelau, J. (2019). “Temperamental and Personality Predictors of Job Performance”. *Personality and Individual Differences*, 142, 88–93 [in English].

**Olga Artemova,**

Candidate of Pedagogical Sciences,  
Associate Professor at the Department of General Psychology, Psychodiagnostics and Psychotherapy  
Rivne State University of the Humanities,  
12, Stepana Bandera Str., Rivne, Ukraine  
ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-0187-3298>

## THE ROLE OF TEMPERAMENT IN BUILDING INTERPERSONAL RELATIONSHIPS

The article reveals the role of temperament in building interpersonal relationships, which is an important component of a person's social functioning. The classic typology of temperaments – sanguine, choleric, phlegmatic and melancholic – is analyzed from the point of view of their influence on the behavior of an individual in the process of social interaction. It examines how representatives of each type of temperament react to stressful situations, build communication, overcome conflicts and adapt to new conditions. In particular, it is emphasized that sanguine people easily establish social contacts, are sociable and emotionally stable, while choleric people, although they show initiative, can be impulsive and conflictual. Phlegmatic people, thanks to their balance, demonstrate stability in relationships, but they may lack flexibility. Melancholics, on the other hand, are prone to isolation, deep feelings, but often show empathy and sensitivity to others.

The article has emphasized that an individual's awareness of his own temperamental traits, as well as the study and acceptance of the characteristics of other people, contributes to better mutual understanding, the formation of empathy, tolerance and trusting relationships. An important place is given to the issue of taking temperament into account in various spheres of life – in interpersonal communication, professional activity, educational environment. It is concluded that the harmonization of interpersonal relationships largely depends on a person's psychological awareness of temperament types, the ability to self-reflect and emotional self-control. Thus, the development of emotional culture and communicative competence are important conditions for effective social interaction. In addition, the article draws attention to the importance of temperament in the formation of team interaction and group dynamics. In the process of collective activity, especially in a professional or educational environment, the combination of different types of temperament can both improve the effectiveness of the group and cause difficulties in communication. For example, choleric are able to act as leaders, mobilize the team to achieve goals, but their sharpness sometimes causes tension. Sanguinis support a positive emotional climate, phlegmatic – stability and consistency in actions, and melancholics bring depth of analysis and sensitivity to the needs of others to the team.

*It is thanks to the awareness of the psychological compatibility of temperament types that it is possible to achieve more effective team cooperation, avoid conflicts and form a favorable atmosphere of mutual respect and support. This is especially relevant in modern conditions, when the requirements for social skills, emotional intelligence and the ability to constructive interaction are increasing in all areas of life.*

**Key words:** *temperament, interpersonal relationships, types of temperament, communication, social interaction, conflict, adaptation.*

*Дата надходження статті: 21.05.2025*

*Дата прийняття статті: 02.07.2025*

*Опубліковано: 10.09.2025*