

Темперамент

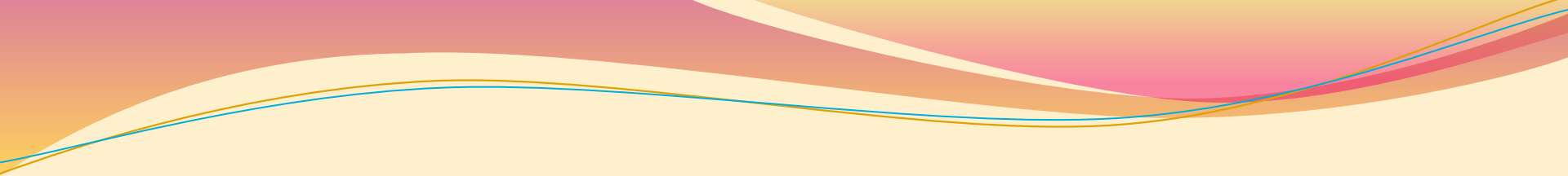
**Учет психологических особенностей
типов темперамента
при выборе профессии**

**Педагог-психолог
Жирнова Марианна Александровна**



В будничных радостях и горестях
жизни нужно быть сангвиником,
в важных событиях жизни -
меланхоликом,
относительно влечений, глубоко
затрагивающих наши интересы, -
холериком
и, наконец, в исполнении решений
- флегматиком.

В. Вундт



Темперамент – это свойство нервной системы.

Темперамент определяет и обеспечивает скорость, силу и уравновешенность наших реакций.

Он проявляется в мышлении, речи, манере общения.

УЧЕНИЕ О ТЕМПЕРАМЕНТЕ

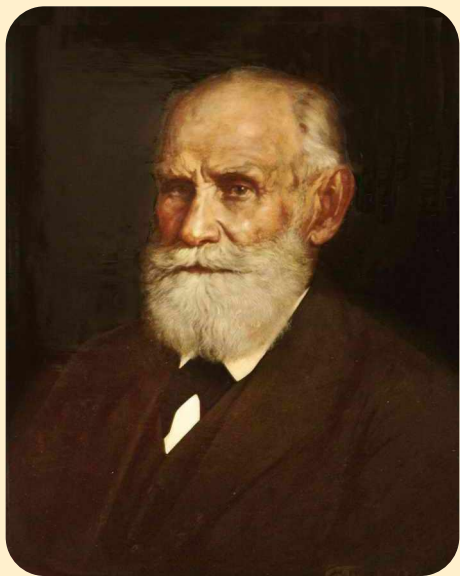


разработал древнегреческий философ
(отец медицины) **Гиппократ**.

Он предположил, что особенности поведения человека определяются преобладанием в его организме той или иной жидкости:

- «кровь» сангвиник
- «желчь» холерик
- «слизь» флегматик
- «желтая желчь» меланхолик

УЧЕНИЕ О ТЕМПЕРАМЕНТЕ

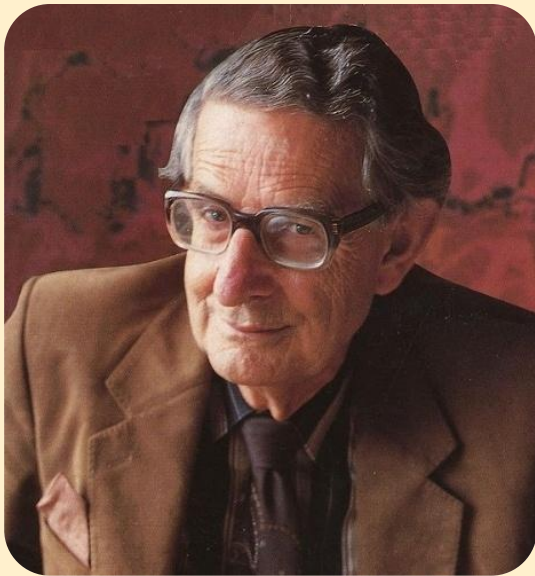


В России теорию темпераментов развивал академик **И.П. Павлов**.

Он соотнес проявления человека с особенностями его нервной системы:

- сильная, уравновешенная, подвижная сангвиник
- сильная, неуравновешенная, подвижная холерик
- сильная, уравновешенная, инертная флегматик
- слабая меланхолик

УЧЕНИЕ О ТЕМПЕРАМЕНТЕ



Ганс Айзенк выявил два основных типа, которые он назвал *интроверсия – экстраверсия* и *нейротизм – стабильность* (иногда этот фактор называют *нестабильность – стабильность*);

пытался установить для них нейрофизиологическую основу.

- **Интроверт** (от латинского «*intro*», что означает «внутри») ориентирован на свой внутренний мир, он живет своими чувствами, мыслями, переживаниями, не испытывая особой потребности в общении с другими людьми. Подходят виды деятельности, которые не связаны с широкими человеческими контактами: программирование, конструирование, творчество, работа с текстами, с животными и растениями, наука, искусство, ремесла, требующих точности и аккуратности.
- **Амбиверт** (от латинского «*ambi*» – двойственный). Это универсальный тип личности, золотая середина. Избирателен в общении, хорошо чувствует себя в компании, но легко может от нее отказаться, одиночество не пугает. Подходят не только профессии, связанные с общением, но и требующие умения работать одному.
- **Экстраверт** (от латинского «*extra*», что означает «сверх», «снаружи», «вне») – это человек, который ориентирован на внешние предметы и обстоятельства, любящий быть в центре внимания. Подходят профессии, требующие интенсивного общения с покупателями, клиентами, пациентами, учениками, студентами, пассажирами.

- **Эмоциональная уравновешенность.** Человек трудно вывести из равновесия, он хладнокровен и невозмутим, способен выдержать большие эмоциональные нагрузки. Переживания многих людей ему непонятны. Он скорее поможет делом, чем будет на словах выражать свое сочувствие. Подходят профессии, требующие самоконтроля и умения рисковать: профессии хирурга, военного, сотрудника правоохранительных органов, испытателя техники, спасателя.
- **Эмоциональная стабильность.** Человек удачно сочетает в себе устойчивость и чувствительность нервной системы. Легче многих справляетесь с жизненными трудностями и при этом способен понять и почувствовать эмоциональное состояние другого человека, поддержать его. Подходят профессии, связанные с обслуживанием, обучением, воспитанием, медициной, управлением.
- **Эмоциональная чувствительность.** Человек принимает близко к сердцу не только свои проблемы, но и проблемы своих друзей и знакомых. Подходят профессии социальной сферы. Люди искусства также обладают особой восприимчивостью, чуткостью и ранимостью.

КРУГ Г.АЙЗЕНКА



ХОЛЕРИЧЕСКИЙ ТЕМПЕРАМЕНТ

Люди этого темперамента быстры, подвижны, возбудимы. У холерика выразительная мимика, живая речь, резкие движения. Его чувства обычно быстро возникают и ярко проявляются. Холерик с увлечением берется за дело, работает с подъемом, преодолевая трудности. В общении с людьми холерик может быть резок, провоцируя конфликтные ситуации. Поскольку потребность в общении у холериков повышена, они часто выбирают профессии, связанные с общением, – сфера обслуживания, юриспруденция, политика, администрирование. А это как раз те виды деятельности, которые требуют от человека умения эффективно общаться.



Холериком был Александр Суворов. От природы он имел слабое здоровье и в детстве приводил в ужас родителей, обливаясь поздней осенью на улице холодной водой. Ему удалось закалить не только тело, но и дух. Став великим полководцем, он ни в чем не уступал своим солдатам, разделяя с ними все тяготы походной жизни и удивляя своей энергией и целеустремленностью.

ФЛЕГМАТИЧЕСКИЙ ТЕМПЕРАМЕНТ



Флегматики медлительны и уравновешенны. Они, как правило, доводят начатое дело до конца. Их чувства глубоки, но скрыты от посторонних глаз. Человеку флегматического темперамента легко выработать выдержку, хладнокровие, спокойствие. В некоторых случаях у флегматиков может сформироваться безразличие к работе и людям, вялость, инертность. У флегматиков есть склонность к систематической работе, умение концентрироваться на поставленной задаче, вдумчивость – необходимые профессиональные качества ученого, исследователя.

Полной противоположностью Суворову был флегматик Кутузов. Вероятно, его темперамент оказал влияние на выбор стратегии в войне с Наполеоном. Флегматики миролюбивы, но до тех пор, пока не затронуты их интересы. Флегматизм не помешал полководцу Кутузову одержать победу над Наполеоном.

САНГВИНИЧЕСКИЙ ТЕМПЕРАМЕНТ



Сангвиник быстро сходится с людьми, жизнерадостен, легко переключается с одного дела на другое, не любит однообразия. Он без труда контролирует свои эмоции, быстро осваивается в новой обстановке, любит общение. У сангвника скоро возникают чувства радости, горя, привязанности и враждебности, но эти чувства неглубоки. Настроение сангвника быстро меняется, но, как правило, преобладает хорошее настроение. Сангвинический темперамент не накладывает никаких ограничений на выбор профессии.

Известный полководец Наполеон был сангвиником. Этот тип темперамента считается самым сильным. Однако он не спас Наполеона от поражения, которое нанес ему флегматик Кутузов.

МЕЛАНХОЛИЧЕСКИЙ ТЕМПЕРАМЕНТ

Чувства и эмоциональные состояния у людей меланхолического темперамента отличаются глубиной, большой силой и длительностью. Меланхолики тяжело переносят обиды, огорчения, хотя внешне это может слабо проявляться. Они избегают новых людей, чувствуют себя неловко в новой обстановке. В привычной и спокойной обстановке люди с таким темпераментом работают очень продуктивно. Меланхоликам свойственны глубина и постоянство, тонкость восприятия.

Высокая чувствительность в сочетании с потребностью в одиночестве рождает не полководцев, а творцов. Большинство поэтов, художников, музыкантов – меланхолики. Их произведения – память об их чувствах и переживаниях. Силой своего таланта они заставляют других переживать свое счастье и свое страдание.



ТЕМПЕРАМЕНТ В КАРИКАТУРАХ ХЕРЛУФА БИСТРУПА

- Реакция
- Реакция
- Реакция
- Реакция



В чистом виде темпераменты встречаются редко.
В каждом человеке есть что-то от холерика,
сангвиника, флегматика и меланхолика.

Вопрос, кем лучше быть, не имеет смысла, как и вопрос, какое время года лучше. В каждом есть свои плюсы и свои минусы. Надо их знать и действовать, выбирая эффективную модель поведения в зависимости от ситуации, не идя на поводу у природных качеств, а развивая их.

Вставьте пропущенные слова

и запишите себе в тетрадь вывод

Особенности _____ необходимо учитывать _____, но не следует путать темперамент с _____. _____ и жестокость, трудолюбие и _____, аккуратность и неряшливость – все это черты характера, они не _____ от природы, а _____ на протяжении всей жизни. Умным или глупым, честным или лживым, талантливым или бездарным может быть человек с любым темпераментом. _____ человека зависит не от _____, а от трудолюбия, способностей, знаний и навыков.

Слова-подсказки: лень, формируется, характер, темперамент, темперамент, успешность, доброта, выбор профессии, заложен

ВОПРОСЫ:

1. Что такое темперамент?
2. Кто первым разработал учение о темпераментах?
3. Кто в России развивал учение о темпераментах?
4. Что такое экстраверсия?
5. Что такое интроверсия?
6. Какие профессии подходят холерику, флегматику, сангвинику, меланхолику?
7. Поразмышляйте над эпиграфом урока. Напишите эссе (*домашнее задание*)