

ТЕМПЕРАМЕНТ И ВЫБОР ПРОФЕССИИ

Ещё в глубокой древности, наблюдая за внешними особенностям людей, ученые обратили внимание на большие индивидуальные различия в их поведении и речи. Одни - подвижные, энергичные, эмоционально возбудимые, с громкой и быстрой речью. Другие - медлительные, спокойные, невозмутимые, разговор ведут неспешный.

Представьте себе две реки - одну спокойную, равнинную, другую - стремительную, горную. Течение первой едва заметно, она плавно несет свои воды, у нее нет ярких всплесков, бурных водопадов и брызг. Течение второй - полная противоположность. Река быстро несется, вода в ней грохочет, бурлит и, ударяясь о камни, превращается в клочья пены. Нечто подобное можно наблюдать и в поведении людей.

В основе этих проявлений лежат свойства нервной системы, которые имеют наследственную природу и являются стабильными характеристиками личности. Они непосредственно влияют на учебную и трудовую деятельность.

ПОНЯТИЕ О ТЕМПЕРАМЕНТЕ

Темпераментом называют совокупность свойств, характеризующих динамические особенности протекания психических процессов и поведения человека, их силу, скорость, возникновение, прекращение и изменение.

Свойства темперамента в основном биологически обусловлены и являются врожденными. Тем не менее, темперамент оказывает существенное влияние на формирование характера и поведения человека, иногда определяет его поступки, его индивидуальность. Он выступает как бы связующим звеном между организмом, личностью и познавательными процессами.

Темперамент относительно устойчив и мало подвержен изменениям под влиянием среды и воспитания, но он изменяется в онтогенезе (в течение жизни). Он не характеризует содержательную сторону личности (мотивы, ценности, мировоззрение) и не определяет непосредственно содержательные черты личности. Но его свойства могут и благоприятствовать, и противодействовать формированию определенных черт личности.

Выделяются три свойства темперамента:

1. Динамичность (подвижность), т.е. скорость смены процессов возбуждения и торможения.
2. Сила, как способность нервной системы выдерживать сильные раздражители.
3. Уравновешенность, как равные положения двух составляющих вегетативной нервной системы парасимпатического отдела (успокаивает, тормозит) и симпатического отдела (активирует, возбуждает).

В зависимости от соотношения этих свойств нервной системы в психологии выделяют 4 типа темперамента.

- Сангвиник: сильный, уравновешенный, подвижный.
- Холерик: сильный, неуравновешенный, подвижный.
- Флегматик: сильный, уравновешенный, инертный.
- Меланхолик: слабый, неуравновешенный, инертный.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ТИПОВ ТЕМПЕРАМЕНТА

Люди с четко выраженными чертами определённого темперамента встречаются редко, чаще всего у людей бывает смешанный темперамент в различных сочетаниях. Но преобладание черт какого-либо типа темперамента даёт возможность отнести темперамент человека к тому или иному типу. Деление людей на четыре вида темперамента очень условно. Существуют переходные, смешанные, промежуточные типы темперамента; часто в темпераменте человека соединяются черты разных темпераментов.

Сангвиник. Живой, горячий, подвижный человек, с частой сменой настроения, впечатлений, с быстрой реакцией на все события, довольно легко примиряющийся со своими неудачами и неприятностями. Он легко контролирует свои эмоции. Обычно сангвиник обладает выразительной мимикой. Он очень продуктивен в работе, когда ему интересно, если работа не интересна, он относится к ней безразлично. Сангвиник быстро сходится с людьми, жизнерадостен, легко переключается с одного вида деятельности на другой, но не любит однообразной работы. Быстро осваивается в новой обстановке, активно вступает в контакты с людьми, общителен. Этот темперамент характеризуется некоторой двойственностью. Если раздражители быстро меняются, все время поддерживается новизна и интерес впечатлений, у сангвиника создается состояние активного возбуждения, и он проявляет себя как человек деятельный, активный, энергичный. Если же воздействия длительны и однообразны, то они не поддерживают состояния активности, и сангвиник теряет интерес к делу, у него появляется безразличие, скука, вялость. У сангвиника быстро возникают чувства радости, горя, привязанности и недоброжелательности, но все эти проявления его чувств неустойчивы, не отличаются длительностью и глубиной. Они быстро возникают и могут так же быстро исчезнуть или даже замениться противоположными. Настроение сангвиника быстро меняется, но, как правило, преобладает хорошее настроение.

Меланхолик. Человек легко ранимый, склонный к постоянному переживанию различных событий, остро реагирует на внешние факторы. Свои переживания он зачастую не может сдерживать усилием воли, он повышенно впечатлителен, легко эмоционально раним. У меланхоликов реакция часто не соответствует силе раздражителя, медленно протекают психические процессы, они с трудом реагируют на сильные раздражители; длительное и сильное напряжение вызывает у людей этого темперамента замедленную деятельность, а затем и прекращение ее. В работе меланхолики обычно пассивны, часто мало заинтересованы, так как заинтересованность всегда связана с сильным нервным напряжением. Сильные воздействия часто вызывают у меланхолика продолжительную тормозную реакцию

(опускаются руки). Чувства и эмоциональные состояния у людей меланхолического темперамента возникают медленно, но отличаются глубиной, большой силой и длительностью; меланхолики легко уязвимы, тяжело переносят обиды, огорчения, хотя внешне все эти переживания у них выражаются слабо. Представители меланхолического темперамента склонны к замкнутости и одиночеству, избегают общения с малознакомыми, новыми людьми, проявляют большую неловкость в новой обстановке. Все новое, необычное вызывает у меланхоликов тормозное состояние. Но в привычной и спокойной обстановке люди с таким темпераментом чувствуют себя спокойно и работают очень продуктивно. Ему свойственны сдержанность и приглушенность моторики и речи, застенчивость, робость, нерешительность. В нормальных условиях меланхолик — человек глубокий, содержательный, может быть хорошим тружеником, успешно справляться с жизненными задачами. При неблагоприятных условиях может превратиться в замкнутого, боязливого, тревожного, ранимого человека, склонного к тяжелым внутренним переживаниям таких жизненных обстоятельств, которые вовсе этого не заслуживают.

Флегматик. Неспешен, невозмутим, медлителен, спокоен, нетороплив, уравновешен, имеет устойчивые стремления и настроение, внешне скуп на проявление эмоций и чувств. Он проявляет упорство и настойчивость в работе, оставаясь спокойным и уравновешенным. В работе он производителен, компенсируя свою неспешность прилежанием. В деятельности проявляет основательность, продуманность, упорство. Он, как правило, доводит начатое до конца. Все психические процессы у флегматика протекают замедленно. Чувства флегматика внешне выражаются слабо, они обычно невыразительны. Причина этого - уравновешенность и слабая подвижность нервных процессов. В отношениях с людьми флегматик всегда ровен, спокоен, в меру общителен, настроение у него устойчивое. Спокойствие человека флегматического темперамента проявляется и в отношении его к событиям и явлениям жизни. Флегматика нелегко вывести из себя и задеть эмоционально. У человека флегматического темперамента легко выработать выдержку, хладнокровие, спокойствие. Флегматику следует развивать недостающие ему качества - подвижность, активность, не допускать, чтобы он проявлял безразличие к деятельности, вялость, инертность, которые очень легко могут сформироваться в определенных условиях. Иногда у человека этого темперамента может развиваться безразличное отношение к труду, к окружающей жизни, к людям и даже к самому себе. Обладает медлительностью и спокойствием в действиях, мимике и речи, ровностью, постоянством, глубиной чувств и настроений. Не склонен к аффектам, рассчитав свои силы, доводит дело до конца, ровен в отношениях, в меру общителен, не любит попусту болтать. Экономит силы, попусту их не тратит. В зависимости от условий в одних случаях флегматик может характеризоваться «положительными» чертами — выдержкой, глубиной мыслей, постоянством, основательностью и т.д., в других — вялостью, безучастностью к окружающему, ленью и безволием, бедностью и слабостью эмоций, склонностью к выполнению одних лишь привычных действий.

Холерик. Быстрый, страстный, порывистый, однако совершенно неуравновешенный, с резко меняющимся настроением с эмоциональными вспышками, быстро истощаемый. У него нет равновесия нервных процессов, это его резко отличает от сангвника. Холерик, увлекаясь, безалаберно растрчивает свои силы и быстро истощается. Люди этого темперамента быстры, чрезмерно подвижны,

неуравновешенны, возбудимы, все психические процессы протекают у них быстро, интенсивно. Преобладание возбуждения над торможением, свойственное этому типу нервной деятельности, ярко проявляется в несдержанности, порывистости, вспыльчивости, раздражительности холерика. Отсюда и выразительная мимика, торопливая речь, резкие жесты, несдержанные движения. Чувства человека холерического темперамента сильные, обычно ярко проявляются, быстро возникают; настроение иногда резко меняется. Неуравновешенность, свойственная холерику, ярко связывается и в его деятельности: он с увеличением и даже страстью берется за дело, показывая при этом порывистость и быстроту движений, работает с подъемом, преодолевая трудности. Но запас нервной энергии может быстро истощиться в процессе работы и тогда может наступить резкий спад деятельности: подъем и воодушевление исчезают, настроение резко падает. В общении с людьми холерик допускает резкость, раздражительность, эмоциональную несдержанность, что часто не дает ему возможности объективно оценивать поступки людей, и на этой почве он создает конфликтные ситуации в коллективе. Излишняя прямолинейность, вспыльчивость, резкость, нетерпимость порой делают тяжелым и неприятным пребывание в коллективе таких людей. Имея общественные интересы, темперамент проявляет в инициативности, энергичности, принципиальности. При отсутствии духовной жизни холерический темперамент часто проявляется в раздражительности, аффективности, несдержанности, вспыльчивости, неспособности к самоконтролю при эмоциональных обстоятельствах.

ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ И ОТРИЦАТЕЛЬНЫЕ СТОРОНЫ РАЗЛИЧНЫХ ТИПОВ ТЕМПЕРАМЕНТА

Темперамент	Положительные стороны	Отрицательные стороны
Холерик	Высокая концентрация внимания, энергичность, устойчивость к стрессам. Высокая способность быстро восстанавливать силы. Не боится трудностей. Постоянно стремится к новому. Общителен. Лидер. Быстро приспосабливается к переменам. Активен в любой работе.	Недостаточно терпения, внимательности. Склонен к переоценке своих возможностей. Не всегда способен довести дело до конца. Импульсивен, склонен к конфликтам. Отношения поверхностны, решения поспешны. Работоспособность зависит от настроения. Настроение быстро меняется. Неусидчив. Затрудняется в доскональном изучении чего-либо. Иногда агрессивен.
Сангвиник	Умение уговаривать и располагать к себе. Расчётливость. Высокая работоспособность. Умение долго сосредоточиваться на задаче. Легкая переключаемость с	Недостаточно терпения, внимательности. Поверхностность, разбросанность, непостоянство.

	одного вида деятельности на другой. Высокая степень адаптации. Открытость в общении, умение сдерживать эмоции. Добродушие, оптимистичность. Общительность, широкий круг контактов. Легкость в установлении новых контактов.	
Меланхолик	Глубина и прочность отношений. Тактичность, внимательность, наблюдательность. Тщательность, исполнительность.	Тяжело переживает неудачи, болезненно воспринимает критику. Заикливание на предстоящих трудностях, недостаточная уверенность в себе, низкая стрессоустойчивость, замкнутость и застенчивость.
Флегматик	Способность неторопливо, спокойно анализировать ситуацию в стрессовой ситуации. Уравновешенность, умение сохранять спокойствие, стрессоустойчивость. Высокая точность исполнения работы. Рассудительность. Умеет доводить начатое до конца.	Отсутствие эмоций. Безразличие к людям, сухость. Затрудняется в выборе решения. Устает от суеты и формализма. Долго включается в работу, низкий темп деятельности.

РЕКОМЕНДУЕМЫЕ И НЕ РЕКОМЕНДУЕМЫЕ ПРОФЕССИИ ДЛЯ РАЗЛИЧНЫХ ТИПОВ ТЕМПЕРАМЕНТА

ХОЛЕРИК

Рекомендуемые профессии: Телерепортер, товаровед, артист, дипломат, журналист, снабженец, предприниматель, хирург, летчик, диспетчер, водитель, тренер, строитель, режиссер, повар, следователь, геолог, электрик, ведущий радио и телевидения, режиссер, менеджер по продажам, гид-переводчик, дизайнер, рекламный и страховой агент.

Не рекомендуемые профессии: Цветоводство, библиотечное дело, бухгалтерский учет. Любая монотонная и однообразная работа.
Тип работы: подходит работа, требующая большой затраты энергии, связанная с напряжением. Любит трудности и препятствия, способен их преодолевать. Быстро включается в работу. Свои планы приводит в действие, работу доводит до конца. Склонен переоценивать свои возможности. Стремится к самостоятельности и плохо подчиняется власти. Напорист, но недостаточно настойчив. С холериками следует быть сдержанными, не допускать резкого тона, вместо замечаний, надо давать

задания, которые позволяют исправить ошибку. Холерики хорошо работают с флегматиками и меланхоликами, но двух холериков объединять нельзя – они будут соперничать и конфликтовать.

САНГВИНИК

Рекомендуемые профессии: руководитель, врач, психолог, воспитатель, организатор, продавец, официант, инженер-технолог, педагог, администратор, журналист, экономист, технолог, адвокат, менеджер по персоналу.

Не рекомендуемые профессии: ткач, делопроизводитель, бухгалтер, мастер-часовщик, радиомонтажник, библиограф, архивист, реставратор. Любая монотонная, конвейерная, требующая постоянного внимания работа.

Тип работы: высокая работоспособность, легко сосредотачивает внимание, может параллельно выполнять несколько дел. Легко загорается интересом к новой работе, но быстро угасает, загорается новым видом работы. Проявляет организаторские способности. Хорошие работники на ответственных и опасных местах. Не способен вникать в детали и не переносит однообразия и монотонности. Быстро может осваивать новую специальность. Чтобы подчиненный-сангвиник хорошо работал, надо перед ним непрерывно ставить новые и интересные задачи, при этом желательно систематический контроль и проверку. Его можно заинтересовать материальными условиями труда и перспективой. Сангвиник сам знает себе цену и не ищет подтверждения своей значимости у начальства.

ФЛЕГМАТИК

Рекомендуемые профессии: механик, электрик, инженер, агроном, водитель, ботаник, астроном, физик, математик, экономист, бухгалтер, делопроизводитель, терапевт, лаборант, ветеринар, системный администратор, ювелир, корректор, оператор, программист.

Не рекомендуемые профессии: менеджер, актер, дирижер, телерепортер, коммерсант. Любая деятельность, требующая импровизации, постоянного переключения на новых людей и перестройки под новые задачи, деятельность в условиях изменяющейся среды.

Тип работы: нетороплив в учебе и работе. Достигает успеха за счет упорства и терпеливости. Склонен выполнять монотонную работу. Неохотно берет на себя обязанности лидера, неинициативен. При изменении условий работы у них резко снижается производительность труда. Из них получаются высококлассные экономисты, бухгалтеры, делопроизводители. Способность флегматиков неторопливо и без паники проанализировать положение делает их незаменимыми в стрессовых ситуациях.

МЕЛАНХОЛИК

Рекомендуемые профессии: педагог, деятель искусств, художник, швея-модельер, маляр, копировщик рисунков, композитор, писатель, ветеринарный врач, геолог, агроном, зоотехник, бухгалтер, специалист по машинописи, автослесарь, слесарь, токарь, радиомеханик, кинокритик, программист, архитектор, ученый, психолог, литературный редактор, аудитор, разработчик рекламной кампании. Склонность к творчеству, практическому труду, наблюдательности.

Не рекомендуемые профессии: водитель общественного транспорта, монтажник-верхолаз, хирург, спасатель, летчик, рекламный агент, диспетчер. Любая профессия, сопряженная с постоянным общением с людьми.

Тип работы: их работоспособность зависит от настроения: периодически то высокая, то – низкая. Они могут быстро уставать. Противопоказана деятельность, требующая значительного напряжения, связанная с неожиданностями и осложнениями. Трудно приспосабливается в новом коллективе. В работе меланхоликам необходимы постоянная поддержка и регулярный отдых. Меланхолики – тонкие и наблюдательные люди, что можно использовать в профессиональной деятельности. Возможно, не следует выбирать работу, где требуется постоянное