МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение

высшего образования

**«КУБАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

(ФГБОУ ВО «КубГУ»)

**Кафедра педагогики и психологии**

**КУРСОВАЯ РАБОТА**

**ВЛИЯНИЕ ТИПА ТЕМПЕРАМЕНТА**

**НА ВЫБОР ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Работу выполнила \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ П.К. Шапошникова

 (подпись, дата)

Факультет педагогики, психологии и коммуникативистики, курс 2 ОФО

Направление 44.03.02 «Психолого-педагогическое образование»

Научный руководитель:

преподаватель \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ О.А. Рыбникова

 (подпись, дата)

Нормоконтролер:

преподаватель \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ О.А. Рыбникова

 (подпись, дата)

Краснодар 2018

СОДЕРЖАНИЕ

[Введение 3](#_Toc514829569)

[1 Темперамент. 5](#_Toc514829570)

 [1.1 Понятие и типы темперамента, их свойства 5](#_Toc514829571)

 [1.2 Физиологические основы темперамента 11](#_Toc514829572)

 [1.3 Психологические характеристики темпераментов 17](#_Toc514829573)

[2 Темперамент и деятельность 22](#_Toc514829574)

 [2.1 Профессиональная деятельность и ее особенности 22](#_Toc514829575)

 [2.2 Влияние типов темперамента на профессиональный выбор 26](#_Toc514829576)

[Заключение 40](#_Toc514829577)

[Список использованных источников 41](#_Toc514829578)

# ВВЕДЕНИЕ

Актуальность работы заключается в возможности учёта индивидуальных особенностей нервной системы (темперамента) при выборе профессии. На успешность овладения профессией большое влияние оказывают особенности темперамента, его соответствие условиям профессиональной деятельности. Актуальная проблема профессионального самоопределения нашла свое отражение через теорию темпераментов. В настоящее время спектр профессий достаточно широк и люди часто сталкиваются с проблемой выбора профессии. Одним из критериев в выборе будущей профессии специалисты считают темперамент.

Каждая профессия предъявляет свои требования к специалисту. Где-то есть спрос на креативные, энергичные умы, другим же требуются неторопливые, склонные к глубокому анализу сотрудники. Все эти так называемые капитальные черты или устойчивое объединение индивидуальных особенностей личности – есть темперамент.

Я считаю, что тема моей работы является актуальной для всех подростков, которые стоят перед выбором своей будущей профессии. Ведь правильно выбранная профессия – это залог успеха на всю жизнь.

В связи с этим, цель моей работы–выявить действительно ли существует зависимость между темпераментом и будущей профессией.

В рамках данной работы я охарактеризую понятие «темперамент в современной психологии», рассмотрю основные типы темперамента, и влияние темперамента человека на его профессиональную деятельность.

Проблемой темперамента активно занимались такие исследователи как И.В. Страхов, Н.Д. Левитов, А.Г. Ковалев, Б.Г. Ананьев, И.П. Павлов,
Б.М Теплов, В.Д Небылицын. и др. В настоящее время большое внимание этой проблеме уделяет В.М. Русалов и др. В исследованиях Э. Кречмера,
У. Шелдона, Э. Фромма, К.Г. Юнга, К. Леонгарда, А.Е. Личко создавались различные типологии темперамента.

Несмотря на то, что проблемы темперамента и выбора профессии как отдельных феноменов исследовались в психологии, анализ их взаимосвязи еще не стал объектом пристального внимания ученых, чем и обуславливается актуальность данной работы.

*Цель работы:* изучение теоретического материала по теме «влияние типа темперамента на выбор профессиональной деятельности» в литературе.

*Объект:* профессиональная деятельность.

*Предмет:* влияние типа темперамента на выбор профессиональной деятельности.

*Задачи работы.*

1. Изучение темперамента и проффессиональной деятельности в отечественной и зарубежной литературе.

2. Анализ теоретического материала и формулировка выводов.

3. Оформление работы.

Метод исследования: теоретический метод – обработка и анализ научных источников, учебников и пособий по психологии, педагогике и психодиагностике.

Теоретическая значимость работы заключается в том, что анализ исследований позволит расширить знания об особенностях темперамента и его значении в профессиональной деятельности человека.

Структура курсовой работы: работа изложена на 43 страницах, содержит введение, 5 параграфов, объединенных двумя главами, заключение, список использованных источников.

### 1 Темперамент

### 1.1 Понятие и типы темперамента, их свойства

Темперамент – индивидуально-своеобразная, природно-обусловленная совокупность динамических проявлений психики, которые одинаково проявляются в разнообразной деятельности независимо от ее содержания, целей, мотивов, они остаются постоянными на протяжении жизни человека.

Темпера́мент (лат. temperamentum – «устойчивая смесь компонентов») – устойчивая совокупность индивидуальных психофизиологических особенностей личности, связанных с динамическими, а не содержательными аспектами деятельности. С физиологической точки зрения он обусловлен типом высшей нервной деятельности человека и проявляется в характере поведения человека, в степени его жизненной активности.

Б.М. Теплов дает следующее определение темперамента: «Темпераментом называется характерная для данного человека совокупность психических особенностей, связанных с эмоциональной возбудимостью, т. е. быстротой возникновения чувств, с одной стороны, и силой их – с другой» (Б. М Теплов, 1985). Таким образом, темперамент имеет два компонента – активность и эмоциональность.

Активность поведения характеризует степень энергичности, стремительности, быстроты или, наоборот, медлительности и инертности. В свою очередь, эмоциональность характеризует протекание эмоциональных процессов, определяя знак (положительный или отрицательный) и модальность (радость, горе, страх, гнев и др.).

Темперамент является одним из наиболее значимых свойств личности. Интерес к данной проблеме возник очень давно. Предпринимались неоднократные и постоянные попытки исследовать проблему темперамента, но до сих пор эта проблема относится к разряду спорных и до конца не решенных проблем современной психологической науки.

Темперамент определяет наличие многих психических различий между людьми, в том числе по интенсивности и устойчивости эмоций, эмоциональной впечатлительности, темпу и энергичности действий, а также по целому ряду других динамических характеристик.

Большинство исследователей признает, что темперамент – это биологический фундамент, на котором формируется личность как социальное существо, а свойства личности, обусловленные темпераментом, являются наиболее устойчивыми и долговременными.

Принято различать четыре основных типа темперамента:

*Холерик* – действия холерика обычно порывисты, он отличается повышенной возбудимостью, большой эмоциональностью. Холерический темперамент проявляется в инициативности, энергичности, активности. Человеку с таким типом темперамента свойственна импульсивность, возбудимость, а в некоторых случаях несдержанность, нетерпеливость, необдуманность, вспыльчивость, раздражительность. У него нет равновесия нервных процессов, это его резко отличает от сангвиника. Холерик обладает огромной работоспособностью, однако, увлекаясь, безалаберно растрачивает свои силы и быстро истощается.

*Флегматик* – неспешен, невозмутим, 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.

*Сангвиник* – быстро приспособляется к новым условиям, сходится с людьми, общителен, Легко переживает неудачи и неприятности. Чувства у сангвиника легко возникают и сменяются, мимика богатая, выразительная. Он очень продуктивен в работе, когда ему интересно. Если работа неинтересна, он относится к ней безразлично, ему становится скучно.

*Меланхолик* – Людей с меланхолическим типом темперамента отличает повышенная чувствительность, впечатлительность, склонность к глубоким переживаниям, лёгкая ранимость, сдержанность и обстоятельность. Проявление эмоций у меланхолика едва заметно. склонный к постоянному переживанию различных событий, он остро реагирует на внешние факторы. Свои астенические переживания он зачастую не может сдерживать усилием воли, он повышенно впечатлителен, эмоционально раним. Для меланхолика подходит ровная, требующая усидчивости и терпения работа

Многие психологи (Б.М. Теплов, В.Д. Небылицын, В.С. Мерлин и др.) отмечают, что на современном этапе развития науки сделать окончательные выводы относительно числа основных типов нервной системы, равно как и числа типичных темпераментов, ещё не представляется возможным. Как показывают исследования, сама структура свойств нервной системы как нейрофизиологических измерений темперамента на много сложнее, чем это представлялось ранее, а число основных комбинаций этих свойств, видимо, гораздо больше, чем предполагалось Павловым.

Но необходимо иметь в виду два важных обстоятельства. Во-первых, «чистые» темпераменты встречаются довольно редко. Чаще всего у человека сочетаются черты разных типов, хотя преобладают свойства какого-то одного. Во-вторых, нельзя говорить и о «хороших» и «плохих» темпераментах, речь идет лишь о существовании разных способов поведения и деятельности.

Трудно ответить, какой тип темперамента у того или иного взрослого человека. Тип нервной системы хотя и определяется наследственностью, но не является абсолютно неизменным. С возрастом, а также под воздействием систематических тренировок, воспитания, жизненных обстоятельств нервные процессы могут ослабеть или усилиться, может ускориться или замедлиться их переключаемость. Например, среди детей преобладают холерики и сангвиники (они энергичны, веселы, легко и сильно возбуждаются; заплакав, через минуту могут отвлечься и радостно хохотать, т.е. присутствует высокая подвижность нервных процессов). Среди пожилых людей, наоборот, много флегматиков и меланхоликов.

В основном преобладают люди, наделенные различными сочетаниями свойств темперамента, так называемым сложным темпераментом. Сочетания темпераментов могут быть как природными, то есть врожденными, так и приобретенными, когда под воздействием тех или иных жизненных обстоятельств основной темперамент осложняется другим, его дополняющим.

Темперамент – это внешнее проявление типа высшей нервной деятельности человека, и поэтому в результате воспитания, самовоспитания это внешнее проявление может искажаться, изменяться, происходит «маскировка» истинного темперамента. Поэтому и редко встречаются «чистые» типы темперамента, но, тем не менее, преобладание той или иной тенденции всегда проявляется в поведении человека.

Также психологи считают, что большинство людей соединяют в себе черты разных типов темперамента. И поэтому в «чистом виде» каждый тип встречается редко. У большинства же людей видно сочетание отдельных черт одного темперамента с некоторыми чертами другого. Один и тот же человек в различных ситуациях может обнаруживать черты разных темпераментов.

Свойства темперамента. Свойства темперамента – это наиболее устойчивые, врожденные особенности психики, определяющие динамику психической деятельности в различных ее сферах.

К свойством темперамента можно отнести те отличительные индивидуальные признаки человека, которые определяют собой динамические аспекты всех его видов деятельности, характеризуют особенности протекания психических процессов, имеют более или менее устойчивый характер, сохраняются в течении длительного времени, проявляясь вскоре после рождения.

Считают, что свойства темперамента определяются в основном свойствами нервной системы человека.

Наибольший вклад в развитие теории темперамента в отечественной психологии внес Б.М. Теплов. Его работы, посвященные изучению свойств темперамента, определили не только современный взгляд на проблему темперамента, но и явились основой для разработки дальнейших экспериментальных исследований темперамента. Б.М. Теплов относил к свойствам темперамента устойчивые психические свойства, характеризующие динамику психической деятельности. Индивидуальные особенности темперамента он объяснял разным уровнем развития тех или иных свойств темперамента. К числу наиболее значимых свойств темперамента были отнесены следующие:

1. *Эмоциональная возбудимость*. Под этим свойством понималась способность реагировать на очень слабые внешние и внутренние воздействия.

2. *Возбудимость внимания* – это свойство темперамента обусловливает приспособительные функции психики индивида. Оно состоит в способности замечать предельно малое изменение интенсивности воздействующего раздражителя.

3. *Сила эмоции*. Главную функцию данного свойства Теплов видел в «энергизации деятельности» в зависимости от удовлетворения или неудовлетворения мотивов. (Современные психологи это свойство называют интенсивностью и модальностью эмоциональных проявлений.)

4. *Тревожность*. Под тревожностью Б.М. Теплов понимал эмоциональную возбудимость в угрожающей ситуации. Причем он принципиально разделял тревожность и эмоциональную возбудимость в обычных условиях. Одним из оснований для такого мнения является то, что эмоциональная возбудимость не зависит от силы раздражителя, а тревожность, наоборот, находится с ней в прямой зависимости.

5. *Реактивность непроизвольных движений*. Функция данного свойства заключается в увеличении интенсивности приспособительных реакций к ситуациям и раздражителям, непосредственно действующим в данный момент.

6. *Активность волевой целенаправленной деятельности*. Данное свойство, по мнению Б.М. Теплова, проявляется в повышении активности приспособления путем преобразования ситуации в соответствии с поставленной целью.

7. *Пластичность* – ригидность. Функция этого свойства заключается в приспособлении к изменяющимся требованиям деятельности.

8. *Резистентность*. Данное свойство заключается в способности оказывать сопротивление всем внутренним и внешним условиям, ослабляющим или тормозящим начатую деятельность.

9. *Субъективизация.* Функцию данного свойства Б.М. Теплов видел в усилении степени опосредования деятельности субъективными образами и понятиями.

Из приведенных выше характеристик свойств темперамента, предложенных Б.М. Тепловым, можно сделать два вывода. Во-первых, свойства темперамента проявляются в динамике психических процессов и степени активности индивида. Во-вторых, темперамент самым тесным образом связан с деятельностью. Эти положения были развиты в последующих исследованиях отечественных ученых.

В настоящее время можно дать полную психологическую характеристику всех типов темперамента. Для составления психологических характеристик традиционных четырех типов обычно используют основные свойства темперамента. Многие из этих свойств были раскрыты в работах Б.М. Теплова и его учеников, а затем получили дальнейшее развитие в исследованиях отечественных ученых. В ходе этих исследований названия некоторых свойств, предложенные Б.М. Тепловым, изменились, а также были открыты новые свойства. Например, свойство темперамента, названное Б.М. Тепловым «эмоциональная возбудимость», в психологической литературе часто называется сензитивностью (чувствительностью), а реактивность непроизвольных движений, вызванных внешним воздействием, – реактивностью. Изменились названия и других свойств темперамента. Вместе с тем к свойствам темперамента стали относить экстраверсию-интроверсию. Эти понятия определяют, от чего преимущественно зависят реакции и деятельность человека – от внешних впечатлений, возникающих в данный момент (экстраверсия), или от образов, представлений и мыслей, связанных с прошлым и будущим (интроверсия).

Названные свойства темперамента отличаются от других сфер личности (способностей или мотивационной сферы) по ряду признаков:

– *динамичность* – характеризуют психику в динамике, подвижности, стремительности реагирования;

– *устойчивость* – индивидуальные значения этих свойств сохраняются длительное время, в течение жизни практически не меняясь;

– *онтогенетическая «первичность»* – свойства темперамента выявляются уже в раннем детстве, являясь наиболее ранними и исходными характеристиками психики;

– *статистическая частота их проявления* – особенностями темперамента считаются только те, которые в обычных условиях жизни проявляются чаще всего и наиболее типичны для данного человека;

– *признак максимальности* – свойства темперамента особенно точно можно определить в условиях, максимально трудных для их проявления;

– *обусловленность генотипическими свойствами нервной системы* – все перечисленные характеристики непосредственно зависят от врожденных особенностей нервной деятельности.

### 1.2 Физиологические основы темперамента

Науке давно известна зависимость протекания психических процессов и поведение человека от функционирования нервной системы, выполняющей доминирующую и управляющую роль в организме. Теория связи некоторых общих свойств нервных процессов с типами темперамента была предложена
И.П. Павловым и получила развитие и экспериментальное подтверждение в работах его последователей.

По учению И.П. Павлова, физиологической основой темпераментов являются устойчивые функциональные особенности нервной системы, позволяющие выделить несколько характерных типов нервной системы.

И.П. Павлов изучая особенности выработки условных рефлексов у собак, обратил внимание на индивидуальные различия в их поведении и в протекании условно-рефлекторной деятельности. Эти различия проявлялись, прежде всего, в таких аспектах поведения, как скорость и точность образования условных рефлексов, а также в особенностях их затухания. Это обстоятельство дало возможность И.П. Павлову выдвинуть гипотезу о том, что они не могут быть объяснены только разнообразием экспериментальных ситуаций и что в их основе лежат некоторые фундаментальные свойства нервных процессов – возбуждения и торможения. К этим свойствам относятся сила возбуждения и торможения, их уравновешенность и подвижность (сменяемость).

Были установлены три свойства процессов возбуждения и торможения:

1) сила процессов;

2) уравновешенность процессов;

3) подвижность (сменяемость) процессов возбуждения и торможения.

И.П. Павлов, различал силу возбуждения и силу торможения, считая их двумя независимыми свойствами нервной системы.

*Сила возбуждения* отражает работоспособность нервной клетки. Она проявляется в функциональной выносливости, т.е. в способности выдерживать длительное или кратковременное, но сильное возбуждение, не переходя при этом в противоположное состояние торможения.

*Возбуждение* – переход из состояния покоя в состояние активности.

*Сила торможения* понимается как функциональная работоспособность нервной системы при реализации торможения и проявляется в способности к образованию различных тормозных условных реакций, таких, как угасание и дифференцировка.

*Торможение* – переход из возбужденного состояния в состояние пассивности.

*Уравновешенность* – равновесие процессов возбуждения и торможения. Отношение силы обоих процессов решает, является ли данный индивид уравновешенным или неуравновешенным, когда сила одного процесса превосходит силу другого. Уравновешенность определяется соотношением процессов торможения и возбуждения, как в поведении или деятельности субъекта, так и в самой нервной системе человека. Уравновешенным называют такого человека, у которого эти два процесса являются приблизительно одинаковыми по длительности и силе проявления. А у неуравновешенного человека наоборот эти два процесса отличаются по силе и длительности их проявлений.

*Подвижность* нервных процессов проявляется в быстроте перехода одного нервного процесса в другой. Подвижность нервных процессов проявляется в способности к изменению поведения в соответствии с изменяющимися условиями жизни. Мерой этого свойства нервной системы является быстрота перехода от одного действия к другому, от пассивного состояния к активному, и наоборот. Более или менее быстро переходить от возбуждения к торможению и наоборот

*Инертность* – противоположность подвижности. Нервная система тем более инертна, чем больше времени или усилий требуется, чтобы перейти от одного процесса к другому.

Выделенные И.П. Павловым свойства нервных процессов образуют определенные системы, комбинации, которые, по его мнению, образуют так называемый *тип нервной системы*, или *тип высшей нервной деятельности*. Он складывается из характерной для отдельных индивидов совокупности основных свойств нервной системы – силы, уравновешенности и подвижности процессов, различая сильные и слабые типы.

Представители *слабого типа* нервной системы не могут выдерживать сильные, длительные и концентрированные раздражители. Слабыми являются процессы торможения и возбуждения. При действии сильных раздражителей задерживается выработка условных рефлексов. Наряду с этим отмечается высокая чувствительность (т.е. низкий порог) на действия раздражителей.

Дальнейшим основанием деления служит уравновешенность нервных процессов, но только для сильных типов, которые делятся на уравновешенных и неуравновешенных. В первом случае наблюдается соответствие между силой возбудительного и тормозного процессов в коре головного мозга. Сильное возбуждение уравновешивается такой же силой торможения в других отделах мозга. При неуравновешенном типе нервной системы это соответствие нарушается: возбуждение по силе может преобладать над процессами торможения и наоборот. Сильные уравновешенные типы делятся на подвижные и инертные, когда основанием деления является подвижность нервных процессов.

Сила нервных процессов – это способность нервных клеток переносить сильное возбуждение и длительное торможение, т.е. выносливость и работоспособность нервных клеток

У *сильного уравновешенного подвижного типа* процессы торможения и возбуждения сильны и уравновешенны, но быстрота, подвижность их, быстрая сменяемость нервных процессов ведут к относительной неустойчивости нервных связей.

*Сильный уравновешенный инертный тип*. Сильные и уравновешенные нервные процессы отличаются малой подвижностью. Представители этого типа внешне всегда спокойны, ровны, трудно возбудимы.

По подвижности нервных процессов могут быть выделены подвижный и малоподвижный типы нервной системы. Первый характеризуется способностью нервных клеток коры быстро переходить от состояния возбуждения к состоянию торможения и наоборот. Малоподвижный тип характеризуется замедленной сменой этих процессов, их «застойностью».

Эти особенности нервной системы выступают не изолированно, а всегда в органической связи друг с другом. Действительный тип нервной системы характеризуется одновременно особенностями и силы, и уравновешенности, и подвижности нервных процессов. Это позволило И.П. Павлову установить следующие четыре основных типа нервной системы: живой, безудержный, инертный и слабый, которым он дает следующую характеристику.

*Живой тип* характеризуется наличием сильной нервной системы, отличающейся вместе с тем хорошей уравновешенностью возбудительного и тормозного процессов и их подвижностью, выражающейся в быстрой смене этих процессов.

*Безудержный тип*, отличаясь наличием сильной нервной системы, характеризуется неуравновешенностью основных нервных процессов, а именно: преобладанием процессов возбуждения над процессами торможения.

*Спокойный тип* характеризуется наличием сильной нервной системы, уравновешенностью процессов возбуждения и торможения, но вместе с тем их малой подвижностью: процессы возбуждения и торможения у этого типа нервной системы медленно и с трудом сменяют друг друга.

*Слабый тип* характеризуется наличием слабой нервной системы, малой работоспособностью нервных клеток, их быстрой истощаемостью. Этот тип нервной системы отличается слабым течением процессов возбуждения и торможения неадекватно силе получаемых раздражителей, а в отдельных случаях даже срывом в работе нервных центров, появлением при воздействии сильных раздражителей «запредельного торможения» вместо нормального возбудительного процесса.

Установленные И.П. Павловым основные типы нервной системы позволяют объяснить многие особенности темпераментов.

И.П. Павлов выделил четыре основных типа высшей нервной деятельности в зависимости от соотношения свойств нервной системы:

– *безудержный* – сильный, подвижный, неуравновешенный тип нервной системы, соответствующий темпераменту холерика;

– *живой* – сильный, подвижный, уравновешенный тип нервной системы, соответствующий темпераменту сангвиника;

– *спокойный* – сильный, уравновешенный, инертный тип нервной системы, соответствующий темпераменту флегматика;

– *слабый* – слабый, неуравновешенный, малоподвижный тип нервной системы, соответствующий темпераменту меланхолика.

Особенности протекания психической деятельности зависит от свойств темперамента. Темперамент определяет особенности протекания (динамику) психических процессов:

– скорость восприятия, быстроту ума, длительность сосредоточения внимания;

– темп и ритм деятельности;

– силу эмоций, активность воли;

– стремление человека к контактам с новыми людьми или обращённость к самому себе.

*Слабый тип*. Представители этого типа нервной системы не могут выдержать сильные, длительные и концентрированные раздражения. Слабыми являются процессы возбуждения и торможения. При действии сильных раздражителей задерживается выработка условных рефлексов. Наряду с этим отмечается высокая чувствительность (т.е. низкий порог) на действие раздражителей.

*Сильный неуравновешенный тип*. Отличается сильной нервной системой, он характеризуется неуравновешенностью основных нервных процессов – преобладание процессов возбуждения над процессами торможения.

*Сильный уравновешенный подвижный тип*. Процессы торможения и возбуждения сильны и уравновешенны, но быстрота, подвижности их, быстрая сменяемость нервных процессов ведут к относительной быстроте образования и относительной неустойчивости нервных связей.

*Сильный уравновешенный инертный тип*. Сильные и уравновешенные процессы отличаются малой подвижностью. Представители этого типа внешне всегда спокойны, ровны, трудно возбудимы.

И.П. Павлов понимал тип нервной системы как врожденный, относительно слабо подверженный изменениям под воздействием окружения и воспитания. По мнению И.П. Павлова свойства нервной системы образуют физиологическую основу темперамента, который является психическим проявлением типа нервной системы. Типы нервной системы, установленные в исследованиях на животных И.П. Павлов предложил распространить и на людей.

Учение И.П. Павлова о типах нервной деятельности имеет существенное значение для понимания физиологической основы темперамента. Правильное его использование предполагает учет того, что тип нервной системы является строго физиологическим понятием, а темперамент – это понятие психофизиологическое и выражается он не только в моторике, характере реакции, их силе, скорости и т.д., но так же и во впечатлительности, в эмоциональной возбудимости и т.п.

Несомненно, что каждый человек имеет вполне определенный тип нервной системы, проявление которого, т.е. особенности темперамента, составляют важную сторону индивидуально психологических различий, проявляющихся в деятельности.

Зависимость темперамента от свойств нервной системы проявляется в следующих факторах. Чем больше или меньше выражено у человека одно физиологическое свойство нервной системы, тем меньше или, наоборот, больше выражено соответствующее свойство темперамента. Такая зависимость называется *прямолинейной*. Например, чем меньше у человека выражена слабость процесса возбуждения, тем ниже у него отвлекаемость внимания, тем больше у него сопротивляемость отрицательному воздействию напряженной обстановки и т.д. Было установлено, что эта зависимость может носить *криволинейный* характер, т.е. с увеличением физиологического свойства нервной системы вначале идет увеличение или уменьшение свойства темперамента, а по мере дальнейшего увеличения физиологического свойства ранее увеличивающееся свойство темперамента начинает уменьшаться и наоборот. Например, при возрастании силы процесса возбуждения до определенного уровня уменьшается эмоциональная возбудимость. При еще большем возрастании силы возбудительного процесса эмоциональная возбудимость тоже начинает возрастать.

### 1.3 Психологические характеристики темпераментов

Темперамент характеризует динамичность личности, но не характеризует ее убеждений, взглядов, интересов, не является показателем ценности или малоценности личности, не определяет ее возможности (не следует смешивать свойства темперамента со свойствами характера или способностями).

Психологическая характеристика типов темперамента определяются следующими основными его свойствами.

*Холерик* – это человек, нервная система которого определяется преобладанием возбуждения над торможением, вследствие чего он реагирует очень быстро, часто необдуманно, не успевает себя затормозить сдержать, проявляет нетерпение, порывистость, резкость движений, вспыльчивость, необузданность, несдержанность.

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 его нервной системы предопределяет цикличность в смене его активности и бодрости: увлекшись каким-нибудь делом, он страстно, с полной отдачей работает, но сил ему хватает ненадолго, и, как только они истощаются, он дорабатывается до того, что ему все невмоготу. Появляется раздраженное состояние, плохое настроение, упадок сил и вялость («все валится из рук**»**). Чередование положительных циклов подъема настроения и энергичности с отрицательными циклами спада, депрессии обуславливает неровность поведения и самочувствия, его повышенную подверженность к появлению невротических срывов и конфликтов с людьми. 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.

Холерик обладает большей инертностью и меньшей пластичностью, чем сангвиник. Поэтому он характеризуется большей устойчивостью стремлений, интересов, большей настойчивостью. У него бывают затруднения с переключаемостью внимания. Холерик ближе к экстраверту.

*Сангвиник* – характеризуется высокой реактивностью наряду с уравновешенностью активности и реактивности. Человек с таким типом характера обладает подвижной мимикой и выразительностью движений, отличается живостью. Может хохотать по несущественному поводу и конфликтовать из-за незначительных фактов. Обладает быстрой скоростью реакции, его поступки обдуманны, он жизнерадостен, благодаря чему его характеризует высокая сопротивляемость трудностям жизни. Подвижность его нервной системы обуславливает изменчивость чувств, привязанностей, интересов, взглядов, высокую приспособляемость к новым условиям. Его речь громкая, быстрая, отчетливая и сопровождается выразительными мимикой и жестами. 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 преобладает хорошее настроение. Сангвинический человек обладает неутомимостью за счет высокой активности. Он дисциплинирован и может быстро сосредоточиваться. Это общительный человек, легко сходится с новыми людьми и поэтому у него широкий круг знакомств, хотя он и не отличается постоянством в общении и привязанностях. Он продуктивный деятель. Но лишь тогда, когда много интересных дел, т. е. при постоянном возбуждении, в противном случае он становится скучным, вялым, отвлекается. В стрессовой ситуации проявляет «реакцию льва», т. е. активно, обдуманно защищает себя, борется за нормализацию обстановки.

Он больше реагирует на внешние образы, чем на представления о будущем или прошлом. Сангвиник является выраженным экстравертом.

*Флегматик* – характеризуется высокой активностью, которая значительно доминирует над небольшой реактивностью, эмоциональностью и чувствительностью. Человек с инертной нервной системой, вследствие чего реагирует медленно, неразговорчив, эмоции проявляются замедленно (трудно рассердить, развеселить); обладает высокой работоспособностью, хорошо сопротивляется сильным и продолжительным раздражителям, трудностям, но не способен быстро реагировать в неожиданных новых ситуациях. В деятельности проявляет основательность, продуманность, упорство. Он, как правило, доводит начатое до конца. Прочно запоминает все усвоенное, не способен отказаться от выработанных навыков и стереотипов, не любит менять привычки, распорядок жизни, работу, друзей, трудно и медленно приспосабливается к новым условиям. Настроение стабильное, ровное. При серьезных неприятностях флегматик остается внешне спокойным. В отношениях с людьми флегматик всегда ровен, спокоен, в меру общителен, настроение у него устойчивое. Флегматик является интровертом. К его основным недостаткам относят малоподвижность и инертность. Характеризуется основательным постоянством личности.

Но у флегматика следует развивать недостающие ему качества – большую 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 развиться безразличное отношение к труду, к окружающей жизни, к людям и даже к самому себе.

*Меланхолик* – отличается малой реактивностью и высокой чувствительностью. человек со слабой нервной системой, обладающий повышенной чувствительностью даже к слабым раздражителям, а сильный раздражитель уже может вызвать **«**срыв**»**, **«**стопор**»**, растерянность, поэтому в стрессовых ситуациях (экзамен, соревнования, опасность) могут ухудшиться результаты деятельности меланхолика по сравнению со спокойной привычной ситуацией. В работе меланхолики обычно пассивны, часто мало заинтересованы. Повышенная чувствительность приводит к быстрому утомлению и падению работоспособности (требуется более длительный отдых). Незначительный повод может вызвать обиду, слезы. Настроение очень изменчиво, но обычно меланхолик старается скрыть, не проявлять внешне свои чувства, не рассказывать о своих переживаниях, хотя очень склонен отдаваться переживаниям, часто грустен, подавлен, неуверен в себе, тревожен, у него могут возникнуть невротические расстройства. Представители меланхолического темперамента склонны к замкнутости и одиночеству, избегают общения с малознакомыми, новыми людьми, часто смущаются, проявляют большую неловкость в новой обстановке. Однако, обладая высокой чувствительностью нервной системы, меланхолики часто имеют выраженные художественные интеллектуальные способности. Меланхолик не отличается энергичностью, настойчивостью. Ему свойственна отвлекаемость и неустойчивость внимания, замедленность темпов психических процессов. Большинство людей с таким типом характера – интроверты. Они нерешительны, застенчивы, робки. Наряду с этим, в привычной для меланхолика обстановке, он может вполне успешно выполнять жизненные задачи. У меланхоликов легко развивать и совершенствовать свойственную им глубину и устойчивость чувств, повышенную восприимчивость к внешним воздействиям.

Знание темперамента, знание особенностей прирожденной организации нервной системы, оказывающей влияние на протекание психической деятельности человека, необходимо во всех сферах жизни.

Исследование свойств темперамента показало, что непосредственно тип темперамента у субъекта – это врожденная характеристика личности, а вот от каких собственно свойств врожденной организации зависит темперамент, до конца понять психологам не удалось.

### 2 Темперамент и деятельность

### 2.1 Профессиональная деятельность и ее особенности

Профессиональная деятельность – это социально значимая деятельность, выполнение которой требует специальных знаний, умений и навыков, а также профессионально обусловленных качеств личности. В зависимости от содержания труда (предмета, цели, средств, способов и условий) различают виды профессиональной деятельности. Соотнесение этих видов с требованиями, предъявляемыми к человеку, образует профессии.

Профессия – социально ценная область приложения физических и духовных сил человека, позволяющая ему получать взамен затраченного труда необходимые средства для существования и развития.

Каждая профессия обладает системой ценностных предпочтений, которые задают цель, смысл и направление специалистам, работающим в той или иной сфере. Цель и задачи профессиональной деятельности вытекают из соответствующих ценностных систем, находящихся в основе данной профессии. При этом профессиональные ценности, с одной стороны, являются конкретизацией общественных ценностей, т.е. отражают нравственные ориентиры и предпочтения всего общества в данный момент его развития; – с другой стороны, профессиональные ценности существуют в рамках определенной профессии и играют роль регулятивного механизма конкретной профессиональной деятельности. Взаимодействие между профессиональными группами и обществом осуществляется следующим образом: профессии признают, поддерживают и защищают определенные, избранные социальные ценности, а общество, в свою очередь, санкционирует существование профессии и обеспечивает ей общественное признание.

В современной литературе профессиональная деятельность чаще всего определяется как вид трудовой деятельности, или вид труда, возникающий вследствие профессионального дифференцирования человеческого труда. Отсюда содержание профессиональной деятельности работника предстает как содержание его функций, выполняемых в соответствии с разделением труда, причем, процесс профессионального труда состоит из взаимосвязанных и взаимодействующих вечных и личностных компонентов.

Как отмечает Е.М. Иванова, профессиональная деятельность – это сложный многопризнаковый объект, представляющий собой систему, интегрирующим или систематизирующим компонентом которого является субъект труда, и именно он определяет качества системы. «Техническое совершенствование трудового процесса, которое происходит постоянно, вносит серьезные изменения в организационную структуру профессиональной деятельности человека. Изменяются орудия труда, технологический режим, профессиональные задачи, взаимосвязь работников трудового коллектива, нормы выработки и т.д. Объективные изменения конкретного трудового процесса и профессиональной подготовленности специалиста, а также личностные установки, потребности, интересы, индивидуально-типологические особенности обусловливают перестройку психологической структуры профессиональной деятельности человека».

Влияние профессиональной деятельности на развитие личности настолько велико, что некоторые авторы полагают, что объем понятия «профессиональная деятельность» значительно шире, чем понятия «трудовая деятельность», и именно последнюю следует считать одной из форм профессиональной активности человека – трудовая деятельность есть «только часть, хотя и важнейшая, многообразных форм активности профессии, направленной не только на предмет труда, но и на социальную среду и на самое себя»

Несомненно, профессиональная деятельность человека направлена не только на предмет труда. В ходе профессиональной деятельности, протекающей в определенных социально-экономических условиях, под воздействием предметной, материальной и социальной среды формируется личность человека, складывается особый профессиональный тип личности с определенными ценностными ориентациями, нормами деятельности и общения, чертами характера и другими психологическими и социальными особенностями. Однако утверждение о полной включенности предметного поля понятия «трудовая деятельность» в содержание категории «профессиональная деятельность» представляется нам неверным. Достаточно отметить, что трудовая деятельность не связана лишь с профессиональной активностью человека. Вне профессиональная трудовая деятельность человека многообразна и так же, как и профессиональная деятельность, существенным образом влияет на формирование и развитие личности.

*Особенности профессиональной деятельности*.В современном обществе возрастает роль психологических знаний о трудовой деятельности человека в связи с особенностями социально-экономического и технического развития всех сфер нашей жизни, увеличением сложности, ответственности и опасности многих видов труда, повышением требований к уровню профессиональной пригодности к труду вообще и к конкретным профессиям в частности. Знания психологических закономерностей трудовой деятельности, возможностей и ограничений человека в реализации трудовых задач, законов взаимной адаптации человека и средств, содержания, условий труда позволяют в конечном итоге повысить ее эффективность, надежность, безопасность, а также привлекательность труда и удовлетворенность им.

Психологическое изучение трудовой деятельности позволяет не только обосновать пути, методы и средства совершенствования деятельности, но также исследовать фундаментальные явления психики (становление личности профессионала, формирование субъекта труда, развитие способностей, проявления личностных особенностей в трудовом поведении и т. д.).

Отечественная психология одной из первых обратилась к изучению трудовой деятельности. Труды Л.С. Выготского, С.Л. Рубинштейна,
А.Н. Леонтьева, Б.М. Теплова, Б.Г. Ананьева, А.В. Запорожца, Б.Ф. Ломова и других, посвященные рассмотрению общепсихологических проблем деятельности, заложили основы и развили представления о психологическом строении деятельности, ее морфологии, структуре, механизмах регуляции и принципах изучения. В дальнейшем интенсивно разрабатывались и прикладные аспекты психологии трудовой деятельности, а именно вопросы профориентации, профотбора, профподготовки, проектирования деятельности и другие
(В.Д. Шадриков, Д.А. Ошанин, А.А. Крылов, С.А. Конопкин, В.П. Зинченко, Н.Д. Завалова, Е.А. Климов, Г.М. Зараковский, Г.С. Суходольский и др.).

Одним из направлений изучения психологических особенностей профессиональной деятельности, объединяющим как общепсихологические вопросы теории деятельности, так и ее прикладные аспекты, явилась разработка проблемы профессиональной пригодности субъекта труда, которая рассматривает, во-первых, индивидуально-психологические различия, отражающиеся на развитии свойств и качеств личности на этапах жизненного и профессионального пути, характере и степени проявления профессиональных способностей, структуре и динамике профессиональной мотивации. Именно состояние этих психологических свойств и качеств предопределяет уровень успешности профессиональной подготовки, адаптации к деятельности, проявления, формирования себя как профессионала и решения задач конкретной деятельности. В конечном счете это и обуславливает степень соответствия (пригодности) субъекта требованиям деятельности. Во-вторых, важным аспектом проблемы профессиональной пригодности является сущность самой конкретной деятельности, с которой соотносится субъект, – ее содержание, средства и условия, выступающие в системе требований к субъекту, характер изменения данных компонентов деятельности по мере развития профессий, уровень объективной и субъективной значимости трудовых задач и т. д. В-третьих, профессиональная пригодность проявляется в конкретных промежуточных или конечных результатах подготовки и реальной деятельности (успешности, производительности, надежности и т. п.), которые при соотношении их с эталонными, нормативными показателями приобретают оценочные значения для субъекта. Их важность определяется, с одной стороны, ролью оценок (объективных и субъективных) в регуляции деятельности на основе включения механизма обратной связи, а с другой стороны – влиянием этих оценок на решение различных социальных, экономических, профессиональных и других вопросов жизни и деятельности конкретного субъекта, на суждения о степени его подготовленности, перспективности, профессионализме.

Таким образом, профессиональную пригодность можно рассматривать и как системное качество деятельности, характеризующее требуемый и реализуемый индивидом уровень ее продуктивности, успешности, и как системное качество ее субъекта, отражающее его возможности достичь и реализовать заданные нормативы деятельности.

Таким образом, все это свидетельствует о том, что уровень профессиональной пригодности субъекта деятельности определяется совокупностью психологических процессов, свойств и состояний, которые порождаются и проявляются в деятельности и оказывают на нее влияние. Воздействие психологических особенностей личности на профессиональную деятельность выявляется через систему ее психической регуляции, процессы личностной детерминации форм и уровней рабочей активности, систему мобилизации психолого-физиологических ресурсов организма и личности и их оперативных резервов и т. д. Индивидуальные особенности личности отражают своеобразие и многообразие форм психологической обусловленности характера профессиональной деятельности. Эти же особенности определяют в конечном итоге и уровень профессиональной пригодности конкретных субъектов деятельности.

### 2.2 Влияние типов темперамента на профессиональный выбор

Поскольку каждая деятельность предъявляет к психике человека и ее динамическим особенностям определенные требования, то нет темпераментов, идеально пригодных для всех видов деятельности.

Тип темперамента необходимо учитывать в специальностях, где труд предъявляет особые требования к динамическим и эмоциональным качествам человека. Роль темперамента в труде и учебе заключается в том, что от него зависит влияние на деятельность различных психических состояний, вызываемых неприятной обстановкой, эмоциогенными факторами, педагогическими воздействиями. От темперамента зависит влияние различных факторов, определяющих уровень нервно-психического напряжения (например, оценка деятельности, ожидание контроля деятельности, ускорение темпа работы, дисциплинарные воздействия и т. п.).

Нужно понимать, что различия по темпераментам – это различия по своеобразию проявлений психики, а не по уровню ее возможностей. Установлено отсутствие зависимости между уровнем достижений, то есть конечным результатом действий, и особенностями темперамента, если деятельность протекает в условиях, которые можно определить как нормальные. Б.М.Теплов обратил внимание на то, что в зависимости от особенностей темперамента люди различаются не конечным результатом действий, а способом достижения результатов. Таким образом, независимо от степени подвижности или реактивности индивида в нормальной, не стрессовой ситуации, результаты деятельности в принципе будут одинаковыми, поскольку уровень достижений будет зависеть от других факторов, в особенности от уровня мотивации и способностей.

Врождённые особенности темперамента проявляются у человека в таких психических процессах, которые зависят от воспитания, социальной среды и способности управлять своими реакциями. Поэтому конкретная реакция на ситуацию может определяться как влияние характерных отличий нервной системы, так и являться следствием обучения и профессионального опыта. Например, высокая скорость реакции у опытного водителя, лётчика, боксёра – необязательно природное свойство их нервной системы, она может быть достигнута и в результате обучения, тренировки. Однако пределы возможного развития скорости реакции определены врождёнными свойствами нервной системы.

Беседа о профессионально-важных качествах дает необходимые знания о тех требованиях, которые профессии предъявляют к человеку. Индивидуальные особенности темперамента необходимо учитывать при выборе профессии, их игнорирование может привести к потере интереса в работе, к перегрузкам и как к следствию этого – к «профессиональному выгоранию». А знание своих сильных и слабых сторон позволит оптимально использовать свои ресурсы, выработать индивидуальный стиль деятельности при освоении той или иной профессии.

Профессиональный отбор помогает выделить претендентов с наиболее подходящими для данной специальности психофизиологическими качествами, поскольку часть требуемых некоторыми профессиями качеств плохо поддается тренировке, они ограничены свойствами темперамента.

Например, известно, что слаборазвитое чувство времени или малая скорость двигательной реакции могут быть развиты путем индивидуальной тренировки лишь в определенных пределах. В целях профессионального отбора разработаны тесты, позволяющие оценить характеристики внимания, точность оценки времени, скорость двигательной реакции и т.п. применительно к различным специальностям. Важен не только профессиональный отбор, но и профориентация, т.е. выбор каждым человеком такой трудовой деятельности, которая соответствовала бы не только его интересам, но и его индивидуальным особенностям и возможностям. Исследования показывают, что лица, прошедшие профессиональную специализацию с учетом их психофизиологических характеристик, испытывают большое удовлетворение от своего труда, что самым благоприятным образом сказывается на их производительности.

Таким образом, от темперамента зависит, каким способом человек реализует свои действия, но при этом не зависит их содержательная сторона. Темперамент проявляется в особенностях протекания психических процессов, влияя на скорость воспоминания и прочность запоминания, беглость мыслительных операций, устойчивость и переключаемость внимания.

Однако есть профессии, предъявляющие к определённым свойствам темперамента очень высокие требования (например, требования к выдержке и самообладанию или к быстроте реакций).

Центральными звеньями в разнообразных проявлениях темперамента являются те, которые выражают динамические особенности конкретной деятельности в разнообразных взаимосвязях различных сторон ее психического содержания. Продуктивность работы человека тесно связана с особенностями его темперамента. Каждый тип психики больше подходит для одних дел и профессий и меньше – для других. (Так, особая подвижность (реактивность) сангвиника может принести дополнительный эффект, если работа требует от него смены объектов общения, рода занятий, частого перехода от одного ритма жизни к другому. Такой тип пригоден к организаторской деятельности: кадровик или управленец персоналом, политик, менеджер по туризму, где действия работников не всегда строго регламентированы.)

Можно образно описать, что люди холерического темперамента более пригодны для активной рискованной деятельности («воины»).

Сангвиники – для организаторской деятельности («политики »).

Меланхолики – для творческой деятельности в науке и искусстве («мыслители»).

Флегматики – для планомерной и плодотворной деятельности («созидатели »).

Может создаться ложное представление, что люди инертные (флегматики) не имеют преимущества ни в каких видах деятельности, но это неверно: так, именно они особенно легко осуществляют медленные и плавные движения, у них обнаруживается стойкое предпочтение стереотипных способов действия, пунктуальное соблюдение однажды принятого порядка, а несвоевременность своих реакций они восполняют более тщательным планированием своих действий и педантичным контролем. Они предпочитают упражнения и операции, включающие статические позы, медленные и плавные элементы, и добиваются в них наибольших успехов, способны долго и упорно работать, но не в состоянии быстро собраться и сконцентрировать свои усилия. К этому можно отнести профессии телефонистка и машинистка.

Меланхолик с точки зрения силы – работоспособности нервной системы – самый «невыгодный» тип темперамента, но зато он легко переключается с одного дела на другое; в отличие от других типов, обладает чувствительностью ко всему происходящему.

Сангвиник продуктивен в деятельности, требующей оперативности в принятии решений. Флегматики и меланхолики в условиях строгой регламентации и монотонного труда обнаруживают большую продуктивность и сопротивляемость утомлению, чем холерики и сангвиники.

Для отнесения сотрудника к определенному типу темперамента следует убедиться (в частности, на основе наблюдения за внешними особенностями поведения) в выраженности у него таких черт как:

– *активность* – о ней судят по тому, с какой степенью энергичности работник стремится к новому, пытается воздействовать на окружающее и изменить его, преодолеть препятствие;

– *эмоциональность* – о ней судят по чуткости к эмоциональным воздействиям, по расположенности находить поводы для эмоциональной реакции. Показательна легкость, с какой эмоция становится побудительной силой поступков, а также скорость, с которой происходит смена одного эмоционального состояния другим;

*– особенности моторики* – они выступают в быстроте, резкости, амплитуде и ряде других признаков мышечного движения (часть из них характеризует и речевую моторику). Эта сторона проявлений темперамента легче других поддается наблюдению и оценке.

Знание особенностей проявлений различных темпераментов важно не только при выборе профессии, но и при комплектовании производственных коллективов, создании команды единомышленников, понимания проблем и конфликтов в коллективе.

Совместимость различных людей в профессиональной деятельности имеет важное значение. Наличие даже двух несовместимых людей (особенно в малых группах) серьезно сказывается на атмосфере в коллективе. В совместимости сотрудников темперамент играет важнейшую роль. Например, если управленческий коллектив, состоящий наполовину из холериков, на четверть из флегматиков и на четверть из меланхоликов, должен быстро принимать решения и действовать, то в его функционировании неизбежно будут возникать частые напряженные моменты.

Продуктивность работы человека тесно связана с особенностями его темперамента. Так, особая подвижность сангвиника может принести дополнительный эффект, если работа требует от него частого перехода от одного рода занятий к другому, оперативности в принятии решений, а однообразие, регламентированность деятельности, напротив, приводит его к быстрому утомлению. Флегматики и меланхолики, наоборот, в условиях строгой регламентации и монотонного труда обнаруживают большую продуктивность и сопротивляемость утомлению, чем холерики и сангвиники.

Успешность человека во многом зависит от его темперамента, а также от его способностей, знаний, навыков и направленности личности.

Темперамент накладывает отпечаток на способы поведения и общения, например, сангвиник почти всегда инициатор в общении, он чувствует себя в обществе незнакомых людей непринужденно, а меланхолика, напротив, пугает, смущает, он теряется в новой ситуации, среди новых людей. Флегматик также с трудом сходится с новыми людьми.

В общении можно и нужно предвидеть особенности реакции лиц с разным типом темперамента и адекватно на них реагировать. Темперамент определяет лишь динамические, но не содержательные характеристики поведения. На основе одного и того же темперамента возможна и «великая» и социально ничтожная личность. Как установлено, люди, отличающиеся слабой нервной системой, – меланхолики, – сильнее мотивированы на выполнение более простых действий, чем остальные. Они меньше устают и раздражаются от их повторения. У таких людей максимум мотивации проявляется в задачах с большой надеждой на успех.

Люди, отличающиеся более сильной нервной системой и высокой реактивностью – сангвиники, – не только стремятся к решению задач, превышающих среднюю трудность, но и могут с ними успешно справляться. В целом меланхолики и флегматики характеризуются большим соответствием уровня притязаний уровню выполняемых ими задач, т.е. их притязания реалистичнее, чем у сангвиников и холериков, которые чаще характеризуются нереалистическим (завышенным или заниженным) уровнем притязаний.

Экспериментально показано, что сангвиники и холерики проявляют меньшую сопротивляемость и пониженную продуктивность в ситуациях, когда условия и способы деятельности строго регламентированы и не допускают включения индивидуальных приемов. Регламентация приводит их к быстрому утомлению, и поэтому они предпочитают выполнять действия, которые можно произвольно прервать, а также стремятся к чередованию неоднородных действий. Отсюда понятно, что рабочие инструкции желательно формулировать для людей с разными темпераментами по-разному. Для одних предпочтительнее инструкции подробные, детальные, для других – обобщенные и содержащие минимальное число вспомогательных указаний.

В нормальных условиях темперамент проявляется только в особенностях индивидуального стиля, не определяя результативность деятельности. В экстремальных ситуациях влияние темперамента на эффективность деятельности усиливается, заученные и предварительно усвоенные формы поведения становятся неэффективными, и требуется дополнительная энергетическая или динамическая мобилизация организма для того, чтобы справиться с неожиданными или сверхсильными воздействиями.

Поскольку частая мобилизация истощает организм, человек неосознанно стремится к таким ситуациям, которые не требуют от него отдельных усилий. Для низкореактивных людей (флегматиков и меланхоликов) характерно предпочтение ситуаций, богатых стимулами, требующими от них меньших физиологических затрат, т.е. более комфортных и по психологическим и по физиологическим критериям. Для высокореактивных людей (сангвиников и холериков) оптимальная стратегия связана со снижением возбуждения за счет избегания чрезмерной стимуляции. Такая предпочтительность проявляется в выборе соответствующей формы деятельности – профессиональной, спортивной и т.д.

Например, среди альпинистов и планеристов, чьи спортивные действия связаны с большим риском, численно преобладают холерики и сангвиники. Вместе с тем в группе людей, выбравших профессию с высокой эмоциональной нагрузкой (адвокаты), наблюдается значительное преобладание низкореактивного темперамента, тогда как в группе лиц, деятельность которых не связана с каким-либо социальным риском (библиотекари), численно доминируют люди высокореактивные. Если выбирают на руководящую должность специалиста среди трех лиц с различными темпераментами (холерическим, флегматическим и сангвиническим), когда другие их качества равноценны, то следует принять во внимание, что холерик импульсивен, резок в общении, повышенно возбудим – для руководителя это не оптимальный способ взаимодействия. Флегматик – упорный, ровный с людьми, но медленно переключающийся, малоподвижный, его лучше использовать в самостоятельной, независимой от общения работе – исследовательской, конструкторской. Из этого рассуждения следует, что на роль руководителя подходит больше сангвиник. Для некоторых личностей ситуация экзамена может оказаться стрессовой. Так, при ответе на экзамене флегматик реагирует на вопрос замедленно, и может возникнуть впечатление, что он не знает материала, и чтобы не вывести его из равновесия, нужно особое терпение. Излишняя поспешность сангвиника или неоправданная порывистость холерика в этой ситуации могут приводить их к недостаточно обдуманным ответам. Здесь желательно многократно уточнять, что именно они хотели сказать.

Установлено, что в некоторых видах монотонной работы лица с относительной слабостью нервной системы имеют определенные преимущества: их повышенная чувствительность предохраняет от снижения восприимчивости, от развития сонливости, которая легко может возникать в таких условиях.

Но в тех видах труда, где приходится иметь дело с особенно сильными, неожиданными или устрашающими раздражителями, лица слабого типа, именно из-за своих психофизиологических особенностей могут оказаться не в состоянии справляться с деятельностью. Показательны данные психологических наблюдений в области спорта. Изучались на школьниках индивидуальные различия в успехах, достигаемых в условиях тренировочных занятий на уроках, а затем – в условиях публичных выступлений. Оказалось, что ученики с сильной нервной системой во время ответственных соревнований показывают более высокие результаты, чем на тренировках, тогда как ученики слабого типа более успешно проявляют себя на тренировке, а во время спортивных соревнований их результаты ухудшаются, утрачивают свою стабильность. Это объясняется различиями между темпераментами по возбудимости, по нервной выносливости, по тому, как переживается состояние, вызываемое повышенной ответственностью, риском.

Существуют *четыре пути приспособления темперамента к требованиям деятельности*:

1. *Первый путь* – профессиональный отбор, одна из задач которого – не допустить к данной деятельности лиц, которые не обладают необходимыми свойствами темперамента. Данный путь реализуют лишь только при отборе на профессии, предъявляющие повышенные требования к свойствам личности.

2. *Второй путь* приспособления темперамента к деятельности заключается в индивидуализации предъявляемых к человеку требований, условий и способов работы (индивидуальный подход).

3. *Третий путь* заключается в преодолении отрицательного влияния темперамента посредством формирования положительного отношения к деятельности и соответствующих мотивов.

4*. Четвертый*, основной и наиболее универсальный путь приспособления темперамента к требованиям деятельности – формирование ее индивидуального стиля. Под индивидуальным стилем деятельности понимают такую индивидуальную систему приемов и способов действия, которая характерна для данного человека и целесообразна для достижения успешного результата.

*Понятие самоопределения и его характеристика.* Профессиональное самоопределение – это многомерный и многоступенчатый процесс, в котором происходит выделение задач общества и формирование индивидуального стиля жизни, частью которой является профессиональная деятельность.

Профессиональное самоопределение можно рассматривать как серию задач, которые общество ставит перед формирующейся личностью и которые эта личность должна последовательно разрешить в течение определенного периода времени. Как процесс поэтапного принятия решений, посредством которых индивид формирует баланс между своими предпочтениями и склонностями, с одной стороны, и потребностями существующей системы общественного разделения труда – с другой; как процесс формирования индивидуального стиля жизни, частью которого является профессиональная деятельность.

Под уровнем профессионального самоопределения понимается степень соответствия ведущего мотива предпочтения профессии (следовательно, личностного смысла) объективному содержанию профессии. Основной показатель уровня профессионального самоопределения – содержательность и глубина профессионального интереса с учетом его положения в системе мотивов, образующих профессиональную направленность. Очевидно, что без достаточно высокого уровня профессиональной направленности невозможно оптимальное взаимодействие между человеком и избираемым им трудом.

Главная цель профессионального самоопределения – постепенное формирование внутренней готовности самостоятельно и осознанно планировать, корректировать и реализовывать перспективы своего развития (профессионального, жизненного, личностного).

Выбор профессии – это социальный процесс, в ходе которого индивиды последовательно осознают наличие в обществе профессионального разделения труда и конкретных видов трудовой деятельности – профессий и специальностей, путей и способов приобретения знаний и навыков, необходимых для этой деятельности, и реальных возможностей их использования. Выбор профессии включает профессиональную ориентацию, а также выбор связанного с профессией социального положения.

Еще в XVI в. Френсис Бэкон говорил, что счастливы те, чья природа находиться в согласии с их занятиями. Это положение отразилось и во взглядах психотехников в 1920-25 гг. Так, один из самых видных ученых, О. Липман, связывал выбор профессии с типом темперамента. Не менее известный психотехник Э. Клаперед тоже считал, что одни профессии подходят людям с живым темпераментом, а другие – лицам со спокойным темпераментом.

На какие особенности человека следует прежде всего ориентироваться психологам при профессиональной ориентации и отборе. Западные психологи придают большое значение уровню развития интеллекта. Л. Тайлер в соответствии с этим уровнем делит профессии на следующие группы: высшие интеллектуальные профессии; профессии, связанные с управлением; работники умственного труда, квалифицированные рабочие, полуквалифицированные рабочие и выполняющие неквалифицированную работу.

Поскольку выявление уровня развития интеллекта не может обеспечить надежного определения профпригодности, следует учитывать и личностные особенности человека. В.Г. Лоос полемизирует с теми, кто выступает против отбора в массовые профессии на том основании, что решающее значение в профессиональной успешности имеют обучение и тренировка. По этому поводу он пишет: «Тезис о том, что каждого можно обучить любой профессии, не вызывает никаких возражений. В какой степени совершенства он может добиться, если не учитывать способности: обращаясь к общетеоретическим концепциям, надо сказать, что способности действительно подвержены упражнению, причем в довольно высокой степени. Многое зависит от обучения и воспитания, есть зависимость и от методов профессионального обучения. Но вместе с тем упражняемость имеет определенные пределы. Поэтому, отмечая важность упражнения, не следует перечеркивать большой значимости психологического профотбора».

На основе этих теорий и концепций можно заключить, что имеет место прямая взаимосвязь между личностными особенностями, такими как темперамент, сила нервной системы, явления функциональной ассиметрии полушарий головного мозга и т.д. со способностью индивидом во-первых, сделать осознанный целенаправленный выбор профессии, во-вторых сделать его так, чтобы выбранная специальность не стала причиной внутриличностного конфликта.

Чтобы понять зависимость профессиональной деятельности. от темперамента, я использовала и сравнила 4 исследования:

*1-е исследование.* В настоящее время существует множество различных способов для определения типа темперамента. Для определения типов темперамента в группе студентов ДЗН-31 специальности дизайн ГАПОУ «Колледжа предпринимательства № 11» в исследовании использовалась методика Айзенка. Результаты проведенного тестирования: 26% группы являются холериками, 42% – меланхоликами, 16% студентов группы – сангвиники и еще 16% группы – флегматики. Данные показывают, что почти половина группы относит себя к меланхоликам, и творческая работа дизайнера кажется им наиболее подходящей для данного темперамента. Вторая группа студентов это холерики, которые пользуются своей импульсивностью в создании творческих работ. Это исследование показало, что тип темперамента действительно в большинстве случаев влияет на выбор профессии, хотя и не является основополагающим[17].

*2-е исследование.* В экспериментальном исследовании "Влияние темперамента и характера на выбор будущей профессии" принимали участие пять групп испытуемых в количестве 65 человек. Все испытуемые являлись студентами колледжа различных специальностей. В ходе проведения исследования использовалось тестирование. Для определения типа темперамента использовали тест, определяющий характерные черты типов темперамента – сангвиник, холерик, флегматик, меланхолик. Для определения характера использовали тест на выбор фигуры из пяти предложенных (квадрат, треугольник, прямоугольник, круг, зигзаг), который дает возможность определить главные, доминирующие черты характера и особенности поведения. Полученные результаты исследования позволили сделать вывод: в группах специальности «Государственное и муниципальное управление» преобладающими являлись холерики (38%) и сангвиники (33%) с главной выбранной фигурой – треугольник (38%). Как известно сангвиники и холерики идеальны для работы, требующей постоянной смены объектов и рода деятельности, умеют быстро ориентироваться в новой обстановке, генерируют и реализуют новые идеи. Люди, выбирающие главной фигурой треугольник – лидеры, уверенные в себе, умеющие сосредоточиться на главном. Все эти качества присущи и необходимы работнику в сфере управленческой деятельности. В группах технических специальностей доминирующими типами темперамента являются флегматики (38%) и сангвиники (33%), а по типу характера «круги» (31%) и «квадраты»(27%) (% от общего количества студентов по этим специальностям). Принято считать, что флегматики легко осуществляют медленные и плавные движения, предпочитают стереотипный способ действия, пунктуальны, последовательны и обстоятельны в делах. Квадраты – трудолюбивы, усердны, доводят начатое дело до конца, выносливы, терпеливы. Эти качества присущи техникам, инженерам, программистам. Таким образом, можно сказать, что выдвинутая гипотеза о том, что характер и темперамент, как один из важнейших личностных характеристик существенно влияют на выбор профессии, подтвердилась[36].

*3-е исследование.*

1. В исследовании для установления связи между типом темперамента и типом выбираемой профессии пользовались критерием тенденции L Пейджа. Выборка: 9 человек (9 кл.), сделан следующий вывод: профессии типа «человек – природа» выбирают в основном меланхолики и флегматики, они же выбирают и профессии типа «человек – знаковая система», «человек – художественный образ». Сангвиники и холерики предпочитают в основном профессии типа «человек – человек», «человек – техника», «человек – знаковая система».

2. В исследовании для установления связи между типом темперамента и видом профессиональной деятельности (исполнитель-руководитель) поль-зовались коэффициентом ранговой корреляции Спирмена. Но т.к. Айзенк выделил два параметра темперамента: экстраверсию-интроверсию и эмоциональную устойчивость-неустойчивость, то устанавливалась связь отдельно для каждого параметра. Выборка состояла из 18 человек, т.к. у 3 испытуемых по шкале искренности показатели больше нормы. Вывод: в первом случае корреляция отлична от нуля, во втором – близка к нулю. Это значит, что существует связь между экстравертами-интравертами и лидерами, но отсутствует связь между лидерскими способностями и эмоциональностью испытуемых. Построены графики выбора вида профессиональной деятельности (руководитель-исполнитель) испытуемыми с разным типом темперамента. На основе графиков сделан вывод: выбирают руководящую деятельность испытуемые с сангвиническим и холерическим типом темперамента, тогда как флегматики и меланхолики избегают быть руководителем[3].

*4-е исследование.* В исследовании из таблицы было видно, что у 6 опрошенных учащихся 10-го класса выявлено полное совпадение типа темперамента и выбранной ими профессии. У респондента под №4 совпадение выявлено не по основному типу темперамента. А у респондентов №5 и №7 – совпадение по косвенным признакам: №5 – обширность профессии, №7 – смежные профессии с выбранной.Таким образом, можно сделать вывод: тип темперамента оказывает влияние на выбор профессии. Для подтверждения данного вывода пользовались модифицированной методикой А.Е. Голомштока «Карта профессиональных интересов и профессиональной направленности». Данная «Карта интересов» предназначена, для изучения интересов и склонностей старшеклассников в различных сферах деятельности. Таких сфер в данной методике насчитывается 29: физика, математика, химия, астрономия, биология, медицина, сельское хозяйство, филология, журналистика, история, искусство, геология, география, общественная деятельность, право, транспорт, педагогика, рабочие специальности, сфера обслуживания, строительство, лёгкая промышленность, техника, электротехника. «Карта интересов» насчитывает 174 вопроса, на каждую сферу деятельности приходится по 6 вопросов. Принимали участие в тестирование также 16 учащихся 10-го класса. Рассмотрев результаты этих же 9 респондентов, где интересовала выраженность интересов данных участников высокого уровня и выше среднего. Проанализировав результаты профориентационного теста, можно утверждать, что выбор респондентов совпадает и с видами деятельностями, предложенными в тесте[11].

На основе этих 4-х исследований можно сделать выводы, что профессиональная деятельность зависит темперамента.

# ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Целью данной работы было изучение взаимосвязи темперамента и выбора профессии.

В теоретической части работы был проведен анализ литературы по теме, на основании которого можно сделать ряд выводов и обобщений.

В первой главе «Темперамент» дается определение темперамента. Рассматриваются его физиологические и психологические характеристики.

Темперамент – это те врождённые особенности человека, которые обусловливают особенности приспособления к окружающей среде.

Во второй главе «Темперамент и деятельность» дается определение профессиональной деятельности, рассматриваются ее особенности.

Выбор профессии – важнейший этап в жизни любого человека. Неудачное профессиональное самоопределение и недостаточная самореализация могут стать причиной многих психологических, жизненных проблем.

При выборе профессии очень важно соответствие между психологическими особенностями человека и соответствующими характеристиками профессии.

Люди с разным темпераментом выбирают разные типы профессий и разные виды профессиональной деятельности. В результате теоретического анализа литературы было доказано, во-первых, влияние темперамента на выбор определённого типа профессии, а, во-вторых, влияние темперамента на выбор вида профессиональной деятельности (руководитель-исполнитель).

Мы узнали, какие профессии лучше подходят для какого темперамента и, если люди будут выбирать профессию исходя из того, что им подходит, тогда работа будет приносить только радость и в ней они смогут достичь больших успехов.

Сделанные выводы позволяют заключить, что выявлена взаимосвязь между темпераментом и выбором профессии.

# СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Байбородина Н. А. Темперамент. Физиологические основы темперамента. URL: https://www.ronl.ru/shpargalki/psikhologiya/837081/

2. Батаршев А.В. Темперамент и свойства высшей нервной деятельности. Психологическая диагностика. М., 2002.

3. Библиофонд. Влияние темперамента на профессиональный выбор учащихся. URL: https://www.bibliofond.ru/view.aspx?id=473139

4. Википедия. Темперамент. URL: https://ru.wikipedia. org/wiki/Темпера
мент

5. Все о психологии. Свойства темперамента. URL: http://vseopsycho.ru/
svojstva-temperamenta/

6. Гиппенрейтер Ю.Б. Введение в общую психологию. М., 1996.

7. Глубинная психология, учения и методики. Влияние темперамента
на профессиональную деятельность. URL: https://www.psyoffice.ru/3-0-difpsi-tempro.htm

8. Гущина Т.С. Влияние личностных особенностей на выбор профессии. URL: https://www.b17.ru/article/51764/

9. Дружилов С.А. Становление профессионализма человека как реализация индивидуального ресурса профессионального развития. Новокузнецк, 2002.

10. Иванова Е.М. Основы психологического изучения профессиональной деятельности. М., 1987.

11. Инфоурок. Влияние темперамента на выбор профессии у старшеклассников, на примере 10 класса. URL: https://infourok.ru/kursovaya-rabota-vliyanie-temperamenta-na-vibor-professii-u-starsheklassnikov-na-primere-klassa-226
2077-page19.html

12. Казанская В.Г. Психология и педагогика: краткий курс. СПб., 2008.

13. Камышев Э.Н. Психология и педагогика. Учебное пособие. Томск, 2005.

14. Капто А.С. Профессиональная этика. М., 1997.

15. Климов Е.А. Введение в психологию труда. М., 1988.

16. Костенко Н.В., Оссовский В.Л. Ценности профессиональной деятельности. Киев, 1986.

17. Лебедева А. В. Влияние темперамента на выбор профессии. Научно-методический электронный журнал «Концепт». 2015. Т. 8. URL: http://e-koncept.
ru/2015/65009.htm

18. Маклаков А. Г. Общая психология. СПб., 2001.

19. Мир знаний. Темперамент и особенности его влияния на профессиональную деятельность. URL: http://mirznanii.com/a/199821/temperament-i-osoben‑
nosti-ego-vliyaniya-na-professionalnuyu-deyatelnost

20. Мои конспекты. Свойства темперамента. URL: http://mykonspekts.ru/1-93550.html

21. Мороз Н.Я. Психофизиологические основы индивидуального стиля деятельности: вопросы и ответы: справочный материал. Витебск, 2005.

22. Немов Р.С. Психология: в 3 кн. М., 1995. Кн. 1.

23. Немов Р.С. Психология. Учебник для вузов: в 3 т. М., 2006.

24. Общая психология. Учебник для вузов. М., 1998.

25. Психологический словарь. М., 1999.

26. Психология и педагогика. Учебное пособие / отв. ред. В.М. Николаенко. М.,1998.

27. Психология. Учебник для технических вузов / общ. ред. В.Н. Дружинина. СПб., 2000.

28. Рамазанова Г.В. Темперамент и выбор профессии. Роль темперамента в профессиональном самоопределении подростка. URL: http://vector23. nichost.ru/temperament-i-vy-bor-professii-rol-temperamenta-v-professional-nom-samo
opredelenii-podrostka/

29. Рогов Е.И. Общая психология. Курс лекций. М., 1998.

30. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. СПб., 1998.

31. Сейтешев А.П. Профессиональная направленность личности. Теория и практика воспитания. Алма-Ата, 1990.

32. Симонов П. В. Темперамент. Характер. Личность. М.,1984.

33. Столяренко Л.Д. Основы психологии. Учебное пособие. Ростов н/Д., 1996.

34. Студенческая библиотека онлайн. Физиологические основы
темперамента. URL: http://studbooks.net/695481/psihologiya/fiziologicheskie\_osno
vy\_temperamenta

35. Студопедия. Влияние темперамента на профессиональный выбор. URL: https://studopedia.su/20\_59967\_vliyanie-temperamenta-na-professionalniy-vi
bor. html

36. Трунова Н.А., Банайтис Н.Г. Влияние характера и темперамента человека на выбор будущей профессии. URL: http://econf.rae.ru/fpdf/article404.pdf.

37. Шапиро С.М. Темперамент. Влияние темперамента на выбор
профессии. URL: http://psihdocs.ru/temperament-vliyanie-temperamenta-na-vibor-professii.html

38. KazEdu. Учёт темперамента в деятельности и выборе профессии. URL: http://www.kazedu.kz/referat/171492/4

39. Ronl.ru. Темперамент и профессия. URL:https://www.ronl.ru//

40. StudFiles. Психологическая характеристика темпераментов. URL: https://studfiles.net/preview/1926449/page:46/

41. StudFiles. Физиологическая основа темперамента. URL: https://stud
files. net/preview/5056393/page:3/

42. StudFiles. Физиологические основы темперамента. URL: https://
studfiles. net/preview/976018/page:2/

43. Studwood.ru. Профессиональная деятельность и ее характерис‑
тика. URL: https://studwood.ru/606231/psihologiya/professionalnaya\_deyatelnost\_
harakteristika