

**ПРОФИОРИЕНТАЦИОННОЕ
ЗАНЯТИЕ
ПО КУРСУ Г.В.
ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
РЕЗАЛККИНОЙ**



Психология и выбор профессии

РАЗДЕЛ 1
ЧТО Я ЗНАЮ О СВОИХ ВОЗМОЖНОСТЯХ

Урок № 2

**ТЕМПЕРАМЕНТ И
ПРОФЕССИЯ.
ОПРЕДЕЛЕНИЕ
ТЕМПЕРАМЕНТА.**





**Вильгельм
ВУНДТ,**
немецкий
психолог,
физиолог и
философ

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

ГИППОКРАТ

(VВЕК ДО НАШЕЙ ЭРЫ. ГРЕЧЕСКИЙ
ВРАЧ И ПЕДАГОГ)



- + В роду Гиппократов было около 17 поколений врачей
- + Описал все ныне известные типы людей: сангвиника, холерика, меланхолика и флегматика.

ГИППОКРАТ СРАВНИВАЛ ЧЕТЫРЕ ТИПА ТЕМПЕРАМЕНТА С ЧЕТЫРЬМЯ СТИХИЯМИ

*Гармония четырёх
стихий создаёт
жизнь на Земле,
гармония четырёх
начал в человеке
позволяет жить
ему полноценной
жизнью*



ХОЛЕРИК



ФЛЕГМАТИК



МЕЛАНХОЛИК



САНГВИНИК

ИВАН ПЕТРОВИЧ ПАВЛОВ (1849-1936)

- один из авторитетнейших учёных России,
- физиолог,
- психолог,
- создатель науки о высшей нервной деятельности,
- основатель крупнейшей российской физиологической школы
- Лауреат Нобелевской премии 1904года



«Греческий
гений
Гиппократ
уловил в массе
бесчисленных
вариантов
человеческого
поведения
капитальные
черты»

ЗАДАНИЕ №1

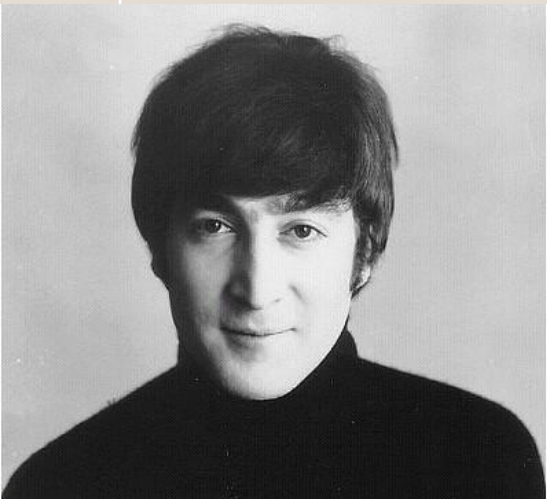
ТЕМПЕРАМЕНТ И СВОЙСТВА НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ

Рассмотрите таблицу и подумайте. Какие характеристики точнее всего описывают:

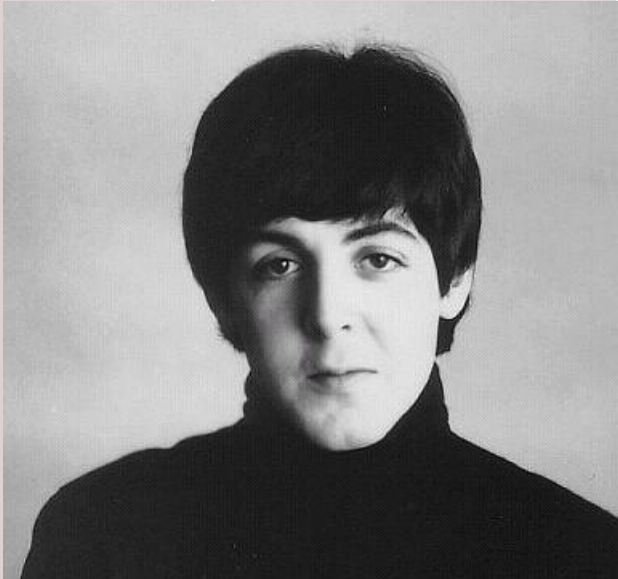
- ☐ ваш темперамент,
- ☐ темперамент ваших родителей,
- ☐ темперамент вашего друга или подруги, соседа по парте

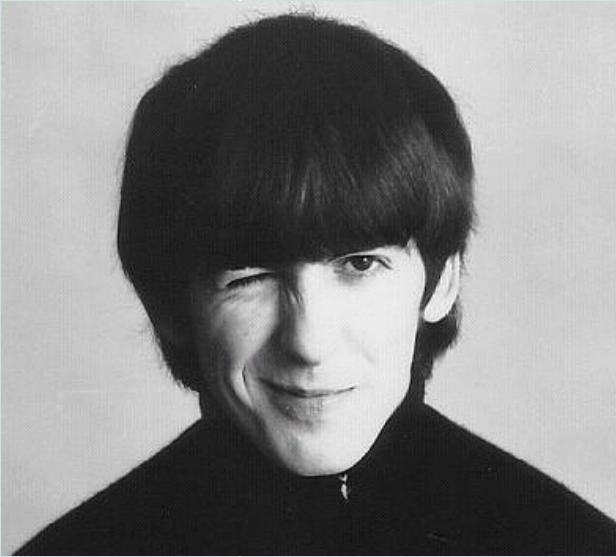
Запишите ответ рядом с таблицей

Темперамент по Гиппократу	Похож на музыканта из группы «The Beatles» (Битлз)	Краткая характеристика	Свойства нервной системы По Павлову	Выдающиеся личности
ФЛЕГМАТИК 	Ринго Старр	Работоспособный Малоэмоциональный Серьёзный Надёжный Спокойный	Сильный Уравновешенный Малоподвижный	 Кутузов  Крылов  Ньютон
Кому из ваших знакомых соответствует этот образ?				

Темперамент по Гиппократу	Похож на музыканта из группы «The Beatles» (Битлз)	Краткая характеристика	Свойства нервной системы По Павлову	Выдающиеся личности
САНГВИНИК 	Джон Леннон	Активный Энергичный Жизнерадостный Легкомысленный Беззаботный	Сильный Уравновешенный Подвижный	 Наполеон
Кому из ваших знакомых соответствует этот образ?				

Темперамент по Гиппократу	Похож на музыканта из группы «The Beatles» (Битлз)	Краткая характеристика	Свойства нервной системы По Павлову	Выдающиеся личности
---------------------------	--	------------------------	-------------------------------------	---------------------

ХОЛЕРИК 	Пол Маккартни	Очень энергичный Вспыльчивый Эмоциональный Напористый Чувствительный	Сильный Неуравновешенный Подвижный	 Пётр Первый  Пущин  Суворов
Кому из ваших знакомых соответствует этот образ?				

Темперамент по Гиппократу	Похож на музыканта из группы «The Beatles» (Битлз)	Краткая характеристика	Свойства нервной системы По Павлову	Выдающиеся личности
МЕЛАНХОЛИК 	Джордж Харрисон	Замкнутый Ранимый Сдержанный Задумчивый Грустный	Слабый Неуравновешенный Сдержанный	 Лермонтов  Блок  Гоголь

Кому из ваших знакомых соответствует этот образ?

ЗАПИСАТЬ В ТЕТРАДЯХ

1. Темперамент – качество врождённое, а не приобретённое.
2. Т – обеспечивает скорость, силу и уравновешенность наших реакций.
3. Т – проявляется в мышлении, речи, манере общения.
4. Т – не влияет на интересы, успешность, интеллект и деловые качества.

Нервная система

~~Меланхолик~~
Меланхолик

Неуравновешенный

↓
Возбуждение

=

↓
Торможение

↓
холерик

↓
сангвиник

↓
флегматик

Врожденно

↓
Темперамент

+

↓
Характер

↓
(в т.ч.: привычки, установки, автоматизмы, шаблоны)

Социальная часть личности

ЛИЧНОСТЬ

ЗАДАНИЕ №2

ОПРЕДЕЛЕНИЕ ТЕМПЕРАМЕНТА

(МОДИФИКАЦИЯ ЛИЧНОСТНОГО ОПРОСНИКА Г.АЙЗЕНКА)

Вам будет зачитан ряд утверждений, касающихся ваших чувств и реакций в различных ситуациях.

Задание 2. Определение темперамента

Вам будет зачитан ряд утверждений. Если вы согласны с утверждением, поставьте в бланке рядом с его номером «+», если нет — «-».

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
31	32	33	34	35	36	37	38	39	40

Если вы согласны с утверждением, поставьте в бланке рядом с его номером «+», если нет «-»

1. Я часто испытываю потребность в новых впечатлениях.
2. Мне бывает трудно отказаться от своих планов.
3. Обычно я действую и говорю быстро, долго не раздумывая.
4. Иногда я чувствую себя несчастным без всякой причины.
5. **На спор я могу совершить необычный поступок.**
6. Иногда я нарушаю свои обещания.
7. У меня часто меняется настроение.
8. Мне нравятся азартные игры.
9. У меня бывает учащенное сердцебиение.
10. **Я часто переживаю из-за того, что сказал или сделал что-то не так.**
11. Мне нравится работа, которая требует быстроты.
12. Мне приходилось плохо отзываться о своих знакомых.
13. Меня легко обидеть.
14. Лучше иметь много приятелей, чем мало друзей.
15. **Временами меня переполняет энергии, а иногда все валится из рук.**
16. Мне приятнее находится в компании, чем быть одному.
17. Я долго переживаю неудачу.
18. У меня бывают мысли, которые хотелось бы скрыть от других.
19. Я могу дать волю своим чувствам и от души повеселиться в компании.
20. **Мои нервы часто натянуты до предела.**

21. Думаю, что меня считают веселым человеком.
22. Я часто жалею о сказанных или несказанных вовремя словах.
23. На грубость я отвечаю грубостью.
24. Я могу опоздать.
25. **Обычно мне легко и приятно в шумной компании.**
26. Иногда мне мешают уснуть разные мысли.
27. Мне проще спросить о чем-то у других, чем прочесть самому.
28. Я часто испытываю чувство вины.
29. Мне нравится быть в центре внимания.
30. **Иногда я говорю о вещах, в которых не разбираюсь.**
31. Мне часто снятся кошмары.
32. Мне легко общаться с незнакомым человеком.
33. Иногда мне кажется, что я чем-то хуже других.
34. Думаю, что я – уверенный в себе человек.
35. **Меня задевает критика.**
36. У меня есть кое-какие вредные привычки.
37. Я могу внести оживление в скучную компанию.
38. Я беспокоюсь о своем здоровье.
39. Я люблю подшучивать над другими.
40. Мне трудно ответить «нет», когда меня о чем-то просят.

ОБРАБОТКА И ИНТЕРПРЕТАЦИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ

1. Шкала Достоверности ($D \leq 3$)

- Посчитайте **ОТРИЦАТЕЛЬНЫЕ** ответы на вопросы

6, 12, 18, 24, 30, 36

- Каждый ответ = 1 баллу.
- Чем меньше баллов - тем выше достоверность результатов теста.
- Если вы набрали больше 3-х баллов – возможно, вы стремились давать «хорошие» ответы. Результаты теста недостоверны

2. Шкала «Интроверсия-Экстраверсия»

(ориентация на внутренний мир или внешние обстоятельства)

- Посчитайте (зачеркните синей ручкой) количество **ПОЛОЖИТЕЛЬНЫХ** ответов на вопросы:
1, 3, 5, 8, 11, 14, 16, 19, 21, 23, 25, 27, 29, 32, 34, 37, 39
(горизонтальная ось на рисунке 1, стр.9)
- Запишите число на полях тетради.

3. Шкала «Стабильность-Чувствительность»

(ориентация на внутренний мир или внешние обстоятельства)

- Посчитайте (зачеркните красной ручкой) количество **ПОЛОЖИТЕЛЬНЫХ** ответов на вопросы:
2, 4, 7, 9, 10, 13, 15, 17, 20, 22, 26, 28, 31, 33, 35, 38, 40
(вертикальная ось на рисунке 1, стр.9)
- Запишите число на полях тетради.

РИСУНОК 1,

- + Мы определили два параметра – экстраверсию и стабильность. Их соотношение поможет понять рисунок 1 в ваших тетрадах.
- + Отметив на осях обе точки, вы легко определите свой темперамент.
- + Чем дальше вы от центра, тем ярче у вас выражены черты данного темперамента.

Точка - на одной из двух осей –

Вы сочетаете черты двух темпераментов.

Точка в центре

«яблочко» –

Вы сочетаете черты всех четырёх темпераментов. Будем надеяться, что самые



Меланхолик

12-17 б.

Все профессии
социальной
сферы или
связанные с
искусством

Холерик

7-11 б.

Профессии, связан-
ные с общением,
но и требующие
умения работать в
одиночку.

12-17 б.

Профессии,
связанные с частыми
встречами,
переговорами,
консультациями

1-6 б.

Программирование
,
Конструирование,
Творчество,
Работа с текстами,
животными,
растениями

Обслуживание,
обучение,
воспитание,
медицина,
управление

1-6 б.

Профессии,
требующие
самоконтроля
и умения рисковать

Флегматик

Сангвиник

4 КВАДРАТА НА РИСУНКЕ – ЭТО 4 ТЕМПЕРАМЕНТА ВЕРХНИЙ ПРАВЫЙ КВАДРАТ. ХОЛЕРИЧЕСКИЙ ТЕМПЕРАМЕНТ.

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

Холерик – импульсивен, стремителен, вспыльчив, у него быстрая смена состояний. Сильный, но неуравновешенный тип. Маккартни из всех The Beatles был самым неленивым, он даже попал в книгу рекордов Гиннеса как самый продуктивный композитор всех времен и народов.

PAUL McCARTNEY



НИЖНИЙ ЛЕВЫЙ КВАДРАТ.

ФЛЕГМАТИЧЕСКИЙ ТЕМПЕРАМЕНТ

- + Флегматики медлительны и уравновешенны.
- + Они, как правило, доводят начатое дело до конца.
- + Их чувства глубоки, но скрыты от посторонних глаз.
- + Флегматика трудно вывести из себя.
- + Человеку флегматического темперамента легко выработать выдержку, хладнокровие, спокойствие.
- + Но флегматику 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.
- + У флегматиков есть склонность к систематической работе, умение концентрироваться на поставленной задаче, вдумчивость — необходимые профессиональные качества ученого, исследователя.



Флегматик – инертен, устойчив, у него постоянство чувств и настроений. Когда все перессорились, только Ринго удалось собрать всех для сборного диска с названием «Ринго». В моменты раздоров именно он оставался душой ансамбля, цементируя своим постоянством вспыльчивых и обидчивых нефлегматиков. Всему миру известно, что больше всех на свете Ринго любит маму.

RINGO STARR

НИЖНИЙ ПРАВЫЙ КВАДРАТ. САНГВИНИЧЕСКИЙ ТЕМПЕРАМЕНТ

- ❑ Сангвиник быстро сходится с людьми, жизнерадостен, легко переключается с одного вида деятельности на другой, но не любит однообразной работы.
- ❑ Он без труда контролирует свои эмоции, быстро осваивается в новой обстановке, любит общение.
- ❑ У сангвиника скоро возникают чувства радости, горя, привязанности и враждебности, но эти чувства неглубоки.
- ❑ Настроение сангвиника быстро меняется, но, как правило, преобладает хорошее настроение.
- ❑ Сангвинический темперамент не накладывает **никаких ограничений на выбор профессии.**



John Lennon

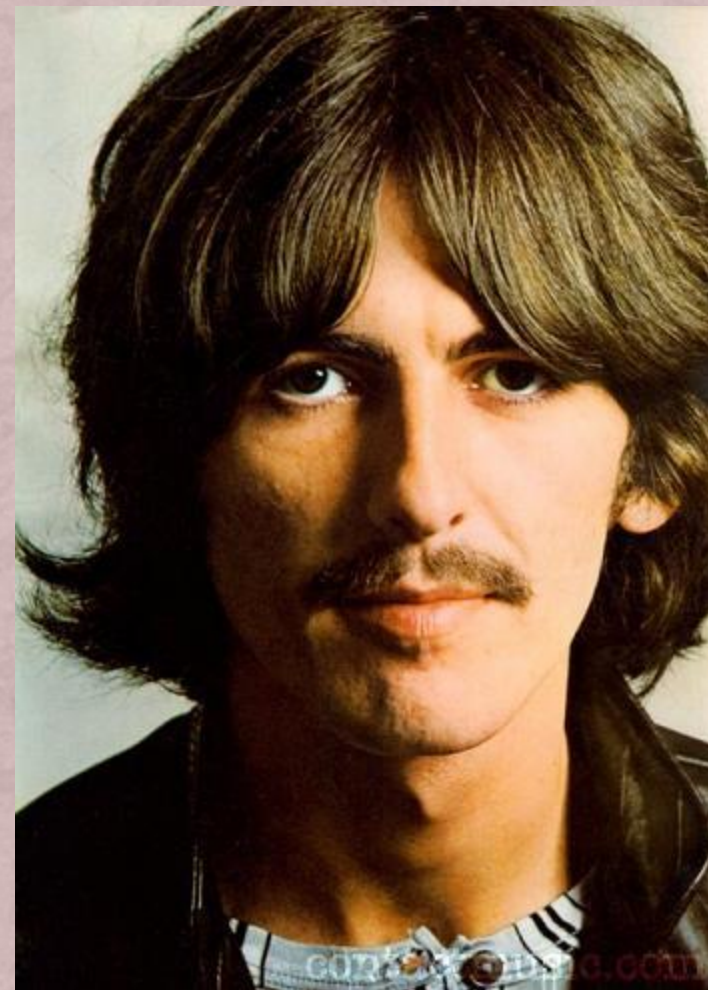
Сангвиник – легок, подвижен, общителен, с живой мимикой. Сильный уравновешенный тип психики. Страстное желание лидерства, склонность к дракам в детстве и очень надменное отношение в ранней юности к своим многочисленным друзьям – известные черты Джона. Именно из-за ревности к юному Маккартни Джон начал пробовать писать песни, как Пол, пока они не слились в блестящую пару. У Джона очень рано появилось понимание собственной исключительности, даже гениальности, но в одиночку он работал неровно – ему нужен был стимул извне, творческая конкуренция.



ВЕРХНИЙ ЛЕВЫЙ КВАДРАТ. МЕЛАНХОЛИЧЕСКИЙ ТЕМПЕРАМЕНТ

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

- + Меланхолик – застенчив, глубок в переживаниях, более слабый, подчиненный и, по-видимому, неуравновешенный тип. Конечно же, это – Джордж Харрисон, молчаливый любитель индийских премудростей.
- + Интонация Джорджа своей глубиной очень обогащает сияющий мир песен



GEORGE HARRISON

Участники группы The Beatles как раз и представляют четыре темперамента.



Они дополняют друг друга, как четыре стихии или четыре времени года.

**THE
BEATLES**
A HARD DAY'S NIGHT

ЛЮБАЯ ГРУППА ЛЮДЕЙ РАБОТАЕТ ЭФФЕКТИВНЕЕ, ЕСЛИ В НЕЙ ЕСТЬ ПРЕДСТАВИТЕЛИ ВСЕХ ТЕМПЕРАМЕНТОВ

- + **Меланхолики** первыми чувствуют, в каком направлении надо начинать поиск.
- + **Холерики** выполняют функции бесстрашных разведчиков.
- + **Сангвиники** являются источником положительных эмоций и постоянно генерируют неожиданные идеи.
- + **Флегматики** анализируют информацию и предлагают взвешенное решение.



В ЧИСТОМ ВИДЕ ТЕМПЕРАМЕНТЫ ВСТРЕЧАЮТСЯ РЕДКО

- + В каждом человеке есть что-то от холерика, сангвиника, флегматика и меланхолика.
- + Вопрос, кем лучше быть, не имеет смысла, как и вопрос, какое время года лучше.
- + В каждом есть свои плюсы и свои минусы.
- + Надо их шить и действовать, выбирая эффективную модель поведения в зависимости от ситуации, не идя на поводу у природных качеств, а развивая их.

**ОСОБЕННОСТИ ТЕМПЕРАМЕНТА
НЕОБХОДИМО УЧИТЫВАТЬ ПРИ ВЫБОРЕ
ПРОФЕССИИ,
НО НЕ СЛЕДУЕТ ПУТАТЬ ТЕМПЕРАМЕНТ
С ХАРАКТЕРОМ.**

ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ

Выучить определения из конспекта.