***МБОУ «Торбеевская средняя общеобразовательная школа №3»***

***Влияние темперамента на выбор профессии***

**исследовательская работа**

***Выполнила: ученица 9 «А» класса***

***Китаева София Руководитель: Такташева Элла Рашидовна***

***педагог - психолог***

**п. Торбеево**

**2018**

**Оглавление**

**ВВЕДЕНИЕ** *……*………………………………………………………. **3**

**Глава 1. Проведение теоретического анализа научной литературы для выявления понятия « темперамент», изучения истории возникновения типов темперамента, их свойств и характеристик.**.............................................................................................. **4**

**Глава 2. Проведение практического исследования по определению типов темперамента у учащихся 9класса**……………………………………………………...............................**5-6**

**ЗАКЛЮЧЕНИЕ** ………………………………………………………..........**7**

**БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК**……………………………………**8**

**Приложения**………………………………………………..............................**9-19**

Профессий много есть на свете,

Но выбрать вы должны лишь ту,

Что всех дороже вам на свете,

Чтоб посвятить себя труду.

**Введение**

Путь к карьере начинается задолго до момента устройства на работу, обучения в профессиональном учебном заведении, уже на школьной скамье. Причем не в выпускном классе, а гораздо раньше, когда ты осознаешь, что выпускные экзамены не за горами и нужно принимать решение самоопределиться в дальнейшей жизни. На этом этапе вполне реально сформулировать для себя задачу выбора будущей сферы деятельности, с учетом имеющегося психологического  и психофизиологического ресурсов.

Принимая во внимание то, что при выборе профессии очень важно соответствие между психологическими особенностями человека и соответствующими характеристиками профессии, я выбрала и сформулировала тему своей исследовательской работы «Влияние темперамента на выбор профессии».

Актуальность темы состоит в том, что сегодня некоторые профессии, бывшие популярными в 80-е, 90-е годы прошлого столетия, потеряли былую популярность, востребованность и отошли на второй план. Их место занимают другие специальности, большинство из которых появились совсем недавно. В настоящее время учащиеся (или их родители) стремятся получить именно эти специальности независимо от наличия или отсутствия к ним интереса, склонностей и способностей. Молодые люди получают желаемую профессию, но не могут состояться в ней, реализовать свои таланты. По данным Росстата, по специальности сегодня работают лишь 53% выпускников, а треть российских студентов на 2-3 курсе обнаруживают, что учатся не там. Также всем известно, что нелюбимая профессия не приносит человеку удовольствия, и он может находиться в постоянном стрессе.

**Цель работы:** выявление наклонностей учеников-старшеклассников к определённым видам профессиональной деятельности в соответствии с темпераментом.

**Задачи:**

1 Проведение теоретического анализа научной литературы для выявления понятия «темперамент», изучения истории возникновения типов темперамента, их свойств и характеристик.

2. Провести практическое исследование по определению типов темперамента у учащихся 9 классов по различным методикам.

3. Составить рекомендации учащимся при выборе профессии с учётом своего темперамента.

**Гипотеза** – при учёте типа темперамента, его свойств и личных способностей достаточно легко сделать правильных выбор будущей профессии.

**Объект исследования**: обучающиеся 9 класса.

**Методы и формы работы:**

-  теоретический анализ психологической, методической и специальной литературы;

 -  наблюдение, индивидуальное тестирование;

- сравнительный;

**Глава 1 Проведение теоретического анализа научной литературы для выявления понятия «темперамент», изучения истории возникновения типов темперамента, их свойств и характеристик, и успешности профессиональной деятельности на примерах великих людей.**

Наблюдая за людьми, за тем, как они трудятся, общаются, переживают горе и радость, мы несомненно обращаем внимание на различие в их поведении. Одни – быстры, порывисты, подвижны, слишком эмоциональны, другие медлительны, спокойны, невозмутительны, другие - плаксивы, пугливы, неуверенны в себе.

Причина подобных различий кроется в темпераменте, присущим человеку от рождения.

Родоначальником учения о типах темперамента является древнегреческий врач Гиппократ, который считал, что в теле человека имеются 4 основных жидкости: кровь, слизь, желчь и чёрная желчь. Каждая жидкость имеет особые свойства и особое назначение. Исходя из учения Гиппократа врач античности Клавдий Гален разработал первую типологию темпераментов, которой психология оперирует и по сей день - сангвиник (от лат. sanguis – кровь), флегматик (от греч. phlegma – флегма), холерик (от греч. chole – желчь), меланхолик (от греч. melaschole – черная желчь). Подлинно научное объяснение природы темперамента дал русский физиолог Иван Павлов в своем учении об основных свойствах нервной системы. По мнению И. П. Павлова, свойства нервных процессов образуют физиологическую основу темперамента, который является психическим проявлением общего типа нервной системы. Также И. П. Павлов разработал классификацию темперамента на основе свойств нервной системы, в неё входили три основных компонента:

– сила (человек сохраняет высокий уровень работоспособности при длительном и напряженном труде, быстро восстанавливается, не реагирует на слабые раздражители);

– уравновешенность (человек остается спокойным в возбуждающей обстановке, легко подавляет свои неадекватные желания);

– подвижность (человек быстро реагирует на изменения ситуации, легко приобретает новые навыки).

Отсюда следует, что:

– сангвиник имеет сильный, уравновешенный, подвижный тип нервной системы;

– холерик – сильный, неуравновешенный; подвижный тип нервной системы

– флегматик – сильный, уравновешенный, малоподвижный тип нервной системы;

– меланхолик – слабый, неуравновешенный ,сдержанный тип нервной системы.

**Глава 2. Проведение практического исследования по определению типов темперамента у учащихся 9 классов.**

Вторым этапом моей работы было практическое исследование по определению типов темперамента у моих одноклассников. Исследование проводилось по трём методикам:

**1. Определение типа темперамента по конституции телосложения (по Шелдону). ( Приложение 1)**

**2. Тест на определение темперамента (по А. Белову). ( Приложение 2)**

**4.Дифференциально – диагностический по профориентации ( по Е. Климову)( Приложение 4)**

Все полученные результаты были мною занесены в таблицы, которые вы видите на экране.

**1.** **Тип темперамента по характеристике телосложения.**

Согласно характеристике телосложения (диагностика по Шелдону) по моим наблюдениям выявлены следующие результаты:

Из 6 исследуемых учащихся у 3 флегматический тип темперамента ,у 2 холерический тип темперамента, у 1 сангвинический тип темперамента.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Имя обучающегося | Темперамент по телосложению |
| 1. | Юлия Т. | флегматический |
| 2. | Кирилл М. | холерик |
| 3. | Марина Б. | холерический |
| 4. | Дарья М. | флегматический |
| 5. | Никита А. | сангвинический |
| 6. | Софья К. | сангвинический |

**2. Диагностика типов темперамента по методике В.Белова (приложение 3).**

Обучающимся была предложена диагностика В.Белова с целью определения типа темперамента.

Подсчитав результаты исследования, получились следующие данные, которые вы видите на экране.

Результаты занесены в таблицу.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Имя обучающегося | Доминирующий тип темперамента | | | | | |
| 1. | Юлия Т. | 60% Ф | 40% С |  |  | |  |
| 2. | Кирилл М. | 52,38% Х | 26,92% С | 11,3%Ф | |  | |
| 3. | Марина Б. | 34,29 % Х | 34,29% С | 20,99% Ф | |  | |
| 4. | Дарья М. | 55.5% С | 40% Х |  | |  | |
| 5. | Никита А. | 45,45% Ф | 14,29% Х | 14,42% С | |  | |
| 6. | Софья К. | 47,62%С | 47%,11 Х |  | |  | |

Условные обозначения:С – сангвиник, Ф - флегматик, Х - холерик, М – меланхолик.

Вывод: сравнив результаты диагностик по Шелдону и Белову, типы темперамента совпали у 4 из 6 обучающихся (66,4%).

**3. Диагностика по дифференциально-диагностическому тесту Е. А. Климова (приложение 5).**

Для определения склонностей и интересов, я одноклассникам предложила пройти диагностику Евгения Климова.

Получены следующие результаты: профессии типа «Человек –знаковая система»выбрали 2 человека, «Человек – художественный образ» выбрал 1 человек, «Человек – человек» -6 человек, Человек – природа 1 человек.( так как у некоторых было по 2 выбора) На основе полученных данных профессии типа «человек – художественный образ» выбирают часто меланхолики и флегматики, они же выбирают профессии типа «человек-знаковая система». А сангвиники и холерики – профессии типа «человек-человек», «человек-техника». Совпадение типов темперамента с выбором типа профессии составило 87,5%.

Результаты диагностики по Климову.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Ф.И. учащегося | Профессиональные предпочтения |
| 1. | Юлия Т. | Человек-знаковая система, человек - человек |
| 2. | Кирилл М. | Человек-человек |
| 3. | Марина Б. | Человек-человек, человек - природа |
| 4. | Дарья М. | Человек-человек |
| 5. | Никита А. | Человек-человек, человек- знаковая система |
| 6. | София К. | Человек-человек, человек- художественный образ |
|  |  |  |

С учётом всех данных я составила небольшие буклеты для моих одноклассников о рекомендуемых профессиях по каждому типу темперамента. ((Приложение 4)

**Заключение**

Изучив информацию о влиянии типа темперамента на выбор профессии, теперь я знаю, что успех овладения профессией зависит не только от уровня подготовленности, интересов, склонностей, но и особенностей темперамента. Одни профессии предъявляют высокие требования к выдержке, самообладанию, быстроте реакции, другие требуют усидчивости, выносливости. То, что подходит сангвинику, там не подходит меланхолику; там, где может успешно работать холерик, не выдержит флегматик, но есть профессии, где при разных природных особенностях переносят нагрузки все типы темперамента. Именно поэтому основной целью моей работы было выявление для определенных типов темперамента подходящих видов деятельности.

Практическая значимость проведённого исследования заключается в том, что полученные данные могут быть использованы учащимися выпускных классов в вопросах профориентации.

При учёте типа темперамента, его свойств и личных способностей достаточно легко сделать правильных выбор будущей профессии, что и подтверждает выдвинутую нами гипотезу.

**Выводы:**

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

2. При выборе профессии очень важно соответствие между психологическими особенностями человека и соответствующими характеристиками профессии. Чтоб не допустить ошибки при выборе профессии, важно учитывать тип темперамента с выбором области предпочитаемых профессий.

3. Учащиеся с разным типом темперамента выбирают разные типы профессий и разные виды профессиональной деятельности. Человек, зная свой темперамент, может сделать правильный выбор будущей профессии, учитывая свои склонности и интересы.

4. Мы не можем изменить темперамент, поскольку это врожденная особенность человека, но можем способствовать формированию профессионально важных качеств личности, склонностей и интересов.

**БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК**

1. **Аграшенков А. Психология на каждый день. Советы, рекомендации, тесты. – М.: Вече, АСТ 1997.**
2. **Детская энциклопедия в 12 т. – М.: Педагогика, 2001.**
3. **Преображенская Н.А. Потенциал вашей личности. – Екатеринбург: У-Фактория, 2004.**
4. **Резапкина Г.В. Психология и выбор профессии: программа предпрофильной подготовки. Учебно-методическое пособие для психологов и педагогов. – М.:Генезис, 2010**
5. **Резапкина Г.В. Я и моя профессия: Программа профессионального самоопределения для подростков: Учебно-методическое пособие для школьных психологов и педагогов. – 2-е изд., исправл. – М.: Генезис, 2014.**
6. **Савенко М. Ю. Профориентация. Личностное развитие. Тренинг готовности к экзаменам (9-11 класс): Практическое руководство для классных руководителей и школьных психологов / Под науч. ред. Л.А. Обуховой. – М.: Вако, 2005.**
7. **«Учительская газета», №10,2017 .**

Приложение 1

**Определение типа темперамента по конституции телосложения (по Шелдону).**

Для типичного представителя **меланхолического** темперамента характерны следующие внешние признаки**:**

* Высокая скорость обмена веществ, обычно просто так меланхолики не полнеют, однако обмен веществ несбалансированный, отчего часто бывает сильная усталость.
* Утонченные черты лица, хрупкость внешнего облика, худоба и худощавость, отсутствие выраженной склонности к ожирению.
* Вытянутые части тела, заметное удлинение конечностей по отношению к общим пропорциям, акцент всей фигуры на конечностях.
* Выступающие кости, плоская, утонченная, слабая мускулатура, длинные тонкие мускулы и кости.
* Плоская спина, узкая, длинная, плоская или вогнутая грудная клетка, острый реберный угол
* Относительно широкие таз и плечи при узкой талии.
* Высокий угловатый квадратный лоб, череп значительно сужается книзу, верхняя часть головы по объему больше нижней.
* Затылок имеет выступы, сильно скашивается к шее, имеет резкий переход к шее, заостренная теменная область.
* Подбородок заострен, выступает вперед или слабо скошен, нижняя челюсть «слабая», заметно сужается книзу.
* Скулы средне или сильно выражены, выступают, часто заострены.
* Нос часто удлиненный, заостренный, выступающий вперед, ярко выражен.
* Шея длинная, средней толщины или тонкая, часто изогнута, на вид присутствует отделенность от головы и тела, кадык выражен.
* Ноги и руки длинные, тонкие, суставы острые и угловатые, ступни и кисти узкие, вытянутые.

для типичного **флегматика** характерны следующие внешние признаки:

* Замедленные движения, спокойная и уверенная, как бы плывущая походка.
* Квадратно-прямоугольное, «бочкообразное» туловище. Массивная, плотная, крепко сбитая фигура, угловатые формы.
* Одинаковое развитие внутренних полостей тела (головы, груди, живота), структуры плечевого пояса и конечностей.
* Акцент фигуры в центре туловища, на "грудной клетке и на округлом животе. Кости и мышцы короткие, широкие, крепкие.
* Мускулатура массивная, крепкая, сильная. Короткие, круглые или средней длины и толщины ноги и руки.
* Имеется склонность к ожирению. Явно или средне выраженная жировая ткань, в первую очередь проявляется в ожирении торса, живота.
* Умеренная ли низкая скорость обмена веществ — вес прибывает в случае избыточного питания.
* Короткая, широкая, выпуклая расширяющаяся книзу грудная клетка, тупой реберный угол.
* Вытянутая «бочкообразная» голова. Верхняя и нижняя часть черепа равны по объему, или нижняя больше. Широкий, угловатый, квадратный череп, имеет сглаженные выступы.
* Лоб слабо сужающийся.
* Затылок плоский, без выступов, переход в шею очерчен слабо.
* Круглый, шарообразный контур темени.
* Скулы слабо или средне выражены.
* Нос крупный, прямой, выступающий вперед, кончик опушен книзу.
* Относительно короткая, толстая, прямая шея.
* Отделенность от головы и туловища не выражена, ноги и руки длинные, суставы округлые, ступни и кисти широкие короткие.

для типичного представителя **холерического** темперамента характерны следующие внешние признаки:

* Хрупкость внешнего облика, худоба и худощавость, телосложение сухое.
* Вытянутые части тела. Сильное развитие конечностей, акцент фигуры на конечностях. Длинные тонкие мускулы и кости.
* Отсутствие выраженной склонности к ожирению, худоба.
* Высокая скорость обмена веществ.
* Грудная клетка узкая, длинная, плоская или вогнута, острый реберный угол.
* Слегка конусообразный череп, овальной или яйцеобразной слегка сужающийся кверху формы.
* Лоб плавно сужающийся кверху, конусообразный, без выступов и неровностей.
* Верхняя часть головы больше по объему.
* Подбородок заострен.
* Нижняя челюсть «слабая» или сильно скошенная, заметно сужается книзу.
* Скулы средне или сильно выражены, выступают, заострены.
* Нос ярко выраженной формы — с горбинкой «птичий», сильно выступающий, заостренный, удлиненный, вытянутый вперед, кончик явно опущен вниз по отношению к основанию.
* Затылок имеет выступы, сильно скашивается книзу, резкий переходи к шее.
* Заостренная теменная область.
* Шея длинная, средней толщины или тонкая, часто изогнута, на вид присутствует отделенность от головы и тела, кадык выражен.
* Ноги длинные, тонкие, колени худые, угловатые, острые, ступни узкие, вытянутые, узловатые, суставы резко выступают.

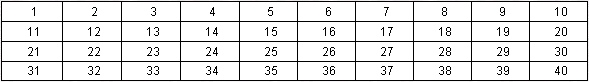
для типичного **сангвиника** характерны следующие внешние признаки:

* Круглое, «шарообразное» туловище, округлые формы, низкий, редко средний рост.
* Сильное развитие внутренних полостей тела (головы, груди, живота) при слабо развитой структуре плечевого пояса и конечностей.
* Акцент в центре туловища на округлом животе.
* Короткие, широкие кости и мышцы — вид круглых «нашлепок» на плечах, как латы. Выпуклый рельеф мышц.
* Явно выраженная жировая ткань, жир откладывается равномерно во всех частях тела.
* Низкая скорость обмена веществ — вес прибывает, даже если есть относительно мало.
* Короткая, широкая, выпуклая грудная клетка, тупой реберный угол.
* Круглая шарообразная голова, верхняя и нижняя часть черепа равны по объему, круглый, шарообразный контур темени.
* Лоб круглый, без выступов и неровностей, плавно закругленный, почти незаметный переход к волосяной части.
* Подбородок и скулы не выражены.
* Нос явно не выражен, «утиный», «картошкой» или слегка вздернут.
* Затылок круглый или плоский, без выступов, переход в шею очерчен слабо.
* Шея слабо или совсем не выражена, короткая, толстая.
* Ноги короткие, гладкие, круглые.

Приложение 2

"Определение темперамента" по методике В. Белова.

Ответьте «да» или «нет» на вопросы, касающиеся ваших чувств и реакций в различных ситуациях, поставив в бланке рядом с номером вопроса «+» или « –».



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 прочитать 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.

Каждый ***отрицательный*** ответ на вопросы **№ 6, 12, 18, 24, 30, 36** оценивается в один балл. Чем меньше баллов, тем выше достоверность результатов теста. Если вы набрали больше трех баллов, возможно, вы подсознательно стремились давать «хорошие», «правильные» ответы.

Подсчитайте количество своих ***положительных*** ответов на вопросы **№1, 3, 5, 8, 11, 14, 16, 19, 21, 23, 25, 27, 29, 32, 34, 37,39**.

Запишите сумму на строке ***Экстраверсия*** (общительность).

**0-5 баллов**. Если вы набрали меньше 6 баллов, вы – интроверт. Интроверт (от латинского «intro», что означает «внутрь») ориентирован на свой внутренний мир, он живет своими чувствами, мыслями, переживаниями, переосмысливая события и явления через свой внутренний опыт и не испытывая особой потребности в общении с другими людьми. Ваш внутренний мир, вероятно, настолько богат и интересен, что вам хватает своего общества. Среди тех, кого вы лишаете возможности общаться с вами, наверняка есть замечательные люди. При наличии способностей вы добьетесь успеха в науке, искусстве, ремеслах, требующих точности, аккуратности и концентрации внимания.

Потребность в общении у вас выражена меньше, чем у других. Поэтому профессии продавца, врача, учителя, юриста, журналиста, менеджера будут вас утомлять. Обратите внимание на виды деятельности, которые не связаны с широкими человеческими контактами – программирование, конструирование, творчество, работа с текстами, с животными и растениями.

**6-11 баллов**. Для людей вашего типа в психологии есть специальный термин – амбиверт (от латинского «ambi» – двойственный). Это – универсальный тип личности, золотая середина. Вы избирательны в общении. Вам нравится быть с людьми, но вам не все равно, кто вас окружает. Вы хорошо чувствуете себя в компании, но легко можете от нее отказаться. Одиночество вас не пугает. Вам подходят не только профессии, связанные с общением, но и требующие умения работать одному.   
  
**12-17 баллов**. Если вы набрали больше 12 баллов, вы – экстраверт. Экстраверт (от латинского «extra», что означает «сверх», «снаружи», «вне») – это человек, который ориентирован вовне, на внешние предметы и обстоятельства, на мнение других людей, на внешние, статусные атрибуты. Эта направленность проявляется в его решениях и отношении к жизни. Человек этого типа настолько может быть увлечен своим делом, карьерой, что не обращает внимания на состояние здоровья.

Вам нравится быть в центре внимания. Ради компании вы можете пренебречь другими делами. Занятия, требующие усидчивости и терпения, даются вам усилием воли. Вероятно, вам подошли бы профессии, требующие интенсивного общения с покупателями, клиентами, пациентами, учениками, студентами, пассажирами. Если вы не только любите, но и умеете общаться, то вам подойдут профессии, связанные с частыми встречами, переговорами, консультациями. Профессии, требующие терпения и усидчивости (работа с компьютером, исследовательская работа, расчеты и вычисления) будут даваться вам ценой больших усилий и нервного напряжения.

Подсчитайте количество своих ***положительных*** ответов на вопросы **№ 2, 4, 7, 9, 10, 13, 15, 17, 20, 22, 26, 28, 31, 33, 35, 38, 40**.

Запишите сумму на строке ***Стабильность***.

**0-5 баллов**. Вас трудно вывести из равновесия. Вы хладнокровны и невозмутимы. Переживания многих людей вам непонятны. Вы, скорее, поможете делом, чем будете на словах выражать свое сочувствие. Профессии, требующие самоконтроля и умения рисковать, будто созданы для вас. Если только это не маска супермена (или супервумен).

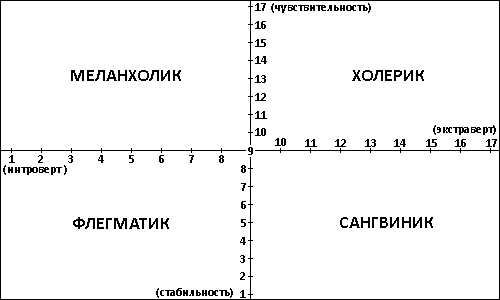
Вы способны выдерживать большие эмоциональные нагрузки. Обратите внимание на профессии хирурга, военного, сотрудника правоохранительных органов, испытателя техники, спасателя.

**6-11 баллов**. Эмоциональная стабильность. В вас удачно сочетаются устойчивость и чувствительность нервной системы. Вы легче многих справляетесь с жизненными трудностями и при этом способны понять и почувствовать эмоциональное состояние другого человека, поддержать его. Если у вас при этом есть потребность в общении с другими людьми, обратите внимание на такие сферы деятельности, как обслуживание, обучение, воспитание, медицина, управление.   
  
**12-17 баллов**. Вероятно, вы принимаете близко к сердцу не только свои проблемы, но и проблемы своих друзей и знакомых. Ваша готовность прийти на помощь другому человеку, вероятно, нравится другим людям. Есть масса профессий, где это качество является профессионально важным. Например, все профессии социальной сферы. Люди искусства также обладают особой восприимчивостью, чуткостью и ранимостью.

Природа наградила вас более тонкой нервной системой, чем других людей. Если помнить об этом, то окружающий мир будет восприниматься намного спокойней. Ваша отзывчивость наверняка притягивает людей, которые нуждаются в вашем сочувствии. Но в первую очередь вы должны сами обрести силу и уверенность.

Мы определили два параметра – ***экстраверсию*** и ***стабильность***. Отметьте на горизонтальной оси сумму баллов по шкале ***«Экстраверсия»*** (общительность), а по вертикальной – сумму баллов по шкале ***«Стабильность»***.

Если вы отметили на осях координат обе точки, вы легко определите свой темперамент. Чем дальше вы от центра, тем ярче у вас выражены черты одного из четырех темпераментов. Если ваша точка оказалось на одной из двух осей, значит, вам удается сочетать черты двух темпераментов. Если вы «попали в яблочко», то есть в центр, вас можно поздравить: вы сочетаете черты всех четырех темпераментов. Будем надеяться, что самые лучшие.

Четыре квадрата на рисунке – это четыре темперамента.   
  


**Верхний правый квадрат. Холерический темперамент**

Люди этого темперамента быстры, подвижны, возбудимы. У холериков выразительная мимика, живая речь, резкие движения. Его чувства обычно быстро возникают и ярко проявляются. Холерик с увеличением 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 умению эффективно общаться.   
**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.   
**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 легко контролирует свои эмоции, быстро осваивается в новой обстановке, любит общение. У сангвиника быстро 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.

**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 малознакомых и новых людей, часто смущаются, проявляют большую неловкость в новой обстановке. Все новое, необычное вызывает у меланхоликов чувство скрытого протеста. Но в привычной и спокойной обстановке люди с таким темпераментом чувствуют себя спокойно и работают очень продуктивно. Меланхоликам свойственна глубина и постоянство, острая восприимчивость к внешним воздействиям.

**Приложение 3**

**Опросник Е. Климова.**

Ниже приведены 20 пар утверждений, которые раскрывают в сжатой форме тот или иной вид деятельности. Каждое утверждение в свою очередь имеет два буквенных обозначения — а и б.

Прочитайте каждое из двух утверждений внимательно, а потом выберите одного из них, проставив рядом знак «+»,  которое Вы сочли наиболее соответствующим и подходящим именно Вам. Можете поставить два знака «+», что будет говорить о еще большей привлекательности выбранного Вами вида деятельности. В случае, если выбранная работа Вам очень нравится Вы можете, поставить три знака «+».

Знаком «-» отметьте работу, которая Вам не привлекательна. По степени несоответствия данного вида деятельности Вашим предпочтениям, Вы можете поставить два знака «-», и в случае, когда эта работа очень не нравится Вам, поставьте три знака «-».

**Содержание теста:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1а. Ухаживать за животными | или | 1б. Обслуживать машины |
| 2а. Помогать больным людям, лечить их | или | 2б. Составлять таблицы, схемы, программы для вычислительных машин |
| За. Участвовать в оформлении книг, плакатов,  журналов | или | 3б. Следить за состоянием и развитием растений |
| 4а. Обрабатывать материалы (древесину, ткань, металл, пластмассу и др.) | или | 4б. Доводить товары до потребителя (рекламировать) |
| 5а. Обсуждать научно-популярные книги, статьи | или | 5б. Обсуждать художественные книги (или пьесы, концерты) |
| 6а. Содержать животных | или | 6б. Тренировать товарищей (или младших школьников) в выполнении каких-либо действий (трудовых, учебных, спортивных) |
| 7а. Копировать рисунки, изображения (или настраивать музыкальные инструменты) | или | 7б. Управлять подъемным краном, трактором, тепловозом и т. п. |
| 8а. Сообщать (разъяснять) людям какие-либо сведения (в справочном бюро, на экскурсии) | или | 8б. Художественно оформлять выставки, витрины (или участвовать в подготовке пьес, концертов) |
| 9а. Ремонтировать вещи (одежду, технику), жилище | или | 9б. Искать и исправлять ошибки в текстах, таблицах, рисунках |
| 10а. Лечить животных | или | 10б. Выполнять вычисления, расчеты |
| 11а. Выводить новые сорта растений | или | 11б. Конструировать, проектировать новые виды изделий (машины, одежду, дома и т. п.) |
| 12а. Разрешать споры, предупреждать ссоры, убеждать, разъяснять, поощрять, наказывать | или | 12б. Разбираться в чертежах, схемах, таблицах (проверять, уточнять, приводить в порядок) |
| 13а. Участвовать в работе кружков художественной самодеятельности | или | 13б. Наблюдать, изучать жизнь микробов |
| 14а. Налаживать медицинские приборы, аппараты | или | 14б. Оказывать людям медицинскую помощь при ранениях, ушибах и т. п. |
| 15а. Составлять точные описания, отчеты о наблюдаемых явлениях, событиях, измеряемых объектах и т.п. | или | 15б. Художественно описывать, отображать события (наблюдаемые или представляемые) |
| 16а. Выполнять лабораторные анализы в больнице | или | 16б. Принимать, осматривать больных, беседовать с ними, назначать лечение |
| 17а. Красить или расписывать стены или помещения, поверхность изделий | или | 17б. Осуществлять монтаж зданий или сборку машин, приборов |
| 18а. Организовывать культпоходы сверстников или младших товарищей (в театры, музеи), экскурсии, туристические походы и т. п. | или | 18б. Играть на сцене, принимать участие в концертах |
| 19а. Изготавливать по чертежам детали, изделия (машины, одежду), строить здания | или | 19б. Заниматься черчением, копировать чертежи, карты |
| 20а. Вести борьбу с болезнями растений, с вредителями леса, сада | или | 20б. Работать на клавишных машинах (пишущей машинке, телетайпе и др.) |

**Ключи к тесту:**

После заполнения таблицы, состоящей из пяти рядов, каждый из которых соответствует конкретному типу профессии, по вертикали подсчитывается число знаков «+». Полученное число плюсов записывается в первую из трех пустых строчек внизу таблицы. Затем аналогичным образом подсчитывается число знаков «-» и их количество записывается во вторую пустую строку таблицы.

После этого по каждому из пяти вертикальных рядов необходимо проделать следующую операцию: из числа плюсов вычесть число минусов и полученный результат записать в последнюю пустую строку внизу таблицы.

При интерпретации результатов рекомендуется использовать не только показатели  последней строки таблицы, в которой прописана общая сумма набранных баллов, но и показатели двух других строк: число плюсов и число минусов. Например, в столбце «Ч-Ч» содержится 7 плюсов и 1 минус, сумма соответственно получается 6; а в столбце «Ч-Т» содержится 13 плюсов и 7 минусов, сумма в итоге получается тоже 6; Вам в таком случае более соответствует профессия типа «Ч-Т», так как плюсов в данной колонке больше.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Ч-Ч** | **Ч-Т** | **Ч-П** | **Ч-3** | **Ч-X** |
|  | 2а | 1б | 1а | 2б | За |
|  | 4б | 4а | 3б | 5а | 5б |
|  | 6б | 7б | 6а | 9б | 7а |
|  | 8а | 9а | 10а | 10б | 8б |
|  | 12а | 11б | 11а | 126 | 13а |
|  | 14б | 14а | 13б | 15а | 15б |
|  | 16б | 17б | 16а | 19б | 17а |
|  | 18а | 19а | 20а | 20б | 18б |
| + |  |  |  |  |  |
| — |  |  |  |  |  |
| Сумма |  |  |  |  |  |

**Анализ теста и интерпретация результатов**

Таким образом, в этой последней строке может появиться как положительное, так и отрицательное число. Полученный результат является показателем степени выраженности осознанной склонности к одному из пяти типов профессий, которые и закодированы в опросном листе под буквами Ч-Ч, Ч-Т, Ч-П, Ч-З, Ч-X:

**Ч-Ч — профессии типа «человек — человек»;**

**Ч-Т — профессии типа «человек — техника»;**

**Ч-П — профессии типа «человек — природа»;**

**Ч-3 — профессии типа «человек — знаковая система»;**

**Ч-X — профессии типа «человек — художественный образ».**

**Человек — Человек (Ч-Ч).**

Труд людей этой группы профессий связан с:

* воспитанием, обучением, тренировкой других людей (воспитатель дошкольных учреждений, детских домов, преподаватель в школах и других учебных заведениях, мастер производственного обучения, тренер по спорту и др.);
* медицинским обслуживанием людей и уходом за ними (врач, зубной техник, медицинская сестра);
* правовой помощью (судья, адвокат, юрисконсульт, работник милиции и т.д.);
* организацией людей, руководством и управлением ими (администратор, менеджер и пр.);
* изучением, описанием, исследованием других людей (социолог, психолог, журналист, следователь и пр.).

**Человек- Техника (Ч-Т).**

Труд людей этой группы профессий связан с:

* преобразованием деталей, изделий, механизмов (изготовление деталей, машин, механизмов вручную, на станках и автоматических линиях, слесарно-сборочные работы, монтажные и электромонтажные, строительно-отделочные, работы по добыче и переработке промышленного сырья, изготовление пищевых продуктов);
* обслуживанием технических объектов (наладка и обслуживание оборудования, управление станками, машинами, механизмами, транспортными средствами и строительными машинами);
* восстановлением (восстановление и ремонт технического оборудования, изделий);
* изучением (контроль и анализ качества изделий и механизмов, испытание качества изделий).

**Человек — Природа (Ч-П).**

Труд людей этой группы профессий связан с:

* преобразованием, переработкой (садовник, технолог пищевой промышленности, рыбообработчик и пр.);
* обслуживанием, охраной флоры и фауны (работник лесного хозяйства, цветовод, птицевод, животновод и пр.);
* заготовкой продуктов, эксплуатацией природных ресурсов (охотник, рыбак, лесоруб, агроном, зоотехник и пр.);
* восстановлением, лечением (ветеринар, эколог, лесовод и пр.);
* изучением, описанием, изысканием (генетик, геолог, ботаник, зоолог, метролог и пр.).

**Человек — Знаковая система (Ч-З).**

Труд людей этой группы профессий связан с:

* преобразованием, расчетом, сортировкой (бухгалтер, экономист, почтальон и пр.);
* шифровкой, дешифровкой, распознаванием символов (стенографист, радист, лингвист, филолог, историк, математик, библиотекарь и пр.);
* управлением движения (диспетчер, инспектор ГИБДД и пр.);
* составлением и хранением документации (нотариус, архивариус, делопроизводитель и пр.);
* восстановлением, устранением искажений (корректор, редактор и пр.).

**Человек — Художественный образ (Ч-Х).**

Труд людей этой группы профессий связан с:

* преобразованием, созданием (архитектор, дизайнер, скульптор, модельер, художник, режиссер, композитор и пр.);
* исполнением, изготовлением изделий по образцу в единичном экземпляре (дирижер, музыкант, вокалист, актер, ювелир, реставратор, оформитель и пр.);
* с воспроизведением, копированием, размножением художественных произведений (мастер по росписи, шлифовщик по камню, маляр и пр.).

**Приложение 4**

**Профессии для холерика.** Холерики добиваются больших успехов в тех профессиях, где значим человеческий фактор, где важно уметь устанавливать контакты и располагать к себе. Холерик легко включается в новую для себя деятельность, быстро приспосабливается к переменам. И, наоборот, с трудом переносит однообразную монотонную деятельность, быстро уставая от нее. Холерику трудно дается необходимость досконального изучения какого-то предмета или оттачивания нужного навыка. Для поддержания работоспособности на высоком уровне ему требуется постоянное эмоциональное подкрепление, поддержание интереса к работе, новые идеи. Высокая устойчивость к стрессам позволяет холерикам быть хорошими руководителями.

Подойдут холерику профессии репортера, ведущего радио и телевидения, режиссера, менеджера по продажам, специалиста по PR, гида-переводчика, дизайнера, рекламного и страхового агента и, безусловно, ряд других. Из холериков часто получаются хорошие предприниматели, бизнесмены. Холерик может быть успешным в широком круге профессий, если его деятельность будет выстроена по проектному типу (специалист берется за определенную задачу, решает ее от начала до конца, и потом берется уже за совершенно новую задачу). Важно выбирать профессии и место работы, где эффективность оценивается не по отработанному времени, а по результатам: холерику проще работать по своему собственному графику.

Образом профессии, категорически не подходящей холерику, может быть работа на конвейере или деятельность архивариуса. Однако подобная монотонность может оказаться характерной и, например, для профессии журналиста, если от него требуется выдавать на-гора по несколько материалов в день в определенном стиле и формате. Потому важен выбор не только непосредственно профессии, но и специализации вкупе с местом работы.

В целом у холерика больше шансов быть успешным в профессиях, связанных, скорее, с общением, нежели с документами и техникой. А также – в профессиях, требующих, скорее, гибкости, нежели въедливости.

**Профессии для меланхолика.**Меланхолики успешны в деятельности, требующей внимания к деталям и наблюдательности, но не связанной с большим количеством общения. Предметом труда меланхолика может стать техника, информация, художественные образы.

Меланхолик может состояться и как писатель, художник или кинокритик, и как программист, бухгалтер или архитектор. Много меланхоликов среди талантливых ученых. Меланхолики нелегко переносят деятельность, где часты форс-мажоры и различные перемены, малейший стресс может сильно повредить их работоспособности.

Меланхолику подойдут профессии аудитора, аналитика, программиста, литературного редактора и, безусловно, ряд других. К примеру, из меланхолика может получиться отличный психолог, если он посвятит себя не групповым тренингам и обучению персонала, а индивидуальным консультациям, исследовательской и диагностической работе. Ему стоит выбирать профессии, эффективность деятельности которых оценивается не по количественным, а прежде всего по качественным показателям. Профессия меланхолика может внешне восприниматься как монотонная, но важно, чтобы она давала постоянную пищу его интеллектуальным и творческим способностям.

Образом профессии, категорически не подходящей меланхолику, может быть, например, профессия рекламного агента. Большое количество общения с незнакомыми людьми, частые ситуации отказа и отвержения, поверхностность представления информации – всё это категорически не подходит людям данного типа. При этом в той же самой сфере меланхолик может вполне состояться как разработчик эффективной рекламной кампании

**Профессии для сангвиника.** Стабильная работоспособность, практически не зависящая ни от внешних, ни от внутренних факторов, позволяет сангвиникам успешно реализоваться во многих профессиях, где используется как физический, так и умственный труд. Коммуникативные навыки помогают в профессиях сферы услуг, позволяют стать хорошим руководителем. Сангвиники легко адаптируются к любому графику работы, с готовностью принимают любые нововведения в деятельности.

Подойдут сангвинику профессии педагога, администратора, журналиста, продавца, официанта, экономиста, технолога, адвоката, менеджера по персоналу и, безусловно, ряд других. Работа, требующая повышенного внимания к деталям и постоянной сосредоточенности (диспетчер, ювелир, токарь и т. п.), хоть и доступна для сангвиника, но будет ему, вероятнее всего, неинтересна. Сангвиники обычно становятся хорошими руководителями в самых разных сферах.

Образом профессии, наименее подходящей сангвинику, может быть, например, профессия делопроизводителя или радиомонтажника. Сангвинику будет не так просто работать в ситуации, когда нет четко сформулированных задач и правил деятельности, когда необходима большая доля творчества и инициативы.

В целом этот тип темперамента наиболее универсален с точки зрения выбора профессии – сангвиник может найти себя практически в любой деятельности, в соответствии со своими интересами, способностями, полученными навыками.

**Профессии для флегматика.** Флегматик – рекордсмен по работоспособности, он как никто другой может долго и качественно выполнять любую монотонную работу, работу, требующую тщательности. Невозмутимость флегматика полезна во всех сферах деятельности, где требуется хладнокровно проанализировать ситуацию и принять решение. Флегматик незаменим в производстве, администрировании и везде, где требуется поддерживать процессы в стабильном состоянии.

Флегматику хорошо подойдут профессии диспетчера, лаборанта, агронома, инженера, ветеринара, системного администратора, ювелира, корректора, оператора баз данных и, безусловно, ряд других занятий. Несмотря на низкую общительность флегматика, ему вовсе не противопоказаны профессии, связанные с общением, лишь бы это не были профессии, где требуется его активная роль (например, менеджер по продажам), – врачом, системным администратором, бухгалтером и т. п. флегматик может быть вполне успешно.

Флегматику хорошо подойдут профессии диспетчера, лаборанта, агронома, инженера, ветеринара, системного администратора, ювелира, корректора, оператора баз данных и, безусловно, ряд других занятий. Несмотря на низкую общительность флегматика, ему вовсе не противопоказаны профессии, связанные с общением, лишь бы это не были профессии, где требуется его активная роль (например, менеджер по продажам), – врачом, системным администратором, бухгалтером и т. п. флегматик может быть вполне успешно.

Образом профессии, противопоказанной флегматику, может быть, например, профессия ведущего шоу или секретаря. То есть – любая деятельность, вынуждающая его часто импровизировать, деятельность в условиях изменяющейся среды, требующая постоянного переключения себя на новых людей и перестройки себя под новые задачи.