**Предмет: Основы деловой культуры**

**Группа 341**

**Темы: «Темперамент», «Типы темперамента», «Темперамент и выбор профессии»** 3 часа

Ознакомьтесь с лекционной частью:

Наблюдая за другими людьми, за тем, как они трудятся, учатся, общаются, переживают радости и горе, мы, несомненно обращаем внимание на различие в их поведении. Одни - быстры, порывисты, подвижны, склонны к бурным эмоциональным реакциям, другие - медлительны, спокойны, невозмутимы, с незаметно выраженными чувствами и т. д. Причина подобных различий кроется в темпераменте человека, присущем ему от рождения.

Родоначальником учения о темпераменте является древнегреческий врач Гиппократ(V в. до н.э.), который считал, что в теле человека имеются четыре основные жидкости: кровь, слизь, желчь и черная желчь. Название темпераментов данных по названию жидкостей, сохранилось до наших дней: *холерический*происходит от слова желчь, *сангвинический* - от слова кровь, *флегматический* - слизь и выраженность определенного типа темперамента у конкретного человека.

Слово **темперамент**" означает " надлежащее смещение черт", в современной психологии этим термином обозначают динамические особенности психики человека, т. е. темп, ритм, интенсивность протекания психических процессов, но не их содержание.

Именно поэтому темперамент, в отличии, например от характера человека, никак нельзя определить словом "хороший" или "плохой". Темперамент основан на свойствах нервной системы человека и связан со строением тела человека (конструкцией, обменом веществ в организме). Черты темперамента являются наследственными, поэтому чрезвычайно плохо поддаются изменению. Основные усилия человека при анализе черт темперамента должны быть направлены не на их изменение, а на выявление и осознание особенностей своего темперамента, с тем, чтобы знать, какие виды и способы деятельности ему более свойственны, больше соответствуют его природной предрасположенности. Темперамент определяет стиль поведения человека, способы, которыми человек пользуется для организации своей деятельности.

Психологические различия в типах темперамента хорошо видны из следующего примера.

Четыре друга - сангвиник, холерик, флегматик и меланхолик опоздали в театр. Как они поведут себя в этой ситуации?

Холерик вступит в спор с билетером, пытаясь проникнуть на свое место. Он будет уверять, что часы в театре спешат, что свет еще не потушен, что он никому не "отдавит" ноги, и может быть даже попытается оттеснить билетера и прорваться в зрительный зал.

Сангвиник сразу оценит ситуацию, поймет, что в партер его не пустят, и побежит вверх по лестнице на ближайший ярус.

Флегматик подумает примерно так: "Ну, во - первых, большой трагедии не произошло…. И потом, первый акт, как правило не интересен - актеры еще не разыгрались. Пойду, а я спокойно в буфет, съем мороженное, а потом досмотрю спектакль в своем удобном бархатном кресле... Бежать же за сангвиником, на какие - то пыльные, жесткие скамейки? Нет, это уже совсем не по мне!"

Меланхолик скажет про себя следующее: "Ну, что же, мне конечно в очередной раз не повезло". И заплакав, вернется домой.

И. П. Павлов выделил ряд свойств нервной системы и описал типы следующим образом:

**САНГВИНИК** – это обладатель сильного типа нервной системы (т.е. нервные процессы обладают большой силой и продолжительностью).

*Типические черты:* общительны, открыты, подвижны, оптимистичны, высокая активность, эмоциональность, экспрессивность (выразительность) поведения, чаще преобладает хорошее настроение, быстро приспосабливаются к новым условиям, чувства легко возникают и меняются, не очень склонны к беспокойству.

Предпочитают движение и действие, но не любят планировать свои действия заблаговременно, предпочитают действовать по обстановке; быстро ориентируются в незнакомой ситуации и принимают решение; легко сходятся с людьми, но могут позволить себе бестактность в отношениях с ними, грубые шутки; склонны к лидерству.

*Рекомендуемая работа:* могут добиться успеха в разнообразных видах деятельности, но особенно в таких, где есть возможность показать себя перед людьми: работа в коллективе, где есть частая смена обстановки и заданий, где видны результаты своей работы и их оценка другими.

**ХОЛЕРИК** - обладает сильным, но неуравновешенным типом нервной системы (с преобладанием возбуждения над торможением).

Типические черты: импульсивный, вспыльчивый, неуравновешенный в эмоциях и чувствах, в меру общительный, но в отношениях с людьми невыдержанный, легко обижается, способны быстро принимать решение, самоуверенны и беспечны Люди такого типа при столкновении с трудностями могут впадать в гнев, унынье, в делах не хватает терпения и настойчивости. В работе и других делах бывают безудержны. На этой природной основе могут развиваться агрессивность, склонность к сутяжничеству, одержимость какой-либо идеей, но может развиться талант общественного деятеля, полководца, преобразователя.

*Рекомендуемая работа:* предпочтительны такие виды деятельности, где требуется частая смена обстановки и задания, предпочтительна работа интересная, связанная с эмоциями, но не продолжительная и не очень напряженная, лучше справится с работой в качестве исполнителя, чем руководителя.

**ФЛЕГМАТИК** - обладает сильным типом нервной системы.

*Типические черты:* в меру общительный, сдержанный, очень спокойный, ровный в настроении и в отношениях с людьми, уверенный в себе, хорошо контролирует свои эмоции, может тормозить гнев, раздражение.

Быстро приспосабливаются к новым условиям, выносливость, работоспособность достаточно высоки. Хорошо работают, когда испытывают интерес к делу, но с утратой интереса могут стать вялыми и пассивными. На основе этих свойств могут сформироваться леность, безразличие к окружающему, но могут - и хладнокровие, выдержка, умение управлять собой, верность, преданность и постоянство.

*Рекомендуемая работа:* могут добиться успехов в любом виде деятельности, где требуется соблюдение длительного и постоянного напряжения, планомерности, где видны результаты, в ровном спокойном темпе, в обстановке не требующей быстрого решения и без частой смены заданий. Среди таких людей часто встречаются изобретатели, рационализаторы, ученые. Может развиться талант общественного деятеля, полководца, преобразователя.

**МЕЛАНХОЛИК** - слабый тип нервной системы.

*Типические черты:* малообщительный, вдумчивый, склонный к рассуждению, застенчивый, наделен способностью к сопереживанию, умением наблюдать, систематизировать наблюдения, хотя часто это сопровождается эмоциональной ранимостью. В поступках ориентируется в основном на собственные чувства. Предпочитает живому общению книги или другие индивидуальные занятия. Пессимистичны, высоко ценят правила и законы общества.

*Рекомендуемая работа:* с трудом работает в условиях стресса, конфликта, перегрузки, предпочтительнее работа в спокойной, привычной обстановке, где требуется усидчивость, постоянное внимание, высокая точность.

Ознакомившись со "смесью" разных типов, которая присуща вам, не огорчайтесь, если что-то не соответствует вашим ожиданиям. Помните, что ни плохого, ни хорошего темперамента не бывает, бывают только плохие характеры. А за это природа уже не отвечает.

**Тип темперамента** - это не только источник сложностей для человека, но и потенциал сильных сторон его личности. Так, если вы чувствительный меланхолик, значит вы прекрасный друг, и как показывает статистика, чаще других способны на жертвенный героический поступок; если вы флегматик, то за вами "как за каменной стеной" могут спрятаться ваши близкие, друзья и подчиненные, ведь вы очень надежны; если вы холерик, то можно надеяться на успешность вашего жизненного пути, вы хорошо умеете ставить цели и добиваться их достижения. Ну, а если, вы сангвиник, то тогда от вас исходит теплый солнечный свет, что тоже необходимо людям в нашей нелегкой жизни.

Обычно, чистых темпераментов практически не бывает. Каждый человек имеет сочетание двух темпераментов, один из которых - основной, а другой дополнительный. Но постоянное проявление только основного и дополнительного темперамента - скорее исключение, чем правило. Каждая личность содержит в себе все четыре темперамента, но в разной пропорции. Каждый из них выходит на первый план, в зависимости от ситуации.  
Основной, ведущий темперамент проявляется на близкой психологической дистанции (в знакомой обстановке, с близкими людьми) в комфортной психологической атмосфере.  
Дополнительный темперамент ярче проявляется в напряжённой и (или) конфликтной ситуации. Например, защищая свои личные интересы, отстаивая своё мнение и т.д.  
Третий тип темперамента проявляется в официальной обстановке, на далекой психологической дистанции (в отношении с руководством, подчиненными или партнерами из других организаций, просто незнакомыми  
людьми). Этот тип темперамента можно назвать ролевым, т.к. человек в такой ситуации скован условностями, и, приспосабливаясь к обществу, играет определенную социальную роль.  
Четвертый тип темперамента, проявляется наиболее редко. Как кратковременная реакция на стрессовые ситуации (крах фирмы и неожиданное увольнение, тяжелая болезнь или смерть близкого человека, какое либо стихийное бедствие: пожар, наводнение и т.д.).

**Задания:**

1. Сделайте краткий конспект лекционной части в своих тетрадях.
2. Пройдите в интернете несколько разных тестов (например, https://temperamenttest.org/ru-ru/) на определение своего типа темперамента или воспользуйтесь версией теста, приведённого ниже.
3. Определите свой тип темперамента.
4. Запишите сильные и слабые стороны своего темперамента, которые Вы будете учитывать, при выборе сферы, в которой планируете работать.
5. В конспекте запишите ВЫВОД: свой тип темперамента и ряд профессий, которые Вам подходят. Обоснуйте Ваше мнение.

Посмотрите фильм, который также поможет Вам определиться с выбором

<https://www.youtube.com/watch?v=s9rd889l7WY>

**Тест на определение типа темперамента**

1. **Какой у вас характер?**

А) спокойный, медлительный, обстоятельный, сдержанный, миролюбивый.

Б) Робкий, застенчивый, обидчивый, впечатлительный, нерешительный.

В) Энергичный, неугомонный, шаловливый, горячий, задиристый.

Г) Жизнелюбивый, оптимистичный, компромиссный, общительный, склонный к риску.

**2. Какие эмоции вы наиболее часто испытываете?**

А) положительные, бурных реакций нет.

Б) Страх

В) Гнев, бурные эмоции

Г) Положительные эмоции, много смеюсь.

**3. Какие игры вам нравятся?**

А) уединенные, тихие, спокойные.

Б) уединенные, тихие; подвижные и шумные – только с близкими.

В) азартные, шумные, подвижные, даже агрессивные.

Г) всякие, но чтобы было весело.

**4. Как реагируете на наказание?**

А) практически без эмоций

Б) негативно, с обидой

В) на словесные – спокойно, на другие – с бурным протестом.

Г) спокойно.

**5. Как ведете себя в неожиданных ситуациях?**

А) малоэмоционально

Б) пытаюсь избежать этой ситуации (инстинкт самосохранения)

В) пытаюсь сопротивляться (потребность борьбы)

Г) проявляю любопытство (выраженное позитивное отношение)

**6. Насколько вы общительны?**

А) предпочитаю уединение

Б) предпочитаю  уединение, общителен только с близкими.

В) нуждаюсь в зрителях и сподвижниках

Г) люблю общество и взрослых, и детей, знакомлюсь быстро.

**7. Какое положение вы занимаете среди сверстников, есть ли лидерские качества?**

А) авторитета и качеств лидера не имею

Б) не лидер, авторитет имею в узком кругу друзей

В) сам себя выдвигаю лидером, но сверстники по-разному к этому относятся

Г)  прирожденный лидер, душа компании

**8. Особенности памяти**

А) Запоминаю медленно, но запоминаю и почти не забываю целое (хорошая долговременная память)

Б) запоминаю по-разному, больше вникаю в мелочи (неуверенность в себе мешает долговременной памяти, а то, что много отвлекаюсь, - кратковременной)

В) быстро запоминаю детали, но быстро забываю (кратковременная память хорошо развита, долговременная – в зачаточном состоянии)

Г) быстро и легко схватываю целое и долго помню (хорошая долговременная и кратковременная память)

**9. Как усваивается новое?**

А) медленно, зато обстоятельно

Б) зависит от обстоятельств

В) схватываю на лету, но быстро забываю

Г) быстро и легко

**10. Утомляемость:**

А) очень низкая, почти не устаю

Б) высокая, любая деятельность вызывает упадок сил

В) иногда средняя, а иногда высокая, зависит от моих эмоций

Г) средняя, устаю соразмерно деятельности

**11. Особенности речи:**

А) медленная, без жестов, невыразительная

Б) тихая и неуверенная, но выразительная

В) речь эмоциональная, отрывистая, быстрая, постоянно переходит в крик; тараторю, глотаю слова и слоги

Г) с жестами и мимикой, выразительная, живая

**12. Движения:**

А) солидные, неторопливые, нерасторопные

Б) суетливые, неточные, неуверенные

В) резкие, порывистые

Г) ритмичные, точные, уверенные

**13. Привыкание к школе:**

А) боязнь нового, нежелание перемен, долгая адаптация

Б) долгое привыкание, трудная адаптация

В) легкое привыкание к новой обстановке, неохотное подчинение требованиям взрослых

Г) адаптация легкая и быстрая

**14. Особенности сна:**

А) засыпаю быстро, сплю спокойно, состояние после сна вялое, сонное

Б) укладываюсь спать долго, но засыпаю быстро, после сна состояние веселое

В) засыпаю долго и трудно, сон беспокойный, после сна состояние самое разное: от самого плохого, до самого хорошего

Г) засыпаю быстро, сон крепкий, после сна состояние веселое.

**РЕЗУЛЬТАТЫ**

Большинство ответов А  - ФЛЕГМАТИК

Большинство ответов Б – МЕЛАНХОЛИК

Большинство ответов В- ХОЛЕРИК

Большинство ответов Г – САНГВИНИК

**Фото, скан или копию конспекта пришлите на электронный адрес преподавателя (текст должен быть разборчивым)**

[**ib1978@yandex.ru**](mailto:ib1978@yandex.ru)

**В теме письма укажите Ваши фамилию, имя, номер группы и номер лекции. Желаю удачи! Берегите себя!**