

## Темперамент и выбор профессии

При выборе профессии очень важно учитывать особенности характера и темперамента человека. О том, как правильно это сделать, читайте в статье.

### Типы темперамента, описание

Каждый человек рождается с уже заложенным в нем природой высшим типом нервной деятельности, который определяет его темперамент. Это своеобразный фундамент, на основе которого формируется личность человека.

Темперамент — совокупность индивидуальных свойств человека, отвечающих за его эмоциональные реакции, тип умственной деятельности и характерные поведенческие реакции.

Именно он отвечает за реакции индивида на разные раздражители, за протекание процесса социализации. Поэтому при выборе специальности очень важно понять, какому темпераменту наиболее соответствует психотип личности человека. И исходя из этого делать осознанный выбор.

Каждый вид темперамента проявляется в соотношении между определенными качествами нервной системы человека:

- ❖ сильный или слабый психотип;
- ❖ уравновешенный или нет;
- ❖ быстрый или замедленный темп реакций;
- ❖ пластичный или ригидный.

Выделяют четыре вида темперамента:

- ❖ Сангвиник;
- ❖ Холерик;
- ❖ Флегматик;
- ❖ Меланхолик.



Сильными (активными) считаются все, кроме меланхолика. Флегматик при этом медленно разгоняется, включается в процесс, но зато потом может долго и продуктивно работать. К людям с высоким темпом реакций относятся сангвиник, холерик, а также меланхолик после полноценного отдыха (когда он утомлен, его реакции замедляются).

К уравновешенным психотипам принадлежат сангвиник и флегматик, они способны сохранять стабильное эмоциональное состояние независимо от внешних факторов. Сангвиники, кроме того, обладают самой высокой пластичностью — быстрой адаптацией к меняющимся условиям. У холериков она немного ниже, а остальным двум вообще мало свойственна, им сложнее перестраиваться.



### **Правила выбора профессии**

Каждая профессия требует от человека определенных психофизических данных — склада ума, особенностей поведения и характера, скорости реагирования, склонностей, привычек. Где-то требуется умение быстро переключаться с одной задачи на другую или вообще работать в режиме многозадачности. В другом месте необходимо тщательное и кропотливое исполнение одних и тех же действий.

Один вид деятельности требует моментального принятия решений (например, работа авиационным диспетчером или водителем), а другой — тщательного обдумывания, анализа исходных данных и выбора оптимального варианта из всех возможных. Наиболее продуктивное выполнение рабочих обязанностей напрямую зависит от темперамента человека.

Многие незаслуженно недооценивают этот фактор, а зря — именно он награждает нас определенными характеристиками и склонностями, определяет предрасположенность к конкретным видам деятельности. Скорректировать его сложно, а порой и невозможно. Логичнее будет использовать в работе сильные стороны своего темперамента.

При неправильном выборе профессии, когда она противоречит врожденным особенностям человека, страдать будет и он сам, и качество выполняемой работы. Человек, который привык к постоянной смене впечатлений, к активности, не сможет скрупулезно выполнять однообразную, рутинную работу. А тот, кто привык погружаться в работу с головой, не сможет качественно выполнять обязанности, требующие постоянной смены деятельности.

Поэтому при выборе специальности очень важно понять, какому темпераменту наиболее соответствует психотип личности человека. И исходя из этого делать осознанный выбор. Лучше всего, если это произойдет еще до

поступления в учебное заведение, чтобы годы, затраченные на обучение, не пропали даром.

## Сангвиники

Гиганты нервной системы. Оптимисты. Меньше всех болеют, мало спят. Обладают огромной работоспособностью. Речь и движения почти так же быстры, как у холериков, но чувства не бурные, быстро меняющиеся. Как правило, хорошие работники. Но заставить работать сангвника трудно. Его нужно заинтересовать — тогда он горы сдвинет.



Качества, на которые следует обратить внимание сангвнику при выборе рода деятельности:

- умение налаживать контакты и располагать людей к себе;
- организаторские способности;
- лояльность к подчиненным;
- быстрое переключение с одной задачи на другую;
- отвращение к рутине и монотонности;
- умение сосредоточиться;
- смекалка и расчетливость;
- высокая работоспособность;
- склонность делать работу поверхностно;
- хорошая адаптация.

Благодаря своему легкому характеру и стабильной работоспособности, не зависящей от внешних обстоятельств, сангвникам подходит большинство видов деятельности как умственного, так и физического направления. Им проще работать, когда задачи предельно ясны и не требуют проявления инициативы.

Основное условие качественной работы — отсутствие скуки. Работа у сангвника должна вызывать интерес. Добиться этого можно в тех профессиях, где происходит смена деятельности в течение дня. В противном случае он может выполнять свои обязанности небрежно, не прилагая особых усилий.

Вот список профессий, которые могут ему подойти: директор, менеджер, организатор мероприятий, администратор, журналист, адвокат, психолог, педагог, экономист, инженер, технолог, работник отдела кадров, продавец, официант

Не подходят ему специальности, связанные с рутинным исполнением обязанностей: бухгалтер, диспетчер, архивариус, делопроизводитель, реставратор, ювелир, радиомонтажник, токарь.

## Холерики

Прямая противоположность меланхоликам. Наступательный характер, всегда идут навстречу трудностям. Любые переживания ведут к действию. Мягких замечаний не воспринимают, жесткие — приводят к бунту. Плохо воспринимают юмор, особенно шутки на свой счет. Главные нарушители дисциплины. Лучший способ справиться с холериком — постоянно загружать его работой, чтобы его энергия всегда имела выход.



Холерику при выборе будущей профессии надо учитывать такие особенности темперамента:

- лидерские качества;
- коммуникабельность;
- повышенная концентрация внимания;
- тяга к творчеству и новизне;
- энергичность;
- самостоятельное принятие решений;
- устойчивость к стрессам;
- отсутствие страха перед сложностями;
- быстрая адаптация к изменяющимся условиям.

Для продуктивной работы холерику необходимо поддерживать постоянный интерес к ней. Это могут быть новые идеи, новые люди, смена поставленных задач, получение эмоциональной подпитки. Идеальной для холерика считается такая работа, где он берется за определенную задачу, самостоятельно ищет пути решения и реализует их, трудясь в том режиме, который ему наиболее удобен, проявляя гибкость и изобретательность.

Холерику проще работать с людьми, чем с техникой или документами. Из него получится хороший предприниматель, менеджер по продажам, страховой агент, дипломат, журналист, репортер. Он может быть гидом-экскурсоводом, ведущим различных шоу и передач, режиссером, артистом, работать в сфере рекламы и пиара. Холерик может работать хирургом, следователем, летчиком.

Совершенно неподходящими будут профессии, связанные с однообразными монотонными действиями, а также требующими досконального оттачивания какого-либо навыка или дотошного изучения всех мелочей. Ему не подходят скучные профессии с монотонными однообразными действиями — библиотекарь, бухгалтер, редактор, архивариус, работник конвейера.

### Флегматики

Сильная уравновешенная нервная система. Чувства постоянные, но не ярко выраженные. Движения и речь спокойные, размеренные. Реакция на неожиданное воздействие запаздывает. Чтобы флегматик хорошо работал, его необходимо время от времени «встряхивать»: устроить разбор выполненной им работы, поругать или, наоборот, похвалить его.

Каждый тип психики больше подходит для одних дел и профессий меньше — для других. Меланхолики — это часто люди искусства. Зато из них получаются плохие водители и никудышные монтажники-верхолазы.



Флегматику стоит выбирать специальности, которые не противоречат следующим качествам его темперамента:

- склонность к хладнокровному анализу;
- умение принимать взвешенные решения;
- неторопливость и педантичность;
- отсутствие спешки и суетливости;
- постоянство во всем;
- неприязнь к любым переменам;

- внимание к мелочам и деталям;
- упорство в достижении результата;
- перфекционизм;
- отсутствие инициативы;
- повышенная устойчивость к стрессу.

Флегматик будет незаменим специалистом в тех областях деятельности, где требуется усидчивость и кропотливость, выполнение однообразных действий — везде, где необходимо поддерживать стабильность процессов. Ему подойдет также деятельность, связанная с проведением тщательного анализа и принятием обоснованных решений.

Для флегматика важно работать по четкому графику, выполняя действия по строгому алгоритму. Ему подходят профессии экономиста, бухгалтера, научного работника, лаборанта, инженера, врача, статистика, логиста, системного администратора, оператора базы данных, преподавателя технических дисциплин, ювелира, корректора, агронома.

Флегматику противопоказан вид деятельности связанный с импровизацией, с частой сменой задач, с быстрым принятием решений, с переключением на новых людей и изменившиеся обстоятельства. Поэтому ему не стоит работать секретарем, ведущим шоу, авиационным диспетчером, дирижером, страховым агентом, в профессиях сферы обслуживания. Ему следует также избегать работ, связанных с физической активностью и эмоциональными перегрузками.

## Меланхолики

Быстро устают при высоких нервных напряжениях, склонны к обморокам. Вялы в речи и движениях. Сильно переживают по самым незначительным поводам. Очень мягкие, доброжелательные, но довольно бесхарактерные люди. Радуются, когда удастся избежать неприятного разговора, хотя цель при этом и не достигнута.

**Темперамент и профессия**

- **Меланхолику** подходит работа, требующая точных ручных умений. Противопоказаны профессии, связанные с неожиданностями и сложностями.



Свойства темперамента меланхолика, которые могут влиять на выбор рода занятий:

- хорошая наблюдательность;
- внимание к деталям и мелочам;
- исполнительность и старательность;
- частые перепады настроения;
- плохая адаптация к смене коллектива и обстановки;
- пониженная устойчивость к стрессам;
- повышенная утомляемость и необходимость в отдыхе;
- стремление избегать частого общения с людьми.

Самой подходящей деятельностью для меланхолика является та, которая не требует большого количества общения, но при этом может быть связана с творчеством, наблюдательностью, внимательностью к деталям. В основном это профессии, связанные с техникой, знаками, творческими образами.

Большинство поэтов было меланхоликами — через поэтические образы им удавалось выражать свои душевные переживания, которые намного ярче, чем у остальных типов темперамента. Среди меланхоликов достаточно и талантливых ученых, полностью посвятивших себя миру науки. Для меланхолика важно, чтобы работа оценивалась не по количеству, а по качеству, и давала возможность творческой и интеллектуальной реализации.

Он может работать в сфере искусств (композитор, художник, писатель), заниматься научными разработками, быть кинокритиком или литературным редактором, психоаналитиком. Меланхолик может оказаться неплохим педагогом, так как тонко разбирается в людях. Из него получится хороший бухгалтер, аудитор, программист, архитектор, а также агроном и ветеринар.

Не подходят им профессии, где надо постоянно общаться с людьми — журналиста, диспетчера, рекламного агента. Им противопоказана работа, создающая стрессовые ситуации, связанная с постоянными переменами или форс-мажорными обстоятельствами — хирурга, спасателя, летчика, водителя общественного транспорта или подъемного крана. Самая неподходящая профессия — работник колл-центра, на которого клиенты постоянно сливают негатив.

## Типы темперамента

Холерик

Сангвиник

Флегматик

Меланхолик



### Преимущества выбора профессии по темпераменту

Каждый темперамент предполагает наличие идеально подходящих профессий и тех, которые ему противопоказаны. Темперамент в чистом виде встречается редко, чаще они комбинируются, но все же преобладает какой-то один, максимум — два. Главное в выборе профессии — это понять, каких основных качеств она требует.

И если эти качества не являются для человека естественными, природными, ему будет сложно постоянно вести себя несвойственным образом. Насилие над своими психофизическими особенностями может привести к нервному срыву и болезням. Дело, которым человек будет заниматься, должно приносить ему не только материальное, но и моральное удовлетворение.

Лучше всего, когда человек на работе имеет возможность оставаться самим собой. В этом случае может идти речь о самореализации, о профессиональном и личностном росте, о получении удовольствия от хорошо выполненной работы.

Недостаток этого метода выбора профессии в том, что он не учитывает ряд других важных факторов. Что делать в том случае, если профессия нравится, но из-за темперамента она не подходит? Можно ли развить в себе качества, которые не свойственны человеку от природы? Если есть сильное желание и четко поставленная цель, то можно развивать в себе недостающие внимательность, энергичность, быстроту реакций и другие качества.



Есть много тренингов, практик, упражнений, направленных на тренировку определенных навыков. Полностью переделать свой темперамент не получится, но частично скорректировать слабые стороны за счет систематической работы над собой вполне реально.

Кроме того, при выборе профессии необходимо учитывать конкретную специализацию и условия рабочего места. Например, холерику подходит профессия журналиста, но только в том случае, когда он имеет определенную свободу действий — сам выбирает темы для репортажей и статей. Если же его заставляют работать над темами, которые ему не нравятся, да еще в режиме постоянного дедлайна, то это ничем не лучше работы на конвейере, противопоказанной холерику.

Похожая ситуация может возникнуть в любой сфере деятельности. Если меланхолику не подходит должность рекламного агента, это не значит, что ему вообще нельзя работать в области рекламы. Он может оказаться прекрасным разработчиком пиар-компании, ведь его творческие способности и внимание к мелочам — отличное поле для вызревания креативных идей.

С этой же точки зрения меланхолику будет трудно вести групповые психологические тренинги, но в качестве психоаналитика он просто универсален — его наблюдательность тонкая душевная организация помогают понять проблемы клиента.

Поэтому при выборе деятельности, профессии, специализации, места работы, следует учитывать множество факторов. Даже если на первый взгляд какая-то профессия не подходит вам по темпераменту, вы вполне можете найти себе место в этой сфере, которое не противоречит вашим индивидуальным особенностям и характеру.

### **Примеры удачного выбора профессии (знаменитые люди)**

Темперамент по Гиппократу	Краткая характеристика	Свойства нервной системы по Павлову	Выдающиеся личности
ФЛЕГМАТИК	Работоспособный Малозмоциональный Серьезный Надежный Спокойный	Сильный Уравновешенный Малоподвижный	Кутузов Крылов Ньютон
САНГВИНИК	Активный Энергичный Жизнерадостный Легкомысленный Беззаботный	Сильный Уравновешенный Подвижный	Наполеон
ХОЛЕРИК	Очень энергичный Вспыльчивый Эмоциональный Напористый Чувствительный	Сильный Неуравновешенный Подвижный	Петр Первый Пушкин Суворов
МЕЛАНХОЛИК	Замкнутый Ранимый Сдержанный Задумчивый Грустный	Слабый Неуравновешенный Сдержанный	Лермонтов Блок Гоголь

Французский император Наполеон Бонапарт был сангвиником. Как и все люди этого типа он обладал хорошо поставленной речью, необычайной подвижностью и живым мышлением, буквально горы мог свернуть на своем пути и увлечь за собой других.

Французский драматург Пьер Бомарше, автор популярной комедии «Безумный день или женитьба Фигаро», тоже был сангвиником. Его Фигаро словно списан с самого автора — настолько типичным представителем этого темперамента он является.

А ярким примером холерика является Петр Первый. Его несомненные лидерские качества, активность, целеустремленность трудно оспорить.

Холериком был и А.С. Пушкин — его пылкие чувства, свойственные этому темпераменту, нашли свое отражение в стихах. К сожалению, именно вспыльчивость и нежелание идти на компромисс отняли у человечества этого великого поэта.

Среди поэтов, художников и композиторов было немало меланхоликов. Русский поэт М.Ю. Лермонтов — один из них. Ничего удивительного в том, что его стихи и проза настолько образны и впечатляющи, западают в душу, ведь через них он передавал свои эмоции впечатлительного и ранимого человека с тонкой душевной организацией.

Меланхоликом был и композитор П.И. Чайковский. Его биографы называют Чайковского лириком, музыкальным романтиком и драматургом-психологом. В своей музыке композитор углублялся в психологический анализ жизненных противоречий и сложностей — свойство, присущее истинному меланхолику.

Знаменитым флегматиком был Исаак Ньютон. Его вдумчивость и склонность к анализу всех событий, помогли открыть закон всемирного тяготения и написать массу фундаментальных трудов в области физики, математики, астрономии.

Известный баснописец И.А. Крылов тоже был флегматиком. Кто, кроме представителя этого темперамента смог бы не только сочинять собственные произведения, но и упорно трудиться над адаптированным

переводом с французского басен Лафонтена? Результатом его кропотливости стали девять прижизненных сборников басен.

Желаем каждому найти профессию, подходящую по темпераменту и другим признакам!

