

ТЕМПЕРАМЕНТ І ВИБІР ПРОФЕСІЇ

Усім відомі чотири основні типи темпераменту – холерик, сангвінік, меланхолік і флегматик. На думку вчених, темперамент пов'язаний з особливостями нервової системи людини, тому вважається його вродженою властивістю. Змінити свій темперамент досить складно – а значить, простіше й правильніше навчитися враховувати власні здібності як в процесі навчання, так і при виборі професії.

Щоб визначити тип темпераменту, розроблені спеціальні тести, їх нескладно знайти в Інтернеті або в шкільного психолога. Для того щоб хоча б приблизно уявити, який у вас тип темпераменту, потрібно ознайомитися зі словесними портретами кожного типу й «приміряти» їх на себе. Якщо вам складно самому визначити свій тип темпераменту, попросіть допомоги у друзів або батьків. Який же з чотирьох описаних темпераментів найбільше властивий вам?

Холерик

Холерик при зустрічі з труднощами відчуває запал і відчуття азарту. Його приваблюють ризик й активне дозвілля. Іноді він має схильність переоцінювати свої можливості. Незважаючи на енергійність, холерик не завжди доводить розпочату справу до кінця. У спілкуванні він імпульсивний, схильний до бурхливих емоційних реакцій, відкритий і щирий, а часом запальний та агресивний. Холерик дуже товариський, хоча з більшістю оточення має досить поверхневі стосунки. У компанії він, як правило, лідер і заводій. Прикметна риса мовлення холерика – швидкість, а часто й суперечливість, вона, як правило, емоційно забарвлена й супроводжується яскравими жестами та мімікою. Холерик непосидючий, він постійно прагне нового, одноманітна ж діяльність його втомлює. Він схильний приймати поспішні рішення, про які згодом шкодує й переглядає свою позицію. Працездатність холерика дуже залежить від його мінливого настрою.

Навчання і підготовка до іспитів. Головним ворогом холерика є нудьга, яку він не в змозі перебороти й налаштувати себе на роботу або навчання. Тому для організації свого навчання необхідно підбирати цікавий матеріал. Найкраще чергувати читання навчальної літератури з переглядом тематичного науково-популярного фільму, відвідуванням виставки, обговоренням даної теми з однокласниками, розв'язанням завдань, що вимагають нестандартного підходу. Взагалі, для повноцінного та якісного засвоєння матеріалу, холерика необхідно використовувати всі канали сприйняття.

Готуючись до іспитів, намагайтеся групувати матеріал в окремі смислові блоки, шукайте в них інформацію, яка зможе стати зачіпкою для відтворення решти матеріалу, найкраще, якщо цей матеріал зачепить ваші емоції. Щоб зацікавити себе складними, незрозумілими й нецікавими темами, намагайтеся

активно обговорювати їх із зацікавленими людьми – це допоможе вам легко захопитися їхнім інтересом.

Професії для холерика. Які професії більше відповідають холерику? Холерик може досягти успіхів у професійних галузях, пов'язаних з роботою з людьми, встановленням соціальних зв'язків, а також там, де потрібно здобути прихильність співрозмовника. Для холерика не складає труднощів зайнятися новою діяльністю, адже він швидко адаптується до змін. І навпаки, він важко зносить роботу, де певні дії та функції часто повторюються, це його швидко втомлює. Для холерика є непереборною перешкодою ретельне дослідження чогось або удосконалення певної навички. Холерик може бути досить працездатним, маючи постійну емоційну підтримку, коли стимулюють його інтерес до роботи, та наявність нових ідей. Холерики є гарними керівниками, оскільки надзвичайно стійкі до стресів і конфліктних ситуацій. Вони легко освоюють професії кореспондента, радіо- і телеведучого, фахівця з продажу, перекладача, екскурсовода, фахівця з реклами, зв'язків з громадськістю, а також інші заняття, де на першому місці стоїть спілкування з людьми. Саме холериків найбільше серед успішних підприємців і бізнесменів. Холерик досягає значних успіхів у професійній діяльності, яка планується як проект (перед фахівцем ставитися чітке й зрозуміле завдання, яке він розпочинає й закінчує, а потім береться за вирішення наступного, не схожого на попереднє, завдання). Для холерика важливі вибір професії та робоче місце, де ключовим у роботі фахівця й оплаті праці є конкретний результат, а не кількість відпрацьованого часу – холерик більш ефективний, плануючи власний графік роботи. Таким чином, холерику не відповідають професії, пов'язані з роботою на конвеєрі чи в архіві. Хоча серед професій, які відповідають холерикові, наприклад, журналістську роботу, також може бути деяка частка рутини: планова підготовка певної кількості статей з дотриманням конкретного стилю та формату. Тому холерикові необхідно продумати вибір не лише майбутньої професії, а й усе, що з нею пов'язано: спеціалізацію, місце роботи тощо. Взагалі холерики досягають успіхів переважно в професіях, що вимагають постійне живе спілкування, а не роботу з документами або технікою. Так само важлива специфіка майбутньої професії: холерикам ближче гнучкість і конформізм, ніж пунктуальність і прискіпливість.

Меланхолік

Емоційність, вразливість, а часом, і тривожність характеризують меланхоліка. На людях меланхолік постійно відлюдний, і його емоції не помітні оточуючим. Меланхоліки не прагнуть розширювати коло спілкування, проте можуть прив'язуватися до друзів досить сильно й надовго. Меланхолік може спокійно жити на самоті. У спілкуванні він тактовний, уважний і спостережливий, проте не може довго розмовляти з людьми, особливо з тими, кого мало знає.

Меланхоліки важко переживають невдачі й гостро реагують на критику, тому їм вкрай необхідні співчуття та підтримка. У роботі меланхоліки педантичні й прискіпливі, старанні, від них не вислизають найменші дрібниці.

Навчання і підготовка до іспитів. Щоб продуктивно сприймати нові знання, меланхолік повинен налаштуватися. Для успішного засвоєння матеріалу необхідно ретельно організувати свій час і простір. Навчальний процес буде ефективним, якщо йому не заважатимуть навіть незначні речі: незручний одяг, спогад про якусь проблему. Якщо меланхолік відповідним чином налаштується, то зможе довго й ґрунтовно сприймати необхідну інформацію. Також необхідно виділяти в ній головне, зосереджувати увагу на значущих моментах, будувати логічні ланцюжки. Чим ретельніше меланхолік розбирається в матеріалі, тим довше утримує її в пам'яті. У процесі підготовки до іспитів необхідно уникати думок про майбутнє складання матеріалу з предмету, не перевантажувати уяву можливими невдачами й труднощами. Необхідно мати тверду впевненість в успіху, причому бажано заручитися схваленням і моральною підтримкою оточуючих.

Професії для меланхоліка. Меланхолік досягають успіхів у роботі, яка вимагає ретельності, педантичності, спостережливості, дослідження деталей і при цьому виключає велике коло спілкування. Так, професії меланхоліка можуть бути пов'язані з технікою, обробкою інформації, створенням художніх образів. Меланхоліки досягають успіхів у таких сферах, як література, образотворче мистецтво, кінокритика, а також як ІТ-фахівці, економісти й архітектори. Чимало меланхоліків і в науковому середовищі. Меланхоліки болісно реагують на виникнення непередбачених обставин, зміна ситуації та стреси здатні значно погіршити їх працездатність. Меланхолік досягне успіху в професіях аудитора, аналітика, програміста, редактора. Він може виявити себе талановитим психологом, якщо зосередитися не на групових тренінгах і роботі з персоналом, а на приватних консультаціях, науковій роботі та діагностиці. Для меланхоліка важливий вибір професії, де його досягнення як фахівця будуть оцінюватися за якісними, а не кількісними показниками. Зовні професія меланхоліка може здаватися монотонною, але вона постійно повинна збагачувати його творчо та інтелектуально. Прикладом роботи, зовсім не придатної для меланхоліка, може бути професія рекламного агента. Спілкування з широким колом незнайомих людей, часті несприятливі й конфліктні ситуації, неглибоке вивчення предмета – це абсолютно не відповідає таким людям. При цьому у сфері реклами меланхолік здатний виявити себе як успішний розробник ефективних рекламних кампаній.

Сангвінік

У колективі сангвініка сприймають активною, життєрадісною й доброзичливою людиною. Сангвінік урівноважений; зовні він може здаватися

неспокійним, але всередині зберігати спокій. Сангвініки характеризуються високою працездатністю, вони можуть тривалий час концентрувати увагу на поставленому завданні й легко переключатися з одного завдання на інше, однак при вирішенні питання схильні виявляти поверховість. У колективі сангвінік поводить себе відкрито, він виразно висловлюється, здатний добре контролювати свої емоції, вирізняється добродушністю та оптимізмом. Сангвініки дуже товариські, вони мають багато контактів, але при цьому лише кілька близьких друзів. З новими людьми сангвініки сходяться досить легко. Їх вирізняє об'єктивна самооцінка, яка може бути адекватною, але часом і злегка завищеною. У сангвініка виражені організаторські здібності.

Навчання і підготовка до іспитів. Для гарної успішності сангвінік потребує встановленої системної роботи. Сангвінік здатний плідно засвоювати матеріал, якщо при цьому немає чинників, що відвертають увагу. Для сангвініка дуже важливо мати чітко спланований день і при цьому неухильно дотримуватися цього плану, не допускаючи жодних відхилень. Планування й систематизація необхідні й у навчальному процесі – увесь навчальний матеріал повинен бути розкладений у свідомості «по полицках», тоді він простіше і ґрунтовніше засвоюється.

Сангвінікам не варто нехтувати різними методами навчання, у тому числі й активними. Більш ефективному вивченню матеріалу сангвінікам допоможуть організації групових дискусій, постановка лабораторних експериментів, ведення конспектів з предмету.

Професії для сангвініка. Сангвініки можуть реалізувати себе в професіях, пов'язаних як з фізичною, так і з розумовою працею, оскільки вони вирізняються стабільною працездатністю, на яку мало впливають зовнішні або внутрішні чинники. Товариськість допомагає їм реалізувати себе в професіях, пов'язаних зі сферою послуг – це дає їм можливість виявити себе на керівних посадах. Сангвінікам легко пристосуватися до будь-якого графіку роботи, вони здатні адаптуватися до будь-яких нововведень. Сангвінікам відповідають професії вчителя, адміністратора, кореспондента, продавця, бармена, бухгалтера, технолога, юриста, фахівця з підбору персоналу та багато інших. При цьому їм також будуть доступні професії, що вимагають ретельності й зосередженості, уваги до дрібниць (такі як диспетчер, фахівець з ювелірної справи, фрезерувальник тощо). Однак для сангвініків вони можуть здатися нецікавими. Сангвініки здатні стати гарними керівниками в багатьох сферах професійної діяльності. Серед професійних сфер, які найменше можуть відповідати сангвініку, можна назвати діловодство або монтаж радіодеталей. Сангвінікам важко працювати в умовах відсутності чітких завдань і правил роботи, коли для виконання завдання потрібно більше творчості та ініціативи. Сангвінік може

знайти собі застосування, що відповідає його інтересам, здібностям і навичкам, у будь-якій професійній діяльності – таким чином, даний тип темпераменту можна назвати універсальним з позиції вибору спеціальності.

Флегматик

Флегматик вирізняється найстабільнішим типом нервової системи. Флегматики характеризуються врівноваженістю, здатністю витримувати будь-які стреси, мають дуже низьку емоційність. Повільний темп мовлення, неквапливість рухів, відсутність метушні свідчать, що перед вами типовий флегматик. При цьому свою роботу він виконує із середньою швидкістю й досить точно. З оточуючими флегматик поводить врівноважено, він спокійний, небагатослівний, виявляє розсудливість, у нього немає високої потреби в спілкуванні, коло його контактів досить невелике. Флегматику властиві тривалі роздуми перед прийняттям рішення, однак прийнявши його, він буде діяти системно й методично. Для високої працездатності флегматику необхідно перебувати в спокійному звичному оточенні, усе має бути на своїх місцях, його дуже втомлює метушня й наявність непередбачених обставин. Флегматика характеризує сталість у своїх інтересах і стабільність у відносинах. Він уміє закінчувати розпочату справу, проте може досить довго приступати до роботи.

Навчання і підготовка до іспитів. Найскладніше у процесі навчання для флегматиків – це «включитися» в роботу, для нього складно розпочати виконання певної роботи, а також вивчення нової інформації. Роботі може заважати властивий флегматику неквапливий темп, у зв'язку з цим необхідно перед виконанням роботи розраховувати час із запасом, щоб не було дискомфорту через відставання від тих, хто працює в більш швидкому темпі. Невисоку швидкість роботи флегматики з успіхом компенсують ретельністю. Їм слід звертати увагу на ключові моменти матеріалу, детально вивчати основні закономірності та правила, тоді інший матеріал стане зрозумілішим і буде вивчатися швидше. Для флегматика важливіше й корисніше детально розібратися в одній складній задачі з фізики, замість того, щоб витратити час на розв'язання десяти простих задач.

Професії для флегматика.

Флегматики надзвичайно працездатні, будь-яка монотонна робота може довго виконуватися ними з високою якістю, це також стосується роботи, де потрібні уважність і ретельність. Емоційна стійкість флегматика може бути корисною в тих напрямках діяльності, що вимагають спокійного аналізу ситуації та прийняття зваженого рішення. Флегматик може досягти успіхів у професіях, пов'язаних з виробництвом, адміністративною діяльністю, а також успішно виконувати роботу, яка потребує підтримання в стабільному стані певних процесів. Флегматик може з успіхом упоратися з професіями диспетчера, лаборанта, агронома, інженера, ветеринара, системного адміністратора, ювеліра, коректора, зі спеціальностями, пов'язаними з обробкою

даних і, звичайно ж, з низкою інших професій. Хоча флегматики відрізняються невисокою комунікабельністю, вони успішно впораються з роботою, яка передбачає спілкування, важливо, щоб при цьому не потрібно було виявляти активність (фахівець з продажу). Таким чином, флегматику відповідатимуть професії медика, фахівця з комп'ютерів, економіста і т.п.

Флегматик буде відчувати себе вкрай некомфортно, обравши професію конферансьє або секретаря. Це стосується будь-якої сфери діяльності, яка вимагає часті імпровізації; роботи в умовах постійних перемін, яка змушує переключатися на нових учасників і перелаштовувати себе під нові завдання. Для успішної роботи флегматику важлива професія, яка передбачає чіткий графік, зрозумілі алгоритми, деталізовані завдання й визначені терміни виконання роботи.

На завершення огляду необхідно сказати, що на вибір професії впливає, як правило, сукупність різних чинників, які необхідно враховувати. Отже, якщо вас дуже приваблює певна сфера діяльності, але вона не рекомендована вам з позиції вашого темпераменту, не хвилюйтесь. У сучасному світі так багато цікавих і затребуваних професій та спеціальностей, що ви завжди зможете знайти саме ту роботу, де будуть затребувані й оцінені ваші індивідуальні здібності та інтереси, ваш темперамент та особливості характеру.

ТРАЕКТОРІЯ ВИБОРУ ПРОФЕСІЇ

Зроби наступне:

Крок 1. Подумай, що тебе цікавить у житті, до чого прагнеш, чим подобається займатися, що б хотів робити, які професії подобаються, які умови праці приваблюють, що ти хотів би отримувати від своєї майбутньої професії?

Крок 2. Уважно вивчи класифікацію професій за предметом, метою, знаряддями і умовами праці. У разі необхідності, звернись до спеціаліста з профорієнтації (профконсультанта чи профорієнтолога служби зайнятості) за розшифровкою твоїх формул.

Крок 3. Визнач свій професійний тип та відповідне професійне середовище, яке тобі підходить найкраще (скористайся [методикою класифікації професій](#)), та узгодь його з професіями, які ти визначив для себе в попередньому кроці.

Крок 4. Вивчи свої професійні інтереси і нахили, мотиви вибору професії скориставшись методиками [Карта інтересів](#), [ДДО](#), [ПДО](#), [Мотиви вибору професії](#) і співстав їх з професіями, які тобою були визначені в попередніх кроках. Якщо там були професії, які не співпали з твоїми інтересами і нахилами, то викресли їх зі свого списку, залишивши тільки ті, які потрібно поглиблено вивчити.

Крок 5. Вивчи детально описи професій, які ти відібрав; поговори, по можливості, з представниками цих професій та з'ясууй, у чому зміст їхньої праці, чим вони їм подобаються. Познайомся з характером і умовами праці, поцікався, де вони отримували цю професію і які реальні можливості працевлаштування. Спробуй, по можливості, випробувати себе в цих професіях, хоча би в змодельованих професійних ситуаціях.

Крок 6. Склади перелік вимог, які висувають визначені тобою професії до людини, до її психофізіологічних і фізичних якостей та запиши їх.

Крок 7. Визнач свої задатки, здібності, темперамент, риси характеру, вольові якості (методики: [Спеціальні здібності людини](#), [Загальні творчі здібності](#), [Опитувальник Айзенка](#), [Характерологічні риси особистості](#), [Професійно важливі риси характеру особистості](#), [Вольова організація особистості](#)), трудові навички (за результатами вивчення шкільних предметів та занять у гуртках, секціях, спецшколах тощо); визнач свій фізичний розвиток і стан здоров'я (звернись до лікарів).

Крок 8. Дізнайся в міському (районному) та обласному центрах зайнятості про професії та спеціальності, які потрібні на ринку праці сьогодні та реальне працевлаштування за спеціальностями, які ти визначив для себе, та визнач бажаний рівень професійної підготовки за ними.

Крок 9. Оціни свою відповідність вимогам кожної з професій, які ти визначив і проаналізував: чи розвинені у тебе професійні якості, чи відповідають твої здібності, психологічні особливості, стан здоров'я вимогам професій, які ти хотів би обрати. Визнач, яка професія із всього списку найбільше тобі підходить за всіма пунктами вимог. У разі необхідності розроби план самовиховання і саморозвитку необхідних якостей та порадься зі спеціалістом-психологом або професійним консультантом.

Крок 10. Визнач, які труднощі, перешкоди, помилки, протидії тих чи інших людей можуть виникнути при досягненні твоєї професійної мети.

Крок 11. Визнач основні практичні кроки до успіху: у якому навчальному закладі ти можеш отримати професійну освіту, як розвивати у собі професійно важливі якості (звернись до профконсультанта, педагогів), як можна отримати практичний досвід роботи за «свою» спеціальністю (займатись у відповідних гуртках, секціях, МАН тощо), як підвищити свою професійну майстерність та конкурентоспроможність на ринку праці.

Крок 12. Перед тим, як прийняти остаточне рішення, не забудь порадитися також з батьками, рідними, друзями, вчителями, психологом, профконсультантом, шкільним лікарем та іншими дорослими, які добре знають тебе. Зробивши остаточний вибір, розроби план самопідготовки до зустрічі з майбутньою

професією, включаючи вибір навчального закладу. Не відступай перед труднощами, будь наполегливий у досягненні поставленої мети.

Бажаємо успіхів у виборі професії!!!