

не только подводит итог классическим и современным подходам, но и задает вектор для будущих междисциплинарных исследований

одной из самых актуальных проблем современного человечества – проблемы «Я» в цифровую эпоху.

### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Эриксон, Э. Идентичность. Юность и кризис / Э. Эриксон. – Москва : Прогресс, 1996. – 344 с.
2. Гофман, И. Представление себя другим в повседневной жизни / И. Гофман. – Москва : Канон, 2000. – 304 с.
3. Гидденс, Э. Новые правила социологического метода // Теоретическая социология. Антология : в 2 ч. / Москва : Книжный дом «Университет», 2002. – Ч. 2. – С.

- 281–318.
4. Бауман, З. Индивидуализированное общество / З. Бауман. – Москва : Логос, 2005. – 390 с.
5. Кастельс, М. Становление общества сетевых структур // Новая постиндустриальная волна на Западе. Антология / Под ред. В. Л. Иноземцева. – Москва : Academia, 1999. – 640 с.

УДК 159.923.4

Панчук Екатерина Юрьевна,

к.пс.н., доцент, доцент кафедры «Экономика, маркетинг и психология управления»,  
ФГБОУ ВО «Ангарский государственный технический университет»,

e-mail: epanchuk05@mail.ru

Рудых Софья Максимовна,

студентка кафедры «Технология электрохимических производств»,  
ФГБОУ ВО «Ангарский государственный технический университет»,

email: rudyhsfofa06@xmail.ru

Шелемина Анна Игоревна,

студентка кафедры «Технология электрохимических производств»,  
ФГБОУ ВО «Ангарский государственный технический университет»,

email: annashelemina@gmail.com

### ВЛИЯНИЕ ТЕМПЕРАМЕНТА НА ВЫБОР ПРОФЕССИИ

Panchuk E.Yu., Rudykh S.M., Shelemina A.I.

### THE INFLUENCE OF TEMPERAMENT ON CHOOSING A PROFESSION

**Аннотация.** В статье рассматривается влияние темперамента как врожденной особенности личности на профессиональный выбор. Анализируются основные типы темперамента и их характеристики, а также их взаимосвязь с предпочтениями в профессиональной сфере. Подчеркивается роль самопознания и осознания своих сильных сторон при выборе профессии, а также важность учета индивидуальных особенностей для повышения профессиональной удовлетворенности и эффективности труда.

**Ключевые слова:** темперамент, выбор профессии, личностные особенности.

**Abstract.** This article examines the influence of temperament as an innate personality trait on career choice. It analyzes the main types of temperament and their characteristics, as well as their relationship with professional preferences. It emphasizes the role of self-knowledge and awareness of one's strengths in career choice, as well as the importance of considering individual characteristics to improve professional satisfaction and productivity.

**Keywords:** temperament, choice of profession, personality traits.

В настоящее время проблема правильного выбора профессии очень актуальна, потому что от выбора профессии зависит уровень и качество жизни, удовлетворенность и эмоциональное состояние людей. Выбирая профессию, важно знать, какие внешние и внутренние факторы при этом нужно учиты-

вать. Одним из важных внутренних факторов является темперамент. Зная качества личности и особенности поведения, обусловленные тем или иным типом темперамента, можно определить предпочтительные сферы профессиональной деятельности и даже конкретные профессии, подходящие для челове-

ка.

В процессе профессионального выбора особенно важно учитывать не только знания и умения, но и личностные особенности, которые влияют на мотивы и предпочтения человека. Одной из ключевых характеристик является темперамент – устойчивое свойство личности, заложенное на биологическом уровне. Он обусловлен особенностями работы высшей нервной системы человека, определяя его реакции на окружающие события и ситуации. Тип темперамента, как и тип нервной системы, в значительной мере определяется генетическими факторами и не меняется под воздействием воспитания или жизненного опыта. Необходимо подчеркнуть, что темперамент не стоит отождествлять с характером: несмотря на их тесную связь, именно темперамент оказывает влияние на формирование и развитие характера на протяжении всей жизни.

Само слово «темперамент» происходит от латинского «temperamentum», что переводится как «стабильная смесь». Это указывает на то, что темперамент характеризует устойчивые свойства личности, которые практически не подвержены изменениям под влиянием времени, настроения или внешних обстоятельств. Он играет важнейшую роль в формировании эмоциональной сферы человека, его восприятия и реакций на окружающую среду. В отличие от характера, который может изменяться с течением времени, темперамент считается постоянной чертой, сохраняющейся всю жизнь [1].

В психологии принято выделять четыре основные типа темперамента: холерик, сангвиник, флегматик и меланхолик. Каждый из них обладает характерным набором черт, которые влияют на поведение, профессиональные предпочтения и успехи в различных сферах деятельности.

Холерик характеризуется высокой целеустремленностью и амбициозностью, стремлением к результату. Такие люди обычно занимают руководящие позиции или лидирующие роли внутри команд. Они проявляют решительность, инициативность, но могут быть нетерпеливыми и упрямыми. Их эмоциональность ярко выражена, сопровождается высокой возбудимостью и низкой стрессоустойчивостью. Холерики склонны к сильным переживаниям, как положительным, так и отрицательным, что влияет на их реакции и поведение.

Сангвиники отличаются коммуникабельностью и способностью легко находить общий язык с окружающими. Их активность, оптимизм и энергия делают их хорошими кандидатами для лидерских ролей и позиций, предполагающих постоянное взаимодействие с людьми. Они легко адаптируются к новым условиям, быстры на впечатления и любят разнообразие в работе. Умение контролировать свои эмоции помогает сангвиникам удерживать баланс между возбуждением и спокойствием, делая их менее склонными к вспышкам гнева или переменчивому настроению, характерному для холериков.

Флегматики – это внутренняя противоположность холерикам, их отличают стойкость, надежность и терпение. Они проявляют низкую эмоциональную возбудимость, избегают конфликтных ситуаций и стараются поддерживать стабильность. Несмотря на их аккуратность и дисциплинированность, их медлительность и склонность к стабильности иногда мешают быстро реагировать на изменения и проявлять инициативу, что может привести к упущенным возможностям. Часто флегматики сталкиваются с трудностями при переключении внимания и смене рода деятельности.

Меланхолики – это люди с тонкой душевной организацией, отличающиеся неторопливостью в своих действиях. Они предпочитают уединение и тихую обстановку, избегая шумных коллективных мероприятий и публичности. Их повышенная восприимчивость к негативу делает их более уязвимыми перед стрессом. Внутренний мир меланхоликов богат размышлениями и сосредоточен на собственных переживаниях [2].

Поскольку темперамент является относительно стабильной чертой личности, его влияние проявляется в течение всего жизненного пути, что делает его важным фактором при профессиональном самоопределении, саморазвитии и карьерном ориентировании. Игнорирование индивидуальных особенностей темперамента при выборе профессии может привести к снижению мотивации, эмоциональному выгоранию, ухудшению работоспособности и даже развитию психических или соматических заболеваний. В психологии существует мнение, что тип темперамента напрямую связан с профессиональными склонностями и психологическим профилем личности, формируя важные подсознательные установки и предпочтения в

области деятельности [3].

Холерики благодаря своей коммуникабельности склонны к деятельности, предполагающей общение с людьми, например, профессии руководителя среднего или низшего звена, менеджера по продажам, журналиста или репортера. Также они хорошо будут работать в сфере режиссуры, искусства или пиара. Хорошие результаты в профессиональной сфере холерики могут показать, как хирурги, следователи или пилоты.

Сангвиники ищут работу, которая вызывает у них интерес и позволяет сменять виды деятельности в течение дня. Они подходят на позиции директора, менеджера, организатора мероприятий, администратора, журналиста, адвоката, психолога, педагога, специалиста в области экономики, инженерии или продаж.

Флегматики особенно ценны там, где важна высокая точность, кропотливость и стабильность. Они отлично подходят для работы экономистами, бухгалтерами, научными сотрудниками, лаборантами, инженерами, врачами, статистиками, логистами, системными администраторами и агрономами.

Меланхолики лучше всего раскрываются в областях, не требующих интенсивных контактов, но связанных с творческими задачами, наблюдательностью и вниманием к деталям. Это могут быть работы в искусстве, такие как художник, писатель или композитор. Также они успешно работают в научных исследованиях, редактировании текстов, программировании или архитектуре. Еще одним направлением для меланхоликов могут стать профессии агрономов и ветеринаров [4,5].

Тип темперамента оказывает влияние не только на то, какую профессию человек выберет, но и насколько успешно сможет реализовать свои профессиональные возможности. Успех в работе зачастую зависит от совпадения между личностными характеристиками и требованиями конкретной профессиональной деятельности. Осознанность в понимании своих сильных и слабых сторон помогает выбирать наиболее подходящие сферы и развивать необходимые навыки, что ведет к достижению высокой профессиональной результативности и удовлетворенности от труда [6].

Знание своего типа темперамента – важный инструмент для осознанного выбора профессии и развития личностных качеств. В

настоящее время существует множество методов, в том числе специальных тестов, которые помогают определить психологические особенности человека, тип темперамента, глубже понять его природу. Рассмотрим некоторые из них.

Тесты по модели Айзека, которые оценивают такие параметры, как экстраверсия-интроверсия и эмоциональная устойчивость (нейритом). Эти показатели помогают понять, как человек взаимодействует с окружающим миром и справляется со стрессами [7].

Пятифакторный опросник личности (тест «Большой пятерки») – один из наиболее современных и научно обоснованных методов. Он предоставляет всестороннюю характеристику личности по пяти аспектам: открытость новому опыту, добросовестность, экстраверсия, уступчивость и невротизм [8].

Проективные тесты (например, методика цветового выбора Люшера) основаны на интерпретации предпочтений и ассоциаций, выявляют скрытые черты характера [9].

Результаты таких тестов помогают понять свои внутренние склонности. Например, экстравертам обычно нравятся профессии, связанные с общением и командной работой, тогда как интровертам больше подходят сферы, требующие сосредоточенности и уединения.

Зная свой тип темперамента, легче выбрать профессию, в которой личностные особенности будут наиболее востребованы и раскрыты в полной мере. А также можно понять, какие качества стоит развивать или корректировать – например, навыки коммуникации у интроверта.

Важно помнить, что тесты – это инструмент для самопознания, а не окончательное определение. Для получения наиболее точных результатов лучше обращаться к профессиональному психологу. Знание своего типа темперамента и полученные результаты тестов – важный инструмент для формирования осознанного профессионального выбора и личностного развития. Например, экстраверты могут успешно реализоваться в сферах, требующих частого общения: продажи, маркетинг, менеджмент, педагогика. Интроверты могут выбрать менее социальные профессии: программирование, аналитика, исследования [10].

Тесты помогают выявить черты, которые требуют развития. Например, интровер-

там может быть полезно поработать над навыками коммуникации и выступлений. Понимание своей природы и особенностей коллег помогает строить более эффективное взаимодействие в коллективе. Знание собственных склонностей позволяет лучше планировать рабочие процессы, избегать стрессовых ситуаций и распределять задачи согласно своим сильным сторонам. Определение своих предпочтений и возможностей помогает ставить адекватные цели и разрабатывать стратегии развития

Таким образом, темперамент – это важная и стабильная характеристика личности, оказывающая значительное влияние на профессиональный выбор и успешную реализацию в работе.

#### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. **Красная, Е.С.** Темперамент. Характер / Е. С. Красная Текст: электронный // Государственное бюджетное учреждение Профессиональная образовательная организация «Астраханский базовый медицинский колледж», Астрахань – 2019. – URL: <https://abmk30.ru/docs/stud/uchebmat/02/Психология%20-%20Темперамент.%20Характер.pdf> (дата обращения: 24.10.2025).

2. **Равальдини, Е.** Типы темперамента: сангвиник, холерик, меланхолик, флегматик / Е. Равальдини. – Текст: электронный // Российская образовательная онлайн-платформа, работающая в сфере онлайн-образования: Skill box.ru. – 2023. – URL: <https://skillbox.ru/media/growth/typy-temperamenta-sangvinik-kholerik-melankholik-flegmatik/> (дата обращения: 24.10.2025).

3. **Шкарина, А.А.** Влияние темперамента на выбор профессии в старших классах / А. А. Шкарина, В. В. Шершенюк. – Текст: электронный // Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа» села Хмыловка Партизанского муниципального района. – 2022. – URL: <https://obuchonok.ru/node/85200> (дата обращения: 22.10.2025).

4. **Филонова, Н.В.** Темперамент и профессия / Н. В. Филонова. – Текст: электронный // Государственное автономное учреждение социального обслуживания Свердловской области. – 2022. – URL: <https://zabota040.msp.midural.ru/news/temperament-i-professiya-93816/> (дата обращения: 02.11.2025).

5. **Рыжова, М.** Влияние темперамента на выбор профессии / М. Рыжова. – Текст: электронный // Московский Институт Пси-

хологии. – 2025. – URL: <https://mip.institute/journal/vliyanie-temperamenta-na-vybor-professii> (дата обращения: 26.10.2025).

6. **Ворощенко, С.И.** Влияние особенностей темперамента личности на успешность профессиональной деятельности / С. И. Ворощенко. – Текст: электронный // Волгоградский государственный социально-педагогический университет. – 2020. – URL: <https://studfile.net/preview/2623466/page:4/> (дата обращения: 26.10.2025).

7. **Мельников, В.М., Ямпольский, Л.Т.** Психодиагностический тест, ПДТ / В. М. Мельников, Л. Т. Ямпольский. – Текст: электронный // Психологические тесты онлайн – 2010. URL: <https://psyttests.org/result?v=epiM50s4> (дата обращения: 27.10.2025)

8. **Мельников, В.М., Ямпольский, Л.Т.** Модель Большая пятерка / В. М. Мельников, Л. Т. Ямпольский. – Текст: электронный // Психологические тесты онлайн. – 2011. URL: <https://psyttests.org/big5/bigfive.html> (дата обращения: 27.10.2025).

9. **Люшер, М., Цыганок, И.И.** Полный цветовой тест Люшера / М. Люшер, И. И. Цыганок (адаптация). – Текст: электронный // Психологические тесты онлайн. – 1999. – URL: <https://psyttests.org/luscher/fullcolor-run.html> (дата обращения: 27.10.2025)

10. **Житинская, А.** Профессии для экстравертов и интровертов. Как правильно подобрать профессию по психотипу / А. Житинская. – Текст: электронный // Психологические тесты онлайн. – 2024. – URL: <https://vc.ru/money/1476667-professii-dlya-ekstravertov-i-introvertov-kak-pravilno-podobrat-professiyu-po-psihotipu> (дата обращения: 29.10.2025).