

БӨЛІМ: ПСИХОЛОГИЯ

Темперамент: түрлері және әсері

ЖАРИЯЛАНДЫ
14.05.2018СІЛТЕМЕ
<https://bilimger.kz/38070/>

АННОТАЦИЯ / АҢДАТПА

Раимкулова Гулжан Жумалиевна

«Темперамент: түрлері және әсері» тақырыбындағы мұғалімдерге арналған дәріс-тренинг

Ақтөбе облысы Хромтау қаласы №6 Хромтау гимназиясының Психологы

Раимкулова Гулжан Жумалиевна

Мақсаты: мұғалімдерге темперамент ұғымы, түрлері туралы мәлімет беру, өз темперамент түрлерін анықтау, оларға сипаттама беру, педагогикалық ұжымда жағымды психологиялық ахуал орнату.

Қатысушы: мұғалімдер.

Темперамент мәселесі қоғамды көптеген уақыттан бері мазалайды. Оған қызығушылық көптеген индивидтердің арасындағы айырмашылықтардан көрінеді. Көптеген бағыттарған қарамастан, ғалымдардың пайымдауынша, темперамент биологиялық фундамент болып табылады, ол арқылы жеке тұлға әлеуметтік жан ретінде қалыптасады. Темперамент адамның көптеген психикалық процестері мен ерекшеліктеріне қарағанда өзгермей тұрақты болып қалады, өйткені темперамент адамның мінезінің динамикалық аспектілерін білдіреді.

- Темперамент сөзі (лат. Temperamentum—бірнеше бөліктердің үйлесімдігі) –жеке тұлғаның психикалық қызметінің қарқынын сипаттайтын тұрақты даралық ерекшеліктерінің үйлесімдігі. Темперамент ұғымы (б.э.д. 6ғ) ежелгі грек дәрігері Гиппократ ілімі негізінде пайда болды, оның пайымдауынша адамның денесіндегі төрт сұйықтықтың мөлшері: қара және сары өт, қан және лимфадан адамның денесі тұрады, адамның физикалық дамуы мен жан

аурулары осыларға тәуелді.

- Сангвиник – грек тілінен сангвис -“қан” деген ұғымды
- Флегматик грек тілінен флегма “сілекей”
- Холерик грек тілінен холе “қызғылт-сары өт”
- Меланхолик грек тілінен мелейн холе “қара өт” деген

ұғымды білдіреді.

Холерик –бұл адамның жүйке жүйесі тежелуден гөрі қозуға бейім. Сондықтан оның реакциясы тез, жылдам, ойланбастан, шыдамсыздық танытады, өзін ұстай алмайды. Бір іспен айналысқанда бар күш жігерін жұмсап бастайды, алайда тез шаршайды да, көңілі түсіп, еңсесі түсіп кетеді. Бірақ жоғалтқан күшін қайта тез қалпына келтіреді. Жұмыста қиын ахуал орнаса да холериктер стресске тұрақты қарсы тұра алады. Жиі холериктер лидер болып келеді, сондықтан ұжымды басқара алады, бірақ қатаң басшы болады. Ал егер қатардағы қызметкер болса, онда жиі –инициатива көтереді, белсенді, қуатты келеді. Ол жетістікке жетуге өзін өзі мотивациялайды, оны ешкім ол үшін талаптандырып отыруы керек емес. Амбицияға толы адам, жаңа ақпарат пен тәжірибе жинауға талпынады. Оларға келесі мамандықтар келеді: хирург, құрылысшы, геолог, ұшқыш, дипломат. Күнделікті бірсарынды, қайталана беретін жұмыс оларға сәйкес келмейді.

Флегматик –күшті, тұрақты, бірақ инертті жүйке жүйесімен ерекшеленеді. Олардың реакциялары жай, эмоциясы жай көрініс береді. Жұмысқа қабілеті жоғары, төзімділігі жоғары, бірақ кенеттен туындаған жағдайларға тез реакция жоқ. Әдеттері мен күн тәртібін өзгертпегенді қалайды. Көңіл күйі тұрақты, өте жағымсыз ситуацияларда да сырт көзге сабырлы болып көрінеді. Стрестік ситуацияларда олар байыппен мәселені дұрыс шешеді. Флегматиктер орындағыш болып келеді, бірақ инициативасы болмайды. Ол көп нәрсе біледі, қолынан да келеді, бірақ жаңа идеялар, жобалар ортаға салып ұсынбайды да. Күнделікті бір сарынды жұмысты атқаруға бейім, онда жұмысты жемісті жүреді: агроном, инженер, жүргізуші, ботаник, мұғалім.

Сангвиник –адам күшті, қозғалғыш жүйке жүйесімен, реакциясы тез. Жүйке жүйесінің қозғалғыштығынан оның эмоциясы тез өзгереді, жаңа жағдайларға тез бейімделеді. Өте қарым – қатынасшыл достары көп, бірақ тұрақты емес. Жұмысты тез атқарып, аяғына қарай тез шаршайды. Стрестік ситуацияда өзін белсенді ұстайды, ахуалды тұрақтандыруға кіріседі. Жетекшіден темепераменті сәл ерекшеленеді. Ол да жұмысқа қабілетті, төзімді, өз саласында құзыреттілігін арттыруға тырысады. Сангвиник тәртіпті, жұмыс уақытын дұрыс ұйымдастыруға тырысады. Жұмысты еш нәрсеге алаңдамай атқарған ұнайды. Оған жаңанын бәрі ұнайды, жаңа жобаға қуана кіріседі. Бірақ оны үнемі бақылап отыру керек, әуестенгеннен кеңі мотивациясы азайып, бастаған істі аяқтамай жаңа жобаға кірісіп кетуі мүмкін. Сангвиник жақсы стратег және саясаткер.

Көбінесе топтарда ресми емес лидер. Дәл сангвиниктерден жағымды басшылар шығады, олар есепшіл келеді, өзіне басқа қызметкерлерді қаратып ала алады. Сангвиниктерге басқа адамдармен қарым – қатынасты қажет ететін, креативтілігін көрсете білетін мамандықтар келеді, мысалы ұйымдастырушы, мұғалім, инженер технолог. Бір сарынды монотонды, мұқияттылық пен зейін бөлуді қажет ететін мамандық сангвиниктер үшін емес.

Меланхолик – олардың жүйке жүйесі әлсіз, өте сезімтал. Ал егер қатты тітіркенсе, алаңғасарлануы мүмкін. Стрестік ситуацияда жұмыс жасау қарқыны төмендейді. Тез шаршап, жұмыс қабілеті төмендейді. Көңіл – күйі тез өзгереді, оны меланхолик жасыруы да мүмкін. Жүйке жүйесі өте сезімтал бола тұра, көркем өнерге және интеллектуалды қабілеттері бар. Меланхоликтер топта жұмыс жасағанды онша ұнатпайды, олар оңаша жұмыс жасағанды жайлы сезінеді. Өйткені олар өте эмоционалды, сезімтал, байқампаз, қоршаған адамдардың әрекеттерінің ерекшеліктерін аңғарады. Өнерді, музыканы, әдебиетті жақсы меңгере алады. Меланхоликтер кішкентай ғана сәтсіздіктен депрессияға ұшырайды, мазасыз жүреді және еш себепсіз мұңайып, көңілсіз болып жүреді. Меланхоликтерге байсалды және қауіпсіз ахуалды қамтамасыз ететін, іс-әрекетті жиі ауыстырмайтын және тез реакцияны қажет етпейтін мамандықтар таңдаған жөн. Мысалы, жазушы, геолог, есепші. Оларға үнемі адамдармен қарым-қатынасты қажет ететін мамандықты таңдаған қате болып табылады.

Темперамент тестінің қорытындысы

- Сангвиник – 0%
- Флегматик- 71%
- Холерик- 6%
- Меланхолик- 23%
- Қарым-қатынас – бұл табыс пен өмірлік мақсаттарды іске асыруға жетелейтін негізгі құрал. Кеңес Одағында өмір сүрген адамдар, жақсы қарым-қатынастың қаншалықты маңызды екенін өткір сезінді. Өйткені, бірдеңеге қол жеткізу үшін таныс керек болды. Мысалы, ет сатушы сізге сүйек емес, жақсы ет сатқанын қаласаңыз, онда онымен жақсы таныс болуыңыз керек болған. Бүгін де жағдай қатты өзгерген жоқ – жақсы өмір сүру үшін барлық жерде танысың болғаны жақсы.
- Ыңғайы келсе адамдарды әрдайым қолдап, мадақтап тұрыңыз. Сіздің қолпаштауыңыз оларға күш-қуат береді.
- Ешкімді ешқашан келемеждеп, қорламаңыз.
- Адам жайлы тек жақсы нәрсе айтыңыз. Егер ол жайлы жақсы ештеңе айта алмасаңыз, онда үндемегеніңіз дұрыс.
- Адамдардың ісіне зейін салып қараңыз. Сонда жағымпаздануға емес, шын

мақтауға себеп табылады.

- Адамның жақсы қасиеттерін көбірек байқауға тырысыңыз. Егер ол адам сіздің көзіңізде әлі бекзаттық пен ақылын көрсете қоймаса, оны бәрібір сондай адам ретінде қабылдаңыз. Сол кезде ол адам міндетті түрде соған сай болуға тырысады.
- Адамдарды сынап, мінемеңіз. Егер сынағыңыз келіп бара жатса, онда оның тек ісін сынаңыз, жеке басын емес. Үнемі басқа адамдардан артықшылығыңызды көрсетіп жүруден аулақ болыңыз. Бұлай тек дұшпандарыңызды көбейтіп аласыз. Адамдармен дос болғыңыз келсе, онда адам сіздің жаныңызда өзінің маңыздылығын сезінсін.
- Әрдайым өз қателіктеріңіз бен кінәларыңызды байқап жүріңіз – және кешірім сұраңыз.
- Елдер сізді тыңдасын десеңіз, онда бұйырып емес, ұсынып үйреніңіз.
- Ашулану – бұл адамның көмек пен қолдауға зәру екендігін білдіреді. Сондықтан адамның мұндай күйіне түсіністікпен қарауға тырысыңыз.
- Тыңдап үйреніңіз және аз сөйлеңіз.
- Кейде жақсы ойды, идеяны әңгімелесушіңіз айтқандай, басымдық беріңіз. Кімнің бірінші айтқаны маңызды емес қой, маңыздысы – жақсы нәтиже шығару.
- Егер әңгімелесушіңіздің ойы қате болса, онда оның сөзін бөліп, тоқтатамын деп ойламаңыз. Өз ойын айтып бітпейінше, ол бәрібір райынан қайтпайды.
- Кез келген ұрысты тоқтату үшін, бәлкім, менікі дұрыс емес дей салыңыз. Сонда жанжалдың неден шыққаны да, ұрыс та тыйылады.
- Адамдарға еш себепсіз жиі сыйлық жасап тұрыңыз. Бұл сіздің еш мейрамға қарамай, адамды әрдайым қуантқыңыз келетінін көрсетеді.
- Егер сіздің бірдеңеге ашуыңыз келіп тұрса, сабырлық танытыңыз, үндемеңіз, эмоцияңызды іште сақтаңыз. Бәрін шорт кесуден аулақ болыңыз. Жай ғана адамға ойындағысын айтуға, ісін түсіндіруге мүмкіндік беріңіз, ал сосын өзіңізге жағатын сөздеріне мән беріңіз. Әңгіме біткен соң, оның сөздерін тағы саралап көремін деңіз.
- Адамдарға қызық боламын деп емес, оларға қызығып өмір сүріңіз.
- Жымиып жүріңіз.
- Адамды толық атымен атаңыз. Осылайша оның жеке басына сыйластығыңызды білдіресіз.
- Әңгімені аяқтағанда, әңгімелесуші жақсы көңіл-күйде қалғанын қадағалаңыз.
- Кешірімді болыңыз.

Темпераменттің кәсіби жағдайда көрініс табуы.

- М.С. өз мекемесіндегі ең үздік секретарь референт болып саналады. Әріптестерімен қарым-қатынасы жағымды, конфликтке түспейді. Жұмысты еш нәрсеге алаңдамай уақытылы орындайды, өйткені жұмыс уақытын дұрыс ұйымдастыра алады. М.С. темпераменті қандай?
- Қ.Т. станоктардың бағдарлау басқармасына оператор болып жұмыс жасайды. Үнемі сабырлы, жалғыз жүргенді қалайды, және түнеріп жүреді. Егер ренжісе, ұзаққа дейін ұмытпайды. Егер қасындағы әріптесімен ренжісіп қалса, күні бойы онымен сөйлеспей жүреді. Жай қарқынмен жұмыс істегенді ұнатады. Жұмыс ауысымы аяқталуға жақындағанда жұмыс қарқыны бәсеңдейді. Қ.Т. темпераменті қандай?

ҚМ АА Күәлік нөмірі: **KZ45VPY00102718** — ҚР Мәдениет және Ақпарат министрлігі

© 2026 **Bilimger.kz** Ақпараттық-танымдық білім порталы. Барлық мазмұн авторлық құқықпен қорғалған.