Муниципальное общеобразовательное учреждение   
“Лицей №9 имени заслуженного учителя школы Российской Федерации   
А. Н. Неверова Дзержинского района Волгограда"

**Утверждено:**

Директор МОУ Лицей 9

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Жигульская И. В.

Приказ №\_\_\_ от «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2023 г.

**Пономарева Алина Олеговна**

**11 Е**

**Психотип человека. Влияние психотипа на процесс обучения.**

(Индивидуальный проект)

Кафедра: психология

Научный консультант:

Согласовано:

Зам. Директора по УР

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Соколова Е. В.

«\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2023 г

Оценка \_\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_/

Подпись \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Соколова Е. В.

**Волгоград, 2023**

**Содержание.**

**Введение**…………………………………………………………………..….…..3

**Глава 1.** Теоретико-методологические основы психотипа…………....….…..5

1.1 История появления психотипов……………………………………...….…..5

1.2. Понятие “психотип”……………………………………………….…..…….5

1.3. Ученые и их классификации психотипов…………………………….…....7

1.4. Классификация психотипов…………………………………………….......8

1.5 Влияние психотипа на процесс обучения. ………………………………..14

Вывод...……………………………………………………..…………………...17

**Глава 2.** Практическое исследование влияния психотипа человека на процесс обучения……………………………………………………………….....18

Пакет рекомендаций «Советы по улучшению успешности для обучающихся в зависимости от психотипа»……………………………………………………..20

Заключение……………………………………………………………….………..25

Список используемой литературы и электронных источников…………….….26

Приложения………………………………………………….………………...…..27

**Введение**

В данный момент на нашей Земле проживает около 7,888 миллиарда человек. Но не так легко найти даже двух полностью идентичных людей. Каждый человек своеобразен и отличается от другого, будь то внешними или внутренними особенностями организма. Кто-то обладает одним набором качеств, кто-то совершенно другим. Именно из этого набора и складывается психологический тип человека. Психотип включает в себя общую психофизиологическую активность человека, его эмоциональность, которые ярко проявляются в стиле деятельности и способе поведения. Эти особенности отражаются не только в поведении и сфере чувств человека, но и в его побуждениях и действиях, в характере интеллектуальной деятельности, особенностях речи и т.д.

Именно поэтому я решила узнать, как психотип влияет на обучение, а также разобраться в том, как ужиться со своим психотипом и использовать полученные знания в пользу для себя.

**Проблема:** неумение людей (в частности учеников) ориентироваться на свой психотип для достижения успехов в учебе.

**Цель:** создание набора рекомендаций, который поможет каждому ученику преодолеть проблемы в процессе обучения, связанные с психотипом личности.

**Задачи исследования:**

1. Дать определение и характеристику понятию “психотип”.
2. Изучить литературу и мнение авторов по понятию “психотип”.
3. Выяснить сильные и слабые стороны каждого психотипа.
4. Определить влияние психотипа на поведение и обучение школьников.

**Гипотеза:** ученики разберутся в своем психотипе и станут лучше учиться, благодаря рекомендациям.

**Объект исследования:** ученики школы.

**Предмет исследования:** психотип и его влияние на обучение школьников.

Методы:

1. **Методы теоретического уровня:**

* Сбор и систематизация информации;
* Анализ и синтез;
* Сравнение.

1. **Методы эмпирического уровня:**

* Анкетирование.

**Теоретическая значимость** проекта заключается в систематизации основных сведений о психотипах.

**Практическая значимость** проекта заключается в создании рекомендаций, которые можно будет использовать для дальнейшего обучения.

**Глава 1. Теоретико-методологические основы психотипа.**

**1.1 История появления психотипов.**

Со времён древности философы и учёные из многогранной человеческой сущности пытались выделить психотипы людей, классификация и принципы определения которых могли значительно отличаться. Познания в психологии основывались на наблюдении человека в различных ситуациях или на трудах учёных, предложивших определения типажей. Лишь в прошлом веке началось детальное изучение психологической природы человека.

С тех пор различными исследователями сделано немало попыток классифицировать людей по различным признакам. Например, Аристотель, выделял черты, характерные для «добродетели» и «порока», описывая их в психологическом аспекте. Так же, в основу типологии темпераментов легли открытия классиков античной медицины - Гиппократа и его последователя Клавдия Галена. Они первыми сделали попытку описать четыре темперамента человека, которые впоследствии дополнил своими исследованиями русский физиолог И.П. Павлов.

Много веков трудились учёные над изучением человеческого темперамента. Развивались и дополнялись различные теории. Названия психотипов, дошедшие до наших дней, остались неизменными, однако, суть поменялась.

**1.2. Понятие “психотип”**

Проанализировав различные источники информации мне удалось найти несколько трактовок данного понятия.

Психотип это -

* совокупность врождённого психологического развития в сочетании с процессами возбуждения и замедления в мозге.
* комплекс положительных и отрицательных качеств и свойств, особенностей поведения в той или иной ситуации, реакций на трудности и различные события. Это объемная характеристика человека, которая отражает его суть.
* основа нашей психики. Это бессознательные установки личности — ядро, которое формируется до трех лет. На его образование не влияет окружающая среда, воспитание, родители, генетика.

Психотип это наша суть и основа с набором сильных и слабых, положительных и отрицательных качеств. Его можно сравнить со скелетом, а поведение с одеждой, которую мы надеваем в зависимости от настроения и обстоятельств.

Понятие психотипа тесно связано с понятием характера человека. Для этого узнаем, что же такое характер.

Характер это-

* структура стойких, сравнительно постоянных [психических](https://ru.wikipedia.org/wiki/Психика) свойств, определяющих особенности отношений и поведения [личности](https://ru.wikipedia.org/wiki/Личность).
* проявление темперамента в социуме. Он может изменяться в течение жизни, проявляться по-разному в различных обстоятельствах. Однако, под свойствами характера можно считать только стабильные проявления, те, что присущи данной личности. Большую роль в формировании характера играет окружение, социальная группа, в которой находится индивидуум и развивает личностные качества человека.

Когда говорят о характере, то обычно подразумевают под этим именно такую совокупность свойств и качеств личности, которые накладывают определённую печать на все её проявления и деяния. Черты характера составляют те существенные свойства человека, которые определяют тот или иной образ поведения, образ жизни.

По научным данным, считается, что психотип – это совокупность ярко выраженных черт характера.

**1.3. Ученые и их классификации психотипов.**

В психологии представлено большое количество классификаций психотипов, так как тема их подразделения изучается очень давно и множество ученых классифицируют их по-разному.

Можно выделить следующие типизации психотипов личности:

* Швейцарец К. Г. Юнг стал первым создателем классификации психотипов, которая положила начало науке о личности – соционике. Всего учёный выделил восемь типажей. Соционика определила 16 типов, взяв за основу два направления личности: интроверты и экстраверты.
* Одна из классификаций типов личности — по типологии немецкого психиатра К. Леонгарда. Она основана на оценке стиля общения человека с окружающими людьми и связана с понятием акцентуации характера.
* Психотипы по Фрейду. Зигмунд Фрейд основал первую школу, изучающую психологию человека. Твёрдо уверенный, что детский возраст является базой для становления личности, он делал акцент на исследовании малышей, выделяя виды психотипов. Учёный считал, что переживания и стрессы, полученные ребёнком, оставят след в психике и выльются в проблемы со здоровьем и поведением.
* Другая классификация акцентуированных личностей была предложена и разработана советским психиатром П.Б. Ганнушкиным и затем продолжена немецким психиатром К, Леонгардом. По ней выделяют следующие психологические типы: эпилептоид, паранойяльный, гипертим, истероид, шизоид, психастеноид, гипотим.
* Еще один ученый-психиатр Э. Кречмер сопоставил типы по телосложению и склонности к психопатологиям, выделив два психотипа: циклотимики и шизотимики.

**1.4. Классификация психотипов.**

Проанализировав существующие систематизации разных ученых, хочется подробнее рассмотреть классификацию немецкого психиатра Карла Леонгарда и русского психиатра Петра Ганнушкина.

Они разделили выявленные ими виды по нескольким принципам. А Карл выделил три группы типов акцентуаций по их происхождению: **темперамент, характер и личностный уровень.**

Ученые разделили психотипы на следующие виды:

1. **Гипертимный (гипертимический) тип**

|  |  |
| --- | --- |
| **Доминирующие черты** | 1)Постоянно повышенное настроение (видят мир сквозь «розовые очки»); 2) высокая общительность, стремление к лидерству; 3) быстрая адаптация к новой обстановке. Отличаются хорошим самочувствием (крепкий сон, отменный аппетит). Обладают ускоренной речью с живой мимикой и жестикуляцией. |
| **Слабое звено** | Не переносит контроля, однообразной обстановки, монотонной работы, ограничений, запретов, вынужденного безделья и одиночества. |
| **Детство** | С самого раннего детства склонны к озорству, шумливы, проказливы. Мало болеют (из болезней возможны травмы). Отсутствует чувство опасности. |
| **Самооценка** | Завышенная |
| **Общение и конфликтные ситуации** | Испытывает непреодолимую тягу к компании и стремление к лидерству, рискует, совершает авантюры, готов дружить со всеми, но без глубокой привязанности. Хвастаются несуществующими успехами или преувеличивают реальные. В конфликты вступает часто, нередко сам провоцирует и начинает конфликты. Но быстро разрешает ситуацию, не помнит зла, стремится загладить вину добрым делом. |

Вывод: Ему свойственны повышенное настроение, экстравертированность, высокий энергетизм. В связи с огромной активностью, общительностью и способностями гипертима ему самому и окружающим кажется, что он будет успешен в любом деле. Вначале он может что-то организовать, предложить, начать, однако в процессе повседневной работы ему становится скучно и он переключается на другое, бросив предыдущее. Гипертим часто художественно одарен, причем одновременно в разных областях — музыке, живописи, литературе. Его творческий процесс — это бессистемное выплескивание излишков своей энергии и таланта. Обычно он творит во всех областях понемножку, не достигая выдающихся успехов ни в одной из них.

2. **Демонстративный (истероидный, истероидно - демонстративный) тип.**

|  |  |
| --- | --- |
| **Доминирующие черты** | Беспредельный эгоизм, постоянная жажда внимания к себе, восхищения, удивления, почитания, сочувствия (нужен зритель). 2) Поверхностность чувств при большой театральности переживаний, склонность к рисовке, позерству, приукрашиванию себя, лживость. Неспособность к упорному труду в сочетании с высокими притязаниями. Умение легко и выигрышно ориентироваться в ситуации неразберихи и неопределенности. Искусной игрой вводит в заблуждение доверчивых. |
| **Слабое звено** | Неспособность переносит критику, насмешки, отсутствие внимания к себе (выдают различные аффективные реакции вплоть до суицида). |
| **Детство** | В детстве охотно демонстрирует таланты (декламирует стихи, поет, танцует) и наряды. Главное для него в этот момент – восхищение окружающих. |
| **Самооценка** | Завышенная |
| **Общение и конфликтные ситуации** | Претензии на первенство или исключительное положение среди сверстников. Может быть лидером, но ненадолго («халиф на час»). Не переносит критики, удары по эгоцентризму, разоблачение его вымыслов, а тем более высмеивание. В конфликте занимает активную позицию, поскольку нужны зрители. |

Вывод: Ему свойственны высокий энергетизм и демонстративность (стремление быть в центре внимания). Это талантливый, разносторонне одаренный человек, особенно в плане художественных способностей. Ему легко дается перевоплощение, он очень артистичен. Это не мыслительный, а художественный тип, он мыслит не абстрактно-логически, а образно, поэтому он высоко продуктивен в художественном творчестве — изобразительном искусстве и поэзии. Истероиду лучше всего работать самостоятельно, вне рамок коллектива, заниматься свободным творчеством, потому что в коллективе ему очень трудно ужиться, так как они очень конфликтны — демонстрируют свое превосходство, перебивают, ведут себя высокомерно.

3. **Педантичный (психастенический) тип.**

|  |  |
| --- | --- |
| **Доминирующие черты** | 1) нерешительность и склонность к рассуждениям преимущественно нравоучительного характера; 2) тревожная мнительность и любовь к самоанализу; 3) легкость возникновения навязчивостей – страхов, опасений, действий, ритуалов, мыслей, представлений. В качестве психологической защиты от тревог и страхов выступают специально придуманные приметы и ритуалы и особо выработанный формализм и педантизм. |
| **Слабое звено** | Необходимость самостоятельно принимать важные решения и ситуации, требующие повышенной моральной ответственности. |
| **Детство** | Отличаются робостью, пугливостью, моторной неловкостью, склонны к рассуждению и ранним интеллектуальным интересам. Иногда уже в детском возрасте обнаруживаются навязчивости, фобии (боязнь незнакомых людей, предметов, темноты и т.д.). Критический период – поступление в школу и первые годы обучения (первые требования к чувству ответственности). |
| **Самооценка** | Несмотря на самоанализ, не всегда бывает правильной |
| **Общение и конфликтные ситуации** | Тяга к сверстникам проявляется в робкой форме, в группе сверстников бывают приняты редко (могут быть приняты в компанию интеллектуалов). Неконфликтны. |

Вывод: Ему свойственны слабость, пониженный энергетизм, неуверенность. В работе он хороший исполнитель, очень обязательный и аккуратный работник. Ему нетрудно подчиняться, если указания начальства носят логичный и упорядоченный характер. Если же он оказывается в подчинении у руководителя, который все время меняет свои решения, мнения, распоряжения, то в такой обстановке психастеноид нервничает и в конце концов вынужден сменить ее.

4. **Шизоидный тип**

|  |  |
| --- | --- |
| **Доминирующие черты** | 1) Фиксация интересов на явлениях собственного внутреннего мира, за которым признается высшая ценность. 2) Трудность установления неформальных контактов с окружающими, неспособность понять чужие переживания, намерения, желания. |
| **Слабое звено** | Не любит, когда посторонние насильственно вторгаются в его внутренний мир, не переносит ситуации, когда надо установить неформальные эмоциональные контакты. |
| **Детство** | С самого детства предпочитает быть один, его не тянет к сверстникам, предпочитает более взрослых людей. В подростковом возрасте черты заостряются, выделяется замкнутостью, отгороженностью, неумением сопереживать другим людям. |
| **Самооценка** | Адекватная |
| **Общение и конфликтные ситуации** | Высокая избирательность в общении, нуждается в глубоком и содержательном общении. В конфликтах не участвует, часто просто их не замечает. Его другом может быть человек, как правило, старше его, понимающий и принимающий его таким, какой он есть. |

Вывод: Ему свойственны малый энергетизм, интровертированность (замкнутость). Чаще всего шизоиды занимаются точными науками — математикой или теоретической физикой. Могут быть музыкантами, тяготеющими к классической музыке, композиторами, сочиняющими сложную, оригинальную музыку или музыку нового стиля, художниками-абстракционистами. Все это происходит при благоприятном стечении обстоятельств. Или же с детства шизоид оставался непонятыми и его способностям не уделялось достаточного внимания, то чаще всего такой человек вырастет не понятым никем чудаком или неудачником, работающим на непрестижной работе (сторож) и читающим свои малопонятные книги. Но, даже будучи профессиональным ученым или музыкантом, при невозможности вести свои исследования или свободно творить он может уйти в сторожа и там продолжать свою деятельность, потому что она — главное для него, а не положение, занимаемое им в обществе. Именно шизоиды — творцы великих открытий.

5. **Дистимный (гипотимический) тип**

|  |  |
| --- | --- |
| **Доминирующие черты** | Пессимизм, повышенная утомляемость, раздражительность, склонность к ипохондрии. Плохой сон, аппетит. |
| **Слабое звено** | Реакция тревоги на изменение привычных обстоятельств – смена места жительства, школы, работы. Аффективные вспышки в состоянии утомления. |
| **Детство** | Нередки энурез и заикание. С самого раннего детства склонны к озорству, шумливы, проказливы. Мало болеют (из болезней возможны травмы). Дистимность проявляется к подростковому возрасту. |
| **Самооценка** | Заниженная |
| **Общение и конфликтные ситуации** | Малообщительный, предпочитает общество одного-двух друзей. Может долгое время находиться в одиночестве. Неконфликтный, если оказывается в ситуации конфликта, то занимает позицию избегания. |

Вывод: Ему свойственны слабость, пониженное настроение, повышенная чувствительность, тревожность, мнительность. В работе чувствительному гипотиму не столь важно дело, сколь взаимоотношения на работе, особенно отношение начальства. Поэтому они могут быть очень хорошими, исполнительными и преданными секретарями, машинистками и т.п. Однако обычно гипотимы не довольны своей работой, где бы они ни работали, в то же время они ничего не желают менять в своей жизни.

Выше мною перечислено 5 классификаций психотипов, но это лишь малая часть. Я считаю, это основные психотипы, которые полноценно характеризуют личность. Существуют так же эмотивный, циклотимный, возбудимый, сензитивный, экзальтированный, неустойчивый и другие.

**1.5 Влияние психотипа на процесс обучения.**

1. **Гипертимный (гипертимический) тип**

Школьники этого психотипа добивались бы значительных успехов, если не были бы так легкомысленны и могли сосредоточиться на одном предмете. Все предметы даются им легко, однако знания, получаемые в школе, поверхностны и часто бессистемны. Постоянно опаздывают на уроки, прогуливают (особенно те занятия, на которых им скучно и нет возможности выразить себя). Легко наверстывают упущенное: например, перед контрольной работой или экзаменом не поспят одну ночь и выучат почти все.

Способны достичь успеха в любом деле. Вначале у них все спорится, появляются достижения, но если начинается рутинная работа, становится неинтересно, занятие перестает быть новым, то готовы при первой возможности бросить и переключиться на что-то другое.

Шумливые и сверхактивные, часто создают видимость продуктивной деятельности (охотно и с большим жаром берутся за дело, планируют массу мероприятий, проводят совещания и т. п.), что помогает делать карьеру.

Профориентация: в начале любого дела продуктивны, но потом их пыл утихает в зависимости от монотонности работы, а потому им лучше подойдут профессии, в которых постоянно что-то меняется, ставятся новые цели и задачи. Например, такие как спорт, танцы, шоу-бизнес, энергичные формы творческой деятельности, например, активные виды изобразительного искусства или музыки. Так же они хорошие предприниматели.

1. **Демонстративный (истероидный, истероидно - демонстративный) тип.**

В школу они ходят ради удовольствия. Чтобы привлечь внимание, учатся не просто хорошо, а лучше всех, удивляя учителей своими способностями к разным предметам.

Профориентация: таким людям подойдут творческие профессии, где истероид будет находиться во главе процесса и с отсутствием рамок. Так как они любят быть в центре внимания, им легко находиться на сцене. Например, актер, режиссер. Но также подойдут профессии политика, руководителя или директора.

1. **Педантичный (психастенический) тип.**

Способны заниматься, не поднимая головы, проявляя целеустремленность, настойчивость и усидчивость длительное время, т. к. боятся огорчить низкими оценками близких и преподавателей. Полученный результат сверяют по справочникам, словарям, энциклопедиям; позвонят другу, спросят у него.

Профориентация: Профессии, которые подходят для психастеников, обычно предлагают стабильные и упорядоченные рабочие условия, четкие правила и ясные задачи. Например, менеджер, лаборант, бухгалтер.

1. **Шизоидный тип**

Способны и талантливы, но требуют индивидуального подхода, поскольку отличаются особым видением мира, своей, непохожей на другие точкой зрения на обычные явления и предметы. Когда видят, что педагог оценивает результат работы, а не формальное соблюдение обязательных правил, то проявляют весь свой талант. Если же учитель и родители требуют от детей этого психотипа решения задач строго определенным способом (как объясняли на уроке), то будут ходить в отстающих несмотря на то, что им вполне по силам решить те же задачи несколькими оригинальными способами. Это относится не только к математике, но и к другим учебным предметам.  
Профориентация:Чаще всего из таких людей получаются отличные научные работники, например математики или физики-теоретики. Это хорошие изобретатели, творцы. Если перед ними поставить выбор руководить или творить, они выберут второе.

1. **Дистимный (гипотимический) тип**

Проявляют себя, хорошо заучивая материал, тщательно выполняя задания, но глубина и само содержание особенно не интересуют. Учатся из-за боязни плохой оценки. Ссылаясь на недомогание, могут пропустить занятия, чаще всего по физкультуре, трудовому обучению и другим предметам, преподаватели которых не делают скидок на плохое настроение.

Профориентация: люди с дистимическим типом могут успешно работать в профессиях, которые не требуют от них большой социальной активности и высокого уровня общения с людьми. Вот несколько примеров профессий: книгоиздательство и библиотечное дело, IT, творческие профессии, инженерия и технические процессы.

**Вывод.**

Психотип - очень важная составляющая нашей личности, которая влияет на многие аспекты жизни. Так как же психотип влияет на процесс обучения? Ответ на этот вопрос многогранен. Познав самого себя, свой характер, свои сильные и слабые стороны можно сделать множество выводов. Благодаря самопознанию можно использовать свои сильные стороны в нужное русло, а слабые преобразовать нечто большее, тем самым повысить свою успеваемость, вовлеченность в процесс обучения и даже определить по какой карьерной лестнице двигаться.

Знание своего характера пригодится не только в школе или университете, но и в жизни. Это поможет во взаимоотношениях с другими людьми, общении, постановке целей, гармонии с самим собой.

Еще очень полезно не только знание своего психологического типа, но и других людей. Умение определять психотип дает возможность понять другого человека и наладить коммуникацию.

Также важно понимать, что «чистых» психологических типов практически не бывает. Каждый человек - смесь нескольких психотипов. Тем более, что черты характера проявляются не все сразу, а постепенно, в течение жизни, а также могут значительно меняться в зависимости от жизненных обстоятельств. На это влияют: семейное воспитание, социальное окружение, профессиональная деятельность, физическое здоровье.

**Глава 2. Практическое исследование влияния психотипа человека на процесс обучения.**

Для лучшего ориентирования в проблеме проекта мною было проведено исследование (*приложение1*), **целью** которого стало выявление уровня ознакомления школьников с понятием психотип и его классификациями.

**База исследования:** ученики Лицея 9

**Дата исследования:** 25.11.2023

**Анализ анкетирования:**

1. На вопрос “Знаете ли вы, что такое психотип личности?” 74% учащихся ответили “да”, а 26% “нет”. Это свидетельствует о высокой ознакомленности с понятием психотип.
2. Но 24% не понимают, как определить свой психотип, а 47% даже не задумывались над этим. Из этого следует, что стоит ознакомить учеников, сделать тестирование.
3. Следующий мой вопрос показал высокую заинтересованность учеников в психологии и желание разобраться в своей личности и определить сильные и слабые стороны. 91% хочет разобраться в себе с помощью психотипа.
4. Я провела небольшое тестирование, назвав виды психотипов и дав краткую характеристику каждому типу. Каждый ученик выбрал психотип, подходящий ему по описанию. 37% определили, что относят себя к гипертимному типу, 24% к истероидному, по 18% к педантному и шизоидному и 3% к дистимному.
5. Следующий вопрос был направлен на рассмотрении личности человека и в какую профессиональную сторону двигаются ученики. 50% оказались творческими личностями, что говорит о многогранности человека. 12% - люди науки, 23% - политики/юристы, 3% - математики/физики и 12% - люди спорта. Данные показатели помогут мне связать виды психотипов и профессиональные направления учащихся и дать полную профориентационную характеристику по каждому виду психотипа.
6. Стоит отметить, что 29% знают, что можно ориентироваться на свой психотип при выборе профессии, а 59% знают, но не пользовались, а 12% не знали об этом. Эти данные говорят о небольшой ознакомленности учеников с профориентацией по своему психотипу.

На основе вышеперечисленных данных можно составить пакет рекомендаций «Советы по улучшению успешности для обучающихся в зависимости от психотипа», так ученикам будет проще понять себя и свои индивидуальные методы для плодотворной учебы.

**Пакет рекомендаций «Советы по улучшению успешности для обучающихся в зависимости от психотипа»**

|  |  |
| --- | --- |
| Гипертим | Ты очень общительный человек, озорной и даже иногда шумливый. Это не плохо. Но вот своё озорство, общение и шум на уроках лучше не применять. Потому что, если на уроке общаться с кем-то, то можно пропустить важную информацию. Это может плохо отразиться на успешности обучения как твоей, так и с кем вёл беседы. Ну и не стоит забывать о том, что так можно помешать всему классу.  У тебя есть способности всё по всем предметам выучить чуть ли не за ночь. Но нужно учиться сосредотачиваться на каждом предмете: выполнять все задания своевременно; изучать предметы не поверхностно, а углубленно. Также важно не опаздывать в школу, что присуще тебе.  Когда ты долго выполняешь какую-то работу, например проект, он может надоесть тебе. Ни в коем случае не сдавайся и не бросай его. Просто привнеси в работу что-то новое и закончи его.  Если ты посещаешь множество кружков, оставь предпочтение тем, какие на самом деле тебе пригодятся. А лучше больше времени удели учебе.  Ты очень общительный человек и это здорово. Но не допускай, чтобы общение в какой-либо группе (коллективе) помешало твоей учебе. Помни – «Сделал дело, гуляй смело». |
| Истероид | Ты талантлив, любишь быть в центре внимания. Но не стоит в школе (на уроке) прибегать к интригам и демагогии, лицемерию, бесшабашности, необдуманным рискам, что присуще твоему психотипу. Всё это в той или иной степени может отразиться на твоей учёбе.  Помни, что в школу все приходят получать знания, а не просто показывать себя и свои таланты. Для этого есть внеурочная деятельность. Ведь, не осознавая нужду в получении знаний, есть риск не добиться учебных успехов. Но часто, люди твоего психотипа, учатся лучше всех. Но также часто они это делают для того, чтобы ими восхищались. Это хорошо в разумных рамках. Но также ты не любишь, когда тебя загоняют в какие-либо рамки. Старайся не воспринимать какие-то задания или требования одноклассников и учителей в штыки. Спокойно и адекватно оцени данную ситуация и приди к выводу. |
| Педант | Ты аккуратный, серьезный, добросовестный, рассудительный, самокритичный школьник.  Ты часто боишься ошибиться или оказаться в каких-либо неприятных ситуациях. Из-за этого тебе трудно принимать решения. Но нужно учиться проще относиться к выполнению и оценке различных заданий. Опирайся на свои сильные стороны, борись со слабыми. Не бойся решиться, например, выступить перед классом, взять дополнительное задание для доклада на следующий урок и т. п. Старайся не думать о возможном результате, оценке и комментариях одноклассников. Ты сделаешь все отлично, так как добросовестный человек. Предоставь право времени оценить результат работы, не делай всё сам. Так появиться больше уверенности и возможность больших учебных успехов.  Никогда не бойся огорчить родных или учителей возможными низкими оценками. В первую очередь ты учишься для себя, пойми это. Самое главное – быть довольным самим собой. Ты часто можешь заниматься, не поднимая головы. Учись и к этому относиться легче. Поощряй себя отдыхом, ведь важен и нужен. |
| Шизоид | Ты очень способный и талантливый школьник. Ты владеешь особым видением мира, своей, непохожей на другие точкой зрения на обычные явления и предметы. Это здорово. Но старайся воспринимать и чужие точки зрения.  Ты можешь много заниматься, не покладая рук. Тебе часто трудно выполнять общепринятые требования. Старайся не относиться к этому так серьёзно. Можешь даже придумать свой вариант или схему требований к выполнению учебных работ, но не меняя общепринятые. Так как часто можно получить пониженную оценку за работу, которую ты выполнишь по-своему, а не как научил учитель.  Тебе по силам справиться с любым заданием в школе. Просто тебе надо научиться относиться проще к правилам выполнения заданий, которые озвучили на уроке. Ведь обидно получать низкие оценки при таких больших способностях.  Также учись общаться больше с одноклассниками и учителями. Такое общение не помешают твоему развитию, а наоборот, укорит его. |
| Гипотим | У тебя такие сильные черты как: совестливость, острый критический взгляд на мир.  Но также ты ранимый человек, быстро устаёшь и нет никаких интересов и увлечений. Из-за этого, возможно, не хочешь углублять в суть предметов, что может привести к неуспешности в обучении в школе. У всех есть какие-либо интересы. Попробуй в себе найти то, что тебе понравится. Найди «своё» увлечение, затем ищи интересные стороны в школьных предметах. Ведь так учиться интереснее и есть смысл. А учиться хорошо только, чтобы не получить плохую оценку– не дело. Учись ради себя, ради того, чтобы достойно закончить школу, а затем и ВУЗ. Не нужно бояться ошибок, без них ни как.  Если тебе не нравятся предметы, не пытайся найти причины, чтобы их прогулять или отпроситься домой. Поработай над собой-найди мотивацию для изучения тех или иных предметов.  Если тебе трудно заниматься одним делом постоянно, ты можешь всегда скорректировать план, добавить в него что-то новое. Или просто устрой отдых. Отдых поможет перезарядиться. Если не можешь выполнить задание, не спеши жаловаться и просить новое. Просто успокойся и попробуй взглянуть на задание с другой стороны. |

**Заключение.**

У каждого психотипа можно найти как положительные, так и отрицательные свойства. Хорошее воспитание, контроль и самоконтроль дает возможность проявиться: истероиду, как человеку впечатлительному с глубокими переживаниями и эмоциями; паданту, как выдержанному, без скоропалительных решений человеку; шизоиду, как высоко отзывчивому для любой работы человеку; гипертиму, как страстному, неистовому и активному в работе человеку.

Человек, обладающий любым психотипом, может быть способным и не способным, тип не влияет на способности человека, просто одни жизненные задачи легче решаются человеком одного типа темперамента, другие — другого.

При наличии любого темперамента можно выработать, воспитать все общественно необходимые, положительные черты личности и поведения; темперамент будет лишь придавать известное своеобразие этим чертам.

Таким образом, индивидуализация процесса обучения, основанная на учете психодинамических свойств, способствует повышению активности и уровня развития интеллектуальных способностей школьников, оказывает положительное влияние на успеваемость школьников.

Знание особенностей своего характера пригодится не только в школе, но и в жизни. Также будет очень полезно знание не только своего психологического типа, но и типов других людей. Это может помочь, если вам трудно найти с кем-либо общий язык. Также важно понимать, что «чистых» психологических типов практически не бывает. Каждый человек – смесь нескольких психотипов. Тем более, что черты характера проявляются не все сразу, а постепенно, в течение жизни, а также могут значительно меняться в зависимости от жизненных обстоятельств.

**Список используемой литературы и электронных источников.**

<https://nadpo.ru/academy/blog/metody-i-psikhotipy-profaylinga/>- Профайлинг: психотипы личности и методики работы с ними.

<https://studfile.net/preview/4287971/page:9/> - Психологические типы личности и их классификация.

<https://blog.studylie.ru/klassifikacija-k-leongarda/> - Акцентуации характера по Леонгарду

## Лоранский Д. Н., Лукьянов В. С., Азбука здоровья - М: Профиздат, 1990.

Основы медицинских знаний и здорового образа жизни: учебник / Э.Н. Вайнер. – М: КНОРУС, 2016. – 308 с.

Смирнов А. Т., Мишин Б. И. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни. – М: Просвещение, 2001.

**Приложения.**

*Приложение 1.* Анкета.

1. Знаете ли вы что такое психотип личности? (Да, нет)
2. Знаете ли вы как понять какой у вас психотип? (да, нет, не задумывался)
3. Интересно ли вам разобраться в себе с помощью рассмотрения своего психотипа? (да, нет)
4. К какому психотипу вы себя отнесете? (гипертимный, демонстративный, педантичный, шизоидный, дистимный)
5. Как вы считаете какой вы человек? (творческий, человек науки, политик/юрист, математик/физик, человек спорта)
6. Знаете ли вы что можно ориентироваться на свой психотип при выборе профессии и обучении? (Да, догадывался, не знал, знал, но не пользовался)