Темперамент и коммуникация

Темперамент

- План:
- 1. Определение темперамента. Теории темперамента.
- 2. Основные психические свойства темперамента.
- 3. Характеристика типов темперамента.

Теории темперамента

- Ø Гуморальные (Гиппократ, Гален)
- Ø Конституциональные (Э.Кречмер, У. Шелдон)
- Ø Психофизиологические (И.П. Павлов, Б.М. Теплов, В.Д. Небылицын, Г.Айзенк, В.М. Русалов)

Название темперамента	Происхождение названия	Психологические свойства человека с данным темпераментом
Сангвиник	«Сангвис» — кровь	Легкая возбудимость чувств и их малая продолжительность. Склонности его непостоянны
Флегматик	«Флегма» — слизь	Чувства медленно овладевают таким человеком; он легко сохраняет хладнокровие в экстремальных ситуациях. Он терпеливо переносит невзгоды и редко жалуется
Холерик	«Холе» — желтая желчь	Такой человек находится под влиянием страстей. Он размышляет мало, но действует быстро. Холерики вспыльчивы, но отходчивы
Меланхолик	«Мелайн холе» — черная желчь	Склонен к печали, преувеличивает свои страдания. Чувствителен и легко раним

Сангвиник

- экстраверт, обладает сильной, уравновешенной, подвижной нервной системой. Он эмоционально стабилен, активен, энергичен, легко приспосабливается к новым условиям, продуктивен в работе, если она представляет для него интерес, легко переключается на новые виды деятельности, коммуникабелен.
- Слабые стороны: непостоянность в действиях и поступках, проявляющееся в том, что дело не доводится до конца, переоценка своих возможностей, разбросанность, легкомыслие, слабые волевые качества.

Холерик

- экстраверт, обладает сильной неуравновешенной, подвижной нервной системой. Он эмоционально нестабилен, с быстрым темпом реакций, энергичен, склонен к доминированию, способен браться за выполнение сложных задач, руководить людьми, активность носит циклический характер.
- Слабые стороны: излишняя торопливость в действиях, импульсивность, чрезмерная прямолинейность и резкость в общении, периодически возникающая агрессивность, конфликтность.

Флегматик

- интроверт, обладает сильной уравновешенной, но инертной нервной системой. Он целеустремлен, способен долго и упорно работать, терпелив, обладает сильной волей, эмоционально устойчив, надежен.
- Слабые стороны: скупость на эмоции, медленное включение в работу, сложная адаптация к новым условиям, безынициативность.

Меланхолик

- интроверт, обладает слабым, неуравновешенным типом нервной системы. Он неэнергичен, ненастойчив, легко утомляется и мало работоспособен, долго переживает различные события, добрый, ранимый, готов помочь ближнему.
- Слабые стороны: низкая работоспособность, нерешительность, неуверенность в себе и своих силах; склонность к депрессивным состояниям психики.

Таблица 2. Классификация темпераментов Эрнста Кречмера

Телосложение	Название темперамента	Психологические свойства человека с данным темпераментом
Пикник — человек среднего роста, с мягкими чертами лица, большим животом, короткой шеей	*Циклотимик*	Легко контактирует с людьми и реалистичен во взглядах. Эмоции колеблются между радостью и печалью. Среди этого типа Кречмер выделял «веселых болтунов, спокойных юмористов и беспечных любителей жизни»
Астеник (лептосоматик) — высокого роста, хрупкого телосложения, с плоской грудной клеткой, узкими плечами и вытянутым лицом	*Шизотимик*	Замкнут, упрям, склонен к абстракции, с трудом приспосабливается к окружению. По мнению Кречмера среди них встречаются «тонко чувствующие джентльмены, идеалисты-мечтатели, холодные властные натуры и эгоисты»
Атлетик — человек с пропорционально крепким телосложением, высокого или среднего роста, с хорошо выраженной мускулатурой, широким плечевым поясом и узкими бедрами	*Иксотимик*	Спокойный, мало впечатлительный человек со сдержанными жестами и мимикой. Отличается негибкостью мышления

Таблица 3. Классификация темпераментов Уильяма Шелдона

Тип эмбрионального развития	Название темперамента	Психологические свойства человека с данным темпераментом
Эндоморфный тип характеризуется слабым телосложением с избытком жировой ткани	Висцеротоники	Для них характерна любовь к комфорту, замедленная реакция, пристрастие к еде, любовь к дружеским пирушкам, приветливость к людям, ориентация на общественное мнение, терпимость, хороший сон
Мезоморфный тип телосложения отличается стройным и крепким телом с развитием мышечной ткани	Соматотоники	Люди, склонные к физической деятельности, энергичные, склонные к риску, отличающиеся смелостью, шумным поведением и пониженной сензитивностью
Эктоморфный тип. Для них характерно хрупкое телосложение, плоская грудная клетка, длинные, тонкие конечности	Церебротоники	Для таких лиц характерна склонность к уединению, к рассуждениям, социофобия, тихий голос и нестандартное поведение

И. П. Павлов выделил и три типа «человеческой» высшей нервной деятельности:

Мыслительный	Художественный	Средний
Представители этого типа (преобладает активность второй сигнальной системы мозга левого полушария) весьма рассудительны, склонны к детальному анализу жизненных явлений, отвлеченному абстрактно-логическому мышлению. Чувства их отличаются умеренностью, сдержанностью и обычно прорываются наружу, лишь пройдя через фильтр разума. Люди этого типа обычно интересуются математикой, философией, им нравится научная деятельность.	У людей (преобладает активность первой сигнальной системы мозга правого полушария) мышление образное, на него накладывает отпечаток большая эмоциональность, яркость воображения, непосредственность и живость восприятия действительности. Их интересует в первую очередь искусство, театр, поэзия, музыка, писательское и художественное творчество.	Большинство людей (до 80%) относятся к «золотой середине». У них незначительно преобладает рациональное или эмоциональное начало, что зависит от их воспитания с самого раннего детства, от жизненных обстоятельств.

Определение ведущего полушария

- **1. Сплетите пальцы рук в замок.**
  Если верхним окажется большой палец левой руки, напишите на листе бумаги букву «Л», если большой палец правой руки - букву «П».

  2. Прицельтесь в невидимую мишень.
  Если для этого Вы пользуетесь левым глазом, закрывая правый, напишите букву «Л», если наоборот - «П».

  3. Скрестите руки на груди, приняв позу Наполеона.
  Если кисть левой руки окажется лежащей сверху, пометьте это буквой «Л», если правой - буквой «П».

  4. Поаплодируйте.
  Если Вы бьёте левой ладонью по правой, то это буква «Л», если правая ладонь активнее - буква «П».

- «ППП» (100 % правша) – ориентация на стереотипы, консерватизм, бесконфликтность, нет желания ссориться и спорить.
  «ППЛ» – одна из самых ярких черт характера – нерешительность.
  «ПЛП» – это довольно ярко проявленный контактный тип характера. Кокетство, решительность, чувство юмора, артистизм. (Чаще у женщин…)
  «ПЛЛ» – такое сочетание не часто встречается. Характер приближен к предыдущему, только более мягкий.
  «ЛПП» – аналитик, с одновременной мягкостью. Привыкает медленно, осторожен в отношениях, терпимость и некоторая холодность. (Чаще у женщин…)
  «ЛПЛ» – очень редкое сочетание. Беззащитность, подверженность различным влияниям. (Чаще у женщин…)
  «ЛЛП» – это сочетание встречается часто. Эмоциональность, не достает упорства и настойчивости в решении важных вопросов, подверженность чужим влияниям, хорошая приспособляемость, лёгкое вхождение в контакт, дружелюбие.
  «ЛЛЛ» – более значительная, чем в предыдущем случае, мягкость характера и наивность.
  «ЛЛП» – дружелюбие и простота, некоторая разбросанность интересов и склонность к самоанализу.
  «ЛЛЛ» – мягкость, простодушие, доверчивость.
  «ЛЛЛП» – энергичность, эмоциональность, решительность.
  «ЛЛЛЛ» (100 % левша) – «антиконсервативный тип характера». Способность по-новому взглянуть на старое. Сильные эмоции, выраженный индивидуализм до эгоизма, упрямство, иногда доходящее до замкнутости.
  «ЛПЛП» – очень сильный тип характера. Но неспособность менять свою точку зрения. А также упорство в достижении поставленных целей и энергичность.
  «ЛПЛЛ» – подобие предыдущего типа, только не так неустойчив и склонен к самоанализу. Испытывает некоторые трудности в приобретении друзей.
  «ПЛЛП» – характер легкий, умение избегать конфликты, лёгкость же в заведении знакомств и общении, частая смена увлечений.
  «ПЛЛЛ» – независимость и непостоянство, желание всё делать самому.

Экстраверты и интроверты

- Экстраверты общительны, активны, оптимистичны, подвижны, у них сильный тип высшей нервной деятельности, по темпераменту они сангвиники или холерики.
- Интроверты малообщительны, сдержанны, отделены от всех; в своих поступках ориентируются в основном на собственные представления, серьезно относятся к принятию решения, контролируют свои эмоции. К интровертам относятся флегматики и меланхолики.
- У экстравертов ведущим является правое полушарие, что частично может проявляться даже во внешности: у них более развит левый глаз. У интровертов ведущим является левое полушарие.

DISC

Эта методика основана на идеях гарвардского профессора Уильяма Марстона, применяется с 1930-х годов и до сих пор считается вполне актуальной. Марстон считал, что поведение любого человека можно описать с помощью двух базовых критериев — насколько благоприятной он считает внешнюю среду и насколько активно он готов с ней взаимодействовать. Разные варианты дают четыре основных стиля поведения:

- Активность + настороженность = Доминирование (Dominance = D). Сильная D делает человека напористым и вспыльчивым, а слабая — соответственно, миролюбивым и пассивным.
- Активность + расслабленность = Влияние (Inducement = I). Люди с сильной I оптимистичны и обладают высоким эмоциональным интеллектом, но слишком зависимы от внешней оценки. Очень слабая I — стиль интроверта-скептика.
- Пассивность + расслабленность = Стабильность (Steadiness = S). Развитая S дает надежных и спокойных людей, которые плохо адаптируются к новому. Слабая S свойственна гибким непоседам.
- Пассивность + настороженность = Послушание (Compliance = C). «Послушные» стремятся соответствовать правилам и мыслят логично, но боятся выйти за привычные рамки и сделать что-то неожиданное. Люди со слабой C — креативные нонконформисты, готовые поставить под сомнение любое правило (порой и в тех случаях, когда правила полезны).

Домашнее задание

- Выберите любимого персонажа, соотнесите описание его внешности с характером.
- Постройте диалог с выбранным персонажем с учетом его психо-физиологических особенностей.