

Психология. Что это такое?

- Самое простое определение психологии как науки таково: **Психология — это наука о душе человека.** Ведь «*psycho*» в переводе с греческого языка означает «душа», а «*logia*» - «наука, учение».
- Стандартное определение психологии как науки от самих психологов: *Психология — это такая наука о закономерностях развития и функционирования психической деятельности человека.* Достаточно нудное, сложное и непонятное определение, верно?

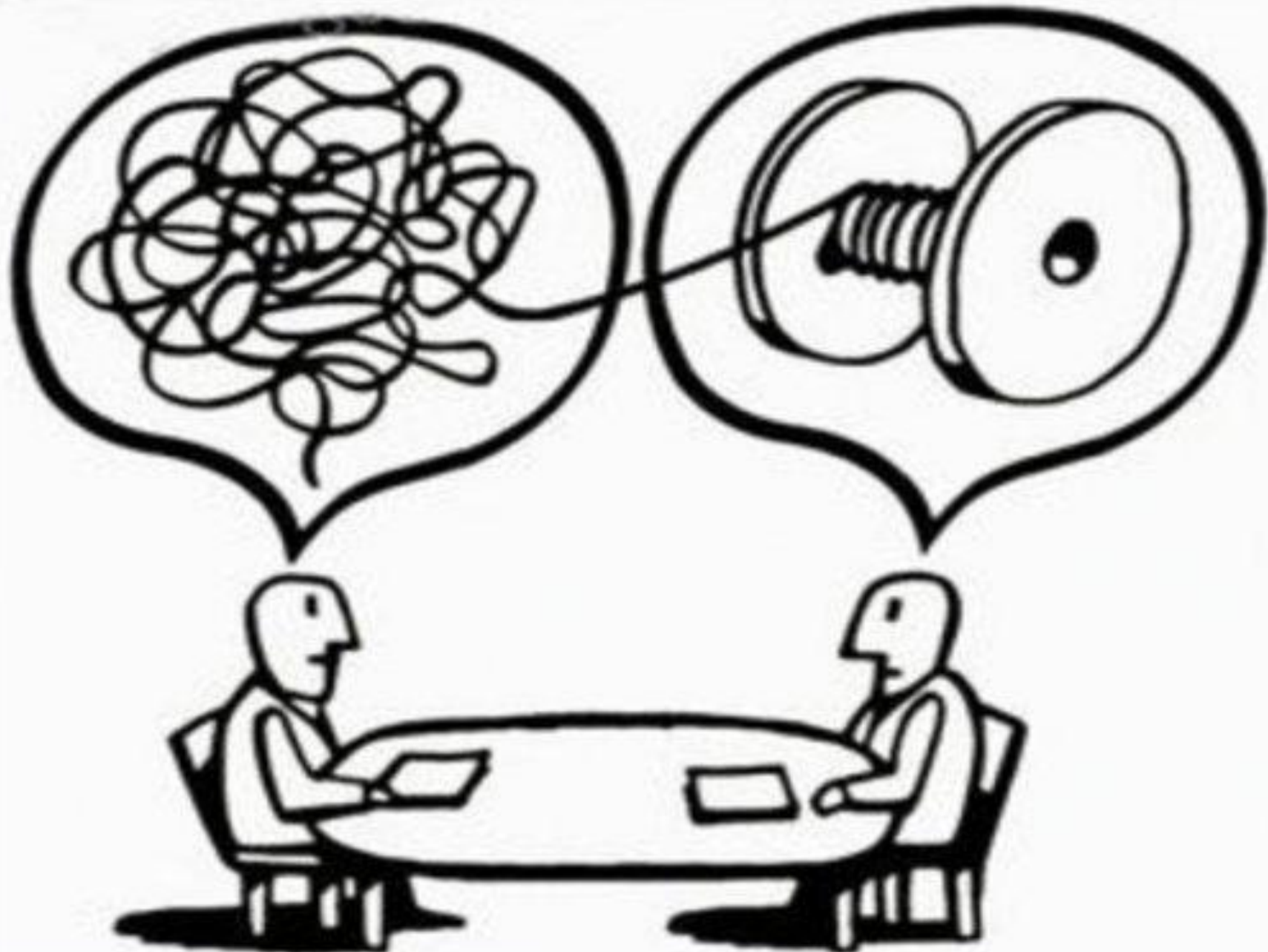


Отрасли и виды психологии как науки и как социального явления:

- общая психология,
психология личности,
психология коллектива,
общественная, социальная психология,
популярная психология — поп-психология,
детская психология ребенка и детей,
психология родителей, психология воспитания и психология наказания,
психотерапия,
политическая психология,
юридическая психология,
педагогическая психология и т.д. и т.п.
- **P.S. Психология глухих - сурдопсихология**

Цель психологии как науки :

- — это дать ответ на вопрос, почему тот или иной человек ведет себя в той или иной ситуации, так, а не иначе, и что можно сделать, чтобы изменить поведение этого человека или свое отношение к тому, что он делает или не делает.



Люди все разные!

- Человек – это не робот! Практически каждый человек – это личность. Личность настолько многогранна в своих индивидуально-психологических проявлениях, что соотношение её разнообразных качеств может сказываться и на проявлениях мировоззрения, и на поведении.



Личность — результат процесса воспитания и самовоспитания. «Личностью не рождаются, а становятся» А. Н. Леонтьев.

Атрибуты личности

- * Воля
- * Свобода
- * Разум

Комплекс устойчивых компонентов личности

- * Темперамент
- * Характер
- * Способности
- * Мотивация

Личность

Биологическая подструктура

1. Темперамент
2. Половые и возрастные свойства

Психологическая подструктура

1. Социальный опыт
2. Направленность

Биологическая структура

1. Характер

Основу социальной подструктуры личности составляет единство и взаимосвязь социального опыта и направленности личности.

- **Социальные нормы** представляют собой правила или модели поведения, санкционированные социальными группами и ожидаемые в реальном поведении от состоящих в этих отношениях.
- На основе социального опыта вырабатываются умения, навыки, знания и привычки человека. Если характер человека содержит ответ на вопрос: "Что он будет делать в той или иной ситуации", то социальный опыт даст ответ "Как он поступит в определенной ситуации".
- **Направленность личности** — это тоже категория больше социальная, чем генетически определенная. Направленность определяет доминирующую продолжительное время ту или иную ценность, которая ложится в основу мотивации поведения человека. Ради этой ценности (основного мотива) человек готов отказаться от многих привлекательных и желаемых альтернатив.

Индивидуально-психологические особенности личности

Темперамент

Основу биологической подструктуры личности составляет **темперамент** — закономерное соотношение устойчивых индивидуальных особенностей личности, характеризующих различные стороны динамики психической деятельности.

- *Темперамент служит как бы маркером всей психической деятельности человека. Он является биологическим фундаментом личности, так как основан на свойствах нервной системы человека, которые следует оценивать как внутренние резервы его деятельности и адаптации. Темперамент представляет собой природное свойство человека, генетически предопределенный феномен, сохраняющийся многие годы, часто всю жизнь. Он является предпосылкой и основой личностных образований более высокого порядка (например, характера).*

Свойства темперамента

- — индивидуальный тип и ритм психических процессов, степень устойчивости чувств, напряженность волевых усилий проявляются в мышлении, эмоциональной сфере, поведении, манере держаться

Идея и учение о темпераменте

- Древнегреческий врач Гиппократ (описал основные типы темперамента)
- Античный врач Клавдий Гален (классификация темпераментов)
- Немецкий философ И.Кант (дал описание темпераментов, которые используют и в наше время)
- Российский ученый Н.П. Павлов

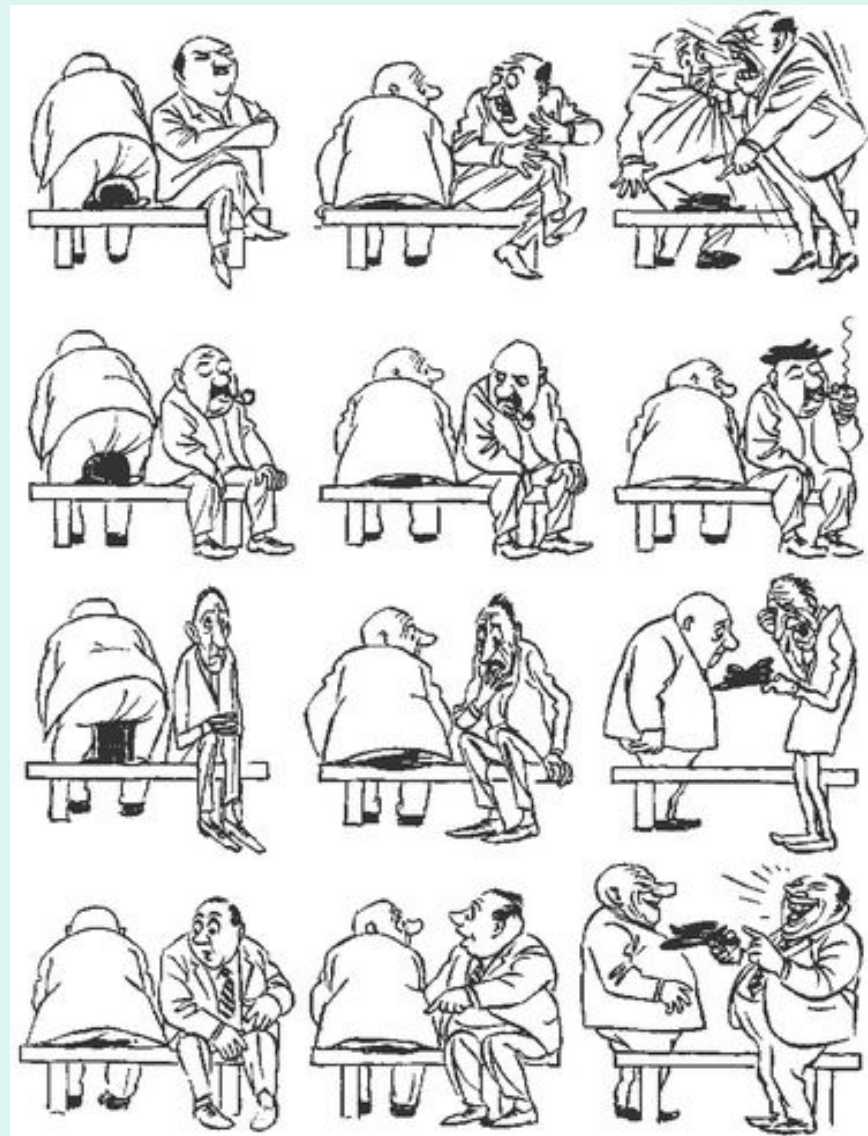
И. П. Павлов описал 3 основные свойства нервных процессов, которые определяют тип нервной системы:

- Сила нервных процессов - способность нервной системы человека выдерживать большие нагрузки и раздражители. Это природная индивидуальная особенность, показывающая работоспособность и выносливость. Силу нервных процессов переделать нельзя, но можно регулировать.
- Уравновешенность нервных процессов - процессы возбуждения и торможения могут быть либо уравновешены, т.е. одинаковой силы, либо какой-то из них преобладает.
- Подвижность нервных процессов - способность быстро реагировать на изменения в окружающей среде. Данное свойство является показателем быстроты смены возбуждения и торможения.

Соотношение основных свойств нервной системы лежит в основе темперамента.

Типы темперамента

- Холерик
- Флегматик
- Меланхолик
- Сангвиник



ТЕМПЕРАМЕНТ

Слабый тип нервной системы

Сильный тип нервной системы

Слабый
Неуравновешенный
Подвижный или
инертный

Сильный
Уравновешенный
Инертный

Сильный
Уравновешенный
Подвижный



Сильный
Неуравновешенный
Подвижный



ОЖЕТО
ТЫ БУДЕШЬ
ТАКОЙ?



Phlegmaticus



Cholericus



Sanguificus

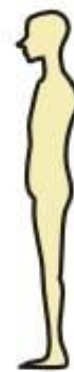
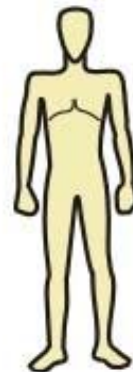
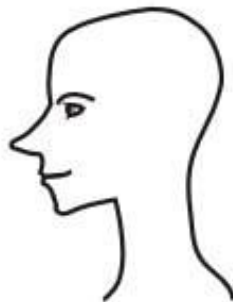


Melancholicus



Два основных взгляда на темперамент человека в психологии

1. В классической психологии считается, что каждый человек обладает смешанным темпераментом, т.е. демонстрирует признаки всех темпераментов в различных пропорциях;
2. Каждому человеку присущ свой определенный темперамент.



Интуитивно-Логический 



меланхолики

Меланхолик

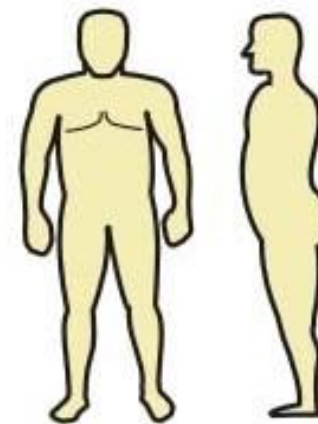
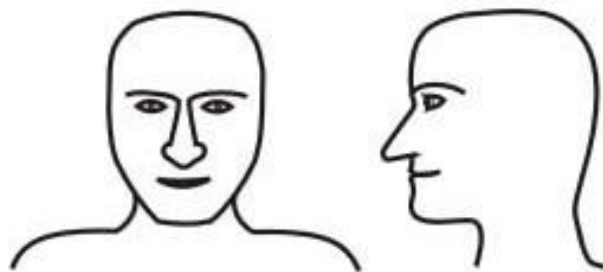
- Меланхолический темперамент (интуитивно-логический подтип)
- Слабый неустойчивый тип нервной системы
- Меланхолик обычно имеет неустойчивые эмоции, склонен к необоснованным страхам и беспокойствам, отличается непостоянством, легкой возбудимостью, высокой утомляемостью и нерешительностью.
- Чувства его замедленные и неуравновешенные, они внешне невыразительны, обычно при сопровождаются не слишком активной мимикой. При этом нервная система меланхолика отличается высокой чувствительностью ко всем раздражителям.
- Он чрезвычайно восприимчив и податлив по отношению к любым внешним воздействиям. Испортить или наоборот улучшить настроение меланхолика с помощью нескольких минут эмоционально заряженного общения пожалуй легче, чем представителю любого другого темперамента.
- Внешне меланхолика можно легко отличить по подвижности. Меняется ситуация, окружение, поведение собеседника - меланхолик меняется вместе с ними. Его тянет туда, где присутствует движение. В целом меланхолическая конституция сухая, тонкая, изменчивая.
- Меланхолик стоит на втором месте после холерика по части худобы и потери веса.

Меланхолик

- Умственные способности меланхолика обычно столь же хорошие, сколь и неустойчивые. Он с одинаковой легкостью и быстротой схватывает материал и забывает его. Меланхоликам рекомендуется, в первую очередь, интеллектуальная сфера деятельности, где они чувствуют себя наиболее уверенно. Это программирование, Интернет, аналитика, конструирование, планирование, работа с большими объёмами <виртуальной информации>. Меланхоликам следует избегать большой эмоциональной нагрузки и не перегружать себя контактами с людьми.

Меланхолик

- высокая скорость обмена веществ, обычно просто так меланхолики не полнеют, однако обмен веществ несбалансированный, отчего часто бывает сильная усталость
- утонченные черты лица, хрупкость внешнего облика, худоба и худощавость, отсутствие выраженной склонности к ожирению
- вытянутые части тела, заметное удлинение конечностей по отношению к общим пропорциям, акцент всей фигуры на конечностях
- выступающие кости, плоская, утонченная, слабая мускулатура, длинные тонкие мышцы и кости
- плоская спина, узкая, длинная, плоская или вогнутая грудная клетка, острый реберный угол
- относительно широкие таз и плечи при узкой талии
- высокий угловатый квадратный лоб, череп значительно сужается книзу, верхняя часть головы по объему больше нижней
- затылок имеет выступы, сильно скашивается к шее, имеет резкий переход к шее, заостренная теменная область
- подбородок заострен, выступает вперед или слабо скошен, нижняя челюсть "слабая", заметно сужается книзу
- скулы средне или сильно выражены, выступают, часто заострены
- нос часто удлиненный, заостренный, выступающий вперед, ярко выражен
- шея длинная, средней толщины или тонкая, часто изогнута, на вид присутствует отделенность от головы и тела, кадык выражен
- ноги и руки длинные, тонкие, суставы острые и угловатые, ступни и кисти узкие, вытянутые



Сенсорно-Логический ●■



флегматики

Флегматик

- Слабый устойчивый тип нервной системы
- Типичный флегматик обычно ровен, спокоен, у него слабые эмоции и устойчивое настроение.
- На первый взгляд он кажется уверенным в себе, но несколько ленивым и безразличным.
- Людей этого темперамента отличают медлительность, неторопливость, уравновешенность, инертность.
- В общении с флегматиком легче всего почувствовать позитивные эмоции и умиротворенность.
- Внешне флегматик невыразителен в чувствах и мимике.
- В спокойном состоянии его движения вялые, медленные, несколько неуклюжие, но сильные и уверенные. Думает он также медленно, долго колеблется, принимая решение, выводы, к которым приходит, трудно поколебать, а решения, которые он принимает, трудно изменить.

Флегматик

- Флегматика наверно можно назвать рекордсменом по работоспособности и производительности, что делает его незаменимым во всех областях, связанных с производством. При всей внешней ленивости и медлительности флегматик достигает лучших результатов по объему и качеству работы по сравнению с людьми любых других темпераментов в сходных условиях. Однако для успеха ему требуются стабильные условия работы, если же ситуация постоянно меняется, работоспособность флегматика падает. Эти свойства делают флегматика незаменимым в сферах производства, администрирования и везде, где востребовано умение поддерживать текущие процессы в стабильном состоянии.

Флегматик

- Замедленные движения, спокойная и уверенная, как бы плывущая походка
- Квадратно-прямоугольное, "бочкообразное" туловище. Массивная, плотная, крепко сбитая фигура, угловатые формы.
- Одинаковое развитие внутренних полостей тела (головы, груди, живота), структуры плечевого пояса и конечностей.
- Акцент фигуры в центре туловища, на "грудной клетке и на округлом животе. Кости и мышцы короткие, широкие, крепкие.

- Мускулатура массивная, крепкая, сильная. Короткие, круглые или средней длины и толщины ноги и руки.

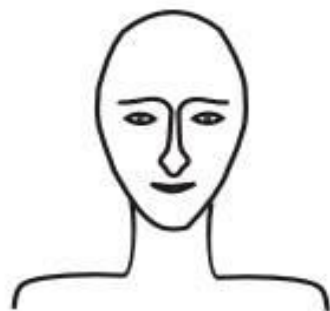
- Имеется склонность к ожирению. Явно или средне выраженная жировая ткань, в первую очередь проявляется в ожирении торса, живота.


- Умеренная ли низкая скорость обмена веществ - вес прибывает в случае избыточного питания.

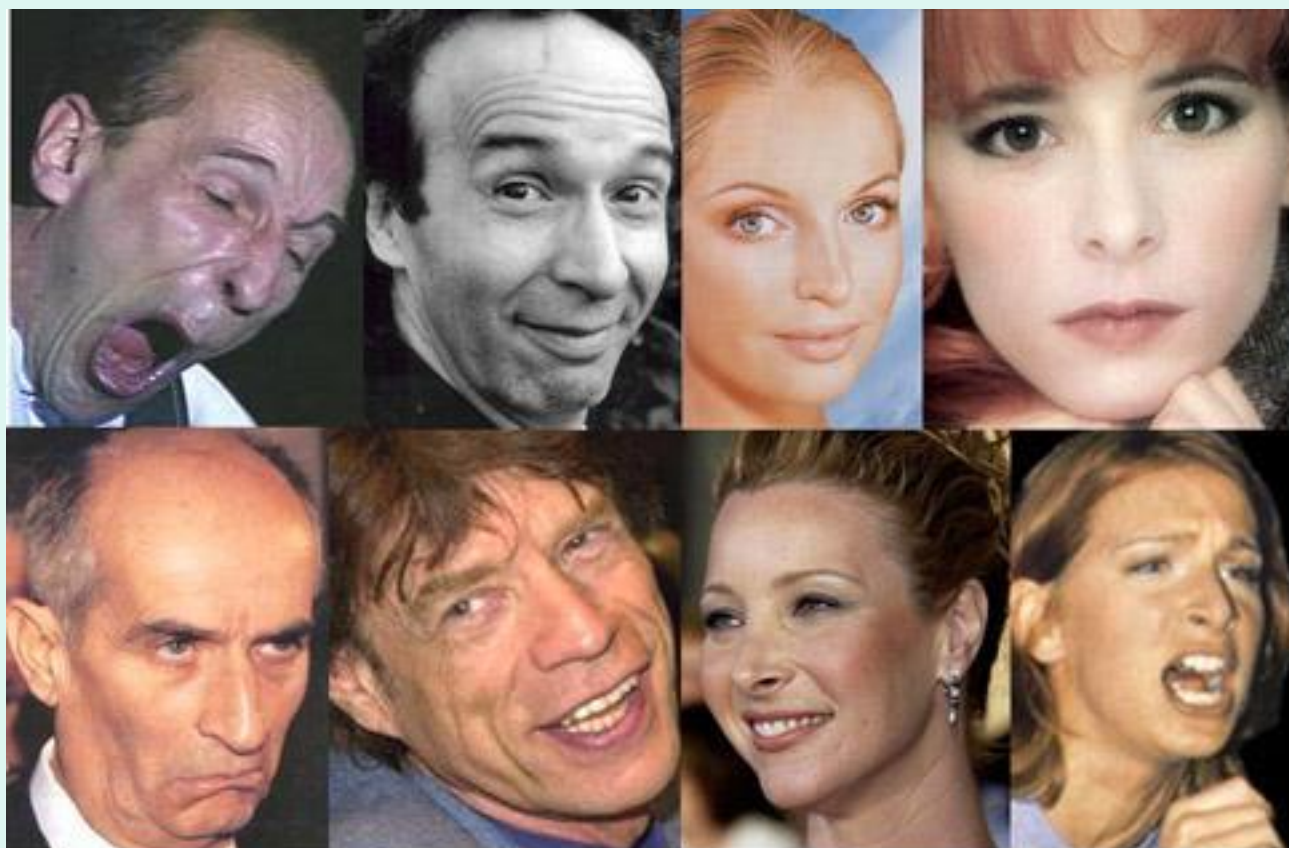
- Короткая, широкая, выпуклая расширяющаяся книзу грудная клетка, тупой реберный угол.

Флегматик

- Вытянутая "бочкообразная" голова. Верхняя и нижняя часть черепа равны по объему, или нижняя больше. Широкий, угловатый, квадратный череп, имеет сглаженные выступы.
- Лоб слабо сужающийся
Затылок плоский, без выступов, переход в шею очерчен слабо.
- Круглый, шарообразный контур темени.
- Скулы слабо или средне выражены.
- Нос крупный, прямой, выступающий вперед, кончик опущен книзу.
- Относительно короткая, толстая, прямая шея.
- Отделенность от головы и туловища не выражена, ноги и руки длинные, суставы округлые, ступни и кисти широкие короткие



Интуитивно-Этический 



холерики

Холерик

- Сильный неустойчивый тип нервной системы

Холерический темперамент связан с неуравновешенным типом нервной системы, возбуждение у таких людей обычно преобладает над торможением.

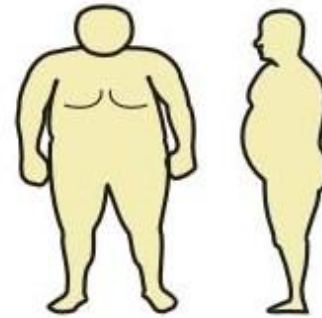
- Эмоции холерика яркие, сильные, но неустойчивые, у него активная, демонстративная выразительная мимика, торопливая речь, резкие жесты.
- Настроение у него часто резко меняется. Причем внешних причин эти изменения часто не имеют, настроения возникают <вдруг>, ниоткуда, сам холерик обычно с трудом может объяснить, отчего это он вдруг разошелся или наоборот, сник.
- Характерной манерой преувеличенно на все реагировать холерик заслужил себе славу самого злобного и склочного темперамента. Однако это не так. Просто холерический темперамент естественным образом усиливает любые проявления активности человека - и хорошие, и плохие. Поэтому то, что в подаче человека другого темперамента воспринимается нормально, в подаче холерика выглядит преувеличенно ярко, гротескно.
- Эмоции холерика яркие, сильные, но неустойчивые, у него активная, демонстративная, чрезвычайно выразительная мимика, торопливая речь, резкие жесты, которые часто называют нервными. Движения быстрые, резкие, энергичные, сильные.


Холерик

- Для холериков при принятии решений на первом месте стоит человеческий фактор, эмоции и отношения. Это делает их очень полезными в сферах, связанным с личным общением, знакомствами и услугами. С другой стороны переменчивость делает холерика трудно управляемым как работника и непредсказуемым. Работоспособность холерика высокая, но неустойчивая. Ко всему новому холерик привыкает легко и быстро, но устойчивые навыки формируются у него долго и с большим трудом. Сильные стороны руководителя этого темперамента - умение быстро выдать свежую идею в неожиданно изменившейся ситуации, зажечь и повести за собой окружающих, не важно, подчиненный это, клиент или вышестоящий руководитель. Недостатком холерика - руководителя является его отстранённость от технических аспектов производства и ориентация в первую очередь на людей.

Холерик

- хрупкость внешнего облика, худоба и худощавость, телосложение сухое
- Вытянутые части тела. Сильное развитие конечностей, акцент фигуры на конечностях. Длинные тонкие мускулы и кости.
- Отсутствие выраженной склонности к ожирению, худоба.
- Высокая скорость обмена веществ.
- Грудная клетка узкая, длинная, плоская или вогнута, острый реберный угол.
- Слегка конусообразный череп, овальной или яйцеобразной слегка сужающийся кверху формы.
- Лоб плавно сужающийся кверху, конусообразный, без выступов и неровностей.
- Верхняя часть головы больше по объему.
- Подбородок заострен.
- Нижняя челюсть "слабая" или сильно скошенная, заметно сужается книзу.
- Скулы средне или сильно выражены, выступают, заострены.
- Нос ярко выраженной формы - с горбинкой "птичий", сильно выступающий, заостренный, удлинённый, вытянутый вперед, кончик явно опущен вниз по отношению к основанию.
- Затылок имеет выступы, сильно скашивается книзу, резкий переход к шее.
- Заостренная теменная область.
- Шея длинная, средней толщины или тонкая, часто изогнута, на вид присутствует отделенность от головы и тела, кадык выражен.
- Ноги длинные, тонкие, колени худые, угловатые, острые, ступни узкие, вытянутые, узловатые, суставы резко выступают.



Сенсорно-Этический 



сангвиники

Сангвиник

- Сильный устойчивый тип нервной системы
- Сангвиник больше всего известен как активный жизнерадостный и добродушный человек. Это в полной мере отражает действительность.
- В большинстве своем сангвиник обладает сильными, уравновешенными, но при этом такими же подвижными эмоциями, как и холерик. Можно сказать, что сангвиник беспокоен внешне, но спокоен внутри. Даже после вспышки раздражительности, которая случается у сангвиника крайне редко, он очень быстро успокаивается.
- Оптимизм, жизнерадостность и добродушие, которые излучает сангвиник в любой ситуации, составляют главные отличительные черты представителей этого темперамента. У сангвиника как правило преобладает хорошее настроение, которое редко меняется. Его реакции всегда явно выражены, легко и быстро сменяются.
- У сангвиника такая же активная мимика как и у холерика. Этот темперамент обеспечивает уверенный контроль над эмоциями, быструю, отчетливую речь, сопровождаемую выразительными мимикой и жестами.
- Движения сангвиника сильные, энергичные, уверенные, пластичные. Сангвиническая конституция дает широкое лицо и круглое тело, выраженную склонность к полноте и двигательную активность.
- В нормальном состоянии конституция сангвиника проявляется как упругость и подвижность,. Даже походка этого человека отражает эти свойства - она быстрая, но плавная и упругая.

Сангвиник

- Сангвиник быстро переключается с одного вида деятельности на другой. Легко управляет своей работоспособностью, которая обычно очень высокая не зависимо от внешних и внутренних причин. Привычки у него образуются быстро и легко, а сформированные навыки закрепляются и долго сохраняются. В работе, как и в личных отношениях, сангвиник склонен, прежде всего, ориентироваться на <человеческий фактор>. Наилучшими сферами для самореализации сангвиника являются воспитательно - преподавательская работа, где упор делается не на техническую сферу,) косметология, общественное питание, рекрутинг, знакомства и т.д. Сангвиник является, пожалуй, самым приятным и душевным руководителем с точки зрения подчиненных. Однако технические моменты в работе часто вызывают у сангвиников затруднение. Его сильная черта - уговоры и расположение к себе - не всегда срабатывает в условиях, например, планового производства.

Сангвиник

- Круглое, "шарообразное" туловище, округлые формы, низкий, редко средний рост.
- Сильное развитие внутренних полостей тела (головы, груди, живота) при слабо развитой структуре плечевого пояса и конечностей.
- Акцент в центре туловища на округлом животе.
- Короткие, широкие кости и мышцы - вид круглых "нашлепок" на плечах, как латы. Выпуклый рельеф мышц.
- Явно выраженная жировая ткань, жир откладывается равномерно во всех частях тела.
- Низкая скорость обмена веществ - вес прибывает, даже если есть относительно мало.
- Короткая, широкая, выпуклая грудная клетка, тупой реберный угол.
- Круглая шарообразная голова., верхняя и нижняя часть черепа равны по объему, круглый, шарообразный контур темени.
- Лоб круглый, без выступов и неровностей, плавно закругленный, почти незаметный переход к волосистой части.
- Подбородок и скулы не выражены.
- Нос явно не выражен, "утиный", "картошкой" или слегка вздернут.
- Затылок круглый или плоский, без выступов, переход в шею очерчен слабо.
- Шея слабо или совсем не выражена, короткая, толстая.
- Ноги короткие, гладкие, круглые.

Известные люди

- *Лермонтов, Наполеон и Петр1 - сангвиники,*
- *Кутузов, Крылов - флегматики,*
- *Суворов и Пушкин - холерики,*
- *Гоголь - меланхолик.*

НО! На развитие личности у психологов
неоднозначные взгляды!