

# 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?

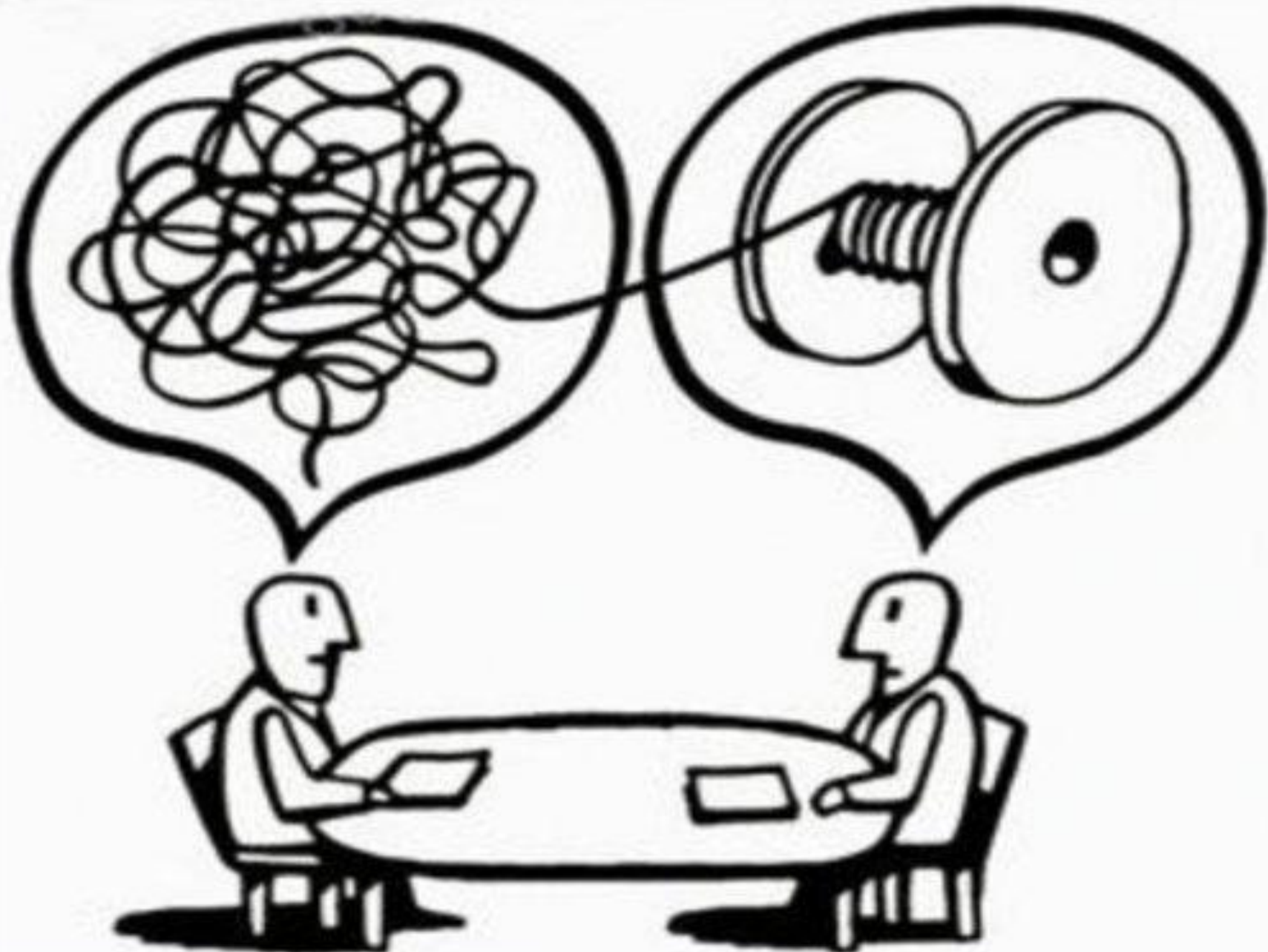


# Отрасли и виды психологии как науки и как социального явления:

- 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

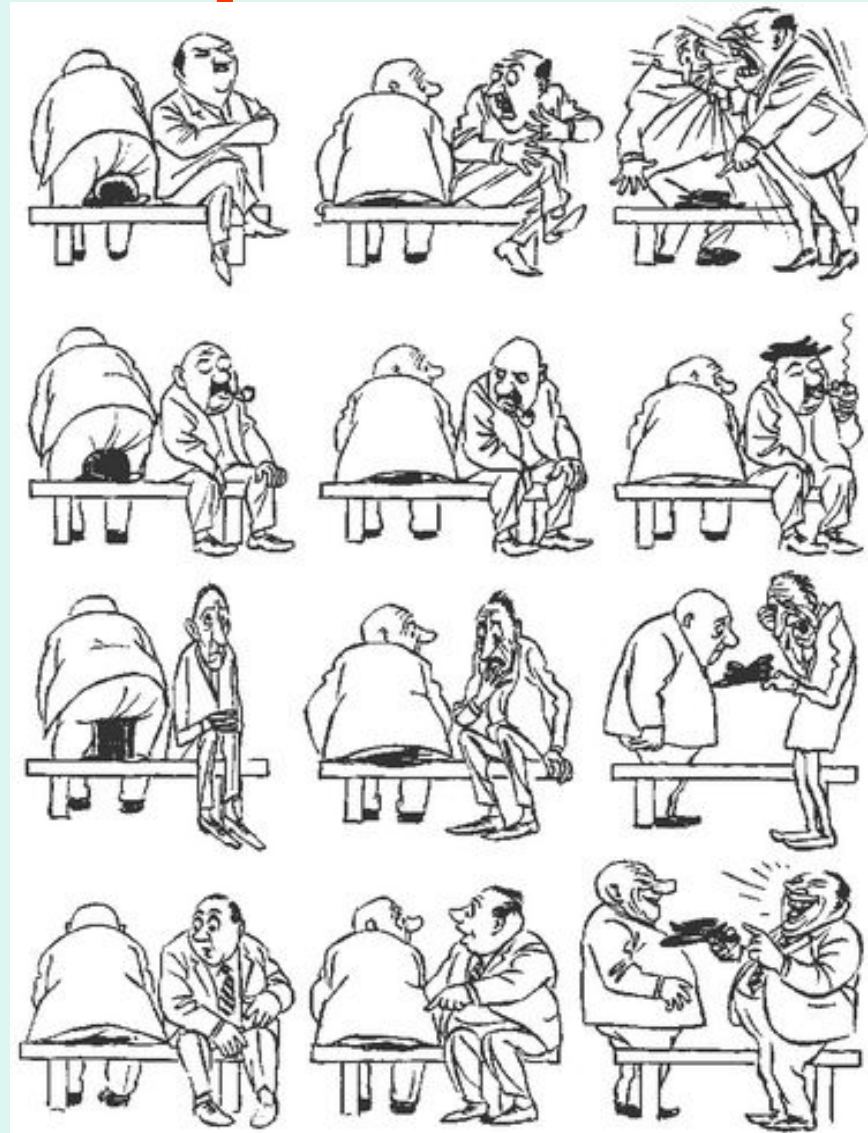
## И. П. Павлов описал 3 основные свойства нервных процессов, которые определяют тип нервной системы:

- 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



ОЖДО  
ТЫ БУДЕШЬ  
ТАКОЙ?





*Phlegmaticus*



*Cholericus*



*Sanguificus*

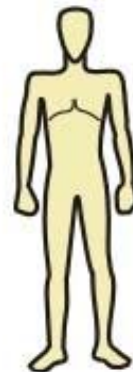
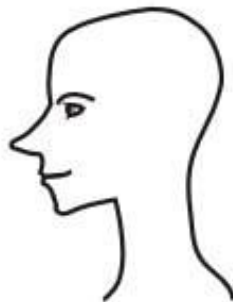


*Melancholicus*



# 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.

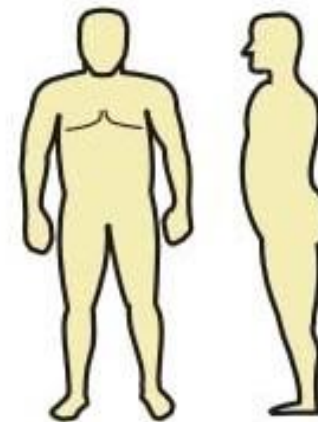
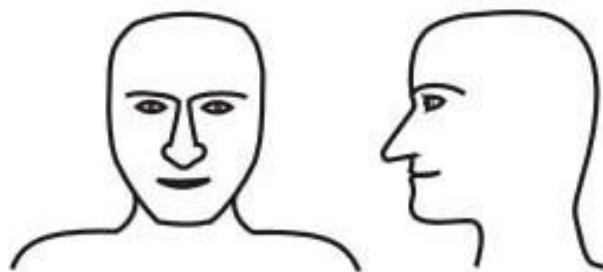
# Меланхолик

- 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 мускулы 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

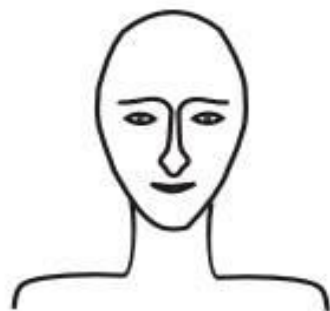
- Флегматика наверно можно назвать рекордсменом по работоспособности и производительности, что делает его незаменимым во всех областях, связанных с производством. При всей внешней ленивости и медлительности флегматик достигает лучших результатов по объему и качеству работы по сравнению с людьми любых 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

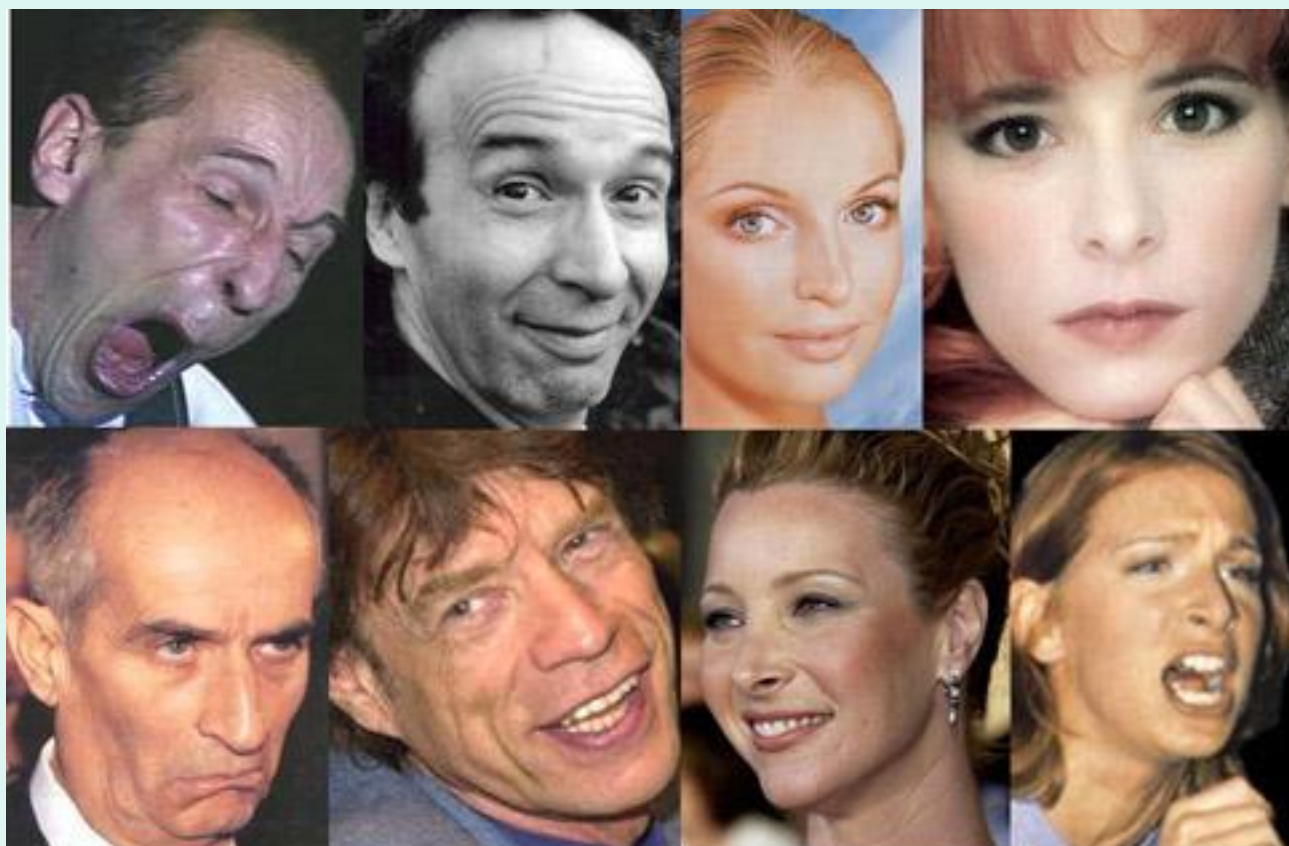
- Замедленные движения, спокойная и уверенная, как бы плывущая походка
- Квадратно-прямоугольное, "бочкообразное" туловище. Массивная, плотная, крепко сбитая фигура, угловатые формы.
- Одинаковое развитие внутренних полостей тела (головы, груди, живота), структуры плечевого пояса и конечностей.
- Акцент 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.

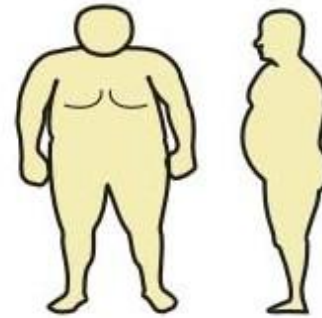
# Холерик


- 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, удлиненный, 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!