

ЗАДАНИЕ:

- 1) Если Вас не было на уроке или не было урока, прочитайте информацию, очень кратко законспектируйте её.
- 2) Пройти тест Айзенка:
<http://mozgius.ru/psihologiya/testy/test-ayzenka-na-temperament.html>
- 3) Сделать вывод по результатам о своем темпераменте, вывод на листочке или тетради. В выводе вы рассуждаете об особенностях своего темперамента: плюсы, минусы, над чем можно поработать.

Свойства нервной системы

и профессиональная деятельность

Двойственность индивидуальных способностей

Такие индивидуальные особенности как интересы, склонности характеризуются непостоянством, колебаниями, изменчивостью.

Такие особенности как черты, связанные с индивидуальными проявлениями основных свойств нервной системы изменить практически нельзя, но невозможно и не обращать на них внимания, ибо их влияние ощутимо в деятельности, в поведении, во взаимоотношениях с окружающими.

Постоянство индивидуального поведения в определенных ситуациях – первый признак того, что в основе его лежат природные свойства нервной системы.

Наиболее изученные свойства НС:

- **сила-слабость** (то есть степень выносливости, работоспособности нервной системы, ее устойчивость к различного рода помехам)
 - **подвижность-инертность** (то есть скорость смены и скорость протекания процессов возбуждения и торможения).
-

Сила нервной системы обеспечивает эмоциональную, психологическую устойчивость человека к воздействию сверхсильных раздражителей и тем самым повышает надежность в экстремальных ситуациях.

Человек со слабой НС:

- чаще всего спокойно-тихий, осторожный, послушный.
- не может долго участвовать в шумных, подвижных делах, что связано с его небольшим запасом сил, повышенной утомляемостью.
- часто склонен к аккуратности, отличается повышенной впечатлительностью.
- В непривычной среде, при повышенном к нему внимании теряется, не находит нужных слов, не отвечает на вопросы, не выполняет простейших просьб.
- обладает повышенной чувствительностью (отличается особой уязвимостью, болезненно реагируют на критику, недовольство окружающих)
- часто не хватает уверенности в себе, им свойственны боязнь неудачи и страх глупо выглядеть, вследствие чего для них значительно осложняется продвижение к успеху.

Преимущества слабой НС:

- обладает гораздо более высокой чувствительностью по сравнению с сильной НС;
 - ориентированы на высокую точность, тщательность выполнения деятельности, на более строгий контроль за качеством выполнения;
 - гораздо лучше, продуктивнее и с меньшими затратами справляются с однообразной монотонной работой.
-

Могут быть рекомендованы профессии, требующие особой точности, например:

- Ювелир
- Огранщик
- Зубной техник
- Программист
- Музыкант
- Художник

Люди со слабой НС обладают преимуществом в овладении профессиями, в которых главным являются взаимоотношения с другими людьми, общение (то есть типа "человек - человек").

Человек с сильной НС:

- ❑ чаще всего бодрый, уверенный в себе, не испытывающий напряжения в учении, поражающий легкостью, с которой он осваивает значительный по объему материал.
 - ❑ полон энергии, неутомим, постоянно готов к деятельности. Он почти не бывает усталым, вялым, расслабленным.
 - ❑ включаясь в работу, он почти не испытывает трудностей; ему нипочем дополнительные нагрузки, переход к незнакомой новой деятельности.
 - ❑ отличается умением эффективно использовать время, способность выполнить за тот же отрезок времени больше, чем другие, благодаря своей выносливости, отсутствию остановок и сбоев в работе.
 - ❑ обладает способностью адекватно реагировать на сверхсильные раздражители, даже имеющие устрашающий характер.
-

Преимущества сильной НС:

- лица с сильной НС в нестандартной, сложной ситуации (аварии, взрывы, пожары, стихийные бедствия) способны правильно оценить обстановку, сохранить выдержку, самообладание, найти оптимальное решение для нормализации чрезвычайного положения.
- в сложной обстановке лицам с сильной НС легче сохранить самообладание, они способны принять правильное решение в условиях дефицита времени, не растеряться

Могут быть рекомендованы профессии, в которых возможно возникновение сложных ситуаций:

- Летчики-испытатели
- Космонавты
- Авиадиспетчеры
- Хирурги

В ряде профессий люди с сильной НС лучше всего справятся с обеспечением безаварийной работы всей системы "человек - машина".

Согласно исследованиям психологов

правильность действий профессионала в экстремальной ситуации зависит не столько от стажа и опыта работы, сколько от силы нервной системы.

При выборе профессии обязательно должно учитываться свойство силы - слабости нервной системы.

Людям со слабой НС не рекомендуется выбирать профессии, в которых реально возможно возникновение аварийных, экстремальных, опасных для жизни ситуаций.

Однако, следует помнить:

Не всегда требуется коренная перестройка планов на будущее: всегда можно выбрать в этой же профессиональной сфере другую специальность.

Даже в профессии летчика есть рабочие посты, не предъявляющие слишком жестких требований к человеку, - это летчик сельхозавиации, вертолетчик.

В профессии врача лицам со слабой нервной системой противопоказаны такие специализации, как реаниматолог, хирург. Но им могут быть рекомендованы специальности терапевта, санитарного врача, фармацевта, стоматолога.

Высокие скоростные показатели
выполнения разных видов
деятельности обеспечиваются такой
особенностью нервной системы, как
подвижность и лабильность

«Подвижность» характеризуется:

- высокий темп,
 - быстрая переключаемость с одного вида работы на другой,
 - скорость,
 - хорошее распределение внимания между разными видами деятельности.
-

«Инертность» характеризуется:

- медлительность,
 - неторопливость,
 - обстоятельность как при выполнении любой деятельности, так и в движениях, речи, выражении чувств.
-

Минусы «подвижности»

- ❑ торопливость,
 - ❑ небрежность,
 - ❑ стремление быстрее перейти к другому виду работы, не доведя дело до конца,
 - ❑ менее глубоко вникают в суть проблем, часто схватывают лишь поверхностный слой знаний.
-

Плюсы «инертности»

- ❑ работают более вдумчиво,
 - ❑ свойственна основательность, кропотливость,
 - ❑ четкое планирование действий,
 - ❑ стремление к порядку.
-

Круг профессий, которые требуют
очень высоких скоростей
выполнения работы достаточно
узок.

В большинстве профессий добиться
успеха можно людям с разными
показателями скорости протекания
психических процессов.

В зависимости от особенностей нервных процессов можно теоретически вывести 24 типа темперамента, но практически чаще всего наблюдаются те четыре типа, которые известны нам из классического учения о темпераментах.

Впервые это понятие в обиход ввел древнегреческий врач Гиппократ. Он полагал, что различия между людьми объясняются соотношением в их теле жидкостей (кровь, лимфа, желчь).

- у сангвиников преобладает кровь (по-латыни «сангвис»),
- у холериков — желтая желчь («холе»),
- у флегматиков — слизь, или лимфа («флегма»),
- у меланхоликов — черная желчь («меланхоле»).

Сангвинический тип темперамента характеризуется энергией и большой работоспособностью :

- ❑ ему подходит работа, в которой много разнообразия, которая постоянно ставит перед ним новые задачи,
 - ❑ он готов все время действовать и что-то организовывать, поэтому ему подходят руководящие должности
 - ❑ Работая, он может легко сосредоточиться и так же легко переключиться с одной работы на другую, но не способен вникать в детали и не переносит однообразия.
-

Холерик отличается вспыльчивостью и порывистостью :

- работу выполняет с большим внутренним напряжением, очень энергично, полностью отдаваясь своей деятельности,
 - свою огромную энергию распределяет неравномерно, поэтому ему подходит цикличная деятельность, периодически требующая большой, но периодической затраты энергии, связанная с напряжением и опасностью, чередующаяся с более спокойной работой.
-

Флегматик спокоен и уравновешен :

- ❑ он упорный и старательный работник, однако только в той области, к которой он привык.
- ❑ не подходит работа, отличающаяся разнообразием, зато монотонная деятельность (например, работа на конвейере) трудности для него не представляет.
- ❑ работает неторопливо, но может достичь хороших результатов благодаря своей твердости, настойчивости и продуманной организацией своего труда.

Меланхолика характеризует низкий порог ощущения и повышенная чувствительность к внешним раздражителям

- ❑ низкая работоспособность,
- ❑ не хочет брать на себя обязательства, боится, что не сумеет их выполнить.
- ❑ предпочитает работать в одиночку.
- ❑ Благодаря своей высокой чувствительности, он легко улавливает и понимает тонкости в поведении людей, окружающем его мире, а так же в искусстве, литературе, музыке.
- ❑ Меланхолику подходит работа, требующая внимания, умения вникнуть и проработать мельчайшие детали.
- ❑ Ему противопоказана деятельность, требующая значительного напряжения значительного напряжения, связанная с неожиданностями и осложнениями.