

# 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.

Людам 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.