

ТИПЫ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ И ТЕМПЕРАМЕНТ.

Карпачева Д.Ю. 520671

Особенно	Типы	Сильные			Слабый	
сти нервных процессов	нервной системы	безудерж ный	живой	инертный	Соотношение типов нервной системы и темперам	
	сила уравнове шенность подвижно сть	сильный неуравнов ешенный подвижны й	сильный уравнове шенный подвижны й	сильный уравновешен ный инертный		слабый неуравновеш енный подвижный или инертный
	темпераме нт	холерик	сангвиник	флегматик		меланхолик

1. Сильный, неуравновешенный, подвижный – безудержный. Он отличается сильными процессами возбуждения и слабыми процессами торможения.

2. Сильный, уравновешенный, подвижный – живой. У этого типа процесса возбуждения и торможения протекают с одинаковой силой, легко сменяя друг друга.

3. Сильный, уравновешенный, инертный – спокойный. Этот тип отличается от предыдущего инертностью, замедленной сменяемостью процессов возбуждения и торможения.

4. Слабый тип характеризуется слабыми процессами возбуждения и торможения с преобладанием последнего, инертный.

Темперамент характеризует динамику психических процессов и состояний личности по определенным признакам, которые отечественный психолог В.С. Мерлин назвал свойствами темперамента. К ним относятся следующие:

- **Сенситивность** – характеризуется наименьшей силой раздражителя, вызывающего какую-либо психическую реакцию. У сенситивных людей ощущения возникают при незначительной интенсивности раздражителя, у них высокая чувствительность.

- **Реактивность** определяется силой эмоционального ответа. Человек реактивный – это человек впечатлительный, эмоционально реагирующий на внешние и внутренние воздействия.
- **Активность** – свойство, которое проявляется в энергичности, с какой человек воздействует на внешний мир, в том, с каким упорством он преодолевает препятствия, мешающие достижению цели, в выраженности его целенаправленности, настойчивости, сосредоточенности внимания.

- **Соотношение активности и реактивности** свидетельствует о том, насколько велик элемент случайности в деятельности человека.
- **Темп реакции** характеризует быстроту протекания психических процессов: познавательных, эмоциональных, волевых, а также речи, двигательных реакций и действий.
- **Пластичность – ригидность.** Пластичность характеризуется легкостью, гибкостью приспособления человека к изменяющимся условиям жизни, деятельности среды; ригидность же – инертностью, способностью быстро приспособиться к любым изменениям, стереотипностью поведения.

Экстраверсия – интроверсия. Этим свойства

выражаются в обращении человека преимущественно во внешний мир (экстраверсия) или во внутренний мир образов, мыслей, чувств (интроверсия). От этой преимущественной направленности зависят особенности реагирования людей, их деятельности, их контактности или замкнутости.

типы темперамента:

1. **Холерический темперамент**, в основе которого лежит сильный неуравновешенный тип нервной системы, характеризующийся повышенной возбудимостью. Чувства возникают у них быстро, отличаются высокой интенсивностью и устойчивостью. Внешнее выражение чувства отчетливо. Однако реактивность у них преобладает над активностью.

Поэтому холерики нервны, необузданны, несдержанны, вспыльчивы, порывисты. Со всей страстностью отдаваясь делу, преодолевая различные препятствия, они способны забросить его, если возникло плохое настроение или неверие в успех. Холерики склонны к бурным эмоциям, вспышкам, аффектам, сменам настроения, резки в обращении с людьми. Им свойственен быстрый темп психических реакций.

2. Сангвинический темперамент, в основе которого лежит сильный, уравновешенный и подвижный тип нервной деятельности. Люди этого темперамента отличаются повышенной реактивностью и активностью при их уравновешенности. Они живо откликаются на каждое событие, впечатлительны и легко увлекаются новым делом, но быстро остывают и могут не довести дело до конца

Реактивность и активность сбалансированы, поэтому их легко дисциплинировать, они без труда сдерживают свои эмоции и чувства. Эмоции и чувства возникают и сменяются у них быстро. Поведение сангвиников пластично. Они легко приспосабливаются к любой новой обстановке и новым требованиям, переключают внимание, сходятся с людьми, первыми завязывают дружбу. Легко усваивают и переделывают навыки. У них высокий темп реакции.

3. Флегматический темперамент, в основе которого лежит уравновешенный, сильный тип ВНД, чем он схож с сангвиником. Но подвижность его нервных процессов характеризуется инертностью – в этом его отличие. Отличается малой реактивностью. Только очень сильные впечатления могут вывести его из состояния равновесия, заставить проявить свои переживания. У флегматиков чувства возникают медленно, сохраняются длительно, аффектов не бывает, мимика и жесты однообразны, невыразительны. высокая активность преобладает над слабой реактивностью. Представители этого типа темперамента терпеливы, выдержаны, легко сдерживают порывы, не тратят напрасно силы, доводят дело до конца. Они очень ригидные, к новой обстановке приспособляются с трудом, ценят привычный образ жизни, привычную работу и круг общения.

4. Меланхолический темперамент, в основе которого лежит слабый тип ВНД. Высокочувствительны, поэтому легкоранимы, обидчивы, иногда слезливы. Для них характерна малая реактивность, медленное возникновение чувств, но в то же время большая их глубина, в силу чего они могут накладывать отпечаток на весь склад его личности. Настроения у них устойчивы, но часто носят астенический характер. У меланхоликов пониженная активность. Они не умеют и не любят работать быстро, без отдыха; легко устают, не любят новой работы, неуверены в себе, трудности их пугают. При этом опускаются руки, снижается их энергия. Психический темп у них медленный, движения тоже замедленные, речь тихая, не быстрая, мимика слабая, невыразительная.

Меланхолики ригидны и интровертированы, замкнуты, необщительны. Они смущаются при знакомстве с новыми людьми, иногда теряются при общении с ними, склонны уходить в себя, обращаться к миру собственных мыслей, образов, чувств. В привычной обстановке могут быть очень контактными, отличаются тактичностью, считаются с чувствами других людей.

психологической структуры

темперамента» Б.Н. Смирнова

Опросник Б.Н. Смирнова позволяет выявить ряд полярных свойств темперамента: экстраверсию – интроверсию, эмоциональную возбудимость – эмоциональную уравновешенность, темп реакции (быстрый – медленный), активность (высокую – низкую). Он также имеет шкалу искренности испытуемого при ответах на вопросы, позволяющую оценить надежность полученных результатов. **Инструкция:**

Вам предлагается ответить на 48 вопросов. Отвечайте на каждый вопрос «да» (+) или «нет» (-), ставя свой ответ в таблице рядом с номером вопроса. Отвечайте на все вопросы, ничего не пропуская. Чем искреннее будут ваши ответы, тем точнее Вы изучите свой темперамент.

Текст опросника:

1. Вы любите часто бывать в компании?
2. Вы избегаете иметь вещи, которые ненадежны, непрочны, хотя красивы?
3. Часто ли у вас бывают спады и подъемы настроения?
4. Во время беседы вы очень быстро говорите?
5. Вам нравится работа, требующая полного напряжения сил и способностей?
6. Бывает ли, что вы передаете слухи?

7. Считаете ли вы себя человеком очень веселым и жизнерадостным?

8. Вы очень привыкаете к определенной одежде, ее цвету и покрою, так, что неохотно меняете ее на что-нибудь другое?

9. Часто ли вы чувствуете, что очень нуждаетесь в людях, которые вас понимают, могут ободрить или утешить?

10. У вас очень быстрый почерк?

11. Ищете ли вы сами себе работу, занятие, хотя можно было бы и отдыхать?

12. Бывает ли так, что вы не выполняете свои обещания?

13. У вас много очень хороших друзей?

14. Трудно ли вам оторваться от дела, которым вы поглощены и переключиться на другое?

15. Часто ли вас терзает чувство вины?

16. Обычно вы ходите очень быстро, независимо от того, спешите или нет?

17. В школе вы бились над трудными задачами до тех пор, пока не решали их?

18. Бывает ли, что иногда вы соображаете хуже, чем обычно?

19. Вам легко найти общий язык с незнакомыми людьми?

20. Часто ли вы планируете, как будете вести себя при встрече, беседе и т.д.?

21. Вы вспыльчивы и легко ранимы намеками и шутками над вами?

22. Во время беседы вы быстро жестикулируете?

23. Чаще всего вы просыпаетесь утром свежим и отдохнувшим?

24. Возникают ли у вас такие мысли, что вы не хотели бы, чтобы о них знали другие?

25. Вы любите подшучивать над другими?

26. Склонны ли вы к тому, чтобы основательно проверить свою точку зрения, прежде чем сообщить ее кому-либо?

27. Часто ли вам снятся кошмары?

28. Обычно легко ли вы запоминаете и усваиваете новый учебный материал?

29. Вы настолько активны, что вам трудно даже несколько часов быть без дела?

30. Бывает ли, что, разозлившись, вы выходите из себя?

31. Вы можете внести оживление в довольно скучную компанию?

32. Вы обычно долго раздумываете, принимая какое-то решение, даже не очень важное?

33. Вам говорили, что вы принимаете все слишком близко к сердцу?

34. Вам нравится играть в игры, требующие быстрой и хорошей реакции?

35. Если у вас что-то долго не получается, то вы все же пытаетесь сделать это?

36. Возникало ли у вас, хотя бы кратковременно, чувство раздражения к родителям?

37. Считаете ли вы себя открытым и общительным человеком?

38. Обычно вам трудно взяться за новое дело?

39. Беспокоит ли вас чувство, что вы чем-то хуже других?

40. Обычно вам трудно что-то делать вместе с медлительными и неторопливыми людьми?

41. Вы можете в течение дня долго и продуктивно заниматься чем-либо, не чувствуя усталости?

42. У вас есть привычки, от которых следовало бы избавиться?

43. Вас иногда принимают за человека беззаботного?

44. Считаете ли вы хорошим другом только того, чья симпатия к вам надежна и проверена?

45. Вас можно быстро рассердить?

46. Во время дискуссии вы обычно быстро находите подходящий ответ?

47. Вы можете заставить себя долго и продуктивно, не отвлекаясь, заниматься чем-либо?

48. Бывает, что вы говорите о вещах, в которых совсем не разбираетесь?

Подсчет результатов:

Экстраверсия – интроверсия = «да»(1, 7, 13, 19, 25, 31, 37)х3; (4, 43)х2 = _____
_____ группа

Ригидность – пластичность = «да» (8, 26, 32)х3;
(2, 14, 20, 38, 44)х2; «нет» (19, 46)х1 = _____

Эмоциональная возбудимость –
уравновешенность = «да» (5, 21, 33, 39, 45)х3; (3, 9)х2; 27х1 = _____

Быстрота реакции - медлительность = «да»
(4, 16, 28)х3; (10, 22, 34, 40, 46)х2 = _____

Активность – пассивность = «да» (5, 11, 17,
23, 29, 35, 41, 47)х3; 10х1; «нет» 38х1 = _____

Искренность = «да» (30, 36, 42, 48)х3; (6, 12)
х2; (18, 24, 25)х1; «нет» 23х1 = _____

<u>Интерпретация результатов:</u>	Очень высокая	Высокая	Средняя	Высокая	Очень высокая	
Экстраверсия	22-25	17-21	12-16	7-11	0-6	Интроверсия
Ригидность	16-21	12-15	7-11	3-6	0-2	Пластичность
Эмоциональная возбудимость	18-20	14-17	8-13	4-7	0-3	Эмоциональная устойчивость
Быстрота реакции	18-19	14-17	9-13	5-8	0-4	Медлительность
Активность	24-26	21-23	14-20	9-13	0-8	Пассивность