

# Типы высшей нервной деятельности: ключевые понятия и влияние

Изучаем разные типы высшей нервной деятельности и их роль в поведении человека.



# Истоки и важность темы высшей нервной деятельности

И.П. Павлов положил начало исследованиям ВНД, объяснив индивидуальные реакции на стимулы. Эти знания важны для медицины, психологии и педагогики.

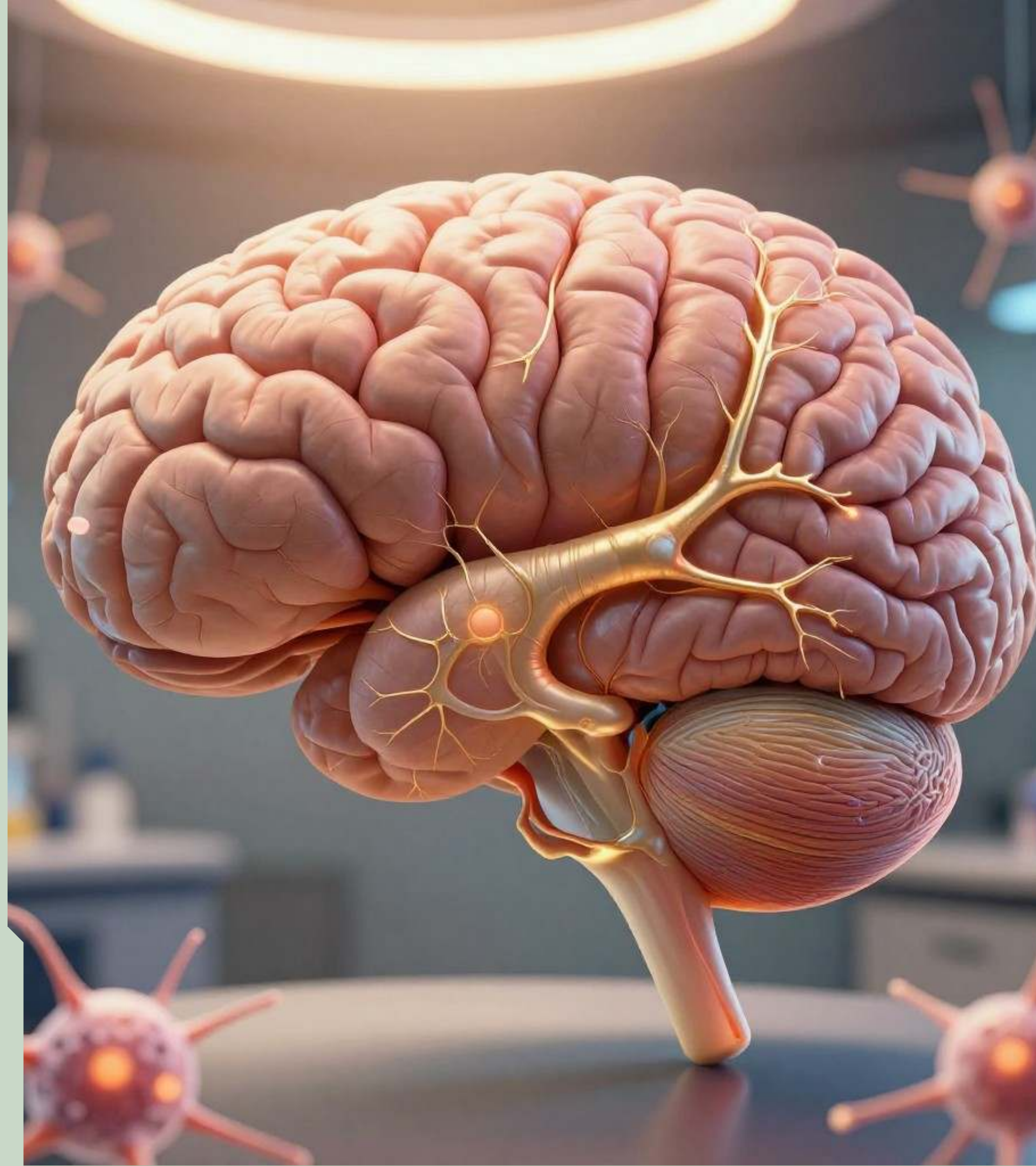
# Что такое высшая нервная деятельность?

## Определение ВНД

Высшая нервная деятельность — процессы в коре головного мозга, обеспечивающие сознание и мышление. Она отвечает за формирование навыков и адаптацию к новым условиям.

## Функции ВНД в поведении

ВНД проявляется через разные реакции на одни и те же раздражители, показывая индивидуальные особенности человека и его способности к обучению.



# Вклад И.П. Павлова в науку о ВНД

01

---

Павлов разработал учение об условных рефлексах, обнаружив закономерности возбуждения и торможения в нервной системе.

02

---

Он первым описал типы высшей нервной деятельности у людей и животных, выделив их врожденные особенности и устойчивость.

03

---

Основал лабораторию, где доказал влияние физиологии мозга на поведение, заложив основы нейропсихологии.



## Ключевые характеристики типов ВНД

Сила нервных процессов определяет устойчивость к нагрузкам и утомлению, что влияет на выносливость и работоспособность.

Уравновешенность и подвижность отражают гармонию между возбуждением и торможением, а также гибкость смены реакций и поведения.

**до 80%**

людей с сильной  
нервной системой  
способны выдерживать  
значительные  
физические и  
психологические  
нагрузки

Сильная нервная система способствует быстрому восстановлению после стрессов и длительной активности.



# Основные типы высшей нервной деятельности

Сравнение характеристик четырёх типов ВНД с их преимуществами и недостатками по классификации Павлова.

Типы ВНД определяют индивидуальный стиль реагирования и способы адаптации в разных ситуациях.

| Тип        | Сила    | Уравновешенность | Подвижность | Плюсы                           |
|------------|---------|------------------|-------------|---------------------------------|
| Холерик    | Сильный | Неуравновешенный | Подвижный   | Энергичен<br>решителен          |
| Сангвиник  | Сильный | Уравновешенный   | Подвижный   | Жизнерадостен<br>адаптивен      |
| Флегматик  | Сильный | Уравновешенный   | Инертный    | Устойчив к стрессу,<br>терпелив |
| Меланхолик | Слабый  | Неуравновешенный | Инертный    | Вдумчив,<br>ответствен          |

Теория типологии ВНД И.П. Павлова

# Связь типов ВНД и темпераментов

1

Холерик проявляет сильные эмоции, быстро реагирует и активно выражает свои чувства, что влияет на его поведение.

2

Сангвиник отличается легкостью переключения между задачами, оптимизмом и общительностью в ежедневном общении.

3

Флегматик сохраняет спокойствие и стабильность, медленно, но уверенно решает задачи, редко подвержен стрессам.

4

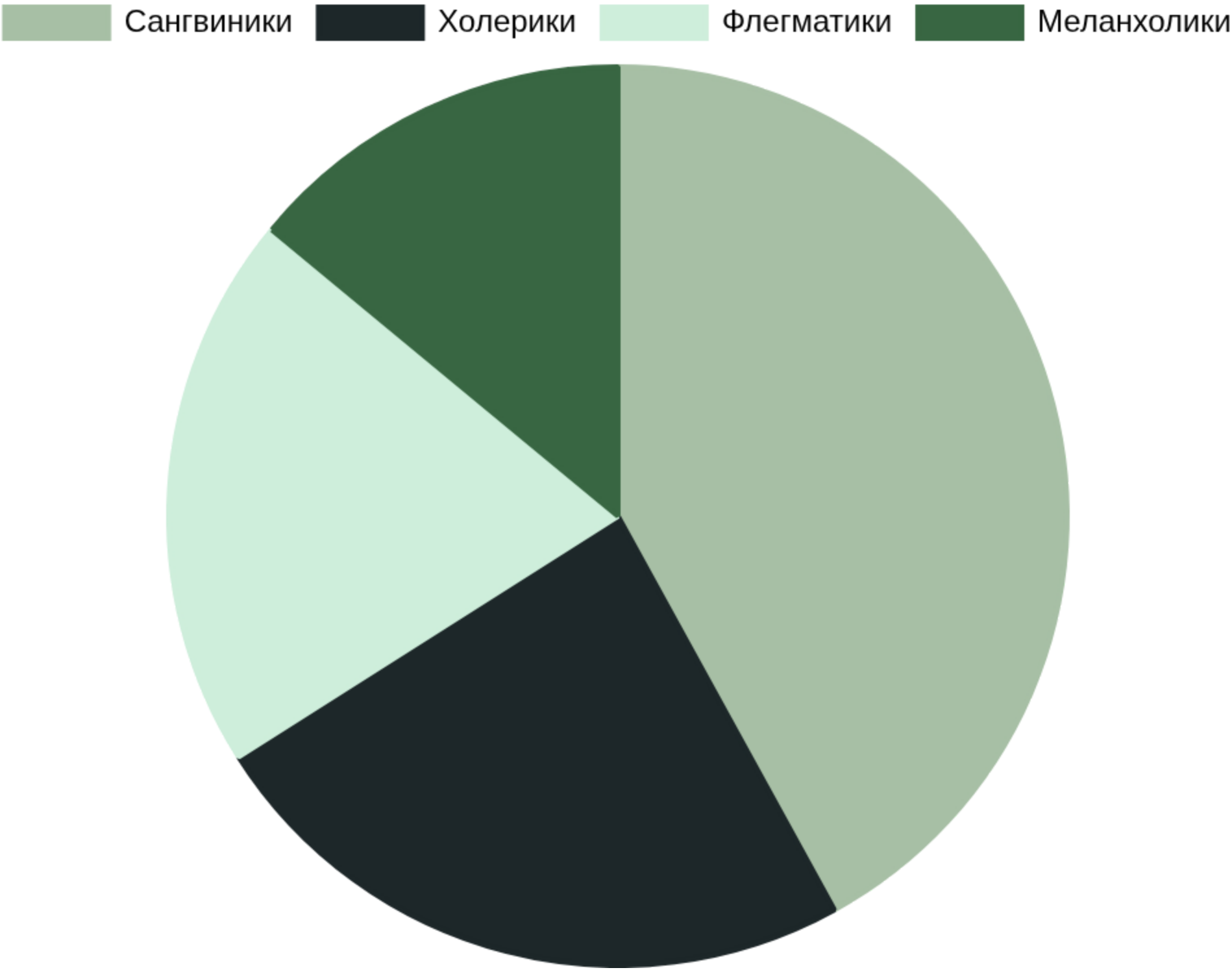
Меланхолик чувствителен к критике, склонен к глубоким переживаниям и нуждается в поддержке окружающих.



# Типы ВНД у школьников: распределение

Преобладание сангвиников объясняется их социальной активностью и легкостью адаптации в коллективе.

Распределение типов свидетельствует о разнообразии нервных систем, влияющих на учебные и социальные способности подростков.



Психологические исследования школ России, 2023

# Физиологические основы типов высшей нервной деятельности

01

Сочетание процессов возбуждения и торможения в коре головного мозга формирует тип ВНД, определяя реактивность и устойчивость к стрессам.

---

Скорость передачи нервных импульсов и свойства синапсов влияют на подвижность и гибкость поведения каждого человека.

---

02

03

Уровень нейромедиаторов, таких как дофамин и серотонин, регулирует настроение и восприимчивость к внешним раздражителям.

---

# Особенности сангвинического типа ВНД



## Активность и лидерство в школьной жизни

Сангвиник быстро включается в коллектив и становится душой компании. Его энергия помогает организовывать совместные проекты и поддерживать позитивную атмосферу в группе. Благодаря высокой коммуникабельности такие дети часто занимают лидерские позиции в школьных мероприятиях.



## Быстрая адаптация к переменам

Представители сангвинического типа легко приспосабливаются к новым ситуациям, будь то смена расписания или новые предметы. Их гибкость в мышлении и оптимизм позволяют успешно справляться с вызовами учёбы и социальной жизни.

# Особенности флегматического типа ВНД

Стойкость и усидчивость в обучении  
Флегматики отличаются устойчивостью к стрессам и способны долго концентрироваться на рутинных заданиях. Их спокойствие помогает делать даже сложные проекты последовательно и тщательно, что ценится в учебе и на практике.

Размеренность в поведении и отношениях  
Представители этого типа отличаются медлительностью, но их постоянство и предсказуемость создают ощущение надёжности. В коллективах такие дети часто занимают роль миротворцев и исполнителей важных задач.



# Особенности холерического типа ВНД



## Энергия и страсть в действиях

Холерики стремятся быть в центре событий, быстро принимают решения и не боятся инициативы. Их высокая эмоциональность иногда приводит к конфликтам, но она же помогает тонко чувствовать динамику изменений.



## Импульсивность и резкие реакции

Склонность к быстрым и сильным эмоциям делает холериков восприимчивыми к стрессам и перепадам настроения. Они могут проявлять нетерпение и раздражительность, что требует работы над самоконтролем.

# Особенности меланхолического типа ВНД

## Чувствительность и глубокие переживания

Меланхолики остро реагируют на критику и перемены в окружении, что делает их эмоционально уязвимыми. Они предпочитают спокойную обстановку и избегают шумных компаний, где чувствуют себя неуверенно.

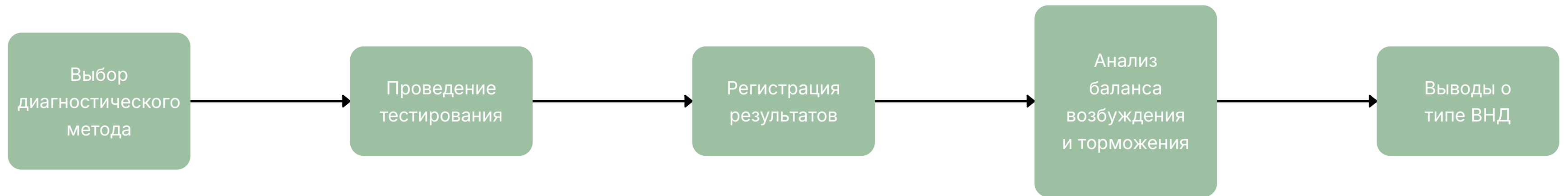
## Тенденция к утомляемости и тревожности

Из-за высокой чувствительности меланхолики быстрее испытывают усталость и подвержены тревожным состояниям. Для них важна поддержка и понимание окружающих, особенно в стрессовых ситуациях.



# Алгоритм определения типа ВНД

Используется школьными психологами для точной диагностики.



# Типы ВНД в обучении и социальной адаптации

1

Сангвиники быстро усваивают материал и легко устанавливают контакты с одноклассниками, что способствует их активному участию в учебном процессе.

2

Флегматики проявляют терпение и настойчивость, что обеспечивает им стабильные успехи при долгосрочном обучении и решении сложных задач.

3

Холерики работают с высокой скоростью, однако им сложно сосредоточиться на монотонных заданиях, что может снижать качество результата.

4

Меланхоликам необходима эмоциональная поддержка и индивидуальный подход, чтобы комфортно адаптироваться к учебным и социальным требованиям.

# Генетика и средовые факторы в формировании ВНД

01

Тип ВНД во многом формируется наследственно, передаваясь от родителей через генетические механизмы, что предопределяет основные характеристики нервной системы.

02

Средовые условия, такие как стиль воспитания, уровень стресса и особенности учебной нагрузки, существенно влияют на проявление и развитие черт ВНД.

03

С помощью целенаправленных тренировок и коррекционных программ возможно частичное изменение выраженности качеств, улучшая адаптацию и устойчивость подростков.

# Известные личности и их типы ВНД

Михаил Ломоносов  
— яркий сангвиник

Ломоносов выделялся жизнерадостностью и разносторонними интересами, что соответствует склонности сангвиника легко адаптироваться и быть активным в самых разных областях.



Александр Пушкин  
— страстный холерик

Пушкин был импульсивным и эмоциональным, что выражалось в его творчестве и характере. Холерический тип позволял ему быстро реагировать и выражать живые чувства.



Иван Крылов —  
пример флегматика

Крылов отличался систематичностью и стабильностью в работе, что характерно для флегматиков. Его спокойный характер помогал сосредоточиться на важных деталях.



Антон Чехов —  
типичный  
меланхолик

Чехов проявлял глубокие переживания и чувствительность в своих произведениях и жизни, что указывает на особенности меланхолического типа ВНД.



# Развитие и коррекция ВНД у подростков

01

---

Развитие саморегуляции помогает подросткам лучше управлять своими эмоциями и поведением в разных ситуациях, способствуя гармоничному развитию.

02

---

Психотехнические упражнения и программы релаксации снижают уровень стресса и повышают устойчивость нервной системы, что важно для адаптации.

03

---

Создание поддерживающей среды в семье и школе способствует развитию положительных качеств и снижению негативных проявлений разных типов ВНД.

# Значение понимания типов ВНД для подростков

Знание своего типа ВНД помогает подросткам осознанно развивать сильные стороны, строить успешные отношения и преодолевать сложности, что благоприятно влияет на учебу и личностный рост.

