

# **Психологическая уравновешенность ОБЖ 7 класс**

**учитель ОБЖ  
МБОУ СОШ №14 г.о. Мытищи МО  
Айсубаков Г.Н.**

# **Психологическая уравновешенность**

**«Ничто - ни слова, ни мысли, ни даже поступки  
наши не выражают так ясно и верно нас самих  
и наши отношения к миру, как наши  
чувствования...»**

**К.Д. Ушинский**

# **Понятие о психологической уравновешенности**

---

**Психологическая уравновешенность -**  
способность человека управлять своими  
поступками и поведением под  
воздействием различных по силе и  
качеству эмоций, соответствующим  
образом реагировать на различные  
жизненные обстоятельства, уметь  
находить друзей и единомышленников,  
жить в согласии с собой и окружающими.

# Понятие об эмоциях и эмоциональности

---

**Эмоции** - это переживания, возникающие у человека под влиянием общего состояния организма и удовлетворения его потребностей.

# Эмоциональность —

---

это способность человека по-разному переживать различные жизненные обстоятельства и реагировать на них.

Ваше поведение во многом обусловлено, с одной стороны, внешними факторами - социальной средой, т.е. вашим окружением, системой ценностей принятых в обществе; с другой стороны - внутренними факторами - жизненным опытом, приобретенным в семье, школе, в процессе общения с друзьями, некоторыми врождёнными качествами как ваш темперамент.

# Понятие о темпераменте

---

**Темперамент** – совокупность индивидуальных особенностей человека, характеризующих динамическую и эмоциональную сторону его деятельности и поведения.

**Темперамент не определяет содержательные характеристики поведения.**

- Создателем учения о темпераменте считается древнегреческий врач Гиппократ (ок. 460-377 г.г. до н. э.), утверждая, что люди различаются соотношением четырех основных «соков организма» - крови, флегмы, желтой желчи и черной желчи. Соотношение этих «соков организма» по-гречески обозначалось словом «**красис**», которое позже заменили латинским словом *temperamentum* – «соразмерность», «правильная мера».
- Гуморальная теория – (по характеру жидкостей в теле человека).

■ Опираясь на учение Гиппократата, другой знаменитый врач античности **Клавдий Галён** (ок. 130-ок. 200 г.г.) разработал типологию темпераментов, которую он изложил в известном трактате «De temperamentum». Согласно его учению, тип темперамента зависит от преобладания в организме одного из соков. Он выделил 13 типов темперамента, но затем они были сведены до четырех. До настоящего времени предложенные Галеном названия типов темперамента являются самыми распространенными.

# Физиологические механизмы темперамента

В основе понимания темперамента лежит

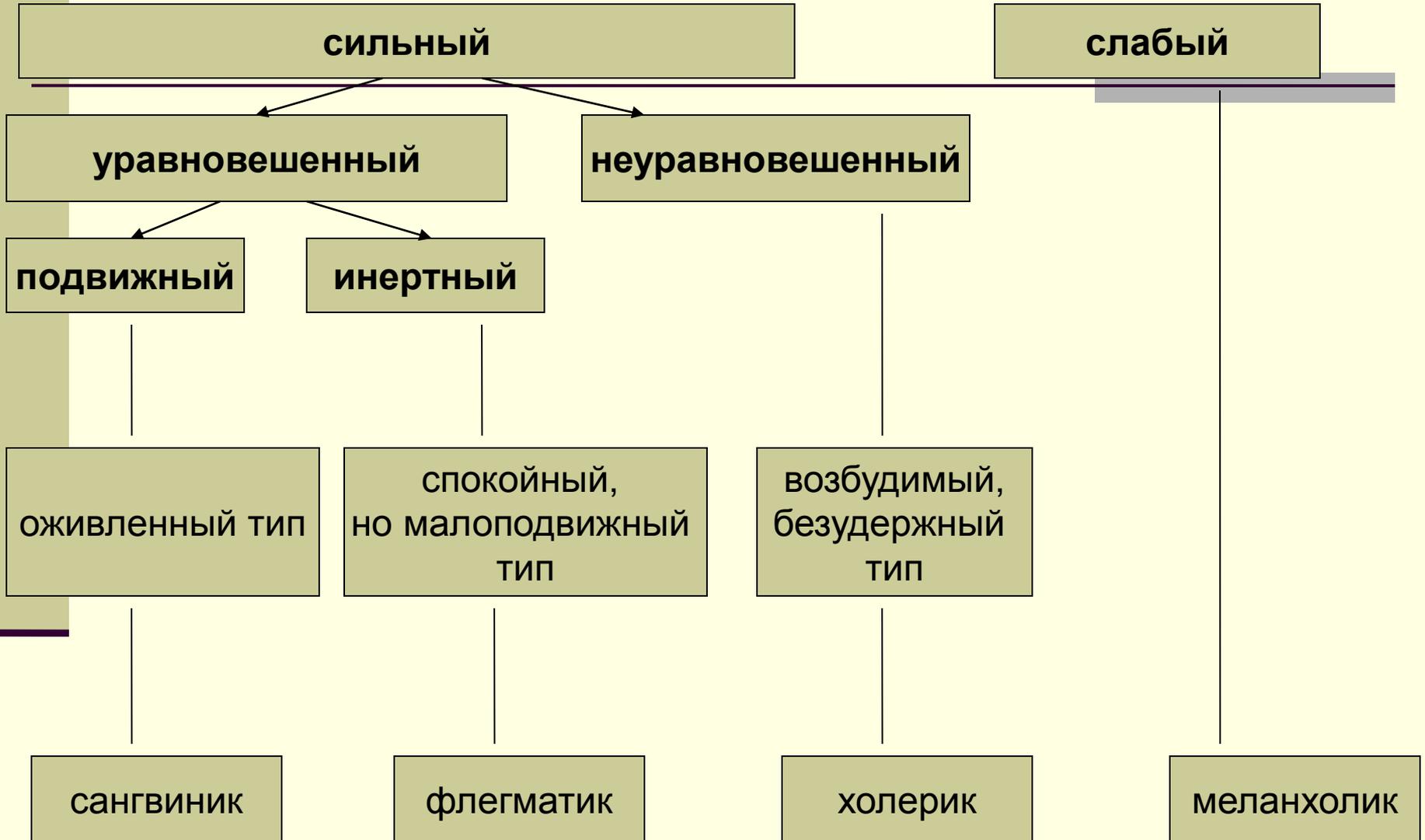
---

учение **И.П. Павлова** о типах нервной системы и высшей нервной деятельности.

В основе классификации – три свойства нервной системы: **сила, уравновешенность, подвижность.**

Выделенные И.П. Павловым свойства нервных процессов могут образовывать определенные комбинации, которые определяют тип нервной системы, или тип высшей нервной деятельности.

# Тип нервной системы



# Классификация типов темперамента

---

■ **Холерик** (от греч. chole - желтая желчь) – высокий уровень психической активности, энергичность действий, неуравновешенность, бурные эмоции, резкая смена настроения.

**Сангвиник** (от лат. *sanguis* -  
кровь) – высокая психическая  
активность, энергичность,  
высокая пластичность,  
тормозные и реактивные  
процессы уравновешены.

■ **Флегматик** (от греч. phlegma – слизь, мокрота) – низкий уровень психической активности, медлительность, устойчивость, слабая внешняя выраженность эмоциональных состояний, трудная переключаемость.

- **Меланхолик** (от греч. melas chole - черная желчь) – легкая ранимость, высокая чувствительность, глубина и устойчивость эмоций при слабой внешней выраженности, низкий уровень психической активности, быстрая утомляемость.

# Два основных измерения (по Айзенку)





Реакции людей с различным темпераментом на смятую шляпу  
(Херлуф Бидstrup)



сангвиник



холерик



флегматик



меланхолик

## ■ Соотношение темперамента и характера

Темперамент	Характер
Генетически первичен	Прижизненное образование
Проявляется во всех сферах жизни	Связан с определенными ситуациями
Проявляется рано	Формируется позже под воздействием воспитания
Связан с особенностями нервной системы	Связан с социальными ситуациями
Не определяет отношение к миру	Выражает отношение к миру
Влияет на формирование характера	Влияет на темперамент
Ярче проявляется в трудных ситуациях	Проявляется в типичных ситуациях

# Взаимосвязь темперамента и характера

---

Характер является прижизненным образованием и может трансформироваться в течение всей жизни. Формирование характера тесным образом связано с мыслями, чувствами и побуждениями человека.

- Поэтому по мере того как формируется определённый уклад жизни человека, формируется его характер.
- Следовательно, образ жизни, общественные условия и конкретные жизненные обстоятельства играют важную роль в формировании характера.

Формирование характера происходит в различных по своим особенностям и уровню развития группах ( ~~семья, дружеская компания, класс, спортивная команда, трудовой коллектив и др.~~ ) В зависимости от того, какая группа является для личности наиболее комфортной и какие ценности поддерживает и культивирует эта группа, у человека развиваются соответствующие **черты характера.**

- Например, смелость и решительность проявляются в ситуации опасности, где требуются эмоционально-волевые черты: ответственность, энергичность, выдержка, терпение, спокойствие, мужество, самостоятельность, уверенность.

# Воспитание психологической уравновешенности

---

- Одно из направлений воспитания психологической уравновешенности в вашем возрасте умение побороть в себе робость и воспитать уверенность.

# Воспитание психологической уравновешенности

---

- Уверенность** — это такой тип поведения, когда человек может чётко и доходчиво выражать свои чувства и желания, когда он знает, чего он хочет, имеет собственное мнение. Вместе с тем понятие «уверенность» нельзя путать с понятием «самоуверенность».
- **Самоуверенность** — это необоснованно высокая оценка своих возможностей, не имеющая под собой реальной почвы.

# Воспитание психологической уравновешенности

- Для создания условий психологической уравновешенности требуется также постоянная работа по **самосовершенствованию**, развитию своих умственных способностей, приобретению знаний и умений для полезной деятельности. Необходимо физическое самосовершенствование, повышение своих физических возможностей.
- Надо строить свою жизнь так, чтобы в ней не было «пустого» места когда не знаешь, чем заняться .Для этого необходимо ежедневно ставить себе посильные задачи и добиваться их выполнения.