**ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 1**

**Тема: «Детерминация психического развития»**

**Цель:** Изучение детерминации психического развития. Выявление преобладающего полушария.

**Задание 1 Изучить теоретический материал**

***Детерминация психического развития***

*Принцип детерминизма (или принцип причинности) предполагает взаимообусловленность всего существующего, его возникновение, видоизменение и прекращение существования. Этот принцип отражает в себе закономерную зависимость явлений от порождающих их факторов – причинно-следственную взаимосвязь явлений.*

Психика является свойством высокоорганизованной материи мозга. Психическая деятельность организма осуществляется посредством множества специальных телесных устройств.

*Нервная система* – центр деятельности всего организма, она выполняет две главные функции:

* функцию передачи информации, за которую ответственны периферическая нервная система и связанные с ней рецепторы и эффекторы (железы и мышцы);
* функцию интеграции и переработки получаемой информации и программирования наиболее адекватной реакции.

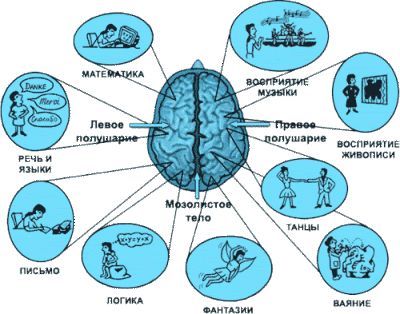
Вторая функция принадлежит центральной нервной системе и включает широкий диапазон процессов – от простейших рефлексов на уровне спинного мозга до самых сложных мыслительных операций на уровне высших отделов мозга.

*Центральная нервная система* состоит из спинного мозга и различных структур головного мозга. Наиболее сильно на психику влияет характер полноценности и адекватности функционирования головного мозга, особенно коры головного мозга. В ней выделяются *сенсорные зоны*, куда поступает и обрабатывается информация от органов чувств и рецепторов; *моторные зоны*, которые управляют скелетной мускулатурой тела и движениями, действиями человека; и *ассоциативные* *зоны*, которые служат для переработки информации.

Индивидуальность личности во многом определяется спецификой взаимодействия отдельных полушарий мозга. Исследования подтверждают, что правое и левое полушария имеют специфические функции, и преобладание активности того или иного полушария оказывает существенное влияние на личностное развитие.

**Функции левого полушария -** Хронологический порядок, чтение карт, схем, запоминание имен, слов, символов, речевая активность, чувствительность к смыслу, видение мира веселым, легким, детальное восприятие.

**Функции правого полушария - т**екущее время, конкретное пространство, запоминание образов, конкретных событий, узнавание лиц людей, восприятие эмоционального состояния, видение мира мрачным, целостное, образное восприятие.



Именно специализация полушарий позволяет человеку рассматривать мир с двух различных точек зрения, познавать его объекты, пользуясь не только словесно-грамматической логикой, но и интуицией с ее пространственно-образным подходом к явлениям и моментальным охватом целого. Специализация полушарий как бы порождает в мозге двух собеседников и создает физиологическую основу для творчества. Однако в норме осуществление любой функции – это результат работы всего мозга, и левого, и правого полушария.

**Задание 2. Заполните таблицу:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Функции левого полушария** |  | **Функции правого полушария** |
|  | Мозг и трейдинг |  |

**Задание 3. Проведите самодиагностику по тесту.**

**Тест****«Выявление ФАМ»** (функциональной ассиметрии мозга)/авторы: П. Торранс, С. Рейнолдс, Т. Ригель/

**Цель**: выявление преобладающего полушария

**Инструкция**: из каждого пункта необходимо отметить только один вариант, который лучше всего описывает особенности личности испытуемого, его сильные стороны и предпочтения. Отмечай свои ответы в тетради в «ключе».

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Выбери одно из трёх утверждений в каждом номере** | | | |
|  | А. я не очень хорошо запоминаю лица  Б. я не очень хорошо запоминаю имена  В. одинаково запоминаю имена и лица |  | А. лучше всего думаю, лёжа на спине  Б. лучше всего думаю сидя прямо  В. лучше всего думаю при движениях или при ходьбе |
|  | А. лучше всего усваиваю устные объяснения  Б. лучше всего усваиваю объяснение в примерах  В. одинаково усваиваю устные объяснения и объяснение в примерах |  | А. люблю выполнять задания, результат которых имеет практическое применение  Б. люблю задания для выполнения, которых требуются только интеллектуальные усилия  В. одинаково предпочитаю и первый и второй тип деятельности |
|  | А. способен легко выражать чувства и эмоции  Б. умеренно сдержан в выражении чувств и эмоций  В. скован в выражении чувств и эмоций |  | А. люблю догадываться и предсказывать исход ситуации, если не владею фактами  Б. если нет фактов и уверенности, предпочту не следовать догадкам  В. поступаю по ситуации |
|  | А. весело и свободно экспериментирую в спорте, искусстве, вне работы  Б. систематичен и сдержан в экспериментаторстве  В. одинаково склонен как к первому, так и ко второму |  | А. предпочитаю выражать мысли и идеи простым языком  Б. люблю выражать мысли и идеи стихами, песнями, танцами  В. одинаково использую оба способа самовыражения |
|  | А. предпочитаю занятия, на которых происходит последовательная смена видов заданий  Б. предпочитаю занятия, на которых я работаю над несколькими заданиями одновременно  В. нет предпочтения одного перед другим |  | А. предпочитаю простые задачи  Б. предпочитаю сложные задачи  В. одинаково предпочитаю и те и другие |
|  | А. предпочитаю тесты с выбором ответа  Б. предпочитаю вопросы с открытым ответом  В. одинаково отношусь к первым и вторым |  | А. больше реагирую на эмоции  Б. больше реагирую на призыв к логике  В. больше реагирую на то и другое |
|  | А. хорошо понимаю жесты и интонации  Б. плохо пониманию язык телодвижений и интонации речи  В. одинаково хорошо понимаю интонации, речь и жестикуляцию |  | А. предпочитаю изучать традиционные точки зрения  Б. предпочитаю иметь дело с теорией и гипотезами  В. в равной степени предпочитаю и то, и другое |
|  | А. легко придумываю смешные фразы и поступки  Б. с трудом придумываю смешные фразы и поступки  В. относительно легко придумываю смешные фразы и поступки |  | А. предпочитаю представить зрительный образ при решении задач  Б. предпочитаю проанализировать задачу «на слух»  В. не предпочитаю ни то, ни другое |
|  | А. предпочитаю занятия, на которых я могу двигаться и что-то делать руками  Б. предпочитаю занятия, на которых я слушаю других  В. одинаково отношусь к занятиям и первого и второго типа |  | А. предпочитаю логически решать задачи  Б. предпочитаю решать задачи опытным путём  В. в равной степени использую и то, и другое |
|  | А. использую факты для обоснования суждений  Б. использую личный опыт и собственные чувства в суждениях  В. использую в равной мере и то и другое |  | А. умею хорошо объяснять устно  Б. умею хорошо объяснять в движении и действии  В. умею одинаково хорошо объяснять разными способами |
|  | А. легко, весело подхожу к решению проблем  Б. серьёзно, по-деловому подхожу к решению проблем  В. совмещаю первый и второй подход |  | А. усваиваю материал, когда учитель рассказывает  Б. усваиваю материал быстрее, когда учитель использует тексты  В. одинаково предпочитаю и первый и второй способы восприятия информации |
|  | А. реагирую на звуки и на образы точнее, чем на людей  Б. сохраняю самодостаточность в группе людей  В. одинаково самодостаточен и наедине с собой и в группе людей |  | А. при запоминании преимущественно опираюсь на слова  Б. при запоминании опираюсь на образы  В. одинаково опираюсь на слова и образы |
|  | А. ищу и использую любой доступный материал для работы  Б. временами могу использовать разнообразные источники материалов для работы  В. предпочитаю работать с выделенным, определённым материалом |  | А. люблю писать и разговаривать  Б. люблю рисовать и моделировать  В. люблю и то и другое |
|  | А. весьма изобретателен  Б. временами изобретателен  В. практически не изобретателен |  | А. легко могу потеряться даже в знакомой обстановке  Б. легко ориентируюсь даже в незнакомой обстановке  В. относительно хорошо ориентируюсь |
|  | А. люблю, когда мои занятия спланированы  Б. люблю, когда по мере продвижения в деятельности необходимо менять способ или цели деятельности  В. одинаково предпочитаю как первое, так и второе |  | А. более творческая натура, чем интеллектуальная  Б. более интеллектуальная, чем творческая натура  В. творческая и интеллектуальная натура |

**Обработка данных**: при обработке данных подсчитывается количество «правополушарных», «левополушарных» и «равнополушарных» ответов.

**Ключ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **А** | **Б** | **В** | **№** | **А** | **Б** | **В** | **№** | **А** | **Б** | **В** |
| **1** | Л | П | Р | **11** | П | Л | Р | **21** | П | Л | Р |
| **2** | Л | П | Р | **12** | П | Л | Р | **22** | Л | П | Р |
| **3** | П | Л | Р | **13** | П | Р | Л | **23** | П | Л | Р |
| **4** | П | Л | Р | **14** | Л | П | Р | **24** | Л | П | Р |
| **5** | Л | П | Р | **15** | П | Р | Л | **25** | Л | П | Р |
| **6** | П | Л | Р | **16** | П | Л | Р/П | **26** | Л | П | Р |
| **7** | П | Л | Р | **17** | П | Л | Р | **27** | Л | П | Р |
| **8** | П | Л | Р | **18** | П | Л | Р | **28** | Л | П | Р |
| **9** | П | Л | Р | **19** | Л | П | Р | **29** | Л | П | Р |
| **10** | Л | П | Р | **20** | Л | П | Р | **30** | П | Л | Р |

Результат \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Задание 4. Запишите выводы по результатам практического занятия.**

Что нового узнали о себе? Совпало ли ваше представление о себе с результатами тестов?)

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 2**

**Тема: «Познавательные психические процессы. Восприятие. Внимание»**

**Цель:** Изучение и диагностика познавательных психических процессов.

**Задание 1. С помощью представленных тестов, выполните самодиагностику.**

**Тест «Канал восприятия»**

**Цель**: определение ведущего канала восприятия

**Инструкция**: выберите ответ, который соответствует вашим особенностям: а, б или в. Попробуйте проанализировать особенности своего индивидуально­го способа познания. Мы воспринимаем информацию с помощью органов чувств — глаз, ушей либо посредст­вом осязания (движения). В зависимости от того, ка­кой канал информации превалирует (какой более спо­собен), люди делятся на «зрителей», «слушателей» и «деятелей»

**1. Как вы говорите?**

а) короткими и не совсем правильными фра­зами

б) длинными и сложными предложениями

в) часто неправильно произносите некоторые фразы

**2. Как ведёте себя на лекции?**

а) сами отвечать не вызываетесь

б) часто вызываетесь отвечать

в) вам трудно усидеть на одном месте в течение пары.

**3. В свободное время:**

а) играете в настольные (компьютерные) игры /читаете книги/

б) слушаете музыку

в) вам лучше бывать на улице, чем дома

**4. Занятия творчеством:**

а) имеете успех в области видеоряда

б) имеете успех в аудиоряде

в) нравятся, но не хватает усидчивости

**5. Общение:**

а) держитесь в сторонке, не выступаете иници­атором

б) любите болтать

в) тянетесь к активным играм

**6. Эмоции и чувства:**

а) неохотно выражаете эмоции

б) любите рассказывать о своих чувствах

в) выражаете свои чувства жестикуляцией, по­вышенным тоном

**Обработка данных**: если Вы выбрали преимущественно ответы:

**а)** Вы — *визуал* /«зритель»/,

**б)** Вы — *аудиал* /«слушатель»/,

**в)** Вы — *кинестетик* /«деятель»/

*«Зрители»* быстро схватывают и запоминают та­кую информацию, как форма, размеры, цвет, движе­ния. «Зрители» более успешны по предметам, требующим зрительных представлений: хорошо пишут, рисуют, но хуже описывают предметы словами, затрудня­ются передать эпитеты, определения.

*«Слушатели»* хорошо воспринимают и запомина­ют звуки, слова, речь, имеют большой словарный запас. Получают удовлетворение от общения, от чтения, любят слушать и рассказывать. «Слушателям» удаются языковые предметы, но они могут отставать в развитии умений и навыков, связанных со зрительным и двигательным восприятием (физкультура, практичес­кие занятия).

*«Деятели»* познают окружающий мир тактиль­ным (или кинестетическим) способом, то есть путём непосредственного прикосновения или движения. Им даются практические задания, лабораторные работы, они любят занятия физической культурой. «Деятелям» мешает весьма беспокойное поведение, неусидчивость и невнимательность.

**Тест «Расстановка чисел»**

**Цель**: оценка произвольного внимания

**Инструкция**: **в течение 2 минут** расставьте в свободных клетках нижнего квадрата в возрастающем порядке числа, которые расположены в случайном порядке в 25 клетках верхнего квадрата бланка. **Числа записывайте построчно**, никаких отметок в верхнем квадрате делать нельзя.

**Бланк**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 16 | 37 | 98 | 29 | 54 |
| 80 | 92 | 46 | 59 | 35 |
| 43 | 12 | 8 | 40 | 265 |
| 65 | 84 | 99 | 7 | 77 |
| 13 | 67 | 34 | 51 | 18 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |

**Обработка данных**: оценка производится по количеству правильно записанных чисел. *Средняя норма* – 22 числа и выше. Если результат ниже нормы, то уровень произвольности внимания ниже среднего.

**Тест Мюнстерберга**

**Цель**: изучение концентрации внимания

**Инструкция**: в строках беспорядочно написанных букв имеются слова. Ваша задача – как можно быстрее просмотреть текст и выписать на лист эти слова. Пример: клбюс**радость**уфркнп

**Время работы – 2 минуты**

бсолнцевртгщоцэрайонзгучновостьъхэьгчяфактьуэкзамстро

шгцкпрокуроргурсеабетеориямтоджебьамхоккейтроицафц

етелевизорболджзхюэлщьбпамятьшогхещиздввосприятиен

йцукендшизхьвафыпролдблюбовьабфыплослдспектакльяч

бюерадостьвуфтиеждрлоррпнародшарикуыфйшрепортажа

ждорлафывюфбьконкурсйфнаприличностьзижэьеюлоджия

эрпплаваниеедтлжэзбьтрдшжнпркывкомедияшлдкуйотчайя

джэхьгфтасенлабораториягшдщнруцтргшчтлроснованиехж

шдэркентаопрукгвсмтрпсихиатриябплмстчьйфясмтщзайэъл

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Обработка данных**: оценка производится по количеству записанных слов. *Средняя норма* – 22 слова. Если результат ниже нормы, то концентрация внимания ниже среднего.

**Задание 3. Запишите результаты тестов и выводы (резюме).**

Проанализируйте, над развитием каких свойств внимания Вам необходимо работать? С помощью чего это можно делать? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Закончите фразу: «Если бы исчезло внимание, то \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**»

**ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 3 Тема: «Память, Мышление»**

**Цель:** Изучение и диагностика познавательных психических процессов.

**Задание 1. С помощью представленных тестов, выполните самодиагностику.**

**Тест «У вас хорошая память?»**

**Цель**: выявление уровня развития зрительной, словесно-логической памяти

**Инструкция**: прочтите 25 слов в течение 40 секунд. Закройте текст и за 5 минут запишите в любом порядке все слова, которые удалось запомнить.

Сено Ключ Самолёт Поезд Картина Месяц Певец Радио Трава Перевал Автомобиль Сердце Букет Тротуар Столетие Фильм Аромат Карпаты Гималаи Неподвижность Календарь Мужчина Женщина Абстракция Вертолёт

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Обработка данных**: подсчитайте число написанных слов и оцените каждое написанное слово в 1 балл. По сумме очков посмотрите, к какой категории вы можеште себя отнести.

6 баллов и меньше – *ваша память* (в первую очередь зрительная) *не в лучшем состоянии*. Но это вовсе не безнадёжно – займитесь регулярными упражнениями по тренировке памяти, например чтением книг, счёт в уме, запоминанием текстов и т.д. Употребляйте витамины.

7 – 12 баллов – *память не так уж плоха*, но вы, видимо, не умеете сосредоточиться, а это всегда мешает запоминанию.

13 – 17 – *результаты ваши вполне приличны*, и вы можете рассчитывать, что в большинстве случаев память вас не подведёт.

18 – 21 балл – *отличный результат*, который доказывает, что у вас незаурядная память. Вы можете заставить себя сосредоточиться, следовательно, обладаете достаточной волей. За память свою не беспокойтесь.

Свыше 22 баллов – у вас *прекрасная память* (если не сказать – феноменальная)

**Тест «Ваша память на числа»**

**Цель**: выявление уровня развития кратковременной зрительной памяти

**Инструкция**: за 15 секунд запомните как можно больше чисел из первой колонки. Всего 12 чисел. Закройте числа и запишите в любом порядке всё, что удалось запомнить во вторую колонку.

|  |  |
| --- | --- |
| **Содержание методики** | **Ваш результат** |
| 13 91 47 39  65 83 19 51  23 94 71 87 |  |

**Обработка данных**: оценка кратковременной зрительной памяти производится по количеству правильно воспроизведённых чисел. *Норма взрослого человека* – 7 и выше. Ниже нормы – уровень развития кратковременной зрительной памяти *недостаточный*.

**Тест «Сложные аналогии»**

**Цель**: оценка логического мышления

**Инструкция**: предлагается 20 пар слов, отношения между которыми построены на абстрактных связях. Рядом расположены 6 пар слов, находящихся между собой в логической связи. После того как ты определишь отношения между словами в парах первой группы, надо найти ассоциативно связанные с ними пары слов во второй группе и записать соответствующую букву.

Например, 1-я пара слов в наборе: испуг – бегство. Логическая связь между ними: причина – следствие (испуг – причина, бегство – следствие). Этой паре соответствует пара слов из второй группы под буквой Д. Следовательно, записываешь букву Д.

**Бланк**

1. Испуг – бегство \_\_\_\_\_ А. Овца – стадо

2. Физика – наука \_\_\_\_\_ Б. Малина – ягода

3. Правильно – верно \_\_\_\_\_ В. Море – океан

4. Грядка – огород \_\_\_\_\_\_ Г. Свет – темнота

5. Пара – два \_\_\_\_\_ Д. Отравление – смерть

6. Слово – фраза \_\_\_\_\_ Е. Враг – неприятель

7. Бодрый – вялый \_\_\_\_\_

8. Свобода – воля \_\_\_\_\_

9. Город - страна \_\_\_\_\_

10. Похвала – брань \_\_\_\_\_

11. Месть – поджог \_\_\_\_\_

12. Десять – число \_\_\_\_\_

13. Плакать – реветь \_\_\_\_\_

14. Глава – роман \_\_\_\_\_

15. Покой – движение \_\_\_\_\_

16. Смелость – геройство \_\_\_\_\_

17. Прохлада – мороз \_\_\_\_\_

18. Обман – недоверие \_\_\_\_\_

19. Пение – искусство \_\_\_\_\_

20. Тумбочка – шкаф \_\_\_\_\_

**Тест «Выделение существенных признаков»**

**Цель**: выявление способности отделять существенные признаки предметов, явлений от несущественных

**Инструкция**: в каждой строчке ты найдешь одно слово, стоящее перед скобками, и далее – пять слов в скобках. Все слова, находящиеся в скобках, имеют какое-то отношение к стоящему перед скобками. Выберите только два, которые находятся в наибольшей связи с обобщающим словом и подчеркни их.

**Бланк**

1. Сад (растения, садовник, собака, забор, земля)

2. Река (берег, рыба, рыболов, тина, вода)

3. Город (автомобиль, здание, толпа, улица, велосипед)

4. Сарай (сеновал, лошадь, крыша, скот, стены)

5. Куб (углы, чертёж, сторона, камень, дерево)

6. Деление (класс, делимое, карандаш, делитель, бумага)

7. Кольцо (диаметр, алмаз, проба, округлость, золото)

8. Чтение (глаза, книга, текст, очки, слово)

9. Газета (правда, происшествие, кроссворд, бумага, редактор)

10. Игра (карты, игроки, фишки, наказания, правила)

11. Война (самолет, пушки, сражение, ружья, солдаты)

**Тест «Исключение лишнего понятия»**

**Цель**: оценка логического мышления

**Инструкция**: даётся ряд из пяти слов. Четыре из них по значению можно объединить в одну группу. Нужно вычеркнуть пятое слово, не входящее в эту группу, т.е. не относящееся к тому смыслу, которое является общим для остальных четырёх слов. Время работы 3 мин.

1. Василий, Фёдор, Семён, Иванов, Пётр

2. Дряхлый, маленький, старый, изношенный, ветхий

3. Скоро, быстро, постепенно, торопливо, поспешно

4. Лист, почка, кора, чешуя, сук

5. Ненавидеть, презирать, негодовать, возмущаться, понимать

6. Темный, светлый, голубой, яркий, тусклый

7. Гнездо, нора, курятник, сторожка, берлога

8. Неудача, волнение, поражение, провал, крах

9. Успех, неудача, удача, выигрыш, спокойствие

10. Грабёж, кража, землетрясение, поджог, нападение

11. Молоко, сыр, сметана, сало, простокваша

12. Глубокий, низкий, светлый, высокий, горький

13. Хата, печь, дым, хлев, будка

14. Берёза, сосна, дуб, сирень, ель

15. Голод, холод, дискомфорт, жажда, нажива

16. Секунда, час, год, вечер, неделя

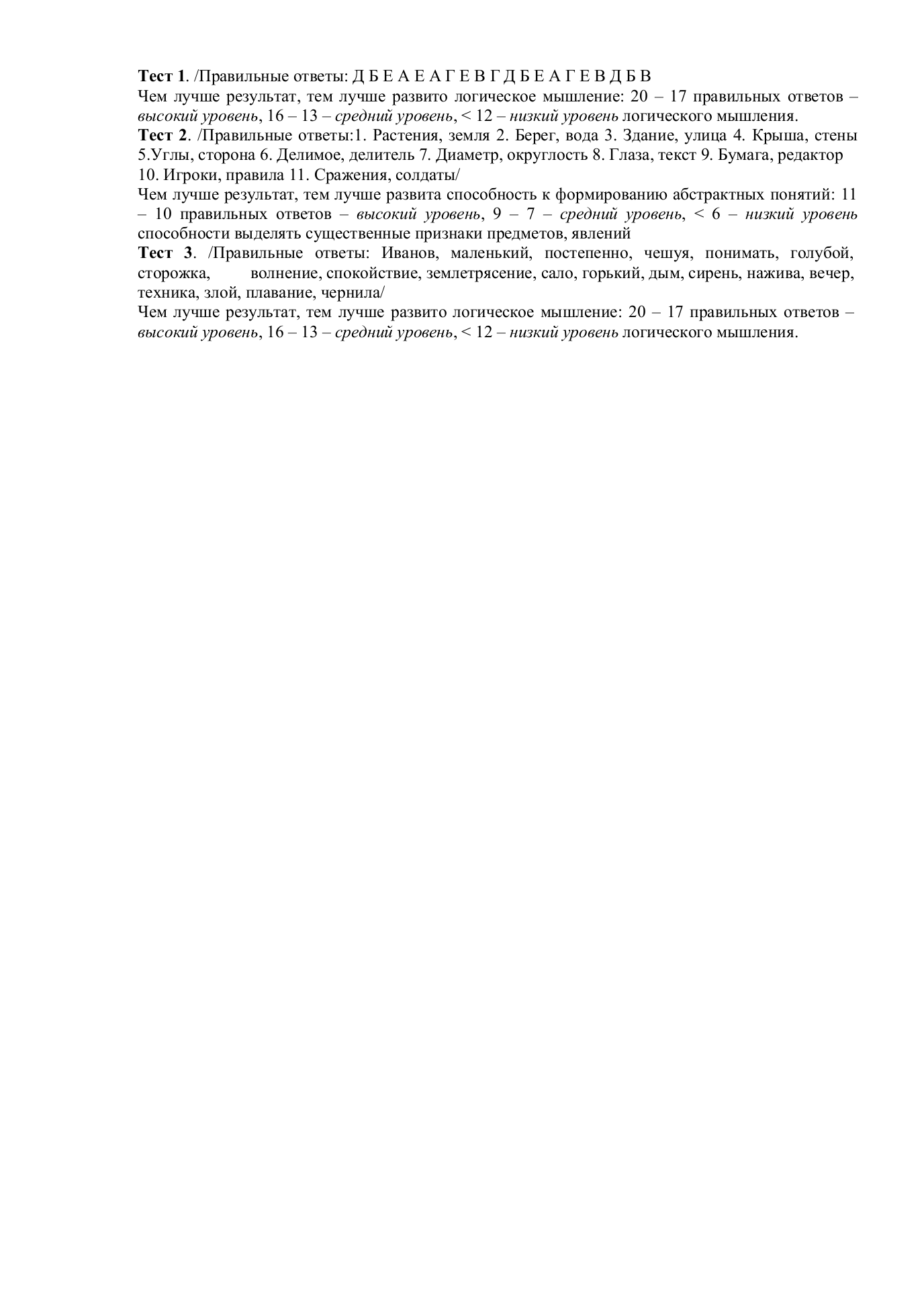
17. Самолёт, пароход, техника, поезд, дирижабль

18. Смелый, храбрый, решительный, злой, отважный

19. Футбол, волейбол, хоккей, плавание, баскетбол

20. Карандаш, ручка, рейсфедер, фломастер, чернила

**Задание 3. Обработайте результаты тестов с помощью ключа (см. перевертыш), с**равните данные трёх тестов и сделайте вывод об уровне развития своего мышления.



\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Закончите фразу: «Если бы исчезла память, то \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**»

**ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 4 Тема: «Психология воли. Эмоции и чувства»**

**Цель:** Изучение и диагностика эмоционально-волевых психических процессов.

**Задание 1. С помощью представленных тестов, выполните самодиагностику.**

**Тест «Волевой ли вы человек?»**

**Цель**: выявление уровня силы воли

**Инструкция**: Постарайтесь отве­тить на вопросы с максимальной откровеннос­тью /да, нет, иногда/

1. В состоянии ли вы завершить работу, которая неинтересна? \_\_\_\_\_\_\_\_\_
2. Преодолеете ли вы без всяких усилий внутреннее сопротивление, когда нужно сделать что-нибудь неприятное? \_\_\_\_\_\_\_\_\_
3. Когда попадаете в конфликтную ситуацию дома или в колледже, в состоянии ли взять себя в руки настоль­ко, чтобы взглянуть на ситуацию объективно? \_\_\_\_\_\_\_\_\_
4. Если вам прописана диета, можете ли вы преодолеть кулинарные соблазны? \_\_\_\_\_\_\_\_\_
5. Найдёте ли вы силы встать утром раньше обычного, как было запланировано накануне, если делать это не обязательно? \_\_\_\_\_\_\_\_\_
6. Если у вас вызывает страх посещение зубоврачеб­ного кабинета, сумеете ли вы в последний моментне изменить своего намерения? \_\_\_\_\_\_\_\_\_
7. Сдержите ли вы данное сгоряча обещание, даже ес­ли выполнение его принесёт вам немало хлопот? \_\_\_\_\_\_\_\_\_
8. Строго ли вы придерживаетесь распорядка дня? \_\_\_\_\_\_\_\_\_
9. Откажетесь ли вы от просмотра интересной телепередачи, если у вас не выполнено домашнее задание? \_\_\_\_\_\_\_\_\_
10. Сможете ли вы прервать ссору и замолчать, каки­ми бы обидными не оказались обращённые к вам слова? \_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Обработка данных**: Если ответ «да» — поставьте себе 2 очка; если «не знаю», «затрудняюсь», «иногда случает­ся» — 1 очко; если «нет» — 0 очков. Сумма получен­ных данных даст представление о воле: от 0 до 6 очков, то с *силой воли у вас не всё благопо­лучно*. Вы просто делаете то, что легче и интереснее, к обязанностям относитесь спустя рукава и в этом причина разных неприятностей. 7-14 очков - *сила воли средняя*. Если столк­нётесь с препятствиями, то начнёте действовать, чтобы преодолеть их. Но если увидите обходной путь, то тут же воспользуетесь им. Не переусердствуете, но и данное слово сдержите. По доброй воле лиш­ние обязанности на себя не возьмёте. 15 до 20 очков - *сила воли высокая*. Но иногда ваша твёр­дая и непримиримая позиция по принципиальным во­просам досаждает окружающим.

**Самооценка уровня развития волевых качеств**

**Цель**: выявление уровня развития волевых качеств

**Инструкция**: Постарайся объективно оценить уровень развития у себя того или иного волевого качества, используя пятибалльную систему оценки: 5 – качество проявляется всегда, 4 – часто, 3 – 50% на 50%, 3 – иногда, 2 – очень редко, 1 – никогда.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Качество** | **Балл** |
| 1. | Целеустремлённость |  |
| 2. | Самостоятельность |  |
| 3. | Решительность |  |
| 4. | Настойчивость |  |
| 5. | Выдержка |  |
| 6. | Смелость |  |
| 7. | Дисциплинированность |  |
| 8. | Инициативность |  |
| 9. | Самоконтроль |  |
| 10. | Стремление к самовоспитанию |  |

**Обработка данных**: оценка уровня развития волевых качеств осуществляется по преобладающим баллам: если большинство 5-4 баллов (и нет 3 баллов), то уровень высокий, если большинство 3б (и нет 2 -1 баллов) – уровень средний, если большинство 2б – уровень развития волевых качеств низкий.

**Тест «Склонность к стрессу»**

**Цель**: выявление склонности к стрессу

**Инструкция**: на предложенные вопросы дай ответ «да» или «нет».

1. Часто ли вам хочется плакать? \_\_\_\_\_\_\_\_\_

2. Грызёте ли вы ногти, притопываете ли ногой, крутите ли волосы и т.п.? \_\_\_\_\_\_\_\_\_

3. Вы нерешительны? \_\_\_\_\_\_\_\_\_

4. Ощущаете ли вы, что вам не с кем поговорить? \_\_\_\_\_\_\_\_\_

5. Часто ли вы раздражаетесь и замыкаетесь в себе? \_\_\_\_\_\_\_\_\_

6. Едите ли вы, когда не испытываете голода? \_\_\_\_\_\_\_\_\_

7. Возникает ли у вас ощущение, что не можете справиться с чем-либо? \_\_\_\_\_\_\_\_\_

8. Возникает ли у вас чувство, что вы вот-вот взорвётесь, часто ли впадаете в бешенство? \_\_\_\_\_\_\_\_\_

9. Пьёте ли вы или курите, чтобы успокоиться? \_\_\_\_\_\_\_\_\_

10. Страдаете ли вы бессонницей или плохим сном? \_\_\_\_\_\_\_\_\_

11. Вы постоянно пребываете в мрачном настроении и с подозрением относитесь к намерениям окружающих? \_\_\_\_\_\_\_\_\_

12. Вы недовольны собой? \_\_\_\_\_\_\_\_\_

13. Вы утратили интерес к противоположному полу? \_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Обработка данных**: При обработке данных подсчитывается сумма положительных ответов. Если вы ответили утвердительно на пять и более вопросов, то ваша *склонность к стрессу высокая*. Ваши нервы находятся на пределе, вам нужно предпринять какие-то шаги с тем, чтобы исправить это положение. Возможно, вам даже следовало бы обратиться к врачу. Если ответили утвердительно менее чем на 5 вопросов, то *склонность к стрессу низкая*.

**Экспресс-диагностика личностной склонности к сниженному настроению (дистимии)**

**Инструкция**: Вам предлагается 12 утверждений. Ознакомьтесь с утверждениями и ответьте «да», если это утверждение действительно для Вас, или «нет», если оно к Вам не относится.

**Текст опросника:**

1. Вы унылый, редко радующийся человек. \_\_\_\_\_\_\_\_\_
2. Вам трудно быть абсолютно беззаботным и веселым, отключившимся от всех забот. \_\_\_\_\_\_
3. Вас трудно чем-то обрадовать. \_\_\_\_\_\_\_\_\_
4. Вас часто посещают мрачные мысли. \_\_\_\_\_\_\_\_\_
5. Хорошая солнечная погода не вызывает у вас душевного подъема. \_\_\_\_\_\_\_\_\_
6. Вы чувствуете себя не совсем уютно в шумной, веселой компании. \_\_\_\_\_\_\_\_\_
7. Вы оцениваете жизнь в целом пессимистично. \_\_\_\_\_\_\_\_\_
8. В будущем вы не ожидаете радости. \_\_\_\_\_\_\_\_\_
9. У вас часто несколько подавленное настроение. \_\_\_\_\_\_\_\_\_
10. Жизнь вам кажется трудной. \_\_\_\_\_\_\_\_\_
11. Вы равнодушны к анекдотам (или не любите их). \_\_\_\_\_\_\_\_\_
12. В беседе вы скупы на слова. \_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Обработка и интерпретация результатов:**

Подсчитывается количество утвердительных ответов (каждый утвердительный ответ оценивается в 1 балл, отрицательные ответы не учитываются). 10-12 баллов − дистимия, постоянно пониженное настроение, определяющее стиль всей жизни; 5-9 баллов − заметна тенденция к пониженному настроению; 4 балла и меньше − тенденция к пониженному настроению отсутствует

**Задание 3. Запишите результаты тестов и выводы (резюме).** Сравните данные двух первых тестов и сделайте вывод о своей силе воли. Занимаетесь ли Вы волевым самовоспитанием? Какие волевые качества Вы в себе воспитываете? С помощью каких приёмов развиваете свою силу воли?

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

Закончите фразу: «Воля нужна человеку затем, чтобы \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_»

**ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 5**

**Тема**: «Человек как индивид. Темперамент как характеристика индивидных свойств человека»

**Цель**: Изучение силы нервной системы, изучение типа своего темперамента.

**Задание 1. Провести самодиагностику по предложенной методике.**

**Тест «Тип темперамента»**

**Инструкция**: Из четырёх предложенных под каждым номером утверждений выберите наиболее вам свойственное. Рядом с утверждением поставьте знак или обведите букву ответа.

**1**. а) неусидчивы, суетливы; б) веселы и жизнерадостны;

в) спокойны и хладнокровны; г) стеснительны и застенчивы.

**2**. а) невыдержанны и вспыльчивы; б) энергичны и деловиты;

в) последовательны и обстоятельны; г) теряетесь в новой обстановке.

**3**. а) нетерпеливы; б) не доводите начатое дело до конца;

в) осторожны и рассудительны; г) затрудняетесь установить контакт с новыми людьми.

**4**. а) резки и прямолинейны; б) склонны переоценивать себя;

в) умеете ждать; г) не верите в свои силы.

**5**. а) решительны и инициативны; б) способны быстро охватывать новое;

в) молчаливы и не любите попусту болтать; г) легко переносите одиночество.

**6**. а) упрямы; б) неустойчивы в интересах и склонностях;

в) обладаете спокойной, ровной речью, с остановками;

г) чувствуете подавленность и растерянность при неудачах.

**7**. а) находчивы в споре; б) легко переживаете неудачи и неприятности;

в) сдержанны и терпеливы; г) склонны уходить в себя.

**8**. а) склонны к риску; б) легко приспосабливаетесь к новым обстоятельствам;

в) доводите начатое дело до конца; г) быстро утомляетесь.

**9**. а) работаете рывками; б) с увлечением берётесь за любое новое дело;

в) не растрачиваете попусту сил; г) обладаете слабой тихой речью, иногда снижающейся.

**10**. а) незлопамятны и боязливы; б) быстро остываете, если что-то перестаёт вас интересовать; в) строго придерживаетесь выбранного распорядка дня, системы в работе;

г) невольно приспосабливаетесь к характеру собеседника.

**11**. а) обладаете быстрой, страстной, со сбивчивыми интонациями речью;

б) быстро включаетесь в новую работу и быстро переключаетесь на другую;

в) легко сдерживаете порыв; г) впечатлительны до слезливости.

**12**. а) неуравновешенны и склонны к горячности;

б) тяготитесь однообразием будничной кропотливой работы;

в) маловосприимчивы к одобрению и порицанию;

г) предъявляете высокие требования к себе и окружающим.

**13**. а) бываете агрессивным забиякой; б) общительны и отзывчивы, не чувствуете скованности;

в) незлобивы, проявляете снисходительное отношение к колкостям в свой адрес;

г) склонны к подозрительности, мнительны.

**14**. а) нетерпимы к недостаткам; б) выносливы и работоспособны;

в) постоянны в своих интересах; г) болезненно чувствительны и легкоранимы.

**15**. а) обладаете выразительной мимикой; б) обладаете громкой, отчётливой речью, сопровождающейся живыми жестами и выразительной мимикой; в) медленно включаетесь в работу и переключаетесь с одного дела на другое; г) чрезмерно обидчивы.

**16**. а) способны быстро действовать и решать; б) сохраняете самообладание в неожиданной и сложной обстановке; в) ровны в отношениях со всеми; г) скрытны и необщительны;

**17**. а) неустанно стремитесь к новому; б) обладаете всегда бодрым настроением;

в) любите аккуратность во всем. г) малоактивны и робки

**18**. а) обладаете резкими, порывистыми движениями; б) быстро засыпаете и пробуждаетесь;

в) с трудом приспосабливаетесь к новой обстановке; г) безропотны, покорны.

**19**. а) несобранны, проявляете поспешность в решениях;

б) настойчивы в достижении поставленной цели;

в) инертны, малоподвижны, вялы; г) стремитесь вызвать сочувствие и помощь других.

**20**. а) склонны к резким сменам настроения; б) склонны иногда скользить по поверхности, отвлекаться;

в) обладаете выдержкой; г) чрезвычайно восприимчивы к одобрению и порицанию.

**Обработка и анализ результатов:** Подсчитайте, сколько раз вы выбрали вариант «а», «б», «в», «г». Четыре варианта ответов соответствует четырём типам темперамента:

«а» \_\_\_\_\_\_\_- **холерический тип** темперамента;

«б» \_\_\_\_\_\_\_- **сангвинический тип** темперамента;

«в» \_\_\_\_\_\_\_- **флегматический тип** темперамента;

«г» \_\_\_\_\_\_\_- **меланхолический тип** темперамента.

Если процентное содержание какого-либо темперамента составляет:

40% - этот тип доминирует;

30 – 35% - этот тип ярко выражен;

20 – 29% - качество достаточно выражено и надо учитывать;

10% - черты этого типа не выражены.

**Задание 2. На основе полученного результата опишите особенности (свойства) своего темперамента \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Опишите, каким образом Вы можете нейтрализовывать слабые стороны своего темперамента. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Задание 3. Определите возможный тип темперамента. Дайте пояснения:**

А. Ученик не успел выполнить аппликацию в течение урока и остался на перемену её доделывать. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Б. Ученик, получив вопрос на уроке в присутствии завуча, начал говорить тихим голосом, затем сбился и в целом ответить на вопрос не мог, хотя, как выяснилось, материал знал.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

В. Когда, проходя мимо него, одноклассник случайно задел ногой его портфель, он закричал и с гневом кинулся на того с кулаками.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Г. Несмотря на неожиданно полученную тройку за диктант, ученик был на уроке активным, как обычно.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_