**Практическое занятие № 5**

**Тема: «Психология воли. Эмоции и чувства»**

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

**Задание**:

1. С помощью представленных тестов, выполните самодиагностику.
2. Запишите результаты тестов и выводы (резюме). Сравните данные двух первых тестов и сделайте вывод о своей силе воли.
3. Занимаетесь ли Вы волевым самовоспитанием? Какие волевые качества Вы в себе воспитываете? С помощью каких приёмов развиваете свою силу воли?
4. Закончите фразу: «Я радуюсь, когда \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_, я огорчаюсь, когда \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_»
5. Закончите фразу: «Воля нужна человеку затем, чтобы \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_»

**Тест «Волевой ли вы человек?»**

**Цель**: выявление уровня силы воли

**Инструкция**: Постарайся 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» — поставь 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 тебя не всё благопо­лучно*. Ты просто делаешь то, что легче и интереснее, к обязанностям относишься спустя рукава и в этом причина разных неприятностей.

7-14 очков - *сила воли средняя*. Если столк­нёшься с препятствиями, то начнёшь действовать, чтобы преодолеть их. Но если увидишь обходной путь, то тут же воспользуешься им. Не переусердствуешь, но и данное слово сдержишь. По доброй воле лиш­ние обязанности на себя не возьмёшь.

15 до 20 очков - *сила воли высокая*. Но иногда твоя 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*.

**Методика экспресс-диагностики 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