**Практическое занятие № 2**

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

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

**Задание 1. Провести самодиагностику по предложенным методикам.**

**Темпинг - тест «Сила нервной системы»**

**Инструкция**: по сигналу начинай проставлять карандашом точки в каждом прямоугольнике данного бланка. Старайся проставить как можно больше точек и переходи на другой только по команде и только по направлению часовой стрелки /время работы в каждом прямоугольнике - 5 секунд/. Итак, по команде «Начали» - начинаешь работать и по команде «Переход в другой прямоугольник» - работаешь в следующем, а по команде «Стоп» - работа заканчивается.

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

**Обработка и анализ результатов:** Подсчитай количество точек в каждом прямоугольнике и запиши результат в соответствующем прямоугольнике. Затем построй график. Для этого на оси абсцисс отложи пятисекундные промежутки времени, а на оси ординат – количество точек в каждом прямоугольнике.

Сила НС диагностируется на основании анализа графика по форме кривой согласно нижеуказанным критериям:

1. График по типу *выпуклый* /темп работоспособности испытуемого нарастает в первые 10-15 секунд работы, а к 25-30 секундам он может снизиться/. Тип НС – *сильный*.

2. График по типу *ровный* /темп удерживается примерно на одном уровне/. Тип НС – *средней* силы.

3. График по типу *нисходящий* /темп снижается уже со второго 5-ти секундного отрезка времени/. Тип НС – *слабый*.

4. График по типу *промежуточный* /темп снижается после первых 10-15 секунд/ или по типу *вогнутый* /первоначальное снижение максимального темпа сменяется затем кратковременным возрастанием темпа до исходного уровня/. Тип НС – *средне слабый*.

**Тест «Тип темперамента»**

 **Инструкция**: Из четырёх предложенных под каждым номером утверждений выбери наиболее тебе свойственное. Рядом с утверждением поставь знак.

**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.

*Примечание: данные двух тестов должны подтверждать полученный результат.*

**Задание 2:**

1. На основе полученного результата опишите особенности (свойства) своего темперамента.

2. Опиши, каким образом ты можешь нейтрализовывать слабые стороны своего темперамента.