СЦЕНАРИЙ МЕРОПРИЯТИЯ

Класс- 9

Классный час.

Форма- беседа,с использованием ИКТ

Тема- **«Секреты выбора профессии»**

**Цель:**

* создание условий для осознанного выбора будущей профессии,
* помочь учащимся выявить свои склонности к различным видам человеческой деятельности,
* знакомство с новыми профессиями

**Задачи:** актуализировать процесс профессионального самоопределения

учащихся; расширить знания учащихся о мире профессионального труда, создать положительную мотивацию выбора учебной практики, повысить информационную и коммуникационную компетентность учащихся.

**Оборудование**: компьютер, мультимедийный проектор, экран.

**Наглядность**: медиаресурс ([слайдовая презентация](%D0%91%D0%B8%D1%80%D0%B8%D1%85.ppt)).

**Раздаточный материал**: [тест](%D1%82%D0%B5%D1%81%D1%82.doc), [карточки](%D0%9A%D0%B0%D1%80%D1%82%D0%BE%D1%87%D0%BA%D0%B8.doc).

Время проведения мероприятия -60 мин.

**Ход классного часа**

**1. Организационный момент (5 мин.)**

Ребята! Сегодня у нас с вами очень важный классный час. На классном часе мы ещё раз отправимся с вами в удивительный мир профессий, и вы попробуете сделать первый шаг в своем профессиональном самоопределении в виде выбора учебной практики.

[**(*слайд №1*)**](%D0%91%D0%B8%D1%80%D0%B8%D1%85.ppt)

**(Слова читает учитель)**

 Если человек не знает,

к какой пристани он держит путь,

 для него ни один ветер

 не будет попутным.

 *Сенека*

*Древнеримский философ.*

***Вопрос: Ребята, как вы понимаете слова древнего философа?***

***(Рассуждение уч-ся 2 -4).***

 **Учитель**. Действительно, жизнь человека — череда многочисленных выборов. Серьёзных, от которых зависит будущее (например, выбор спутника жизни), и повседневных, бытовых (что приготовить на ужин — запеканку или овощное рагу). Выбор профессии можно отнести, пожалуй, к самым сложным. Ведь это и выбор того, какое место займёт профессия в жизни человека, что он сможет получить от своей будущей работы, как особенности специальности будут соотноситься с другими жизненными ценностями и планами, не станет ли профессия им мешать.

Тема нашего классного часа звучит так ***(слайд №2*)**

**«Секреты выбора профессии»**

**Учитель( *классный руководитель*)**. О чем наш классный час. **(*Слайд №3)***

Выбор профессии, с одной стороны, взгляд в будущее (хотя бы недалёкое): чем я хочу заниматься, какие сложности могут встретиться на пути в профессию?

А с другой — взгляд внутрь себя: насколько я готов преодолевать препятствия для достижения цели? Чтобы принять правильное решение, важно учесть основные факторы, влияющие на выбор профессии.

 Ребята, давайте с вами вспомним факторы, которые влияют на выбор будущей профессии.

***(Слайд №4-7 – факторы)***

 **2. Знания о профессиях и их востребованность.** (**10 мин**)

 Мир профессий обширен и многообразен, однако человек, как правило, имеет представление только о малой его части. Чем меньше их известно, тем уже поле для выбора. Кроме того, даже те виды деятельности, которые, казалось бы, хорошо известны, далеко не всегда соответствуют нашим представлениям. Поэтому прежде чем определиться в выборе профессии, надо постараться познакомиться со многими из них. Один из возможных способов обзорного ознакомления- изучение их профессиограмм (специальных описаний), которые информируют о том, что делает тот или иной профессионал, как, какими орудиями и средствами пользуется, а также, какие личные качества от него требуются. Другой путь-беседа с самим профессионалом, которому можно задать все волнующие вопросы. Полезную информацию о профессиях можно почерпнуть и из художественной литературы, газет, журналов, телепередач, кинофильмов.

 Прекрасно, когда наши желания совпадают с нашими возможностями. Но ещё лучше, если оба этих фактора востребованы обществом. Ведь именно потребность общества в тех или иных специалистах определяет возможность найти хорошую работу в соответствии со своей профессией. ***(Слайды №8-11)***

**3. Педагог-психолог.« Влияние темперамента на выбор профессии» (25мин)**

**(*Слайд№12)***

**Беседа психолога с учащимися.**

Каждый из вас не раз думал кем он станет, когда вырастет, где будет работать. Пройдёт немного времени и вам предстоит занять рабочие места за компьютером, на строительной площадке, в суде или магазине.

-А, как вы считаете, от чего зависит выбор профессии? (от интереса, способностей, востребованности на рынке труда, но самое главное, нельзя забывать, что каждая профессия предъявляет определённые требования).

Ещё в глубокой древности учёные, наблюдая за поведением людей, обратили внимание на большие индивидуальные различия в этом направлении. Одни очень подвижные, эмоционально возбудимые, энергичные. Другие медлительные, спокойные, невозмутимые. Одни общительные, легко вступают в контакты с окружающими, жизнерадостные, другие замкнутые, скрытные. При этом имелись в виду чисто внешние проявления, не принимая во внимание умён человек или ограничен, трудолюбив или ленив, смел или труслив, правдив или лжив, чем он занимается, каковы его интересы и т.д.

Например, два человека делают одну и ту же работу и делают её одинаково хорошо, но один трудится увлечённо, со страстью, нетерпеливо, проявляет инициативу, а другой – неторопливо, методично, основательно, деловито, строго по инструкции, кропотливо, тщательно.

-Как вы думаете от чего это зависит? (От характера человека, от заинтересованности в работе, от личных особенностей самого человека) Верно. Всё, что вы назвали относится к определённым свойствам личности, а точнее к темпераменту человека. ***(слайд №13)***

Подлинно научное объяснение темперамента даёт учение Ивана Петровича Павлова о типах высшей нервной деятельности***. (слайд №14)***

*Один из типов нервной системы характеризуется:*

* сильный, т.е., способный выдерживать очень сильные раздражители, работоспособен;
* уравновешенный – его трудно вывести из себя;
* подвижный – быстро переключается с одного вида деятельности на другой.

*Этот тип нервной системы составляет основу темперамента сангвиника.* Основные черты характера сангвиника: общительный, открытый, разговорчивый, живой, беззаботный, любящий удобства, инициативный.

*Другой тип нервной системы характеризуется как:*

* сильный;
* неуравновешенный, т.е его легко вывести из себя;
* подвижный.

*Этот тип составляет основу темперамента холерика.* Основные черты его характера: раздражительный, поддающийся настроениям, агрессивный, импульсивный, оптимистический, лидирующий, активный.

*Следующий тип нервной системы:*

* сильный;
* уравновешенный;
* инертный, т.е. тяжело переключается с одного вида деятельности на другой.

*Этот тип составляет основу темперамента флегматика.* Основные черты характера: пассивный, старательный, вдумчивый, миролюбивый, надёжный, размеренный, спокойный.

*И последний тип нервной системы представлен как:*

* слабый - чувствительный, восприимчивый, плохо переносит большие нагрузки и при сильных раздражителях (стрессах) склонен впадать в «запредельное торможение» (н/с не выдерживает нагрузки и предохраняет сама себя – как бы временно отключается, перестаёт реагировать);
* неуравновешенный;
* инертный.

*Этот тип нервной системы составляет основу темперамента меланхолика.* Основные черты характера меланхолика: обидчивый, тревожный, впечатлительный, пессимистический, необщительный, сдержанный.

Итак, психологи условно выделили **4 основных типа темпераментов:**

1. Сангвиник.
2. Холерик.
3. Флегматик.
4. Меланхолик**.**

***(Слайд №15)*** *Определите на рисунках****.***

 Мы с вами на предыдущем занятии провели тестирование [(**приложение 1**)](%D1%82%D0%B5%D1%81%D1%82.doc) , где определили к какому типу темперамента вы относитесь.

Я хочу дать рекомендации каждому представителю определённого типа темперамента. Как нужно выбирать профессию с учётом вашего темперамента ***(Слайды №16-19) (***дети читают с места рекомендации)

Смешанный темперамент.

Хорошо выраженным холерическим темпераментом обладал великий русский полководец А.В. Суворов. ***(Слайд №20)***

 Вместе с тем у него проявлялись и некоторые черты сангвиника. Он отличался высокой подвижностью, а его действия – стремительностью и внезапностью. Вспомним знаменитые суворовские переходы, когда он неожиданно для врага менял направление движения своих и внезапно появлялся в тех местах, где его не ждали. Суворов был весьма решителен и не останавливался перед риском. В то же время в трудные минуты он был уравновешенным, что позволяло ему просчитывать все этапы любой военной операции.

 Внешней противоположностью Суворову был выдающийся полководец Отечественной войны 1812 г. М.И. Кутузов. ***(Слайд №21)***

Медлительный, спокойный, уравновешенный, неторопливый в решениях, Кутузов был ярким представителем флегматического темперамента. Особенно его темперамент проявился на военном совете в Филях 1 сентября 1812 г., созванном фельдмаршалом после Бородинского сражения. Кутузов, спокойно и внимательно выслушав всех генералов, принял трудное для себя решение – оставить Москву без боя.

В русской литературе мы встречаем холерика А.С.Пушкина. *(****Слайд № 22)***

 Биографии выдающихся людей науки, техники, литературы и искусства убеждают в том, что исключительных результатов в каждой из этих областей творчества достигали люди разных темпераментов.

Викторина. Какие утверждения верны? ***(Слайд № 23-25)***

Верные утверждения: 1в; 2б; 3в.

 Рассмотрите рисунки. **(*Слайд № 26-29***). Укажите, где какой темперамент изобразил художник. Своё решение обоснуйте. (1-холерик, 2-флегматик, 3-меланхолик, 4-сангвиник)

*И закончу словами Вильгельма Вундта* ***(Слайд №30)***

*«* В будничных радостях и горестях жизни нужно быть сангвиником, в важных событиях жизни – меланхоликом, относительно впечатлений, глубоко затрагивающих наши интересы, - холериком и, наконец, в исполнении раз принятых решений – флегматиком».

 **4. Учитель. Рекомендации по выбору профессии.(15 мин)**

 Зачастую выбирая профессию ,не знают с чего нужно начать**.** Прежде всего, вы должны знать, что выбор профессии – это ваше личное дело. Вы принимаете решение и несете за него ответственность. Если твоя цель – своевременный и точный выбор профессии с учетом своих возможностей, требований профессии и состояния рынка труда, то задай себе следующие вопросы ***(Слайд №31,32)***

**Запросы общества.**

Этот фактор нужно обязательно учитывать в выборе будущей профессии. Можно получить профессию, но не найти работы. В настоящее время большинство ребят хотят быть юристами, но в данный момент времени эта профессия менее востребованная.

 А знаете ли вы ребята какие профессии нужны государству, а какие нет? (выступление от уч-ся 2-3 человек)

***(Слайд №33,34)***

А сейчас поговорим о наиболее распространенных ошибках при выборе профессии***. (Учитель зачитывает слайд №35)***

 За последнее десятилетие научный прогресс развивается очень быстро, порою мы не успеваем следить за развитием новых профессий, а иногда и не знаем ,что означает та или другая профессия. Сейчас проверим ,а знаете ли вы о некоторых из них.(учитель зачитывает, а уч-ся определяют чем занят человек в этой профессии) (***Слайд№36-39)***

 Имиджмейкер помогает создать образ преуспевающего человека. Он определяет типаж клиента, опираясь на линии его фигуры и лица, подбирает одежду, прическу и обувь, выявляет стиль, создает профессиональный образ и даже корректирует поведение клиента.

 Маркетолог должен выяснить: почему тот или иной товар (услуга) привлекает покупателей. Его отличает творческий подход к работе: создание интересной и востребованной продукции, организация рекламной кампании, налаживание эффективной системы реализации, продвижение товара на рынке. Он участвует в создании рекламы и обеспечении рекламы.

Работа бренд-менеджера: он должен придумать торговую марку фирмы и сделать ее известной и хорошо узнаваемой.

Логистик. От них зависит финансовое благополучие многих компаний. Они экономят деньги, а не зарабатывают их*.* Сфера деятельности: разнообразные торговые, складские и транспортные операции.

 **5.Заключение** (учитель **5 мин**)

В средних классах школы окончательно определиться с выбором ещё

достаточно сложно, да и не нужно. Многое может измениться, возникнут и новые интересы, и новая информация о профессиях. После девятого класса появляется возможность продолжить обучение по выбранной специальности в техникуме или колледже. Решение окончить 11 классов даёт некоторое дополнительное время для размышления о выборе профессии. Однако откладывать этот вопрос до получения аттестата не стоит. Ведь необходимо оставить время для подготовки к поступлению в высшее учебное заведение.

 Виктор Гюго писал**: *(Слайд №40*)**

**«Правильный выбор профессии позволяет реализовать свой творческий потенциал, избежать разочарования, оградить себя и свою семью от нищеты и неуверенности в завтрашнем дне».**

**Рефлексия *(Слайд №41-42)*** [***Карточки***](%D0%9A%D0%B0%D1%80%D1%82%D0%BE%D1%87%D0%BA%D0%B8.doc)

Краткие тезисы к классному часу

        На тему «Секреты выбора профессии» отводится 60 минут. Перед проведением этого классного часа следует провести классный час с педагогом - психологом по теме «Определи свой темперамент». При составлении плана классного часа использовала главную цель: Обеспечение готовности девятиклассников к профессиональному      самоопределению.  При этом использовала следующие задачи : актуализировать процесс профессионального самоопределения учащихся; расширить знания учащихся о мире  профессионального труда, создать положительную мотивацию  выбора учебной практики, повысить информационную и коммуникационную компетентность учащихся. В этом мне помогала совместная работа с педагогом-психологом. Такая совместная деятельность приводит к верному решению, прочному усвоению материала- и, самое главное, происходит осмысление и понимание решаемой задачи. Используемые технологии на классном часе:

* личностно-ориентированный подход;
* игровая технология;
* ИКТ.

      В течение всего классного часа развивала у учащихся умение самостоятельно и мотивированно организовывать свою познавательную деятельность , использовать элементы причинно-следственного и структурно-функционального анализа, определять сущностные характеристики изучаемого объекта, самостоятельно выбирать критерии для сравнения, сопоставления, оценки и классификации объектов — в плане это является основой для целеполагания.

     Планировала приемы и формы работы, обеспечивающих активность и самостоятельность мышления учащихся ( система вопросов, создание проблемных ситуаций). Использовала самые различные  методы (фронтальная беседа, индивидуально-дифференцированная работа и др. ) , постановка дополнительных вопросов, работа с педагогом -психологом.

* выдерживает нагрузки и предохраняет сама себя – как бы временно отключается, перестаёт реагировать);
* неуравновешенный;
* инертный.

*Этот тип нервной системы составляет основу темперамента меланхолика.* Основные черты характера меланхолика: обидчивый, тревожный, впечатлительный, пессимистический, необщительный, сдержанный.

Итак, психологи условно выделили **4 основных типа темпераментов:**

1. Сангвиник.
2. Холерик.
3. Флегматик.
4. Меланхолик**.**

***(Слайд №15)*** *Определите на рисунках****.***

 Мы с вами на предыдущем занятии провели тестирование [(**приложение 1**)](%D1%82%D0%B5%D1%81%D1%82.doc) , где определили к какому типу темперамента вы относитесь.

Я хочу дать рекомендации каждому представителю определённого типа темперамента. Как нужно выбирать профессию с учётом вашего темперамента ***(Слайды №16-19) (***дети читают с места рекомендации)

Смешанный темперамент.

Хорошо выраженным холерическим темпераментом обладал великий русский полководец А.В. Суворов. ***(Слайд №20)***

 Вместе с тем у него проявлялись и некоторые черты сангвиника. Он отличался высокой подвижностью, а его действия – стремительностью и внезапностью. Вспомним знаменитые суворовские переходы, когда он неожиданно для врага менял направление движения своих и внезапно появлялся в тех местах, где его не ждали. Суворов был весьма решителен и не останавливался перед риском. В то же время в трудные минуты он был уравновешенным, что позволяло ему просчитывать все этапы любой военной операции.

 Внешней противоположностью Суворову был выдающийся полководец Отечественной войны 1812 г. М.И. Кутузов. ***(Слайд №21)***

Медлительный, спокойный, уравновешенный, неторопливый в решениях, Кутузов был ярким представителем флегматического темперамента. Особенно его темперамент проявился на военном совете в Филях 1 сентября 1812 г., созванном фельдмаршалом после Бородинского сражения. Кутузов, спокойно и внимательно выслушав всех генералов, принял трудное для себя решение – оставить Москву без боя.

В русской литературе мы встречаем холерика А.С.Пушкина. *(****Слайд № 22)***

 Биографии выдающихся людей науки, техники, литературы и искусства убеждают в том, что исключительных результатов в каждой из этих областей творчества достигали люди разных темпераментов.

Викторина. Какие утверждения верны? ***(Слайд № 23-25)***

Верные утверждения: 1в; 2б; 3в.

 Рассмотрите рисунки. **(*Слайд № 26-29***). Укажите, где какой темперамент изобразил художник. Своё решение обоснуйте. (1-холерик, 2-флегматик, 3-меланхолик, 4-сангвиник)

*И закончу словами Вильгельма Вундта* ***(Слайд №30)***

*«* В будничных радостях и горестях жизни нужно быть сангвиником, в важных событиях жизни – меланхоликом, относительно впечатлений, глубоко затрагивающих наши интересы, - холериком и, наконец, в исполнении раз принятых решений – флегматиком».

 **4. Учитель. Рекомендации по выбору профессии.(15 мин)**

 Зачастую выбирая профессию ,не знают с чего нужно начать**.** Прежде всего, вы должны знать, что выбор профессии – это ваше личное дело. Вы принимаете решение и несете за него ответственность. Если твоя цель – своевременный и точный выбор профессии с учетом своих возможностей, требований профессии и состояния рынка труда, то задай себе следующие вопросы ***(Слайд №31,32)***

**Запросы общества.**

Этот фактор нужно обязательно учитывать в выборе будущей профессии. Можно получить профессию, но не найти работы. В настоящее время большинство ребят хотят быть юристами, но в данный момент времени эта профессия менее востребованная.

 А знаете ли вы ребята какие профессии нужны государству, а какие нет? (выступление от уч-ся 2-3 человек)

***(Слайд №33,34)***

А сейчас поговорим о наиболее распространенных ошибках при выборе профессии***. (Учитель зачитывает слайд №35)***

 За последнее десятилетие научный прогресс развивается очень быстро, порою мы не успеваем следить за развитием новых профессий, а иногда и не знаем ,что означает та или другая профессия. Сейчас проверим ,а знаете ли вы о некоторых из них.(учитель зачитывает, а уч-ся определяют чем занят человек в этой профессии) (***Слайд№36-39)***

 Имиджмейкер помогает создать образ преуспевающего человека. Он определяет типаж клиента, опираясь на линии его фигуры и лица, подбирает одежду, прическу и обувь, выявляет стиль, создает профессиональный образ и даже корректирует поведение клиента.

 Маркетолог должен выяснить: почему тот или иной товар (услуга) привлекает покупателей. Его отличает творческий подход к работе: создание интересной и востребованной продукции, организация рекламной кампании, налаживание эффективной системы реализации, продвижение товара на рынке. Он участвует в создании рекламы и обеспечении рекламы.

Работа бренд-менеджера: он должен придумать торговую марку фирмы и сделать ее известной и хорошо узнаваемой.

Логистик. От них зависит финансовое благополучие многих компаний. Они экономят деньги, а не зарабатывают их*.* Сфера деятельности: разнообразные торговые, складские и транспортные операции.

 **5.Заключение** (учитель **5 мин**)

В средних классах школы окончательно определиться с выбором ещё

достаточно сложно, да и не нужно. Многое может измениться, возникнут и новые интересы, и новая информация о профессиях. После девятого класса появляется возможность продолжить обучение по выбранной специальности в техникуме или колледже. Решение окончить 11 классов даёт некоторое дополнительное время для размышления о выборе профессии. Однако откладывать этот вопрос до получения аттестата не стоит. Ведь необходимо оставить время для подготовки к поступлению в высшее учебное заведение.

 Виктор Гюго писал**: *(Слайд №40*)**

**«Правильный выбор профессии позволяет реализовать свой творческий потенциал, избежать разочарования, оградить себя и свою семью от нищеты и неуверенности в завтрашнем дне».**

**Рефлексия *(Слайд №41-42)*** [***Карточки***](%D0%9A%D0%B0%D1%80%D1%82%D0%BE%D1%87%D0%BA%D0%B8.doc)

Карточки

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

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

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

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

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

Тест

1. , быстрой, отчётливой речью, сопровождающейся живыми жестами, выразительной мимикой.
2. Сохраняет самообладание в неожиданной, сложной обстановке.
3. Обладает всегда бодрым настроением.

Быстро засыпает и пробуждаетсяПриложение

**Определи свой темперамент**

Прочитай утверждения, соответствующие четырём типам темпераментов. Паспорт каждого темперамента состоит из 20 вопросов. Если то или иное качество, названное в паспорте, имеется у тебя под этим номером ты ставишь знак «+». Если считаешь, что названное качество у тебя отсутствует, то никакого знака ставить не надо. Отвечать надо объективно и честно, учитывая, что чистый тип темперамента встречается очень редко: у каждого человека обнаруживаются качества, характерные для различных типов. Степень выраженности каждого типа темперамента определяется так. Подсчитывается количество «+» в каждом паспорте и затем результаты ранжируются в убывающем порядке. Ваш тип тот, который окажется на первом и втором местах.

**Паспорт сангвиника**

1. Весёлый и жизнерадостный.
2. Деловитый.
3. Часто не доводит дело до конца.
4. Склонен переоценивать себя, свои возможности.
5. Способен быстро схватывать новое.
6. Неустойчив в интересах и склонностях.
7. Легко приспосабливается к разным обстоятельствам.
8. Легко переживает неудачи и неприятности.
9. С увлечением берётся за любое дело.
10. Быстро остывает, если дело перестаёт его интересовать.
11. Быстро включается в новую работу и быстро переключается с одной работы на другую.
12. Тяготится однообразием будничной кропотливой работы.
13. Общительный и отзывчивый, не чувствует скованности в общении с новыми людьми.
14. работает быстро, увлечённо, ровно, нуждается в перерывах реже других.
15. Вынослив и работоспособен.
16. Обладает громкой.
17. Часто не собран, проявляет поспешность в решениях.

**Паспорт холерика**

1. Неусидчив, суетлив.
2. Невыдержан, вспыльчив.
3. Нетерпелив, реактивен.
4. Резок и прямолинеен во взаимоотношениях с людьми.
5. решителен и инициативен.
6. Энергичен.
7. Находчив в споре.
8. Работает рывками.
9. Склонен к риску.
10. Злопамятен и обидчив.
11. Обладает быстрой, страстной, со сбивчивыми интонациями речью.
12. Неуравновешен и склонен к горячности.
13. Агрессивен.
14. Нетерпим к недостаткам.
15. Обладает выразительной мимикой.
16. Способен быстро действовать и решать жизненные задачи.
17. Неустанно стремиться к новому.
18. Обладает резкими порывистыми движениями.
19. Неустойчив в достижении поставленной цели.
20. Склонен к резким сменам настроений.

**Паспорт флегматика**

1. Спокоен и хладнокровен.
2. Последователен и обстоятелен в делах.
3. Осторожен и рассудителен.
4. Работает спокойно, медленно, редко отдыхает.
5. Молчалив, не любит попусту болтать.
6. Обладает спокойной, равномерной речью, без резко выраженных эмоций, жестикуляции и мимики.
7. Сдержан и терпелив.
8. Как правило, доводит начатое дело до конца.
9. Не тратит попусту сил.
10. Строго придерживается выработанного распорядка жизни, системы в работе.
11. Легко сдерживает свои желания.
12. Мало восприимчив к одобрению и порицанию.
13. Незлобив, проявляет снисходительное отношение к колкостям в свой адрес.
14. Постоянен в своих отношениях и интересах, умеет ждать, ладить с другими.
15. Медленно включается в работу и переключается с одного дела на другое.
16. Ровен в отношениях со всеми.
17. Любит аккуратность и порядок во всём.
18. С трудом приспосабливается к новой обстановке.
19. Инертен, малоподвижен, вял.
20. Обладает выдержкой.

**Паспорт меланхолика**

1. Стеснителен и застенчив.
2. Теряется в новой обстановке.
3. Затрудняется установить контакт с незнакомыми людьми.
4. Легко переносит одиночество.
5. Не верит в сои силы, падает духом при невзгодах.
6. Чувствует подавленность и растерянность при неудачах.
7. Склонен уходить в себя.
8. Быстро утомляется, нуждается в более частых для отдыха перерывах.
9. Обладает слабой, тихой речью, иногда снижающейся до шёпота.
10. Невольно приспосабливается к характеру собеседника.
11. Впечатлителен до слезливости, тревожен.
12. Чрезвычайно восприимчив к одобрению и порицанию.
13. Предъявляет высокие требования к себе и к окружающим.
14. Склонен к подозрительности, мнительности.
15. Болезненно чувствителен и легко раним.
16. Чрезвычайно обидчив.
17. Скрытен и необщителен, не делится ни с кем своими мыслями.
18. Малоактивен в работе.
19. Безропотно покорён.
20. Стремится вызывать сочувствие и помощь у окружающих.