

## ***1. Анкета для самооцінки вчителем своєї діяльності***

1. Чи пов'язуєте Ви свої труднощі з тим, що недостатньо глибоко знаєте теоретичні питання психології дитини?

*(Так, тяжко відповісти, ні.)*

2. Можливо, Ваші труднощі пов'язані з тим, що Ви оволоділи не всіма способами, методами, засобами активізації учнів у процесі навчання?

*(Так, тяжко відповісти, ні.)*

3. Чи тяжко Вам формулювати питання проблемного характеру, створювати проблемні ситуації в навчальному процесі?

*(Так, тяжко відповісти, ні.)*

4. Чи часто Вам вдається на лабораторних і практичних заняттях організувати роботу учнів так, щоб вона проходила у формі невеликого дослідження?

*(Так, тяжко відповісти, ні.)*

5. Чи часто Вам вдається на уроках використовувати наукові факти так, щоб вони сприяли розвитку мислення учнів?

*(Так, тяжко відповісти, ні.)*

6. Чи тяжко Вам організувати дискусію на уроках?

*(Так, тяжко відповісти, ні.)*

7. Чи володієте Ви вміннями розглядати явища, події, факти під час пояснення нового матеріалу з позицій міждисциплінарного підходу (показати всезагальність законів природи і суспільства, продемонструвати елементи системного бачення явищ і об'єктів та ін.)?

*(Так, тяжко відповісти, ні.)*

8. Чи завжди і в усіх класах Вам удається підготувати завдання різного рівня складності для учнів?

*(Так, тяжко відповісти, ні.)*

9. Чи часто Ви можете визначити, який тип завдань буде складним для учнів?

*(Так, тяжко відповісти, ні.)*

10. Чи вдається Вам визначити ступінь усвідомленості володіння учнями світоглядними поняттями?

*(Так, тяжко відповісти, ні.)*

11. Чи тяжко Вам викладати теоретичні та дидактичні питання з Вашого предмета?

*(Так, тяжко відповісти, ні.)*

12. Чи тяжко Вам аналізувати навчальний матеріал з точки зору сучасних досягнень науки, розвитку наукового знання?

*(Так, тяжко відповісти, ні.)*

13. Чи завжди Вам вдається вибрати відповідний метод чи методичний засіб для реалізації мети уроку?

*(Так, тяжко відповісти, ні.)*

14. Чи можете Ви оцінити те, що найбільше і найкраще Вам удалося на уроці? *(Так, тяжко відповісти, ні.)*

15. Чи можете Ви оцінити, що не вдалося Вам на тому чи іншому уроці, які були труднощі?

*(Так, тяжко відповісти, ні.)*

16. Чи завжди Вам вдається бачити недоліки тих уроків, які Ви відвідуєте (уроки Ваших колег)?

*(Так, тяжко відповісти, ні.)*

## 2. Анкета

### *“ Оцінка рівня інноваційного потенціалу вчителя”*

Місце роботи \_\_\_\_\_

Прізвище, ініціали \_\_\_\_\_

#### **1. Чим для Вас приваблива інноваційна діяльність?**

а) цікаво створити щось нове; б) підвищується інтерес дітей до навчання та виховання;

- в) зростає авторитет серед батьків і дітей; г) підвищується статус серед колег;
- д) усвідомлюєш власні здібності, зростає самоповага;
- е) з'являється реальна можливість реалізувати себе, свої сили й здібності, досвід і майстерність;
- є) підвищується ефективність роботи.

**2. Які нововведення Ви внесли в навчальний процес за останні 2 роки? Що змусило, спонукало вас це зробити?** \_\_\_\_\_

---

---

---

---

**3. На розв'язання якої проблеми вони були спрямовані?** \_\_\_\_\_

---

---

---

**4. Оцініть результати, досягнуті Вами на уроках із застосуванням нововведень:**

- а) досягнуті кращі результати;
- б) отримані результати такі ж, як і попередні;
- в) отримані результати гірші від попередніх;

**5. Які зміни відбуваються в діяльності учнів на уроках?**

- а) стають більш активними;

б) підсилюється їхня пізнавальна самостійність;

в) підвищується рівень пізнавального інтересу.

Виходячи з проведеної роботи із застосування інноваційних методик, опишіть інші зміни в діяльності учнів і її результатах: \_\_\_\_\_

г) не бачу змін

**6. Скільки разів у минулому навчальному році Ви пробували застосувати будь-які новинки у своїй роботі:**

а) жодного разу; б) 1 – 5 разів; г) 6 – 10 разів; д) 11 - 20 разів; е) понад 20 разів

**7. Що чекаєте від своєї участі в інноваційній діяльності?**

а) кращих результатів своєї роботи;

б) особистого задоволення власною працею;

в) суспільного, морального визнання;

г) пріоритетного становища (уваги до вчителя).

Підкресліть найбільш важливі для вас фактори.

Назвіть, які з вище названих вами очікувань підтвердилися на практиці \_\_\_\_\_

—

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**8. З якими інноваційними технологіями знайомі, а які активно використовуєте у своїй роботі?**

№ п/п	Назва технології	Не знаю	Знаю	Використовую
1.	Особистісно-орієнтовані технології			
2.	ЧПКМ			
3.	Проектні технології			
4.	Ігрові технології			
5.	ТРВЗ			
6.	Інформаційно-комунікаційні			
7.	Нова освіта (Біоадекватна технологія)			
8.	Текстоцентрична технологія			
9.	Т.проблемного навчання			
10.	Проблемно-діалогічне навчання			
11.	Артпедагогіка			
12.	Ейдетика			
13.	Методика Шести капелюхів мислення Едварда де Боно			
14.	Методика Джанні Родарі			
15.	Інші (дописати, які)			

**9. Які проблеми інноваційного спрямування для Вас потребують  
опрацювання та  
вдосконалення?** \_\_\_\_\_

---

---

---

---

**10. Які технології хочете побачити в практичному  
використанні?** \_\_\_\_\_

---

---

---

**11. З використання яких технологій можете провести  
майстер-клас?** \_\_\_\_\_

### **3. ДІАГНОСТИЧНА АНКЕТА**

**методичної роботи учителя**

Місце  
роботи \_\_\_\_\_

Прізвище, ім'я, по  
батькові \_\_\_\_\_

Стаж роботи \_\_\_\_\_ категорія,  
звання \_\_\_\_\_

Тема самоосвіти  
\_\_\_\_\_

---

1. Що у навчально-виховній та методичній роботі вдається Вам найкраще і чим із свого досвіду можете поділитися з колегами? \_\_\_\_\_

2. Які утруднення у навчально-виховній та методичній роботі маєте і що хочете вдосконалити? \_\_\_\_\_

3. Сформулюйте методичну проблему, над якою Ви б хотіли працювати у майбутньому? \_\_\_\_\_

4. В яких формах методичної роботи Ви берете чи бажаєте брати участь (потрібне відмітити)?

№ п/ п	Форми інноваційної методичної діяльності	Відмітка про участь
1.	Семінари (практикуми, науково-практичні, проблемні, методологічні, психолого-педагогічні)	
2.	Творчі групи	

3.	Школа методичного активу	
4.	Школа перспективного педагогічного досвіду	
5.	Школа молодого учителя (стажист чи наставник)	
6.	Школа фахового росту	
7.	Школа педмайстерності	
8.	Педагогічна майстерня	
9.	Місячник педмайстерності	
10	Конкурс педмайстерності	
11	Майстер-класи	
12	Тренінги	
13	Творчі звіти, педвиставки, методичні тижні, фестивалі і ярмарки педагогічної творчості	
14	Підготовка та видання буклетів, науково-методичних та науково-практичних посібників, створення презентацій	
15	Висвітлення своєї науково-методичної діяльності у фаховій пресі	
16	Самоосвітня діяльність	
17	Дослідницько-експериментальна та творчо-пошукова робота	

5. Які форми методичної роботи Ви вважаєте найбільш ефективними і чому? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

6. Які, на вашу думку, існують невирішені питання в роботі РМО? \_\_\_\_\_



---

---

---

---

7. Що б Ви хотіли змінити в організації методичної роботи в взагалі та методичних об'єднань зокрема? \_\_\_\_\_

---

## ДІАГНОСТИЧНА КАРТКА

професійної підготовки вихователя

1. Чи задовольняє Вас Ваша професійна підготовка?

Так

Ні

Не зовсім

2. З яких напрямків професійної підготовки Ви хотіли б удосконалювати свої знання (в першу, другу, третю чергу):

науково-теоретична підготовка

методична підготовка

психолого-педагогічна підготовка

3. Чи вважаєте Ви доцільним поглибити свої професійні знання з питань:

Нормативно-правове забезпечення

- ☛ Програмно-методичне забезпечення
- ☛ Планування педагогічної діяльності
- ☛ Ведення документації
- ☛ Безпеки життєдіяльності та охорони праці
- ☛ Атестації педпрацівників
- ☛ Вивчення особистості дошкільників

4. Яким формам підвищення кваліфікації своїх професійних знань і вмінь Ви надали б переваги в першу, другу ... чергу:

- ☛ Самоосвіті
- ☛ Семінару-практикуму
- ☛ Школі ППД
- ☛ Школі молодого вихователя
- ☛ Творчим групам вихователів з психолого-педагогічних проблем
- ☛ Методичним об'єднанням певних вікових груп

5. Якби Вам надали можливість вибору семінарів для удосконалення своїх професійних знань, то в яких семінарах Ви хотіли б взяти участь:

- ☛ Психолого-педагогічні особливості дітей різного віку
- ☛ Психологія навчання і виховання дошкільників
- ☛ Індивідуалізація навчання
- ☛ Організація самостійної творчої діяльності дошкільників
- ☛ Використання новітніх технологій в навчальному процесі
- ☛ Перспективне та календарне планування навчально-виховного процесу
- ☛ Інші (вказіть свої побажання)

---

\_\_\_\_\_

## Тест «Оцінка потреб досягнення успіхів»

Інструкція. Перед Вами ряд тверджень, почуттів, дій людини в тих ситуаціях життя, де вона може досягти успіху або уникнути невдачі. Прочитавши кожне твердження тесту, висловіть ступінь своєї згоди чи незгоди з ним, користуючись наступною шкалою:

+ 3 – повністю згодна; + 2 – згодна; + 1 – швидше згодна, ніж не згодна;  
0 - важко сказати: і так, і ні; – 1– швидше не згодна, ніж згодна; – 2– не згодна; – 3 – повністю не згодна. Свої оцінки необхідно ставити в балах за даною шкалою разом з відповідним знаком на окремому аркуші поряд з порядковим номером судження.

1. Я більше думаю про отримання позитивного відгуку від начальства та колег, ніж боюсь відчути негатив.
2. Якби я повинна був виконати складне завдання, то віддала би перевагу зробити його з кимсь, ніж працювати над ним на самоті.
3. Я частіше берусь за складну задачу, навіть, якщо не впевнена, що зможу її розв'язати, ніж за легку, яку, безумовно, розв'яжу.
4. Мене більше приваблює справа, яка не потребує напруги і в успіху якої я впевнена, ніж тяжка справа, в якій можливі невдачі.
5. Якби у мене щось не виходило, я швидше приклала би усіх зусиль, щоб із цим впоратися, ніж перейшла до того, що в мене добре виходить.
6. Я віддала би перевагу роботі, в якій мої функції і середня платня чітко визначені, роботі із платнею вище середньої, в якій я повинна сама визначати, що і як робити.
7. Я витрачаю більше часу на читання спеціальної літератури, ніж художньої.
8. Я віддала би перевагу важливій, складній справі, в якій імовірність невдачі дорівнює 50%, достатньо важливій справі, в якій імовірність успіху складає майже 100%.
9. Я ліпше вивчу розважальні ігри, відомі більшості людей, ніж рідкісні ігри, які потребують високої майстерності і відомі небагатьом.

10. Для мене дуже важливо робити свою роботу якнайкраще, навіть, якщо через це у мене виникають непорозуміння з колегами.

11. Якщо я зібралася грати в азартні ігри, то скоріше зіграла би в просту розважальну гру, ніж у таку, яка потребує напруги і складних роздумів.

12. Я віддаю перевагу участі в змаганнях, де можу виявитись сильнішою серед інших, ніж в таких, де учасники приблизно однакові по силі.

13. У вільний від роботи час я оволодіваю якоюсь грою скоріше для розвитку своїх умінь, ніж для відпочинку і розваг.

14. Я краще віддам перевагу наміру зробити якесь діло так, як вважаю за потрібне, (нехай навіть із 50% ризику помилитись), ніж робити його так, як мені радять інші.

15. Якби мені довелось вибирати, то я швидше вибрала би роботу, в якій початкова платня буде помірною і постійною, ніж роботу, в якій початкова платня буде невеликою, але перспективною (дякуючи своїм зусиллям, невдовзі можна зробити її достатньо високою).

16. Я краще буду грати в команді, ніж змагатися один на один.

17. Я віддаю перевагу праці, не жаліючи сил, поки повністю не буду задоволеною отриманим результатом, ніж старатися закінчити справу швидше і як-небудь.

18. На методичних засіданнях я віддала би перевагу конкретним питанням з пройденого матеріалу, ніж тим, що вимагають відповідного глибокого мислення і виявлення особистої оригінальної точки зору.

19. Я швидше обрала би справу, в якій існує певна ймовірність невдачі, але, разом із тим є і можливість досягти більшого успіху, ніж таку, де імовірність невдачі зведена до мінімуму, але і успіху не досягнеш.

20. Після вдалої відповіді на засіданні методичного об'єднання я швидше з полегшенням зітхну «пронесло», ніж порадію рівню власного саморозвитку.

21. Якби я могла повернутися до однієї з двох незакінчених справ, то швидше вернулася б до важкої, ніж до легкої.

22. При виконанні завдання на засіданнях школи педагогічної майстерності я більше хвилююсь про те, як би не допуститися помилки, ніж про те, як його правильно вирішити.

23. Якщо у мене щось не виходить, я краще звернусь до когось за допомогою, ніж сама почну шукати вихід із складного становища.

24. Після невдачі я швидше стаю ще більш зібраною і енергійною, ніж втрачаю всяке бажання продовжити справу.

25. Якщо є сумнів в успіху якогось починання, то я швидше не стану ризикувати, ніж все-таки візьму в ньому активну участь.

26. Коли я берусь за складну справу, я швидше побоююсь, що не справлюсь з нею, ніж маю надію на те, що з цього щось вийде.

27. Я працюю ефективніше під чийось керівництвом, ніж тоді, коли несу за свою роботу особисту відповідальність.

28. Мені більше подобається виконувати складне незнайоме завдання, ніж знайоме, в успіху якого я впевнена.

29. Я працюю продуктивніше над завданням, коли мені конкретно вказують, що і як виконувати, ніж тоді, коли переді мною задачу ставлять лише в загальних рисах.

30. Якби я успішно розв'язала якусь задачу, то з більшим задоволенням взялася б ще раз розв'язати аналогічну задачу, ніж перейшла би до складнішої.

31. Якщо потрібно змагатись, то в мене швидше виникає цікавість і азарт, ніж стурбованість і тривога за кінцевий результат змагання.

32. Мабуть, я більше мрію про плани на майбутнє, ніж намагаюсь їх реально здійснити.

Оцінка результатів.

Ключ до тесту: + 1, -2, + 3, - 4, + 5,- 6, + 7, + 8, - 9, + 10, - 11, - 12, + 13, + 14, - 15, - 16, +17, - 18, + 19, - 20, +21, - 22, - 23, + 24, - 25, - 26,- 27, + 28, - 29, - 30, + 31, - 32.

Залежно від представлених у ключі оцінок дані педагогом по кожному із суджень тесту переводяться в бали таким чином. Якщо в ключі дане судження помічене знаком «+», то оцінки (в числівнику) переводяться в бали (в знаменнику) так:

-3	-2	-1	0	1	2	3
1	2	3	4	5	6	7

Якщо в ключі відповідно судження помічене знаком «-», то користуються таким співвідношенням:

-3	-2	-1	0	1	2	3
7	6	5	4	3	2	1

Якщо ця сума виявилась в межах від 165 до 210, то робиться висновок про те, що в мотивації досягнення успіхів у даної людини домінує прагнення до успіху. Якщо сума балів виявилась в межах від 76 до 164, то робиться висновок про домінування прагнення уникати невдачі.

Нарешті, якщо сума балів виявилась в межах від 30 до 75, то ніякого визначеного висновку про домінування одного над іншим мотивації досягнення успіхів чи уникнення невдач зробити вам не вдасться.

### Експрес-діагностика самосвідомості педагога

Інструкція. Перед Вами питання, з якими Ви звертаєтесь до самого себе. Відповідайте на них швидко та щиро, так, щоб бути в згоді з самим собою. Пам'ятайте, що правильних та неправильних відповідей немає.

1. Хто я? (дайте якомога більше своїх описів)
2. Якою я знаю свою зовнішність? (підкресліть одне з наведених або запропонуйте додаткові якості)
  - а) Я – висока – середнього зросту – невисока...Я хочу бути...;
  - б) Я - худорлява – середньої статури – повна...Я хочу бути...;

в) Я красива – приваблива – некрасива...Я хочу бути...;

г) Я елегантна – виглядаю нормально – неохайно...Я хочу бути...

3. Моє ім'я мені подобається (чому?) – байдуже – не подобається (чому?)

4. Яка я в своїх зовнішніх виразах? (Дайте лише один вибір варіанта відповіді на уточнюючі питання в кожній із запропонованих рядків, або доповніть своїм варіантом)

- Як я найчастіше розмовляю?

а) дуже голосно, приємно, глухо, виразно, невиразно...;

б) мало, охоче, обдумано, зважено, дуже багато...;

в) так, що мене не слухають – так, що з моїми словами не рахуються – так, що мої слова дуже сильно впливають на інших...

- Як я найчастіше дію?

а) вмюючи, знаючи та люблячи свою справу – примусово, під впливом інших людей та обставин – підпорядковуючись своїм бажанням, уникаючи будь-яких справ;

б) краще за інших – не краще за інших – рідко чого-небудь досягаючи;

в) швидко, рішуче, впевнено, імпульсивно, мляво...

5. Яка я в стосунках з іншими людьми та для інших? (вибрати один із варіантів та доповнити своїм):

а) є люди, яких я наслідую, відчуваю їх вплив – немає таких людей, які мене глибоко цікавлять та приваблюють – поважаю та симпатизую багатьом, але намагаюсь бути еталоном для інших...;

б) люди в основному поважають та люблять мене – мене поважають небагато людей, але близьких мені – ніхто не любить мене і не поважає...;

в) люди, як правило, оцінюють мене невірно – люди бачать мене таким, який я є - я ніколи не знаю, що інші думають про мене...

6. Яка я в собі? Які стійкі якості знаходжу в собі? (підкресліть один із запропонованих варіантів, чи доповніть своїм)

- а) я талановита – здібна – звичайна;
- б) я працююча – лінива – безініціативна;
- в) я власна – слухняна - покірлива;
- г) я життєрадісна – заклопотана – сумна;
- д) я щаслива – удачлива – нещасна.

7. Яка я для себе ідеальна? (дайте якомога більше описів)

8. Я хочу бути в цьому житті (підкресліть не більше 3 запропонованих варіантів або доповніть своїм):

Люблячою – педагогом – вченим – дослідником – цілителем – політиком – інтелектуалом вихователем – господаркою – властителем – віруючою...

### Анкета-саморефлексія педагога

#### «Рівень моєї професійної компетентності»

1. Як з'ясувати мою компетентність у рішенні конкретного професійного завдання?
2. Що робити, якщо з'ясована моя професійна некомпетентність? Які засоби її розвитку існують? Чи повинні вони мати вигляд певної програми, плану? Який вигляд буде мати ця програма або план, яку структуру?
3. До кого можна звернутися за допомогою щодо розвитку моєї професійної компетентності? Як себе поводити, якщо моє прохання не має відгуку у того, до кого я звернулася?
4. У яких професійних спільнотах педагогів я можу розвинути свою професійну компетентність? Як їх знайти? Яку можу взяти участь у їхній діяльності, чим перейматися?
5. Де і як я можу показати (презентувати) мої досягнення в розвитку своєї компетентності?



Додаток

Анкета «Бар'єри педагогічної діяльності»

Інструкція. Відповідям на запитання виставляйте такі бали:

5 — якщо дане твердження повністю відповідає дійсності;

4 — скоріше відповідає, ніж ні;

3 — і так, і ні;

2 — скоріше не відповідає;

1 — не відповідає.

1. Я прагну вивчити себе.

2. Я залишаю час для розвитку.

3. Перепони, які виникають, стимулюють мою активність.

4. Я шукаю зворотний зв'язок, оскільки це допомагає мені пізнати та оцінити себе.

5. Я рефлексую свою діяльність, виділяючи на це спеціальний час.

6. Я аналізую свої почуття і досвід.

7. Я багато читаю.

8. Я дискутую з питань, які мене цікавлять.

9. Я вірю у свої можливості.

10. Я прагну бути відкритішою.

11. Я усвідомлюю вплив, який здійснює на мене оточення.

12. Я керую своїм професійним розвитком й отримую позитивні результати.

13. Я маю задоволення від освоєння нового.

14. Зростаюча відповідальність не лякає мене.

15. Я позитивно поставилася би до свого професійного підвищення.

Ключ.

75 – 55 балів – активний розвиток;

54 – 36 – немає стійкої системи саморозвитку, орієнтація на розвиток значно залежить від умов;

35– 15 – зупинка розвитку.

Додаток

Анкета «Самоаналіз стимулів і перешкод»

Інструкція. Оцініть за п'ятибальною системою фактори, які стимулюють або перешкоджають Вашому навчанню і розвитку:

5 — так (перешкоджають або стимулюють);

4 — скоріше так, ніж ні;

3 — і так, і ні;

2 — скоріше ні;

1 — ні.

Стимулюючі фактори

1. Методична робота.

2. Навчання на курсах підвищення кваліфікації.

3. Приклад і вплив колег.

4. Приклад і вплив керівників.

5. Організація праці в навчальному закладі.

6. Увага до цих проблем керівництва.

7. Довіра.

8. Новизна діяльності, умови праці та можливість експериментування.

9. Заняття самоосвітою.

10. Інтерес до роботи.

11. Зростаюча відповідальність.

12. Можливість одержання визнання в колективі.

Перешкоджаючі фактори

1. Власна інерція.
2. Розчарування від невдач.
3. Відсутність підтримки й допомоги керівництва в цьому питанні.
4. Ворожнеча людей (зздрість, ревності), які негативно сприймають Ваші переміни і прагнення до нового.
5. Неадекватний зворотний зв'язок із колегами та керівниками (відсутність об'єктивної інформації про себе).
6. Стан здоров'я.
7. Нестача часу.
8. Обмежені ресурси, скрутні життєві обставини.

Після оброблення дані мікродослідження заносять у підсумкову таблицю «Навчання, розвиток і саморозвиток педагога»:

Здатність педагога

до саморозвитку	Прізвища, ініціали педагогів	Стимулюючі фактори
Перешкоджаючі фактори		Система заходів

1. Активний саморозвиток
2. Несформований саморозвиток
3. Зупинка саморозвитку

В аналізі анкет прізвища педагогів заносять у відповідні графи таблиці. Стимулюючі й перешкоджаючі фактори ранжують за допомогою середнього бала і також заносять у таблицю.

Додаток

## Шкала вивчення тривожності педагога

(модифікований варіант методики Ч.Спілберга)

Інструкція. Прочитайте уважно кожне із наведених нижче стверджень та вкажіть на один із запропонованих варіантів відповіді залежно від того, як найчастіше себе відчуваєте.

## Результати Шкала вивчення тривожності педагога

(модифікований варіант методики Ч.Спілберга)

№ Ствердження Варіанти відповіді

Майже ніколи Інколи Часто

1. Під час заняття я не втрачаю впевненості в собі
2. Перед заняттям я боюся, що не зможу добре його провести
3. На заняттях я поведжу себе як досвідчений педагог
4. Перед заняттям я боюся, що не зможу добре його провести
- 12
5. Під час заняття я хвилююся через те, що можу допустити помилку
6. Перед початком заняття я спокійна і врівноважена
7. На занятті важливо поставити мету і чітко її виконувати
8. Я помічаю, що перед початком заняття у мене починає калатати біля серця частіше, ніж звичайно
9. Перед початком заняття я відчуваю себе вільно і розкуто
10. Я так сильно переживаю свої розчарування, що потім довго не можу про них забути

Анкета «Як визначити стиль педагогічного спілкування?»

1. Ви вважаєте, що дитина повинна:

- а) ділитись своїми думками і почуттями;
- б) говорити тільки те, що хоче;
- в) залишати свої думки та переживання при собі.

2. Якщо дитина без дозволу взяла в іншої дитини у час відсутності останньої іграшку чи інший предмет, то Ви:

- а) довірливо з нею побесідуєте і дозволите самій прийняти рішення;
- б) дозволите дітям самим розібратись в проблемі;
- в) скажете про це всім дітям і запропонуєте повернути річ власнику.

3. Рухливий, жвавий, іноді недисциплінований дошкільник сьогодні на занятті був зосереджений та уважний. Як Ви вчините:

- а) схвалите його поведінку і всім дітям покажете його роботу;
- б) проявите зацікавленість і з'ясуєте причину такої поведінки;
- в) скажете йому: «Так би завжди і займався».

4. Дитина зайшла в групу і не привіталася з Вами. Як Ви вчините:

- а) запропонуєте йому голосно привітатися;
- б) не звернете уваги;
- в) почнете з ним спілкуватись, не нагадуючи про промах.

5. Діти спокійно займаються. У вас є вільна хвилина. Що Ви будете робити:

- а) спокійно, не втручаючись, спостерігаєте, як вони займаються;

б) комусь допоможете, зробите зауваження;

в) займетесь своїми справами.

6. Яка точка зору Вам здається найбільш правильною:

а) почуття дитини-дошкільника ще дуже поверхові, швидко проходять і на них не варто звертати уваги;

б) емоції дитини, її переживання – важливі фактори, з допомогою яких можна ефективно навчати і виховувати;

в) почуття дитини дивовижні, переживання – значимі, до них потрібно ставитись обережно.

7. Ваша вихідна позиція в роботі з дітьми:

а) дитина недосвідчена і тільки дорослий може і повинен виховувати та навчати її;

б) у дитини багато можливостей для саморозвитку, а співробітництво з дорослим має сприяти максимальному підвищенню активності самої дитини;

в) дитина розвивається некеровано під впливом спадковості та сім'ї і тому головне – піклуватись про те, щоб вона була нагодована, здорова, не порушувала дисципліну.

8. Ваше ставлення до активності дитини:

а) позитивно – без неї неможливий повноцінний розвиток;

б) негативно – часто це заважає навчальному процесу;

в) позитивно тоді, коли активність узгоджена з педагогом.

9. Дитина відмовилась виконувати завдання, мотивуючи це тим, що виконувала його раніше. Ваші дії:

а) не звернете на це увагу;

б) запропонуєте виконати завдання;

в) запропонуєте інше завдання.

10. Яка позиція, на Вашу думку, найбільш правильна:

а) дитина повинна буди вдячною дорослому за турботу про неї.

б) якщо дитина не усвідомлює турботу, то це її справа, але колись вона пожалкує про це;

в) педагог має бути вдячний за їх довіру і любов.

Ключ.

Варіанти відповідей	Питання									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
а	2	3	2	2	3	1	2	3	1	2
б	3	1	3	1	2	2	3	1	2	1
в	1	2	1	3	1	3	1	2	3	3

25-30 балів – переважно демократичний стиль спілкування;

20-24 бала – схильність до авторитарного стилю спілкування;

10-19 балів – виражений ліберальний стиль спілкування.

Методика на виявлення творчого потенціалу педагогів

Інструкція: виберіть один із запропонованих варіантів відповідей

1. Чи вважаєте Ви, що навколишній світ можна покращити?

- так;

- ні, він і так гарний;

- так, але не в усьому.

2. Чи вважаєте Ви, що самі можете брати участь в значних змінах навколишнього світу?

- так, у більшості випадків;

- ні;
- у деяких випадках

3. Чи вважаєте Ви, що деякі з Ваших ідей могли б принести користь там, де Ви працюєте, навчаєтесь?

- так;
- так, за сприятливих обставин;
- лише певною мірою.

4. Чи вважаєте Ви, що спроможні змінити кардинально не лише своє життя, а й життя інших людей?

- так, напевне;
- це малоймовірно;
- можливо.

5. Коли Ви наважуєтесь щось вчинити, чи думаєте Ви, що втілите свої задуми?

- так;
- часто думаю, що не зможу;
- так, часто.

6. Чи відчуваєте Ви потяг до справи, якої абсолютно не знаєте?

- так, невідоме приваблює;



- невідоме не цікавить;
- усе залежить від характеру цієї справи.

7. Вам доводиться займатися незнайомою справою. Чи відчуваєте Ви бажання досягнути в ній досконалості?

- так;
- задовольняюся тим, чого встигаю досягти;
- так, але за умови, що справа подобається.

8. Якщо справа, якої Ви не знаєте, Вам подобається, то чи бажаєте Ви дізнатися про неї все?

- так;
- не лише навчатися основного;
- ні, лише задовольнити свою цікавість.

9. Коли Ви терпите невдачу, то:

- якийсь час чините опір, незважаючи на здоровий глузд;
- махнете на все рукою, оскільки розумієте безглуздість зусиль;
- продовжуєте свою справу, навіть коли очевидно, що перешкоди Вам не подолати.

10. На Вашу думку, професію потрібно обирати, виходячи з:

- власних можливостей, подальших перспектив для себе;
- стабільності, потрібності, значущості професій, потреби в ній;

- переваг, які вона дає.

11. Під час подорожі Ви могли б легко зорієнтуватися на маршруті, яким уже пройшли?

- так;

- ні, боюся збитись зі шляху;

- так, але лише там, де місцевість сподобалась і запам'яталась.

12. Чи зможете Ви зразу ж після бесіди з кимсь пригадати все, про що розмовляли?

- так, без труднощів;

- завжди пригадати не можете;

- запам'ятовуєте лише те, що Вас цікавить.

13. Коли Ви чуєте слово незнайомою Вам мовою, то чи можете повторити його по складах, без помилки, навіть не знаючи його значення?

- так, без ускладнень;

- так, якщо це слово легко запам'ятати;

- повторите, але не зовсім вірно.

14. У вільний час Ви віддасте перевагу:

- роздумам на самоті;

- компанії;
- Вам байдуже, будете Ви на самоті чи в компанії.

15. Ви займаєтесь якоюсь справою й вирішуєте припинити це заняття лише тоді, коли:

- справу завершено і вона здається Вам бездоганно виконаною;
- Ви більш-менш задоволені;
- Вам не все ще вдалося зробити, тому що Ви не можете завершити справи.

16. Коли Ви на самоті:

- любите мріяти про якісь абстрактні речі;
- за будь-яку ціну намагаєтесь знайти собі конкретне заняття;
- полюбляєте мріяти, але про речі, пов'язані з Вашою роботою.

17. Коли якась ідея захопить Вас, то Ви станете про неї думати:

- незалежно від того, де і з ким Ви перебуваєте;
- Ви можете робити це лише наодинці;
- лише там, де не буде надто галасливо.

18. Коли Ви відстоюєте якусь ідею:

- можете відмовитися від неї, якщо аргументи опонентів Вас переконують;
- залишитесь при своєму, які б аргументи не вислухали;
- зміните свою думку, якщо опір буде надто сильним.

Ключ. Відповідь «а» - 3 бали, «б» - 1 бал, «в» - 2 бали. Сумарний бал із питань 1,6,7,8:

10-12 – Ви допитливі; 6-9 – Ви в міру зацікавлені; менше 6 – зона Вашої допитливості вузька.

Сумарний бал з питань 2,3,4,5:

10-12 – у Вас сильна віра в себе; 6-9 – Ви вірите в себе, але до першої перешкоди; менше 6 – Ви недостатньо вірите в себе.

Загальна інтерпретація:

49 і більше балів. У Вас закладено значний творчий потенціал, який дає Вам великий вибір творчих можливостей. Якщо Ви на ділі зможете застосовувати Ваші можливості, то Вам доступні найрізноманітніші форми творчості.

Від 24 до 48 балів. У Вас творчий потенціал. Ви маєте ті якості, які допомагають Вам творити, але маєте й проблеми, що гальмують процес творчості. У будь-якому разі Ваш потенціал дозволить Вам виявити себе, якщо Ви цього захочете.

23 і менше балів. Ваш творчий потенціал, на жаль, невеликий. Але, можливо, Ви просто не до оцінили своїх можливостей абстрагуватися, рівня своєї самостійності та незалежності, зосередженості й розвитку пам'яті? Відсутність віри в свої сили взагалі може призвести до думки, що Ви ще не спроможні займатися творчістю. Варто почати з того, що повірити в себе.

Додаток

Тест «Креативність, творчий потенціал педагога»

Інструкція: оберіть один із варіантів запропонованих відповідей.

1. Чи вважаєте Ви, що світ, який Вас оточує, можна зробити кращим?

- так;
- ні, він і так досить хороший;
- так, але тільки трохи.

2. Чи здатні Ви своїми зусиллями змінити цей світ на краще?

- так, у більшості випадків;

- ні;
- так, але в окремих випадках.

3. Чи вважаєте Ви, що Ваші ідеї могли б забезпечити значний прогрес у поліпшенні справи освіти?

- так;
- так, але за сприятливих обставин;
- лише певною мірою.

4. Ваші творчі можливості та прагнення допоможуть у майбутньому змінити дещо кардинально:

- так, напевно;
- це малоймовірно;
- можливо.

5. Коли Ви плануєте розпочати якусь справу, Ви завжди переконані в позитивному варіанті її вирішення?

- так;
- частіше маю сумніви;
- так, завжди.

6. Чи мрієте Ви зайнятися справою, про яку мало що знаєте?

- так, невідоме завжди приваблює;

- невідоме мене не цікавить;
- усе залежить від характеру цієї справи.

7. Вам необхідно виконати незнайому справу. Чи відчуваєте Ви бажання зробити це досконало?

- так;
- задовольняється тим, чого встигли досягти;
- так, але тільки тоді, коли мені це подобається.

8. Якщо справа, якої Ви не знаєте, Вам подобається, чи прагнете дізнатися про неї якомога більше?

- так;
- ні, хочу навчитися тільки основного;
- ні, хочу задовольнити тільки свою цікавість.

9. Коли Вас спіткає невдача, то:

- розчаровуєтеся, втрачаєте інтерес;
- припиняєте дію, бо її здійснення стає нереальним;
- продовжуєте робити свою справу, навіть тоді, коли перешкоди подолати важко.

10. Виходячи з Ваших міркувань, професію слід обирати відповідно до:

- своїх можливостей, подальших перспектив для себе;
- соціальної цінності та її престижу;
- переваг, які вона забезпечить.

11. Чи легко Ви можете зорієнтуватися на маршруті, який уже пройшли?

- так;
- ні, боюся заблукати;

- так, але тільки там, де місцевість сподобалася та запам'яталася.

12. Чи зможете Ви, прослухавши лекцію, зразу переказати її зміст:

- так, без проблем;
- усього згадати не зможу;
- запам'ятовується тільки те, що цікавить.

13. Коли Ви чуєте слово незнайомою мовою, чи можете Ви його відтворити по складах без помилок, не знаючи його значення:

- так, без великих труднощів;
- так, якщо це слово легко запам'ятати;
- відтворю, але не зовсім правильно.

14. У вільний час я люблю:

- залишатися на самоті, міркувати;
- бути в компанії;
- мені байдуже, бути на самоті чи в компанії.

15. Ви займаєтесь справою і припиняєте її тільки тоді, коли:

- справу закінчено і виконано бездоганно;
- більш-менш задоволені результатом;
- не все ще вдалося зробити.

16. Коли Ви на самоті, то: мрієте про якісь абстрактні речі;

- шукаєте собі конкретну;
- іноді міркуєте про речі, пов'язані з роботою.

17. Якщо якась ідея захоплює Вас, Ви міркуватимете над нею:

- незалежно від того, де і з ким Ви перебуваєте;
- роблю це тільки наодинці;
- там, де буде більш-менш спокійно.

18. Коли Ви обстоюєте якусь ідею, то:

- можете відмовитися від неї, якщо вислухаєте переконливі аргументи опонентів;
- триматиметесь своєї думки, якими б не були аргументи;
- поміняєте свою думку, якщо спротив буде міцним.

Ключ. Підрахуйте бали, які Ви набрали, таким чином:

1 – 3 бали. 2 – 1 бал. 3 – 2 бали.

49 і більш балів. У Вас доволі високий творчий потенціал, який надає Вам великих особистісних та професійних можливостей. Якщо на практиці реалізувати Ваші здібності, то Вам розкриють різні форми творчості.

Від 24 до 48 балів. У Вас нормальний творчий потенціал. Ви маєте необхідні якості, що допомагають Вам творити, шукати нові ідеї та рішення. Однак у Вас є й проблеми, які ускладнюють творчий процес. Поставтеся прискіпливіше до себе. 23 і менше балів. Ваш творчий потенціал обмежений, або ви недооцінили себе та свої можливості. Відсутність віри у свої сили може призвести до думки, що Вам не здатні творити. Спробуйте подолати це в собі й тим самим Ви розв'яжете проблему.

Додаток

Тест «Ініціативність, здатність до інноваційної діяльності»

Інструкція: оберіть відповідь на кожне із запропонованих запитань. «Так» – 5 балів, «ні» – 0 балів.

1. Чи згодні Ви з тим, що людині потрібно втримати ряд певних труднощів «школи життя», щоб надалі досягти успіху в житті?



2. Чи любите Ви брати участь у змаганнях?
3. Як Ви вважаєте: відповідно до чого повинна людина діяти в житті?

До:

- матеріальних поглядів (0 балів);
- релігійних переконань (0 балів);
- загального добробуту (5 балів).

4. У чому, на Вашу думку, полягає найважливіше завдання сучасного педагога?

У:

- реалізації практичних освітніх завдань (5 балів);
- діяльності щодо забезпечення іміджу дошкільного закладу (0 балів);

5. Які риси колег Ви вважаєте найважливішими:

- організаторські здібності (0 балів);
- заповзятість і практичність (0 балів);
- доброту і емоційність (5 балів).

6. Чи достатньо енергії Ви маєте, щоб долати труднощі?

7. Чи подобається Вам час, в який Ви живете?

8. Чи згодні Ви з гаслом «Будь-який шлях веде до мети?»

9. Чи швидкі Ви в роботі?

10. Чи любите Ви поговорити?

11. Чи легко Ви переносите ситуацію, коли Вам відмовляють у проханні?

12. Чи часто Ви нудьгуєте?

13. Чи правда, що Ви віддаєте перевагу активному відпочинку?

Ключ. 46 – 65 балів. Ви зазвичай легко знаходите спільну мову з людьми. Люди довіряють Вам за Вашу активність і рішучість. Ви енергійні й активні. Ваша

характерна риса – вміння швидко приймати рішення, брати ініціативу в свої руки і відповідати за свої дії.

Менш як 45 балів. Можна припустити, що у Вас недостатньо енергії, щоб приймати відповідальні рішення, як на роботі, так і вдома. У своїх рішеннях Ви залежите від вигаданих Вами неприємностей. Ініціативність – не Ваше.

Опитувальник «Я – «реальне» та «ідеальне»

Шановна колего! Просимо Вас взяти участь у нашому опитуванні.

Для цього в лівій колонці аркушу напишіть всі наявні у Вас риси характеру та поведінки, важливі з точки зору Вашої професійної діяльності. Праворуч зазначте всі ті особистісні риси, які повинні бути в «ідеального» педагога дошкільної установи, хоча Ви ще деякими можете не володіти.

№ Я - реальне Я – ідеальне

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

10.



9. Прагнення до ризику
10. Чутливість до проблем
11. Критичність мислення
12. Професійні здібності
13. Здатність до перебудови діяльності
14. Володіння методами педагогічного дослідження
15. Здатність до співпраці
16. Здатність акумулювати, використовуючи чужий досвід
17. Здатність до самоорганізації

## Додаток В

### Анкета «Керівник і колектив. Особливості спілкування»

Шановна колего! Дайте, будь ласка, відповіді на запитання, що стосуються позиції керівника в педагогічному колективі та стилю спілкування керівника та підлеглих

1. На Вашу думку, в спілкуванні з керівником що краще:
  - ⌘ встановлення близьких, рівноправних відносин
  - ⌘ дотримання певної дистанції
2. Для Вас комфортніше, коли в колективі панує:

⌘ командна дисципліна

⌘ самоврядування

⌘ свій варіант

3. Що означає на Вашу думку «відчувати начальника»?

4. Які фактори у поведінці керівника спонукає Вас підтягнутися і викликає бажання працювати краще?

5. Що для Вас означає справедливе ставлення керівника до працівників?  
Визначте

⌘ сильні

⌘ слабкі сторони Вашого керівника

6. Виставте шкалу характерних рис, які мають бути притаманні, на Ваш погляд, сучасному керівнику – лідеру педколективу:

⌘ пунктуальність в словах і діях

⌘ почуття гумору

⌘ здатність оцінювати роботу іншого

⌘ чуйність і доброзичливість

⌘ вміння прислухатися до міркувань колег

⌘ самокритичність, вимогливість до себе

⌘ готовність сприймати нове

⌘ вміння переконувати

7. Що заважає, на Ваш погляд, становленню істинно демократичному стилю спілкування керівника та працівників ДНЗ? Як можна це виправити?

8. На Вашу думку, в чому причини виникнення конфліктів між керівником і працівниками ДНЗ?

9. Позицію якого віртуального керівника Ви:

- ⌘ сприймаєте цілком
  - ⌘ розумієте позицію
  - ⌘ не сприймаєте зовсім
  - ⌘
  - ⌘ собі керівника.
  - ⌘ Я захищаю своїх працівників, коли до них ставляться несправедливо.
  - ⌘ Вважаю, що працівникам корисно мати жорсткого і владного керівника.
  - ⌘ Я завжди готова діяти задля спільної справи.
  - ⌘ Люди різні, але наказ має бути однаковим для всіх.
  - ⌘ Задля справи я готова пристати на думку, яка суперечить моїй.
  - ⌘ Успіху досягне лише той, кого бояться.
  - ⌘ Прагну, щоб кожний працівник якнайкраще міг проявити свої здібності.
  - ⌘ Єдиновладдя – ось секрет успіху колективу.
  - ⌘ Обговорення навіть важливого для всіх питання забере чимало часу.
- 11) Гадаю, не помилюсь, якщо прийму рішення сама.
- ⌘ Я за те, щоб будь-який колектив сам обирав

### Дослідження самооцінки за методикою Дембо-Рубінштейн

(модиф. А.Прихожан)

Інструкція. Сторони людської особистості можна умовно зобразити вертикальною лінією, нижня точка якої буде символізувати найнижчий розвиток, а верхня – найвищий. Вам пропонується сім таких ліній. Вони позначають: 1) здоров'я; 2) розум, здібності; 3) характер; 4) авторитет у оточуючих; 5) вміння багато чого робити своїми руками, умілі руки; 6) зовнішність; 7) впевненість у собі.

На вертикальних лініях відзначте певними позначками, як Ви оцінюєте розвиток у себе цих якостей на даний момент часу. Після цього позначкою відзначте, при

якому рівні розвитку цих якостей Ви були б задоволені собою або відчули гордість за себе. Час, відведений на заповнення шкали разом з читанням інструкції, 10-12 хв.

Обробка та інтерпретація результатів.

Обробка проводиться за шістьма шкалами (перша, тренувальна – «здоров'я» - не враховується). Кожна відповідь виражається в балах. Довжина кожної шкали 100мм, відповідно до цього відповіді педагогів отримують кількісну характеристику (наприклад, 54мм = 54 балів).

За кожною із шести шкал визначаються:

⌘ рівень домагань – відстань в мм від нижньої точки шкали («0») до знаку «х»;

⌘ рівень самооцінки – від «0» до знаку «-»;

⌘ значення розбіжності між рівнем домагань і самооцінкою - відстань від знаку «х» до знаку «-», якщо рівень домагань нижче самооцінки, він виражається від'ємним числом.

Розрахувати середню величину кожного показника рівня домагань і самооцінки за всіма шкалами.

Рівень домагань. Норму, реалістичний рівень домагань, характеризує результат від 60 до 89 балів. Оптимальний – порівняно високий рівень – від 75 до 89 балів, підтверджує оптимальне представлення про свої можливості, що є важливим чинником особистісного розвитку. Результат від 90 до 100 балів зазвичай засвідчує нереалістичне, некритичне ставлення педагогів до власних можливостей. Результат менше 60 балів свідчить про занижений рівень домагань, він – індикатор несприятливого розвитку особистості.

Рівень самооцінки. Кількість балів від 45 до 74 («середня» і «висока» самооцінка) засвідчують реалістичну (адекватну) самооцінку.

Кількість балів від 75 до 100 і вище свідчить про завищену самооцінку і вказує на певні відхилення у формуванні особистості. Завищена самооцінка може підтверджувати особистісну незрілість, невміння правильно оцінити результати своєї діяльності, порівнювати себе з іншими; така самооцінка може вказувати на суттєві викривлення у формуванні особистості – «закритості для досвіду», нечутливості до своїх помилок, невдач, зауважень та оцінок оточуючих. Кількість

балів нижче 45 вказує на занижену самооцінку (недооцінку себе) і свідчить про крайнє неблагополуччя у розвитку особистості. За низькою самооцінкою можуть ховатися два абсолютно різних психологічних явища: справжня невпевненість в собі і «захисна», коли декларування (самому собі) власного невміння, відсутність здатності і тому подібного дозволяє не докладати жодних зусиль.

### Методика визначення видів самооцінки

Інструкція. Уважно прочитайте список і складіть з нього два ряди по 10-20 слів у кожному.

Перший ряд мають утворювати слова, які, на Вашу думку, описують позитивні риси Вашого ідеалу. В другий ряд слід вписати слова, які характеризують антиідеал. Це еталонні ряди.

Потім Ви маєте вибрати з позитивного та негативного рядів ті слова, що позначають риси, притаманні саме Вам. Орієнтуватися треба не на міру вираженості, а тільки на наявність чи відсутність тієї чи іншої риси.

З еталонних рядів Ви вибираєте ті слова-риси (якості), які, на Вашу думку, відзначають у Вас колеги (вихованці).

Список слів, що характеризують якості особистості:

Акуратність, активність, альтруїзм. Безтурботність, безвільність, безкорисливість, безстрашність, безхарактерність, безцеремонність, боязкість.

Ввічливість, вдумливість, веселість, вірність, витривалість, вразливість.

Гордість, грубість, гуманність. Делікатність, діловитість, дисциплінованість, доброзичливість, доброта, довірливість. Егоїстичність, ентузіазм.

Жадібність, жорстокість, життєрадісність. Заздрість, зарозумілість, злопам'ятність. Ініціативність, імпульсивність. Комунікабельність, критичність.

Легковір'я, лицемірство. Мрійливість, мовчазність, мстивість, м'якість.

Наївність, наполегливість, неухажність, незворушність, незалежність, непрактичність, невибагливість, нерішучість, нестриманість, нервозність, ніжність. Образливість, організованість, обережність. Пасивність, підозрілість,



підприємливість, привабливість, привітність, принциповість, поетичність, пунктуальність. Рішучість, розсудливість. Самолюбство, самостійність, самовпевненість, стриманість, скромність, сором'язливість, сміливість, старанність, співчутливість. Тактовність, терпимість, точність. Хвалькуватість, хитрість, хоробрість, холодність. Цілеспрямованість. Чесність.

Обробка даних.

Кількість вибраних з ряду слів-якостей ділять на загальну кількість слів у еталонному ряду. Якщо коефіцієнт позитивного ряду близький до одиниці, то педагог, певно, переоцінює себе; результат, який наближається до нуля, свідчить про недооцінку себе, підвищену самокритичність; коли результат близький до 0,5 – самооцінка середня, близька до адекватної, педагог сприймає себе досить критично.

Так само визначають коефіцієнт за негативним рядом. У цьому випадку результат, близький до нуля, свідчить про завищену самооцінку; близький до одиниці – про занижену; а близький до 0,5 – про нормальну.

Методики вивчення загальної самооцінки

Інструкція. Заповніть опитувальник, що містить 32 судження, з приводу яких можливі п'ять варіантів відповідей. Кожна відповідь кодується балами за схемою:

дуже часто-4,

часто -3,

іноді- 2,

рідко -1,

ніколи -0.

1. Мені хочеться, щоб мої друзі підбадьорювали мене.

2. Постійно відчуваю свою відповідальність за процес роботи.

3. Мене хвилює моє майбутнє.
4. Багато хто ненавидить мене.
5. Я менш ініціативна, ніж інші.
6. Мене хвилює мій психічний стан.
7. Я боюсь здатися невігласом.
8. Зовнішність інших набагато привабливіша, ніж моя.
9. Я боюсь виступати з промовою перед незнайомими людьми.
10. Я часто роблю помилки.
11. Шкода, що я не вмію говорити з людьми так, як слід.
12. Шкода, що мені не вистачає впевненості у собі.
13. Я воліла би, щоб інші люди частіше схвалювали мої дії.
14. Я занадто скромна.
15. Моє життя марне.
16. Багато хто неправильно думає про мене.
17. Мені ні з ким поділитися своїми думками.
18. Люди чекають від мене забагато.
19. Люди не дуже цікавляться моїми досягненнями.
20. Я трохи соромлюсь.
21. Я відчуваю, що багато людей не розуміє мене.
22. Я не відчуваю себе у безпеці.
23. Я часто хвилююсь, та даремно.
24. Я почуваю себе ніяково, коли входжу до кімнати, де вже сидять люди.
25. Я почуваю себе скуто.
26. Я відчуваю, що люди говорять про мене за моєю спиною.

27. Я впевнена, що люди майже все сприймають легше, ніж я.
28. Мені здається, що зі мною має статись якась прикрість.
29. Мене непокоїть думка про те, як люди ставляться до мене.
30. Шкода, що я не вельми комунікабельна.
31. У суперечках я висловлююсь тільки тоді, коли впевнена у своїй правоті.
32. Я думаю про те, чого чекають від мене інші.

Обробка даних.

Для виявлення рівня самооцінки потрібно підсумувати бали за всіма 32 судженнями. Сума балів:

від 0 до 25 – свідчить про високий рівень самооцінки, за якого людина, як правило, не обтяжена «комплексом неповноцінності», правильно реагує на зауваження і рідко піддає сумніву власні дії;

від 26 до 45 – свідчить про середній рівень самооцінки, коли людина рідко страждає від «комплексу неповноцінності» й лише іноді намагається підлаштуватися під думку інших;

від 46 до 128 – вказує на низький рівень самооцінки, за якого людина болісно сприймає критичні зауваження на свою адресу, намагається завжди зважати на думку інших і часто страждає від «комплексу неповноцінності».

### Тест «Дерево»

Інструкція. Роздивитись дерево. Ви бачите на ньому і поряд багато чоловічків. Який чоловічок нагадує Вам себе, Вашому настрою і положенню? Виберіть його, обведіть його червоним олівцем, поясніть свій вибір. Тепер зеленим олівцем обведіть того чоловічка, яким Ви хотіли б стати і на чиєму місці опинитися.

Ключ.

Позиції №1, 3, 6, 7 – характеризують установку на подолання перешкод.

№2, 11, 12, 16, 17, 18, 19 – активна життєва позиція та показники комунікабельності, дружньої підтримки, взаєморозуміння, взаємодопомоги, інколи, нехтування власними інтересами заради інших, альтруїзму.

№4 – стійкість позицій (бажання досягти успіху без подолання перешкод).

№10, 15 – впевненість у своїх силах, комфортний стан, нормальна адаптація, досить високий статус у колективі.

№9 – мотивація на розваги.

№13, 21 – потреба у зміні діяльності, у відпочинку; замкнутість, тривожність, відчуженість, образа, гнів, може бути проявом серйозних проблем в колективі або особистих негараздів.

№5 – втомлюваність, загальна слабкість, невеликий запас сил.

№8 – усунування від колективних справ, відхід у себе, замкнутість, самотійність, в деяких випадках можливі прояви суїцидальної поведінки.

№20 – безпідставне бажання бути лідером, «командувати», «щоб моє було зверху», прагнення досягти лідерства в мікрогрупах; завищена самооцінка, установка на лідерство

№14 – кризовий стан, «падіння у прірву»; незадоволення ситуацією, що склалась в колективі, бажання привернути до себе увагу, в деяких випадках – бездіяльність, пасивність як роль, демонстративно занижена самооцінка: «Я сам нічого не можу».

Тест «Чи Ви оптиміст?»

Інструкція. Виберіть один із варіантів відповідей.

1. Ваші сни:

а) драматичні (страшні);

б) туманні, нечіткі;

в) приємні;

г) інтимні.

2. Про що Ви думаєте вранці, тільки прокинувшись:

- а) яка буде погода;
- б) про роботу, яку Ви любите;
- в) про роботу, яка Вам не подобається;
- г) про улюблену людину;
- д) про людину, яка Вам неприємна.

3. Як Ви звичайно снідаєте:

- а) виділяєте необхідний час, сервіруєте стіл;
- б) під час сніданку бурчите, що не виспались;
- в) любите поговорити;
- г) часто спізнюєтесь і тому поспішаєте.

4. Якщо Ви читаєте газету, то на чому, насамперед, зупиняєте увагу на:

- а) політичних та економічних новинах;
- б) матеріалах про спорт;
- в) статтях про культуру,
- г) на подіях, що покращають наше життя.

5. Як Ви реагуєте, прочитавши про якусь надзвичайну подію, злочин, скандал:

- а) Вам байдуже;
- б) хвилюєтесь, щоб таке ж не трапилось з Вами;
- в) обурюєтесь, що органи правосуддя не можуть навести порядок;
- г) розумієте, що і такі речі бувають у світі.

6. Як Ви поводитье себе при першій зустрічі з незнайомою людиною?

- а) зразу ж довіряєтесь їй;
- б) чекаєте, коли вона запитає щось у Вас;

в) з інтересом спостерігаєте за нею;

г) цікавитесь нею, але не робите ніяких висновків.

7. Що Ви робите, якщо помічаєте, що хтось розглядає Вас (в театрі, кіно, на вулиці ...):

а) перш за все Вам здається, що у Вас щось негаразд з одягом;

б) Вам це навіть приємно;

в) дивитесь на себе в якусь вітрину, дзеркало;

г) не звертаєте на це уваги, Вам все одно.

8. Ви шукаєте якусь адресу в незнайомому місті:

а) віддаєте перевагу таксі;

б) будете розпитувати знайомих;

в) спробуєте самі знайти;

г) весь час будете боятись, що не зможете знайти.

9. З якими думками Ви починаєте робочий день:

а) сподіваєтесь, що він буде успішним;

б) чекаєте, щоб робочий час швидше пройшов;

в) на роботі Вам приємно побачитися, поспілкуватися з колегами;

г) сподіваєтесь, що в цей день Вас не підстерігають якісь проблеми, неприємності.

10. Ви програєте в якусь гру:

а) це Вас прикро вражає – очевидно «для мене це поганий день»;

б) будете грати і далі, поки не почнете вигравати;

в) вважаєте, що гра є гра – хтось же повинен програти, так чому не Ви;

г) намагаєтесь знайти спосіб виграти.

11. Якщо Ви сидите за столом і Вам подадуть невелику порцію чогось особливо смачного:

- а) почнете їсти з апетитом;
- б) будете хвилюватись, що потовстішаєте;
- в) з'їсте, але з докором совісті;
- г) будете боятись, що «дасть збій» Ваш шлунок.

12. Якщо Ви сваритесь з тим, хто Вам подобається, то:

- а) боїтеся, щоб не посваритися з ним остаточно;
- б) ставитесь до цього спокійно, і в цьому є своє значення;
- в) вважаєте, що, напевно, Ви швидко помиритесь і все буде гаразд;
- г) дуже «рівні», нудні стосунки.

13. Коли у ванні Ви дивитесь на свою постать:

- а) «в цілому враження добре, хоч для довершеності нема меж»;
- б) «потрібно скинути зайву вагу, але для цього потрібно стільки старатися!»;
- в) «фігура, як фігура, як у всіх, нічого особливого»;
- г) зразу ж вирішуєте, що потрібно зайнятись гімнастикою.

14. Чи щирі Ви в коханні:

- а) «я повністю віддаюсь захопленню, навіть короткочасному»;
- б) «ловлю себе на думці – чи приємні партнеру виявлення моїх почуттів»;
- в) «мене весь час щось гнітить, я постійно насторожі, збентежена, занепокоєна»;
- г) «зовсім не хвилююсь, відчуваю себе добре».

15. Ви пройшли медичний огляд і поки чекаєте результатів:

- а) боїтеся, хоч би у Вас не знайшли чогось серйозного;
- б) знаєте, що лікар Вам все одно не скаже правди;
- в) думаєте, що у Вас все гаразд і нема потреби хвилюватись;

г) думаєте, що кожному краще своєчасно узнати всю правду.

16. Кожен день, спілкуючись із людьми, що Ви відчуваєте:

а) тримаєтесь привітно чи з прохолодою – залежно від обставин;

б) часто відчуваєте себе незручно, не знаєте, як поводитись;

в) уважно оцінюєте, що скажуть інші про Вашу поведінку;

г) нерідко Вам здається, що Ви не кращі за інших.

17. Ви збираєтесь у довгу подорож, як Ви готуєтесь до неї:

а) старанно плануєте;

б) не сумніваєтесь, що, мабуть, щось трапиться;

в) все влаштовується само собою, тому до поїздки Ви особливо не готуєтесь;

г) до самого від'їзду знаходитеся у сильному збудженні і тільки потім заспокоюєтесь.

18. Якому з перелічених кольорів Ви надасте перевагу:

а) червоному;

б) сірому;

в) зеленому;

г) синьому.

19. Якщо Ви приймаєте рішення, на що розраховуєте:

а) все залежить від того, чи буде в мене талант, щастя, вдача;

б) тільки на самого себе;

в) спроможній об'єктивно оцінити свої шанси;

г) звертаю увагу на прикмети (зустріч з чорною кішкою і т.д.);

д) у кожного своя доля.

20. У Вас є можливість вибору, чому Ви віддасте перевагу:

а) отримати високу оцінку праці від начальства;



б) досягти успіхів у професійній кар'єрі;

в) допомогти колезі;

г) зустріти велику любов, познайомитись з хорошим другом.

За допомогою ключа визначте оцінку відповідей та загальну суму.

Ключ	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
13	14	15	16	17	18	19	20						
а	1	2	5	2	3	5	1	1	5	2	5	1	5
	3	2	5	2	3	2	3						
б	4	5	2	1	1	1	5	5	2	1	2	2	2
	2	1	2	1	1	5	1						
в	3	2	3	4	2	3	2	3	3	5	3	5	3
	1	4	3	4	2	3	5						
г	5	4	1	4	4	3	4	2	2	3	1	3	2
	5	3	4	2	4	1	4						
д		2											
						2							

Результат:

24-35 балів. Ви невиліковний, хворобливий песиміст. Вам потрібно щось робити!  
Чи так вже погано бути оптимістом?

36-47 балів. Хоч у Вас час від часу і з'являються якісь проблiски оптимізму, песимізм частіше всього бере верх. Намагайтесь радісніше дивитись на світ, зробіть щось приємне собі.

48-60 балів. У Вас дуже тверезий погляд на світ, але Ви не можете відмовитись і від песимістичних настроїв.

61-75 балів. У Вас чіткі, реалістичні погляди на життя, звичайно в будь-якій ситуації Ви зберігаєте оптимізм.

76-90 балів. Ви оптиміст від народження. і Ви праві! Але ця Ваша риса в певній мірі заважає Вам виправляти свої помилки. А жаль!

91- балів. Це вже не оптимізм, а незагнуждана легковажність.

Додаток

Тест «Чи живете Ви з собою в згоді?»

Інструкція. На запитання тесту дайте одну з відповідей: «так», «ні», «не знаю».

1. Я цілком задоволена собою.
2. Інколи мене хвилюють чи нервують суперечні думки і почуття, які стосуються людей або подій.
3. Я можу точно визначити в своєму житті період, коли я стала самостійною і незалежною людиною.
4. Мені подобається уявляти собі різні ситуації, в яких я поведжусь зовсім інакше, ніж у житті.
5. Крім дрібних помилок мені немає у чому звинувачувати себе.
6. У мене часто виникає таке почуття, що я сама не знаю, чого хочу.
7. Я настільки добре знаю своє тіло (організм), що розумію, коли незначна слабкість викликана моїми внутрішніми конфліктами чи душевним розладом.
8. Мене дуже засмучує те, що я ніколи не досягну ідеального стану особистості.
9. Замість того, щоб обурюватись і дратуватись, я вмію вести уявний (внутрішній) діалог і розмовляти з собою навіть тоді, коли проблема викликає суперечливі думки чи почуття.
10. Інколи я реагую на певні (деякі) ситуації інакше, ніж хотіла би.
11. Є речі, в які я глибоко вірю, і такі цінності, для здобуття яких я могла би зробити значно більше, ніж можу визначити для себе зараз.
12. Я завжди поспішаю, мені не вистачає часу, бо я берусь за виконання завдань, які перевищують можливості однієї людини.
13. Я вмію сама підтримувати себе у складних ситуаціях, а якщо у мене є можливість (час, місце і т.д.), то дозволяю собі (перехворіти).
14. Я вважаю, що сьогодні світ так змінився, що добро і зло стали чимось відносним.

15. Часто, чуючи критичні оцінки інших людей відносно до себе, вголос я погоджуюсь з ними, хоч насправді так не думаю.

Підрахунок результатів:

Кожна відповідь «так» на запитання: 1, 3, 5, 7, 9, 11, 13, а також відповідь «ні» на запитання: 2, 4, 6, 8, 10, 12, 14, 15 - 10 балів. За кожну відповідь «не знаю» - по 5 балів.

Результати.

100-150 балів. Ваші відповіді показують не тільки, що Ви живете в згоді з собою, але і те, що Ви знаєте себе і можете собі довіряти. Здається, Ви володієте цінним умінням знаходити вихід із складних ситуацій як особистого характеру, так і у стосунках з людьми. Ви можете бути для себе джерелом сили і підтримки навіть тоді, коли інші люди Вашу силу називають слабкістю.

50-99 балів. Очевидно, Ви не живете в повній згоді з самим собою. У Вас є багато вагань і незадоволень собою. Ваші відповіді свідчать про існування якихось перешкод для повного прийняття власного «Я». Якби Ви спробували точніше оцінити свої можливості і водночас проявити більше терплячості відносно до себе (Ви – людина, яка думає, але і помиляється), то тоді б, можливо, життя приносило Вам більше задоволення.

0-49 балів. Чи знаєте Ви причину, через яку себе так не любите? Ваші відповіді говорять про майже повну відсутність сприйняття себе і згоди з собою. Але, не дивлячись ні на що, будьте другом самому собі, для цього проаналізуйте, як багато забобонів і стереотипів Ви вже маєте, думаючи про себе. Почніть робити те, чого бажаєте більш за все, навіть, якщо це супроводжується ризиком.

Тест «Вихід із важких життєвих ситуацій»

Інструкція. Виберіть один з варіантів відповідей на запитання.

1. Чи розповідаєте Ви іншим людям про свої проблеми і неприємності:

а) ні, бо вважаю, що це не допоможе;

б) так, якщо для цього є відповідний співрозмовник;

в) не завжди, бо інколи самому тяжко думати про них, не те щоб розповідати іншим.

2. Наскільки сильно Ви переживаєте неприємності:

а) завжди і дуже тяжко;

б) це залежить від обставин;

в) намагаюсь терпіти і не сумніваюсь, що всякій неприємності, зрештою, прийде кінець.

3. Якщо ви не маєте шкідливих звичок, то пропустіть це запитання і переходьте до наступного. Якщо маєте, то поясніть свій вибір:

а) це допомагає забутись;

б) для того, щоб якось відволіктися від проблем;

в) просто так, мені подобається час від часу бути «веселим» і почувати себе вільніше.

4. Що Ви робите, якщо щось Вас глибоко поранить:

а) дозволяєте собі розслабитись і робите те, що давно собі не дозволяли;

б) йдете в гості до друзів;

в) сидите вдома і жалієте самого себе.

5. Якщо близька людина ображає Вас, то Ви:

а) замикаєтесь у собі і ні з ким не спілкуєтесь;

б) вимагаєте від неї пояснень;

в) розповідаєте про це кожному, хто готовий Вас вислухати.

6. В хвилину щастя Ви:

а) не думаєте про перенесене нещастя;

б) боїтеся, що ця хвилинка дуже швидко мине;

в) не забуваєте про те, що в житті є багато неприємного.

7. Що Ви думаєте про психіатрів:

- а) Ви б не хотіли стати їх пацієнтом;
- б) багатьом людям вони могли б реально допомогти;
- в) людина сама, без психіатра, повинна допомагати собі.

8. Доля, на Вашу думку:

- а) Вас переслідує;
- б) несправедлива до Вас;
- в) прихильна до Вас.

9. Про що Ви думаєте після сварки з коханою людиною, коли Ваш гнів вже проходить:

- а) про те приємне, що у Вас було в минулому;
- б) мрієте таємно йому помститись;
- в) думаєте про те, скільки від нього /неї/ вже витерпіли.

Ключ	1	2	3	4	5	6	7	8	9
а	3	4	5	0	3	1	4	5	1
б	1	0	3	2	0	3	2	2	2
в	2	2	1	4	1	5	5	1	3

7-15 – людина легко примиряється з неприємностями, правильно оцінюючи ситуацію і зберігаючи душевну рівновагу.

16-26 – людина не завжди з гідністю витримує удари долі. Часто вона зривається, кляне її, прикро виражається при виникненні проблем і засмучує інших.

27-36 – людина не може нормально переживати неприємності і, звичайно, реагує на них психологічно неадекватно.

Тест «Імпульсивність»

Інструкція. Дайте відповіді на запитання «так» чи «ні».

1. Чи помічаєте Ви за собою деяку поспішність в прийнятті рішень?
2. Чи притаманно Вам у повсякденному житті діяти під впливом моменту, не замислюючись про можливі наслідки?
3. Чи керуетесь Ви при прийнятті рішень правилом «Сім раз відмір, один відріж»?
4. Чи помічали Ви в собі схильність говорити, не думаючи?
5. Чи притаманні Вам вчинки під впливом почуттів?
6. Чи здатні Ви до ретельного попереднього обмірковування того, що плануєте?
7. Чи викликають у Вас роздратування люди, які не можуть швидко рішитися на щось?
8. Ви розсудлива людина?
9. При намірі щось зробити, для Вас важніше – емоції чи розум?
10. Чи характерно для Вас небажання довго перебирати різні варіанти при прийнятті рішення?
11. Чи часто Ви сварите себе за поспішні рішення?
12. Коли Ви приймаєте рішення, то перш за все думаєте «до чого це призведе?».
13. Зазвичай Ви перебуваєте в сумнівах, не можете прийняти рішення до останнього моменту?
14. При вирішенні навіть простого питання Ви маєте все обміркувати?
15. Чи можете Ви при конфлікті, не розмірковуючи, дати відсіч своєму образнику?

Ключ.

За відповіді «так» на запитання 1,2,4,5,7,9,10,11,12,15 і відповіді «ні» на запитання 3,6,8,13,14 нараховується про одному балу. Чим більше набрана сума, тим більше виражена здатність до імпульсивних дій. Чим менше сума балів – тим більше схильність до рефлексивності при прийнятті рішень.

## Тест «Чи повторюєте Ви свої життєві помилки?»

Інструкція. На запитання цього тесту потрібно відповідати: «так», «ні», «не знаю».

1. Чи траплялось Вам коли-небудь зробити життєву помилку, наслідок якої Ви відчували протягом кількох місяців або років?
2. Чи можна було уникнути цієї помилки?
3. Чи траплялось Вам відстоювати свою особисту думку, якщо Ви не впевнені на 100% в її правильності?
4. Чи розповідали Ви комусь із найближчих про свою найбільшу життєву помилку?
5. Чи вважаєте Ви, що в певному віці характер людини вже не може змінитись?
6. Якщо хтось завдав Вам болю, чи можете ви швидко забути про це і перейти до звичного розпорядку?
7. Чи вважаєте ви себе інколи невдахою?
8. Чи вважаєте Ви себе людиною з почуттям гумору?
9. Якби Ви мали вплив на зміну важливіших подій, що мали місце в минулому, чи побудували б Ви інакше своє життя?
10. Що більше керує Вами під час прийняття щоденних особистих рішень – розум чи емоції?
- II. Чи тяжко Вам дається прийняття дрібних рішень із питань, які кожен день ставить життя ?
12. Чи користувалися Ви під час прийняття життєво важливих рішень порадою або допомогою людей, які не входять у число найближчих осіб?
13. Чи часто Ви звертаєтесь у спогадах до хвилин, які були Вам неприємні?
14. Чи подобається Вам Ваша особистість?
15. Чи траплялось Вам просити у когось пробачення, хоч Ви не вважали себе винною?

Підрахунок результатів:

За кожен відповідь «так» на запитання: 1, 3, 5, 7, 9, 11, 13 і «ні» на запитання: 2, 4, 6, 8, 10, 12, 14, 15 - отримуєте по 10 балів.

За кожен відповідь «не знаю» отримуєте по 5 балів.

Результати.

100-150 - балів. Ви володієте надзвичайною здатністю ускладнювати собі життя. Можливо Ви вже знаходитесь на тому етапі, коли особисті помилки оцінюєте як успіхи. Ви знаходитесь на шляху до чергової життєвої помилки. негайно знайдіть собі порадишника, перш ніж приймете чергове помилкове рішення, яким знову не будете задоволені ні Ви, ні Ваше оточення.

50-99 балів. Можливо те, що Ви називаєте великою помилкою, яку Ви колись допустили в житті, сьогодні пов'язане з іншою думкою про себе і своє минуле. Ваша обережність не завжди є гарантією повного життєвого щастя. Чи не стає інколи Ваш критичний розум на шлях надмірних бажань? І про це теж подумайте, коли Вам знову потрібно буде приймати рішення у життєво важливому питанні. Намагайтесь бути більш рішучою.

0-49 балів. У найближчий час Вам не загрожує небезпека допустити життєву помилку. Природно, гарантією цього - Ви самі. У Вас є багато рис, якими володіють люди з великими здібностями хорошого планування і передбачення особистого майбутнього. Схоже, що Ви повністю відчуваєте себе творцем свого життя. Вас можна привітати від усього серця!

Додаток

Тест «Чи приємно з Вами спілкуватися?»

Якщо людина товариська, то це зовсім не означає, що з нею приємно розмовляти. Є люди, які своїм товариством набридають кожному буквально з перших хвилин розмови.

Придивіться уважно, хіба мало навкруги таких людей? А ви приємний співрозмовник ?

Інструкція. Відповідайте на запитання «так» або «ні».

1. Ви любите більше говорити, ніж слухати?
2. Ви завжди можете знайти тему для розмови навіть із незнайомою людиною?



3. Ви завжди уважно слухаєте співрозмовника?
4. Чи любите Ви давати поради?
5. Якщо тема розмови Вам нецікава, чи станете Ви показувати це співрозмовнику?
6. Роздратовуєтесь, якщо Вас не слухають?
7. У Вас є особистий погляд на будь-які питання?
8. Якщо тема розмови Вам незнайома, чи станете Ви її розвивати?
9. Ви любите бути центром уваги?
10. Чи є хоч три предмети, які Ви знаєте досконало?
11. Ви хороший оратор?

Ключ.

Якщо Ви відповіли позитивно на запитання 1, 2, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11 і негативно на 4, 5, можете зарахувати собі по одному балу за кожну відповідь на ці запитання. А тепер давайте підрахуємо результат.

1 - 3 бали. Важко сказати, чи Ви мовчун, з якого не витягнеш ні слова, чи настільки нетовариські, що Вас стараються обминути, але факт залишається фактом: спілкуватись з Вами не завжди приємно, але завжди надзвичайно важко. Вам слід над цим задуматись.

4 - 8 балів. Ви, може, і не дуже товариська людина, але майже завжди приємний і уважний співрозмовник, хоч інколи, якщо не в гуморі, можете бути дуже неуважним, але в такі хвилини Ви не потребуєте до себе особливої уваги оточуючих.

9 - 11 балів. Ви, мабуть, один із найприємніших у спілкуванні людей. Навряд чи друзі можуть без Вас обійтись. Це прекрасно. Виникає тільки одне питання: Вам дійсно приємна Ваша роль весь час, чи інколи Вам доводиться грати, як на сцені?

Тест «Чи вмієте Ви бути щасливим?»

Інструкція: оберіть один з варіантів для відповіді на запитання.

1. Якщо Ви задумаєтесь про життя, то:

- а) все було швидше погано, ніж добре;
- б) було швидше добре, ніж погано;
- в) все було відмінно.

2. В кінці дня Ви звичайно:

- а) незадоволені собою;
- б) вважаєте, що день міг пройти краще;
- в) лягаєте спати з почуттям задоволення.

3. Коли дивитесь у дзеркало, думаєте:

- а) о, Боже, час нещадний!
- б) а що, зовсім ще непогано;
- в) все прекрасно.

4. Якщо дізнаєтесь про великий виграш когось, то:

- а) ну, мені ніколи не щастить;
- б) чому не я?
- в) колись так пощастить і мені.

5. Якщо почуєте про якусь подію, говорите:

- а) ось так одного разу буде і зі мною;
- б) це щастя, мене ця біда минула;
- в) ці репортери навмисно нагнітають пристрасті.

6. Коли встаєте вранці, частіше всього:

- а) ні про що не хочеться думати;
- б) вважаєте, що день прийдешній Вам готує;
- в) задоволені, що почався новий день і можуть бути нові сюрпризи.

7. Думаєте про своїх колег:

- а) вони не настільки цікаві і чуйні, як здається;
- б) звичайно, і в них є вади, але в цілому вони терпимі;
- в) чудові люди.

8. Порівнюючи себе з іншими, знаходите, що:

- а) мене недооцінюють;
- б) я не гірша за інших;
- в) здатна бути лідером і це, мабуть, визнають усі.

9. Якщо Ваша вага збільшилась на 4-5 кг:

- а) впадаєте в паніку;
- б) вважаєте, що в цьому нема нічого особливого;
- в) зразу ж сідаєте на дієту і напружено займаєтесь фізичними вправами.

10. Якщо Ви пригнічені:

- а) клянете долю;
- б) знаєте, що поганий настрій пройде;
- в) намагаєтесь відволіктись.

Підрахуйте бали: а) - 0 ; б) - 1; в) - 2 .

17–20. Ви така щаслива людина, аж не віриться, що це можливо! Радієте життю, не звертаєте уваги на неприємності і життєві негаразди. Людина Ви життєрадісна, подобаєтесь оточуючим своїм оптимізмом, але чи не дуже поверхово і легковажно Ви ставитесь до подій. Можливо, Вам трохи тверезості і скептичності не зашкодить?

13 – 16. Мабуть Ви «оптимально» щаслива людина і радощів у Вашому житті більше, ніж печалі. Ви хоробрі, холонокровні, у Вас твердий склад розуму і легкий характер. Не панікуєте, зустрівшись із труднощами, тверезо їх оцінюєте. Оточуючим з Вами зручно.

8 – 12. Щастя і нещастя для Вас виражається однією формулою «50х50». Якщо хочете переважити чашу ваги на свою користь, намагайтесь не пасувати перед

труднощами, зустрічайте їх скептично, опирайтеся на друзів, не залишайте їх у біді.

0 – 7 . Ви звикли на все дивитись крізь чорні окуляри, вважаєте, що доля у Вас невезучої людини. Намагайтесь більше часу проводити в товаристві веселих, оптимістично настроєних людей. Добре було б чимось захопитись, знайти своє «хобі».

Тест «Чи досить Ви активні?»

1. Чи впевнені Ви в позитивному значенні «школи життя» для розвитку людини і для досягнення певних позицій у суспільстві?

Так.

Ні.

2. Чи добре Ви себе почуваєте в атмосфері боротьби, змагання, досягнення задумів ?

Так.

Ні.

3. Яку з функцій сучасних політичних лідерів Ви вважаєте найбільш важливою?

а) Реалізацію практичних задач.

б) Діяльність, спрямовану на захист прав громадян.

4. Наша діяльність повинна бути регламентованою:

а) релігійними положеннями;

б) ідеалами прекрасного;

в) матеріальним міркуванням;

г) спільним благополуччям.

5. Якби ви обрали собі друга, то вибрали б:

а) людину ділову, працьовиту, розумну;

б) людину задумливу, мрійливу, відірвану від дійсності;

в) людину зі здібностями керівника і організатора.

6. Чи достатньо буває у Вас енергії, щоб перебороти труднощі, які зустрічаються на шляху?

Так.

Ні.

7. Чи радієте Ви, що живете в такий активний час?

Так.

Ні.

8. Чи любите Ви дивитись на вогонь?

Так.

Ні.

9. Чи легко Ви переносите відмову, навіть якщо знаєте, що Ваше прохання виконати неможливо?

Так.

⌘ Ні.

10. Чи балакучі Ви?

⌘ Так.

⌘ Ні.

11. Чи живете Ви за принципом, що кожна дорога веде до цілі?

⌘ Так.

⌘ Ні.

12. Чи любите Ви дії, які потребують швидкості?

⌘ Так.

⌘ Ні.

Ключ

№	Так	Ні	а	б	в	г
1	5	-	-	-	-	-
2	5	-	-	-	-	-
3	-	5	-	-	-	-
4	-	-	-	-	-	5
5	-	-	5	-	-	-

6	5	-	-	-	-	-
7	5	-	-	-	-	-
8	5	-	-	-	-	-
9	5	-	-	-	-	-
10	5	-	-	-	-	-
11	5	-	-	-	-	-
12	5	-	-	-	-	-

45 - 65 балів. Ви відрізняєтесь веселим характером, легко і в згоді живете з людьми. У Вас є відповідні риси характеру керівника. Ви енергійна і діяльна. Не дуже добре переносите залежність від інших людей (наприклад, начальників). Ви схильні вважати, що все, що Ви знаєте в житті - це результат Ваших особистих пошуків, тому що Ви в змозі ефективно працювати і свої погляди розповсюджувати на оточуючих. Ви перевершуєте оточуючих енергійністю і швидкістю прийняття рішень, вмiсте брати на себе відповідальність. У Вашому оточенні Вас люблять і поважають, насамперед, за Вашу динамічність і надзвичайну активність.

0 - 40 балів. На жаль, Ваша енергія не є найбільш сильною Вашою якістю. Ви швидко втомлюєтесь, неохоче берете на себе відповідальність. Свої погляди тримаєте більше при собі. Дуже багато в Вас байдужості і обережності у відношенні до оточуючих. Вам дуже важко приймати рішення. Ваша енергія, а також здатність до дій залежать від Вашої уяви і не завжди обґрунтованого страху. Спробуйте відкритись!