

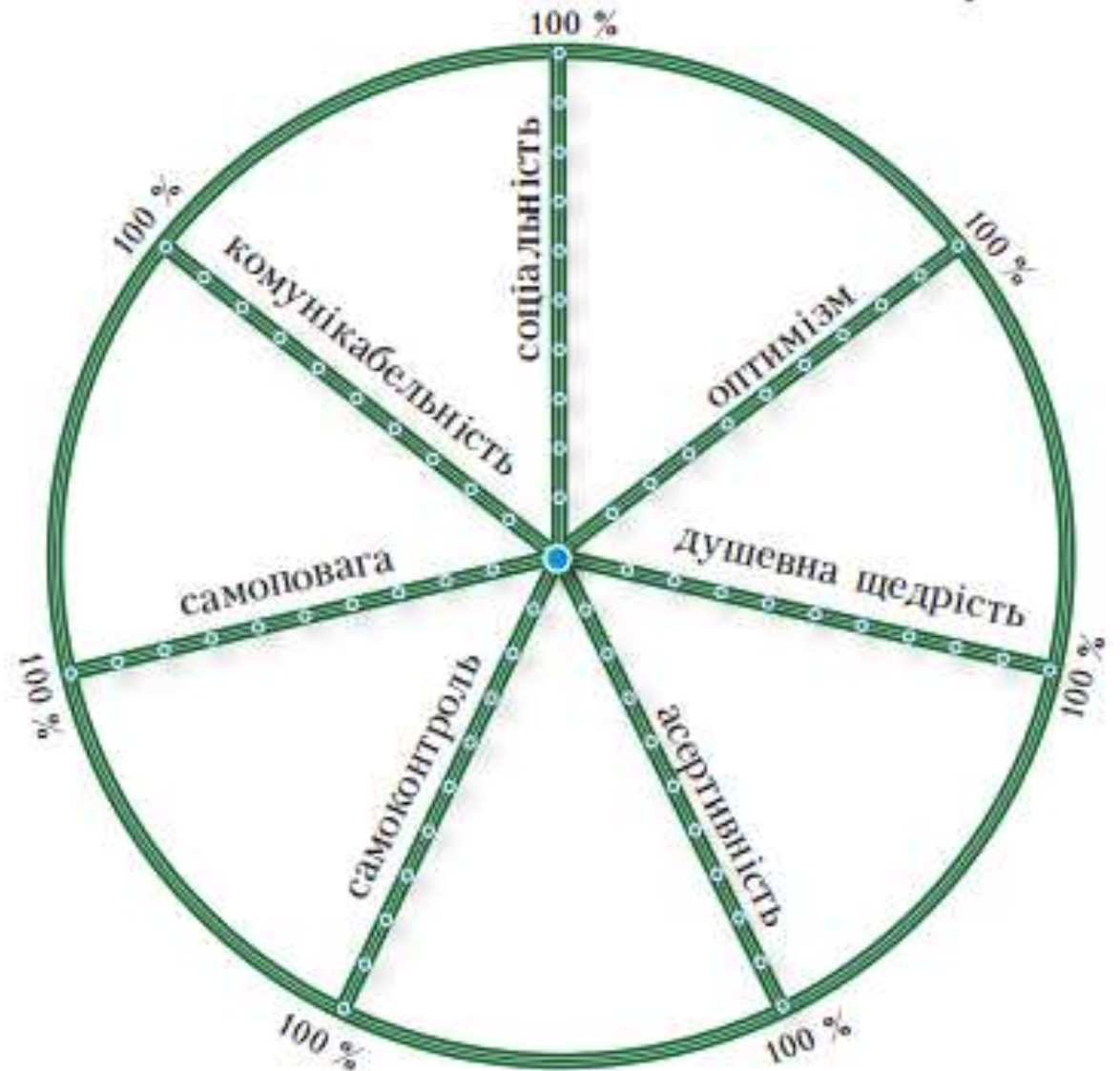
Самооцінка характеру

Основи здоров'я 9 клас

(за матеріалами підручника «Основи здоров'я 9 клас, Бех І.Д.»)

Номограма

- Номограма - це спеціальна діаграма, яка розроблена Д.Франкеном для оцінки деяких рис свого характеру, а саме: соціальності, оптимізму, душевної щедрості, асертивності, самоконтролю, самоповаги та комунікабельності.



Мал. 34

Оцінювання рівня душевної щедрості

Прочитайте наведені твердження. Оберіть відповідь, яка вам найбільше підходить:

0 — ніколи; 1 — дуже рідко; 2 — іноді; 3 — час від часу; 4 — часто; 5 — майже завжди.

Запишіть номер цієї відповіді у заданому проміжку перед кожним твердженням. Підрахуйте результат.

1. ____ Я щедра людина.
 2. ____ Щось роблю не лише для членів моєї родини, а й для інших людей.
 3. ____ Безкорисливо допомагаю друзям і сусідам.
 4. ____ Дбаю, щоб спочатку задовольнити потреби інших, а відтак власні.
 5. ____ Роблю внесок у добрі справи.
 6. ____ Купую для своїх друзів листівки або сувеніри.
 7. ____ Мої рідні і друзі вважають мене щедрою людиною.
 8. ____ Роблю більший внесок у добрі справи, ніж мої однолітки.
 9. ____ Приділяю достатньо уваги і часу тим, кого люблю.
 10. ____ Удома і в школі я енергійніша(ий) за інших.
- ____ Усього балів

Оцінювання рівня душевної щедрості

Ключ до анкети

К-сть балів	Відносний рівень до 100 людей	К-сть балів	Відносний рівень до 100 людей	К-сть балів	Відносний рівень до 100 людей	К-сть балів	Відносний рівень до 100 людей	К-сть балів	Відносний рівень до 100 людей
1	1 %	11	1 %	21	6 %	31	35 %	41	83 %
2		12		22	7 %	32	40 %	42	87 %
3		13		23	8 %	33	45 %	43	90 %
4		14		24	9 %	34	50 %	44	92 %
5		15	2 %	25	10 %	35	55 %	45	94 %
6		16		26	13 %	36	60 %	46	96 %
7		17	3 %	27	17 %	37	65 %	47	97 %
8		18		28	20 %	38	70 %	48	98 %
9		19	4 %	29	25 %	39	75 %	49	99 %
10		20	5 %	30	30 %	40	80 %	50	

Оцінювання рівня соціальності

Прочитайте наведені твердження. Оберіть відповідь, яка вам найбільше підходить:

0 — ніколи; 1 — дуже рідко; 2 — іноді; 3 — час від часу; 4 — часто; 5 — майже завжди.

Запишіть номер цієї відповіді у заданому проміжку перед кожним твердженням. Підрахуйте результат.

1. ____ Я беру активну участь у житті громади.
2. ____ Залучена(ий) до шкільної, церковної чи іншої громадської діяльності.
3. ____ Із задоволенням спілкуюся з людьми й поза громадською діяльністю.
4. ____ Відвідую і влаштовую вечірки на честь свят.
5. ____ Надаю перевагу бути з людьми, а не перебувати на самоті.
6. ____ Я краще б поговорила(в), ніж подивилася(вся) телевизор.
7. ____ Залучена(ий) хоча б до однієї спортивної активності.
8. ____ Почуваюся добре серед людей.
9. ____ Підтримую стосунки зі своїми давніми друзями.
10. ____ Я активно спілкуюся з людьми.
- ____ Усього балів

Оцінювання рівня соціальності

Ключ до анкети

К-сть балів	Відносний рівень до 100 людей	К-сть балів	Відносний рівень до 100 людей	К-сть балів	Відносний рівень до 100 людей	К-сть балів	Відносний рівень до 100 людей	К-сть балів	Відносний рівень до 100 людей
1	1 %	11	4 %	21	9 %	31	50 %	41	97 %
2		12		22		32	55 %	42	99 %
3		13	5 %	23	10 %	33	60 %	43	
4		14		24	13 %	34		44	
5		15	6 %	25	17 %	35	70 %	45	
6		16		26	20 %	36	75 %	46	
7	2 %	17	7 %	27	25 %	37	80 %	47	
8		18		28	30 %	38	85 %	48	
9	3 %	19	8 %	29	35 %	39	90 %	49	
10		20		30	40 %	40	95 %	50	

Оцінювання рівня оптимізму

Прочитайте наведені твердження. Оберіть відповідь, яка вам найбільше підходить:

0 — ніколи; 1 — дуже рідко; 2 — іноді; 3 — час від часу; 4 — часто; 5 — майже завжди.

Запишіть номер цієї відповіді у заданому проміжку перед кожним твердженням.

Підрахуйте результат.

1. ____ Я життєрадісна людина.
 2. ____ Люблю слухати і розповідати жарти.
 3. ____ Усміхаюсь.
 4. ____ Люди вважають, що у мене добре почуття гумору.
 5. ____ Коли відчуваю себе нещасною(им), роблю щось, щоб це змінити.
 6. ____ Уникаю насупленості, сумного або незадоволеного виразу обличчя.
 7. ____ Фокусую увагу на яскравих і добрих сторонах речей і подій.
 8. ____ Перебуваю в доброму гуморі, незважаючи на проблеми.
 9. ____ Швидко відновлююсь після емоційного болю.
 10. ____ Маю улюблених друзів, які роблять мене щасливою(им).
- ____ Усього балів

Оцінювання рівня оптимізму

Ключ до анкети

К-сть балів	Відносний рівень до 100 людей	К-сть балів	Відносний рівень до 100 людей	К-сть балів	Відносний рівень до 100 людей	К-сть балів	Відносний рівень до 100 людей	К-сть балів	Відносний рівень до 100 людей
1	1 %	11	2 %	21	7 %	31	23 %	41	70 %
2		12	3 %	22	8 %	32	27 %	42	75 %
3		13		23		33	30 %	43	80 %
4		14	4 %	24	9 %	34	35 %	44	83 %
5		15		25		35	40 %	45	87 %
6		16	5 %	26	10 %	36	45 %	46	90 %
7		17		27		37	50 %	47	92 %
8		18	6 %	28	13 %	38	55 %	48	94 %
9		19		29	17 %	39	60 %	49	96 %
10	2 %	20	7 %	30	20 %	40	65 %	50	99 %

Оцінювання рівня асертивності

Прочитайте наведені твердження. Оберіть відповідь, яка вам найбільше підходить:

0 — ніколи; 1 — дуже рідко; 2 — іноді; 3 — час від часу; 4 — часто; 5 — майже завжди.

Запишіть номер цієї відповіді у заданому проміжку перед кожним твердженням.

Підрахуйте результат.

1. ____ Я упевнена людина: приймаю рішення, планую і дію.
2. ____ Беру відповідальність за стан справ.
3. ____ Добре організовую роботу свою та інших людей.
4. ____ Люблю змагатись і перемагати.
5. ____ Прагну досягти того, чого хочу.
6. ____ Даю людям знати, чого хочу.
7. ____ Мені подобається бути лідером.
8. ____ Дію наполегливо, доки не розв'яжу проблеми.
9. ____ Обстоюю свої права.
10. ____ У мене високі очікування щодо себе та інших людей.
- ____ Усього балів

Оцінювання рівня асертивності

Ключ до анкети

К-сть балів	Відносний рівень до 100 людей	К-сть балів	Відносний рівень до 100 людей	К-сть балів	Відносний рівень до 100 людей	К-сть балів	Відносний рівень до 100 людей	К-сть балів	Відносний рівень до 100 людей
1	1 %	11	1 %	21	7 %	31	25 %	41	75 %
2		12		22	8 %	32	27 %	42	80 %
3		13		23	9 %	33	30 %	43	83 %
4		14		24	10 %	34	35 %	44	87 %
5		15		25	12 %	35	40 %	45	90 %
6		16	2 %	26	14 %	36	45 %	46	95 %
7		17	3 %	27	16 %	37	50 %	47	96 %
8		18	4 %	28	18 %	38	60 %	48	97 %
9		19	5 %	29	20 %	39	65 %	49	99 %
10		20	6 %	30	23 %	40	70 %	50	

Оцінювання рівня самоконтролю

Прочитайте наведені твердження. Оберіть відповідь, яка вам найбільше підходить:

0 — ніколи; 1 — дуже рідко; 2 — іноді; 3 — час від часу; 4 — часто; 5 — майже завжди.

Запишіть номер цієї відповіді у заданому проміжку перед кожним твердженням.

Підрахуйте результат.

1. ____ Я контролюю себе.
2. ____ Частіше дію виважено, ніж імпульсивно.
3. ____ Зберігаю речі чистими, не розкидаю їх.
4. ____ Ретельно планую свій бюджет, намагаюся не витратити грошей імпульсивно.
5. ____ Працюю, аж поки завершу роботу.
6. ____ Уникаю спонтанних рішень.
7. ____ Забагато працюю.
8. ____ Контролюю свої імпульси, бажання і примхи.
9. ____ Намагаюсь дотримуватися своїх зобов'язань, відмовляючи собі в розвагах.
10. ____ Відмовилась(вся) від звичок, які вважаю деструктивними.
- ____ Усього балів

Оцінювання рівня самоконтролю

Ключ до анкети

К-сть балів	Відносний рівень до 100 людей	К-сть балів	Відносний рівень до 100 людей	К-сть балів	Відносний рівень до 100 людей	К-сть балів	Відносний рівень до 100 людей	К-сть балів	Відносний рівень до 100 людей
1	1 %	11	1 %	21	8 %	31	35 %	41	90 %
2		12		22	9 %	32	40 %	42	93 %
3		13		23	10 %	33	45 %	43	94 %
4		14		24	13 %	34	50 %	44	95 %
5		15	2 %	25	15 %	35	60 %	45	96 %
6		16	3 %	26	17 %	36	66 %	46	97 %
7		17	4 %	27	20 %	37	73 %	47	98 %
8		18	5 %	28	23 %	38	80 %	48	99 %
9		19	6 %	29	27 %	39	83 %	49	
10		20	7 %	30	30 %	40	87 %	50	

Оцінювання рівня самоповаги

Прочитайте наведені твердження. Оберіть відповідь, яка вам найбільше підходить:

0 — ніколи; 1 — дуже рідко; 2 — іноді; 3 — час від часу; 4 — часто; 5 — майже завжди.

Запишіть номер цієї відповіді у заданому проміжку перед кожним твердженням.

Підрахуйте результат.

1. ____ Я маю адекватну самооцінку.
 2. ____ Люди ставляться до мене з повагою і враховують мою думку.
 3. ____ Люди вважають, що я добре працюю.
 4. ____ Друзі захоплюються моєю сміливістю і силою духу.
 5. ____ Мої батьки поважають мене й обходяться зі мною добре.
 6. ____ Почуваюся впевненим у роботі та/або у соціальних відносинах.
 7. ____ Швидко долаю депресію від невдач.
 8. ____ Сприймаю себе та/або подобаюся собі.
 9. ____ Зі мною обходяться справедливо.
 10. ____ Світ кращий завдяки тому, що в ньому є я.
- ____ Усього балів

Оцінювання рівня самоповаги

Ключ до анкети

К-сть балів	Відносний рівень до 100 людей	К-сть балів	Відносний рівень до 100 людей	К-сть балів	Відносний рівень до 100 людей	К-сть балів	Відносний рівень до 100 людей	К-сть балів	Відносний рівень до 100 людей
1	1 %	11	1 %	21	11 %	31	29 %	41	70 %
2		12	2 %	22	12 %	32	32 %	42	75 %
3		13	3 %	23	13 %	33	35 %	43	80 %
4		14	4 %	24	14 %	34	38 %	44	85 %
5		15	5 %	25	15 %	35	42 %	45	90 %
6		16	6 %	26	16 %	36	46 %	46	95 %
7		17	7 %	27	18 %	37	50 %	47	96 %
8		18	8 %	28	20 %	38	55 %	48	98 %
9		19	9 %	29	23 %	39	60 %	49	99 %
10		20	10 %	30	27 %	40	65 %	50	

Оцінювання рівня комунікабельності

Прочитайте наведені твердження. Оберіть відповідь, яка вам найбільше підходить:

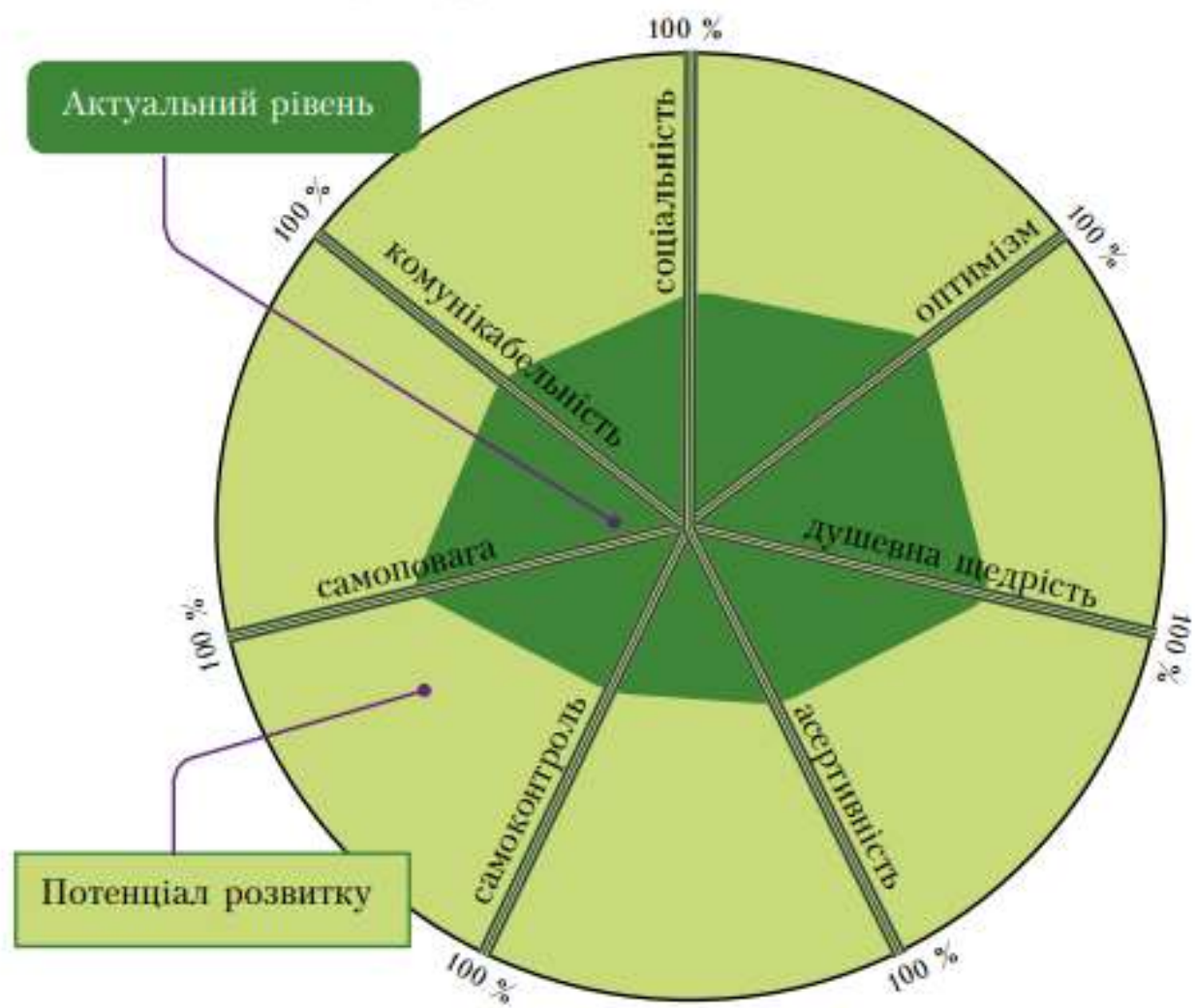
0 — ніколи; 1 — дуже рідко; 2 — іноді; 3 — час від часу; 4 — часто; 5 — майже завжди.
Запишіть номер цієї відповіді у заданому проміжку перед кожним твердженням.
Підрахуйте результат.

1. ____ Я добре ладнаю з людьми.
2. ____ Ставлю запитання, щоб показати людям свою зацікавленість у спілкуванні з ними.
3. ____ Ділюся з людьми своїм досвідом і поглядами.
4. ____ У процесі спілкування намагаюсь половину часу говорити, а половину — слухати.
5. ____ Ділюся з людьми своїми щасливими і сумними почуттями.
6. ____ Говорю спокійно, навіть коли сердита(ий).
7. ____ Беру половину відповідальності за результат спілкування на себе.
8. ____ У розмовах запитую людей про них.
9. ____ Для розв'язання проблеми звертаюся безпосередньо до кривдника.
10. ____ Дізнаюся багато цікавого з розмов із людьми.
- ____ Усього балів

Оцінювання рівня комунікабельності

Ключ до анкети

К-сть балів	Відносний рівень до 100 людей	К-сть балів	Відносний рівень до 100 людей	К-сть балів	Відносний рівень до 100 людей	К-сть балів	Відносний рівень до 100 людей	К-сть балів	Відносний рівень до 100 людей
1	1 %	11	1 %	21	7 %	31	20 %	41	75 %
2		12		22	8 %	32	23 %	42	80 %
3		13	2 %	23	9 %	33	30 %	43	83 %
4		14	3 %	24	10 %	34	35 %	44	87 %
5		15		25	11 %	35	40 %	45	90 %
6		16		26	12 %	36	45 %	46	93 %
7		17		27	13 %	37	50 %	47	94 %
8		18	4 %	28	14 %	38	60 %	48	95 %
9		19	5 %	29	15 %	39	65 %	49	99 %
10		20	6 %	30	17 %	40	70 %	50	



Домашнє завдання

- Дайте відповіді на запитання анкети і визначте ваші результати за допомогою ключів.