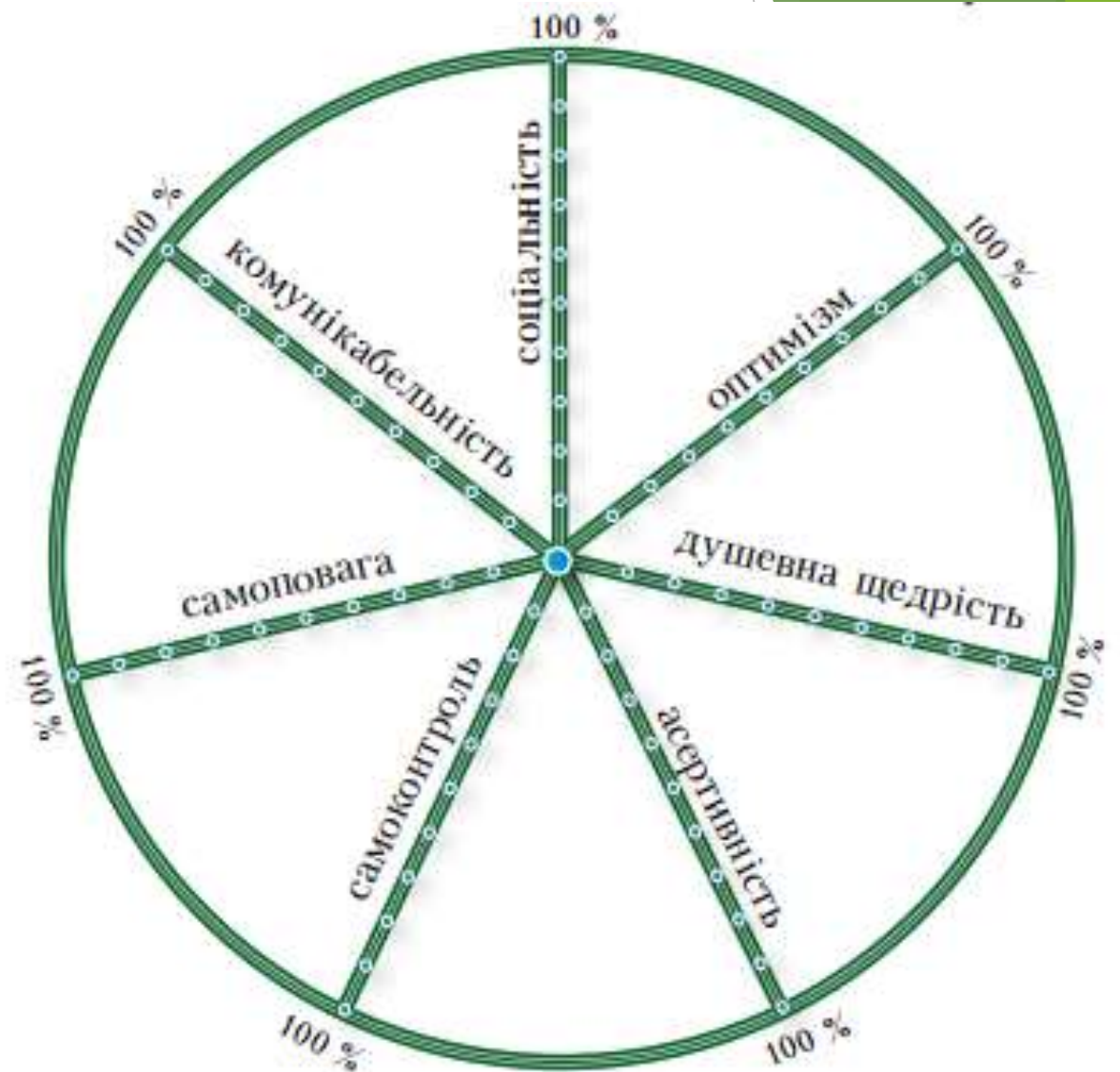


# Самооцінка характеру

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) телевізор.
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:

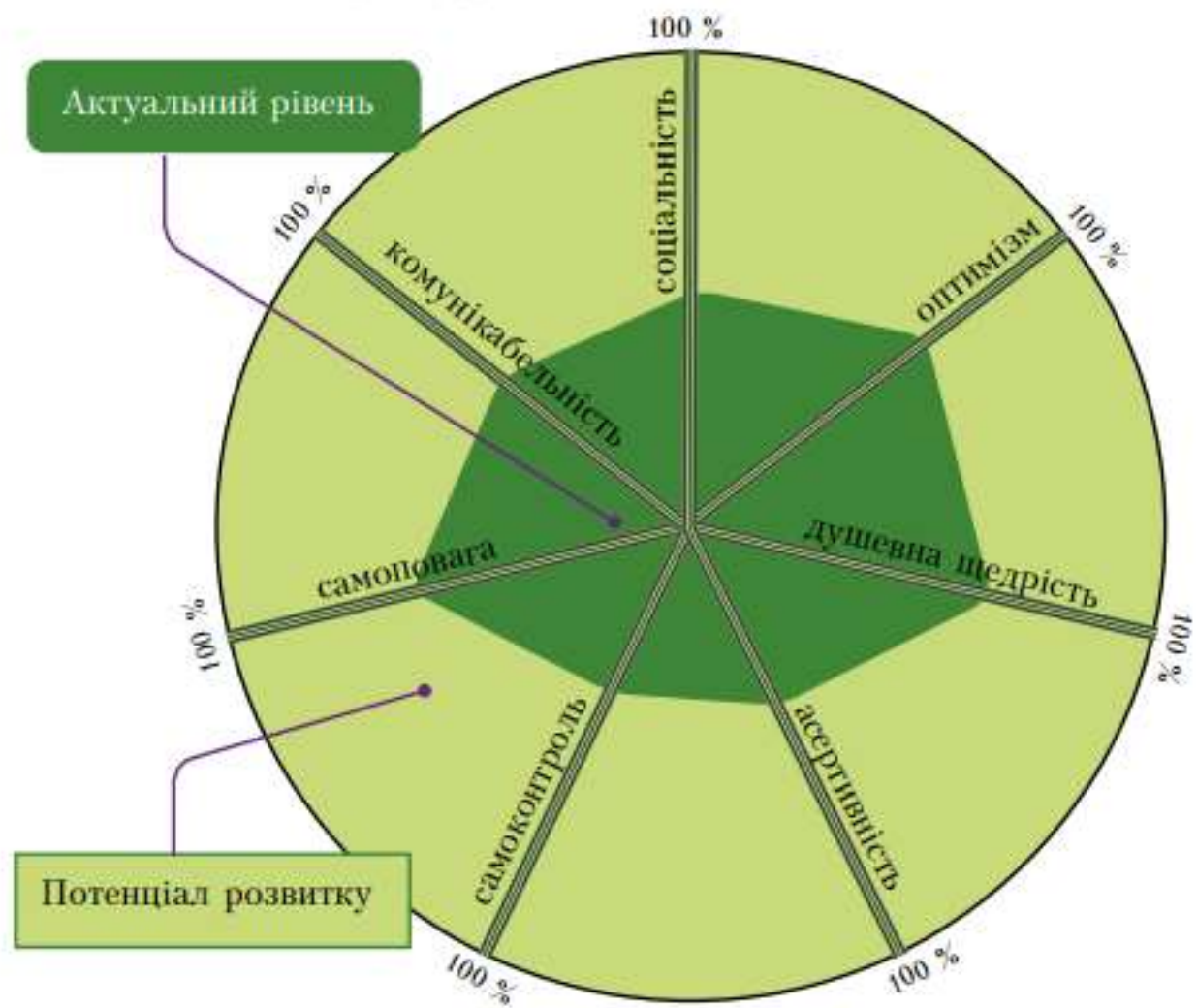
*0 — ніколи; 1 — дуже рідко; 2 — іноді; 3 — час від часу; 4 — часто; 5 — майже завжди.*  
Запишіть номер цієї відповіді у заданому проміжку перед кожним твердженням.  
Підрахуйте результат.

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.