1. **Визначте рівень власної Самоцінності.**

*Відчуття самоцінності формується в стосунках з найближчими для нас людьми. Рівень самоцінності вимірюється ступенем довіри до себе, розуміння себе і прийняття себе. Низький рівень самоцінності особистості - причина багатьох соціальних страхів, особистої невпевненості, нереалізованості. Запропонована нижче анкета має діагностичну спрямованість. Розробник: доцент кафедри психології КНЗ «Черкаський обласний інститут післядипломної освіти педагогічних працівників Черкаської обласної ради», кандидат психологічних наук Овчаренко О. В.*

**Протестуйте Себе**, поставивши «+» навпроти твердження, яке відповідає Вам.

1. Коли я йду по вулиці, мені здається, що перехожі оцінюють мій одяг, зовнішній вигляд.

2. Іноді я уявляю ситуації, в яких боюся зганьбитися перед іншими людьми.

3. Я завжди намагаюся стримувати емоції, приховувати те, що переживаю, від друзів, знайомих.

4. Я в більшій мірі не довіряю людям, ніж довіряю їм.

5. Вважаю, що самокритика краще, ніж похвала.

6. Впевнений (на), що близьким людям не цікаві мої проблеми.

7. Вважаю, що успіх людини залежить від обставин, ніж від неї самої.

8. Мені важко просити про допомогу, коли вона мені потрібна.

9. У мене часто з'являється головний біль, біль в спині, ногах або руках без видимої причини.

10. Мені часто здається, що наді мною сміються, обманюють мене або уникають.

11. Мені важко висловлювати співчуття: обійняти, підтримати потрібними словами, зрозуміти, що потрібно іншій людині.

12. Коли виконую відповідальне завдання, боюся, що у мене нічого не вийде.

13. Не люблю, коли мені вказують як жити.

**Результат:** подивіться на свої «+». Чим їх менше, тим вище Ваша самоцінність. Якщо рівень самоцінності виявився низьким, Вам потрібно працювати в напрямку переосмислення власних ціннісних установок, звільнення від оцінних суджень та страху оцінки. Вам підійдуть як індивідуальні форми психологічної роботи, так і групові заняття: тренінги, майстер-класи, практикуми.

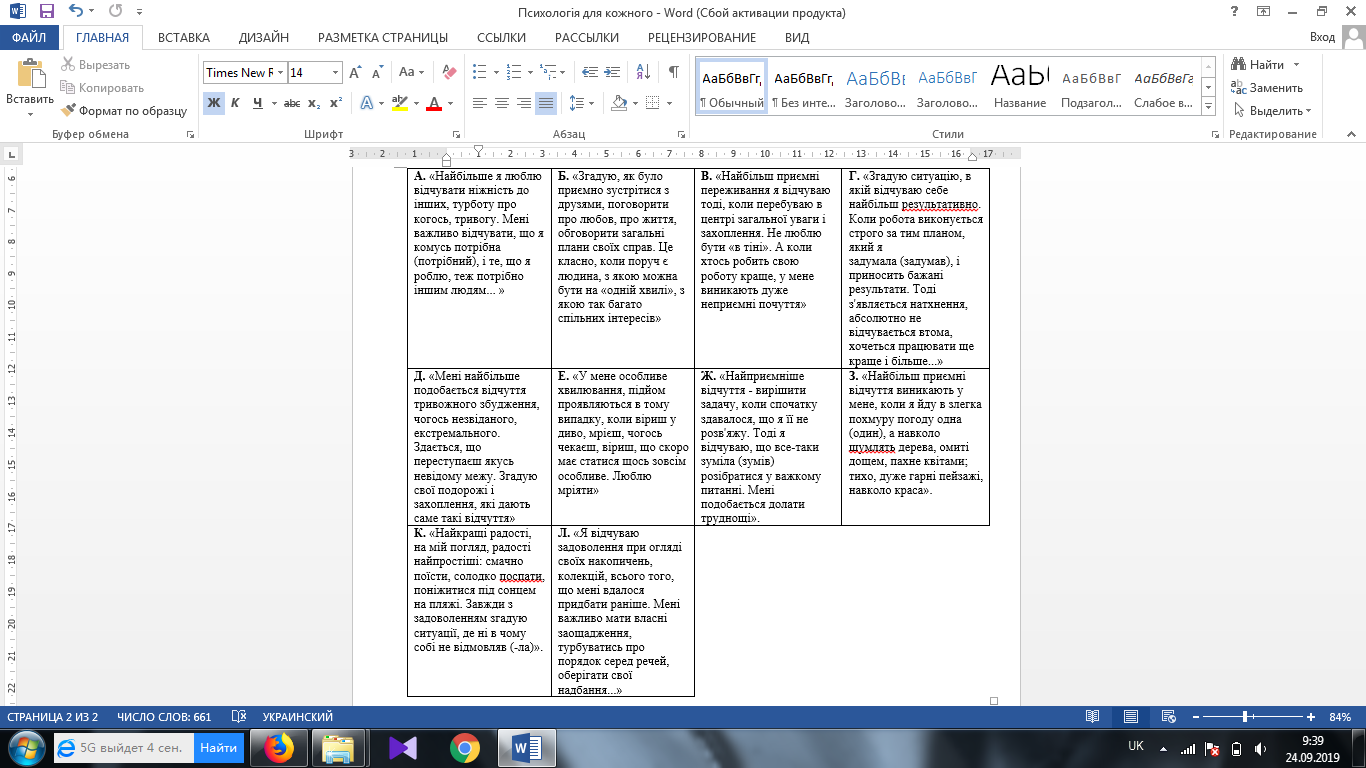
1. **Визначте ціннісну спрямованість власної Особистості.**

Тест розроблений доцентом кафедри психології КНЗ «Черкаський обласний інститут післядипломної освіти педагогічних працівників Черкаської обласної ради», кандидатом психологічних наук Овчаренко О. В. на основі досліджень Б.Додонова. В основу тесту покладено ідею про ціннісну спрямованість людини. Пізнання типу Особистості дає можливість уникати стереотипізації сприйняття, шаблонності мислення. Розкриваються можливості для індивідуального розвитку та співтворчості.

**Інструкція:** «Згадайте ситуації, в яких Ви зазвичай відчуваєте радість і задоволення. Виберіть фрагмент тексту, який збігається з Вашими переживаннями».

**Стимульний матеріал**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **А.** «Найбільше я люблю відчувати ніжність до інших, турботу про когось, тривогу. Мені важливо відчувати, що я комусь потрібна (потрібний), і те, що я роблю, теж потрібно іншим людям... » | **Б.** «Згадую, як було приємно зустрітися з друзями, поговорити про любов, про життя, обговорити загальні плани своїх справ. Це класно, коли поруч є людина, з якою можна бути на «одній хвилі», з якою так багато спільних інтересів» | **В.** «Найбільш приємні переживання я відчуваю тоді, коли перебуваю в центрі загальної уваги і захоплення. Не люблю бути «в тіні». А коли хтось робить свою роботу краще, у мене виникають дуже неприємні почуття» | **Г.** «Згадую ситуацію, в якій відчуваю себе найбільш результативно. Коли робота виконується строго за тим планом, який я  задумала (задумав), і приносить бажані результати. Тоді з'являється натхнення, абсолютно не відчувається втома, хочеться працювати ще краще і більше...» |
| **Д.** «Мені найбільше подобається відчуття тривожного збудження, чогось незвіданого, екстремального. Здається, що переступаєш якусь невідому межу. Згадую свої подорожі і захоплення, які дають саме такі відчуття» | **Е.** «У мене особливе хвилювання, підйом проявляються в тому випадку, коли віриш у диво, мрієш, чогось чекаєш, віриш, що скоро має статися щось зовсім особливе. Люблю мріяти» | **Ж.** «Найприємніше відчуття - вирішити задачу, коли спочатку здавалося, що я її не розв'яжу. Тоді я відчуваю, що все-таки зуміла (зумів) розібратися у важкому питанні. Мені подобається долати труднощі». | **З.** «Найбільш приємні відчуття виникають у мене, коли я йду в злегка похмуру погоду одна (один), а навколо шумлять дерева, омиті дощем, пахне квітами; тихо, дуже гарні пейзажі, навколо краса». |
| **К.** «Найкращі радості, на мій погляд, радості найпростіші: смачно поїсти, солодко поспати, поніжитися під сонцем на пляжі. Завжди з задоволенням згадую ситуації, де ні в чому собі не відмовляв (-ла)». | **Л.** «Я відчуваю задоволення при огляді своїх накопичень, колекцій, всього того, що мені вдалося придбати раніше. Мені важливо мати власні заощадження, турбуватись про порядок серед речей, оберігати свої надбання...» |  | |



**Інтерпретація:**

Кожен обраний текст символізує літера в таблиці. Спробуйте обрати лише один варіант, найбільш властивий Вам.

Текст «А» - важливими для Вас є потреби в сприянні, допомозі, заступництві щодо інших людей. Іноді це пов'язано з реальними діями, іноді - з Ототожненням себе з тими, хто допомагає (Ви з легкістю поширюєте пост про допомогу, рекламу, спонсорство та ін.). Ви болісно сприймаєте відчуження від людей. Вам потрібно шукати натхнення в тих сферах, де відчувається єднання з людьми. Психологічний ризик може бути пов'язаний з надмірним захопленням проблемами інших людей та самопожертвою задля щастя іншого.

Текст «Б» - центральною для Вас є потреба в спілкуванні. Ви прагнете до емоційної близькості (вибудовувати дружні відносини, мати співчуваючого співрозмовника і т. п.). Відсутність емоційної близькості з іншими може переживати як депривуючий фактор, який блокує розвиток. Ви належите до людей, які відчувають комфорт серед професій по типу «людина-людина». Психологічний ризик може бути з швидким емоційним виснаженням і пошуком шляхів самовідновлення.

Текст «В» - швидше за все, Ви відчуваєте почуття задоволення, коли Ваші емоції пов'язані з потребою в самоствердженні, в славі. Типова для Вас емоційна ситуація - реальне або уявне "пожинання лаврів". Найбільш продуктивна діяльність для Вас та, в якій можливо відчути самоствердження, гордість, отримати похвалу. Психологічний ризик може бути повзаний з тенденцією до макіавелізму – досягнення мети в будь-який спосіб, навіть, шляхом руйнування відносин із близькими людьми.

Текст «Г» - Ваші позитивні емоції, швидше за все, викликані самою діяльністю, зміною її в ході роботи, успішністю або неуспішністю, труднощами здійснення і завершення роботи. Ви - людина мети, працьовита і вольова. Ваша ніша - діяльність, яка дає відчуття приємної втоми, милування результатом, захопленість справою. Психологічний ризик може бути пов'язаний з тенденцією до трудоголізму, дисбалансом праці та відпочинку.

Текст «Д» - Вам властиві потреби в подоланні небезпеки, на основі якої пізніше виникає інтерес до боротьби. Задоволення і щастя залежить від ступеню переживання ситуації труднощів, гострих відчуттів, готовності змагатися. Ваш ресурс прихований за діяльністю з елементами азарту і ризику. Психологічний ризик може бути пов'язаний з недостатньо реалізованою потребою безпеки, що призводить до невміння передбачати наслідки своїх ризикованих вчинків.

Текст «Е» - для Вас важливе почуття таємничості як типова "романтична емоція". Почуття таємничого майже завжди включає в себе очікування: ось зараз щось станеться, що надасть вирішальний вплив на мою долю. Вам важливо відчувати злиття з природою. Все, що є Вашим потенціалом пов'язано з подорожжю, пізнанням незвіданого. Психологічний ризик може знайти вираження в надмірній мрійливості, романтизмі, ідеалізації інших людей.

Текст «Ж» - Ваше почуття задоволення пов'язане з потребою в "когнітивній гармонії". Суть її в тому, щоб в новому, невідомому відшукати знайоме, звичне, зрозуміле, приводячи таким чином всю інформацію до одного "спільного знаменника". Ваш тип діяльності повинен бути пов'язаний з областю науки. Психологічний ризик може бути пов'язаний з ригідністю мислення, шаблонністю сприйняття, блокуванням чуттєвої сфери, інтуїтивної складової особистості.

Текст «З» - Ви людина естетичного типу, для якого цінною є краса у всьому. Можливо, Вам властиво переживати почуття деякої меланхолії, смутку. Заняття, які дають Вам відчуття щастя - це ті, що максимально розкривають Ваші здібності, а саме, творчі професії. Психологічний ризик матиме місце в ситуації творчої кризи.

Текст «К» - Вам важливо переживати емоції, пов'язані із задоволенням потреби в тілесному і душевному комфорті. Все, що Ви робите, має приносити задоволення. Ви цінуєте свободу і спокій, вмієте насолоджуватися життям. Психологічний ризик може бути пов'язаний з надмірним зосередженням на матеріальних благах.

Текст «Л» - Ваші позитивні емоції виникають у зв'язку з інтересом до накопичення, збирання речей, що виходить за межі практичної потреби в них. Тому Вашому типу властиво захоплюватися колекціонуванням будь-яких предметів. Психологічний ризик може бути пов'язаний з формуванням звички накопичення непотрібних речей, які людина здатна переоцінювати. Надцінна потреба в речах простежується в тому, що соціальні цінності стосунків, родини, розвитку займають останнє місце в житті людини.