

**ПРОФЕСІЙНО-ПЕДАГОГІЧНА  
КОМПЕТЕНТНІСТЬ  
ВИКЛАДАЧА ВИЩОЇ ШКОЛИ**

**Збірник діагностичних методик  
для самопізнання**

Міністерство освіти і науки України  
Державний заклад  
«Луганський національний університет імені Тараса Шевченка»

**ПРОФЕСІЙНО-ПЕДАГОГІЧНА  
КОМПЕТЕНТНІСТЬ  
ВИКЛАДАЧА ВИЩОЇ ШКОЛИ**

**Збірник діагностичних методик для  
самопізнання**

**для здобувачів вищої освіти другого  
(магістерського) рівня  
спеціальності 011 Освітні, педагогічні науки**

Полтава – 2023

УДК 37.013

**Професійно-педагогічна компетентність викладача вищої школи: збірник діагностичних методик для самопізнання** : посібник для здобувачів вищої освіти другого (магістерського) рівня спеціальності 011 Освітні, педагогічні науки / уклад. : Л. Бутенко ; ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка». Полтава, 2023. 131 с.

Посібник для здобувачів вищої освіти другого (магістерського) рівня спеціальності 011 Освітні, педагогічні науки містить методики, опитувальники, тести для діагностики складників професійної компетентності викладача вищої школи (риторична, компетентність у невербальному спілкуванні, комунікативна, конфліктологічна тощо), рекомендовану літературу для самоосвіти, самовиховання майбутніх викладачів вищої школи.

Адресовано здобувачам вищої освіти другого (магістерського) рівня спеціальності 011 Освітні, педагогічні науки, викладачам закладів вищої освіти.

#### **Рецензенти:**

**Бадер Світлана Олександрівна** – доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедри дошкільної та початкової освіти ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка»;

**Мордовцева Наталія Валеріївна** – кандидат педагогічних наук, доцент, завідувач кафедри філологічних дисциплін ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка».

УДК 37.013

*Рекомендовано до друку Вченою радою  
ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка»  
(протокол № 2 від 29.09.2023 р.)*

© Л. Бутенко

## ЗМІСТ

Передмова .....	6
<b>Сутність та структура професійно-педагогічної компетентності викладача вищої школи .....</b>	<b>8</b>
Тест на схильність до педагогічної діяльності .....	8
Методика «мотивація до успіху» (Т. Елерс) .....	9
Тест-опитувальник «Потреба в досягненнях» .....	11
Тест «Який рівень вашої конкурентоздатності?».....	13
Методика «Готовність до саморозвитку» (В. Павлов) .....	18
Анкета «Здатність до саморозвитку» .....	20
<b>Компетенції саморегуляції в структурі професійно-педагогічної компетентності викладача .....</b>	<b>22</b>
Методика «Шкала тривожності» (В. Норікадзе) ...	22
Тест «Оцінка схильності до нервового зриву» .....	25
Тест стресостійкості .....	28
Опитувальник «Самооцінка стійкості до стресу» .....	29
Методика діагностики емоційного вигорання (В. Бойко) .....	31
Тест «Чи схильні ви до перфекціонізму?» (Є. Іллін) .....	38
Бергенська шкала трудоголізму .....	41
Опитувальник «Ви трудоголік?» (Є. Іллін) .....	42
Шкала загальної прокрастинації К. Лей (адаптація Т. Юдеевої) .....	43
Методика «Визначення синдрому емоційного вигорання» (К. Маслач, С. Джексон) .....	46
Дослідження синдрому «професійного вигорання» .....	48
<b>Риторична компетентність викладача .....</b>	<b>51</b>
Тест «Чи вмієте ви виступати?» .....	51
Тест «Тип оратора» .....	52
Тест «Мовленнєві бар'єри у спілкуванні» .....	55
Тест «Чи вмієте ви правильно слухати?» .....	56

<b>Компетентність викладача вищої школи у невербальному спілкуванні</b> .....	59
Тест на визначення рівня перцептивно-невербальної компетентності (Г. Розен) .....	59
Тест «Чи правильно ви інтерпретуєте жести та міміку інших людей?» .....	62
Тест щодо розуміння міміки та жестів .....	66
Тест щодо визначення здібності розрізняти емоції .....	70
Тест щодо вираження та чутливості до невербальних сигналів .....	71
Тест на володіння невербальними компонентами ділового спілкування .....	73
<b>Комунікативна компетентність викладача</b> .....	75
Тест «Потреба в спілкуванні» (Ю. Орлов) .....	75
Діагностика загального рівня комунікабельності (за В. Ряховським) .....	78
Тест на виявлення комунікабельності (В. Кан-Калік, М. Нікандров) .....	81
Методика «Комунікативні й організаторські здібності» (В. Синявський, В. Федоришин) .....	84
Визначення здатності педагога до емпатії (І. Юсупов) .....	88
Тест на визначення стилю спілкування (розроблено за В. Симонович) .....	92
Методика аналізу встановлення контакту з аудиторією .....	99
Методика визначення схильності до навіювання .....	100
<b>Конфліктологічна компетентність викладача ЗВО</b> .....	103
Тест «Чи конфліктна ви особистість?» .....	103
Опитувальник рівня стійкості особистості до конфлікту (Н. Фетіскін, В. Козлов, Г. Мануйлов) .....	105
Тест Томаса «Оцінка способів реагування в конфлікті» .....	107

<b>Креативна компетентність викладача .....</b>	<b>112</b>
Тест «Ваш творчий потенціал» .....	112
Визначення ставлення до творчості (тест А. Лазу- кіна – Н. Каліна) .....	115
Анкета «Креативність» .....	117
Діагностика особистісної креативності (Є. Тунік)	121
Тест-вправа для самооцінки типу почуття гумору (за Домбровською І.) .....	125
<b>Список використаних джерел .....</b>	<b>129</b>

## ПЕРЕДМОВА



*Поки я знімав із себе зліпок, мені довелося не раз і не два виміряти себе в пошуках правильних співвідношень, унаслідок чого й самий зразок придбав більшу чіткість і деяким чином удосконалився.*

*Мішель Монтень*

Успішність реалізації завдань підготовки майбутніх фахівців різного профілю передбачає проведення різних форм педагогічної діагностики, зокрема залучення студентів до самопізнання, самодіагностики сформованості тих чи інших особистісних, професійно значущих якостей. Важливим завданням системи вищої освіти є формування та розвиток у студентів суб'єктної позиції щодо саморозвитку, самовиховання, стимулювання потреби в самоосвіті, визначенні цілей та стратегій власного професійного самовдосконалення.

Діагностична діяльність в освітньому процесі закладу вищої освіти спрямована на отримання оперативної інформації про особливості реалізації освітнього процесу, рівня оволодіння здобувачами вищої освіти відповідними компетентностями (загальними та професійними). Отже, надання студентам комплексу діагностичних методик у межах конкретного освітнього компонента є важливим складником навчально-методичного забезпечення професійної підготовки майбутніх фахівців, формою забезпечення зворотного зв'язку у процесі професійної підготовки майбутніх фахівців різного профілю, передумовою подальшої корекції розвитку професійних якостей, складників професійної компетентності.

У сучасних умовах розвитку сфери освіти суттєво актуалізується потреба у підвищенні активності майбутніх викладачів щодо процесів самопізнання, рефлексії власних

професійних та особистісних цінностей. Процес самопізнання – це насамперед процес творення власного «Я», використання ресурсів саморозвитку у професійній діяльності. Для майбутніх викладачів вищої школи принципового значення набуває критична самооцінка педагогічних здібностей, рівня сформованості професійної компетентності.

Залучення здобувачів вищої освіти різного рівня до самодіагностики, самопізнання дозволяє здійснювати поточний та підсумковий аналіз ступеня опанування відповідними загальними та професійними компетентностями, прогнозувати можливі відхилення, визначати шляхи їх попередження, а також коригувати освітній процес з метою підвищення якості підготовки фахівців.

Пропонований посібник для здобувачів вищої освіти другого (магістерського) рівня спеціальності 011 Освітні, педагогічні науки «Педагогіка вищої школи» укладено з урахуванням чинної програми освітнього компонента «Професійно-педагогічна компетентність викладача вищої школи».

Посібник містить комплекс діагностичних методик, що дозволяють здобувачам здійснювати цілісну, послідовну самодіагностику щодо таких важливих компонентів професійно-педагогічної компетентності сучасного викладача вищої школи, як компетентність саморегуляції, риторична, комунікативна, конфліктологічна компетентності, компетентність у невербальному спілкуванні та ін.

Всі пропоновані методики мають покликання на відповідні джерела, дібрано з урахуванням вимог до психодіагностичного інструментарію (репрезентативність, надійність, валідність; наявність інструкції, що забезпечує неадекватне потлумачення змісту методики).

До кожного розділу пропонується література для подальшого самовиховання та саморозвитку професійно-педагогічної компетентності майбутніх викладачів вищої школи.



## СУТНІСТЬ ТА СТРУКТУРА ПРОФЕСІЙНО- ПЕДАГОГІЧНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ ВИКЛАДАЧА ВИЩОЇ ШКОЛИ

### ТЕСТ НА СХИЛЬНІСТЬ ДО ПЕДАГОГІЧНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

*Ковальчук Л. Основи педагогічної майстерності :  
навч. посібник. Львів : Видав. центр ЛНУ  
імені Івана Франка, 2007. С. 38-39.*

**Інструкція.** «Примірте» на себе якості, що запропоновані нижче й оцініть ступінь їхньої виразності за такою шкалою оцінок: 5 – так; 4 – в основному так; 3 – важко сказати; 2 – швидше за все – ні; 1 – ні.

1. Чи вважають інші, що ви людина образлива, вразлива у спілкуванні (у відповідь на критику, зауваження)?
2. Чи у вас довго зберігається у душі осадок від різного роду переживань, що виникають при спілкуванні (досада, радість, смуток)?
3. Чи часто у вас буває піднесення і спад настрою?
4. Чи тяжко і довго ви переживаєте критику на свою адресу?
5. Чи сильно вас стомлює галаслива весела компанія?
6. Ви помітно відчуваєте утруднення, соромитесь, коли доводиться знайомитися з людьми?
7. Вам легше і приємніше дізнаватися про щось із книжки, ніж спитати про це в інших?
8. Чи часто ви відчуваєте бажання відпочити, побути наодинці?
9. Ви довго добираєте потрібні слова, коли вам доводиться розмовляти?
10. Ви віддаєте перевагу вузькому колу постійних знайомих перед широким колом нових?

**Обробка та інтерпретація результатів.** Залежно від набраної кількості балів можна зробити висновок:

**40-50 балів** – вам не дуже підійдуть професії з частими і напруженими міжособовими контактами;

**30-40 балів** – вибудете відчувати певний постійний дискомфорт, який доведеться переборювати зусиллям волі;

**20-30 балів** – робота завдаватиме певних незручностей, але в цілому задовольнить вас;

**10-20 балів** – вам підходить робота, пов'язана зі спілкуванням.

## МЕТОДИКА «МОТИВАЦІЯ ДО УСПІХУ» (Т . Елерс)

*Пляка Л.В., Огарь С.В. Психодіагностичний комплекс з вивчення особистості студента : практ. посібник. Харків : НФаУ, 2016. С. 32–33.*

**Інструкція.** Вам пропонується ряд тверджень. При згоді з твердженням поруч з його цифровим позначенням ставте на бланку для відповіді знак «+» («так»), при незгоді – знак « - » («ні»).

1. Коли є вибір між двома варіантами, його краще з робити швидше, ніж відкласти на певний час.
2. Я легко дратуюся, коли помічаю, що не можу на всі сто відсотків виконати завдання.
3. Коли я працюю, це виглядає так, ніби я все ставлю на карту.
4. Коли виникає проблемна ситуація, я найчастіше за все приймаю рішення одним з останніх.
5. Коли у мене два дні підряд немає справи, я втрачаю спокій.
6. У деякі дні мої успіхи нижче середніх.
7. По відношенню до себе я більш строгий, ніж по відношенню до інших.
8. Я більш доброзичливий, ніж інші.
9. Коли я відмовляюся від важкого завдання, то потім суворо засуджую себе, бо знаю, що в ньому я домігся б успіху.
10. У процесі роботи я потребую невеликих пауз для відпочинку.
11. Старанність – це не основна моя риса.
12. Мої досягнення в праці не завжди однакові.
13. Мене більше приваблює інша робота, ніж та, якою я зайнятий.
14. Осуд стимулює мене сильніше, ніж похвала.
15. Я знаю, що мої колеги вважають мене діловою людиною.
16. Перешкоди роблять мої рішення більш твердими.
17. На моєму честолюбстві легко зіграти.

18. Зазвичай помітно, коли я працюю без натхнення.
19. При виконанні роботи я не розраховую на допомогу інших.
20. Іноді я відкладаю те, що повинен був зробити зараз.
21. Треба покладатися тільки на самого себе.
22. У житті мало речей, важливіших, ніж гроші.
23. Завжди, коли мені треба буде виконати важливе завдання, я ні про що інше не думаю.
24. Я менш честолюбний, ніж багато інших.
25. Наприкінці відпустки я зазвичай радію, що скоро вийду на роботу.
26. Коли я розташований до роботи, я роблю її краще і кваліфікованішими, ніж інші.
27. Мені простіше і легше спілкуватися з людьми, які можуть завзято працювати.
28. Коли у мене немає справ, я відчуваю, що мені не по собі.
29. Мені доводиться виконувати відповідальну роботу частіше, ніж іншим.
30. Коли мені доводиться приймати рішення, я намагаюся робити це якомога краще.
31. Мої друзі іноді вважають мене ледачим.
32. Мої успіхи в якійсь мірі залежать від моїх колег.
33. Безглуздо протидіяти волі керівника.
34. Іноді не знаєш, яку роботу доведеться виконувати.
35. Коли щось не ладиться, я нетерплячий.
36. Я зазвичай звертаю мало уваги на свої досягнення.
37. Коли я працюю разом з іншими, моя робота дає великі результати, ніж робота інших.
38. Багато чого, за що я беруся, я не доводжу до кінця.
39. Я заздрю людям, які не завантажені роботою.
40. Я не заздрю тим, хто прагне до влади і положенню.
41. Коли я впевнений, що стою на правильному шляху, для доведення своєї правоти я можу піти і на крайні заходи.

**Обробка та інтерпретація результатів.** По 1 балу проставляється за відповідь «так» за такими пунктами опитувальника:

2-5, 7-10, 14-17, 21, 22, 25-30, 32, 37,41 та «ні» – 13, 18, 20, 24, 31, 36, 38 і 39.

Відповіді за пунктами 1, 11, 12, 19, 23, 33-35 і 40 не враховуються.

Підраховується загальна сума балів.

**Висновки.** Чим більше сума балів, тим більше виражена мотивація на досягнення успіху

## **ТЕСТ-ОПИТУВАЛЬНИК «ПОТРЕБА В ДОСЯГНЕННЯХ»**

*Нікітіна. І.В. Розвиток мотивації студентів.  
Практикум : навч. посіб. Київ : НУХТ, 2017. С. 87–89.*

**Інструкція.** Прочитайте твердження. Якщо Ви погоджуєтеся з ним, то вкажіть «так», якщо ж не згодні – «ні». Зважайте на те, що твердження дуже короткі і не можуть містити в собі всі необхідні подробиці. Уявіть типову ситуацію. Можливо, що деякі твердження Вам важко буде пов'язати зі своїм життям. І в цьому разі все ж таки спробуйте відповісти «так» або «ні». Не намагайтеся справити про себе заздалегідь прихильне враження. Вільно висловлюйте свою думку. Хороших або поганих відповідей тут не існує.

1. Вважаю, що успіх у житті залежить швидше від випадку, ніж від розрахунку.
2. Якщо я позбавлюся улюбленого заняття, то життя для мене втратить сенс.
3. Для мене у всякій справі важливішим є її виконання, а не кінцевий результат.
4. Вважаю, що люди більше терплять від невдач на роботі, ніж від поганих взаємин з близькими.
5. На мою думку, більшість людей живе далекими цілями, а не близькими.
6. У моєму житті було більше успіхів, ніж невдач.
7. Емоційні люди мені подобаються більше, ніж працюючі.
8. Навіть у звичній роботі я намагаюся вдосконалити деякі її елементи.

9. Захоплений думками про успіх, я можу забути про запобіжні заходи.
10. Мої батьки вважали мене дещо ледачою дитиною.
11. Думаю, що в моїх невдачах винні радше обставини, ніж я сам.
12. Мої батьки занадто суворо контролювали мене.
13. Терпіння в мене більше, ніж здібностей.
14. Лінощі, а не сумніви в успіху примушують мене часто відмовлятися від своїх намірів.
15. Думаю, що я впевнена в собі людина.
16. Задля успіху я можу ризикнути, навіть якщо шанси не на мою користь.
17. Мені важко довго виконувати роботу, яка вимагає терпіння.
18. Коли все відбувається рівно, моя енергія посилюється.
19. Якби я був журналістом, то писав би більше про оригінальні винаходи людей, ніж про дивовижні події.
20. Мої близькі звичайно не схвалюють моїх планів.
21. Рівень моїх вимог до життя нижчий, ніж у моїх товаришів.
22. Видається, що наполегливості в мені більше, ніж здібностей.

**Обробка та інтерпретація результатів.** Після відповідей за допомогою ключа підрахуйте кількість збігів і визначте свій рівень потреби в досягненнях.

#### Ключ до тесту

1 – ні	5 – ні	9 – ні	13 – ні	17 – ні	21 – так
2 – так	6 – так	10 – ні	14 – так	18 – так	22 – так
3 – ні	7 – так	1 – ні	15 – ні	19 – так	
4 – ні	8 – так	12 – ні	16 – так	20 – ні	

- 1 – ні 5 – ні 9 – ні 13 – ні 17 – ні 21 – так  
 2 – так 6 – так 10 – ні 14 – так 18 – так 22 – так  
 3 – ні 7 – так 1 – ні 15 – ні 19 – так  
 4 – ні 8 – так 12 – ні 16 – так 20 – ні

**0–10 балів** – низький рівень. Вам необхідно сформувати в собі стійку цілеспрямованість у роботі та навчанні. Під час навчання Вам

необхідний зрозумілий алгоритм або наочний приклад. Успішність Вашої роботи суттєво залежить від заохочення з боку інших (батьків, однокурсників, викладачів). Цьому сприяє також громадська думка групи, яка Вас стимулює.

**11–12 балів** – рівень нижче середнього. Ви достатньо цілеспрямовані, маєте бажання отримати задоволення від роботи та навчання. Проте не завжди самостійні у вирішенні складних проблемних завдань, інколи переоцінюєте свої можливості і не вмієте вирішувати проблеми спільно з іншими.

**13–14 балів** – рівень середній. Вам притаманне бажання зробити справу краще, ніж Ви її зробили раніше. Ви цілеспрямовані. Для Вас характерна стійка орієнтація на успіх і відсутність духу суперництва. Водночас Вам ще необхідно формувати в себе вміння розв'язувати завдання нестереотипно, по-новому.

**15–16 балів** – рівень вище середнього. Ви схильні захоплюватися роботою, вмієте навчатися з інтересом. Вам притаманні незадоволеність досягнутим, стійка орієнтація на успішне вирішення нових завдань. Ви незалежні в прийнятті рішень і водночас любите працювати в колективі.

**17 і більше балів** – високий рівень. Ви схильні до творчості, ініціативи, відчуваєте невдоволеність від легких, типових шляхів вирішення завдань. У процесі складного пошуку у Вас виникають приємні позитивні переживання від досягнутого та самого процесу переборення труднощів. У Вас достатньо сформована готовність на колективне вирішення проблемних завдань.

## ТЕСТ

### «ЯКИЙ РІВЕНЬ ВАШОЇ КОНКУРЕНТОЗДАТНОСТІ?»

*Нікітіна. І.В. Розвиток мотивації студентів.  
Практикум : навч. посіб. Київ : НУХТ, 2017. С. 130–138.*

**Інструкція.** Виберіть і підкресліть один з п'яти варіантів відповіді на кожне з поставлених питань.

1. Я знаю, чого хочу, і можу домогтися цього протягом найближчих двох-трьох років:
- а) так;
  - б) мабуть, так;
  - в) важко сказати;
  - г) мабуть, ні;
  - д) ні.
2. Я ціную ділових, практичних людей:
- а) так;
  - б) мабуть, так;
  - в) важко сказати;
  - г) мабуть, ні;
  - д) ні.
3. Я знаю, у якій сфері діяльності можу непогано заробити:
- а) так;
  - б) мабуть, так;
  - в) важко сказати;
  - г) мабуть, ні;
  - д) ні.
4. У мене вистачає енергії, щоб довести розпочату справу до кінця:
- а) так;
  - б) мабуть, так;
  - в) коли як;
  - г) мабуть, ні;
  - д) ні.
5. Я стомлююся після роботи:
- а) ні;
  - б) дуже рідко;
  - в) коли як;
  - г) часто;
  - д) дуже часто.
6. Мої батьки і вчителі вважали мене вдумливим і старанним:
- а) так;
  - б) найчастіше;
  - в) коли як;
  - г) досить часто;
  - д) дуже часто.
7. Мені вдається несподівано знайти просте рішення проблеми, яку, здавалося, неможливо розв'язати:
- а) так;
  - б) найчастіше;
  - в) коли як;
  - г) не завжди;
  - д) ні.
8. Я швидко опановую нові види діяльності:
- а) так;
  - б) найчастіше;
  - в) коли як;
  - г) не завжди;
  - д) ні.
9. Я часто буваю ініціатором нововведень у нашій групі, у нашому інституті:

- а) так; г) дуже рідко;  
б) найчастіше; д) ні.  
в) іноді;
- 10.** Я здатний йти на ризик, якщо навіть шанси на успіх невеликі:  
а) так; г) мабуть, ні;  
б) мабуть, так; д) ні.  
в) коли як;
- 11.** Мої друзі вважають мене рішучою людиною:  
а) так; г) мабуть, ні;  
б) мабуть, так; д) ні.  
в) коли як;
- 12.** Купуючи дорогу річ, у якій немає особливої потреби, я покладаюся на свій смак:  
а) так; г) часто раджуся;  
б) найчастіше так; д) завжди раджуся.  
в) коли як;
- 13.** Я висловлюю свою думку, навіть якщо вона комусь не подобається:  
а) так; г) мабуть, ні;  
б) мабуть, так; д) ні.  
в) коли як;
- 14.** У дискусіях і суперечках мені вдається відстояти свою думку:  
а) так; г) нечасто;  
б) найчастіше так; д) ні.  
в) коли як;
- 15.** Вирішуючи відповідальне питання, я покладаюся тільки на себе і ні з ким не раджуся:  
а) так; г) часто раджуся;  
б) найчастіше так; д) завжди раджуся.  
в) коли як;
- 16.** У дружньому колі мені подобається і вдається бути «душею компанії»:  
а) так; г) іноді;  
б) найчастіше так; д) ні.  
в) коли як;



**17.** Мені легко вдається увійти в контакт із новими для мене людьми:

- а) так;
- б) досить часто;
- в) коли як;
- г) рідко;
- д) ні.

**18.** Я волію керувати людьми, беручи на себе відповідальність, а не підкорятися комусь:

- а) так;
- б) найчастіше так;
- в) коли як;
- г) мабуть, ні;
- д) ні.

**19.** Я систематично займаюся самоосвітою, саморозвитком своїх особистісних якостей:

- а) так;
- б) періодично;
- в) коли як;
- г) досить рідко;
- д) ні.

**20.** Я веду щоденник, де планую свої справи, аналізую помилки:

- а) так;
- б) часто;
- в) періодично;
- г) дуже рідко;
- д) ні.

**21.** Якщо я чогось домогся, то завдяки самоосвіті, саморозвиткові:

- а) так;
- б) мабуть, так;
- в) важко відповісти;
- г) мабуть, ні;
- д) ні.

**22.** Увечері після робочого дня засинаю:

- а) дуже швидко;
- б) досить швидко;
- в) коли як;
- г) іноді страждаю через безсоння;
- д) часто мучуся через безсоння.

**23.** Якщо мене хто-небудь образить, то я швидко забуваю про це:

- а) так;
- б) мабуть, так;
- в) коли як;
- г) мабуть, ні;
- д) ні.

**24.** Я намагаюся не конфліктувати, і мені це вдається;

- а) так;
- б) найчастіше так;
- в) коли як;
- г) мабуть, ні;

- д) ні.
- 25.** Чи вважають Вас друзі, колеги по роботі людиною з перспективою професійного росту:
- а) так;
  - б) мабуть, так;
  - в) хто як;
  - г) мабуть, ні;
  - д) ні.
- 26.** Як часто Ви берете участь у дискусіях, семінарах, конференціях:
- а) часто;
  - б) досить часто;
  - в) періодично;
  - г) рідко;
  - д) не беру участі.
- 27.** У плані професійного самовизначення і підвищення кваліфікації в останні два-чотири роки я маю просування:
- а) так;
  - б) мабуть, так;
  - в) важко сказати;
  - г) мабуть, ні;
  - д) ні.
- 28.** Я вважаю, що будь-яку роботу потрібно робити якісно або не робити взагалі:
- а) так;
  - б) найчастіше;
  - в) не кожна робота вимагає однакової старанності;
  - г) мені не все однаковою мірою вдається робити якісно;
  - д) я роблю все швидко, але недостатньо якісно.
- 29.** Я можу ту саму роботу неодноразово переробляти, щоб поліпшити якість:
- а) так;
  - б) найчастіше;
  - в) коли як;
  - г) мабуть, ні;
  - д) ні.
- 30.** Чи були у Вас випадки, щоб виконану роботу Ваш керівник попросив переробити:
- а) такого я щось не пригадаю;
  - б) дуже рідко;
  - в) періодично;
  - г) досить часто;
  - д) дуже часто.

**Обробка та інтерпретація результатів.** Після того, як Ви відповіли на всі питання, переведіть результати Ваших відповідей у бали. Варіанти відповідей оцінюють у такий спосіб: «а» – 5 балів, «б» – 4 бали, «в» – 3 бали, «г» – 2 бали, «д» – 1 бал. Якщо Ви додасте набрану кількість балів, то одержите число в інтервалі від 30 до 150 балів. Який же Ваш рівень конкурентоздатності?

Бали	Рівень конкурентоздатності
30-42	1 - дуже низький
43-57	2 - низький
58-70	3 - нижчий за середній
71-83	4 - трохи нижчий за середній
84-96	5 - середній
97-109	6 - ледь вищий за середній
110-122	7 - вищий за середній
123-137	8 - високий
138-150	9 - дуже високий

## МЕТОДИКА «ГОТОВНІСТЬ ДО САМОРОЗВИТКУ» (В. Павлов)

*Пляка Л.В., Огарь С.В. Психодіагностичний комплекс  
з вивчення особистості студента : практ. посібник.  
Харків : НФаУ, 2016. С. 47–49.*

**Інструкція.** Прочитайте кожне твердження в завданні, напишіть тільки його номер на листку й оцініть, наскільки це твердження правильне для Вас. Якщо правильно, то проти номера поставте знак «+», неправильно «-». Якщо не можете відповісти, поставте «?». Останню відповідь допускайте тільки в крайньому разі.

1. У мене часто з'являється бажання більше довідатися про себе.
2. Я вважаю, що мені немає необхідності в чомусь змінюватися.

3. Я впевнений у своїх силах.
4. Я вірю, що все задумане мною здійсниться
5. У мене немає бажання знати свої плюси і мінуси.
6. У моїх планах я частіше сподіваюся на удачу, ніж на себе.
7. Я хочу знати, як краще й ефективніше працювати.
8. Я вмю змусити і змінити себе, коли треба.
9. Мої невдачі багато в чому пов'язані з невмінням це робити.
10. Я цікавлюся думкою інших про мої якості і можливості.
11. Мені важко самостійно домогтися задуманого і виховати себе.
12. У будь-якій справі я не боюся помилок і невдач.
13. Мої якості й уміння відповідають вимогам моєї професії.
14. Обставини сильніші за мене, навіть якщо я дуже хочу щось зробити.

**Обробка та інтерпретація результатів.** Фіксується кількість відповідей, що збігається з «ключем»:

«+» на запитання 1, 2, 3, 4, 7, 8, 9, 10, 12

«-» – на всі інші запитання: 2, 5, 6, 11, 13, 14.

Загальна готовність до саморозвитку розраховується за всією сукупністю відповідей. Кількість збігів може змінюватися від 0 до 14.

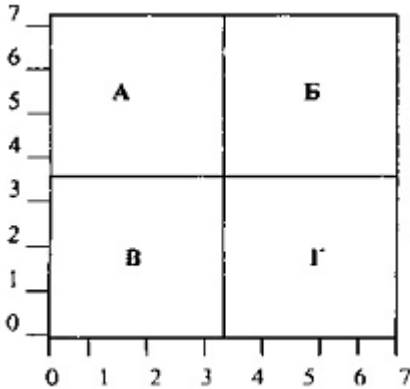
Величина готовності за параметрами «хочу знати себе» (ХЗС) визначається тільки з урахуванням збігів з відповідями на питання 1, 2, 5, 7, 9, 10, 13. Максимальне А, Б, В, Г влучання в певний квадрат – Ваш стан у визначений час. Значення готовності знати себе (скорочено ГЗС) може дорівнювати не більше, ніж 7 балів.

ХЗС: 1 (+); 2 (+); 5(-); 7 (+); 9 (+); 10 (+); 13 (-)

У такий спосіб Ви визначаєте значення готовності «можу самоудосконалюватися» (МЗС), підраховуючи кількість збігів з твердженнями 3, 4, 6, 8, 11, 12, 14. Максимум – 7 балів.

МЗС: 3(+); 4 (+); 6 (-); 8 (+); 11 (-); 12 (+); 14 (-)

Отримані значення перенесіть на графік: по горизонталі відкладіть величину ХЗС, по вертикалі – МЗС. За двома координатами Ви відзначите на графіку точку, в одному з квадратів



- А – «можу самовдосконалюватися», але не хочу знати себе.  
 Б – «хочу знати себе» і «не можу змінитися».  
 В – «не хочу знати себе» і «не хочу змінюватися».  
 Г – «хочу знати себе», але «не можу себе змінити».

### АНКЕТА «ЗДАТНІСТЬ ДО САМОРОЗВИТКУ»

*Гриньова М. В., Кононова М. М. Саморегуляція навчальної діяльності та професійний розвиток студентської молоді : монографія. Полтава : Астроя, 2021. С. 353–354.*

**Інструкція.** Дайте відповідь на запитання, виставивши 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.

№	Зміст запитання	Бали
1.	Я прагну вивчити себе.	1 2 3 4 5
2.	Я залишаю час для розвитку.	1 2 3 4 5
3.	Переpons, які виникають, стимулюють мою активність.	1 2 3 4 5

4.	Я шукаю зворотний зв'язок, оскільки це допомагає мені пізнати та оцінити себе.	1 2 3 4 5
5.	Я рефлексую свою діяльність.	1 2 3 4 5
6.	Я аналізую свої почуття і досвід.	1 2 3 4 5
7.	Я багато читаю.	1 2 3 4 5
8.	Я дискутую з питань, які мене цікавлять.	1 2 3 4 5
9.	Я вірю у свої можливості.	1 2 3 4 5
10.	Я прагну бути відкритішим.	1 2 3 4 5
11.	Я усвідомлюю вплив, який здійснює на мене оточення.	1 2 3 4 5
12.	Я керую своїм професійним розвитком й отримую позитивні результати.	1 2 3 4 5
13.	Я маю задоволення від освоєння нового.	1 2 3 4 5
14.	Зростаюча відповідальність не лякає мене	1 2 3 4 5
15.	Я позитивно поставився б до свого професійного підвищення.	1 2 3 4 5

**Обробка та інтерпретація результатів.** Підрахуйте загальну суму балів:

**75-55** – активний розвиток;

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

**35-15** – зупинка розвитку.

## КОМПЕТЕНЦІЇ САМОРЕГУЛЯЦІЇ В СТРУКТУРІ ПРОФЕСІЙНО-ПЕДАГОГІЧНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ ВИКЛАДАЧА

### МЕТОДИКА « ШКАЛА ТРИВОЖНОСТІ» (В. Норікадзе)

*Пляка Л.В., Огарь С.В. Психодіагностичний комплекс  
з вивчення особистості студента : практ. посібник.  
Харків : НФаУ, 2016 . С. 101–104.*

**Інструкція.** Дайте відповіді на подані нижче твердження залежно від того, наскільки вони відповідають вам. Якщо ви згодні з твердженням то виберіть Так якщо ні то Ні.

1. Я можу довго працювати, не втомлюючись.
2. Я завжди виконую свої обіцянки, незважаючи на те, чи зручно мені це чи ні.
3. Зазвичай рука і нога у мене теплі.
4. В мене рідко болить голова.
5. Я упевнений у своїй силі.
6. Очікування мене нервує.
7. Іноді мені здається, що я ні на що не придатний.
8. Зазвичай я відчуваю себе цілком щасливим.
9. Я не можу зосередитися над чим-небудь одному.
10. У дитинстві я завжди не гайно і покірливо виконував все те, що мені доручали.
11. Раз в місяць або частіше у мене буває розлад шлунка.
12. Я часто ловлю себе на тому, що мене щось тривожить.
13. Я думаю, що я не більш нервовий, ніж більшість інших людей.
14. Я не занадто сором'язливий.
15. Життя для мене майже завжди пов'язане з великою напруженою.
16. Іноді буває, що я говорю про речі, в яких не розбираюся.
17. Я червонію не частіше, ніж інші.
18. Я часто засмучуюсь із-за дрібниць.
19. Я рідко помічаю у собі серцебиття або задишку.

20. Не всі люди, яких я знаю, мені подобаються.
21. Я не можу заснути, якщо мене щось тривожить.
22. Зазвичай я спокійний і мене нелегко засмутити.
23. Мене часто мучать нічні кошмари.
24. Я схильний все сприймати занадто серйозно.
25. Коли я нервую, у мене посилюється п'їтливiсть.
26. У мене неспокiйний i переривчастий сон.
27. У грі я відаю перевагу швидше виграти, ніж програти.
28. Я більш чутливий, ніж більшість інших людей.
29. Буває, що нескромні жарти і гострота викликають у мене сміх.
30. Я хотів би бути так же задоволеним своїм життям, як, ймовірно, задоволені інші.
31. Мій шлунок сильно турбує мене.
32. Я постійно заклопотаний своїм матеріальними і службовими справами.
33. Я насторожено відношуся до деяких людей, хоча знаю, що вони не можуть заподіяти мені шкоди.
34. Мені іноді здається, що перед мною нагромаджені такі труднощі, яких я не здолаю.
35. Я легко входжу в конфлікти.
36. Часом я стаю настільки збудженим, що це заважає мені заснути.
37. Я даю перевагу ухилитися від конфліктів і скрутних положень.
38. У мене бувають напади нудоти і блювання.
39. Я ніколи не спізнивався на побачення або роботу.
40. Часами я ясно відчуваю себе безкорисним.
41. Іноді мені хочеться вилаятися.
42. Майже завжди я випробовую тривогу у зв'язку з чим-небудь або з ким-небудь.
43. Мене турбують можливі невдачі.
44. Я часто боюся, що зараз почервонію.
45. Мене нерідко охоплює відчай.
46. Я людина нервова і легко збудлива.
47. Я часто помічаю, що мої руки тремтять, коли я намагаюся щось зробити.
48. Я майже завжди переживаю почуття голоду.
49. Мені бракує упевненості в собі.



50. Я легко потію навіть в прохолодні дні.
51. Я часто мрію про такі речі, про яких краще нікому не розповідати.
52. У мене дуже рідко болить живіт.
53. Я вважаю, що мені дуже важко зосередитися на будь-якому завданні чи роботі.
54. У мене бувають періоди таких сильних занепокоєнь, що я не можу довго усидіти на одному місці.
55. Я завжди відповідаю на листи відразу ж після прочитання.
56. Я легко розстроююся.
57. Практично я ніколи не червонію.
58. У мене набагато менше різних побоювань і страхів, чим у моїх друзів і знайомих.
59. Буває, що я відкладаю на завтра те, що слід зробити сьогодні.
60. Зазвичай я працюю з великою напругою.

**Обробка та інтерпретація результатів.** Тест складається із 60 запитань. Кожна відповідь, яка співпадає з показниками, які дані в тесті, оцінюється в 1 бал. При невизначеній відповіді ставиться 0.5 балу.

У 1 бал оцінюються відповіді «так» на пункти 6, 7, 9, 11, 12, 13, 15, 18, 21, 23, 24, 25, 26, 28, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 40, 42, 44, 45, 46, 47, 48, 49, 50, 53, 54, 56, 60 і відповіді «ні» на пункти 1, 3, 4, 5, 8, 14, 17, 19, 22, 39, 43, 52, 57, 58.

Нещирими вважаються відповіді «так» на пункти 2, 10, 55 і «ні» на пункти 16, 20, 27, 29, 41, 51, 59.

Показники ранжуються такий чином:  
**від 0 до 6 балів** – низька тривожність,  
**6- 0 балів** – середня тривожність,  
**20 балів і вище** – висока тривожність.

## ТЕСТ «ОЦІНКА СХИЛЬНОСТІ ДО НЕРВОВОГО ЗРИВУ»

*Бежук-Венгерська Н.В. Профілактика синдрому професійного вигорання у педагогів. Методичний посібник. Вінниця : ММК, 2015.*

**Інструкція.** Виберіть відповідь, що відповідає Вашій поведінці.

1. Чи важко вам звернутися до когось із проханням про допомогу?  
Так, завжди (3),  
досить часто (4),  
іноді (0),  
досить рідко (0),  
ніколи (0).
2. Чи думаєте ви про свої проблеми навіть у вільний час?  
Досить часто (5),  
часто (4),  
іноді (2),  
досить рідко (0),  
ніколи (0).
3. Якщо ви бачите, що у людини щось не виходить, чи є у вас бажання зробити це замість неї?  
Так, завжди (5),  
досить часто (4),  
іноді (2),  
досить рідко (0),  
ніколи (0).
4. Чи довго ви переживаєте із-за неприємностей?  
Так, завжди (5),  
часто (4),  
іноді (2),  
досить рідко (0),  
ніколи (0).
5. Скільки часу ви приділяєте собі ввечері?  
Більше трьох годин (0),  
дві-три години (0),

одну-дві години (0),  
менше години (2),  
жодної хвилини (4).

**6.** Чи перебиваєте ви людину, яка щось пояснює вам із зайвими деталями?

Так, завжди (4),  
часто (3),  
в залежності від обставин (2),  
рідко (1),  
ні (0)

**7.** Про Вас говорять, що ви завжди поспішаєте...

Так, завжди (5),  
часто поспішаю (4),  
поспішаю іноді, як й усі (1),  
поспішаю тільки у виключних випадках (0),  
ніколи не поспішаю (0).

**8.** Чи важко вам відмовитися від смачної їжі?

Так, завжди (3),  
часто (2),  
іноді (0),  
рідко (0), ніколи (0).

**9.** Чи виконусте ви декілька справ водночас?

Так, завжди (5),  
часто (4),  
іноді (3),  
рідко (1),  
ніколи (1).

**10.** Чи буває, що під розмови ваші думки витають десь далеко?

Досить часто (5),  
часто (4),  
буває (3),  
дуже рідко (0),  
ніколи (0).

**11.** Чи не здається іноді, що люди говорять про нудні та пусті речі?

Досить часто (5),  
часто (4),

іноді (1),  
рідко (0),  
ніколи (0).

**12.** Чи нервуєте ви, коли стоїте в черзі?

Досить часто (4),  
часто (3),  
іноді (2),  
досить рідко (1),  
ніколи (0).

**13.** Чи полюбляєте ви давати поради?

Так, завжди (4),  
досить часто (3),  
іноді (1),  
досить рідко (0),  
ніколи (0).

**14.** Чи довго ви вагаєтесь перед тим, як прийняти рішення?

Завжди (3),  
досить часто (2),  
часто (1),  
досить рідко (3),  
ніколи (0).

**15.** Як ви говорите?

Поспішно, скоромовкою (3),  
швидко (2),  
спокійно (0),  
повільно (2),  
велично (0).

### **Обробка та інтерпретація результатів.**

**45-63 бали.** Нервовий зрив для вас – реальна загроза. Перевірте свій тиск та рівень холестерину. Мабуть настав час змінити образ життя?

**22-44 бали.** Слід ставитися до життя спокійніше, навчитися розслаблятися, знімати напругу.

**До 19 балів** – вам вдається зберігати спокій та зрівноваженість. Намагайтеся й далі уникати потрясінь, не звертати уваги на дрібниці й не сприймати драматично будь-які невдачі.

**0 балів** – якщо ви відповідали чесно та відверто, то єдина небезпека, яка вам загрожує – це надмірний спокій і звичайно нудьга.

## ТЕСТ СТРЕСОСТІЙКОСТІ

*Розов В. І. Адаптивні антистресові психотехнології : навч. посібн. Київ : Кондор, 2005. С.207–208.*

**Інструкція.** Необхідно відповісти на запитання, з огляду на те, наскільки ці твердження правильні для вас. Відповідати слід на всі пункти, навіть якщо дане твердження вас узагалі не стосується. Пропонуються такі варіанти відповідей з відповідною кількістю балів: майже завжди – 1; часто – 2; іноді – 3; майже ніколи – 4; ніколи – 5.

1. Ви їсте, принаймні, одну гарячу страву на день?
2. Ви спите 7 – 8 годин, принаймні, чотири рази на тиждень?
3. Ви постійно відчуваєте любов інших і віддаєте свою любов у відповідь?
4. У межах 50 кілометрів у вас є хоча б одна людина, на яку ви можете покластися?
5. Ви працюєте до поту хоча б два рази на тиждень?
6. Ви палите менше половини пачки сигарет на день?
7. За тиждень ви споживаєте не більше п'яти чарок алкогольних напоїв?
8. Ваша вага відповідає вашому росту?
9. Ваш дохід цілком задовольняє ваші основні потреби?
10. Вас підтримує ваша віра?
11. Ви регулярно займаєтеся суспільною діяльністю?
12. У вас багато друзів і знайомих?
13. У вас є один чи двоє друзів, яким ви цілком довіряєте?
14. Ви здорові?

15. Ви можете відкрито заявити про свої почуття, коли ви злі чи стурбовані чим-небудь?
16. Ви регулярно обговорюєте з людьми, з якими живете, ваші домашні проблеми?
17. Ви робите щось жартома хоча б раз на тиждень?
18. Ви можете організувати ваш час ефективно?
19. За день ви споживаєте не більше трьох чашок кави, інших напоїв, які містять кофеїн?
20. У вас є небагато часу для себе протягом кожного дня?

**Обробка та інтерпретація результатів.** Слід скласти результати ваших відповідей і з отриманого числа відняти 20 балів.

**0 – 20 балів:** висока стійкість до стресових ситуацій і впливу стресу.

**20 – 50 балів:** середній рівень стресостійкості.

**більше 50 балів:** низький рівень стресостійкості. Ви дуже вразливі для стресу

## **ОПИТУВАЛЬНИК «САМООЦІНКА СТІЙКОСТІ ДО СТРЕСУ»**

*Психологічні умови попередження професійного стресу та професійного вигорання керівників освітніх організацій / О. І. Бондарчук, Л. М. Карамушка, А. С. Москальова, О. О. Нежинська, Н. І. Пінчук : спекурс для слухачів очно-дистанційної форми навчання в системі післядипломної педагогічної освіти. Київ, 2015. С. 21–23.*

**Інструкція.** Різноманітні негативні чинники нашого життя створюють нервові стани та часто призводять до стресу. Нижче пропонується тест, який дозволить вам дати самооцінку стійкості до стресу. Результат буде об'єктивнішим, якщо ваші відповіді будуть якомога щирішими.

Запитання	Відповіді		
	Рідко	Іноді	Часто
1. Я думаю, що мене недооцінюють у колективі			
2. Я намагаюся працювати, навіть якщо буваю не цілком здоровим			
3. Я постійно переживаю за якість своєї роботи			
4. Я буваю налаштованим агресивно			
5. Я не терплю критики на свою адресу			
6. Я буваю роздратованим			
7. Я стараюся стати лідером там, де це можливо			
8. Мене вважають людиною наполегливою і напористою			
9. Я страждаю на безсоння			
10. Своїм недругам я можу дати відсіч			
11. Я емоційно і хворобливо переживаю неприємності			
12. У мене бракує часу для відпочинку			
13. У мене виникають конфліктні ситуації			
14. Мені бракує влади, щоб реалізувати себе			
15. Мені бракує часу, щоб зайнятися улюбленою справою			
16. Я все роблю швидко			
17. Я відчуваю страх, що втрачу роботу			
18. Я дію гарячково, а потім переживаю за свої справи та вчинки			

**Обробка та інтерпретація результатів.** Далі підрахуйте суму балів, яку ви набрали, і визначте, який рівень вашої стійкості до стресу:

**43-54** – низький рівень;

**31-42** – середній рівень;

**18-30** – високий рівень.

## МЕТОДИКА ДІАГНОСТИКИ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ (В. БОЙКО)

*Емоційне вигорання педагогів. Методичні рекомендації.  
Суми : Методичний кабінет відділу освіти  
Сумської районної державної адміністрації, 2016.С. 21–25.*

**Інструкція.** Якщо ви професіонал у будь якій галузі спілкування з людьми, то для вашої діяльності важливо, у якій мірі у вас сформований психологічний захист у формі «емоційного вигорання». Прочитайте твердження та дайте відповідь «так» або «ні». Там, де у запропонованих твердженнях опитувальника йдеться про «партнерів», маються на увазі суб'єкти вашої професійної діяльності – клієнти, учні та інші люди, із якими ви щоденно співпрацюєте.

1. Організаційні недоліки на роботі постійно примушують нервувати, переживати, напружуватися.
2. Сьогодні я задоволений своєю професією не менше, ніж на початку кар'єри.
3. Я помилився(лася) у виборі професії або профілю діяльності.
4. Мене непокоїть те, що я став(ла) гірше працювати (менш продуктивно, менш якісно, повільніше).
5. Теплоота взаємодії з партнерами залежить від мого настрою.
6. Від мене як від професіонала мало залежить добробут партнерів.
7. Коли я приходжу з роботи додому, то деякий час (2 – 3 години) мені хочеться побути на самоті, щоб зі мною ніхто не спілкувався.
8. Коли я відчуваю втому чи напруження, то намагаюся якомога швидше вирішити проблеми партнера (згорнути взаємодію).
9. Мені здається, що емоційно я не можу надати партнеру те, чого вимагає професійний обов'язок.
10. Моя робота не дає виражатися моїм емоціям.
11. Я відверто втомився(лася) від людських проблем, із якими доводиться мати справу на роботі.
12. Буває, я погано засинаю (сплю) через хвилювання, пов'язані з роботою.
13. Взаємодія з партнерами потребує від мене великого напруження.



14. Робота з людьми приносить усе менше задоволення.
15. Я б змінив(ла) місце роботи, якби була така можливість.
16. Мене часто засмучує те, що я не можу належними чином надати партнерові професійну підтримку, допомогу.
17. Мені завжди вдається запобігти впливові поганого настрою на ділові контакти.
18. Мене дуже засмучує, якщо щось негаразд у стосунках із діловими партнерами.
19. Я настільки втомлююсь на роботі, що вдома намагаюсь спілкуватись якомога менше.
20. Через брак часу, втомленість або напруження, часто приділяю партнерові менше уваги, ніж належить.
21. Інколи звичайні ситуації спілкування на роботі викликають у мене роздратування.
22. Я спокійно приймаю обґрунтовані претензії партнерів.
23. Спілкування з партнерами спонукає мене триматися осторонь від людей.
24. Коли згадую деяких колег по роботі чи партнерів, у мене псується настрій.
25. Конфлікти чи розбіжність поглядів із колегами забирають багато сил і емоцій.
26. Мені все складніше встановлювати або підтримувати контакти з діловими партнерами.
27. Обставини на роботі здаються мені дуже складними.
28. У мене часто виникають тривожні очікування, пов'язані з роботою: щось повинно статися, як би не припуститися помилки, чи зможу зробити все, як належить, чи не скоротять мене тощо.
29. Якщо партнер мені неприємний, я намагаюсь обмежити час спілкування з ним або менше приділяти йому уваги.
30. На роботі під час спілкування я дотримуюсь принципу: «Не роби людям добра, не отримаєш лиха».
31. Я охоче вдома розповідаю про свою роботу.
32. Бувають дні, коли мій емоційний стан негативно впливає на результати роботи (менше виконую, знижується якість, трапляються конфлікти).

33. Інколи я відчуваю, що треба виявити до партнера емоційну чуйність, але не можу.
34. Я дуже переживаю за свою роботу.
35. Партнерам по роботі віддаєш уваги та турботи більше, ніж отримуєш.
36. Коли думаю про роботу, мені стає не по собі: починає колоти в ділянці серця, підвищується тиск, з'являється головний біль.
37. У мене добрі стосунки з керівником.
38. Я часто радію, коли бачу, що моя робота йде на користь людям.
39. Останнім часом мене переслідують невдачі в роботі.
40. Деякі сторони моєї роботи викликають глибоке розчарування.
41. Бувають дні, коли контакти з партнерами складаються гірше, ніж звичайно.
42. Я враховую особливості ділових партнерів гірше, ніж раніше.
43. Стомленість від роботи призводить до того, що я прагну скоротити спілкування з друзями та знайомими.
44. Я зазвичай виявляю інтерес до особистості партнера, окрім того, що стосується справи.
45. Зазвичай я приходжу на роботу відпочивши, зі свіжими силами, у гарному настрої.
46. Я інколи ловлю себе на тому, що працюю з партнерами автоматично, без натхнення, запалу, ентузіазму.
47. По роботі зустрічаються настільки неприємні люди, що мимоволі бажаєш їм чогось поганого.
48. Після спілкування з неприємними партнерами у мене буває погіршення фізичного або психічного стану.
49. На роботі я маю постійні фізичні або психологічні переважання.
50. Успіхи в роботі наповнюють мене натхненням.
51. Ситуація на роботі, у якій я опинився(лася), здається безвихідною.
52. Я втратив(ла) спокій через роботу.
53. Упродовж останнього року була скарга (скарги) на мою роботу з боку партнера (партнерів).
54. Мені вдається берегти нерви завдяки тому, що я не сприймаю близько до серця те, що відбувається з партнером.

55. Я часто приношу з роботи додому негативні емоції.
56. Я часто працюю понад силу.
57. Раніше я був(ла) більш чуйним(ною) і уважним(ною) до партнерів, ніж зараз.
58. У роботі з людьми керуюся принципом: не втрачай нерви, бережи здоров'я.
59. Інколи я йду на роботу з важким відчуттям: як усе набридло, нікого б не бачити і не чути.
60. Після напруженого робочого дня я почувуюся трохи недобре.
61. Контингент партнерів, із якими я працюю, дуже важкий.
62. Інколи мені здається, що результати моєї роботи не варті тих зусиль, які я втрачаю.
63. Якби мені поталанило з роботою, я був(ла) би(б) щасливішим(ою).
64. Я у відчаї через те, що на роботі у мене серйозні проблеми.
65. Інколи я поведжуся зі своїми партнерами так, як не хотів(ла) би(б), щоб поводитися зі мною.
66. Я засуджую партнерів, які розраховують на пільги, поблажливність, увагу.
67. Найчастіше після робочого дня у мене немає сил робити хатні справи.
68. Я постійно підганяю час: скоріше б робочий день закінчився.
69. Стан, прохання, потреби партнерів мене щиро турбують.
70. Працюючи з людьми, я ніби ставлю екран, який захищає мене від чужих страждань та негативних емоцій.
71. Робота з людьми (партнерами) дуже розчарувала мене.
72. Щоб відновити сили, часто вживаю ліки.
73. Як правило, мій робочий день проходить спокійно і легко.
74. Мої вимоги до виконуваної роботи вищі, ніж те, чого я досягаю в силу обставин.
75. Моя кар'єра склалася вдало.
76. Я дуже нервую через все, що пов'язано з роботою.
77. Деяких із своїх постійних партнерів я не хотів(ла) би(б) бачити і чути.
78. Я схвалюю колег, які присвячують себе людям (партнерам), забуваючи про власні інтереси.

79. Моя втомленість на роботі мало впливає або зовсім не впливає на спілкування з домашніми та друзями.
80. Якщо випадає нагода, я приділяю партнерові менше уваги, але так, щоб він цього не помітив.
81. Мене часто підводять нерви у спілкуванні з людьми на роботі.
82. До всього, що відбувається на роботі, я втратив(ла) цікавість.
83. Робота з людьми спричинила поганий вплив на мене, як на професіонала, зробила злим(лою), нервовим(ою), беземоційним(ою).
84. Робота з людьми підриває моє здоров'я

**Обробка та інтерпретація результатів.** Кожен варіант відповіді попередньо оцінений компетентними суддями тим чи іншим числом балів – зазначається в «ключі» поруч із номером судження в дужках. Це зроблено тому, що ознаки, які включені в симптом, мають різне значення для визначення його складності. Максимальну оцінку – 10 балів – отримала від суддів та ознака, яка є найбільш показовою для симптому.

Відповідно до «ключа» здійснюють такі підрахунки: 1) визначають суму балів окремо для кожного з 12 симптомів «вигорання»; 2) підраховують суму показників симптомів для кожної з 3-х фаз формування «вигорання»; 3) знаходять підсумковий показник синдрому «емоційного вигорання» – сума показників за всіма 12 симптомами. У «ключі» поряд із номерами суджень у дужках вказаний бал, встановлений експертами, який показує «вагу» цієї ознаки симптому.

### **Ключ**

#### **Фаза «Напруження»**

1. Переживання психотравмуючих обставин: +1(2),+13(3), +25(2), -37(3), +49(10), +61(5), -73(5)
2. Незадоволеність собою: -2(3), +14(2), +26(2), -38(10), -50(5), +62(5), +74(3)
3. «Загнаність у кут»: +3(10), +15(5), +27(2), +39(2),+51(5), +63(1), -75(5)
4. Тривога і депресія: +4(2), +16(3), +28(5), +40(5), +52(10), +64(2), +76(3)

### **Фаза «Резистенція»**

1. Неадекватне вибіркове емоційне реагування: +5(5), -17(3), +29(10), +41(2), +53(2), +65(3), +77(5)
2. Емоційно-моральна дезорієнтація: +6(10), -18(3), +30(3), +42(5), +54(2), +66(2), -78(5)
3. Розширення сфери економії емоцій: +7(2), +19(10), -31(2), +43(5), +55(3), +67(3), -79(5)
4. Редукція професійних обов'язків: +8(5), +20(5), +32(2), -44(2), +56(3), +68(3), +80(10)

### **Фаза «Виснаження»**

1. Емоційний дефіцит: +9(3), +21(2), +33(5), -45(5), +57(3), -69(10), +81(2)
2. Емоційне відчуження: +10(2), +22(3), -34(2), +46(3), +58(5), +70(5), +82(10)
3. Особистісне відчуження (деперсоналізація): +11(5), +23(3), +35(3), +47(5), +59(5), +71(2), +83(10)
4. Психосоматичні та психовегетативні порушення: +12(3), +24(2), +36(5), +48(3), +60(2), +72(10), +84(5)

**Інтерпретація результатів.** Запропонована методика дає докладну картину синдрому емоційного вигорання. Насамперед треба звернути увагу на окремо взяті симптоми. Показник виразності кожного симптому коливається в межах від 0 до 30 балів: 9 і менше балів – несформований симптом; 10-15 балів – симптом формується; 16 і більше – сформований. Симптоми з показниками 20 і більше балів домінують у певній фазі або у всьому синдромі емоційного вигорання.

#### **Показник виразності симптому**

Несформований симптом	Симптом в стадії формування	Сформований симптом
9 балів та менше	10-15 балів	16 балів та більше

Методика дозволяє побачити провідні симптоми вигорання. Важливо відзначити, до якої фази формування стресу належать основні симптоми та в якій фазі їх найбільше.

Наступний крок в інтерпретації результатів опитування – осмислення показників фаз розвитку стресу – «напруження», «резистенції» і «виснаження». У кожній із них оцінка можлива в межах від 0 до 120 балів. Однак зіставлення балів, отриманих для фаз, некоректне, тому що не свідчить про їхню відносну роль або внесок у синдром. Річ у тім, що вимірювані в них явища відмінні – реакція на зовнішні та внутрішні фактори, прийоми психологічного захисту, стан нервової системи. За кількісними показниками можна оцінювати тільки те, наскільки кожна фаза сформувалась, яка фаза розвинулася більшою чи меншою мірою: **36 і менше балів** – фаза не сформувалась; **37-60 балів** – фаза в стадії формування; **61 і більше балів** – фаза сформована.

#### Ступінь формування вигорання

Фаза не сформувалась	Фаза в стадії формування	Фаза сформувалась
36 балів та менше	37-60 балів	61 бал та більше

Інші методики діагностики емоційного та професійного вигорання представлено у такому виданні:

**Емоційне вигорання педагогів.** Методичні рекомендації / Укладачі: творча група практичних психологів: Коняхіна А.В., Гаврик І. Л., Гриценко Н.В., Гутенко Д.М., Коропченко Н.М., Обравит О.М., Полякова В.С., Сухомлин Л.Г., Усик Ю.С., Чорний О.І. Суми : Методичний кабінет відділу освіти Сумської районної державної адміністрації, 2016. 60 с. <http://psychologdcpp.in.ua/wp-content/uploads/2020/03/Збірник-Емоційне-вигорання-педагогів.pdf>

## ТЕСТ «ЧИ СХИЛЬНІ ВИ ДО ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ?»

(Є. Іллін)

*Карамушка Л. М., Бондарчук О. І., Грубі Т. В.  
Методики дослідження перфекціонізму, трудоголізму та  
прокрастинації особистості : методичний посібник.  
Кам'янець-Подільський : ПП «Аксиома», 2019. С. 8–10.*

Методика складається з 10 запитань на кожне з яких пропонується 3 варіанта відповідей. Методика дозволяє виявити відсутність перфекціонізму, схильність до перфекціонізму та його наявність. *Шкала «Наявність перфекціонізму»* вимірює прагнення особистості у всьому досягати найкращих результатів, надмірне душевне і фізичне виснаження. *Шкала «Схильність до перфекціонізму»* відображає помірне прагнення до високих досягнень, усвідомленість доцільності дій для досягнення результатів, відсутність схильності виснажувати себе надмірним напруженням. *Шкала «Відсутність перфекціонізму»* визначає усвідомленість недосяжності досконалості, відсутність схильності ставити перед собою надскладні завдання, знижений рівень домагань.

**Інструкція.** Будь ласка, уважно прочитайте твердження та оберіть один із запропонованих варіантів відповіді

1. Чи погоджуєтеся ви з твердженням, що в спортивному змаганні головне не перемога, а участь?
  - а) Ні! Якщо не прагнути перемогти, то навіщо змагатися?
  - б) Частково згоден: змагання з сильним суперником – це вже цінний досвід.
  - в) Згоден, адже не всім бути переможцями!
2. Якого рівня добробуту ви бажаєте досягти в найближчі роки?
  - а) В ідеалі добре б було обігнати Білла Гейтса!
  - б) Хотілося б, щоб мої статки як мінімум подвоїлися
  - в) Мене цілком влаштовує мій теперішній рівень добробуту.
3. У роки навчання ви були відмінником?
  - а) Так, і пишаюся цим.
  - б) Навчався непогано, хоча й відмінником не був.
  - в) Оцінки бували різні, як і у більшості моїх товаришів.

4. Ваш колега довго засиджується після закінчення робочого дня. Як ви вважаєте, чому?
- а) Це серйозний та відповідальний працівник, він намагається якомога краще робити свою справу.
  - б) Напевно, він неправильно розрахував час, необхідний для виконання певної роботи.
  - в) Бідолаха компенсує дефіцит особистого життя.
5. Як ви реагуєте на мовленнєві помилки телеведучих та інших публічних осіб?
- а) Мене це дратує – ті, хто звертається до широкого загалу, повинні бездоганно володіти рідною мовою!
  - б) Відчуваю легке збентеження від їх незручності.
  - в) Часом це буває навіть кумедно.
6. Написавши текст, документ, чи вважаєте ви за необхідне його перечитати та відредагувати?
- а) Обов'язково і не один раз.
  - б) Досить швидко його перегляну, щоб переконатися, що все викладено правильно.
  - в) Зовсім не обов'язково, особливо в ситуації дефіциту часу.
7. Як ви оцінюєте свої професійні успіхи в поточному році?
- а) Якби доклав більше зусиль, то міг би досягти більшого.
  - б) У порівнянні з минулим роком прогрес є.
  - в) Ситуація стабільна, я нею задоволений.
8. Як ви ставитеся до професійних і особистісних тренінгів?
- а) Вважаю їх важливим засобом самовдосконалення і при нагоді беру в них участь.
  - б) Деякі з них, безумовно, корисні.
  - в) Вважаю їх марною тратою часу.
9. Чи дозволяють ваші здібності стати вам одним з провідних фахівців у вашій справі?
- а) Хоч це і не дуже скромно, вважаю, що так воно і є.
  - б) Принаймні, я до цього прагну та деяких успіхів вже досяг.
  - в) На жаль, це залежить не лише від здібностей, а й від безлічі випадкових обставин.
10. Ви йдете у відпустку, і розпочатий вами проект мають завершити колеги ...



- а) Це неможливо! Розпочату справу я намагатимуся будь якою ціною завершити сам, навіть за рахунок відпустки!
- б) В останні робочі дні намагатимуся максимально ввести колег в курс справи.
- в) Слава Богу! Нарешті можна забути про цей тягар, переклавши його на інших!

**Обробка та інтерпретація результатів.** Відповідь «А» оцінюється в 1 бал, «Б» в 2 бали та відповідь «В» – 3 бали.

**Менше 15 балів.** Ви – ділова, цілеспрямована людина, яка прагне в усьому досягти найкращих результатів. На жаль, ваша старанність забирає надто багато душевних і фізичних сил. Саме це і називають перфекціонізмом. Варто замислитися: чи не занадто Ви старанні в своєму прагненні до досконалості?

**15-25 балів.** Намагаючись досягти високих результатів, ви усвідомлюєте, які дії доцільно для цього зробити і не виснажуєте себе надмірним навантаженням. Такий підхід дозволяє вам досягати гарних результатів у ваших справах і зберігати хороший фізичний і душевний стан. Небезпека перфекціонізму для вас невелика.

**Понад 25 балів.** Якщо когось і можна назвати перфекціоністом, то тільки не вас! Ви чудово розумієте, що досконалість недосяжна, і не ставите перед собою непомірних завдань. Чи не занижуєте ви свої домагання? Звичайно, до горизонту не можна дійти, але хіба це привід топтатися на місці?

Інші методики діагностики перфекціонізму представлено у такому виданні:

**Карамушка Л. М., Бондарчук О. І., Грубі Т. В.** Методики дослідження перфекціонізму, трудоголізму та прокрастинації особистості: методичний посібник. Кам'янець-Подільський : ПП «Аксиома», 2019. 80 с.

**БЕРГЕНСЬКА ШКАЛА ТРУДОГОЛІЗМУ**  
**((Bergen Work Addiction Scale (BWAS) (Andreassen, Griffiths,**  
**Hetland, & Pallesen, 2012)**

*Карамушка Л. М., Бондарчук О. І., Грубі Т. В.*  
*Методики дослідження перфекціонізму, трудоголізму та*  
*прокрастинації особистості : методичний посібник.*  
*Кам'янець-Подільський : ПП «Аксиома», 2019. С. 56–57.*

**Інструкція.** Будь ласка, уважно прочитайте кожне твердження та зазначте вашу відповідь, використовуючи запропоновану шкалу. Якщо у вас ніколи, або майже ніколи не виникало такого почуття – обведіть «1», якщо у вас завжди, або майже завжди присутнє це почуття – обведіть «5».

<b>1 бал</b>	<b>2 бали</b>	<b>3 бали</b>	<b>4 бали</b>	<b>5 балів</b>
Ніколи	Рідко	Іноді	Часто	Завжди

<b>№ з/п</b>	<b>Твердження</b>	<b>Відповідь</b>
<b>1.</b>	Ви думаєте про те, як би звільнити більше часу для роботи.	1 2 3 4 5
<b>2.</b>	Ви працюєте, щоб заглушити відчуття тривоги, провини, безпорадності або депресії.	1 2 3 4 5
<b>3.</b>	Вам рекомендують скоротити час, який ви витрачаєте на роботу, але ви не слухаєте порад.	1 2 3 4 5
<b>4.</b>	Ви починаєте нервувати, якщо вам не дають працювати.	1 2 3 4 5
<b>5.</b>	Ви витрачаєте на виконання роботи більше часу, ніж планували.	1 2 3 4 5
<b>6.</b>	Ваші захоплення та дозвілля відходять на другий план через роботу.	1 2 3 4 5
<b>7.</b>	Ви працюєте так багато, що це негативно позначається на вашому здоров'ї.	1 2 3 4 5

**Обробка та інтерпретація результатів.** Якщо ви обираєте 4 (часто) та 5 (завжди) на чотири з семи тверджень, це свідчить про те, що Ви – трудоголік.

### ОПИТУВАЛЬНИК «ВИ ТРУДОГОЛІК?» (Є. Іллін)

*Карамушка Л. М., Бондарчук О. І., Грубі Т. В.  
Методики дослідження перфекціонізму, трудоголізму та  
прокрастинації особистості : методичний посібник.  
Кам'янець-Подільський : ПП «Аксиома», 2019. С. 59.*

**Інструкція.** Будь ласка, уважно прочитайте кожне твердження і дайте відповідь «так» або «ні» залежно від того, чи стосується твердження вас, чи не стосується.

№ з/п	Твердження	Відповідь
1.	Чи характерно для вас займатися кількома справами одночасно (дзвонити по телефону, підтримувати розмову, робити позначки в блокноті та розгойдуватися в кріслі)?	
2.	У хвилини відпочинку чи відчуваєте ви почуття провини від усвідомлення того, що не всі розпочаті справи завершені?	
3.	Чи починаєте ви нудьгувати, коли говорять інші люди? Чи виникає у вас бажання перервати їх, або якимось чином прискорити бесіду?	
4.	Чи намагаєтеся ви направити розмову в русло ваших власних інтересів, замість того щоб вислухати інших людей?	
5.	Вирішуючи певну задачу, чи прагнете ви закінчити її якомога швидше для того, щоб перейти до наступного виду роботи?	
6.	Чи вважаєте ви, що важливішим є результат, ніж спосіб його досягнення?	

7.	Чи швидко ви розмовляєте, ходите, їсте?	
8.	Чи виникає у вас відчуття роздратування під час спілкування з тими, хто тиняється без діла?	
9.	Чи характерним для вас є стан фізичної напруги?	
10.	Беручи участь у певній справі, вас більше цікавить процес, ніж результат?	
11.	Чи важко вам посміятися над самим собою?	
12.	Чи важко вам передати частину своїх повноважень іншим?	
13.	Чи є для вас можливим, коли ви присутні на нараді і при цьому не виступили?	
14.	Чи надаєте ви перевагу пасивному відпочинку, ніж активному?	
15.	Чи змушуєте ви тих, за кого відповідаєте (дітей, підлеглих, близьких), прагнути до досягнення ваших власних стандартів, не цікавлячись при цьому, чого вони, насправді, хочуть від життя?	

**Обробка та інтерпретація результатів.** Підрахуйте загальну кількість позитивних відповідей. Якщо у вас вісім і більше позитивних відповідей, у вас усі ознаки трудоголізму.

### **ШКАЛА ЗАГАЛЬНОЇ ПРОКРАСТИНАЦІЇ К. ЛЕЙ (адаптація Т. Юдєєвої)**

*Карамушка Л. М., Бондарчук О. І., Грубі Т. В.  
Методики дослідження перфекціонізму, трудоголізму та  
прокрастинації особистості: методичний посібник.  
Кам'янець-Подільський : ПП «Аксиома», 2019. С. 64–65.*

**Інструкція.** Оцініть, будь ласка, кожне із запропонованих тверджень, обвівши цифру, яка відповідає мірі вашої згоди/незгоди з цим твердженням. Ці твердження пов'язані з тим, що ви думаєте про різні ситуації. Двох однакових тверджень не існує, тому будьте уважними, при оцінці кожного.

<b>1 бал</b>	<b>2 бал</b>	<b>3 бали</b>	<b>4 бали</b>	<b>5 бали</b>
Абсолютно не згоден	Не згоден	Важко визначитися	Згоден	Абсолютно згоден

<b>№ з/п</b>	<b>Твердження</b>	<b>Відповідь</b>
<b>1.</b>	Я часто виконую завдання, які мав(ла) намір зробити ще кілька днів раніше.	1 2 3 4 5
<b>2.</b>	Я досить часто пропускаю концерти, спортивні матчі або подібні заходи, бо не вдається придбати білети завчасно.	1 2 3 4 5
<b>3.</b>	Плануючи свято/вечірку, я завчасно роблю необхідні організаційні приготування.	1 2 3 4 5
<b>4.</b>	Зранку найчастіше я встаю у потрібний час.	1 2 3 4 5
<b>5.</b>	Написаний мною лист може лежати протягом декількох днів, доки я відправлю його.	1 2 3 4 5
<b>6.</b>	Я швидко відповідаю на пропущені телефонні дзвінки.	1 2 3 4 5
<b>7.</b>	Я не виконую швидко навіть ту роботу, яка вимагає просто сидіти та робити її.	1 2 3 4 5
<b>8.</b>	Я намагаюся приймати рішення якомога раніше.	1 2 3 4 5
<b>9.</b>	Я маю звичку відкладати початок роботи, яку необхідно зробити.	1 2 3 4 5
<b>10.</b>	Подорожуючи, я зазвичай повинен поспішати, аби дістатися вокзалу/станції вчасно.	1 2 3 4 5
<b>11.</b>	Готуючись до виходу з дому, я рідко роблю щось у останню хвилину.	1 2 3 4 5
<b>12.</b>	Я часто витрачаю час на інші справи, чекаючи до дедлайну.	1 2 3 4 5
<b>13.</b>	Якщо приходить рахунок на невелику суму, я одразу сплачую його.	1 2 3 4 5
<b>14.</b>	Після отримання запиту з підписом «Дайте, будь ласка, відповідь», я відповідаю одразу	1 2 3 4 5

15.	Я часто завершую завдання раніше, ніж потрібно.	1 2 3 4 5
16.	Здається, ніби я завжди готую подарунки до днів народжень/свят в останню хвилину.	1 2 3 4 5
17.	Навіть найважливішу річ я, зазвичай, купую в останню хвилину.	1 2 3 4 5
18.	Я звик(ла) виконувати заплановані справи за один день, не розтягуючи їх на тиждень.	1 2 3 4 5
19.	Я помічаю, що постійно кажу собі або іншим: «Я зроблю це завтра».	1 2 3 4 5
20.	Зазвичай, я закінчую усі справи до того, як прийти додому та розслабитися.	1 2 3 4 5

### Обробка та інтерпретація результатів.

Прямі та обернені твердження	Номери тверджень
Прямі твердження	1, 2, 5, 7, 9, 10, 12, 16, 17, 19
Обернені твердження	3, 4, 6, 8, 11, 13, 14, 15, 18, 20

Варіант відповіді	Пряме твердження	Обернене твердження
Абсолютно не згоден	1 бал	5 балів
Не згоден	2 бали	4 балів
Важко визначитися	3 бали	3 бали
Згоден	4 бали	2 бали
Абсолютно згоден	5 балів	1 бали

Підрахунок балів. Максимальна кількість балів – 100.  
 75-100 балів – висока схильність до прокрастинації;  
 45-75 балів – середня схильність до прокрастинації;  
 до 45 балів – низька схильність до прокрастинації.

Інші методики діагностики прокрастинації представлено у такому виданні:  
**Карамушка Л. М., Бондарчук О. І., Грубі Т. В.** Методики дослідження перфекціонізму, трудоголізму та прокрастинації особистості: методичний посібник. Кам'янець-Подільський : ПП «Аксиома», 2019. 80 с.

**МЕТОДИКА**  
**«ВИЗНАЧЕННЯ СИНДРОМУ ЕМОЦІЙНОГО**  
**ВИГОРАННЯ» (К. Маслач, С.Джексон)**

*Бецук-Венгерська Н. В. Профілактика синдрому професійного вигорання у педагогів : методичний посібник. Вінниця : ММК, 2015.*

**Інструкція.** Вам пропонується ряд тверджень, за кожним висловіть свою думку. Для оцінки ступеня своєї згоди з твердженням використовуйте шкалу:

- + 2 – «так»;
- + 1 – «швидше так»;
- 0 – «не знаю»;
- 1 – «швидше ні»;
- 2 – «ні».

1. Іноді мені здається, що результати моєї роботи не варті тих зусиль, що я витрачаю.
2. Я впевнений, що моя робота потрібна людям.
3. Через утому чи напругу я приділяю своїм справам менше уваги, ніж потрібно.
4. Я вмію знаходити правильне рішення в конфліктних ситуаціях, що виникають при спілкуванні.
5. Я не відчуваю підтримки батьків своїх вихованців.
6. Незважаючи на труднощі, інтерес до роботи зберігається, моя робота приносить мені багато радості.
7. Я відверто втомився від проблем, з якими доводиться мати справу на роботі.
8. Я часто радію, що моя робота приносить користь дітям.
9. Я помилився у виборі професії (займаю не своє місце).
10. Я звичайно виявляю цікавість до вихованців і крім того, що стосується занять.
11. У мене багато планів на майбутнє в моїй професії, і я вірю в їхнє здійснення.
12. Я постійно відчуваю підтримку в роботі від своїх колег.

13. Ранком я відчуваю втому та небажання йти на роботу.
14. Вихованцям я приділяю багато уваги, але й одержую достатню віддачу від них.
15. Робота приносить мені усе менше задоволення.
16. Я б змінив місце роботи, якби була можливість.
17. Бувають дні, коли мій емоційний стан погано позначається на результатах роботи.
18. Я легко можу створити атмосферу доброзичливості та співробітництва в колективі.
19. Наша робота низько оцінюється суспільством, непрестижна.
20. Після роботи на якийсь час хочеться усамітнитися.
21. Моя робота погано на мене вплинула — притупила емоції, зробила нервовим.
22. Мої вимоги до якості виконуваної роботи вищі, ніж результат, якого реально досягаю в силу обставин.
23. Ситуація на роботі мені здається дуже важкою, напруженою.
24. Зазвичай я кваплю час: швидше б робочий день скінчився.
25. Під час роботи я відчуваю приємне пожвавлення.
26. Моє бажання навчити дітей не знаходить у них підтримки.
27. Мені здається, що я занадто багато працюю
28. Останнім часом я став більш «холодним» до тих, з ким працюю.
29. Останнім часом мене переслідують невдачі.
30. Якби в мене була інша робота, я був би більш щасливий.
31. Я часто працюю через силу.
32. Завдяки своїй роботі я вже зробив у житті багато вартісного.
33. Працюючи з дітьми, наче ставлю «екран», що захищає мене від негативних емоцій.
34. Після роботи я відчуваю себе, як «вичавлений лимон».
35. Мені здається, що колеги все частіше перекладають на мене свої проблеми та обов'язки.

**Обробка та інтерпретація результатів.** Нижче наводиться «ключ» до методики – перелічуються симптоми і відповідні номери тверджень (ознак). Знак (-) перед номером означає, що відповідь «так» (+) чи «ні» (-) треба замінити на протилежну. Далі підраховується алгебраїчна сума балів у рядках. Чим вищий



підсумковий бал у рядку, тим вища виразність цього симптому «емоційного вигорання».

1. Незадоволеність собою: 1, -8, 15, 22, 29.
2. Загнаність у клітку: -2, 9,16, 23, 30.
3. Редукція професійних обов'язків: 3, -10, 17,24,31.
4. Редукція особистих досягнень: -4,-11, -18, -25, -32.
5. Відсутність соціальної підтримки: 5, -12, 19,26,33.
6. Емоційна спустошеність: -6,13,20,27,34.
7. Особистісна відчуженість (деперсоналізація): 7,-14, 21, 28, 35.

## ДОСЛІДЖЕННЯ СИНДРОМУ «ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ»

*Мірошниченко О. А. Профілактика синдрому «професійного вигорання» у працюючих в екстремальних умовах : навчально-методичний посібник. Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2015. С. 96–97.*

**Інструкція:** навпроти кожного висловлювання поставте 1 бал, якщо ви погоджуєтеся з твердженням, або 0 – якщо не погоджуєтеся.

1. Чи знижується ефективність вашої роботи?
2. Чи втратили ви частину ініціативи на роботі?
3. Чи втратили ви інтерес до роботи?
4. Чи посилюється ваш стрес на роботі?
5. Чи відчуваєте ви втому або зниження темпу роботи
6. Вас турбує головний біль?
7. Вас турбують болі у шлунку?
8. Ви втратили вагу?
9. У вас є проблеми зі сном?
10. Ваше дихання стало уривчастим?
11. У вас часто змінюється настрій?
12. Вас легко розгнівати?
13. Ви легко піддаєтеся негативним емоціям, коли не можете задовольнити ті чи інші потреби?

14. Ви стали більш безпорадними, ніж зазвичай?
15. Ви відчуваєте себе більш розгубленим, ніж завжди?
16. Ви вживаєте забагато ліків, що впливають на настрій (транквілізатори, алкоголь тощо)?
17. Ви стали менш гнучким?
18. Ви стали більш критично ставитися до особистої компетентності і до компетентності інших?
19. Ви працюєте більше, а відчуваєте, що зробили менше?
20. Ви частково втратили почуття гумору?

**Обробка та інтерпретація результатів.** Підрахуйте загальний бал «вигорання» та оцініть рівень розвитку цього синдрому за наведеною нижче таблицею: що нижчий рівень, то краще.

Рівні «вигорання»	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
Бали	0 - 7	8 - 14	8 - 14



#### Рекомендована література для саморозвитку та самовиховання

- **Бещук-Венгерська Н. В.** Профілактика синдрому професійного вигорання у педагогів : методичний посібник. Вінниця : ММК, 2015. <https://dorobok.edu.vn.ua/article/view/1257>
- **Гриньова М. В., Кононова М. М.** Саморегуляція навчальної діяльності та професійний розвиток студентської молоді : монографія. Полтава : Астроя, 2021. 384 с. <http://elcat.pnpu.edu.ua/docs/Гриньова,%20Кононова.pdf>
- **Дворник М. С.** Прокрастинація в конструюванні особистісного майбутнього : монографія. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2018. 120 с. [https://lib.iitta.gov.ua/711403/1/Dvornyk\\_Mon\\_2018.pdf](https://lib.iitta.gov.ua/711403/1/Dvornyk_Mon_2018.pdf)
- **Емоційне вигорання педагогів.** Методичні рекомендації./ Укладачі: творча група практичних психологів: Коняхіна А.В., Гаврик І.Л., Гриценко Н.В., Гутенко Д.М., Коропченко

Н.М., Обравит О.М., Полякова В.С., Сухомлин Л.Г., Усик Ю.С., Чорний О.І. Суми: методичний кабінет відділу освіти Сумської районної державної адміністрації, 2016. 60 с. <http://psychologdcpp.in.ua/wp-content/uploads/2020/03/Збірник-Емоційне-вигорання-педагогів.pdf>

- **Корольчук М. С., Корольчук В. М., Березовська Л. І.** Професійне вигорання працівників освіти : монографія. Київ : Київ. нац. торг.-екон. ун-т, 2017. 304 с.
- **Психологія стресу та стресових розладів** : навч. посіб. / Уклад. О. Ю. Овчаренко. Київ : Університет «Україна», 2023. 266 с. [https://uu.edu.ua/upload/Nauka/naukovi\\_vydannia/psihologija\\_stresy\\_2023\\_compressed.pdf](https://uu.edu.ua/upload/Nauka/naukovi_vydannia/psihologija_stresy_2023_compressed.pdf)
- **Розов В. І.** Адаптивні антистресові психотехнології : навч. посібн. Київ : Кондор, 2005. 278 с. [https://shron1.chtyvo.org.ua/Rozov\\_Vitalii/Adaptyvni\\_antystresovi\\_psykhotekhnolohii.pdf](https://shron1.chtyvo.org.ua/Rozov_Vitalii/Adaptyvni_antystresovi_psykhotekhnolohii.pdf)
- **Сеньовська Н. Л.** Професійна саморегуляція вчителя: проблеми і шляхи розвитку : монографія. Тернопіль : КПЦ «ПРИНТ-ОФІС», 2014. 260 с. [https://www.academia.edu/49274734/Професійна\\_саморегуляція\\_вчителя\\_проблеми\\_і\\_шляхи\\_розвитку\\_монографія?auto=download&email\\_work\\_card=download-paper](https://www.academia.edu/49274734/Професійна_саморегуляція_вчителя_проблеми_і_шляхи_розвитку_монографія?auto=download&email_work_card=download-paper)
- Токман А. А., Немченко Н. В. Психологія способу життя: навч. посіб. Ч. II. Київ : «ДП «Вид. дім «Персонал», 2017. 300 с.

## РИТОРИЧНА КОМПЕТЕНТНІСТЬ ВИКЛАДАЧА

### ТЕСТ «ЧИ ВМІЄТЕ ВИ ВИСТУПАТИ?»

*Середа Н. В., Квасник О.В. Основи ораторської майстерності: навчальний посібник. Харків : НТУ «ХПІ», 2019. С. 243–244.*

**Інструкція.** Надайте відповіді на наступні запитання.

1. Чи потребуєте ви в ретельній підготовці до виступу в залежності від складу аудиторії, навіть якщо ви не раз виступали на цю тему?
2. Чи відчуваєте ви себе після виступу «вичавленим», чи відчуваєте сильну втому?
3. Чи завжди однаково починаєте виступи?
4. Чи хвилюєтеся перед виходом на трибуну настільки, що доводиться долати себе?
5. Чи приходите задовго до початку виступу?
6. Чи потрібні вам 3–5 хвилин для встановлення контакту з аудиторією, щоб змусити її уважно вас слухати?
7. Чи суворо ви дотримуєтеся наміченого плану?
8. Чи любите ви під час виступу рухатися?
9. Чи відповідаєте на записки по ходу їх надходження, не групуючи їх?
10. Чи встигаєте під час виступу пожартувати?

**Обробка та інтерпретація результатів.** Підрахуйте результати. Відповідь «ТАК» оцінюється у 2 бали, «НІ» – 0 балів. Якщо ви набрали: **більше 12 балів** – ви вмієте підпорядкувати собі аудиторію, не допускаєте вільностей в поведінці на трибуні і в мові, але зайва незалежність від аудиторії може зробити вас нечутливим до інтересів слухачів; **менше 12 балів** – ви самі підкорюєтеся аудиторії, орієнтуючись на її реакцію, але прагнення у всьому слідувати за нею може привести до втрати авторитету і ефекту від сказаного.

## ТЕСТ «ТИП ОРАТОРА»

*Серета Н. В., Квасник О.В. Основи ораторської майстерності: навчальний посібник. Харків : НТУ «ХПИ», 2019. 304 с. С. 248–252.*

**Інструкція.** Про існування різних типів ораторів роздумував ще Цицерон. Кожний оратор має свій неповторний психологічний образ. Відомо, що успіх публічного виступу залежить від багатьох якостей особи оратора: його комунікативних здібностей, творчого потенціалу, ерудиції, логічності й доказовості думки, опори як на практику, так і на теоретичні знання, від ступеня доброзичливості та інтелігентності, від поведінки під час виступу, від оптимізму і почуття гумору.

Особливість пропонованого тесту полягає в тому, що на основі самоаналізу і самооцінки своїх дій у найхарактерніших ситуаціях, самооцінки особистісних якостей, а також їх подальшого порівняння збирається інформація, яка дозволяє визначити, до якого типу оратора ви належите.

Спробуйте відповісти на поставлені запитання, використовуючи дев'ятибальну оцінну шкалу. Ваші якості, найхарактерніші дії, ваша позиція оцінюватимуться таким чином:

- 1 – дуже низький рівень,
- 2 – низький,
- 3 – нижче середнього,
- 4 – трохи нижче середнього,
- 5 – середній,
- 6 – трохи вище середнього,
- 7 – вище середнього,
- 8 – високий,
- 9 – дуже високий рівень.

При відповіді на запитання потрібну цифру обведіть кружечком.

<b>Запитання</b>	<b>Відповідь</b>
<b>1.</b> Чи здатні ви у процесі публічного виступу до імпровізації, до гнучкої перебудови плану свого виступу з урахуванням настрою і особливостей слухача?	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9
<b>2.</b> Чи характерно для вас прагнення обґрунтувати і побудувати якусь теоретичну концепцію за рішенням обговорюваної проблеми в процесі публічного виступу?	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9
<b>3.</b> Чи характерно для вас, що на вас (як на оратора) працює ваш колишній авторитет?	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9
<b>4.</b> Чи завжди ви інтелегентно ведете дискусію, спір?	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9
<b>5.</b> Чи завжди ваші публічні виступи носять новаторський характер?	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9
<b>6.</b> Як часто в процесі ваших публічних виступів чути сміх? Як часто ваші публічні виступи закінчуються на оптимістичній ноті?	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9
<b>7.</b> Чи завжди ваші взаємини з аудиторією в процесі публічного виступу носять доброзичливий характер?	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9
<b>8.</b> Чи здатні ви в процесі публічного виступу показати високий рівень ерудиції та компетентності з обговорюваних питань? І як часто вам це вдається?	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9
<b>9.</b> Якою мірою для ваших публічних виступів характерні логічність, обґрунтованість, доказовість того, що ви відстоюєте?	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9
<b>10.</b> Чи характерно для вас у процесі публічного виступу спиратися на практичні приклади, досвід?	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9
<b>11.</b> Чи характерно для вас у процесі публічного виступу триматися перед аудиторією незалежно і навіть самовпевнено?	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9

<b>12.</b> Як часто в процесі публічного виступу ви допускаєте фамільярність у діалозі з окремими слухачами?	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9
<b>13.</b> Якою мірою характерно для вас публічного виступу те, що ви дотримуетесь з обговорюваного питання загальноприйнятої і навіть консервативної точки зору?	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9
<b>14.</b> Як часто в процесі публічного виступу Ви допускаєте фамільярність в діалозі з окремими слухачами?	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9
<b>15.</b> Як часто в процесі публічного виступу або дискусії у Вас виникає, суперечка, яка непомітно і навіть всупереч вашим намірам переходить в конфлікт?	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9
<b>16.</b> Як часто в процесі публічного виступу Ви помічаєте за собою, що говорите не по суті, а при відповідях на запитання відмагаєтеся загальними фразами?	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9

**Обробка та інтерпретація результатів.** Після того, як ви відповіли на всі 16 питань тесту і дали за дев'ятибальною шкалою собі самооцінку, побудуйте свій профіль особистісних якостей і визначте тип оратора, який найбільш характерний для вас, за наступною схемою:

1. Еврист. 2. Теоретик. 3. Авторитетний. 4. Інтелігентний.  
 5. Новатор. 6. Оптиміст. 7. Доброзичливий. 8. Ерудит. 9. Логік.  
 10. Практик. 11. Самовпевнений. 12. Фамільярний. 13. Консерватор.  
 14. Песиміст. 15. Конфліктний. 16. Демагог.

Тип оратора визначається на основі принципу домінування якостей при порівнянні балів за відповідями на запитання з 1 по 16.

Цінність запропонованого тесту полягає в тому, що ви можете виявити ваші найпозитивніші ораторські якості, а також ті негативні, над якими вам ще належить працювати в процесі самовдосконалення, саморозвитку.

## ТЕСТ «МОВЛЕННЄВІ БАР'ЄРИ У СПІЛКУВАННІ»

*Серета Н. В., Квасник О.В. Основи ораторської майстерності: навчальний посібник. Харків : НТУ «ХПІ», 2019. 304 с. С. 260–261.*

**Інструкція.** Дайте відповідь ТАК чи НІ, щоб оцінити, наскільки актуальні для вас мовленнєві бар'єри спілкування, чи можете ви доступно «подати інформацію».

1. Під час свого виступу чи уважно ви слідкуєте за тим, щоб слухачі правильно вас розуміли?
2. Чи підбираєте ви слова відповідно до рівня підготовки слухачів?
3. Чи віддаєте ви розпорядження у достатньо короткій формі?
4. Чи обмірковуєте ви розпорядження, перш ніж їх висловити?
5. Якщо підлеглий не задає запитань після того, як ви висловили нову думку, чи вважаєте ви, що він її зрозумів?
6. Чи зрозуміло ви висловлюєтесь?
7. Чи намагаєтесь ви логічно висловлювати свої думки?
8. Чи заохочуєте ви питання?
9. Чи передбачаєте ви, що знаєте думки оточуючих, чи задаєте питання, щоб з'ясувати їх?
10. Чи розрізняєте ви факти та думки?
11. Чи підсилюєте ви конфронтацію, спростовуючи аргументи співбесідника?
12. Чи прагнете ви до того, щоб ваші партнери у всьому з вами погоджувались?
13. Чи використовуєте ви у мовленні незрозумілі слухачеві професіоналізми?
14. Чи говорите ви ясно, точно та ввічливо?
15. Чи слідкуєте ви за тим, яке враження справляють ваші слова на слухачів, чи уважні вони?
16. Чи робите ви навмисні паузи у мовленні, для того, щоб зібратися з думками та привернути увагу слухачів?

**Обробка та інтерпретація результатів.** Якщо ви відповіли ТАК на всі питання (крім 5, 9 та 13), ви здатні ясно і коротко викладати свої думки



## ТЕСТ «ЧИ ВМІСТЕ ВИ ПРАВИЛЬНО СЛУХАТИ?»

*Середа Н. В., Квасник О.В. Основи ораторської майстерності: навчальний посібник. Харків : НТУ «ХПІ», 2019. С. 258–259.*

**Інструкція.** Надайте відповіді на запитання, використовуючи одне з наступних слів: ЗАВЖДИ, МАЙЖЕ ЗАВЖДИ, РІДКО, НІКОЛИ.

1. Чи дозволяю я мовцю повністю виразити свої думки, не перебиваючи?
2. Чи слухаю я «між рядків», особливо коли говорю з людьми, в словах яких міститься підтекст?
3. Чи намагаюсь я активно розвивати здібність до запам'ятовування почутої інформації?
4. Чи записую я найбільш важливі подробиці повідомлення, яке слухаю?
5. Чи концентруюсь я, коли записую повідомлення, на фіксації головних фактів ключових висловлювань?
6. Чи резюмую я мовцю суттєві деталі його повідомлення до закінчення розмови, щоб переконатися в правильному розумінні?
7. Чи стримую я себе від того, щоб зупинити мовця, коли думаю, що його повідомлення нудне, монотонне, нечітке, або коли особисто не знаю чи не люблю співбесідника?
8. Чи уникаю я прояву ворожості чи емоційного збудження, якщо погляди мовця відрізняються від моїх власних?
9. Чи ігнорую я слухача, що відволікається під час лекції?
10. Чи показую я достеменний інтерес чи зацікавленість тим, про що говорить інший, або до бесіди інших людей?

**Обробка та інтерпретація результатів.** Відповідь: ЗАВЖДИ – 4 бали, МАЙЖЕ ЗАВЖДИ – 3 бали, РІДКО – 2 бали, НІКОЛИ – 1 бал.

Якщо ви набрали:

**32 і більше балів.** Ви ідеальний слухач.

**27–31 бал.** Ви слухач вище середнього рівня.

**22–26 балів.** Ви потребуєте додаткового навчання і повинні свідомо практикуватися щодо слухання, щоб ці суттєві недоліки ліквідувати.

**21 і менше балів.** Багато з повідомлень, що надходять до вас, ви сприймаєте викривлено, не повною мірою. Вам необхідно серйозно попрацювати на собою. Навмисно відмовившись від відповідей НКОЛИ та РІДКО, ви зможете значно покращити взаємовідносини з друзями, підлеглими, колегами, діловими партнерами.



### Рекомендована література для саморозвитку та самовиховання

- **Білавич Г.** Основи риторики і красномовства : навчально-методичний посібник. Івано-Франківськ, 2020. 211 с.
- **Герман В. В.** Риторична культура вчителя в академічному просторі : навчальний посібник. Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2018. 190 с.  
<https://repository.sspu.edu.ua/bitstream/123456789/8950/1/Риторична%20культура%20навчальний%20посібник.pdf>
- **Качак Т.** Академічна риторика : підручник. Івано-Франківськ : Місто НВ, 2023. 216 с. <http://lib.pnu.edu.ua:8080/handle/123456789/16267>
- **Климова К. Я.** Основи культури і техніки мовлення: навч. посібник. 2-ге вид., випр. і доп. Київ : Ліра-К, 2006. 240 с.
- **Конівіцька Т. Я.** Підготовка до публічного виступу : практичний посібник для студентів-психологів. Львів : ЛДУ ДЖД, 2019. 133 с. <https://sci.ldubgd.edu.ua/handle/123456789/7132>
- **Кучерук О. А., Голуб Н. Б., Горошкіна О. М., Караман С. О., Караман О. В., Климова К. Я., ... Маліновська Т. В.** Педагогічна риторика: історія, теорія, практика : монографія / за ред. О. А. Кучерук. Київ : КНТ, 2016. 258 с.
- **Онуфрієнко Г. С.** Риторика: навчальний посібник. Київ : Центр учбової літератури, 2008. 592 с.

- **Пасинок В. Г.** Основи культури мовлення : навч. посіб. Харків : ХНУ імені В. Н. Каразіна, 2011. 228 с. <http://foreign-languages.karazin.ua/resources/0535e69685280f454e3aff41635628bc.pdf>
- **Семенова А. В., Мельник С. М.** Мистецтво мовлення сучасного педагога: навчальний посібник. Одеса : Бондаренко М. О., 2020. 308 с. <https://www.pedagogic-master.com.ua/2022/2022S.pdf>
- **Середа Н. В., Квасник О.В.** Основи ораторської майстерності: навчальний посібник. Харків : НТУ «ХП», 2019. 304 с. <https://repository.kpi.kharkov.ua/server/api/core/bitstreams/9f156b39-e7dd-462b-8db1-7b4ac7ac4956/content>
- **Усна і письмова комунікація та академічна риторика** : навчальний посібник для студентів закладів вищої освіти / Н. С. Безгодова, М. О. Волошинова, І. О. Ніколаєнко. Старобільськ : Вид-во ДЗ „ЛНУ імені Тараса Шевченка”, 2021. 163 с.

## КОМПЕТЕНТНІСТЬ ВИКЛАДАЧА ВИЩОЇ ШКОЛИ У НЕВЕРБАЛЬНОМУ СПІЛКУВАННІ

### ТЕСТ НА ВИЗНАЧЕННЯ РІВНЯ ПЕРЦЕПТИВНО-НЕВЕРБАЛЬНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ (Г. Розен)

*Руль Ю. В., Мартинова Т. О. Психологія профайлінгу : навч. посіб. Київ : ДП Вид. дім «Персонал», 2018. С. 231–233.*

**Інструкція до тесту.** Прочитайте уважно кожне питання та оберіть одне із запропонованих варіантів відповіді (1, 2, 3).

1. Чи добре ви знаєте мову жестів?
  - 1) так;
  - 2) і так, і ні;
  - 3) ні.
2. Чи чутливі ви до чужих потреб?
  - 1) так, чутливий;
  - 2) не знаю;
  - 3) ні, не чутливий.
3. Чи відразу ви помічаєте, що комусь стало нудно під час розмови з вами?
  - 1) відразу;
  - 2) вірно щось середнє;
  - 3) не помічаю взагалі.
4. Ви вмієте слухати інших?
  - 1) так, умію;
  - 2) і так, і ні;
  - 3) ні, не вмію.
5. Чи завжди ви однаково ввічливі у спілкуванні?
  - 1) так, завжди;
  - 2) залежно від обставин;
  - 3) ніколи.
6. Чи можете ви одразу визначити, що хтось із співрозмовників засуджує вас?

- 1) так, можу;
  - 2) не завжди;
  - 3) ні, не можу.
- 7.** Чи завжди ви вірно оцінюєте інших людей?
- 1) так, завжди;
  - 2) від часу до часу;
  - 3) ніколи.
- 8.** Чи можете ви одразу відчутти, що викликаєте (спричиняєте) у співрозмовника симпатію?
- 1) так, можу;
  - 2) і так, і ні;
  - 3) ні, не можу.
- 9.** Чи здатні ви передбачити (пророчити) між ким з ваших знайомих може зав'язатися дружба?
- 1) так, здатний (здібний);
  - 2) не знаю;
  - 3) ні, не здатний (не здібний).
- 10.** Чи завжди ви відчуваєте (почуваєте), що у співрозмовника є щось приховане на думці (глузді)?
- 1) так, завжди;
  - 2) залежно від обставин;
  - 3) не завжди.
- 11.** Чи вмієте ви вчасно відчутти, коли не слід бути дуже (надто) наполегливим?
- 1) так, умію;
  - 2) коли як;
  - 3) ні, не вмію.
- 12.** Чи часто люди приходять до вас зі своїми проблемами?
- 1) часто;
  - 2) від часу до часу;
  - 3) рідко.
- 13.** Як ви думаєте, чи завжди вам вдається розпізнати брехню?
- 1) думаю, що завжди;
  - 2) не знаю;
  - 3) думаю, що ні.

14. Чи відразу ви відчуваєте (почуваєте), що співрозмовник перебуває у поганому настрої?

- 1) так, відразу;
- 2) і так, і ні;
- 3) ні, не відразу.

15. Чи передчуваєте ви, що співрозмовник може ось-ось несподівано розридатися (або вибухнути)?

- 1) так, передчуваю;
- 2) коли як;
- 3) ні, не передчуваю.

### Обробка та інтерпретація результатів.

*Ключ до тесту.* За відповіді 1 – 2 бали; 2 – 1 бал; 3 – 0 балів.

Стени	Бали
1	0
2	1 – 4
3	5 – 8
4	9 – 12
5	13
6	14 – 17
7	18 – 21
8	22 – 25
9	26 – 29
10	30

Кожен досліджуваний може бути віднесений до однієї з трьох груп:

- з низьким рівнем невербальної компетентності (1–3 стенів). Особи (особистості), які належать до першої групи, поглинені власними проблемами і недостатньо уважні до проблем інших. Вони виявляють нездатність до налагоджування стосунків і розуміння характеру міжособистісної взаємодії.

- з помірним рівнем невербальної компетентності (4–7 стенів). Особи (особистості), які належать до другої групи,

характеризуються тим, що гармонійно переймаються власними проблемами та проблемами інших людей;

- з високим рівнем невербальної компетентності (8–10 стенів). Особи (особистості), віднесені до третьої групи, навпаки, характеризуються тим, що надто переймаються проблемами інших людей і неухважні до своїх власних.

## ТЕСТ «ЧИ ПРАВИЛЬНО ВИ ІНТЕРПРЕТУЄТЕ ЖЕСТИ ТА МІМІКУ ІНШИХ ЛЮДЕЙ?»

*Пасинок В. Г. Основи культури мовлення : навч. посіб.  
Харків : ХНУ імені В. Н. Каразіна, 2011. С. 64–70.*

**Інструкція.** Виберіть один варіант відповіді із запропонованих.

1. Ви вважаєте, що міміка й жести – це:
  - а) спонтанне вираження стану людини в даний конкретний момент;
  - б) доповнення до мови;
  - в) зрадницький прояв нашої підсвідомості.
2. Чи вважаєте ви, що в жінок мова міміки й жестів більш виразна, чим у чоловіків?
  - а) так; б) ні; в) не знаю.
3. Як ви вітаєтеся з гарними друзями?
  - а) «Привіт!»;
  - б) рукостисканням;
  - в) ви злегка обіймаєте один одного;
  - г) привітаєте стриманим рухом руки;
  - г) цілуєте один одного.
4. Яка міміка й жести, на вашу думку, означають в усім світі те саме? (Дайте три відповіді)
  - а) коли качають головою;
  - б) коли кивають головою;
  - в) коли морщать ніс;
  - г) коли морщать чоло;
  - г) коли підморгують;

- д) коли посміхаються.
- 5.** Яка частина тіла виразніше всього?  
а) ступні; б) ноги; в) руки; г) кисті рук; г) плечі.
- 6.** Яка частина вашого обличчя найбільш виразна, на вашу думку?  
(Дайте дві відповіді)  
а) чоло; б) брови; в) очі; г) ніс; г) губи; д) куточки рота.
- 7.** Коли ви проходите повз вітрину магазину, у якій видно ваше відбиття, на що ви звертаєте увагу в першу чергу?  
а) як сидить одяг;  
б) на зачіску;  
в) на поставу;  
г) ні на що.
- 8.** Якщо хтось, розмовляючи або сміючись, часто прикриває рот рукою, у вашому розумінні це означає, що:  
а) йому є що приховувати;  
б) у нього некрасиві зуби;  
в) він чогось соромиться.
- 9.** На що ви насамперед звертаєте увагу у вашого співрозмовника?  
а) на очі; б) на рот; в) на руки; г) на позу.
- 10.** Якщо ваш співрозмовник, розмовляючи з вами, відводить очі, це для вас ознака:  
а) нечесності; б) непевності в собі; в) зібраності.
- 11.** Чи можна за зовнішнім виглядом упізнати типового злочинця?  
а) так; б) ні; в) не знаю.
- 12.** Чоловік заговорює з жінкою. Він це робить тому, що...  
а) перший крок завжди роблять чоловіки;  
б) жінка неусвідомлено дає зрозуміти, що хотіла б, щоб з нею заговорили;  
в) він досить мужній для того, щоб ризикнути одержати від воріт поворот.
- 13.** У вас створилося враження, що слова людини не відповідають сигналам, які можна вловити з її міміки й жестів. Чому ви більше повірите?  
а) словам; б) сигналам; в) він узагалі викликає у вас підозру.



14. Зірки типу Мадонни або Принца представляють публіці «жести», що мають однозначно еротичний характер. Що, на вашу думку, за цим криється?
- а) фіглярство;
  - б) вони заводять публіку;
  - в) це вираження їхнього власного настрою.
15. Ви дивитеся на самоті «жахи». Що з вами відбувається?
- а) я дивлюся зовсім спокійно;
  - б) я реагую на те, що відбувається, кожною клітинкою свого тіла;
  - в) закриваю очі при особливо страшних сценах.
16. Чи можна контролювати свою міміку?
- а) так; б) ні; в) тільки окремі елементи.
17. При інтенсивному флірті ви висловлюєтеся переважно...
- а) очима; б) руками; в) словами.
18. Чи вважаєте ви, що більшість наших жестів...
- а) підглянуті в когось;
  - б) передаються з покоління в покоління;
  - в) закладені в нас від природи.
19. Якщо в людини борода, для вас це ознака...
- а) мужності;
  - б) того, що людина хоче сховати риси свого обличчя;
  - в) того, що цей тип занадто ледачий, щоб голитися.
20. Багато з людей впевнені, що правий і лівий бік тіла в них відрізняються один від одного. Ви з цим згодні?
- а) так; б) ні; в) тільки в людей похилого віку.

**Обробка та інтерпретація результатів.** Підрахуйте кількість набраних балів за наведеним нижче ключем до тексту:

- |                            |
|----------------------------|
| 1. а-2 б-4 в-3             |
| 2. а-1 б-3 в-0             |
| 3. а-4 б-4 в-3 м-1 д-0     |
| 4. а-0 б-0 в-1 м-1 д-0 е-1 |
| 5. а-1 б-2 в-3 м-4 д-2     |
| 6. а-2 б-1 в-3 м-2 д-3 е-2 |

7. а-1 б-3 в-3 м-2 д-0
8. а-3 б-1 в-1
9. а-3 б-2 в-2 м-1
10. а-3 б-2 в-1
11. а-0 б-3 в-1
12. а-1 б-4 в-2
13. а-0 б-4 в-3
14. а-4 б-2 в-0
15. а-4 б-2 в-1
17. а-3 б-4 в-1
18. а-2 б-4 в-0
19. а-3 б-2 в-1
20. а-4 б-0 в-2

**Обробка та інтерпретація результатів.** Підрахуйте кількість балів.

**77–56.** У вас відмінна інтуїція, ви маєте здатність розуміти інших людей, у вас є спостережливість і чуття. Але ви занадто сильно покладаєтеся у своїх судженнях на ці якості, слова мають для вас другорядне значення. Якщо вам посміхнулися, ви вже готові повірити, що вам освідчуються в коханні. Ваші вироки занадто поспішні, і в цьому криється небезпека, можна потрапити пальцем у небо. Урахуйте це, й у вас є всі шанси навчитися прекрасно розбиратися в людях.

**55–34.** Вам приємно спостерігати за іншими людьми, і ви непогано інтерпретуєте їхню міміку, жести. Але ви ще не зовсім вмієте використовувати цю інформацію в реальному житті, наприклад, для того, щоб правильно будувати свої взаємини з оточуючими. Ви схильні скоріше буквально сприймати сказані слова й керуватися ними. Наприклад, хтось скаже вам: «Мені з вами зовсім нудно», зробивши при цьому кислу міну, але ви повірите словам, а не виразу обличчя, хоча воно досить красномовно. Розвивайте інтуїцію, більше покладайтеся на відчуття.

**33–11.** На жаль, мова міміки й жестів для вас – китайська грамота. Вам надзвичайно важко правильно оцінювати людей. І справа не в тім, що ви на це не здатні, просто, ви не надаєте цьому значення. Спробуйте навмисно фіксувати увагу на дрібних жестах оточуючих вас людей, тренуйте спостережливість. Пам'ятайте прислів'я: тіло – це рукавичка душі. Розуміти душу іншого – надійний спосіб не потрапити в капкан самотності.

## ТЕСТ ЩОДО РОЗУМІННЯ МІМІКИ ТА ЖЕСТІВ

*Гарькавець С. О., Волченко Л. П. Спілкування в педагогічному процесі : навчальний посібник. Житомир : ТОВ «Видавничий дім “Бук-Друк”», 2021. С. 93–96.*

**Інструкція.** Виберіть один з варіантів відповіді, що запропоновані нижче. Відповіді ставте в бланк.

1. Ви вважаєте, що міміка та жести – це:
  - а) спонтанне вираження душевного стану людини в даний конкретний момент;
  - б) доповнення до мови;
  - в) зрадницький прояв нашої підсвідомості.
2. Чи вважаєте ви, що в жінок мова міміки та жестів більш виразна, ніж у чоловіків?
  - а) так;
  - б) ні;
  - в) не знаю.
3. Як ви вітаєтеся з дуже добрими друзями?
  - а) радісно кричите: «Привіт!»;
  - б) серцевим рукоштовкуванням;
  - в) ви злегка обіймаєте один одного;
  - г) вітаєте їх стриманим рухом руки;
  - д) цілуєте один одного в щоку.
4. Яка міміка та які жести, на вашу думку, означають в усьому світі одне й те саме?
  - а) коли качають головою;
  - б) коли кивають головою;
  - в) коли морщать ніс;
  - г) коли морщать чоло;
  - д) коли підморгують;
  - е) коли посміхаються.
5. Яка частина тіла найвиразніша?
  - а) ступні;
  - б) ноги;
  - в) руки;
  - г) кисті рук;
  - д) плечі.

6. На вашу думку, яка частина вашого власного обличчя найбільш виразна?  
а) лоб; б) брови; в) очі; г) ніс; д) губи; е) кути рота.
7. Коли ви проходите повз вітрину магазину, у якій видно ваше відображення, на що в собі ви звертаєте увагу насамперед?  
а) на те, як на вас сидить одяг; б) на зачіску; в) на ходу; г) на поставу; д) ні на що.
8. Якщо хтось, розмовляючи або сміючись, часто прикриває рот рукою, у вашому уявленні це означає, що:  
а) йому є що приховувати; б) у нього некрасиві зуби; в) він чогось соромиться.
9. На що ви насамперед звертаєте увагу у вашому співрозмовнику?  
а) на очі; б) на рот; в) на руки; г) на позу.
10. Якщо ваш співрозмовник, розмовляючи з вами, відводить очі, це для вас ознака:  
а) нечесності; б) невпевненості в собі; в) зібраності.
11. Чи можна за зовнішнім виглядом впізнати типового злочинця?  
а) так; б) ні; в) не знаю.
12. Чоловік заговорює із жінкою. Він це робить, тому що...  
а) перший крок завжди роблять саме чоловіки; б) жінка неусвідомлено дає зрозуміти, що хотіла б, щоб з нею заговорили; в) він досить мужній, щоб ризикнути отримати від неї відмову.
13. У вас склалося враження, що слова людини не відповідають тим «сигналам», що можна зрозуміти з її міміки та жестів. Чому ви більше повірите?  
а) словам; б) сигналам; в) він узагалі викличе у вас підозру.
14. Попзірки, на зразок Мадонни або Принца, направляють публіці «сигнали», що мають однозначно еротичний характер. Що, на вашу думку, за цим криється?  
а) просто блюзнірство; б) вони «заводять» публіку; в) це вираз їхнього власного настрою.
15. Ви дивитесь на самоті страшну детективну кінострічку. Що з вами відбувається?

- а) я дивлюся абсолютно спокійно; б) я реагую на те, що відбувається кожною клітинкою своєї істоти; в) заплющую очі під час особливо жахливих сцен.
16. Чи можна контролювати власну міміку?  
а) так; б) ні; в) тільки окремі її елементи.
17. Під час інтенсивного флірту ви «висловлюєтеся» переважно:  
а) очима; б) руками; в) словами.
18. Чи вважаєте ви, що більшість наших жестів  
а) «підглянуті» в когось та завчені; б) передаються з покоління в покоління; в) закладені в нас від природи.
19. Якщо в людини борода, то це ознака  
а) мужності; б) того, що людина хоче приховати риси свого обличчя; в) того, що цей тип занадто ледачий, щоб голитися.
20. Багато людей стверджують, що права та ліва сторони обличчя в них відрізняються одна від іншої. Ви згодні з цим?  
а) так; б) ні; в) тільки в літніх людей.

### **Обробка та інтерпретація результатів.**

**77–56 балів.** У вас добра інтуїція, ви володієте здатністю розуміти інших людей, у вас є спостережливість та чуття, але ви сильно покладаєтеся у власних судженнях на ці якості та слова мають для вас другорядне значення. Якщо вам посміхнулися, ви вже готові повірити, що вам освідчуються в коханні. Ваші «вироки» занадто поспішні, і в цьому криється для вас небезпека, а тому можна влучити пальцем у небо. Робіть на це поправку, і у вас є всі шанси навчитися добре розбиратися в людях. Це важливо й на роботі, і в особистому житті.

**55–34 балів.** Вам приносить певне задоволення спостерігати за іншими людьми, і ви непогано інтерпретуєте їхню міміку та жести, але ви ще зовсім не вмієте використовувати цю інформацію в реальному житті, наприклад, для того, щоб правильно будувати свої взаємини з оточенням. Ви схильні скоріше буквально сприймати сказані слова іншими та керуватися ними. Наприклад, хтось сказав вам: «Мені з вами зовсім не нудно», зробивши під час цього кислу

міну, але ви повірите словам, а не виразу обличчя, хоча воно досить красномовне. Розвивайте інтуїцію, більше покладайтеся на відчуття.

**33–11 балів.** На жаль, мова міміки та жестів для вас – китайська грамота. Вам надзвичайно важко правильно оцінювати людей. І справа не в тому, що ви на це не здатні, просто не надаєте цьому значення, а марно. Постарайтеся навмисно фіксувати увагу на дрібних жестах людей, що вас оточують, тренуйте спостережливість. Пам’ятайте прислів’я «Тіло – це рукавичка для душі». Трохи розуміти душу іншого – перший засіб самому не потрапити в капкан самотності.

### Ключ до тесту

№	Бали						№	Бали					
	а	б	в	г	д	е		а	б	в	г	д	е
1	2	4	3				11	0	3	1			
2	1	3	0				12	1	4	2			
3	4	4	3	2	4		13	0	4	3			
4	0	0	1	1	0	1	14	4	2	0			
5	1	2	3	4	2		15	4	0	1			
6	2	1	3	2	3	2	16	0	2	1			
7	1	3	3	2	0		17	3	4	1			
8	3	1	1				18	2	4	0			
9	3	2	2	1			19	3	2	1			
10	3	2	1				20	4	0	2			

## ТЕСТ ЩОДО ВИЗНАЧЕННЯ ЗДІБНОСТІ РОЗРІЗНЯТИ ЕМОЦІЇ

*Гарькавець С. О., Волченко Л. П. Спілкування в педагогічному процесі : навчальний посібник. Житомир : ТОВ «Видавничий дім “Бук-Друк”», 2021. С. 97.*

**Інструкція.** Перед вами шістнадцять виразів облич, у яких закодовані шістнадцять емоційних станів людини. Спробуйте їх розшифрувати.



№	Що виражають	+/-	№	Що виражають	+/-
1			9		
2			10		
3			11		
4			12		
5			13		
6			14		
7			15		
8			16		

**Обробка та інтерпретація результатів.** Правильними вважаються відповіді, що знаходяться в одному синонімічному ряду з тими формулюваннями, що прописані нижче.

У графі «+/-» поставте «+», якщо ваша відповідь збіглась із правильною, та «-», якщо не збіглась.

**Ключ до тесту.**

1) байдужість, 2) похмурість, 3) ворожість, 4) подив, 5) веселощі, 6) сильна злість, 7) смуток, 8) сором'язливість (сором'язлива радість), 9) погане самопочуття, 10) косий погляд, 11) злість, 12) бурхлива радість, 13) глибокий сум, 14) скепсис, 15) питання, 16) скорбота.

Якщо вам удалося визначити більшість станів, то це значить, що ви вмієте читати з облич. Якщо результат вийшов невтішний, вам слід приділити цьому питанню особливу увагу.

## ТЕСТ ЩОДО ВИРАЖЕННЯ ТА ЧУТЛИВОСТІ ДО НЕВЕРБАЛЬНИХ СИГНАЛІВ

*Гарькавець С. О., Волченко Л. П. Спілкування в педагогічному процесі : навчальний посібник.*

*Житомир : ТОВ «Видавничий дім “Бук-Друк”», 2021. С. 98–99.*

**Інструкція.** Дайте оцінку твердженням тесту за такою шкалою: так – іноді – ні. Відповіді проставте в бланк. За відповідь «так» у бланк ставте 3 бали, «іноді» – 2 бали, «ні» – 1 бал.

1. Під час спілкування ви помітно жестикулюєте.
2. (2\*) Коли ви хвилюєтесь або роздратовані, ваш голос залишається незмінним.
3. Ті, хто вас оточують, звертають увагу на ваші жести під час розмови.
4. (4\*). Ви вмієте не видавати свого реального стану.
5. Щоб показати людині свою привітність, ви спочатку робите привітний вид, а вже потім починаєте говорити з нею.
6. (6\*) У вас добре виходить стримувати усмішку, коли її краще не показувати.



7. Щоб зняти напругу в спілкуванні або привернути до себе людину, ви насамперед міняєте свій тембр голосу на більш м'який.
8. Коли важко висловити почуття, ви використовуєте жести або міміку, а не намагаєтесь пояснити словами.
9. У важкій ситуації ви замислюєтесь про напругу в тілі.
10. Вираз обличчя іншої людини дозволяє дізнатися про її ставлення до вас.
11. (11\*). Ви можете не зрозуміти, що мав на увазі співрозмовник, намагаючись підморгнути вам або повідомити що-небудь виразом обличчя.
12. Ви можете відчути напруженість співрозмовника.
13. Ви помічаєте невідповідність виду людини та того, про що вона говорить.
14. Ви можете випадково «зловити погляд» іншої людини.
15. Непривабливі пози або рухи співрозмовника вам дуже помітні.
16. Доброзичливість людини видно відразу (до початку спілкування).
17. Вам просто зрозуміти із зовнішнього вигляду, що людина перебуває в скруті.

#### Бланк

№	Відповідь	№	Відповідь	Підсумуйте бали із завдань. Бали, що позначені зірочкою (*), додавайте з перевернутим значенням (1=3, 3=1)  Вираження невербальної комунікації: Сума від 1 до 9 = _____ (макс. 27)  Чутливість до невербальних сигналів: Сума від 10 до 17 = _____ (макс. 21)
1		10		
2*		11*		
3		12		
4*		13		
5		14		
6*		15		
7		16		
8		17		
9				

## ТЕСТ НА ВОЛОДІННЯ НЕВЕРБАЛЬНИМИ КОМПОНЕНТАМИ ДІЛОВОГО СПІЛКУВАННЯ

*Малімон В. І. Комунікативна компетентність державного службовця : довідково-інформаційні матеріали. Івано-Франківськ, 2011. С. 33.*

**Інструкція.** В кінці «кожного речення поставте «так» чи «ні».

1. Співрозмовники часто звертають увагу на те, що я говорю занадто голосно або занадто тихо.
2. Під час розмови я ніколи не знаю, куди діти руки.
3. Я відчуваю незручність в перші хвилини знайомства.
4. Майже завжди майбутнє спілкування з незнайомою людиною викликає у мене тривогу.
5. Я занадто жестикулюю.
6. Протягом 10-ти хвилинної бесіди я не можу обійтись без того, щоб до чогось не притулитися або на щось не опертися.
7. Я погано розумію мову жестів.
8. Я намагаюсь обмежити коло свого ділового спілкування де кількома добре знайомими мені людьми.
9. У розмові я часто кручу щось в руці.
10. Я погано вмію приховувати раптово виниклі емоції.
11. Під час ділових бесід я намагаюсь повністю виключити міміку і жестикуляцію.

**Обробка та інтерпретація результатів.** Чим менше «так» і більше «ні» у Ваших відповідях, тим краще Ви володієте невербальними засобами спілкування. Якщо всі 11 запитань «ні», то це не означає, що цією стороною спілкування потрібно нехтувати. Спостерігайте за собою і співрозмовниками. Ви виявите багато цікавого для своєї роботи.



## Рекомендована література для саморозвитку та самовиховання

- **Ковалинська І. В.** Невербальна комунікація. Київ : Вид-во «Освіта України», 2014. 289 с.  
<https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/4631/>
- **Малкова Т. М.** Візуальна психодіагностика. Київ : Державний університет телекомунікацій, 2018. 132 с.  
[https://library.krok.edu.ua/media/library/category/navchalni-posibniki/malkova\\_0003.pdf](https://library.krok.edu.ua/media/library/category/navchalni-posibniki/malkova_0003.pdf)
- **Наварро Дж.** Словник мови тіла. Секрети невербальної комунікації. Київ: Vivat, 2021. 192 с.
- **Носенко Е. Л., Пегренко Т. М.** Діагностика особистості засобами невербального спілкування : моногр. Київ : Вид-во «Освіта України», 2013. 91 с. [http://repository.dnu.dp.ua:1100/?page=inner\\_material&id=9182](http://repository.dnu.dp.ua:1100/?page=inner_material&id=9182)
- **Щербина Д. В.** Невербальна культура педагога : методичні рекомендації до проведення лабораторних занять з курсу «Основи педагогічної творчості та майстерності. Київ : НПУ іме-ні М.П.Драгоманова, 2012. 58 с. <https://enpuir.npu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/7180/Non-verbal%20culture%20of%20the%20teacher.pdf?sequence=3&isAllowed=y>
- **The Importance Of Nonverbal Communication In Teaching.** URL: <https://www.ilkogretim-online.org/fulltext/218-1655612070.pdf>
- **Pease A., Pease B.** The Definitive Book of Body Language. URL: [https://e-edu.nbu.bg/pluginfile.php/331752/mod\\_resource/content/0/Allan\\_and\\_Barbara\\_Pease\\_-\\_Body\\_Language\\_The\\_Definitive\\_Book.pdf](https://e-edu.nbu.bg/pluginfile.php/331752/mod_resource/content/0/Allan_and_Barbara_Pease_-_Body_Language_The_Definitive_Book.pdf)

## КОМУНІКАТИВНА КОМПЕТЕНТНІСТЬ ВИКЛАДАЧА

### ТЕСТ «ПОТРЕБА В СПІЛКУВАННІ» (Ю.Орлов)

*Нікітіна. І.В. Розвиток мотивації студентів.  
Практикум : навч. посіб. Київ : НУХТ, 2017. 326 с. С. 202–205.*

**Інструкція.** Прочитайте твердження. Якщо ви погоджуєтеся з ним, то вкажіть «так», якщо ж не згодні – «ні». Зважайте на те, що твердження дуже короткі і не можуть містити в собі всіх необхідних подробиць. Уявіть типову ситуацію. Можливо, що деякі твердження вам важко буде пов'язати зі своїм життям. І в цьому разі все ж таки спробуйте відповісти «так» або «ні». Не намагайтеся справити про себе заздалегідь прихильне враження. Вільно висловлюйте свою думку. Хороших або поганих відповідей тут не існує.

1. Я отримую задоволення, коли беру участь у різних урочистостях.
2. Я не можу стримати свої бажання навіть тоді, коли вони суперечать бажанням моїх друзів.
3. Мені подобається виявляти до когось свою прихильність.
4. Я зацікавлений у тому, щоб завоювати вплив на людину, ніж її дружбу.
5. Я відчуваю, що в стосунках з друзями в мене більше прав, ніж обов'язків.
6. Коли я дізнаюся про успіхи мого товариша, у мене чомусь погіршується настрій.
7. Щоб бути задоволеним собою, я мушу кому-небудь у чомусь допомогти.
8. Мої турботи зникають, коли я опиняюся серед товаришів по навчанню.
9. Мої друзі мені вже набридли.
10. Коли я роблю важливу роботу, присутність людей мене дратує.
11. У безвихідному становищі я говорю тільки ту частину правди, яка, на мою думку, не зашкодить моїм друзям і знайомим.

12. У важкій ситуації я думаю не стільки про себе, як про близьку мені людину.
13. Неприємності в друзів викликають у мене таке співчуття, що я можу занедужати.
14. Мені приємно допомагати іншим, навіть тоді, коли це завдає мені багато клопотів.
15. Поважаючи друга, я можу погодитися з його думкою, навіть якщо він помиляється.
16. Мені більше подобаються пригродницькі оповідання, ніж романи про кохання.
17. Сцени насильства в кіно викликають у мене огиду.
18. На самоті я відчуваю тривогу і напруженість більше, ніж тоді, коли перебуваю серед людей.
19. Я вважаю, що найбільшою радістю в житті є спілкування.
20. Мені шкода безпритульних кішок і собак.
21. Я волію мати менше друзів, але більше близьких людей.
22. Я люблю бувати серед людей.
23. Я довго хвилююся після сварки з близькими.
24. У мене значно більше близьких друзів, ніж у інших.
25. Я більше прагну досягти успіхів у змаганні з іншими людьми, ніж дружити з ними.
26. Я більше довіряю власній інтуїції і уявленням про людей, ніж судженням про них інших.
27. Я віддаю більшу перевагу матеріальному добробуту і благополуччю, ніж радощам спілкування з приємними людьми.
28. Я співчуваю людям, у яких немає близьких друзів.
29. Щодо мене люди часто невдячні.
30. Я люблю розповіді про безкорисливу дружбу.
31. Задля друга я можу пожертвувати своїми інтересами.
32. У дитинстві я був у товаристві, яке завжди трималося разом.
33. Коли б я був журналістом, то із задоволенням писав би про силу дружби.

**Обробка й аналіз результатів.** Порівняйте свої відповіді з ключем. За кожен збіг нараховується один бал.

**Ключ до тесту:** 1 – так, 2 – так, 3 – ні, 4 – ні, 5 – ні, 6 – ні, 7 – так, 8 – так, 9 – ні, 10 – ні, 11 – так, 12 – так, 13 – так, 14 – так, 15 – ні, 16 – ні, 17 – так, 18 – так, 19 – так, 20 – так, 21 – так, 22 – так, 23 – так, 24 – так, 25 – ні, 26 – так, 27 – ні, 28 – так, 29 – ні, 30 – так, 31 – так, 32 – так, 33 – так.

Оцінюючи результати тестування, слід враховувати гендерні відмінності, тобто показники для чоловіків і жінок різні. Це пояснюється тим, що рівень потреби в спілкуванні у жінок дещо вищий, ніж у чоловіків.

**Низький рівень (0 – 21 бали чоловіки; 0 – 23 бали жінки).** Для вас характерне бажання після роботи або навчання хоч трішки побути на самоті. Часто ви не готові до встановлення контактів з великою кількістю людей. У спілкуванні Ви офіційні та стримані, намагаєтесь підтримувати дистанцію між собою та співрозмовником.

**Рівень нижче середнього (22 – 23 чоловіки; 24 – 26 жінки).** Ви спілкуєтесь з людьми залежно від ситуації та настрою: інколи із задоволенням, інколи уникаєте спілкування, шукаєте самотності. Ви любите спілкуватися з близькими, давніми знайомими, товаришами, але Вас часто дратує велика гомінлива компанія, необхідність перебувати серед малознайомих людей.

**Середній рівень (24 – 25 балів чоловіки; 27 – 28 балів жінки).** Ви достатньо комунікабельні. Намагаєтесь підтримувати та відновлювати хороші стосунки з людьми. У Вас значна потреба в позитивних, емоційно насичених контактах. Ви намагаєтесь ближче познайомитись з людьми, допомагати їм, особливо цінуєте своїх близьких друзів.

**Рівень вище середнього (26 – 28 балів чоловіки; 29 – 30 балів жінки).** Ви любите спілкуватися, схильні завжди розширювати сферу контактів і встановлювати добрі стосунки з багатьма людьми. Ви намагаєтесь бути в центрі уваги, бути «душею» компанії. Ви прагнете допомагати іншим і здатні прощати їм задля збереження хороших стосунків.

**Високий рівень (29 балів і вище в чоловіків; 31 бал і вище в жінок).** Вам притаманне постійне бажання встановлювати дружні стосунки, потреба в численних контактах і знайомствах, у розширенні сфери свого спілкування. Ви схильні до участі в спільних масових заходах, метою яких є хороша настрій і налагодження теплих взаємин. Вас приваблюють багатолюдні натовпи, гуляння, де багато вражень і подій.

## **ДІАГНОСТИКА ЗАГАЛЬНОГО РІВНЯ КОМУНІКАБЕЛЬНОСТІ (за В. Ряховським)**

*Кайдалова Л. Г., Щокіна Н. Б., Вахрушева Т. Ю.  
Педагогічна майстерність викладача : навчальний посібник.  
Харків : Вид-во НФаУ, 2009. С. 104–106.*

**Інструкція.** За кожну відповідь «так» нараховується 2 бали, «ніколи» – 1 бал, «ні» – 0 балів.

1. Ви очікуєте буденну ділову зустріч. Чи вибиває це вас із звичної колії?
2. Чи не відкладаєте ви візит до лікаря аж доти, доки вже зовсім не сила терпіти?
3. Чи не викликає у вас невдоволення або збентеження доручення виступати з доповіддю чи повідомленням у зв'язку із якоюсь нагодою?
4. Ви маєте нагоду поїхати у відрядження до міста, де ніколи ще не були. Чи прикладаєте ви максимум зусиль для того, щоб уникнути цієї поїздки?
5. Чи любите ви ділитися своїми переживаннями з іншими?
6. Чи дратує вас прохання незнайомої людини (показати дорогу, назвати час, відповісти на якесь запитання тощо)?
7. Чи вірите ви в існування проблеми «батьків і дітей» та в те, що людям різних поколінь важко зрозуміти один одного?
8. Чи не посоромитесь ви нагадати знайомому, що він забув повернути 10 гривень, що їх ви позичили йому кілька місяців тому?

9. У кафе вам подали недоброякісну страву. Чи змовчите ви, лише невдоволено відсунувши тарілку?
10. У ситуації один на один з незнайомою людиною ви не розпочнете бесіду самі і вам не сподобається, якщо першою заговорить вона. Чи це так?
11. Вас жахає будь-яка довга черга (у магазині, бібліотеці, касі кінотеатру тощо). Вам легше відмовитися від свого наміру, ніж стати «у хвіст» і нудитися в очікуванні?
12. Чи боїтеся ви брати участь у залагодженні конфліктної ситуації?
13. У вас є власні, суто індивідуальні критерії оцінки творів літератури, мистецтва, культури, ніяких «чужих» думок з цього приводу ви не приймаєте. Це так?
14. Почувши десь у неофіційній ситуації («у кулуарах») явно помилкову точку зору з добре відомого вам питання, ви, скоріше за все, промовчите?
15. Чи викликає у вас невдоволення прохання знайомих допомогти розібратися у якійсь проблемі чи навчальній темі?
16. Вам легше формулювати свою точку зору (думку, оцінку) у письмовій формі, ніж в усній?

**Обробка та інтерпретація результатів.** Знайдіть загальну суму балів, яку ви набрали, відповідаючи на запитання тесту.

**32–30 балів.** Ви некомунікабельні, і це ваша біда, оскільки саме ви, передусім, страждаєте від цього. Однак і близьким людям не легко. На вас важко покластися в справі, що вимагає групових зусиль. Намагайтеся бути більш комунікабельним, контролюйте себе.

**29–25 балів.** Ви замкнуті, небалакучі, віддаєте перевагу самотності, тому у вас, мабуть, мало друзів. Нова робота та необхідність нових контактів якщо і не викликають у вас паніку, то надовго виводять з рівноваги. Ви знаєте цю особливість свого характеру і часто буваєте незадоволені собою. Однак не обмежуйтеся лише цим, оскільки саме від вас залежить змінити ці особливості характеру. Хіба не буває так, що чимось дуже



захопившись, ви «несподівано» стаєте розкутим та комунікабельним? Варто лише постаратися.

**24–19 балів.** Ви певною мірою товариські, у знайомій обстановці почуваете себе цілком упевнено. Нові проблеми вас не лякають, однак з новими людьми ви сходитеся обережно, неохоче берете участь у суперечках і диспутах. У ваших висловленнях часом занадто багато сарказму без усякої на те підстави.

**18–14 балів.** У вас нормальна комунікабельність. Ви допитливі, охоче слухаєте цікавого співрозмовника, досить терплячі в спілкуванні з іншими, відстоюєте свою позицію без зайвої запальності. Без неприємних переживань йдете на зустріч з новими людьми. У той же час ви не любите гучних компаній, екстравагантних витівок та багатослів'я – усе це вас дратує.

**13–9 балів.** Ви дуже товариські (часом, мабуть, навіть надміру), зацікавлені, говірки, любите висловлюватися з різних питань, що, буває, дратує інших. Охоче знайомитесь з новими людьми, нікому не відмовляєте в проханнях, хоча не завжди можете їх виконати. Буває, що ви втрачаєте витримку, однак швидко відходите. Чого вам бракує, так це посидючості, терпіння і відваги при зустрічі із серйозними проблемами. При бажанні, однак, ви зможете змусити себе не відступати.

**8–4 балів.** Товариськість вирує у вас. Ви завжди в курсі всіх справ. Любите брати участь у всіх дискусіях, хоча серйозні теми можуть викликати у вас нудьгу. Охоче висловлюєтесь, навіть якщо ваше уявлення про проблему більш ніж поверхове. Усюди почуваете себе «у своїй тарілці». Беретесь за будь-яку справу, хоча далеко не завжди можете її успішно довести до завершення. З цієї причини люди ставляться до вас з деяким побоюванням і сумнівами. Задумайтеся над цим.

**3 бали і менше.** Ваша комунікабельність носить хворобливий характер. Ви балакучі, багатослівні, втручаєтесь в справи, що вас зовсім не стосуються, беретесь судити про проблеми, в яких зовсім некомпетентні. Через це ви часто буваєте причиною різного роду конфліктів. Вам необхідно зайнятися самовихованням.

## ТЕСТ НА ВИЯВЛЕННЯ КОМУНІКАБЕЛЬНОСТІ (В. Кан-Калік, М. Нікандров)

*Пляка Л.В., Огарь С.В. Психодіагностичний комплекс  
з вивчення особистості студента :  
практ. посібник. Харків : НФаУ, 2016. С. 78–80.*

**Інструкція.** Дай те відповідь «так», «ні» чи «інколи» на такі запитання.

1. У вас призначена звичайна або ділова зустріч. Чи вибиває вас із колії очікування?
2. Чи не відкладаєте ви візит до лікаря доти, доки терпіти далі стає не можливо?
3. Чи виникає у вас збентеження або невдоволення, коли вам доручають виступити з доповіддю, повідомленням, інформацією на якій-небудь нараді, зборах тощо?
4. Вам пропонують поїхати у відрядження до міста, де ви ніколи не були. Чи докладете ви максимум зусиль, щоб уникнути відрядження?
5. Чи любите ви ділитися своїми турботами з ким-небудь?
6. Чи дратує вас, якщо невідома людина на вулиці звернеться до вас із проханням показати дорогу, назвати час, відповісти на ще яке-небудь запитання?
7. Чи вірите ви в те, що існує проблема «батьків і дітей» і що людям різних поколінь важко порозумітися?
8. Чи соромитеся ви нагадати знайомому про те, що він забув повернути вам гроші, які позичив кілька місяців тому?
9. У ресторані або в їдальні вам подали явно недоброякісну страву. Чи промовчите ви?
10. Опинившись сам на сам із незнайомим, ви не почнете розмову; для вас буде обтяжливим, якщо це зробить він. Чи правда це?
11. Чи боїтеся ви брати участь у будь-якій комісії, що розглядає конфліктні ситуації?

12. У вас є власні, суто індивідуальні критерії оцінки творів мистецтва, літератури, культури і жодних «чужих» думок щодо цього ви не приймаєте. Чи так?
13. Почувши де-небудь «у кулуарах» явно помилкову думку з добре відомого вам питання, ви швидше промовчите і не розпочнете дискусію?
14. Чи викликає у вас прикре почуття прохання допомогти розібратися в тому чи іншому службовому чи побутовому питанні?
15. Ви охочіше висловлюєте свою точку зору (думку, оцінку) в письмовому вигляді, ніж в усній формі?

**Обробка та інтерпретація результатів.** За кожне «так» нарахуйте собі 2 бали, «інколи» – 1 бал, «ні» – 0 балів. Підрахуйте загальну кількість набраних вами балів.

**Ключ до опитувальника.**

**28–30 балів.** Ви явно некоммунікбельні; це – ваша біда, бо страждаєте від цього більше за все ви самі. Але й вашим близьким нелегко. На вас важко покладатися у справі, яка вимагає від виконавців колективних зусиль.

**24–28 балів.** Ви відлюдні, мовчазні, віддасте перевагу самотності, тому у вас, мабуть, мало друзів. Нова робота і необхідність нових контактів якщо й не викликають у вас паніки, то надовго виводять із рівноваги. Ви знаєте про особливість свого характеру і буваєте незадоволені собою. Але не обмежуйтеся тільки таким невдоволенням. Вам під силу змінити ці особливості характеру. Хіба не буває так, що при якомусь сильному захопленні ви раптом стаєте цілком коммунікбельним?

**19–23 бали.** Ви певною мірою коммунікбельні і в незнайомих умовах відчуваєтеся цілком впевнено. Нові проблеми вас не лякають. І все таки із новими людьми ви зближуєтесь не зразу, в суперечках та дискусіях берете участь неохоче. У ваших висловлюваннях нерідко надто багато сарказму без жодних на те підстав.

**14–18 балів.** У вас нормальна коммунікбельність, ви допитливі, охоче слухаєте цікавого співрозмовника, досить

терплячі у спілкуванні з іншими. Відстоюєте свою точку зору без запальності. На зустріч із новими людьми йдете без неприємних переживань. У той же час ви не любите галасливих компаній, екстравагантність і багатослів'я вас дратують.

**9–13 балів.** Ви дуже комунікабельні (інколи навіть понадміру). Допитливі, балакучі, любите висловлюватися з різних питань, що часом дратує тих, хто вас оточує. Охоче знайомитеся з новими людьми, любите бути в центрі уваги, нікому не відмовляєте, якщо вас просять, хоча і не завжди можете виконати прохання. Часом спалахуєте, але швидко відходите. Чого вам не вистачає – так це посидючості, терпіння і відваги при зіткненні із серйозними проблемами. При бажанні, однак, ви можете змусити себе не відступати.

**4–8 балів.** Ваша товариськість переливається через край, ви завжди у курсі всіх справ. Любите брати участь у всіх дискусіях, хоча серйозні теми можуть викликати у вас мігрень або навіть хандру. Охоче висловлюєтеся з будь-якого питання, навіть якщо маєте про це поверхове уявлення. Всюди почуваете себе «у своїй тарілці». Беретеся за будь-яку справу, хоча зовсім не завжди можете успішно довести її до кінця. З цієї причини керівники і колеги ставляться до вас з певною недовірою.

**Менше 3 балів.** Ваша комунікабельність має хворобливий характер. Ви балакучі, багатослівні, втручаєтесь у справи, які вас зовсім не стосуються. Висловлюєте судження про проблеми, в яких зовсім не компетентні. Вільно чи невільно – ви часто буваєте причиною різних конфліктів у вашому оточенні. Запальні, нерідко буваєте необ'єктивним. Серйозна робота не для вас. Людям – і на роботі, і вдома, і взагалі всюди – важко з вами. Вам потрібно попрацювати над собою і своїм характером. Перш за все виховуйте в собі терплячість і стриманість, з повагою ставтеся до людей і, нарешті, подумайте про своє здоров'я – такий «активний» стиль життя не минає безслідно.

**МЕТОДИКА**  
**«КОМУНІКАТИВНІ Й ОРГАНІЗАТОРСЬКІ ЗДІБНОСТІ»**  
**(В. Синявський, В. Федоришин)**

*Пляка Л.В., Огарь С.В. Психодіагностични й комплекс з вивчення особистості студента : практик. посібник. Харків : НФаУ, 2016 . С. 81–84.*

**Інструкція:** На кожне із запитань треба відповісти «так» чи «ні». Якщо Вам важко у виборі відповіді, необхідно все-таки схилитися до відповідної альтернативи (+) або (-). Час на виконання методики – 10–15 хвилин.

1. Чи є у вас прагнення до вивчення людей і встановлення знайомств з різними людьми?
2. Чи подобається вам займатися суспільною працею?
3. Чи довго вас турбує відчуття образи, заподіяної вам ким-небудь з ваших товаришів?
4. Чи завжди вам важко орієнтуватися в наявній критичній ситуації?
5. Чи багато у вас друзів, з якими ви постійно спілкуєтеся?
6. Чи час то вам вдається схилити більшість своїх товаришів до схвалення вашої думки?
7. Чи правильно, що вам приємніше і простіше проводити час за книгами або за яким-небудь іншим заняттям, ніж із людьми?
8. Якщо виникли деякі перешкоди у здійсненні ваших намірів, чи легко вам відмовитися від своїх намірів?
9. Чи легко ви встановлюєте контакти з людьми, які старші від вас віком?
10. Чи любите ви придумувати або організовувати зі своїми товаришами різні ігри і розваги?
11. Чи важко вам входити до нових для вас компаній (колективів)?
12. Чи часто ви відкладаєте на інші дні справи, які треба виконати сьогодні?
13. Чи легко вам вдається встановлювати контакти і спілкуватися з незнайомими людьми?

14. Чи прагнете ви добитися того, щоб ваші товариші діяли відповідно до вашої думки?
15. Чи важко вам прижитися в новому колективі?
16. Чи правильно, що у вас не буває конфліктів із товаришами через невиконання ними своїх обіцянок, зобов'язань, обов'язків?
17. Чи прагнете ви за слушної нагоди познайомитися і поговорити з новою людиною?
18. Чи часто у рішенні важливих справ ви берете ініціативу на себе?
19. Чи дратують вас інші люди і чи хочеться вам побути одному?
20. Чи правда, що ви погано орієнтуєтеся у незнайомій для вас обстановці?
21. Чи подобається вам постійно знаходитися серед людей?
22. Чи виникає у вас роздратування, якщо ви не можете завершити почату справу?
23. Чи зазнаєте ви труднощів, якщо доводиться виявити ініціативу, щоб познайомитися з новою людиною?
24. Чи правда, що ви стомлюєтеся від частого спілкування з товаришами?
25. Чи любите ви брати участь у колективних іграх?
26. Чи часто ви виявляєте ініціативу у питаннях, що стосуються інтересів ваших товаришів?
27. Чи правда, що ви відчуваєте себе невпевнено серед незнайомих людей?
28. Чи правильно, що ви не завжди прагнете довести свою правоту?
29. Чи вважаєте ви, що для вас немає особливих труднощів внести позбавлення у малознайому групу?
30. Чи берете ви участь у суспільній роботі в школі (на виробництві)?
31. Чи прагнете ви обмежити коло своїх знайомих?
32. Чи правильно, що ви не прагнете відстоювати свою думку або рішення, якщо його не відразу прийняли товариші?
33. Чи відчуваєте ви себе невимушено, потрапивши у незнайомий колектив?
34. Чи охоче ви беретеся за організацію різних заходів для своїх товаришів?

35. Чи правда, що ви не відчуваєте себе достатньо упевненим і спокійним, коли доводиться говорити що-небудь великій групі людей?
36. Чи часто ви спізнюєтеся на ділові зустрічі, побачення?
37. Чи правильно, що у вас багато друзів?
38. Чи часто ви стаєте центром уваги своїх товаришів?
39. Чи часто ви бентежитесь, відчуваєте незручність у спілкуванні з малознайомими людьми?
40. Чи правда, що ви не дуже упевнено почуваетесь в колі великої групи своїх товаришів?

**Ключ до тесту.**

Комунікативні здібності

(+) так 1, 5, 9, 13, 17, 21, 25, 29, 33, 37

(-) ні 3, 7, 11, 15, 19, 23, 27, 31, 35, 39

Організаторські здібності

(+) так 2, 6, 10, 14, 18, 22, 26, 30, 34, 38

(-) ні 4, 8, 12, 16, 20, 24, 28, 32, 36, 40

**Обробка та інтерпретація результатів.** Визначаються рівні комунікативних і організаторських здібностей залежно від набраних балів за цими параметрами. Максимальна кількість балів окремо з кожного параметра – 20. Підраховують бали окремо за комунікативними і окремо за організаторськими схильностями за допомогою ключа. За кожну відповідь «так» чи «ні» для висловів, що збіглися з позначеними у ключі окремо за відповідними схильностями, приписується один бал.

**Рівні комунікативних і організаторських здібностей**

Сума балів	1 - 4	5 - 8	9 - 12	13- 16	17- 20
Рівень	Дуже низький	Низький	Середній	Високий	Найвищий

Опитувані, що одержали оцінку **1–4 бали**, характеризуються низьким рівнем вияву комунікативних і організаторських здібностей.

Ті, хто набрав **5–8 балів**, мають комунікативні й організаторські здібності на рівні нижче за середній. Вони не прагнуть до спілкування, вважають за краще проводити час наодинці з собою. У новій компанії або колективі відчують себе скуто. Зазнають труднощів у встановленні контактів із людьми. Не відстоюють своєї думки, важко переживають образи. Рідко проявляють ініціативу, уникають прийняття самостійних рішень.

Для опитуваних, що набрали **9–12 балів**, характерний середній рівень вияву комунікативних і організаторських здібностей. Вони прагнуть до контактів з людьми, відстоюють своє, проте потенціал їхніх схильностей не відрізняється високою стійкістю. Потрібна подальша виховна робота з формування і розвитку цих якостей особистості.

Оцінка **13–16 балів** свідчить про високий рівень вияву комунікативних і організаторських здібностей опитуваних. Вони не губляться в новій обстановці, швидко знаходять друзів, прагнуть розширити коло своїх знайомих, допомагають близьким і друзям, виявляють ініціативу у спілкуванні, здатні приймати рішення у важких, нестандартних ситуаціях.

Вищий рівень комунікативних і організаторських здібностей (**17–20 балів**) в опитуваних свідчить про сформовану потребу в комунікативній і організаторській діяльності. Вони швидко орієнтуються у важких ситуаціях. Невимушено поведуться у новому колективі. Ініціативні. Ухвалюють самостійні рішення. Відстоюють свою думку і добиваються ухвалення своїх рішень. Люблять організовувати ігри, різні заходи. Наполегливі й одержимі в діяльності.



## ВИЗНАЧЕННЯ ЗДАТНОСТІ ПЕДАГОГА ДО ЕМПАТІЇ (І. Юсупов)

*Методика діагностики рівнів і особливостей психологічної готовності керівників освітніх організацій до діяльності в умовах змін; за наук. ред. О. І. Бондарчук. Київ, 2014. С. 82–84.*

**Інструкція:** «Для виявлення рівня емпатійних тенденцій необхідно використати такі варіанти відповідей: «не знаю» (0), «ні, ніколи» (1), «інколи» (2), «часто» (3), «майже завжди» (4), «так, завжди» (5)».

1. Мені більше подобаються книги про мандрівки, ніж книги з серії «Життя видатних людей».
2. Дорослих людей дратує турбота батьків.
3. Мені подобається роздумувати про причини успіхів і невдач інших людей.
4. Серед всіх музичних передач надаю перевагу сучасним ритмам.
5. Надмірну роздратованість і несправедливі докори хворого треба терпіти, навіть якщо вони продовжуються роками.
6. Хворій людині можна допомогти навіть словом.
7. Стороннім людям не варто втручатися у конфлікт між двома особами.
8. Старі люди, як правило, образливі без приводу.
9. Коли у дитинстві слухав сумну мелодію, на мої очі самі по собі навертались сльози.
10. Роздратований стан моїх батьків впливає на мій настрій.
11. Я байдужий до критики на мою адресу.
12. Мені більше подобається розглядати портрети, ніж картини з пейзажами.
13. Я завжди пробачав своїх батьків, навіть якщо вони були неправі.
14. Якщо кінь погано тягне, його необхідно бити.
15. Коли я читаю про драматичні події у житті людей, то відчуваю, начебто це відбувається зі мною.
16. Батьки ставляться до своїх дітей справедливо.
17. Коли я бачу, як сперечаються підлітки або дорослі, я втручаюсь.
18. Я не звертаю увагу на поганий настрій своїх батьків.

19. Я довго спостерігаю за поведінкою тварин, відкладаючи інші справи.
20. Фільми та книги можуть викликати сльози тільки у несерйозних людей.
21. Мені подобається спостерігати за виразом обличчя та поведінкою незнайомих людей.
22. У дитинстві я приводив додому бездомних кішок та собак.
23. Всі люди необгрунтовано озлоблені.
24. Дивлячись на незнайому людину мені хочеться вгадати, як складеться його життя.
25. У дитинстві молодші за віком ходили за мною по п'ятах.
26. Коли бачу покалічену тварину, я намагаюсь їй чимось допомогти.
27. Людині стане легше, якщо уважно вислухати її скарги.
28. Побачивши вуличну пригоду, намагаюся не потрапляти в число свідків.
29. Молодшим подобається, коли я пропоную їм свою ідею, справу або розваги.
30. Люди перебільшують здатність тварин відчувати настрої свого хазяїна.
31. Із скрутної конфліктної ситуації людина повинна виходити самостійно.
32. Якщо дитина плаче, на те є свої причини.
33. Молодь повинна завжди задовольняти будь-які прохання та примхи літніх людей.
34. Мені хотілося б з'ясувати, чому деякі мої однокласники були замислені.
35. Безпритульних домашніх тварин слід відловлювати та знищувати.
36. Якщо мої друзі починають обговорювати зі мною свої особисті проблеми, я намагаюся перевести розмову на іншу тему.

**Опрацювання та інтерпретація результатів.** Перед підрахунком результатів перевірте ступінь відвертості, з якою ви відповідали. Якщо ви відповіли «ніколи» на твердження під номерами 3, 9, 11, 13, 28, 36 і «так, завжди» на пункти 11, 13, 17, 26, то ви не були відверті перед собою, а в деяких випадках намагалися виглядати в кращому світлі. Результатам тестування можна

довіряти, якщо за перерахованими твердженнями ви дали не більше 3 невідвертих відповідей. Коли їх більше, ніж 4, вже слід сумніватися в їх достовірності, а при 5 можете вважати роботу марною. Тепер підсумуйте набрані вами бали.

**82–90 балів.** Це дуже високий рівень емпатійності. У вас болісно розвинуто співпереживання. У спілкуванні, як барометр, тонко реагуєте на настрій співрозмовника, кий ще не встиг сказати ані слова. Вам складно від того, що оточуючі використовують вас як громовідвод, скидаючи на вас свій емоційний стан. Погано почуваетесь у присутності «поганих» людей. Дорослі і діти із задоволенням довіряють вам свої таємниці та йдуть за порадою. Нерідко відчуваєте комплекс провини, боячись завдавати людям клопоту, не тільки словом, але навіть поглядом боїтесь їх зачепити. В той же час ви дуже вразливі. Можете страждати при вигляді покаліченої тварини. Не знаходите собі місця від випадкового холодного привітання вашого шефа. Часто ваша вразливість довго не дає заснути. Перебуваючи в пригніченому стані потребуєте емоційної підтримки зі сторони. За таким ставленням до життя ви близькі до невротичних зривів. Потурбуйтеся про власне здоров'я.

**63–81 бал.** Висока емпатійність. Ви чутливі до потреб та проблем оточуючих, великодушні, схильні багато їм прощати. З невідомою цікавістю ставитесь до людей. Вам подобається «читати» їх обличчя та «заглядати» в їхнє майбутнє. Ви емоційно чутливі, товариські, швидко встановлюєте контакти та знаходите спільну мову. Певно, і діти тягнуться до вас. Оточуючі цінують вас за душевність. Ви намагаєтесь не допускати конфлікти та знаходити компромісні рішення. Добре переносите критику на свою адресу. При оцінці подій більше довіряєте власним почуттям та інтуїції, ніж аналітичним висновкам. Надаєте перевагу роботі з людьми, ніж роботі наодинці. Постійно прагнете соціального схвалення власних вчинків. При всіх перелічених якостях ви не завжди акуратні в точній та кропіткій роботі. Вас не складно вивести з рівноваги.

**37–62 бали.** Нормальний рівень емпатійності, який притаманний переважній більшості людей. Оточуючі не можуть назвати

вас «товстошкірим», але в той же час ви не є особливо чутливою особою. У міжособистісних стосунках схильні судити про інших за їхніми вчинками, ніж довіряти своїм власним враженням. Вам також властиві емоційні прояви, але переважно ви їх контролюєте. У спілкуванні уважні, намагаєтесь зрозуміти більше, ніж сказано словами, але при перебільшеному прояві почуттів співрозмовника втрачаєте терпіння. Намагаєтесь делікатно не висловлювати свою точку зору, не будучи впевнені в тому, що вона буде прийнята. Читаючи художні твори та переглядаючи фільми частіше слідкуєте за подіями, ніж за переживаннями героїв. Вам важко прогнозувати розвиток стосунків між людьми, тому інколи їх вчинки стають для вас несподіваними. Вам не властиве розкутість почуттів та це заважає вашому повному сприйняттю людей.

**12–36 балів.** Низький рівень емпатійності. Ви відчуваєте утруднення у встановленні контактів з людьми, невпевнено почуваете себе в шумній компанії. Емоційні прояви у вчинках оточуючих здаються вам незрозумілими та позбавлені сенсу. Віддаєте перевагу самотнім заняттям конкретною справою, а не роботі з людьми. Ви прихильник точних формулювань та раціональних рішень. Найімовірніше, у вас небагато друзів, а тих, хто є, цінуєте більше за ділові якості та ясний розум, ніж за чутливість та чуйність. Люди платять вам тим самим. Буває, коли відчуваєте своє відчуження: оточуючі не дуже уважно до вас ставляться. Але це можна виправити, якщо ви розкриєте свій панцир та почнете пильно вглядатися в поведінку близьких та приймати їх потреби як свої.

**11 балів та менше.** Дуже низький рівень. Емпатійні тенденції особистості не розвинуті. Вам складно першим розпочати розмову, тримаєтесь відсторонено серед співробітників. Особливо складні контакти з дітьми та особами, набагато старшими за вас. У міжособистісних стосунках нерідко опиняєтесь в скрутному становищі. Багато в чому не знаходите розуміння з оточуючими. Любите гострі відчуття, надаєте перевагу спортивним змаганням, а не мистецтву. В діяльності занадто зосереджені на собі. Ви можете бути дуже продуктивні в індивідуальній роботі, у взаємодії ж з

іншими не завжди виглядаєте найкраще. З іронією ставитеся до сентиментальних проявів. Болісно переносите критику на свою адресу, хоча можете на неї бурхливо не реагувати. Вам необхідна гімнастика почуттів

## ТЕСТ НА ВИЗНАЧЕННЯ СТИЛЮ СПІЛКУВАННЯ

(розроблено за В.Симонович)

*Ковальчук Л. Моделивання науково-педагогічних досліджень: навчальний посібник. Львів : Видавничий центр ЛНУ імені Івана Франка, 2020. С. 391–397.*

**Інструкція.** Прочитавши твердження, наведені у табл., застосуйте їх до себе. З кожного номера обведіть лише той варіант відповіді, який, на Вашу думку, найбільше прийнятний Вам.

Варіант		Зміст твердження
1.	<b>а</b>	Я можу бути в добрих стосунках з тими, чії вчинки не схвалюю.
	<b>б</b>	Мені подобається бути в товаристві, де жартують один з одного.
	<b>в</b>	Я дію відповідно до почуття обов'язку, що виховане в мене з дитинства.
2.	<b>а</b>	Найважче мені переборювати себе.
	<b>б</b>	Я не люблю, коли інші керують мною.
	<b>в</b>	Дехто має щось проти мене
3.	<b>а</b>	Впевнена (-ий), що люди можуть обманути, якщо їм це вигідно.
	<b>б</b>	Буває, що я роблю таке, про що потім шкодую.
	<b>в</b>	Я регулярно беру участь у зборах та інших заходах
4.	<b>а</b>	Я можу так настоювати на чомусь, що люди втрачають терпіння.
	<b>б</b>	В мене немає впевненості у собі.
	<b>в</b>	Буває, що я відкладаю на завтра те, що можна зробити сьогодні

5.	<b>а</b> <b>б</b> <b>в</b>	Я можу дивитися крізь пальці на тих, хто насміхається наді мною. Люди часто розчаровують мене. Критика чи осуд завжди дуже ображають мене
6.	<b>а</b> <b>б</b> <b>в</b>	Робота для мене майже завжди пов'язана з великим напруженням. Я беру участь у різних іграх з чітко визначеною метою – перемогти. Мені подобається робота в школі / ЗВО
7.	<b>а</b> <b>б</b> <b>в</b>	Я дуже люблю подорожувати, і буваю щасливою (-им), коли кудись мандрую. Я багато втрачаю через свою нерішучість. Я дратуюся, якщо мене відволікають від виконання важливої справи
8.	<b>а</b> <b>б</b> <b>в</b>	Я проти подання милостині. Я маю звичку звертатися до людей за порадою. Мене часто намагаються обманути
9.	<b>а</b> <b>б</b> <b>в</b>	Мене мало хвилює те, що думають про мене інші. Я соромлюся пустувати в товаристві, навіть якщо інші це роблять. Мене непросто розсердити
10.	<b>а</b> <b>б</b> <b>в</b>	Вважаю, що деякі мої вчинки не можна вибачати. Мене часто охоплює байдужість, тому мені все здається однаковим. Я ставлюся спокійно до страждань тварин
11.	<b>а</b> <b>б</b> <b>в</b>	У житті мені випадає чимало труднощів. Мене легко охоплює гнів, але я так само легко заспокоююся. Я вірю в перемогу справедливості
12.	<b>а</b> <b>б</b> <b>в</b>	Впевнена (-ий), що будь-які вчинки рано чи пізно стають явними. Я згідна (-ий) з тими, хто намагається взяти від життя все, що можна. Більшості людей байдуже, що може статися з іншими
13.	<b>а</b> <b>б</b> <b>в</b>	Найважче для мене в будь-якій справі – це початок. Моє повсякденне життя заповнене цікавими справами. Мені часто говорять, що я запальна (-ий)

14.	<b>а</b> <b>б</b> <b>в</b>	Мені здається, що мені навмисне створюють труднощі. Мені дуже подобається гумористична рубрика в газетах і журналах. Зазвичай я розраховую на успіх у своїх справах
15.	<b>а</b> <b>б</b> <b>в</b>	Я вмію змушувати людей боятися мене й інколи жартома це роблю. Є той, хто керує моїми думками. Моє здоров'я потребує постійної уваги
16.	<b>а</b> <b>б</b> <b>в</b>	Інколи мене так забавляє спритність шахрая, що я починаю йому співчувати. Інколи я відчуваю, що оточуючі дивляться на мене осудливо. Люди часто прискіпуються до мене
17.	<b>а</b> <b>б</b> <b>в</b>	Той, хто залишає свої речі без нагляду, винен у їхній крадіжці, як і крадій. Інколи я думаю про дещо надто погане, щоб говорити про це. Багато людей мене не розуміє
18.	<b>а</b> <b>б</b> <b>в</b>	Я – комунікабельна людина. Проблеми якості праці у мене на першому місці. Люблю працювати без поспіху
19.	<b>а</b> <b>б</b> <b>в</b>	Я уникаю залишатися одна (-ин) в темряві. Я люблю танцювати. Коней, які повільно рухаються, потрібно підганяти
20.	<b>а</b> <b>б</b> <b>в</b>	Я схильна (-ий) мати декілька різних розваг. Я впевнена (-ий), що є єдино правильне розуміння життя. Я нечасто почуваю себе щасливо й енергійно
21.	<b>а</b> <b>б</b> <b>в</b>	Мої колеги люди чесні. На зборах я намагаюся сидіти осторонь. Мені не подобається, коли дівчата та жінки палять
22.	<b>а</b> <b>б</b> <b>в</b>	Мене дуже дратує людина, яка намагається пройти переді мною без черги. Інколи мене здається, що я мало на що здатна (-ий). Мені часто трапляються керівники, котрі знають не більше за мене
23.	<b>а</b> <b>б</b> <b>в</b>	Я готова (-ий) на все, щоб перемогти в суперечці. Я насторожуюся, коли хтось дивиться мені у вічі. Я дуже люблю бути з людьми

24.	<b>а</b>	Я припиняю роботу, яка не вдається.
	<b>б</b>	Я хочу, щоб доля була більш прихильна до мене.
	<b>в</b>	Я люблю розмовляти на етичні та моральні теми
25.	<b>а</b>	Я вважаю, що людина не має ігнорувати правила поведінки.
	<b>б</b>	Мене мало хто розуміє.
	<b>в</b>	У мене є погані звички
26.	<b>а</b>	Якщо це можливо, я уникаю конфліктів.
	<b>б</b>	Я завжди уникаю конфліктів.
	<b>в</b>	Я не можу відмовитися від своїх намірів
27.	<b>а</b>	Я охоче ділюся своїми думками та ідеями.
	<b>б</b>	Я хотіла (хотів) би звільнитися від почуття страху.
	<b>в</b>	Я дотримуюся принципів моральності і моралі більш строго, ніж більшість людей
28.	<b>а</b>	Я цілком впевнена (-ий) у собі.
	<b>б</b>	Потрібно більше довіряти людям.
	<b>в</b>	Мені часто непросто вибрати тему для розмови
29.	<b>а</b>	Я не люблю обговорювати проблеми, пов'язані з моєю роботою.
	<b>б</b>	Мені завжди легко виступати перед аудиторією.
	<b>в</b>	Я відмовляюся грати в ігри, тому що не хочу програти
30.	<b>а</b>	Я буваю просто щаслива (-ий), коли залишаюся один.
	<b>б</b>	Я намагаюся розпочинати розмову першим.
	<b>в</b>	Інколи я маю почуття провини перед підлеглими мені людьми
31.	<b>а</b>	Мені складно зосередитися на чомусь.
	<b>б</b>	Я нетерпляче спілкуюся з незрозумілими людьми.
	<b>в</b>	Мене інколи охоплює почуття тривожності
32.	<b>а</b>	Мені легко зосередитися на будь-якій роботі.
	<b>б</b>	Я б досягла (досяг) значно більших успіхів, якщо було б менше перешкод.
	<b>в</b>	Знаю, що краще промовчати, коли я схвильована (-ий)
33.	<b>а</b>	Друзі корисні і тому потрібні.
	<b>б</b>	Впевнена (-ий) в тому, що за моєї відсутності про мене погано говорять.
	<b>в</b>	Буває, що нескромні жарти викликають у мене сміх
34.	<b>а</b>	Мені доводиться сварити людей за лінощі.
	<b>б</b>	Мене часто несправедливо ображають інші люди.



	<b>в</b>	Будь-який бруд лякає мене
35.	<b>а</b> <b>б</b> <b>в</b>	Ліпше було б, якби деякі закони були відмінені. Мене складно захопити новою ідеєю. Я вникаю в роботу самостійно і не потребую пояснень
36.	<b>а</b> <b>б</b> <b>в</b>	Я дуже серйозно ставлюся до роботи. Я розумію, що робота і дім — це важливі, але різні речі. Я не люблю бути на виду на своїй роботі
37.	<b>а</b> <b>б</b> <b>в</b>	Впевнена (-ий), що більшість керівників часто просто прискіпується до інших. Мене дратує, коли мене підганяють. Інколи я розумію, що надмірно строгий до людей
38.	<b>а</b> <b>б</b> <b>в</b>	Зазвичай я настирливо відстоюю свою думку. Я вважаю, що немає нічого страшного в запізненнях на роботу. Люди можуть змінити мою думку
39.	<b>а</b> <b>б</b> <b>в</b>	Я вважаю, що люди завжди мають знати мою точку зору. Я завжди говорю правду людям у вічі. Я людина нервова і дуже вразлива
40.	<b>а</b> <b>б</b> <b>в</b>	Я не відчуваю збентеження в новому колективі. У мене інколи виникають сумніви щодо моїх здібностей. Погані слова інколи приходять мені в голову
41.	<b>а</b> <b>б</b> <b>в</b>	Я постійно занепокоєна (-ий) своїми особистими справами. Інколи я не в силах стримати власні емоції. Я постійно стурбована (-ий) своїми службовими справами
42.	<b>а</b> <b>б</b> <b>в</b>	Я вразлива (-ий), тому часто плачу. Зараз – найщасливіший час у моєму житті. Я практично ніколи не визнаю своїх невдач
43.	<b>а</b> <b>б</b> <b>в</b>	Я завжди думаю про те, чим у цей час займаюся. Мені б не хотілося познайомитися з відомою особою. Без страху маю справу з іншим колективом
44.	<b>а</b> <b>б</b> <b>в</b>	Моя поведінка залежить від громадської думки. Я завжди почуваю себе корисним. Я не змогла (не зміг) би служити в армії
45.	<b>а</b> <b>б</b> <b>в</b>	Я легко забуваю те, про що мені говорять. У мене буває відчуття, що всі хочуть мені дошкулити. Не думаю, що я маю багато ворогів

46.	<b>а</b> <b>б</b> <b>в</b>	Більшість людей переживає за свій престиж. Мої манери вдома гірші, ніж у гостях. Можливо, проти мене щось планують
47.	<b>а</b> <b>б</b> <b>в</b>	Мені не подобаються драматичні спектаклі. Я не реагую, якщо бачу кров. Я не боюся чимось заразитися
48.	<b>а</b> <b>б</b> <b>в</b>	Завжди відстоюю те, що вважаю справедливим. Дотримання законів є, безумовно, обов'язковим. Буває, відчуваю, що оточуючі надто вимогливі до мене
49.	<b>а</b> <b>б</b> <b>в</b>	У складних ситуаціях я завжди раджуся з іншими людьми. Думаю, що в мене добра пам'ять. Мені нелегко підтримувати розмову з незнайомими людьми
50.	<b>а</b> <b>б</b> <b>в</b>	Я часто першою (-им) розпочинаю розмову з незнайомими людьми. Зазвичай я працюю з великим напруженням. Часом я втомлююся, оскільки беру на себе занадто багато зобов'язань

**Обробка та інтерпретація результатів.** 1) У ключі відповідей, обведіть літери (А, Л, Д), яким відповідають вибрані Вами відповіді до кожного твердження:

**Ключ відповідей**

Стиль		Стиль		Стиль		Стиль		Стиль	
<b>1а</b>	Л	<b>11а</b>	Л	<b>21а</b>	Д	<b>31а</b>	Л	<b>41а</b>	Л
<b>2б</b>	Д	<b>11б</b>	А	<b>21б</b>	Л	<b>31б</b>	А	<b>41б</b>	Д
<b>1в</b>	А	<b>11в</b>	Д	<b>21в</b>	А	<b>31в</b>	Д	<b>41в</b>	А
<b>2а</b>	Д	<b>12а</b>	Д	<b>22а</b>	А	<b>32а</b>	А	<b>42а</b>	Л
<b>2б</b>	А	<b>12б</b>	Л	<b>22б</b>	Д	<b>32б</b>	Л	<b>42б</b>	Д
<b>2в</b>	Л	<b>12в</b>	А	<b>22в</b>	Л	<b>32в</b>	Д	<b>42в</b>	А
<b>3а</b>	А	<b>13а</b>	Л	<b>23а</b>	А	<b>33а</b>	А	<b>43а</b>	А
<b>3б</b>	Д	<b>13б</b>	Д	<b>23б</b>	Л	<b>33б</b>	Л	<b>43б</b>	Л
<b>3в</b>	Л	<b>13в</b>	А	<b>23в</b>	Д	<b>33в</b>	Д	<b>43в</b>	Д
<b>4а</b>	А	<b>14а</b>	Л	<b>24а</b>	Д	<b>34а</b>	А	<b>44а</b>	Д
<b>4б</b>	Л	<b>14б</b>	Д	<b>24б</b>	Л	<b>34б</b>	Л	<b>44б</b>	А
<b>4в</b>	Д	<b>14в</b>	А	<b>24в</b>	А	<b>34в</b>	Д	<b>44в</b>	Л
<b>5а</b>	Д	<b>15а</b>	А	<b>25а</b>	А	<b>35а</b>	Л	<b>45а</b>	Л

<b>5б</b>	А	<b>15б</b>	Д	<b>25б</b>	Л	<b>35б</b>	Д	<b>45б</b>	А
<b>5в</b>	Л	<b>15в</b>	Л	<b>25в</b>	Д	<b>35в</b>	А	<b>45в</b>	Д
<b>6а</b>	Л	<b>16а</b>	Д	<b>26а</b>	Д	<b>36а</b>	А	<b>46а</b>	А
<b>6б</b>	А	<b>16б</b>	А	<b>26б</b>	Л	<b>36б</b>	Д	<b>46б</b>	Д
<b>6в</b>	Д	<b>16в</b>	Л	<b>26в</b>	А	<b>36в</b>	Л	<b>46в</b>	Л
<b>7а</b>	Д	<b>17а</b>	А	<b>27а</b>	Д	<b>37а</b>	Л	<b>47а</b>	Л
<b>7б</b>	Л	<b>17б</b>	Д	<b>27б</b>	Л	<b>37б</b>	А	<b>47б</b>	А
<b>7в</b>	А	<b>17в</b>	Л	<b>27в</b>	А	<b>37в</b>	Д	<b>47в</b>	Д
<b>8а</b>	А	<b>18а</b>	Д	<b>28а</b>	А	<b>38а</b>	А	<b>48а</b>	Д
<b>8б</b>	Д	<b>18б</b>	А	<b>28б</b>	Д	<b>38б</b>	Л	<b>48б</b>	А
<b>8в</b>	Л	<b>18в</b>	Л	<b>28в</b>	Л	<b>38в</b>	Д	<b>48в</b>	Л
<b>9а</b>	Л	<b>19а</b>	Л	<b>29а</b>	Л	<b>39а</b>	Д	<b>49а</b>	Д
<b>9б</b>	А	<b>19б</b>	Д	<b>29б</b>	Д	<b>39б</b>	А	<b>49б</b>	А
<b>9в</b>	Д	<b>19в</b>	А	<b>29в</b>	А	<b>39в</b>	Л	<b>49в</b>	Л
<b>10а</b>	Д	<b>20а</b>	Д	<b>30а</b>	Л	<b>40а</b>	А	<b>50а</b>	Д
<b>10б</b>	Л	<b>20б</b>	А	<b>30б</b>	А	<b>40б</b>	Л	<b>50б</b>	Л
<b>10в</b>	А	<b>20в</b>	Л	<b>30в</b>	Д	<b>40в</b>	Д	<b>50в</b>	А

2) Підрахуйте кількість літер (n) відповідно до стилю спілкування, враховуючи позначення:

**А – авторитарний стиль;**

**Л – ліберальний;**

**Д – демократичний.**

3) Значення кожного стилю спілкування (N, %) визначають за формулою:  $N = n \cdot 2$

*Приклад:*

а) кількість літер n (А) становить 10;

$N (A) = 10 \cdot 2 = 20$  % (авторитарний стиль);

б) кількість літер n (Д) – 28;

$N (D) = 28 \cdot 2 = 56$  % (демократичний стиль);

в) кількість літер n (Л) – 12.

$N (L) = 12 \cdot 2 = 24$  % (ліберальний стиль).

4) Запишіть отримані результати:

$n (A) = n (D) = n (L) =$

$N (A) = N (D) = N (L) =$

5) Проаналізуйте отримані відповіді та зробіть висновок про домінуючий стиль спілкування, властивий для Вас.

## МЕТОДИКА АНАЛІЗУ ВСТАНОВЛЕННЯ КОНТАКТУ З АУДИТОРІЄЮ

*Педагогічна комунікація: практикум для студентів  
спеціальності 013 «Початкова освіта»  
освітнього ступеня магістр / укладач О. М. Фенцик.  
Мукачево : Вид-во МДУ, 2019. С.145.*

**Інструкція.** Дайте відповідь «так» або «ні» на запропоновані питання.

1. Чи піклуєтеся ви про те, щоб бути зрозумілим?
2. Чи підбираєте ви слова, відповідні до віку, освіти, інтелекту і загальної культури слухачів?
3. Чи обмірковуєте ви форму викладу думки, перш ніж висловитися?
4. Чи достатньо короткі ваші розпорядження?
5. Якщо слухач не задає вам запитань після того, як ви висловилися, чи вважаєте ви, що він вас зрозумів?
6. Чи достатньо ясно і точно ви висловлюєтеся?
7. Чи стежите ви за логічністю ваших думок і висловлювань?
8. Чи спонукає ви слухачів задавати питання?
9. Чи задаєте ви питання слухачам, щоб зрозуміти їх думки?
10. Чи відрізняєте ви факти від думок?
11. Чи намагаєтеся ви спростувати думки співрозмовника?
12. Чи прагнете ви, щоб слухачі завжди погоджувалися з вами?
13. Чи використовуєте ви професійні терміни, далеко не всім зрозумілі?
14. Чи говорите ви ввічливо і доброзичливо?
15. Чи стежите ви за враженням, створеним вашими словами?
16. Чи робите ви паузу для обдумування?

**Обробка та інтерпретація результатів.** Нараховується по 1 балу за відповіді «ні» на запитання 5, 11, 12, 13 і по 1 балу за відповіді «так» на всі інші. Підрахуйте кількість балів. **12–16 балів** – високий рівень розвитку вмінь встановлення контакту з аудиторією, **10–12 балів** – середній рівень розвитку вмінь

встановлення контакту з аудиторією, **менш 9 балів** – низький рівень розвитку вмінь встановлення контакту з аудиторією. Вам потрібно задуматися над створенням контакту з аудиторією

## МЕТОДИКА ВИЗНАЧЕННЯ СХИЛЬНОСТІ ДО НАВІЮВАННЯ

*Попіль М.І. Психологічні проблеми спілкування : тексти лекцій. Дрогобич : Редакційно-видавничий відділ Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка, 2010. С. 227-230.*

**Інструкція.** Чи легко Вас переконати, чи легко ви піддаєтеся навіянню, чи достатньо ви оптимістичні – дізнатися про все це вам допоможе такий тест. Виберіть один варіант відповіді.

1. Після кожного нового повідомлення про будь-яку нову дієту або найраціональніший спосіб життя ви:
  - а) відразу переглядаєте або навіть змінюєте свій спосіб життя, режим харчування;
  - б) задумуєтеся, що з цього може знадобитися і вам;
  - в) ніколи не звертаєте на це уваги (на вашу думку, людство і збереглося тому, що ніколи про це не задумувалося).
2. Якщо на вашому обличчі висип чи ви поранили обличчя під час гоління, ви:
  - а) не виходите з дому, поки обличчя не заживе, бо вам здається, що якщо ви вийдете в такому вигляді, всі звертатимуть на вас увагу;
  - б) ви намагаєтесь будь-яким чином приховати це, а якщо зустрічаєте кого-небудь із знайомих, відразу ж пояснюєте, що з вами сталося;
  - в) ви не будете звертати на це уваги, цікавість сторонніх вас не турбує.
3. Якщо ви відчули, що хтось іде за вами і ледь не наступає вам на п'яти, ви:
  - а) прискорюєте крок;
  - б) вам все одно, але з цікавості ви оглядаєтеся і дивитесь, хто це.

4. Вам потрібно прийняти рішення, і ви:
- а) не говорите з іншими, тому що боїтеся одержати суперечні поради, які зіб'ють вас;
  - б) шукаєте поради, але врешті-решт робите по-своєму;
  - в) слухаєте лише самого себе.
5. Ви трохи захворіли, проте не звертаєтеся до лікаря:
- а) там багато хворих, які стануть розповідати про власні нездужання, а це вас роздратовує;
  - б) у вас просто немає для цього часу. Ви впевнені, що пройде само собою;
  - в) лікар може сказати вам щось неприємне.
6. Якщо на новому місці роботи (навчання) всі раптово починають стверджувати, що ви дуже симпатична людина, а на попередньому місці у вас були проблеми в спілкуванні з людьми, то ви думаєте, що:
- а) нові колеги (студенти) праві, на старому місці вас просто не розуміли;
  - б) вони менш вимогливі;
  - в) вони більш спокійні, філософськи до всього ставляться.
7. До театру, кіно ви йдете відразу, як тільки зрозумієте, що герой, про якого йдеться:
- а) схожий на вас, у нього такі самі проблеми і вам цікаво, як він їх вирішить;
  - б) герой та обставини зовсім не схожі на ваші, тому все це вам цікаво, щоб порівняти з собою;
  - в) ви дивитесь з однаковим задоволенням фільми, спектаклі, не порівнюючи героїв із собою.
8. Якщо стверджують, що останнім часом ваша робота не поліпшується, то:
- а) це сильно травмує вас, ви починаєте працювати ще гірше;
  - б) ви самі не помічаєте такого спаду в роботі, тому вважаєте, що вас хочуть збити з толку;
  - в) ви самі намагаєтеся скласти рівень своєї роботи і зробити висновок, що хоча вона і небездоганна, але ви працюєте з інтересом і не гірше за інших.
9. Якщо водій таксі подивиться на вас з погано прихованою досадою, то ви:

- а) вирішите, що він, можливо, людина завжди всім незадоволена;
- б) можливо, він дуже втомився;
- в) вирішите, що ви йому просто не сподобались.

**10.** Як тільки ви згадуєте про ваших бабусю і дідуся, з якими ви не живете разом, або про своїх батьків, то:

- а) ви бачите розташування кімнат, предметів у їхньому домі;
- б) вам навіть інколи вчуваються їхні голоси;
- в) вам насамперед пригадується запах у їхньому домі, ви його майже «відчуваєте».

**Обробка та інтерпретація результатів.** Якщо ваші відповіді склали передусім групу «а» і «б», то можна зазначити, що ви достатньо спокійна, оптимістична людина, яка не позбавлена відповідного рівня самокритики. Ви здатні реагувати на зміни, проте спочатку старанно їх обдумуєте, обговорюєте. Ви піддаєтеся нав'язанню насамперед відносно тих речей, які найбільше вас цікавлять.

Якщо у ваших відповідях понад усе (або навіть усе) «в», то, мабуть, ви надто самонадійні, часто буваєте впертим. Ви надто легковажно ставитеся до багатьох важливих речей.



#### **Рекомендована література для саморозвитку та самовиховання**

- **Бутенко Н. Ю.** Комунікативна майстерність викладача: навч. посібник. Київ : КНЕУ, 2005. 336 с.
- **Волкова Н. П.** Професійно-педагогічна комунікація: теорія, технологія, практика : монографія. Дніпропетровськ : РВВ ДНУ, 2005. 304 с.
- **Гарькавець С. О., Волченко Л. П.** Спілкування в педагогічному процесі : навчальний посібник. Житомир : ТОВ «Видавничий дім “Бук-Друк”», 2021, 100 с.
- **Сугестивні технології маніпулятивного впливу :** навч. посіб. / В. М. Петрик, М. М. Присяжнюк, Л. Ф. Компанцева, Є. Д. Скулиш, О. Д. Бойко, В. В. Остроухов; за заг. ред. Є. Д. Скулиша. 2-ге вид. Київ : ЗАТ “ВПІОЛ”, 2011. 248 с.

## КОНФЛІКТОЛОГІЧНА КОМПЕТЕНТНІСТЬ ВИКЛАДАЧА ЗВО

### ТЕСТ «ЧИ КОНФЛІКТНА ВИ ОСОБИСТІСТЬ?»

*Управління конфліктами : методичні рекомендації до семінарських і практичних завдань для студентів усіх спеціальностей першого (бакалаврського) рівня / уклад. О. А. Єрмоленко, Х. Ф. Агавердієва, С. М. Голубєв. Харків : ХНЕУ ім. С. Кузнеця, 2019. С. 6–8.*

**Інструкція:** У тесті наведено ряд ситуацій і надано варіанти їхнього вирішення. Оберіть той, що більше підходить вам.

1. Уявіть собі, що в громадському транспорті розпочинається сварка. Як ви поведитиметеся в такій ситуації:
  - а) не втручатимуся у сварку;
  - б) інколи можу втрутитися, стати на бік потерпілого, якщо він має рацію;
  - в) завжди втручаюся й до кінця відстоюю свою точку зору?
2. На зборах колективу, групи чи критикуєте ви керівництво за помилки, яких воно припускається:
  - а) ні;
  - б) так, проте залежно від мого особистого ставлення до керівника;
  - в) завжди критикую за помилки?
3. Ваш безпосередній начальник пропонує свій план роботи, який вам здається нераціональним. Чи готові ви запропонувати свій план, який, на вашу думку, кращий:
  - а) якщо всі інші співробітники мене підтримують, то так;
  - б) звичайно, я буду відстоювати свій план;
  - в) хвилююсь, що за це мене можуть позбавити преміальних?
4. Чи маєте звичку сперечатися зі своїми колегами, друзями:
  - а) лише з тими, хто не ображається і якщо суперечки не псують наші стосунки;



- б) так, проте лише в принципових, важливих питаннях;
  - в) я сперечаюся з усіма з будь-яких причин?
- 5.** Якщо хтось прагне непорядно вас випередити, то ви:
- а) думаєте, що не гірший за нього, й теж намагаєтесь обійти його;
  - б) обурюєтесь, але про себе;
  - в) відкрито висловлюєте своє обурення.
- 6.** Уявіть собі, що розглядається якась важлива ідея, смілива пропозиція, проте в ній трапляються помилки. Ви знаєте й те, що ваша думка буде важливою у вирішенні долі цієї роботи. Як ви вчините:
- а) висловлюся щодо позитивних і негативних боків цього і проєкту;
  - б) зазначу позитивні моменти в роботі й запропоную продовжити їх;
  - в) розкритикую роботу, бо неможна припускатися помилок?
- 7.** Уявіть собі, що ваша дружина говорить вам про потребу бути ощадливим, а сама не шкодує грошей, і захотіла дізнатися вашу думку щодо своєї останньої покупки. Що ви їй на це скажете:
- а) схвалю покупку, якщо вона для неї приємна;
  - б) скажу, що ця річ не є цінною;
  - в) посварюся з нею із цього приводу?
- 8.** У парку ви зустріли підлітків, які палять. Як ви на це відреагуєте:
- а) вважаю, що мені не потрібно псувати собі настрої;
  - б) зроблю їм зауваження;
  - в) якби це не було на очах людей, я б їм зауважив?
- 9.** У їдальні, кафе ви помітили, що офіціант вас обрахував. Якими будуть ваші дії:
- а) я не дам йому чайові;
  - б) попрошу, щоб він при мені зробив перерахунок;
  - в) це дає мені підставу для суперечки?
- 10.** Уявіть собі, що ви в будинку відпочинку. Адміністратор має сторонні справи. Чи викличе це у вас невдоволення:

- а) так, проте якщо я й висловлю йому якісь претензії, то це навряд чи щось змінить;
- б) знайду спосіб поскаржитися на нього, аби його покарали чи навіть звільнили з роботи;
- в) чіплятимусь до обслуговуючого персоналу або угамую свій гнів на дружині (чоловікові)?

**11.** Ви сперечаєтесь зі своїм сином-підлітком через якісь його дії та переконуєтесь, що він мав рацію. Чи наважитесь визнати свої помилки:

- а) ні;
- б) звичайно, визнаю;
- в) який же в мене буде авторитет, якщо я зізнаюсь, що він мав рацію?

**Обробка та інтерпретація результатів.** Під час вибору відповідей: а – 4 бали; б – 2 бали; в – 0 балів.

Якщо кількість балів становить **30–44** – ви тактовні, уникаєте конфліктності. **15–29 балів** – ви конфліктна особистість. **10–15 балів** – ви шукаєте привід для проблем, провокуєте власною поведінкою виникнення та загострення конфліктів.

## ОПИТУВАЛЬНИК РІВНЯ СТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ ДО КОНФЛІКТУ

(Н. П. Фетіскін, В. В. Козлов, Г. М. Мануйлов)

*Гарькавець С. О., Волченко Л. П. Конфлікти в освітньому середовищі: діагностика та практика вирішення : навчально-методичний посібник. Харків : Друкарня Мадрид, 2020. С. 91.*

**Інструкція.** Оцініть за п'ятибальною шкалою виразність прояву кожної з наведеної властивості вашого характеру.

Характеристика	5	4	3	2	1	Характеристика
Ухиляюсь від суперечки						«Рвусь у суперечку»

Ставлюсь до конкурента без упередження					Підозрілий
Маю адекватну самооцінку					Маю завищену самооцінку
Прислухаюсь до думки інших					Не приймаю інших думок
Не піддаюсь на провокації					Легко «заводжусь»
Поступаюсь у суперечці, шукаю компроміс					Не поступаюсь у суперечці; перемога або поразка
Якщо «вибухаю», то потім відчуваю почуття провини					Якщо «вибухаю», то вважаю, що без цього не можна
Витримую коректний тон і тактовність у спор					Допускаю тон, який не терпить заперечень
Уважаю, що в суперечці не потрібно демонструвати власні емоції					Уважаю, що в суперечці потрібно проявляти сильний характер
Уважаю, що спір – це крайня форма розв'язання конфлікту					Уважаю, що спір необхідний для вирішення конфлікту

**Обробка та інтерпретація результатів.** Підрахуйте загальну кількість балів. Накресліть власний профіль поведінки в спірних ситуаціях. Проаналізуйте причини полярних стратегій поведінки з метою внесення необхідних корективів.

**40–50 балів** – високий рівень конфліктостійкості.

**30–40 балів** – середній рівень конфліктостійкості, що свідчить про орієнтацію особистості на компроміс, прагнення уникати конфліктів.

**20–30 балів** – низький рівень конфліктостійкості, що вказує на виражену конфліктність.

**1–19 балів** – дуже низький рівень конфліктостійкості, що свідчить про абсолютну конфліктність особистості.

## ТЕСТ ТОМАСА

### «ОЦІНКА СПОСОБІВ РЕАГУВАННЯ В КОНФЛІКТІ»

*Практикум з психології : психодіагностичні  
методики для самопізнання / упорядник Періз І.М.  
Тернопіль : СМП «Тайп», 2017. С. 104–106.*

Тест визначає найбільш типові способи реагування на конфліктні ситуації. Можна виявити, наскільки педагог схильний до суперництва й співробітництва в колективі, у шкільному класі, прагне до компромісів, уникає конфліктів або, навпаки, намагається загострити їх.

**Інструкція.** Уважно прочитайте кожну пару з наведених нижче тверджень. Виберіть з пари по одному твердженню, що, на вашу думку, відповідає особливостям вашої поведінки.

1. а) Іноді я надаю можливість іншим узяти на себе відповідальність за рішення спірного питання.  
б) Чим обговорювати те, у чому ми розходимося, я намагаюся звернути увагу на те, у чому ми обоє згодні.
2. а) Я намагаюся знайти компромісне рішення.  
б) Я намагаюся влагодити його з урахуванням усіх інтересів іншої людини й моїх власних.
3. а) Звичайно, я наполегливо прагну домогтися свого.  
б) Іноді я жертвую своїми власними інтересами заради інтересів іншої людини.
4. а) Я намагаюся знайти компромісне рішення.  
б) Я намагаюся не зачепити почуття іншої людини.
5. а) Улагоджуючи спірну ситуацію, я увесь час намагаюся знайти підтримку в іншого.  
б) Я намагаюся робити всі, щоб уникнути марної напруги
6. а) Я намагаюся уникнути неприємностей для себе.  
б) Я намагаюся домогтися свого.
7. а) Я намагаюся відкласти рішення спірного питання для того, щоб згодом вирішити його остаточно.  
б) Я вважаю за можливе в чомусь поступитися, щоб домогтися іншого.

8. а) Звичайно, я наполегливо прагну домогтися свого.  
б) Я найперше намагаюся визначити те, у чому полягають усі порушені інтереси й спірні питання
9. а) Думаю, що не завжди варто хвилюватися через якісь розбіжності, що виникли.  
б) Я докладаю зусилля, щоб домогтися свого.
10. а) Я твердо прагну домогтися свого.  
б) Я намагаюся знайти компромісне рішення.
11. а) Спочатку я прагну ясно визначити те, у чому полягають усі порушені інтереси й спірні питання.  
б) Я намагаюся заспокоїти іншого й головним чином зберегти наші стосунки.
12. а) Найчастіше, я уникаю займати позицію, що може викликати суперечки.  
б) Я даю можливість іншому в чомусь залишитися при своїй думці, якщо він також іде назустріч.
13. а) Я пропоную середню позицію.  
б) Я наполягаю, щоб усе було зроблено по-моєму.
14. а) Я повідомляю іншому свою точку зору й запитую про його погляди.  
б) Я намагаюся показати іншому логіку й перевагу моїх поглядів.
15. а) Я намагаюся заспокоїти іншого й зберегти наші стосунки.  
б) Я намагаюся зробити все необхідне, щоб уникнути напруги
16. а) Я намагаюся не зачепити почуттів іншого.  
б) Я, звичайно, намагаюся переконати іншого в перевагах моєї позиції.
17. а) Звичайно, я наполегливо прагну домогтися свого.  
б) Я намагаюся зробити всі, щоб уникнути марної напруги.
18. а) Якщо це зробить іншого щасливим, я дам йому можливість наполягати на своєму.  
б) Я дам іншому можливість залишитися при своїй думці, якщо він іде мені назустріч.
19. а) Спочатку я намагаюся визначити те, у чому полягають усі порушені інтереси й спірні питання
20. а) Я намагаюся негайно перебороти наші розбіжності.

- б) Я намагаюся знайти найкраще сполучення вигод і втрат для нас обох.
21. а) Ведучи переговори, намагаюся бути уважним до іншого.  
б) Я завжди схилився до прямого обговорення проблеми.
22. а) Я намагаюся знайти позицію, що перебуває посередині між моєю й іншої людини.  
б) Я відстоюю свою позицію
23. а) Як правило, я стурбований тим, щоб задовольнити бажання кожного з нас.  
б) Іноді надаю іншим узяти на себе відповідальність за вирішення спірного питання.
24. а) Якщо позиція іншого здається йому дуже важливою, я намагаюся йти йому назустріч.  
б) Я намагаюся вмовити іншого на компроміс.
25. а) Я намагаюся переконати іншого у своїй правоті.  
б) Ведучи переговори, я намагаюся бути уважним до аргументів іншого.
26. а) Я, звичайно, пропоную середню позицію.  
б) Я майже завжди прагну задовольнити інтереси кожного з нас.
27. а) Найчастіше прагну уникнути суперечок.  
б) Якщо це зробить іншу людини щасливою, я дам їй можливість наполягати на своєму
28. а) Звичайно, я наполегливо прагну домогтися свого.  
б) Улагоджуючи ситуацію, я, звичайно, прагну знайти підтримку в іншого
29. а) Я пропоную середню позицію.  
б) Думаю, що не завжди варто хвилюватися через розбіжності, що виникають.
30. а) Я намагаюся не зачепити почуттів іншого.  
б) Я завжди займаю таку позицію в суперечці, щоб ми разом могли домогтися успіху.

**Обробка та інтерпретація результатів.** За кожним з п'яти розділів питальника (суперництво, співпраця, компроміс, уникнення, пристосування) підрахуйте кількість відповідей, що співпали з ключем. Отримані кількісні оцінки порівняйте між собою для вияв-

лення найбільш типової форми соціальної поведінки досліджуваного в ситуації конфлікту, тенденцію його взаємостосунків у складних умовах.

**Суперництво** 3а, 6б, 8а, 9б, 10а, 13б, 14б, 16б, 17а, 22б, 25а, 28а.

**Співробітництво** 2б, 5а, 8б, 11а, 14а, 19а, 20а, 21б, 23а, 26б, 28б, 30б.

**Компроміс** 2а, 4а, 7б, 10б, 12б, 13а, 18б, 20б, 22а, 24б, 26а, 29а.

**Запобігання** 1а, 5б, 7а, 9а, 12а, 15б, 17б, 19б, 21а, 23б, 27а, 29б.

**Пристосування** 1б, 3б, 4б, 6а, 11б, 15а, 16а, 18а, 24а, 25б, 27б, 30а.



#### **Рекомендована література для саморозвитку та самовиховання**

- **Барабанов І. В., Андрєєва Т. Є., Гетьман О. О.** Сучасний конфлікт-менеджмент : монографія. Харків : ФОП Панов А.М., 2019. 204 с. [https://kmpa.kh.ua/files/monographies/2019/Suchasnyu\\_konflikt-menedzhment.pdf](https://kmpa.kh.ua/files/monographies/2019/Suchasnyu_konflikt-menedzhment.pdf)
- **Галузяк В. М., Холковська І. Л.** Педагогічна конфліктологія : навчальний посібник. Вінниця : ТОВ «Нілан ЛТД», 2015. 208 с. <https://library.vspu.net/jspui/handle/123456789/1082>
- **Гарькавець С. О., Волченко Л. П.** Конфлікти в освітньому середовищі: діагностика та практика вирішення : навч.-метод. посібник. Харків : Друкарня Мадрид, 2020. 92 с. [https://deps.snu.edu.ua/media/filer\\_public/45/90/45908e00-9bcd-4b8f-979e-5cf36404e337/garkavets\\_volchenko\\_konflikti\\_v\\_osvitnomu\\_seredovishchi.pdf](https://deps.snu.edu.ua/media/filer_public/45/90/45908e00-9bcd-4b8f-979e-5cf36404e337/garkavets_volchenko_konflikti_v_osvitnomu_seredovishchi.pdf)
- **Докаш В. І.** Конфліктологія та медіація : навчальний посібник. Чернівці, Львів: Видавництво «Новий Світ – 2000», 2021. 249 с.
- **Кавиліна Г. К.** Конфліктологія : навч. посіб. Одеса : Вид-во ТОВ «Лєрадрук», 2021. 153 с. <http://dspace.pdpu.edu.ua/handle/123456789/12440>
- **Мілютіна К. Л.** Технологія попередження конфліктів. Київ : Главник, 2007. 128 с.

- **Практика медіації** : словник-довідник / уклад. : С. О. Гарькавець, Л. П. Волченко. Лисичанськ : ТОВ «ФОКСПРИНТ», 2019. 128 с.
- **Психологія** конфлікту : навчально-методичний посібник для підготовки магістрів усіх форм навчання / В. Ф. Орлов, О. М. Отич, О. О. Фурса. Київ : ДЕДУТ, 2008. 422 с.
- **Algert N., Liau-Hing Yep C., Rogers K., Stanley Ch.** Conflict Management and Dialogue in Higher Education. 3th edition. Information Age Publishing, 2021. 227 p.
- **Runde, Craig E.** Developing your conflict competence: a hands-on guide for leaders, managers, facilitators, and teams / Craig E. Runde, Tim A. Flanagan. San Francisco: Jossey-Bass, 2010. 270 p.



## КРЕАТИВНА КОМПЕТЕНТНІСТЬ ВИКЛАДАЧА

### ТЕСТ «ВАШ ТВОРЧИЙ ПОТЕНЦІАЛ»

*Практикум з психології : психодіагностичні методики  
для самопізнання / упорядник Періг І.М.  
Тернопіль : СМП «Тайп», 2017. С. 76–78.*

**Інструкція.** Виберіть відповідь і позначте її.

1. Чи можна, на вашу думку, змінити світ на краще?
  - а) так;
  - б) ні, він і так досконалий;
  - в) так, у деяких аспектах.
2. Чи думаєте ви, що також можете брати участь у значному перетворенні світу?
  - а) так, здебільшого;
  - б) ні;
  - в) так, в окремих випадках.
3. Чи вважаєте ви, що якась із ваших ідей могла б привести до значного прогресу в тій сфері діяльності, в якій ви будете працювати?
  - а) так;
  - б) так, за сприятливих обставин;
  - в) лише деякою мірою.
4. Чи вважаєте ви, що в майбутньому будете відігравати настільки важливу роль, що зможете щось принципово змінити?
  - а) так, без сумніву;
  - б) малоймовірно;
  - в) можливо.
5. Відважуючись розпочати яку-небудь справу, чи впевнені ви у своєму успіху?
  - а) так;
  - б) часто сумніваюсь;
  - в) так, часто.
6. Чи відчуваєте ви потребу зайнятися проблемою, про яку абсолютно нічого не знаєте?

- а) так, невідоме приваблює мене;
  - б) невідоме мене не приваблює;
  - в) залежно від теми.
- 7.** Коли вам трапляється займатися невідомою справою, чи відчуваєте потребу досягнути в ній досконалості?
- а) так;
  - б) буду задоволеним тим, що зумію досягнути;
  - в) так, але тільки в тому випадку, коли це мені до вподоби.
- 8.** Якщо тема, яку ви не знаєте, вас зацікавить, чи відчуваєте ви потребу вивчити її досконало?
- а) так;
  - б) ні, тільки основні моменти;
  - в) ні, тільки щоб задовольнити свою цікавість.
- 9.** Коли невдача:
- а) якийсь час дієте далі, не зважаючи на здоровий глузд;
  - б) розумієте, що Ваше починання нездійсненне;
  - в) робите далі свою справу, навіть коли причини невдачі здаються нам неподоланими?
- 10.** Чи вважаєте ви, що професію слід обирати залежно від:
- а) своїх можливостей і подальших перспектив для себе;
  - б) стабільності, значущості, важливості професії, потреби в ній;
  - в) привілеїв, які вона забезпечує?
- 11.** Подорожуючи, чи зможете ви легко повторити маршрут, по якому уже раз проїхали ?
- а) так;
  - б) ні, боюсь заблукати;
  - в) так, але тільки тоді, коли він привернув мою увагу і запам'ятався.
- 12.** Якщо ви брали участь у розмові, чи зможете легко пригадати всі вислови?
- а) так, легко;
  - б) часто забуваю частину з них;
  - в) так, але лише ті, що мене зацікавили.
- 13.** Почувши слово іноземною мовою, чи зможете відтворити його без помилок по складах, хоч і не розумієте його значення?
- а) так;

- б) так, якщо це слово легко запам'ятати;
  - в) повторите, але не зовсім правильно.
- 14.** У вільний час ви віддаєте перевагу:
- а) побути наодинці, щоб поміркувати;
  - б) уникаю самотності;
  - в) мені байдуже – бути на самоті чи в компанії.
- 15.** Виконуючи роботу, ви вважаєте її завершеною, якщо:
- а) вона доведена вами до кінця, і все зроблено на відмінно;
  - б) ви більш-менш задоволені;
  - в) вам ще не все вдалося зробити до кінця.
- 16.** Коли ви один:
- а) любите помріяти про якісь абстрактні речі;
  - б) прагнете в будь-який спосіб знайти конкретну справу;
  - в) іноді любите помріяти, іноді поміркувати над важливими для вас питаннями.
- 17.** Коли якась ідея оволодіває вами, то ви будете думати про неї:
- а) незалежно від того, де і з ким перебуваєте;
  - б) усамітніться і цілком зануритеся у роздуми;
  - в) тільки там, де буде не занадто шумно.
- 18.** Коли ви відстоюєте якусь ідею:
- а) можете відмовитися від неї, якщо почуєте переконливі аргументи опонента;
  - б) обстоюєте свою думку, незалежно від почутих аргументів;
  - в) змінюєте думку, якщо натрапляєте на сильний опір.

**Обробка та інтерпретація результатів.** Підрахуйте бали за такою шкалою: «а» – 3 бали, «б» – 1 бал, «в» – 2 бали.

Питання 1, 6, 7 і 8 визначають межі Вашої допитливості, 2, 3, 4, 15 – віру в себе, 10 – честолюбство, 12 і 13 – слухову пам'ять, 11 – зорову пам'ять, 14 – прагнення бути незалежним, 16 і 18 – здатність до абстрагування, 17 – ступінь зосередженості. Ці здібності становлять основні якості творчої особистості, а загальна сума балів показує рівень Вашого творчого потенціалу:

**49 і більше.** Ви маєте значний творчий потенціал, який дає вам змогу мати багатий вибір тем для творчості. Якщо ви

зумієте скористатися цими здібностями і втілити їх у справу, то вам стануть доступними всі види творчості.

**48–24 бали.** У Вас наявний середній творчий потенціал. Ви володієте частиною якостей, які дають вам можливість займатися творчістю, але вам заважають буденні проблеми. Однак не настільки, щоб ви не могли себе виявити як творча особистість, якщо справді, цього захочете. Для вас корисно знати, яких саме якостей вам бракує, щоб і-пробувати набути їх.

**23 і менше балів.** Ваш творчий потенціал, на жаль, слабо вираженими. Ви недооцінюєте свої можливості. Брак віри у власні сили змушує вас думати, що вам не дано творити. Усвідомте ці свої слабкості і спробуйте їх подолати. Торуйте всі шляхи, що ведуть до творчості.

## ВИЗНАЧЕННЯ СТАВЛЕННЯ ДО ТВОРЧОСТІ

Тест А. В. Лазукіна – Н. Ф. Каліна

*Психолого-педагогічні аспекти реалізації  
сучасних методів навчання у вищій школі: навч. посіб. /  
За ред. М. В. Артюшиної, О. М. Котикової, Г. М. Романової.  
Київ : КНЕУ, 2007. С. 475–476.*

**Інструкція.** З двох варіантів тверджень виберіть той, який вам більше подобається або краще узгоджується з вашими уявленнями, точніше відображає вашу точку зору. Тут немає хороших або поганих відповідей, найкращою буде та відповідь, яку ви обирає те відразу, довго не міркуючи.

1. а) Я часто приймаю ризиковані рішення.  
б) Мені важко приймати ризиковані рішення.
2. а) Я прагну досягнути внутрішньої гармонії.  
б) Стану внутрішньої гармонії, скоріш за все, неможливо досягти.
3. а) Робота, яка погано оплачується не може приносити задоволення.

- б) Цікава, творча робота – є вже сама по собі нагородою
4. а) Я люблю перечитувати книжки, які мені сподобалися.  
б) Краще прочитати нову книгу, аніж повертатися до вже прочитаної.
5. а) Більшість з того, що я роблю, приносить мені задоволення.  
б) Тільки деякі з моїх занять по-справжньому мене радують
6. а) Зусилля, яких потребує пізнання істини, варті того, бо приносять користь.  
б) Зусилля, яких потребує пізнання істини, варті того, бо приносять задоволення.
7. а) У складних ситуаціях треба діяти перевіреним способом – це гарантує успіх.  
б) У складних ситуаціях треба знаходити принципово нові рішення.
8. а) Я думаю, що творчість повинна приносити користь людям.  
б) Я вважаю, що творчість повинна приносити людині задоволення
9. а) Дуже важливо, чи є у людини в житті радість пізнання і творчості.  
б) У житті дуже важливо приносити користь людям.
10. а) Людина повинна працювати заради задоволення власних потреб і блага своєї сім'ї.  
б) Людина має працювати, щоб реалізувати свої здібності та бажання.
11. а) Я думаю, сенс життя – у творчості.  
б) Навряд чи у творчості можна знайти сенс життя.
12. а) Обдарованій людині непростачно нехтувати своїм обов'язком.  
б) Талант і здібності важать більше, аніж обов'язок.
13. а) Обираючи собі справу, людина повинна враховувати її суспільну користь.  
б) Людина повинна займатися передусім тим, що їй цікаво.
14. а) Я думаю, для творчості необхідні знання в обраній галузі.  
б) Я думаю, знання для творчості зовсім не обов'язкові.
15. а) Для творчості потрібно дуже багато вільного часу.  
б) Мені здається, що для творчості в житті завжди можна знайти час.

**Обробка та інтерпретація результатів.** Рівень позитивного ставлення, прагнення до творчості, а також певний рівень розвитку креативності як творчого потенціалу виражається вибором наступних варіантів відповідей: 1а, 2а, 3б, 4а, 5а, 6б, 7б, 8б, 9а, 10б, 11а, 12б, 13б, 14б, 15б.

Чим більше ви набрали балів (15 відповідей – 100 %), тим краще ваше ставлення до творчості, тим легше вам застосовувати творчі завдання на заняттях зі студентами, тим більше ви будете реалізувати себе в житті, тому що творчість є однією з найважливіших складових самореалізації особистості.

## АНКЕТА. КРЕАТИВНІСТЬ

*Балахтар К., Москальова А. Креативність педагогічних працівників як чинник їхнього суб'єктивного благополуччя : спецкурс для викладачів іноземних мов. Київ : Талком, 2020. С. 22–25.*

**Інструкція.** Виберіть один із варіантів відповідей.

1. Чи вважаєте ви, що світ, який вас оточує, можна зробити кращим?
  - а) так;
  - б) ні, він і так досить хороший;
  - в) так, але тільки трохи.
2. Чи здатні ви своїми зусиллями змінити цей світ на краще?
  - а) так, у більшості випадків;
  - б) ні;
  - в) так, але в окремих випадках.
3. Чи вважаєте ви, що ваші ідеї могли б забезпечити значний прогрес у поліпшенні справи освіти?
  - а) так;
  - б) так, але за сприятливих обставин;
  - в) лише певною мірою.
4. Ваші творчі можливості та прагнення допоможуть у майбутньому змінити дещо кардинально:
  - а) так, напевно;
  - б) це малоймовірно;

- в) можливо.
- 5.** Коли ви плануєте розпочати якусь справу, ви завжди переконані в позитивному варіанті її вирішення?
- а) так;
  - б) частіше маю сумніви;
  - в) так, завжди
- 6.** Чи мрієте ви зайнятися справою, про яку мало що знаєте?
- а) так, невідоме завжди приваблює;
  - б) невідоме мене не цікавить;
  - в) усе залежить від характеру цієї справи.
- 7.** Вам необхідно виконати незнайому справу. Чи відчуваєте ви бажання зробити це досконало?
- а) так;
  - б) задовольняєтесь тим, чого встигли досягти;
  - в) так, але тільки тоді, коли мені це подобається.
- 8.** Якщо справа, якої ви не знаєте, вам подобається, чи прагнете дізнатися про неї якомога більше?
- а) так;
  - б) ні хочу навчитися тільки основного;
  - в) ні, хочу задовольнитися тільки своєю цікавістю.
- 9.** Коли вас спіткає невдача, то:
- а) розчаровуєтесь, втрачаєте інтерес;
  - б) припиняєте дію, бо її здійснення стає не реальним;
  - в) продовжуєте робити свою справу, навіть тоді, коли перешкоди подолати важко.
- 10.** Виходячи з ваших міркувань, професію слід обирати відповідно до:
- а) своїх можливостей, подальших перспектив для себе;
  - б) соціальної цінності та її престижу;
  - в) переваг які вона забезпечить.
- 11.** Чи легко ви можете зорієнтуватися на маршруті, який уже пройшли?
- а) так;
  - б) ні, боюся заблукати;
  - в) так, але тільки там, де місцевість сподобалась та запам'яталась.
- 12.** Чи зможете ви, прослухавши лекцію, зразу переказати увесь її зміст:
- а) так, без проблем;

- б) усього згадати не зможу;
  - в) запам'ятовується лише те що цікавить
- 13.** Коли ви чуєте слово незнайомою вам мовою, чи можете його відтворити по складах, без помилок, не знаючи його значення:
- а) так, без великих труднощів;
  - б) так, якщо це слово легко запам'ятати;
  - в) відтворю але не зовсім правильно.
- 14.** У вільний час я люблю:
- а) залишатись на самоті, міркувати;
  - б) бути в компанії;
  - в) мені байдуже, бути на самоті чи в компанії.
- 15.** Ви займаєтесь справою і припиняєте її тільки тоді, коли:
- а) справу закінчено і виконано бездоганно;
  - б) більш-менш задоволені результатом;
  - в) не все ще вдалося зробити.
- 16.** Коли ви на самоті, то:
- а) мрієте про якісь абстрактні речі;
  - б) шукаєте собі конкретну справу;
  - в) іноді міркуєте про речі, пов'язані з роботою.
- 17.** Якщо якась ідея захоплює вас, ви міркуєте над нею :
- а) незалежно від того, де і з ким ви перебуваєте;
  - б) роблю це тільки на одинці;
  - в) там, де буде більш-менш спокійно.
- 18.** Коли ви відстоюєте якусь ідею, то:
- а) можете відмовитися від неї, якщо вислухаєте переконливі аргументи опонентів;
  - б) триматиметесь своєї думки, якими б не були аргументи;
  - в) поміняєте свою думку, якщо спротив буде міцним.

**Обробка та інтерпретація результатів.** Підрахуйте бали, яких ви набрали, наступним чином:

За відповідь «а» – 3 бали;

За відповідь «б» – 1 бали;

За відповідь «в» – 2 бали;

Питання 1, 6, 7, 8 визначають межі вашої допитливості й креативні можливості.



Питання 2, 3, 4, 5 – свідчать про вашу віру в себе;  
питання 9 і 15 – характеризують вашу стійкість та переконливість;  
питання 10 – виявляє вашу амбіційність;  
питання 12 і 13 – свідчать про вашу "слухову" пам'ять;  
питання 11 – визначає особливості зорової пам'яті;  
питання 14 – засвідчує ваше прагнення бути незалежною особистістю;  
питання 16, 17 – характеризують ваше вміння мислити абстрактно;  
питання 18 – розкриває сутність вашої зосередженості на справах.

Загальна сума набраних балів показує рівень вашої креативності, творчого потенціалу.

**49 і більше 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 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 ви нездатні творити. Спробуйте подолати це в собі й тим самим ви розв'яжете проблему.

## ДІАГНОСТИКА ОСОБИСТІСНОЇ КРЕАТИВНОСТІ (Є. Тунік)

*Козляковський П.А. Загальна психологія : навч. посібник:  
В 2 т. 2-ге вид., доп. і переробл. Т. II.  
Миколаїв : Вид-во МДГУ ім. П. Могили, 2004. С. 91–97.*

**Інструкція.** Це завдання допоможе вам з'ясувати, наскільки творчою особистістю ви себе вважаєте. Варіанти оцінки тверджень: «Так», «Частково вірно (можливо)», «Ні», «Не можу вирішити (не знаю)».

Робіть позначки до кожного речення і не замислюйтесь довго. Тут нема вірних або невірних відповідей. Відмічайте перше, що приходить вам у голову, коли читаете речення. Це завдання не обмежене в часі, але працюйте якомога швидше. Пам'ятайте, що коли дасте відповіді до кожного речення, ви повинні відмічати те, що дійсно відчуваєте. На кожне питання вибирайте тільки одну відповідь.

1. Якщо я не знаю вірної відповіді, то намагаюся здогадатись про неї.
2. Мені подобається розглядати предмет ретельно і детально, щоб виявити деталі, яких не бачив раніше.
3. Як правило, я запитую, якщо чогось не знаю.
4. Мені не подобається планувати справи заздалегідь.
5. Перед тим, як грати у нову гру, я повинен переконатися, що зможу виграти.
6. Мені подобається уявляти собі те, що мені потрібно буде взяти або зробити.
7. Якщо щось не вдається з першого разу, я буду працювати до тих пір, поки не зроблю це.
8. Я ніколи не виберу гру, з якою інші не знайомі.
9. Краще я буду робити все звичайно, ніж шукати нові способи.
10. Мені подобається в'ясняти, чи так все насправді.
11. Мені подобається займатись чим-небудь новим.
12. Я люблю заводити нових друзів.

13. Мені подобається думати про те, чого зі мною ніколи не відбувалосьь.
14. Як правило, я не витрачаю часу на мрії про те, що колись стану відомим актором, музикантом, поетом.
15. Деякі мої ідеї так захоплюють мене, що я забуваю про все на світі.
16. Мені більше подобалося б працювати на космічній станції, ніж тут, на Землі.
17. Я нервую, якщо не знаю, що відбудеться далі.
18. Мені подобається те, що незвичайне.
19. Я часто намагаюсь уявити собі те, про що думають інші люди.
20. Мені подобаються розповіді або телевізійні передачі про події, які відбулися в минулому.
21. Мені подобається обговорювати мої ідеї в компанії друзів.
22. Як правило, я зберігаю спокій, коли щось роблю не так або помиляюсь.
23. Коли я виросту, мені б хотілося зробити або звершити щось таке, що ніколи не вдавалося до мене.
24. Я вибираю друзів, які завжди роблять все звичайним способом.
25. Багато правил, що існують, мене, як правило, не влаштовують.
26. Мені подобається вирішувати навіть таку проблему, яка не має вірної відповіді.
27. Існує багато речей, з якими мені б хотілося поекспериментувати.
28. Якщо я одного разу знайшов відповідь на питання, я буду притримуватись неї, а не шукати інші відповіді.
29. Мені не подобається виступати перед групою.
30. Коли я читаю або дивлюсь телевизор, я уявляю себе кимось із героїв.
31. Я люблю уявляти собі, як жили люди 200 років тому.
32. Мені не подобається, коли мої друзі нерішучі.
33. Мені подобається досліджувати старі валізи і коробки, щоб просто подивитися, що в них може бути.
34. Мені б хотілося, щоб мої батьки і керівники робили все, як звичайно, і не змінювались.
35. Я довіряю своїм почуттям і передчуттям.
36. Цікаво припустити щось і перевірити, чи правий я.

37. Цікаво братися за головоломки та ігри, в яких необхідно розраховувати свої подальші кроки.
38. Мене цікавлять механізми, цікаво подивитись, що в них всередині і як вони працюють.
39. Моїм кращим друзям не подобаються дурні ідеї.
40. Мені подобається вигадувати щось нове, навіть якщо це неможливо застосувати на практиці.
41. Мені подобається, коли всі речі лежать на своїх місцях.
42. Мені було б цікаво шукати відповіді на питання, які виникнуть у майбутньому.
43. Мені подобається братися за нове, щоб подивитися, що з цього вийде.
44. Мені цікаво грати в улюблені ігри просто заради задоволення, а не заради виграшу.
45. Мені подобається розмірковувати про щось цікаве, про те, що ніколи не приходило в голову.
46. Коли я бачу картину, на якій намальований хтось незнайомий, мені цікаво знати, хто це.
47. Я люблю перегортати книги і журнали для того, щоб просто подивитись, що в них.
48. Я думаю, що на більшість питань існує одна вірна відповідь.
49. Я люблю задавати питання про такі речі, про які інші люди не замислюються.
50. У мене є багато цікавих справ як на роботі (у навчальному закладі), так і вдома

**Обробка та інтерпретація результатів.** При оцінці даних опитувача використовуються чотири фактори, які тісно корелюються з творчими проявами особистості. Вони включають: Допитливість (Д), Уяву (У), Складність (С) і схильність до Ризику (Р). Ми одержуємо чотири «сирих» показники за кожним фактором, а також загальний сумарний показник. При обробці даних використовується співставлення відповідей з ключем.

## Ключ

**Схильність до Ризику** (відповіді, що оцінюються 2 балами):

А) позитивні відповіді: 1, 21, 25, 35, 36, 43, 44. Б) негативні відповіді: 5, 8, 22, 29, 32, 34. В) всі відповіді на ці запитання у формі «може бути» оцінюються в +1 бал. Г) всі відповіді «не знаю» на ці запитання оцінюються в 1 бал і віднімаються від загальної кількості.

**Допитливість** (відповіді, що оцінюються 2 балами):

А) позитивні відповіді: 2, 3, 11, 12, 19, 27, 33, 37, 38, 47, 49. Б) негативні відповіді: 28. В) всі відповіді «може бути» оцінюються в +1 бал. Г) всі відповіді «не знаю» оцінюються в -1 бал.

**Складність** (відповіді, що оцінюються 2 балами):

А) позитивні відповіді: 7, 15, 18, 26, 42, 50. Б) негативні відповіді: 4, 9, 10, 17, 24, 41, 48. В) всі відповіді на ці запитання у формі «може бути» оцінюються в +1 бал. Г) всі відповіді «не знаю» оцінюються в -1 бал.

**Уява** (відповіді, що оцінюються 2 балами):

А) позитивні відповіді: 6, 13, 16, 23, 30, 31, 40, 45, 46. Б) негативні відповіді: 14, 20, 39. В) всі відповіді «може бути» оцінюються в +1 бал. Г) всі відповіді «не знаю» оцінюються в -1 бал.

Кінцева кількісна вираженість того або іншого фактора визначається шляхом складання всіх відповідей, які співпадають з ключем, і відповідей «може бути» (+1 бал) і відніманням з цієї суми всіх відповідей «не знаю» (-1 бал). Чим вища «сира» оцінка людини, яка відчуває позитивні почуття по відношенню до себе, тим більш творчою особистістю, допитливою, з уявою, здатна піти на ризик і розібратися в складних проблемах вона є; всі вищеописані особистісні фактори тісно пов'язані з творчими здібностями.

## ТЕСТ-ВПРАВА ДЛЯ САМООЦІНКИ ТИПУ ПОЧУТТЯ ГУМОРУ (за Домбровською І. С.)

*Філатова Н. В. Гумор як засіб оптимізації психофізіологічного стану особистості. Менеджмент підприємницької діяльності : навч. посіб. / МОН України, ДЗ «ПНПУ ім. К. Д. Ушинського». Одеса : Видавничий дім «Гельветика», 2020. Вип. 8. С. 21–216.*

Виділяють такі типи гумору: схильність до створення гумору (діяльність, активність гумору) і схильність до сприйняття гумору (когнітивна, реактивність гумору).

**Інструкція.** «Оцініть по 5-бальній шкалі міру того, наскільки висловлювання підходять вам за шкалою: 4 – завжди 3 – часто 2-іноді 1 – рідко 0-ніколи».

### *А. Активність гумору*

1. Я використовую будь-який випадок, щоб пожартувати.
2. Я переказую жарти або анекдоти.
3. Я розшукую гумористичну літературу і фільми, щоб почитати або подивитися.
4. Мені подобається виставити іншу людину в смішному світі.
5. Я роблю з себе клоуна.
6. Я намагаюся розповідати історії зі свого або чужого життя так, щоб було смішно їх слухати.
7. Якщо я бачу щось смішне, то вказую на смішне іншим.
8. Якщо я знаходжуся в компанії людей, що сміються, то теж сміюся.
9. Якщо я помічаю сумну людину, то намагаюся її розсмішити.
10. Мені подобається висміювати вади людей.

### *Б. Реактивність гумору*

1. Я помічаю смішне у багатьох подіях життя.
2. Я розумію контекст жартів багатьох людей.
3. Я можу розсміятися або посміхатися, навіть якщо читаю книгу або дивлюся фільм наодинці.
4. У мене може викликати почуття гумору навіть те, що не смішне іншим.
5. Я розумію гумор інших людей, але сам не прагну жартувати.

6. Буває, що спочатку я помічаю щось смішне, а потім розумію, що за цим криється серйозна проблема.
7. Мене легко розсмішити.
8. Вважаю, що є теми, на які жартувати недобре.
9. Я розумію навіть тонкий, закамуюфльований гумор.
10. Мені важко докорити в нерозумінні гумору.

**Обробка та інтерпретація результатів.** Порахувати суму балів по шкалах А і Б. Якщо кількість балів за шкалою А у вас більше, ніж за шкалою Б, то ви схильні до активного гумору, тобто навіть якщо недостатньо розуміли гумор інших людей, прагнете пожартувати самі. Якщо навпаки, то до реактивного, тобто гумор розумієте, але не прагнете його створювати.

### **ТЕСТ-ВПРАВА ДЛЯ САМООЦІНКИ СПРЯМОВАНOSTІ ПОЧУТТЯ ГУМОРУ (за Домбровською І. С.)**

*Філатова Н. В. Гумор як засіб оптимізації психофізіологічного стану особистості. Менеджмент підприємницької діяльності : навч. посіб. / МОН України, ДЗ «ПНПУ ім. К. Д. Ушинського». Одеса : Видавничий дім «Гельветика», 2020. Вип. 8. С. 216–217.*

Почуття гумору може бути спрямоване на самого себе, на інших людей або на певну тему або проблему.

**Інструкція.** Оцініть за 5-бальною шкалою міру того, наскільки висловлювання підходять Вам за шкалою: 4 – завжди; 3 – часто; 2 – іноді; 1 – рідко; 0 – ніколи»

*А. Спрямованість гумору на себе*

1. Я можу пожартувати над самим собою.
2. Я вбачаю смішне у своїх невдачах.
3. Коли наді мною жартують, я теж сміюся.
4. Я люблю сам себе виставляти в смішному світі.
5. Я ставлюся до своїх домагань з гумором.
6. Я можу підняти собі настрій, посміявшись над собою.
7. Суперечність моєї особистості викликає мій сміх.
8. Якщо я буваю злий, то мені самому від цього може стати смішно.

9. Якщо мені хочеться плакати від чогось, я намагаюся подивитися на це з гумором.

10. Ніхто не може висміяти мене дотепніше, ніж я сам.

*Б. Спрямованість гумору на проблему*

1. Я помічаю в літературі і кіно багато смішного.

2. Я сміюся над проблемами, яким присвячені анекдоти.

3. Я читаю афоризми і висловлювання на теми, що цікавлять мене.

4. Мене смішить суперечність життя.

5. Я роздумую над смішними малюнками, оповіданнями, фільмами.

6. Якщо я помічаю щось смішне, то намагаюся зрозуміти його сенс перш, ніж сміятися.

7. Вважаю, що смішне – це знак проблеми.

8. Я згоден з прислів'ям, що сміх без причини – ознака дурачини.

9. Я аналізую причини свого сміху.

10. Я можу абсолютно серйозно викласти проблему, над якою посміявся.

*В. Спрямованість гумору на інших*

11. Я люблю пожартувати над іншими людьми.

12. Людина може бути смішна, хоча сам не знає про це.

13. Якщо мене скривдили, я можу пожартувати так, щоб зачепити кривдника.

14. Мені подобаються компанії, в яких жартують один над одним.

15. Якщо я помічаю у вигляді або мові когось щось безглузде, то жартую над ним.

16. Мені подобається висміювати недоліки друзів.

17. Якщо мені не подобається людина, я сміюся над нею.

18. У нашій компанії сміються над тими, хто в неї не вписується.

19. Я згоден з думкою, що сміх виправляє вади людей.

20. Мені не подобається, коли сміються наді мною.

**Обробка та інтерпретація результатів.** Порахувати суму балів по шкалах А, Б і В. Чим більше у вас кількість балів по одній з шкал в порівнянні з іншими шкалами, тим більше у вас спрямованість гумору на себе, на інших або проблему.





## Рекомендована література для саморозвитку та самовиховання

- **Гріффітс Кріс.** Посібник із креативного мислення / пер. з англ. У. Курганової. Харків : Вид-во «Ранок», 2020. 288 с.
- **Єфіменко С. М.** Інтелектуально-творчий потенціал педагога: структура, зміст, шляхи діагностики та розвитку : навчально-методичний посібник. Кропивницький : КЗ «КОШПО імені Василя Сухомлинського», 2021. 104 с.
- **Карпенко Н. А.** Психологія творчості : навч. посібник. Львів : ЛьвДУВС, 2016. 156 с. <https://dspace.lvduvs.edu.ua/handle/1234567890/347>
- **Опольська Н. М.** Право на свободу творчості : монографія. Вінниця : ТОВ «ТВОРИ», 2020. 368 с. <http://repository.vsau.org/getfile.php/28774.pdf>
- **Сисоєва С. О.** Основи педагогічної творчості: підручник. Київ : Міленіум, 2006. 344 с. <https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/7585/1/Сисоєва%20Пед%20творч.PDF>
- **Стратегії формування творчої особистості: методи, прийоми, форми :** колективна монографія / авт. кол.: В. Г. Кремень, В. В. Ільїн, Є. Р. Борінштейн, М. С. Гальченко, М. В. Ліпін, Д. В. Погрібна, Н. В. Савчук, О. А. Федорчук. Київ : Інститут обдарованої дитини НАПН України, 2020. 320 с. [https://lib.iitta.gov.ua/723034/1/Monografia\\_Strategii\\_na%20друк.pdf](https://lib.iitta.gov.ua/723034/1/Monografia_Strategii_na%20друк.pdf)
- **Яланська С. П.** Психологія творчості : навчальний посібник. Полтава : ПНПУ імені В.Г.Короленка, 2014. 180 с. <http://dspace.pnpu.edu.ua/handle/123456789/5570>

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

- Балахтар К., Москальова А.** Креативність педагогічних працівників як чинник їхнього суб'єктивного благополуччя : спецкурс для викладачів іноземних мов. Київ : Талком, 2020. 86 с.
- Бурлакова І. А.** Кризова психологія : навчально-методичний матеріал. Київ : Видавництво КРЦПК, 2022. 84 с.
- Гарькавець С. О., Волченко Л. П.** Конфлікти в освітньому середовищі: діагностика та практика вирішення : навчально-методичний посібник. Харків : Друкарня Мадрид, 2020. 92 с.
- Гарькавець С. О., Волченко Л. П.** Спілкування в педагогічному процесі : навчальний посібник. Житомир : ТОВ «Видавничий дім “Бук-Друк”», 2021, 100 с
- Гриньова М. В., Кононова М. М.** Саморегуляція навчальної діяльності та професійний розвиток студентської молоді : монографія. Полтава : Астрыя, 2021. 384 с.
- Емоційне вигорання педагогів.** Методичні рекомендації / Укладачі: творча група практичних психологів: Коняхіна А. В., Гаврик І. Л, Гриценко Н. В., Гутенко Д. М., Коропченко Н. М., Обравит О. М., Полякова В. С., Сухомлин Л. Г., Усик Ю. С., Чорний О. І. Суми : Методичний кабінет відділу освіти Сумської районної державної адміністрації, 2016. 60 с.
- Кайдалова Л. Г., Щокіна Н. Б., Вахрушева Т. Ю.** Педагогічна майстерність викладача : навчальний посібник. Харків : Вид-во НФаУ, 2009. 140 с.
- Карамушка Л. М., Бондарчук О. І., Грубі Т. В.** Методики дослідження перфекціонізму, трудоголізму та прокрастинації особистості : методичний посібник. Кам'янець-Подільський : ПП «Аксіома», 2019. 80 с.
- Ковальчук Л.** Моделювання науково-педагогічних досліджень: навчальний посібник. Львів : Видавничий центр ЛНУ імені Івана Франка, 2020. 520 с.

- Козляковський П. А.** Загальна психологія : навч. посібник: В 2 т. 2-ге вид., доп. і переробл. Т. П. Миколаїв : Вид-во МДГУ ім. П. Могили, 2004. 240 с
- Нікітіна І. В.** Розвиток мотивації студентів. Практикум : навч. посіб. Київ : НУХТ, 2017. 326 с.
- Малімон В. І.** Комунікативна компетентність державного службовця : довідково-інформаційні матеріали. Івано-Франківськ, 2011. 44 с.
- Методика** діагностики рівнів і особливостей психологічної готовності керівників освітніх організацій до діяльності в умовах змін; за наук. ред. О. І. Бондарчук. Київ, 2014. 148 с.
- Мірошниченко О. А.** Профілактика синдрому «професійного вигорання» у працюючих в екстремальних умовах: навчально-методичний посібник. Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2015. 156 с.
- Пасинок В. Г.** Основи культури мовлення : навч. посіб. Харків : ХНУ імені В. Н. Каразіна, 2011. 228 с.
- Педагогічна комунікація:** практикум для студентів спеціальності 013 «Початкова освіта» освітнього ступеня магістр / укладач О. М. Фенцик. Мукачево : Вид-во МДУ, 2019. 162 с.
- Пляка Л. В., Огарь С. В.** Психодіагностичний комплекс з вивчення особистості студента : практи. посібник. Харків : НФаУ, 2016. 124 с.
- Попіль М. І.** Психологічні проблеми спілкування : тексти лекцій. Дрогобич : Редакційно-видавничий відділ Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка, 2010. 270 с.
- Практикум з психології :** психодіагностичні методики для самопізнання / упорядник Періг І. М. Тернопіль : СМП «Тайп», 2017. 116 с.
- Психологічні умови попередження професійного стресу та професійного вигорання керівників освітніх організацій /** О. І. Бондарчук, Л. М. Карамушка, А. С. Москальова, О. О. Нежинська, Н. І. Пінчук : спецкурс для слухачів очно-

дистанційної форми навчання в системі післядипломної педагогічної освіти. Київ, 2015. 48 с.

- Психолого-педагогічні** аспекти реалізації сучасних методів навчання у вищій школі: навч. посіб. / За ред. М. В. Артюшиної, О. М. Котикової, Г. М. Романової. Київ: КНЕУ, 2007. 528 с.
- Руль Ю. В., Мартинова Т. О.** Психологія профайлінгу : навч. посіб. Київ : ДП Вид. дім «Персонал», 2018. 236 с.
- Серета Н. В., Квасник О. В.** Основи ораторської майстерності : навчальний посібник. Харків : НТУ «ХП», 2019. 304 с.
- Управління конфліктами** : методичні рекомендації до семінарських і практичних завдань для студентів усіх спеціальностей першого (бакалаврського) рівня / уклад. О. А. Єрмоленко, Х. Ф. Агавердієва, С. М. Голубєв. Харків : ХНЕУ ім. С. Кузнеця, 2019. 61 с.
- Філатова Н. В.** Гумор як засіб оптимізації психофізіологічного стану особистості. *Менеджмент підприємницької діяльності* : навч. посіб. / МОН України, ДЗ «ПНПУ ім. К. Д. Ушинського». Одеса : Видавничий дім «Гельветика», 2020. Вип. 8. С. 207 – 224.