

Навчально-виробнича лабораторія виховної та психолого-педагогічної роботи

Тест для викладачів і студентів: «Мій життєвий тонус»

Мета дослідження: підтримка емоційного життєвого тонусу однаково турбує всіх: і тих, хто вже зробив кар'єру і живе ззовні благополучним життям, і тих, хто нині виборює свій мінімум. Емоційний тонус, як відомо, впливає на рівень нашого енергійного потенціалу та якість життя.

А відтак пропонуємо Вам, шановні викладачі та студенти, дослідити яким є Ваш емоційний життєвий тонус нині, в умовах відомих карантинних обмежень.

Поставте проти кожної із наведених нижче позицій: а) 4 – якщо ви повністю згодні із запропонованим твердженням; б) 3 – якщо частково згодні; в) 2 – якщо абсолютно не згодні.

1. У мене сильно розвинута інтуїція, так, я завжди вгадую про що думають або відчують інші.

A. 4 Б. 3 В. 2

2. Я запросто можу заплакати.

A. 4 Б. 3 В. 2

3. Я легко і часто сміюся.

A. 4 Б. 3 В. 2

4. У мене розвинене почуття гумору.

A. 4 Б. 3 В. 2

5. У мене є хоча б одна близька людина, з якою я можу поділитися як мріями, так і страхами, переживаннями.

A. 4 Б. 3 В. 2

6. Людям зазвичай подобається моє товариство.

A. 4 Б. 3 В. 2

7. Мені особливо симпатичні ті люди, що не подібні на мене.

A. 4 Б. 3 В. 2

8. Я без проблем можу торкатися інших людей або обійняти присмну мені людину (принаймні до карантину).

A. 4 Б. 3 В. 2

9. Я із задоволенням спілкуюся і граюся із дітьми.

A. 4 Б. 3 В. 2

10. Я люблю тварин.

A. 4 Б. 3 В. 2

11. Мені подобається співати і танцювати.

A. 4 Б. 3 В. 2

12. Я займаюсь спортом або фізкультурою.

A. 4 Б. 3 В. 2

13. Мені подобається розв'язувати задачі, кросворди або ребуси.

A. 4 Б. 3 В. 2

14. Завжди цікавлюсь, чому щось трапилося, за яких обставин або як будь-що працює/функціонує.

A. 4 Б. 3 В. 2

15. Мені подобається нові проекти, особливо коли є можливість брати участь у їх реалізації.

A. 4 Б. 3 В. 2

16. Я завжди думаю про нові, кращі способи якісно робити найрізноманітніші справи, виконувати завдання.

A. 4 Б. 3 В. 2

17. Мої інтереси доволі різнобічні.

A. 4 Б. 3 В. 2

18. Мене стимулюють динамічні зміни у житті, нові виклики і ситуації ризику.

A. 4 Б. 3 В. 2

19. Я вважаю свою роботу/навчання важливою справою, що дає мені задоволення.

A. 4 Б. 3 В. 2

20. Прагну усе робити, граючи.

A. 4 Б. 3 В. 2

21. Легко можу виразити себе у творчості/хобі.

A. 4 Б. 3 В. 2

22. Часто фантазую і можу помріяти.

A. 4 Б. 3 В. 2

23. Я знаю як саме можу отримати насолоду/задоволення.

A. 4 Б. 3 В. 2

24. Часто відчуваю себе щасливою і задоволеною власним життям людиною.

A. 4 Б. 3 В. 2

25. Завжди сподіваюся на краще і дивлюся у майбутнє.

A. 4 Б. 3 В. 2

Підрахуйте загальну суму балів та позначте у переліку вашу позицію:

А) від 100 до 76 балів;

Б) від 75 до 51;

В) від 50 до 25.

Ззначте будь ласка Ваш вік _____ стать _____ статус _____
викладач/студент

Інтерпретацію Вашого індивідуального результату ви зможете отримати після завершення нами обробки загальних результатів. Для цього зайдіть на сайт навчально-виробничої лабораторії виховної та психолого-педагогічної роботи за адресою <https://vppr.pnu.edu.ua/> у рубрики «Події» або «На допомогу кураторам», де пізніше буде розміщено ключ за даною методикою.