



**На Урок**  
освітній проект

# САМООСВІТА І ПІДВИЩЕННЯ КВАЛІФІКАЦІЇ ВЧИТЕЛЯ: ІНСТРУМЕНТИ ТА ПІДХОДИ

МОТИВАЦІЙНІ ТА ІНФОРМАЦІЙНІ МАТЕРІАЛИ



2019

ОСВІТНІЙ ПРОЕКТ «НА УРОК»

<https://naurok.com.ua>



## ЗМІСТ

- [Оцінка професійної спрямованості особистості вчителя \(за Є.І. Роговим\)](#)
- [Оцінка професійної діяльності педагога \(за Є.І. Роговим\)](#)
- [Бар'єри педагогічної діяльності](#)
- [Оцінка агресивності педагога](#)
- [Здатність педагога до емпатії \(за І.М.Юсуповим\)](#)
- [Діагностика комунікативного контролю \(за М.Шнайдером\)](#)
- [Оцінка комунікативності вчителя \(за В.Ф.Ряховським\)](#)
- [Шкала-таблиця самооцінки особистості вчителя](#)
- [Шкала-таблиця самооцінки професійної діяльності вчителя](#)
- [Золоті правила вчителя](#)
- [Секрети вдалого уроку](#)
- [Звички щасливої людини](#)



# ОЦІНКА ПРОФЕСІЙНОЇ СПРЯМОВАНOSTІ ОСОБИСТОСТІ ВЧИТЕЛЯ (За Є.І. Роговим)

**Інструкція:** у цьому опитувальнику наведено властивості, які можуть бути притаманні вам більшою чи меншою мірою. Можливі два варіанти відповідей:

а) «правильно», що описує властивість, типову для моєї поведінки або притаманну мені значною мірою.

б) «неправильно», що описує властивість, нетипову для моєї поведінки або притаманну мені незначною мірою.

Прочитавши твердження і обравши один із варіантів відповіді, позначте його на аркуші відповідей, закресливши потрібну букву.

1. Я б цілком міг жити один, далеко від людей (а, б)
2. Я часто перемагаю інших своєю самовпевненістю (а, б)
3. Міцні знання з мого предмета можуть істотно полегшити життя людини (а, б)
4. Люди повинні більше, ніж зараз, дотримуватися законів моралі (а, б)
5. Я уважно читаю кожну книгу, перш ніж повернути її до бібліотеки (а, б)
6. Мій ідеал робочої обстановки - тиха кімната з робочим столом (а, б)
7. Люди кажуть, що мені подобається робити все своїм оригінальним способом, (а, б)
8. Серед моїх ідеалів чільне місце займають особистості вчених, які зробили значний внесок у розвиток і дослідження мого предмета (а, б)
9. Оточуючі вважають, що на грубість я просто не здатний (а, б)
10. Я завжди уважно стежу за тим, як я одягнений (а, б)
11. Буває, що весь ранок я ні з ким не хочу розмовляти (а, б)
12. Мені важливо, щоб у всьому, що мене оточує, не було безладу (а, б)
13. Більшість моїх друзів - люди, інтереси яких лежать у сфері моєї професії (а, б)
14. Я можу довго аналізувати свою поведінку (а, б)
15. Вдома я поведжуся за столом так само, як у ресторані (а, б)
16. У компанії я надаю іншим можливість жартувати і розповідати різноманітні історії (а, б)
17. Мене дратують люди, які не можуть швидко приймати рішення (а, б)
18. Якщо у мене є трохи вільного часу, то я краще почитаю щось з мого фази або дисципліни (а, б)
19. Мені незручно блазнювати і біситися в компанії, навіть якщо інші це роблять (а, б)
20. Іноді я люблю позлословити про відсутніх (а, б)
21. Мені дуже подобається запрошувати гостей і розважати їх (а, б)
22. Я рідко виступаю проти думки колективу (а, б)
23. Мені більше подобаються люди, які добре знають свою професію, незалежно від їхніх особистісних особливостей (а, б)
24. Я не можу бути байдужим до проблем інших (а, б)

25. Я завжди охоче визнаю свої помилки (а, б)
26. Найстрашніше покарання для мене - бути на самоті (а, б)
27. Зусилля, витрачені на складання планів, не варті того (а, б)
28. У шкільні роки я поглиблював свої знання, читаючи спеціальну літературу (а, б)
29. Я не засуджую людину за обман того, хто дозволяє себе обманювати (а, б)
30. У мене не виникає внутрішнього протесту ситуація, коли мене просять надати послугу (а, б)
31. Ймовірно, деякі люди вважають, що я занадто багато говорю (а, б)
32. Я уникаю громадської роботи і пов'язаної з цим відповідальності (а, б)
33. Наука - це те, що найбільше цікавить мене в житті (а, б)
34. Оточуючі вважають мою сім'ю інтелігентною (а, б)
35. Перед тривалою поїздкою я завжди ретельно продумую, що з собою взяти (а, б)
36. Я живу сьогоднішнім днем більшою мірою, ніж інші люди (а, б)
37. Якщо є вибір, то я краще організую позакласний захід, ніж розповідатиму учням матеріал предмета (а, б)
38. Основне завдання вчителя - передати учневі знання з предмета (а, б)
39. Я люблю читати книги і статті на теми моралі та етики (а, б)
40. Іноді мене дратують люди, які звертаються до мене із запитаннями (а, б)
41. Більшість людей, з якими я буваю в компаніях, безсумнівно, раді мене бачити (а, б)
42. Думаю, мені сподобалася б робота, пов'язана з відповідальною адміністративно-господарською діяльністю (а, б)
43. Я навряд чи засмучусь, якщо доведеться провести свою відпустку, навчаючись на курсах підвищення кваліфікації (а, б)
44. Моя люб'язність часто не подобається іншим людям (а, б)
45. Були випадки, коли я заздрив удачі інших (а, б)
46. Якщо хто-небудь буде зі мною нагрубим, я можу швидко забути про це (а, б)
47. Як правило, оточуючі дослухаються до моїх пропозицій (а, б)
48. Якби мені вдалося перенестися в майбутнє на короткий час, то я в першу чергу набрав би книг із мого предмета (а, б)
49. Я беру активну участь у долях інших людей (а, б)
50. Я ніколи з усмішкою не говорив неприємних речей (а, б)

Для обробки результатів опитування необхідно відповіді порівняти з ключем. Кожна відповідь оцінюється за двобальною шкалою:

- відповідь, що збігається з ключем, оцінюється в 1 бал;
- відповідь, не збігається з ключем, оцінюється в 0 балів.

Кожен особистісний параметр оцінюється сумою оцінок групи запитань. Сумарна оцінка за фактором не перевищує 10 балів. Зона норми - в межах 3-7 балів.

Обробку результатів зазвичай починають зі шкали мотивації схвалення, оскільки у разі, якщо відповідь виходить за рамки норми за цим фактором, слід визнати, що опитуваний прагнув викривити результати, і вони не підлягають подальшій інтерпретації.

**Ключ**

Товариськість - 1б, 6б, 11б, 16б, 21а, 26а, 31а, 36а, 41а, 46а

Організованість - 2а, 7а, 12а, 17а, 22б, 27б, 32б, 37а, 42а, 47а

Спрямованість на предмет - 3а, 8а, 13а, 18а, 23а, 28а, 33а, 38а, 43а, 48а

Інтелігентність - 4а, 9а, 14а, 19а, 24а, 29б, 34а, 39а, 44а, 49а

Мотивація схвалення - 5а, 10а, 15а, 20б, 25а, 30а, 35а, 40б, 45б, 50а

Кожен із напрямів професійної спрямованості вважається недостатньо розвиненим, якщо за цієї шкалою отримано менше трьох балів, і яскраво вираженим - якщо кількість балів більше семи. Для більшої наочності отримані результати доцільно представити у вигляді діаграми.

Виразність одного фактора свідчить про моноспрямованість особистості вчителя, а вираженість декількох факторів може інтерпретуватися як результат поліспрямованості.

Структуру особистості типу **«Організатор»** характеризують такі якості як вимогливість, організованість, сильна воля, енергійність.

Для **«Предметника»** характерні спостережливість, професійна компетентність, прагнення до творчості.

Існує велика ймовірність існування і проміжного типу **«Предметник-організатор»**, що поєднує в собі характеристики обох цих типів. Можливо, що його від **«Предметника»** відрізнятиме більш жорстка спрямованість учнів на предмет і організація їхньої діяльності саме всередині предметних знань. Це дозволяє диференціювати його від «чистого» **«Організатора»**, основні напрями діяльності якого - в сфері позакласної роботи.

Структуру особистості типу **«Комунікатор»** характеризують такі якості як товариськість, доброта, зовнішня привабливість, висока моральність. Сюди ж можуть бути віднесені емоційність і пластичність поведінки, що мають тісні зв'язки з цими якостями.

Тип **«Інтелігент»** характеризується високим інтелектом, загальною культурою і безумовною моральністю. Остання якість, по суті, є сполучною ланкою між цими типами. Це є підтвердженням того, що зустрічається проміжний тип, умовно **«Інтелігент-оптиміст»**, що має виражені якості обох типів.

Ймовірно, існують проміжні типи, утворені різними напрямами типізації педагогів, засновані на базі предметних знань, наприклад, «предметник-комунікатор», «предметник-просвітитель». У той же час імовірність появи «інтелігента-організатора» дуже мала, хоча теоретично поєднання і цих типів можливе.



Із зазначених типів вчителів (**«Комуникатор»**, **«Предметник»**, **«Організатор»** та **«Інтелігент»**) кожен має свої способи, механізми і канали здійснення виховних впливів.

Так, учитель-«Комуникатор» відзначається екстравертованістю, низькою конфліктністю, доброзичливістю, здатністю до емпатії, любов'ю до дітей. Він реалізує свої виховні цілі на основі сумісності з учнем, пошуку точок дотику в особистому житті. Для вчителя-«Предметника», раціоналіста, твердо впевненого в необхідності знань і їх значимості в житті, характерне виховання учня засобами досліджуваного предмета, шляхом зміни його сприйняття наукової картини світу, залучення до роботи в гуртку і т.п. Вчитель-«Організатор», нерідко є лідером не тільки у хлопців, а й в усьому педагогічному колективі, переважно транслює свої особистісні особливості в ході проведення різних позакласних заходів. Тому результат його впливів швидше за все виявиться в сфері ділового співробітництва, колективної зацікавленості, дисципліни тощо. Вчитель-«Інтелігент», або «Просвітитель», що відзначається принциповістю, дотриманням моральних норм, реалізує себе за допомогою високоінтелектуальної просвітницької діяльності, несучи учням моральність, духовність, відчуття свободи.



# ОЦІНКА ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ПЕДАГОГА (За Є.І. Роговим)

## Анкета «Вчитель-учень»

В анкету включено 24 запитання, які виявлятимуть ставлення учнів до вчителя за трьома параметрами (по 8 питань) - гностичним, емоційним, поведінковим.

**Інструкція:** уважно прочитайте кожне з наведених суджень. Якщо ви вважаєте, що воно правильне і характеризує ваші відносини з учителем, напишіть "Так", якщо воно неправильне - "Ні".

1. Учитель вміє точно передбачити успіхи своїх учнів.
2. Мені важко ладнати з учителем.
3. Учитель - справедлива людина.
4. Учитель готує мене до контрольних та іспитів.
5. Вчителю явно не вистачає чуйності у відносинах із людьми.
6. Слово вчителя для мене - закон.
7. Учитель ретельно планує роботу зі мною.
8. Я цілком задоволений учителем.
9. Учитель недостатньо вимогливий до мене.
10. Учитель завжди може дати розумну пораду.
11. Я повністю довіряю вчителю.
12. Оцінка вчителя дуже важлива для мене.
13. Учитель в основному працює за шаблоном.
14. Працювати з учителем - одне задоволення.
15. Учитель приділяє мені мало уваги.
16. Учитель, як правило, не враховує моїх індивідуальних особливостей.
17. Учитель погано відчуває мій настрій.
18. Учитель завжди вислухає мою думку.
19. У мене немає сумнівів у правильності та необхідності методів і засобів, які застосовує вчитель.
20. Я не стану ділитися з учителем своїми думками.
21. Учитель карає мене за найменший проступок.
22. Учитель добре знає мої слабкі та сильні сторони.
23. Я хотів би стати схожим на вчителя.
24. У нас з учителем суто ділові відносини.

Кожне запитання, що збігається з ключем, оцінюється в один бал.



Гностичний компонент: відповідь «Так» - 1, 4, 7, 10, 19, 22 запитання; відповідь «Ні» - 13, 16 запитання.

Емоційний компонент: відповідь «Так» - 8, 11, 14, 23 запитання; відповідь «Ні» - 2, 5, 17, 20 запитання.

Поведінковий компонент: відповідь «Так» - 3, 6, 12, 18 запитання; відповідь «Ні» - 9, 15, 21, 24 запитання.

Гностичний компонент виявляє рівень компетентності вчителя як фахівця з точки зору учня, емоційний - визначає ступінь симпатії учня до вчителя, а поведінковий - показує, як складається реальна взаємодія вчителя і учня.





# БАР'ЄРИ ПЕДАГОГІЧНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

## АНКЕТА 1 (За Є.І.Роговим)

**Мета:** виявити здібності вчителя до саморозвитку.

**Інструкція:** відповідайте на запитання, оцінюючи їх відповідно балами:

5 - якщо твердження повною мірою відповідає дійсності;

4 - швидше відповідає, ніж ні;

3 - і так, і ні;

2 - швидше не відповідає;

1 - не відповідає.

1. Я прагну вивчити себе.

2. Я залишаю час для розвитку, як би не був зайнятий роботою і домашніми справами.

3. Перешкоди, що виникають, стимулюють мою активність.

4. Я шукаю зворотній зв'язок, оскільки це допомагає мені пізнати і оцінити себе.

5. Я рефлексую, виділяючи на це спеціальний час.

6. Я аналізую свої почуття і досвід.

7. Я багато читаю.

8. Я широко дискутую щодо питань, які цікавлять мене.

9. Я вірю в свої можливості.

10. Я прагну бути більш відкритим.

11. Я усвідомлюю той вплив, який чинять на мене оточуючі.

12. Я керую своїм професійним розвитком і отримую позитивні результати.

13. Я отримую задоволення від освоєння нового.

14. Відповідальність, що зростає, не лякає мене.

15. Я позитивно поставився до мого просуванню на службі.

Підрахуйте загальну суму балів:

**75-55** - активний розвиток;

**54-36** - відсутня сформована система саморозвитку, орієнтація на розвиток сильно залежить від умов;

**35-15** - зупинилося розвиток.

## АНКЕТА 2 (За Є.І.Роговим)

**Мета:** виявити фактори, що стимулюють і перешкоджають навчанню, розвитку, саморозвитку вчителів у школі.

**Інструкція:** оцініть за п'ятибальною системою фактори, що стимулюють і перешкоджають вашому навчанню і розвитку:

5 - так (перешкоджають або стимулюють);

4 - швидше так, ніж ні;

3 - і так, і ні;

2 - швидше ні;

1 - ні.



Чинники, що перешкоджають

1. Власна інерція.
2. Розчарування в результаті, наявні раніше невдачі.
3. Відсутність підтримки і допомоги в цьому питанні з боку керівників.
4. Ворожість оточуючих (зздрість, ревності), погане сприйняття у вас змін і прагнення до нового.
5. Неадекватний зворотній зв'язок з членами колективу і керівниками, тобто відсутність об'єктивної інформації про себе.
6. Стан здоров'я.
7. Брак часу.
8. Обмежені ресурси, скрутні життєві обставини.

Чинники, що стимулюють

1. Шкільна методична робота.
2. Навчання на курсах.
3. Приклад і вплив колег.
4. Приклад і вплив керівників.
5. Організація праці в школі.
6. Увага до цієї проблеми керівників.
7. Довіра.
8. Новизна діяльності, умови праці та можливість експериментувати.
9. Самоосвіта.
10. Інтерес до роботи.
11. Відповідальність, що зростає.
12. Можливість отримати визнання в колективі.

У результаті обробки відповідей можна виявити три категорії вчителів із різним ступенем готовності до саморозвитку:

1. Активний саморозвиток.
2. Саморозвиток, що залежить від умов.
3. Саморозвиток що зупинився.

Чинники, що перешкоджають саморозвитку і стимулюють його, ранжуються за допомогою показників середнього балу.



# ОЦІНКА АГРЕСИВНОСТІ ПЕДАГОГА

## Тест А. Ассінгера

Цей тест дозволяє визначити, чи достатньо педагог коректний у відносинах зі своїми колегами та учнями, чи легко їм спілкуватися з ним. Для більшої об'єктивності відповідей можна провести взаємооцінювання, коли колеги відповідають на запитання один за одного. Це допоможе зрозуміти, наскільки правильна їхня самооцінка.

### **Підкресліть відповіді:**

I. Чи схильні ви шукати шляхи до примирення після чергового службового конфлікту?

1. Завжди. 2. Іноді. 3. Ніколи.

II. Як ви поведетеся в критичній ситуації?

1. Внутрішньо закипаєте. 2. Зберігаєте повний спокій. 3. Втрачаєте контроль над собою

III. Яким вважають вас колеги?

1. Самовпевненим і заздрисним. 2. Дружелюбним. 3. Спокійним і незаздрисним

IV. Як ви відреагуєте, якщо вам запропонують відповідальну посаду?

1. Приймете її з деякими побоюваннями. 2. погодитися без вагань. 3. Відмовитися від неї заради власного спокою.

V. Як ви будете поводитися, якщо хтось із колег без дозволу візьме з вашого столу папір?

1. Видасте йому «по перше число». 2. Змусите повернути. 3. Запитайте, чи не потрібно йому ще що-небудь.

VI. Якими словами ви зустрінете чоловіка (дружину), якщо він (вона) повернувся з роботи пізніше, ніж зазвичай?

1. «Що це тебе так затримало?» 2. «Де ти ходиш допізна?» 3. «Я вже почав (а) хвилюватися».

VII. Як ви поведетеся за кермом автомобіля?

1. Намагаєтеся обігнати машину, яка «показала вам хвіст»? 2. Вам все одно, скільки машин вас обійшло. 3. Помчите з такою швидкістю, щоб ніхто не наздогнав вас.

VIII. Якими ви вважаєте свої погляди на життя?

1. Збалансованими. 2. Легковажними. 3. Вкрай жорсткими.

IX. Що ви робите, якщо не все вдається?

1. Намагаєтеся звалити провину на іншого. 2. Підкоряєтеся. 3. Стаєте надалі обережнішим.

X. Як ви відреагуєте на фейлетон про випадки розбещеності серед сучасної молоді?

1. «Треба б уже заборонити їм такі розваги». 2. «Треба створити їм можливість організовано та культурно відпочивати». 3. «І чого ми стільки з ними возимосся?»

XI. Що ви відчуваєте, якщо місце, яке ви хотіли зайняти, дісталось іншому?

1. «І навіщо я тільки на це нерви витрачав?» 2. «Видно, його фізіономія шефу приємніше». 3. «Може бути, мені це вдасться іншим разом?»

XII. Як ви дивитеся страшний фільм?

1. Боїтеся. 2. Нудьгуєте. 3. Отримуєте щире задоволення.

XIII. Якщо через дорожні пробки ви не встигнете на важливу нараду?

1. Будете нервувати під час засідання. 2. Спробуєте викликати поблажливість партнерів. 3. Засмутитесь.

XIV. Як ви ставитеся до своїх спортивних успіхів?

1. Обов'язково намагаєтеся виграти. 2. Цінуєте задоволення відчутти себе знову молодим. 3. Дуже гніваєтесь, якщо не щастить.

XV. Як ви вчините, якщо вас погано обслужили в ресторані? 1. Стерпите, уникаючи скандалу. 2. Викличете метрдотеля і зробите йому зауваження. 3. Підете зі скаргою до директора ресторану.

XVI. Як ви поводитиметесь, якщо вашу дитину образили в школі?

1. Поговорите з учителем. 2. Влаштуєте скандал батькам «малолітнього злочинця». 3. Порадите дитині дати відсіч.

XVII. Яка, по-вашому, ви людина?

1. Середня. 2. Самовпевнена. 3. Пробивна.

XVIII. Що ви відповісте підлеглому, з яким зіткнулися в дверях установи, якщо він почав вибачатися перед вами?

1. «Пробачте, це моя провина». 2. «Нічого, дрібниці». 3. «А уважнішим ви бути не можете?!»

XIX. Як ви відреагуєте на статтю в газеті про випадки хуліганства серед молоді?

1.«Коли ж, нарешті, буде вжито конкретних заходів?!» 2. «Треба б увести тілесні покарання». 3. «Не можна все валити на молодь, винні й вихователі!»

XX. Уявіть, що вам належить заново народитися, але вже твариною. Якою твариною ви хотіли б бути?

1. Тигром або леопардом. 2. Домашньою кішкою. 3. Ведмедем.

Тепер уважно перегляньте підкреслені відповіді. Підрахуйте номери відповідей.

**Результати:**

**36-44 балів** - ви помірно агресивні, але цілком успішно крокуєте життям, оскільки у вас досить здорового честолюбства і самовпевненості.

**45 і більше балів** - ви надмірно агресивні й при цьому нерідко виявляєтеся надмірно жорстким до інших людей і невірноважним. Ви сподіваєтеся дістатися до управлінських "верхів", розраховуючи на власні методи, і добитися успіху, жертвуючи інтересами домашніх, оточуючих. Тому вас не дивує неприязнь товаришів по службі, але при найменшій можливості ви намагаєтеся їх за це покарати.

**35 балів і менше** - ви надмірно миролюбні, що зумовлено недостатньою впевненістю у власних силах і можливостях. Це, звичайно, не означає, що ви як травинка згинаєтеся під будь-яким вітерцем ... І все ж таки побільше рішучості вам не завадить!

Якщо із семи і більше запитань ви набрали по 3 бали і менше ніж із семи запитань - по 1 балу, то вибухи вашої агресивності мають швидше руйнівний, ніж конструктивний характер. Ви схильні до непродуманих вчинків і запеклих дискусій. Ви ставитеся до людей зневажливо і своєю поведінкою провокуєте конфліктні ситуації, яких цілком могли б уникнути.

Якщо ж із семи і більше запитань ви отримаєте по одному балу і менш ніж за сім запитань - по три бали, то ви надто замкнуті. Це не означає, що вам не притаманні спалахи агресивності, але ви пригнічуєте їх аж надто ретельно.

# ЗДАТНІСТЬ ПЕДАГОГА ДО ЕМПАТІЇ (За І.М.Юсуповим)

**Інструкція:** «Для виявлення рівня емпатійних тенденцій необхідно, відповідаючи на кожне з 36 тверджень, приписувати відповідям такі числа: відповіді «не знаю» - 0, відповіді «ні, ніколи» - 1, «іноді» - 2, «часто» - 3, «майже завжди» - 4 і відповіді «так, завжди» - 5. Відповідати треба на всі запитання.

1. Мені більше подобаються книги про подорожі, ніж книги із серії «Життя видатних людей».
2. Дорослих дітей дратує турбота батьків.
3. Мені подобається розмірковувати про причини успіхів та невдач інших людей.
4. Серед усіх музичних напрямів найбільше люблю музику в «сучасних ритмах».
5. Надмірну дратівливість і несправедливі закиди хворого треба терпіти, навіть якщо вони тривають роками.
6. Хворій людині можна допомогти навіть словом.
7. Стороннім людям не слід втручатися в конфлікт між двома особами.
8. Старі люди, як правило, образливі без причин.
9. Коли в дитинстві слухав сумну історію, на очі самі собою наверталися 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 пейзажі.
13. Я завжди прощав все батькам, навіть якщо вони були не праві.
14. Якщо кінь погано тягне, його потрібно шмагати.
15. Коли я читаю про драматичні події в житті людей, то відчуваю, ніби це відбувається зі мною.
16. Батьки ставляться до своїх дітей справедливо.
17. Якщо я бачу, як сваряться підлітки або дорослі, я втручаюся.
18. Я не звертаю уваги на погані настрої своїх батьків.
19. Я можу довго спостерігати за поведінкою тварин, відкладаючи інші справи.
20. Фільми і книги можуть викликати сльози тільки у несерйозних людей.
21. Мені подобається спостерігати за виразом обличчя і поведінкою незнайомих людей.
22. У дитинстві я приводив додому безпритульних кішок і собак.
23. Всі люди необгрунтовано озлоблені.
24. Дивлячись на сторонню людину, мені хочеться вгадати, як складеться її життя.
25. У дитинстві молодші за віком ходили за мною усюди.
26. Якщо я бачу покалічену тварину, я намагаюся їй чимось допомогти.
27. Людині стане легше, якщо уважно вислухати її скарги.
28. Побачивши вуличну пригоду, я намагаюся не потрапляти в число свідків.
29. Молодшим подобається, коли я пропоную їм свою ідею, справу або розвагу.
30. Люди перебільшують здатність тварин відчувати настрої свого господаря.
31. Зі скрутної або конфліктної ситуації людина повинна виходити самостійно.

32. Якщо дитина плаче, на те є свої причини.
33. Молодь повинна завжди задовольняти будь-які прохання і дивацтва людей похилого віку.
34. Мені хотілося розібратися, чому деякі мої однокласники іноді були замислені.
35. Безпритульних домашніх тварин слід відловлювати і знищувати.
36. Якщо мої друзі починають обговорювати зі мною свої особисті проблеми, я намагаюся перевести розмову на іншу тему.

Перш ніж підрахувати отримані результати, перевірте ступінь відвертості, з якою ви відповідали. Чи не відповіли ви «не знаю» на затвердження № № 3, 9, 11, 13, 28, 36, а також не позначили чи пункти № № 11, 13, 15, 27 відповідями «так, завжди?» Якщо це так, то ви не були відвертими, а в деяких випадках прагнули задватися кращими, ніж є насправді. Результатам тестування можна довіряти, якщо щодо всіх наведених тверджень Ви дали не більше трьох нещирих відповідей, при чотирьох вже слід сумніватися в їх достовірності, а при п'яти - можете вважати, що роботу виконали марно. Тепер підрахуйте всі бали, приписані відповідям на пункти № № 2, 5, 8, 9, 10, 12, 13, 15, 16, 19, 21, 22, 24, 25, 26, 27, 29 і 32.

Порівняйте результат зі шкалою розвиненості емпатійних тенденцій.

Якщо Ви набрали від **82 до 90** балів - це дуже високий рівень емпатійності. У Вас болісно розвинене співпереживання. У спілкуванні, як барометр, тонко реагуєте на настрої співрозмовника, що не встиг ще сказати ні слова. Вам важко від того, що оточуючі використовують вас як громовідвід, звалюючи на Вас свій емоційний стан. Погано відчуваєте себе в присутності «важких» людей. Дорослі та діти охоче довіряють вам свої таємниці, йдуть за порадою. Нерідко відчуваєте комплекс провини, побоюючись заподіяти людям клопоти; не тільки словом, але навіть поглядом боїтеся зачепити їх. Занепокоєння за рідних і близьких не покидає вас. У той же час самі дуже ранимі. Можете страждати, побачивши покалічену тварину, або не знаходити собі місця від випадкового холодного привітання шефа. Ваша вразливість часом довго не дає заснути. Будучи засмучені, потребуєте емоційної підтримки з боку оточуючих. При такому ставленні до життя Ви близькі до невротичних зривів. Подбайте про своє психічне здоров'я.

Від **63 до 81** бала - висока емпатійність. Ви чутливі до потреб і проблем оточуючих, великодушні, схильні багато їм прощати. З непідробним інтересом ставитеся до людей. Вам подобається «читати» їх і «зазирати» у їхнє майбутнє. Ви емоційно чуйні, товариські, швидко встановлюєте контакти і знаходите спільну мову. Оточуючі цінують Вас за душевність. Ви намагаєтесь не допускати конфліктів і знаходити компромісні рішення. Добре переносите критику на свою адресу. В оцінці подій більше довіряєте своїм почуттям та інтуїції, ніж аналітичним висновкам. Надаєте перевагу роботі з людьми. Постійно потребуєте соціального схвалення своїх дій. При всіх зазначених якостях, ви не завжди акуратні в точній і кропіткій роботі. Не треба особливих зусиль, щоб вивести Вас із рівноваги.

Від **37 до 62** балів - нормальний рівень емпатійності, притаманний переважній більшості людей. Оточуючі не можуть назвати Вас «товстошкірим», але в той же час Ви не належите до числа особливо чутливих осіб. У міжособистісних відносинах більш схильні судити про інших за їхніми вчинками, ніж довіряти своїм особистим враженням. Вам не чужі емоційні прояви, але в більшості своїй вони знаходяться під самоконтролем. У спілкуванні уважні, намагаєтеся зрозуміти більше, ніж сказано словами, але при зайвих проявах почуттів співрозмовника втрачаєте терпіння. Вважаєте за краще делікатно не висловлювати свою точку зору, не будучи впевненим, що вона буде прийнята. При читанні художніх творів та перегляді фільмів частіше стежите за дією, ніж за переживаннями героїв. Не можете прогнозувати розвиток відносин між людьми, тому трапляється, що їхні вчинки виявляються для вас несподіваними. У вас немає розкутості почуттів і це заважає вашому повноцінному сприйняттю людей.

**12-36** балів - низький рівень емпатійності. Ви відчуваєте труднощі у встановленні контактів з людьми, незатишно почуваєтеся в галасливій компанії. Емоційні прояви у вчинках оточуючих часом здаються вам незрозумілими і позбавленими сенсу. Надаєте перевагу заняттям конкретно справою, а не роботі з людьми. Ви - прихильник точних формулювань і раціональних рішень. Ймовірно, у вас мало друзів, а тих, хто є, ви цінуєте більше за ділові якості та ясний розум, ніж за чуйність. Люди платять вам тим же: трапляються моменти, коли ви відчуваєте свою відокремленість; оточуючі не надто балують вас своєю увагою. Але це можна виправити, якщо ви розкриєте свій панцир і станете пильніше придивлятися до поведінки своїх близьких і приймати їхні потреби, як свої.

**11 балів і менше** - дуже низький рівень. Емпатійні тенденції особистості не розвинені. Не можете першим почати розмову, тримаєтеся осторонь серед колег. Особливо важкі контакти з дітьми та особами, які набагато старші від вас. У міжособистісних відносинах нерідко опиняєтеся незручному положенні. У діяльності занадто центровані на себе. Ви можете бути дуже продуктивні в індивідуальній роботі, у взаємодії ж з іншими не завжди постаєте в кращому вигляді. З іронією ставитеся до сентиментальних проявів. Болісно переносите критику на свою адресу, хоча можете на неї бурхливо не реагувати. Вам необхідна гімнастика почуттів.



# ДІАГНОСТИКА КОМУНІКАТИВНОГО КОНТРОЛЮ (ЗА М.ШНАЙДЕРОМ)

**Інструкція:** Уважно прочитайте 10 висловлювань, що відображають реакції на деякі ситуації спілкування. Кожне з них оцініть як правдиве (П) чи неправдиве (Н) щодо себе, поставивши поруч із кожним пунктом відповідну букву.

1. Мені важко наслідувати інших людей
2. Я міг би клеїти дурня, щоб привернути увагу оточуючих.
3. Із мене міг би вийти непоганий актор.
4. Іншим людям іноді здається, що мої переживання глибші, ніж це є насправді.
5. У компанії я рідко буваю центрі уваги.
6. У різних ситуаціях під час спілкування з різними людьми я поведжуся по-різному.
7. Я можу відстоювати тільки ту ідею, у якій точно переконаний.
8. Щоб мати успіх у справах і у відносинах з іншими людьми, я часто буваю таким, яким мене хочуть бачити оточуючі.
9. Я можу бути доброзичливим із людьми, яких не можу терпіти.
10. Я не завжди такий, яким можу видатися.

По 1 балу нараховується на відповідь «Н» на запитання 1, 5, 7 і за відповідь «П» на всі інші запитання.

**0-3 бали** - низький комунікативний контроль – висока імпульсивність у спілкуванні, відкритість, розкутість, поведінка мало піддається змінам залежно від ситуації спілкування і не завжди співвідноситься з поведінкою інших людей.

**4-6 балів** - середній комунікативний контроль – у спілкуванні людина безпосередня, щиро ставиться до інших. Але стримана в емоційних проявах, співвідносить свої реакції з поведінкою оточуючих.

**7-10 балів** - високий комунікативний контроль – постійно стежить за собою, керує вираженням своїх емоцій.

# ОЦІНКА КОМУНІКАТИВНОСТІ ВЧИТЕЛЯ (ЗА В.Ф.РЯХОВСЬКИМ)

**Інструкція:** вашій увазі пропонується кілька простих запитань. Відповідайте швидко, однозначно: "так", "ні", "іноді".

1. У вас запланована зустріч (звичайна або ділова). Чи вибиває вас її очікування з колії?
2. Чи викликає у вас сум'яття і невдоволення доручення виступити з доповіддю, повідомленням, інформацією на нараді, зборах або іншому заході?
3. Чи не відкладаєте Ви візит до лікаря до останнього моменту?
4. Вам пропонують поїхати у відрядження в місто, де ви ніколи не бували. Чи будете ви докладати максимум зусиль, щоб уникнути цього відрядження?
5. Чи любите ви ділитися своїми переживаннями з іншими?
6. Чи дратуєтеся ви, якщо незнайома людина на вулиці звернеться з проханням (показати дорогу, назвати час, відповісти на якесь питання)?
7. Чи вірите ви, що існує проблема «батьків і дітей», і що людям різних поколінь важко порозумітися?
8. Ви соромитеся нагадати знайомому, що він забув повернути вам гроші, які позичив кілька місяців тому?
9. У ресторані або в їдальні вам подали явно недоброякісну страву. Ви мовчатимете, лише розлючено відсунувши тарілку?
10. Опинившись наодинці з незнайомою людиною, ви не будете з нею розмовляти і перейматиметеся, якщо першою заговорить вона. Чи так це?
11. Вас жахає будь-яка довга черга, де б вона не була (у магазині, бібліотеці, касі кінотеатру). Ви відмовитеся від свого наміру чи встанете в хвіст і буде нудитися в очікуванні?
12. Чи боїтеся ви брати участь у роботі будь-якої комісії із розгляду конфліктних ситуацій?
13. У вас є власні суто індивідуальні критерії оцінки творів літератури, мистецтва, культури, і чужих думок щодо цього ви не приймаєте. Це так?
14. Почувши де-небудь в кулуарах висловлювання явно помилкової точки зору з добре відомого вам питання, чи волієте ви промовчати і не вступати в суперечку?
15. Чи викликає у вас роздратування чие-небудь прохання допомогти розібратися в тому чи іншому службовому питанні чи навчальній темі?
16. Вам краще викласти свою точку зору (думку, оцінку) в письмовій формі, ніж в усній?

**Оцінка відповідей:** "так" - 2 бали, "іноді" - 1 бал, "ні" - 0 балів.

Отримані бали сумуються, і за класифікатором визначається, до якої категорії людей належить випробуваний.

### **Класифікатор до тесту В.Ф.Ряховського**

**30-32** бали - ви явно некоммунікбельні, і це ваша біда, оскільки страждаєте від цього більше ви самі. Але і близьким вам людям нелегко. На вас важко покластися в справі, яка вимагає групових зусиль. Намагайтеся бути коммунікбельними, контролюйте себе.

**25-29** балів - ви замкнуті, неговірки, надаєте перевагу самотності, тому у вас мало друзів. Нова робота і необхідність нових контактів якщо і не призводять вас до панічного стану, то надовго виводять із рівноваги. Ви знаєте цю особливість свого характеру і буваєте незадоволені собою. Але не обмежуйтеся тільки таким невдоволенням - у вашій владі переламати ці особливості характеру.

**19-24** балів - ви певною мірою коммунікбельні й у незнайомій обстановці відчуваєте себе цілком упевнено. Нові проблеми Вас не лякають. І все ж з новими людьми сходитеся обережно, у суперечках і диспутах берете участь неохоче. У ваших висловлюваннях часом занадто багато сарказму, без будь-якої на те підстави. Ці недоліки можна виправити.

**14-18** балів - у вас нормальна коммунікбельність. Ви допитливі, охоче слухаєте цікавого співрозмовника, достатньо терплячі в спілкуванні з іншими, відстоюєте свою точку зору без запальності. Без неприємних переживань йдете на зустріч з новими людьми. У той же час не любите гучних компаній; екстравагантні витівки і багатослівність викликають у вас роздратування.

**9-13** балів - ви досить коммунікбельні (часом навіть надміру), цікаві, говірки, любите висловлюватися з різних питань, що, буває, викликає роздратування оточуючих. Охоче знайомитеся з новими людьми. Любите бути в центрі уваги, нікому не відмовляєте в проханнях, хоча не завжди можете їх виконати. Буває, розлючуєтеся, але швидко відходите. Чого вам не вистачає, так це посидючості, терпіння і відваги при зіткненні з серйозними проблемами. Але ви можете себе змусити не відступати.

**4-8** балів - ви, мабуть, душа компанії. Коммунікбельність б'є ключем. Ви завжди в курсі всіх справ. Ви любите брати участь у всіх дискусіях, хоча серйозні теми можуть викликати у вас мігрень і навіть нудьгу. Охоче висловлюєтеся щодо будь-якого питання, навіть якщо маєте про нього поверхове уявлення. Усюди почуваетесь у своїй тарілці. Беретеся за будь-яку справу, хоча не завжди можете успішно довести її до кінця. Тому керівники і колеги ставляться до Вас з деяким побоюванням і сумнівами. Задумайтеся над цими фактами.

**3** бали і менше - Ваша коммунікбельність має болісний характер. Ви балакучі, багатослівні, втручаєтеся у справи, які не мають до Вас ніякого відношення. Беретеся судити про проблеми, в яких абсолютно не компетентні. Свідомо чи несвідомо ви часто буваєте причиною різного роду конфліктів у вашому оточенні. Запальні, уразливі, нерідко буваєте необ'єктивні. Серйозна робота не для вас. Людям - і на роботі, і вдома, і взагалі всюди - важко з вами. Так, вам треба попрацювати над собою і своїм характером! Насамперед виховуйте в собі терплячість і стриманість, шанобливо ставтеся до людей, нарешті, подумайте про своє здоров'я - такий стиль життя не проходить безслідно.

**ШКАЛА-ТАБЛИЦЯ САМООЦІНКИ ОСОБИСТОСТІ ВЧИТЕЛЯ**

| №  | Показник  | Рівень  |          |         |
|----|---|---------|----------|---------|
|    |   | високий | середній | низький |
| 1  | Прагнення до саморозвитку                               |         |          |         |
| 2  | Пізнавальні інтереси                                    |         |          |         |
| 3  | Професійна і методична підготовка вчителя               |         |          |         |
| 4  | Психолого-педагогічна підготовка вчителя                |         |          |         |
| 5  | Мотивація до досягнення професійних успіхів             |         |          |         |
| 6  | Відповідність наявних якостей та вмінь вимогам професії |         |          |         |
| 7  | Особиста спрямованість на професійну діяльність         |         |          |         |
| 8  | Уміння спілкуватися                                     |         |          |         |
| 9  | Уміння планувати свій час                               |         |          |         |
| 10 | Уміння працювати з різноманітними джерелами             |         |          |         |
| 11 | Усвідомлення важливості своєї роботи                    |         |          |         |
| 12 | Упевненість у своїх силах                               |         |          |         |
| 13 | Позитивне ставлення до роботи                           |         |          |         |
| 14 | Творче ставлення до роботи                              |         |          |         |
| 15 | Цілеспрямованість                                       |         |          |         |
| 16 | Самоаналіз  |         |          |         |
| 17 | Самоконтроль  |         |          |         |
| 18 | Бажання змінюватися                                     |         |          |         |

## ШКАЛА-ТАБЛИЦЯ САМООЦІНКИ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ВЧИТЕЛЯ

| №  | Показник   | Рівень  |          |         |
|----|--|---------|----------|---------|
|    |  | високий | середній | низький |
| 1  | Проведення уроків різних типів та видів  |         |          |         |
| 2  | Планування навчальної діяльності відповідно до вимог сучасної системи освіти   |         |          |         |
| 3  | Реалізація принципів інтегрованого навчання                                    |         |          |         |
| 4  | Створення інклюзивного навчального середовища                                  |         |          |         |
| 5  | Формування і розвиток ключових компетентностей учнів                           |         |          |         |
| 6  | Застосування індивідуального підходу в навчанні                                |         |          |         |
| 7  | Мотивація і створення ситуації успіху  |         |          |         |
| 8  | Застосування різноманітних прийомів та методів навчання і контролю знань учнів |         |          |         |
| 9  | Реалізація принципів розвивального навчання                                    |         |          |         |
| 10 | Дотримання принципів наступності та систематичності                            |         |          |         |
| 11 | Творче ставлення до роботи   |         |          |         |
| 12 | Наявність зворотного зв'язку з учнями  |         |          |         |



## «ЗОЛОТІ ПРАВИЛА» ВЧИТЕЛЯ

1. Любити дітей.
2. Завжди йди в ногу з часом.
3. Бути у курсі всіх подій та новинок.
4. Дослухатися до думки оточуючих - учнів та вчителів.
5. Не боятися просити про допомогу.
6. Постійно вчитися.
7. Не боятися демонструвати свої можливості.
8. Прагнути успіху.
9. Працювати в команді.
10. Частіше спілкуватися з учнями та колегами. Це допоможе більше про них дізнатися.
11. Враховувати у роботі, навчанні та вихованні можливості кожної людини, з якою співпрацюєш.
12. Радіти життю і навчати цьому дітей.
13. Бути впевненою та сильною особистістю.
14. Не забувати про почуття гумору.
15. Планувати свій час для роботи і відпочинку.
16. Бути добрим, але чесним і вимогливим.
17. Пам'ятати, що кожна людина - неповторна особистість.





# СЕКРЕТИ ВДАЛОГО УРОКУ

1. Починати урок завжди вчасно.
2. Завжди бути готовим до уроку.
3. Готуватися до кожного уроку творчо, придумувати щоразу щось цікаве.
4. Берегти свій голос і нерви.
5. Обирати ті форми роботи, що допомагають досягти результату на уроці.
6. Не уникати складних ситуацій.
7. Залучати до роботи на уроці всіх учнів.
8. Цінуючи кожну деталь уроку, зосереджувати увагу учнів на тому, чого вони повинні навчитися;
9. Цінувати й економити час на уроці;
10. Проводити урок так, щоб усі сказали: “Як швидко минув час!”





# ЗВИЧКИ ЩАСЛИВОЇ ЛЮДИНИ

1. Щодня увечері пригадувати, що хорошого трапалося впродовж дня.
2. Мати реальну мету і планувати кроки до її здійснення.
3. Самостверджуватися.
4. Самовдосконалюватися
5. Йти назустріч викликам і випробуванням.
6. Налаштовуватись на перемогу.
7. Кожного дня робити маленькі добрі вчинки.
8. Жити сьогоднішнім днем і не зациклюватись на минулому чи майбутньому.
9. Регулярні фізичні навантаження.
10. Обов'язково снідати.
11. Знаходити час для прогулянок.
12. Йти за покликом серця.
13. Навчіться казати "ні".
14. Говорити про те, що відчуваєш (як позитивне, так і негативне)
15. Намагатися бачити хороше у всьому, що відбувається.

<https://naurok.com.ua/test/perevirka-rivnya-navichok-12697/print> тест

