

а

1. Сделайте выбор, отвив на вопросы теста «Оценка уверенности поведения» для осуществления самооценки своего профессионального и личностного потенциала:

1. Вы узнали, что ваш знакомый говорил о вас не очень приятные вещи. Как вы поступите:

- а) поговорите с ним об этом;
- б) перестанете с ним общаться.

2. При входе в метро (автобус) вас грубо толкают в бок. В этом случае вы:

- в) пытаетесь пробиться вперед;
- е) ждете, пока все пройдут;
- а) вслух протестуете.

3. Во время спора вы замечаете, что у собеседника своя точка зрения. Вы:

- б) стараетесь не побуждать его к отказу от своего мнения;
- д) пытаетесь убедить собеседника, что вы правы.

4. Вы опоздали на совещание. Все места уже заняты, за исключением одного в первом ряду. Вы:

- б) стоите у входа;
- е) ищете другое место;
- д) без колебаний направляетесь в первый ряд.

5. Не кажется ли вам, что вы очень часто извиняетесь:

- е) да;
- д) нет.

6. Трудно ли вам вступить в разговор с незнакомым человеком?

- е) да;
- д) не очень.

7. В магазине самообслуживания вы не нашли нужного товара. Не удобно ли вам уходить с пустыми руками:

- б) да;
- а) нет.

8. На работе собирают деньги по какому-то случаю. Вы:

- в) сразу же даете положенную сумму;
- а) ждете, когда вас попросят;
- г) вам приятно, что вас просят о таких вещах.

9. От вас требуют услуги, которая вам неприятна. Легко ли вам отказаться:

- в) да;
- б) нет.

10. Вам предоставляется возможность поговорить с известным человеком. Вы:

- д) используете возможность;
- е) отказываетесь.

11. Вас забыли включить в список на поощрение, хотя вы заслуживаете этого. Вы:

- а) требуете объяснения;
- г) молчите, чтобы не иметь неприятностей.

12. Ваш ребенок (внук) несправедливо получил низкую оценку. Вы:

- б) ничего не предпринимаете;

а

е) встречаетесь с учителем для объяснения.

Обработка результатов

Запишите все буквы в каждом ответе, подсчитайте, сколько получилось ответов, соответствующих каждой из букв, например: а-4; б- 1; в-5; г-0; д- 1; е- 1. **В сумма должна быть равна 12.**

Полученные числа необходимо умножить на коэффициенты, указанные ниже, и записать результаты:

Кол-во букв «а» $\times 3 =$

Кол-во букв «б» $\times 0 =$

Кол-во букв «в» $\times 5 =$

Кол-во букв «г» $\times 2 =$

Кол-во букв «д» $\times 4 =$

Кол-во букв «е» $\times 1 =$

Суммировать полученные в результате умножения числа.

Оценить свою уверенность по шкале:

38 - 42 балла - очень высокая;

30- 37 — высокая;

26- 29 — средняя;

25 — низкая.

Низкая степень уверенности плохо сочетается с эффективным имиджем и социальным успехом. Она требует психологической коррекции. В некоторых случаях имиджу может навредить и слишком высокая уверенность, которая дает человеку несомненные преимущества в достижении личных целей, но, к сожалению, нередко воспринимается окружающими людьми как бестактность, грубость и эгоизм. К тому же самоуверенный человек теряет интерес к мнению окружающих людей, становится нечувствительным к их переживаниям. Таким образом, оптимальным проявлением уверенности можно назвать уровень «чуть выше среднего».

2. Проработайте собственные цели с учетом критериев SMART, затем составьте план конкретных действий по изменению положения в лучшую сторону (учитывая, что уверенность – свойство, крайне необходимое в профессиональной деятельности педагога. Оцените степень уверенности вашего собственного поведения. К каждому вопросу выберите только один ответ).