

САМОЭФФЕКТИВНОСТЬ



Термин «самоэффективность» ввел А. Бандура. Самоэффективность понимается Бандурой не как стабильная и статичная характеристика, а как переменная, которая по своей силе и степени зависит от актуальной ситуации и прежней истории развития индивида.

Пример Бланка оценки самоэффективности в тренинге урегулирования конфликтов для руководителей среднего звена

Инструмент измерения самоэффективности – краткие опросные листы, состоящие из нескольких (обычно «семь плюс / минус двух») утверждений.

Специфика измерения:

- Оценка осуществляется численными **процентными** показателями. Участник тренинга оценивает себя относительно своих сверстников или коллег, определяя «не хуже» или «лучше» какого процента людей он может сделать то или иное действие. При прямой шкале 99% означает, что он практически лучше всех. 1%, что он практически хуже всех.
- Среди перечисленных показателей присутствуют те, которые напрямую связаны с содержанием тренинга. Также присутствуют связанные неочевидно или косвенно. Для **фонового замера** также используются показатели, никак не связанные с темой тренинга.
- Данные исследований: Рост **целевых** показателей связан с развитием соответствующих навыков. В эффективном тренинге рост наблюдается у большинства членов группы. Это изменение является долговременным и может сохраняться несколько месяцев. При этом у отдельных членов группы может быть снижение целевых показателей, что связано с фазой экспериментирования или с коррекцией изначально завышенной самооценки.
- Рост **смежных** показателей связан с нецелевыми эффектами тренинга. Общий рост всех показателей наблюдается в момент эмоциональной **эйфории** и является временным.

Я могу организовать работу подразделения лучше, чем _____ моих коллег.

Я справляюсь со **стрессом** и сохраняю спокойствие лучше, чем _____ моих коллег.

Я могу **посидеть с ребенком** лучше, чем _____ моих сверстников.

Я могу урегулировать **конфликты** лучше, чем _____ моих коллег.

Я могу **выступать** на собраниях лучше, чем _____ моих коллег.

Я приспособлен к **неопределенности** и новым условиям лучше, чем _____ моих коллег.

Я могу **освоить новую компьютерную программу** лучше, чем _____ моих сверстников.

ФИО _____ Дата _____

