

Il docente che vive la propria professione con autoefficacia risulta, dunque, meno esposto ai rischi dello stress e, poiché favorisce la motivazione intrinseca e l'autonomia degli studenti, ottiene risultati positivi e, contemporaneamente, incoraggianti. Il test, che segue, può essere utile per aiutare i docenti a rintracciare i punti che minano l'autoefficacia e, così, poter lavorare attivamente su di essi. Di seguito la tabella, che si presenta come un questionario a cui si deve rispondere con sì o no:

Sono capace di...	Sì	No
Avere un buon dialogo con gli alunni		
Collaborare con i colleghi		
Raggiungere gli obiettivi didattici che mi prefiggo		
Affrontare i problemi che possono insorgere con gli alunni		
Trasmettere conoscenze e abilità specifiche della mia materia		
Gestire le dinamiche relazionali della classe		
Farmi apprezzare dai familiari degli alunni		
Avere il rispetto e la stima del dirigente		
Coinvolgere gli alunni nelle attività e nelle iniziative che propongono		
Rispettare le scadenze		
Aggiornarmi professionalmente		
Far rispettare le regole della scuola agli alunni		
Gestire gli alunni in difficoltà (problemi di comportamentali, handicap, difficoltà di apprendimento, ecc.)		
Conciliare i miei impegni professionali con quelli della vita privata		
Favorire la crescita personale (intellettuale, emotiva, sociale) degli alunni		
Incoraggiare gli alunni		
Totale		

Se hai ottenuto 12 “sì” hai molta fiducia nelle capacità di insegnare. Con molta probabilità la tua professione ti soddisfa.

Se hai risposto da 5 a 11 “sì”, ti senti capace di gestire bene solo alcuni aspetti del tuo ruolo di un insegnante. Prendi in considerazione le affermazioni in cui hai dato una risposta negativa e trasformale in obiettivi da raggiungere per una maggior gratificazione ed efficacia professionale. Se hai risposto meno di 5 “sì”, hai poca fiducia nella capacità di insegnante. Rischi di demotivarti all’insegnamento e stressarti. Prima di tutto cerca di individuare se le tue aree di inefficacia sono determinate da fattori personali o se dipendono dall’organizzazione scolastica o da altri fattori esterni.