

Skala Uogólnionej Własnej Skuteczności (GSES)

Wg R. Schwarzer, M. Jerusalem, Z. Juczyński

Poniżej przedstawiono kilka stwierdzeń odnoszących się do różnych cech osobistych. Po przeczytaniu ich, proszę odnieść stwierdzenie do siebie i określić czy są one prawdziwe czy nie, wpisując odpowiedź w czterostopniowej skali:

1 – nie 2 – raczej nie 3 – raczej tak 4 – tak

1.	Zawsze jestem w stanie rozwiązać trudne problemy, jeśli tylko wystarczająco się staram	1	2	3	4
2.	Jeśli ktoś mi się sprzeciwia, mam sposoby, aby osiągnąć to co chcę	1	2	3	4
3.	Łatwo jest mi trzymać się swoich celów	1	2	3	4
4.	Jestem przekonany, że skutecznie poradziła/poradziłbym sobie z niespodziewanymi wydarzeniami	1	2	3	4
5.	Dzięki swojej pomysłowości dać sobie radę w nieoczekiwanych sytuacjach	1	2	3	4
6.	Potrafę rozwiązać większość problemów, jeśli włożę w to odpowiednio dużo wysiłku	1	2	3	4
7.	Potrafę zachować spokój w obliczu trudności, gdyż mogę polegać na swoich umiejętnościach radzenie sobie	1	2	3	4
8.	Gdy zmagam się z jakimś problemem, zwykle znajduję kilka rozwiązań	1	2	3	4
9.	Gdy jestem w kłopotliwej sytuacji, na ogół wiem, co robić	1	2	3	4
10.	Niezależnie od tego co mnie spotyka, potrafię sobie z tym poradzić	1	2	3	4