GSE

Échelle générale d'auto-efficacité (GSE)

L'Échelle Générale d'Auto-efficacité (GSE) évalue la croyance générale d'un individu en sa capacité à gérer diverses situations de la vie. Il s'agit d'un outil largement utilisé pour mesurer la confiance en soi perçue et la motivation à aborder des défis personnels et professionnels.

Nombre de questions	10 questions
Durée estimée	5 minutes
Langue	Français
Nom original	General Self-Efficacy Scale
Public cible	Adulte, adolescent
Auteurs	Ralf Schwarzer, Matthias Jerusalem (1995)
Catégorie	Estime de soi

Aperçu des 10 questions

Je peux arriver toujours à résoudre mes difficultés si j'essaie assez fort.

Pas du tout vrai | À peine vrai | Moyennement vrai | Totalement vrai

Si quelqu'un s'oppose à moi, je peux trouver une façon pour obtenir ce que je veux.

Pas du tout vrai | À peine vrai | Moyennement vrai | Totalement vrai

C'est facile pour moi de maintenir mon attention sur mes objectifs et accomplir mes buts.

Pas du tout vrai | À peine vrai | Moyennement vrai | Totalement vrai

J'ai confiance que je peux faire face efficacement aux événements inattendus.

Pas du tout vrai | À peine vrai | Moyennement vrai | Totalement vrai

Grâce à ma débrouillardise, je sais comment faire face aux situations imprévues.

Pas du tout vrai | À peine vrai | Moyennement vrai | Totalement vrai

Cotations & interprétations

Chaque item est noté sur une échelle de Likert à 4 points, de 1 (« Pas du tout vrai ») à 4 (« Tout à fait vrai »). Le score total est obtenu en additionnant les scores individuels. Un score plus élevé indique une auto-efficacité perçue plus forte.