GSE

Skala for generell mestringstro (GSE)

Skala for generell mestringstro (GSE) kartlegger en persons generelle tro på egen evne til å mestre ulike livssituasjoner. Det er et mye brukt verktøy for å måle opplevd selvtillit og motivasjon til å ta på seg personlige og yrkesmessige utfordringer.

Antall spørsmål	10 spørsmål
Estimert tid	5 minutter
Språk	Norsk bokmål
Originalnavn	General Self-Efficacy Scale
Målgruppe	Voksne, ungdom
Forfattere	Ralf Schwarzer, Matthias Jerusalem (1995)
Kategori	Selvfølelse

Forhåndsvisning av de 10 spørsmålene

Jeg klarer alltid å løse vanskelige problemer hvis jeg prøver hardt nok.

Helt galt | Nokså galt | Nokså riktig | Helt riktig

Hvis noen motarbeider meg, så kan jeg finne måter og veier for å få det som jeg vil.

Helt galt | Nokså galt | Nokså riktig | Helt riktig

Det er lett for meg å holde fast på planene mine og nå målene mine.

Helt galt | Nokså galt | Nokså riktig | Helt riktig

Jeg føler meg trygg på at jeg ville kunne takle uventede hendelser på en effektiv måte.

Helt galt | Nokså galt | Nokså riktig | Helt riktig

Takket være ressursene mine så vet jeg hvordan jeg skal takle uventede situasjoner.

Helt galt | Nokså galt | Nokså riktig | Helt riktig

Skåring og tolkning

Hvert ledd vurderes på en Likert-skala med 4 punkter, fra 1 («stemmer ikke i det hele tatt») til 4 («stemmer helt»). Totalskåren fremkommer ved å legge sammen skårene på de enkelte leddene. En høyere skår viser sterkere opplevd mestringstro.