GSE

Algemene zelfeffectiviteitsschaal (GSE)

De GSE meet iemands algemene overtuiging in staat te zijn om met uiteenlopende levenssituaties om te gaan. Het is een veelgebruikt instrument om ervaren zelfvertrouwen te meten en de motivatie om persoonlijke en professionele uitdagingen aan te gaan.

Aantal vragen	10 vragen
Geschatte duur	5 minuten
Taal	Nederlands
Oorspronkelijke naam	General Self-Efficacy Scale
Doelgroep	Volwassenen, adolescenten
Auteurs	Ralf Schwarzer, Matthias Jerusalem (1995)
Categorie	Zelfwaardering

Voorbeeld van de 10 vragen

Het lukt me altijd moeilijke problemen op te lossen, als ik er genoeg moeite voor doe.

Volledig onjuist | Nauwelijks juist | Enigszins juist | Volledig juist

Als iemand mij tegenwerkt, vind ik toch manieren om te krijgen wat ik wil.

Volledig onjuist | Nauwelijks juist | Enigszins juist | Volledig juist

Het is voor mij makkelijk om vast te houden aan mijn plannen en mijn doel te bereiken.

Volledig onjuist | Nauwelijks juist | Enigszins juist | Volledig juist

Ik vertrouw erop dat ik onverwachte gebeurtenissen doeltreffend aanpak.

Volledig onjuist | Nauwelijks juist | Enigszins juist | Volledig juist

Dankzij mijn vindingrijkheid weet ik hoe ik in onvoorziene situaties moet handelen.

Volledig onjuist | Nauwelijks juist | Enigszins juist | Volledig juist

Scoring en interpretatie

Elk item wordt beoordeeld op een Likertschaal met 4 punten, van 1 (“Helemaal niet waar”) tot 4 (“Precies waar”). De totaalscore wordt verkregen door de afzonderlijke itemscores op te tellen. Een hogere score wijst op een sterkere ervaren zelfeffectiviteit.