GSE

Skala uogólnionej własnej skuteczności (GSE)

Skala uogólnionej własnej skuteczności (GSE) ocenia ogólne przekonanie osoby o jej zdolności do radzenia sobie z różnorodnymi sytuacjami życiowymi. Jest szeroko stosowanym narzędziem do pomiaru postrzeganej wiary we własne możliwości i motywacji do podejmowania wyzwań osobistych i zawodowych.

Liczba pytań	10 pytań
Szacowany czas	5 minut
Język	Polski
Nazwa oryginalna	General Self-Efficacy Scale
Grupa docelowa	Dorośli, młodzież
Autorzy	Ralf Schwarzer, Matthias Jerusalem (1995)
Kategoria	Samoocena

Podgląd 10 pytań

Zawsze jestem w stanie rozwiązać trudne problemy, jeśli tylko wystarczająco się postaram

Nie | Raczej nie | Raczej tak | Tak

Nawet, gdy ktoś mi się sprzeciwia, jestem w stanie znaleźć sposób na osiągnięcie tego, czego chcę

Nie | Raczej nie | Raczej tak | Tak

Z łatwością potrafię trzymać się swoich celów i je osiągać

Nie | Raczej nie | Raczej tak | Tak

Jestem przekonany, że skutecznie poradziłbym sobie z nieoczekiwanymi wydarzeniami

Nie | Raczej nie | Raczej tak | Tak

Dzięki swojej pomysłowości i zaradności wiem, jak poradzić sobie z nieprzewidzianymi sytuacjami

Nie | Raczej nie | Raczej tak | Tak

Obliczanie wyników i interpretacja

Każdą pozycję ocenia się na 4-stopniowej skali Likerta, od 1 („zupełnie nieprawdziwe”) do 4 („całkowicie prawdziwe”). Wynik całkowity uzyskuje się, sumując punkty za poszczególne pozycje. Wyższy wynik wskazuje na silniejsze poczucie własnej skuteczności.