GSE

Escala de autoeficácia geral (GSE)

A GSE avalia a crença geral da pessoa na sua capacidade de lidar com uma variedade de situações da vida. É um instrumento amplamente utilizado para medir a confiança em si percebida e a motivação para enfrentar desafios pessoais e profissionais.

Número de perguntas	10 perguntas
Duração estimada	5 minutos
Idioma	Português
Nome original	General Self-Efficacy Scale
Público-alvo	Adultos, adolescentes
Autores	Ralf Schwarzer, Matthias Jerusalem (1995)
Categoria	Autoestima

Pré-visualização das 10 perguntas

Eu consigo resolver sempre os problemas difíceis se eu tentar bastante.

De modo nenhum é verdade | Dificilmente é verdade | Moderadamente verdade | Exatamente verdade

Se alguém se opuser, eu posso encontrar os meios e as formas de alcançar o que eu quero.

De modo nenhum é verdade | Dificilmente é verdade | Moderadamente verdade | Exatamente verdade

É fácil para mim, agarrar-me às minhas intenções e atingir os meus objetivos.

De modo nenhum é verdade | Dificilmente é verdade | Moderadamente verdade | Exatamente verdade

Eu estou confiante que poderia lidar, eficientemente, com acontecimentos inesperados.

De modo nenhum é verdade | Dificilmente é verdade | Moderadamente verdade | Exatamente verdade

Graças ao meu desembaraço, eu sei como lidar com situações imprevistas.

De modo nenhum é verdade | Dificilmente é verdade | Moderadamente verdade | Exatamente verdade

Cotação e interpretação

Cada item é cotado numa escala de Likert de 4 pontos, de 1 («De modo nenhum é verdade») a 4 («Exatamente verdade»). A pontuação total obtém-se somando as pontuações de cada item. Uma pontuação mais elevada indica uma autoeficácia percebida mais forte.