**Saviveiksmingumo vertinimo skalė (GSE, 1995)**

Norint išmatuoti saviveiksmingumą galima naudoti GSE klausimyną (angl. General Self-Efficacy Scale), kurį sukurė Schwarzer, R., Jerusalem, M. (1995). Pagal autorių instrukcijas bus tiriama viena skalė - saviveiksmingumas. Klausimyną sudarė 10 teiginių. Teiginiai buvo vertinami 4 balų skale (1 – visiškai nesutinku; 4 – visiškai sutinku). Skalės vertinimui buvo apskaičiuota skalės teiginių suma. Bendras skalės balas svyruoja nuo 10 iki 40 balų. Aukštesni įvertinimai rodo didesnį saviveiksmingumą.

Atidžiai perskaitykite pateiktus teiginius ir įvertinkite balais: **visiškai nesutinku** - 1 (balai), **beveik sutinku** - 2 (balai), **sutinku** - 3 (balai), **visiškai sutinku**- 4 (balas).

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Nr. | **Teiginiai** | **Visiškai nesutinku** | **Beveik sutinku** | **Sutinku** | **Visiškai sutinku** |
| 1. | Jei pakankamai stengiuosi, visada galiu išspręsti sudėtingas problemas |  |  |  |  |
| 2. | Jei kas nors man prieštarauja, galiu atrasti priemonių ir būdų gauti tai, ko noriu |  |  |  |  |
| 3. | Man lengva laikytis ir pasiekti savo tikslų |  |  |  |  |
| 4. | Esu įsitikinęs, kad galiu efektyviai susidoroti su netikėtais įvykiais |  |  |  |  |
| 5. | Dėl savo išradingumo moku elgtis nenumatytose situacijose |  |  |  |  |
| 6. | Daugumą problemų galiu išspręsti, jeigu įdėsiu reikiamų pastangų |  |  |  |  |
| 7. | Susidūręs su sunkumais galiu išlikti ramus, nes pasikliauju savo sugebėjimais juos įveikti |  |  |  |  |
| 8. | Kai susiduriu su problema, dažniausiai galiu rasti kelis jos sprendimus |  |  |  |  |
| 9. | Jei patenku į bėdą, dažniausiai galiu sugalvoti jos sprendimą |  |  |  |  |
| 10. | Paprastai galiu susitvarkyti su viskuo, kas pasitaiko mano kelyje |  |  |  |  |

Schwarzer, R., & Jerusalem, M. (1995). Generalized Self-Efficacy scale. In J. Weinman, S. Wright, & M. Johnston, Measures in health psychology: A user’s portfolio. Causal and control beliefs (pp. 35-37). Windsor, UK: NFER-NELSON.