

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

Norint išmatuoti saviveiksmingumą galima naudoti GSE klausimyną (angl. General Self-Efficacy Scale), kurį sukūrė 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.	Jeį 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.