



Работен лист „Скала за самоефикасност“¹

Отговорете на следните въпроси с "1" - "4"

1 = изобщо не е вярно, 2 = почти не е вярно, 3 = умерено вярно и 4 = напълно вярно

Скала за самооценка 1= Не е вярно 3= По-скоро е вярно	2= По-скоро не е вярно 4= Вярно е	Вашата оценка
Винаги мога да реша трудните проблеми, когато се опитвам достатъчно упорито.		
Ако някой ми се противопостави / пречи, аз мога да намеря средството и начина да получа това, което искам.		
За мен е лесно да се придържам към целите си и да ги постигам.		
Уверен съм, че мога да се справя успешно в извънредни, неочаквани събития.		
Знам какво да правя в непредвидени ситуации, благодарение на знанията и ресурсите си.		
Мога да се справя с повечето проблеми, ако положа достатъчно усилия от моя страна.		
Мога да запазя спокойствие в трудна ситуация, ако разчитам на уменията си да се справям.		
Когато се сблъскам с проблем, обикновено мога да намеря за него няколко решения.		
Когато съм изправен пред трудност, обикновено мога да намеря решение.		
Мога да се справя с всички препятствия по пътя си.		

Резултатът от скалата включва сумиране на числата от всеки ред в последната колона. Тази обща сума е равна на резултата за самоефикасност. Колкото по-висок е резултатът, толкова по-голяма е вашата самоефикасност или увереност в способността ви да се справите успешно с проблем или да упорствате за промяна в поведението си. Този резултат може да се промени с течение на времето.

Оценките са от 10 до 40 и често са по-високи сред възрастните, отколкото сред младите хора. Други фактори, като семейно и професионално положение също играят роля.

¹ Скалата за самоефикасност е адаптирана от 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..