

Sjálfstiltrúar kvarðinn

Svaraðu eftirfarandi spurningum með 1 upp í 4.

1 = Alls ekki rétt, 2 = Varla rétt, 3 = Frekar rétt, og 4 = Alveg rétt

Spurningar	Svör
Ég get alltaf leyst erfið vandamál ef ég reyni nógu mikið.	
Þrátt fyrir að einhver sé á móti mér, get ég fengið mínu framgengt.	
Ég á auðvelt með að fylgja eftir áætlunum mínum og ná markmiðum mínum.	
Ég er sannfærð/ur um að ég geti tekist á við óvæntar aðstæður og leyst þær á skilvirkan hátt.	
Þökk sé útsjónarsemi minni veit ég hvernig best er að takast á við ófyrirséðar aðstæður.	
Ég get leyst flest öll vandamál, ef ég legg mig fram.	
Ég get haldið ró minni í erfiðum aðstæðum, vegna þess að ég get treyst á aðlögunarhæfni mína.	
Þegar ég stend frammi fyrir vandamálum greini ég alltaf nokkrar lausnir á því.	
Ef ég er í vanda get ég yfirleitt hugsað um lausnir að honum.	
Ég get yfirleitt tekist á við allt sem kemur upp hjá mér.	
NIÐURSTAÐA: LEGGÐU SAMAN ÖLL SVÖRIN	

Summan úr niðurstöðum svaranna tákna sjálfsvirknisstig þitt. Það ætti að vera á bilinu 10-40.

Venjulega skora fullorðnir svarendur hærra en þeir yngri. Summa þín getur breyst með tímanum og það getur verið mismunandi eftir þáttum, s.s. menntun eða hjúskapar- og avtinnu hvernig svörin eru.

Þeim mun hærra summa, þeim mun meiri trú á eigin getu býrð þú yfir, þeim mun meira er sjálfstraust þitt til að takast á við óvæntar aðstæður í lífi þínu.