Тест на самоэффективность (шкала Шварцера)

Пройти онлайн и сразу узнать результат

Имя: _____

Дата: _____

Прочитайте каждое утверждение и выберите, насколько оно верно для вас.

В каждой строке отметьте один вариант.

	Утверждение	Абсолютно неверно	Едва ли это верно	Скорее всего, верно	Совершенно верно
1	Если я как следует постараюсь, то я всегда найду решение даже сложным проблемам.	1	2	3	4
2	Если мне что-либо мешает, то я всё же нахожу пути достижения своей цели.	1	2	3	4
3	Мне довольно просто удаётся достичь своих целей.	1	2	3	4
4	В неожиданных ситуациях я всегда знаю, как я должен(-на) себя вести.	1	2	3	4
5	При непредвиденно возникающих трудностях я верю, что смогу с ними справиться.	1	2	3	4
6	Если я приложу достаточно усилий, то смогу справиться с большинством проблем.	1	2	3	4
7	Я готов(-а) к любым трудностям, поскольку полагаюсь на собственные способности.	1	2	3	4
8	Если передо мной встаёт какая-либо проблема, то я обычно нахожу несколько вариантов её решения.	1	2	3	4
9	Я могу что-либо придумать даже в безвыходных на первый взгляд ситуациях.	1	2	3	4
10	Я обычно способен(-на) держать ситуацию под контролем.	1	2	3	4

General Self-Efficacy Scale (R. Schwarzer, M. Jerusalem, 1995). Русская версия: В.Г. Ромек, Р. Шварцер, М. Ерусалем (1996).

Для специалиста

General Self-Efficacy Scale (GSE, R. Schwarzer, M. Jerusalem), русская версия В.Г. Ромека, Р. Шварцера и М. Ерусалема (1996). 10 пунктов, ответы 1–4, все пункты прямые. Балл — сумма, диапазон 10–40, чем выше, тем выше самоэффективность. Шкала одномерная.

Порогов авторы не дают и не рекомендуют делить людей на группы. Т-нормы авторов: взрослые Германии (N = 1660, M = 29,3, SD = 5,1), школьники Германии 12–17 лет (N = 3494, M = 29,6, SD = 4,0), взрослые США (N = 1594, M = 29,5, SD = 5,1). Средний балл на пункт во многих выборках — около 2,9.

Уровни

10–23	Ниже среднего
24–34	Средняя
35–40	Выше среднего

Сумма баллов: _____

Тест не ставит диагнозов. Онлайн-версия с подсчётом и пояснением результата: shilko.ru/metodiki/schwarzer/

Источник

Шварцер Р., Ерусалем М., Ромек В. Русская версия шкалы общей самоэффективности Р. Шварцера и М. Ерусалема // Иностранная психология. 1996. № 7. С. 71–77.