

ШКАЛА САМОЭФФЕКТИВНОСТИ

Цель:

**определение самооэффективности, то
есть веры в собственные
способности и возможности
собственного успеха.**

Инструкция: Оцените высказывания по степени своего согласия с ними и поставьте любой знак в графе с условными обозначениями:

- 1 балл – абсолютно неверно;
- 2 балла – едва ли это верно;
- 3 балла – скорее всего верно;
- 4 балла – совершенно верно.

Бланк методики

- Если я как следует постараюсь, то всегда найду решение даже сложной проблемы.
- Если мне что-нибудь мешает, то я все же нахожу пути достижения своей цели.
- Мне довольно просто удастся достичь своих целей.
- В неожиданных ситуациях я всегда знаю, как я должен себя вести.
- При непредвиденно возникающих трудностях я верю, что смогу с ними справиться.

- Если я приложу достаточно усилий, то смогу справиться с большинством проблем.
- Я готов к любым трудностям, поскольку полагаюсь на собственные способности.
- Если передо мной встает какая-либо проблема, то я обычно нахожу несколько вариантов ее решения.
- Я могу что-нибудь придумывать даже в безвыходных на первый взгляд ситуациях.
- Я обычно способен держать ситуацию под контролем.

Обработка результатов:

Количество баллов складывается.

- ✓ До 27 баллов низкий уровень самооффективности;
- ✓ 27-35 – средний уровень самооффективности;
- ✓ Более 35 баллов – высокий уровень самооффективности.