

GSE – General Self-Efficacy Scale

Avalia a crença geral de um indivíduo em sua capacidade de lidar com situações difíceis e alcançar objetivos.

Indique o quanto cada afirmação se aplica a você, de 1 (nada verdadeiro) a 4 (totalmente verdadeiro).

1 - Posso sempre resolver problemas difíceis se me esforçar o suficiente.

- Nada verdadeiro
 - Um pouco verdadeiro
 - Moderadamente verdadeiro
 - Totalmente verdadeiro
-

2 - Se alguém se opõe a mim, posso encontrar meios de conseguir o que quero.

- Nada verdadeiro
 - Um pouco verdadeiro
 - Moderadamente verdadeiro
 - Totalmente verdadeiro
-

3 - É fácil para mim persistir em alcançar meus objetivos.

- Nada verdadeiro
 - Um pouco verdadeiro
 - Moderadamente verdadeiro
 - Totalmente verdadeiro
-

4 - Sou confiante em encontrar soluções para problemas inesperados.

- Nada verdadeiro
 - Um pouco verdadeiro
 - Moderadamente verdadeiro
 - Totalmente verdadeiro
-

5 - Graças às minhas qualidades, sei como lidar com situações imprevistas.

- Nada verdadeiro
- Um pouco verdadeiro
- Moderadamente verdadeiro
- Totalmente verdadeiro

6 - Posso resolver a maioria dos problemas se me dedicar a isso.

- Nada verdadeiro
- Um pouco verdadeiro
- Moderadamente verdadeiro
- Totalmente verdadeiro

7 - Quando me deparo com um problema, geralmente encontro várias soluções.

- Nada verdadeiro
- Um pouco verdadeiro
- Moderadamente verdadeiro
- Totalmente verdadeiro

8 - Quando algo parece difícil, trabalho mais até conseguir.

- Nada verdadeiro
- Um pouco verdadeiro
- Moderadamente verdadeiro
- Totalmente verdadeiro

9 - Sou capaz de permanecer calmo diante de dificuldades, porque confio em minhas habilidades.

- Nada verdadeiro
- Um pouco verdadeiro
- Moderadamente verdadeiro
- Totalmente verdadeiro

10 - Quando enfrento um problema, geralmente sei o que fazer.

- Nada verdadeiro
- Um pouco verdadeiro
- Moderadamente verdadeiro
- Totalmente verdadeiro

Bibliografia:

GSE – General Self-Efficacy Scale

Autores: Schwarzer, R., & Jerusalem, M. (1995). *Generalized Self-Efficacy Scale*.

Versão brasileira: Souza, I., & Souza, M. A. (2014). *Adaptação e validação da Escala de Autoeficácia Geral*. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 27(2), 307–315.