

خودکارآمدی عمومی شرر (1982)

قضاوت افراد در مود توانایی‌هایشان برای انجام یک رفتار، بیانگر باورهای خودکارآمدی آنان بوده و افراد با خودکارآمدی بالا به طور مؤثر با رویدادها مواجه شده و سطح عملکرد بالایی را دارند. این آزمون بر آن است تا باور خودکارآمدی عمومی را مورد سنجش قرار دهد. لطفاً با مطالعه دقیق هر ماده فقط یک گزینه را علامت بزنید، گزینه‌ای که مطابق با نظر شماست. چنانچه در انتخاب دچار تردید شدید، گزینه‌ای را انتخاب کنید که به احساسات و تمایلات شما نزدیک‌تر است.

کاملاً مخالف	مخالف	بی نظر	موافق	کاملاً موافق	
					۱. وقتی طرحی می‌ریزم، مطمئن هستم که می‌توانم آن را انجام دهم.
					۲. یکی از مشکلات من این است که وقتی می‌بایست کاری انجام دهم نمی‌توانم از عهده آن برآیم.
					۳. اگر نتوانم کاری را بار اول انجام دهم، به تلاشم برای انجام آن ادامه می‌دهم.
					۴. وقتی که اهداف مهم برای خود تعیین می‌کنم به ندرت به آنها دست می‌یابم.
					۵. قبل از تمام کردن کارهایم آن را رها می‌کنم.
					۶. از رو به رو شدن با مشکلات اجتناب می‌کنم.
					۷. در صورتی که کاری خیلی پیچیده به نظر برسد حتی زحمت امتحانش را به خود نمی‌دهم.
					۸. هنگامی که کاری را باید انجام دهم نامناسب است، آنقدر پایداری می‌کنم تا آن را تمام کنم.
					۹. وقتی تصمیم به انجام کاری گرفتم، به طور جدی و دقیق روی همان کار تمرکز می‌کنم.
					۱۰. هنگامی که سعی می‌کنم چیز جدیدی بیاموزم، اگر در ابتدا موفق نشوم به زودی آن را رها می‌کنم.
					۱۱. وقتی مشکلات غیرمترقبه‌ای برایم رخ دهد، به خوبی از پس آن برنمی‌آیم.
					۱۲. از یادگیری مطالب جدید هنگامی که به نظرم مشکل می‌آید، اجتناب می‌کنم.
					۱۳. شکست باعث تلاش بیشتر می‌شود.
					۱۴. به توانایی خود برای انجام کارها اعتماد ندارم.
					۱۵. به خود متکی هستم.
					۱۶. به سادگی تسلیم می‌شوم.
					۱۷. توانایی برخورد با اکثر مشکلاتی را که در زندگی برایم پیش می‌آید، ندارم.