



## General Self Efficacy scheda utente

**Istruzioni:** Segnali il suo grado di accordo o disaccordo con le affermazioni riportate nelle pagine che seguono, utilizzando la seguente scala:

- 1 = completamente d'accordo
- 2 = molto d'accordo
- 3 = abbastanza d'accordo
- 4 = poco d'accordo
- 5 = completamente in disaccordo

Affermazioni	1	2	3	4	5
1)Quando faccio dei progetti sono sicuro di riuscire a realizzarli					
2)Uno dei miei problemi è che non riesco a darmi da fare nelle cose al momento opportuno					
3)Se non riesco a fare un lavoro la prima volta, continuo a provare finché non ci riesco					
4)Quando mi pongo degli obiettivi importanti per me stesso, raramente riesco a raggiungerli					
5)Spesso interrompo le cose che sto facendo prima ancora di averle completate					
6)Evito di affrontare le difficoltà					
7)Se qualcosa mi sembra troppo complicato, non mi prendo nemmeno la briga di provare a farlo					
8)Quando ho qualcosa di sgradevole da fare, mi impegno/sforzo di portarlo a termine					
9)Quando decido di fare qualcosa, me ne occupo immediatamente					
10)Quando provo ad imparare qualcosa di nuovo, rinuncio presto, se non ho inizialmente dei buoni risultati					
11)Quando si verificano problemi inaspettati, non riesco ad affrontarli in maniera disinvolta					
12)Evito di provare ad imparare cose nuove, quando mi sembrano troppo difficili					
13)Fallire in qualche cosa è per me uno stimolo a provare con più intensità					
14)Mi sento insicuro riguardo alla mia capacità di fare le cose					
15)Sono una persona che fa affidamento su di sé					
16)Sono una persona che rinuncia facilmente					
17)Sento di non essere in grado di affrontare gran parte dei problemi che si presentano nella vita					



## AUTOVALUTAZIONE

Calcolare il punteggio procedendo nel modo che segue

### 1) Ampiezza

- sommare i valori attribuiti agli items che seguono:

6	7	10	12	16	Tot. _____	M.T. 25
0	0	0	0	0		

### 2) Resistenza/Perseveranza

- sommare i valori attribuiti agli items che seguono, tenendo conto che gli items n. 1, 3, 8, 9, 13, sono "invertiti", vale a dire che alla risposta 1 va attribuito valore 5, alla risposta 2 valore 4, alla risposta 3 valore 3, alla risposta 4 valore 2, alla risposta 5 valore 1:

1	3	8	9	13	2	4	5	Tot. _____	M.T. 40
0	0	0	0	0	0	0	0		

### 3) Generalità

- sommare i valori attribuiti agli items che seguono:

11	14	15	17	Tot. _____	M.T. 20
0	0	0	0		

Confrontare il punteggio ottenuto su ciascuna delle tre dimensioni con il suo massimo teorico ( M.T. )

Sommare ora i punteggi ottenuti sulle tre dimensioni e confrontare il risultato ottenuto con il massimo teorico della scala ( M.T. complessivo = 85 )

**Osservazioni personali sui risultati ottenuti**

---