

## General Self Efficacy Scale (Sibilia, Schwarzer & Jerusalem, 1995)

Pensando a se stesso, indichi quanto è d'accordo con le affermazioni che seguono indicando da 1 a 5 il suo grado di accordo.

Sono fortemente in disaccordo	Sono parzialmente in disaccordo	Non sono né d'accordo né in disaccordo	Sono parzialmente d'accordo	Sono fortemente d'accordo
1	2	3	4	5

1. Riesco sempre a risolvere i problemi difficili se ci provo abbastanza seriamente	1	2	3	4	5
2. Se qualcuno mi contrasta, riesco comunque a trovare il modo o il sistema per ottenere ciò che voglio	1	2	3	4	5
3. Per me è facile attenermi alle mie intenzioni per raggiungere i miei obiettivi	1	2	3	4	5
4. Sono sicuro che potrei affrontare efficacemente eventi inattesi	1	2	3	4	5
5. Grazie alle mie risorse so come gestire situazioni impreviste	1	2	3	4	5
6. Posso risolvere la maggior parte dei problemi se ci metto l'impegno necessario	1	2	3	4	5
7. Rimango calmo nell'affrontare le difficoltà perché posso far conto sulle mie capacità di affrontarle	1	2	3	4	5
8. Quando mi trovo di fronte ad un problema, di solito riesco a trovare parecchie soluzioni	1	2	3	4	5
9. Quando mi piomba addosso qualcosa di nuovo, generalmente sono capace di affrontarlo	1	2	3	4	5
10. Non importa quello che mi può capitare, di solito sono in grado di gestirlo	1	2	3	4	5