

Zelfeffectiviteit – de Test

Hieronder volgen 10 stellingen over hoe je in het algemeen denkt en doet. Geef aan in hoeverre je het oneens of eens bent met deze stellingen. Kruid het antwoord aan dat OP DIT MOMENT op jou het meest van toepassing is.

STELLING	VOLLEDIG ONJUIST	NAUWELIJKS JUIST	ENIGSZINS JUIST	VOLLEDIG JUIST
1. Het lukt me altijd moeilijke problemen op te lossen, als ik er genoeg moeite voor doe	1	2	3	4
2. Als iemand mij tegenwerkt, vind ik toch manieren om te krijgen wat ik wil.	1	2	3	4
3. Het is voor mij makkelijk om vast te houden aan mijn plannen en mijn doel te bereiken.	1	2	3	4
4. Ik vertrouw erop dat ik onverwachte gebeurtenissen doeltreffend aanpak.	1	2	3	4
5. Dankzij mijn vindingrijkheid weet ik hoe ik in onvoorziene situaties moet handelen.	1	2	3	4
6. Ik kan de meeste problemen oplossen als ik er de nodige moeite voor doe.	1	2	3	4
7. Ik blijf kalm als ik voor moeilijkheden kom te staan omdat ik vertrouw op mijn vermogen om problemen op te lossen.	1	2	3	4
8. Als ik geconfronteerd word met een probleem, heb ik meestal meerdere oplossingen.	1	2	3	4
9. Als ik in een benarde situatie zit, weet ik meestal wat ik moet doen.	1	2	3	4
10. Wat er ook gebeurt, ik kom er wel uit.	1	2	3	4

Score

Je score kan vallen tussen de 10 punten en 40 punten. Tel al jouw punten bij elkaar op. Hoe hoger de score hoe hoger jouw zelfeffectiviteit. Een gemiddelde score is 29.

Literatuur en herkomst vragenlijst:

1. Schwarzer, R., Jerusalem, M. Generalized Self-Efficacy scale. In J. Weinman, S. Wright, & M. Johnston, Measures in health psychology: A user's portfolio. Causal and control beliefs. Windsor, UK 1995: 35-37
2. <http://userpage.fu-berlin.de/health/engscal.htm>