

# General Self-Efficacy (GSE)

Schwarzer, R., & Jerusalem, M. (1995)

Versão Portuguesa: Escala de Auto-Eficácia Geral

Miguel Araújo & Octávio Moura (2011)

Tendo em consideração as quatro alternativas de resposta, responda a cada afirmação assinalando com uma cruz (X) a resposta que melhor exprime a forma como lida com as situações:

- ① — De modo nenhum é verdade.                      ② — Dificilmente é verdade.  
③ — Moderadamente verdade.                      ④ — Exactamente verdade.

1	Consigno resolver sempre os problemas difíceis se for persistente.	①	②	③	④
2	Se alguém se opuser, consigo encontrar os meios e as formas de alcançar o que quero.	①	②	③	④
3	Para mim é fácil agarrar-me às minhas intenções e atingir os meus objectivos.	①	②	③	④
4	Estou confiante que poderia lidar eficientemente com acontecimentos inesperados.	①	②	③	④
5	Graças aos meus recursos, sei como lidar com situações imprevistas.	①	②	③	④
6	Consigno resolver a maioria dos problemas se investir o esforço necessário.	①	②	③	④
7	Perante dificuldades consigo manter a calma porque confio nas minhas capacidades.	①	②	③	④
8	Quando confrontado com um problema, consigo geralmente encontrar várias soluções.	①	②	③	④
9	Se estiver com problemas, consigo geralmente pensar numa solução.	①	②	③	④
10	Consigno geralmente lidar com tudo aquilo que me surge pelo caminho.	①	②	③	④

## Referências Bibliográficas da Versão Original e da Versão Portuguesa:

Araújo, M., & Moura, O. (2011). Estrutura factorial da General Self-Efficacy Scale (Escala de Auto-Eficácia Geral) numa amostra de professores Portugueses. *Revista Laboratório de Psicologia*, 9(1), 95-105.

Schwarzer, R., & Jerusalem, M. (1995). Generalized self-efficacy scale. In J. Weinman, S. Wright & M. Johnston (Eds.), *Measures in health psychology: A user's portfolio* (pp. 35-38). Windsor: NFER-Nelson.

**Copyright:** Esta escala pode ser utilizada para fins de investigação científica, desde que, sejam feitas as devidas referências aos autores da escala original e da versão Portuguesa e desde que seja enviado um email ([octavio@octaviomoura.com](mailto:octavio@octaviomoura.com)) a pedir a autorização para a sua utilização. A escala pode ser igualmente utilizada na prática clínica.