

# Тест (шкала) самооффективности

**Оснащение:** бланк методики с 10 суждениями для оценки.

**Особенности процедуры:** полученные результаты тестирования полезно соотнести с показателями других методик, в частности тестов, направленных на изучение уверенности в себе, самооценки. Следует попытаться найти взаимосвязь между результатами различных тестов, обратив внимание на то, какие качества и черты человека могут дополняться или компенсироваться другими. Нужно учитывать, что данная методика не защищена от так называемых социально желательных ответов, поэтому в процессе профотбора желательно использовать также проективные методики, которые не дают возможности претенденту «приукрасить» результаты.

**Инструкция:** «Оцените высказывания по степени своего согласия с ними и поставьте любой знак в графе с условными обозначениями: 1 - абсолютно неверно; 2 - едва ли это верно; 3 - скорее всего верно; 4 - совершенно верно».

## Бланк методики

Содержание высказываний	Отметки			
	1	2	3	4
1. Если я как следует постараюсь, то всегда найду решение даже сложной проблемы				
2. Если мне что-нибудь мешает, то я все же нахожу пути достижения своей цели				
3. Мне довольно просто удается достичь своих целей				
4. В неожиданных ситуациях я всегда знаю, как я должен себя вести				
5. При непредвиденно возникающих трудностях я верю, что смогу с ними справиться				
6. Если я приложу достаточно усилий, то смогу справиться с большинством проблем				
7. Я готов к любым трудностям, поскольку полагаюсь на собственные способности				
8. Если передо мной встает какая-либо проблема, то я обычно нахожу несколько вариантов ее решения				
9. Я могу что-нибудь придумать даже в безвыходных на первый взгляд ситуациях				
10. Я обычно способен держать ситуацию под контролем				

### Обработка результатов:

- за ответ «абсолютно неверно» испытуемый получает 1 балл;
- «едва ли это верно» - 2 балла;
- «скорее всего, верно» - 3 балла;
- «совершенно верно» - 4 балла.

Количество баллов складывается. Показатели до 27 баллов свидетельствуют о низкой самооффективности; 27-35 - показатели средней самооффективности, более 35 - высокой.