(110) 自我效能感量表：个人量表

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 请圈出最符合您答案的数字。 | 完全不正确 | 尚算正确 | 多数正确 | 完全正确 |
| 1. | 如果我尽力去做的话，我总是能够解决问题的。 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 2. | 对我来说，坚持理想和达成目标是轻而易举的。 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 3. | 我自信能有效地应付任何突如其来的事情。 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 4. | 以我的才智，我定能应付意料之外的情况。 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5. | 如果我付出必要的努力，我一定能解决大多数难题。 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 6. | 我能冷静地面对问题，因为我可信赖自己处理问题的能力。 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 7. | 面对一个难题时，我通常能找到几个解决办法。 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 8. | 有麻烦的时候，我通常能想到一些应付的方法。 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 9. | 无论什么事在我身上发生，我都能够应付自如。 | 1 | 2 | 3 | 4 |