(110) 自我效能感量表：個人量表

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 請圈出最符合您答案的數字。 | 完全不正確 | 尚算正確 | 多數正確 | 完全正確 |
| 1. | 如果我盡力去做的話，我總是能夠解決問題的。 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 2. | 對我來說，堅持理想和達成目標是輕而易舉的。 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 3. | 我自信能有效地應付任何突如其來的事情。 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 4. | 以我的才智，我定能應付意料之外的情況。 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5. | 如果我付出必要的努力，我一定能解決大多數難題。 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 6. | 我能冷靜地面對問題，因為我可信賴自己處理問題的能力。 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 7. | 面對一個難題時，我通常能找到幾個解決辦法。 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 8. | 有麻煩的時候，我通常能想到一些應付的方法。 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 9. | 無論什麼事在我身上發生，我都能夠應付自如。 | 1 | 2 | 3 | 4 |