|  |  |
| --- | --- |
| (66) | 自我效能 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 自我效能(Self-efficacy) | | | |  |  |
|  | 請選出你在過去一個月的情況 | 沒有 | 頗少 | 一般 | 頗多 | 很多 |
|  | 控制到發生在你身上的事情 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|  | 可以解決一些你自己的問題 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|  | 能夠把事情做得如大多數人一樣好 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|  | 可以改變你生活上重要的事情 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|  | 感到自己無用 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|  | 對處理生活問題感到無助 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|  | 感到你在生活中受到擺佈 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|  | 感到你是一個失敗者 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |