**Тест для определения уровня самоэффективности МАДДУКСА и ШЕЕРА**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Утверждение** | **Шкала ответа** |
| 1 | Когда я что-то планирую, я всегда уверен(а), что выполню эту работу | –5 –4 –3 –2 –1 0 +1 +2 +3 +4 +5 |
| 2 | Одна из моих проблем в том, что я не могу сразу взяться за работу, которую мне нужно выполнить, и оттягиваю этот момент до последнего | –5 –4 –3 –2 –1 0 +1 +2 +3 +4 +5 |
| 3 | Если я не могу решить задачу с первого раза, я продолжаю пытаться до тех пор, пока не справлюсь  | –5 –4 –3 –2 –1 0 +1 +2 +3 +4 +5 |
| 4 | Когда я ставлю важные для себя цели, мне редко удается достичь их | –5 –4 –3 –2 –1 0 +1 +2 +3 +4 +5 |
| 5 | Я часто бросаю дела, не закончив  | –5 –4 –3 –2 –1 0 +1 +2 +3 +4 +5 |
| 6 | Я стараюсь избегать трудностей | –5 –4 –3 –2 –1 0 +1 +2 +3 +4 +5 |
| 7 | Если что-то кажется мне слишком трудным, я не стану даже пытаться выполнить это хоть как-нибудь | –5 –4 –3 –2 –1 0 +1 +2 +3 +4 +5 |
| 8 | Если я делаю что-то нужное, но не слишком приятное, я все равно буду стараться, пока не доведу дело до конца | –5 –4 –3 –2 –1 0 +1 +2 +3 +4 +5 |
| 9 | Если я решил(а) что-то сделать, буду идти до конца | –5 –4 –3 –2 –1 0 +1 +2 +3 +4 +5 |
| 10 | Если мне не удается быстро выучить что-то новое, сразу бросаю это дело | –5 –4 –3 –2 –1 0 +1 +2 +3 +4 +5 |
| 11 | Мне не удается справиться с проблемами, которые возникают неожиданно | –5 –4 –3 –2 –1 0 +1 +2 +3 +4 +5 |
| 12 | Я не пытаюсь научиться новому, если оно выглядит слишком сложным  | –5 –4 –3 –2 –1 0 +1 +2 +3 +4 +5 |
| 13 | Неудачи меня не смущают, а только заставляют предпринимать еще более настойчивые попытки справиться с ситуацией | –5 –4 –3 –2 –1 0 +1 +2 +3 +4 +5 |
| 14 | Я уверен(а) в своих силах, когда решаю сложные проблемы | –5 –4 –3 –2 –1 0 +1 +2 +3 +4 +5 |
| 15 | Я вполне уверен(а) в себе | –5 –4 –3 –2 –1 0 +1 +2 +3 +4 +5 |
| 16 | Я легко бросаю дела | –5 –4 –3 –2 –1 0 +1 +2 +3 +4 +5 |
| 17 | Я не похож(а) на человека, который легко справляется с любыми проблемами в жизни | –5 –4 –3 –2 –1 0 +1 +2 +3 +4 +5 |
| 18 | Мне трудно заводить новых друзей | –5 –4 –3 –2 –1 0 +1 +2 +3 +4 +5 |
| 19 | Если я встречаю человека, с которым мне было бы приятно поговорить, я иду к нему сам, не дожидаясь, пока он подойдет ко мне | –5 –4 –3 –2 –1 0 +1 +2 +3 +4 +5 |
| 20 | Если мне не удастся близко подружиться с интересным мне человеком, я прекращу общаться с ним | –5 –4 –3 –2 –1 0 +1 +2 +3 +4 +5 |
| 21 | Если я познакомился(ась) с человеком, который на первый взгляд кажется мне не слишком интересным, я не прекращаю общаться с ним сразу | –5 –4 –3 –2 –1 0 +1 +2 +3 +4 +5 |
| 22 | Я не слишком уютно чувствую себя на собраниях, в компаниях, в больших группах людей | –5 –4 –3 –2 –1 0 +1 +2 +3 +4 +5 |
| 23 | Я приобрел(а) всех друзей благодаря своей способности устанавливать контакты | –5 –4 –3 –2 –1 0 +1 +2 +3 +4 +5 |