

## Enesetõhususe test

**Täitmisjuhend:** Palun tõmba ring ümber vastusele, mis väljendab kõige paremini sinu seisukohta järgnevate väidete osas:

	1 üldse ei nõustu	2 pigem ei nõustu	3 pigem nõustun	4 nõustun täielikult
1. Kui piisavalt püüan, suudan lahendada ka raskeid probleeme.	1	2	3	4
2. Kui keegi avaldab mulle vastuseisu, siis suudan leida vahendeid ja viise, et oma tahtmist saada.	1	2	3	4
3. Minu jaoks on lihtne oma eesmärkidele kindlaks jääda ja need saavutada.	1	2	3	4
4. Olen kindel, et suudan efektiivselt ootamatute sündmustega toime tulla.	1	2	3	4
5. Tänu oma leidlikkusele tean, kuidas ettenägematuid olukordi lahendada.	1	2	3	4
6. Suudan lahendada enamiku probleeme, kui piisavalt pingutan.	1	2	3	4
7. Suudan rasketes olukordades rahu säilitada, sest võin toetuda oma toimetulekuoskustele.	1	2	3	4
8. Kui olen probleemiga silmitsi, suudan tavaliselt mitmeid lahendusi leida.	1	2	3	4
9. Olles hädas, suudan tavaliselt välja mõelda midagi, mida oma olukorra lahendamiseks ette võtta.	1	2	3	4
10. Mis iganes ka minuga ei juhtuks, olen tavaliselt võimeline sellega toime tulema.	1	2	3	4

## Enesetõhususe test

**Hindamine:** Liida enda poolt märgitud vastused kokku (st tulemused varieeruvad 10st - 40ni).

**Võrdluseks:** Keskmised enesetõhususe näitajad erinevates riikides (allikas <http://userpage.fu-berlin.de/~health/world14.htm>):

Valim	Sugu	Keskmine enesetõhususe skoor
Internet	Naised	28.57
	Mehed	29.84
Kanada	Naised	29.87
	Mehed	31.64
Saksamaa, õpetajad	Naised	28.36
	Mehed	28.25
Saksamaa, kooliõpilased	Tüdrukud	28.93
	Poisid	29.65
Saksamaa (teised)	Naised	28.73
	Mehed	29.91
Hong Kong	Naised	22.27
	Mehed	24.68
Indoneesia	Naised	30.04
	Mehed	30.17
Jaapan	Naised	20.17
	Mehed	20.28
Korea	Naised	28.08
	Mehed	27.13
Süüria	Naised	28.95
	Mehed	29.05
Venemaa	Naised	31.38
	Mehed	32.70
Poola	Naised	27.13
	Mehed	29.03

Ungari	Naised	28.18
	Mehed	28.30
Kreeka	Naised	29.60
	Mehed	31.94
Holland	Naised	30.66
	Mehed	31.86
Suurbritannia	Naised	28.97
	Mehed	31.15
Costa Rica	Naised	33.04
	Mehed	33.50