

MT2.1_4 Ατομική άσκηση: Ποιο είναι το επίπεδο αυτοαποτελεσματικότητάς σας;

Κλίμακα γενικής αποτελεσματικότητας

Αρ.	Δηλώσεις	1 = Καθόλου αληθές- 2 = Σχεδόν αληθές- 3 = Μέτρια αληθές- 4 = Ακριβώς αληθές
1	Μπορώ πάντα να καταφέρω να λύσω δύσκολα προβλήματα αν προσπαθήσω αρκετά.	
2	Αν κάποιος μου εναντιώνεται, μπορώ να βρω τα μέσα και τους τρόπους για να πάρω αυτό που θέλω.	
3	Μου είναι εύκολο να επιμείνω στους στόχους μου και να πετύχω τους στόχους μου.	
4	Είμαι βέβαιος ότι θα μπορούσα να αντιμετωπίσω αποτελεσματικά απρόβλεπτα γεγονότα.	
5	Χάρη στην επινοητικότητά μου, ξέρω πώς να χειρίζομαι απρόβλεπτες καταστάσεις.	
6	Μπορώ να λύσω τα περισσότερα προβλήματα αν καταβάλω την απαραίτητη προσπάθεια.	
7	Μπορώ να παραμένω ήρεμος όταν αντιμετωπίζω δυσκολίες, επειδή μπορώ να βασιστώ στις ικανότητές μου να αντιμετωπίζω τις δυσκολίες.	
8	Όταν βρίσκομαι αντιμέτωπος με ένα πρόβλημα, μπορώ συνήθως να βρω διάφορες λύσεις.	
9	Αν έχω πρόβλημα, συνήθως μπορώ να σκεφτώ μια λύση.	
10	Συνήθως μπορώ να χειριστώ ό,τι βρεθεί μπροστά μου.	
Συνολική Βαθμολογία		

Συνημμένο Μεθοδολογικό Εργαλείο 2.1_4
Εργασία 2.2



Co-funded by
the European Union

Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ'ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και ο EACEA δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για τις εκφραζόμενες απόψεις.

Μορφή απάντησης:

- 1 = Καθόλου αληθές 2 = Σχεδόν αληθές 3 = Μέτρια αληθές 4 = Ακριβώς αληθές
- Εγκυρότητα:

Η Γενική Κλίμακα Αυτοαποτελεσματικότητας συσχετίζεται με το συναίσθημα, την αισιοδοξία και την ικανοποίηση από την εργασία. Βρέθηκαν αρνητικοί συντελεστές για την κατάθλιψη, το άγχος, τα παράπονα υγείας, την επαγγελματική εξουθένωση και το άγχος.

Η συνολική βαθμολογία υπολογίζεται με την εύρεση του αθροίσματος όλων των στοιχείων. Για το GSE, η συνολική βαθμολογία κυμαίνεται μεταξύ 10 και 40, με υψηλότερη βαθμολογία να υποδηλώνει μεγαλύτερη αυτοαποτελεσματικότητα.

Οδηγίες:

- Κάντε το τεστ GES για τον εαυτό σας και δείτε πού βρίσκεται η δική σας αυτοαποτελεσματικότητα.
- Δώστε το τεστ σας σε άλλο μέλος της ομάδας σας για βαθμολόγηση ή βαθμολογήστε το μόνοι σας.
- **Μετά από σκέψη, πώς σας έκανε να νιώσετε για τον εαυτό σας; Μήπως άλλαξε την άποψη/αντίληψή σας για τον εαυτό σας; Υπάρχουν πράγματα που μπορείτε τώρα να δουλέψετε;**
- Τώρα, μοιραστείτε τα αποτελέσματα με την ομάδα και συζητήστε τα συναισθήματά σας.