

تمرين فردي MT2.1_4

ما هو مستوى كفاءتك الذاتية؟ :

مقياس الكفاءة العامة

رقم	العبارة	غير صحيح = 1 على الإطلاق؛ 2 غير صحيح؛ = صحيح إلى 3 = حد ما؛ 4 = صحيح تماما
1	.يمكنني دائمًا حل المشكلات الصعبة إذا بذلت قصارى جهدي	
2	.إذا عارضني أحد، أستطيع أن أجد الوسائل والطرق للحصول على ما أريد	
3	.من السهل بالنسبة لي أن ألتزم بأهدافي وأحقق أهدافي	
4	.أنا واثق من قدرتي على التعامل بكفاءة مع الأحداث غير المتوقعة	
5	.بفضل سعة حيلتي، أعرف كيفية التعامل مع المواقف غير المتوقعة	
6	.يمكنني حل معظم المشاكل إذا استثمرت الجهد اللازم	
7	.يمكنني أن أبقى هادئًا عند مواجهة الصعوبات لأنني أستطيع الاعتماد على قدراتي على التأقلم	
8	.عندما أواجه مشكلة ما، عادة ما أجد عدة حلول	
9	.إذا كنت في مشكلة، يمكنني عادة التفكير في حل	
10	.يمكنني عادة التعامل مع كل ما يأتي في طريقي	
مجموع النقاط		

مرفق MT2.1_4
المهمة 2.2



Co-funded by
the European Union

بتمويل من الاتحاد الأوروبي. الآراء المعبر عنها هي آراء المؤلف (المؤلفين) فقط ولا تعكس بالضرورة آراء الاتحاد EACEA لذا لا يمكن اعتبار الاتحاد الأوروبي ولا (EACEA) الأوروبي أو الوكالة الأوروبية للتعليم والثقافة مسؤولين عنها.

تنسيق الرد

- غير صحيح على الإطلاق 2 = غير صحيح على الإطلاق 3 = صحيح إلى حد ما 4 = صحيح تماماً = 1
- صلاحية:

ويرتبط مقياس الكفاءة الذاتية العامة بالعاطفة والتفاؤل والرضا عن العمل. تم العثور على معاملات سلبية للاكتئاب، والإجهاد، والشكاوى الصحية، والإرهاق، والقلق

يتم حساب النتيجة الإجمالية من خلال إيجاد مجموع كافة العناصر. بالنسبة لـ (GSE) تتراوح الدرجات الإجمالية بين 10 و 40 ، وتشير الدرجة الأعلى إلى المزيد من الكفاءة الذاتية.

تعليمات:

- بنفسك واكتشف أين تكمن كفاءتك الذاتية GES قم بإجراء اختبار.
- قم بإعطاء اختبارك لعضو آخر في مجموعتك لوضع علامة عليه أو وضع علامة عليه بنفسك.
- عند التفكير، كيف جعلك ذلك تشعر تجاه نفسك؟ هل يغير وجهة نظرك/تصورك عن نفسك؟ هل هناك أشياء يمكنك العمل عليها الآن؟
- الآن، شارك النتائج مع المجموعة وناقش مشاعرك.

مرفق MT2.1_4
المهمة 2.2



Co-funded by
the European Union

بتمويل من الاتحاد الأوروبي. الآراء المعبر عنها هي آراء المؤلف (المؤلفين) فقط ولا تعكس بالضرورة آراء الاتحاد EACEA لذا لا يمكن اعتبار الاتحاد الأوروبي ولا (EACEA) الأوروبي أو الوكالة الأوروبية للتعليم والثقافة مسؤولين عنها.