



Questionnaire1

پرسشنامه وان - مرجع پرسشنامه ایران

پرسشنامه خود کار آمدی عمومی (GSE)

لطفاً جملات زیر را با دقت خوانده و یکی از ۵ گزینه را که به بهترین وجه ممکن

میزان موافقت شما را با عبارات مورد نظر بیان می کند با علامت * مشخص نمایید.

کاملاً موافق	موافق	حد وسط	مخالف	کاملاً مخالف	
					وقتی طرحی می ریزم مطمئن هستم که می توانم آن را انجام دهم.
					یکی از مشکلات من این است که نمی توانم تکلیفم را به خوبی انجام دهم.
					اگر نتوانم کاری را بار اول انجام دهم به تلاشم برای انجام آن ادامه می دهم.
					وقتی که اهداف مهم برای خود تعیین می کنم، به ندرت به آنها دست می یابم.
					قبل از تمام کردن کارهایم آن را رها می کنم.
					از روبرو شدن با مشکلات، اجتناب می کنم.
					در صورتیکه کاری خیلی پیچیده به نظر برسد، حتی زحمت امتحانش را به خودم نمی دهم.
					نامطلوب بودن تکلیف مرا از پایداری تا انجام کامل آنها باز نمی دارد.
					وقتی تصمیم به انجام کاری گرفتم، به طور جدی و دقیق روی انجام همان کار تمرکز می کنم.
					(هنگامیکه سعی می کنم چیز جدیدی بیاموزم اگر در ابتدا موفق نشوم بزودی آن را رها می کنم.
					(وقتی مشکلات غیر مترقبه ای برایم رخ می دهند، به خوبی از پس آن بر نمی آیم.
					(از یادگیری مطالب جدید، هنگامی که به نظرم مشکل بیابند اجتناب می کنم.
					(شکست باعث تلاش بیشتر من می شود.
					(به توانایی خود برای انجام کارها اعتماد ندارم.
					به خودم متکی هستم.
					به سادگی تسلیم می شوم.
					(توانایی برخورد با اغلب مشکلات را که در زندگی برایم پیش می آید ندارم.