**مقيـاس فاعلية الذات الانفعالية**



 ***The Emotional Self-Efficacy Scale***

**البيانات الشخصيـة**:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| التخصص: إدارة أعمال/ الاتصال الجماهيري/ القانون المستوى الدراسي: السنة الأولى/ السنة الثانية/ السنة الثالثة/ السنة الرابعة/ الماجستير |  | النوع: ذكـر/ أنثى |  |
|  |  |  |  |

**يـرجى الإجابة عن الأسئلة بوضع دائرة حول الرقم الذي يصف سلوكك بشكل صحيح**

|  |
| --- |
| (1) أُحدد انفعالاتي السلبية بشكل صحيح |
| 0 أبداً | 1 نادراً | 2 أحياناً | 3 غالباً | 4 دائماً |
| (2) أُسَاعد الآخرين على تغيير انفعالاتهم السلبية بأخرى إيجابية |
| 0 أبداً | 1 نادراً | 2 أحياناً | 3 غالباً | 4 دائماً |
| (3) عندما تكون انفعالاتي سلبية، أحاول جاهداً أن أركز على انفعالات أخرى إيجابية |
| 0 أبداً | 1 نادراً | 2 أحياناً | 3 غالباً | 4 دائماً |
| (4) أستطيع أن أحدد سبب شعوري بانفعال إيجابي (السعادة...) |
| 0 أبداً | 1 نادراً | 2 أحياناً | 3 غالباً | 4 دائماً |
| (5) أُرَكِّز على الانفعالات الإيجابية لإيجاد حلول للمشكلات التي أواجهها |
| 0 أبداً | 1 نادراً | 2 أحياناً | 3 غالباً | 4 دائماً |
| (6) أستطيع معرفة ما يُسبب للآخرين انفعالات إيجابية  |
| 0 أبداً | 1 نادراً | 2 أحياناً | 3 غالباً | 4 دائماً |
| (7) أستطيع أن أُبَدِّل انفعالي السلبي بآخر إيجابي |
| 0 أبداً | 1 نادراً | 2 أحياناً | 3 غالباً | 4 دائماً |
| (8) أُحدد انفعالاتي الإيجابية بشكل صحيح |
| 0 أبداً | 1 نادراً | 2 أحياناً | 3 غالباً | 4 دائماً |
| (9) أستطيع أن أحدد سبب شعوري بانفعال سلبي (الحزن، الغضب...)  |
| 0 أبداً | 1 نادراً | 2 أحياناً | 3 غالباً | 4 دائماً |
| (10) أضبط انفعالاتي عندما أكون تحت ضغط |
| 0 أبداً | 1 نادراً | 2 أحياناً | 3 غالباً | 4 دائماً |
| (11) أحدد، بطريقة صحيحة، متى يشعر الآخرين بانفعال إيجابي |
| 0 أبداً | 1 نادراً | 2 أحياناً | 3 غالباً | 4 دائماً |
| (12) أعيش الحالة المزاجية التي تُناسِب الموقف |
| 0 أبداً | 1 نادراً | 2 أحياناً | 3 غالباً | 4 دائماً |
| (13) أُدرِك ما يتسبب بشعور الآخرين بانفعال سلبي |
| 0 أبداً | 1 نادراً | 2 أحياناً | 3 غالباً | 4 دائماً |
| (14) أعرف الانفعال الذي تدل عليه تعابير جسدي (لغة الجسد) |
| 0 أبداً | 1 نادراً | 2 أحياناً | 3 غالباً | 4 دائماً |
| (15) عندما تكون انفعالاتي إيجابية؛ فإنّ ذلك يُساعدني على توليد أفكار جيدة |
| 0 أبداً | 1 نادراً | 2 أحياناً | 3 غالباً | 4 دائماً |
| (16) أعرف أسباب تَغير حالتي الانفعالية |
| 0 أبداً | 1 نادراً | 2 أحياناً | 3 غالباً | 4 دائماً |
| (17) أستطيع تهدئة نفسي عندما أشعر بالغضب |
| 0 أبداً | 1 نادراً | 2 أحياناً | 3 غالباً | 4 دائماً |
| (18) أكتشف انفعال الآخرين من خلال ما يظهر لديهم من لغة الجسد |
| 0 أبداً | 1 نادراً | 2 أحياناً | 3 غالباً | 4 دائماً |
| (19) أُركز على الانفعالات لتنمية أدائي المعرفي (التفكير، التذكر...) |
| 0 أبداً | 1 نادراً | 2 أحياناً | 3 غالباً | 4 دائماً |
| (20) أعرف أسباب تَغير الحالة الانفعالية للآخرين |
| 0 أبداً | 1 نادراً | 2 أحياناً | 3 غالباً | 4 دائماً |
| (21) أساعد الآخرين على تهدئة أنفسهم عندما يغضبون |
| 0 أبداً | 1 نادراً | 2 أحياناً | 3 غالباً | 4 دائماً |
| (22) أعرف ما أشعر به من انفعال من خلال تعابير وجهي |
| 0 أبداً | 1 نادراً | 2 أحياناً | 3 غالباً | 4 دائماً |
| (23) أُركز على الانفعالات لتنمية أدائي الجسدي (الحركة، النشاط...)  |
| 0 أبداً | 1 نادراً | 2 أحياناً | 3 غالباً | 4 دائماً |
| (24) أستطيع أن أحدد سبب شعوري بطريقة معينة |
| 0 أبداً | 1 نادراً | 2 أحياناً | 3 غالباً | 4 دائماً |
| (25) أستطيع التركيز على الانفعال الصحيح الذي يؤدي إلى إيجاد الأفكار |
| 0 أبداً | 1 نادراً | 2 أحياناً | 3 غالباً | 4 دائماً |
| (26) أستطيع معرفة ما يُسبب للآخرين انفعالات مختلفة |
| 0 أبداً | 1 نادراً | 2 أحياناً | 3 غالباً | 4 دائماً |
| (27) أساعد الشخص الآخر على تنظيم انفعالاته عندما يعاني من فقدان شخص عزيز عليه |
| 0 أبداً | 1 نادراً | 2 أحياناً | 3 غالباً | 4 دائماً |