**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 |