

TASMAN= UPCC kort+GSES kort

Hieronder volgen een aantal opmerkingen over uw vaardigheden. Wilt u per opmerking aangeven in hoeverre u vaardig bent, door het bijpassende getal te omcirkelen?

In hoeverre beschikt u over de volgende vaardigheden?		Niet vaardig	Nauwelijks vaardig	Vaardig	Zeer vaardig
1	Mijn eigen mogelijkheden en kansen zien.	1	2	3	4
2	Mijn eigen belemmeringen zien.	1	2	3	4
3	Duidelijk formuleren wat ik wil bereiken.	1	2	3	4
4	Mijn wensen in plannen vertalen.	1	2	3	4
5	Oplossingen vinden.	1	2	3	4
6	Nagaan of ik bereikt heb wat ik wil bereiken.	1	2	3	4
		volledig onjuist	nauwelijks juist	enigszins juist	volledig juist
7	Het lukt me altijd moeilijke problemen op te lossen, als ik er genoeg moeite voor doe.	1	2	3	4
8	Het is voor mij makkelijk om vast te houden aan mijn plannen en mijn doel te bereiken.	1	2	3	4
9	Ik vertrouw erop dat ik onverwachte gebeurtenissen doeltreffend aanpak.	1	2	3	4
10	Dankzij mijn vindingrijkheid weet ik hoe ik in onvoorziene situaties moet handelen.	1	2	3	4
11	Ik kan de meeste problemen oplossen als ik er de nodige moeite voor doe.	1	2	3	4
12	Ik blijf kalm als ik voor moeilijkheden kom te staan omdat ik vertrouw op mijn vermogen om problemen op te lossen.	1	2	3	4
13	Als ik geconfronteerd word met een probleem, heb ik meestal meerdere oplossingen.	1	2	3	4
14	Als ik in een benarde situatie zit, weet ik meestal wat ik moet doen.	1	2	3	4
15	Wat er ook gebeurt, ik kom er wel uit.	1	2	3	4