

## 7. Algemene Competentieschaal (ALCOS-12)

### Instructie

*Deze vragenlijst gaat over persoonlijke eigenschappen en de mate waarop ze op u van toepassing zijn.*

*Wilt u de uitspraak steeds goed lezen en daarna aangeven in hoeverre u het met de uitspraak eens bent.*

	1 = mee oneens	2 = enigszins mee oneens	3 = noch mee eens noch mee oneens	4 = enigszins mee eens	5 = mee eens
1. Wanneer ik plannen maak, ben ik er ook van overtuigd dat ik ze met succes zal uitvoeren.	1	2	3	4	5
2. Wanneer iets mij de eerste keer mislukt, bijt ik mij er in vast totdat het beter gaat.	1	2	3	4	5
3. Wanneer ik iets beslist wil, gaat het meestal fout.	1	2	3	4	5
4. Wanneer ik de indruk heb dat iets ingewikkeld is, begin ik er niet aan.	1	2	3	4	5
5. Ook bij onplezierige taken houd ik vol totdat ik klaar ben.	1	2	3	4	5
6. Ik heb er moeite mee problemen in mijn leven goed op te lossen.	1	2	3	4	5
7. Wanneer ik heb besloten iets te doen, dan doe ik het ook.	1	2	3	4	5
8. Wanneer ik aan iets nieuws begin, moet ik snel het idee hebben dat ik op de goede weg ben, want anders houd ik er mee op.	1	2	3	4	5
9. Onverwachte problemen brengen mij snel uit mijn evenwicht.	1	2	3	4	5
10. Wanneer ik een fout maak, ga ik juist extra mijn best doen.	1	2	3	4	5
11. Ik begin niet aan het leren van nieuwe dingen wanneer zij mij te moeilijk lijken.	1	2	3	4	5
12. Ik twijfel aan mezelf.	1	2	3	4	5