CSE

Skala zur Bewältigungsselbstwirksamkeit (CSE)

Die Coping Self-Efficacy Scale (CSE) ist ein Selbstbeurteilungsinstrument, das misst, wie sehr eine Person darauf vertraut, in schwierigen oder belastenden Situationen wirksame Bewältigungsstrategien einsetzen zu können. Sie erfasst die wahrgenommene Selbstwirksamkeit in verschiedenen Bewältigungsbereichen (soziale Unterstützung einholen, Emotionen regulieren, Probleme lösen) und eignet sich für die Verlaufskontrolle in der Psychotherapie oder im Rahmen klinischer Untersuchungen.

Anzahl der Fragen	26 Fragen
Geschätzte Dauer	10 Minuten
Sprache	Deutsch
Originalname	Coping Self-Efficacy Scale
Zielgruppe	Erwachsene
Autor:innen	Margaret A. Chesney, Steven M. Neilands, Kharah M. Chambers, Kelly Taylor, Colleen S. Folkman (2006)
Kategorie	Selbstwert

Vorschau der 26 Fragen

Wenn es bei Ihnen nicht gut läuft: Wie zuversichtlich sind Sie, dass Sie Folgendes tun können?

Verhindern, dass Sie in ein Stimmungstief geraten.

0 - Kann ich überhaupt nicht | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 - Ziemlich sicher, dass ich es kann | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 - Ganz sicher, dass ich es kann

Wenn es bei Ihnen nicht gut läuft: Wie zuversichtlich sind Sie, dass Sie Folgendes tun können?

Positiv mit sich selbst sprechen.

0 - Kann ich überhaupt nicht | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 - Ziemlich sicher, dass ich es kann | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 - Ganz sicher, dass ich es kann

Wenn es bei Ihnen nicht gut läuft: Wie zuversichtlich sind Sie, dass Sie Folgendes tun können?

Unterscheiden, was sich ändern lässt und was nicht.

0 - Kann ich überhaupt nicht | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 - Ziemlich sicher, dass ich es kann | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 - Ganz sicher, dass ich es kann

Wenn es bei Ihnen nicht gut läuft: Wie zuversichtlich sind Sie, dass Sie Folgendes tun können?

Emotionale Unterstützung von Freunden und Familie bekommen.

0 - Kann ich überhaupt nicht | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 - Ziemlich sicher, dass ich es kann | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 - Ganz sicher, dass ich es kann

Wenn es bei Ihnen nicht gut läuft: Wie zuversichtlich sind Sie, dass Sie Folgendes tun können?

Lösungen für Ihre schwierigsten Probleme finden.

0 - Kann ich überhaupt nicht | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 - Ziemlich sicher, dass ich es kann | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 - Ganz sicher, dass ich es kann

Auswertung und Interpretation

Jedes Item wird auf einer Skala von 0 („kann ich überhaupt nicht“) bis 10 („kann ich ganz sicher“) bewertet. Die Werte werden einfach zu einem Gesamtwert der Bewältigungsselbstwirksamkeit addiert. Höhere Werte weisen auf eine höhere wahrgenommene Selbstwirksamkeit im Umgang mit Stress hin.