CSE

Scala di autoefficacia nel coping (CSE)

La Coping Self-Efficacy Scale (CSE) è uno strumento di autovalutazione che misura la fiducia di una persona nella propria capacità di utilizzare strategie di coping efficaci in situazioni difficili o stressanti. Valuta l'autoefficacia percepita in diversi ambiti del coping (ricerca di supporto sociale, gestione delle emozioni, risoluzione dei problemi) e può essere utilizzata per il monitoraggio in psicoterapia o durante le valutazioni cliniche.

Numero di domande	26 domande
Durata stimata	10 minuti
Lingua	Italiano
Nome originale	Coping Self-Efficacy Scale
Destinatari	Adulti
Autori	Margaret A. Chesney, Steven M. Neilands, Kharah M. Chambers, Kelly Taylor, Colleen S. Folkman (2006)
Categoria	Autostima

Anteprima delle 26 domande

Quando le cose non vanno bene, quanto è sicuro/a di riuscire a fare quanto segue:

Evitare di abbattersi.

0 - Non sono per niente in grado di farlo | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 - Moderatamente sicuro/a di riuscirci | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 - Assolutamente sicuro/a di riuscirci

Quando le cose non vanno bene, quanto è sicuro/a di riuscire a fare quanto segue:

Parlare a se stesso/a in modo positivo.

0 - Non sono per niente in grado di farlo | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 - Moderatamente sicuro/a di riuscirci | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 - Assolutamente sicuro/a di riuscirci

Quando le cose non vanno bene, quanto è sicuro/a di riuscire a fare quanto segue:

Distinguere ciò che può essere cambiato da ciò che non può esserlo.

0 - Non sono per niente in grado di farlo | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 - Moderatamente sicuro/a di riuscirci | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 - Assolutamente sicuro/a di riuscirci

Quando le cose non vanno bene, quanto è sicuro/a di riuscire a fare quanto segue:

Ottenere sostegno emotivo da amici e familiari.

0 - Non sono per niente in grado di farlo | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 - Moderatamente sicuro/a di riuscirci | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 - Assolutamente sicuro/a di riuscirci

Quando le cose non vanno bene, quanto è sicuro/a di riuscire a fare quanto segue:

Trovare soluzioni ai suoi problemi più difficili.

0 - Non sono per niente in grado di farlo | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 - Moderatamente sicuro/a di riuscirci | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 - Assolutamente sicuro/a di riuscirci

Scoring e interpretazione

Ogni item è valutato su una scala da 0 (non ne sono affatto capace) a 10 (ne sono certamente capace). Basta sommare i punteggi per ottenere un punteggio totale di autoefficacia nel coping. Punteggi più alti indicano una maggiore autoefficacia percepita nel far fronte allo stress.