CSE

Skala for mestringstro ved stress (CSE)

Skala for mestringstro ved stress (CSE) er et selvrapporteringsverktøy som måler hvor sikker en person er på sin evne til å bruke effektive mestringsstrategier i vanskelige eller stressende situasjoner. Det kartlegger opplevd mestringstro på ulike mestringsområder (skaffe sosial støtte, håndtere følelser, løse problemer) og kan brukes til oppfølging i psykoterapi eller under kliniske utredninger.

Antall spørsmål	26 spørsmål
Estimert tid	10 minutter
Språk	Norsk bokmål
Originalnavn	Coping Self-Efficacy Scale
Målgruppe	Voksne
Forfattere	Margaret A. Chesney, Steven M. Neilands, Kharah M. Chambers, Kelly Taylor, Colleen S. Folkman (2006)
Kategori	Selvfølelse

Forhåndsvisning av de 26 spørsmålene

Når ting ikke går bra for deg, hvor sikker er du på at du kan gjøre følgende:

Unngå å bli nedfor.

0 - Kan ikke i det hele tatt | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 - Moderat sikker på at jeg kan | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 - Helt sikker på at jeg kan

Når ting ikke går bra for deg, hvor sikker er du på at du kan gjøre følgende:

Snakke positivt til deg selv.

0 - Kan ikke i det hele tatt | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 - Moderat sikker på at jeg kan | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 - Helt sikker på at jeg kan

Når ting ikke går bra for deg, hvor sikker er du på at du kan gjøre følgende:

Skille mellom det som kan endres, og det som ikke kan endres.

0 - Kan ikke i det hele tatt | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 - Moderat sikker på at jeg kan | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 - Helt sikker på at jeg kan

Når ting ikke går bra for deg, hvor sikker er du på at du kan gjøre følgende:

Få følelsesmessig støtte fra venner og familie.

0 - Kan ikke i det hele tatt | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 - Moderat sikker på at jeg kan | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 - Helt sikker på at jeg kan

Når ting ikke går bra for deg, hvor sikker er du på at du kan gjøre følgende:

Finne løsninger på de vanskeligste problemene dine.

0 - Kan ikke i det hele tatt | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 - Moderat sikker på at jeg kan | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 - Helt sikker på at jeg kan

Skåring og tolkning

Hvert ledd vurderes på en skala fra 0 (kan slett ikke) til 10 (kan helt sikkert). Legg ganske enkelt sammen skårene for å få en totalskår for mestringstro. Høyere skårer viser sterkere opplevd mestringstro i møte med stress.