CSE

Schaal voor zelfeffectiviteit bij coping (CSE)

De CSE is een zelfrapportage-instrument dat meet hoeveel vertrouwen iemand heeft in het eigen vermogen om in moeilijke of stressvolle situaties effectieve copingstrategieën in te zetten. De schaal meet de ervaren zelfeffectiviteit op verschillende copingdomeinen (sociale steun mobiliseren, emoties hanteren, problemen oplossen) en kan worden gebruikt voor monitoring tijdens psychotherapie of bij klinische diagnostiek.

Aantal vragen	26 vragen
Geschatte duur	10 minuten
Taal	Nederlands
Oorspronkelijke naam	Coping Self-Efficacy Scale
Doelgroep	Volwassenen
Auteurs	Margaret A. Chesney, Steven M. Neilands, Kharah M. Chambers, Kelly Taylor, Colleen S. Folkman (2006)
Categorie	Zelfwaardering

Voorbeeld van de 26 vragen

Als het niet goed met u gaat, hoe zeker bent u er dan van dat u het volgende kunt:

Voorkomen dat u in de put raakt.

0 - Kan ik helemaal niet | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 - Redelijk zeker dat ik het kan | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 - Zeker dat ik het kan

Als het niet goed met u gaat, hoe zeker bent u er dan van dat u het volgende kunt:

Positief tegen uzelf praten.

0 - Kan ik helemaal niet | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 - Redelijk zeker dat ik het kan | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 - Zeker dat ik het kan

Als het niet goed met u gaat, hoe zeker bent u er dan van dat u het volgende kunt:

Uitzoeken wat wel en wat niet veranderd kan worden.

0 - Kan ik helemaal niet | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 - Redelijk zeker dat ik het kan | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 - Zeker dat ik het kan

Als het niet goed met u gaat, hoe zeker bent u er dan van dat u het volgende kunt:

Emotionele steun krijgen van vrienden en familie.

0 - Kan ik helemaal niet | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 - Redelijk zeker dat ik het kan | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 - Zeker dat ik het kan

Als het niet goed met u gaat, hoe zeker bent u er dan van dat u het volgende kunt:

Oplossingen vinden voor uw moeilijkste problemen.

0 - Kan ik helemaal niet | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 - Redelijk zeker dat ik het kan | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 - Zeker dat ik het kan

Scoring en interpretatie

Elk item wordt beoordeeld op een schaal van 0 (kan ik helemaal niet) tot 10 (kan ik zeker). Tel de scores op voor een totaalscore voor zelfeffectiviteit bij coping. Hogere scores wijzen op een grotere ervaren zelfeffectiviteit in het omgaan met stress.