CSE

Skala poczucia własnej skuteczności w radzeniu sobie (CSE)

Skala poczucia własnej skuteczności w radzeniu sobie (CSE) to narzędzie samoopisowe mierzące przekonanie osoby o jej zdolności do stosowania skutecznych strategii radzenia sobie w trudnych lub stresujących sytuacjach. Ocenia postrzeganą skuteczność własną w różnych obszarach radzenia sobie (pozyskiwanie wsparcia społecznego, radzenie sobie z emocjami, rozwiązywanie problemów) i może służyć do monitorowania psychoterapii lub w ocenie klinicznej.

Liczba pytań	26 pytań
Szacowany czas	10 minut
Język	Polski
Nazwa oryginalna	Coping Self-Efficacy Scale
Grupa docelowa	Dorośli
Autorzy	Margaret A. Chesney, Steven M. Neilands, Kharah M. Chambers, Kelly Taylor, Colleen S. Folkman (2006)
Kategoria	Samoocena

Podgląd 26 pytań

Kiedy sprawy nie układają się po Pana/Pani myśli, na ile wierzy Pan/Pani, że potrafi:

Nie dać się przygnębieniu.

0 - Zupełnie nie potrafię | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 - Mam umiarkowaną pewność, że potrafię | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 - Mam pewność, że potrafię

Kiedy sprawy nie układają się po Pana/Pani myśli, na ile wierzy Pan/Pani, że potrafi:

Mówić do siebie w pozytywny sposób.

0 - Zupełnie nie potrafię | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 - Mam umiarkowaną pewność, że potrafię | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 - Mam pewność, że potrafię

Kiedy sprawy nie układają się po Pana/Pani myśli, na ile wierzy Pan/Pani, że potrafi:

Odróżnić to, co można zmienić, od tego, czego zmienić nie można.

0 - Zupełnie nie potrafię | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 - Mam umiarkowaną pewność, że potrafię | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 - Mam pewność, że potrafię

Kiedy sprawy nie układają się po Pana/Pani myśli, na ile wierzy Pan/Pani, że potrafi:

Uzyskać wsparcie emocjonalne od przyjaciół i rodziny.

0 - Zupełnie nie potrafię | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 - Mam umiarkowaną pewność, że potrafię | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 - Mam pewność, że potrafię

Kiedy sprawy nie układają się po Pana/Pani myśli, na ile wierzy Pan/Pani, że potrafi:

Znaleźć rozwiązania swoich najtrudniejszych problemów.

0 - Zupełnie nie potrafię | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 - Mam umiarkowaną pewność, że potrafię | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 - Mam pewność, że potrafię

Obliczanie wyników i interpretacja

Każdą pozycję ocenia się na skali od 0 (zupełnie nie potrafię) do 10 (z pewnością potrafię). Wystarczy zsumować punkty, aby uzyskać całkowity wynik poczucia własnej skuteczności w radzeniu sobie. Wyższe wyniki wskazują na większe postrzegane poczucie własnej skuteczności w radzeniu sobie ze stresem.