CSE

Escala de autoeficácia para lidar com o stress (CSE)

A CSE é um instrumento de autorresposta que mede a confiança da pessoa na sua capacidade de utilizar estratégias de coping eficazes em situações difíceis ou stressantes. Avalia a autoeficácia percebida em diferentes domínios do coping (mobilizar apoio social, gerir as emoções, resolver problemas) e pode ser utilizada no acompanhamento em psicoterapia ou em avaliações clínicas.

Número de perguntas	26 perguntas
Duração estimada	10 minutos
Idioma	Português
Nome original	Coping Self-Efficacy Scale
Público-alvo	Adultos
Autores	Margaret A. Chesney, Steven M. Neilands, Kharah M. Chambers, Kelly Taylor, Colleen S. Folkman (2006)
Categoria	Autoestima

Pré-visualização das 26 perguntas

Quando as coisas não lhe correm bem ou quando tem problemas, até que ponto se sente seguro/a de que consegue:

Não se deixar ir abaixo

0 - Não consigo de todo | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 - Tenho a certeza de que consigo

Quando as coisas não lhe correm bem ou quando tem problemas, até que ponto se sente seguro/a de que consegue:

Falar consigo próprio/a de forma positiva

0 - Não consigo de todo | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 - Tenho a certeza de que consigo

Quando as coisas não lhe correm bem ou quando tem problemas, até que ponto se sente seguro/a de que consegue:

Distinguir o que pode ser mudado daquilo que não pode ser mudado

0 - Não consigo de todo | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 - Tenho a certeza de que consigo

Quando as coisas não lhe correm bem ou quando tem problemas, até que ponto se sente seguro/a de que consegue:

Obter apoio emocional dos amigos e da família

0 - Não consigo de todo	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10 - Tenho a certeza de que consigo

Quando as coisas não lhe correm bem ou quando tem problemas, até que ponto se sente seguro/a de que consegue:

Encontrar soluções para os seus problemas mais difíceis

0 - Não consigo de todo	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10 - Tenho a certeza de que consigo

Cotação e interpretação

Cada item é cotado numa escala de 0 (não consigo fazer de todo) a 10 (tenho a certeza de que consigo fazer). Basta somar as pontuações para obter uma pontuação total de autoeficácia no coping. Pontuações mais elevadas indicam uma maior autoeficácia percebida para lidar com o stress.