CSE

Skala för tilltro till den egna bemästringsförmågan (CSE)

Coping Self-Efficacy Scale (CSE) är ett självskattningsinstrument som mäter en persons tilltro till sin förmåga att använda effektiva copingstrategier i svåra eller stressande situationer. Det bedömer upplevd självtillit inom olika copingområden (att få socialt stöd, att hantera känslor, att lösa problem) och kan användas för uppföljning i psykoterapi eller vid kliniska bedömningar.

Antal frågor	26 frågor
Beräknad tid	10 minuter
Språk	Svenska
Originalnamn	Coping Self-Efficacy Scale
Målgrupp	Vuxna
Författare	Margaret A. Chesney, Steven M. Neilands, Kharah M. Chambers, Kelly Taylor, Colleen S. Folkman (2006)
Kategori	Självkänsla

Förhandsgranskning av de 26 frågorna

När det inte går bra för dig, hur säker är du på att du kan göra följande:

Hindra dig från att bli nedstämd.

0 - Kan inte alls | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 - Måttligt säker på att jag kan | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 - Säker på att jag kan

När det inte går bra för dig, hur säker är du på att du kan göra följande:

Prata positivt med dig själv.

0 - Kan inte alls | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 - Måttligt säker på att jag kan | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 - Säker på att jag kan

När det inte går bra för dig, hur säker är du på att du kan göra följande:

Skilja på vad som går att förändra och vad som inte går att förändra.

0 - Kan inte alls | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 - Måttligt säker på att jag kan | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 - Säker på att jag kan

När det inte går bra för dig, hur säker är du på att du kan göra följande:

Få känslomässigt stöd av vänner och familj.

0 - Kan inte alls | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 - Måttligt säker på att jag kan | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 - Säker på att jag kan

När det inte går bra för dig, hur säker är du på att du kan göra följande:

Hitta lösningar på dina svåraste problem.

0 - Kan inte alls | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 - Måttligt säker på att jag kan | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 - Säker på att jag kan

Poängsättning och tolkning

Varje fråga skattas på en skala från 0 (kan inte alls) till 10 (är säker på att jag kan). Summera poängen för att få en total poäng för självtillit i coping. Högre poäng tyder på större upplevd självtillit när det gäller att hantera stress.