

Self-Efficacy Scale (SES)

G. Bleijenberg, E. Bazelmans & J. Prins (Praktijkreeks Gedragstherapie, 2001)
Aangepast voor gebruik in het kader van 'Grip op Klachten' (www.gripopklachten.nl, 2016)

Instructie

Geef aan in hoeverre de volgende 7 uitspraken voor u van toepassing zijn.

| | helemaal niet van toepassing | een beetje van toepassing | enigszins van toepassing | behoorlijk van toepassing | heel erg van toepassing |
|---|------------------------------------|---------------------------------|--------------------------------|---------------------------------|-------------------------------|
| 1. Ik denk dat ik zelf mijn lichamelijke klachten kan beïnvloeden. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2. Wat ik ook doe, ik kan aan mijn lichamelijke klachten toch niets veranderen. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3. Door mijn instelling voel ik mezelf opgewassen tegen mijn lichamelijke klachten. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4. Ik denk dat ik mijn lichamelijke klachten positief zou kunnen beïnvloeden. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5. Ik voel me machteloos tegen mijn lichamelijke klachten. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6. Als ik last heb van mijn lichamelijke klachten dan lukt het mij om mijn lichamelijke klachten onder controle te krijgen. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 7. Ik denk dat ik kan leren om zelf mijn lichamelijke klachten te beïnvloeden. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |