

## Generic Sense of Ability to Adapt Scale (GSAAS)

Hieronder volgt een aantal uitspraken over uw huidige leefomstandigheden. In welke mate zijn deze uitspraken op u van toepassing?

1. Ik kan goed met tegenslagen omgaan.
2. Ik voel me daadkrachtig
3. Ik zie volop interessante uitdagingen
4. Ik kan goed omgaan met de stress in mijn leven
5. Ik heb invloed op mijn leefomstandigheden
6. Tegenslagen krijgen mij niet klein.
7. Als er iets onverwachts gebeurt, pas ik me gemakkelijk aan.
8. Ik kan mijn dagelijks leven goed aan.
9. Als ik iets moeilijks meemaak, weet ik altijd wel een oplossing te vinden.
10. Als ik iets wil, bereik ik dat ook.

Antwoordschaal voor alle items:

0. Helemaal niet
1. Enigszins
2. Redelijk
3. Grotendeels
4. Helemaal

## Referentie

Franken, K., Schuffelen, P., Klooster, P. ten, Doesum, K. van, Westerhof, G., & Bohlmeijer, E. (2023). Introduction of the generic sense of ability to adapt scale and validation in a sample of outpatient adults with mental health problems. *Frontiers in Psychology*, 14, 1192.  
<https://doi.org/10.3389/FPSYG.2023.985408>