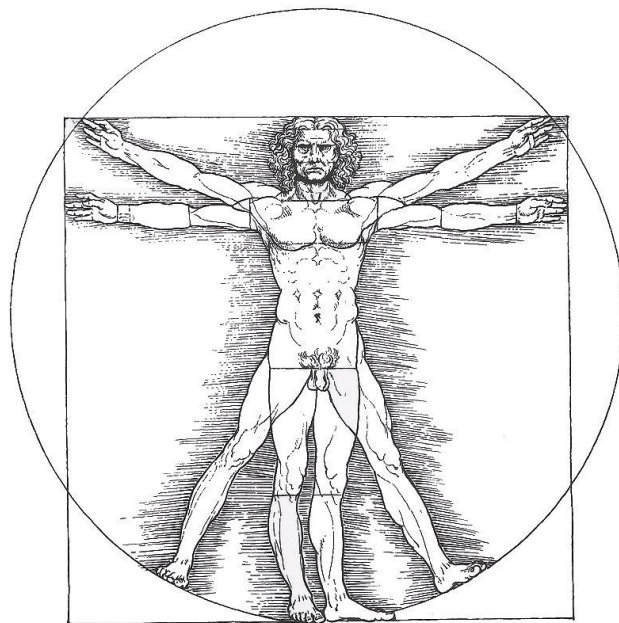


Dr. Lars Satow

Stress- und Coping-Inventar (SCI)

Test- und Skalendokumentation

2., überarbeitete und neunormierte Version



Sprachen: Deutsch, Englisch, Spanisch, Italienisch, Französisch

Bitte mit folgender Quellenangabe zitieren:

Satow, L. (2024). Stress- und Coping-Inventar (SCI): Test- und Skaldokumentation (2., überarbeitete und neunormierte Version). Verfügbar unter <https://www.drsatow.de/tests/stress-und-coping-inventar/>

ISBN 978-3-949416-04-0

Copyright © 2024 Dr. Lars Satow. Alle Rechte vorbehalten.

Nutzung in Praxen, Seminaren, Unternehmen oder im Rahmen einer therapeutischen Beratung oder Intervention nur nach ausdrücklicher Genehmigung bzw. Lizenzierung durch den Autor.

Mehr Informationen, alle Testunterlagen und Kontakt zum Autor: www.drsatow.de

B5T®, Psychomeda®, Satow® sind eingetragene Marken von Dr. Lars Satow.

Über den Autor

Dr. Lars Satow studierte Psychologie an der Georg-August-Universität Göttingen und an der Freien Universität Berlin. Nach Abschluss seines Psychologie-Studiums promovierte er bei Prof. Dr. Ralf Schwarzer am Institut für Arbeits-, Organisations- und Gesundheitspsychologie der Freien Universität Berlin. Neben seinem Psychologie-Diplom besitzt er ein Diplom (DAS) in Bildungsmanagement von der Universität St. Gallen sowie einen Master (M.A.) in Personalentwicklung von der Technischen Universität Kaiserslautern. Dr. Lars Satow hat mehrere bekannte Testverfahren entwickelt, darunter den B5T® Big-Five-Persönlichkeitstest sowie das Stress- und Coping-Inventar (SCI).

mail@drsadow.de

www.drsadow.de

INHALTSVERZEICHNIS

1. EINFÜHRUNG	5
2. THEORETISCHER HINTERGRUND	6
3. TESTENTWICKLUNG	8
ITEM- UND SKALENKONSTRUKTION	8
4. EINSATZGEBIETE, DURCHFÜHRUNG UND AUSWERTUNG	10
5. TESTUNTERLAGEN, TEST-VERSIONEN UND LIZENZEN	11
6. VALIDIERUNGSSTICHPROBE	12
7. ITEM- UND SKALENKENNWERTE	13
PSYCHISCHE STRESSBELASTUNG (STRESS)	13
STRESSBEWÄLTIGUNG (COPING)	14
PHYSISCHE UND PSYCHISCHE STRESSSYMPTOME (SYMPTOMS)	17
8. RELIABILITÄT UND SKALENKENNWERTE IN DER ÜBERSICHT	18
9. VALIDITÄT	19
FAKTORIELLE VALIDITÄT DER SCI-SKALEN	19
INTERSKALEN-KORRELATION	21
KRITERIUMSBEZOGENE VALIDITÄT	22
ZUSAMMENHANG MIT GESCHLECHT UND ALTER	23
ZUSAMMENHANG MIT BERUFSTÄTIGKEIT	24
VALIDITÄT IN WEITEREN STUDIEN	26
10. ZUSAMMENFASSUNG	29
HAFTUNGS AUSSCHLUSS	30
LITERATUR	31
STRESS- UND COPING-INVENTAR (SCI, DEUTSCH)	33
STRESS AND COPING INVENTORY (SCI, ENGLISH)	36
STRESS AND COPING INVENTORY (SCI, ESPAÑOL)	39
STRESS AND COPING INVENTORY (SCI, ITALIANO)	42
STRESS AND COPING INVENTORY (SCI, FRANÇAIS)	45
BEISPIELPROFILE	48
BEISPIELPROFIL A: HOHE STRESSBELASTUNG BEI UNGÜNSTIGER STRESSBEWÄLTIGUNG	48
BEISPIELPROFIL B: LEICHT ERHÖHTE STRESSBELASTUNG BEI UNAUFFÄLLIGEN SYMPTOMEN	49

1. Einführung

Das Stress- und Coping-Inventar (SCI) von Dr. Satow wurde 2012 mit dem Ziel entwickelt, nicht nur die psychische Stressbelastung, sondern auch die Stressbewältigungsstrategien (Coping) sowie die stressbedingten Folge-Symptome zuverlässig und effizient zu messen. Heute zählt das SCI zu den Standardverfahren für die psychometrische Stressmessung. Es wurde sowohl in die PSYINDEX-Testdatenbank als auch in das Testarchiv des Leibniz-Zentrums für Psychologische Information und Dokumentation (ZPID) aufgenommen und in zahlreichen Studien und Abschlussarbeiten eingesetzt. Zudem steht das SCI für klinisch-diagnostische Zwecke auf allen großen Testplattformen wie Psychomeda®, Embloom, Klindo und Testbox zur Verfügung.

Für die vorliegende Neu-Normierung und Aktualisierung des Verfahrens wurde das SCI an einer großen Stichprobe mit mehr als 30 000 Personen überprüft und optimiert. Die drei Skalen zur Messung der psychischen Stressbelastung der Version 2012 konnten zu einer Skala zusammengefasst und die psychometrischen Eigenschaften des Verfahrens nochmals deutlich verbessert werden. Zudem werden mit der aktuellen Überarbeitung erstmals auch Sprachversionen für Englisch, Spanisch, Italienisch und Französisch vorgelegt.

Das aktualisierte Stress- und Coping-Inventar (SCI) umfasst insgesamt sieben psychometrische Skalen mit 45 Items: Zwei Skalen zur Messung von Stressbelastung (12 Items) und Stresssymptomen (13 Items) sowie fünf Skalen zur Erfassung der Copingstrategien mit jeweils 4 Items. Die Reliabilität (Cronbachs Alpha) der Skalen bewegt sich zwischen .75 und .87. Die Teststruktur konnte mittels einer konfirmatorischen Faktorenanalyse mit sehr gutem Fit bestätigt werden. Zahlreiche weitere Studien und Befunde, von denen einige in Abschnitt 9 vorgestellt werden, belegen ebenfalls die Reliabilität und Validität des Verfahrens.

Die vorliegende Test- und Skaldokumentation dokumentiert die wichtigsten psychometrischen Kennwerte des Stress- und Coping-Inventars (SCI). Das zusätzlich verfügbare Testmanual (Satow, 2024) beschreibt leicht verständlich Durchführung, Auswertung und Interpretation. Zudem enthält es die aktuellen Normen. Die Excel-Auswertungshilfe ermöglicht eine schnelle, automatisierte Berechnung und Darstellung der Normwerte. Alle Test-Materialien, Lizenzen und Online-Lösungen für Therapeuten, Coaches und Unternehmen können über die Webseite des Autors (www.drsatow.de) bezogen und angefragt werden.

Für nicht-kommerzielle Forschungs- und Unterrichtszwecke kann das Stress- und Coping-Inventar (SCI) unter der „Creative Commons BY NC ND Namensnennung - Nicht kommerziell - Keine Bearbeitungen 4.0 International“ Lizenz (<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/legalcode>) kostenlos genutzt werden. Dazu zählt insbesondere der Einsatz im Rahmen von studentischen Abschlussarbeiten und universitären Forschungsprojekten. Weiterführende Hinweise für Studierende und Lehrende finden sich ebenfalls auf der Webseite des Autors (www.drsatow.de).

2. Theoretischer Hintergrund

Stress wurde lange Zeit lediglich als unspezifische Alarmreaktion des Körpers auf externe Stressoren verstanden (vgl. Selye, 1950). Dieser Vorstellung zugrunde lag die Beobachtung, dass eine unmittelbare Gefahren- oder Bedrohungssituation zahlreiche körperliche Reaktionen auslösen kann - vermittelt durch die Ausschüttung der Stresshormone *Adrenalin*, *Noradrenalin*, *Dopamin* und *Cortisol*.

Ein erster Ansatz zur Messung von Stress nach diesem Modell war die „Life Events Scale“ von Holmes und Rahe (1967). Die Skala umfasste eine Liste stressreicher Ereignisse (Tod eines Angehörigen, Trennung vom Partner, Verlust des Arbeitsplatzes, Umzug etc.) Zur Ermittlung der Stressbelastung gaben die Testteilnehmer an, welche negativen Ereignisse in letzter Zeit eingetreten waren. Je mehr Ereignisse der Liste eingetreten waren, desto höher wurde die Stressbelastung eingeschätzt. Diese Operationalisierung von Stress berücksichtigt jedoch weder, dass Ereignisse ganz unterschiedlich erlebt werden können, noch dass Menschen auch ganz unterschiedlich mit Stress umgehen. Holmes und Rahe nahmen zudem an, dass der Stress umso belastender ist, je mehr negative Ereignisse eintreten. Im Umkehrschluss läge kein Stress vor, wenn kein negatives Ereignis der Liste eingetreten wäre. Tatsächlich kann eine Person aber auch ohne eingetretene negative Ereignisse unter großem Stress leiden, weil sie sich beispielsweise große Sorgen macht, dass ein negatives Ereignis eintreten *könnte*, weil sie sich bedroht *fühlt*, oder weil sie unter großem *wahrgenommenen* Leistungs- und Erwartungsdruck steht. Es sind daher oft gerade nicht die tatsächlich eingetretenen negativen Ereignisse, die zu einer hohen Stressbelastung führen, sondern Ungewissheit, Bedrohung und der wahrgenommene Leistungs- und Erwartungsdruck. Zudem können auch viele kleine, alltägliche Stressoren (Zeitdruck, zwischenmenschliche Probleme, finanzielle Sorgen und Nöte) zu einer hohen Stressbelastung führen, ohne dass ein großes negatives Ereignis eintritt.

Aktuelle Stresstheorien betrachten Stress daher als komplexes psychologisches Phänomen, bei dem sich subjektive Wahrnehmungen, psychische Belastung, Stressbewältigung und Stresssymptome gegenseitig bedingen und verstärken können. Entscheidend für das Stresserleben sind nicht nur die *subjektiven* Einschätzungen von potenziell stressauslösenden Situationen (Stressoren), sondern vor allem auch der Umgang mit Stress sowie die eingesetzten Stressbewältigungsstrategien (vgl. Carver, 1997; Lazarus, 1966, 1999; Lazarus & Folkman, 1984; Schwarzer, 2000, Fink, 2010, Strain, 2018). Stressbewältigungsstrategien haben einen entscheidenden Einfluss darauf, wie Stress erlebt wird und wie er sich am Ende auswirkt. Wiederkehrender Stress und ungünstige Stressbewältigung können mit zahlreichen Stresssymptomen (Schlafstörungen, Konzentrationsproblemen, Tinnitus) einhergehen. Hält der Stress über längere Zeit an, können die Folgen für die Gesundheit gravierend sein und zu ernsthaften Beeinträchtigungen wie Bluthochdruck, Burnout oder Depressionen führen (vgl. Lehrer & Woolfolk, 2021; Elarbed et al, 2021).

Entsprechend berücksichtigt das SCI-Stressmodell (Abbildung 1) neben der psychischen Stressbelastung auch die Stressbewältigungsstrategien (Coping) sowie die psychischen und physischen Stresssymptome. Psychische Stressbelastung und Stressbewältigung (Coping) stehen dabei in einem wechselseitigen Zusammenhang: Eine erhöhte psychische Stressbelastung führt zu einem veränderten Umgang mit Stress, z.B. zur Suche nach mehr sozialer Unterstützung. Andersherum beeinflussen die Stressbewältigungsstrategien auch die Wahrnehmung potenziell

stressreicher Situationen. Günstige Stressbewältigungsstrategien können Belastung und Stresssymptome verringern – maladaptive Strategien, wie z.B. ein erhöhter Alkoholkonsum, bewirken nicht selten das Gegenteil. Stressbelastung und Stressbewältigung resultieren schließlich in physischen und psychischen Stresssymptomen.

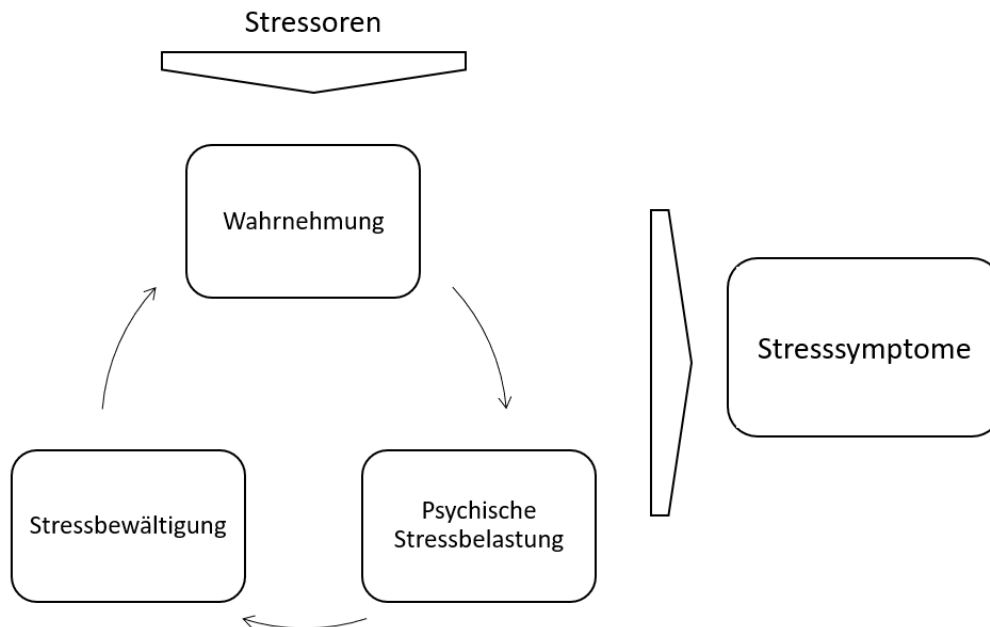


Abbildung 1. Das SCI-Stressmodell (die Abbildung kann unter der CC-Lizenz „Creative Commons Namensnennung - Nicht kommerziell - Keine Bearbeitungen 4.0 International“ Lizenz (<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/legalcode>) frei verwendet werden)

Ein erster Fragebogen zur Messung der Stressbewältigung (Coping) war der „Brief COPE“ von Carver (1997). Dieser Fragebogen unterschied insgesamt 14 unterschiedliche Arten mit Stress umzugehen. Allerdings konnten Faktorenanalysen die Struktur des Brief COPE nicht bestätigen. In der Realität setzen Menschen nur wenige Coping-Strategien ein: Die meisten Faktorenanalysen lassen auf 3 bis 5 relevante Strategien schließen (Krägeloh, 2011). Zu diesen Coping-Strategien zählen a) positives Denken, b) aktive, vorbeugende Stressbewältigung, c) soziale Unterstützung und d) die Suche nach Halt im Glauben. Mit dem SCI sollen genau diese erfolgreichen Coping-Strategien erfasst werden sowie die maladaptive Stressbewältigung durch vermehrten Alkohol- und Zigarettenkonsum.

3. Testentwicklung

Das SCI wurde 2012 entwickelt, um Stressbelastung, Stressbewältigung und Stresssymptome zuverlässig und effizient zu messen. Die erste Version des SCI umfasste drei Skalen zur Messung der Stressbelastung, fünf Skalen zur Messung der Stressbewältigung und eine Skala zur Messung der Stresssymptome mit insgesamt 54 Items. Aus den ursprünglich drei Skalen zur Messung der Stressbelastung konnte für die vorliegende Version eine neue Skala gebildet werden, wobei auch die Anzahl der Items deutlich reduziert werden konnte - bei gleichzeitiger Verbesserung der psychometrischen Kennwerte für Trennschärfe und Reliabilität. Neu mit der vorliegenden Überarbeitung des SCI sind zudem die Sprachversionen für Englisch, Spanisch, Italienisch und Französisch.

Bei der Testkonstruktion des Stress- und Coping-Inventars (SCI) wurde wie folgt vorgegangen:

1. Theoriegeleitete Konstruktion der Testitems
2. Erprobung der Items und Skalen in unterschiedlichen Stichproben
3. Optimierung der Skalen in Bezug auf Trennschärfe, Reliabilität und Validität
4. Überprüfung des Skalenmodells mit Hilfe der konfirmatorischen Faktorenanalyse (CFA)
5. Normierung anhand einer repräsentativen Stichprobe

Item- und Skalenkonstruktion

Insgesamt umfasst das überarbeitete Stress- und Coping-Inventar (SCI) sieben psychometrische Skalen mit insgesamt 45 Items zur Messung von Stressbelastung, Stresssymptomen und Stressbewältigung (Coping). Die Reliabilität (Cronbachs Alpha) der Skalen bewegt sich zwischen .75 und .87 im guten bis sehr guten Bereich. Im Folgenden werden die Skalen anhand von Beispielitems kurz vorgestellt. Die detaillierten psychometrischen Kennwerte können dem Abschnitt „Item- und Skalenkennwerte“ entnommen werden.

Skala „Stressbelastung“ (STRESS)

Die Skala zur Erfassung der subjektiven Stressbelastung umfasst 12 Items, die die Belastung durch Unsicherheit und Bedrohung in Bezug auf wichtige Lebensbereiche wie Wohnen, Arbeits-/Ausbildungsplatz, Partner, Gesundheit, Erwartungen und Finanzen thematisieren. Als Antwortskala wird eine siebenstufige Likert-Skala mit verbalen Ankern von 1 (nicht belastet) bis 7 (sehr stark belastet) eingesetzt. Ein hoher Wert auf dieser Skala steht für eine starke psychische Stressbelastung in wichtigen Lebensbereichen.

Instruktion

Inwieweit haben Sie sich in den letzten drei Monaten durch folgende Ereignisse oder Situationen belastet gefühlt? Antworten Sie möglichst offen und ehrlich. Es gibt keine richtigen oder falschen Antworten. Achten Sie darauf, dass Sie keine Aussage auslassen.

Beispielitem

Unsicherheit in Bezug auf Arbeitsplatz, Ausbildungsplatz, Studium oder Schule

Antwortskala

1 (nicht belastet) bis 7 (sehr stark belastet)

Skale „Stresssymptome“ (SYMPTOMS)

Zur Erfassung der physischen und psychischen Stresssymptome werden 13 typische Anzeichen von erhöhtem Stress (Schlafstörungen, Konzentrationsprobleme, Bauchschmerzen, häufiges Grübeln) abgefragt. Als Antwortskala dient eine vierstufige Likert-Skala mit verbalen Ankern für jede Stufe. Ein hoher Wert steht für ausgeprägte physische und psychische Stresssymptome.

Instruktion

Stress und Druck können vielfältige Symptome verursachen. Welche Symptome haben Sie bei sich in den letzten drei Monaten beobachtet? Antworten Sie möglichst offen und ehrlich. Es gibt keine richtigen oder falschen Antworten. Achten Sie darauf, dass Sie keine Aussage auslassen.

Beispielitem

Ich schlafe schlecht.

Antwortskala

1) trifft gar nicht zu 2) trifft eher nicht zu 3) trifft eher zu 4) trifft genau zu

Stressbewältigung (COPE):

Die Stressbewältigung wird mit fünf Skalen und insgesamt 20 Items erfasst, wobei sich jeweils 4 Items auf eine Coping-Strategie beziehen. Die fünf Coping-Strategien lauten (mit Beispiel-Item):

1. *Positives Denken* (COPE-POS): Ich sage mir, dass Stress und Druck auch ihre guten Seiten haben.
2. *Aktive Stressbewältigung* (COPE-ACT): Ich tue alles, damit Stress erst gar nicht entsteht
3. *Soziale Unterstützung* (COPE-SUP): Wenn ich unter Druck gerate, habe ich Menschen, die mir helfen
4. *Halt im Glauben* (COPE-REL): Bei Stress und Druck finde ich Halt im Glauben
5. *Alkohol- und Zigarettenkonsum* (COPE-ALC): Wenn mir alles zu viel wird, greife ich manchmal zur Flasche

Vorgegeben wird wiederum eine vierstufige Likert-Antwortskala mit verbalen Ankern für jede Stufe.

Instruktion

Wie gehen Sie mit Stress um? Antworten Sie möglichst offen und ehrlich. Es gibt keine richtigen oder falschen Antworten. Achten Sie darauf, dass Sie keine Aussage auslassen.

Antwortskala

1) trifft gar nicht zu 2) trifft eher nicht zu 3) trifft eher zu 4) trifft genau zu

4. Einsatzgebiete, Durchführung und Auswertung

Anwendungszweck des Stress- und Coping-Inventars (SCI) ist die zuverlässige Messung von Stressbelastung, Stresssymptomen und Stressbewältigung bei Personen ab 16 Jahren. Aufgrund seiner überzeugenden psychometrischen Eigenschaften eignet sich der Test für vielfältige Einsatzgebiete. Für wichtige Einzelfallentscheidungen (klinische Diagnostik, Begutachtung, Eignungsdiagnostik) sollte zur Absicherung der Ergebnisse mindestens ein weiteres Verfahren herangezogen werden.

Voraussetzungen

- Der Test darf nur bei Personen ab 16 Jahren zur Anwendung kommen.
- Der Test darf nur von qualifizierten Personen beaufsichtigt, ausgewertet und interpretiert werden.
- Für wichtige Einzelfallentscheidungen sollte ein weiteres unabhängiges Verfahren herangezogen werden.

Durchführung

- Der Test kann digital, z.B. als Online-Test oder App, oder als Paper-Pencil-Test durchgeführt werden.
- Die Testteilnehmer sind vor der Durchführung über Sinn und Zweck der Testdurchführung sowie über den Umgang mit ihren Daten aufzuklären.
- Die Instruktion, Test-Items und Antwort-Skalen dürfen nicht verändert werden.
- Es gibt kein Zeitlimit bei der Beantwortung. In der Regel benötigen Teilnehmer jedoch nicht mehr als 10 bis 20 Minuten für die Bearbeitung.

Auswertung

Die Auswertung erfolgt in drei Schritten, die im Testmanual ausführlich beschrieben sind:

1. Ermittlung der Rohpunkte pro Skala
2. Umrechnen der Rohpunkte in Normwerte
3. Darstellung und Interpretation der Ergebnisse

Bei der Ermittlung der Rohpunkte pro Item entsprechen die Stufen der Antwortskalen von 1 bis 7 bzw. von 1 bis 4 den Rohpunkten pro Item. Lediglich ein Item der Skala „COPE-ALC“ („Egal wie groß der Stress wird, ich würde niemals wegen Stress zu Alkohol oder Zigaretten greifen.“) ist negativ gepolt, sodass die Antwortstufen von 1 bis 4 mit Punkten von 4 bis 1 kodiert werden.

Damit eine Skala ausgewertet werden kann, darf maximal eine Antwort pro Skala fehlen. Fehlende Antworten werden durch den gerundeten Skalenmittelwert ersetzt. Sollten mehr als eine Antwort fehlen, darf eine Skala nicht mehr ausgewertet werden.

Die pro Skala aufsummierten Rohpunkte können mit Hilfe der Normen (siehe Testmanual) in Stanine-Werte und T-Werte umgerechnet werden. Mit der Excel-Auswertungshilfe kann die Auswertung und die Berechnung von Vertrauensintervallen automatisch durchgeführt werden. Auch bei der Online-Version erfolgt die Umrechnung in Normwerte automatisch.

5. Testunterlagen, Test-Versionen und Lizenzen

Für das Stress- und Coping-Inventar (SCI) sind folgende Testunterlagen verfügbar:

- *Test- und Skaldokumentation* (vorliegend): Die vorliegende Test- und Skaldokumentation dokumentiert alle Test- und Skalenkennwerte zu Reliabilität und Validität.
- *Testmanual mit Normen*: Das Testmanual beschreibt Durchführung, Auswertung und Interpretation des Verfahrens. Zudem enthält es die geschlechts- und altersspezifischen Normen.
- *Excel-Auswertungshilfe*: Die Excel-Auswertungshilfe ermöglicht die schnelle Auswertung eines Testbogens. Normwerte und Vertrauensintervalle werden automatisch berechnet.
- *Testbogen*: Testbogen sind auf Deutsch, Englisch, Spanisch, Italienisch und Französisch verfügbar.
- *Profil-Vorlage*: Die Profil-Vorlage dient der Darstellung der Ergebnisse als Profil.

Alle Unterlagen können über die Webseite des Autors (www.drsatow.de) bezogen werden.

Test-Versionen und Lizenzen

Das Stress- und Coping-Inventar (SCI) von Dr. Lars Satow kann unter der „Creative Commons Namensnennung - Nicht kommerziell - Keine Bearbeitungen 4.0 International“ Lizenz (<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/legalcode>) für nicht-kommerzielle Forschungs- und Unterrichtszwecke kostenlos genutzt werden. Dazu zählt insbesondere der Einsatz im Rahmen von studentischen Abschlussarbeiten und universitären Forschungsprojekten. Für die Nutzung in Praxen, Seminaren und Unternehmen können über die Webseite des Autors entsprechende Lizenzen erworben und angefragt werden.

Das Stress- und Coping-Inventar liegt in folgenden Versionen vor:

- *Paper-Pencil-Test*: Beim Paper-Pencil-Test füllen die Testteilnehmer den ausgedruckten Testbogen aus. Die Auswertung erfolgt durch den Testleiter manuell oder mit Hilfe der Excel-Auswertungshilfe.
- *Online-Selbsttest*: Das Stress- und Coping-Inventar kann als Online-Selbsttest durchgeführt werden. Die Ergebnisse werden den Teilnehmern direkt im Anschluss angezeigt. Neben der Darstellung der Ergebnisse als Profil umfasst der Testbericht auch ausführliche Erläuterungen.
- *Online-Test*: Beim Online-Test werden die Ergebnisse zumeist nicht direkt angezeigt, sondern zunächst an den Testleiter übermittelt, der sie im Anschluss mit dem Teilnehmer bespricht. Das SCI wird auf allen großen Testplattformen (Psychomeda®, Embloom, Klindo und Testbox) als Online-Test angeboten.

Daneben stehen weitere Lösungen für Therapeuten und Unternehmen zur Verfügung. Bei Fragen zu den einzelnen Test-Versionen und Lizenzen kontaktieren Sie uns bitte über die Webseite des Autors (www.drsatow.de) oder per E-Mail (mail@drsatow.de).

6. Validierungsstichprobe

Die Validierungsstichprobe wurde mit Hilfe des Psychologie-Portals Psychomeda® gewonnen, auf dem das Stress- und Coping-Inventar (SCI) als kostenloser und anonymer Online-Selbsttest angeboten wird. Alle Besucher des Portals können ohne Registrierung an dem Test teilnehmen. Dabei werden vor dem Test relevante demographische Daten erfasst. Zusätzlich werden die Teilnehmer gefragt, ob sie vorhaben, den Test wahrheitsgemäß zu beantworten oder ihn „nur mal ausprobieren“ wollen. Direkt nach dem letzten Test-Item wird das Testergebnis mit ausführlichen Erläuterungen angezeigt. Aufgrund der Darbietung als Selbsttest mit ausführlichem Ergebnisbericht ist davon auszugehen, dass die meisten Teilnehmer die Intention verfolgen, den Test wahrheitsgemäß zu beantworten, um aussagekräftige Ergebnisse zu erhalten.

Im Zeitraum von Januar 2019 bis Dezember 2023 wurde der Test 32 564-mal auf dem Psychologie-Portal Psychomeda® durchgeführt. Nach schrittweisem Ausschluss von nicht plausiblen Fällen und von Personen, die den Test nur mal ausprobieren wollten, verblieben 30 036 Fälle in der Stichprobe.

Die meisten Personen der Stichprobe ($n = 30\,036$) waren weiblichen Geschlechts ($n = 19\,471$), zwischen 31 und 40 Jahre alt ($n = 8\,223$) und angestellt ($n = 16\,771$). Durch Sampling (Quotenverfahren) wurden aus der Validierungsstichprobe getrennt nach Altersgruppen und Geschlecht repräsentative Normstichproben gewonnen, die in wesentlichen demographischen Merkmalen gute Übereinstimmungen mit der Bevölkerung der Bundesrepublik Deutschland aufweisen.

7. Item- und Skalenkennwerte

Im Folgenden werden die wichtigsten Item- und Skalenkennwerte dargestellt. Alle Analysen wurden mit dem Statistik-Programm R (Version 4.0.3) durchgeführt (www.r-project.org). Zu den wichtigsten psychometrischen Kennwerten zählen die Trennschärfe eines Items sowie die Reliabilität (Testgenauigkeit) einer Skala. Die Trennschärfe gibt an, inwieweit ein Item zur Messung seiner Skala beiträgt. Die Reliabilität kann Werte zwischen 0 und 1 einnehmen. Der Wert nähert sich 1 an, wenn der Messfehler einer Skala zu vernachlässigen ist und eine wiederholte oder parallele Messung zu einem ähnlichen oder gleichen Ergebnis führen würde. In der Praxis sind Werte für die Reliabilität ab .70 als gut und Werte ab .80 als sehr gut anzusehen.

Psychische Stressbelastung (STRESS)

Die psychische Stressbelastung (STRESS) wird mit 12 Items gemessen, die ein großes Spektrum an potenziell belastenden Ereignissen und Situationen abbilden. Berücksichtigt werden u.a. Stress durch Unsicherheit, Leistungsdruck und übertriebene Erwartungshaltungen. Die vorangestellte Instruktion lautet: *Inwieweit haben Sie sich in den letzten drei Monaten durch folgende Ereignisse oder Situationen belastet gefühlt?* Die Antwort-Skala reicht von 1 (*nicht belastet*) bis 7 (*sehr stark belastet*). Die Skala STRESS erreichte einen sehr guten Wert für die Reliabilität (Cronbachs $\alpha = .82$).

Tabelle 1. Psychometrische Kennwerte für die Skala „Psychische Stressbelastung“ (STRESS)

Itemnr.	Item	Mittelwert	SD	Trennschärfe
STRESS1	Unsicherheit in Bezug auf Ihren Wohnort.	2.6	1.9	0.42
STRESS2	Unsicherheit in Bezug auf Arbeitsplatz, Ausbildungsplatz, Studium oder Schule.	4.3	2.1	0.48
STRESS3	Unsicherheit in Bezug eine ernsthafte Erkrankung.	3.5	2.0	0.50
STRESS4	Unsicherheit in Bezug auf die Familie oder Freunde.	3.9	2.0	0.64
STRESS5	Unsicherheit in Bezug auf die Partnerschaft.	3.5	2.2	0.55
STRESS6	Unsicherheit in Bezug auf wichtige Lebensziele.	4.4	1.9	0.64
STRESS7	Schulden oder finanzielle Probleme.	2.8	2.0	0.40
STRESS8	Leistungsdruck am Arbeitsplatz, im Studium, in Ausbildung oder Schule.	4.8	2.0	0.42
STRESS9	Erwartungen und Ansprüche der Familie oder Freunde.	3.8	2.0	0.64
STRESS10	Erwartungen und Ansprüche des Partners.	3.2	2.1	0.53
STRESS11	gesundheitliche Probleme.	3.6	1.9	0.56
STRESS12	eigene Erwartungen und Ansprüche.	4.9	1.8	0.58

Anmerkungen. Einleitende Frage: Inwieweit haben Sie sich in den letzten drei Monaten durch folgende Ereignisse oder Situationen belastet gefühlt? Antwort-Skala: 1 (nicht belastet) bis 7 (sehr stark belastet)

Stressbewältigung (Coping)

Die Stressbewältigungsstrategien (Coping) werden mit fünf Skalen gemessen. Jede Skala umfasst vier Items. Neben den vier adaptiven Strategien „Positives Denken“, „Aktive Stressbewältigung“, „Soziale Unterstützung“, „Halt im Glauben“ wird mit dem SCI auch die maladaptive Strategie „Erhöhter Alkohol- und Zigarettenkonsum“ abgedeckt. Die Items der fünf Coping-Strategien werden durchmischt dargeboten. Die vorangestellte Instruktion lautet: „Wie gehen Sie mit Stress um? Antworten Sie möglichst offen und ehrlich. Es gibt keine richtigen oder falschen Antworten. Achten Sie darauf, dass Sie keine Aussage auslassen.“ Die Likert-Skala umfasst vier Stufen mit verbaler Verankerung: 1 (trifft nicht zu), 2 (trifft eher nicht zu), 3 (trifft eher zu), 4 (trifft genau zu)

Positives Denken (COPE-POS)

Die Skala zur Messung der Coping-Strategie „Positives Denken“ erzielte einen guten Wert für die Reliabilität (Cronbachs $\alpha = .75$). Das Item mit der höchsten Trennschärfe lautet: „Ich sehe Stress und Druck als positive Herausforderung an.“ ($r_{it-i} = .76$).

Tabelle 2. Psychometrische Kennwerte für die Skala „Positives Denken“ (COPE-POS)

Itemnr.	Item	Mittelwert	SD	Trennschärfe
positiv1	Ich sage mir, dass Stress und Druck auch ihre guten Seiten haben.	2.2	0.88	.68
positiv2	Ich sehe Stress und Druck als positive Herausforderung an.	1.9	0.86	.76
positiv3	Bei Stress und Druck konzentriere ich mich einfach auf das Positive.	2.1	0.85	.67
positiv4	Auch wenn ich sehr unter Druck stehe, verliere ich meinen Humor nicht.	2.5	0.95	.46

Aktive Stressbewältigung (COPE-ACT)

Auch die Skala zur Messung der aktiven Stressbewältigung erzielte einen guten Wert für die Reliabilität (Cronbachs $\alpha = .75$). Das Item mit der höchsten Trennschärfe ($r_{it-i} = .78$) lautet: „Ich versuche Stress schon im Vorfeld zu vermeiden.“

Tabelle 3. Psychometrische Kennwerte für die Skala „Aktive Stressbewältigung“ (COPE-ACT)

Itemnr.	Item	Mittelwert	SD	Trennschärfe
aktiv1	Ich tue alles, damit Stress erst gar nicht entsteht.	2.1	0.85	.72
aktiv2	Ich mache mir schon vorher Gedanken, wie ich Zeitdruck vermeiden kann.	2.6	0.88	.53
aktiv3	Ich versuche Stress schon im Vorfeld zu vermeiden.	2.3	0.86	.78
aktiv4	Bei Stress und Druck beseitige ich gezielt die Ursachen.	2.2	0.81	.53

Soziale Unterstützung (COPE-SUP)

Wie die anderen Coping-Strategien, so wird auch die Stressbewältigungsstrategie „Soziale Unterstützung“ mit vier Items gemessen. Zusammen erzielten sie einen hervorragenden Wert für die interne Konsistenz (Cronbachs $\alpha = .87$). Das Item mit der höchsten Trennschärfe ($r_{it-i} = .85$) lautet: „Wenn ich mich überfordert fühle, gibt es Menschen, die mich wieder aufbauen.“

Tabelle 4. Psychometrische Kennwerte für die Skala „Soziale Unterstützung“ (COPE-SUP)

Itemnr.	Item	Mittelwert	SD	Trennschärfe
support1	Wenn ich unter Druck gerate, habe ich Menschen, die mir helfen.	2.5	0.87	.77
support2	Egal wie schlimm es wird, ich habe gute Freunde, auf die ich mich immer verlassen kann.	2.5	0.94	.72
support3	Wenn ich mich überfordert fühle, gibt es Menschen, die mich wieder aufbauen.	2.7	0.88	.85
support4	Bei Stress und Druck finde ich Rückhalt bei meinem Partner oder einem guten Freund.	2.6	0.98	.74

Halt im Glauben (COPE-REL)

Ebenfalls einen guten Wert für die interne Konsistenz (Cronbachs $\alpha = .77$) erzielte die Skala „Halt im Glauben“ (COPE-REL). Das Item mit der höchsten Trennschärfe ($r_{it-i} = .79$) lautet: „Gebete helfen mir dabei, mit Stress und Bedrohungen umzugehen.“

Tabelle 5. Psychometrische Kennwerte für die Skala „Halt im Glauben“ (COPE-REL)

Itemnr.	Item	Mittelwert	SD	Trennschärfe
glaube1	Bei Stress und Druck finde ich Halt im Glauben.	1.5	0.83	.75
glaube2	Gebete helfen mir dabei, mit Stress und Bedrohungen umzugehen.	1.4	0.82	.79
glaube3	Egal wie schlimm es wird, ich vertraue auf höhere Mächte.	1.7	0.90	.74
glaube4	Bei Stress und Druck erinnere ich mich daran, dass es höhere Werte im Leben gibt.	2.3	0.92	.39

Erhöhter Alkohol- und Zigarettenkonsum (COPE-ALC)

Erhöhter Alkohol und Zigarettenkonsum gehört zu den maladaptiven Verhaltensweisen im Umgang mit Stress. Die Skala erreichte einen guten Wert für die Reliabilität (Cronbachs $\alpha = .75$). Das Item mit der höchsten Trennschärfe ($r_{it-i} = .76$) lautet: „Egal wie groß der Stress wird, ich würde niemals wegen Stress zu Alkohol oder Zigaretten greifen. (-)“ Dieses Items ist negativ gepolt und muss bei der Berechnung der Skalenwerte entsprechend umcodiert werden.

Tabelle 6. Psychometrische Kennwerte für die Skala „Erhöhter Alkohol- und Zigarettenkonsum“ (COPE-ALC)

Itemnr.	Item	Mittelwert	SD	Trennschärfe
alk1	Wenn mir alles zu viel wird, greife ich manchmal zur Flasche.	1.6	0.92	.75
alk2	Bei Stress und Druck entspanne ich mich abends mit einem Glas Wein oder Bier.	1.8	1.04	.66
alk3	Egal wie groß der Stress wird, ich würde niemals wegen Stress zu Alkohol oder Zigaretten greifen. (-)	2.4	1.19	.76
alk4	Wenn ich zu viel Stress habe, rauche ich eine Zigarette.	2.0	1.29	.47

Physische und psychische Stresssymptome (SYMPTOMS)

Die physischen und psychischen Stresssymptome werden mit 13 Items ermittelt (Tabelle 7). Die vorangestellte Instruktion lautet: „Stress und Druck können vielfältige Symptome verursachen. Welche Symptome haben Sie bei sich in den letzten drei Monaten beobachtet?“ Die Likert-Skala umfasst wiederum vier Stufen mit verbaler Verankerung: 1 (trifft nicht zu), 2 (trifft eher nicht zu), 3 (trifft eher zu), 4 (trifft genau zu). Die Skala erreichte einen sehr guten Wert für die Reliabilität (Cronbachs $\alpha = .87$). Die beiden Items mit der höchsten Trennschärfe lauten „Ich bin oft traurig“ und „Ich habe oft zu nichts mehr Lust“.

Tabelle 7. Psychometrische Kennwerte für die Skala „Physische und psychische Stresssymptome“ (SYMPTOMS)

Itemnr.	Item	Mittelwert	SD	Trennschärfe
symptom1	Ich schlafe schlecht.	3.0	0.99	.58
symptom2	Ich leide häufig unter Magendrücken oder Bauchschmerzen.	2.5	1.07	.58
symptom3	Ich habe häufig das Gefühl einen Kloß im Hals zu haben.	2.2	1.02	.62
symptom4	Ich leide häufig unter Kopfschmerzen.	2.5	1.06	.51
symptom5	Ich grüble oft über mein Leben nach.	3.3	0.86	.67
symptom6	Ich bin oft traurig.	2.9	0.99	.77
symptom7	Ich habe oft zu nichts mehr Lust.	3.1	0.98	.76
symptom8	Ich habe stark ab- oder zugenommen (mehr als 5kg).	2.3	1.14	.47
symptom9	Meine Lust auf Sex ist deutlich zurückgegangen.	2.6	1.13	.44
symptom10	Ich ziehe mich häufig in mich selbst zurück und bin dann so versunken, dass ich nichts mehr mitbekomme.	2.6	1.01	.70
symptom11	Ich habe Zuckungen im Gesicht, die ich nicht kontrollieren kann.	1.7	0.94	.40
symptom12	Ich kann mich schlecht konzentrieren.	2.8	0.96	.66
symptom13	Ich habe Alpträume.	2.0	0.99	.54

8. Reliabilität und Skalenkennwerte in der Übersicht

Tabelle 8 können die psychometrischen Skalenkennwerte in der Übersicht entnommen werden. Zu beachten ist, dass die Skala zur Erfassung der psychischen Stressbelastung (STRESS) eine siebenstufige Likert-Skala verwendet (1 bis 7 Punkte), während alle anderen Skalen auf einer vierstufigen Antwortskala (1 bis 4 Punkte) basieren. Alle Skalen erreichten gute bis sehr gute Werte für die Reliabilität. Die Skalen „Soziale Unterstützung“ (COPE-SUP) und „Physische und psychische Stresssymptome“ (SYMPTOMS) erzielten mit Cronbachs $\alpha = .87$ sehr gute Werte.

Tabelle 8. Psychometrische Kennwerte der SCI-Skalen in der Übersicht

Skala	Items	M	SD	Median	Min	Max	Cronbachs Alpha	S _e
Stressbelastung								
Psychische Stressbelastung (STRESS)	12	45.2	13.7	45	12	84	.82	5.81
Coping								
Positives Denken (COPE-POS)	4	8.77	2.67	9	4	16	.75	1.34
Aktive Stressbewältigung (COPE-ACT)	4	9.22	2.58	9	4	16	.75	1.29
Soziale Unterstützung (COPE-SUP)	4	10.44	3.1	11	4	16	.87	1.12
Halt im Glauben (COPE-REL)	4	6.98	2.66	6	4	16	.77	1.28
Erhöhter Alkohol- und Zigarettenkonsum (COPE-ALC)	4	7.81	3.35	7	4	16	.75	1.68
Symptome								
Physische und psychische Stresssymptome (SYMPTOMS)	13	33.52	8.27	34	13	52	.87	2.98

9. Validität

Faktorielle Validität der SCI-Skalen

Zur Überprüfung der faktoriellen Validität wurde eine konfirmatorische Faktorenanalyse (CFA) berechnet, bei der jedes Item genau einer Skala zugeordnet ist. Ein solches Modell stellt messtheoretisch die strengste Prüfung der SCI-Skalen dar. Mit diesem Modell werden vier wesentliche messtheoretische Hypothesen getestet:

1. Den Items liegen sieben Faktoren bzw. Skalen zugrunde.
2. Jedes Item ist genau einer (und nur einer) SCI-Skala zugeordnet.
3. Jedes Item trägt signifikant zur Messung seiner SCI-Skala bei.
4. Die Messfehler der Items sind unkorreliert.

Das Modell erreichte auf Anhieb einen sehr guten Fit ($CFI = .94$; $RMSEA = .05$; $SRMR = .06$) und bestätigt somit die Struktur des SCI. Die Faktorladungen für dieses Modell sind in Tabelle 9 dargestellt. Ebenso bestätigt die CFA die Reliabilität der Skalen – mit Ausnahme der COPE-REL Skala, die jedoch in Bezug auf Trennschärfen und Cronbachs Alpha überzeugte, erreichten alle Skalen gute bis sehr gute Werte für die Composite Reliability (CR).

Tabelle 9. Faktorladungen und Composite Reliability der SCI-Skalen (CFA)

	STRESS	COPE-POS	COPE-ACT	COPE-SUP	COPE-REL	COPE-ALC	SYMPTOMS
Composite Reliability (CR)	.82	.74	.70	.86	.52	.73	.86
Stress1	0.385						
Stress2	0.503						
Stress3	0.477						
Stress4	0.595						
Stress5	0.459						
Stress6	0.635						
Stress7	0.410						
Stress8	0.526						
Stress9	0.626						
Stress10	0.451						
Stress11	0.562						
Stress12	0.626						
Positiv1		0.526					
Positiv2		0.671					
Positiv3		0.806					
Positiv4		0.610					
Aktiv1			0.615				
Aktiv2			0.462				
Aktiv3			0.607				
Aktiv4			0.872				
Support1				0.819			
Support2				0.778			
Support3				0.835			
Support4				0.711			
Glaube1					0.384		
Glaube2					0.356		
Glaube3					0.435		
Glaube4					1.004		
Alk1						0.688	
Alk2						0.398	
Alk3						0.877	
Alk4						0.601	
Symptom1							0.572
Symptom2							0.550
Symptom3							0.594
Symptom4							0.490
Symptom5							0.688
Symptom6							0.801
Symptom7							0.783
Symptom8							0.461
Symptom9							0.448
Symptom10							0.701
Symptom11							0.374
Symptom12							0.673
Symptom13							0.515

Anmerkungen: STRESS: Psychische Stressbelastung, COPE-POS: Positives Denken (COPE-POS), COPE-ACT: Aktive Stressbewältigung, COPE-SUP: Soziale Unterstützung, COPE-REL: Halt im Glauben, COPE-ALC: Erhöhter Alkohol- und Zigarettenkonsum, SYMPTOMS: Physische und psychische Stresssymptome.

Interskalen-Korrelation

Auch die Korrelationen der Skalen untereinander bestätigten die Konstrukt-Validität. Es fanden sich durchweg erwartungskonforme Zusammenhänge (Tabelle 10):

- Die psychische Stressbelastung (STRESS) ist mit allen vier adaptiven Bewältigungsstrategien negativ korreliert, insbesondere jedoch mit sozialer Unterstützung (COPE-SUP; $r = -.37$) und positivem Denken (COPE-POS; $r = -.33$): Je günstiger die Stressbewältigung, desto geringer fällt die psychische Stressbelastung (STRESS) aus.
- Die psychische Stressbelastung (STRESS) ist mit der maladaptiven Bewältigungsstrategie „Erhöhter Alkohol- und Zigarettenkonsum“ (COPE-ALC) positiv korreliert ($r = .21$).
- Die psychische Stressbelastung (STRESS) ist positiv mit den physischen und psychischen Stresssymptomen (SYMPTOMS) korreliert ($r = .67$).
- Die Coping-Strategien sind untereinander nur moderat korreliert.

Tabelle 10. Interskalen-Korrelation der SCI-Skalen

	STRESS	COPE- POS	COPE- ACT	COPE- SUP	COPE- REL	COPE- ALC	SYMPTOMS
STRESS	1.00						
COPE-POS	-.33	1.00					
COPE-ACT	-.25	.31	1.00				
COPE-SUP	-.37	.30	.23	1.00			
COPE-REL	-.13	.30	.23	.22	1.00		
COPE-ALC	.21	-.08	-.12	-.12	-.12	1.00	
SYMPTOMS	.67	-.43	-.31	-.40	-.19	.24	1.00

Anmerkung: Alle Korrelation sind hoch signifikant. STRESS: Psychische Stressbelastung, COPE-POS: Positives Denken, COPE-ACT: Aktive Stressbewältigung, COPE-SUP: Soziale Unterstützung, COPE-REL: Halt im Glauben, COPE-ALC: Erhöhter Alkohol- und Zigarettenkonsum, SYMPTOMS: Physische und psychische Stresssymptome.

Kriteriumsbezogene Validität

Nach dem SCI-Stressmodell (vgl. Abbildung 1) sollte das Ausmaß der physischen und psychischen Stresssymptome (SYMPTOMS) durch die psychische Stressbelastung (STRESS) und die Stressbewältigungskompetenzen (COPING) erklärt werden können. Um diese Annahme zu überprüfen, wurde eine lineare Regressionsanalyse mit den physischen und psychischen Stresssymptomen (SYMPTOMS) als abhängiger Variable durchgeführt. Insgesamt konnten die psychische Stressbelastung (STRESS) und die Stressbewältigungskompetenzen (COPING) mehr als 52% der Varianz in den physischen und psychischen Stresssymptomen (SYMPTOMS) erklären. Die standardisierten Regressionskoeffizienten sind in Tabelle 11 dargestellt. Den größten Beitrag zur Erklärung des Stresssymptoms leistete die psychische Stressbelastung ($\beta = .52$) gefolgt von der Coping-Strategie „Positives Denken“ ($\beta = -.18$).

Tabelle 11. Standardisierte Regressionskoeffizienten mit körperliche und psychische Stresssymptome (SYMPTOMS) als abhängiger Variable

	AV: körperliche und psychische Stresssymptome (SYMPTOMS)
STRESS	.52**
COPE-POS	-.18**
COPE-ACT	-.08**
COPE-SUP	-.11**
COPE-REL	-.02**
COPE-ALC	.09**
Adj. R ²	.52

Anmerkung: Alle Koeffizienten sind hoch signifikant. STRESS: Psychische Stressbelastung, COPE-POS: Positives Denken, COPE-ACT: Aktive Stressbewältigung, COPE-SUP: Soziale Unterstützung, COPE-REL: Halt im Glauben, COPE-ALC: Erhöhter Alkohol- und Zigarettenkonsum, SYMPTOMS: Physische und psychische Stresssymptome.

Zusammenhang mit Geschlecht und Alter

Für alle Skalen fanden sich zwar kleine jedoch signifikante Geschlechtsunterschiede (Tabelle 12). Am ehesten bedeutsam sind diese für die Skalen „Erhöhter Alkohol- und Zigarettenkonsum“ (COPE-ALC) und „Physische und psychische Stresssymptome“ (SYMPTOMS).

Tabelle 12. Geschlechtsunterschiede (Varianzanalyse mit Skalenwerten als AV)

	<i>Männlich</i>	<i>Weiblich</i>	<i>F</i>	<i>Cohen's f</i>
STRESS	43.74	46.00	187**	0.08
COPE-POS	8.97	8.67	85**	0.05
COPE-ACT	9.3	9.17	18**	0.02
COPE-SUP	10.09	10.63	203**	0.08
COPE-REL	6.74	7.1	126**	0.06
COPE-ALC	8.29	7.54	343**	0.11
SYMPTOMS	32.25	34.21	391**	0.11

*Anmerkung: **p < .01; *p < .05; STRESS: Psychische Stressbelastung, COPE-POS: Positives Denken, COPE-ACT: Aktive Stressbewältigung, COPE-SUP: Soziale Unterstützung, COPE-REL: Halt im Glauben, COPE-ALC: Erhöhter Alkohol- und Zigarettenkonsum, SYMPTOMS: Körperliche und psychische Stresssymptome.*

Ebenso fanden sich signifikante Altersunterschiede (Tabelle 13) für die Skalen „Soziale Unterstützung“ (COPE-SUP) und „Erhöhter Alkohol- und Zigarettenkonsum“ (COPE-ALC): Vor allem 20- bis 30-Jährige setzen auf soziale Unterstützung bei der Stressbewältigung; 31 bis 40-Jährige greifen vermehrt zu Alkohol und Zigaretten (Abbildung 4).

Tabelle 13. Altersunterschiede (Varianzanalyse mit Skalenwerten als AV)

	<i>Jünger als 20 Jahre</i>	<i>20 bis 30 Jahre</i>	<i>31 bis 40 Jahre</i>	<i>41 bis 50 Jahre</i>	<i>älter als 50 Jahre</i>	<i>F</i>	<i>Cohen's f</i>
STRESS	46.15	45.50	46.24	44.88	43.25	45.6**	0.08
COPE-POS	8.20	8.97	8.76	8.87	8.63	42.7**	0.08
COPE-ACT	9.01	9.35	9.27	9.10	9.17	13.2**	0.04
COPE-SUP	10.50	11.22	10.42	10.00	9.77	230**	0.17
COPE-REL	6.93	6.96	6.84	7.11	7.08	11.4**	0.04
COPE-ALC	6.89	7.62	8.13	7.89	7.87	68.7**	0.10
SYMPTOMS	33.86	32.92	33.91	33.49	33.73	17.3**	0.05

*Anmerkung: **p < .01; *p < .05; STRESS: Psychische Stressbelastung, COPE-POS: Positives Denken, COPE-ACT: Aktive Stressbewältigung, COPE-SUP: Soziale Unterstützung, COPE-REL: Halt im Glauben, COPE-ALC: Erhöhter Alkohol- und Zigarettenkonsum, SYMPTOMS: Körperliche und psychische Stresssymptome.*

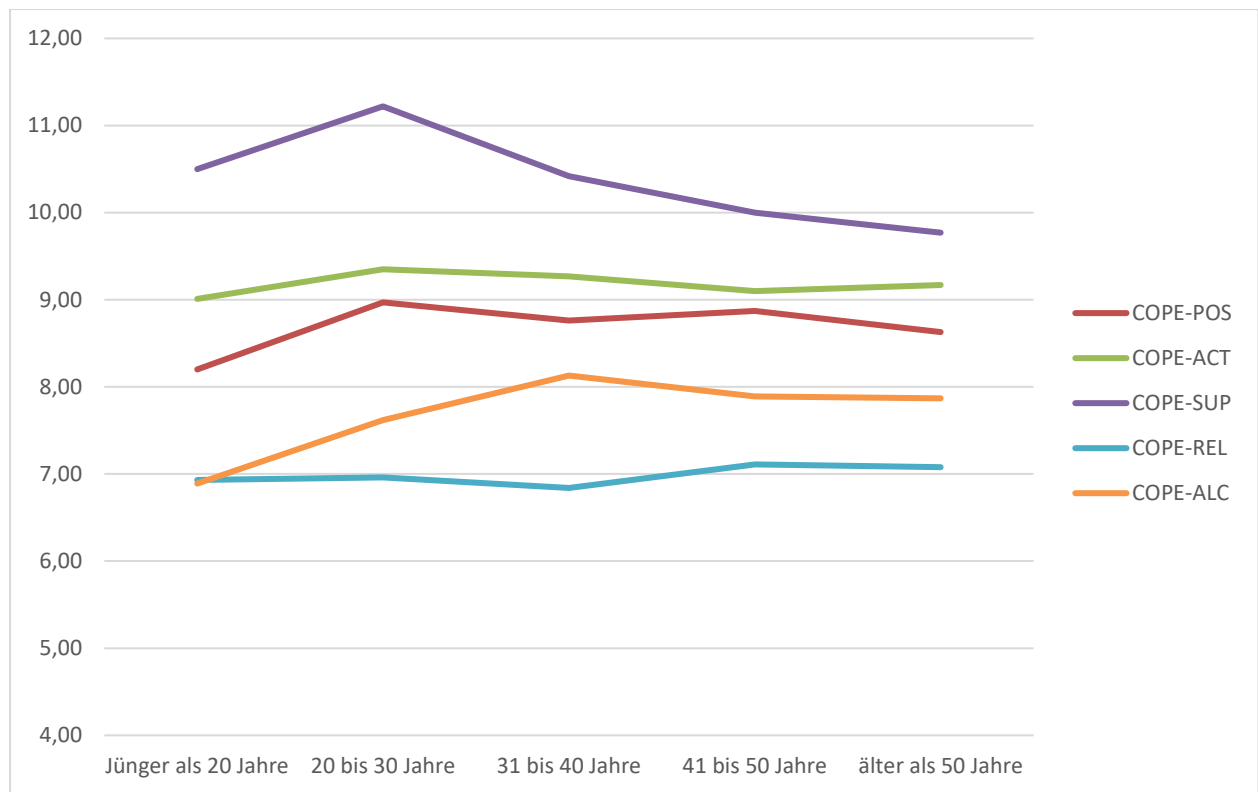


Abbildung 2. Stressbewältigung nach Altersgruppen

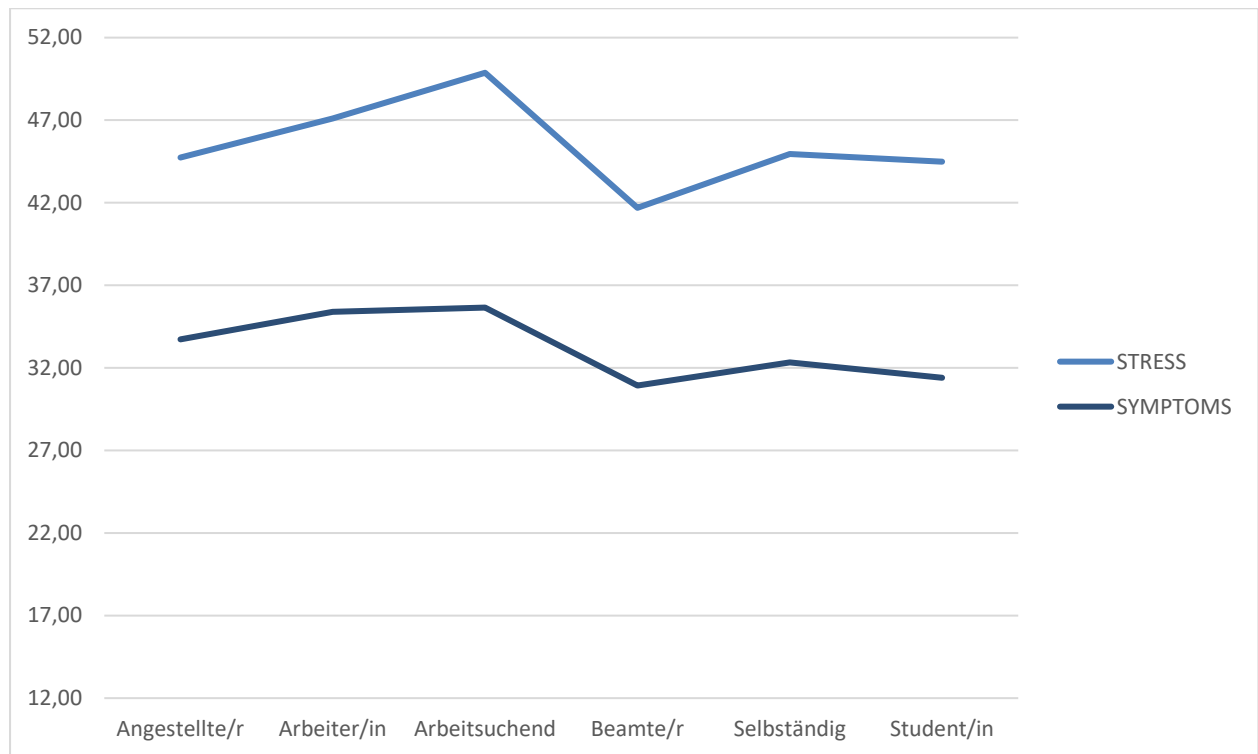
Zusammenhang mit Berufstätigkeit

Hinsichtlich der aktuellen Berufstätigkeit fanden sich ebenfalls erwartungskonforme Zusammenhänge (Tabelle 14). Die höchsten Stresswerte (psychische Belastung und Symptome) wiesen Arbeitssuchende auf (Abbildung 3), die geringsten Beamte. Studierende setzten bei der Stressbewältigung vor allem auf die soziale Unterstützung (COPE-SUP) und wiesen die geringsten Werte für Stressbewältigung durch erhöhten Alkohol- und Zigarettenkonsum auf. Selbständige zeigten im Vergleich mit anderen Berufsgruppen die höchsten Werte für Stressbewältigung durch positives Denken auf (COPE-POS) (Abbildung 3 und 4).

Tabelle 14. Stress und Stressbewältigung in Abhängigkeit von der aktuellen Tätigkeit

	Angestellte/r	Arbeiter/in	Arbeitsuchend	Beamte/r	Selbständig	Student/in	F	Cohen's f
STRESS	44.74	47.1	49.87	41.69	44.96	44.49	70.7**	0.12
COPE-POS	8.77	8.2	8.5	9.07	9.41	9.17	69.6**	0.12
COPE-ACT	9.15	9.07	9.82	9.31	9.23	9.35	18.3**	0.06
COPE-SUP	10.45	9.64	9.71	10.9	10.19	11.43	112**	0.15
COPE-REL	6.87	6.7	7.04	7.13	7.5	7.23	29.5**	0.08
COPE-ALC	7.91	8.53	8.34	7.36	8.19	6.83	95.2**	0.14
SYMPTOMS	33.73	35.39	35.65	30.93	32.34	31.4	119**	0.15

Anmerkung: ** $p < .01$; * $p < .05$; STRESS: Psychische Stressbelastung, COPE-POS: Positives Denken, COPE-ACT: Aktive Stressbewältigung, COPE-SUP: Soziale Unterstützung, COPE-REL: Halt im Glauben, COPE-ALC: Erhöhter Alkohol- und Zigarettenkonsum, SYMPTOMS: Körperliche und psychische Stresssymptome.

**Abbildung 3. Psychische Stressbelastung und Symptome nach Berufstätigkeit**

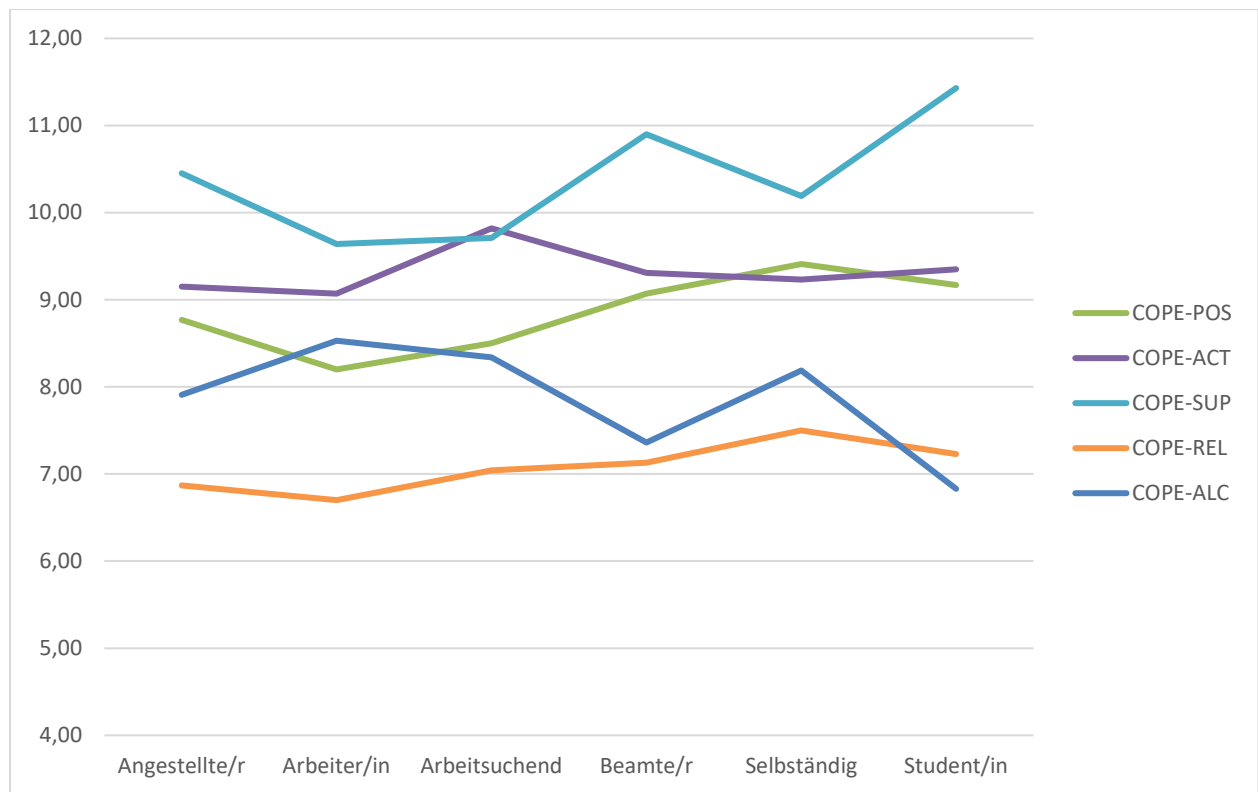


Abbildung 4. Stressbewältigung nach Berufstätigkeit

Validität in weiteren Studien

Das Stress- und Coping-Inventar (SCI) von Dr. Satow wurde in zahlreichen Studien eingesetzt. Eine Auswahl der Ergebnisse wird im Folgenden in aller Kürze dargestellt. Alle Arbeiten und Studien können über die Webseite des Autors heruntergeladen werden. Weitere Studien und detaillierte Ergebnisse finden sich unter <https://www.dr.satow.de/tests/stress-und-coping-inventar/>

In ihrer Diplomarbeit untersuchte Wurzer (2016) die psychometrischen Kennwerte der deutschen Version des Stress- und Coping-Inventars (SCI). Sie konnte die Reliabilität der Skalen bestätigen und fand im allgemeinen sogar bessere Werte als in der Test- und Skalendokumentation (Satow, 2012) angegeben.

O'Rourke et al (2021) untersuchten die psychometrischen Kennwerte der englischen Version des Stress- und Coping-Inventars (SCI) anhand einer Stichprobe von 1600 Personen. Auch diese Studie konnte sowohl die faktorielle Struktur als auch die Reliabilität der Skalen eindrucksvoll bestätigen.

Bachmann (2021) konnte in ihrer Dissertation mit dem Stress- und Coping-Inventar (SCI) anhand einer Stichprobe von 239 Personen aufzeigen, dass Alkoholabhängige und suchtkranke Personen deutliche Defizite bei der Stressbewältigung aufweisen – insbesondere in Bezug auf die Stressbewältigungsstrategien „positives Denken“ (COPE-POS) und „soziale Unterstützung“ (COPE-SUP). Besonders bedeutsam waren die Unterschiede zwischen den Gruppen in Bezug auf die Stressbewältigung mittels Alkohol- und Zigarettenkonsum. Hier erwiesen sich 8 von 10 möglichen

Gruppenvergleichen als signifikant. Drogenabhängige wiesen die höchsten Werte für die Skala COPE-ALC auf, gefolgt von Alkoholabhängigen und pathologischen Glücksspielern. Zudem fanden sich bedeutsame Korrelationen zwischen den Stressbewältigungsstrategien und alternativen Aktivitäten zur Löschung des Suchtgedächtnisses, so z.B. zwischen der SCI-Bewältigungsstrategie soziale Unterstützung (COPE-SUB) und den alternativen Aktivitäten „Kontakte“ ($r = .531, p \leq ,001$), „Gefühle zeigen“ ($r = ,529, p \leq ,001$), „Kultur erleben, Genuss“ ($r = ,458, p \leq ,001$).

In ihrer Masterarbeit an der Friedrich-Schiller-Universität Jena untersuchte Steger (2021) inwieweit psychologische Faktoren das Ansprechen auf CGRP-Antikörpertherapien im Hinblick auf eine mindestens 50%ige-Reduktion der Kopfschmerztage bei chronischer und episodischer Migräne erklären können. Als einer der wenigen psychologischen Faktoren war die Coping-Strategie „Positives Denken“ aus dem Stress- und Coping-Inventar (SCI) von Dr. Satow mit der Reduktion der Kopfschmerztage positiv korreliert.

Altwater (2020) konnte mit Hilfe des Stress- und Coping-Inventars (SCI) zeigen, dass Kampfsportler ($n = 311$) im Vergleich zu Nicht-Sportlern geringere Stresssymptome und eine niedrigere Gesamtstressbelastung aufweisen. Im Umgang mit Stress nutzen sie vermehrt positives Denken und neigen weniger dazu, Stress durch erhöhten Alkohol- und Zigarettenkonsum zu bewältigen. Diese Unterschiede konnten auch im Vergleich mit anderen Sportlern beobachtet werden.

Kann bereits ein siebentägiges Achtsamkeitstraining Stress reduzieren? Dieser Frage ging Laura Schneider (2021) in ihrer Bachelorarbeit an der Deutschen Hochschule für Prävention und Gesundheitsmanagement, Saarbrücken nach. 26 Teilnehmer wurden nach Zufall entweder der Interventions- oder der Kontrollgruppe zugeteilt. Das Achtsamkeitstraining wurde in Anlehnung an die MBSR-Methode an sieben aufeinanderfolgenden Tagen durchgeführt. Das Stresserleben wurde vor und nach dem Training mit dem Stress- und Coping-Inventar (SCI) von Dr. Satow erfasst. Die Ergebnisse zeigen, dass die Stressbelastung sowohl in der Interventions- als auch in der Kontrollgruppe zurückging – in der Interventionsgruppe jedoch deutlicher und dass obwohl die Interventionsgruppe über mehr eingetretene stressauslösende negative Ereignisse berichtete. Insbesondere konnte durch das Achtsamkeitstraining die Überforderung durch Leistungsdruck am Arbeitsplatz reduziert werden.

Ebenso konnte Derjung (2020) mit Hilfe des Stress- und Coping-Inventars (SCI) zeigen, dass sich eine Achtsamkeitsintervention positiv auf das Stresserleben auswirkt. Im Rahmen der Hypothesenprüfung konnte ein signifikanter Unterschied für die subjektive Stressbelastung nach dem Treatment festgestellt werden.

Grottke (2021) untersuchte mit dem Stress- und Coping-Inventar (SCI) den Zusammenhang zwischen Empathie und der Coping-Strategie „soziale Unterstützung“. Anhand einer Stichprobe von 260 Personen konnte er belegen, dass Empathie als Persönlichkeitseigenschaft mit höheren Werten auf der Skala „soziale Unterstützung“ einhergeht und zu einer geringeren Stressbelastung führt.

Führt ein online Stressbewältigungstraining zur einer besseren Stressbewältigung und geringerer Stressbelastung bei Studierenden, die mit zahlreichen Corona-Einschränkungen konfrontiert waren? Diese Frage untersuchte Baumbach (2022) in ihrer Masterarbeit an der Universität Erfurt mit dem Stress- und Coping-Inventar (SCI). Untersucht wurden 12 Studierende, die an mindestens vier Bausteinen eines online Stressbewältigungstrainings teilnahmen. Trotz der kleinen Stichprobe

zeigten sich signifikante Effekte: So gingen während des Trainings sowohl die Belastung durch Unsicherheit als auch die Gesamtstressbelastung zurück. Vor allem aber reduzierten sich Stresssymptome wie Kopfschmerzen, Schlafprobleme, Konzentrationschwierigkeiten und vermehrtes Grübeln. Ebenso zeigten sich deutliche Verbesserungen im Umgang mit Stress. Stress wurde aktiver bewältigt, es wurde mehr soziale Unterstützung aktiviert, die Studierenden fanden mehr Halt im Glauben und konsumierten weniger Alkohol und Zigaretten.

Huber (2021) ging der Frage nach, wie sich die Corona-Pandemie auf das Stresserleben von Eltern im Homeoffice auswirkt ($n = 284$) und nutzte dafür das Stress- und Coping-Inventar (SCI). Sie konnte zeigen, dass die Stressbelastung während der Corona-Pandemie bei Eltern mit Kindern am höchsten ausgeprägt war.

Kowalski et al (2021) untersuchten mit Hilfe des Stress- und Coping-Inventars (SCI) das Stresserleben bei 838 SARS-CoV-2 infizierten Personen. Sie konnten zeigen, dass besonders psychisch vorbelastete Personen in häuslicher Isolation unter einer höheren Stressbelastung leiden und weniger gut mit der Belastung umgehen.

Leonhard (2020) untersuchte die Auswirkung von Mobbing auf die Stressbewältigung – gemessen mit dem Stress- und Coping-Inventar (SCI) – und das Selbstvertrauen von 401 jungen Erwachsenen. Sie konnte zeigen, dass Mobbing zu einer deutlich verminderten Selbstwirksamkeitserwartung führt, wobei die Stressbewältigung eine entscheidende Rolle spielte: Vor allem jugendliche mobbing-Opfer, die nur schlecht mit Stress umgehen konnten, wiesen ein geringeres Selbstvertrauen auf.

Marie Friberg (2022) untersuchte in ihrer Bachelorarbeit mit Hilfe des Stress- und Coping-Inventars (SCI) die Auswirkung einer vierwöchigen Intervention auf das psychische Stresserleben und den Umgang mit Stress (Coping) bei gläubigen Menschen. Dazu wurden die Teilnehmer nach Zufall einer von drei Gruppen zugeteilt: Intervention mit Religionsbezug (IMR), Intervention ohne Religionsbezug (IOR) oder Kontrollgruppe (KG). Probanden der IMR und IOR erhielten innerhalb von vier Wochen wöchentlich je vier Interventionseinheiten. Nach Abschluss der Intervention zeigte sich für die Interventionsgruppe ohne Religionsbezug (IOR) eine signifikante Verbesserung sowohl des Stress-Levels als auch des Umgangs mit Stress (Coping). Bei Betrachtung der einzelnen Sub-Skalen fanden sich signifikante Unterschiede auch für die Interventionsgruppe mit Religionsbezug (IMR) hinsichtlich der Coping-Strategien "positives Denken" und "soziale Unterstützung". Außerdem zeigte sich, dass insbesondere Frauen von der Intervention profitierten.

Stress ist oft auch eine zentrale Herausforderung für Studierende. Bebermeier et al (2022) untersuchten mit einem personenzentrierten Ansatz Zusammenhänge zwischen Copingprofilen, Stresssymptomen und Lebenszufriedenheit. Auf Basis der Angaben von 912 Studierenden wurden drei Stress- und vier Copingprofile identifiziert. Die Ergebnisse zeigen, dass gestresste Personen häufiger maladaptive Copingstrategien nutzen. Zudem fanden sich deutliche Zusammenhänge mit den Stresssymptomen und der Lebenszufriedenheit.

10. Zusammenfassung

Das Stress- und Coping-Inventar (SCI) von Dr. Satow dient der zuverlässigen und effizienten Erfassung von Stressbelastung, Stressbewältigung und Stresssymptomen. Es umfasst insgesamt sieben Skalen mit 45 Items und lässt sich in 5 bis 10 Minuten beantworten. Für die vorliegende überarbeitete Version wurde die Skala zur Messung des Stresserlebens neu gestaltet, wodurch sowohl die Effizienz als auch die psychometrischen Kennwerte des Verfahrens nochmals verbessert werden konnten. Zugleich werden mit der vorliegenden Version erstmals auch Sprachversionen für Englisch, Spanisch, Italienisch und Französisch vorgelegt.

Die Trennschärfe und Reliabilität der Items und sieben SCI-Skalen konnte anhand einer großen Stichprobe mit mehr als 30 000 Personen bestätigt werden und bewegt sich zwischen Cronbachs Alpha .75 und .87 im guten bis sehr guten Bereich. Gleiches gilt für die Struktur der Skalen, die mit Hilfe einer konfirmatorischen Faktorenanalyse eindrucksvoll validiert werden konnte (CFI = .94; RMSEA = .05; SRMR = .06). Zudem zeigten sich erwartungskonforme Interskalen-Korrelationen sowie erwartungskonforme Zusammenhänge mit Alter, Geschlecht und Berufstätigkeit, die die Validität des Verfahrens unterstreichen. Das Stress- und Coping-Inventar (SCI) von Dr. Satow wurde in zahlreichen Studien eingesetzt, deren Ergebnisse ebenfalls für die Reliabilität und Validität des Verfahrens sprechen.

Das SCI kann als Paper-Pencil-Test, digital als App oder online durchgeführt werden, z.B. auf einer der bekannten Testplattformen Psychomeda®, Embloom, Klindo oder Testbox. Für nichtkommerzielle Forschungs- und Unterrichtszwecke kann das Verfahren kostenlos unter der CC-Lizenz „Creative Commons Namensnennung - Nicht kommerziell - Keine Bearbeitungen 4.0 International“ (<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/legalcode>) eingesetzt werden. Für die Nutzung in Praxen, Seminaren und Unternehmen können über die Webseite des Autors entsprechende Lizenzen erworben werden.

Alle Testunterlagen, das Testmanual mit Normen, Excel-Auswertungshilfe sowie weitere Informationen und Hinweise für Studierende finden sich auf der Webseite des Autors (www.dr.satow.de).

Haftungsausschluss

Der Test und die Dokumentation wurden mit größter Sorgfalt erstellt und entwickelt, jedoch können Fehler niemals ausgeschlossen werden. Der Test und die Dokumentation werden von Dr. Satow daher "wie sie sind" und ohne jede Gewährleistung für Funktion, Korrektheit oder Fehlerfreiheit zur Verfügung gestellt.

Dr. Satow übernimmt keine Gewähr dafür, dass der Test oder die Dokumentation für die vom Testleiter bestimmten Zwecke, für die der Testleiter den Test einsetzen will, tauglich sind. Der Testleiter trägt die alleinige Verantwortung für Auswahl und Nutzung des Tests und der Dokumentation sowie für die damit beabsichtigten Ergebnisse.

Mit Ausnahme von vorsätzlich verursachten Schäden haftet Dr. Satow nicht für irgendeinen Schaden, der durch die Verwendung oder die Unmöglichkeit der Verwendung des Tests oder der Dokumentation verursacht worden ist, insbesondere nicht für Schaden durch Nutzungsausfall, durch Funktionsuntüchtigkeit oder durch falsche, fehlerhafte oder unzutreffende Ergebnisse.

Dies gilt ohne Ausnahme auch für entgangenen Geschäftsgewinn, Betriebsunterbrechungen, entgangene Geschäftsinformation oder anderen wirtschaftlichen Verlust, auch wenn Dr. Satow vorher auf die Möglichkeit eines solchen Schadens hingewiesen wurde.

Literatur

- Altwater, H.R. (2020). *Stärkt Kampfsport die Psyche? Zusammenhänge zwischen der Ausübung einer Kampfsportart und dem Selbstwert sowie der Stressresilienz*. Bachelor-Arbeit im Fachbereich Psychologie, Sigmund Freud Privat Universität Wien. Verfügbar unter <https://www.drstatow.de/tests/stress-und-coping-inventar/>
- Bachmann, A. (2021). *Alternative belohnungsfähige Interessen und Aktivitäten – therapeutische Implikationen zur Annahme eines „Suchtgedächtnisses“*. Dissertation, Universität Bremen. [<https://doi.org/10.26092/elib/797>]
- Baumbach, M. (2022). *Evaluation eines onlinebasierten Stressbewältigungstrainings: Auswirkungen einer kurzzeitigen Trainingsintervention auf die Stressbelastung, die Stresssymptomatik, das Copingverhalten und die Resilienz von Studierenden*. Masterarbeit im Fachgebiet Psychologie, Universität Erfurt.
- Bebermeier, S., Ostenkötter, N., Austerschmidt, K. L., & Teuber, Z. (2022). Zusammenhänge von Stressbelastung und Coping mit Stresssymptomen und Lebenszufriedenheit--ein personenzentrierter Ansatz bei Studierenden. *Zeitschrift für empirische Hochschulforschung (ZeHf)*, 6(2). <https://doi.org/10.3224/zehf.v6i2.03>
- Carver, C. S. (1997). You want to measure coping but your protocol's too long: Consider the Brief COPE. *International Journal of Behavioral Medicine*, 4, 92-100.
- Derjung, L.M. (2020). *Wie wirkt sich eine Achtsamkeitsintervention auf das subjektive Stresserleben bei Studierenden aus? – Eine empirische Studie*. Bachelorarbeit, Hochschule Fresenius, Fachbereich Wirtschaft & Medien: Köln. Verfügbar unter <https://www.drstatow.de/tests/stress-und-coping-inventar/>
- Elarbed, A., Fackrell, K., Baguley, D.M. & Hoare, D.J. (2021), Tinnitus and stress in adults: a scoping review. *International Journal of Audiology*, 60:3, 171-182, DOI: 10.1080/14992027.2020.1827306
- Fink, G. (2010). *Stress Science: Neuroendocrinology*. Linacre House, Jordan Hill: Oxford.
- Friberg, M.C. (2022). *Religion als Coping? – Eine Interventionsstudie*. Bachelorarbeit, Hochschule Fresenius, Fachbereich Wirtschaft & Medien: Hamburg.
- Grottke, J. (2021). *Der Zusammenhang zwischen Stress, Coping und Empathie*. Bachelorarbeit, University of Applied Sciences Europe – Iserlohn, Berlin, Hamburg. Verfügbar unter <https://www.drstatow.de/tests/stress-und-coping-inventar/>
- Hillert, A. & Albrecht, A. (2020). *Burn-out – Stress – Depression: Interdisziplinäre Strategien für Ärzte*. Elsevier: München.
- Holmes T.H., Rahe R.H. (1967). "The Social Readjustment Rating Scale". *J Psychosom Res* 11 (2): 213–8.
- Huber, M. (2021). *Quantitative Studie zum Umgang mit Stress der Eltern im Homeoffice, bei gleichzeitiger Kinderbetreuung während der Corona Pandemie*. Bachelor-Thesis im Studiengang Betriebswirtschaft & Wirtschaftspsychologie, FOM Hochschule für Oekonomie & Management Hochschulzentrum München. Verfügbar unter <https://www.drstatow.de/tests/stress-und-coping-inventar/>
- Kowalski, E., Schneider, A., Zipfel, S., Stengel, A., Graf J. (2021). SARS-CoV-2 Positive and Isolated at Home: Stress and Coping Depending on Psychological Burden. *Frontiers in Psychiatry*, 12. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2021.748244>

- Krägeloh, C.U. (2011). A Systematic Review of Studies Using the Brief COPE: Religious Coping in Factor Analyses. *Religions* 2011, 2, 216-246.
- Lazarus, R.S. (1966). *Psychological stress and the coping process*, 1966, New York: McGraw-Hill.
- Lazarus, R.S. (1999): *Stress and emotion – A new synthesis*. New York (Springer Verlag).
- Lazarus, R.S. & Folkman, S. (1984) *Stress, appraisal, and coping*, New York: Springer Pub. Co
- Lehrer, P.M. & Woolfolk, R. L. (2021). *Principles and Practice of Stress Management* (Fourth Edition). The Guilford Press.
- Leonhard, M. (2020). Langzeitfolgen von Mobbing in der Schulzeit: Selbstwirksamkeitserwartung und Coping im jungen Erwachsenenalter. Bachelorarbeit im Fachbereich Klinische Psychologie, Universität Wien. <https://www.drsatow.de/tests/stress-und-coping-inventar/>
- O'Rourke, T., Budimir, S., Christoph, P., & Probst, T. (2021). *Psychometric qualities of the English Coping Scales of the Stress and Coping Inventory in a representative UK sample*. BMC Psychology. 9. 10.1186/s40359-021-00528-3.
- Satow, L. (2012). *Stress- und Coping-Inventar (SCI): Vollständige Test- und Skaldokumentation*. verfügbar unter: <http://www.drsatow.de/tests/stress-und-coping-inventar/>
- Satow, L. (2012). *Stress- und Coping-Inventar (SCI) [PSYNDEX Tests-Nr. 9006508]*. In Leibniz-Zentrum für Psychologische Information und Dokumentation (ZPID) (Hrsg.), Elektronisches Testarchiv. Trier: ZPID.
- Satow, L. (2024). *Stress- und Coping-Inventar (SCI): Testmanual und Normen (2., überarbeitete und neunormierte Version)*. Verfügbar unter <https://www.drsatow.de/tests/stress-und-coping-inventar/>
- Schwarzer, R. (2000). *Stress, Angst und Handlungsregulation* [Stress, anxiety and action regulation] (4th rev. ed.). Stuttgart, Germany: Kohlhammer.
- Selye, H. (1950). *The physiology and pathology of exposure to stress*. Montreal: Acta
- Steger, S.S. (2021). *Prädiktion des differentiellen Therapieerfolgs auf monoklonale Antikörper bei der Migränebehandlung anhand allgemeiner und psychologischer Merkmale*. Masterarbeit, Friedrich-Schiller-Universität Jena.
- Strain, J.J. (2018) The psychobiology of stress, depression, adjustment disorders and resilience. *The World Journal of Biological Psychiatry*, 19:sup1, S14-S20, DOI: 10.1080/15622975.2018.1459049
- Wurzer, G.M. (2016). *Stress und Coping: Überprüfung der psychometrischen Kennwerte des SCI (Stress-Coping-Inventars)*. Diplomarbeit, Karl-Franzens-Universität Graz.

Stress- und Coping-Inventar (SCI, Deutsch)

Vorname: _____

Nachname: _____

Geburtsdatum: ____ ____ ____

Geschlecht: männlich weiblich
anderes

Testdatum: ____ ____ ____

Ort: _____

Anleitung

Im Folgenden geht es um Ihre Stressbelastung und Ihren Umgang mit Stress. Antworten Sie möglichst offen und ehrlich. Es gibt keine richtigen oder falschen Antworten. Achten Sie darauf, dass Sie keine Aussage auslassen.

Stressbelastung

Inwieweit haben Sie sich in den letzten drei Monaten durch folgende Ereignisse oder Situationen belastet gefühlt?

	Nicht belastet						Sehr stark belastet
1. Unsicherheit in Bezug auf Ihren Wohnort	1	2	3	4	5	6	7
2. Unsicherheit in Bezug auf Arbeitsplatz, Ausbildungsplatz, Studium oder Schule	1	2	3	4	5	6	7
3. Unsicherheit in Bezug auf eine ernsthafte Erkrankung	1	2	3	4	5	6	7
4. Unsicherheit in Bezug auf die Familie oder Freunde	1	2	3	4	5	6	7
5. Unsicherheit in Bezug auf die Partnerschaft	1	2	3	4	5	6	7
6. Unsicherheit in Bezug auf wichtige Lebensziele	1	2	3	4	5	6	7
7. Schulden oder finanzielle Probleme	1	2	3	4	5	6	7
8. Leistungsdruck am Arbeitsplatz, im Studium, in Ausbildung oder Schule	1	2	3	4	5	6	7
9. Erwartungen und Ansprüche der Familie oder Freunde	1	2	3	4	5	6	7
10. Erwartungen und Ansprüche des Partners	1	2	3	4	5	6	7
11. gesundheitliche Probleme	1	2	3	4	5	6	7
12. eigene Erwartungen und Ansprüche	1	2	3	4	5	6	7

Stressbewältigung

Wie gehen Sie mit Stress um? Antworten Sie möglichst offen und ehrlich. Es gibt keine richtigen oder falschen Antworten. Achten Sie darauf, dass Sie keine Aussage auslassen.

	trifft gar nicht zu	trifft eher nicht zu	trifft eher zu	trifft genau zu
1. Bei Stress und Druck entspanne ich mich abends mit einem Glas Wein oder Bier.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. Ich sage mir, dass Stress und Druck auch ihre guten Seiten haben.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. Ich versuche Stress schon im Vorfeld zu vermeiden.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. Egal wie schlimm es wird, ich habe gute Freunde, auf die ich mich immer verlassen kann.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. Wenn ich mich überfordert fühle, gibt es Menschen, die mich wieder aufbauen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6. Bei Stress und Druck finde ich Halt im Glauben.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7. Wenn ich zu viel Stress habe, rauche ich eine Zigarette.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8. Bei Stress und Druck erinnere ich mich daran, dass es höhere Werte im Leben gibt.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9. Bei Stress und Druck finde ich Rückhalt bei meinem Partner oder einem guten Freund.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10. Ich sehe Stress und Druck als positive Herausforderung an.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11. Bei Stress und Druck konzentriere ich mich einfach auf das Positive.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
12. Gebete helfen mir dabei, mit Stress und Bedrohungen umzugehen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
13. Egal wie groß der Stress wird, ich würde niemals wegen Stress zu Alkohol oder Zigaretten greifen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
14. Ich tue alles, damit Stress erst gar nicht entsteht.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
15. Auch wenn ich sehr unter Druck stehe, verliere ich meinen Humor nicht.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
16. Egal wie schlimm es wird, ich vertraue auf höhere Mächte.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
17. Wenn mir alles zu viel wird, greife ich manchmal zur Flasche.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
18. Wenn ich unter Druck gerate, habe ich Menschen, die mir helfen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
19. Bei Stress und Druck beseitige ich gezielt die Ursachen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
20. Ich mache mir schon vorher Gedanken, wie ich Zeitdruck vermeiden kann.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Stresssymptome

Stress und Druck können vielfältige Symptome verursachen. Welche Symptome haben Sie bei sich in den letzten drei Monaten beobachtet?

Antworten Sie möglichst offen und ehrlich. Es gibt keine richtigen oder falschen Antworten. Achten Sie darauf, dass Sie keine Aussage auslassen.

	trifft gar nicht zu	trifft eher nicht zu	trifft eher zu	trifft genau zu
1. Ich schlafe schlecht.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. Ich leide häufig unter Magendrücken oder Bauchschmerzen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. Ich habe häufig das Gefühl einen Kloß im Hals zu haben.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. Ich leide häufig unter Kopfschmerzen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. Ich grüble oft über mein Leben nach.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6. Ich bin oft traurig.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7. Ich habe oft zu nichts mehr Lust.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8. Ich habe stark ab- oder zugenommen (mehr als 5kg).	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9. Meine Lust auf Sex ist deutlich zurückgegangen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10. Ich ziehe mich häufig in mich selbst zurück und bin dann so versunken, dass ich nichts mehr mitbekomme.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11. Ich habe Zuckungen im Gesicht, die ich nicht kontrollieren kann.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
12. Ich kann mich schlecht konzentrieren.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
13. Ich habe Alpträume.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Stress and Coping Inventory (SCI, English)

First name: _____

Last name: _____

Day of birth: ____ ____ ____

Sex: male female

other

Date: ____ ____ ____

City: _____

Instructions

The following is about your stress level and how you deal with it. Answer as openly and honestly as possible. There are no right or wrong answers. Make sure you don't omit any statement.

Stress Exposure

To what extent have you felt stressed by the following events or situations in the last three months?

	Not stressed at all						Very heavily stressed
1. Uncertainty about where you live	1	2	3	4	5	6	7
2. Uncertainty about job, apprenticeship, study, or school	1	2	3	4	5	6	7
3. Uncertainty about a serious illness	1	2	3	4	5	6	7
4. Uncertainty about family or friends	1	2	3	4	5	6	7
5. Uncertainty about your partnership	1	2	3	4	5	6	7
6. Uncertainty about important life goals	1	2	3	4	5	6	7
7. Debt or financial problems	1	2	3	4	5	6	7
8. Pressure to perform at work, at university, in training or at school.	1	2	3	4	5	6	7
9. Expectations and demands of family or friends	1	2	3	4	5	6	7
10. Expectations and demands of your partner	1	2	3	4	5	6	7
11. Health problems	1	2	3	4	5	6	7
12. Your own expectations and demands	1	2	3	4	5	6	7

Coping with Stress

How do you deal with stress? Answer as openly and honestly as possible. There are no right or wrong answers. Make sure you don't omit any statement.

	Does not apply at all	Rather does not apply	Rather applies	Applies exactly
1. When I'm stressed and under pressure, I relax in the evening with a glass of wine or beer.	0	0	0	0
2. I tell myself that stress and pressure have their good sides too.	0	0	0	0
3. I try to avoid stress beforehand.	0	0	0	0
4. No matter how bad it gets, I have good friends I can always count on.	0	0	0	0
5. When I feel overwhelmed, there are people who lift me up again.	0	0	0	0
6. In times of stress and pressure, I find support in my faith.	0	0	0	0
7. If I'm too stressed, I smoke a cigarette.	0	0	0	0
8. When faced with stress and pressure, I remind myself that there are higher values in life.	0	0	0	0
9. When I'm stressed and under pressure, I find support from my partner or a good friend.	0	0	0	0
10. I see stress and pressure as a positive challenge.	0	0	0	0
11. When I'm stressed and under pressure, I just focus on the positive.	0	0	0	0
12. Prayers help me deal with stress and threats.	0	0	0	0
13. No matter the level of stress, I would never turn to alcohol or cigarettes because of stress.	0	0	0	0
14. I do everything so that stress does not arise in the first place.	0	0	0	0
15. Even when I'm under a lot of pressure, I don't lose my sense of humor.	0	0	0	0
16. No matter how bad it gets, I trust in higher powers.	0	0	0	0
17. When it all gets to be too much for me, I sometimes reach for the bottle.	0	0	0	0
18. When I'm under pressure, I have people to help me.	0	0	0	0
19. In the case of stress and pressure, I specifically eliminate the causes.	0	0	0	0
20. I think about how I can avoid time pressure beforehand.	0	0	0	0

Stress Symptoms

Stress and pressure can cause a variety of symptoms. What symptoms have you observed in yourself in the last three months?

Answer as openly and honestly as possible. There are no right or wrong answers. Make sure you don't omit any statement.

	Does not apply at all	Rather does not apply	Rather applies	Applies exactly
1. I sleep badly.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. I often suffer from stomach pressure or abdominal pain.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. I often feel like I have a lump in my throat.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. I often suffer from headaches.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. I often ponder my life.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6. I am often sad.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7. I often don't feel like doing anything anymore.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8. I have lost or gained a lot (more than 10 lb).	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9. My desire for sex has decreased significantly.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10. I often withdraw into myself and then get so lost that I don't notice anything anymore.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11. I have facial twitches that I can't control.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
12. I have trouble concentrating.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
13. I have nightmares.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Stress and Coping Inventory (SCI, español)

Nombre: _____

Apellido: _____

Fecha de nacimiento: ____ ____ ____

Género: hombre O mujer O

otro O

Fecha: ____ ____ ____

Lugar: _____

Instrucción

Lo siguiente es sobre su nivel de estrés y cómo lo maneja. Responda lo más abierta y honestamente posible. No hay respuestas correctas o incorrectas. Asegúrese de no omitir ninguna afirmación.

Exposición al estrés

¿En qué medida se ha sentido estresado por los siguientes eventos o situaciones en los últimos tres meses?

	No estresado en absoluto						Muy estresado
1. Incertidumbre sobre dónde vives	1	2	3	4	5	6	7
2. Incertidumbre sobre el trabajo, el aprendizaje, el estudio o la escuela	1	2	3	4	5	6	7
3. Incertidumbre sobre una enfermedad grave	1	2	3	4	5	6	7
4. Incertidumbre sobre la familia o los amigos	1	2	3	4	5	6	7
5. Incertidumbre sobre su asociación	1	2	3	4	5	6	7
6. Incertidumbre sobre objetivos importantes en la vida	1	2	3	4	5	6	7
7. Deuda o problemas financieros	1	2	3	4	5	6	7
8. Presión para rendir en el trabajo, en la universidad, en la formación o en la escuela	1	2	3	4	5	6	7
9. Expectativas y demandas de familiares o amigos	1	2	3	4	5	6	7
10. Expectativas y demandas de tu pareja	1	2	3	4	5	6	7
11. Problemas de salud	1	2	3	4	5	6	7
12. Tus propias expectativas y demandas	1	2	3	4	5	6	7

Sobrellevar el estrés

¿Cómo lidias con el estrés? Responda lo más abierta y honestamente posible. No hay respuestas correctas o incorrectas. Asegúrese de no omitir ninguna afirmación.

	Ni siquiera se aplica	Más bien no se aplica	Más bien se aplica	Se aplica exactamente
1. Cuando estoy estresado y bajo presión, me relajo por la noche con una copa de vino o cerveza.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. Me digo a mí mismo que el estrés y la presión también tienen su lado bueno.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. Trato de evitar el estrés de antemano.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. No importa lo malo que sea, tengo buenos amigos con los que siempre puedo contar.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. Cuando me siento abrumado, hay personas que me levantan de nuevo.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6. En momentos de estrés y presión, encuentro apoyo en mi fe.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7. Si estoy demasiado estresado, fumo un cigarrillo.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8. Cuando me enfrento al estrés y la presión, me recuerdo a mí mismo que hay valores más altos en la vida.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9. Cuando estoy estresado y bajo presión, busco apoyo en mi pareja o en un buen amigo.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10. Veo el estrés y la presión como un desafío positivo.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11. Cuando estoy estresado y bajo presión, solo me enfoco en lo positivo.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
12. Las oraciones me ayudan a lidiar con el estrés y las amenazas.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
13. No importa el nivel de estrés, nunca recurriría al alcohol o a los cigarrillos debido al estrés.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
14. Hago todo lo posible para que el estrés no surja en primer lugar.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
15. Incluso cuando estoy bajo mucha presión, no pierdo el sentido del humor.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
16. No importa lo mal que se ponga, confío en los poderes superiores.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
17. Cuando todo se vuelve demasiado para mí, a veces busco la botella.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
18. Cuando estoy bajo presión, tengo gente que me ayuda.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
19. En el caso del estrés y la presión, elimino específicamente las causas.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
20. Pienso de antemano en cómo puedo evitar la presión del tiempo.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Síntomas de estrés

El estrés y la presión pueden causar una variedad de síntomas. ¿Qué síntomas ha observado en usted mismo en los últimos tres meses?

Responda lo más abierta y honestamente posible. No hay respuestas correctas o incorrectas. Asegúrese de no omitir ninguna afirmación.

	Does not apply at all	Rather does not apply	Rather applies	Applies exactly
1. Duermo mal.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. A menudo sufro de presión en el estómago o dolor abdominal.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. A menudo siento que tengo un nudo en la garganta.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. A menudo sufro de dolores de cabeza.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. A menudo reflexiono sobre mi vida.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6. A menudo estoy triste.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7. A menudo ya no tengo ganas de hacer nada.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8. He perdido o ganado mucho (más de 5 kg).	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9. Mi deseo sexual ha disminuido significativamente.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10. A menudo me encierro en mí mismo y luego me pierdo tanto que ya no me doy cuenta de nada.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11. Tengo contracciones faciales que no puedo controlar.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
12. Tengo problemas para concentrarme.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
13. Tengo pesadillas.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Stress and Coping Inventory (SCI, Italiano)

Nome di battesimo: _____

Cognome: _____

Data di nascita: ____ ____ ____

Genere: maschile O femmina O

 altro O

Data del test: ____ ____ ____

Posto: _____

Istruzioni

Quanto segue riguarda il tuo livello di stress e come lo gestisci. Rispondi nel modo più aperto e onesto possibile. Non ci sono risposte giuste o sbagliate. Assicurati di non omettere alcuna affermazione.

Esposizione allo stress

In che misura ti sei sentito gravato dai seguenti eventi o situazioni negli ultimi tre mesi?

	Per niente stressato						Molto stressato
1. Incertezza su dove vivi	1	2	3	4	5	6	7
2. Incertezza in relazione al lavoro, all'apprendistato, agli studi o alla scuola	1	2	3	4	5	6	7
3. Incertezza su una grave malattia	1	2	3	4	5	6	7
4. Insicurezza legata alla famiglia o agli amici	1	2	3	4	5	6	7
5. Incertezza sulla partnership	1	2	3	4	5	6	7
6. Incertezza su importanti obiettivi di vita	1	2	3	4	5	6	7
7. Debito o problemi finanziari	1	2	3	4	5	6	7
8. Pressione per svolgere al lavoro, all'università, in formazione o scuola	1	2	3	4	5	6	7
9. Aspettative e richieste di familiari o amici	1	2	3	4	5	6	7
10. Aspettative e richieste del partner	1	2	3	4	5	6	7
11. Problemi di salute	1	2	3	4	5	6	7
12. Proprie aspettative e pretese	1	2	3	4	5	6	7

Copiando con stress

Come affronti lo stress? Rispondi nel modo più aperto e onesto possibile. Non ci sono risposte giuste o sbagliate. Assicurati di non omettere alcuna affermazione.

	Fortemente in disaccordo	Piuttosto non si applica	Piuttosto si applica	Si applica esattamente
1. Quando sono stressato e sotto pressione, la sera mi rilasso con un bicchiere di vino o birra.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. Mi dico che anche lo stress e la pressione hanno i loro lati positivi.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. Cerco di evitare lo stress in anticipo.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. Non importa quanto sia brutto, ho buoni amici su cui posso sempre contare.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. Quando mi sento sopraffatto, ci sono persone che mi sollevano di nuovo.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6. In tempi di stress e pressione, trovo sostegno nella mia fede.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7. Quando sono troppo stressato, fumo una sigaretta.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8. Di fronte allo stress e alla pressione, ricordo a me stesso che ci sono valori più alti nella vita.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9. Quando sono stressato e sotto pressione, trovo supporto dal mio partner o da un buon amico.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10. Vedo lo stress e la pressione come una sfida positiva.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11. Quando si tratta di stress e pressione, mi concentro solo sul positivo.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
12. Le preghiere mi aiutano ad affrontare lo stress e le minacce.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
13. Indipendentemente dal livello di stress, non berrei né fumerei mai a causa dello stress.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
14. Faccio di tutto in modo che lo stress non si presenti in primo luogo.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
15. Anche quando sono molto sotto pressione, non perdo il senso dell'umorismo.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
16. Non importa quanto diventi grave, mi fido di poteri superiori.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
17. Quando le cose diventano troppo per me, a volte prendo la bottiglia.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
18. Quando sono sotto pressione, ho persone che mi aiutano.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
19. In caso di stress e pressione, elimino specificamente le cause.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
20. Penso a come posso evitare la pressione del tempo in anticipo.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Sintomi di stress

Lo stress e la pressione possono causare una varietà di sintomi. Quali sintomi hai osservato in te stesso negli ultimi tre mesi?

Rispondi nel modo più aperto e onesto possibile. Non ci sono risposte giuste o sbagliate. Assicurati di non omettere alcuna affermazione.

	Fortemente in disaccordo	Piuttosto non si applica	Piuttosto si applica	Si applica esattamente
1. Dormo male.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. Soffro spesso di pressione allo stomaco o dolore addominale.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. Spesso mi sento come se avessi un groppo in gola.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. Soffro spesso di mal di testa.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. Ho spesso rimuginato sulla mia vita.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6. Sono spesso triste.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7. Spesso non ho più voglia di fare niente.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8. Ho perso o guadagnato molto (più di 5 kg).	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9. Il mio desiderio di sesso è diminuito in modo significativo.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10. Spesso mi ritiro in me stesso e poi mi assorbo così tanto che non me ne accorgo più.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11. Ho contrazioni facciali che non riesco a controllare.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
12. Ho difficoltà a concentrarmi.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
13. Ho degli incubi.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Stress and Coping Inventory (SCI, Français)

Prénom : _____

Nom de famille : _____

Date de naissance : ____ ____ ____

Genre : masculin femelle

autre

Date du test : ____ ____ ____

Emplacement : _____

Instructions

Ce qui suit concerne votre niveau de stress et la façon dont vous le gérez. Répondez aussi ouvertement et honnêtement que possible. Il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises réponses. Assurez-vous de n'omettre aucune déclaration.

Exposition au stress

Dans quelle mesure vous êtes-vous senti accablé par les événements ou situations suivants au cours des trois derniers mois ?

	Pas stressé du tout						Très fortement stressé
1. Incertitude sur l'endroit où vous vivez	1	2	3	4	5	6	7
2. Incertitude sur le travail, l'apprentissage, les études ou l'école	1	2	3	4	5	6	7
3. Incertitude sur une maladie grave	1	2	3	4	5	6	7
4. Insécurité vis-à-vis de la famille ou des amis	1	2	3	4	5	6	7
5. Incertitude sur le partenariat	1	2	3	4	5	6	7
6. Incertitude sur les objectifs de vie importants	1	2	3	4	5	6	7
7. Dettes ou problèmes financiers	1	2	3	4	5	6	7
8. Pression pour performer au travail, à l'université, en formation ou à l'école	1	2	3	4	5	6	7
9. Attentes et demandes de la famille ou des amis	1	2	3	4	5	6	7
10. Attentes et exigences du partenaire	1	2	3	4	5	6	7
11. Problèmes de santé	1	2	3	4	5	6	7
12. Propres attentes et revendications	1	2	3	4	5	6	7

Gérer le stress

Comment gérez-vous le stress ? Répondez aussi ouvertement et honnêtement que possible. Il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises réponses. Assurez-vous de n'omettre aucune déclaration.

	Fortement en	Plutôt pas vrai	S' applique plutôt	Tout à fait exact
1. Quand je suis stressé et sous pression, je me détends avec un verre de vin ou de bière le soir.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. Je me dis que le stress et la pression ont leurs bons côtés.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. J'essaie d'éviter le stress à l'avance.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. Peu importe la gravité de la situation, j'ai de bons amis sur qui je peux toujours compter.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. Quand je me sens dépassé, il y a des gens qui me relèvent.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6. En période de stress et de pression, je trouve un soutien dans ma foi.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7. Quand je suis trop stressé, je fume une cigarette.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8. Face au stress et à la pression, je me rappelle qu'il existe des valeurs plus élevées dans la vie.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9. Lorsque je suis stressé et sous pression, je trouve du soutien auprès de mon partenaire ou d'un bon ami.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10. Je vois le stress et la pression comme un défi positif.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11. En ce qui concerne le stress et la pression, je me concentre uniquement sur le positif.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
12. Les prières m'aident à gérer le stress et les menaces.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
13. Peu importe le niveau de stress, je ne boirais ni ne fumerais à cause du stress.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
14. Je fais tout pour que le stress ne survienne pas en premier lieu.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
15. Même lorsque je suis sous pression, je ne perds pas mon sens de l'humour.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
16. Peu importe la gravité de la situation, je fais confiance aux puissances supérieures.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
17. Quand les choses deviennent trop pour moi, je prends parfois la bouteille.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
18. Quand je suis sous pression, j'ai des gens pour m'aider.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
19. En cas de stress et de pression, j'élimine spécifiquement les causes.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
20. Je réfléchis à la façon dont je peux éviter la pression du temps à l'avance.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Symptômes de stress

Le stress et la pression peuvent causer une variété de symptômes. Quels symptômes avez-vous observés en vous-même au cours des trois derniers mois ?

Répondez aussi ouvertement et honnêtement que possible. Il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises réponses. Assurez-vous de n'omettre aucune déclaration.

	Fortement en désaccord	Plutôt pas vrai	S' applique plutôt	Tout à fait exact
1. Je dors mal.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. Je souffre souvent de pression à l'estomac ou de douleurs abdominales.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. J'ai souvent l'impression d'avoir une boule dans la gorge.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. Je souffre souvent de maux de tête.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. Je rumine souvent ma vie.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6. Je suis souvent triste.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7. Souvent, je n'ai plus envie de rien faire.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8. J'ai beaucoup perdu ou gagné (plus de 5 kg).	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9. Mon désir sexuel a considérablement diminué.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10. Je me replie souvent sur moi-même et puis je me perds tellement que je ne remarque plus rien.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11. J'ai des secousses faciales que je ne peux pas contrôler.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
12. J'ai du mal à me concentrer.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
13. J'ai des cauchemars	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Beispielprofile

Beispielprofil A: Hohe Stressbelastung bei ungünstiger Stressbewältigung

Die Person weist eine hohe psychische Stressbelastung mit ausgeprägten Stresssymptomen (Schlafstörungen, Konzentrationsprobleme etc.) auf. Günstige Copingstrategien sind nur gering ausgeprägt. Stattdessen neigt die Person zu Stressbewältigung durch vermehrten Alkohol- oder Zigarettenkonsum. Durch eine entsprechende Intervention könnte der Umgang mit Stress deutlich verbessert werden.

SCI-Beispielprofil A: Hohe Stressbelastung bei ungünstiger Stressbewältigung

Stanine-Norm		1	2	3	4	5	6	7	8	9
T-Werte		30		40		50		60		70
Aktuelle Stressbelastung										
Psychische Stressbelastung	psychische Stressbelastung in wichtigen Lebensbereichen									
Stresssymptome	Stresssymptome wie Schlafstörungen, Kopfschmerzen und Konzentrationsprobleme									
Stressbewältigung										
Positives Denken	Stressbewältigung durch positives Denken und Humor									
Aktive Stressbewältigung	Aktive Stressbewältigung und gezielte Beseitigung von Stress-Ursachen									
Soziale Unterstützung	Aktivierung von Unterstützung und Hilfe durch andere									
Halt im Glauben	Stressbewältigung durch spirituellen oder religiösen Halt im Glauben									
Alkohol- und Zigarettenkonsum	Stressbewältigung durch vermehrten Alkohol- oder Zigarettenkonsum									
Häufigkeit		4%	7%	12%	17%	20%	17%	12%	7%	4%

Beispielprofil B: Leicht erhöhte Stressbelastung bei unauffälligen Symptomen

Die Person weist eine leicht erhöhte psychische Stressbelastung auf. Stresssymptome wie Schlafstörungen oder Konzentrationsprobleme sind nicht auffällig. Stress wird vornehmlich durch soziale Unterstützung und positives Denken bewältigt. Die Förderung der aktiven Stressbewältigung ist angezeigt, um zu gewährleisten, dass sich bei erhöhter Belastung keine weiteren Stresssymptome entwickeln.

SCI-Beispielprofil B: Leicht erhöhte Stressbewältigung bei unauffälligen Symptomen

Stanine-Norm		1	2	3	4	5	6	7	8	9
T-Werte		30		40		50		60		70
Aktuelle Stressbelastung										
Psychische Stressbelastung	psychische Stressbelastung in wichtigen Lebensbereichen									
Stresssymptome	Stresssymptome wie Schlafstörungen, Kopfschmerzen und Konzentrationsprobleme									
Stressbewältigung										
Positives Denken	Stressbewältigung durch positives Denken und Humor									
Aktive Stressbewältigung	Aktive Stressbewältigung und gezielte Beseitigung von Stress-Ursachen									
Soziale Unterstützung	Aktivierung von Unterstützung und Hilfe durch andere									
Halt im Glauben	Stressbewältigung durch spirituellen oder religiösen Halt im Glauben									
Alkohol- und Zigarettenkonsum	Stressbewältigung durch vermehrten Alkohol- oder Zigarettenkonsum									
Häufigkeit		4%	7%	12%	17%	20%	17%	12%	7%	4%