

[www.testarchiv.eu](http://www.testarchiv.eu)

## Open Test Archive

Repositorium für Open-Access-Tests

Verfahrensdokumentation:

### SCI Stress- und Coping-Inventar (2., überarbeitete und neunormierte Version)

Satow, L. (2024)

Satow, L. (2024). SCI. Stress- und Coping-Inventar (2., überarbeitete und neunormierte Version) [Verfahrensdokumentation, Fragebogen auf Deutsch, Englisch, Französisch, Italienisch, Spanisch, Testdokumentation]. In Leibniz-Institut für Psychologie (ZPID) (Hrsg.), Open Test Archive. Trier: ZPID.

<https://doi.org/10.23668/psycharchives.14079>

Alle Informationen und Materialien zu dem Verfahren finden Sie im Testarchiv unter:  
<https://www.testarchiv.eu/de/test/9008856>

---

Leibniz-Institut für Psychologie (ZPID)

Universitätsring 15  
54296 Trier

[www.leibniz-psychology.org](http://www.leibniz-psychology.org)

## Inhaltsverzeichnis

<b>Kurzfassung</b> .....	2
Diagnostische Zielsetzung.....	2
Aufbau.....	2
Grundlagen und Konstruktion .....	2
Empirische Prüfung und Gütekriterien .....	3
Reliabilität .....	3
Validität .....	4
Normen .....	5
Items .....	6
Altersbereiche .....	8
Durchführungszeit.....	8
<b>Bewertung</b> .....	8
<b>Literatur</b> .....	9

## Kurzfassung

### Diagnostische Zielsetzung:

Das Stress- und Coping-Inventar (SCI; PSYNDEX Tests-Nr. 9006508) von Dr. Satow dient der effizienten und zuverlässigen Messung von psychischer Stressbelastung, Stresssymptomen und Stressbewältigungsstrategien (Satow, 2012a, 2012b). Das SCI zählt seit 2012 zu den Standardverfahren für die psychometrische Stressmessung und wurde für die vorliegende 2. Version anhand einer großen Stichprobe von mehr als 30 000 Personen überarbeitet und neu normiert (PSYNDEX Tests-Nr. 9008856). Mit der 2., überarbeiteten und neunormierten Version werden erstmals auch Sprachversionen für Englisch, Spanisch, Italienisch und Französisch vorgelegt (Satow, 2024a, 2024b).

### Aufbau:

Das aktualisierte SCI umfasst insgesamt sieben psychometrische Skalen mit zusammen 45 Items: Eine Skala mit 12 Items zur Messung der Stressbelastung, eine Skala (13 Items) zur Messung von Stresssymptomen sowie fünf Skalen zur Erfassung der Stressbewältigung (Copingstrategien) mit jeweils 4 Items (siehe auch Tabelle 1). Die Items der Skala Stressbelastung werden auf einer siebenstufigen Antwortskala beantwortet, die übrigen auf einer vierstufigen Antwortskala (siehe unter „Items“).

### Grundlagen und Konstruktion:

Das Verfahren berücksichtigt, dass das Ausmaß der erlebten Belastung maßgeblich durch subjektive Einschätzungen bestimmt wird - unabhängig davon, ob ein negatives Ereignis wirklich eingetreten ist. Die Grundlage für die Testkonstruktion bildet das SCI-Stressmodell (siehe Abbildung 1), das neben der psychischen Stressbelastung auch die Stressbewältigungsstrategien (Coping) sowie die psychischen und physischen Stresssymptome berücksichtigt. Psychische Stressbelastung und Stressbewältigung (Coping) stehen 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.

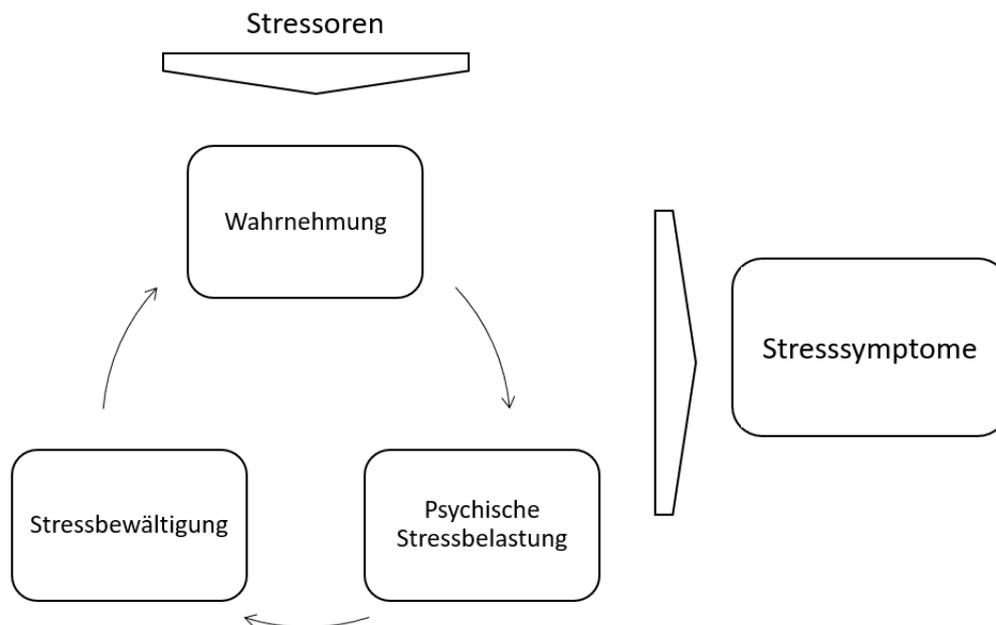


Abbildung 1. Das SCI-Stressmodell.

Die erste Version des SCI, die 2012 ins Open Test Archive aufgenommen wurde, 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.

Bei der Testkonstruktion des SCI nach der Klassischen Testtheorie (KTT) 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

#### Empirische Prüfung und Gütekriterien:

**Reliabilität:** Die interne Konsistenz der Skalen (Cronbachs Alpha) bewegt sich in der Normierungsstichprobe zwischen  $\alpha = .75$  und  $\alpha = .87$  (siehe Tabelle 1).

Eine Studie von Wurzer (2016) im Rahmen ihrer Diplomarbeit untersuchte die psychometrischen Kennwerte der deutschen Version des Stress- und Coping-Inventars (SCI). Sie konnte die Reliabilität der Skalen bestätigen. O'Rourke, Budimir, Christoph und Probst (2021) untersuchten die psychometrischen Kennwerte der englischen Version des SCI anhand einer Stichprobe von 1600 Personen. Auch diese Studie konnte sowohl die faktorielle Struktur bestätigen als auch die Reliabilität der Skalen eindrucksvoll belegen.

Tabelle 1  
Reliabilität der SCI-Skalen in der Übersicht

Skala	Items	Cronbachs Alpha	S <sub>e</sub>
<b><i>Stressbelastung</i></b>			
Psychische Stressbelastung (STRESS)	12	.82	5.81
<b><i>Coping</i></b>			
Positives Denken (COPE-POS)	4	.75	1.34
Aktive Stressbewältigung (COPE-ACT)	4	.75	1.29
Soziale Unterstützung (COPE-SUP)	4	.87	1.12
Halt im Glauben (COPE-REL)	4	.77	1.28
Erhöhter Alkohol- und Zigarettenkonsum (COPE-ALC)	4	.75	1.68
<b><i>Symptome</i></b>			
Physische und psychische Stresssymptome (SYMPTOMS)	13	.87	2.98

Anmerkungen. S<sub>e</sub> = Standardmessfehler.

Validität: Das SCI wurde seit 2012 in zahlreichen Studien eingesetzt und überprüft. Eine Liste der Studien findet sich auf der Webseite des Autors (drsadow.de). Im Folgenden werden einige Befunde zur Validität aufgeführt:

Zur Überprüfung der faktoriellen Validität wurde eine konfirmatorische Faktorenanalyse (CFA) berechnet, bei der jedes Item genau einer Skala zugeordnet werden kann. Ein solches Modell stellt messtheoretisch die strengste Prüfung der SCI-Skalen dar. Das Modell erreichte auf Anhieb einen sehr guten Fit (CFI = .94; RMSEA = .05; SRMR = .06) und bestätigt die Struktur des SCI mit sieben Skalen. Ebenso konnte die CFA auch die Reliabilität der Skalen bestätigen. Alle Skalen erreichten gute bis sehr gute Werte für die Composite Reliability (CR).

Auch die Korrelationen der Skalen untereinander sprechen für die Konstruktvalidität. Es fanden sich durchweg erwartungskonforme Zusammenhänge:

- 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 ( $r = -.08$  bis  $.21$ ).

In Regressionsanalysen konnten die psychische Stressbelastung (STRESS) und die Stressbewältigungsstrategien (COPING) mehr als 52 % der Varianz in den physischen und psychischen Stresssymptomen (SYMPTOMS) erklären.

Hinsichtlich der aktuellen Berufstätigkeit finden sich ebenfalls erwartungskonforme Zusammenhänge (Satow, 2024a). Die höchsten Stresswerte weisen Arbeitssuchende auf, die geringsten Beamte. Selbständige zeigten im Vergleich mit anderen Berufsgruppen die höchsten Werte für Stressbewältigung durch positives Denken auf (COPE-POS).

Bachmann (2021) konnte in ihrer Dissertation mit dem 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“ ( $r = .458, p \leq .001$ ).

Steger (2021) untersuchte in ihrer Masterarbeit, 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) mit der Reduktion der Kopfschmerztage positiv korreliert.

Bebermeier, Ostenkötter, Austerschmidt und Teuber (2022) untersuchten mit dem SCI die 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 zwischen den Stresssymptomen gemessen mit dem SCI und der Lebenszufriedenheit.

Normen: Alters- und geschlechtsspezifische Normen wurden aus mehreren Studien gewonnen und zusammengetragen. Sie können über die Webseite des Autors bezogen werden ebenso wie die Excel-Auswertungshilfe. Mittelwerte und Standardabweichungen können Tabelle 2 entnommen werden.

Tabelle 2

Psychometrische Kennwerte der SCI-Skalen in der Übersicht

Skala	Items	M	SD	Median	Min	Max
<b><i>Stressbelastung</i></b>						
Psychische Stressbelastung (STRESS)	12	45.2	13.7	45	12	84
<b><i>Coping</i></b>						
Positives Denken (COPE-POS)	4	8.77	2.67	9	4	16
Aktive Stressbewältigung (COPE-ACT)	4	9.22	2.58	9	4	16
Soziale Unterstützung (COPE-SUP)	4	10.44	3.1	11	4	16
Halt im Glauben (COPE-REL)	4	6.98	2.66	6	4	16
Erhöhter Alkohol- und Zigarettenkonsum (COPE-ALC)	4	7.81	3.35	7	4	16
<b><i>Symptome</i></b>						
Physische und psychische Stresssymptome (SYMPTOMS)	13	33.52	8.27	34	13	52

Anmerkungen. M = Mittelwerte, SD = Standardabweichungen, Min = Minimum, Max = Maximum.

## Items

### Stressbelastung (STRESS)

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

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

Die Antwortskala reicht von 1 (nicht belastet) bis 7 (sehr stark belastet).

### Stresssymptome (SYMPTOMS)

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.

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

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).

### **Coping-Skalen/Stressbewältigung**

Instruktion für alle Coping-Skalen: 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.

#### **Positives Denken (COPE-POS)**

1. Ich sage mir, dass Stress und Druck auch ihre guten Seiten haben.
2. Ich sehe Stress und Druck als positive Herausforderung an.
3. Bei Stress und Druck konzentriere ich mich einfach auf das Positive.
4. Auch wenn ich sehr unter Druck stehe, verliere ich meinen Humor nicht.

#### **Aktive Stressbewältigung (COPE-ACT)**

1. Ich tue alles, damit Stress erst gar nicht entsteht.
2. Ich mache mir schon vorher Gedanken, wie ich Zeitdruck vermeiden kann.
3. Ich versuche Stress schon im Vorfeld zu vermeiden.
4. Bei Stress und Druck beseitige ich gezielt die Ursachen.

#### **Soziale Unterstützung (COPE-SUP)**

1. Wenn ich unter Druck gerate, habe ich Menschen, die mir helfen.
2. Egal wie schlimm es wird, ich habe gute Freunde, auf die ich mich immer verlassen kann.
3. Wenn ich mich überfordert fühle, gibt es Menschen, die mich wieder aufbauen.
4. Bei Stress und Druck finde ich Rückhalt bei meinem Partner oder einem guten Freund.

#### **Halt im Glauben (COPE-REL)**

1. Bei Stress und Druck finde ich Halt im Glauben.

2. Gebete helfen mir dabei, mit Stress und Bedrohungen umzugehen.
3. Egal wie schlimm es wird, ich vertraue auf höhere Mächte.
4. Bei Stress und Druck erinnere ich mich daran, dass es höhere Werte im Leben gibt.

### **Erhöhter Alkohol- und Zigarettenkonsum (COPE-ALC)**

1. Wenn mir alles zu viel wird, greife ich manchmal zur Flasche.
2. Bei Stress und Druck entspanne ich mich abends mit einem Glas Wein oder Bier.
3. Egal wie groß der Stress wird, ich würde niemals wegen Stress zu Alkohol oder Zigaretten greifen. (-)
4. Wenn ich zu viel Stress habe, rauche ich eine Zigarette.

Antwortskala für alle Coping-Items: 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).

### **Altersbereiche**

Der Test eignet sich für Personen ab 16 Jahren.

### **Durchführungszeit**

Die Bearbeitungszeit beträgt in der Regel zwischen 15 und 20 Minuten.

### **Bewertung**

Das SCI zählt seit 2012 zu den Standardverfahren für die psychometrische Stressmessung und wurde in zahlreichen Studien erprobt (Satow, 2012, 2016). Für die vorliegende 2., überarbeitete und neunormierte Version konnten die psychometrischen Kennwerte nochmals verbessert werden. Zudem liegt das Verfahren nunmehr neben Deutsch auch auf Englisch, Spanisch, Italienisch und Französisch vor.

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.

Für die Nutzung in Praxen, Seminaren und Unternehmen können über die Webseite des Autors ([www.dr.satow.de](http://www.dr.satow.de)) entsprechende Lizenzen erworben und angefragt werden. Ebenfalls über die Webseite des Autors erhältlich sind alle Testunterlagen, Sprachversionen sowie die Excel-Auswertungshilfe.

---

## Literatur

- Bachmann, A. (2021). Alternative belohnungsfähige Interessen und Aktivitäten – therapeutische Implikationen zur Annahme eines „Suchtgedächtnisses“. Dissertation, Universität Bremen. <https://doi.org/10.26092/elib/797>
- 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>
- 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*. <https://doi.org/10.1186/s40359-021-00528-3>
- Satow, L. (2012a). *Stress- und Coping-Inventar (SCI): Vollständige Test- und Skalendokumentation*. verfügbar unter: <http://www.drsatow.de/tests/stress-und-coping-inventar/>
- Satow, L. (2012b). SCI. Stress- und Coping-Inventar [Verfahrensdokumentation, Fragebogen, Skalendokumentation und Beispielprofile]. In Leibniz-Institut für Psychologie (ZPID) (Hrsg.), *Open Test Archive*. Trier: ZPID. <https://doi.org/10.23668/psycharchives.4604>
- Satow, L. (2016). Stress- und Coping-Inventar (SCI). In K. Bös (Hrsg.), *Handbuch motorische Tests*. Göttingen: Hogrefe.
- Satow, L. (2024a). Stress- und Coping-Inventar (SCI): Test- und Skalendokumentation (2., überarbeitete und neunormierte Version). Verfügbar unter <https://www.drsatow.de/tests/stress-und-coping-inventar/>
- Satow, L. (2024b). Stress- und Coping-Inventar (SCI): Testmanual und Normen (2., überarbeitete und neunormierte Version). Verfügbar unter <https://www.drsatow.de/tests/stress-und-coping-inventar/>
- Steger, S. S. (2021). *Prädiktion des differentiellen Therapieerfolgs auf monoklonale Antikörper bei der Migränebehandlung anhand allgemeiner und psychologischer Merkmale*. Masterarbeit, Friedrich-Schiller-Universität Jena.
- Wurzer, G. M. (2016). Stress und Coping: Überprüfung der psychometrischen Kennwerte des SCI (Stress-Coping-Inventars). Digitale Diplomarbeit, Karl-Franzens-Universität Graz, Naturwissenschaftliche Fakultät. urn:nbn:at:at-ubg:1-97266