

www.testarchiv.eu

## Open Test Archive

### Repository for Open Access Tests

Italian version:

#### 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>

All information and materials about the measure can be found at:  
**<https://www.testarchiv.eu/en/test/9008856>**

#### Terms of use

The test instrument is a research instrument that serves research, teaching and practice. It is made available online and free of charge by the test archive and is protected by copyright, i.e. the copyright remains with the author(s)/publisher. By using this test, I agree to abide by the terms of the [Creative Commons License CC BY-NC-ND 4.0](#), which excludes all commercial use. After completion of my work with the measure, I will inform the test authors about the use of the measure and the results I have obtained by means of the [feedback form](#).

# 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"/>