

Stress und Coping-Inventar (SCI)

SCI Beispiel-Profil A: Starke aktuelle Stressbelastung bei ungünstiger Bewältigung

Stanine-Norm		1	2	3	4	5	6	7	8	9	
Aktuelle Stressbelastung											
Stress durch Unsicherheit	Stabiles Umfeld. Person fühlt sich nicht durch Unsicherheit belastet.										Person fühlt sich durch unsichere Lebenssituationen stark belastet.
Stress durch Überforderung	Person fühlt sich nicht überfordert. Geringe Belastung.										Person fühlt sich stark überfordert. Starke Belastung.
Stress durch Verlust	Geringe Belastung durch Verlust oder negative Ereignisse.										Starke Belastung durch Verlust oder negative Ereignisse.
Gesamt-Stress	Geringe Belastung. Keine Beeinträchtigung der Gesundheit.										Starke Gesamtbelastung. Stresssymptome sind zu erwarten.
Stresssymptome	Wenige körperliche und psychische Stresssymptome.										Viele körperliche und psychische Stresssymptome.
Stressbewältigung											
Positives Denken	Person neigt zu Selbstzweifeln und fokussiert auf negative Seiten.										Person gelingt es, Stress mit Humor und positivem Denken zu bewältigen.
Aktive Stressbewältigung	Stressauslöser werden nicht systematisch beseitigt.										Person versucht, Stressauslöser systematisch zu beseitigen.
Soziale Unterstützung	Person gelingt es nicht, Hilfe durch andere zu erhalten.										Person erhält viel Unterstützung durch andere, wenn es nötig ist.
Halt im Glauben	Person findet bei Stress keinen spirituellen/ religiösen Halt										Person findet bei Stress spirituellen/ religiösen Halt
Alkohol- und Zigarettenkonsum	Person greift bei Stress nicht vermehrt zu Alkohol- und Zigaretten.										Person greift bei Stress vermehrt zu Alkohol- und Zigaretten.
Häufigkeit		4%	7%	12%	17%	20%	17%	12%	7%	4%	

SCI Beispiel-Profil B: Starke aktuelle Stressbelastung bei günstiger Bewältigung

Stanine-Norm		1	2	3	4	5	6	7	8	9	
Aktuelle Stressbelastung											
Stress durch Unsicherheit	Stabiles Umfeld. Person fühlt sich nicht durch Unsicherheit belastet.										Person fühlt sich durch unsichere Lebenssituationen stark belastet.
Stress durch Überforderung	Person fühlt sich nicht überfordert. Geringe Belastung.										Person fühlt sich stark überfordert. Starke Belastung.
Stress durch Verlust	Geringe Belastung durch Verlust oder negative Ereignisse.										Starke Belastung durch Verlust oder negative Ereignisse.
Gesamt-Stress	Geringe Belastung. Keine Beeinträchtigung der Gesundheit.										Starke Gesamtbelastung. Stresssymptome sind zu erwarten.
Stresssymptome	Wenige körperliche und psychische Stresssymptome.										Viele körperliche und psychische Stresssymptome.
Stressbewältigung											
Positives Denken	Person neigt zu Selbstzweifeln und fokussiert auf negative Seiten.										Person gelingt es, Stress mit Humor und positivem Denken zu
Aktive Stressbewältigung	Stressauslöser werden nicht systematisch beseitigt.										Person versucht, Stressauslöser systematisch zu beseitigen.
Soziale Unterstützung	Person gelingt es nicht, Hilfe durch andere zu erhalten.										Person erhält viel Unterstützung durch andere, wenn es nötig ist.
Halt im Glauben	Person findet bei Stress keinen spirituellen/ religiösen Halt										Person findet bei Stress spirituellen/ religiösen Halt
Alkohol- und Zigarettenkonsum	Person greift bei Stress nicht vermehrt zu Alkohol- und Zigaretten.										Person greift bei Stress vermehrt zu Alkohol- und Zigaretten.
Häufigkeit		4%	7%	12%	17%	20%	17%	12%	7%	4%	