

Selbstwirksamkeits-Skala zur Rauchentwöhnung (Jäkke et al., 1999)

Die Selbstwirksamkeitserwartung bezieht sich auf die wahrgenommene Kompetenz, mit Risikosituationen erfolgreich umgehen zu können. Sie nimmt über die verschiedenen Stufen hinweg zu; je weiter ein Rauchender von Stufe zu Stufe mit dem Ziel der Entwöhnung voranschreitet, desto höher ist demnach seine Selbstwirksamkeitserwartung. Jäkke et al. (1999) entwickelten die **Selbstwirksamkeits-Skala zur Rauchentwöhnung** (SER), eine ins Deutsche übersetzte Kurzform der 20-Item Skala Smoking Abstinence Self-Efficacy (Velicer, DiClemente, Rossi & Prochaska, 1990). Die SER ist eine eindimensionale Skala und besteht aus neun Items. Diese erfassen die Zuversicht, in sozialen Situationen mit positivem Affekt, in Situationen mit negativem Affekt und in gewohnheitsgeleiteten Versuchungssituationen dem Rauchen widerstehen zu können. Der Ankerreiz für die auf einer fünfstufigen Skala (1 = ‚gar nicht zuversichtlich‘ bis 5 = ‚äusserst zuversichtlich‘) einzustufenden Items lautet: ‚Ich bin zuversichtlich, nicht zu rauchen, wenn...‘. Aus dem Total der neun Items wird ein Summenscore gebildet. Jäkke et al. (1999) ermittelten für die Skala eine interne Konsistenz von Cronbach’s α .95 und eine Retest-Reliabilität von .85 (für Normwerte: vgl. Jäkke et al., 1999).

Im Folgenden finden Sie eine Reihe von Situationen, die manche Menschen zum Rauchen verleiten. Schätzen Sie bitte bei jeder Aussage ein, wie gross Ihre **Zuversicht** ist, in dieser Situation **auf das Rauchen tatsächlich verzichten** zu können.

Die Antwortmöglichkeiten liegen zwischen ‚gar nicht zuversichtlich‘ (1) und ‚äusserst zuversichtlich‘ (5). Mit den Werten dazwischen können Sie Ihre Einschätzung abstufen.

Ich bin zuversichtlich, auch dann nicht zu rauchen , wenn...	gar nicht zuversichtlich				äusserst zuversichtlich
... ich mich mit Freunden auf einer Feier/Party befinde.	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₄	<input type="checkbox"/> ₅
... ich morgens gerade aufstehe.	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₄	<input type="checkbox"/> ₅
... ich äusserst ängstlich und gestresst bin.	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₄	<input type="checkbox"/> ₅
... ich Kaffee oder Tee trinke und mich entspanne.	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₄	<input type="checkbox"/> ₅
... ich spüre, dass ich eine Aufmunterung brauche.	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₄	<input type="checkbox"/> ₅
... ich sehr verärgert über etwas oder jemanden bin.	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₄	<input type="checkbox"/> ₅
... ich mit meinem Partner oder einem guten Freund zusammen bin und er oder sie raucht.	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₄	<input type="checkbox"/> ₅
... mir bewusst wird, dass ich eine Zeitlang nicht geraucht habe.	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₄	<input type="checkbox"/> ₅
... die Dinge nicht laufen, wie ich es möchte.	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₄	<input type="checkbox"/> ₅