

die Anwendung computeradaptiver Test (CAT's) im klinischen Feld und endet mit einem Ausblick auf die mögliche Weiterentwicklung des Stress-CAT.

2 Psychometrische Erfassung von Stress im Sinne der Fragebogendiagnostik

2.1 Konzepte zur Erfassung von Stress in der Fragebogendiagnostik

Der Begriff ‚Stress‘ genießt in den Verhaltens- und Gesundheitswissenschaften seit etwa vierzig Jahren große Popularität. (Zur Geschichte des/der Stress-Konzepts/e siehe u.a. (Hinkle, L. E. 1974; Mason, J. W. 1975a; Mason, J. W. 1975b; Laux, L. 1983). Basierend auf den Arbeiten Cannons (1929, 1932) zum Notfallsyndrom und ‚Fight-flight‘-Verhalten bestimmte Selye (u.a. 1950, 1976) Stress als körperlichen Zustand unter Belastung, gekennzeichnet durch Anspannung, Widerstand gegenüber der Belastung und bei – länger anhaltender oder häufig wiederkehrender Belastung – körperlicher Schädigung (Selye, H. 1981; Cannon, W. B. 1932).

Die Möglichkeit einer körperlichen Schädigung unter Stress verleiht dem Konzept auch für die Gesundheitspsychologie zentrale Bedeutung (Krohne, H. W. 1990). Bereits mit der Einführung des Begriffs ‚Stress‘ wurde dessen mögliche Rolle bei der Entstehung bestimmter Erkrankungen sowohl in der Wissenschaft wie in den Medien diskutiert. Drei Themen stehen seitdem im Vordergrund: (a) Der Zusammenhang zwischen bestimmten traumatischen Erlebnissen und physischer wie psychischer Erkrankung (u.a. Baum, A. & Grunberg, N. (1997)); (b) die mögliche Beziehung zwischen ‚stresserzeugendem‘ Lebensstil und einer erhöhten Anfälligkeit für bestimmte Erkrankungen (u.a. Friedmann, M. & Rosenman, R. H. (1974)); (c) belastende Arbeits- und Lebensbedingungen als mögliche Ursache von Erkrankung (u.a. Dohrenwend, B. S. & Dohrenwend, B. P. (1981)).

Da die frühen Arbeiten Cannons und Selyes ausschließlich an Tieren durchgeführt wurden, berücksichtigten die Forscher nicht die Bedeutung psychologischer Faktoren im Stressgeschehen. Insbesondere vernachlässigten sie die Spezifizierung von Mechanismen zur Erklärung der Transformation ‚objektiver‘ Ereignisse in subjektive Erlebnistatbestände sowie eine genauere

Beschreibung der Dynamik der Stressbewältigung. Die Beschäftigung mit beiden Problemen steht im Mittelpunkt psychologischer Stresstheorien, wie sie insbesondere von Lazarus (Lazarus, R. S. 1966; Lazarus, R. S. 1977; Lazarus, R. S. & Folkman, S. 1984) entwickelt wurden.

Nach Lazarus und Folkman (1984) entsteht Stress, wenn Anforderungen in der subjektiven Wahrnehmung die aktuellen Bewältigungsmöglichkeiten übersteigen. Demzufolge steht der Begriff *Stress* für einen Prozess, bei dem externe oder interne Anforderungen subjektiv in Relation zu persönlichen Zielen und Ressourcen eingeschätzt werden. Diese Theorie ist auch bekannt geworden als *kognitiv-transaktionale Stresstheorie* (siehe Abbildung 1).

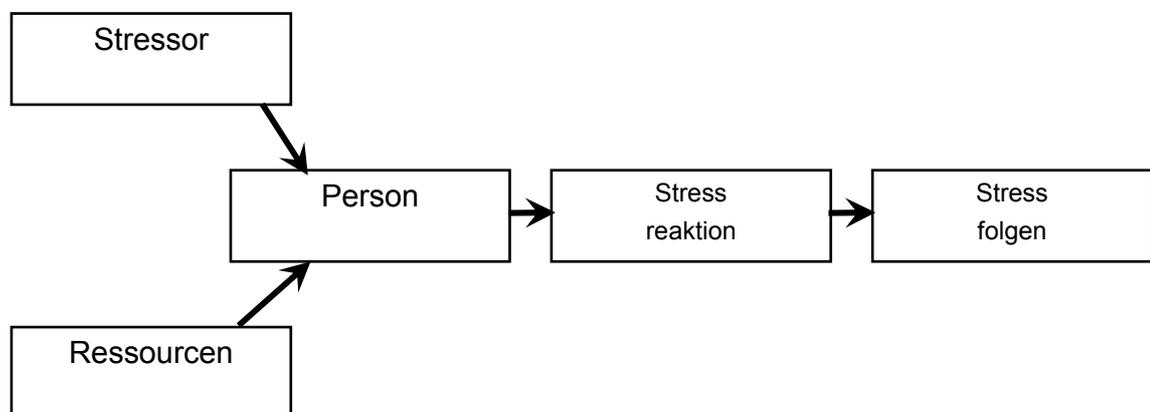


Abbildung 1: Transaktionale Stresstheorie nach Lazarus (1984)

Mit Transaktion ist gemeint, dass Stress sich nicht auf Input oder Output beschränkt, sondern eine Verbindung zwischen einer sich verändernden Situation und einer denkenden, fühlenden und handelnden Person widerspiegelt (Lazarus, R. S. et al. 1984). Psychologischer Stress beruht somit auf der Einschätzung einer betroffenen Person, dass die jeweilige Person-Umwelt-Beziehung entweder herausfordernd, bedrohlich oder schädigend ist. Die kognitive Einschätzung (*appraisal*) wird somit zum zentralen Bestimmungstück von Stress. Erst von diesem Augenblick an ist nach Lazarus ein Stresszustand gegeben: „Stress is a postappraisal state“ (Lazarus, R. S. 1990).

Zwei Facetten dieses kognitiven Prozesses treten ungefähr gleichzeitig auf (siehe Abbildung 2): die primäre Einschätzung, bei der geprüft wird, was auf dem Spiel steht, und die sekundäre Einschätzung, bei der die

Bewältigungsmöglichkeiten in Augenschein genommen werden. Man kann hier auch von *Ereigniswahrnehmung* oder *Situationsmodell* gegenüber *Ressourcenwahrnehmung* oder *Selbstmodell* sprechen (Schwarzer, R. 1993).



Abbildung 2: Kognitive Einschätzung von Stress nach Lazarus und Folkman (1984)

Das Ergebnis der primären Einschätzung lässt sich klassifizieren in Herausforderung, Bedrohung und Schaden/Verlust, wobei nicht ausgeschlossen wird, dass mehr als ein solches Ereignis gleichzeitig auftritt; zumindest wird eine dieser Kognitionen dominant sein (Schwarzer, R. 1996). Herausforderung und Bedrohung richten sich auf bevorstehende Gefahren oder Gelegenheiten. Eine Prüfung z.B. kann als bedrohlich, aber auch als herausfordernd betrachtet werden, da sie die Möglichkeit eines Erfolgs oder Gewinns nahe legt. Die Schaden/Verlust-Einschätzung dagegen richtet sich auf ein Ereignis in der Vergangenheit und führt demnach zu ganz anderen Emotionen und Bewältigungsmustern (Jerusalem, M. & Schwarzer, R. 1992).

Objektive Bedingungen liegen den kognitiven Einschätzungen zugrunde, aber entscheidend bleibt, wie das Subjekt die Dinge sieht; nicht die tatsächlichen Gefahren der Umwelt und nicht die tatsächlichen Eigenschaften einer Person machen die Stresserfahrung aus, sondern die persönliche vielleicht verzerrte Sichtweise (Schwarzer, R. 1996). Die primäre Einschätzung bedient sich überwiegend der Information aus der Umwelt, also der Schicksalsschläge, Alltagsanforderungen (einschließlich der selbst gesetzten) oder Reizkonfigurationen, während die sekundäre Einschätzung sich vor allem auf die Merkmale der Person stützt, auf ihre Kompetenzen, Wertvorstellungen, Ziele, Überzeugungen, aber auch auf Umweltmerkmale wie z.B. die Verfügbarkeit eines hilfreichen sozialen Netzes oder anderer Ressourcen wie

Geld oder Gesundheit. Als eine ganz wichtige Ressource im Prozess der sekundären Einschätzung gilt die Selbstwirksamkeitserwartung einer Person, also ihre Überzeugung, spezifische Anforderungen durch eigenes kompetentes Handeln unter Kontrolle zu bringen (Bandura, A. 1977). Der Mangel an subjektiver Verfügbarkeit effektiver Bewältigungshandlungen dagegen bringt Verwundbarkeit zum Ausdruck (Jerusalem, M. 1990). Verwundbarkeit oder Vulnerabilität bedeutet ein Defizit an objektiven oder subjektiven Ressourcen, um eine stressreiche Situation zu bewältigen, und kann z.B. mit Ängstlichkeit oder externaler Kontrollüberzeugung zusammenhängen. Personen, die sich verwundbar fühlen, werden mehr Stress erleben und weniger konstruktiv und hartnäckig die anstehenden Probleme lösen. Eine andere transaktionale Stresstheorie, die Ressourcentheorie von (Hobfoll, S. E. 1988; Hobfoll, S. E. 1989), stellt solche Überlegungen in den Vordergrund.

Der Ansatz von Lazarus stellt mehr dar als nur eine Stresstheorie, denn er schließt komplexe Bewältigungsvorgänge und Emotionen sowie situative, persönliche und soziale Voraussetzungen und Konsequenzen mit ein. Es handelt sich hier auch um eine psychologisch-philosophische Sicht des Lebens überhaupt, und gerade die ihr immanente Komplexität und Dynamik sind oft kritisiert worden, nicht zuletzt wegen der sich daraus ergebenden Herausforderungen für die Operationalisierung und die empirische Prüfung. Die Schwierigkeiten werden deutlicher, wenn wir uns mit der Konzeptionalisierung von Stress in der Fragebogendiagnostik beschäftigen (siehe auch Kapitel 2.1). Auf der anderen Seite repräsentiert das Paradigma von Lazarus heute vermutlich das Denken der meisten Psychologen, wenn auch oft nur implizit. Neuerdings bezeichnet der Autor seine Position als Emotionstheorie und wendet sich etwas von dem schillernden Stressbegriff ab (Lazarus, R. S. 1993).

In der Instrumentenentwicklung spiegeln sich die unterschiedlichen Stresskonzepte wider. Für den deutschen Sprachraum liegen mittlerweile vielfältige Erhebungsverfahren zur Stressthematik vor. Laut einer Psyndex Testrecherche (1945-2003) liegen allein im deutschsprachigen Raum bisher über 150 verschiedener Fragebogen auf der Basis der Klassischen Testtheorie zur Selbsteinschätzung von Stress vor (siehe Tabellen 1-5 im Anhang).

Einige sind von dem epidemiologischen Zugang geprägt, Risikofaktoren für Erkrankungen zu ermitteln, etwa in Form von (maladaptiven) Ernährungsgewohnheiten, Bewegungsmustern oder Verhaltensweisen im Umgang mit Zeitdruck, Leistung und Wettbewerb (Biener, K. 1988; Lotz, G. 1984; Kliem, O. 1992). Weitere Instrumente sollen Ausmaß oder Qualität erlebter Belastung in spezifischen Kontexten (zum Beispiel *am Arbeitsplatz*: (Borcherding, H., Michallik-Herbein, U., Langosch, W., & Friedling, E. 1984; Dunckel, H. & Semmer, N. 1987; Udris, I. 1980; Weyer, G., Hodapp, V., & Neuhäuser, S. 1980); *in der Schule*: (Lotz, G. 1984)) oder bei spezifischen Personengruppen (*Lehrer*: (Lasogga, F. 1987); *Klinikpersonal*: (Ulrich, A. 1987); *Hausfrauen*: (Hodapp, V. & Weyer, G. 1980)) ermitteln. Während Verfahren existieren, die auf allgemeine Bewältigungsmuster im Umgang mit Belastung (Janke, W., Erdmann, G., & Boucsein, W. 1985; Kallus, K. W. 1995) fokussieren, werden die Konstrukte Belastungsursache, Bewältigung und Ergebnis der Bewältigung in anderen Verfahren gemeinsam erfasst (Lotz, G. 1984).

Ausgehend von einem relationalen Stresskonzept, bezieht sich die Messung von Stress derzeit auf vier unterschiedliche Komponenten des Stressprozesses (Cohen, S., Kessler, R. C., & Gordon, L. U. 1997): 1. die Anforderungen (Stressoren), 2. die subjektive Einschätzung solcher Anforderungen bzw. die globale Einschätzung subjektiv erlebter Belastung, 3. die emotionalen und 4. die biologischen Stressreaktionen.

Im Folgenden werden Möglichkeiten zur Erfassung von drei Komponenten vorgestellt, da im Rahmen der vorliegenden Arbeit auf die Erfassung von psychologischem Stress im Sinne der Fragebogendiagnostik fokussiert werden soll (für einen Überblick über die Erfassung biologischer Stressreaktionen siehe (Baum, A. et al. 1997; O'Keefe, M. K. & Baum, A. 1990; Krantz, D. S. & Falconer, J. J. 1997; Kiecolt-Glaser, J. K. & Glaser, R. 1997)).

2.1.1 Erfassung von Stressoren

Von den frühen Arbeiten zum Adaptationssyndrom (Selye, H. 1936) bis zur Lebensereignisforschung zieht sich ein zentraler Modellstrang, dem zufolge *Stress* als eine Reaktion des Organismus auf gewissermaßen objektive Stressoren konzeptualisiert wird. Versuche, solche Stressoren auch

erhebungsmethodisch zu objektivieren, richteten sich zunächst auf die Messung physikalischer Einwirkungen auf den Organismus (Lärm, Licht, etc.), später auch auf die Enge des sozialen Lebensraumes. Psychodiagnostisch dominierend sind Versuche, objektive Stressoren über die möglichst konkrete Operationalisierung von kritischen Lebensereignissen (Holmes, T. H. & Rahe, R. H. 1967; Maier-Diewald, W., Wittchen, H. U., Hecht, H., & Werner-Eilert, K. 1983) und von alltäglichen, geringfügigen Belastungen und Ärgernissen zu erheben (*daily hassels*; (Quast, H. H., Jerusalem, M., & Faulhaber, J. 1986; Schmidt-Atzert, L. 1989).

Der einflussreichste Ansatz zur Erfassung kritischer Lebensereignisse stammt von Holmes und Rahe und wurde in den 1960er Jahren entwickelt. In diesem Ansatz sind kritische Lebensereignisse als Ereignisse definiert, die (starke) Veränderungen bewirken und einen erhöhten Anpassungsaufwand erfordern. Lebensereignisse gelten als besonders gesundheitsgefährdend, wenn sie sich innerhalb eines umgrenzten Zeitraumes, etwa einem Jahr, häufen (Schwarzer, R. 1993). Die Erfassung kritischer Lebensereignisse erfolgt in der Regel über *Ereignis-Checklisten*. Die am meisten verbreitete Checkliste ist die *Social Readjustment Rating Scale*, die 43 Ereignisse umfasst, z.B. Heirat oder Haftstrafe.

Jedem Ereignis wird dabei ein standardisiertes Gewicht, die ‚life change units‘ zugeordnet. Diese Gewichte wurden auf der Basis sozialer Urteile über den erforderlichen Anpassungsaufwand errechnet. Die Summe der ‚life change units‘ innerhalb eines vorgegebenen Zeitraums gilt als Maß für den Stress, den eine Person in diesem Zeitraum erfährt.

Die Checklisten-Methode wurde in mehrfacher Hinsicht kritisiert: Zum einen sind gängige Checklisten-Ereignisse für spezifische Stichproben nicht repräsentativ; auch fehlen ‚Nicht-Ereignisse‘, beispielsweise ungewollte Kinderlosigkeit, deren Belastung darin besteht, dass ein Ereignis *nicht* eintritt. Ein zweiter Kritikpunkt betrifft die standardisierten Gewichte, die den individuellen Stellenwert eines Ereignisses nicht berücksichtigen. Eine Alternative stellen hier Checklisten dar, in denen die Stresshaftigkeit von Ereignissen *subjektiv* eingeschätzt wird. Zum dritten wurde aus methodischer Sicht kritisiert, dass einige der Ereignisse nicht als *stresserzeugend* interpretiert werden können, sondern bereits als *Ausdruck* oder *Folgen* von Stress,

beispielsweise eheliche Trennung.

Eine Alternative zu den Checklisten stellen *Interviewverfahren* zur Erfassung kritischer Lebensereignisse dar. Zu den bekannten Interviewverfahren gehört das *Life Events and Difficulties Schedule* von Brown und Harris (Brown, G. W. & Harris, T. O. 1989). Ein häufiges epidemiologisch relevantes Anliegen bei der Erfassung von *life events* war nachzuweisen, dass bestimmte Stressoren pathogenetisch für bestimmte Erkrankungseinheiten wie Bluthochdruck oder koronare Herzerkrankungen sind (Fliege, H., Rose, M., Arck, P., Levenstein, S., & Klapp, B. F. 2001a). Mit den in Regel sehr (zeit-)aufwendigen Interviews wird der jeweilige biographische Kontext von Ereignissen bei der Bemessung ihrer Stresshaftigkeit gewürdigt; die Interviews erlauben zudem die stärkere Berücksichtigung der individuellen Sicht der Betroffenen (Cohen, S. et al. 1997).

Im Unterschied zu den kritischen Lebensereignissen stellen *daily hassels* eher kleinere alltägliche Stress-Situationen und Belastungen dar. Gestützt auf entsprechende Befunde wird vermutet, dass sie auf Grund ihrer Häufigkeit und ihrer antizipierten Unausweichlichkeit eine größere Gefährdung für die Gesundheit beinhalten, als die selteneren Lebensereignisse. Wie die Lebensereignisse, werden Alltagsereignisse vor allem über Ereignis-Checklisten erfasst (z.B. (Schmidt-Atzert, L. 1989; Traue, H., Hrabal, V., & Kosarz, P. 2000).

Im Unterschied zu den episodischen Stressereignissen beinhaltet chronischer Stress eine kontinuierliche, sich über einen längeren Zeitraum erstreckende Belastung. Zur Erfassung chronisch stresshafter Lebensbedingungen liegen entsprechende Fragebogenverfahren vor. Bestimmte Formen von chronischem Stress, z.B. Lärm und hohe Wohndichte, können auch objektiv erfasst werden (Cohen, S. et al. 1997).

Die Lazarus-Gruppe selbst hat eine Alternative zu den Life Event-Skalen zu entwickelt, nämlich die *Daily Hassels-* und *Daily Uplifts-*Skalen (Lazarus, R. S. & Folkman, S. 1989). Solche ‚Hassels‘ sollten zu vielen Messzeitpunkten in natürlichen Lebensumwelten in Verbindung mit Befindlichkeits- und Gesundheitsindikatoren erhoben werden. Die Hassles-Skala ergibt Werte sowohl für die Häufigkeit solcher Alltagsbelastungen als auch für deren subjektiv perzipierten Schweregrad. In einer Längsschnittstudie über vier

Monate haben (DeLongis, A., Folkman, S., & Lazarus, R. S. 1988) den Einfluss von alltäglichem Stress auf Krankheitssymptome und Stimmungen untersucht und dabei Ergebnisse hervorgebracht, die ihre Annahmen stützen. Zugrunde liegt die Annahme, dass es nicht so sehr die wenigen großen, Zäsuren erzeugenden Lebensereignisse sind, die die Gesundheit beeinträchtigen, als vielmehr die ständigen Alltagsprobleme und täglichen Missgeschicke. Es gibt inzwischen eine Vielzahl von Arbeiten, die diesem Ansatz folgen und wichtige Beiträge zur Validität geliefert haben (für einen Überblick siehe Cohen, S. et al. (1997).

Für den deutschsprachigen Raum haben Schulz und Schlotz (1999) das *Trierer Inventar zur Erfassung von chronischem Stress* (TICS) entwickelt, das sechs Aspekte erfasst: Arbeitsüberlastung, Arbeitsunzufriedenheit, soziale Belastung, Fehlen sozialer Anerkennung, Sorgen/Besorgnis und belastende Erinnerungen (Schulz, P. & Schlotz, W. 1999).

Die Weiterentwicklung des Stresskonzeptes im gesundheitspsychologischen Zusammenhang war beeinflusst durch die Arbeiten zum Typ-A-Verhaltensmuster (Friedmann, M. et al. 1974), zur kognitiven Belastungs- und Bewältigungseinschätzung (Lazarus, R. S. 1966), zu Kontrollüberzeugungen (Rotter, J. B. 1966), Selbstwirksamkeitserwartungen (Bandura, A. 1977) und durch viele weitere (Baba, V. et al. 1998; Biondi, M. et al. 1997; Cohen, S. et al. 1991; McEwen, M. 1993).

In diesem Zuge wurde der subjektiven Wahrnehmung, Bewertung und Weiterverarbeitung von Stressoren durch das Individuum vermehrt Rechnung getragen und zugleich die Objektivierbarkeit und Allgemeingültigkeit äußerer Stressoren grundlegend in Frage gestellt.

2.1.2 Erfassung subjektiver Stresseinschätzungen

Obwohl die subjektive Bewertung von Anforderungen das Schlüsselkonzept des relationalen Stresskonzeptes ist, existieren nur wenige Instrumente zur systematischen Erfassung solcher Einschätzungen. Eine Möglichkeit sind kurze Messungen auf der Grundlage einzelner Items, mit denen etwa in der experimentellen Stressforschung die Stresshaftigkeit einer aktuell erlebten Situation erfragt wird. Eine der wenigen Mehr-Item-Skalen zur Erfassung der globalen Beurteilung subjektiv wahrgenommener Belastung ist die *Perceived*

Stress Scale von Cohen, Kamarck und Mermelstein (Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. 1983).

Cohen und Mitarbeiter fokussierten auf das Ausmaß der subjektiv wahrgenommenen und erlebten Belastung durch so genannte ‚objektivierbare‘ Stressoren und bezogen sich bei der Entwicklung der *Perceived Stress Scale* auf die transaktionale Stresskonzeption von Lazarus (Lazarus, R. S. 1966; Lazarus, R. S. 1977).

Levenstein et al. (1993) gingen noch einen Schritt weiter und hoben ab von a priori definierten Stressoren im Sinne von *kritischen Lebensereignissen* oder konkreten Alltagsereignissen (*daily hassels*), aber auch von Verhaltensweisen, die per definitionem Krankheitsrisiken bergen (Rauchen, Bewegungsmangel etc.) (Levenstein, S., Prantera, C., Varvo, V., Scribano, M. L., Berto, E., Luzi, C. et al. 1993b). Insbesondere frühere Skalen zu Alltagsbelastungen erschienen den Autoren durch ihre konkreten und umfangreichen Ereignislisten als zu spezifisch, kultur- und kontextabhängig und damit in ihrer Aussagekraft begrenzt. Erfasst werden sollten dagegen das Ausmaß aktuell wahrgenommener Belastungsfaktoren und das Erleben der eigenen Belastetheit auf der kognitiven und emotionalen Ebene. Der Begriff ‚Belastetheit‘ sollte lediglich verdeutlichen, dass damit nicht die Quelle der Belastung, sondern die Reaktion darauf gemeint ist. ‚Belastung‘ sei, wie ‚Stress‘ in dieser Hinsicht mehrdeutig.

Eine Variante stellt das *Perceived Stress Questionnaire* von Fliege et al. (2001) dar (deutsche Adaptation), mit dem das Ausmaß an Sorgen, erlebter Anspannung, Anforderungen und erlebter Freude erfasst wird (Fliege, H. et al. 2001a).

2.1.3 Erfassung emotionaler Stressreaktionen

Dem relationalen Stresskonzept zufolge verbindet sich die Einschätzung einer Situation als stresshaft mit negativen Emotionen wie Angst, Ärger oder Niedergeschlagenheit. Die Ausnahme stellt in der Theorie von Lazarus und Folkman (1984) die Einschätzung einer Situation als Herausforderung dar, die auch in positiv getönten Emotionen resultieren kann. Stressbezogene Emotionen werden vor allem durch Instrumente erfasst, in denen anhand einer Liste von Adjektiven, beispielsweise ‚bekümmert‘ oder ‚verärgert‘, der aktuelle

(und mit entsprechender Instruktion auch der überdauernde) emotionale Zustand erfragt wird (Beispiele aus *Positive and Negative Affect Schedule*; deutsche Adaptation: (Krohne, H. W., Egloff, B., Kohlmann, C.-W., & Tausch, A. 1996).

Zur Erfassung spezifischer stressbezogener Emotionen können zudem Verfahren herangezogen werden, die ganz allgemein zur Erfassung posttraumatischer Stressreaktionen, zu denen neben physiologischen und kognitiven auch intensive emotionale Reaktionen gehören (siehe Anhang, Tabelle 5 für einen Überblick über die einschlägigen Verfahren).

2.2 Rekonzeptionalisierung von Stress in der Fragebogendiagnostik

Aus der Sicht einer kognitiv-transaktionalen Stresstheorie können die genannten Ansätze nicht befriedigen. Nach dieser Auffassung kann es überhaupt kein einzelnes Instrument geben, das den theoretischen Anforderungen genügt, weil Stress ein dynamisches Geschehen mit mehreren Systemkomponenten darstellt. Die Forderung lautet, alle Variablen in diesem System so oft wie nur möglich zu erfassen, und deren Veränderung und Wechselspiel prozesshaft zu analysieren (Schwarzer, R. 1996). Das empirisch Umsetzbare bleibt bislang hinter der Forderung zurück.

2.2.1 Konzeptionalisierung von Stresserleben in der Entwicklung des Stress-CAT

In den nun folgenden Passagen soll näher auf die Ereigniswahrnehmung, das *Stresserleben*, basierend auf Lazarus Paradigma, eingegangen werden.

In der vorliegenden Arbeit wird die These vertreten, dass die so genannte primäre Einschätzung einer Situation als ‚belastend‘, unterteilt werden kann in ‚erlebte Belastung‘ und in erlebte ‚Belastungsreaktionen‘, die durch die *kognitive Einschätzung* (cognitive appraisal) sowie durch intentionale Motivationsprozesse moderiert werden und in der Folge zu emotionalem Distress führen können, der wiederum Einfluss auf das Gesundheitsverhalten nimmt.

Primäre Bewertungen

Während in der ersten Fassung der Theorie (Lazarus, R. S. 1966) die Funktion primärer Bewertungsprozesse nur in der Einschätzung einer Situation als bedrohlich oder nicht bedrohlich gesehen wurde, umfasst die erweiterte Systematik drei Kategorien von primären Bewertungen resp. Neubewertungen (vgl. (Lazarus, R. S. & Launier, R. 1981): irrelevante, angenehm-positive und stressbezogene. Die stressbezogenen Bewertungen von Person-Umwelt-Transaktionen werden weiter unterteilt in *Bedrohung* (threat), *Schaden-Verlust* (harm-loss) und *Herausforderung* (challenge). Um von Stress in psychologischer Bedeutung sprechen zu können, muss eine dieser drei speziellen Transaktionen vorliegen (Laux, L. 1983).

In der vorliegenden Arbeit sollen sowohl die Häufigkeit von Alltagsbelastungen abgefragt werden als auch deren subjektiv perzipierter Schweregrad, um längerfristig deren Einfluss auf Befindlichkeits- und Gesundheitsindikatoren überprüfen zu können. Der Fokus der vorliegenden Arbeit liegt dabei auf den stressbezogenen Bewertungen *Bedrohung* und *Schaden/Verlust*, denen in der einschlägigen Literatur eine gesundheitsbeeinträchtigende Wirkung nachgesagt wird (siehe auch Kapitel 2.1).

Bedrohung bezieht sich auf die Antizipation von Schaden. *Schaden-Verlust* bezieht sich im Gegensatz zu den antizipierten Konfrontationen auf gegenwärtige oder bereits vergangene Ereignisse. Wie sich am Beispiel schwerkranker oder schwerbeschädigter Patienten verdeutlichen lässt, können Bewertungen der Kategorie *Schaden-Verlust* einhergehen mit Bedrohungsbewertungen (Hamburg, D. A., Hamburg, B., & deGoza, S. 1953; Visotsky, H. M., Hamburg, D. A., Goss, M. E., & Lebovitz, B. Z. 1961). *Bedrohung* wird hervorgerufen durch bestimmte Hinweise in der Stimuluskonfiguration, die der betroffenen Person ankündigen, dass eine Schädigung bevorsteht. Das tatsächliche Auftreten des schädlichen Ereignisses wird dagegen als Konfrontation bezeichnet. Der Begriff Schaden soll physische Verletzungen ebenso umfassen wie die Vereitelung einer Bedürfnisbefriedigung, das Nichterreichen von Zielen oder die Beeinträchtigung des Selbstwertes (Lazarus, R. S. et al. 1984). Mit dieser Gleichsetzung von ‚harm‘ und ‚motive thwarting‘ wird die motivationspsychologische Relevanz der

Stresstheorie von Lazarus deutlich. Notwendige Voraussetzung für eine Bedrohungsbewertung ist somit immer die erwartete Vereitelung eines zentralen Motivs.

Intentionaler Motivationsprozess

Der Begriff *intentionaler Motivationsprozess* stammt aus dem Health Action Process Approach Model von (Schwarzer, R. 1992).

Das Health Action Process Approach Modell (HAPA) von Schwarzer ist ein sozial-kognitives Prozessmodell des Gesundheitsverhaltens. Das Modell unterscheidet zwischen präintentionalen Motivationsprozessen und postintentionalen Volitionsprozessen.

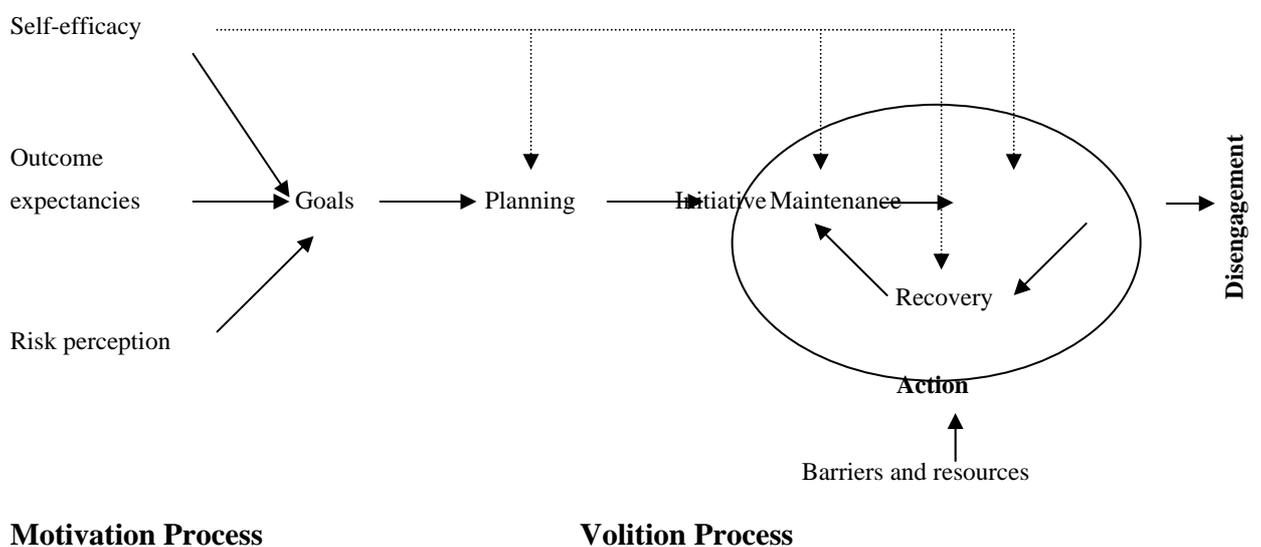


Abbildung 3: Health Action Process Approach Model nach Schmid (2004).

In der Motivationsphase geht es um die Bildung einer speziellen Intention. In einer früheren Untersuchung von Vogel, Raymond und Lazarus (1959) konnte gezeigt werden, dass der Grad der Bedrohung unter anderem von der Kongruenz zwischen Stressor („erlebter Belastung“) und Motiv abhängt (Vogel, W., Raymond, S., & Lazarus, R. S. 1959). Eine Gruppe von Versuchspersonen,

die ein stark ausgeprägtes Leistungsmotiv und ein gering ausgeprägtes Anschlussmotiv aufwiesen, und eine andere Gruppe von Versuchspersonen, die durch das entgegen gesetzte Motivmuster gekennzeichnet waren, wurden sowohl einer leitungsorientierten als auch einer anschlussorientierten Bedrohungssituation ausgesetzt. Es ergab sich, dass das Ausmaß der Stressreaktion (in diesem Fall physiologisch) dann am stärksten war, wenn sich die Bedrohungsmanipulation auf das dominierende Motiv bezog.

Psychische Belastung

Definitiv ist der Begriff der ‚Belastung‘ zunächst einmal wertneutral zu verstehen. Er stellt also an sich nichts Negatives dar. Das ist besonders für den Bereich der psychischen Belastung hervorzuheben, weil diese, zumindest in der Umgangssprache, häufig als etwas negativ Bewertetes verstanden wird: Belastung ist das, was einen ‚belastet‘ oder noch deutlicher ‚belästigt‘.

In der vorliegenden Arbeit wird der Begriff ‚Belastung‘ dem des ‚Stress‘ vorgezogen, da hier der Fokus auf einer dem Stressprozess immanenten Variable, dem Stresserleben, liegt und somit nur einen Ausschnitt des prozesshaften Geschehens beschreibt. Nicht berücksichtigt bleiben hier die Ressourceneinschätzung und Bewältigungsprozesse. Auch die kognitive Einschätzung an sich wird nicht erhoben, da in der vorliegenden Arbeit die stressbezogenen Bewertungen *Bedrohung* und *Schaden/Verlust* vorselektiert wurden.

2.2.1.1 Erlebte Belastung

Erlebte Belastung bezieht sich in der vorliegenden Arbeit auf Alltagsbelastungen, die falls aufgetreten, durch das Individuum bewertet werden. Wichtig erscheint hierbei der mögliche Zusammenhang zwischen Alltagsbelastungen und der Symptomatik von psychosomatischen und chronischen Erkrankungen. Alltägliche Belastungen („daily hassels“) sind in der Regel stärker mit Kriterien der Gesundheit verbunden als kritische Lebensereignisse (siehe auch Abschnitt 2.1). Gemeint sind „irritating, frustrating, distressing demands and troubled relationships that plague us day in and day out“ (DeLongis, A., Coyne, J. C., Dakof, G., Folkman, S., & Lazarus, R. S. 1982).

2.2.1.2 Belastungsreaktionen

Anhand der Belastungsreaktionen soll das Ausmaß aktuell wahrgenommener Belastungsfaktoren und das Erleben der eigenen Belastetheit auf der kognitiven-, emotionalen- und Verhaltensebene erfasst werden. Unberücksichtigt bleibt dabei die im Rahmen der Stressreaktion bewirkte körperliche Aktivierung im Sinne physiologischer Stressreaktionen.

2.2.2 Inhaltliche Kriterien für die Konstruktion des Stress-CAT

Die inhaltlichen Kriterien für die Konstruktion des Stress-CATs zur Erfassung von Stresserleben sind:

- (a) Stress wird als *subjektives* Belastungserleben erfasst. Daher orientiert sich die Itemrekrutierung so weit wie möglich an der Perspektive der Wahrnehmung und Bewertung durch die Person.
- (b) Belastungsfaktoren und subjektive Belastetheit sollen so weit wie möglich als übergeordnete Klassen erfasst werden, d.h. erfasst werden soll die subjektive Wahrnehmung externer Belastungsfaktoren. Person- und situationsspezifische Formulierungen sollen vermieden werden.
- (c) Um den Erhebungsgegenstand konzeptionell so weit wie möglich gegen Bewältigungsbemühungen abzugrenzen, soll lediglich das Belastungserleben und nicht der konkrete Umgang mit der Belastung oder die Ressourceneinschätzung im Rahmen der Stressbewältigung der Person erfragt werden. Das Belastungserleben wird unabhängig davon erfasst, an welcher Stelle in einem möglichen Bewältigungsprozess die Person sich zu dem Zeitpunkt befindet.
- (d) Erhoben werden sollen Selbsteinschätzungen der Person. Damit wird lediglich der bewusste Anteil des Belastungserlebens erfasst, über den die Befragten Auskunft erteilen sollen.