

Ausflug in die Stress-Psychologie –Faktoren der Bewältigung

Stress ist bestimmt durch das **Verhältnis von Belastung und Belastbarkeit** (Fähigkeiten, Ressourcen einer Person). Die Stressoren sind also nicht gleichzusetzen mit der subjektiv erlebten Belastung. (stressor vs. strain)

Es gibt „**vorgegebene**“ Einfluss-Faktoren.

- objektive physikalische Intensität der Stressreize
 - subjektive psychologische Intensität der Stressreize
 - Vermeidungs- und Bewältigungsmöglichkeiten in der Situation: Kontrollierbarkeit, Veränderbarkeit, Ambivalenz
 - persönliche Vorerfahrungen („Immunisierung“, „Überreizung“, „Überwältigtsein“), Lerngeschichte
 - Dauer und Häufigkeit von Stressreizen („Wiederauftreten“)
 - konstitutionelle „Stressempfindlichkeit“
 - Aktivierungszustand des Organismus (Tageszeit, Zyklus, Jahreszeit)
 - soziale Unterstützung und Bindung
- Wichtig ist, dass all diese Einflussgrößen in Wechselwirkung miteinander stehen.

Und es gibt „**durch die Person bestimmbare**“ Einfluss-Faktoren (hauptsächlich die Annahmen, Überzeugungen, Bewertungen der Person):

„**Kontrollüberzeugungen**“ (das sind Glaubenssätze zur Frage: „Wer/was steuert mein Leben?“):

internal: die Kontrolle liegt in mir

external: die Kontrolle liegt außerhalb von mir

(andere, mächtigere Menschen oder Schicksal bestimmen über mich)

„**Kausalattributionen**“ (das sind Zuschreibungen von angenehmen und unangenehmen Ereignissen, Antworten auf die Frage: „wer/ Was ist „schuld“, was ist die Ursache, dass (mir) das jetzt passiert ist?“):

Wo liegt die Ursache? Wer hat es verursacht?	internale Verursachung (ich) oder externale Verursachung (jemand/ etwas anderes) → <i>schwächend wirkt die Zuschreibung an „das Schicksal“</i>
stabil? Ist das immer so?	veränderliche oder bleibende Zuschreibung → <i>schwächend wirkt die Zuschreibung: „immer ich“</i>
spezifisch? Passiert das nur mir?	Gilt das für alle oder nur für mich? → <i>schwächend: „nur ich“</i>
beabsichtigt? Gegen mich?	Glück/ Pech oder jemand/ ich wollte das → <i>schwächend: „jemand wollte das so“</i>

„**Bewertungsprozesse**“ (appraisal-Schleifen) bestimmen ebenfalls das Stresserleben:

- primary appraisal (gefühlsmäßige Bedeutung der Situation - wie bedrohlich ist sie?)
- secondary appraisal (welche Möglichkeiten hab ich, wie werden sie wirken?)
- re-appraisal (die Situation wird neu bewertet nach der Bewältigung - gelungen oder nochmal anfangen?)

Gesundheitsfördernde Haltungen bei der Stressbewältigung

Ein und dasselbe Ereignis bedeutet nicht ein und dieselbe Belastung für verschiedene Betroffene. Ein und dieselbe Belastung wird von verschiedenen Menschen besser oder schlechter bewältigt. Manche Forschungen haben untersucht, was dazu führt, dass Menschen unter Stress krank werden. Andere haben untersucht, was dazu führt, dass manche Menschen unter Stress trotzdem gesund bleiben.

Es gibt den Begriff „**salutogene Kräfte**“. Gemeint sind gesundheitserzeugende oder gesundheitserhaltende Faktoren. (Wichtige ForscherInnen: Antonovsky, Frankl, Langer).

Folgende Haltungen oder innere „Orientierungen“ haben sich als gesundheitserhaltend erwiesen:

„Selbstwirksamkeit“:

„Ich kann was erreichen, ich kann was bewirken. Ich kann

- die Motivation
- die nötigen Kräfte
- und die nötigen Hilfsmittel aufbringen, um diese Situation zu meistern“.

„Internale Kontrollüberzeugung“:

„Ich kann steuern.“

„Ich kann etwas steuern“.

- behaviorale Kontrolle - ich kann ein Ereignis direkt beeinflussen (change it)
- kognitive Kontrolle - ich kann die Situation anders definieren (love it)
- entscheidungsbezogene Kontrolle - ich kann zwischen Alternativen wählen (leave it)

„hardiness“ = allgemeine Stressresistenz:

Sie hängt zusammen mit

- Selbstwertgefühl („ich will das beste“, „ich kann was“, usw.)
- Engagement („ich häng mich rein“, „ich mach keine halbe Sache“ usw.)
- Optimismus („bis jetzt ist es immer irgendwie gut ausgegangen“ usw.)
- Verantwortungsgefühl – („das hier durchstehen tu ich auch für andere“)

„sense of coherence“ (einen Sinnzusammenhang sehen)

- Verstehen der Situation
- der Situation einen Sinn geben
- dem Bewältigen einen Sinn geben (z.B. „ich lerne was dabei“)
- die Situation deuten können („durchblicken“)
- die Situation als Herausforderung annehmen