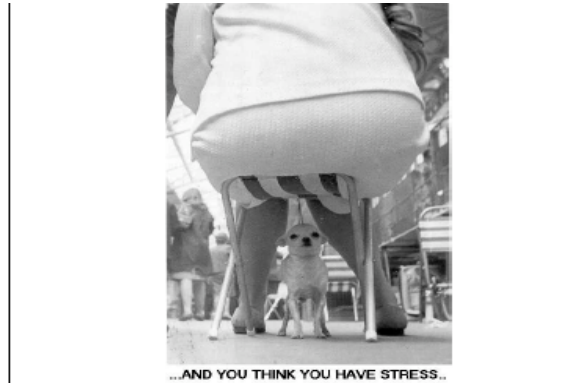


Zentrale Theorien zur Stressentstehung



Zentrale Theorien zur Stressentstehung

- I. Historischer Rückblick: Stresstheorien im Überblick von 1932-1978
- II. Klassen von Stresskonzeptionen
- III. Die kognitiv-transaktionale Stresstheorie von Lazarus
- IV. Die Theorie der Ressourcenerhaltung von Hobfoll
- V. Neue Wege in der Stressforschung: moderne Ansätze
- VI. Persönliches Fazit
- VII. Quellen

I. Historischer Rückblick: Stresstheorien im Überblick von 1932-1978

1. Cannons Stresstheorie (1932)

- Das Stammhirn reagiert reflexartig auf alles überraschend neue und gibt uns die Wahl zwischen zwei Alternativen: Fliehen oder Kämpfen
- Durch einen Stressor werden alle notwendigen Organe für eine defensive Aggression bzw. Flucht in Bereitschaft gesetzt -> dies erfolgt über die Ausschüttung von Adrenalin, Noradrenalin und über die Sympathikuswirkung

2. Hans Selyes Theorie (1936)

- Stresszustand= spezielles Syndrom, welches aus unspezifischen Veränderungen innerhalb eines biologischen Systems besteht
- **Allgemeines Anpassungssyndrom (AAS):**
Die Stressreaktion besteht aus drei Phasen ->
 1. Alarmreaktion (Körperliche Reaktion auf einen Stressor)
 2. Widerstandsphase (Halten des Körpers auf „Normalniveau durch erhöhten Widerstand)
 3. Erschöpfungsphase (Zusammenbruch der Abwehr)

3. Lacey's Fraktionierungstheorie (1967)

- **Intake- Reaktion** bei Umweltveränderungen -> Abnahme der Herzfrequenz
-> Niedriger systolischer Blutdruck
=> physiologischer Zustand erleichtert die Rezeption von Umweltreizen
- **Rejection** (zurückweisende Reaktion) bei Umweltveränderungen:
-> Anstieg der Herzfrequenz
-> Anstieg des systolischen Blutdrucks
=> Physiologische Reaktion dient der Abschottung von Umweltreizen

4. Lazarus Kognitives Modell (1974)



5. Levis Stressmodell (1975)

- **Nach Levi führen Stressoren:**
- Zu einer Veränderung der physikalischen Umwelt und der psychosozialen Situation
- Die physikalischen und psychosozialen Veränderungen + psychobiologische Programme determiniert über Disposition (genetische Faktoren) und Umwelteinflüsse führen zu einer Verwundbarkeit, Widerstand, Disposition

5. Levis Stressmodell (1975)

- Infolge kommt es zu Mechanismen in pathologischen Prozessen wie z.B. Streß
- Es kommt infolge zu Vorläufern von Krankheiten
- Es kommt zu einer manifesten Erkrankung mit verschlechterter Lebensqualität.

6. Stressmodell nach McGrath (1976)

- Grundlage und mitentscheidende Steuergröße im Stressgeschehen ist die subjektive Einschätzung der zu erwartenden Vor- und Nachteile
- **Grundschema des Stress-Zyklus ist folgendes:**
 - a) Situation
 - b) Wahrnehmung der Situation auf bedrohliche oder positive Komponenten. Folge ist die Antizipation der Konsequenzen, die subjektive Sichtweise der Situation.
 - c) Reaktionsauswahl
 - d) Ausführungsprozeß, Verhalten

6. Stressmodell nach McGrath (1976)

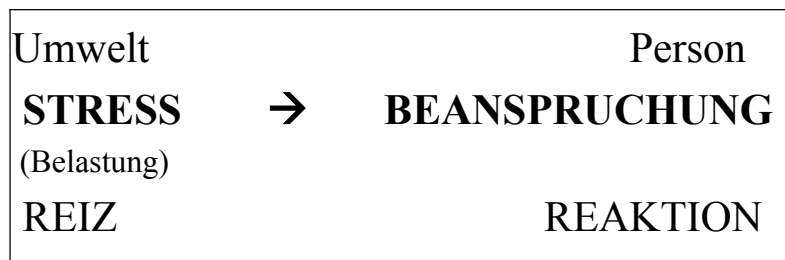
- **Erweiterung und Modifikation des Stresmodells:**
- 6 Stressoren: Aufgabe, Rolle, Handlungsrahmen, physikalische Umwelt, soziale Umwelt, Person.
- Bei falscher Stressorannahme kann es zu einem inadäquaten Einsatz von Bewältigungsstrategien kommen
- Es gibt nicht den Stressor und die Reaktion, sondern ein System von Interdependenzen, Reizkonfigurationen und erzielte Effekte.

„Misfit- Modell“ von Harrison (1978)

- **P-E-FIT-Modell:** Ein „Misfit“ zwischen „Environment“ (**E**) und „Person“ (**P**) wirkt als Stressor

II. Klassen von Stresskonzeptionen

1. Stress als Gesamtheit belastender Einwirkungen (Stressoren)- reizorientierte Modelle



=>Stress wird als Input verstanden

2. Stress als organismische Reaktion auf unspezifische Verursachungen-reaktionsorientierte Modelle

Umwelt	Person
UNSPEZ. EINWIRKUNG	STRESS
REIZ	REAKTION

=> Stress wird als Output verstanden

3. Stress als Prozess der Auseinandersetzung der Person mit Belastungen- das transaktionale Modell

- Dieser Position liegt eine Wechselwirkung von Situation und Person zugrunde
- 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

III. Die kognitiv- transaktionale Stresstheorie von Lazarus



**„ Psychologischer Stress bezieht sich auf eine
Beziehung mit der Umwelt, die vom
Individuum im Hinblick auf sein Wohlergehen
bewertet wird, aber zugleich Anforderungen an
das Individuum stellt, die dessen
Bewältigungsmöglichkeiten beanspruchen oder
überfordern.“**

(Lazarus&Folkman, 1986)

Das Konzept der kognitiven Bewertung

- Basiert auf der Überzeugung, dass stressbezogene Prozesse von den Erwartungen abhängen, die eine Person im Hinblick auf den Ausgang einer spez. Konfrontation mit ihrer Umwelt manifestiert
- Der jeweilige Stressprozess wird mithin durch ein spez. Muster kognitiver Bewertungsvorgänge erzeugt und gesteuert
- Kognitive Bewertung kann **drei Formen** annehmen, die jeweils unterschiedliche Funktionen haben und auf verschiedenartigen Informationsquellen basieren

1. Primäre Bewertungen

Bedrohung, Verlust oder Herausforderung?

- Beziehen sich auf die Einschätzung der Situation (des potenziellen Stressors) als entweder
 - Irrelevant
 - Angenehm- Positiv
 - Stressbezogen
- Situationsbewertungen erfolgen vor dem Hintergrund persönlicher **Sollwerte**

Persönliche Sollwerte

- Im Laufe der Biographie geformte individuelle Ausprägungen menschlicher Grundbedürfnisse (z.B. Bedürfnis nach Liebe, Intimität und Zugehörigkeit/ Bedürfnis nach Selbstverwirklichung und Autonomie/ Bedürfnis nach Umweltkontrolle und Sicherheit)
- Sieht das Individuum seine Sollwerte durch bestimmte Situationen bedroht, konstatiert oder antizipiert es eine Soll-Ist-Diskrepanz, so liegt eine **stressbezogene primäre Bewertung** vor

Stressbezogene Kategorien primärer Bewertung

- **Schaden- Verlust:**
 - Bezieht sich auf die Wahrnehmung einer bereits eingetretenen Schädigung
 - Die Person sieht die Einhaltung individueller Sollwerte durch derartige Schadens und Verlustereignisse gefährdet und reagiert darauf mit Gefühlen von Ärger und Wut oder von Trauer, Hilflosigkeit und Verzweiflung

Stressbezogene Kategorien primärer Bewertung

- **Bedrohung:**
 - Bezieht sich auf eine Schädigung, die noch nicht eingetreten ist, sondern antizipiert wird
 - Die antizipierte Soll-Ist-Diskrepanz löst beim Individuum Angst aus

Stressbezogene Kategorien primärer Bewertung

- **Herausforderung:**
 - In der Bewertung wird nicht die tatsächliche oder potenzielle Schädigung bei einer Transaktion hervorgehoben, sondern die mit positiven Folgen verbundene Bewältigung der Anforderung bzw. deren Nutzen
 - Zumindest zeitweise durch ein eher positives emotionales Befinden gekennzeichnet

Stressbezogene Kategorien primärer Bewertung

- Um von Stress in psychologischer Bedeutung sprechen zu können, muss eine dieser Bewertungen in der aktuellen Person-Umwelt-Transaktion vorliegen
- Es wird nicht ausgeschlossen, dass mehr als eine dieser Kategorien gleichzeitig auftritt, zumindest wird eine dieser Kognitionen dominant sein

2. Sekundäre Bewertungen

Kann ich?

- Sekundäre Bewertung bezieht sich auf die Einschätzung eigener Bewältigungsfähigkeiten und Möglichkeiten
- Der wesentliche Unterschied zwischen primärer und sekundärer Bewertung liegt in dem **was** bewertet wird

2. Sekundäre Bewertungen

Kann ich?

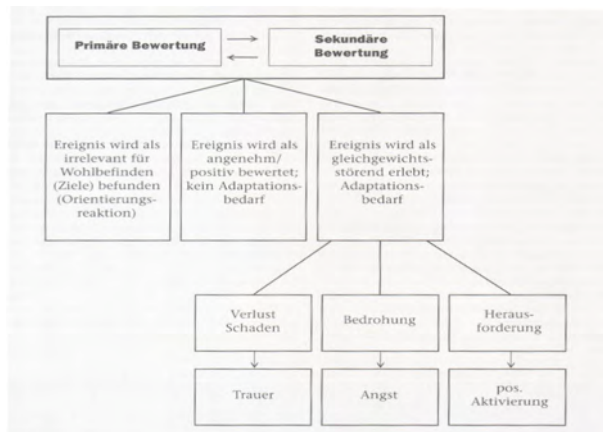
- Der begriff „sekundär“ meint nicht, dass sie notwendigerweise der primären Bewertung folgt oder weniger wichtig ist.
- Die beiden Bewertungsprozesse können sich zeitlich überlappen und wechselseitig beeinflussen

2. Sekundäre Bewertungen

Kann ich?

Eine stressbezogene, sekundäre Bewertung liegt dann vor, wenn die Person ihre Möglichkeiten als nicht ausreichend für eine Bewältigung der jeweiligen Anforderungen einschätzt.

Primäre und Sekundäre Bewertungen



3. Neubewertungen

- Bewirken eine Änderung der ursprünglichen primären und sekundären Bewertungen aufgrund von:
 - Neuen Hinweisen aus der Umgebung
 - Rückmeldungen hinsichtlich der eigenen Reaktionen und deren Konsequenzen
 - Neuen Überlegungen

Der Zyklus von

- Primärbewertung**
- Sekundärbewertung**
- Neubewertung**

wird solange durchlaufen, bis die Situation Situation als nicht mehr bedrohlich eingeschätzt wird.

Bewältigungsstrategien (Coping) nach Lazarus&Folkman (1984)

Definition:

Prozess der Handhabung jener externen oder internen Anforderungen, die vom Individuum als die eigenen Ressourcen beanspruchend oder übersteigend bewertet werden.

Die 5 Hauptaufgaben des Coping nach Lazarus und Cohen (1979)

1. Den Einfluss schädigender Umweltbedingungen reduzieren und die Aussicht auf Erholung verbessern
2. Negative Ereignisse oder Umstände tolerieren bzw. den Organismus an sie anpassen
3. Ein positives Selbstbild aufrechterhalten
4. Das emotionale Gleichgewicht sichern
5. Befriedigende Beziehungen mit anderen Personen fortsetzen

Bewältigungsstrategien lassen sich zwei Funktionen zuordnen:

- **Problembezogenes (instrumentelles) Coping:**
 - Die Person befasst sich direkt mit den Bedingungen, von denen eine Schädigung, Bedrohung oder Herausforderung ausgeht
- **Emotionsbezogenes (palliatives) Coping:**
 - Das Verhalten zielt auf die Linderung der Belastungssymptome

4 Bewältigungsarten innerhalb jeder Funktion

- Informationssuche
- Direktes handeln
- Unterlassen von Handlungen
- Intrapsychisches Bewältigen

Situative Merkmale die den Ablauf eines Stressprozesses beeinflussen

- **Formale Parameter**
- **Inhaltliche Parameter**

Formale Parameter

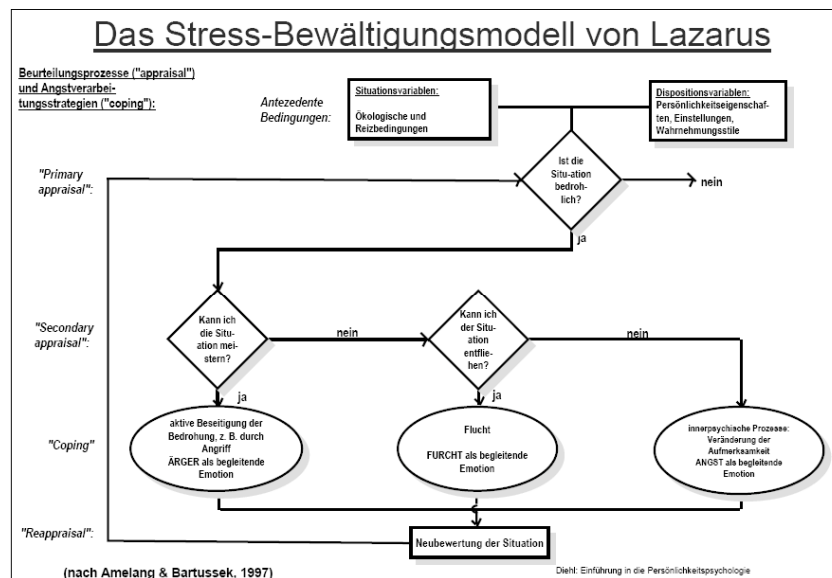
- Grad der verhaltensmäßigen Beeinflussbarkeit (bzw. Kontrollierbarkeit) eines Stressors
- Unterschiedlicher Grad von Information über die Situation -> hier lassen sich **verschiedene Dimensionen** unterscheiden:
 - **Generelle Vorhersagbarkeit:** bezieht sich auf die Kenntnis darüber, ob das belastende Ereignis überhaupt eintritt
 - **Zeitliche Vorhersagbarkeit:** basiert auf Information über den Zeitpunkt des Eintretens des Ereignisses
 - **Inhaltliche Vorhersagbarkeit:** umfasst
 - Informationen über die Art der aversiven Konfrontation
 - Informationen über mögliche Konsequenzen dieses Ereignisses

Formale Parameter

- Zeitliche Nähe: steht das Ereignis unmittelbar bevor oder liegt es in ferner Zukunft?
- Dauer:
 - Akute, zeitlich begrenzte Stressoren
 - Stressorsequenzen
 - Chronische, intermittierend auftretende Stressoren
 - Chronische Stressoren

Inhaltliche Parameter

- Beschreiben den ökologische Bereich aus dem die aversive Situation stammt
- Unterscheidung in:
 - Physische Stressoren
 - Selbstwertrelevante Stressoren
 - Soziale Stressoren



IV. Die Theorie der Ressourcenerhaltung von Hobfoll (1988,1989)

Die Theorie der Ressourcenerhaltung von Hobfoll (1988,1989)

- Moderne Alternative zu der Theorie von Lazarus
- Stellt nicht die Einschätzungen sondern die Stressbewältigung und die Beweggründe dafür in den Mittelpunkt
- Es geht Hobfoll primär um Motivation und Coping

Die Theorie der Ressourcenerhaltung von Hobfoll (1988,1989)

- Hobfoll nimmt an, dass Menschen nach dem streben, was sie wertschätzen, es erhalten und Verluste vermeiden wollen.
- **Das Vermeiden von Verlusten gilt als stärkeres Motiv als das Streben nach Gewinnen**
- Stress tritt dann auf, wenn Ressourcen bedroht werden, verloren gegangen sind oder fehlinvestiert wurden.

Ressourcen

- Können sein:
 - Gegenstände
 - Bedingungen
 - Persönlichkeitsmerkmale
 - Energien, die als wertvoll und nützlich erscheinen.

Ressourcen

- Gegenstände: materielle Ressourcen
 - z.B. Nahrungsmittel, Kleidung, Wertsachen, Autos und andere Objekte solcher Art
- Bedingungen: nichtmaterielle Ressourcen
 - Z.B. Ehe, Beamtenstatus, Staatsbürgerschaft, berufliche Fortschritte
- Persönlichkeitsmerkmale: stabile Fähigkeiten, Fertigkeiten, persönliche Überzeugungen
 - Z.B. Intelligenz, Geschick, Optimismus, aber auch Gefühle wie Erfahrung von Liebe, oder Zuneigung und Wertschätzung durch andere

Ressourcen

- Energien: nicht von sich aus wertvolle Ressourcen, sondern weil sie Zugang zu anderen Ressourcen vermitteln. Sie sind konvertierbar in Gegenstände, Bedingungen oder andere Energien, die man gerade in bestimmten Stresssituationen benötigt.
 - Z.B. Geld, Zeit, Wissen

Stress

- Stress tritt nach Hobfolls Ansicht in erster Linie dann auf, wenn eine der Ressourcen verloren geht.
- Er sieht nicht Herausforderung, Bedrohung oder Schädigung, sondern das Erleben von Verlust als zentrale Eigenschaft von Stress.

4 Ableitungen aus seinen grundlegenden Annahmen

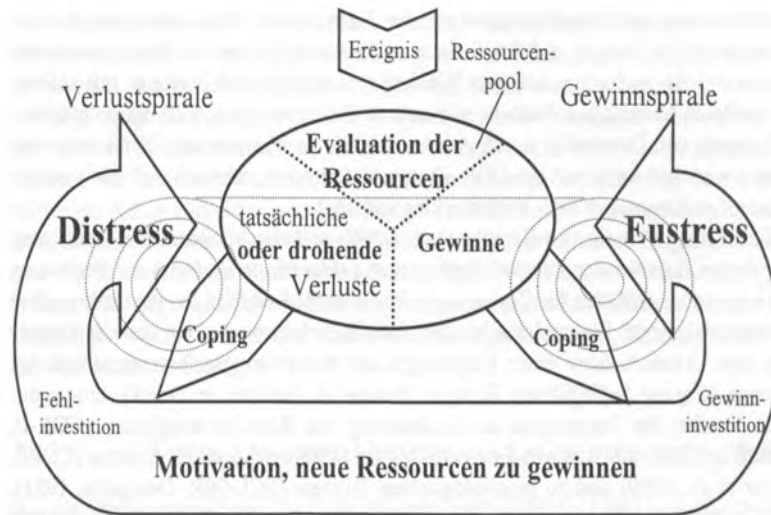
1. Ressourcen sind nicht zufällig verteilt.
Menschen spielen eine aktive Rolle darin, über welche Ressourcen sie verfügen und wie geschickt sie diese zum Einsatz bringen.
 2. Menschen setzen Ressourcen dazu ein, andere Ressourcen zu erhalten.
- => Wer also über viele und gute Ressourcen verfügt, ist gegenüber den Schicksalsschlägen des Lebens nicht nur besser gewappnet, sondern kann auch immer mehr investieren, um immer mehr zu gewinnen

4 Ableitungen aus seinen grundlegenden Annahmen

3. Coping verursacht Kosten, da Ressourcen zur Sicherung anderer Ressourcen gebraucht werden.
4. Gewinn und Verlust von Ressourcen erzeugen positive und negative Spiralen.

Die Theorie der Ressourcenerhaltung von Hobfoll (1988,1989)

- Hobfoll postuliert eine Wechselwirkung von Ressourcen, Bedürfnissen, Belastungen, Werten, Zeit und Wahrnehmungen
- Daraus ergibt sich dann eine mehr oder weniger gelungene Passung zwischen den Umweltanforderungen und den individuellen Reaktionen.
- Wie man mit Stress umgeht hängt demnach von dem Grad dieser Passung innerhalb eines bestimmten ökologischen Kontextes ab.



V. Neue Wege in der Stressforschung- moderne Ansätze

Ein neuer Weg in der Stressdiagnostik: der Neuropattern- Ansatz von Hellhammer&Hellhammer (2004)



Kritik an der Traditionellen Stressdiagnostik

- Immer weniger Übereinstimmung in Laboruntersuchungen am Menschen zw. Psychischen und physiologischen Stressreaktionen
- Es muss daher angenommen werden, dass die Annahme, Stresssymptome stets als Folge von Erleben und Verhalten zu sehen grundsätzlich falsch ist.



Kritik an der Traditionellen Stressdiagnostik

- Grund für die Dissoziation der physiologischen und psychischen Stressreaktion: die zentralnervöse Verarbeitung verläuft in unterschiedlichen Hirnarealen
- Ein häufiger Fehler der traditionellen Stressdiagnostik ist die Annahme, dass die Stressreaktion nur von „oben nach unten“ verläuft (Vom ZNS zum Körper)



Das Dogma der modernen Stressforschung: Komplexität und Heterogenität

- Die klinische Diagnostik zeigt, dass bei jedem Patienten eine äußerst spezifische Konstellation genetischer, psychischer und organischer Krankheitsdeterminanten vorliegt.
- Aufgrund der enormen Komplexität der Interaktion aller betroffenen Faktoren treten zahlreiche individuell unterschiedliche Konstellationen auf, welche die große Heterogenität des Patientenguts erklären.

Neuropattern

- Neuropattern sind neurobiologische Schnittstellen, über welche die Kommunikation zwischen Zentralen Nerven System und Körperorganen bei Stress abläuft.



Messung von Neuropattern

- Es geht ausschließlich um die Frage, wie sich Veränderungen den Schnittstellen als psychologische und biologische Merkmale, sowie psychische und körperliche Symptome darstellen.
- Auf bisherigem Kenntnisstand kann man 24 spezifische (neuro)physiologische Veränderungen beschreiben, welche grundsätzlich in Folge von Stress auftreten können.

Messung von Neuropattern

- Jede dieser Veränderungen ist darstellbar als spezifisches Muster (Neuropattern) psychologischer, biologischer und symptomatologischer Variablen.
- Erhebung der Variablen durch das dafür entwickelte **Stress Diagnostic Kit (SDK)**, bestehend aus:
 - Einem Arztfragebogen (Krankheitsgeschichte, Ergebnisse der ärztlichen Untersuchung)
 - Einem Cortisoltagesprofil
 - Zwei Patientenfragebögen zur Erfassung von allgemeinen Symptomen, reaktiven Symptomen, chronischem Stress und Depression.

Messung von Neuropattern

- Für jedes dieser individuellen Symptommuster sind bei Neuropattern die Variablen von vorneherein nach Muss-, Soll- und Kann-Kriterien definiert.
- Sind die Muss- und Soll- Kriterien erfüllt, so hat sich der Patient für das entsprechende Neuropattern qualifiziert
- Über den kumulierten Wert der Kann- Kriterien ergibt sich die individuelle Ausprägung dieses Patterns.

Ausblick

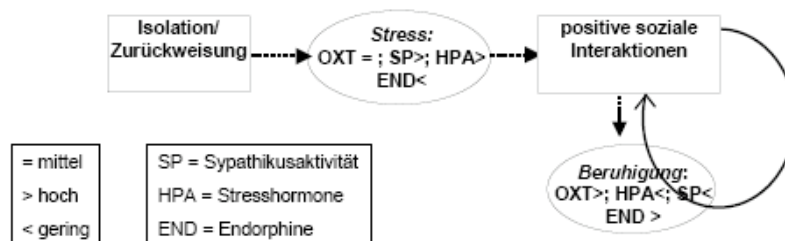
- In der Praxis hat sich dieses Diagnosesystem bisher bei zahlreichen Störungen und Erkrankungen bewährt und gezeigt, dass es ein umfassendes und hilfreiches diagnostisches Instrument ist.
- Neuropattern ist ein erster Schritt zu einer psychobiologisch fundierten, kausal orientierten Diagnostik, da eine Integration von neurobiologischen und psychologischen Erkenntnissen in den nächsten Jahren zwangsläufig erfolgen wird.

Die Rolle des „Bindungshormons“ Oxytocin bei der Stressbewältigung



Die Rolle des „Bindungshormons“ Oxytocin bei der Stressbewältigung

- Es regt zu sozialer Interaktion an.
- Es reduziert Stress.



Eine Studie von Shelley Taylor (University of California, Los Angeles)

- Oxytocin könnte von Bedeutung sein für eine geschlechtsspezifische Bewältigung von Stresssituationen

Eine Studie von Shelley Taylor (University of California, Los Angeles)

- **Männer:**
 - Kämpfen unter Stress aktiv gegen den Stressor an oder befreien sich durch Flucht aus der unangenehmen Lage
 - Produzieren unter Stress vermehrt Oxytocin, die Wirkung wird jedoch durch die männlichen Geschlechtshormone (vorwiegend Testosteron) wieder aufgehoben
- **Frauen:**
 - Reagieren unter Oxytocineinfluss indem sie auf Gespräche und gegenseitige Hilfe setzen
 - Verarbeiten Stress indem sie sich vermehrt ihren Kindern zuneigen und Kontakte in ihrem sozialen Umfeld suchen

Eine Studie der Universität Zürich über die Bedeutung partnerschaftl. Interaktion als protektiven Faktor für die akute psychosoziale Stressreaktivität

- 75 Frauen in fester Partnerschaft zwischen 20 und 35 Jahren wurden mit einem akuten psychosozialen Belastungstest konfrontiert, welcher aus einem simulierten Vorstellungsgespräch mit Kopfrechenaufgabe vor einem Gremium besteht
- Einteilung in drei Gruppen:
 1. Soziale Unterstützung vom Partner
 2. Eine standardisierte Schulter-Nacken-Massage vom Partner vor der Stresssituation
 3. Keine Unterstützung (Kontrollgruppe)

Ergebnisse

- Soziale Unterstützung durch den Partner führte im Vergleich zur Gruppe der Frauen ohne Unterstützung **nicht** zu einer Reduktion der endokrinen Stressantwort.
- Die Schulter-Nacken-Massage durch den Partner vor der Stresskonfrontation bewirkte eine deutlich verringerte Cortisol-Stressreaktion im Vergleich zu den anderen Gruppen

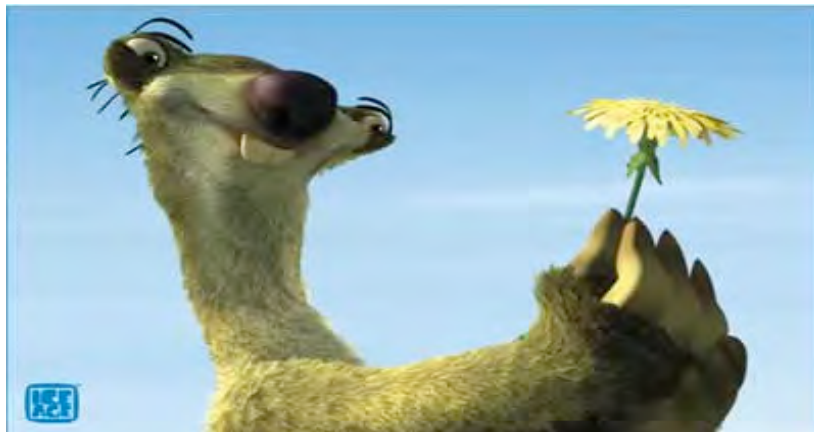
VI. Persönliches Fazit



VII.Quellen

- www.psy.de/unituebingen/perspsy/perspsy_tino.htm
- www.arbeitsblätter.stangl-taller.at/EMOTION/Stresstheorien.sht
- Schwarzer, Ralf: Stress, Angst und Handlungsregulation, 4. Auflage
- Schwarzer, Ralf: Psychologie des Gesundheitsverhaltens (1996)
- Schwarzer, Ralf: Gesundheitspsychologie (1997)
- Richter, Peter und Hacker, Winfried: Belastung und Beanspruchung (1998)
- Stubbe, H. und Follmann, W. (Hrsg.): Interventionen in der angewandten Psychologie
- Kaluza: Stressbewältigung (2004)

WIR DANKEN FÜR EURE
AUFMERKSAMKEIT!



Manuela Brand und Felix Mezger