

Diagnostik von Stress und Stressbewältigung

Carl-Walter Kohlmann
Heike Eschenbeck
Matthias Jerusalem
Arnold Lohaus

Kompendien
Psychologische
Diagnostik

 **hogrefe**

Diagnostik von Stress und Stressbewältigung

Kompendien Psychologische Diagnostik Band 20

Diagnostik von Stress und Stressbewältigung

Prof. Dr. Carl-Walter Kohlmann, Prof. Dr. Heike Eschenbeck,
Prof. Dr. Matthias Jerusalem und Prof. Dr. Arnold Lohaus

Begründer der Reihe:

Prof. Dr. Franz Petermann, Prof. Dr. Heinz Holling

**Carl-Walter Kohlmann
Heike Eschenbeck
Matthias Jerusalem
Arnold Lohaus**

Diagnostik von Stress und Stressbewältigung



Prof. Dr. Carl-Walter Kohlmann, geb. 1958. Studium der Psychologie an der Johannes Gutenberg-Universität Mainz. 1989 Promotion. 1996 Habilitation. Seit 1998 Professor für Pädagogische Psychologie und Gesundheitspsychologie an der Pädagogischen Hochschule Schwäbisch Gmünd. Forschungsschwerpunkte: Emotionen, Stress und Stressbewältigung sowie gesundheitsbezogenes Verhalten von Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen.

Prof. Dr. Heike Eschenbeck, geb. 1974. Studium der Psychologie an der Johannes Gutenberg-Universität Mainz. 2003 Promotion. 2010 Habilitation. 2011–2014 Professorin für Pädagogische Psychologie an der Pädagogischen Hochschule Weingarten. Seit 2014 Professorin für Pädagogische Psychologie an der Pädagogischen Hochschule Schwäbisch Gmünd, Abteilung Pädagogische Psychologie und Gesundheitspsychologie. Forschungsschwerpunkte: Befinden, Stressbewältigung und Gesundheitsverhalten von Kindern und Jugendlichen.

Prof. Dr. Matthias Jerusalem, geb. 1952. Studium der Psychologie in Aachen. 1983 Promotion. 1989 Habilitation. Seit 1992 Professor für Pädagogische Psychologie und Gesundheitspsychologie an der Humboldt-Universität zu Berlin. Forschungsschwerpunkte: Ressourcen, Stress, Motivation und Selbstwirksamkeitsförderung.

Prof. Dr. Arnold Lohaus, geb. 1954. Studium der Psychologie in Münster. 1982 Promotion. 1987 Habilitation. 1996–2006 Professor für Entwicklungspsychologie an der Universität Marburg. Seit 2006 Professor für Entwicklungspsychologie und Entwicklungspsychopathologie an der Universität Bielefeld. Forschungsschwerpunkte: Entwicklungspsychologische Themen sowie Fragen der Gesundheitsförderung und Krankheitsprävention im Kindes- und Jugendalter.

Wichtiger Hinweis: Der Verlag hat gemeinsam mit den Autoren bzw. den Herausgebern große Mühe darauf verwandt, dass alle in diesem Buch enthaltenen Informationen (Programme, Verfahren, Mengen, Dosierungen, Applikationen, Internetlinks etc.) entsprechend dem Wissensstand bei Fertigstellung des Werkes abgedruckt oder in digitaler Form wiedergegeben wurden. Trotz sorgfältiger Manuskriptherstellung und Korrektur des Satzes und der digitalen Produkte können Fehler nicht ganz ausgeschlossen werden. Autoren bzw. Herausgeber und Verlag übernehmen infolgedessen keine Verantwortung und keine daraus folgende oder sonstige Haftung, die auf irgendeine Art aus der Benutzung der in dem Werk enthaltenen Informationen oder Teilen davon entsteht. Geschützte Warennamen (Warenzeichen) werden nicht besonders kenntlich gemacht. Aus dem Fehlen eines solchen Hinweises kann also nicht geschlossen werden, dass es sich um einen freien Warennamen handelt.

Copyright-Hinweis:

Das E-Book einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig und strafbar.

Der Nutzer verpflichtet sich, die Urheberrechte anzuerkennen und einzuhalten.

Hogrefe Verlag GmbH & Co. KG
Merkelstraße 3
37085 Göttingen
Deutschland
Tel. +49 551 999 50 0
Fax +49 551 999 50 111
info@hogrefe.de
www.hogrefe.de

Satz: Mediengestaltung Meike Cichos, Göttingen
Format: PDF

1. Auflage 2021

© 2021 Hogrefe Verlag GmbH & Co. KG, Göttingen

(E-Book-ISBN [PDF] 978-3-8409-2010-3; E-Book-ISBN [EPUB] 978-3-8444-2010-4)

ISBN 978-3-8017-2010-0

<https://doi.org/10.1026/02010-000>

Nutzungsbedingungen:

Der Erwerber erhält ein einfaches und nicht übertragbares Nutzungsrecht, das ihn zum privaten Gebrauch des E-Books und all der dazugehörigen Dateien berechtigt.

Der Inhalt dieses E-Books darf von dem Kunden vorbehaltlich abweichender zwingender gesetzlicher Regeln weder inhaltlich noch redaktionell verändert werden. Insbesondere darf er Urheberrechtsvermerke, Markenzeichen, digitale Wasserzeichen und andere Rechtsvorbehalte im abgerufenen Inhalt nicht entfernen.

Der Nutzer ist nicht berechtigt, das E-Book – auch nicht auszugsweise – anderen Personen zugänglich zu machen, insbesondere es weiterzuleiten, zu verleihen oder zu vermieten.

Das entgeltliche oder unentgeltliche Einstellen des E-Books ins Internet oder in andere Netzwerke, der Weiterverkauf und/oder jede Art der Nutzung zu kommerziellen Zwecken sind nicht zulässig.

Das Anfertigen von Vervielfältigungen, das Ausdrucken oder Speichern auf anderen Wiedergabegeräten ist nur für den persönlichen Gebrauch gestattet. Dritten darf dadurch kein Zugang ermöglicht werden.

Die Übernahme des gesamten E-Books in eine eigene Print- und/oder Online-Publikation ist nicht gestattet. Die Inhalte des E-Books dürfen nur zu privaten Zwecken und nur auszugsweise kopiert werden.

Diese Bestimmungen gelten gegebenenfalls auch für zum E-Book gehörende Audiodateien.

Anmerkung:

Sofern der Printausgabe eine CD-ROM beigelegt ist, sind die Materialien/Arbeitsblätter, die sich darauf befinden, bereits Bestandteil dieses E-Books.

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	9
1 Konzeptionen von Stress und Stressbewältigung	11
1.1 Stressbegriff im Alltag und in der Psychologie	11
1.2 Reaktionsbezogene Stresskonzeptionen	12
1.3 Situationsbezogene Stresskonzeptionen	13
1.4 Relationale Stresskonzeption und Stressbewältigung	15
1.5 Stressrelevante Persönlichkeitsmerkmale und Ressourcen	17
2 Diagnostik von Stress und Stressbewältigung	20
2.1 Herausforderungen bei der Diagnostik von Stress und Stressbewältigung	20
2.2 Klassifikation von Stressoren	21
2.3 Klassifikation von Stressreaktionen	21
2.4 Klassifikation von Stressbewältigung	23
2.5 Burnout	27
3 Verfahren zur Erfassung von Stressoren	28
3.1 Einleitung	28
3.2 Stressoren im Kindes- und Jugendalter	28
3.2.1 Verfahren zur Befragung von Kindern und Jugendlichen	29
3.2.2 Verfahren für Erwachsene zu Erfahrungen im Kindes- und Jugendalter	30
3.3 Stressoren bei Erwachsenen	31
3.3.1 Lebensereignisse	31
3.3.2 Alltagsstressoren	34
3.3.3 Berufliche Stressoren	36
3.4 Zusammenfassung und Fazit	39
4 Verfahren zur Erfassung von Stressreaktionen	41
4.1 Stressreaktionen im Kindes- und Jugendalter	42
4.1.1 Einleitung	42
4.1.2 Symptomlisten mit explizitem Bezug zum Stresserleben	42
4.1.3 Symptomlisten mit implizitem Bezug zum Stresserleben	44

6 Inhaltsverzeichnis

4.1.4	Zusammenfassung	49
4.1.5	Probleme bei der Erhebung von Stressreaktionen über Selbst- und Fremdauskünfte und Implikationen	49
4.2	Stressreaktionen von Erwachsenen	55
4.2.1	Einleitung	55
4.2.2	Screeningverfahren zum Stresserleben	55
4.2.3	Befindlichkeitsskalen	56
4.2.4	Ambulantes Assessment	57
4.2.5	Mehrdimensionale Fragebögen zur Erfassung von Stresserleben	58
4.2.6	Stresserleben am Arbeitsplatz	60
4.2.7	Psychobiologische und experimentelle Stressdiagnostik	62
4.2.8	Zusammenfassung und Fazit	63
5	Verfahren zur Erfassung von Stressbewältigung	65
5.1	Überblick über Stressbewältigungsstrategien	65
5.2	Stressbewältigung im Kindes- und Jugendalter	66
5.3	Stressbewältigung bei Erwachsenen	79
5.3.1	Bewältigungsstrategien	79
5.3.2	Aktuelle Bewältigung	87
5.3.3	Krankheitsbewältigung	89
5.3.4	Stressbewältigung am Arbeitsplatz	89
5.4	Zusammenfassung und Fazit	90
6	Verfahren zur Erfassung von Ressourcen und Schutzfaktoren ..	92
6.1	Einleitung	92
6.2	Persönliche Ressourcen	93
6.2.1	Selbstwert	93
6.2.2	Dispositionaler Optimismus	94
6.2.3	Selbstwirksamkeit	96
6.2.4	Kohärenzsinn	97
6.3	Soziale Unterstützung als Ressource	98
6.4	Ressourcen-Inventare	101
6.5	Zusammenfassung und Fazit	102
7	Diagnostik von Stress und Stressbewältigung in der Praxis	106
7.1	Fallbeispiel aus einem schulpсихologischen Kontext	106
7.2	Adaptation und Übersetzung von Testverfahren am Beispiel des Fragebogens zur Erhebung von Stress und Stressbewältigung im Kindes- und Jugendalter (SSKJ 3–8 R)	109
7.3	Ambulantes Assessment im Feuerwehralltag	112

7.4	Ressourcenförderung in der Schule	115
7.5	Schlussbemerkung	119
Literatur	120
Anhang	139

Vorwort

Die Darstellung von Verfahren zur psychologischen Stressdiagnostik widmet sich in dem vorliegenden Band der Reihe „Kompendien Psychologische Diagnostik“ sowohl den Stressoren und Stressreaktionen als auch der Stressbewältigung und den Ressourcen bzw. Schutzfaktoren für Stresserleben und -bewältigung. Den Schwerpunkt der Verfahren bilden Selbst- und Fremdbenachrichte über Fragebögen und Interviews. Psychobiologische und experimentelle Stressdiagnostik sowie Ambulantes Assessment werden ansatzweise skizziert.

Nach einer Einführung in die verschiedenen Konzeptionen von Stress und Stressbewältigung und die Anforderungen an die Diagnostik und Klassifikation werden in jeweils eigenständigen Kapiteln Verfahren zur Diagnostik von Stressoren, Stressreaktionen, Stressbewältigung und Ressourcen vorgestellt. Innerhalb dieser Kapitel werden die diagnostischen Erhebungsmethoden zunächst für Kinder und Jugendliche und anschließend für Erwachsene beschrieben. Auch wenn aufgrund der Vielzahl der Verfahren die Darstellung primär bereichsübergreifende Ansätze beinhaltet, so werden doch auch Erhebungsinstrumente für spezielle Problemfelder (z. B. Berufsleben, Krankheit) berücksichtigt. Nicht eingegangen wird auf die Diagnostik im Kontext von traumatischen Erfahrungen, weil hierzu ein separater Band in der Reihe „Kompendien Psychologische Diagnostik“ geplant ist. Den Abschluss bilden Beispiele zur Anwendung der psychologischen Stressdiagnostik in verschiedenen Handlungsfeldern.

Unserem Kollegen Franz Petermann verdanken wir die Einladung zum Verfassen eines Bandes über Stressdiagnostik in dieser Reihe. Dem Hogrefe Verlag, vor allem Frau Tanja Ulbricht und Frau Susanne Weidinger, danken wir für die Unterstützung bei der Fertigstellung unseres Buchs.

Schwäbisch Gmünd,
Berlin und Bielefeld,
im September 2020

*Carl-Walter Kohlmann,
Heike Eschenbeck,
Matthias Jerusalem und
Arnold Lohaus*

1 Konzeptionen von Stress und Stressbewältigung

1.1 Stressbegriff im Alltag und in der Psychologie

Eltern, Kinder und Jugendliche, Studierende sowie Beschäftigte beschreiben sich als gestresst. Viele Menschen sehen in Hetze und Zeitdruck im Alltag und hohen Ansprüchen von anderen und an sich selbst Auslöser von Stress. Das Stresssymptom Erschöpfung wird nicht selten als Folge erlebt (für einen Überblick siehe Kohlmann & Eschenbeck, 2018a).

Sloterdijk (2011) geht in seiner Berliner Rede zu „Stress und Freiheit“ sogar davon aus, dass Stress die Gesellschaft im Sinne einer Sorgengemeinschaft zusammenhält:

Nach meiner Auffassung sind die politischen Großkörper, die wir Gesellschaften nennen, in erster Linie als stress-integrierte Kraftfelder zu begreifen, genauer als selbst-stressierende, permanent nach vorne stürzende Sorgen-Systeme. Diese haben Bestand nur in dem Maß, wie es ihnen gelingt, durch den Wechsel der Tages- und Jahresthemen hindurch ihren spezifischen Unruhe-Tonus zu halten. Aus dieser Sicht ist eine Nation ein Kollektiv, dem es gelingt, gemeinsam Unruhe zu bewahren. In ihm muß ein stetiger, mehr oder weniger intensiver Stress-Themenfluß für die Synchronisierung der Bewußtseins sorgen, um die jeweilige Bevölkerung in einer sich von Tag zu Tag regenerierenden Sorgen- und Erregungsgemeinschaft zu integrieren. (Sloterdijk, 2011, S. 12)

Große Bedeutung besitzen die Themen Stress und Stressbewältigung in der Klinischen Psychologie (Heinrichs, Stächele & Domes, 2015), der Gesundheitspsychologie und Gesundheitsförderung (Knoll, Scholz & Rieckmann, 2017; Kohlmann, Salewski & Wirtz, 2018) oder auch in der Sportpsychologie (Fuchs & Gerber, 2018). Programme zur Stressbewältigung und Prävention von Stress für Kinder und Jugendliche (z.B. Beyer & Lohaus, 2018; Klein-Heßling & Lohaus, 2021) und Erwachsene (z.B. Kaluza, 2018) richten sich primär an Kleingruppen und können z.B. in Schulen, Beratungsstellen, psychotherapeutischen Praxen oder im Kontext der Betrieblichen Gesundheitsförderung eingesetzt werden. Stressprävention ist darüber hinaus ein zentrales Handlungsfeld der gesetzlichen Krankenkassen im Bereich Prävention (GKV-Spitzenverband, 2018). Der Diagnostik von Stress und den individuel-

**Stressprävention
als wichtiges
Themenfeld der
Gesundheits-
förderung**

len Strategien des Umgangs mit Stress kommt dabei eine zentrale Rolle im Rahmen der Indikation und Evaluation von Maßnahmen zur Stressprävention und -bewältigung zu. Dabei ist jedoch die Komplexität des Stressphänomens zu berücksichtigen.

Stress-konzeptionen

Psychologisch lässt sich Stress umfassend als ein Muster spezifischer und unspezifischer psychischer, körperlicher und verhaltensbezogener *Reaktionen* eines Individuums auf interne oder externe *Reize* ansehen, die das Gleichgewicht stören, die Fähigkeiten zur *Bewältigung* beanspruchen oder überschreiten und Anpassungsleistungen verlangen (Contrada & Baum, 2011). Diese Begriffsbestimmung macht bereits deutlich, dass die wissenschaftliche Auseinandersetzung mit dem Phänomen Stress durch eine differenzierte Analyse gekennzeichnet ist, in der zwischen drei zentralen Stressauffassungen unterschieden wird.

- In *reaktionsbezogenen Konzeptionen* steht die Analyse stressbezogener Reaktionen im Zentrum.
- In *situationsbezogenen Konzeptionen* wird die Rolle von Umweltbedingungen als Stressoren (d. h. als Stressauslöser) analysiert.
- In *relationalen Konzeptionen* wird die Person-Umwelt-Beziehung in belastenden Auseinandersetzungen untersucht und die Rolle von Bewertungsprozessen und der Stressbewältigung thematisiert.

1.2 Reaktionsbezogene Stresskonzeptionen

In den reaktionsbezogenen Stressvorstellungen werden primär *physiologische Veränderungen* (u. a. bei Atmung, Herzrate, Blutdruck, Freisetzung von z. B. Cortisol, ACTH, Noradrenalin, Adrenalin, Glukose), die den Organismus insgesamt aktivieren (insb. Sympathikus-Nebennierenmark-Achse) und Energiereserven bereitstellen (insb. Hypothalamus-Hypophysen-Nebennierenrinden-Achse), betrachtet. Selye (1936, 1986) beschrieb mit dem „Allgemeinen Adaptationssyndrom“ die unspezifische Reaktion des Organismus auf unterschiedliche Anforderungen mit dem Ziel der Anpassung. Mit Alarmreaktion, Widerstandsphase und Erschöpfungsphase werden drei Phasen unterschieden. Ist das Individuum einem Stressor ausgesetzt, so ist die Widerstandskraft zunächst herabgesetzt. Auf diesen anfänglichen „Schock“ werden endokrine Prozesse angestoßen, die den Körper zur Bewältigung der Belastung befähigen sollen (sog. *Alarmreaktion*). Dauert der Stressor an, kommt es in der *Widerstandsphase* zu einer weiteren Aktivierung metabolischer und endokriner Prozesse. Der Organismus versucht, die Homöostase wiederherzustellen. Hält der Stressor an, folgt die Phase der *Erschöpfung*. Die Adaptation an die Stresssituation bricht zusammen, Schädigungen von Organsystemen können die Folge sein.

Hans Selye: Pionier der Stressforschung

Stress und Krankheit