

STRESSBEWÄLTIGUNGSSTRATEGIEN IM ZUSAMMENHANG MIT DER EXISTENZIELLEN VERANKERUNG

KAREL BALCAR, ALŽBĚTA PROTIVANSKÁ

Zur vorliegenden Studie

Mithilfe der vorliegenden Studie sollen Zusammenhangsmuster zwischen existenziellen Kompetenzen, persönlich angewendeten Stressbewältigungsstrategien und selbsteingeschätztem Gesundheitszustand empirisch untersucht werden.

Methoden

Stichprobe

Die Stichprobe umfasste 100 UniversitätsstudentInnen. Davon waren 43 männlich und 57 weiblich. Das durchschnittliche Alter betrug 20.5 (Spannweite: 19 – 24; SD: 1.2).

Instrumente

Existenz-Skala (ESK; Längle, Orgler, Kundi 2001):

Die Existenz-Skala umfasst 46 Items, welche sich zu vier Subskalen aufrechnen lassen. Die zwei Skalen Selbstdistanzierung und Selbsttranszendenz können dabei zum übergeordneten Faktor Personalität zusammengefasst werden und die Skalen Freiheit und Verantwortung zum Faktor Existenzialität. Diese beiden Faktoren ergeben ein Globalmaß, welches als das Ausmaß von innerer Freiheit interpretiert werden kann.

Stressverarbeitungsfragebogen (SVF 78; Janke, Erdmanová 2003):

Der SVF 78 dient zur Erfassung von Bewältigungs- bzw. Verarbeitungsmaßnahmen in belastenden Situationen. Er setzt sich aus 13 Subskalen zusammen, welche unterschiedliche Stressverarbeitungsstrategien erfassen. Die Skalen können jeweils zu den Faktoren Positiv-Strategien und Negativ-Strategien aufgerechnet werden.

Zdrap-5 (Balcar 2010):

Hierbei handelt es sich um eine Skala zur subjektiven Bewertung des Gesundheitszustandes. Dabei soll aus fünf unterschiedlichen Aussagen, die Abstufungen des Gesundheitszustandes darstellen, die jeweils für die Person am zutreffendste ausgewählt werden.

Ergebnisse

Zur statistischen Analyse wurden Korrelationsberechnungen verwendet. Dabei ergaben sich nachfolgende Ergebnisse.

Zwischen der Zdrap-5 Skala und den Skalen des ESK ergaben sich keine statistisch signifikanten Zusammenhänge.

Bei Betrachtung der Skalen des SVF 78 und des Zdrap-5 zeigte sich nur eine signifikante Korrelation. Diese bestand zwischen der Einschätzung des Gesundheitszustandes und der Stressbewältigungsstrategie des Herunterspielens und wies eine negative Richtung auf.

Die Analyse der Beziehungen zwischen den ESK Skalen und den Skalen des SVF 78 ergab 45 signifikante Korrelationen.

Diskussion

Gesundheit und existenzielle Kompetenzen

In der theoretischen Vorliteratur lassen sich zwei unterschiedliche Antworten auf die Frage finden, ob ein negativer Gesundheitszustand einer Person negative oder positive Auswirkungen auf die Zugänglichkeit der existenziellen Fähigkeiten der jeweiligen Person aufweist. Auf der einen Seite gibt es Evidenz für die Vermutung ein negativ eingeschätzter Gesundheitszustand würde den Zugang zu den existenziellen Fähigkeiten erschweren. Andererseits kann sich eine Person jedoch aufgrund des Ernstes ihrer Krankheit dazu aufgefordert fühlen, den Kontakt zu den existenziellen Fähigkeiten wieder herzustellen und diese zum Ausdruck zu bringen. Aufgrund dieser sich gegenseitig widersprechenden Befunde, sollten sich die Ergebnisse in der vorliegenden Stichprobe ausbalancieren und ein neutrales Verhältnis ergeben. Ein Blick auf die Ergebnisse bestätigt diese Vermutung. Der ESK-Gesamtscore weist nur eine geringe, kaum vorhandene, Korrelation mit der Zdrap-5 Skala auf.

Gesundheit und Stressbewältigungsstrategien

Welche Zusammenhänge ergeben sich bei Betrachtung des subjektiv eingeschätzten Gesundheitszustandes und der Stressbewältigungsstrategien? In der vorliegenden Studie interessierte es, zu analysieren, ob Personen mit unterschiedlich bewertetem Gesundheitszustand auch unterschiedliche Stressverarbeitungsstrategien verwenden. Umgekehrt interessierte auch, ob bestimmte Verarbeitungsstrategien zu einem besser oder schlechter eingeschätzten Gesundheitszustand führen. Die einzige signifikante Korrelation zwischen einem subjektiv eingeschätzten Gesundheitszustand und der Stressverarbeitungsstrategie des Herunterspielens erweist sich als bedeutsam für nachfolgende Schlussfolgerungen. Aufgrund der positiven Richtung der Korrelation lässt sich vermuten, dass Personen, die dazu neigen Stress herunterzuspielen möglicherweise auch ihren Gesundheitszustand besser beurteilen, als sich dieser tatsächlich darstellt.

Stressverarbeitungsstrategien und existenzielle Kompetenzen

Die zahlreichen statistisch signifikanten Korrelationen zwischen den Skalen des ESK und des SVF 78 weisen auf eine starke Verknüpfung der gemessenen Konstrukte hin. Besonders hervorzuheben ist hierbei die statistisch signifikant negative Korrelation zwischen dem Globalmaß des ESK und allen im SVF 78 als negativ eingeordneten

Stressverarbeitungsstrategien. Die negativen Stressbewältigungsstrategien beinhalten „Flucht“, „Gedankliche Weiterbeschäftigung“, „Resignation“ und „Selbstbeschuldigung“ und werden als stressverstärkende Bewältigungsstrategien betrachtet.

Weiters zeigt sich eine signifikant negative Korrelation zwischen dem Globalmaß und den Strategien „Vermeidung“, „Ersatzbefriedigung“ und „Schuldabwehr“. Obwohl die beiden letztgenannten als positive Strategien angesehen werden (Vermeidung wird neutral gesehen) haben sie aus existenzieller Sichtweise wenig mit einer konstruktiven Auseinandersetzung mit dem Selbst zu tun und sollen eher der kurzfristigen emotionalen Entlastung dienen. Daher überrascht dieses Ergebnis wenig. Betrachtet man nun die beiden ESK-Skalen „Personalität“ und „Existenzialität“ so zeigt sich eine signifikant positive Korrelation zwischen „Existenzialität“ und der Stressbewältigungsstrategie „Situationskontrolle“. Dies zeigt die Verbindung zwischen der Bestrebung, mit der Welt sinnvoll umzugehen und situationsangepasste Problemlösungen zu finden.

Geht man nun noch einen Schritt weiter und analysiert die Zusammenhänge zwischen den Subskalen des SVF 78 und den einzelnen Subskalen des ESK, so zeigt sich wiederum ein ähnliches Bild wie bereits beim Globalmaß ersichtlich.

Die Ergebnisse zusammenfassend lässt sich berichten: Personen, die eine gute existenzielle Verankerung aufweisen, neigen weniger dazu in Stresssituationen auf negative, den Stress potentiell verstärkende, Bewältigungsstrategien zurückzugreifen.

Auf der anderen Seite konnte keine Beziehung zwischen hoch ausgeprägten existenziellen Kompetenzen und positiven, den Stress reduzierenden, Verarbeitungsstrategien nachgewiesen werden. Jedoch zeigen sich sehr wohl positive Korrelationen, deren Höhe jedoch zu gering ist um statistische Signifikanz zu erreichen.

Literatur

- Balcar K (2010) Zdrap-5. Selbsteinschätzung der eigenen Gesundheitsstandes. [Posouzení vlastního zdravotního stavu.] Unveröffentlichte Selbstbewertungsskala. Praha
- Janke W, Erdmannová G (2002) Strategie zvládání stresu – SVF 78. Übersetzung J. Švancara. Praha: Testzentrum, 2003. Originalausgabe: Janke, W., Erdmann, G. SVF 78. Eine Kurzform des Stressverarbeitungsfragebogens SVF 120. Manual. Göttingen: Hogrefe
- Längle A, Orgler Ch, Kundi M (2001) ESK – Existenciální škála. Übersetzung K. Balcar. Praha: Testzentrum. Originalausgabe: Längle A, Orgler Ch, Kundi M (2000) ESK – Existenzskala. Göttingen, Beltz Test

Anschrift des Verfassers:

UNIV. DOZ. DR. KAREL BALCAR
Prager Hochschule für psychosoziale Studien
Hekrova 25
CZ-149 00 Praha 11
vyzkum@pvspss.cz

CORRIGENDA

Zum Beitrag von Walter Schiffer ist uns im letzten Heft leider ein Fehler unterlaufen, den wir hiermit richtig stellen möchten.

Es handelte sich bei dem Artikel „Ich schaffe das – mit Ruhe und Gelassenheit“ Abiturvorbereitung zum Thema ‚Prüfungsangst‘ um eine eigens für die Publikation in der EXISTENZANALYSE verfasste Arbeit und nicht um die Abschlussarbeit.

Diese behandelte das Thema „Wenn du es gelesen hast, so mach das Buch zu und stelle Betrachtungen darüber an.“ Fragemente bibliothérapeutischer Theorie im Spiegel der Logotherapie/Existenzanalyse. Leseanlässe im antiken Ägypten und Griechenland sowie eine Auslegung des Suizidversuchs in Goethes Faust (Beraterabschluss 2008).

ABSCHLUSSARBEITEN

Unter schweren Bedingungen

Eine phänomenologische Falldarstellung eines an Schizophrenie erkrankten Patienten im Maßnahmenvollzug

BIRGIT ADENBECK

In dieser Arbeit wird anhand einer Falldarstellung eines an Schizophrenie erkrankten Patienten im Maßnahmenvollzug die phänomenologisch-personale Vorgehensweise bis zu ihrem natürlichen Ende, nämlich dem ins Handeln Kommen und Entscheidungen Treffen, dargestellt. Als Gesamttext konzipiert, werden in einer verdichteten Beschreibung der relevanten Lebensumwelten des Patienten unter Einbeziehung der Gedanken und Gefühle der Therapeutin die umfassenden Aspekte des phänomenologischen Schauens - im Vorfeld, im Prozess und im Nachhinein - beleuchtet. Die Epochè in der Praxis wird anhand von Therapiesequenzen und der Reflexion darüber dargestellt.

Schlüsselwörter: Falldarstellung, Gesamttext, Lebensumwelten, phänomenologisches Schauen

Die phänomenologische Forschung

Zwei Fallstudien

EVA MARIA BERGER

Die Phänomenologie ist zum einen eine Methode, zum anderen und noch viel mehr aber eine Haltung der Offenheit, der Gelassenheit und des Respektes gegenüber dem, was sich zeigt. Sie fordert eine Hingabe an den Anschauungsgehalt, der eine demütige, weil lernbereite Aufmerksamkeit sowie eine Voraussetzungsllosigkeit, eine Rückstellung des Vorwissens und der eigenen, in Bewegung kommenden Innenwelt zugrunde liegt. Die Bedeutung der Phänomenologie in Geschichte und Gegenwart waren Gegenstand einer kurzen Betrachtung.

In der phänomenologischen Forschung, die der quali-