

Christel Salewski, Liesemarie Albers, Frieder Wolfsberger & Manja Vollmann

Gesundheitspsychologische Modelle zu Stress, Stressbewältigung und Prävention/Gesundheitsförderung

Fakultät für
Psychologie

Das Werk ist urheberrechtlich geschützt. Die dadurch begründeten Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung und des Nachdrucks, bleiben, auch bei nur auszugsweiser Verwertung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (Druck, Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung der FernUniversität reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden. Wir weisen darauf hin, dass die vorgenannten Verwertungsalternativen je nach Ausgestaltung der Nutzungsbedingungen bereits durch Einstellen in Cloud-Systeme verwirklicht sein können. Die FernUniversität bedient sich im Falle der Kenntnis von Urheberrechtsverletzungen sowohl zivil- als auch strafrechtlicher Instrumente, um ihre Rechte geltend zu machen.

Der Inhalt dieses Studienbriefs wird gedruckt auf Recyclingpapier (80 g/m², weiß), hergestellt aus 100 % Altpapier.

Inhaltsverzeichnis

Inhaltsverzeichnis	3
Abbildungsverzeichnis	8
Tabellenverzeichnis	9
1 Stresstheorien	11
1.1 Situationsbezogene Stresskonzeption	13
1.1.1 Kritische Lebensereignisse.....	13
1.1.2 Alltagsbelastungen.....	15
1.1.3 Verhältnis kritische Lebensereignisse – Alltagsbelastungen	15
1.1.4 Job Demand-Control-Modell.....	16
1.2 Transaktionale Stresskonzeption	16
1.3 Ressourcenbezogene Stresskonzeption	18
Fragen zu Kapitel 1.....	21
Empfehlungen zum Weiterlesen.....	21
Literaturverzeichnis.....	21
2 Stressbewältigung	23
2.1 Klassifikation von Bewältigungsstrategien	23
2.1.1 Funktionen von Bewältigungsstrategien	24
2.1.2 Kategorisierung von Bewältigungsstrategien	24
2.2 Stressbewältigung: situativ oder dispositional?	26
2.3 Was ist erfolgreiche Bewältigung?	27
2.3.1 Kriterien zur Bewertung von erfolgreicher Bewältigung	27
2.3.2 Grenzen der Aussagekraft isolierter Effektivitätskriterien.....	28
2.3.3 Differenzielle Effektivität von Stressbewältigungsstrategien.....	29
Fragen zu Kapitel 2.....	31
Empfehlungen zum Weiterlesen.....	31
Literaturverzeichnis.....	32
3 Interventionen zur Vermeidung und Verringerung von Stress für Erwachsene ..	35
3.1 Ansatzpunkte für Stressmanagementprogramme	35
3.1.1 Exploration des Stresserlebens	36
3.1.2 Ansatzpunkt Stressoren, Problemlösefertigkeit und Zeitmanagement	37
3.1.3 Ansatzpunkt Kognitionen	39
3.1.4 Ansatzpunkt psychophysiologische Stressreaktion	41
3.2 Gelassen und sicher im Stress	43

3.2.1 Ziele und Zielgruppe	43
3.2.2 Trainingsformat, Aufbau und Materialien	44
3.2.3 Evaluation	45
3.3 Gemeinsamkeiten und Unterschiede von Stressmanagementprogrammen	45
Fragen zu Kapitel 3	47
Empfehlungen zum Weiterlesen	47
Literaturverzeichnis	47
4 Interventionen zur Vermeidung und Verringerung von Stress für Kinder und Jugendliche.....	51
4.1 Stresserleben im Kindes- und Jugendalter	51
4.2 Messung von Stress und Stressbewältigung bei Kindern und Jugendlichen.....	52
4.2.1 Fragebogen zur Erhebung von Stress und Stressbewältigung im Kindes- und Jugendalter (SSKJ 3-8 R)	52
4.2.2 Stressverarbeitungsfragebogen für Kinder und Jugendliche (SVF-KJ)	53
4.3 Methoden zur Stressbewältigung bei Kindern und Jugendlichen.....	54
4.3.1 Problemanalyse	55
4.3.2 Instrumentellen Bewältigung	56
4.3.3 Kognitive Bewältigung	56
4.3.4 Palliativ-regenerative Bewältigung.....	57
4.4 Multimodale Stresspräventionsprogramme für Kinder und Jugendliche.....	57
4.4.1 Bleib locker	58
Fragen zu Kapitel 4.....	61
Empfehlungen zum Weiterlesen.....	61
Literaturverzeichnis.....	61
5 Erfassung von Stress und Stressbewältigung.....	63
5.1 Ausgewählte Verfahren zur Erfassung von Stress	63
5.1.1 Ereignisspezifische Erfassung	63
5.1.2 Kognitive Erfassung.....	66
5.1.3 Generische Erfassung	66
5.1.4 Physiologische Erfassung	68
5.2 Ausgewählte Verfahren zur Erfassung von Stressbewältigung.....	69
5.2.1 Ways of Coping Questionnaire (WCQ; Folkman & Lazarus, 1985)	69
5.2.2 Coping Operations Preference Enquiry (COPE; Carver et al., 1989).....	71
5.2.3 Stressverarbeitungsfragebogen (SVF; Erdmann & Janke, 2008)	72
5.3 Relevante Aspekte bei der Erfassung von Stress und Stressbewältigung	74

5.3.1	Theoretische Grundannahmen.....	74
5.3.2	Validität	76
5.3.3	Aufwand versus Messgenauigkeit	77
	Fragen zu Kapitel 5.....	78
	Empfehlungen zum Weiterlesen.....	78
	Literaturverzeichnis.....	78
6	Zusammenhänge von Stress mit Gesundheit/Krankheit.....	81
6.1	Zusammenhänge von Stress und Gesundheit/Krankheit.....	82
6.1.1	Stress und Atemwegsinfektionen.....	82
6.1.2	Stress und Herz-Kreislauf-Erkrankungen.....	85
6.1.3	Stress, Wohlbefinden und Gesundheit	85
6.1.4	Resilienz.....	86
6.2	Wirkpfade und Einflussfaktoren.....	87
6.2.1	Wirkpfade.....	87
6.2.2	Einflussfaktoren.....	88
6.3	Stress als Folge von Krankheit.....	89
6.3.1	Krankheit als Stressor	90
6.3.2	Krankheit als Prozess	90
6.3.3	Individuelles Krankheitserleben	91
	Fragen zu Kapitel 6.....	93
	Empfehlungen zum Weiterlesen.....	94
	Literaturverzeichnis.....	94
7	Ressourcen und Risikofaktoren bei Stress und Stressbewältigung I: Geschlecht	99
7.1	Arten von Geschlechterunterschieden.....	99
7.2	Geschlechterunterschiede im Stressprozess	101
7.2.1	Unterschiede in der Stressexposition	102
7.2.2	Unterschiede in der Wahrnehmung und Bewertung von Stress	103
7.2.3	Unterschiede in der Bewältigung	103
7.2.4	Ursachen von Geschlechterunterschieden im Kontext von Stress	105
7.3	Geschlecht und Stress in unterschiedlichen Kontexten	105
7.3.1	Geschlecht und arbeitsbezogener Stress.....	106
7.3.2	Geschlecht, Stress und Gesundheit/Krankheit.....	106
	Fragen zu Kapitel 7.....	108
	Empfehlungen zum Weiterlesen.....	108

Literaturverzeichnis.....	109
8 Ressourcen und Risikofaktoren bei Stress und Stressbewältigung II: Persönlichkeitsmerkmale.....	111
8.1 Modelle zum Zusammenhang zwischen Persönlichkeit und Stress, Stressbewältigung und Gesundheit	112
8.1.1 Stress und Stressbewältigung als Wirkmechanismen.....	112
8.1.2 Weitere Wirkmechanismen.....	113
8.2 Betrachtungsebenen von Zusammenhängen zwischen Persönlichkeit und Gesundheit	115
8.3 Kohärenzgefühl	115
8.3.1 Definition des Kohärenzgefühls	116
8.3.2 Kohärenzgefühl, Stress, Stressbewältigung und Gesundheit	116
8.3.3 Kritische Betrachtung des Konstrukts	118
8.4 Die Big Five, Stress, Stressbewältigung und Gesundheit.....	119
8.4.1 Die Big Five und Gesundheit.....	119
8.4.2 Die Big Five und Stress, Stressbewältigung und Gesundheit	120
Fragen zu Kapitel 8.....	121
Empfehlungen zum Weiterlesen.....	122
Literaturverzeichnis.....	122
9 Ressourcen und Risikofaktoren bei Stress und Stressbewältigung III: Soziale Unterstützung	127
9.1 Begriffsbestimmung	127
9.2 Soziale Integration/Unterstützung und Gesundheit.....	128
9.2.1 Wirkmechanismen.....	130
9.2.2 Soziale Unterstützung: Was ist hilfreich?	131
9.2.3 Unsichtbare Unterstützung	133
9.3 Soziale Isolation und Einsamkeit	134
9.3.1 Einflussfaktoren auf Einsamkeit.....	135
9.3.2 Soziale Isolation, Einsamkeit und Gesundheit	136
Fragen zu Kapitel 9.....	136
Empfehlungen zum Weiterlesen.....	137
Literaturverzeichnis.....	137
10 Dyadischer Stress und dyadisches Coping	143
10.1 Dyadischer Stress	144
10.1.1 Indirekter dyadischer Stress.....	145

10.1.2 Direkter dyadischer Stress	146
10.1.3 Effekte von dyadischem Stress.....	146
10.1.4 Dyadische Bewertungsprozesse	149
10.2 Dyadisches Coping.....	151
10.2.1 Stresskommunikation.....	152
10.2.2 Formen dyadischen Copings.....	154
10.2.3 Bedeutung dyadischen Copings in Paarbeziehungen	155
Fragen zu Kapitel 10.....	156
Empfehlungen zum Weiterlesen.....	157
Literaturverzeichnis	157
11 Familienstress und familiäre Bewältigung	161
11.1 Definition von Familie.....	162
11.2 Familie und Stress	162
11.2.1 Integratives Modell der Familienentwicklung.....	163
11.2.2 Das ABC→X-Modell und das doppelte ABC→X-Modell.....	164
11.2.3 FAAR-Modell	165
11.2.4 Veränderung – Stress – Krise	166
11.3 Familiäre Bewältigungsstrategien	166
11.4 Ressourcen und Risikofaktoren bei der Bewältigung von Familienstress	169
11.4.1 Modellvorstellungen von familiären Ressourcen und Risikofaktoren	169
11.4.2 Einzelne familiäre Ressourcen und Risikofaktoren.....	171
11.5 Familienstress in spezifischen Kontexten	171
11.5.1 Familienstress und Arbeit	171
11.5.2 Familienstress und Krankheit	173
Fragen zu Kapitel 11	177
Empfehlungen zum Weiterlesen.....	178
Literaturverzeichnis.....	178

Abbildungsverzeichnis

Phasen des allgemeinen Anpassungssyndroms	12
Das Job-Demand-Control-Modell.....	16
Das transaktionale Stressmodell.....	17
Das Modell der Ressourcenerhaltung	19
Beispiel eines Stressprotokolls.....	37
Illustration des SMART-Prinzips.....	38
Eisenhower-Quadrat	39
Module des Programms „Gelassen und sicher im Stress“	44
Beispiele für Stresssymptome und für die Anzeichen von Entspannung	55
Die Problemlöseschlange als fünfstufige Problemlösestrategie.....	56
Positive Selbstgespräche als kognitive Strategie der Stressbewältigung.....	57
Im deutschen Sprachraum evaluierte Stressbewältigungsprogrammen für Kinder und Jugendliche	58
Bausteine des Stressbewältigungstrainings „Bleib locker“	59
Stress-Waage zur Verdeutlichung des Stressgeschehens	59
Verabreichung der Nasentropfen (links); Messung des Nasenschleims anhand der verbrauchten Taschentücher (rechts).....	83
Die Rate der Erkältungskrankheiten in Abhängigkeit vom Stress-Index.....	84
Das Selbstregulationsmodell von Leventhal	92
Verteilung der Körpergröße nach Geschlecht	100
Heuristisches Modell zu Geschlechterrollen und Gesundheit	107
Einfluss von Persönlichkeit auf die Stressexposition und die Stressreaktivität.....	112
Einfluss von Persönlichkeit auf die Wahl und die Effektivität von Bewältigungsstrategien	112
Haupteffekt-Modell sozialer Integration und wahrgenommener Unterstützung.....	129
Puffereffekt-Modell erhaltener sozialer Unterstützung.....	129
Günstige Zeitpunkte für unsichtbare (1-4) und sichtbare Unterstützung (5)	134
Actor-Partner-Interdependence-Modell mit Mediation testet die Zusammenhänge zwischen externem Stress und Beziehungszufriedenheit via Beziehungsstress.....	147
Common-Fate-Mediationsmodell testet die Zusammenhänge zwischen Beziehungsstress und Beziehungsqualität via partnerschaftliche Kommunikation	148
Interaktion zwischen Stresskommunikation von Partnerinnen und Partnern.....	153
Die Rolle der Familie aus der bioökologischen Sicht	161
Integratives Modell der Familienentwicklung.	163
Das doppelte ABC →X-Modell.....	165
Das Family Adjustment and Adaptation Response-Modell.....	166
Das Circumplex-Modell	170
Belastungen des Familiensystems bei der Erkrankung eines Kindes.....	174

Tabellenverzeichnis

Die Social Readjustment Rating Scale	14
Klassifikation von beispielhaften Bewältigungsstrategien	25
Differenzielle Effektivität ausgewählter Bewältigungsstrategien.....	31
Illustration des SMART-Prinzips	38
Positive Selbstgespräche als kognitive Strategie der Stressbewältigung	57
Im deutschen Sprachraum evaluierte Stressbewältigungsprogrammen für Kinder und Jugendliche	58
Quellen für dyadischen Stress und Häufigkeit der Erwähnung in Konflikten.....	144
Formen dyadischen Copings	154
Einfluss des Familienparadigmas auf die unterschiedlichen Phasen im Stressprozess.....	168

Diese Seite bleibt aus technischen Gründen frei!

1 Stresstheorien

Lernziele

Nach der Beschäftigung mit den Inhalten dieses Kapitels ...

- können Sie gängige Theorien, Modelle und Definitionen zum Thema Stress erklären und den unterschiedlichen Stresskonzeptionen zuordnen,
- können Sie grundlegende physiologische Effekte von Stress beschreiben,
- können Sie darstellen, welche Ansätze es zur Untersuchung von Stressoren gibt,
- können Sie die verschiedenen Bewertungsprozesse im transaktionalen Stressverständnis darstellen,
- können Sie die Bedeutung von Ressourcen insbesondere von Verlusten und Gewinnen im Kontext des Stressgeschehens anhand von Hobfoll's Modell der Ressourcenerhaltung erklären.

Der Begriff „Stress“ ist längst in den alltäglichen Sprachgebrauch übergegangen und wird dort häufig, aber sehr uneinheitlich verwendet. Zum einen ist er Ausdruck von erlebten emotionalen, psychischen oder physischen Zuständen („Ich bin völlig gestresst“), zum anderen dient er der Charakterisierung von Situationen oder Anforderungen an die eigene Person („Das war der pure Stress“).

Wie im alltäglichen Sprachgebrauch hat Stress auch im wissenschaftlichen Kontext in den verschiedenen Fachgebieten (Biologie, Psychologie, Medizin usw.) jeweils eine etwas andere Bedeutung, wobei jeweils verschiedene Aspekte des Konstrukts betont werden. Selbst innerhalb der psychologischen Forschung liegen unterschiedliche Ansätze zur Definition und Beschreibung von Stress vor, die jeweils andere Aspekte betonen und wichtige Erkenntnisse liefern. Ein Verständnis dieser unterschiedlichen Sichtweisen ist wichtig, um Forschungsergebnisse einordnen und bewerten zu können. Roberts (1950) kommentierte dazu treffend: *„Stress, in addition to being itself and the result of itself, is also the cause of itself“* (S.105). Reaktionsbezogene Stresskonzeption

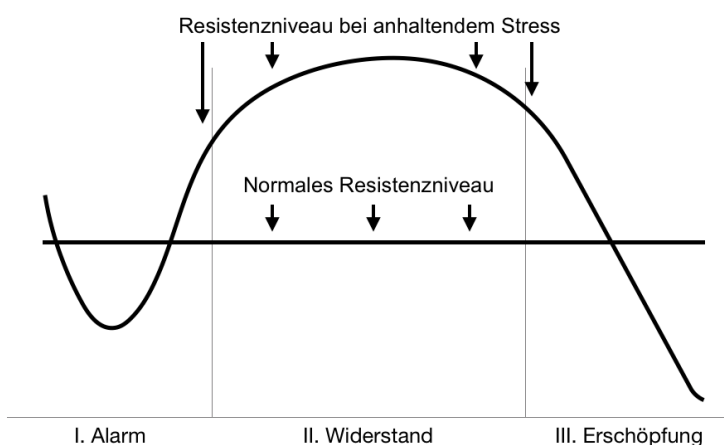
Im Reaktionsansatz wird unter Stress eine allgemeine physiologische Reaktion des Organismus auf externe Reize (z. B. Lärm, Kälte) oder Umwelтанforderungen verstanden. Einer der Pioniere der Stressforschung ist Walter Cannon. Er beschrieb als erster die schnelle Reaktion auf Gefahr durch entweder Entgegenstellen oder Flucht als *„fight-or-flight“* (Cannon, 1930; Cannon & Cannon, 1967). Darüber hinaus prägte er das Prinzip der *Homöostase*. Dieses besagt, dass der Körper darauf ausgelegt ist, seine internen physiologischen Kennwerte stabil zu halten. Wird die Homöostase von außen (durch Stress) bedroht, versucht der Körper die Differenz vom Ist- zum Sollwert auszugleichen (z. B. durch eine Verringerung des Blutzuckers), um so seine internen Werte konstant zu halten.

Im Gegensatz zum Prinzip der Homöostase formulierten spätere Forschende das Prinzip der *Allostase* (McEwen, 1998; Sterling & Eyer, 1988). Sie postulierten, dass interne Sollwerte nicht konstant sind, sondern dass sie je nach externen Anforderungen variieren. Demnach wird eine Anpassung der internen Werte als eine adaptive Reaktion auf externe Anforderungen gesehen. Das passende Schlagwort ist „*stability through change*“. Das bedeutet, ein Organismus reagiert angemessen auf externe Anforderungen, indem er interne Kennwerte anpasst. Zum Beispiel ist ein erhöhter Herzschlag bei physischer Aktivität durchaus adaptiv, während er im Ruhezustand wieder herunterreguliert werden sollte. Wenn ein Organismus chronischen Belastungen ausgesetzt ist, können sich die internen Kennwerte jedoch dauerhaft erhöhen. Eine derartige dauerhafte Erhöhung wird als *allostatische Belastung* (engl.: *allostatic load*) bezeichnet und kann zu Schäden im Organismus (z. B. kardiovaskulären Erkrankungen) führen.

Ein weiterer Pionier der Stressforschung ist Hans Selye. Er beschrieb die Stressreaktion als einen universellen Abwehrmechanismus zur Bereitstellung von Energie (Selye, 1936, 1950). Er ging davon aus, dass ein Organismus zwar spezifisch auf verschiedene Anforderungen (z. B. vermehrte körperliche Belastung, Konfrontation mit Keimen) reagieren könne, dass diese spezifischen Reaktionen aber immer von demselben Anpassungsmuster begleitet werden. Dieses Muster bezeichnete er als *allgemeines Anpassungssyndrom* (AAS, engl.: *general adaptation syndrome*). Dabei werden drei Phasen der Reaktion auf einen Stressor postuliert, die sich durch das Maß an Widerstand (Resistenzniveau), das der Organismus dem Stressor entgegensetzen kann, unterscheiden: Während der relativ kurzen „Alarmphase“ werden nach einem anfänglichen Schock Kräfte mobilisiert, die den Organismus während der „Widerstandsphase“ in die Lage versetzen, die Belastungen zu bewältigen. Dauern Belastungen länger an, sind die mobilisierbaren Reserven irgendwann aufgebraucht und es kommt zum „Erschöpfungsstadium“, in dem die Widerstandskraft unter das normale Niveau fällt und die Wahrscheinlichkeit für das Auftreten von Erkrankungen ansteigt (siehe Abb.1.1).

Abbildung 1.1

Phasen des allgemeinen Anpassungssyndroms



Anmerkung. Nach Knoll et al. (2017, S. 88).

Die *physiologische Stressreaktion* bereitet den Organismus innerhalb kürzester Zeit darauf vor, motorische Reaktionen zu zeigen. Die Systeme, welche für eine solche Reaktion benötigt werden

(z. B. Herz-Kreislauf, Atmung, Muskulatur), werden angeregt und solche, die nicht benötigt werden, gedrosselt (z. B. Sexualfunktion, Verdauung, Wachstum). Im Wesentlichen wird die physiologische Stressreaktion über zwei Systeme vermittelt. Unmittelbar erfolgt die Aktivierung der *Sympathikus-Nebennierenmark-Achse*. Sie sorgt für eine erhöhte Ausschüttung von Katecholaminen (Adrenalin, Noradrenalin) und steuert die Reaktionen des autonomen Nervensystems. Die Sympathikus-Nebennierenmark-Achse steht im Zusammenhang mit der bereits von Cannon beschriebenen „Fight-or-Flight-Reaktion“. Wie das Anzünden eines Streichholzes, kann diese Reaktion relativ leicht entfacht werden, erlischt aber auch schnell wieder. Das zweite System ist die *Hypothalamus-Hypophysen-Nebennierenrinden-Achse* (engl.: hypothalamus-pituitary-adrenal axis; HPA). Im Hypothalamus wird zunächst das Corticotropin-Releasing-Hormon (CRH) freigesetzt, welches daraufhin in der Hypophyse die Freisetzung des adrenokortikotropen Hormons (ACTH) stimuliert. Dieses wird in die Blutbahn abgegeben und stimuliert in der Nebennierenrinde die Freisetzung von Cortisol. Diese Hormone regulieren die Stressreaktion, indem sie verschiedene negative Feedbackschleifen initiieren. Da die Reaktionen der Hypothalamus-Hypophysen-Nebennierenrinden-Achse zu einem großen Teil über das Blut vermittelt werden, laufen sie etwas langsamer ab. Wie beim Entzünden eines Feuers benötigt es etwas mehr Aufwand, sie zu entfachen. Einmal in Gang gesetzt, halten sie aber auch länger an (für einen Überblick siehe Knoll et al., 2017).

1.1 Situationsbezogene Stresskonzeption

Im situationsbezogenen Ansatz bezieht sich der Stressbegriff auf externe Reize, Anforderungen und Umweltgegebenheiten, sogenannte Stressoren, die durch ihr Auftreten eine starke Belastung darstellen und dem Individuum eine Neuanpassung an die Situation abverlangen. Stressoren, die betrachtet werden können, sind kritische Lebensereignisse, Alltagsbelastungen, traumatische Ereignisse, Entwicklungsaufgaben oder chronische Belastungen.

1.1.1 Kritische Lebensereignisse

Als kritische Lebensereignisse (engl.: *critical life events*) werden Ereignisse im Leben einer Person bezeichnet, die zentrale Veränderungen hervorrufen und psychosoziale Anpassungs- und Bewältigungsleistungen erforderlich machen. Kritische Lebensereignisse können sowohl negativ (z. B. Tod einer nahestehenden Person) als auch positiv (z. B. Geburt eines Kindes) in ihrer Grundbedeutung sein und auch das Ausbleiben bestimmter Ereignisse umfassen (z. B. unerfüllter Kinderwunsch). Sie können normativ (d. h. sie stehen im Einklang mit den kulturell bedingten Entwicklungsaufgaben), non-normativ (d. h. sie treten nur bei einem Teil der Bevölkerung auf) oder zeitbezogen (d. h. durch das Zeitgeschehen bedingt) sein (Hultsch & Cornelius, 1995).

Eines der ältesten und bekanntesten Instrumente zur Erfassung von kritischen Lebensereignissen ist die *Social Readjustment Rating Scale* (SRRS; Holmes & Rahe, 1967). Die SRRS besteht aus einer Liste mit 43 prägnanten Lebensereignissen beziehungsweise -veränderungen. Jedem dieser Ereignisse wurde basierend auf empirischen Untersuchungen eine Anzahl von Punkten zugewiesen („*Life Change Units*“, LCU), die das Ausmaß der benötigten Anpassung widerspiegelt (siehe Tab.1.1). Die Anpassung an den Tod der Partnerin oder des Partners wurde beispielsweise als viermal schwerwiegender eingestuft als ein Schulbeginn oder Schulabschluss. Die Summe der LCU

der eingetretenen Ereignisse in den letzten 12 Monaten wird als der erlebte Stresslevel interpretiert.

Tabelle 1.1

Die Social Readjustment Rating Scale

Rank	Life Event	LCU
1.	Death of a spouse	100
2.	Divorce	73
3.	Marital Separation	65
4.	Jail Term	63
5.	Death of a close family member	63
6.	Personal injury or illness	53
7.	Marriage	50
8.	Fired at work	47
9.	Marital reconciliation	45
10.	Retirement	45
11.	Change in health of family member	44
12.	Pregnancy	40
13.	Sex difficulties	39
14.	Gain of new family member	39
15.	Business readjustment	39
16.	Change in financial state	38
17.	Death of close friend	37
18.	Change to a different line of work	36
19.	Change in number of arguments with spouse	35
20.	A large mortgage or loan	31
21.	Foreclosure of mortgage or loan	30
22.	Change in responsibilities at work	29
23.	Son or daughter leaving home	29
24.	Trouble with in-laws	29
25.	Outstanding personal achievement	28
26.	Spouse begins or stops work	26
27.	Begin or end school/college	26
28.	Change in living conditions	25
29.	Revision of personal habits	24
30.	Trouble with boss	23
31.	Change in work hours or conditions	20
32.	Change in residence	20
33.	Change in school/college	20
34.	Change in recreation	19
35.	Change in church activities	19
36.	Change in social activities	18
37.	A moderate loan or mortgage	17
38.	Change in sleeping habits	16
39.	Change in number of family get-togethers	15
40.	Change in eating habits	15
41.	Vacation	13
42.	Christmas	12
43.	Minor violations of the law	11

Anmerkung. Aus Holmes & Rahe (1967, S. 216).

Grundsätzlich lassen sich mit diesem Ansatz kritische Lebensereignisse ökonomisch erfassen. Dennoch müssen beim Umgang mit der SRRS mehrere Punkte kritisch betrachtet werden. Zum Ersten basieren die kritischen Lebensereignisse mit den dazugehörigen LCU auf empirischen Untersuchungen aus den 1960er Jahren. Das wirft die Fragen auf, ob alle der Lebensereignisse auf der

Liste heutzutage noch im selben Ausmaß relevant sind und ob weitere Ereignisse in die Liste aufgenommen werden müssten (z. B. Migration). Zum Zweiten beruhen die LCU (also die Gewichtung der Ereignisse) auf Untersuchungen aus dem amerikanischen Kulturkreis. Daher ist die zugrundeliegende Gewichtung nicht zwangsläufig auf Kulturkreise übertragbar. Zum Dritten wird in der SRRS nur das Eintreten, nicht aber das Ausbleiben von Ereignissen berücksichtigt. Dem aktuellen Verständnis nach zählt jedoch auch das Ausbleiben von Ereignissen als kritisches Lebensereignis, da auch nicht eintretende Ereignisse, wie ein unerfüllter Kinderwunsch, sehr belastend sein können. Zu guter Letzt ist der Erfassungszeitraum der SRRS mit einem Jahr sehr lang. Das Auftreten der Ereignisse kann demnach bereits mehrere Monate zurückliegen und somit könnten diese zum Zeitpunkt der Befragung zumindest einen Teil ihrer Auswirkungen verloren haben (siehe auch Kap. 5.1.1). Um mit einigen dieser Kritikpunkte umzugehen, wurden Varianten der SRRS mit geänderten Gewichtungen und unter Einbeziehung weiterer Lebensereignisse entwickelt (z. B. Hobson et al., 1998; Scully et al., 2000).

1.1.2 Alltagsbelastungen

Andere Forschungsgruppen bezweifeln, dass es vor Allem die großen Lebensereignisse sind, die das Stresserleben bestimmen und betrachten stattdessen die kleineren täglich auftretenden Ärgernisse (engl.: *daily hassles*). Bei diesem Ansatz wird davon ausgegangen, dass es die (Anhäufung von) alltäglichen Schwierigkeiten sind, die sich unmittelbar auf das Wohlbefinden und die Gesundheit auswirken. Alltagsbelastungen können alltägliche Situationen sowie Gedanken und Ereignisse sein, die negative Gefühle hervorrufen. Beispiele sind finanzielle Schwierigkeiten, Gewichtsprobleme, Gesundheitssorgen, das Verlieren von Gegenständen und Haushaltspflichten (Kanner et al., 1981).

1.1.3 Verhältnis kritische Lebensereignisse – Alltagsbelastungen

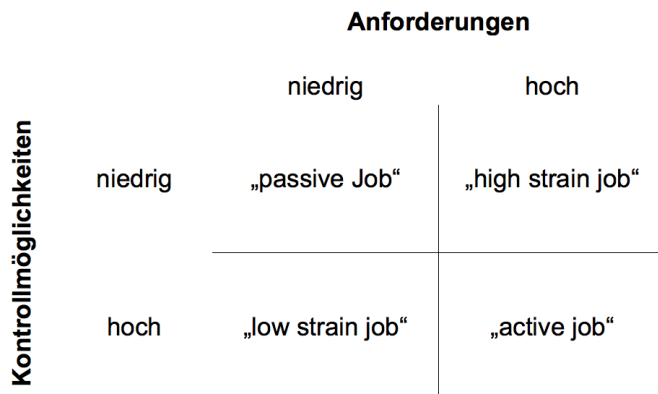
Die Auseinandersetzungen zwischen den Vertreterinnen und Vertretern des Ansatzes der kritischen Lebensereignisse und jenen, die das Konzept der Alltagsbelastungen favorisierten, wurden sehr engagiert geführt und kreisten unter anderem darum, welche Herangehensweise die körperlichen und psychischen Auswirkungen von Stress besser erklärt. Einige Studienergebnisse sprechen dafür, dass Alltagsbelastungen stärker mit psychischer und physischer Gesundheit zusammenhängen als kritische Lebensereignisse (Lu, 1991). Ebenso wie bei kritischen Lebensereignissen zeigte sich jedoch auch, dass die Bewertung solcher Ereignisse vorhersagekräftiger ist als die Häufigkeit des Auftretens. Eine Synthese beider Ansätze (bzw. eine Eingliederung des Konzepts der kritischen Lebensereignisse in das Konzept der Alltagsbelastungen) nahmen DeLongis et al. (1982) vor. Sie beschreiben Alltagsbelastungen als proximale Veränderungen der unmittelbaren, subjektiv wahrgenommenen Lebensumwelt und kritische Lebensereignisse als distale Ereignisse, die mittelbar (also über die Zunahme von Alltagsbelastungen) auf das Stresserleben wirken. Das Lebensereignis „Umzug“ (distales Ereignis) wird nach diesem Verständnis durch die Erhöhung der Alltagsbelastungen (proximale Veränderungen) stressrelevant: die Frustrationen bei der Wohnungssuche, das Warten in Ämtern, der Umgang mit widersprüchlichen Informationen bei der Suche nach neuen Ärztinnen und Ärzten oder Fehler bei der Nutzung des Nahverkehrs in der neuen Stadt.

1.1.4 Job Demand-Control-Modell

Ein weiteres Modell, das Stress als situationsbedingt betrachtet, ist das aus der Arbeitspsychologie stammende *Job-Demand-Control-Modell* (Karasek, 1979). In diesem Modell werden die Anforderungen (engl.: *demands*) einer Situation den Kontrollmöglichkeiten (engl.: *control*) gegenübergestellt und daraus mögliche Belastungen und Entwicklungschancen abgeleitet (siehe Abb. 1.2).

Abbildung 1.2

Das *Job-Demand-Control-Modell*



Belastung tritt dem Modell zufolge vor allem in Kontexten auf, die durch hohe Anforderungen und gleichzeitig geringe Kontrollmöglichkeiten gekennzeichnet sind („high strain situations“). Situationen, in denen hohe Anforderungen gestellt werden, die aber auch viele Kontrollmöglichkeiten bieten („active situations“), bergen dahingegen Entwicklungsmöglichkeiten und Herausforderungen. Kontexte, die sowohl durch niedrige Anforderungen als auch geringe Kontrollmöglichkeiten gekennzeichnet sind, werden als „passive situations“ bezeichnet. Niedrige Anforderungen und hohe Kontrollmöglichkeiten („low strain situation“) führen zwar zu wenigen Stresssymptomen, aber die persönlichen Fähigkeiten könnten in einem solchen Umfeld auch verkümmern.

1.2 Transaktionale Stresskonzeption

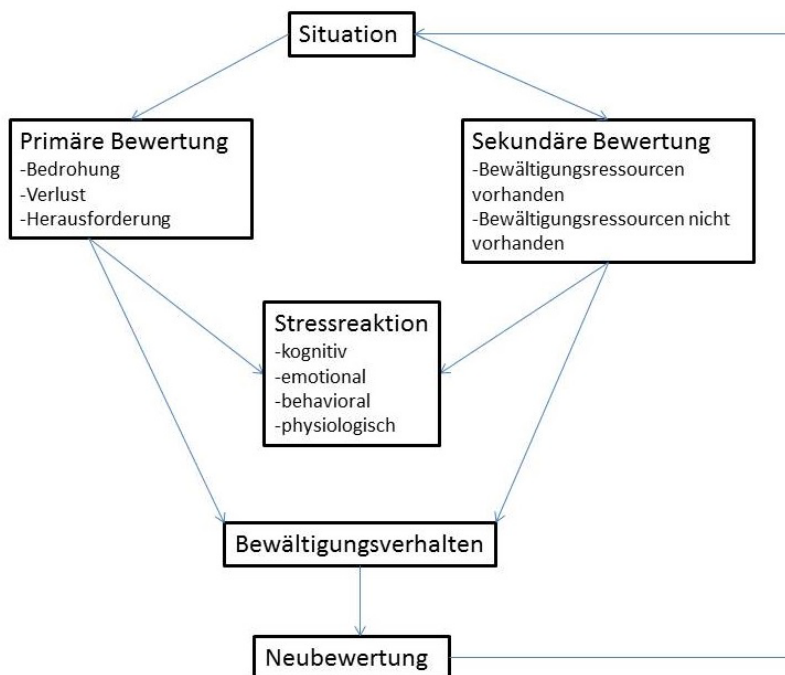
In der Gesundheitspsychologie wird überwiegend von einem transaktionalen Stressverständnis ausgegangen. Laut dieser Konzeption entsteht Stress durch Wechselwirkungen zwischen einer Person und der entsprechenden Situation. So wird versucht zu erklären, warum eine objektiv gleiche Situation für manche Personen Stress auslöst, während andere ihr gleichgültig oder gar mit angenehmen Gefühlen gegenüberstehen.

Im *transaktionalen Stressmodell* nach Lazarus (1966) wird davon ausgegangen, dass Wechselwirkungen zwischen Personen und Situation dadurch entstehen, dass Individuen Stressoren nicht passiv ausgesetzt sind. Somit lösen nicht objektive Reize oder Situationen an sich Stress aus, sondern die subjektive Bewertung der betroffenen Person. Also entsteht Stress laut der transaktionalen Stresstheorie durch ein subjektiv wahrgenommenes Ungleichgewicht zwischen Anforderungen und den zur Verfügung stehenden Bewältigungsmöglichkeiten. Demzufolge kommt Stress nicht durch ein Ungleichgewicht zwischen objektiven Anforderungen und

Bewältigungsmöglichkeiten zustande, sondern durch die subjektive Wahrnehmung dieser Faktoren. Diese Wahrnehmung kann durch objektive Merkmale der Situation, aber auch durch Personenmerkmale, wie Ziele oder eigene Kompetenzen, beeinflusst werden. Diese relationale Stressauffassung impliziert, dass eine Situation nicht per se eine Belastung darstellt, sondern nur dann, wenn sie als persönlich relevant bewertet wird und vorhandene Ressourcen zudem als nicht ausreichend eingeschätzt werden. Eine Stressreaktion kann sich physiologisch, behavioral, kognitiv oder emotional manifestieren (siehe Abb. 1.3).

Abbildung 1.3

Das transaktionale Stressmodell



Bei der *primären Bewertung* (engl.: primary appraisal) wird ein Ereignis oder eine Situation in Bezug auf das eigene Wohlbefinden eingeschätzt. Diese Bewertung kann entweder als irrelevant, angenehm-positiv oder stressbezogen ausfallen. Eine stressbezogene Einschätzung kann als Schaden beziehungsweise Verlust (engl.: harm/loss), Bedrohung (engl.: threat) oder Herausforderung (engl.: challenge) wahrgenommen werden. Ein Schaden oder auch Verlust ist dabei eine bereits eingetretene Schädigung (z. B. eine Verletzung, ein Verlust einer nahestehenden Person oder eine Störung beziehungsweise Erschütterung des Selbstwertgefühls oder des Weltbildes). Eine Schädigung, die antizipiert wird, aber noch nicht eingetreten ist, ist eine Bedrohung. Beispielsweise kann eine anstehende Operation die physische Unversehrtheit bedrohen und eine bevorstehende Prüfung birgt die Gefahr des Nichterreichens von persönlichen Zielen und einer Beeinträchtigung des Selbstwertes. Eine Wahrnehmung als Herausforderung betont die Möglichkeit, die Situation erfolgreich zu bewältigen und neue Kompetenzen zu gewinnen. So beinhaltet eine anstehende Prüfung durchaus auch die Chance auf Anerkennung und eine Stärkung des Selbstwertgefühls. Die Einschätzung einer Situation als Schaden, Verlust oder Bedrohung ruft negative Emotionen wie Angst, Ärger und Depression hervor, während die Einschätzung einer Situation als Herausforderung auch mit positiven Emotionen einhergehen kann.

In der *sekundären Bewertung* (engl.: secondary appraisal) werden die eigenen Bewältigungskompetenzen und -ressourcen eingeschätzt. Eine stressbezogene Bewertung liegt vor, wenn die Bewältigungsmöglichkeiten als unzureichend eingeschätzt werden. Hierbei spielen nicht nur persönliche Ressourcen wie zum Beispiel Kompetenzen, sondern auch externe Ressourcen wie Geld und soziale Unterstützung eine Rolle. Primäre und sekundäre Bewertung beeinflussen sich gegenseitig und laufen zeitgleich ab und nicht, wie man aus der Bezeichnung möglicherweise schlussfolgern könnte, nacheinander.

Studien zu Inhalten der primären und sekundären Bewertung

In verschiedenen Studien der Lazarus-Gruppe wurden die primäre und sekundäre Bewertung mithilfe von Fragebögen näher untersucht (Folkman, Lazarus, Dunkel-Schetter et al., 1986; Folkman, Lazarus, Gruen & DeLongis, 1986).

In Bezug auf die primäre Bewertung wurden empirisch sechs Inhaltsbereiche gefunden: (1) Bedrohung des Selbstwertgefühls, (2) Bedrohung des Wohlbefindens einer geliebten Person, (3) Beschädigung der eigenen Gesundheit, Sicherheit oder des physischen Wohlbefindens, (4) Nichterreichen eines wichtigen Ziels im Job/Beruf, (5) Belastung der finanziellen Ressourcen und (6) Verlust des Respekts vor jemanden. Es zeigte sich, dass die verschiedenen Situationsbewertungen relativ unabhängig voneinander sind, was darauf hindeutet, dass Situationen in der Tat differenziert wahrgenommen und beurteilt werden.

Hinsichtlich der sekundären Bewertung wurden vier Bewältigungsoptionen untersucht, nämlich (1) die Situation ist veränderbar, (2) die Situation muss akzeptiert werden, (3) in der Situation ist mehr Information nötig, bevor gehandelt werden kann und (4) die Situation erfordert Zurückhaltung, sodass man nicht tun kann, was man will. Auch die Bewertungen der Bewältigungsmöglichkeiten sind relativ unabhängig voneinander, mit der höchsten (negativen) Korrelation zwischen den Optionen 1 und 2.

Lazarus (1966) geht davon aus, dass es aufgrund von neuen Informationen über die Situation oder Rückmeldungen zur Wirkung (Erfolg bzw. Misserfolg) von bisherigen Bewältigungsversuchen zu einer Neubewertung (engl.: reappraisal) der Situation oder der Bewältigungsmöglichkeiten kommen kann. Solche Neubewertungen können zu einer veränderten Stresswahrnehmung führen. So können als erfolgreich wahrgenommene Bewältigungsversuche zu der Einschätzung führen, dass anscheinend doch ausreichende Bewältigungskompetenzen vorhanden sind, was wiederum das Ausmaß an erlebtem Stress reduziert. Andererseits könnte eine Situation, die zunächst als neutral eingeschätzt wurde, bei genauerer Betrachtung doch eine Bedrohung darstellen, was sich negativ auf die Stresswahrnehmung auswirkt.

1.3 Ressourcenbezogene Stresskonzeption

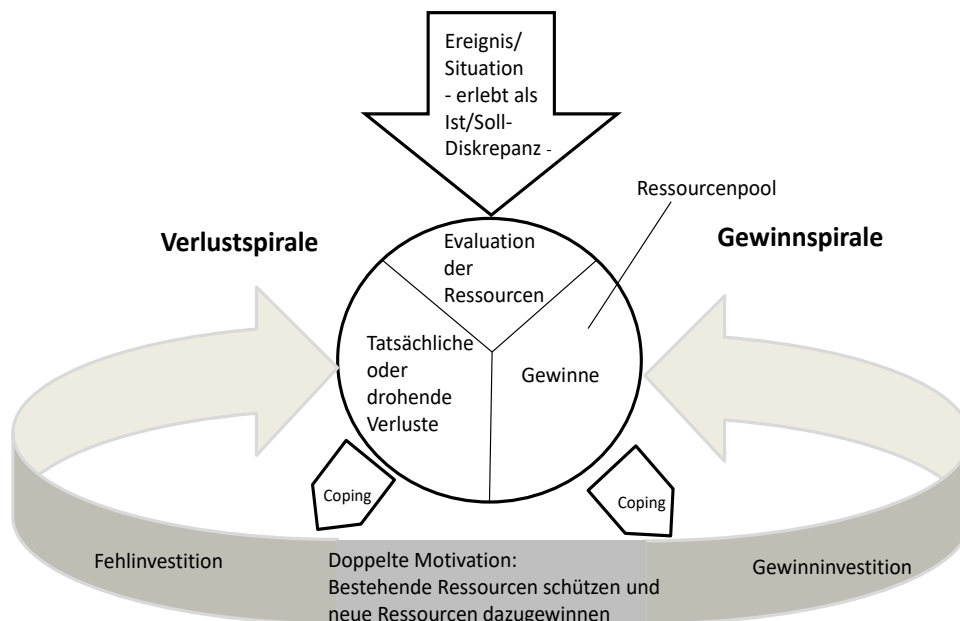
Trotz ihrer häufigen Anwendung in Forschung und Praxis, gibt es auch Kritik an der transaktionalen Stresstheorie. So kommentiert Hobfoll (1989), dass Stressauslöser und Bewältigungskompetenzen im Sinne der transaktionalen Stresstheorie nicht voneinander getrennt betrachtet werden könnten: Eine Situation werde als stresshaft betrachtet, wenn sie die (wahrgenommenen)

Bewältigungskapazitäten überschreite und auf der anderen Seite seien es (wahrgenommene) Bewältigungskapazitäten, die Abhilfe gegen ebendiesen Stress bieten würden. Darüber hinaus sei es unmöglich, Vorhersagen zu Stresssituationen oder Bewältigungskapazitäten zu treffen, da deren individuelle Wahrnehmung in der jeweiligen Situation ausschlaggebend sei. Damit einhergehend würden objektive Marker für Stresssituationen und Bewältigungskapazitäten fehlen. Insgesamt werde so die subjektive Komponente von Stress übermäßig stark betont. Außerdem könnten Stresssituationen bei Personen mit guten Bewältigungskapazitäten ausgeklammert werden. Berichten zum Beispiel optimistische Personen weniger stresshafte Ereignisse zu erleben, weil sie diesen seltener ausgesetzt sind oder gehen sie aufgrund ihrer Bewältigungsressourcen effektiver mit Stress um und nehmen diesen darum seltener wahr (siehe auch Kap. 8)? Zusammenfassend erachtet Hobfoll das transaktionale Stressmodell als tautologisch, zu komplex und empirisch nicht testbar.

Aus dieser Kritik heraus entwickelte er mit den Zielen, die situationsbezogene und die kognitive Sichtweise zu vereinen, das Phänomen Stress umfassend abzubilden und ein sparsames und empirisch testbares Stressmodell zur Verfügung zu stellen, das *Modell der Ressourcenerhaltung* (Hobfoll, 1988, 1989; siehe Abb. 1.4).

Abbildung 1.4

Das Modell der Ressourcenerhaltung



Anmerkung. Nach Hobfoll und Buchwald (2004, S.15).

Im Modell der Ressourcenerhaltung wird angenommen, dass Menschen nach physischen, sozialen und psychologischen Ressourcen streben und aktiv auf sich selbst und ihre soziale Umgebung einwirken, um positive Verstärkung zu erhalten und den Verlust von Ressourcen zu verhindern. Darauf basierend ist Stress definiert als eine Reaktion auf die Umwelt, in der a) der Verlust von Ressourcen droht, b) der tatsächliche Verlust von Ressourcen eintritt oder c) der adäquate

Zugewinn von Ressourcen nach einer Ressourceninvestition ausbleibt. Stressauslöser können sowohl wahrgenommene als auch tatsächliche Verluste von Ressourcen oder fehlender Ressourcenzugewinn sein.

Das zentrale Element des Modells sind *Ressourcen*, also Objekte, persönliche Charakteristika, Bedingungen und Energien, die vom Individuum wertgeschätzt werden oder die der Erreichung weiterer Ressourcen dienen. *Objektrressourcen* (z. B. Kleidung, Auto) sind vielfach an den sozio-ökonomischen Status gebunden. *Persönliche Charakteristika*, die die Stressresistenz fördern, sind ebenfalls Ressourcen. Beispiele hierfür sind Selbstwirksamkeit, Optimismus und soziale Fertigkeiten. *Bedingungsressourcen* sind stressmindernde äußere Gegebenheiten wie Autonomie, Familienstand und Arbeitsplatzsicherheit. *Energieressourcen* wie Wissen, Zeit und Geld werden nicht primär um ihrer selbst wertgeschätzt, sondern vor allem, weil sie dem Erwerb weiterer Ressourcen dienen können.

Laut der Theorie kann die unterschiedliche Vulnerabilität für Stress und psychische Erkrankungen, dadurch erklärt werden, dass jeder Mensch über einen anderen *Ressourcenpool* verfügt. Zusätzlich messen Personen, zum Beispiel aufgrund von persönlichen Erfahrungen und Werten, einzelnen Ressourcen einen unterschiedlichen Wert bei. Zum Beispiel kann mit der Familie verbrachte Zeit für manche eine wertvolle Ressource darstellen und für andere einen potentiellen Ressourcenverlust (z. B. indem man weniger Zeit zum Geldverdienen hat).

Das Modell der Ressourcenerhaltung basiert auf zwei Prinzipien. Das *erste Prinzip* besagt, dass Ressourcenverluste bedeutsamer als -gewinne sind, da sie einen unmittelbaren Einfluss auf das Überleben und Wohlbefinden haben. Beispielsweise ist die negative Auswirkung eines Jobverlustes gravierender als die positive Wirkung, die eine Beförderung haben würde. Auch wenn sich eine Person zunächst sicherlich über die Beförderung freut, gewöhnt sie sich relativ schnell an den neu gewonnenen Wohlstand und vorhandene Sorgen bleiben trotz der Beförderung bestehen. Gewinne können aber den negativen Effekt von Verlusten verhindern oder abpuffern (z. B. das Finden eines Arbeitsplatzes nach längerer Arbeitslosigkeit). Das *zweite Prinzip* besagt, dass Ressourcen investiert werden müssen, um neue Ressourcen hinzuzugewinnen. Dadurch wird zukünftigen Verlusten vorgebeugt und die Ziele des Individuums (z. B. Status, Zugehörigkeit, Autonomie) bestärkt. So investieren zum Beispiel Studierende regelmäßig Zeit in ihr Studium und erwarten dadurch auf lange Sicht eine Erweiterung ihres Wissens, eine Verbesserung ihrer Leistung, eine gute Prüfungsnote und schließlich einen attraktiven Job.

Kritische Lebensereignisse und Alltagsbelastungen können Ressourcenverluste und -gewinne beeinflussen. Personen, die über einen kleineren Ressourcenpool verfügen, benötigen nach einem Verlust längere Erholungsphasen und der Zugewinn von Ressourcen ist für sie mühevoll, da vorhandene Ressourcen nur schwer gewinnbringend eingesetzt werden können. Dadurch werden sie mit dem Schwinden von Ressourcen vulnerabler für weitere Verluste und laufen Gefahr, in einer *Verlustspirale* zu enden, bei der Ressourcenverluste weitere Verluste nach sich ziehen. Beispielsweise kann das Fehlen von finanziellen Mitteln zur Reparatur des Autos, den Jobverlust nach sich ziehen, wenn dieses zur Ausübung des Berufes benötigt wird, was im Gegenzug eine weitere Einschränkung der finanziellen Mittel und eine Minderung des Selbstwertgefühls nach sich ziehen kann. So entsteht ein Zyklus, der die Person daran hindert, anstehende Probleme zu bewältigen und bei dem sie mit jedem Verlust verletzlicher wird. Auf der anderen Seite sind Personen mit

vielen Ressourcen weniger verletzlich gegenüber Verlusten. Für sie ist es einfacher, vorhandene Ressourcen gewinnbringend einzusetzen und Zugewinne zu erzielen. So können sogar Gewinnspiralen etabliert werden, in denen Gewinne einander potenzieren.

Fragen zu Kapitel 1

1. Was sind Unterschiede zwischen dem Prinzip der Allostase und dem Prinzip der Homöostase?
2. Was sind Gemeinsamkeiten und Unterschiede bei der Betrachtung von kritischen Lebensereignissen und Alltagsbelastungen?
3. Was bedeutet Stress im Sinne der transaktionalen Stresstheorie?
4. Was sind die Dimensionen der primären und der sekundären Bewertung in der transaktionalen Stresstheorie? Wie wirken sich diese auf das Stresserleben und den Umgang mit Stress aus?
5. Was sind Hobfoll's Kritikpunkte an der transaktionalen Stresstheorie? Welche Ziele verfolgt er darauf aufbauend mit dem Modell der Ressourcenerhaltung?
6. Wie können dem Modell der Ressourcenerhaltung zufolge Gewinn- und Verlustspiralen etabliert werden? Was sind deren Wirkungen in Hinblick auf das Stresserleben?

Empfehlungen zum Weiterlesen

Faltermaier, T. (2023). *Gesundheitspsychologie* (3. Auflage). Kohlhammer Verlag.

Hobfoll, S. E. (1989). Conservation of resources: A new attempt at conceptualizing stress. *The American Psychologist*, *44*(3), 513–524. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.44.3.513>

Knoll, N., Scholz, U., & Rieckmann, N. (2017). *Einführung Gesundheitspsychologie* (4. Aufl.). Ernst Reinhardt Verlag; UTB.

Literaturverzeichnis

Cannon, W. B. (1930). The autonomic nervous system. *The Lancet*, *215*, 1109–1115.

Cannon, W. B., & Cannon, C. J. (1967). *The wisdom of the body: How the human body reacts to disturbance and danger and maintains the stability essential to life*. The Norton Library.

DeLongis, A., Coyne, J. C., Dakof, G. A., Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1982). Relationship of daily hassles, uplifts, and major life events to health status. *Health Psychology*, *1*(2), 119–136. <https://doi.org/10.1037/0278-6133.1.2.119>

Folkman, S., Lazarus, R. S., Dunkel-Schetter, C., DeLongis, A., & Gruen, R. J. (1986). Dynamics of a stressful encounter: Cognitive appraisal, coping, and encounter outcomes. *Journal of Personality and Social Psychology*, *50*(5), 992–1003. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.50.5.992>

Folkman, S., Lazarus, R. S., Gruen, R. J., & DeLongis, A. (1986). Appraisal, coping, health status, and psychological symptoms. *Journal of Personality and Social Psychology*, *50*(3), 571–579. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.50.3.571>

- Hobfoll, S. E. (1988). *The ecology of stress*. Hemisphere.
- Hobfoll, S. E. (1989). Conservation of resources: A new attempt at conceptualizing stress. *The American Psychologist*, *44*(3), 513–524. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.44.3.513>
- Hobson, C. J., Kamen, J., Szostek, J., Nethercut, C. M., Tiedmann, J. W., & Wojnarowicz, S. (1998). Stressful life events: A revision and update of the Social Readjustment Rating Scale. *International Journal of Stress Management*, *5*(1), 1–23. <https://doi.org/10.1023/A:1022978019315>
- Holmes, T. H., & Rahe, R. H. (1967). The Social Readjustment Rating Scale. *Journal of Psychosomatic Research*, *11*(2), 213–218. [https://doi.org/10.1016/0022-3999\(67\)90010-4](https://doi.org/10.1016/0022-3999(67)90010-4)
- Hultsch, D. F., & Cornelius, S. W. (1995). Kritische Lebensereignisse und lebenslange Entwicklung: Methodologische Aspekte. In S.-H. Filipp (Hrsg.), *Kritische Lebensereignisse* (3. Aufl., S. 72–89). Beltz.
- Kanner, A. D., Coyne, J. C., Schaefer, C., & Lazarus, R. S. (1981). Comparison of two modes of stress measurement: Daily hassles and uplifts versus major life events. *Journal of Behavioral Medicine*, *4*(1), 1–39. <https://doi.org/10.1007/BF00844845>
- Karasek, R. A. (1979). Job demands, job decision latitude, and mental strain: Implications for job redesign. *Administrative Science Quarterly*, *24*(2), 285. <https://doi.org/10.2307/2392498>
- Knoll, N., Scholz, U., & Rieckmann, N. (2017). *Einführung Gesundheitspsychologie* (4. Aufl.). Ernst Reinhardt Verlag; UTB.
- Lazarus, R. S. (1966). *Psychological stress and the coping process*. McGraw-Hill.
- Lu, L. (1991). Daily hassles and mental health: A longitudinal study. *British Journal of Psychology*, *82*(4), 441–447. <https://doi.org/10.1111/j.2044-8295.1991.tb02411.x>
- McEwen, B. S. (1998). Stress, adaptation, and disease: Allostasis and allostatic load. *Annals of the New York Academy of Sciences*, *840*, 33–44. <https://doi.org/10.1111/j.1749-6632.1998.tb09546.x>
- Roberts, F. (1950). Stress and the general adaptation syndrome. *British Medical Journal*, *2*(4670), 104–105.
- Scully, J. A., Tosi, H., & Banning, K. (2000). Life event checklists: Revisiting the Social Readjustment Rating Scale after 30 Years. *Educational and Psychological Measurement*, *60*(6), 864–876. <https://doi.org/10.1177/00131640021970952>
- Selye, H. (1936). A syndrome produced by diverse noxious agents. *Nature*, *138*, 32. <https://doi.org/10.1038/138032a0>
- Selye, H. (1950). Stress and the general adaptation syndrome. *British Medical Journal*, *1*, 1383–1392. <https://doi.org/10.1136/bmj.1.4667.1383>
- Sterling, P., & Eyer, J. (1988). Allostasis: A new paradigm to explain arousal pathology. In S. Fisher & J. Reason (Hrsg.), *Handbook of life stress, cognition and health* (S. 629–649). Wiley.