

# Soziale Unterstützung und Belastungsverarbeitung: Eine Untersuchung mit computergestützter Selbst- beobachtung<sup>1</sup>

*Axel Perkonigg, Urs Baumann, Michael Reicherts und Meinrad Perrez*

Zahlreiche Arbeiten zur Sozialen Unterstützung betonen deren Bedeutung für die Bewältigung von Belastungen und möglichen gesundheitsbezogenen Beeinträchtigungen durch Belastungen. Die Ergebnisse variieren jedoch je nach theoretischem Konzept und Operationalisierung (Cohen & Wills, 1985). Erst in den letzten Jahren setzten integrative Bestrebungen und Versuche zur theoretischen und methodischen Systematisierung ein (Laireiter & Baumann, 1989, 1992). Methodische Probleme sind bezüglich der Wirkungen Sozialer Unterstützung vor allem hinsichtlich der Validität der eingesetzten Verfahren zu sehen. Dies gilt sowohl für Verfahren zur potentiell verfügbaren Unterstützung und erhaltenen Unterstützung (Pfungstmann & Baumann, 1987) als auch Verfahren zur Erfassung von Bewältigungsprozessen einschließlich der Inanspruchnahme von Unterstützung (Halsig, 1988). Potentiell verfügbare und erhaltene Unterstützung kann situationspezifisch über reale oder hypothetische bzw. aktuelle oder zurückliegende Belastungsereignisse erfaßt werden. Eine zweite Möglichkeit stellt die situationsfreie Befragung dar. Die Befragung über zurückliegende Ereignisse kann zu Verzerrungen über das tatsächliche Ausmaß an erhaltener Unterstützung führen, mit potentiellen Belastungen wird möglicherweise eher die erwünschte Unterstützung anstatt die verfügbare Unterstützung erfaßt. Situationspezifische Unterstützungsformen sind über eher unspezifische unterstützende Verhaltensweisen anderer Personen kaum zu erheben. Für die Erfassung Sozialer Unterstützung haben Laireiter und Baumann (1989) daher einen lebensnahen, realitätsgerechten Kontext gefordert. Je situationspezifischer und beobachtungsnäher die Items der Verfahren sind, desto valider sind die erhaltenen diagnostischen Informationen. Feger und Auhagen (1987) haben den Einsatz von Tagebuchverfahren vorgeschlagen, die den Vorteil höherer ökologischer Validität haben und eine zeitnahe Registrierung Sozialer Unterstützung erlauben.

Ähnlich ist diese Validitätsproblematik bei der Erfassung des Bewältigungsverhaltens (Perrez & Reicherts, 1989) und damit auch bei der "Unterstützungssuche". Felduntersuchungen mit realen Stressoren werden allgemein gegenüber Laboruntersuchungen präferiert. Die Erfassung von Belastungen erfolgt im Feld jedoch oft mit langer Verzögerung. Die Auseinandersetzung mit weit zurückliegenden Belastungsereignissen kann kaum adäquat wiedergegeben werden. Die Vorgabe hypothetischer Belastungssituationen bildet unter Umständen eher das bewältigungsbezogene Selbstbild als das reale Erleben und Verhalten in Belastungssituationen ab.

---

<sup>1</sup> Für wichtige Hinweise und Anregungen bei der Abfassung der vorliegenden Arbeit möchten sich die Autoren sehr herzlich bei Herrn Dr. Anton Laireiter bedanken!

Ein weiteres Problem, das Unterstützungs- und Copingforschung miteinander teilen, ist die Erfassung von Prozessen. Potentiell verfügbare Unterstützung ist nicht in jeder Situation vorhanden bzw. kann nicht in jeder Situation in Anspruch genommen werden. Selbst im Verlauf einer Belastungssituation können sich die Unterstützungsbedürfnisse verändern (Folkman & Lazarus, 1985). Für die Untersuchung Sozialer Unterstützung im Rahmen der Verarbeitung von Belastungen sollten daher komplexere Ansätze gewählt werden, die anhand *realer* Belastungsereignisse die Auseinandersetzung der Person mit diesen Ereignissen einschließlich der potentiell verfügbaren und tatsächlich in Anspruch genommenen Unterstützung *ereignisnah* erfassen. Dies wurde auch in der vorliegende Untersuchung angestrebt. Als theoretische Grundlage dienten dabei folgende Konzepte zur Belastungsverarbeitung und Sozialen Unterstützung (Perkonig, in diesem Band; Reicherts, 1988, in diesem Band):

*Belastungsverarbeitung* umfaßt die Gesamtheit der intrapsychischen und äußeren Zustandsänderungen einer Person in der Folge eines Belastungsereignisses. Damit sind sowohl automatisierte Belastungsreaktionen (Situationseinschätzung und emotionale Reaktionen) als auch bewußt und absichtsvoll herbeigeführte Bewältigungshandlungen gemeint, die auf die Veränderung der objektiven Zustände, ihrer Repräsentation oder ihrer Bewertung abzielen. *Verfügbare Unterstützung* bezieht sich auf kognitive Repräsentationen der Verfügbarkeit von Veränderungsmöglichkeiten des Belastungszustandes durch andere Personen. Die *Suche nach Unterstützung* ist eine Form des Bewältigungsverhaltens, die auf die Veränderung des Belastungszustandes durch andere Personen gerichtet ist. *Erhaltene Unterstützung* ist eine Änderung des Belastungszustandes durch andere Personen.

Bezüglich der theoretischen Integration der Konzepte kann z.B. auf die Arbeit von Heller, Swindle und Dusenbury (1986) verwiesen werden. Demnach soll das Potential an verfügbarer Unterstützung durch seine kognitive Repräsentation aktuelles Belastungserleben beeinflussen und unangemessene Belastungsreaktionen mindern, was sich auf potentiell schädigende Gesundheitsfolgen von Belastungen positiv auswirken soll. Zusätzlich kann die Person bei Belastungen Unterstützung erhalten, die zur Bewältigung direkt beiträgt (Thoits, 1986). Diese Unterstützung kann im Rahmen des Bewältigungsverhaltens mobilisiert werden (Filipp & Klauer, 1988).

## 1. Fragestellungen und Hypothesen

Um ein Bild über einen Teil der Zusammenhangsstruktur der Konzepte zu bekommen und korrelative Beziehungen zwischen den Variablenmustern zu untersuchen, gehen wir von folgenden Fragestellungen und Hypothesen aus.

Ob Unterstützung gesucht wird bzw. welche Bewältigungsform gewählt wird, hängt neben stabileren Dispositionen der Person und Merkmalen der Umwelt von der Situationseinschätzung und den emotionalen Reaktionen der betroffenen Person ab (Lazarus & Folkman, 1984). Untersuchungen zeigen, daß mit wachsender Dauer der Belastung und fehlender eigener Bewältigungskompetenz bzw. einer negativeren eigenen Kontrollierbarkeitseinschätzung vermehrt Unterstützung gesucht wird (Coyne, Aldwin & Lazarus, 1981). Bezüglich der *Suche nach Sozialer Unterstüt-*

zung in Belastungssituationen nehmen wir an, daß die Unterstützungssuche positiv korreliert mit eher negativen Situationseinschätzungen und eher negativen emotionalen Reaktionen.

Für die im Rahmen des Bewältigungsverhaltens tatsächlich erhaltene Unterstützung sind neben verschiedenen Kriterien zur Gesundheit auch die Wirksamkeit im Sinne der Zielgerichtetheit des Bewältigungsverhaltens der betroffenen Person in Betracht zu ziehen. Die Befunde für positive Effekte Sozialer Unterstützung beziehen sich auf globalere Gesundheitskriterien, die wenig über Wirkungen im Rahmen des Bewältigungsverhaltens aussagen. Bezüglich der *tatsächlich erhaltenen Unterstützung* erwarten wir positive Korrelationen mit der Wirksamkeit der Bewältigung. Ebenso erwarten wir positive Korrelationen zwischen der *Zufriedenheit mit der erhaltenen Unterstützung* und der Wirksamkeit der Bewältigung.

Daneben sollen die theoretischen Annahmen untersucht werden, die von der wichtigen Rolle verfügbarer Unterstützung bei der Situationseinschätzung und emotionalen Reaktionen angesichts Belastungen ausgehen. Mit diesen Annahmen werden auch die Befunde zu positiven Haupteffekten Sozialer Unterstützung bei Belastungen erklärt, die ein allgemein angemesseneres Bewältigungsverhalten – situationsunabhängig – bewirken soll, d.h. wahrgenommene verfügbare Unterstützung reduziert die Wahrscheinlichkeit des Auftretens dysfunktionaler Bewältigungsversuche (Heller et al., 1986). Wir erwarten daher bei eher mehr *potentiell verfügbarer* Unterstützung positive Korrelationen mit eher positiven Situationseinschätzungen der Belastungen und negative Korrelationen mit einem eher dysfunktionalen Bewältigungsverhalten, wie mehr Selbstvorwürfe, mehr Passivität und Vermeidung sowie weniger Umbewerten und weniger aktive Beeinflussung. Bezüglich entsprechender Kriterien zu eher funktionalen/dysfunktionalen Belastungsreaktionen und Bewältigungsversuchen beziehen wir uns auf Perrez (1988).

Desweiteren interessieren uns eher deskriptiv Fragen zu inhaltlichen Merkmalen von Belastungssituationen und Fragen zu den Personen, von denen Unterstützung in Anspruch genommen wird. Auch eine Reliabilitätsüberprüfung der erhobenen Daten soll vorgenommen werden.

## 2. Methodik

### 2.1 Versuchsplan

Beim methodischen Vorgehen wählten wir einen mikroanalytischen Ansatz mit einer 4-wöchigen Selbstbeobachtungsphase, in der die Probanden alle erlebten Belastungsereignisse und deren Verarbeitung einschließlich der dabei gesuchten und erhaltenen Unterstützung protokollieren sollten. Zu Beginn und nach Abschluß der Selbstbeobachtung sollte die potentiell verfügbare Unterstützung erhoben werden. Eine Nachbefragung zu weiteren Merkmalen der aufgezeichneten Belastungsereignisse und der "Unterstützungspersonen" sollte die Datenerhebung abschließen.

### 2.2 Untersuchungsverfahren

Zur Erfassung der *potentiell verfügbaren Unterstützung* wurde das *Interview zum Sozialen Netzwerk und zur Sozialen Unterstützung (SONET)* von Baumann, Laireiter, Pfingst-

mann und Schwarzenbacher (1987) verwendet. Anhand alltäglicher Ereignisse, die als Ausgangskriterium im Unterstützungsteil festgelegt werden, erlaubt *SONET* die Erhebung der potentiell verfügbaren Unterstützung (psychologisch/instrumentell). Die Unterstützungs-Parameter beziehen sich auf die Anzahl der Personen, die im entsprechenden Bereich Unterstützung geben würden. Durch Kombination mit strukturellen Netzwerkparametern lassen sich auch komplexe Unterstützungsvariablen (z.B. die Erreichbarkeit der Unterstützer, die gesamten potentiellen Unterstützer etc.) bilden.

Zur Erfassung von *Belastungsereignissen* und deren *Verarbeitung* wurde die *computer-gestützte Selbstbeobachtungsmethode (COMES)* von Perrez und Reicherts (1987, 1989; Reicherts, in diesem Band) verwendet. Sie erlaubt eine Selbstprotokollierung von Belastungs-episoden im Alltag über einen bestimmten Zeitraum hinweg (in der Regel 4–6 Wochen). Mittels eines Taschencomputers werden anhand eines strukturierten Selbstbeobachtungsschemas mit 36 Items folgende Informationen erhoben: *Situationsbeschreibung*, *Dauer der Episode*, *Situationseinschätzung* (Valenz, Wandelbarkeit, Kontrollierbarkeit, Ambiguität, Wiederauftretenswahrscheinlichkeit), *emotionale Reaktionen* (Profil mit 6 Dimensionen), *selbst- und umgebungsbezogene Bewältigungsversuche* (z.B.: Umbewertung, Selbstwürfe, Passivität, Aktive Beeinflussung) und *Wirksamkeit des Bewältigungsverhaltens* bzw. *Zielerreichung*.

Die trainierten Probanden erhalten mit dem Taschencomputer ein Begleitmanual und die Instruktion, Belastungsereignisse und Verarbeitung möglichst direkt mit dem Computer aufzeichnen. Die Eingaben folgen dem Prinzip von Frage (Display) und Antwort (kategoriale-, Text- oder Skaleneingaben). Die Basiseinheit für die Selbstbeobachtung und Protokollierung ist eine Episode, die aus einer Situations-Verhaltenssequenz besteht, mit den sich ergebenden Konsequenzen. Damit handelt es sich um eine Ereignisstichprobe als Grundlage der Datenerhebung. Eine PC-Variante zur Erfassung des Arbeitsstress von Krankenschwestern wurde ebenfalls bereits eingesetzt (Perrez, Bomio, Malacrida, Matathia & Reicherts, 1992).

Zur *Erfassung der Unterstützungssuche*, der *tatsächlich erhaltenen Unterstützung* und der *Zufriedenheit mit der erhaltenen Unterstützung* wurde *COMES* durch einen Programmteil erweitert: In Anlehnung an den Unterstützungsteil von *SONET* bzw. verschiedene Unterstützungstaxonomien (z.B. Plas, Hoover-Dempsey & Wallston, 1985) wurden 13 Items hinzugefügt, um auch eine Validitätsüberprüfung von *SONET* zu ermöglichen. Sie mußten dem Displayformat des Taschencomputers angepaßt werden und beziehen sich auf die *Suche* nach emotionaler (Erleichterung), informationsbezogener (Ratschläge) und instrumenteller (Arbeit abnehmen, Geld leihen, Gegenstände leihen, Fürsprache einlegen) Unterstützung, den *Erhalt* der entsprechenden Unterstützung und die *Zufriedenheit* damit.

Folgende Items wurden gebildet: "Ich wollte mir Erleichterung verschaffen/mich trösten/mich ermuntern lassen" bzw. "Ich habe Erleichterung/Trost/Ermunterung erhalten" (*Erleichterung*); "Ich versuchte wichtige Ratschläge/Hinweise zu bekommen" bzw. "Ich habe wichtige Ratschläge/Hinweise erhalten" (*Ratschläge*); "Ich bat jemanden, mir eine Arbeit abzunehmen/mir bei einer Arbeit zu helfen" bzw. "Mir wurde eine Arbeit abgenommen/bei einer Arbeit geholfen" (*Arbeit abnehmen*); "Ich bat jemanden für mich zu intervenieren/Fürsprache einzulegen" bzw. "Mir wurde durch Intervention/Fürsprache von jemandem geholfen" (*Fürsprache*); "Ich versuchte mir eine kleine bis mittlere Geldsumme zu leihen" bzw. "Ich habe eine kleinere bis mittlere Geldsumme erhalten" (*Geld*); "Ich versuchte andere Gegenstände auszuleihen/zu bekommen" bzw. "Ich habe andere Gegenstände erhalten" (*Gegenstände*); "Die erhaltene Unterstützung war insgesamt für mich: 0 = nicht zufriedenstellend, 1 = kaum zufriedenstellend, 2 = eher zufriedenstellend, 3 = ziemlich zufriedenstellend, 4 = sehr zufriedenstellend" (*Zufriedenheit*).

Die Skalenausprägungen der Unterstützungssuche wurden den Skalen des Bewältigungsverhaltens angepaßt (0 = kaum, 1 = etwas, 2 = ziemlich). Bei der erhaltenen Unter-

stützung wurden die Skalenausprägungen verändert, um eine differenziertere quantitative Erfassung zu erlauben (0 = überhaupt nicht, 1 = kaum, 2 = etwas, 3 = ziemlich, 4 = viel).

Insgesamt umfaßt diese *COMES-SOZU*-Version 49 Items mit einem erweiterten Begleitmanual. Eine Programmverzweigung ermöglicht, daß Unterstützungsfragen nur erscheinen, wenn das Auslöseitem ("Ich nahm fremde Hilfe in Anspruch") positiv beantwortet wird.

Die Ordnung der aufgezeichneten *Belastungsepisoden nach inhaltlichen Merkmalen*, die bei der Nachbefragung erfaßt werden, orientiert sich an dem von Perrez (1988) und Reicherts (1988) verwendeten Schema zu den Kategorien Herausforderung, Bedrohung, Verlust oder Verletzung/Schädigung und verschiedenen Belastungsthemen (z.B. Arbeit/Studium).

Die *Erfassung der Unterstützungspersonen*, ebenfalls im Rahmen der Nachbefragung, erfolgte in Anlehnung an die Namenskürzel und Rollenbezeichnungen von *SONET*. Dazu wurden die Probanden gebeten, anhand der ausgedruckten Protokolle die Personen anzugeben, von denen sie in den Unterstützungssituationen versucht hatten, Unterstützung zu bekommen, und/oder von denen sie Unterstützung erhalten hatten. Aufgrund der erhobenen *SONET*-Angaben wurden diese "Unterstützungspersonen" zusammengefaßt und in die verschiedenen *SONET*-Bereiche eingeordnet (Mehrfachnennungen, d.h. mehr als eine Unterstützungsperson in einer Belastungsepisode, sind möglich). Bei der Kategorisierung von Unterstützungspersonen mit multiplen Rollen wurden primär die Angaben der Probanden für die Rolle in der jeweiligen Belastungssituation übernommen.

### 2.3 Datenauswertung

Die Analysen inhaltlicher Merkmale der protokollierten Belastungsereignisse sowie der Unterstützungspersonen wurden auf der Basis aller aufgezeichneten Belastungsepisoden vorgenommen. Unterschiede bei inhaltlichen Merkmalen zwischen Belastungsepisoden mit oder ohne Inanspruchnahme von Unterstützung wurden ebenfalls auf der Basis der Belastungsepisoden, d.h. nicht personenbezogen, deskriptiv ausgewertet.

Die Analyse korrelativer Zusammenhänge zwischen der verfügbaren Unterstützung und Merkmalen der Belastungsverarbeitung sowie zwischen einzelnen Aspekten der Belastungsverarbeitung und Unterstützungssuche/erhaltene Unterstützung erfolgte für die Berechnung der Korrelationskoeffizienten auf Personenbasis. Hierfür wurden die Episoden pro Person und Variable aggregiert und zu individuellen Mittelwerten zusammengefaßt. Eine andere Vorgangsweise findet sich in der Untersuchung von Reicherts (in diesem Band). Das Signifikanzniveau wurde entsprechend dem explorativen Charakter der Untersuchung auf  $p < .10$  festgelegt.

### 2.4 Stichprobe und Durchführung

Die Stichprobe setzt sich aus 10 Frauen und 10 Männern mit einem Durchschnittsalter von 36.3 Jahren zusammen, die aus dem Bekanntenkreis rekrutiert wurden. Tabelle 1 zeigt die Stichprobenbeschreibung, wobei das etwas hohe Bildungsniveau auffällt. Einschränkungen in der Repräsentativität sind daher zum Teil zu machen. Ein Vergleich mit der *SONET*-Eichstichprobe erbrachte jedoch nur geringe Unterschiede bezüglich der potentiell verfügbaren Unterstützung (Perkonig, 1991).

Bei der Durchführung der Untersuchung mußte die Selbstbeobachtungsphase in einigen Fällen verlängert werden, da es einigen Probanden nicht möglich war, eine Mindestanzahl von 30 Beobachtungsepisoden zu protokollieren. Verständnisprobleme im Zusammenhang mit der Computerregistrierung traten jedoch nicht auf. Ein Proband konnte die Untersuchung nicht beenden.

Tabelle 1  
Stichprobenbeschreibung

Gesamt:	N =	20		
Geschlecht:	Frauen:	10	Männer:	10
Alter:	M =	36.3	Z =	31
	S =	11.7	Range =	25-61
Nationalität:	Deutschland:	12	Österreich:	8
Familienstand:	ledig:	7	fester Partner /	
	verwitwet:	1	verheiratet:	12
Schulbildung:	Hauptschule/ mittlere Reife:	10	Abitur:	10
	Berufsausbildung:	Lehre/	Universität:	10
	Fachschule:	7	keine:	3
Wohnsituation:	alleine:	5	mit Partner und Kind:	3
	mit Partner:	6	WG u. andere:	6

### 3. Ergebnisse

Die Dauer der Selbstbeobachtungsphase betrug im Mittel 30 Tage. Durchschnittlich wurden in diesem Zeitraum von den Probanden 28.4 Belastungs-episoden aufgezeichnet, mit einem Maximum von 36 und einem Minimum von 19. Die Zahl der Erst-Episoden, die instruktionsgemäß voneinander unabhängig sind, liegt im Mittel bei 22.9. Insgesamt konnten 567 Belastungssituationen erfaßt werden. Von diesen wurde in 247 "Unterstützungssituationen" Unterstützung in Anspruch genommen (44%), wobei der individuelle Range (6-26) recht weit ist.

#### 3.1 Reliabilität von COMES-SOZU

Die Berechnung der Reliabilität folgte der von Reicherts (1988) in Anlehnung an Pawlik und Buse (1982) vorgeschlagenen Methode. Die Beobachtungen werden nach der sequentiellen Ordnung für jede Variable odd-even in zwei Gruppen geteilt. Die Mittelwerte pro Variable und Person bilden die Grundlage für die Korrelationen.

Die Reliabilitätswerte i.S. der Split-Half-Konsistenz liegen über alle COMES-SOZU-Variablen bei einem mittleren  $r_u = .70$  (doppelte Testverlängerung nach Spearman-Brown). Dieser noch befriedigende, aber im Vergleich zu den Daten der Untersuchung von Perez und Reicherts (1989) mit der COMES-Originalversion niedrigere Wert, ist vor allem auf den hinzugefügten Unterstützungsteil mit einem mittleren  $r_u = .50$  zurückzuführen, während der Originalteil einen mittleren Wert von  $r_u = .75$  erreicht. Hier scheint sich vor allem die hohe Situationsabhängigkeit der Unterstützungsdaten und die geringere Zahl an Beobachtungen bzgl. der Inanspruchnahme von Unterstützung niederschlagen. Besonders niedrige Werte finden sich für die Variablen der Suche nach finanzieller Unterstützung bzw. dem Erhalt von finanzieller Unterstützung ("Geld") und der Suche nach emotionaler Unterstützung. Erstere wurden in der Auswertung nicht berücksichtigt.

### 3.2 Inhaltlicher Vergleich der Belastungssituationen

Tabelle 2 zeigt die Verteilung der Gesamtheit der Belastungssituationen ( $N = 567$ ), der Unterstützungssituationen ( $n = 247$ ) und der Situationen, in denen keine Unterstützung in Anspruch genommen wurde ( $n = 320$ ), nach Art und Thema.

Tabelle 2

*Verteilung der Belastungssituationen nach Art und Thema (gerundete %-Angaben)*

	Situationen gesamt		Unterstützungs- situationen		Situation ohne Unterstützung	
	N	%	n	%	n	%
<b>Klassifizierung nach Arten</b>						
Gesamt	567	100	247	100	320	100
Herausforderung	260	46	122	49	138	43
Bedrohung	148	26	64	26	84	26
Verletzung/Schädigung	104	18	41	17	63	20
Verlust	55	10	20	8	35	11
<b>Klassifizierung nach Themen</b>						
Gesamt	567	100	247	100	320	100
Arbeit/Studium	143	25	77	31	66	21
Alltagserledigungen	55	10	24	10	31	10
intrapsych. Ereignisse	45	8	18	7	27	8
Freizeitgestaltung	44	8	25	10	19	6
Wohnung/Lebensumwelt	43	7	15	6	28	9
somatische Ereignisse	37	6	18	7	19	6
Institutionen, Behörden	14	3	4	2	10	3
Untersuchung selbst	7	1	2	1	5	2
gesellschaftspolit. Ereign.	6	1	0	0	6	2
soziale Beziehungen	173	31	64	26	109	33
<b>Klassifizierung nach sozialen Beziehungen</b>						
Gesamt	173	100	64	100	109	100
Partner	45	26	16	25	29	27
eigene Kinder	33	19	10	16	23	21
Vorgesetzte/Kollegen	27	16	13	19	14	13
Vertraute/enge Freunde	20	12	5	8	15	14
Bekannte	20	12	10	16	10	9
Familie, Verwandte	16	9	5	8	11	10
Fremde	12	7	5	8	7	6

Knapp die Hälfte der Belastungen wurden als Herausforderung eingeschätzt, was den größten Anteil ausmacht. Die meisten inhaltlichen Belastungsthemen betreffen soziale Beziehungen der Probanden, was insofern bemerkenswert ist, als damit – bis auf die Kategorie "Fremde" – Beziehungen des Sozialen Netzwerkes der Personen gemeint sind, da bei der Zuordnung die Angaben von *SONET* berücksichtigt wur-

den. Das heißt, daß das Soziale Netzwerk neben der Bereitstellung von Unterstützung auch in nicht unerheblichem Maße eine Quelle von Belastungen ist (vgl. auch Laireiter & Lettner, in diesem Band). An zweiter Stelle finden sich Belastungssituationen, die thematisch dem Bereich Arbeit/Studium zugeordnet wurden.

Unterschiede zwischen Unterstützungssituationen und Situationen ohne Unterstützung finden sich hauptsächlich für die inhaltlichen Themen. Hervorzuheben ist besonders der Bereich Arbeit/Studium, der einen hohen Anteil an Unterstützungssituationen aufweist. Unter Umständen gibt es hier mehr Möglichkeiten zur Unterstützung, während es bei Problemen mit sozialen Beziehungen an Veröffentlichungsbereitschaft eher mangelt. Innerhalb dieses Bereiches ist der höhere Anteil an Unterstützungssituationen bei Belastungen durch Kollegen im Arbeitsbereich wieder etwas deutlicher.

### 3.3 Unterstützungspersonen

In 5 von 247 Unterstützungssituationen konnten die Unterstützungspersonen nicht mehr angegeben werden. Von den in den 20 Protokollen insgesamt 252 genannten Personen, sind 182 bzw. 72,2% mit *SONET* zu  $t_1$  erfaßt worden. 70 Unterstützungspersonen sind nicht in *SONET* angegeben worden oder waren Fremde bzw. "Spezialisten" wie Automechaniker oder Zahnärzte. Tabelle 3 zeigt die Aufteilung der Unterstützungspersonen nach Netzwerkbereichen.

Tabelle 3  
*Netzwerkbereiche der Unterstützungspersonen; Anzahl der Nennungen im COMES-SOZU (Nachbefragung)*

	N	%
Unterstützungspersonen gesamt	252	100,0
nicht mit <i>SONET</i> erfaßt:	70	27,8
mit <i>SONET</i> erfaßt (gesamt)	182	72,2
Klassifizierung der mit <i>SONET</i> erfaßten Unterstützungspersonen:		
Partner	42	16,6
Kinder	10	4,0
Verwandte	35	13,8
Haushalt	4	1,6
Nachbarn	7	2,8
Arbeitskollegen	51	20,2
Vereinspersonen	4	1,6
Professionelle	1	0,4
Vertraute	13	5,2
Freunde	13	5,2
gute Bekannte	2	0,8

Der relativ große Anteil an Arbeitskollegen ist bei dem hohen Anteil an Belastungen und Unterstützungssituationen in diesem Bereich verständlich. Ebenso spielt

der Partner eine wichtige Rolle, der aber zugleich eine wichtige Quelle für Belastungen darstellt.

### 3.4 Zusammenhänge zwischen Merkmalen der Belastungsverarbeitung und der Unterstützungssuche

Die Ergebnisse zu den Situationseinschätzungen der Belastungen und den emotionalen Reaktionen im Zusammenhang mit der Unterstützungssuche zeigen die Tabellen 4 und 5.

Tabelle 4

*Korrelationen zwischen Unterstützungssuche und Situationseinschätzung innerhalb COMES-SOZU*

Unterstützungssuche	Situationseinschätzung					
	Dauer	negative Valenz	Ambiguität	Wandelbarkeit	Kontrollierbarkeit	Wiederaufre-tenswahr-sch.
Suche nach						
Erleichterung	.30*	.37*	.20	-.46*	-.05	-.05
Ratschläge	.03	-.01	-.10	-.41*	-.25	-.01
Arbeit abnehmen	-.40*	-.01	-.17	-.01	.30*	.36*
Fürsprache	.20	.08	.03	-.07	-.46*	-.28
Gegenstände	-.30	-.19	.10	-.10	.32*	-.04

*Anmerkungen.*  $N = 20$ . Produkt-Moment-Korrelationen.

\*  $p < .10$ .

Tabelle 5

*Korrelationen zwischen Unterstützungssuche und emotionalen Reaktionen innerhalb COMES-SOZU*

Unterstützungssuche	emotionale Reaktionen					
	ängstlich	deprimiert	aggressiv	zögernd	träge	verlassen
Suche nach						
Erleichterung	-.64**	-.41*	-.05	.11	.14	-.38*
Ratschläge	.18	-.04	.17	-.31*	-.25	.07
Arbeit abnehmen	.23	.12	-.22	.19	.32*	-.04
Fürsprache	-.31*	-.37*	.01	-.09	-.28	-.06
Gegenstände	.35*	.22	.29	-.06	-.00	.40

*Anmerkungen.*  $N = 20$ . Produkt-Moment-Korrelationen.

\*  $p < .10$ . \*\*  $p < .01$ .

Bezüglich den Situationseinschätzungen lassen sich für die Ambiguitätseinschätzung keine signifikanten Zusammenhänge zur Unterstützungssuche nachweisen. Andere Zusammenhänge sind recht plausibel. So zeigt sich, daß Personen, die Situationen mit längerer Dauer, negativer Valenz und geringerer Wandelbarkeit einschätzen, versuchen, sich emotional Erleichterung zu verschaffen. Das heißt, daß gerade diese negativen Situationseinschätzungen für emotionale Bewältigungsversuche im sozialen Umfeld eine wichtige Rolle zu spielen scheinen. Dagegen suchen Personen, die die Situation wandelbarer einschätzen, weniger Ratschläge und warten vermutlich erst einmal ab. Personen, die kürzere Belastungsepisoden zusammen mit einer höheren eigenen Kontrollierbarkeitseinschätzung erleben, scheinen eher in-

strumentelle Unterstützung zu suchen, wie Arbeit abnehmen und Versuche, Gegenstände zu bekommen. Plausibel ist auch, daß Versuche, Fürsprache zu bekommen, negativ mit der Kontrollierbarkeitseinschätzung in den Belastungsperioden korrelieren.

Auch bei den emotionalen Reaktionen sind die Korrelationen recht verständlich. Zu beachten ist dabei, daß die Tabellenangaben umgepolt sind. Relativ deutlich zeigen sich Zusammenhänge zwischen eher ängstlich-depressiv-verlassenen Reaktionen der Personen und Versuchen der Emotionsregulierung bei anderen bzw. Versuchen, sich Erleichterung zu verschaffen. Zum Teil gilt dies auch für Versuche, Fürsprache zu bekommen. Dazu sei auch wieder auf die Korrelationen zur Situations-einschätzung verwiesen, die eine ähnliche Konstellation, allerdings bzgl. kognitiver Prozesse, aufweist. Allgemein zeigt sich, daß es bei weniger negativen Belastungsempfindungen eher zu problemorientierten-instrumentellen Versuchen kommt, Unterstützung zu bekommen (z.B. Arbeit abnehmen, Ratschläge bekommen).

### 3.5 Zusammenhänge zwischen der Wirksamkeit der Bewältigung und tatsächlich erhaltener Unterstützung

Tabelle 6 weist auf die Wichtigkeit erhaltener emotionaler und instrumenteller Unterstützungsformen hin, für die signifikante Korrelationen mit einer wirksamen Bewältigung der Belastungen festgestellt wurden. Bei erhaltener Unterstützung durch die Fürsprache anderer Personen sind u.U. selbstwertreduzierende Effekte in Betracht zu ziehen, die sich negativ auswirken. Ähnlich könnte es bei erhaltenen Ratschlägen sein. Insgesamt erweisen sich nicht alle Unterstützungsformen situationsübergreifend als hilfreich für die Bewältigung der Belastungen.

Die "Zufriedenheit mit der erhaltenen Unterstützung", die in der Tabelle nicht aufgeführt wird, korreliert, wie erwartet, positiv ( $r = .36, p < .10$ ) mit der Wirksamkeit der Bewältigung.

Tabelle 6

*Korrelationen zwischen erhaltener Unterstützung und der Wirksamkeit der Bewältigung (Zielerreichung) innerhalb COMES-SOZU*

	erhaltene Unterstützung				
	Erleichterung	Ratschläge	Arbeit	Fürsprache	Gegenstände
Zielerreichung	.32*	.01	.33*	.08	.44*

Anmerkungen.  $N = 20$ . Produkt-Moment-Korrelationen.

\*  $p < .10$ .

### 3.6 Zusammenhänge zwischen potentiell verfügbarer Unterstützung und der Belastungsverarbeitung

Neben konkreten Unterstützungshandlungen anderer Personen, die sich als erhaltene Unterstützung direkt auf die Wirksamkeit der Bewältigung von Belastungen

auswirken können, werden auch der potentiell verfügbaren Unterstützung positive Effekte für die Belastungsverarbeitung zugeordnet.

Wir haben 17 Variablen von *SONET* zur potentiell verfügbaren Unterstützung mit 43 Variablen von *COMES-SOZU* zur Situationseinschätzung, emotionalen Reaktionen, Bewältigungsversuchen und Wirksamkeit des Bewältigungsverhaltens korreliert. Die 17 Variablen des *SONET* beziehen sich auf einfache Parameter (z.B. Anzahl der Personen, auf die man sich verlassen kann) und komplexe Parameter bzw. Konfigurationen mit Netzwerkindikatoren (z.B. erreichbare Unterstützer = Summe der potentiellen Unterstützungspersonen mit einer Entfernung bis zu 10km; Multiple Unterstützer = Summe der Personen, die mindestens zwei Unterstützungsformen geben würden; aktuelle Unterstützer = Unterstützer zu denen eine Mindestkontaktfrequenz besteht). Tabelle 7 zeigt die Ergebnisse für die wichtigsten Variablen.

Tabelle 7

Rangkorrelationen zwischen potentiell verfügbarer Unterstützung (*SONET*) und Situationseinschätzung, Bewältigungsverhalten und Bewältigungswirksamkeit (*COMES-SOZU*)

Potentielle Unterstützer ( <i>SONET</i> )	Situationsein- schätzung Kontrollier- barkeit	COMES-SOZU			Bewältigungs- wirksamkeit Zielerreichung
		Informa- tionssuche	Vermei- dung	Inanspruch- nahme Hilfe	
Anerkennung	.46*				.42
Mögen	.45*	.48*	-.41	.39	
Verlassen können		.69***	-.55*	.48*	
Erleichterung		.50*			
Ratschläge		.44			
Arbeit abnehmen		.39			
Geld borgen	.48*				.38
Unterstützer gesamt	.58**	.55*	-.55*	.50*	.52*
Unterstützer psychologisch	.45*	.46*		.54*	.46*
Unterstützer instrumentell	.54*	.42	-.43	.42	.49*
Multiple Unterstützer	.55*	.52*	-.44	.44	.51*
erreichbare Unterstützer	.58**	.55*	-.55*	.50*	.52*
aktuelle Unterstützer	.58**	.55*	-.56**	.54*	.53*

Anmerkungen.  $N = 20$ . Nur Variablen mit mehreren signifikanten Korrelationen (vgl. Text zu weiteren Ergebnissen).

\*  $p < .05$ . \*\*  $p < .01$ . \*\*\*  $p < .001$ . Alle übrigen Korrelationen:  $p < .10$ .

Bei der Situationseinschätzung finden sich keine signifikanten Korrelationen zwischen den Variablen potentiell verfügbarer Unterstützung und der Einschätzung der negativen Valenz. Jeweils nur eine signifikante Korrelation mit der potentiell verfügbaren Unterstützung ist für die Dauer, die Einschätzung der Wandelbarkeit und der Wiederauftretenswahrscheinlichkeit der Belastungen vorhanden.

Dagegen zeigen sich zur Kontrollierbarkeitseinschätzung recht eindeutige Zusammenhänge. Insgesamt korrelieren 9 Variablen der potentiell verfügbaren Unter-

stützung positiv mit höherer Kontrollierbarkeit. Davon sind besonders die Anzahl der Unterstützer, eine hohe Anzahl an erreichbaren Unterstützern und eine hohe Kontaktfrequenz im Unterstützungssektor zu nennen. Je mehr potentielle Unterstützer verfügbar und auch erreichbar sind bzw. je mehr Kontakt man mit den Unterstützungspersonen hat, desto kontrollierbarer werden die Belastungen eingeschätzt. Die Variablen für einzelne Unterstützungsformen unterstreichen dies.

Für die Variablen der emotionalen Reaktionen angesichts der Belastungen wurden keine nennenswerten Zusammenhänge mit den Variablen von *SONET* zur verfügbaren Unterstützung gefunden.

Beim Bewältigungsverhalten sind keine Korrelationen mit Informationsunterdrückung und aktiven Beeinflussungsversuchen der Belastungen zu verzeichnen. Einzelne Zusammenhänge (in Tabelle 7 nicht aufgeführt) gibt es noch bei palliativen Bewältigungsversuchen, Fremdvorwürfen, Umbewertung, Selbstvorwürfen und Passivität mit z.T. bemerkenswerten Korrelationen. So scheinen z.B. Personen mit einer höheren Anzahl an emotionalen Unterstützern belastende Situationen eher umzubewerten.

Relativ klar sind die Zusammenhänge zwischen der Informationssuche, bezogen auf die eigene Person, Vermeidungsverhalten und der allgemeinen Inanspruchnahme von Unterstützung, wie in Tabelle 7 dargestellt. 11 von 17 *SONET*-Variablen korrelieren positiv mit Informationssuche, d.h. Personen, die über viel Unterstützung verfügen, überlegen sich genau, wie sie mit der Belastung umgehen sollen, wobei besonders Personen, auf die man sich verlassen kann, zu nennen sind. Sieben *SONET*-Variablen korrelieren negativ mit Vermeidung, d.h. die Probanden zeigen weniger Vermeidungsverhalten, wenn sie über Unterstützung und auch aktuell über mehr Kontakte im Unterstützungssektor verfügen. Auch nehmen sie mehr Unterstützung tatsächlich in Anspruch, wie acht positive Korrelationen verdeutlichen. Letzteres wirkt sich allerdings nicht entsprechend auf einzelne Unterstützungsformen aus, da sich hier wieder kaum Zusammenhänge mit dem hinzugefügten Unterstützungsteil fanden. Aus diesem Grund sind die Ergebnisse dazu auch nicht aufgeführt.

Dagegen sind für die Wirksamkeit der Bewältigung i.S. der Zielerreichung wieder acht positive Korrelationen mit Merkmalen verfügbarer Unterstützung zu verzeichnen.

Insgesamt ergibt sich ein Bild, das grundsätzlich auf positive Beziehungen zwischen der Verfügbarkeit von Unterstützung und einer eher positiv verlaufenden Belastungsverarbeitung hindeutet. Je mehr potentiell verfügbare Unterstützung angegeben wurde, desto eher wurden die Belastungen als kontrollierbar eingeschätzt, desto mehr wurde überlegt, wie damit umzugehen war, desto weniger zog man sich zurück und desto wirksamer war schließlich das Bewältigungsverhalten.

#### 4. Diskussion

Das Ziel dieser Arbeit war es, Zusammenhänge zwischen Streß, Bewältigung und Sozialer Unterstützung im Alltag mit einer neuen Methode zu untersuchen, die es ermöglichen soll, Soziale Unterstützung bei Belastungen unter natürlichen Bedingungen ereignisnah durch Selbstbeobachtung zu erheben. Damit sollen verschie-

dene Probleme der Validität, die mit herkömmlichen Verfahren verbunden sind, verringert werden. Der zu dem ursprünglichen Verfahren (*COMES*) hinzugefügte Unterstützungsteil ist allerdings noch keine optimale Lösung, da die aus *SONET* übernommenen Fragen noch einer besseren Anpassung bedürfen. Vor allem ein etwas höheres Abstraktionsniveau, das aber Situationsbezogenheit zuläßt, scheint hier angemessener. Die Reliabilitätswerte lassen kein endgültiges Urteil zu, dazu ist die Stichprobe zu klein und die Methode für situationsabhängige Verhaltensdaten eher weniger aussagekräftig (bzgl. anderer Möglichkeiten, vgl. Reicherts, 1988). Die praktische Anwendung der mehrwöchigen Selbstbeobachtung scheint durchaus gangbar, wobei jedoch eine Verkürzung des Verfahrens im Zusammenhang mit einer Vereinfachung der Fragestruktur des Unterstützungsteils Motivationsprobleme vor allem bei nicht-studentischen Populationen verringern sollte. Diesbezüglich sind allerdings auch Widerstände gegenüber einer Selbstkonfrontation mit den erlebten Belastungen in Betracht zu ziehen (vgl. z.B. Hecht, 1979). Daß die Erfassung der Unterstützung in alltäglichen Belastungssituationen und deren Zusammenfassung zu individuellen Mittelwerten sinnvoll erscheint, belegen die in der Regel plausiblen Ergebnisse.

Zwar sind Einschränkungen bezüglich der kleinen Stichprobe und der korrelativen Auswertung zu machen, einige der bisher in der Literatur diskutierten Annahmen werden jedoch gestützt. Pearlin, Lieberman, Menaghan und Mullan (1981) haben z.B. festgestellt, daß Unterstützung vor allem selbstwertstabilisierende Effekte hat, die auch eine angemessenere Bewältigung von Belastungen zur Folge haben könnten. Heller et al. (1986) gehen davon aus, daß die wahrgenommene verfügbare Unterstützung sich positiv auf Bewältigungsprozesse auswirkt.

Auch unsere Ergebnisse deuten auf positive Zusammenhänge zwischen der potentiell verfügbaren Unterstützung und einer eher positiv verlaufenden Belastungsverarbeitung hin. Dabei ist vor allem die Kontrollierbarkeitseinschätzung zu nennen, die vermutlich eher negative Reaktionen hemmt und eher angemessene Reaktionen situationsunabhängig verstärkt. Zu bedenken sind hier die Ergebnisse zu angemessenen Bewältigungsformen, die aus einer Untersuchung von Perrez (1988) vorliegen. Danach korrelieren eher als dysfunktional zu bezeichnende Reaktionen, die hier keine oder kaum Beziehungen zur Verfügbarkeit von Unterstützung aufweisen, mit verschiedenen Indikatoren zur seelischen Gesundheit (z.B. Angst, *BDI*-Depressivität). Daher würde sich für die potentiell verfügbare Soziale Unterstützung über die Verarbeitung von Belastungen eine Brücke zur seelischen Gesundheit finden.

Die Korrelationen der Unterstützungssuche und tatsächlich erhaltenen Unterstützung mit den entsprechenden *COMES*-Variablen zeigen dagegen, daß für positive Effekte interaktionsbezogener Unterstützung im Rahmen des Bewältigungsverhaltens eine Situationsangemessenheit in Betracht zu ziehen ist, die sich nach den jeweiligen Situationsmerkmalen und Bedürfnissen der Person zu richten hat (vgl. Perkonig, in diesem Band). Allerdings werden auch hier Ergebnisse aus der Literatur bestätigt, wenn man z.B. die Inanspruchnahme von Unterstützung bei längerer Dauer und größerer negativer Valenz in Betracht zieht (vgl. Coyne et al., 1981).