



# MASTERARBEIT

zum Thema

**MOTIVATION UND STRESSBEWÄLTIGUNG IM ARBEITSLEBEN**

-

**WIE WIRKEN SICH PERSÖNLICHKEITSMERKMALE UND  
-MOTIVE AUF DAS STRESSERLEBEN UND DEN UMGANG MIT  
STRESS IM ARBEITSLEBEN AUS?**

-

**EINE EMPIRISCHE STUDIE**

---

UNIVERSITÄT REGENSBURG

FAKULTÄT FÜR PSYCHOLOGIE, PÄDAGOGIK UND SPORTWISSENSCHAFT

LEHRSTUHL FÜR PÄDAGOGIK I

vorgelegt von

**CHRISTINE RITTER**

am 17.08.2016

Matr.-Nr.: 1563477

geb. am 29.02.1992

STUDIENGANG M.A. ERZIEHUNGSWISSENSCHAFT, FACHSEMESTER 04

ERSTGUTACHTER: PROF. DR. KLAUS-PETER WILD, LEHRSTUHL FÜR PÄDAGOGIK I

## I Abstract

### **Zusammenfassung.**

Zunächst selten Bestandteil der Stressforschung rückten in den achtziger Jahren Persönlichkeitseinflüsse und Wechselwirkungen zwischen Person und Umwelt vermehrt in den Fokus. Viele Studien belegen den Einfluss der Persönlichkeitsmerkmale auf den Stressprozess und betonen die Rolle effizienten Copings. Vor allem Neurotizismus und Extraversion waren schon häufig Bestandteil der Forschung. Ziel dieser Arbeit soll es sein, die Persönlichkeit möglichst ganzheitlich zu berücksichtigen und somit alle Persönlichkeitsmerkmale (Neurotizismus, Extraversion, Gewissenhaftigkeit, Offenheit für neue Erfahrungen und Verträglichkeit) und Motive (Macht-, Leistungs- und Sicherheitsmotiv) in die Untersuchung mit aufzunehmen. In der vorliegenden Arbeit wird berichtet, wie sich Persönlichkeitsmerkmale und -motive auf das Stresserleben und den Umgang mit Stress im Arbeitsleben auswirken. In die empirische Analyse können insgesamt 575 vollständige Datensätze einbezogen werden. Zunächst wird ein Überblick über die aktuellen Befunde zur Thematik gegeben. Anschließend werden die Ergebnisse unter Rückbezug auf die zuvor gestellten Hypothesen berichtet und diskutiert. Abschließend erfolgt ein Ausblick über mögliche praktische Konsequenzen, die aus dieser Arbeit abgeleitet werden können.

### **Abstract.**

First rarely part of stress research, personality influences and interactions between person and environment move up more and more into focus in the eighties. A lot of studies have shown the influence of personality traits on the stress process and emphasize the role of efficient coping. Especially neuroticism and extraversion often were part of research. Aim of this work is to consider the personality as holistic as possible and include all personality traits (neuroticism, extraversion, conscientiousness, openness to new experiences and tolerability) and personality motives (power motive, achievement motive and security motive) in the investigation. In the present work the impact of personality traits and motives on stress experience and coping at work is reported. In this empirical analysis a total of 575 complete data sets could be involved. First, an overview of current findings on the subject is given. Subsequently the results will be reported and discussed referring back to hypotheses. Finally an outlook on potential practical consequences is given.

## Inhaltsverzeichnis

<b>I Abstract</b> .....	2
<b>1. Stressbelastung im Arbeitskontext</b> .....	5
<b>2. Theoretische Grundlage</b> .....	6
<b>2.1 Stress, Stressoren und Stressreaktion</b> .....	6
<b>2.2 Das transaktionale Stressmodell nach Richard Lazarus</b> .....	9
<b>2.3 Stressbewältigung - Coping</b> .....	11
<b>2.3.1 Problembezogenes Coping nach Richard Lazarus</b> .....	12
<b>2.3.2 Emotionsbezogenes Coping nach Richard Lazarus</b> .....	12
<b>2.4 Persönlichkeit</b> .....	14
<b>2.4.1 Definition und Forschung</b> .....	15
<b>2.4.2 Big Five - die fünf Faktoren der Persönlichkeit</b> .....	16
<b>2.4.3 Grundmotive als Antrieb der Persönlichkeit</b> .....	18
<b>3. Aktueller Forschungsstand</b> .....	19
<b>3.1 Neurotizismus, Coping und Stresserleben</b> .....	19
<b>3.2 Extraversion, Coping und Stresserleben</b> .....	20
<b>3.3 Gewissenhaftigkeit, Coping und Stresserleben</b> .....	21
<b>3.4 Offenheit für Erfahrungen, Verträglichkeit, Coping und Stresserleben</b> .....	21
<b>3.5 Persönlichkeitsmotive, Coping und Stresserleben</b> .....	21
<b>4. Forschungsanliegen und Hypothesen</b> .....	22
<b>5. Methode</b> .....	26
<b>5.1 Untersuchungsablauf</b> .....	26
<b>5.2 Messinstrumente</b> .....	27
<b>5.2.1 Das Stress- und Coping-Inventar</b> .....	27
<b>5.2.2 Der Big-Five-Persönlichkeitstest (B5T)</b> .....	29
<b>5.2.3 Statistische Überprüfung der Messinstrumente</b> .....	30
<b>5.3. Auswertungsverfahren</b> .....	32
<b>6. Ergebnisdarstellung</b> .....	33
<b>6.1 Beschreibung der Stichprobe</b> .....	33
<b>6.2 Mittelwertsvergleiche</b> .....	37
<b>6.2.1 Stresserleben, Stresssymptome, Alter und Geschlecht</b> .....	38
<b>6.2.2 Coping, Alter und Geschlecht</b> .....	39
<b>6.2.3 Persönlichkeitsmerkmale und -motive, Alter und Geschlecht</b> .....	40
<b>6.2.4 Stresserleben, Stresssymptome, Neurotizismus und Einkommen</b> .....	42
<b>6.2.5 Stresserleben, Stresssymptome, Berufsgruppe und berufliche Position</b> .....	43

<b>6.3 Zusammenhänge zwischen Stresswahrnehmung, Coping und Persönlichkeit</b>	45
6.3.1 Stresserleben, Stresssymptome, Persönlichkeitsmerkmale und -motive	47
6.3.2 Copingmuster, Persönlichkeitsmerkmale und -motive	49
6.3.3 Stresserleben, Stresssymptome und Copingverhalten	51
<b>6.4 Ergebnisse der Regressionsrechnungen</b>	52
6.4.1 Erklärung der Stresswahrnehmung und -symptome durch die Persönlichkeit	52
6.4.1.1 Stresssymptome	53
6.4.1.2 Stresserleben durch Unsicherheit	54
6.4.1.3 Stresserleben durch Überforderung	55
6.4.1.4 Stresserleben durch Verlust und tatsächlich eingetretene negative Ereignisse	56
6.4.2 Erklärung der Stresswahrnehmung und -symptome durch die Copingstrategien	57
6.4.2.1 Stresssymptome	57
6.4.2.2 Stresserleben durch Unsicherheit	58
6.4.2.3 Stresserleben durch Überforderung	58
6.4.2.4 Stresserleben durch Verlust und tatsächlich eingetretene negative Ereignisse	59
6.4.3 Erklärung des Copingverhaltens durch die Persönlichkeitsmerkmale und -motive	59
6.4.3.1 Positives Denken	60
6.4.3.2 Aktive Bewältigung	61
6.4.3.3 Religiöses Coping	62
6.4.3.4 Soziale Unterstützung	62
6.4.3.5 Alkohol- und Nikotinkonsum	63
<b>7. Diskussion</b>	64
<b>8. Praktische Implikation</b>	67
<b>9. Grenzen der Arbeit</b>	68
<b>II Abbildungsverzeichnis</b>	70
<b>III Tabellenverzeichnis</b>	71
<b>IV Literaturverzeichnis</b>	72

## 1. Stressbelastung im Arbeitskontext

Laut einer Studie der Bertelsmann-Stiftung gefährden viele Deutsche aufgrund hoher Arbeitsbelastung ihre Gesundheit. Knapp ein Viertel der Beschäftigten klagt über ein erhöhtes Arbeitstempo und hält während der Arbeitszeit keine Pausen ein. Mehr als 40 Prozent klagen über stetig steigenden Druck am Arbeitsplatz (dpa, 2015). 2012 waren mehr als 53 Millionen Krankheitstage durch psychische Störungen zu verantworten (Lohmann-Hais, 2012). Fehlzeiten und Krankheitstage kosten der EU nach eigenen Angaben jährlich mindestens 20 Milliarden Euro, dabei zählt Stress zu dem zweitgrößten beruflichen Gesundheitsproblem nach Rückenschmerzen (Peseschkian, Peseschkian & Peseschkian, 2009).

Doch was genau ist Stress? Umgangssprachlich werden unter dem Begriff Stress sowohl die Belastungen, welche eine Stresssituation auslösen, als auch die psychischen und physischen Folgen zusammengefasst. Im wissenschaftlichen Bereich hat sich die Definition etabliert, dass Stress in Situationen entsteht, welche die Fähigkeiten einer Person herausfordern oder bedrohen und zugleich die Bewältigung der Situation aufgrund eines Ungleichgewichts zwischen internalen und externalen Anforderungen und den zur Verfügung stehenden Bewältigungsressourcen der Person ungewiss ist (Lazarus & Folkman, 1984).

Nicht jeder geht mit Stress gleich um. Was für einen belastend ist, kann für andere als angenehmes Stressniveau wahrgenommen werden. Da Stress nicht durch bestimmte Situationen, sondern erst durch individuelle Bewertungsprozesse entsteht, resultiert daraus die Notwendigkeit, sich mit den persönlichen Ursachen einer Stressreaktion auseinanderzusetzen und der Persönlichkeit in der Stressforschung einen hohen Stellenwert zukommen zu lassen (Püschel, 2010).

In der vorliegenden Arbeit wird untersucht, inwieweit sich Persönlichkeitsmerkmale und -motive auf das Stresserleben und den sicheren Umgang mit Stress bei Berufstätigen auswirken. Zur Erfassung der Persönlichkeitsmerkmale wird die Kurzversion des Big-Five-Fragebogens von Satow (2012) verwendet. Mit der Erhebung der fünf Persönlichkeitsdimensionen Extraversion, Neurotizismus, Gewissenhaftigkeit, Offenheit und Verträglichkeit wird die Persönlichkeit möglichst vollständig abgebildet. Auch

Motive menschlichen Handelns leisten einen Beitrag zum Verständnis der Persönlichkeit, so dass zusätzlich die Grundmotive nach Leistung, Macht und Sicherheit erhoben werden. Das individuelle Stresserleben, körperliche und psychische Symptome sowie der Umgang mit Stress werden mittels des Stress- und Coping-Inventars von Satow (2012) erhoben.

In den nachfolgenden Abschnitten wird durch die Darstellung des theoretischen Hintergrunds eine tiefergehende Einführung in das Thema gewährleistet. Auf Basis des dargestellten theoretischen und empirischen Forschungsstandes werden die Fragestellungen und Hypothesen abgeleitet. In dem darauffolgenden Methodenteil werden der Untersuchungsablauf und die verwendeten Messinstrumente erläutert. Die Ergebnisdarstellung im Hinblick auf die Fragestellung orientiert sich an den Hypothesen. Zudem werden methodische Mängel reflektiert und ein Ausblick auf weiterführende Forschung gegeben. Abschließend werden mögliche praktische Konsequenzen, welche aus dieser Arbeit abgeleitet werden können, diskutiert.

## **2. Theoretische Grundlage**

Es folgt die Definition des Stressbegriffes und die Abgrenzung zu Belastung und Beanspruchung. Ein renommierter Erklärungsansatz, das transaktionale Stressmodell nach Lazarus, wird erläutert. Zudem erfolgt ein Einblick in die Entwicklung der Persönlichkeitstheorien und das Fünf-Faktoren-Modell, welches die Persönlichkeit möglichst umfassend darstellt, wird veranschaulicht.

### **2.1 Stress, Stressoren und Stressreaktion**

Stress ist ein unscharf definierter Begriff, so dass keine allgemeingültige, trennscharfe Definition getroffen werden kann. Aufgrund individueller Bewertungsprozesse rücken vermehrt Stressdefinitionen in den Fokus, die sowohl Situations- als auch Personenvariablen berücksichtigen (Jerusalem, 1990; Schwarzer, 2000). „Psychological stress is a particular relationship between the person and the environment that is appraised by the person as taxing or exceeding his or her resources and endangering his or her well-being” (Lazarus & Folkman, 1984, S.19). Auch im Arbeitsleben kommt es unter anderem aufgrund steigender Anforderungen vermehrt zu stressbedingten Ausfällen. Vor allem

weibliche Arbeitnehmer gelten als Risikogruppe für berufsbedingten Stress. In der im Jahr 2013 veröffentlichten TK-Studie wird aufgezeigt, dass 70% der Erwerbstätigen und lediglich 44% der Nicht-Erwerbstätigen manchmal oder häufig unter Stress leiden (Meusch, 2013). Zimbardo (1983, zitiert nach Khashabi, 1996, S.17) definiert Berufsstress als „Bedingung, in der die Wechselbeziehung zwischen einem Faktor oder einer Kombination von Faktoren des Arbeitsbereichs und dem Arbeitenden selbst zur Zerstörung der psychologischen oder physiologischen Homöostase des letzten führen. Das Auftreten von Stress im Arbeitsbereich ist dann wahrscheinlich, wenn die Übereinstimmung zwischen der Person des Arbeitenden und seiner Umgebung sehr zu wünschen übrig lässt.“ In mehreren Untersuchungen wurde die Arbeit als häufiger Risikofaktor dargestellt. Es ist jedoch zu beachten, dass sich das gesamte Stresserleben einer Person aus den Anforderungen verschiedener Lebensbereiche wie Arbeit, Familie und Gesundheit ergibt und diese Bereiche wiederum fließend ineinander übergehen. Zusammenfassend spricht man dann von Stress, wenn eine Situation die Fähigkeiten einer Person herausfordern oder bedrohen und zugleich die Bewältigung der Situation aufgrund eines Ungleichgewichts zwischen internalen und externalen Anforderungen und den zur Verfügung stehenden Bewältigungsressourcen der Person ungewiss ist (Lazarus & Folkman, 1984).

In der Alltagssprache ist häufig von Stress die Rede, wenn eine Person belastet oder beansprucht ist bzw. die Anforderungen zu hoch sind (Jerusalem, 1990). Um eine Abgrenzung zu den alltäglichen Begriffen Belastung und Beanspruchung zu schaffen, werden diese erläutert. Unter psychischer Belastung versteht man im Allgemeinen „die Gesamtheit der erfassbaren Einflüsse, die von außen auf den Menschen zukommen und auf ihn psychisch einwirken (DIN 33 405)“ (Richter, 2000, S.2). Darunter fallen die verschiedenen Stressoren, welche nachfolgend, bezogen auf das Arbeitsleben, detaillierter beschrieben werden. Psychische Beanspruchung meint dagegen „die individuelle, zeitlich unmittelbare und nicht langfristige Auswirkung der psychischen Belastung im Menschen in Abhängigkeit von seinen individuellen Voraussetzungen und seinem Zustand (DIN 33 405)“ (Richter, 2000, S.2). Demnach kann jede Situation zum Stressor werden, entscheidend ist die Reaktion eines Individuums auf die Belastungen.

Stressoren sind belastende Reize oder Situationen externer oder interner Art, die Stressreaktionen zur Folge haben. Als externe Stressoren gelten unter anderem ein

schwieriges soziales Umfeld, Konflikte oder Arbeitsplatzverlust, bei internen Stressoren handelt es sich beispielsweise um stresserzeugende eigene innere Einstellungen und Überzeugungen. Im Berufsleben zählen Unsicherheit über die Fortdauer der Beschäftigung, Leistungs-, Konkurrenz- und Erwartungsdruck, mangelnde Informationsweitergabe, unklare Aufgabenstellung, Unter- oder Überforderung, Zeitdruck, geringe Entscheidungs- und Mitbestimmungsmöglichkeiten sowie unfaire Bezahlung zu typischen Stressoren (Allenspach & Brechbühler, 2005).

Grundsätzlich ruft Stress eine Energieversorgung und Aktivierung des Organismus hervor. Dabei ist der positive Stress (Eustress), welcher auf den Körper aktivierend und leistungssteigernd wirkt und für ein erhöhtes Maß an Aufmerksamkeit sorgt, vom negativen Stress (Distress) zu unterscheiden. Distress tritt auf, wenn das erhöhte Energiepensum über einen längeren Zeitraum anhält und nicht abgebaut wird. Der menschliche Körper funktioniert bei mittlerem Erregungszustand am besten. Weicht der Erregungszustand stark vom Mittel ab, entsteht Distress. Die Grenzen des Di- und Eustresses fallen dabei von Mensch zu Mensch unterschiedlich und individuell aus. Wie ein Organismus auf eine als bedrohlich empfundene Situation reagiert, hängt demnach neben der Quantität, Intensität und Qualität des Stressors auch von persönlichen Einstellungen und Merkmalen ab. Die Anforderungen der Umwelt reichen meist aus, um den Körper in ein optimales Leistungsniveau zu versetzen. Durch bestimmte stressfördernde Persönlichkeitseigenschaften können zudem emotionale Probleme und Ängste auftreten, wodurch ein Abfall der Verhaltenseffektivität die Folge sein kann (Margraf & Schneider, 2009; Litzcke & Schuh, 2007, Hofmann, 2012).

Folgende Tabelle veranschaulicht die kurz- und langfristigen Folgen von Stress, unterteilt in die kognitiv-emotionale, behaviorale und physiologische Ebene.

Tabelle 1  
*Folgen von Stress (Margraf & Schneider, 2009, S.619)*

	Kurzfristige Folgen	Mittel- und langfristige Folgen
kognitiv-emotionale Ebene (Erleben)	Anspannung, Nervosität, Überempfindlichkeit, Energie- und Interessenverlust, geringere Lern- und Erinnerungsfähigkeit, Gefühl der Unsicherheit und Überforderung	Hilflosigkeit, Erschöpfung, Entwicklung psychischer Störungen (psychosomatische Störungen, Depression, sexuelle Funktionsstörungen, Schlafstörungen, Angstzustände)
behaviorale (offen wahrnehmbare) Ebene	Gereiztheit, Aggressivität, Egozentriertheit, Konflikte/Streitverhalten, erhöhter Nikotin-, Alkohol- und Medikamentenkonsum, schlechte sensomotorische Koordination	Mehr Fehlzeiten am Arbeitsplatz, soziale Isolation, Partnerschaftskonflikte (Trennung, Scheidung), soziale Unbeliebtheit
physiologische Ebene	Verspannungen (Schultern, Rücken etc.), Übersäuerung des Magens, Verdauungsbeschwerden, erhöhte Herzfrequenz und Hormonausschüttung, Kopfschmerzen	Herz-Kreislauf-Störungen (Bluthochdruck, Angina pectoris, Herzinfarkt etc.), Haltungsschäden, Migräne, Diabetes, Magengeschwüre

## 2.2 Das transaktionale Stressmodell nach Richard Lazarus

Die psychologische Literatur weist eine Vielzahl an Stressmodellen auf, bei welchen oftmals eine Vernachlässigung der wechselseitigen Einflussnahme von Person und Umwelt sowie der Bewertungsprozesse stattfinden. Seit Anfang der siebziger Jahre übt die Forschergruppe um Lazarus einen hohen Einfluss auf die psychologische Forschung im Stresssektor aus und trägt somit zur Ausdifferenzierung des transaktionalen Stressmodells bei. Das transaktionale Stressmodell ist ein dynamisches, komplexes Modell, bei dem die Berücksichtigung des Stressprozesses in vollem Umfang das Ziel ist. Dem Stressmodell liegen kognitive Einschätzungsprozesse zugrunde, die primäre und die sekundäre Einschätzung sowie die Neubewertung. Die primäre Einschätzung bezieht sich

auf die Bewertung der Situation als irrelevant, günstig-positiv oder schädlich. Handelt es sich um eine schädliche, also stressreiche Situation, kann diese wiederum als Herausforderung, Bedrohung oder Verlust wahrgenommen werden. Sowohl Verlust als auch Bedrohung werden negativ wahrgenommen. Übersteigen künftige Anforderungen die Bewältigungspotentiale des Individuums, wird eine Situation als bedrohlich wahrgenommen. Anders ist dies bei einer Herausforderung. Anforderungen werden als emotional positive Herausforderung gesehen und haben bei erfolgreicher Bewältigung positive Gefühle zur Folge. Trotz der überwiegenden Dominanz nur einer kognitiven Bewertung treten diese häufig zusammen auf und gehen fließend ineinander über (Jerusalem, 1990).

Nahezu gleichzeitig wird die Sekundärbewertung vorgenommen. Diese umfasst einen Abgleich eigener Handlungskompetenzen mit den gegebenen Situationsanforderungen. Die sekundäre Ressourceneinschätzung wird vorwiegend durch Merkmale der Person beeinflusst. So spielen unter anderem persönliche Motive, Ziele, Wertvorstellungen und eigene Erwartungen eine entscheidende Rolle. Personen mit hohem Vertrauen in ihre Kompetenzen, nehmen demnach eine Situation wahrscheinlicher als Herausforderung statt als Bedrohung wahr (Jerusalem, 1990). Deshalb ist es wichtig, die Persönlichkeitsmerkmale in den Stressprozess mit einzubeziehen und zu untersuchen, welche Persönlichkeitsmerkmale und -motive sich förderlich bzw. negativ auf den Stressprozess auswirken.

Treten neue Einflüsse durch die Umwelt oder das Individuum auf, kommt es zeitversetzt zu einer erneuten Bewertung und Reflexion der Situation, der Neubewertung (Jerusalem, 1990).

Vogel (1985, zitiert nach Kashabi, 1996) beschreibt in seiner Untersuchung, dass psychische oder physische Folgen von Stress nicht die Auswirkung der belastenden Situation selbst sind, sondern ein Resultat der Fähigkeit oder Unfähigkeit einer Person, mit Stress umzugehen. Wird eine belastende oder bedrohliche Situation erfolgreich bewältigt, werden keine bzw. lediglich geringe gesundheitsschädliche Folgen beobachtet. Ist es aufgrund persönlicher Ressourcen nicht möglich, die Situation zu meistern, sind Stress und gesundheitliche Schäden die Folgen. Auch daher ist es wichtig, das

Copingverhalten in die Forschung mit einzubeziehen und die Effektivität verschiedener Bewältigungsstrategien zu beleuchten.

Im Folgenden werden Copingstrategien, die bereits in mehreren Faktorenanalysen bestätigt werden konnten, vorgestellt. Basierend auf dem Hintergrund des transaktionalen Stressmodells von Lazarus wird die Unterteilung in problem- und emotionsorientiertes Coping vorgenommen. Die einzelnen Copingstrategien werden dem jeweiligen Cluster untergeordnet.

### **2.3 Stressbewältigung - Coping**

Das in der Literatur meist verbreitetste Konzept der Stressbewältigung beruht auf der Definition von Lazarus und Folkman (1984, S. 141), welche Coping als “the constantly changing cognitive and behavioural efforts to manage specific external and/or internal demands that are appraised as taxing on or exceeding the resources of the person” ansehen. Demnach beinhaltet Coping alle Bemühungen, stressrelevante Situationen externer und/oder interner Art bestmöglich zu meistern.

Basierend auf den Ergebnissen zahlreicher Faktorenanalysen geht man davon aus, dass zur Stressbewältigung hauptsächlich folgende Copingstrategien Anwendung finden: Positives Denken, aktive Stressbewältigung, soziale Unterstützung und Suche nach Halt im Glauben (Krägeloh, 2011, zitiert nach Satow, 2012).

Im Rahmen der kognitiv-transaktionalen Stresstheorie lassen sich zwei Funktionen der Stressbewältigung unterscheiden, problembezogenes und emotionsbezogenes Coping. Problembezogenes Coping hat die aktive Ursachenbeseitigung zum Ziel, während durch emotionsbezogenes Coping eine Reduktion des aktuell erlebten Belastungszustandes angestrebt wird (Schwarzer, 2000). Im Folgenden werden das problem- und emotionsbezogene Coping vorgestellt. Zudem werden die in dieser Arbeit untersuchten Copingstrategien (Positives Denken, aktive Stressbewältigung, soziale Unterstützung, Alkohol- und Nikotinkonsum sowie Suche nach Halt im Glauben) dem problem- oder emotionsbezogenen Coping untergeordnet.

### **2.3.1 Problembezogenes Coping nach Richard Lazarus**

Problembezogene Copingstrategien beinhalten grundsätzlich alle Bemühungen einer direkten, aktiven Problemlösung und haben dadurch die Behebung der Stressquelle zum Ziel. Dabei ähnelt problembezogenes Coping den bei der aktiven Problemlösung eingesetzten Strategien. So beinhaltet diese Art der Stressbewältigung die Analyse des Problems, das Aufzeigen verschiedener Lösungsmöglichkeiten, aktive Bewältigung und die Suche nach Unterstützung (Khashabi, 1996). Auch Satow (2012) berücksichtigt im Stress- und Coping-Inventar die Erhebung der aktiven Stressbewältigung und der Inanspruchnahme sozialer Unterstützung. Die detaillierte Beschreibung der Skalen sowie der Items wird unter 4.2.1 Stress- und Coping-Inventar aufgeführt.

### **2.3.2 Emotionsbezogenes Coping nach Richard Lazarus**

Emotionsbezogenes Coping beinhaltet kognitive Prozesse, welche zur Regulierung emotionalen Wohlbefindens und Linderung der Belastungssymptome beitragen sollen. Darunter fallen Strategien wie das Umdeuten einer Situation, Selektierung der Aufmerksamkeit, Informationssuche sowie Ablenkung vom Problem. Diese Art des Copings hat eine Besserung des derzeitigen Gefühlszustandes zum Ziel, wobei der Ablenkungscharakter im Vordergrund steht. Entsprechend haben diese Bewältigungsstrategien hauptsächlich palliativen Charakter. So beinhaltet die ursprüngliche Form, wie von Folkman und Lazarus (1980) definiert, auch eher dysfunktionale Strategien wie Vermeidung des Stressors, psychische Verdrängung oder Einnahme von Medikamenten und Drogen. Dabei muss beachtet werden, dass Alkohol- und Nikotinkonsum kurzfristig zu einer Linderung der Stresssymptome und des Spannungszustandes führen kann. Tatsächlich kommt es aber bei vermehrter Einnahme von Nikotin und Alkohol zu keiner Stressminderung sondern zur Verstärkung. Die Körperreaktionen bei Konsumierung solcher Substanzen entsprechen weitestgehend der natürlichen Stressreaktion. Demnach spricht man hierbei von einer maladaptiven Copingstrategie. Adaptive Copingstrategien tragen zu langfristiger und nachhaltiger Problemlösung bei, während bei maladaptiven Copingstrategien der Ablenkungscharakter im Vordergrund steht (Schug, 1990).

Die von Satow (2012) berücksichtigte Skala „Halt im Glauben“ zählt zu emotionsbezogenen Copingstrategien. Religiosität beinhaltet hier glaubensspezifisches Bewusstsein, Erleben und Verhalten (Möller & Reimann, 2003). Smith, McCullough und Poll (2003) postulieren im Rahmen ihrer Metaanalyse, dass Religiosität tendenziell mit geringerer Ausprägung depressiver Symptome und somit auch vermindertem individuellen Stresserleben einhergeht.

Eng in Zusammenhang mit Glaubenssätzen steht die Methode des positiven Denkens. Durch diese Methode wird versucht, Gedanken positiv zu beleuchten und dadurch eine dauerhaft konstruktive und optimistische Grundhaltung und infolgedessen eine höhere Lebenszufriedenheit und -qualität zu erreichen. Dabei ist eine Verschleierung der Problemsituation nicht Ziel dieser Strategie, sondern das Aufdecken verschiedener Handlungsoptionen und persönlicher Bedeutungen (Kaluza, 2011). Durch verschiedene Experimente konnte zudem eine Einflussnahme gefestigter Grundhaltungen und Denkmuster auf die Gehirnaktivitäten des Menschen gezeigt werden (Schütz & Hoge, 2007)

Eine genaue Erörterung der im Stress- und Coping-Inventar verwendeten Skalen zum emotionalen Coping (Halt im Glauben, positives Denken und Alkohol- und Zigarettenkonsum) findet sich unter 4.2.1 Stress- und Coping-Inventar.

Basierend auf dem transaktionalen Stresskonzept (Lazarus & Folkman, 1984) kann davon ausgegangen werden, dass Copingstrategien in der Regel als Mischform auftreten, wobei jedoch eine Copingstrategie dominiert. Zudem liegt die Vermutung nahe, dass durch verschiedene Personen bestimmte Copingstrategien bevorzugt eingesetzt werden. Manche Menschen konzentrieren sich grundlegend auf die Problemsituation und wenden somit vermehrt problembezogenes Coping an. Andere hingegen neigen dazu, die eigene Person und emotionale Beanspruchung durch die Problemsituation in den Vordergrund zu stellen und wenden vorwiegend emotionsbezogenes Coping an (Schmid, 1997).

In mehreren Untersuchungen kann gezeigt werden, dass die Persönlichkeit einen entscheidenden Einfluss auf das Copingverhalten ausübt. Ob eine stressreiche Situation eine Erkrankung zur Folge hat, liegt an der persönlichen Fähigkeit im Umgang mit Stress. Menschen mit begrenzten oder ineffektiven Möglichkeiten, Stress zu bewältigen, werden

eher eine psychische oder physische Störung erleben. Zusätzlich zur allgemeinen Stressreaktion haben bestimmte Persönlichkeitsmerkmale inkompetentes Coping und daraus resultierende Krankheiten zur Folge. So wurde in mehreren Untersuchungen gezeigt, dass generalisierte Angst, wie sie bei neurotischen Personen stark ausgeprägt ist, zu einer Vielzahl verschiedener Krankheiten führen kann (Kashabi, 1996). Nach Becker (2002) gelten Indikatoren einer hohen Neurotizismusausprägung, wozu unter anderem Neigung zu Angst, Depressionen, Hoffnungslosigkeit und starke Gefühlsschwankungen zählen, als gesundheitliche Risikofaktoren.

## 2.4 Persönlichkeit

Im Folgenden wird ein Einblick in die Entwicklung der Persönlichkeitstheorien gegeben und schließlich ein renommierter Erklärungsansatz, das Big-Five-Persönlichkeitsmodell, vorgestellt. Es wird angenommen, dass einzelne Persönlichkeitsdimensionen eine entscheidende Rolle im Stressprozess haben und sich persönliche Grundmotive sowohl positiv als auch negativ auf das Stressempfinden und den Umgang mit Stress auswirken können. Die genauen Annahmen werden in Punkt 3 Forschungsanliegen und Hypothesen detaillierter erläutert.

*„Im Orient gab es in einem Tempel einen Saal der tausend Spiegel. Es begab sich, dass sich eines Tages ein Hund im Tempel verirrte und in diesen Saal gelangte. Plötzlich konfrontiert mit tausend Spiegelbildern, knurrte und bellte er seine vermeintlichen Gegner an. Diese zeigten ihm ebenso tausendfach die Zähne und bellten zurück, worauf er noch tollwütiger reagierte. Das führte schließlich zu einer solchen Überanstrengung, dass er in seiner Aufregung daran starb.*

*Einige Zeit verging, und es kam wieder ein Hund in den Saal der tausend Spiegel. Auch dieser Hund sah sich tausendfach umgeben von seinesgleichen. Da wedelte er freudig mit seinem Schwanz und tausend Hunde wedelten ihm entgegen und freuten sich mit ihm. Freudig und ermutigt verließ er den Tempel.“ (Peseschkian, Peseschkian & Peseschkian, 2009, S.12)*

Die Anekdote veranschaulicht den Stellenwert persönlicher Wahrnehmungen und Bewertungen sowie darauffolgender Handlungen. Der Persönlichkeit eines Menschen wird eine wesentliche Rolle im kompetenten Umgang mit Stress zugeschrieben. Im Folgenden wird der Persönlichkeitsbegriff beleuchtet und ein bekannter Ansatz zur Beschreibung der Persönlichkeit, das Big-Five-Persönlichkeitsmodell, vorgestellt.

#### **2.4.1 Definition und Forschung**

Im Alltag wird der Begriff Persönlichkeit oftmals zur subjektiven Wertung einer Person gebraucht. Beispielsweise besitzt jemand eine gute Persönlichkeit, wenn wir ihn mögen, ist jemand dagegen langweilig, hat dieser keine Persönlichkeit.

Dass eine allgemeingültige wissenschaftliche Definition von Persönlichkeit schwierig ist, verdeutlicht alleine die Tatsache, dass in einem der ersten Lehrbücher zur Geschichte der psychologischen Persönlichkeitsforschung 49 Definitionen zur Persönlichkeit zitiert werden (Pervin, Cervone & John, 2005). Allport (1959, S. 49) fügt schließlich eine fünfzigste Definition mit an: „Persönlichkeit ist die dynamische Ordnung derjenigen psychophysischen Systeme im Individuum, die seine einzigartigen Anpassungen an seine Umwelt bestimmen.“ Im Duden wird Persönlichkeit als „umfassende Bezeichnung für die Beschreibung und Erklärung des einzigartigen und individuellen Musters von Eigenschaften eines Menschen, die relativ überdauernd dessen Verhalten bestimmen“ (Simon, 2010, S. 10) definiert.

Die Persönlichkeit eines Menschen ist ein komplexes Konstrukt, das sowohl durch genetische Veranlagungen eines Individuums und Umwelteinflüsse als auch durch eigene Erfahrungen des Menschen geprägt wird. Im Folgenden soll die eigenschaftsorientierte Persönlichkeitspsychologie näher beleuchtet werden. Im Rahmen dieser wird postuliert, dass es relativ stabile Persönlichkeitseigenschaften gibt, die das Verhalten eines Menschen beschreiben. Als Pioniere im Bereich der Erforschung der Persönlichkeitsdimensionen postulieren Eysenck 1947 drei und Catell 1956/1957 fünf Faktoren (darunter jeweils Neurotizismus und Extraversion). Goldberg führt 1981 schließlich den Begriff Big Five ein, nachdem weitere Forschergruppen (Allport, 1937,

Norman, 1963, Costa und McCrae, 1985) ebenfalls fünf Persönlichkeitsfaktoren annehmen (Satow, 2012).

Im Folgenden werden die Big Five, welche die Komplexität der Persönlichkeit relativ stabil widerspiegeln, näher erläutert.

#### **2.4.2 Big Five - die fünf Faktoren der Persönlichkeit**

Mit den fünf Faktoren, auch bekannt als Big Five, werden verschiedene Charakterzüge in breiten, allgemeingültigen Persönlichkeitsfaktoren zusammengefasst. Im Folgenden findet eine genaue Darstellung dieser Faktoren statt.

**NEUROTIZISMUS** - Der Begriff Neurotizismus geht auf Eysenck zurück, der von charakteristischen Eigenschaften bei neurotischen Personen ausgeht. Dazu zählen Ängstlichkeit, Depressivität, Schuldgefühle, Angespanntheit, Reizbarkeit, Scheu, launisches Verhalten und Emotionalität (Hennig, 2005, zitiert nach Jehle, 2012). Mit Neurotizismus wird im Allgemeinen die emotionale Stabilität/Instabilität einer Person beschrieben. So sind Menschen mit hohen Neurotizismuswerten oftmals angespannt, ängstlich, unsicher und verlieren in Stresssituationen schneller die emotionale Stabilität. Personen mit niedrigen Werten dagegen bewältigen stressreiche Situationen sicher, ruhig und selbstzufrieden (Kim, Shin & Swanger, 2008). Im Big-Five-Persönlichkeitstest (B5T) wird der Faktor unter anderem durch folgende Items gemessen: „Ich bin ein ängstlicher Typ“, „Ich fühle mich oft unsicher“.

**EXTRAVERSION** - Extraversion „beschreibt die nach außen, auf die Umwelt und andere Menschen gerichtete Wesensart eines Menschen. Sie kennzeichnet einen Einstellungstypus, der nach C. G. Jung und H. J. Eysenck zu schnellen, aber oberflächlichen Kontaktaufnahmen neigt und sich leicht der gegebenen Realität anpaßt“ (Köck & Ott, 1994, S. 206, zitiert nach Stangl, 2016). Jung (1921, zitiert nach Jehle, 2012) geht davon aus, dass in einem Menschen sowohl Extraversion als auch Introversion vertreten sind, in der Regel jedoch eine Einstellung dominiert. Extravertierte Menschen gelten als gesellig, aktiv, redselig, personenorientiert, optimistisch und lebenslustig. Introvertierte Menschen dagegen treten distanziert, aufgabenorientiert, zurückhaltend, still und reserviert auf (Pervin, Cervone & John, 2005). Im B5T wird der Faktor durch

Items wie „Ich bin gerne mit anderen Menschen zusammen“ und „Ich bin unternehmenslustig“ abgefragt.

**GEWISSENHAFTIGKEIT** - Gewissenhaftigkeit bezieht sich auf das Pflichtbewusstsein eines Menschen gegenüber seinen Aufgaben und Zielen. Menschen mit hohem Grad an Gewissenhaftigkeit arbeiten aufgabenfokussiert und blenden aufgabenfremde Informationen aus. Sie sind pflichtbewusst, organisiert, zuverlässig, genau und ehrgeizig. Personen mit geringen Werten bei Gewissenhaftigkeit gehen dagegen eher ziellos, unzuverlässig und nachlässig vor (Pervin, Cervone & John, 2005). Nach Hankes (2011, zitiert nach Satow, 2012) ist Gewissenhaftigkeit eine der wichtigsten Faktoren für die Vorhersage beruflicher Leistung. „Meine Aufgaben erledige ich immer sehr genau“ oder „Ich bin sehr pflichtbewusst“ sind Beispielimens des B5T.

**OFFENHEIT FÜR NEUE ERFAHRUNGEN** - Mit dem Faktor Offenheit für neue Erfahrungen werden die Interessen einer Person, der Umgang mit neuen Erfahrungen und die Vorliebe für Abwechslung beschrieben. Personen mit hohen Werten bei diesem Faktor sind neugierig, offen, interessiert, kreativ und unabhängig in ihrem Urteil. Menschen mit niedrigen Werten gelten dagegen als konventionell, einseitig interessiert und orientieren sich an bereits Vertrautem anstatt an Neuem (Chrapa, 2006, zitiert nach Jehle, 2012). Im B5T wird der Faktor durch Items wie „Ich will immer neue Dinge ausprobieren“ und „Ich beschäftige mich viel mit Kunst, Musik und Literatur“ erfragt.

**VERTRÄGLICHKEIT** - Verträglichkeit bezeichnet ein Verhalten, bei dem man dazu neigt, anderen entgegenzukommen, Konfrontation zu vermeiden, sich anzupassen und sich um Konformität zu bemühen. Menschen mit hohen Werten bei Verträglichkeit sind mitfühlend, verständnisvoll, nachgiebig und wohlwollend. Ist der Faktor dagegen nur gering ausgeprägt, führt dies zu streitsüchtigem Verhalten (Pervin, Cervone & John, 2005). Im B5T wird der Faktor unter anderem durch folgende Items abgefragt: „Ich achte darauf, dass ich immer freundlich bin“, „Ich würde meine schlechte Laune nie an anderen auslassen“.

### 2.4.3 Grundmotive als Antrieb der Persönlichkeit

Zusätzlich zu den grundlegenden Persönlichkeitseigenschaften eines Menschen leisten Motive menschlichen Handelns einen Beitrag zum Verständnis der Persönlichkeit. Diese geben über persönliche Zielsetzungen und Antriebe Aufschluss. Dabei ist der Begriff Motiv von dem der Motivation zu unterscheiden. So verwendet man den Begriff Motivation, um alle inneren und äußeren Faktoren, die das Handeln eines Menschen zu einem bestimmten Zeitpunkt beeinflussen, zu beschreiben. Unter einem Motiv versteht man dagegen ein zeitlich überdauerndes inneres Bedürfnis oder eine tief in der Persönlichkeit verwurzelte psychische Eigenschaften. Motive sind demnach zeitlich stabil, während sich eine Motivation schnell ändern kann (Keller & Novak, 2001). Im Folgenden werden die drei Grundmotive der Persönlichkeit, das Leistungs-, Macht- und Sicherheitsmotiv, beschrieben.

LEISTUNGSMOTIV - Heckhausen (1989, S.231) versteht unter dem Leistungsmotiv „Das Bestreben, etwas Schwieriges zustande zu bringen, physikalische Objekte, Menschen oder Ideen zu beherrschen, zu manipulieren oder zu organisieren; dies so schnell und so selbständig wie möglich zu tun; Hindernisse zu überwinden und einen hohen Leistungsstandard zu erreichen.“ Personen mit einem ausgeprägten Leistungsmotiv stellen die Anerkennung ihrer Leistung in den Mittelpunkt und erwarten für ihr Handeln Lob. Im Zentrum des Handelns steht die Aufgabe selbst. Items, mit welchen das Leistungsmotiv erhoben wird, sind beispielsweise „Ich habe schon immer ein starkes Bedürfnis verspürt nach meinen eigenen Maßstäben der Beste zu sein“ und „Am glücklichsten bin ich immer dann, wenn viele Menschen mich bewundern und das toll finden, was ich mache“.

MACHTMOTIV - „Macht bedeutet jede Chance, innerhalb einer sozialen Beziehung den eigenen Willen auch gegen Widerstreben durchzusetzen, gleichviel worauf diese Chance besteht“ (Weber, 1972, zitiert nach Rheinberg & Salish, 2008, S.100). Menschen mit einem ausgeprägten Machtmotiv versuchen das Erleben und Verhalten anderer zu kontrollieren oder zu beeinflussen und den eigenen Kontrollverlust zu vermeiden. Diese Personen neigen dazu, ihre Überlegenheit zu demonstrieren und verspüren meist ein starkes Bedürfnis nach Verantwortung, Einfluss und Kontrolle. Im B5T wird das Machtmotiv durch Items wie „Für mehr Einfluss würde ich auf vieles verzichten“ und

„Am glücklichsten bin ich dann, wenn ich Verantwortung übernehmen kann und wichtige Entscheidungen treffen darf“ erfragt.

SICHERHEITSMOTIV - Personen mit ausgeprägtem Sicherheitsmotiv verspüren ein Bedürfnis nach Sicherheit, innerer Ruhe, Ausgeglichenheit, abgesicherten Verhältnissen und meiden riskante Entscheidungen. „Ich habe schon immer ein starkes Bedürfnis nach Sicherheit und Ruhe verspürt“, „Tief in meinem Innersten gibt es eine Sehnsucht nach Ruhe und Geborgenheit“ sind Beispielitems zur Erhebung des Sicherheitsmotivs im B5T (Satow, 2012; Hungenberg & Wulf, 2015).

### **3. Aktueller Forschungsstand**

In den achtziger Jahren verlagerte sich der Fokus der Stressforschung vom reinen Situationismus hin zur Berücksichtigung von Persönlichkeitseinflüssen und Wechselwirkungen zwischen Persönlichkeits- und Umweltvariablen. Daraus folgte eine große Anzahl an Studien, in welchen der Zusammenhang zwischen Persönlichkeitsmerkmalen und Stress untersucht wurde.

#### **3.1 Neurotizismus, Coping und Stresserleben**

Vor allem die Persönlichkeitsdimension Neurotizismus in Zusammenhang mit Stresswahrnehmung, gesundheitlichen Folgen und Coping wurde vermehrt untersucht. Judge, Heller und Klinger (2008) zeigen beispielsweise auf, dass neurotische Personen vermehrt Stress erleben, sich von belastenden Situationen häufig bedroht fühlen und vorwiegend maladaptive Copingstrategien einsetzen. Huber (2014) zeigt die negativen Zusammenhänge zwischen dem Persönlichkeitskonstrukt Neurotizismus und dem Stresserleben sowie dem Gesundheitsverhalten in unterschiedlichen Lebensbereichen auf. Neurotische Personen reagieren auf stressauslösende Situationen mit erhöhter limbischer Aktivierung und sind emotional labiler als Personen mit geringen Neurotizismuswerten, so dass vorwiegend negative Stimmungslagen vorherrschend sind (Eysenck, 1953; zitiert nach Asendorpf, 2011). Munafo, Zettler und Clark (2007) zeigen im Rahmen einer Metaanalyse den prozentual höheren Anteil neurotischer Veranlagung bei Rauchern im Gegensatz zu Nichtrauchern auf. Bolger (1990) weist nach, dass Neurotizismus den Copingprozess negativ beeinflusst und zu einem erhöhten Angst- und

Stresslevel führt. Unter anderem McCrae (1990), Gallagher (1990), Fornés-Vives et al. (2012), Törnroos et al. (2013), Garbarino, Chiorri und Magnavita (2014) belegen, dass ein negativer Zusammenhang zwischen individuellem Stresserleben und der Persönlichkeitsdimension Neurotizismus besteht.

### **3.2 Extraversion, Coping und Stresserleben**

Auch der Zusammenhang von Extraversion, Stresserleben und -symptomen sowie dem Copingverhalten wurde bereits fundiert untersucht. Unter anderem Schneider, Rench, Lyons und Riffle (2012), Gallagher (1990) sowie Eysenck und Eysenck (1987) zeigen einen negativen Zusammenhang der Persönlichkeitsdimension Extraversion zum Stresserleben auf, Xiaoyuan, Zhentao, Yuan und Jing (2015) speziell in Zusammenhang mit beruflichem Stresserleben. Zudem zeigen Xiaoyuan, Zhentao, Yuan und Jing (2015) auf, dass extravertierte Personen positives Denken anwenden und somit ein Zusammenhang zu positiven Emotionen besteht. Hemenover und Dienstbier (1996) stellen bei extravertierten Menschen eine bewusste Selektierung positiver Aspekte von Stress und das Aufsuchen sozialer Unterstützung fest. Erleben extravertierte Personen Stress, kommt es, anders als bei Introvertierten, zu einer schnelleren sozialen Kontaktaufnahme. Zudem führen extravertierte Menschen Misserfolge nicht auf die eigene Person zurück, sondern machen eher ihre Umwelt für bestimmte Umstände verantwortlich. Dies wiederum führt zu einer Reduktion von persönlichem Stress und emotionaler Anspannung. Vor allem die Möglichkeit, emotional unterstützendes Verhalten zu suchen, reduziert bei Extravertierten das Stresserleben (Zellars & Perrewé, 2002; Swickert, Rosntreter, Hittner & Mushrush, 2002). Unter anderem Amirkhan, Risinger und Swickert (1995) sowie Penley und Tomaka (2002) berichten, dass extravertierte Menschen vorwiegend aktive und problemfokussierte Stressbewältigungsstrategien einsetzen. In weiteren Studien wird zudem ein negativer Zusammenhang von Extraversion mit dysfunktionalem Coping und ein positiver Zusammenhang mit emotionsfokussiertem Coping aufgezeigt (u.a. McCrae & Costa, 1986).

### **3.3 Gewissenhaftigkeit, Coping und Stresserleben**

In einigen Untersuchungen wird der negative Zusammenhang des Stresserlebens und der Stresssymptome mit dem Persönlichkeitsmerkmal Gewissenhaftigkeit belegt (u. a. Törnroos et. al, 2013, Leger, Charles, Turiano & Almeida, 2016). Gewissenhafte Menschen leben gesünder und länger und unternehmen mehr, um ihre Gesundheit zu schützen. Sie setzen vorwiegend aktive Bewältigungsmethoden ein und greifen weniger auf Alkohol oder Nikotin zurück (Vollrath, 1988, zitiert nach Hauser, 2004). Auch Bogg und Roberts (2004) belegen den positiven Zusammenhang der Persönlichkeitsvariable Gewissenhaftigkeit mit dem Gesundheitsverhalten. Menschen mit einem hohen Maß an Gewissenhaftigkeit arbeiten vorwiegend aufgabenfokussiert, so dass es ihnen möglich ist, aufgabenfremde Informationen leichter auszublenden und notwendige Informationen effektiv zu kontrollieren.

### **3.4 Offenheit für Erfahrungen, Verträglichkeit, Coping und Stresserleben**

Die beiden anderen Persönlichkeitsdimensionen des Big-Five Modells, Offenheit für neue Erfahrungen und Verträglichkeit, sind dagegen selten Bestandteil der Forschung im Rahmen des Stressprozesses. Leger (2016), William, Rau, Cribbet und Gunn (2009) sowie Schneider, Rench, Lyons und Riffle (2012) zeigen einen negativen Zusammenhang zwischen dem Stresserleben und Offenheit auf. Sie postulieren, dass Offenheit für neue Erfahrungen negativ mit Stresserleben korreliert und offene Personen somit eine höhere Stressresilienz aufweisen.

### **3.5 Persönlichkeitsmotive, Coping und Stresserleben**

Zusätzlich zu den bereits erläuterten Persönlichkeitsmerkmalen leisten auch Motive menschlichen Handelns einen Beitrag zur Erklärung der Persönlichkeit und beeinflussen somit das Copingverhalten und die Ausprägung des Stresserlebens. Im Folgenden wird der Zusammenhang der Persönlichkeitsmotive (Macht-, Sicherheits- und Leistungsmotiv) mit Coping und Stresserleben erläutert.

Das Machtmotiv ist evolutionsbedingt bei Männern häufiger ausgeprägt als bei Frauen. Verschiedene Untersuchungen zeigen bei stark ausgeprägtem Machtmotiv die Gefahr von

chronischem Stress und dessen negativen Einfluss auf das Gesundheitsverhalten auf (Kegel, 2013). McClelland (1979, zitiert nach Schmalt & Langens, 2009) legt dar, dass machtmotivierte Menschen, welchen auf Grund äußerer oder innerer Zwänge eine Ausübung ihres Machtmotives nicht möglich ist, negative gesundheitliche Folgen und ein höheres Stresslevel erleben. Zudem führt ein stark ausgeprägtes Machtmotiv zu emotionaler und sozialer Distanz.

Personen mit stark ausgeprägtem Sicherheitsmotiv streben die vollkommene Kontrolle einer Situation an. Allgemein wird auch bei diesem Motiv davon ausgegangen, dass eine starke Ausprägung zu erhöhtem Stresserleben und einer Zunahme der Symptome führt. Bei zu stark ausgeprägtem Sicherheitsmotiv entsteht ein andauerndes Bedürfnis nach Sicherheit und Kontrolle (Satow, 2012; Hungenberg & Wulf, 2015).

Bei starker Ausprägung des Leistungsmotives steht der Wunsch nach Erfolg und Selbstbestätigung an oberster Stelle. Bei Misserfolgen oder Fehlern reagieren leistungsmotivierte Menschen mit Stress. Letztendlich kann dieses Motiv zu Selbstüberforderung, Erschöpfung und chronischem Stress führen (Tegtmeier & Tegtmeier, 2013; Kegel, 2013).

Zusammenfassend zeigt sich eine positive Korrelation der Persönlichkeitsmotive mit dem Stresserleben und den Stresssymptomen. Je stärker also ein Motiv dominiert, desto höher sind auch das Stresserleben und die Stresssymptome ausgeprägt.

Im Folgenden werden die zu untersuchenden Hypothesen und das Forschungsanliegen der vorliegenden Arbeit berichtet.

#### **4. Forschungsanliegen und Hypothesen**

Anliegen dieser Arbeit ist es, den Einfluss aller fünf Persönlichkeitsdimensionen (Extraversion, Neurotizismus, Verträglichkeit, Offenheit und Gewissenhaftigkeit) auf das Stresserleben und den Umgang mit Stress bei Berufstätigen zu untersuchen und die Persönlichkeit möglichst ganzheitlich zu berücksichtigen. Zusätzlich zu den grundlegenden Persönlichkeitseigenschaften eines Menschen werden die menschlichen

Grundmotive (Leistungs-, Macht- und Sicherheitsmotiv) berücksichtigt. Diese geben über persönliche Zielsetzungen und Antriebe Aufschluss.

Basierend auf den bisherigen Forschungsergebnissen wird angenommen, dass Neurotizismus sowohl mit einem hohen Stresserleben durch Unsicherheit, Überforderung und Verlust als auch einer hohen Ausprägung der körperlichen und psychischen Stresssymptome einhergeht. Zudem wird angenommen, dass neurotisch veranlagte Personen selten adaptive Copingstrategien wie positives Denken und aktive Stressbewältigung anwenden und auch weniger soziale Unterstützung aufsuchen, hingegen aber ein positiver Zusammenhang zu maladaptiven Copingstrategien (vermehrter Alkohol- und Nikotinkonsum) besteht. Zudem wird untersucht, ob sich die Persönlichkeitseigenschaften Gewissenhaftigkeit, Extraversion und Offenheit, wie angenommen, negativ auf das Stresserleben (in allen Bereichen) und die Stresssymptome auswirken. Basierend auf den Forschungsergebnissen wird angenommen, dass extravertierte Menschen häufig soziale Unterstützung aufsuchen, aber auch die Strategie des positiven Denkens anwenden. Außerdem wird untersucht, ob, wie vermutet, ein negativer Zusammenhang der Persönlichkeitsvariable Gewissenhaftigkeit mit vermehrtem Alkohol- und Nikotinkonsum besteht. Es wird vermutet, dass sich gewissenhafte Personen mit Problemen aktiv auseinandersetzen und somit aktive Bewältigungsstrategien anwenden und es unterlassen, Stress auszuweichen oder zu verdrängen. Es wird angenommen, dass jeder Versuch, adaptiv mit Stress umzugehen, zu einer Verringerung des Stresserlebens führt.

Hinsichtlich der Persönlichkeitsmotive wird davon ausgegangen, dass das Sicherheitsmotiv das Stresserleben am besten prognostiziert und zwischen dem Stresserleben, den Stresssymptomen und dem Motiv eine positive Korrelation besteht. Dies wird auch für das Leistungsmotiv und das Machtmotiv angenommen. Je stärker diese ausgeprägt sind, desto höher fällt die Stressreaktion aus.

Die Persönlichkeitsmerkmale Neurotizismus und Extraversion waren häufig Bestandteil der Stressforschung, sodass zu diesen Merkmalen fundierte Forschungsergebnisse vorliegen. Auch Gewissenhaftigkeit wurde, wenn auch nicht so häufig wie Neurotizismus und Extraversion, bereits im Stresskontext untersucht. Offenheit für neue Erfahrungen, Verträglichkeit und die Persönlichkeitsmotive waren dagegen nur selten Bestandteil der

Stressforschung. Da die Big Five erwiesenermaßen die Persönlichkeit möglichst ganzheitlich abdecken ist es unabdingbar, alle Persönlichkeitsmerkmale in die Analyse mit einzubeziehen, um fundierte Forschungsergebnisse berichten zu können. Auch die Persönlichkeitsmotive nach Sicherheit, Leistung und Macht wurden noch nicht hinreichend untersucht. Zudem ist anzumerken, dass meist nur ein Teil der Persönlichkeitsmerkmale oder -motive in die Untersuchungen einbezogen wurden. Ziel dieser Arbeit soll demnach auch sein, die Persönlichkeit möglichst ganzheitlich zu berücksichtigen und zu untersuchen. Durch Ausschluss Nichterwerbstätiger wird der Fokus auf Berufstätige gelegt, so dass es möglich ist, das Stresserleben im Arbeitsleben zu untersuchen. Da es schwierig ist, das Stresserleben lediglich eines Lebensbereiches zu erfassen, werden bei der Erhebung der Daten die Bereiche Finanzen, Wohnen, Arbeits- und Studienplatz, Partnerschaft, Gesundheit, persönliche Erwartungen und Erwartungen anderer berücksichtigt. Die Berücksichtigung dieser Lebensbereiche bei der Erfassung des Stresserlebens ist dahingehend wichtig, da die Bereiche miteinander vernetzt sind und sich Stress in einem Lebensbereich auch auf das Stresslevel anderer Lebensbereiche auswirken kann.

Wie in Abbildung 1 ersichtlich, wird das transaktionale Grundschemata von Lazarus beibehalten: Eine potentielle Stresssituation wirkt auf das Individuum. Abhängig von deren Wahrnehmung und Interpretation kann die Situation als stressreich oder auch nicht belastend empfunden werden. Zudem können verschiedene Bewältigungsstrategien zum Tragen kommen. Diese können entweder die Situation selbst verändern (problemzentriertes Coping) oder in einem innerpsychischen Prozess auf die Wahrnehmung einwirken (emotionszentriertes Coping). Zusätzlich zu den Grundannahmen des transaktionalen Stressmodells wird eine Einflussnahme der Persönlichkeit des Individuums auf die Interpretation der Situation angenommen. Diese individuellen Unterschiede wiederum sind auf stabile Persönlichkeitsfaktoren - die Big Five - zurückzuführen. Für die weiteren Erläuterungen ist zu beachten, dass die Copingstrategien (positives Denken, vermehrter Alkohol- und Nikotinkonsum, religiöses Coping, aktive Bewältigung und soziale Unterstützung) explizit einzeln in die Analysen aufgenommen und keine neuen Skalen zu emotions- bzw. problemorientiertem Coping gebildet werden. Dies garantiert eine detaillierte, trennscharfe Aussage zu den einzelnen Copingmethoden und eine Verwaschung der Daten wird ausgeschlossen.

In Bezug auf die empirische Überprüfbarkeit des Modells ist zu berücksichtigen, dass die größte Schwierigkeit darin liegt, einen Prozess zu erfassen. Der Aspekt der Neubewertung ist demnach schwer zu beurteilen. Der Aufwand mehrerer Messreihen kann in der Praxis nur selten durchgeführt und auch in die vorliegende Arbeit nicht mit einbezogen werden.

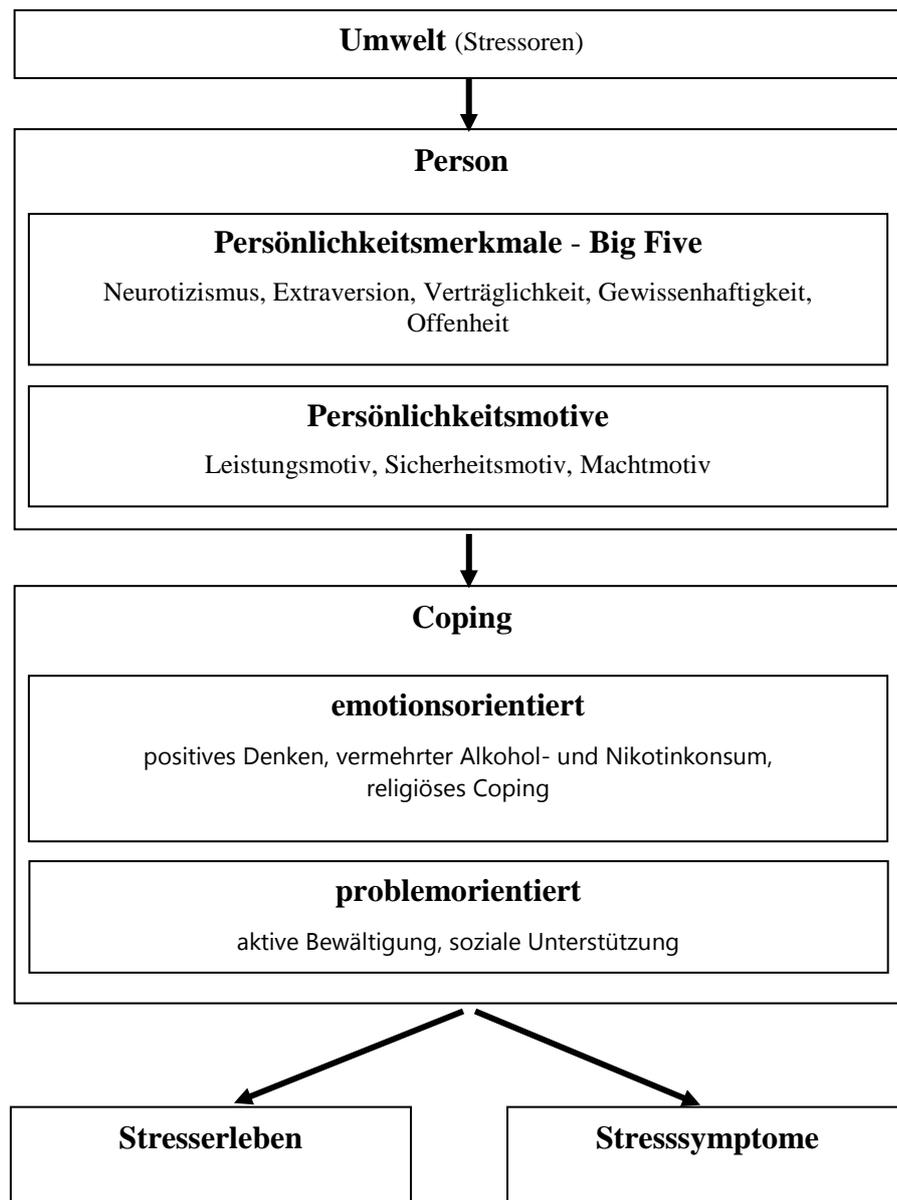


Abbildung 1  
*Angenommenes theoretisches Modell*

## 5. Methode

Im Folgenden wird der Untersuchungsablauf vorgestellt und die verwendeten Messinstrumente sowie das Auswertungsverfahren beschrieben.

### 5.1 Untersuchungsablauf

Bei dem Fragebogen handelt es sich um einen standardisierten Online-Fragebogen von Satow (2012) der mit Hilfe von LimeSurvey, einer freien Online-Umfrage-Applikation, erstellt wurde. Der Fragebogen wurde vorrangig über die Internetplattform Facebook verbreitet. Durch dieses soziale Netzwerk war es möglich, eine Bandbreite an verschiedenen Personen zu erreichen. Der Online-Fragebogen wurde dazu in folgenden Facebook-Gruppen veröffentlicht.

- Du bist ein echter Parksteiner, wenn...
- Du bist ein echter Weidener, wenn...
- Du bist ein echter Regensburger, wenn...
- Du bist ein echter Würzburger, wenn...
- Suche und Biete (Raum Weiden)
- Soziale Arbeit
- Netzwerk Sozialarbeit und Sozialarbeit
- Gute Tat! Zu verschenken
- Jugend Oberpfalz

Durch die große Mitgliederanzahl der einzelnen Gruppen konnte gewährleistet werden, dass verschiedene Personenkreise kontaktiert wurden. Zudem wurde der Fragebogen vereinzelt an Bekannte per Mail verschickt, mit der Bitte, diesen weiterzuverbreiten. Der Zeitraum der Erhebung reichte vom 01.03.2016 bis 11.04.2016.

Durch eine Frage zu Beginn der Datenerhebung kann ermittelt werden, wie die Teilnehmer (N=575) auf den Fragebogen aufmerksam wurden. Die Mehrheit der Teilnehmer (463) füllte den Fragebogen über das Internetportal Facebook aus, 77 Teilnehmer wurden durch Empfehlungen auf den Fragebogen aufmerksam, 24 erhielten eine persönliche Einladung per Mail und bei 16 Teilnehmern erfolgte die Angabe Sonstiges. Nach allgemeinen Informationen über den Grund der Erhebung und der

Zusicherung der Anonymität wurden zunächst die demographischen Daten Alter, Geschlecht, Familienstand, Anzahl im Haushalt lebender Kinder, schulischer und akademischer Abschluss sowie weitere Angaben zur Berufstätigkeit erhoben. Zusätzlich zum demographischen Teil wurden neben der aktuellen Stressbelastung, dem Umgang mit Stress (Coping), körperlichen und psychischen Stresssymptomen (Stress- und Coping-Inventar, Satow, 2012) die verschiedenen Persönlichkeitsmerkmale und Persönlichkeitsmotive (Big-Five-Persönlichkeitstest, Statow, 2012) erhoben.

## **5.2 Messinstrumente**

Im Folgenden werden die zur Datenerhebung verwendeten Messinstrumente, das Stress- und Coping-Inventar (SCI) und der Big-Five-Persönlichkeitstest (B5T) von Satow (2012), beschrieben.

### **5.2.1 Das Stress- und Coping-Inventar**

Das Stress- und Coping-Inventar (SCI) von Satow (2012) ist ein theoriegeleitetes, standardisiertes, wissenschaftliches Fragebogeninstrument zur Messung der aktuellen Stressbelastung, körperlicher und psychischer Stresssymptome sowie der Copingstrategien. Bei der Erhebung der Stressbelastung wird nicht nur die aktuelle Gesamtbelastung durch tatsächlich eingetretene negative Ereignisse gemessen, sondern auch die Einflussnahme subjektiver Einschätzungen auf das Ausmaß der Stressbelastung berücksichtigt. Das subjektive Stresserleben wird durch drei Subskalen (Stress durch Unsicherheit, durch Überforderung und durch tatsächlich eingetretene negative Ereignisse) erfasst, wodurch eine Fokussierung der Teilbereiche ermöglicht wird. Dieses Vorgehen hat den Vorteil, die Stressbelastung der einzelnen Bereiche gesondert ermitteln zu können. Jede Subskala setzt sich aus sieben Items zusammen, welche sich auf die Lebensbereiche Finanzen, Wohnen, Arbeits- und Studienplatz, Partnerschaft, Gesundheit, persönliche Erwartungen und Erwartungen anderer beziehen. Die Berücksichtigung dieser Lebensbereiche bei der Erfassung des Stresserlebens ist dahingehend wichtig, da die Bereiche miteinander vernetzt sind und sich Stress in einem Lebensbereich auch auf die Produktivität und das Stresslevel in anderen Lebensbereichen auswirken kann. Beispielitems zur Erfassung der subjektiven Stressbelastung sind unter

anderem „Unsicherheit durch finanzielle Probleme“, „Leistungsdruck am Arbeitsplatz, im Studium, in Ausbildung oder Schule“ und „Verlust von Gesundheit oder Handlungsfähigkeit“. Als Antwortmöglichkeit wird eine siebenstufige Likert-Skala mit unterschiedlichen Antwortkategorien (nicht belastet (1) bis sehr stark belastet (7), nicht überfordert (1) bis sehr stark überfordert (7), nicht eingetreten/belastet (1) bis sehr stark belastet (7)) vorgegeben. Dieses Antwortformat ermöglicht eine genaue Differenzierung der subjektiv empfundenen Belastung in den drei oben genannten Bereichen.

Zur Erfassung der körperlichen und psychischen Folgeerscheinungen werden den Teilnehmern 13 Items präsentiert, welche mit Hilfe einer vierstufigen Likert-Skala von trifft nicht zu (1) bis trifft genau zu (4) abgefragt werden. Dies hat den Vorteil, dass die Teilnehmer keine neutrale mittlere Antwortmöglichkeit zur Auswahl haben (Bühner, 2010, zitiert nach Satow, 2012). Inhaltlich beziehen sich die Items auf häufig auftretende Symptome, wie beispielsweise Schlafstörungen („Ich schlafe schlecht“), Magenschmerzen („Ich leide häufig unter Magendrücken oder Bauchschmerzen“), Kontrollverlust („Ich habe Zuckungen im Gesicht, die ich nicht kontrollieren kann“) und Konzentrationsprobleme („Ich kann mich schlecht konzentrieren“).

Nach Krägeloh (2011, zitiert nach Satow, 2012) lässt sich durch Faktorenanalysen die Masse an Copingstrategien auf drei bis fünf meist angewandte reduzieren. Dazu zählen neben positivem Denken aktive Stressbewältigung, soziale Unterstützung und die Suche nach Halt im Glauben. Zusätzlich wird im SCI zu den bereits genannten Strategien auch die maladaptive Copingstrategie des Alkohol- und Nikotinkonsums berücksichtigt. Zur Erfassung des Copings werden 20 Items dargeboten, wobei sich jeweils vier Items auf eine Copingstrategie beziehen. Als Antwortmöglichkeit wird, wie auch bei der Erfassung der Stresssymptome, eine vierstufige Likert-Skala von trifft nicht zu (1) bis trifft genau zu (4) dargeboten.

Die vollständige Auflistung der einzelnen Items kann aus datenschutzrechtlichen Gründen nicht genauer erfolgen, kann aber dem öffentlich zugänglichen Testmanual zum SCI von Satow (2012) entnommen werden.

### 5.2.2 Der Big-Five-Persönlichkeitstest (B5T)

Der Big-Five-Persönlichkeitstest von Satow (2012) erfasst die fünf bekannten Persönlichkeitsdimensionen Extraversion, Neurotizismus, Gewissenhaftigkeit, Offenheit und Verträglichkeit mit je zehn Items. Beispielitems für die einzelnen Persönlichkeitsdimensionen sind unter anderem „Ich bin ein ängstlicher Typ“, „Ich bin gerne mit anderen Menschen zusammen“, „Meine Aufgaben erledige ich immer sehr genau“, „Ich will immer neue Dinge ausprobieren“, „Ich würde meine schlechte Laune nie an anderen auslassen“.

Neben den charakteristischen Eigenschaften einer Person ist die Berücksichtigung individueller Zielsetzungen und Antriebe wichtig. Daher beinhaltet der B5T zusätzlich Items zur Erhebung unterschiedlicher Grundmotive. Dabei werden das Bedürfnis nach Anerkennung und Leistung (Leistungsmotiv), das Bedürfnis nach Macht und Einfluss (Machtmotiv) und das Bedürfnis nach Sicherheit und Ruhe (Sicherheitsmotiv) mit je sechs Items erhoben. Beispielitems für die Erhebung der Motive sind unter anderem „Ich habe schon immer ein starkes Bedürfnis verspürt nach meinen eigenen Maßstäben der Beste zu sein“, „Am glücklichsten bin ich dann, wenn ich Verantwortung übernehmen kann und wichtige Entscheidungen treffen darf“ und „Tief in meinem Innersten gibt es eine Sehnsucht nach Ruhe und Geborgenheit“.

Zusätzlich zu den genannten Skalen findet sich eine Skala zur Testverfälschung durch positive Selbstdarstellung im Fragebogen wieder. Alle Skalen werden durch eine vierstufige Likert-Skala mit den Antwortmöglichkeiten von trifft gar nicht zu (1) bis trifft genau zu (4) abgefragt. Diese Skala wird mit Items wie „Ich habe schon mal Dinge weitererzählt, die ich besser für mich behalten hätte“ versehen.

Die vollständige Auflistung der einzelnen Items kann aus datenschutzrechtlichen Gründen nicht genauer erfolgen, kann aber dem öffentlich zugänglichen Testmanual zum B5T von Satow (2012) entnommen werden.

### 5.2.3 Statistische Überprüfung der Messinstrumente

Die verwendeten Skalen werden auf ihre Reliabilität überprüft. Als Reliabilitätsmaß wird Cronbachs Alpha verwendet, welches die interne Konsistenz der einzelnen Skalen angibt. Die interne Konsistenz ist umso größer, je stärker die Items untereinander positiv korrelieren (Moosbrugger, 2007).

Tabelle 2  
Kennwerte zur Überprüfung der Reliabilität

	Skala	Anzahl Items	M	SD	$\alpha$	
<b>SCI</b>	<b>Stresserleben</b>	Stress durch Unsicherheit	7	21.81	9.05	.75
		Stress durch Überforderung	7	20.03	8.30	.75
		Stress durch tatsächlich eingetretene negative Ereignisse	7	12.56	7.50	.80
		Stresserleben gesamt	21	54.41	20.94	.88
	<b>Symptome</b>	körperliche und psychische Stresssymptome	13	26.92	8.17	.88
<b>Coping</b>		positives Denken	4	10.69	2.34	.66
		aktive Stressbewältigung	4	10.73	2.49	.79
		soziale Unterstützung	4	12.33	2.72	.86
		Halt im Glauben	4	7.91	2.99	.81
		erhöhter Alkohol- und Nikotinkonsum	4	7.50	2.95	.67
<b>B5T</b>	<b>Big Five</b>	Neurotizismus	10	23.95	6.21	.89
		Extraversion	10	27.64	5.02	.81
		Gewissenhaftigkeit	10	26.96	4.53	.76
		Offenheit	10	27.08	5.00	.77
		Verträglichkeit	10	31.90	3.50	.72
<b>Grundmotive</b>		Leistungsmotiv	6	13.07	3.54	.80
		Machtmotiv	6	11.54	2.96	.71
		Sicherheitsmotiv	6	18.06	3.25	.79

<b>Ehrlichkeits- skala</b>	Ehrlichkeit	4	10.51	2.28	.58
--------------------------------	-------------	---	-------	------	-----

Wie die Tabelle zeigt, weisen, bis auf die Werte der Ehrlichkeitsskala, alle Skalen des SCI (Satow, 2012) und des B5T (Satow, 2012)  $\alpha$ -Werte zwischen .67 und .89 auf.

Sowohl die Skala Neurotizismus ( $\alpha = .89$ ) als auch die Skala Extraversion ( $\alpha = .81$ ) erweisen sich als sehr reliabel. Auch die Skalen Gewissenhaftigkeit ( $\alpha = .76$ ), Offenheit ( $\alpha = .77$ ) und Verträglichkeit ( $\alpha = .72$ ) weisen eine gute Reliabilität auf. Neben den fünf Persönlichkeitsmerkmalen werden mit Hilfe von drei Skalen die Grundmotive menschlichen Handelns erfasst. Obwohl diese Skalen jeweils lediglich sechs Items enthalten, erreichen die Skalen zur Erhebung des Leistungsmotives ( $\alpha = .80$ ), des Machtmotives ( $\alpha = .71$ ) und des Sicherheitsmotives eine gute Reliabilität ( $\alpha = .79$ ) und zeichnen sich durch eine hohe Messgenauigkeit aus. Zur Kontrolle der Ehrlichkeit bei der Beantwortung der Fragen werden den Teilnehmern vier Items dargeboten. Die Reliabilität der Skala liegt bei einem Wert von  $\alpha = .58$ . Dieser Wert scheint auf die geringe Anzahl der Items zurückzuführen zu sein.

Auch die Skalen des SCI (Satow, 2012) erweisen sich als reliabel. Die Skala zur Erhebung psychischer und physischer Stresssymptome weist eine sehr gute Reliabilität ( $\alpha = .88$ ) auf und wird mit 13 Items erfasst. Vor allem die Skalen soziale Unterstützung und Halt im Glauben weisen eine hohe interne Konsistenz von  $\alpha = .86$  bzw.  $\alpha = .81$  auf. Auch die anderen Skalen zur Untersuchung des individuellen Copingverhaltens können als messgenau angesehen werden. So weist die maladaptive Copingstrategie vermehrter Alkohol- und Nikotinkonsum einen Wert von  $\alpha = .67$ , die Skala positives Denken einen Wert von  $\alpha = .66$  und die Skala aktive Stressbewältigung einen Wert von  $\alpha = .79$  auf. Zur Erhebung des Stresserlebens werden jeweils sieben Items in den Bereichen Stress durch Unsicherheit, Stress durch Überforderung und Stress durch tatsächlich eingetretene Ereignisse dargeboten. Alle drei Skalen weisen eine gute Reliabilität von  $\alpha = .75$ ,  $\alpha = .75$  und  $\alpha = .80$  auf.

### 5.3. Auswertungsverfahren

Zunächst werden die einzelnen Skalen einer Normalverteilungsprüfung unterzogen. Aufgrund der großen Stichprobengröße von  $N = 575$  kann zur Beurteilung der Datenverteilung der Kolmogorov-Smirnov-Test nicht als geeignetes Maß herangezogen werden. Dieser wird bei großen Stichproben meist signifikant. Daher wird die Normalverteilung mit Hilfe eines Histogramms, QQ-Plots und den Werten der Schiefe und Kurtosis überprüft. Eine Normalverteilung der Daten wird angenommen, wenn die Werte der Schiefe und Kurtosis in den zulässigen Bereich von  $[-1;1]$  liegen, mit Hilfe des Histogramms optisch gezeigt werden kann, dass die Verteilung der Daten einer Normalverteilung gleicht und sich im QQ-Plot kein auffälliges Muster zeigt. Ausgenommen der in der Skala „Stresserleben durch Verlust und tatsächlich eingetretene negative Ereignisse“ erhobenen Daten kann von einer Normalverteilung der Daten ausgegangen werden.

Aus diesem Grund werden die weiteren Berechnungen mit parametrischen Tests durchgeführt. Zur Kontrolle und Überprüfung werden bei der Skala „Stresserleben durch Verlust und tatsächlich eingetretene negative Ereignisse“ zusätzlich nonparametrische Verfahren durchgeführt. Weichen die Ergebnisse auffällig von denen des parametrischen Verfahrens ab, wird davon berichtet.

Alle statistischen Analysen werden mit Hilfe von IBM SPSS Statistics 22 durchgeführt. Zur Analyse der Mittelwertsunterschiede bezüglich des Geschlechts werden zweiseitige t-Tests, zur Überprüfung der Mittelwertsunterschiede bezüglich der verschiedenen Altersgruppen einfaktorielle ANOVAs herangezogen. Um die Stärke der Zusammenhänge zwischen zwei Variablen zu überprüfen, wird die Produkt-Moment-Korrelationsrechnung von Pearson verwendet. Um neben den Zusammenhangsrechnungen auch die Richtung des Zusammenhangs festlegen zu können, um somit die Einflussnahme verschiedener unabhängiger Variablen auf abhängige Variablen zu untersuchen, werden Regressionsrechnungen durchgeführt.

## 6. Ergebnisdarstellung

Im Folgenden werden die Ergebnisse dargestellt. Zunächst wird die der Analysen zugrundeliegende Stichprobe beschrieben, anschließend werden die detaillierten Ergebnisse, bezogen auf die Hypothesen, aufgezeigt.

### 6.1 Beschreibung der Stichprobe

Im Zeitraum vom 01.03.2016 bis 11.04.2016 wird die Umfrage insgesamt 1.162 Mal aufgerufen. Davon brechen 176 Personen den Fragebogen vor den Angaben zur Berufstätigkeit ab. 291 Mal erfolgt bei Berufstätigkeit die Angabe nein. Von den insgesamt 695 verbleibenden Personen, welche bei Berufstätigkeit ja angeben, haben den Fragebogen 575 Personen vollständig ausgefüllt. Betrachtet man die Häufigkeitsverteilung der IP-Nummern genauer, stellt man fest, dass lediglich in den Kategorien nicht berufstätig bzw. nicht vollständig ausgefüllt der Fragebogen öfters von denselben Personen angeklickt wurde. Dies ist vermutlich auf eine Verunsicherung der Teilnehmer hinsichtlich des vorzeitigen Abbruchs der Umfrage nach den Angaben zur Berufstätigkeit zurückzuführen. Dies belegen auch die Resonanzen in den verwendeten Online-Portalen. Bei Fragebögen, die öfters von der gleichen IP-Adresse bearbeitet und vollständig ausgefüllt werden, handelt es sich um unterschiedliche Personen (Firmen oder Familien). Dies ist unter anderem aus den Angaben zu Alter, Geschlecht und Einkommen ersichtlich.

In die weiterführenden Berechnungen und Analysen können daher 575 vollständige Datensätze einbezogen werden. An der Umfrage nehmen Probanden im Alter von 17 bis 69 Jahren ( $M = 35.81$ ;  $SD = 11.14$ ) teil, wobei der Großteil der Teilnehmer weiblich (422) ist. 209 Teilnehmer sind zum Zeitpunkt der Befragung verheiratet, 170 ledig, 156 in einer festen Partnerschaft, 29 geschieden, drei verwitwet, drei getrennt lebend, zwei verlobt, einer in einer eingetragenen Lebenspartnerschaft, einer geschieden, aber inzwischen wieder in fester Partnerschaft und bei einem Teilnehmer erfolgt keine genaue Angabe zum Familienstand (Angabe Sonstiges). In 386 der befragten Haushalte leben keine Kinder unter 18, in 112 Haushalten lebt ein Kind unter 18. 66 Personen geben an, dass bei ihnen zwei Kinder unter 18 im Haushalt leben, sieben Personen geben an, es leben

drei Kinder unter 18 im Haushalt, drei Personen geben an, dass vier Kinder unter 18 zu Hause sind und bei einer Person leben 12 Kinder unter 18 mit im Haushalt. Folgende Tabelle veranschaulicht die soeben berichteten Befunde zu Alter, Geschlecht Familienstand und Anzahl im Haus lebender Kinder.

*Tabelle 3*  
Altersverteilung der Stichprobe

	<b>M</b>	<b>SD</b>	<b>Minimum</b>	<b>Maximum</b>
<b>Alter</b>	35.81	11.14	17	69

*Tabelle 4*  
Geschlecht, Familienstand, Kinder unter 18

	<b>Anzahl</b>
<b>Geschlecht</b>	
weiblich	422
männlich	153
<b>Familienstand</b>	
verheiratet	209
ledig	170
in fester Partnerschaft	156
geschieden	29
verwitwet	3
getrennt lebend	3
verlobt	2
eingetragene Lebenspartnerschaft	1
geschieden, aber inzwischen wieder in fester Partnerschaft	1
keine Angabe	1
<b>Kinder unter 18 in Haushalt</b>	
kein Kind	386
ein Kind	112

zwei Kinder	66
drei Kinder	7
vier Kinder	3
12 Kinder	1

219 der Teilnehmer können die allgemeine Hochschulreife vorweisen, 147 die Mittlere Reife, 91 das Fachabitur, 57 einen beruflichen Schulabschluss, 23 absolvierten den Hauptschulabschluss, 33 den qualifizierenden Hauptschulabschluss, ein Teilnehmer absolvierte den qualifizierten beruflichen Bildungsabschluss, ein Teilnehmer den Sonderschulabschluss und einer der Teilnehmer kann keinen Schulabschluss vorweisen. Ein Teilnehmer gibt bei der Angabe Sonstiges an, ein abgeschlossenes Studium zu haben. Daraus kann geschlossen werden, dass der Teilnehmer mindestens das Fachabitur erfolgreich absolviert haben muss. Ein Teilnehmer hat noch keinen Schulabschluss und gibt an, die Schulzeit voraussichtlich mit dem Abitur abzuschließen. Ein Großteil der Teilnehmer kann keinen akademischen Abschluss (323) vorweisen. 155 Personen haben einen Abschluss an einer Fachhochschule (oder vergleichbar) und 96 an einer Universität (oder vergleichbar) absolviert. Ein Teilnehmer kann sowohl einen Universitäts- als auch Fachhochschulabschluss nachweisen. Nachfolgende Tabelle veranschaulicht die berichteten Befunde zur schulischen und akademischen Bildung der Teilnehmer.

*Tabelle 5*  
Schulischer und akademischer Abschluss

<b>Schulabschluss</b>	<b>Anzahl</b>
Hochschulreife	219
Mittlere Reife	147
Fachabitur	91
beruflicher Bildungsabschluss	57
Hauptschulabschluss	23
Qualifizierender Hauptschulabschluss	33
Qualifizierender beruflicher Bildungsabschluss	1
Sonderschulabschluss	1

kein Abschluss	1
Sonstiges	2
<b>Akademischer Abschluss</b>	
kein Abschluss	323
Abschluss an Fachhochschule	155
Abschluss an Universität	96

Bezüglich des Berufs geben die Teilnehmer sowohl zur Position als auch zum Berufsfeld Informationen an. 354 Personen geben an, eine Angestelltenposition, 96 Personen eine Leitungsposition zu besetzen, 33 sind Beamte, 22 Auszubildende, 13 der Untersuchten sind selbstständig, acht Personen geben an, Arbeiter zu sein und fünf absolvieren ein Duales Studium. 44 Personen können, auf Grund von Angaben wie „Aushilfe“ oder „geringfügig beschäftigt“, keiner der oben genannten Gruppen zugeordnet werden und werden daher in der Kategorie Sonstige aufgeführt.

157 der Teilnehmer sind im sozialen Bereich tätig, 116 im kaufmännischen Bereich, 63 im technischen Bereich, 53 der Probanden sind im Bereich Gesundheit, Medizin und Pflege tätig, 28 im Bereich Service, 22 im Bereich Bildung und Lehre, 21 im Sektor Recht und Justiz, 20 im Beamtenwesen, 18 im Verkauf, 14 als Selbstständige, 10 im Bereich Journalismus und Medien und sieben Personen im Bereich Lager und Produktion. Aus Gründen der Übersicht wurde davon abgesehen, weitere Sparten zu bilden, wenn weniger als fünf Personen einer Gruppe zugeordnet werden konnten. 46 der Befragten können keiner der oben genannten Sparte zugeordnet werden und werden daher der Kategorie Sonstiges zugewiesen. Nachfolgende Tabelle beinhaltet die soeben berichteten Häufigkeitsverteilungen zur beruflichen Position und zum Berufsfeld.

*Tabelle 6*  
Berufliche Position, Berufsfeld

<b>Berufliche Position</b>	<b>Anzahl</b>
Angestellte	354
Leitungsposition	96
Beamte	33

Auszubildende	22
Selbstständige	13
Arbeiter	8
Duales Studium	5
Sonstiges	44
<b>Berufsfeld</b>	
Sozialer Bereich	157
Kaufmännischer Bereich	116
Technischer Bereich	63
Gesundheit, Medizin und Pflege	53
Service	28
Recht und Justiz	21
Bildung und Lehre	22
Beamtenwesen	20
Selbstständige	14
Journalismus, Medien	10
Lager, Produktion	7
Verkauf	18
Sonstiges	46

## 6.2 Mittelwertsvergleiche

Im Folgenden wird berichtet, ob ein signifikanter Unterschied bezüglich des Alters und des Geschlechts im Stresserleben, den Stresssymptomen, dem Copingverhalten und den Persönlichkeitsmerkmalen bzw. -motiven besteht. Diese Berechnungen werden ergänzend zur eigentlichen Fragestellung und den nachfolgenden Korrelations- und Regressionsrechnungen vorgenommen. Es werden lediglich die signifikant gewordenen Berechnungen dokumentiert.

### 6.2.1 Stresserleben, Stresssymptome, Alter und Geschlecht

Die Altersgruppen unterscheiden sich hinsichtlich des Stresserlebens signifikant voneinander  $F(3,571) = 9.574, p < .001$ . Je jünger die Versuchsperson, desto stärker ist die Ausprägung des Stresserlebens. Mit Hilfe von Post-Hoc-Tests kann gezeigt werden, dass die Gruppe der 16- bis 24-Jährigen signifikant höhere Werte im Stresserleben als die Gruppe der 40- bis 59-Jährigen und der 60- bis 69-Jährigen aufweist. Auch die 25- bis 39-Jährigen unterscheiden sich mit signifikant höheren Werten von den beiden älteren Altersgruppen. Es kann jedoch kein signifikanter Unterschied zwischen den 16- bis 24-Jährigen und 25- bis 39-Jährigen festgestellt werden. Auch bei den Stresssymptomen zeigen die Post-Hoc-Berechnungen die soeben beschriebenen Gruppenunterschiede  $F(3,571) = 5.913, p < .001$ . Trotz der kleinen Effektstärke von  $\text{Eta}^2 = .05$  beim Stresserleben und  $\text{Eta}^2 = .03$  bei den Stresssymptomen kann bestätigt werden, dass sowohl die Ausprägung der Stresssymptome als auch des gesamten Stresserlebens mit dem Alter abnimmt. Die berichteten Befunde werden in Tabelle 7 nochmals aufgeführt.

Zudem kann bestätigt werden, dass Frauen signifikant höhere Werte im Stresserleben als Männer aufweisen  $t(329,821) = 5.179, p < .001$  und die Stresssymptome bei Frauen signifikant stärker ausgeprägt sind  $t(278,077) = 7.477, p < .001$ . Dabei handelt es sich sowohl beim Stresserleben als auch bei den Stresssymptomen um einen mittleren Effekt von  $d = 0.52$  bzw.  $d = 0.71$ . Die Werte bezogen auf das gesamte Stresserleben und die Stresssymptome in Abhängigkeit vom Geschlecht werden in Tabelle 8 veranschaulicht.

Tabelle 7  
*Stresserleben, Stresssymptome und Alter*

	N	Stresserleben			Stresssymptome		
		M	SD	Eta <sup>2</sup>	M	SD	Eta <sup>2</sup>
<b>Alter</b>				.05			.03
16-24	100	2.76	1.02		2.40	.72	
25-39	267	2.74	2.75		2.27	.69	
40-59	197	2.32	.90		2.10	.70	
60-69	11	1.97	1.16		1.81	.80	

Tabelle 8  
*Stresserleben, Stresssymptome und Geschlecht*

	Stresserleben				Stresssymptome		
	N	M	SD	d	M	SD	d
<b>Geschlecht</b>				.52			.71
w	422	2.70	1.03		2.35	.69	
m	453	2.27	.83		1.88	.66	

### 6.2.2 Coping, Alter und Geschlecht

In einem mittleren Effekt von  $d = .50$  zeigt sich, dass Frauen signifikant häufiger die Copingstrategie der sozialen Unterstützung einsetzen  $t(256,434) = 4.998, p < .001$ . Hinsichtlich der anderen Copingstrategien kann keine signifikante Aussage bezüglich des Geschlechts getroffen werden (vgl. Tabelle 9).

Betrachtet man die Copingstrategien in Abhängigkeit vom Alter, so stellt man ein Zunahme religiösen Copings mit dem Alter fest  $F(3,571) = 5.078, p = .002$ . Mittels Post-Hoc-Test kann gezeigt werden, dass sich die Gruppe der 40- bis 59-Jährigen signifikant von den 16- bis 24-Jährigen und den 25- bis 39-Jährigen unterscheidet. Die Gruppe der 60- bis 69-Jährigen weist keinen signifikanten Unterschied zu den anderen Altersgruppen auf. Die soeben beschriebenen Gruppenunterschiede kommen lediglich in einem kleinen Effekt ( $\eta^2 = .03$ ) zum Tragen. Coping durch soziale Unterstützung dagegen wird signifikant häufiger von jüngeren Menschen eingesetzt  $F(3,571) = 17.293, p < .001$ . Post-Hoc-Berechnungen zeigen auf, dass bei dieser Copingstrategie ein signifikanter Unterschied zwischen allen Altersgruppen besteht. Bei den Gruppenunterschieden bezüglich der sozialen Unterstützung handelt es sich um einen mittleren Effekt von  $\eta^2 = .08$ . Tabelle 10 veranschaulicht die soeben beschriebenen signifikanten Werte.

Tabelle 9  
*Soziale Unterstützung und Geschlecht*

	Soziale Unterstützung			
	N	M	SD	d
<b>Geschlecht</b>				.50
w	422	3.17	.65	
m	453	2.85	.69	

Tabelle 10  
*Religiöses Coping, Soziale Unterstützung und Alter*

	Religiöses Coping				Soziale Unterstützung		
	N	M	SD	Eta <sup>2</sup>	M	SD	Eta <sup>2</sup>
<b>Alter</b>				.03			.08
16-24	100	1.81	.72		3.38	.61	
25-39	267	1.92	.73		3.14	.66	
40-59	197	2.12	.76		2.88	.66	
60-69	11	2.18	.71		2.45	.62	

### 6.2.3 Persönlichkeitsmerkmale und -motive, Alter und Geschlecht

Auffällig ist, dass Frauen im Gegensatz zu Männern signifikant höhere Neurotizismuswerte aufweisen  $t(299,415) = 6.426, p < .001, \text{Eta}^2 = .06$  und das Sicherheitsbedürfnis signifikant stärker ausgeprägt ist  $t(268,558) = 4.594, p < .001, \text{Eta}^2 = .04$ . Bei Männern dagegen zeigen sich signifikant höhere Werte beim Machtmotiv  $t(279,294) = -2.361, p = .017, \text{Eta}^2 = .02$ . Tabelle 11 veranschaulicht die soeben beschriebenen Befunde.

Hinsichtlich der Altersgruppen zeigt sich, je älter eine Person ist, desto weniger neurotische Merkmale weist diese auf. Post-Hoc-Tests zeigen auf, dass sich fast alle Altersgruppen signifikant voneinander unterscheiden, lediglich bei den 40- bis 59-Jährigen und den 60- bis 69-Jährigen ist kein signifikanter Unterschied zu erkennen  $F(3,571) = 14.430, p < .001, \text{Eta}^2 = .07$ .

Auch die Ausprägung des Merkmals Extraversion nimmt mit dem Alter ab  $F(3,571) = 6.693, p < .001, \eta^2 = .03$ . Mittels Post-Hoc-Berechnungen kann gezeigt werden, dass es einen signifikanten Unterschied zwischen den 16- bis 24-Jährigen und den restlichen Altersgruppen gibt. Die 25- bis 39-Jährigen unterscheiden sich zudem von den 40- bis 59-Jährigen, nicht jedoch von den 60- bis 69-Jährigen signifikant.

Zudem kann durch Post-Hoc-Tests gezeigt werden, dass 16- bis 24-Jährige und auch 25- bis 39-Jährige signifikant höhere Werte bei der Skala Verträglichkeit als 40- bis 59-Jährige aufweisen  $F(3,571) = 3.058, p = .028, \eta^2 = .02$ . Die berichteten Befunde zu Neurotizismus, Extraversion, Verträglichkeit und Alter werden in Tabelle 12 veranschaulicht.

Je älter eine Person, desto geringer die Ausprägung des Leistungsmotives  $F(3,571) = 5.278, p = .001, \eta^2 = .03$ . Post-Hoc-Tests zeigen auf, dass sich die 40- bis 59-Jährigen signifikant von den 16- bis 24-Jährigen und 25- bis 39-Jährigen unterscheiden (vgl. Tabelle 13)

Tabelle 11  
*Neurotizismus, Machtmotiv, Sicherheitsmotiv und Geschlecht*

	Neurotizismus			Machtmotiv			Sicherheitsmotiv			
	N	M	SD	d	M	SD	D	M	SD	d
<b>Geschlecht</b>				.06			.22			.43
W	422	2.49	.62		1.90	.50		3.07	.53	
M	453	2.14	.55		2.00	.48		2.84	.53	

Tabelle 12  
*Neurotizismus, Extraversion, Verträglichkeit und Alter*

	Neurotizismus				Machtmotiv			Sicherheitsmotiv		
	N	M	SD	$\eta^2$	M	SD	D	M	SD	$\eta^2$
<b>Alter</b>				.07			.03			.02
16-24	100	2.66	.59		2.93	.46		3.22	.36	
25-39	267	2.44	.60		2.78	.49		3.22	.35	
40-59	197	2.23	.60		2.66	.51		3.13	.34	
60-69	11	1.88	.57		2.61	.61		3.09	.26	

Tabelle 13  
*Leistungsmotiv und Alter*

	Leistungsmotiv			
	N	M	SD	Eta <sup>2</sup>
<b>Alter</b>				.03
16-24	100	2.32	.61	
25-39	267	2.22	.62	
40-59	197	2.06	.52	
60-69	11	2.08	.44	

#### 6.2.4 Stresserleben, Stresssymptome, Neurotizismus und Einkommen

Hinsichtlich des Einkommens zeigt sich, je höher der Verdienst, desto geringer die Ausprägung des Stresserlebens  $F(4,570) = 10.617$ ,  $p < .001$ ,  $Eta^2 = .07$  bzw. der Stresssymptome  $F(4,570) = 6.310$ ,  $p < .001$ ,  $Eta^2 = .042$ .

Tabelle 14  
*Stresserleben, Stresssymptome und Einkommen*

	Stresserleben				Stresssymptome		
	N	M	SD	Eta <sup>2</sup>	M	SD	Eta <sup>2</sup>
<b>Einkommen (Brutto)</b>				.07			.04
< 1.000	71	3.09	1.19		2.48	.69	
1.000-2.000	148	2.73	1.08		2.28	.72	
2.000-3.000	195	2.56	.086		2.26	.66	
3.000-4.000	86	2.41	.95		2.11	.75	
> 4.000	75	2.13	.74		1.94	.71	

Zudem geht niedrigeres Einkommen mit neurotischen Zügen ( $F(4,570) = 11.146$ ,  $p < .001$ ,  $Eta^2 = .07$ ) und sicherheitsmotivierten Persönlichkeitsmerkmalen ( $F(4,570) = 7.851$ ,  $p < .001$ ,  $Eta^2 = .05$ ) einher.

Tabelle 15  
*Neurotizismus, Sicherheitsmotiv und Einkommen*

	Neurotizismus				Sicherheitsmotiv		
	N	M	SD	Eta <sup>2</sup>	M	SD	Eta <sup>2</sup>
<b>Einkommen (Brutto)</b>				.07			.05
< 1.000	71	2.67	.65		3.02	.53	
1.000-2.000	148	2.50	.61		3.10	.50	
2.000-3.000	195	2.41	.58		3.10	.53	
3.000-4.000	86	2.22	.58		2.86	.59	
> 4.000	75	2.10	.59		2.77	.52	

### 6.2.5 Stresserleben, Stresssymptome, Berufsgruppe und berufliche Position

Betrachtet man die einzelnen Berufsgruppen untereinander, so zeigt sich ein signifikanter Unterschied in der Ausprägung des Stresserlebens  $F(12,562) = 3.051$ ,  $p < .001$ ,  $Eta^2 = .06$  und der Stresssymptome  $F(12,562) = 1.800$ ,  $p = .045$ ,  $Eta^2 = .04$ . Mittels Post-Hoc-Tests kann gezeigt werden, welche Berufsgruppen sich, bezogen auf das Stresserleben und die Stresssymptome, signifikant voneinander unterscheiden. Diese Befunde werden im Folgenden berichtet. Personen aus dem sozialen Bereich weisen signifikant höhere Werte im Stresserleben auf als Personen aus dem Sektor Recht und Justiz, Bildung und Lehre sowie Beamte und Personen aus dem kaufmännischen und technischen Bereich. Bezogen auf die Ausprägung der Stresssymptome zeigt sich, dass Personen, die im sozialen Bereich tätig sind, signifikant höhere Werte aufweisen als Personen aus dem technischen Bereich oder Beamte. Auch im kaufmännischen Sektor sind die Stresssymptome signifikant stärker ausgeprägt als im technischen Bereich. Bei Berufstätigen im Bereich Recht und Justiz ist das Stresserleben im Mittel signifikant geringer ausgeprägt als im Bereich Verkauf, Service, Lager und Logistik, Journalismus und Medien sowie im sozialen Bereich. Personen aus dem Bereich Lager und Produktion weisen im Mittel die stärkste Ausprägung der Stresssymptome und des Stresserlebens auf. So unterscheidet sich diese Berufsgruppe im Stresserleben mit signifikant höheren Werten von den Personen aus den Bereichen Recht und Justiz, Bildung und Lehre, Personen die im technischen Bereich tätig sind und Beamten. Bezogen auf die Stresssymptome sind lediglich bei Personen aus dem technischen Bereich und Beamten eine signifikant

geringere Ausprägung als bei Personen aus dem Bereich Lager und Produktion aufzufinden. Die zweitgrößte Ausprägung des Stresserlebens und der Stresssymptome zeigt sich im Bereich Service. Diese Berufsgruppe unterscheidet sich mit signifikant höheren Werten im Stresserleben von Personen aus dem Bereich Gesundheit und Medizin, Recht und Justiz, Bildung und Lehre, Personen aus dem kaufmännischen und technischen Bereich, Beamten und Selbstständigen. Bezogen auf die Stresssymptome zeigen Personen aus dem Bereich Service signifikant höhere Werte als Personen aus dem Sektor Recht und Justiz, aus dem technischen Bereich und Beamte. Nachfolgende Tabelle veranschaulicht die Mittelwerte, Standardabweichungen und Effektgrößen der berichteten Berufsgruppen.

Tabelle 16  
*Stresserleben, Stresssymptome und Berufsgruppe*

	Stresserleben				Stresssymptome		
	N	M	SD	Eta <sup>2</sup>	M	SD	Eta <sup>2</sup>
<b>Berufsgruppe</b>				.06			.04
Sozialer Bereich	157	2.78	.96		2.32	.63	
Kaufmännischer Bereich	116	2.48	.99		2.28	.71	
Technischer Bereich	63	2.36	.63		2.00	.77	
Gesundheit und Medizin	53	2.54	.99		2.25	.69	
Service	28	3.11	1.10		2.44	.62	
Bildung und Lehre	22	2.21	.90		2.08	.82	
Recht und Justiz	21	2.12	.84		2.00	.67	
Beamte	20	2.19	.84		2.00	.70	
Journalismus und Medien	10	2.97	1.15		2.12	.65	
Lager und Produktion	7	3.15	1.59		2.60	1.23	
Sonstige	46	2.64	.95		2.25	.76	

Die verschiedenen Berufsgruppen unterscheiden sich signifikant hinsichtlich des Stresserlebens  $F(7,567) = 2.077$ ,  $p = .044$ ,  $\text{Eta}^2 = .03$ , jedoch nicht hinsichtlich der Stresssymptome  $F(7,567) = 2.004$ ,  $p = .053$ ,  $\text{Eta}^2 = .02$ . Die höchsten Werte im Stresserleben zeigen sich bei Auszubildenden, gefolgt von Angestellten. Angestellte und Auszubildende weisen signifikant höhere Werte im Stresserleben als Beamte auf.

Tabelle 17  
*Stresserleben, Stresssymptome und berufliche Position*

	Stresserleben				Stresssymptome		
	N	M	SD	Eta <sup>2</sup>	M	SD	Eta <sup>2</sup>
<b>Position</b>				.03			.02
Leitungs- position	96	2.43	1.02		2.05	.65	
Angestellte	354	2.65	.97		2.30	.72	
Beamte	33	2.16	.81		2.04	.63	
Auszu- bildende	22	2.81	1.13		2.43	.74	
Selbst- ständige	13	2.51	1.12		2.19	.83	
Arbeiter	8	2.51	.74		2.25	.54	
Duales Studium	5	2.00	.47		1.97	.40	
Sonstige	44	2.77	1.14		2.17	.78	

### 6.3 Zusammenhänge zwischen Stresswahrnehmung, Coping und Persönlichkeit

Zur Bestimmung der Stärke des Zusammenhangs zwischen zwei Variablen wird die Produkt-Moment-Korrelationsrechnung von Pearson herangezogen. Bevor die Zusammenhangsanalysen der einzelnen Konstrukte berichtet werden, wird zunächst die Interskalenkorrelation der Daten veranschaulicht.

Hinsichtlich der Skalen zum Stresserleben korrelieren alle Skalen signifikant positiv miteinander. Der größte Zusammenhang besteht dabei zwischen dem Stresserleben durch

Unsicherheit und dem Stresserleben durch Überforderung ( $r = .74, p < .001$ ), der niedrigste zwischen dem Stresserleben durch Unsicherheit und dem Stresserleben durch Verlust und tatsächlich eingetretene negative Ereignisse ( $r = .43, p < .001$ ). Der größte Zusammenhang zwischen den Stresssymptomen und dem Stresserleben zeigt sich in den Bereichen Überforderung ( $r = .66, p < .001$ ) und Unsicherheit ( $r = .57, p < .001$ ). Dahingegen besteht ein signifikant geringerer Zusammenhang mit dem Stresserleben durch Verlust und tatsächlich negativ eingetretenen Ereignissen ( $r = .36, < p.001$ ). Dies bestätigt nach Satow (2012) die Annahme, dass Stress vor allem durch die subjektive Einschätzung von Situationen als unsicher, bedrohlich oder überfordernd und nicht zwangsläufig durch die Situation selbst, entsteht. Die Copingstrategien korrelieren lediglich gering miteinander. Auffällig ist die negative Korrelation der maladaptiven Copingstrategie vermehrter Alkohol- und Nikotinkonsum mit den restlichen Copingmethoden. Nachfolgende Tabelle veranschaulicht die beschriebenen Befunde.

Tabelle 18  
Interskalenkorrelation (1)

	1	2	3	4	5	6	7	8	9
<b>1 Positives Denken</b>	1	.14**	.16**	.22**	-.03	-.30**	-.23**	-.27**	-.12**
<b>2 Aktive Bewältigung</b>	.14**	1	.06	.13**	-.07	-.20**	-.14**	-.17**	-.06
<b>3 Religiöses Coping</b>	.16**	.06	1	.09*	-.15**	-.07	-.09*	-.12**	-.01
<b>4 Soziale Unterstützung</b>	.22**	.13**	.06*	1	-.01	-.13**	-.05	-.15**	-.09*
<b>5 Alkohol- und Nikotinkonsum</b>	-.03	-.07	-.15**	-.01	1	.12**	.07	.11**	.05
<b>6 Stresssymptome</b>	-.30**	-.20**	-.07	-.13**	.12**	1	.57**	.66**	.36**
<b>7 Stress durch Unsicherheit</b>	-.23**	-.14**	-.09*	-.05	.07	.57**	1	.74**	.42**
<b>8 Stress durch Überforderung</b>	-.27**	-.17**	-.12**	-.15**	.11**	.66**	.74**	1	.51**
<b>9 Stress durch Belastung</b>	-.12**	-.06	-.01	-.09*	.05	.36**	.43**	.51**	1

\*\* die Korrelation ist auf dem 0.01 Niveau signifikant

\*die Korrelation ist auf dem 0.05 Niveau signifikant

Nachfolgende Tabelle veranschaulicht die Interskalenkorrelation zu Persönlichkeitsmerkmalen und -motiven des B5T (Satow, 2012). Lediglich zwischen dem Macht- und Leistungsmotiv besteht ein mittlerer Zusammenhang ( $r = .54, p < .001$ ), die restlichen Skalen korrelieren gering miteinander.

Tabelle 19  
Interskalenkorrelation (2)

	1	2	3	4	5	6	7	8
<b>1 Machtmotiv</b>	1	.54**	.001	.06	.17**	.09*	.28**	-.15**
<b>2 Leistungsmotiv</b>	.54**	1	.14**	.24**	.21**	.13**	.19**	-.10*
<b>3 Sicherheitsmotiv</b>	.001	.14**	1	.48**	-.17**	.29**	-.16**	.14**
<b>4 Neurotizismus</b>	.06	.24**	.48**	1	-.20**	.02	-.03	-.03
<b>5 Extraversion</b>	.17**	.21**	-.17**	-.20**	1	.01	.30**	.28**
<b>6 Gewissenhaftigkeit</b>	.09*	.13**	.29**	.02	.01	1	-.10*	.18**
<b>7 Offenheit</b>	.28**	.19**	-.16**	-.03	.30**	-.10*	1	.09*
<b>8 Verträglichkeit</b>	-.15**	-.10*	.14**	-.03	.28**	.18**	.09*	1

\*\* die Korrelation ist auf dem 0.01 Niveau signifikant

\*die Korrelation ist auf dem 0.05 Niveau signifikant

### 6.3.1 Stresserleben, Stresssymptome, Persönlichkeitsmerkmale und -motive

Betrachtet man das Stresserleben in Zusammenhang mit den einzelnen Persönlichkeitsmerkmalen, so zeigt sich bei den Skalen Neurotizismus, Extraversion und Offenheit ein signifikanter Zusammenhang mit dem Stresserleben. Dabei fällt auf, dass durchgehend eine signifikant positiv hohe Korrelation zwischen dem Merkmal Neurotizismus und allen Teilskalen zum Stresserleben (Stress durch Unsicherheit (SU), durch Überforderung (SUE) und durch Verlust und tatsächlich eingetretene negative Ereignisse (SE)) ( $p < .01$ ) besteht. Die höchsten Korrelationen zeigen sich bei den Skalen zum Stresserleben durch Unsicherheit ( $r = .52, p < .01$ ) und durch Überforderung ( $r = .54, p < .01$ ). Auffällig ist, dass der Zusammenhang zum Stresserleben durch tatsächlich eingetretene negative Ereignisse gering ausfällt ( $r = .28, p < .01$ ). Betrachtet man abschließend das gesamte Stresserleben (Summe aller Teilskalen), so zeigt sich auch hier

die signifikant hohe Korrelation ( $r = .54$ ,  $p < .01$ ) mit dem Merkmal Neurotizismus. Zudem besteht ein signifikanter Zusammenhang von  $p < .01$  zwischen dem Persönlichkeitsmerkmal Neurotizismus und den Stresssymptomen ( $r = .67$ ). Wie bereits in verschiedenen Untersuchungen gezeigt, kann auch hier bestätigt werden, dass Indikatoren einer hohen Neurotizismusausprägung mit einem erhöhten Stresserleben bzw. Stresssymptomen korrelieren.

Auch bei dem Merkmal Extraversion zeigt sich ein signifikanter Zusammenhang zum Stresserleben und den Stresssymptomen. Dieser Zusammenhang ist, anders als bei Personen mit neurotischen Merkmalen, jedoch negativ. So zeigt sich beim Stresserleben durch Überforderung und dem Stresserleben durch Verlust und tatsächlich eingetretene negative Ereignisse eine signifikante, wenn auch geringe Korrelation von  $r = -.09$ ,  $p < .05$  bzw.  $r = -.11$ ,  $p < .05$ . Auch die Werte der Skala Stresserleben durch Unsicherheit zeigen eine Tendenz zum negativen Zusammenhang, welcher aber nicht signifikant wird. Entsprechend dem Stresserleben sind auch die Stresssymptome signifikant negativ mit dem Merkmal Extraversion korreliert ( $r = -.18$ ,  $p < .01$ ). Die in Punkt 2.1 berichteten Befunde zum aktuellen Forschungsstand zu Untersuchungen zum Stresserleben, Stresssymptomen und Extraversion können somit auch hier bestätigt werden.

Mit dem Persönlichkeitsmerkmal Offenheit korreliert lediglich die Skala zum Stresserleben durch Unsicherheit signifikant positiv ( $r = .13$ ,  $p < .01$ ). Hinsichtlich des Zusammenhangs der anderen Skalen zum Stresserleben und den Stresssymptomen sowie der Offenheit für neue Erfahrungen kann kein aussagekräftiger Zusammenhang berichtet werden.

Auch bei den Persönlichkeitsmerkmalen Gewissenhaftigkeit und Verträglichkeit ist kein signifikanter Zusammenhang zum Stresserleben und den Stresssymptomen erkennbar.

Alle Persönlichkeitsmerkmale zeigen einen signifikant positiven Zusammenhang zum Stresserleben (in allen Bereichen) und zu den Stresssymptomen auf. Das Sicherheitsmotiv weist dabei den größten Zusammenhang zum gesamten Stresserleben ( $r = .32$ ,  $p < .01$ ) und den Stresssymptomen ( $r = .37$ ,  $p < .01$ ) auf. Je stärker das Motiv ausgeprägt ist, desto höher fallen das Stresserleben und die Stresssymptome aus. Die in

Punkt 3.5 berichteten Forschungsergebnisse können somit bestätigt werden. Nachfolgende Tabelle liefert nochmals einen Überblick zu den getesteten Korrelationen.

Tabelle 20  
*Stresserleben, Stresssymptome, Big Five und Motive*

	SU	SUE	SE	Stresserleben gesamt	Symptome
<b>Neurotizismus</b>	.52**	.54**	.28**	.54**	.67**
<b>Extraversion</b>	-.06	-.09*	-.11*	-.10*	-.18**
<b>Gewissenhaftigkeit</b>	-.03	.05	-.04	-.01	.04
<b>Offenheit</b>	.13**	.04	.01	.07	.05
<b>Verträglichkeit</b>	.02	-.01	.01	.01	-.03
<b>Machtmotiv</b>	.16**	.22**	.10*	.19**	.15**
<b>Leistungsmotiv</b>	.22**	.27**	.10*	.24**	.24**
<b>Sicherheitsmotiv</b>	.23**	.32**	.19**	.32**	.37**

\*\* die Korrelation ist auf dem 0.01 Niveau signifikant

\*die Korrelation ist auf dem 0.05 Niveau signifikant

### 6.3.2 Copingmuster, Persönlichkeitsmerkmale und -motive

Betrachtet man das Copingverhalten in Verbindung mit den einzelnen Persönlichkeitsmerkmalen und -motiven, so wird, wie erwartet, deutlich, dass Personen mit neurotischen Merkmalen eine, wenn auch sehr geringe signifikant positive Korrelation ( $r = .09, p < .05$ ) zur maladaptiven Copingstrategie vermehrter Alkohol- und Zigarettenkonsum aufweisen. Entgegen der Erwartung zeigt sich auch bei Personen, welche das Persönlichkeitsmerkmal Offenheit aufweisen, eine signifikant geringe Korrelation mit der maladaptiven Copingstrategie ( $r = .09, p < .05$ ).

Menschen, welche soziale Unterstützung als Copingstrategie anwenden, scheinen extravertiert, offen für neue Erfahrungen und allgemein verträglich zu sein. Jede dieser drei Persönlichkeitsmerkmale weist eine signifikant positive Korrelation auf dem Alpha-Niveau von  $p < .01$  mit der Copingstrategie auf, wobei Extraversion am höchsten mit der Methode der sozialen Unterstützung korreliert ( $r = .37$ ).

Die Herangehensweise der aktiven Stressbewältigung weist, wie erwartet, eine signifikant negative Korrelation mit dem Persönlichkeitsmerkmal Neurotizismus ( $r = -.21, p < .01$ ) auf, korreliert dagegen signifikant positiv mit den Persönlichkeitsmerkmalen Gewissenhaftigkeit ( $r = .24, p < .01$ ) und Verträglichkeit ( $r = .20, p < .01$ ).

Bei der Copingstrategie, welche über alle Persönlichkeitsmerkmale hinweg die meisten Korrelationen aufweist, handelt es sich um die Methode des positiven Denkens. Sowohl Extraversion als auch Offenheit korrelieren signifikant positiv mit dieser Copingmethode ( $r = .26, p < .01$ ). Lediglich bei Personen mit neurotischen Ausprägungen zeigt sich ein signifikant negativer Zusammenhang ( $r = -.38, p < .01$ ). Die nachfolgende Tabelle veranschaulicht nochmals die genauen Werte der einzelnen Korrelationen und gibt einen Überblick zum Zusammenhang der Copingstrategien mit den Persönlichkeitsmerkmalen.

Tabelle 21  
*Coping und Big Five*

	<b>Positives Denken</b>	<b>Aktive Bewältigung</b>	<b>Religiöses Coping</b>	<b>Soziale Unterstützung</b>	<b>Alkohol- und Nikotinkonsum</b>
<b>Neurotizismus</b>	-.38**	-.21**	-.05	-.05	-.09*
<b>Extraversion</b>	.26**	.07	.06	.37**	.03
<b>Gewissenhaftigkeit</b>	.02	.26**	.10*	.03	-.16**
<b>Offenheit</b>	.26**	.02	.09*	.13**	.09*
<b>Verträglichkeit</b>	.17**	.20**	.06	.17**	.02

\*\* die Korrelation ist auf dem 0.01 Niveau signifikant

\*die Korrelation ist auf dem 0.05 Niveau signifikant

Tabelle 22  
Coping und Persönlichkeitsmotive

	Positives Denken	Aktive Bewältigung	Religiöses Coping	Soziale Unterstützung	Alkohol- und Nikotinkonsum
<b>Machtmotiv</b>	.13**	-.07	.04	-.03	-.02
<b>Leistungsmotiv</b>	.06	-.05	.05	.03	.08*
<b>Sicherheitsmotiv</b>	-.25**	.12**	.01	-.02	.01

\*\* die Korrelation ist auf dem 0.01 Niveau signifikant

\*die Korrelation ist auf dem 0.05 Niveau signifikant

Betrachtet man die Copingstrategien in Bezug zu den Persönlichkeitsmotiven, so ist ersichtlich, dass erneut die Strategie des positiven Denkens die meisten Korrelationen aufweist. Es zeigt sich eine signifikant positive Korrelation bei machtmotivierten Personen ( $r = .13$ ,  $p < 0.01$ ) und eine signifikant negative Korrelation bei sicherheitsmotivierten Personen ( $r = -.25$ ,  $p < .01$ ). Entgegen der Erwartung besteht bei Sicherheitsmotivierten ein signifikant positiver Zusammenhang zur aktiven Bewältigungsstrategie. Bezüglich der Copingmethode vermehrter Alkohol- und Nikotinkonsum zeigt sich lediglich bei Leistungsmotivierten ein signifikant positiver, wenn auch sehr geringer Zusammenhang.

### 6.3.3 Stresserleben, Stresssymptome und Copingverhalten

Betrachtet man das Copingverhalten näher wird deutlich, dass jeder Versuch, adaptiv mit Stress umzugehen, signifikant negativ mit dem Stresserleben und den Stresssymptomen korreliert und sich förderlich auf den Stressprozess auswirkt. Lediglich die maladaptive Copingstrategie der vermehrten Einnahme von Alkohol und Nikotin korreliert signifikant positiv ( $r = .09$ ,  $p < .05$ ) mit dem individuellen Stresserleben und wirkt sich langfristig negativ auf das Stresslevel aus. Es zeigt sich im Gegensatz zu adaptiven Copingstrategien eine signifikant positive Korrelation mit den Stresssymptomen von  $r = .12$  bei einem Alpha-Niveau von  $p < .01$ . Alle anderen Copingstrategien zeigen eine signifikant negative Korrelation zum gesamten Stresserleben auf, wobei die Strategie des positiven Denkens über alle Stressskalen hinweg und auch im gesamten Stresserleben die höchste negative Korrelation aufweist ( $r = -.25$ ,  $p < .01$ ). Bei der separaten Betrachtung der einzelnen Teilbereiche des Stresserlebens wird deutlich, dass die Anwendung der

Copingstrategien vor allem mit dem Stresserleben durch Überforderung signifikant korreliert. Nachfolgende Tabelle veranschaulicht die berechneten Korrelationen der jeweiligen Copingstrategien mit den einzelnen Stressskalen.

Tabelle 23  
*Stresserleben, Stresssymptome und Coping*

	SU	SUE	SE	Stresserleben gesamt	Symptome
<b>Positives Denken</b>	-.23**	-.27**	-.12**	-.25**	-.30**
<b>Aktive Bewältigung</b>	-.14**	-.17**	-.06	-.15**	-.20**
<b>Religiöses Coping</b>	-.09*	-.12**	-.01	-.09*	-.07
<b>Soziale Unterstützung</b>	-.05	-.15**	-.09*	-.11**	-.13**
<b>Alkohol- und Nikotinkonsum</b>	.07	.11**	.05*	.09*	.12**

\*\* die Korrelation ist auf dem 0.01 Niveau signifikant

\*die Korrelation ist auf dem 0.05 Niveau signifikant

## 6.4 Ergebnisse der Regressionsrechnungen

Die folgenden Berechnungen ergänzen die Resultate aus Kapitel 5.3. Gestützt auf die in Kapitel 2 erläuterten theoretischen und empirischen Erkenntnisse wird die Kausalrichtung zwischen den Konstrukten festgelegt. Mittels multipler Regressionsrechnungen wird anschließend untersucht, welcher Anteil der abhängigen Variablen durch die unabhängigen erklärt wird.

### 6.4.1 Erklärung der Stresswahrnehmung und -symptome durch die Persönlichkeit

Mit Hilfe einer Regressionsanalyse wird der erklärte Anteil des Stresserlebens bzw. der Stresssymptome durch die Persönlichkeitsmerkmale und -motive untersucht. Die Regressionsanalyse wird sowohl für die Motive als auch die Persönlichkeitsmerkmale separat gerechnet. Aus Übersichtsgründen werden die Ergebnisse zusammengefasst. Die Ergebnisse der Analysen werden separat für das Stresserleben nach Unsicherheit, Überforderung und Verlust sowie für die Stresssymptome aufgelistet.

### 6.4.1.1 Stresssymptome

PERSÖNLICHKEITSMERKMALE - Die Persönlichkeitsmerkmale Offenheit  $b = .09$ ,  $t(571) = 2.76$ ,  $p = .006$ , Extraversion  $b = -.08$ ,  $t(571) = -2.29$ ,  $p = .023$  und Neurotizismus  $b = .66$ ,  $t(571) = 21.18$ ,  $p < .001$  erklären signifikant die Ausprägung der Stresssymptome, das Persönlichkeitsmerkmal Neurotizismus liefert den größten Erklärungsbeitrag. Je mehr neurotische Züge eine Person aufweist, desto stärker sind die Stresssymptome ausgeprägt. Die genannten Variablen erklären gemeinsam 46,4% der Varianz der abhängigen Variable,  $R^2 = .46$ ,  $F(3,571) = 164.94$ ,  $p < .001$ .

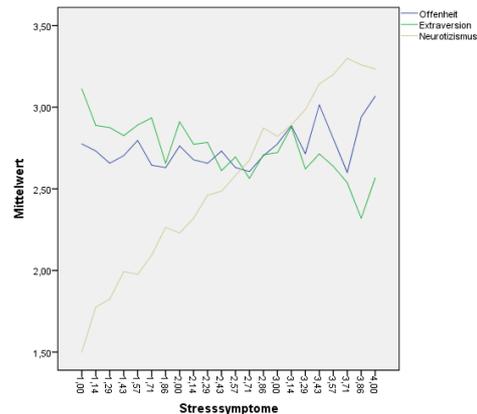


Abbildung 2  
Stresssymptome in Abhängigkeit der Big Five

PERSÖNLICHKEITSMOTIVE - Die Varianz der Stresssymptome wird insgesamt zu einem Anteil von 17% durch das Leistungs- und Sicherheitsmotiv  $b = .14$ ,  $t(572) = 4.74$ ,  $p < .001$  bzw.  $b = .34$ ,  $t(572) = 8.83$ ,  $p < .001$  erklärt, wobei das Sicherheitsmotiv einen größeren Erklärungsbeitrag liefert,  $R^2 = .17$ ,  $F(2,572) = 58.63$ ,  $p < .001$ . Auch hier besteht ein signifikant positiver Zusammenhang zwischen den Konstrukten. Je stärker die Motive ausgeprägt sind, desto höher fallen die Stresssymptome aus.

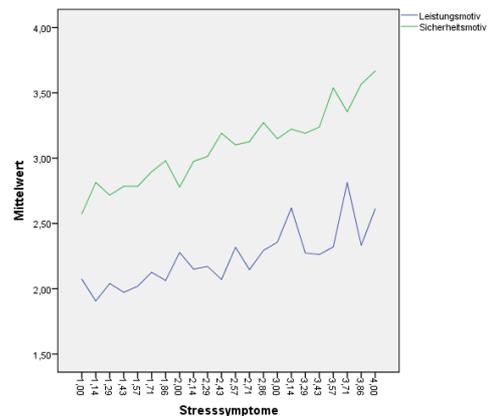


Abbildung 3  
Stresssymptome in Abhängigkeit von den Persönlichkeitsmotiven

### 6.4.1.2 Stresserleben durch Unsicherheit

**PERSÖNLICHKEITSMERKMALE** - Die Persönlichkeitsmerkmale Offenheit  $b = .14$ ,  $t(572) = 4.08$ ,  $p < .001$  und Neurotizismus  $b = .53$ ,  $t(572) = 14.99$ ,  $p < .001$  können als Prädiktoren für das Stresserleben durch Unsicherheit identifiziert werden. Die Merkmale erklären signifikant 29,4% der Varianz des Stresserlebens durch Unsicherheit,  $R^2 = .29$ ,  $F(2,572) = 118.91$ ,  $p < .000$ . Beide Persönlichkeitsmerkmale weisen einen positiven Zusammenhang zum Stresserleben auf. Auch hier liefert Neurotizismus den größten Erklärungsbeitrag.

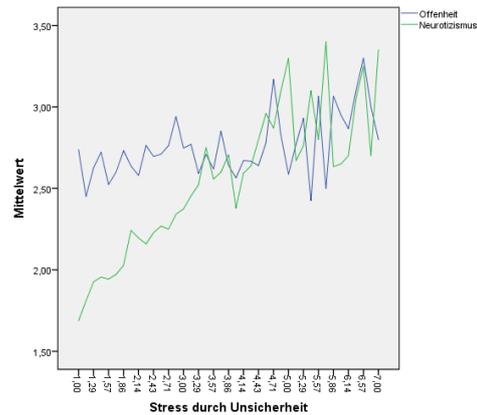


Abbildung 4  
Stresserleben durch Unsicherheit in Abhängigkeit von den Big Five

**PERSÖNLICHKEITSMOTIVE** - Die Varianz des Stresserlebens durch Unsicherheit wird durch alle Motive signifikant zu 11,7% erklärt,  $R^2 = .12$ ,  $F(3,571) = 25.17$ ,  $p < .001$ . Je stärker das Motiv ausgeprägt ist, desto stärker ist das Stresserleben. Den größten Erklärungsbeitrag liefert das Sicherheitsmotiv  $b = .26$ ,  $t(571) = 6.47$ ,  $p < .001$ , gefolgt von dem Leistungsmotiv  $b = .13$ ,  $t(571) = 2.75$ ,  $p = .006$  und dem Machtmotiv  $b = .09$ ,  $t(571) = 1.97$ ,  $p = .05$ .

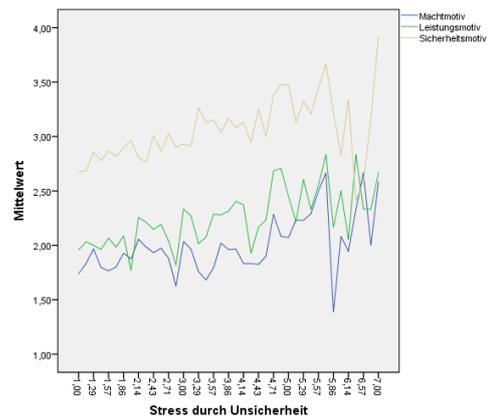


Abbildung 5  
Stresserleben durch Unsicherheit in Abhängigkeit von den Persönlichkeitsmotiven

### 6.4.1.3 Stresserleben durch Überforderung

PERSÖNLICHKEITSMERKMALE - Lediglich die Persönlichkeitsvariable Neurotizismus liefert einen signifikanten Beitrag zur Erklärung der Varianz des Stresserlebens durch Überforderung  $b = .54$ ,  $t(573) = 15.33$ ,  $p < .001$ . Die Persönlichkeitsvariable trägt alleine bereits 29,1% zur Erklärung des Stresserlebens bei,  $R^2 = .29$ ,  $F(1,573) = 234.93$ ,  $p < .001$ .

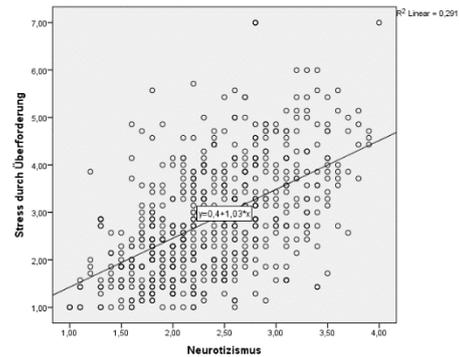


Abbildung 6  
Stresserleben durch Überforderung in Abhängigkeit von Neurotizismus

PERSÖNLICHKEITSMOTIVE - Das Machtmotiv  $b = .14$ ,  $t(571) = 3.16$ ,  $p = .002$ , das Leistungsmotiv  $b = .14$ ,  $t(571) = 3.05$ ,  $p = .002$  und das Sicherheitsmotiv  $b = .29$ ,  $t(571) = 7.52$ ,  $p < .001$  erklären zusammen 16,2% der Varianz des Stresserlebens durch Überforderung, wobei das Sicherheitsmotiv den größten Erklärungsbeitrag liefert,  $R^2 = .16$ ,  $F(3,571) = 36.88$ ,  $p < .001$ . Zwischen den Motiven und dem Stresserleben besteht ein positiver Zusammenhang, je stärker die Ausprägung der Motive, desto höher fällt das Stresserleben aus.

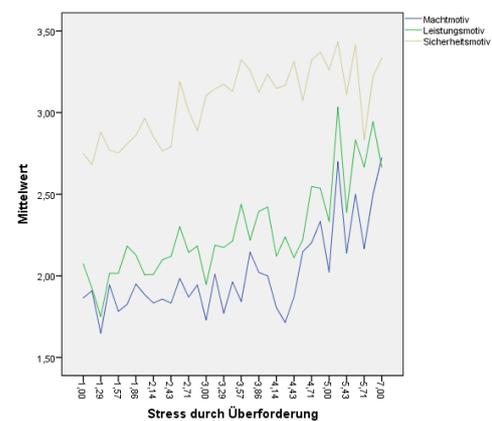


Abbildung 7  
Stresserleben durch Überforderung in Abhängigkeit von den Persönlichkeitsmotiven

#### 6.4.1.4 Stresserleben durch Verlust und tatsächlich eingetretene negative Ereignisse

PERSÖNLICHKEITSMERKMALE - Entsprechend den Befunden beim Stresserleben durch Überforderung liefert auch beim Stresserleben durch Verlust lediglich Neurotizismus  $b = .28$ ,  $t(573) = 6.85$ ,  $p < .001$  einen signifikanten Erklärungsbeitrag von 7,6%,  $R^2 = .08$ ,  $F(1,573) = 46.89$ ,  $p < .001$ .

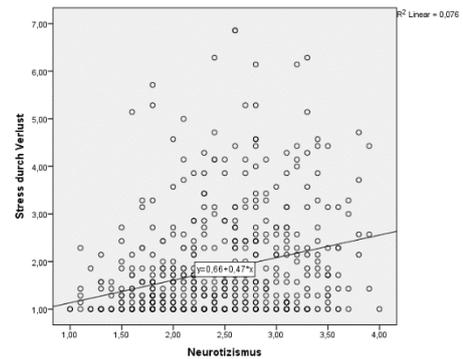


Abbildung 8  
Stresserleben durch Verlust in Abhängigkeit von Neurotizismus

PERSÖNLICHKEITSMOTIVE - Die Varianz des Stresserlebens durch Verlust und tatsächlich eingetretene negative Ereignisse wird lediglich zu 4,7% durch das Machtmotiv  $b = .10$ ,  $t(572) = 2.45$ ,  $p = .015$  und das Sicherheitsmotiv  $b = .191$ ,  $t(572) = 4.69$ ,  $p < .001$  erklärt. Das Leistungsmotiv liefert keinen signifikanten Erklärungsbeitrag,  $R^2 = .05$ ,  $F(2,572) = 14.01$ ,  $p < .001$ . Der Zusammenhang zwischen dem Stresserleben und den Motiven fällt positiv aus.

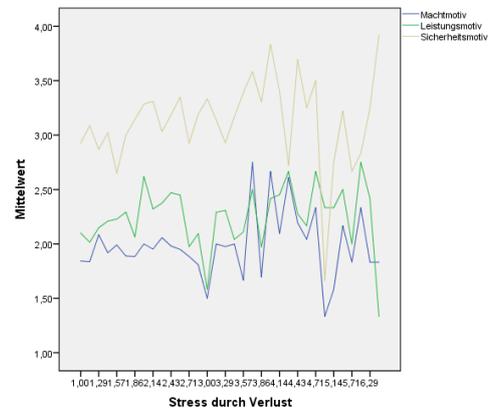


Abbildung 9  
Stresserleben durch Verlust in Abhängigkeit von den Persönlichkeitsmotiven

Zusammenfassend zeigt sich, dass das Sicherheitsmotiv und die Persönlichkeitsvariable Neurotizismus das Stresserleben und die Stresssymptome den aussagekräftigsten Vorhersagewert liefern. Je höher die Ausprägung neurotischer Merkmale und sicherheitsmotivierten Verhaltens, desto stärker das Ausmaß der Stresssymptome bzw. des Stresserlebens. Die Erklärungsbeiträge decken sich zudem mit den zuvor berichteten Korrelationen und den in Punkt 2.1 berichteten Forschungsergebnissen, insbesondere im Zusammenhang mit Neurotizismus.

## 6.4.2 Erklärung der Stresswahrnehmung und -symptome durch die Copingstrategien

Mit Hilfe einer Regressionsanalyse wird der erklärte Anteil des Stresserlebens bzw. der Stresssymptome durch die Copingstrategien getestet. Die Ergebnisse der Analysen werden separat für das Stresserleben nach Unsicherheit, Überforderung und Verlust sowie für die Stresssymptome aufgelistet.

### 6.4.2.1 Stresssymptome

Den größten Beitrag zur Erklärung der Varianz der Stresssymptome liefert die Strategie des positiven Denkens  $b = -.28$ ,  $t(571) = -6.97$ ,  $p < .001$ . Je weniger diese Strategie Anwendung findet, desto stärker treten Stresssymptome auf. Dieser negative Zusammenhang findet sich zudem bei der Methode der aktiven Bewältigung  $b = -.16$ ,  $t(571) = -3.99$ ,  $p < .001$ . Den geringsten, aber dennoch signifikanten Erklärungsbeitrag liefert die Copingmethode des vermehrten Alkohol- und Nikotinkonsums  $b = .10$ ,  $t(571) = 2.57$ ,  $p = .010$ , wobei dieser Zusammenhang, im Gegensatz zu den anderen bereits genannten Copingstrategien, positiv ausfällt. Die genannten Copingstrategien liefern einen Erklärungsbeitrag von 12,7%,  $R^2 = .127$ ,  $F(3,571) = 27.70$ ,  $p < .001$ .

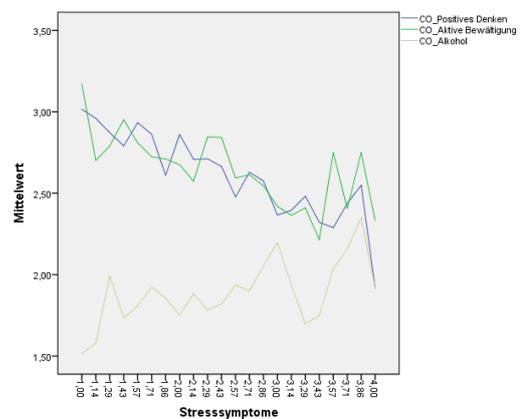


Abbildung 10  
Stresssymptome in Abhängigkeit von Coping

### 6.4.2.2 Stresserleben durch Unsicherheit

Positives Denken  $b = -.21$ ,  $t(572) = -5.23$ ,  $p < .001$  und aktive Bewältigung  $b = -.11$ ,  $t(572) = -2.66$ ,  $p < .001$  erklären zusammen 6,4% der Varianz des Stresserlebens durch Unsicherheit,  $R^2 = .06$ ,  $F(2,572) = 19.61$ ,  $p < .001$ , wobei auch hier die Strategie des positiven Denkens einen größeren Erklärungsbeitrag leistet. Wie erwartet, besteht zwischen den Copingstrategien und dem Stresserleben ein negativer Zusammenhang. Je geringer die Anwendung des Coping, desto stärker das Ausmaß des Stresserlebens.

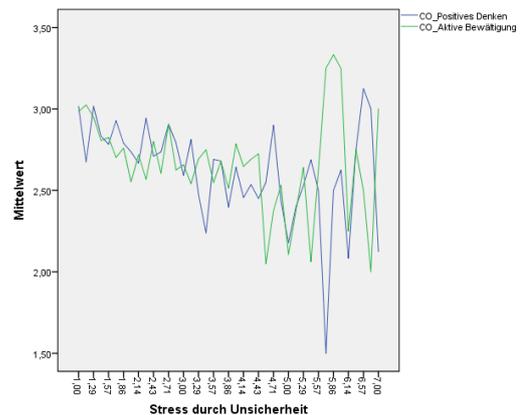


Abbildung 11  
Stresserleben durch Unsicherheit in Abhängigkeit von Coping

### 6.4.2.3 Stresserleben durch Überforderung

Sowohl positives Denken  $b = -.231$ ,  $t(570) = -5.64$ ,  $p < .001$  als auch aktive Bewältigung  $b = -.12$ ,  $t(570) = -3.02$ ,  $p = .003$  und vermehrter Alkohol- und Nikotinkonsum  $b = .09$ ,  $t(570) = 2.35$ ,  $p = .019$  liefern einen signifikanten Beitrag zur Erklärung der Varianz des Stresserlebens durch Überforderung. Der Erklärungsbeitrag der sozialen Unterstützung  $b = -.08$ ,  $t(570) = -1.89$ ,  $p = .059$  wird nicht signifikant. Die genannten Variablen erklären gemeinsam 10,4% der Varianz der abhängigen Variable,  $R^2 = .10$ ,  $F(4,570) = 16.594$ ,  $p < .001$ . Auch hier bestätigen sich die erörterten Befunde zu den Korrelationsberechnungen. So besteht zwischen den adaptiven Copingstrategien positives Denken und aktive Bewältigung ein signifikant negativer Zusammenhang zum Stresserleben, zur maladaptiven Strategie vermehrter Alkohol- und Nikotinkonsum ein signifikant positiver Zusammenhang.

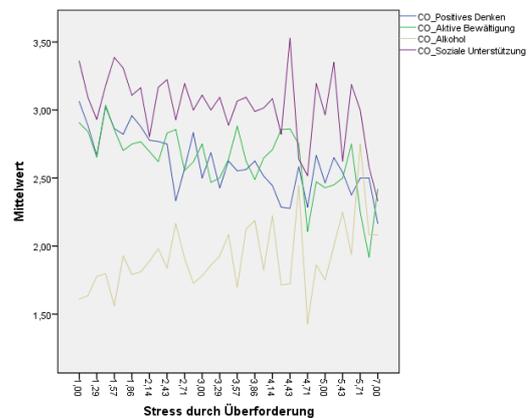


Abbildung 12  
Stresserleben durch Überforderung in Abhängigkeit von Coping

#### 6.4.2.4 Stresserleben durch Verlust und tatsächlich eingetretene negative Ereignisse

Die Varianz des Stresserlebens durch Verlust wird lediglich durch die Strategie des positiven Denkens  $b = -.12$ ,  $t(573) = -2.98$ ,  $p = .003$  zu 1,5% signifikant erklärt,  $R^2 = .015$ ,  $F(1,573) = 8.87$ ,  $p = .003$ . Je weniger die Strategie des positiven Denkens Anwendung findet, desto stärker fällt das Stresserleben aus.

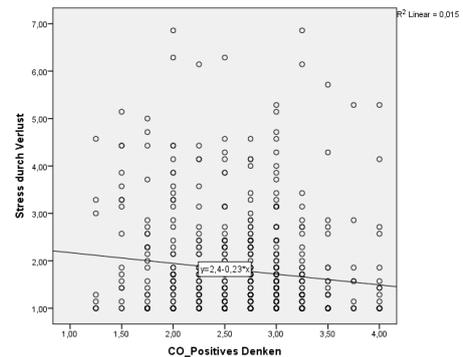


Abbildung 13  
Stresserleben durch Verlust in  
Abhängigkeit von Coping

Zusammenfassend stellt sich heraus, dass die Strategie des positiven Denkens den größten und die Strategie der aktiven Bewältigung den zweitgrößten Erklärungsbeitrag bei der Ausprägung der Stresssymptome und des Stresserlebens liefert. Je weniger diese Copingmethoden Anwendung finden, desto höher fallen das individuelle Stresserleben und die Ausprägung der Stresssymptome aus. Entgegen der Erwartung liefert die maladaptive Copingmethode vermehrter Alkohol- und Nikotinkonsum lediglich einen geringen Erklärungsbeitrag.

#### 6.4.3 Erklärung des Copingverhaltens durch die Persönlichkeitsmerkmale und -motive

Mit Hilfe einer Regressionsanalyse wird der erklärte Anteil des Copingverhaltens durch die Persönlichkeitsmerkmale und -motive getestet. Die Analysen werden abermals für die Motive und die Persönlichkeitsmerkmale separat gerechnet. Die Ergebnisse der Berechnungen werden im Folgenden für das Stresserleben nach Unsicherheit, Überforderung und Verlust sowie für die Stresssymptome aufgelistet.

### 6.4.3.1 Positives Denken

PERSÖNLICHKEITSMERKMALE - Sowohl Neurotizismus  $b = -.36$ ,  $t(570) = -9.52$ ,  $p < .001$ , Extraversion  $b = .10$ ,  $t(570) = 2.34$ ,  $p = .019$  als auch Offenheit  $b = .21$ ,  $t(570) = 5.55$ ,  $p < .001$  und Verträglichkeit  $b = .12$ ,  $t(570) = 3.07$ ,  $p = .002$  können als Prädiktoren für die Copingmethode positives Denken identifiziert werden. Die genannten Persönlichkeitsmerkmale erklären signifikant 23,8% der Varianz der abhängigen Variable,  $R^2 = .238$ ,  $F(4,570) = 44.45$ ,  $p < .001$ . Neurotizismus und Offenheit liefern den größten Erklärungsbeitrag. Auch hier zeigt sich, je weniger neurotisch und je offener für neue Erfahrungen eine Person ist, desto mehr wird diese die Strategie des positiven Denkens anwenden.

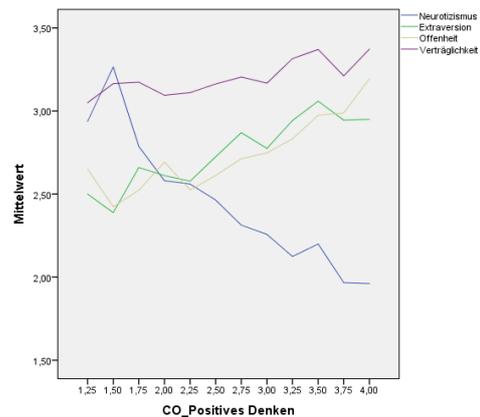


Abbildung 14  
Positives Denken in Abhängigkeit von den Big Five

PERSÖNLICHKEITSMOTIVE - Das Machtmotiv  $b = .13$ ,  $t(572) = 3.24$ ,  $p = .001$  und das Sicherheitsmotiv  $b = -.25$ ,  $t(572) = -6.35$ ,  $p < .001$  erklären gemeinsam signifikant 8,2% der Varianz des positiven Denkens,  $R^2 = .08$ ,  $F(2,572) = 25.39$ ,  $p < .001$ , wobei das Sicherheitsmotiv den größten Erklärungsbeitrag liefert. Der negative Zusammenhang verdeutlicht, je geringer das Ausmaß sicherheitsmotivierten Verhaltens, desto stärker die Ausprägung positiven Denkens. Der Zusammenhang zum Machtmotiv fällt dagegen positiv aus.

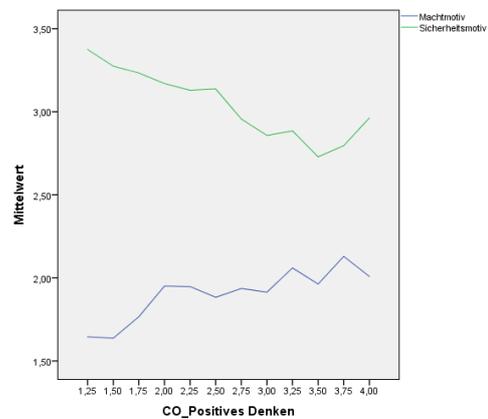


Abbildung 15  
Positives Denken in Abhängigkeit von den Persönlichkeitsmotiven

### 6.4.3.2 Aktive Bewältigung

PERSÖNLICHKEITSMERKMALE -  
 Neurotizismus  $b = -.21$ ,  $t(571) = -5.30$ ,  $p < .001$ , Gewissenhaftigkeit  $b = .24$ ,  $t(571) = 6.09$ ,  $p < .001$  und Verträglichkeit  $b = .15$ ,  $t(571) = 3.74$ ,  $p < .001$  liefern einen signifikanten Beitrag zur Erklärung der Varianz der aktiven Bewältigungsstrategie. Die genannten Merkmale erklären 13,5% der Varianz der abhängigen Variable,  $R^2 = .135$ ,  $F(3,571) = 29.76$ ,  $p < .001$ .

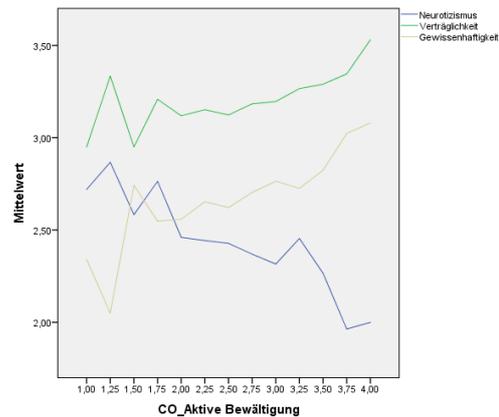


Abbildung 16  
 Aktive Bewältigung in Abhängigkeit von den Big Five

Gewissenhaftigkeit liefert den größten Erklärungsbeitrag, je gewissenhafter, desto häufiger wird aktiv bewältigt. Deckungsgleich zu den bereits erörterten Korrelationsberechnungen zeigt sich auch hier der negative Zusammenhang zum Neurotizismus.

PERSÖNLICHKEITSMOTIVE - Das  
 Leistungsmotiv  $b = -.08$ ,  $t(572) = -1.8$ ,  $p < .001$  und das Sicherheitsmotiv  $b = .13$ ,  $t(572) = 3.17$ ,  $p < .001$  erklären gemeinsam lediglich 2% der Varianz der aktiven Bewältigung, wobei das Leistungsmotiv keinen signifikanten Beitrag leistet,  $R^2 = .02$ ,  $F(2,572) = 5.89$ ,  $p = .003$ .

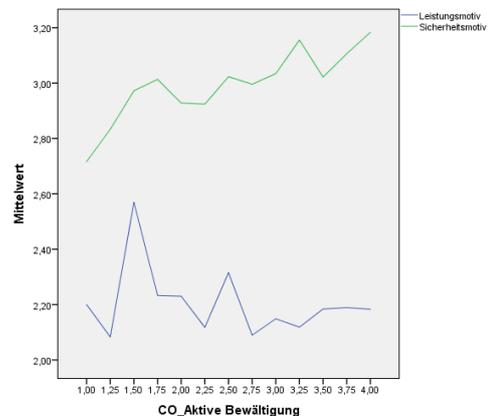


Abbildung 17  
 Aktive Bewältigung in Abhängigkeit von den Persönlichkeitsmotiven

### 6.4.3.3 Religiöses Coping

PERSÖNLICHKEITSMERKMALE - Lediglich 2% der Varianz der abhängigen Variable werden durch Gewissenhaftigkeit  $b = .11$ ,  $t(572) = 2.57$ ,  $p = .011$  und Offenheit  $b = .10$ ,  $t(572) = 2.45$ ,  $p = .02$  erklärt,  $R^2 = .02$ ,  $F(2,572) = 5.71$ ,  $p = .004$ . Die restlichen Persönlichkeitsmerkmale liefern keinen signifikanten Beitrag. Der Zusammenhang der beiden Persönlichkeitsvariablen zur Copingstrategie religiöses Coping fällt dabei positiv aus.

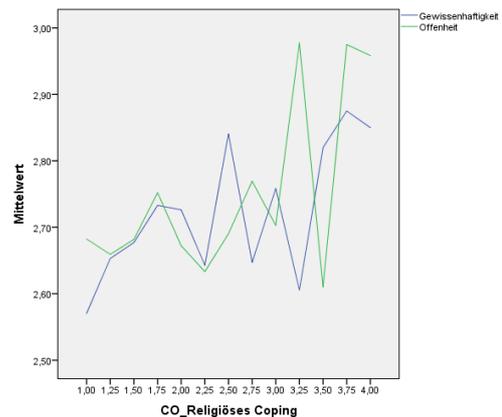


Abbildung 18  
Religiöses Coping in Abhängigkeit von den Big Five

PERSÖNLICHKEITSMOTIVE - Die Persönlichkeitsmotive leisten keinen signifikanten Erklärungsbeitrag zur Varianz des religiösen Copings.

### 6.4.3.4 Soziale Unterstützung

PERSÖNLICHKEITSMERKMALE - Die Varianz der Skala soziale Unterstützung wird, wie erwartet, zum Großteil durch Extraversion  $b = .35$ ,  $t(572) = 8.78$ ,  $p < .001$  erklärt. Zusammen mit Verträglichkeit  $b = .07$ ,  $t(572) = 1.69$ ,  $p = .091$  erklären die Persönlichkeitsmerkmale 14,3% der Varianz der Skala soziale Unterstützung, wobei letzterer Beitrag nicht signifikant ist,  $R^2 = .14$ ,  $F(2,572) = 47.84$ ,  $p < .001$ .

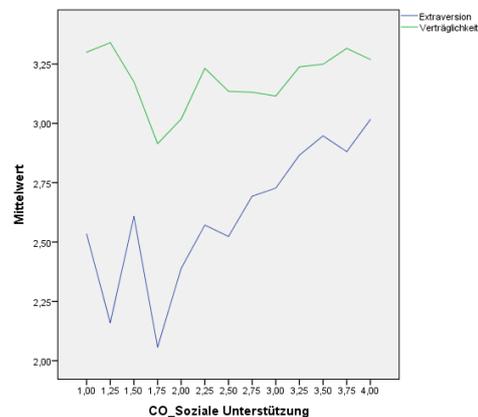


Abbildung 19  
Soziale Unterstützung in Abhängigkeit von den Big Five

PERSÖNLICHKEITSMOTIVE - Die Persönlichkeitsmotive leisten keinen signifikanten Beitrag zur Erklärung der Varianz der sozialen Unterstützung.

### 6.4.3.5 Alkohol- und Nikotinkonsum

PERSÖNLICHKEITSMERKMALE - Sowohl Offenheit  $b = .08$ ,  $t(571) = 1.87$ ,  $p = .062$  als auch Neurotizismus  $b = .09$ ,  $t(571) = 2.23$ ,  $p = .026$  und Gewissenhaftigkeit  $b = -.15$ ,  $t(571) = -3.72$ ,  $p < .001$  erklären 3,9% der Varianz der abhängigen Variable vermehrter Alkohol- und Nikotinkonsum,  $R^2 = .039$ ,  $F(3,571) = 7.78$ ,  $p < .001$ . Der Erklärungsbeitrag des Merkmals Offenheit wird nicht signifikant. Entsprechend der

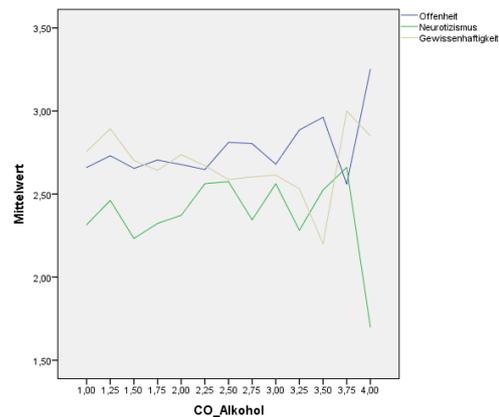


Abbildung 20  
Alkohol- und Nikotinkonsum in Abhängigkeit von den Big Five

theoretischen Befunde zeigt sich, dass Gewissenhaftigkeit den größten Beitrag zur Erklärung des Alkohol- und Nikotinkonsums liefert und dass es sich dabei, im Gegensatz zu den anderen Persönlichkeitsmerkmalen, um einen negativen Zusammenhang handelt.

PERSÖNLICHKEITSMOTIVE - Lediglich das Leistungsmotiv  $b = .05$ ,  $t(573) = 1.95$ ,  $p = .049$  leistet einen Beitrag zur Erklärung der Varianz der abhängigen Variable vermehrter Alkohol- und Nikotinkonsum. Das Motiv erklärt dabei 7% der Varianz der abhängigen Variable,  $R^2 = .007$ ,  $F(1,573) = 3.90$ ,  $p = .049$ . Bei verstärkter Ausprägung leistungsmotivierten Verhaltens kommt es zu einem Anstieg stressbedingten Alkohol- und Nikotinkonsums.

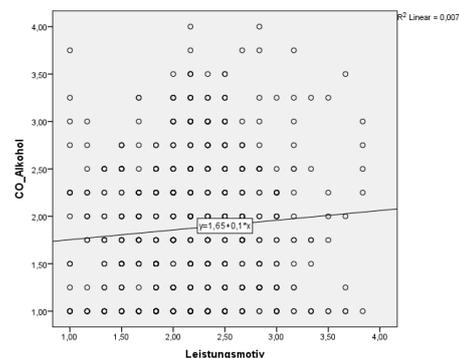


Abbildung 21  
Alkohol- und Nikotinkonsum in Abhängigkeit von dem Leistungsmotiv

Hohe Werte auf der Skala Neurotizismus und ein stark ausgeprägtes Sicherheitsmotiv ziehen zusammenfassend eine signifikant geringe Ausprägung des positiven Denkens mit sich. Der aktive Bewältigungsstil Alkohol- und Nikotinkonsum sowie religiöses Coping werden am besten durch die Persönlichkeitsvariable Gewissenhaftigkeit erklärt. Je gewissenhafter eine Person ist, desto mehr wird diese Stress aktiv bewältigen, religiöses Coping anwenden und desto weniger Alkohol und Nikotin konsumieren. Wie erwartet, wird die Methode der sozialen Unterstützung vor allem durch Extraversion erklärt.

## 7. Diskussion

Das Aufzeigen des Zusammenhangs der drei Konstrukte Persönlichkeit, Stresserleben und Copingverhalten zu untersuchen ist Hauptziel dieser Arbeit. Insgesamt 575 vollständig ausgefüllte Datensätze können in die Analysen einbezogen werden. Die Untersuchungen basieren auf dem transaktionalen Modell von Lazarus und seinen Mitarbeitern. Zusätzlich wird die Persönlichkeit als stabiler, zeitüberdauernder Einflussfaktor in das Stressmodell integriert.

Mithilfe von t-Tests und ANOVAs werden zunächst Mittelwertsvergleiche bei den Faktoren Alter und Geschlecht durchgeführt. Wie erwartet zeigt sich eine Abnahme der Ausprägung der Stresssymptome und des gesamten Stresserlebens mit zunehmendem Alter. Deckungsgleich mit den Ergebnissen einer Forsa-Umfrage der Techniker-Krankenkasse (Berres, 2013) kann gezeigt werden, dass das Stresserleben mit zunehmendem Alter abnimmt. Zudem kann die Annahme signifikant höherer Werte des Stresserlebens und der Stresssymptome bei Frauen im Gegensatz zu Männern verifiziert werden. Die Ergebnisse der Untersuchungen zu diesem Thema sind nicht äquivalent, es wurde jedoch bereits mehrmals der hier genannte Befund bestätigt (u.a. Berres, 2013, Hamilton & Fagot, 1988).

Hinsichtlich des Copingverhaltens wird gezeigt, dass Frauen signifikant häufiger die Copingstrategie der sozialen Unterstützung einsetzen und die Anwendung dieser mit dem Alter abnimmt. Die Ausprägung religiösen Copings dagegen steigt mit zunehmendem Alter an. Bezogen auf die Persönlichkeitsmerkmale und -motive zeigt sich eine signifikant höhere Ausprägung der Neurotizismuswerte und des Sicherheitsbedürfnisses bei Frauen im Gegensatz zu Männern. Auch Costa, Terracciano und McCrae (2001) belegen diesen Befund. Bei Männern dagegen zeigen sich signifikant höhere Werte beim Machtmotiv. Die Ausprägung der neurotischen Merkmale und auch der Extraversion nimmt mit dem Alter ab. Die Untersuchungen des Stresserlebens in Bezug auf die berufliche Position und die Berufsgruppe zeigt auf, dass Personen im Bereich Lager und Produktion

Auch die verschiedenen beruflichen Positionen unterscheiden sich signifikant hinsichtlich des Stresserlebens, jedoch nicht hinsichtlich der Stresssymptome. Die

höchsten Werte im Stresserleben zeigen sich bei Auszubildenden, gefolgt von Angestellten. Im Bezug zur Berufsgruppe zeigen sich die höchsten Ausprägungen des Stresserlebens und der Stresssymptome bei Beschäftigten im Bereich Lager und Produktion, gefolgt von Personen, die im Service, im Bereich Journalismus und Medien und dem sozialen Bereich tätig sind

Anschließend werden die einzelnen Konstrukte einer bivariaten Zusammenhangsanalyse unterzogen. Wie in den berichteten Untersuchungen in Punkt 3.1, kann auch hier eine Korrelation der Indikatoren einer hohen Neurotizismusausprägung mit erhöhtem Stresserleben und ausgeprägten Stresssymptomen bestätigt werden. Die höchsten Korrelationen zeigen sich auf den Skalen zum Stresserleben durch Unsicherheit und durch Überforderung. Auffällig ist der geringe Zusammenhang zum Stresserleben durch Verlust und tatsächlich eingetretene negative Ereignisse. Im Gegensatz zu den anderen Skalen, in denen das subjektive Stresserleben erhoben wird, misst die Skala Stress durch Verlust den Stress durch tatsächlich eingetretene negative Ereignisse. Hierbei zeigt sich der Stellenwert individueller Bewertungsprozesse im Stressprozess und dass Stress nicht durch die Situation selbst, sondern erst durch deren Bewertung entsteht. Wie gut eine stressreiche Situation bewältigt werden kann, hängt neben dem Copingverhalten unter anderem mit den Persönlichkeitsmerkmalen zusammen. Es kann wie erwartet bestätigt werden, dass neurotische Merkmale zu einem signifikant erhöhten Stresserleben und einer signifikant höheren Ausprägung der Stresssymptome führen. Zudem belegen die vorgenommenen Berechnungen einen signifikanten Zusammenhang zwischen Extraversion und Stresserleben bzw. Stresssymptomen. Dieser Zusammenhang ist, anders als bei Personen mit neurotischen Merkmalen, jedoch negativ. Mit dem Persönlichkeitsmerkmal Offenheit korreliert lediglich die Skala zum Stresserleben durch Unsicherheit signifikant positiv. Dies steht in Widerspruch zu den in Punkt 3.4 genannten Untersuchungsergebnissen von William, Rau, Cribbet und Gunn (2009), Schneider, Rench, Lyons und Riffle (2012), welche berichten, dass Offenheit für neue Erfahrungen negativ mit dem Stresserleben korreliert und offene Personen somit eine höhere Stressresilienz aufweisen. Hinsichtlich der anderen Persönlichkeitsmerkmale Gewissenhaftigkeit und Verträglichkeit und dem Stresserleben können keine signifikanten Zusammenhänge festgestellt werden. Bezüglich der Persönlichkeitsmotive kann bestätigt werden, dass eine verstärkte Ausprägung der Motive mit höherem Stresserleben und erhöhten Stresssymptomen einhergeht.

Betrachtet man das Copingverhalten in Verbindung mit den einzelnen Persönlichkeitsmerkmalen und -motiven manifestiert sich die Erwartung, dass Personen mit neurotischen Merkmalen eine signifikant positive Korrelation zur maladaptiven Copingstrategie vermehrter Alkohol- und Zigarettenkonsum und einen signifikant negativen Zusammenhang zu den Copingmethoden positives Denken und aktive Bewältigung aufweisen. Entgegen der Erwartung zeigt sich auch bei Personen mit dem Persönlichkeitsmerkmal Offenheit eine signifikante Korrelation mit der maladaptiven Copingstrategie. Menschen, bei denen soziale Unterstützung als Copingstrategie Anwendung findet sind nach den vorliegenden Ergebnissen extravertiert, offen und allgemein verträglich. Deckungsgleich zu bisherigen Forschungsergebnissen kann gezeigt werden, besonders gewissenhafte aber auch verträgliche Menschen bewältigen aktiv. Im Gegensatz zu neurotischen Personen besteht bei extravertierten und offenen Personen ein positiver Zusammenhang zum positiven Denken. Hinsichtlich der Motive zeigt sich bei der Methode des positiven Denkens eine signifikant positive Korrelation bei machtmotivierten Personen und eine signifikant negative Korrelation bei sicherheitsmotivierten Personen. Entgegen der Erwartung ist bei Sicherheitsmotivierten ein signifikant positiver Zusammenhang zur aktiven Bewältigung festzustellen.

Betrachtet man das Copingverhalten näher wird deutlich, dass adaptiver Stressumgang signifikant negativ mit dem Stresserleben und den Stresssymptomen korreliert und sich somit förderlich auf den Stressprozess auswirkt. Die Copingstrategie des positiven Denkens stellt sich als effektivster Bewältigungsstil im Stresserleben heraus.

In einem dritten Analyseschritt werden mittels multipler Regressionsrechnungen die postulierten kausalen Richtungen zwischen den Konstrukten explizit berücksichtigt. Untersucht werden dabei der Einfluss der Persönlichkeit (Big Five und Motive) auf Stresswahrnehmung, Stresssymptome und Bewältigungsstrategien sowie die Wirkung dieser Strategien auf die Stresswahrnehmung und -symptome. Es zeigt sich, dass das Sicherheitsmotiv und die Persönlichkeitsvariable Neurotizismus den größten Erklärungsbeitrag beim Stresserleben und den Stresssymptomen liefern. Je ausgeprägter neurotische Merkmale und sicherheitsmotiviertes Verhalten einer Person, desto höher fallen die Stresssymptome bzw. das Stresserleben aus. Bezüglich der Vorhersage des Copingverhaltens durch die Persönlichkeit zeigt sich, dass hohe Werte auf der Skala Neurotizismus und ein stark ausgeprägtes Sicherheitsmotiv eine signifikant geringe

Ausprägung des positiven Denkens mit sich ziehen. Aktiver Bewältigungsstil, vermehrter Alkohol- und Nikotinkonsum sowie religiöses Coping werden am besten durch die Persönlichkeitsvariable Gewissenhaftigkeit erklärt. Je gewissenhafter eine Person, desto mehr wird diese Stress aktiv bewältigen, religiöses Coping anwenden und weniger Alkohol und Nikotin konsumieren. Wie erwartet wird die Methode der sozialen Unterstützung vor allem durch Extraversion erklärt. Die Strategie des positiven Denkens liefert den größten und die Strategie der aktiven Bewältigung den zweitgrößten Erklärungsbeitrag zur Ausprägung der Stresssymptome und des Stresserlebens. Je geringer die Anwendung dieser Copingmethoden, desto höher das individuelle Stresserleben und die Ausprägung der Stresssymptome.

## **8. Praktische Implikation**

Ursächlich ist die Stressreaktion mit dem Gefühl der Angst verbunden. „Wer Stress empfindet, hat Angst: Angst nicht fertig zu werden, Angst zu spät zu kommen, Angst zu verlieren, Angst abgelehnt zu werden, Angst zu versagen“ (Blochberger, 2006). Dies spiegelt sich auch in den in Punkt 3.1 und 3.5 berichteten Befunden zum Zusammenhang von Neurotizismus, dem Sicherheitsmotiv und Stress wieder. Angst selbst ist nicht negativ, durch sie werden gefährliche Situationen gemieden und Personen zu besserer Leistung angespornt. Grundsätzlich ist wie überall das Maß entscheidend. Wird Ängstlichkeit zum Dauerzustand und beeinflusst unser Verhalten und unsere Wahrnehmung, sind Stressreaktionen und ein emotionaler Zusammenbruch die Folgen. Entscheidend ist, dass Angstmuster veränderbar und somit auch die Persönlichkeit des Menschen entwicklungsfähig ist. Bezogen auf den Arbeitskontext, welcher geprägt ist durch Flexibilität, Eigeninitiative, steigende Anforderungen und Zeitdruck, ist es wichtig, den Arbeitnehmer zu stärken, Ressourcen zu entwickeln und zu einem kompetenten Umgang mit belastenden Situationen zu verhelfen.

In diesen Prozess sind mehrere Parteien involviert. Der Arbeitnehmer muss sich der Ursprünge der Angst bewusst werden, um diese besser reflektieren und bewältigen zu können. Riskante Bewältigungsstrategien müssen aufgedeckt und eigene Ressourcen mobilisiert werden. Der Arbeitgeber wiederum wird angehalten, auf die Anliegen und Problematiken der Mitarbeiter einzugehen. Aufgabe dessen ist eine Aufdeckung eingefahrener Routinen oder Kommunikationsmängel, das Anbieten gezielter

Weiterbildungen, Gewährleistung von Transparenz und langfristige Planung, um eine Arbeitsplatzsicherheit zu gewährleisten. Um Stress zu vermeiden ist zudem eine Übereinstimmung der Qualifikation des Arbeitnehmers mit der Arbeitsaufgabe notwendig. So ist gewährleistet, dass der Arbeitnehmer die Aufgabe als Herausforderung anstatt als Über- oder Unterforderung wahrnimmt (Beermann, 2001).

In den letzten Jahren konnte vermehrt gezeigt werden, dass sich bei der Personalauswahl der Big-Five-Persönlichkeitstest bewährt und prognostische Validität liefert (Schuller, 2005, zitiert nach Satow, 2012). Demnach wäre vor der Besetzung einer Stelle das Abgleichen der Qualifikationen mit dem zu erfüllenden Anforderungsprofil sinnvoll.

Somit ist sowohl die Fokussierung der Arbeitsbedingungen (Ebene Umwelt) als auch des individuellen Umgangs mit Stress (Ebene Individuum) notwendig, um eine umfassende betriebliche Gesundheitsförderung zu gewährleisten. Zukünftiges Ziel sollte sein, betriebliche Gesundheitsförderungsmaßnahmen als festen Bestandteil in den Arbeitsprozess zu integrieren, wodurch ein frühzeitiges Eingreifen in den Stressprozess und ein kompetenter Umgang mit diesem ermöglicht werden.

## **9. Grenzen der Arbeit**

Die Arbeit beschränkt sich auf fünf Persönlichkeitsmerkmale und -motive und ausgewählte Copingstrategien. Letztendlich existieren in der Realität weitaus mehr unabhängige Variablen, die den Stressprozess beeinflussen können. Zeitmanagementstrategien, Sport oder die Inanspruchnahme professioneller Beratung seien nur als Beispiele erwähnt. Durch die vorliegende Arbeit wurde jedoch bewusst ein Fokus gesetzt.

Bei der Akquirierung der Daten sollten häufiger vorgegebene Antwortoptionen zum Einsatz kommen. Beispielsweise können in dieser Untersuchung 44 Personen keiner beruflichen Position untergeordnet werden, da Angaben erfolgten, wie unter anderem Teilzeitkraft, Aushilfe, Hausverantwortliche oder Operator. Ob es sich bei diesen Tätigkeiten um eine Angestelltenposition oder Leitungsposition handelt ist den Angaben nicht zu entnehmen. Besser ist es demnach, für weitere Forschungen vorgefertigte Antwortmöglichkeiten darzubieten, die den zu untersuchenden Skalen entsprechen.

Zudem ist die Generalisierung der Daten auf Grund der teilweise kleinen Gruppengröße (beispielsweise sieben Personen im Bereich Lager und Produktion) schwierig. Die in dieser Berufsgruppe berichteten Befunde sollten daher kritisch betrachtet und in weiteren Untersuchungen nochmals überprüft werden.

Die verwendeten Messinstrumente erweisen sich als reliabel und wurden auch in weiteren empirischen Untersuchungen erfolgreich eingesetzt. Auch die Normalverteilung der Daten kann, zurückzuführen auf die große Stichprobe, erfüllt werden. Durch die gewährleistete Anonymität bei der Erhebung der Daten kann von einer ehrlichen Beantwortung der Fragen ausgegangen und der Effekt der Testverfälschung ausgeschlossen werden. Kritisch anzumerken ist, dass die Studie lediglich eine Momentaufnahme aufzeigt. Interessant wäre beispielsweise die Untersuchung der Wirkung des Copingverhaltens durch einen Pre-Post-Test. Zudem kann der in der Theorie beschriebene Stressprozess durch diese Momentaufnahme nicht vollständig abgedeckt werden, so dass auch hierfür ein Pre-Post-Test notwendig wäre.

## II Abbildungsverzeichnis

Abbildung 1 Angenommenes theoretisches Modell .....	25
Abbildung 2 Stresssymptome in Abhängigkeit der Big Five. ....	53
Abbildung 3 Stresssymptome in Abhängigkeit von den Persönlichkeitsmotiven .....	53
Abbildung 4 Stresserleben durch Unsicherheit in Abhängigkeit von den Big Five .....	54
Abbildung 5 Stresserleben durch Unsicherheit in Abhängigkeit von den Persönlichkeitsmotiven .....	54
Abbildung 6 Stresserleben durch Überforderung in Abhängigkeit von Neurotizismus. ....	55
Abbildung 7 Stresserleben durch Überforderung in Abhängigkeit von den Persönlichkeitsmotiven .....	55
Abbildung 8 Stresserleben durch Verlust in Abhängigkeit von Neurotizismus .....	56
Abbildung 9 Stresserleben durch Verlust in Abhängigkeit von den Persönlichkeitsmotiven .....	56
Abbildung 10 Stresssymptome in Abhängigkeit von Coping .....	57
Abbildung 11 Stresserleben durch Unsicherheit in Abhängigkeit von Coping .....	58
Abbildung 12 Stresserleben durch Überforderung in Abhängigkeit von Coping .....	58
Abbildung 13 Stresserleben durch Verlust in Abhängigkeit von Coping .....	59
Abbildung 14 Positives Denken in Abhängigkeit von den Big Five .....	60
Abbildung 15 Positives Denken in Abhängigkeit von den Persönlichkeitsmotiven .....	60
Abbildung 16 Aktive Bewältigung in Abhängigkeit von den Big Five .....	61
Abbildung 17 Aktive Bewältigung in Abhängigkeit von den Persönlichkeitsmotiven.. ....	61
Abbildung 18 Religiöses Coping in Abhängigkeit von den Big Five .....	62
Abbildung 19 Soziale Unterstützung in Abhängigkeit von den Big Five .....	62
Abbildung 20 Alkohol- und Nikotinkonsum in Abhängigkeit von den Big Five .....	63
Abbildung 21 Alkohol- und Nikotinkonsum in Abhängigkeit von dem Leistungsmotiv .....	63

### III Tabellenverzeichnis

Tabelle 1 Folgen von Stress.....	9
Tabelle 2 Kennwerte zur Überprüfung der Reliabilität .....	30
Tabelle 3 Altersverteilung der Stichprobe .....	34
Tabelle 4 Geschlecht, Familienstand, Kinder unter 18.....	34
Tabelle 5 Schulischer und akademischer Abschluss .....	35
Tabelle 6 Berufliche Position, Berufsfeld.....	36
Tabelle 7 Stresserleben, Stresssymptome und Alter.....	38
Tabelle 8 Stresserleben, Stresssymptome und Geschlecht .....	39
Tabelle 9 Soziale Unterstützung und Geschlecht .....	40
Tabelle 10 Religiöses Coping, Soziale Unterstützung und Alter .....	40
Tabelle 11 Neurotizismus, Machtmotiv, Sicherheitsmotiv und Geschlecht.....	41
Tabelle 12 Neurotizismus, Extraversion, Verträglichkeit und Alter .....	41
Tabelle 13 Leistungsmotiv und Alter .....	42
Tabelle 14 Stresserleben, Stresssymptome und Einkommen .....	42
Tabelle 15 Neurotizismus, Sicherheitsmotiv und Einkommen .....	43
Tabelle 16 Stresserleben, Stresssymptome und Berufsgruppe .....	44
Tabelle 17 Stresserleben, Stresssymptome und berufliche Position.....	45
Tabelle 18 Interskalenkorrelation (1) .....	46
Tabelle 19 Interskalenkorrelation (2) .....	47
Tabelle 20 Stresserleben, Stresssymptome, Big Five und Motive .....	49
Tabelle 21 Coping und Big Five.....	50
Tabelle 22 Coping und Persönlichkeitsmotive .....	51
Tabelle 23 Stresserleben, Stresssymptome und Coping .....	52

## Literaturverzeichnis

- Allenspach, M. & Brechbühler, A. (2005). *Stress am Arbeitsplatz. Theoretische Grundlagen, Ursachen, Folgen und Prävention*. Bern: Huber.
- Allport, G. W. (1959). *Persönlichkeit, Struktur, Entwicklung und Erfassung der menschlichen Eigenart*. (2. Aufl.). Meisenheim: Anton Hein.
- Amirkhan, J. H., Risinger, R. T. & Swickert, R. J. (1995). Extraversion: A “hidden” personality factor in coping. *Journal of Personality*, 63(2), 189–212.
- Asendorpf, J. B. (2011). *Persönlichkeitspsychologie*. Heidelberg: Springer.
- Beermann et. al. (2001). *Gesundheitsschutz. Stress im Betrieb? Handlungshilfen für die Praxis*. Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin: Dortmund, Berlin, Dresden.
- Berres (2013). *Umfrage: So gestresst sind die Deutschen*. [WWW-Dokument, entnommen am 12. Mai 2016]. URL (<http://www.spiegel.de/gesundheit/diagnose/so-gestresst-sind-die-deutschen-umfrage-der-techniker-krankenkasse-a-930696.html>).
- Blochberger, M. (2006). *Stress als Spiegel der Persönlichkeit*. [WWW-Dokument, entnommen am 27. Juni 2016]. URL (<http://www.cit-consult.de/news/27/89/Stress-als-Spiegel-der-Persoenlichkeit.html>).
- Bogg, T. & Roberts, B.W. (2004). Conscientiousness and health-relates behaviors: A meta-analysis of the leading behavioral contributors to mortality. *Psychological Bulletin*, 130(6), 887-919.
- Bolger, N. (1990). Coping as a personality process: A prospective study. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59(3), 525-537.
- Dpa. (2015). Studie zu Stress am Arbeitsplatz. Jeder dritte fühlt sich überfordert. *Spiegel Online*. [WWW-Dokument, entnommen am 09. April 2016]. URL <http://www.spiegel.de/karriere/berufsleben/stress-am-arbeitsplatz-jeder-dritte-fuehlt-sich-ueberfordert-a-1023685.html>.
- Eysenck, H. J. & Eysenck, M. W. (1987). *Persönlichkeit und Individualität: ein naturwissenschaftliches Paradigma*. München: Psychologie Verlag Union.
- Faltermaier, T. (2005). *Gesundheitspsychologie*. Stuttgart: Kohlhammer.
- Fornés-Vives, J. et al. (2012). Stress and neuroticism in Spanish nursing students: a two-wave longitudinal study. *Research in nursing & health*, 35(6), 589–597.
- Gallagher, D. J. (1990). Extraversion, neuroticism and appraisal of stressful academic events. *Personality and Individual Differences*, 11(10), 1053-1057.

- Garbarino, S., Chiorri, C. & Magnavita, N. (2014). Personality traits of the Five-Factor Model are associated with work-related stress in special force police officers. *International archives of occupational and environmental health*, 87(3), 295–306.
- Hamilton, S. & Fagot, B. I. (1988). Chronic stress and coping styles: A comparison of male and female undergraduates. *Journal of Personality and Social Psychology*, 55(5), 819–823.
- Hauser, J. (2004). *Vom Sinn des Leidens: Die Bedeutung systemtheoretischer, existenzphilosophischer und religiös-spirituelle[r] Anschauungsweisen für die therapeutische Praxis*. Würzburg: Königshausen & Neumann.
- Heckhausen, H. (1989). *Motivation und Handeln*. Berlin: Springer-Verlag.
- Hemenover, S. H. & Dienstbier, R. A. (1996). Prediction of stress appraisals from mastery, extraversion, neuroticism and general appraisal tendencies. *Motivation and Emotion*, 20(4), 299-317.
- Hofmann, E. (2012). *Erfolgreiches Stressmanagement* (1. Aufl.). Göttingen: Hogrefe Verlag.
- Huber, K. (2014). *Zusammenhänge zwischen Persönlichkeit, Stresserleben und Gesundheitsverhalten - eine empirische Studie mit Studierenden*. [WWW-Dokument, entnommen am 10. Februar 2016]. URL [http://www.drstatow.de/tests/2014\\_Persoenlichkeit\\_Stresserleben\\_Gesundheitsverhalten\\_Huber.pdf](http://www.drstatow.de/tests/2014_Persoenlichkeit_Stresserleben_Gesundheitsverhalten_Huber.pdf).
- Hungenberg, H., Wulf, T. (2015). *Grundlagen der Unternehmensführung*. Berlin Heidelberg: Springer-Verlag.
- Jehle, J. (2012). *Zusammenhang zwischen den Big Five Persönlichkeitsmerkmalen und dem Wohlbefinden*. Dissertation, Leopold Franzens Universität Innsbruck.
- Jerusalem, M. (1990). *Persönliche Ressourcen, Vulnerabilität und Streßerleben*. Göttingen: Hogrefe.
- Judge, T.A., Heller, D. Klinger, R. (2008). The Dispositional Sources of Job Satisfaction: A Comparative Test. *Applied Psychology*. 57(3), 361–372.
- Kaluza, G. (2011). *Stressbewältigung: Trainingsmanual zur psychologischen Gesundheitsförderung* (2. Aufl.). Berlin: Springer.
- Kegel, J. (2013). *Erfolgreich Menschen führen*. Norderstedt: Books On Demand.
- Keller, J. A. & Novak, F. (2001). *Kleines pädagogisches Wörterbuch. Grundbegriffe - Praxisorientierungen - Reformideen*. (8. Aufl.) Freiburg im Breisgau: Herder.
- Khashabi, M. (1996). *Geschlechtsspezifische Stresswahrnehmung und Stressbewältigung am Arbeitsplatz*. Dissertation, Ludwig-Maximilians-Universität München.

- Kim, H. J., Shin, K. H. & Swanger, N. (2008). Burnout and engagement: A comparative analysis using the Big Five personality dimensions. *International Journal of Hospitality Management*, 28(1), 96-104.
- Lazarus, R. S. & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer Pub. Co.
- Leger, K.A., Charles, S.T. Turiano, N.A. & Almeida, D.M. (2016). Personality and Stressor-Related Affect. *Journal of Personality and Social Psychology*.
- Lohmann-Hais, A. (2012). *Stressreport Deutschland 2012*. Dortmund, Berlin, Dresden: Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin.
- Margraf, J., Schneider, S. (2009). Lehrbuch der Verhaltenstherapie. Band 2: Störungen im Erwachsenenalter – spezielle Indikatoren- Glossar. Springer Medizin Verlag: Heidelberg. S. 619.
- McCrae, R. R. (1990). Controlling neuroticism in the measurement of stress. *Stress Medicine*, 6(3), 237-241.
- McCrae, R. R. & Costa, P. T. (1986). Personality, coping and coping effectiveness in an adult sample, *Journal of Personality*, 54(2), 385-405.
- Meusch, D. (2013). *Bleib locker, Deutschland! – TK-Studie zur Stresslage der Nation*. [WWW-Dokument, entnommen am 15. Juni 2016]. URL [https://www.tk.de/centaurus/servlet/contentblob/590188/Datei/115474/TK\\_Studienband\\_zur\\_Stressumfrage.pdf](https://www.tk.de/centaurus/servlet/contentblob/590188/Datei/115474/TK_Studienband_zur_Stressumfrage.pdf).
- Möller, A. & Reimann, S. (2003). „Spiritualität“ und Befindlichkeit – subjektive Kontingenz als medizinspsychologischer und psychiatrischer Forschungsgegenstand. *Fortschritte der Neurologie und Psychiatrie*, 71(11), 609-616.
- Munafo, M., Zettler, J. & Clark, T. (2007). Personality and smoking status: A meta-analysis. *Nicotine & Tobacco Research*, 9(3), 405-405.
- Penley, J. A. & Tomaka, J. (2002). Associations among acute stress. *Personality and Individual Differences*, 32(7), 1215–1228.
- Pervin, L. A., Cervone, D. & John, O. P. (2005). *Persönlichkeitstheorien. Mit 33 Tabellen*. (5. Aufl.). München, Basel: Reinhardt-Verlag.
- Peseschkian, N., Peseschkian, N. & Peseschkian, H. (2009). *Lebensfreude statt Stress*. Stuttgart: Trias.
- Püschel, E. (2010). *Selbstmanagement und Zeitplanung. Uni-Tipps*. Paderborn: Schöningh.
- Rheinberg, F. & Salisch, M. (2008). *Motivation* (7. Aufl.) Stuttgart: Kohlhammer.

- Richter, G. (2000). *Psychische Belastung und Beanspruchung – Stress, psychische Ermüdung, Monotonie, psychische Sättigung*. Bremerhaven: Wirtschaftsverlag NW.
- Satow, L. (2012). *Stress- und Coping-Inventar (SCI): Test- und Skalendokumentation*. [WWW-Dokument, entnommen am 12. Februar 2016]. URL <http://www.drstatow.de>.
- Schmalt, H.-D. & Langens, T. A. (2009). *Motivation* (4. Aufl.). Pädagogische Psychologie. Stuttgart: Kohlhammer.
- Schmid, R. S. (1997). *Stressbewältigung in komplexen Problemsituationen: die Wechselbeziehung zwischen subjektiver Wahrnehmung und Coping Reaktionen vor dem Hintergrund der Persönlichkeit*. Zürich: Zentralstelle der Studentenschaft.
- Schneider, T. R., Rench, T. A., Lyons, J. B. & Riffle, R. R. (2012). The influence of neuroticism, extraversion and openness on stress responses. *Stress and health. Journal of the International Society for the Investigation of Stress*, 28(2), 102–110.
- Schug, R. (1990). *Arbeit und Streß*. München : Bayerisches Staatsministerium für Arbeit und Sozialordnung.
- Schütz, A. & Hoge, L. (2007). *Positives Denken: Vorteile-Risiken-Alternativen*. Stuttgart: Kohlhammer GmbH
- Schwarzer, R. (2000). *Streß, Angst und Handlungsregulation* (4. Aufl.). Stuttgart: Kohlhammer.
- Seyle, H. (1981). Geschichte und Grundzüge des Streßkonzepts. In J. R. Nitsch (Hrsg.), *Stress. Theorien, Untersuchungen, Massnahmen* (S. 163-187). Bern: Hans Huber.
- Simon, W. (Hrsg.) (2010). *Persönlichkeitsmodelle und Persönlichkeitstests. 15 Persönlichkeitsmodelle für Personalauswahl, Persönlichkeitsentwicklung, Training und Coaching* (2. Aufl.). Offenbach: GABAL-Verlag.
- Smith, T. B., McCullough, M. E. & Poll, J. (2003). Religiousness and depression: evidence for a main effect and the moderating influence of stressful life events. *Psychological Bulletin*, 129(4), 614-636.
- Stangl, W. (2016). *Extraversion- Extravertiertheit*. Lexikon für Psychologie und Pädagogik. [WWW-Dokument, entnommen am 10. April 2016]. URL <http://lexikon.stangl.eu/2011/extravertiertheit-extraversion>.
- Swickert, R.J., Rosentreter, S.J., Hittner, J.B. & Mushrush, J.E. (2002). Extraversion, social support processes, and stress. *Personality and Individual Differences*, 32(5), 877-891.
- Tegtmeier, C. & Tegtmeier, M. A. (2013). *Wie Stress im Beruf krank macht und wie Sie sich schützen* (1. Aufl.). Regensburg: Walhalla und Praetoria.

- Törnroos, M. et al. (2013). Associations between five-factor model traits and perceived job strain: a population-based study. *Journal of occupational health psychology*, 18(4), 492–500.
- William, P.G., Rau, H.K., Cribbet, M.R. & Gunn, H.E. (2009). Openness to Experience and stress regulation. *Journal of Research in Personality*. 43(5). 777–784
- Xiaoyuan, C., Zhentao, M., Yuan L., & Jing H. (2015). Agreeableness, Extraversion, Stressor and Physiological Stress Response. *International Journal of Social Science Studies*, 3(4), 79-86.
- Zellars, K.L. & Perrewé, P.L. (2002). Affective Personality and the content of emotional social support: coping in organizations. *Journal of Applied Psychology*, 86 (3), 459-467.

## Plagiatserklärung

Ich habe die Arbeit selbstständig verfasst, keine anderen als die angegebenen Quellen und Hilfsmittel benutzt und bisher keiner anderen Prüfungsbehörde vorgelegt.

Ort, Datum: \_\_\_\_\_

Unterschrift: \_\_\_\_\_