

STRESS

Theorien, Untersuchungen,
Maßnahmen

Herausgegeben von Jürgen R. Nitsch

unter Mitarbeit von

Henning Allmer, Rainer Fuchs, Dieter Hackfort,
Raymond Launier, Richard S. Lazarus, Lennart Levi,
Joseph E. McGrath, Joseph Rutenfranz, Hans Selye,
Rainer Tschakert, Ivars Udris, Bernd Weidenmann

Verlag Hans Huber
Bern Stuttgart Wien

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	15
---------	----

Kapitel: Aspekte der Streßforschung.....27

Jürgen R. *Nitsch*

Zur Gegenstandsbestimmung der Streßforschung	29
--	----

1. Fragestellungen	30
2. Entwicklungsimpulse	33
3. Definitionsansätze	39

Jürgen R. *Nitsch*

Streßtheoretische Modellvorstellungen	52
---------------------------------------	----

1. Streß in biologischer Sicht	52
1.1 Grundauffassungen	52
1.2 (Neuro-)humorale Mechanismen	60
1.3 Neurale Mechanismen	74
2. Streß in psychologischer Sicht	82
2.1 Grundauffassungen	82
2.2 Dimensionen subjektiver Situationsbewertung	91
2.3 Streßreaktionen als Anpassungsversuche	105
2.4 Streß und Leistung	110
2.5 Streßanfälligkeit	116
3. Streß in sozialpsychologisch-soziologischer Sicht	120
3.1 Grundauffassungen	120
3.2 Soziokulturelle Grundlagen der Streßentstehung	121
3.3 Streßabhängige Veränderungen des Sozialverhaltens	127
3.4 Streßbewältigung als soziales Geschehen	129
4. Streß und Krankheit	130

Jürgen R. *Nitsch*

Zur Problematik von Streßuntersuchungen	142
---	-----

1. Strategieprobleme	142
2. Operationalisierungsprobleme	148
3. Auswertungsprobleme	157

Kapitel 2: Grundkonzepte.....161

Hans *Selye*

Geschichte und Grundzüge des Streßkonzepts	163
--	-----

1. Geschichtlicher Rückblick	163
1.1 Vorwissenschaftlich-intuitive Hinweise auf Streß	163

1.2 Anfänge wissenschaftlicher Analyse.	165
1.3 Das Allgemeine Adaptationssyndrom(A.A.S.).	166
2. Grundzüge des Streßkonzepts.	169
2.1 Definition von biologischem Streß.	169
2.2 Hauptwege in der Vermittlung der Reaktion auf einen Stressor.	172
2.3 Konditionierung.	176
2.4 Grade der Spezifität - Beziehung zwischen A.A.S. undL.A.S.	177
2.5 Kreuzresistenz und Behandlung mit Stressoren oder Streß- hormonen.	178
2.6 Anpassungs-oder Streßkrankheiten.	179
2.7 Syntoxische und katatoxische Reaktionen.	180
2.8 Das Heterostase-Konzept.	182
3. Praktische Folgerungen.	184

Lennart *Levi*

Psychosoziale Reize, psychophysiologische Reaktionen und Krankheit	188
1. Problemstellung.	188
2. Definitionen.	189
3. Theoretisches Modell und Hypothesen über psychosozial ver- mittelte Krankheiten.	190
4. Bisherige Untersuchungsansätze.	193
5. Psychosoziale Reize und physiologische Mechanismen.....	195
5.1 Allgemeine Überlegungen.	195
5.2 Sympathoadrenomedulläre Aktivität.	197
5.3 Adrenokortikale Aktivität.	200
5.4 Schilddrüsentätigkeit.	201
5.5 Psychosoziale Reize: Einflüsse auf physiologische Vorgänge beimMenschen.	204
6. Interagierende Variablen, Krankheitsvorstadien und Krank- heit.	204
7. Psychosomatische Forschung.	206
7.1 Allgemeine Überlegungen.	206
7.2 Reize.	208
7.3 Interagierende Variablen.	209
7.4 Reaktionen.	209
7.5 Meßansätze.	210
8. Allgemeine Fragestellungen eigener Untersuchungen.	211

Richard S. *Lazarus* & Raymond *Launier*

Streßbezogene Transaktionen zwischen Person und Umwelt	213
--	-----

1. Transaktion und Interaktion	213
1.1 Der transaktionistische Ansatz - Beschreibung von Prozessen	214
1.2 Der interaktionistische Ansatz - Suche nach Determinanten	215
2. Das Streßkonzept	220
2.1 Streß als Reiz	221
2.2 Streß als Reaktion	222
2.3 Streß als Beziehungsphänomen	226
3. Frühe theoretische Forschungsansätze der Lazarus-Gruppe	237
3.1 Untersuchungen zur kognitiven Bewertung und intrapsychischen Bewältigung	228
3.2 Grenzen von Laborexperimenten	231
4. Gegenwärtige transaktionistische Auffassungen	233
4.1 Kognitive Bewertungsprozesse	233
4.1.1 Primäre Bewertungen	233
4.1.2 Sekundäre Bewertungen	238
4.1.3 Neubewertungen	240
4.2 Bewältigungsprozesse	241
4.2.1 Unzulänglichkeiten bisheriger Auffassungen	242
4.2.2 Klassifikation von Bewältigungsprozessen	245
4.2.3 Beurteilung der Effektivität von Bewältigungsprozessen	253
4.2.4 Wahl der Bewältigungsform	255
5. Zusammenfassung	258

Kapitel 3: Streß und Schule 261

Jürgen R. *Nitsch* & Dieter *Hackfort*

Streß in Schule und Hochschule - eine handlungspsychologische Funktionsanalyse 263

1. Problemlage	263
1.1 Zum Phänomen »Schulstreß«	263
1.2 Probleme schulbezogener Streßforschung	274
2. Streß und Handlungsregulation	277
2.1 Handlungs determinanten	277
2.2 Handlungsphasen	290
2.2.1 Handlungsantizipationsphase	290
2.2.2 Handlungsrealisationsphase	294
2.2.3 Handlungsinterpretationsphase	298
3. Streßkontrolle	302
4. Zusammenfassung	310

Rainer *Fuchs*

Furcht in den Wirkungszirkeln von Anpassung und Fehlanpassung	312
1. Desorganisierende und organisierende Auswirkungen der Furcht	312
2. Experimentelle Nachweise zweckrationeller Furchtregulierung	315
2.1 Regulierung durch Aufmerksamkeitskonzentration und Anstrengung	315
2.2 Regulierung der Prüfungsfurcht als Verhaltenskorrelat der Hostile-Press-Thematik	319
2.3 Regulierung durch furchtmotiviertes Erlernen der Gefahrenerkennung und-Vermeidung	321
2.4 Regulierung durch Üben	323
3. Das übergreifende Regelkreiskonzept der Furchtwirkung	326
3.1 Das Problem	326
3.2 Furchtreduzierende und furchtverstärkende Rückkopplung beim Handeln	326
3.3 Furchtreduzierende und furchtverstärkende Rückkopplung beim Lernen	327
4. Lerngesetze der Erfolgs- und Mißerfolgsspirale des hierarchisch aufbauenden Lernens	333
4.1 Das Erwartungsprinzip der Stiftung und Veränderung affektiv-motivationaler Reaktionsdispositionen	334
4.2 Anwendung auf die Erfolgs- und Mißerfolgsspirale des Lernens	349
4.3 Zusammenfassung	350

Bernd *Weidenmann*

Schulbezogene Ängste von Lehrern	351
1. Angst und antizipatorische Situationsbewältigung	352
2. Eine Systematik für Lehrerängste	353
3. Angststrukturen des Tätigkeitsbereiches »Qualifikation«	356
3.1 Voraussetzungen	356
3.2 Angststrukturen	356
3.3 Angst und mangelnde Mitarbeit der Schüler	358
3.4 Angst und Bedrohung als Unterrichts-Experte	358
3.5 Angst und Unterrichtsinhalte	359
4. Angststrukturen des Tätigkeitsbereiches »Integration«	360
4.1 Voraussetzungen	360
4.2 Angststrukturen	361
4.3 Angst und Ungehorsam der Schüler	362

4.4	Angst und Bedrohung als Respektperson	362
4.5	Angst und Umgang mit Machtmitteln	363
5.	Angststrukturen des Tätigkeitsbereiches »Selektion«	364
5.1	Voraussetzungen	364
5.2	Angststrukturen	366
5.3	Bedrohung als Richter	367
5.4	Umgang mit Zensuren	367
6.	Angststrukturen des Tätigkeitsbereiches »Kontakt«	368
6.1	Voraussetzungen	368
6.2	Angststrukturen	368
6.3	Angst und Selbstdarstellung	370
6.4	Angst und Beziehungsformen	370
7.	Subjektive Basisannahmen in den Situationsdefinitionen der Lehrer	371
8.	Die Praxisrelevanz der Lehrerangstforschung	372
8.1	Der Aspekt des Unterrichtsverhaltens	372
8.2	Der psychohygienische bzw. therapeutische Aspekt	374

Kapitel 4: Streß und Arbeit 377

Joseph *Rutenfranz*

Arbeitsmedizinische Aspekte des Streßproblems	379
---	-----

Ivars *Udris*

Streß in arbeitspsychologischer Sicht	391
1. Arbeitsbedingungen und Streßforschung	391
1.1 Die Anwendung von Streßmodellen in der empirischen Forschung	393
1.2 Konzeptionelle und methodische Probleme	398
2. Schwerpunkte der Untersuchungen über betrieblichen Streß	402
2.1 Klassifikationsversuche für streßauslösende Situationen	403
2.1.1 Aufgabenstruktur	404
2.1.2 Qualifikationsstruktur	407
2.1.3 Rollenstruktur	408
2.1.4 Interaktionsstruktur	411
2.1.5 Organisationsstruktur	412
2.2 Streßfolgen und psychische Gesundheit/Krankheit	414
2.3 Der Einfluß von Moderatorvariablen	423
2.3.1 Persönlichkeitstypische Einflußfaktoren	424
2.3.2 Situationskontrolle	430
3. Forderungen an die Streßforschung	436
4. Folgerungen für die betriebliche Praxis	438

Joseph E. <i>McGrath</i>	
Streß und Verhalten in Organisationen	441
1. Streß	442
1.1 Definition	442
1.2 Hypothesen	443
1.3 Probleme	445
1.4 Forschungsparadigma	448
1.5 Streß, Aktivierung und Aufgabenausführung	452
2. Verhalten in Organisationen.....	458
2.1 Rahmenkonzept	458
2.2 Rahmenkonzept und Streßzyklus	462
2.3 Aufgabe und Streß	465
2.4 Verhaltensraum und Streß	477
2.5 Rolle und Streß	484
2.6 Die drei Rahmensysteme als Streßquellen	493
3. Schlußkommentar: Streß als Wertbegriff	498
Kapitel 5: Streß und Sport	501
Henning <i>Allmer</i>	
Psychologische Aspekte sportlicher Beanspruchung	503
1. Einführung	503
2. Psychische Beanspruchung im Wettkampfsport	504
2.1 Vorwettkampfphase	504
2.2 Wettkampfphase	523
2.3 Nachwettkampfphase	524
3. Psychische Beanspruchung im Schulsport	528
4. Zur Beanspruchungsmodifikation im Sport	534
Rainer <i>Tschakert</i>	
Zur streßmodifizierenden Bedeutung der sozialen Situation	546
1. Fragestellung	546
2. Methodik	547
2.1 Untersuchungsverfahren	547
2.2 Untersuchungsplan und Versuchsteilnehmer	550
2.3 Untersuchungsdurchführung	551
3. Ergebnisdarstellung und Interpretation	552
3.1 Subjektive Beanspruchung bei Erfolg vs. Mißerfolg	552
3.2 Beanspruchungsmodifikation durch die soziale Situation	553
3.2.1 Der allgemeine streßmodifizierende Effekt der Gruppensituation	553
3.2.2 Der differentielle streßmodifizierende Effekt der Gruppensituation	556
4. Zusammenfassung	561

Kapitel 6: Folgerungen	563
Jürgen R. <i>Nitsch</i>	
Möglichkeiten und Probleme der Streßkontrolle.	565
Jürgen R. <i>Nitsch</i>	
Perspektiven der Streßforschung	576
Literaturverzeichnis.	581
Sachregister.	645
Autorenregister.	667