

9. Dyadischer Stress und dyadisches Coping

Dyadischer Stress

1. Was ist dyadischer Stress und welche zwei Arten werden unterschieden?

- **Dyadischer Stress** = Ereignis oder Umstand, der beide Personen eines Paares gleichzeitig betrifft und gemeinsame Bewertungsprozesse, Bewältigungsversuche, sowie Ressourcengebrauch hervorruft. Unterscheidung zweier Typen durch Bodenmann (2000)
- **Indirekter Dyadischer Stress**: Stress, mit dem ein Partner außerhalb konfrontiert ist, und den er mit in die Partnerschaft bringt, wenn ihm eine effektive Bewältigung nicht gelingt.
- Einfluss von externem Stress: Stress spillover, Stress crossover
- indirekter dyadischer Stress nimmt Einfluss auf beide Partner und deren Beziehung. Der betroffene Partner ist von den direkten Konsequenzen des Stressereignisses betroffen. Als Reaktion zieht sich der nichtbetroffene Partner evtl. zurück oder verhält sich ebenfalls aggressiv.
- Durch paarexternen Stress können beide Partner die Unterstützung des anderen verlieren und die Sicherheit der Beziehung ist bedroht
 - **Tagebuchstudie (Kessler & Wethington, 1989)** mit größerer Wahrscheinlichkeit kommt es zu Auseinandersetzungen zwischen den Partnern, wenn einer der beiden einen sehr anstrengenden Arbeitstag hatte.
- **Direkter dyadischer Stress**: Stress, der paarintern zwischen den Partnern entsteht oder beide Partner zur gleichen Zeit und im selben Ausmaß betrifft.
- Beide Partner sind bei direktem dyadischen Stress gleichermaßen mit den Konsequenzen konfrontiert.
- Die Ressourcen beider Partner werden gleichzeitig angegriffen und können sich gegenseitig wenig Unterstützung geben. **Empirie Längsschnitt**: Frauen wie Männer geben ihren Partnern weniger Unterstützung bei zunehmendem Stress und bringen ihnen gegenüber mehr Missbilligung zum Ausdruck. Dies wird mit einer niedrigeren Beziehungsqualität assoziiert.

2. Welche Prozesse verbergen sich hinter den Begriffen 'stress spillover' und 'stress crossover'?

- **Stress spillover**: Einfluss von externem Stress (z.B. Arbeitsstress) auf den betroffenen Partner und sein Funktionieren in der Beziehung (Unzufriedenheit, schlechte Laune, Rückzug...).
Empirie: Erhöhte paarexterne Stressbelastung führt zu einer negativeren Stimmung, zu der Wahrnehmung von mehr Beziehungsproblemen und zu geringeren Beziehungszufriedenheit.
- **Stress crossover**: Einfluss von externem Stress des einen auf den anderen Partner. **Empirie**: Erhöhtes paarexternes Stresserleben des Partners ruft beim anderen Partner negative Einschätzungen der Paarbeziehung, häusliche Überbelastung und gedrückte Stimmung hervor.

Dyadische Bewertungsprozesse

3. In welchen drei Phasen laufen dyadische Bewertungsprozesse ab?

- Bewertungsprozesse von Stress laufen im sozialen System ab, in dem der Betroffene sich befindet. Orientierung an transnationaler Stresstheorie; laut Bodenmann verlaufen primäre und sekundäre Bewertung bei Paaren auf individueller und dyadischer Ebene in drei Phasen:
- **Primäre Bewertung**:
 - 1) jeder der beiden Partner bewertet die Situation hinsichtlich ihrer Bedrohung für sich selbst, den Partner und die Beziehung;
 - 2) jeder der beiden Partner versucht die Sichtweise des Partners hinsichtlich der Ein-

schätzung der Bedrohlichkeit für sich selbst, den Partner und die Beziehung abzuschätzen;
 3) die beiden Partner vergleichen ihre Einschätzungen und probieren einen Konsens über die Bedrohlichkeit der Situation für beide Partner und die Beziehung zu erreichen.

- **Sekundäre Bewertung:**

1) jeder der beiden Partner bewertet zunächst die vorhandenen Ressourcen zur Bewältigung der Situation;
 2) jeder der beiden Partner schätzt die Sichtweise des Partners bezüglich der vorhandenen Ressourcen ab;
 3) die beiden Partner vergleichen ihre Ressourceneinschätzungen und versuchen einen Konsens zu finden.

- Beispiel dazu im Studienbrief S.126/127

- Für den Problemlöseprozess ist es meistens von Vorteil, wenn beide Partner in der primären und sekundären Bewertung übereinstimmen. Manchmal können verschiedene Bewertungen der beiden Partner zu einer effektiveren Problemlösung führen, nämlich dann, wenn jeder Partner auf einen anderen Aspekt der Situation fokussiert und diese zusammengeführt werden. Sind die Bewältigungsstrategien jedoch nicht kompatibel, ist die Effektivität der Problemlösung nur gering

Paarstressmodelle

Vulnerabilitäts-Stress-Anpassungsmodell (Karney&Bradbury, 1995)

- Ehestress und Scheidung sind bedingt durch Kombination aus:
 - Andauernden Vulnerabilitäten (z.B. Herkunftsfamilie, Persönlichkeitsmerkmale)
 - Stressreichen Ereignissen (z.B. kritische LE, normative Übergänge)
 - Schlechten Anpassungsprozessen (z.B. defensive Problemlösung)
- Wenn Personen mit hohem Ausmass an Vulnerabilität in einer Partnerschaft mit akuten Stressereignissen konfrontiert werden sinkt die Ehequalität, bei chronischem Stress ist ein stetiges Absinken der Ehequalität wahrscheinlich.
- Stressbewältigung wird als Anpassungsprozess abgebildet

Stress-Scheidungs-Modell (Bodenmann, 2000)

- Fokussiert stärker auf alltägliche Belastungen (bspw. gemeinsam verbracht Zeit, Kommunikation, Wohlbefinden beider; wirken als Mediatoren in Hinblick auf Partnerschaftsqualität und Scheidungswahrscheinlichkeit). Dieser Stress kann zu einer Distanzierung und einem langsamen Absinken der Beziehungsqualität führen. Alltägliche Belastungen liegen im Gegensatz zu kritischen LE oft außerhalb der bewussten Wahrnehmung und wirken konstant auf die Individuen und das Paar.
- Externer Stress beeinflusst die Beziehungsqualität durch:
 - Verminderung an gemeinsam verbrachter Zeit (schwächeres Zusammengehörigkeitsgefühl)
 - Verschlechterung der Kommunikation durch mehr negative als positive Interaktionen
 - Erhöhung des Risikos auf psychische und physische Probleme wie Schlafstörungen etc.
 - Erhöhung der Wahrscheinlichkeit, dass problematische Persönlichkeitsmerkmale zwischen Partnern ihren Ausdruck finden (z.B. in Form von Rigidität, Feindseligkeit)
- Diese Prozesse können zu Distanzierung oder Entfremdung führen. Beide Partner entwickeln sich weiter, aber sind nicht an der Weiterentwicklung des anderen beteiligt.
- Wahrscheinlichkeit von Scheidung steigt, wenn Partner wenig von sich selbst, ihren Bedürfnissen, Zielen und Interessen preisgeben, sodass sie sich fremd werden. Laut dem Modell ist die Verschlechterung der Beziehungsqualität auf alltäglichen Stress, der schlecht bewältigt wird, zurückzuführen.

- Paarexterner täglicher Stress wird zu paarinternem Stress. Stressbewältigung wird in diesem Modell als Moderator gesehen, der die negativen Effekte von Stress abpuffern kann.
- Ob Stress intern oder extern erzeugt wurde, macht einen Unterschied in der Bewältigung: Ist der Stress innerhalb der Partnerschaft entstanden, wird wahrscheinlich weniger Empathie und Verständnis erzeugt, da der Partner selbst der Grund für die Traurigkeit ist. Bei externem Stress ist Unterstützung für den Partner einfacher.

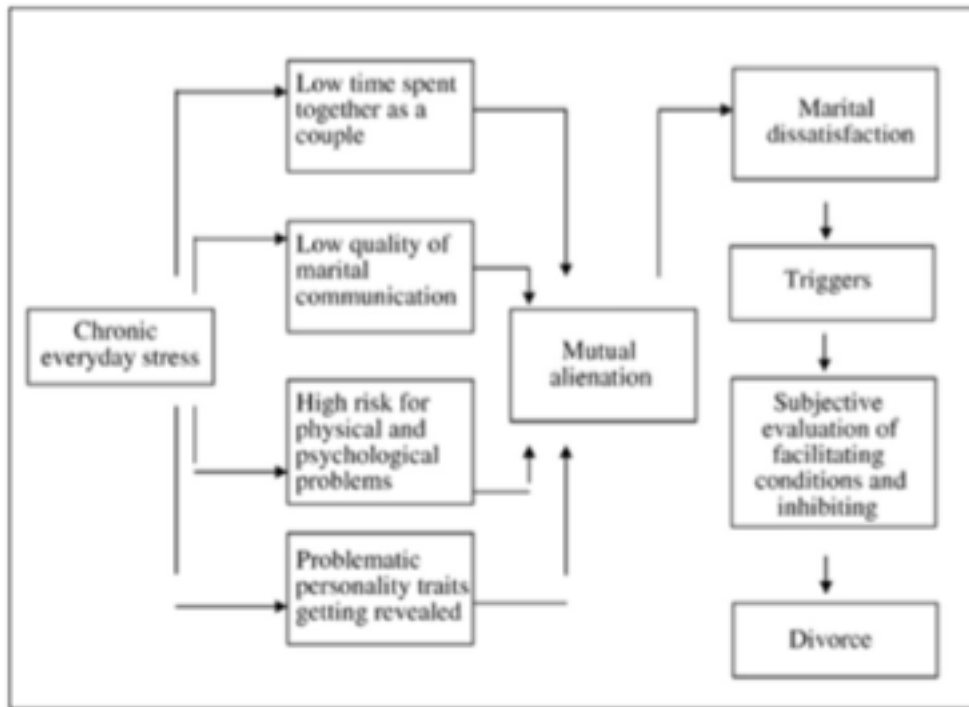


Abb. 9.1: Stress-Scheidungs-Modell (aus Randall & Bodenmann, 2009, S. 108)

Auswirkungen von Stress auf Paarbeziehungen

5. Welche Auswirkungen haben kritische Lebensereignisse und Alltagsbelastungen auf Paarbeziehungen?

- **Effekte kritischer Lebensereignisse** auf Paarbeziehungen: Hier sind die Forschungsergebnisse inkonsistent. Bodenmann (2000) konnte keine Verbindung zwischen kritischen LE und Beziehungszufriedenheit finden. Während Williams (1995) diese fand. Eine Erklärung hierfür könnte sein, dass einige Paare aufgrund inadäquater Problemlösekompetenzen vulnerabler gegenüber Stress sind als andere und dass Paare mit unterschiedlichen Bewältigungsmustern auf kritische Lebensereignisse reagieren. Während einige Paare stressvollen Situationen mit einem erhöhten Zusammenhalt entgegnetreten, distanzieren sich andere voneinander und trennen sich letztendlich.
- **Effekte alltäglicher Belastungen:** Ergebnisse sind homogener. Deutlich negativer Zusammenhang zwischen Alltagsstress und Beziehungsqualität, Güte der dyadischen Interaktionen. Stressvolle Arbeitstage sind mit negativerem Erleben und negativerem Verhalten in der Partnerschaft verbunden (spillover Effekt). Chronischer Stress ist ein signifikanter Prädiktor für Trennung bzw. Scheidung.
- Vor allem paarinterner Stress hat auch negative Effekte auf sexuelle Aktivität. Paarinterner Stress ist mit paarextremem Stress assoziiert. Paarinterner Stress kann also als Mediator

zwischen externem Stress und Sexualität angesehen werden.

Die negative Wirkung von alltäglichem Stress auf Beziehungsqualität wird teilweise durch eine schlechte partnerschaftliche Kommunikation in Konfliktsituationen vermittelt.

4. *Durch welche Prozesse wirkt dem Stress-Scheidungs-Modell zufolge chronischer Stress negativ auf die Beziehungszufriedenheit und somit auch die Beziehungstabilität?*

- Deutlich negativer Zusammenhang zwischen Alltagsstress und Beziehungsqualität, Beziehungszufriedenheit und Güte der dyadischen Interaktionen (Bodenmann)
- Längsschnitt: Chronischer Stress ist ein signifikanter Prädiktor für Trennung bzw. Scheidung > stützt Annahme Stress-Scheidungs-Modell (Bodenmann)
- Modell siehe oben

- ebenso negative Effekte von Stress auf sexuelle Aktivität und sex. Funktionstüchtigkeit (vor allem bei paarinternem Stress). Paarinterner Stress wirkt als Moderator zwischen externem Stress und Sexualität

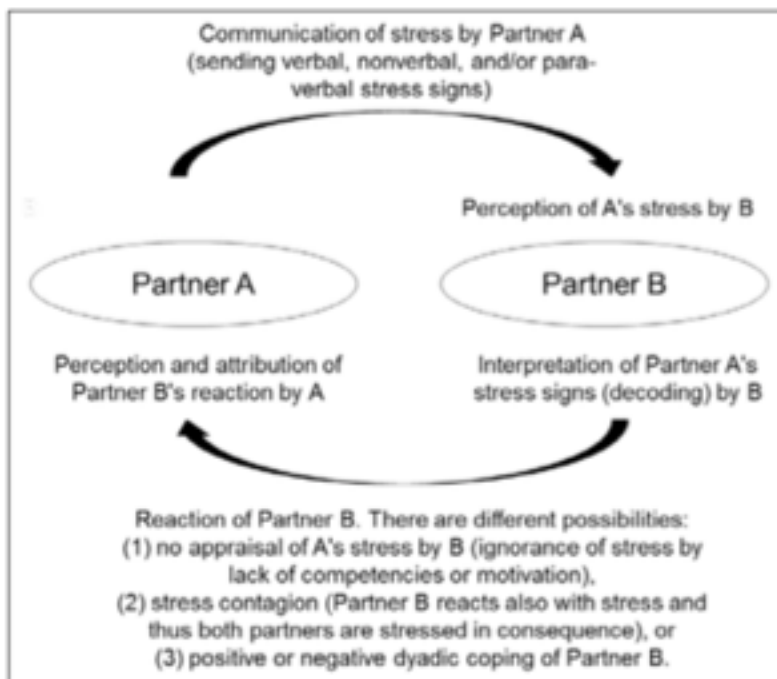
- **Studie (Ledermann, Bodenmann... 2010)** Zusammenhänge zw. paarexternem/-internem Stress, Part. Kommunikation in Konfliktsituationen und Beziehungsqualität
 - 345 Paare,
 - Datenanalyse mit Actor-Partner-Interdependence-Modellen (erhobene Daten von Frauen und Männern werden nicht als unabhängig voneinander betrachtet) Incl. Mediatoren (eigener und Partner Beziehungsstress)
 - Ergebnisse für Beziehungszufriedenheit: ähnlich zur Partnerschaftl. Kommun. >>
 - **eigenerer externer Stress** hat posit. Zushg mit eigenen Beziehungsstress (actor effect), keine crossover Effekte; negat. Einfluss auf eigene Bez.quali und die vom Partner erlebte Bez.quali; einige sign indirekte Effekte: eigener ext. Stress führt zu mehr eigenem Bez.stress > niedrigere Bez.zufriedenheit
 - Analyse der Daten auf Dyadenebene mit Common-Fate-Modells, alle Variablen werden als dyadische Variablen konzipiert
 - Ergebnisse: **Bez.stress** wirkt direkt neg. auf Bez.quali; sign. indir. Effekt: Bez.stress führt zu schlechterer Kommun. > schlechtere Bez.quali

Dyadische Bewältigung/ dyadisches Coping

6. *Was ist dyadisches Coping und wodurch wird es angestoßen?*

- **Dyadisches Coping** (Bodenmann) = Prozess von Kollaboration und Ressourcenteilung als Reaktion auf ein Problem, das beide Partner direkt oder indirekt betrifft. wird ausgelöst durch dyadischen Stress und beinhaltet Problemlöse- wie auch emotionsorientierte Prozesse
- **Annahmen:**
 - a. Dyadischer Stress und Coping müssen aus Systemperspektive betrachtet werden. Bewertungen und Bewältigungsverhalten eines Partners können nicht ohne die Berücksichtigung der Effekte auf den anderen Partner und die Ehe als System untersucht und verstanden werden, da die Zufriedenheit und das Wohlbefinden des einen Partners von der Zufriedenheit, dem Wohlbefinden und dem Verhalten des anderen Partners beeinflusst ist.
 - b. Dyadisches Coping ist eine von verschiedenen Möglichkeiten der Bewältigung. Alternative Varianten sind individuelle Bewältigung oder soziale Unterstützung.

- c. Dyadisches Coping kommt erst zum Einsatz, wenn individuelle Bewältigungsversuche erfolglos waren.
- d. Dyadisches Coping schließt positive als auch negative Formen ein.
- dyadisches Coping ist das Resultat eines Stresskommunikationsprozesses zw. den Partnern
- Ein Partner kommuniziert seine Einschätzungen eines Stressors an den anderen Partner, welcher diese wahrnimmt und dekodiert und darauf mit einer Form von dyadischem Coping reagiert (Ignorieren oder darauf Eingehen). Kommunikation der Stressbewertung kann verbal oder nonverbal erfolgen. (problemorientierter Stress meist verbal, emotionsorientiert verbal oder nonverbal)
- Der **Stresskommunikationsprozess** umfasst verschiedene kognitive Bewertungen:
 - a. wer hat zuerst den Stressor wahrgenommen (Partner A, Partner B oder beide),
 - b. was hat den Stressor ausgelöst (der Partner, andere oder externe Gründe),
 - c. Verantwortlichkeit (z.B. Schuld des Partners),
 - d. Kontrollierbarkeit (durch Partner A, Partner B oder beide).
- Je nach Stressor und je nachdem was für jeden Partner und die Dyade auf dem Spiel steht, werden sich beide Partner bemühen, das Gleichgewicht zu erhalten oder wieder herzustellen, und zwar in Bezug auf sich als Person und als Paar sowie in Bezug auf ihre soziale Umwelt.
- Eine gute Bewältigung oder Anpassung = Rückkehr zum ursprünglichen Funktionieren oder als persönliches u/o dyadisches Wachstum.
- Dyadisches Coping wird geformt und aufrechterhalten durch individuelle und dyadische Bewertungen, gemeinsame Ziele und gemeinsame Ressourcen.



• **Intra- und extrapersonelle Faktoren**, die dyadisches Coping beeinflussen: individuelle Fertigkeiten, motivationale Faktoren (z.B. Beziehungszufriedenheit), sowie kontextuelle Faktoren (z.B. erlebtes Stresslevel).

• **Studie (Berghuis&Stanton, 2002)** Untersuchten emotionale Folgen von und Umgang mit Fertilität: Die vom Partner eingesetzten Bewältigungsstrategien hatten Einfluss auf eigenen emotionalen Zustand:

• Männer wiesen höhere De-

pressionswerte auf, wenn ihre Partnerinnen von vermeidenden und religiösen Bewältigungsstrategien Gebrauch machten.

- Frauen hatten geringere Depressionswerte, wenn ihre Partner problemorientierte Strategien und positive Umbewertung einsetzten.
- Für Frauen Interaktionseffekt der eingesetzten emotionsorientierten Annäherungsstrategien der beiden Partner:

- Frauen, die häufig emotionsorientierte Annäherungsstrategien einsetzten, erfuhren wenig depressive Symptome (unabhängig vom Bewältigungsverhalten des Partners).
- Frauen, die nur selten emotionsorientierte Annäherungsstrategien einsetzten, war das entsprechende Verhalten des Partners von wichtiger Bedeutung: Partner häufig Gebrauch von emotionsorientierten Annäherungsstrategien, konnte das Verhalten seiner Partnerin kompensieren, sodass Frauen dann wenig depressive Symptome berichteten. Partner auch nur selten emotionsorientierte Annäherungsstrategien, resultierten bei den Frauen hohe Depressionswerte.

Formen dyadischen Copings

7. Welche Formen dyadischen Copings werden unterschieden?

• Positives Coping:

- **Positives supportives dyadisches Coping:** A unterstützt B bei Bewältigung. Emotions- und sachbezogene Unterstützung, ohne Abnehmen des Problems. Nicht rein altruistisch; eigener (crossover) Stress soll reduziert und Wohlbefinden aufrechterhalten werden.
- **Gemeinsames dyadisches Coping:** Beide Partner sind an Bewältigung von direktem dyadischen Stress beteiligt. Problem- oder emotionsbezogen. Gemeinsame Lösung des Problems, bzw. durch gegenseitige Hilfe soll emotionale Anspannung reduziert werden.
- **Delegiertes dyadisches Coping:** A übernimmt Verantwortung, Stresserleben von B zu reduzieren. B bittet A explizit darum, bestimmte Aufgaben zu übernehmen. Vor allem in Bezug auf problemorientierte Stressoren.

• Negatives Coping

- **Feindseliges dyadisches Coping:** Gegebene Unterstützung wird von Herabsetzung, Sarkasmus, Spott etc. begleitet. Feindselige Elemente meist nonverbal.
- **Ambivalentes dyadisches Coping**
Unterstützung nur widerwillig und ungerne, mit Überzeugung, dass Unterstützung nicht nötig sein sollte.
- **Oberflächliches dyadisches Coping**
Unaufrichtige Unterstützung, ohne Empathie oder Zuhören.

- Dyadisches Coping ist von sozialer Unterstützung abzugrenzen, da bei ersterem beide Partner den Stressor als Bedrohung für ihr Wohlbefinden einschätzen/ Verantwortungsübernahme

Erfassung dyadischen Copings

- **Dyadisches Coping Inventar (DCI, Bodenmann, 2008):** 37 Items (5-stufige Likert), gemessen werden Bestandteile des dyadischen Copingprozesses: Stresskommunikation, supportives, delegiertes, negatives und gemeinsames dyadisches Coping. Jeweils das eigene Verhalten und das des Partners mithilfe von itemparallelen Formen erfasst (außer bei gemeins. dyad. Coping). Mit Evaluationsskala kann Wirksamkeit des dyadischen Copings erhoben werden. Sehr gute Testgütekriterien ($\alpha=.90$, Subskalen: $\alpha=.71-.92$, gute Veränd.sensitivität). Evaluationsinstrument zur Messung von Therapieeffekten. Normwerte liegen vor.

Bedeutung dyadischen Copings in Paarbeziehungen

8. Welche Auswirkungen hat dyadisches Coping auf Paarbeziehungen?

- Langfristige Sicherstellung der Beziehung angesichts der Konsequenzen des Stressors ein wichtiges Ziel bzw. eine wichtige Konsequenz dyadischen Copings.
- Vor allem positives dyadisches Coping hat einen positiven Effekt auf die Beziehungsqualität. Dyadisches Coping erwies sich als der wichtigste Prädiktor für Trennung und Ehescheidung.