

Das transaktionale Stressmodell von Lazarus

Theoretische Annahmen

Das transaktionale Stressmodell wurde durch Richard Lazarus entwickelt und in den 60er Jahren als **kognitiv-transaktionale Stresstheorie** bekannt. Das Kernstück ist der kognitive Prozess des Individuums bezüglich einer Reizsituation, der darüber entscheidet, ob die Person einen Stresszustand erreicht oder nicht. Ralf Schwarzer formuliert hierzu: „Die kognitive Einschätzung oder Bewertung [...] wird somit zum zentralen Bestimmungstück von Stress.“

Ob ein Reiz überhaupt stressreich wahrgenommen wird, ist sehr individuell. Dabei sind nicht die Reize an sich maßgeblich für das Auslösen einer stressreichen Situation, sondern die individuelle kognitive Verarbeitung und Bewertung der gesamten Reizsituation.

Modellbeschreibung

Das Modell legt den Fokus auf die kognitiv-transaktionalen Prozesse der subjektiven Bewertung oder Einschätzung einer Reizsituation (Abb. 1). Dabei analysiert das Individuum die Situation unter dem Einfluss seiner Persönlichkeitsmerkmale. Weiterer Bestandteil des Modells ist die Bewältigung von Stress. Bei dieser Bewältigung wird die Umwelt bzw. der Reiz bezüglich seiner Stressoren kategorisiert und es werden gegebenenfalls regulierende Maßnahmen ergriffen. Ziel dieser Prozesse - auch „Coping“ genannt - ist immer, ein durch Stress ausgelöstes Ungleichgewicht auszugleichen. Auch die Emotion wird innerhalb des transaktionalen Modells berücksichtigt und rückt im Verlauf der Forschungen verstärkt in den Vordergrund.

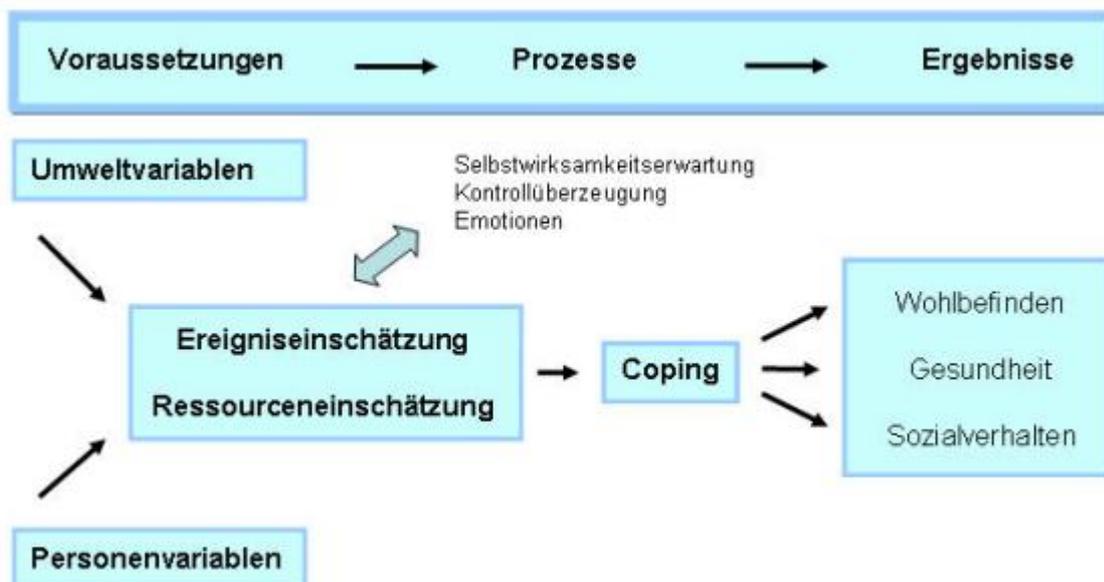


Abb. 1: Das transaktionale Stressmodell von Lazarus, leicht verändert (nach Schwarzer 2000, S.16)

Die Basis der Bewertung und auch Bewältigung sind reorientierte subjektive Annahmen und Erwartungen bezüglich der wahrgenommenen Situation und der eigenen Person. Die Annahmen des Individuums über sich selbst sind wiederum abhängig von individuellen Merkmalen der Persönlichkeit. Hierzu zählen auch motivationale Komponenten, wie „Kontrollüberzeugungen“ und Erwartungen der eigenen Selbstwirksamkeit. Die Erwartungen sind geprägt durch die gesammelten Erfahrungen des Individuums und deren Interpretation. Lohaus, Domsch und Fridrici formulieren hierzu:

„Die Bewertung eines Ereignisses hängt dabei wesentlich von früheren Erfahrungen mit ähnlichen Situationen ab.“

Ein Schüler, der wiederholt die Erfahrung gemacht hat, durch eine ungenügende Leistung z.B. negative Reaktionen der Eltern hervorzurufen, wird in ähnlichen Situationen die Anforderung tendenziell als stressreicher empfinden, als ein Schüler, der solche Erfahrungen nicht gemacht hat.

Entscheidender Grundgedanke des Modells ist, dass sich die innewohnenden Prozesse gegenseitig beeinflussen, in ständigem Austausch stehen und manifestierende Rückwirkungen aufeinander haben. Darüber hinaus besteht hinsichtlich des zeitlichen Verlaufs keine feste Struktur. Es handelt sich innerhalb des gesamten Stressmodells eher um ein Netz aus komplexen kognitiven Beziehungen verschiedener Prozesskomponenten.

Primäre und sekundäre Bewertung von Stress

Innerhalb des Bewertungsprozesses wird die Situation durch zwei Verfahren, die primäre und die sekundäre Bewertung, analysiert (Abb. 2). Die Bewertungen werden allerdings nicht in einer bestimmten Reihenfolge vollzogen, wie es die verwendeten Begriffe suggerieren, sondern finden vielmehr in einem ständigen Wechsel statt. Dabei können sie sich beeinflussen und auch überschneiden.

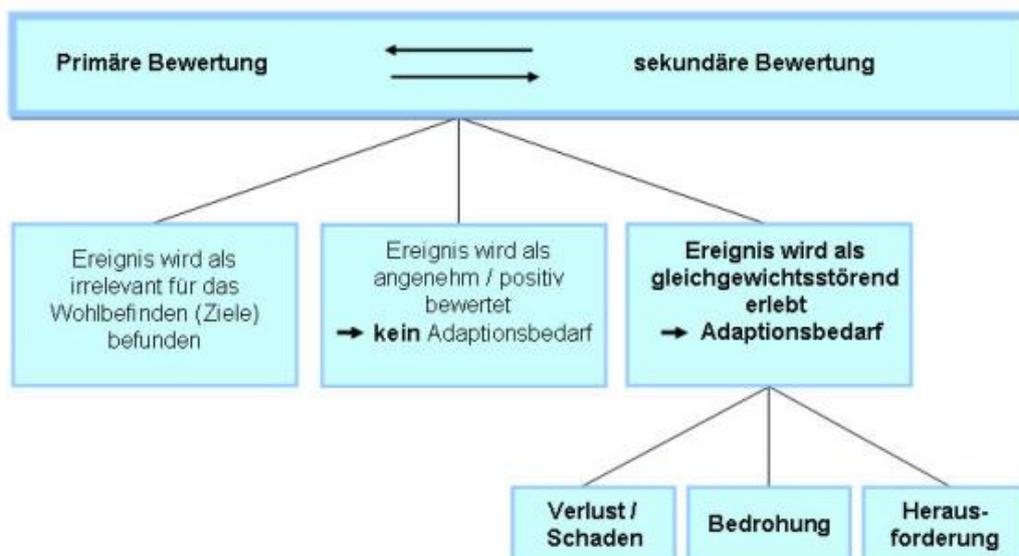


Abb. 2: Modell der primären und sekundären Bewertung-leicht verändert

In der primären Einschätzung wird die Relevanz der Anforderungen untersucht. Hierbei orientiert sich das Individuum überwiegend an Informationen der subjektiven Einschätzung von herrschenden Umweltbedingungen. Sollten die Anforderungen irrelevant oder positiv auf den Betroffenen wirken, werden sich keine Symptome von

Stress zeigen, denn es ist kein Adaptionsverhalten nötig. Erst wenn das Individuum die Anforderungen als herausfordernd, bedrohend oder schädigend/verlustreich einstuft, werden die subjektiv wahrgenommenen Stressoren durch einen auftretenden Adaptionsbedarf näher untersucht. Anforderungen, die dabei als herausfordernd interpretiert werden, können zu positivem Stress, bzw. „Eustress“ führen. Anforderungen der Bedrohung oder eines Schadens können dagegen negativen Stress, bzw. „Disstress“ auslösen. Dabei tangiert eine Anforderung durchaus auch mehrere Stressoreigenschaften, allerdings wird sich u.a. unter dem Einfluss individueller Persönlichkeitsmerkmale immer nur eine der Varianten als dominant erweisen. Diese Wahrnehmungen bilden sich durch die subjektive Einschätzung der Situation, ob die gestellte Anforderung die zur Verfügung stehenden Mittel beanspruchen oder sogar überbeanspruchen. Darüber hinaus besteht bezüglich der Anforderung die Gefahr eines persönlichen Kontrollverlustes und damit einhergehend ein Mangel an emotionalem Wohlbefinden.

Befindet sich ein Individuum in diesen Wahrnehmungsfeldern, werden in der sekundären Einschätzung die eigenen zur Verfügung stehenden Ressourcen und Strategien zur Bewältigung der Anforderungen untersucht.

Auch Faktoren des Umfelds, wie das eigene soziale Netzwerk oder finanzielle Ressourcen, werden in den Lösungsprozess mit einbezogen. Hier überprüft sich das Individuum selbst, wobei die gesammelten Informationen ebenfalls stark durch die individuellen Persönlichkeitsmerkmale geprägt werden. **Die individuelle Auffassung, stressreiche Situationen durch eigene Handlungen kontrolliert bestehen zu können, scheint elementar für die Ausprägung der Wahrnehmung einer stressreichen Anforderung. Sie kann auch als Selbstwirksamkeitserwartung definiert werden.**

„Wichtigste Ressource im Prozess der sekundären Einschätzung gilt die Selbstwirksamkeitserwartung einer Person, also ihre Überzeugung, spezifische Anforderungen durch eigenes kompetentes Handeln unter Kontrolle zu bringen.“ (R. Schwarzer, 2000)

Je nachdem, wie eine Anforderung bewertet und eingeschätzt wird, können sich für die Zukunft bei identischen oder ähnlichen Situationen bestimmte Überzeugungen hinsichtlich der grundlegenden Bedeutsamkeit, der Bewältigungsstrategien und Ressourcenwahrnehmung manifestieren. In Kombination mit den Persönlichkeitsmerkmalen sind die Bewertungsmuster entscheidend für die Strategie, mit der auf die Anforderung reagiert wird. Manifestationen negativer Erwartungen können dabei auch auf emotionaler Ebene erkennbar werden.