



## **Der Zusammenhang zwischen Stress, Coping und Empathie**

**Bachelorthesis an der University of Applied Sciences  
Europe – Iserlohn, Berlin, Hamburg**

**Studiengang: Psychologie**

**Erstbetreuung: Dr. Hanno Andreas Ohmann**

**Zweitbetreuung: Prof. Dr. Silke Heuse**

**Jonas Grottke**

44128437



Abgabe August 2021

---

## **Zusammenfassung**

Ziel der vorliegenden Arbeit ist es zu untersuchen, ob es einen Zusammenhang zwischen Empathie und Stress gibt. Zusätzlich soll überprüft werden, inwiefern soziale Unterstützung an dem Empathie Stress Zusammenhang beteiligt ist. Um den Einfluss von sozialer Unterstützung auf den Empathie Stress Zusammenhang zu untersuchen, wurde eine Moderationsmodell aufgestellt. Empathie bildet die Prädiktor Variable und soziale Unterstützung die Moderator Variable. Die Kriteriumsvariable werden durch die verschiedenen Stressformen und die körperlichen und psychischen Symptome gebildet. Zur Beantwortung der Fragestellungen, wurde eine quantitative online Befragung mit 260 Versuchspersonen durchgeführt. Die Ergebnisse zeigten, dass zwischen Empathie und den Stressformen geringe bis mäßige Zusammenhänge zu sehen sind. Hinsichtlich des Moderationsmodells konnte bestätigt werden, dass höhere Ausprägungen der Empathie zu höheren Werten der sozialen Unterstützung und somit zu geringeren Ausprägung bei Stress durch Unsicherheit und Stress-Gesamt führten. Geschlechterspezifische Unterschiede bei der Stressbelastung konnten nicht gefunden werden und auch ein Zusammenhang zwischen dem Alter und Coping gab es nicht. Die Ergebnisse betonen die Bedeutsamkeit von Empathie. So kann mittels der Förderung von Empathie die soziale Unterstützung gestärkt und somit Stress durch Unsicherheit minimiert werden.

---

## **Abstract**

The aim of this paper is to investigate whether there is a relationship between empathy and stress. Additionally, it will be examined whether social support is involved in the empathy stress relationship. In order to investigate the influence of social support on the empathy stress relationship, a moderation model was set up. Empathy forms the predictor variable and social support the moderator variable. The dependent variables are formed by the different forms of stress and the physical and psychological stress symptoms. To answer the questions, a quantitative online survey was conducted with 260 subjects. The results showed that low to moderate correlations were seen between empathy and the forms of stress. Regarding the moderation model, it could be confirmed that higher expressions of empathy led to higher values of social support and thus to lower expressions in stress due to uncertainty and stress total. Gender differences in stress were not found, nor was there a relationship between age and coping. The results emphasize the importance of empathy. Thus, by promoting empathy, social support can be strengthened and stress due to uncertainty can be minimized.

---

# I. Inhaltsverzeichnis

<b>ALLGEMEINE EINLEITUNG</b>	<b>9</b>
<b>THEORETISCHER HINTERGRUND</b>	<b>11</b>
<b>1 Stress</b>	<b>11</b>
1.1 Begriffsbestimmung von Stress	11
1.2 Biologische Modelle zur Erklärung von Stress	12
1.2.1 Fight or Flight nach Cannon (1929)	12
1.2.2 Selyes Allgemeines Anpassungssyndrom	12
1.2.3 Das Konzept der Allostatichen Ladung	13
1.3 Psychologisches Modell zur Stresserklärung	13
1.3.1 Das Transaktionale Stressmodell von Lazarus	13
1.4 Ressourcenfokussierte und soziologische Stressmodelle	15
1.4.1 Antonovsky und die Salutogenetische Perspektive	15
1.4.2 Stressmodell der kritischen Lebensereignisse	16
<b>2 Stressbewältigung - Coping</b>	<b>17</b>
2.1 Theorien der Stressbewältigung	17
2.1.1 Stressbewältigung nach Lazarus	17
2.1.2 Stressbewältigung nach Hobfall	17
2.2 Formen der Stressbewältigung	19
2.2.1 Problem- und emotionsbezogene Stressbewältigung	19
2.2.2 Verhaltens- und kognitiv bezogene Stressbewältigung	19
2.2.3 Drei Formen der Stressbewältigung nach Perrez und Reicherts	20
2.2.4 Assimilative- und akkomodative Stressbewältigung	20
2.2.5 Stressbewältigung in vier Formen	21
2.3 Soziale Unterstützung als besonders wichtige Bewältigungsstrategie	22
<b>3 Empathie</b>	<b>23</b>
3.1 Historie der Empathie	23
3.2 Definitionen und Abgrenzung von Empathie	23
3.2.1 Empathie und Theory of Mind	24
3.2.2 Empathie und Perspektivübernahme	24
3.2.3 Empathie und Mitleid	25
3.2.4 Empathie und Sympathie	25
3.2.5 Empathie und Projektion	26
3.3 Modelle und Theorien zur Erklärung von Empathie	27
3.3.1 Kognitiv- emotionale Theorie nach Feshbach	27
3.3.2 Entwicklungspsychologisch/biologische Empathie Theorie nach Bischof-Köhler	27

---

<b>4</b>	<b>Bisherige Forschungserkenntnisse</b>	<b>29</b>
4.1	Erkenntnisse der Stressforschung	29
4.2	Erkenntnisse der Stressbewältigungsforschung	30
4.3	Erkenntnisse der Empathieforschung	31
	<b>EMPIRISCHER TEIL</b>	<b>32</b>
<b>5</b>	<b>Forschungsintentionen und Hypothesen</b>	<b>32</b>
<b>6</b>	<b>Methode</b>	<b>34</b>
6.1	Untersuchungsdesign	34
6.2	Stichprobenbeschreibung	34
6.3	Erhebungsinstrumente	35
6.3.1	Stress und Coping Inventar von Dr. Satow	35
6.3.2	Saarbrücker Persönlichkeitsfragebogen	38
6.3.3	Soziodemographische Daten	38
6.4	Durchführung der Untersuchung	39
6.4.1	Auswertungsmethodik	39
<b>7</b>	<b>Ergebnisse</b>	<b>40</b>
7.1	Hypothesenprüfung	40
7.1.1	Hypothese 1 (a-e)	40
7.1.2	Hypothese 2 (a-d)	41
7.1.3	Hypothese 3	43
7.1.4	Hypothese 4 (a-c)	43
7.2	Zusammenfassung der Ergebnisse	45
7.3	Einordnung der Ergebnisse nach Altersklassen	46
<b>8</b>	<b>Diskussion</b>	<b>50</b>
8.1	Kritische Würdigung der Untersuchung	53
<b>9</b>	<b>Literaturverzeichnis</b>	<b>54</b>
<b>10</b>	<b>Anhang</b>	<b>57</b>
<b>11</b>	<b>Eidesstattliche Erklärung</b>	<b>66</b>

---

## **II. Abkürzungsverzeichnis**

SOC..... sense of coherence

SCI .....Stress und Coping Inventar

SPF.....Saarbrücker Persönlichkeitsfragebogen

---

### **III. Tabellenverzeichnis**

TABELLE 1: DESKRIPTIVSTATISTIK DER ERHOBENEN VARIABLEN ..... 40

---

#### **IV. Abbildungsverzeichnis**

ABBILDUNG 1: STRESSVERARBEITUNGSMODELL NACH LAZARUS (1981; RENZ, 20003, S. 53) .....	14
ABBILDUNG 2: MODERATIONSMODELL DER HYPOTHESE 2 .....	33
ABBILDUNG 3: STICHPROBENVERTEILUNG NACH GESCHLECHT .....	35
ABBILDUNG 4: MITTELWERTVERGLEICH DER STRESSWERTE VON PERSONEN JÜNGER ALS 20 JAHRE AUFGETEILT NACH GESCHLECHT .....	47
ABBILDUNG 5: MITTELWERTVERGLEICH DER STRESSWERTE VON PERSONEN DER ALTERSKLASSE 20 - 30 JAHRE AUFGETEILT NACH GESCHLECHT .....	48
ABBILDUNG 6: MITTELWERTVERGLEICH DER STRESSWERTE VON PERSONEN DER ALTERSKLASSE 31- 50 JAHRE AUFGETEILT NACH GESCHLECHT .....	49



---

## Allgemeine Einleitung

„Du bist zu empathisch. Wenn ich dir etwas negatives erzähle, bist du sofort gestresst.“ Mit dieser Aussage wurde der Grundstein für die vorliegende Untersuchung gelegt. Schaut man sich die Aussage genauer an, stellt man fest, dass ein Zusammenhang zwischen Empathie und Stress impliziert wird. Da es sich jedoch sowohl bei Empathie als auch bei Stress um Begriffe handelt welche häufig im alltäglichen Sprachgebrauch genutzt werden, fällt es vorerst schwer eine wissenschaftliche Fragestellung abzuleiten.

Auch die Forschung hat zum jetzigen Zeitpunkt noch wenig relevante Erkenntnisse bezüglich eines möglichen Empathie Stress Zusammenhangs. Sollte die Aussage korrekt sein und es gibt einen Zusammenhang zwischen Stress und Empathie, stellt sich die Frage, welche Faktoren gibt, die diesen Zusammenhang beeinflussen. So haben Forscher herausgefunden, dass bestimmte Gen Varianten Menschen empathischer und gleichzeitig Stress unempfindlicher machen (Rodrigues, Saslow, Garcia, John, & Keltner, 2009).

Wirft man einen Blick auf die Forschungsergebnisse von Sun, Vuillier, Hui und Kogan (2019) so fällt auf, dass Empathie mit besserer Stressbewältigung einhergeht. Diese Forschungsergebnisse sprechen sich gegen einen Zusammenhang von Empathie und Stress, wie er in der Aussage „Du bist zu empathisch...du sofort gestresst“ aus. Vielmehr erlauben sie die Annahme, dass Coping eine entscheidende Rolle im Empathie Stress Zusammenhang übernimmt.

Im Rahmen dieser Forschungsarbeit soll überprüft werden, ob einen Zusammenhang zwischen Stress und Empathie gibt. Zusätzlich gilt es die Annahme zu überprüfen, dass die Stressbewältigung einen möglichen Empathie Stress Zusammenhang beeinflusst.

Im theoretischen Teil werden die Konstrukte Stress, Coping und Empathie zunächst definiert. Sie werden historisch eingeordnet und nach Bedarf von ähnlichen Begriffen abgegrenzt. Ebenfalls wird der aktuelle Stand der Forschung genauer beleuchtet, und die bisherigen Erkenntnisse zusammengefasst. Den Abschluss des Theorieteils liefert die Nennung der Hypothesen.

---

Im nachfolgenden empirischen Teil der Arbeit werden neben der Stichprobenbeschreibung die Erhebungsinstrumente vorgestellt. Darauf aufbauend wird die Durchführung der Analyse detailliert erläutert. Nachdem sowohl die Fragestellung und die Erhebungsinstrumente der Arbeit dargestellt wurden, werden die Ergebnisse der Stichprobe präsentiert und anhand derer die Hypothesen geprüft. Die Arbeit schließt mit dem Diskussionsteil, in dem die Ergebnisse der Hypothesentestung interpretiert werden. Finalisierend ist die kritische Würdigung der Untersuchung.

---

## Theoretischer Hintergrund

### 1 Stress

Stress gehört für eine Vielzahl an Menschen zum Alltag dazu. Egal ob vor einer Klausur, vor einem wichtigen Meeting oder auf dem Weg zur Arbeit. Stress kann in vielen unterschiedlichen Situationen auftreten. Wenn Stress in zu großen Mengen und über einen längeren Zeitraum besteht, dann kann dieser zu verschiedensten Erkrankungen führen. Dementsprechend ist es umso wichtiger Stress identifizieren zu können, um somit rechtzeitig passende Maßnahmen zur Linderung einzuleiten (Milek, 2018).

#### *1.1 Begriffsbestimmung von Stress*

Der Stressbegriff ist weit verbreitet und daher schwer zu definieren. Umgangssprachlich umfasst Stress sowohl den Auslöser als auch die Stressreaktion. Unter Auslösern werden jene Reize verstanden, welche die Stressreaktion starten. Die Stressreaktion beschreibt die Art und Weise wie ein Organismus auf Stress reagiert. In der Wissenschaft wird Stress folgendermaßen definiert: „Stress ist das Reaktionsmuster eines Organismus auf Stimulus Ereignisse, die dessen Gleichgewicht stören und dessen Fähigkeit, Einflüsse zu bewältigen, stark beanspruchen oder übersteigen.“ (Gerrig, 2018). Unter Stimulus Ereignisse versteht man eine Vielzahl an inneren und äußeren Anforderungen. Diese werden zusammen auch Stressoren genannt (Gerrig, 2018). Unterschieden wird in reizorientierte und reaktionsorientierte Stresskonzeptionen. In der reizorientierten Stresskonzeptionen wird Stress als Reiz, Ereignis oder Situation betrachtet. Diese Reize können auch als Stressoren bezeichnet werden und rufen im Organismus eine Störungsreaktion hervor (H. Schmidt, 2013). Stressoren können laut Kaluza (2012) in unterschiedliche Bereiche unterteilt werden. Lärm, Hitze oder Kälte zählen zu physikalischen Stressoren. Sie entstehen im direkten Umfeld eines Individuums. Zusätzlich können Stressoren durch das Individuum selbst hervorgerufen werden, wie zum Beispiel durch chronischen Schmerz, Hunger, Durst oder Bewegungseinschränkungen. Stressoren wie Prüfungen, Zeitdruck oder Überforderung zählen zu den mentalen Stressoren. Ungelöste Konflikte, Trennungs- oder Verlusterfahrungen sind Stressoren aus dem sozialen Bereich. Stressoren aus dem Alltag, die nicht unter die genannten Kategorien fallen werden unter die „daily Hassles“ (Alltagswidrigkeiten) eingeordnet (H. Schmidt, 2013).

---

## **1.2 Biologische Modelle zur Erklärung von Stress**

### 1.2.1 Fight or Flight nach Cannon (1929)

Ein erster wissenschaftlicher Grundstein für die Stressforschung wurde 1929 von Walter Cannon gelegt. Cannon ging davon aus, dass sowohl Tiere als auch Menschen auf ein stressvolles Ereignis mit einer angepassten Reaktion reagieren. Zu stressvollen Ereignissen zählen Reize, die das homöostatische Gleichgewicht eines Organismus stören. Derartige Reize können als Stressoren verstanden werden. Befindet sich ein Organismus in einer Situation in der das homöostatische Gleichgewicht bedroht ist, werden im Organismus physiologische Reaktionen ausgelöst, die dem Kampf oder der Flucht dienen (H. Schmidt, 2013).

Die Aktivierung des Stammhirns und die erhöhte Ausschüttung von Adrenalin und Noradrenalin führen zu einer Leistungssteigerung des Organismus. Mit der zusätzlichen und bereits vorhandenen Energie soll der Organismus für den Kampf oder die Flucht leistungsfähiger gemacht werden. Die physiologische Reaktion des Organismus führt unter anderem zu einem erhöhten Herzschlag und der Blockierung des Verdauungssystems (Altvater, 2020).

### 1.2.2 Selyes Allgemeines Anpassungssyndrom

In der Medizin wurde der Stressbegriff von Selye (1956) eingeführt. Stress wird von Selye als unspezifische Reaktion des Organismus auf eine Anforderung definiert. Die Anforderungen können auch Stressoren genannt werden und lösen im Organismus eine Anpassungsreaktion aus. Die Anpassungsreaktion bezeichnet Selye (1956) als Allgemeines Anpassungssyndrom und gliedert dieses in drei Phasen (H. Schmidt, 2013).

An erster Stelle steht die Alarmphase. Diese Phase beschreibt die Veränderung der Körperfunktion. Löst ein Stressor eine Anpassungsreaktion aus, so kommt es im Organismus zu einer verstärkten Ausschüttung von Adrenalin und Noradrenalin. Durch die Freisetzung dieser Hormone wird die Leistungsfähigkeit des Organismus gestärkt (Altvater, 2020).

Auf die Alarmphase folgt die Widerstandsphase, in welcher der Organismus den einwirkenden Stressoren Widerstand leistet (H. Schmidt, 2013). Ziel dieser Phase ist, das Erregungsniveau des Organismus auf ein normales zurückzubringen. Durch den Abbau von Stresshormonen wird verhindert, dass der Organismus „auspowert“ (Altvater, 2020).

Die dritte Phase, die Selye beim Allgemeinen Anpassungssyndrom benennt, ist die Erschöpfungsphase. Ist ein Organismus einem Stressor für einen längeren Zeitraum ausgesetzt, so kommt es zu einer Erschöpfung des Widerstandes (H. Schmidt, 2013). Anhaltende

---

Stressoren machen Widerstand unmöglich und führen zu einer Überlastung des Organismus. Je länger diese Stressoren anhalten, desto schädlicher werden auch die körperlichen folgen (Altvater, 2020).

Der Ansatz von Selye ähnelt dem von Cannon. Unterschiede zeigen sich beim Verständnis eines Stressors. Cannon bezieht sein Modell ausschließlich auf gefährliche Reize. Selye hingegen, versteht unter Stressoren jegliche Art von Anforderung (Altvater, 2020).

Zusätzlich unterscheidet Selye Stress in zwei Arten. Eustress wird auch als guter Stress bezeichnet und bietet einem Organismus, die Möglichkeit die Anstrengung zu steigern. Distress wird auch als schlechter Stress bezeichnet und beschreibt Belastungen und Beanspruchungen, die über einen längeren Zeitraum andauern. Distress kann im Gegensatz zu Eustress Auswirkungen auf die Gesundheit und das Wohlbefinden haben (H. Schmidt, 2013).

### 1.2.3 Das Konzept der Allostatichen Ladung

Mit dem Konzept der allostatichen Ladung versuchte der Neuroendokriniologe Bruce McEwen, die Mehrdeutigkeit des Stressbegriffs zu umgehen. Kommt es zu einer wahrgenommenen Bedrohung, werden im Organismus Stressmediatoren aktiviert, die versuchen das Gleichgewicht des Organismus zu halten. Stressmediatoren in Form von Neurotransmittern können beispielsweise das Immunsystem aktivieren. Kurzfristige Aktivierung der Stressmediatoren können förderliche Effekte im Organismus hervorrufen. Werden die Stressmediatoren jedoch zu oft oder zu lange aktiviert, so geht dieses zu Lasten des Organismus. Die entstehenden „Kosten“ werden Allostatische Belastung (Alloastasis load) genannt und können schädliche Veränderung hervorrufen (Korte, Koolhaas, Wingfield, & McEwen, 2005).

## ***1.3 Psychologisches Modell zur Stresserklärung***

### 1.3.1 Das Transaktionale Stressmodell von Lazarus

Als psychologische Erklärung für Stress ist in der Psychologie das Transaktionale Stressmodell von Lazarus weithin anerkannt (Bamberg, Keller, Wohlert, & Zeh, 2012,S.10). Das Modell von Lazarus fokussiert sich auf den Stressprozess und die Entstehung von Stress. Es wird hier davon ausgegangen, dass jeder Stresssituation ein akutes Ereignis zu Grunde liegt. Wie in Abbildung 4 zu sehen ist, führt die Situation beim Individuum zu einer ersten „Primären Bewertung“. Hierbei wird das Ereignis hinsichtlich des Wohlbefindens des Individuums bewertet. Als Bewertungsmöglichkeiten unterscheidet das Modell von Lazarus in irrelevant, positiv/günstig

oder stressend. Im Rahmen des Stressprozesses ist jedoch nur die letztgenannte Bewertungsmöglichkeit von Relevanz. Wird das Ereignis als stressend bewertet, unterscheidet man hierbei in drei mögliche Varianten. Bedrohung, Schädigung/Verlust und Herausforderung. Als Bedrohung wird eine noch mögliche antizipierte Schädigung bezeichnet. Ist es bereits zu einer Schädigung gekommen wird das Ereignis als Schädigung oder Verlust bewertet. Unter Herausforderungen werden Ereignisse gefasst, die eine Schädigung als Folge haben können, bei denen aber noch die positiven Konsequenzen überwiegen (Bamberg et al., 2012)

Anschließend an die primäre Bewertung folgt die „Sekundäre Bewertung“. Diese Bewertung muss nicht zwangsläufig bewusst ablaufen. Der Bewertungsprozess setzt das stressauslösende Ereignis mit den zur Verfügung stehenden Bewältigungsmöglichkeiten in Bezug. Hierbei wird geschaut, auf welche physischen, sozialen, psychischen oder materiellen Ressourcen bei einer möglichen Bewältigungsstrategie zurückgegriffen werden kann. Wenn die primäre und sekundäre Bewertung zu der Erkenntnis führt, dass nicht ausreichenden Ressourcen für die Bewältigung des Ereignisses zur Verfügung stehen, wird das Ereignis als Bedrohung eingestuft und führt zu Stress (Bamberg et al., 2012).

Als problem- und emotionsbezogene Bewältigung werden in dem Modell von Lazarus Bewältigungsverhaltensweisen bezeichnet, die der Stressreduzierung dienen. Die problembezogene Bewältigung bezieht sich auf das ausgelöste Problem, während die emotionsbezogene Bewältigung auf die ausgelöste Emotion reflektiert. Auf die ausgelösten Bewältigungsversuche folgt eine Neubewertung des Ereignisses. Abhängig von der Bewertung kann es zu erneuten Versuchen der Bewältigung kommen (Bamberg et al., 2012)

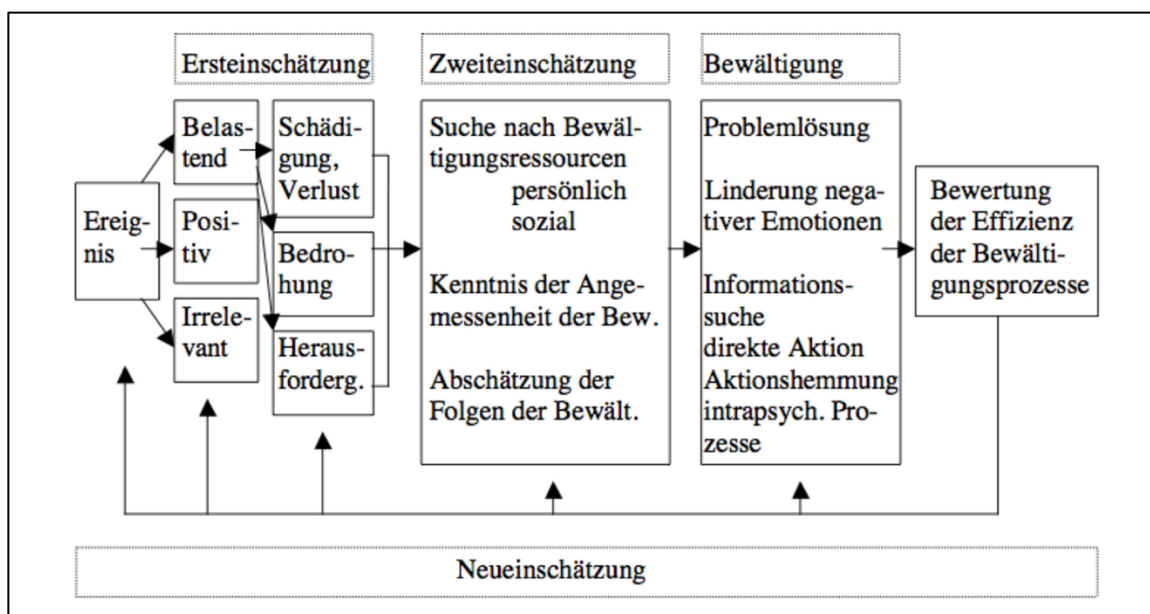


Abbildung 1: Stressverarbeitungsmodell nach LAZARUS (1981; Renz, 20003, S. 53)

---

## ***1.4 Ressourcenfokussierte und soziologische Stressmodelle***

### **1.4.1 Antonovsky und die Salutogenetische Perspektive**

Einer der bekanntesten Ressourcenfokussierten Modelle stammt von Antonovsky. Grundlegend für seine Perspektive ist eine Veränderung im Verständnis von Gesundheit. Antonovsky spricht sich gegen ein pathogenetisches Verständnis (Was macht uns krank?) und ist Fürsprecher einer salutogenetischen Sichtweise (Was hält uns gesund?) aus. Zunächst einmal, postuliert Antonovsky, dass Gesundheit und Krankheit nicht voneinander getrennte Zustände sind. Die Zustände Gesundheit und Krankheit sind als zwei Endpunkte eines Kontinuums zu betrachten. Als entscheidend für Gesundheit und Krankheit definiert Antonovsky eine individuelle dispositionelle Vulnerabilität. Die salutogenetische Perspektive erlaubt die Identifikation von protektiven Faktoren. Zusätzlich wird der Fokus auf die Stärkung von Ressourcen gelegt. Grundsätzlich orientiert sich das Stresskonzept von Antonovsky an den Erkenntnissen von Lazarus. Stressoren sind laut Antonovsky Stimuli, welche eine Anspannung auslösen. Es entsteht Anspannung, wenn ein Individuum nicht weiß, wie es auf eine Situation reagieren soll. Diese Anspannung ist jedoch als nicht gerichtet zu betrachten und führt nicht zwangsläufig zur Stressentstehung (Busse, Plaumann, & Walter, 2006). Genauer betrachtet teilen sich die Stressoren in Anforderungen von innen und außen. Diese Anforderungen stören das Gleichgewicht eines Individuums und benötigen energieverbrauchende Handlungen. Der Autor geht davon aus, dass Spannungszustände nicht vermieden werden können. Zu einer gesundheitlichen Schädigung kommt es jedoch erst, wenn Spannungszuständen mit Krankheitserregern, Schadstoffen oder körperlichen Schwachstellen zusammentreffen. Bleiben diese Faktoren aus, können die Belastungen auch neutrale oder gesundheitsfördernde Wirkungen hervorbringen. Darüber hinaus unterteilt Antonovsky Stressoren in biochemische, physikalische und psychosoziale Stressoren. Zu biologisch-physikalischen Stressoren zählt er beispielsweise Waffengewalt, Hungersnöte oder Krankheitserreger. Diese Stressoren sind in den heutigen Industrienationen weniger verbreitet. Psychosoziale Stressoren sind in den Industrienationen deutlich stärker vertreten (Busse et al., 2006).

Unterschiede im Stressumgang werden von Antonovsky maßgeblich mit dem Gefühl der Kohärenz (SOC („sense of coherence“)) erklärt. Das Kohärenzgefühl ist nicht als Coping-Strategie zu betrachten. Es ist eine Fähigkeit, möglichen Stressoren entgegenzutreten. Das Kohärenzgefühl setzt sich aus den drei Komponenten Verstehbarkeit, Handhabbarkeit und Sinnhaftigkeit zusammen. Mit der Verstehbarkeit wird das Ausmaß beschrieben, mit dem die präsentierten Stimuli als kognitiv sinnvoll wahrgenommen werden. Handhabbarkeit umfasst

---

den Prozess bei dem geschaut wird, ob ausreichend Ressourcen zur Bewältigung zur Verfügung stehen. Die letzte Komponente die Sinnhaftigkeit beschreibt das Ausmaß mit dem das Leben emotional als sinnvoll empfunden wird (sind die vom Leben gestellten Probleme es wert Energie zu investieren?)(Rusch, 2019). Dementsprechend geht Antonovsky davon aus, dass drei Bewertungen durchlaufen, um einen Stressor zu bewerten. Die erste Bewertung (primäre Bewertung I) widmet sich dem Reiz. Während eine Person mit einem starken SOC einen Reiz als neutral bewertet, kann es sein das eine Person mit einem schwachen SOC diesen Reiz als spannungserzeugend wahrnimmt. Wird der präsentierte Reiz als Stressor interpretiert, so kommt es zur primären Bewertung II. Hierbei kann der Stressor als bedrohlich, irrelevant oder günstig eingestuft werden. Fällt die Bewertung günstig oder irrelevant aus, so wird der Stressor als Nichtstressor umgedeutet. Das Individuum nimmt Anspannung wahr, geht aber davon aus, dass diese ohne die Aktivierung von Ressourcen wieder sinkt. Wird ein Stressor als bedrohlich eingestuft, so kommt es auf die primäre Bewertung III an. Menschen mit einem hohen SOC zeichnen sich dadurch aus, dass sie in sich Vertrauen. Sie gehen davon aus, dass sie die Situation bewältigen können. Personen mit einem niedrigen SOC fehlt das Vertrauen in die Bewältigbarkeit des Problems. Sie zeigen tendenziell diffuse und emotionale Reaktionen und erweisen sich als handlungsunfähig (Busse et al., 2006; Rusch, 2019).

#### 1.4.2 Stressmodell der kritischen Lebensereignisse

Das Stressmodell der kritischen Lebensereignisse besagt, dass Stress durch die Anpassung von Veränderung im Leben eines Individuums entstehen. Eine wichtige Rolle in diesem Ansatz spielen die Situationsreize. Konfrontationen, denen ein Individuum im Leben ausgesetzt ist, resultieren in Anpassungen. Das Ausmaß der erforderlichen Anpassung lässt eine Aussage über die Stressbelastung zu. Wichtig zu erwähnen ist, dass die Konfrontationen, die zur Anpassung führen, nicht ausschließlich negativ sein müssen. Auch Konfrontationen, bei denen ein Individuum stark emotional involviert ist, können eine Anpassung erfordern und somit zu Stress führen (Gerrig, 2018).

Der Theorie der kritischen Lebensereignisse liegt die Lebensereignisskala zugrunde. Dieses Instrument wurde 1960 entwickelt und bietet eine einfache Methode zur Einschätzung des Ausmaßes der Anpassung. Teilnehmer der Lebensereignisskala müssen die Höhe der Wiederanpassung nach verschiedenen Lebensereignissen in Form von Lebensveränderungseinheiten angeben. Die Gesamtanzahl der Lebensveränderungseinheiten eines Individuum wird als Maß für die individuelle Stressmenge genutzt (Gerrig, 2018).



---

## 2 Stressbewältigung - Coping

Stress ist Teil des Lebens und unvermeidbar. Da Stress in Form von chronischem Stress tödlich sein kann, sollte die Stressbewältigung nicht außer Acht gelassen werden (Gerrig, 2018). Jeglicher Versuch die physische oder psychische belastende Situation anzugehen, gilt als Bewältigungsversuch. Im Englischen werden die Bewältigungsstrategien unter dem Begriff „Coping“ zusammengefasst (Gerrig, 2018)

Wichtig zu erwähnen ist es, dass im wissenschaftlichen die Bewältigungsversuche nicht zwangsläufig mit der erfolgreichen Bewältigung einhergehen (Kaluza, 2018) .

### 2.1 Theorien der Stressbewältigung

#### 2.1.1 Stressbewältigung nach Lazarus

Wie bereits in Abschnitt 1.3.1 gezeigt, handelt es sich bei dem Stressmodell vom Lazarus um einen kognitiven Ansatz. Auch die Stressbewältigung erfolgt laut Lazarus kognitiv und setzt die Bewertung des Stressors zugrunde. Mithilfe der Bewertungsprozesse klärt ein Individuum ab, wie groß die Bedrohung ist, welche Form der Bewältigung gebraucht wird und welche Ressourcen zur Verfügung stehen.

(Gerrig, 2018).

#### 2.1.2 Stressbewältigung nach Hobfall

Dem kognitiven Stressmodelle von Lazarus steht das Ressourcenerhaltungsmodell von Hobfall (1998) gegenüber. Wie Rennberg und Hammelstein (2006) schreiben, zeichnet sich das Modell von Hobfall dadurch aus, dass sowohl die individuelle als auch die gemeinschaftliche Bewältigung umfasst wird. Grundlegend für das Ressourcenmodell ist die Annahme, dass Stressoren Umweltereignisse sind, welche Ressourcen bedrohen und zu Verlust führen. Ziel der Bewältigungsformen des Modells ist es, in Ressourcen zu investieren, sie zu stärken oder zu bewahren. Die Bewältigungsformen des Modells von Hobfall lassen sich auf drei Achsen beschreiben (Renneberg & Hammelstein, 2006).

Die Erste Achse beschreibt den Grad der Aktivität des Bewältigungsprozesses. Unterschieden wird hierbei in die aktive Bewältigung und die passive Bewältigung. Die aktive Bewältigung kann sowohl akut aktiv als auch proaktiv erfolgen. So können die Ressourcen vor einer Stresssituation mittels eines Stresstrainings gestärkt werden. Wird eine stressauslösende

---

Situation gemieden, so kann von passiver Bewältigung gesprochen werden (Renneberg & Hammelstein, 2006; K.-H. Schmidt & Diestel, 2013).

Auf der zweiten Achse wird die Bewältigung in prosoziale Bewältigung und antisoziale Bewältigung unterschieden. Fängt ein Individuum in einer Stresssituation an, andere Personen zu attackieren spricht man von antisozialer Stressbewältigung. Antisoziale Bewältigung umfasst aggressive Verhaltensweisen und kann zum Beispiel dazu führen, dass sich ein Vorteil gegenüber anderen verschafft wird. Sucht sich ein Individuum in einer Stresssituation Unterstützung von anderen Personen, so zählt dieses Verhalten zur prosozialen Stressbewältigung. Die Achsenmitte wird erreicht, wenn eine Person unabhängig von anderen Personen seinen Stress bewältigt (K.-H. Schmidt & Diestel, 2013).

Die letzte Achse, auf der die Stressbewältigungsformen beschrieben werden können, umfasst die Direktheit der Bewältigung. Hierbei wird unterschieden, ob eine Bewältigungsmaßnahme auf direktem oder indirektem Weg erfolgt (Renneberg & Hammelstein, 2006).

---

## 2.2 *Formen der Stressbewältigung*

Aufgrund der Menge an Literatur zur Stressbewältigung ist es schwierig eine Theorie zu finden, welche sämtliche Bewältigungsversuche logisch integriert (Renneberg & Hammelstein, 2006). Der folgende Abschnitt liefert einen Überblick über verschiedene Bewältigungsformen von unterschiedlichen Autoren.

### 2.2.1 Problem- und emotionsbezogene Stressbewältigung

Zur Stressbewältigung stehen uns laut dem Modell von Lazarus die oben genannte emotions- und problembezogene Bewältigung zur Verfügung. Die beiden Funktionen der Bewältigungsstrategie schließen einander nicht aus. Es ist daher möglich, dass ein Versuch der Stressbewältigung sowohl emotions- als auch problembezogen ist (Bodenmann & Gmelch, 2009).

Sich zu informieren oder soziale Unterstützung zu suchen sind Strategien der problembezogenen Bewältigung. Formen der kognitiven Umstrukturierung, sich ablenken oder beten sind Strategien, die zu der emotionsbezogenen Bewältigung zählen (Gerrig, 2018). Der Autor Reicherts greift den Ansatz von Lazarus und Folkmann auf und fügt als dritte Funktion die Selbstwertquilibrierung ein. Wie Margraf und Schneider (2009) schreiben, sprechen andere Autoren in diesem Zusammenhang vom Schutz des Selbstwertgefühls. Es ist an dieser Stelle wichtig zu erwähnen, dass die Bewältigungsformen sich einander nicht ausschließen. Es kann daher sein, dass eine Bewältigungshandlung sowohl problembezogen als auch Selbstwertschützend ist. Der Wutausbruch eines Fußballspielers beispielsweise, kann die Emotionen des Spielers regulieren aber auch die anderen Mitspieler zu mehr Engagement bewegen. In diesem Beispiel ist die Stressbewältigung problembezogen und emotionsbezogen zugleich. Die Forschung geht davon aus, dass sich gelungene Stressbewältigung sowohl durch emotions- als auch problembezogene Strategien auszeichnet (Margraf & Schneider, 2009).

### 2.2.2 Verhaltens- und kognitiv bezogene Stressbewältigung

Diese Autoren unterscheiden die Stressbewältigung in aktiv-verhaltensbezogenes Coping, aktiv-kognitives Coping oder vermeidendes Coping. Sich mit einer Stresssituation auseinanderzusetzen und nach Lösungen zu suchen, würde als aktiv kognitives Coping bezeichnet werden. Soziale Unterstützung zu aktivieren oder eine Verhaltensweise zur Stressreduzierung anpassen zählt zum aktiv verhaltensbezogenen Coping. Die stressauslösende

---

Situation zu vermeiden ist ein Beispiel für vermeidende Stressbewältigung (Renneberg & Hammelstein, 2006).

### 2.2.3 Drei Formen der Stressbewältigung nach Perrez und Reicherts

Perrez und Reicherts gliedern die Stressbewältigung in drei Formen.

Ist das Ziel der Stressbewältigung die Beeinflussung einer Situation oder eines Elementes der Situation, so spricht man von situationsbezogenen Coping Handlungen. Situationen können entweder aktiv (z.B. Situation ändern) oder passiv (Status quo halten) beeinflusst werden.

Versucht ein Individuum die Ziele oder Bewertungsmaßstäbe zu ändern, so zählt die Bewältigung zu den bewertungsbezogenen Coping Handlungen. Gefühlsberuhigung, Akzeptanz oder die Umwertung einer Situation sind Möglichkeiten, wie Stress bewertungsbezogen bewältigt werden kann.

Eine weitere Form die Perrez und Reicherts (1992) unterscheiden ist die repräsentationsbezogene Stressbewältigung. Mithilfe der Suche von Informationen oder Verleugnung können die subjektiven Repräsentationen von Stresssituationen verändert werden. Auch Ignoranz, Informationsunterdrückung oder Ausblendung sind Beispiele für repräsentationsbezogene Coping Handlungen (Margraf & Schneider, 2009; Renneberg & Hammelstein, 2006).

### 2.2.4 Assimilative- und akkomodative Stressbewältigung

Taylor (1983) unterscheidet zwei Formen der Stressbewältigung die assimilative- und akkomodative Coping Strategie. Assimilative Coping Strategien (engl. Mastery) umfassen die Formen der Stressbewältigung, bei der eine Situation durch aktiven Einfluss gemeistert wird. Wird eine neue Bedeutung geschaffen und somit Stress bewältigt, dann wird von akkomodativen Coping (engl. Meaning) gesprochen (Margraf & Schneider, 2009).

Ähnlich wie Taylor (1983) unterscheiden Rothbaum die Stressbewältigung in assimilative- und akkomodative Bewältigung. Unterschieden wird hierbei jedoch in primäre und sekundäre Kontrolle bei der Bearbeitung von Krisen. Ziel der Stressbewältigung ist es laut Rothbaum die Ist-Soll-Diskrepanz zu umgehen. Wird versucht die Situation zu verändern, oder die Belastung zu bewältigen, findet die assimilative Stressbewältigung statt. Es wird versucht die Ist Komponente zu Verändern. Versucht ein Individuum die seine Einstellungen, Bedürfnisse oder Wünsche zu verändern, so spricht man von Akkomodation. Bei der akkomodativen Stressbewältigung wird versucht die Soll Komponente anzupassen (Renneberg & Hammelstein, 2006). Rothermund und Brandstätter (1997) greifen die Einteilung der

---

Stressbewältigung von Rothbaum auf. Sie haben ein Zwei-Prozess-Modell entwickelt, bei dem die Stressbewältigung genauer skizziert wird. Grundvoraussetzung für die Stressbewältigung ist es, dass eine Diskrepanz zwischen dem Ist und Soll Zustand erkannt wird. Wird ein Problem identifiziert, so kann die Stressbewältigung entweder akkomodativ oder assimilativ erfolgen. Da bei assimilativen Verhaltensweisen klare Planungs- und Durchführungsprozesse gebraucht werden, wird diese Form der Stressbewältigung von Individuen eingesetzt, wenn ausreichend Möglichkeiten und Ressourcen zur Verfügung stehen. Akkomodative Stressbewältigung, die beispielsweise durch Neuordnung von Prioritäten erfolgt, wird von Rothermund und Brandstädter als nicht intentional klassifiziert. Besonders in Situationen, in denen nicht ausreichend Handlungsmöglichkeiten zur Verfügung stehen können akkomodative Prozesse zum Einsatz kommen. Mit dieser Unterscheidung bietet das Zwei-Prozess-Modell von Rothermund und Brandstädter eine gute Möglichkeit sowohl die Bedingungen als auch die Maßnahmen der Stressbewältigung zu ordnen (Renneberg & Hammelstein, 2006).

#### 2.2.5 Stressbewältigung in vier Formen

Die Autoren Schwarzer, Knoll und Taubert haben die Unterscheidungen der Coping Formen ausgedehnt. Bei ihren Ansätzen wird die Stressbewältigung auf vier Coping Formen beschränkt. Diese Formen der Stressbewältigung können auf zwei Dimensionen unterschieden werden. Vergangene Schädigung steht der zukünftigen Bedrohung gegenüber und der Gegenpool von Gewissheit ist die Ungewissheit. Ist ein Stressereignis bereits eingetreten, so handelt es sich um reaktives Coping. Das reaktive Coping wird unter der vergangenen Schädigung und Gewissheit eingeordnet. Versucht ein Individuum eine zukünftige Bedrohung zu umgehen, so sprechen wir von antizipatorischen Coping. Die Stressbewältigung erfolgt hierbei gewiss und es wird versucht eine zukünftige Schädigung zu vermeiden. Etwas weniger gewiss aber dennoch mit dem Ziel zukünftige Schädigungen zu vermeiden, erfolgt das proaktive Coping. Hierbei wird versucht Ressourcen aufzubauen oder zu stärken, um zukünftigen Stressbewältigung zu verbessern. Abschließend gibt es noch das präventive Coping. Zu dieser Form der Stressbewältigung zählen Gesundheitsverhaltensweisen, die das Ziel verfolgen Krankheiten vorzubeugen. Die Stressbewältigung beim proaktiven Coping erfolgt ungewiss und hat das Ziel zukünftige Bedrohungen zu vermeiden (Margraf & Schneider, 2009).

---

### ***2.3 Soziale Unterstützung als besonders wichtige Bewältigungsstrategie***

Wie in Kapitel 2.2.1 bereits erläutert, gehört die Aktivierung von sozialer Unterstützung zu den problembezogenen Bewältigungsstrategien. Sie gehört zu einer der wichtigsten und meistuntersuchten Ressourcen (R. Fuchs & Klaperski, 2018). Im Folgenden wird die soziale Unterstützung genauer betrachtet.

Soziale Unterstützung kann in unterschiedlichen Formen bereitgestellt werden. Grundsätzlich meint soziale Unterstützung die Ressourcen, die andere Individuen zur Verfügung stellen. Diese Ressourcen gelten als soziale Unterstützung, wenn sie dem Empfänger die Botschaft vermitteln, dass dieser geliebt, umsorgt, wertgeschätzt und mit anderen Individuen in einem Netzwerk verbunden ist (Gerrig, 2018).

Diese Form der sozialen Unterstützung wird als sozioemotionale Unterstützung bezeichnet. Zusätzlich zur sozioemotionalen Unterstützung gibt es auch die materielle oder informative Unterstützung. Materielle Unterstützung kann beispielsweise Geld oder Fortbewegung sein. Ein persönlicher Rat oder ein Feedback zählt zur informierenden Unterstützung (Gerrig, 2018). Unabhängig von den Arten der sozialen Unterstützung, sollte darauf geachtet werden, dass die Unterstützung auch vom Individuum gewünscht ist. Es gibt vier mögliche Übereinstimmungskombinationen von sozialer Unterstützung. Unterschieden wird in empfangene und nicht empfangene Unterstützung und gewünschte und nicht gewünschte Unterstützung. Am besten, geht es einem Individuum, wenn Unterstützung gewünscht und empfangen wird. Diese Kombination wird positiv übereinstimmende Unterstützung genannt. Wird Unterstützung empfangen, obwohl sie nicht erwünscht wurde, so spricht man von aufgezwungener Unterstützung. Fehlende Unterstützung kommt zustande, wenn der Empfänger Unterstützung wünscht, diese jedoch ausbleibt (Gerrig, 2018). Nicht erwünschte soziale Unterstützung oder fehlende soziale Unterstützung können auch negative Effekte mit sich ziehen. Diese dysfunktionalen Formen der sozialen Unterstützung haben die Gemeinsamkeit, dass sie einem Individuum nicht genügend Wertschätzung entgegenbringen (R. Fuchs & Klaperski, 2018).

---

## **3 Empathie**

### ***3.1 Historie der Empathie***

Bereits in der frühen Menschheitsgeschichte spielte Empathie eine wichtige Rolle. Um die Götter gnädig zu stimmen und passende Handlungen zu erkennen, mussten Individuen sich in die Forderung der Götter einfühlen (Gassner, 2006). Im 17. und 18. Jahrhundert setzte sich dann die Erkenntnis durch, dass subjektive Prozesse beim Sich-Einfühlen beteiligt sind.

(Gassner, 2006). Der Begriff Empathie stammt aus dem griechischen „empathia“ und kann in mit Einfühlung ins Deutsche übersetzt werden (Kirch, 2015; Körner, 1998).

Eine erste Übersetzung für „sich einfühlen“ lieferte der englische Psychologe Titchener. „Sich einfühlen“ übersetzte er in „empathy“ und definierte diese als einen kinästhetischen Wahrnehmungsprozess (Gassner, 2006; Körner, 1998).

Ende des 19. Jahrhunderts wurden dann Vermutungen aufgestellt, dass mithilfe der Empathie in ästhetischen Kunstobjekten menschliche Emotionen entdeckt werden können. Ebenfalls bestand die Annahme, dass Empathie ausschließlich beim Erfassen von subjektiven Erlebensweisen beteiligt ist (Gassner, 2006).

Anfang der neunziger Jahre wurde das Konzept der Emotionalen Intelligenz entwickelt. Unter Emotionaler Intelligenz wird die Fähigkeit verstanden, emotionale Informationen zu nutzen und verstehen. Neben der Emotionalen Intelligenz gibt es auch die verbale Intelligenz. Im Vergleich zur emotionalen Intelligenz werden bei der verbalen Intelligenz verbale Informationen verarbeitet, während bei der emotionalen Intelligenz Emotionen verarbeitet werden. Die Empathie ist Teil der emotionalen Intelligenz (Kirch, 2015).

### ***3.2 Definitionen und Abgrenzung von Empathie***

In der Forschung gibt es bis heute keine eindeutige Definition von Empathie (Gassner, 2006; Kirch, 2015).

Empathie Theorien, pädagogische Anleitungen und empirische Forschungsarbeiten zur Empathie haben gezeigt, dass Empathie nicht als einfacher Prozess erklärt werden kann (Gassner, 2006).

Aus der Vielfalt der Empathie Definition lässt sich jedoch die Unterscheidung von kognitiver und affektiver Empathie erkennen. Kognitive Empathie bezeichnet hierbei das Verstehen. Affektive Empathie umfasst das emotionale Nacherleben (Mischo, 2003).

---

In einem ersten Schritt wird versucht die Empathie von ähnlichen Begriffen definitorisch abzugrenzen. In einem zweiten Schritt wird der Empathie Begriff anhand von einzelnen Theorien genauer beleuchtet.

### 3.2.1 Empathie und Theory of Mind

Unter der Theory of Mind wird die Fähigkeit verstanden, Motivationen, Gefühle und Intentionen anderer Personen zu verstehen. Auch bei dem Konzept der kognitiven Empathie geht es um das Erkennen und Verstehen von Gefühlen anderer Individuen. Aufgrund dieser Ähnlichkeit werden die Begriffe Empathie und Theory of Mind oft synonym verwendet. Doch wie die Untersuchung von Rogers, Dziobek, Hassenstab, Wolf & Convit (2007) zeigte, sind die Theory of Mind und kognitive Empathie interkorreliert, Theory of Mind und affektive Empathie hingegen unabhängig voneinander. Diese Erkenntnis ist wichtig und bedeutet in der Praxis, dass man von Defiziten in Fähigkeiten der Theory of Mind, nicht auf Defizite der Empathie schließen kann (K. A. Fuchs, 2014).

Dziobek (2009) beschreibt die Theory of Mind als Fähigkeit die Gedanken und Gefühle von anderen Individuen zu verstehen. Somit bietet die Theory of Mind eine Grundlage für das Verstehen von mentalen Zuständen anderer Personen. Die Empathie hingegen beinhaltet neben der sozialen Kognition zusätzlich die die Komponente des Einfühlungsvermögen und ermöglicht neben dem Verständnis des mentalen Zustandes auch das mitfühlen (K. A. Fuchs, 2014).

Der Autor Adolfs (2001) spricht sich für eine Unterscheidung der Theory of Mind und der sozialen Kognition aus. So versteht er unter der sozialen Kognition eine Komponente, welche sich an Prozessen wie Gedächtnis, Motivation, Aufmerksamkeit, Emotion und Entscheidungsfindung beteiligt. Die soziale Kognition steuert somit sowohl willentliche als auch automatische Verhaltensweisen. Mithilfe der sozialen Kognition werden laut Adolfs (2001) Basiswahrnehmungen in kontextspezifisches Wissen, in soziale Normen, frühere Erfahrungen sowie Vorurteile integriert (K. A. Fuchs, 2014). Auch Beer und Ochsner (2006) teilen die Annahme, dass die Theory of Mind von der sozialen Kognition zu unterscheiden ist. Die soziale Kognition definieren Beer und Ochsner als Prozess, welcher Individuen dabei hilft andere Menschen zu verstehen (K. A. Fuchs, 2014).

### 3.2.2 Empathie und Perspektivübernahme

In der Vergangenheit wurde sich bereits des Öfteren mit der Frage beschäftigt, ob die Perspektivübernahme ein Teil der kognitiven Fähigkeit Empathie ist. Die Perspektivübernahme



---

beschreibt die Fähigkeit, sich gedanklich in eine andere Person hineinversetzen zu können. Bei der Perspektivübernahme gilt es in zwei Formen zu unterscheiden. Die selbst-fokussierte Form beschreibt den Prozess, bei dem sich ein Individuum vorstellt, wie es sich in der Lage des anderen fühlen würde. Die zweite Form der Perspektivübernahme ist die fremd fokussierte. Bei dieser Form stellt sich ein Individuum vor, wie eine andere Person denkt und fühlt (K. A. Fuchs, 2014; Gassner, 2006).

Verschiedene Untersuchungen stellen unterschiedliche Hypothesen bezüglich des Zusammenhangs zwischen Empathie und Perspektivübernahme auf. Entwicklungspsychologische Experimente haben herausgefunden, dass Kinder vor dem siebten Lebensjahr noch keine Perspektivübernahme ausführen können. Erst durch die Entwicklung der kognitiven Leistungsfähigkeit wird es Kindern ermöglicht, die Perspektivübernahme auszuführen. Diese Untersuchungen, lassen die Schlussfolgern zu, dass es erst ab dem siebten Lebensjahr zur Perspektivübernahme und somit zu empathischen Reaktionen kommen kann (Gassner, 2006).

Doch diese Position wird wissenschaftlich nicht einheitlich unterstützt und andere Forschungen haben bereits gezeigt, dass Kinder bereits ab dem zweiten Lebensjahr Empathie zeigen (Gassner, 2006).

Im ganzen belegen die bisherigen Forschungsarbeiten zu Empathie und Perspektivübernahme, dass die Begrifflichkeiten voneinander getrennt werden sollten (K. A. Fuchs, 2014; Gassner, 2006).

### 3.2.3 Empathie und Mitleid

Die Begrifflichkeit des Mitleides sollte streng von der Empathie getrennt werden. Im Gegensatz zum Mitleid kann es bei der Empathie auch zum Miterleben von Emotionen wie Freude, Heiterkeit oder Ärger kommen. Beim Mitleid kommt es hingegen ausschließlich zur Wahrnehmung eines anderen in einer Notlagensituation. Des Weiteren haben Eisenberg und Fabes (1911) herausgefunden, dass Mitleid aus Empathie resultieren kann. Empathie kann jedoch nicht aus Mitleid. Mitleid kann als unspezifische Voraussetzung für emotionale Reaktionen verstanden werden. Die Annahme, dass Mitleid eine spezifische Voraussetzung für Empathie ist, kann jedoch nicht bestätigt werden (K. A. Fuchs, 2014; Gassner, 2006).

### 3.2.4 Empathie und Sympathie

Neben Mitleid, Perspektivübernahme und der Theorie of Mind, sollte Empathie auch von der Sympathie definitonisch abgegrenzt werden. Da es bei Sympathie auch zum Auftreten von

---

empathischen Merkmalen kommen kann, gehen einige Autoren von einem engen Verhältnis zwischen Empathie und Sympathie aus. Doch neuere Forschungsarbeiten legen nahe, dass es vor allem zu Sympathie kommt, wenn Ähnlichkeiten bei der anderen Person erlebt oder vermutet werden (Gassner, 2006).

Der Autor Buchmeier unterscheidet Empathie und Sympathie folgendermaßen. Sympathie ruft eine Mitfühlung hervor, welche jedoch auf einer gewissen Ähnlichkeit im Erleben und Verhalten zweier Individuen basiert. Bei der Empathie hingegen, kommt es jedoch zu einem Annäherungsversuch, bei dem die emotionalen Handlungen einer anderen Person verstanden werden können. Diese Erkenntnisse zeigen, wieso die Sympathie von der Empathie abgegrenzt werden sollte (Gassner, 2006).

### 3.2.5 Empathie und Projektion

In der Vergangenheit wurde Empathie ebenfalls als ein Projektionsvorgang beschrieben. Es bestand die Annahme, dass bei empathischen Personen die Gefühle auf den gegenüber übertragen werden und somit, zu emotionalem Verständnis führten. Mittlerweile hat sich jedoch herausgestellt, dass die Begriffe Empathie und Projektion getrennt werden sollten. Wie Kirch (2015) schreibt, kann es bei der Projektion zur Vermischung von eigenen und fremden Emotionen kommen. Bei der Empathie hingegen kommt es nicht dazu (Gassner, 2006; Kirch, 2015).

---

### **3.3 Modelle und Theorien zur Erklärung von Empathie**

#### 3.3.1 Kognitiv- emotionale Theorie nach Feshbach

Zu den kognitiv emotionalen Theorien zählt auch die Theorie von Feshbach. Laut Feshbach gibt es für Empathie Voraussetzungen. Zwei Kognitive und eine affektive Komponente müssen gegeben sein, damit es zur Empathie kommt. Die Erste kognitive setzt voraus, dass ein Individuum in der Lage sein muss, affektive Zustände einer anderen Person erkennen und benennen zu können. Die zweite ebenfalls kognitive Komponente erfordert, dass das Individuum in der Lage ist, die Perspektive und Rolle des Gegenübers zu übernehmen. Die affektive Komponente der Empathie ist laut Feshbach eine emotionale Erlebnisfähigkeit. Das beobachtete Gefühl muss auch geteilt werden können (Baum, Pander, & Ludwig-k, 1992; Bischof-Köhler, 1988; Gassner, 2006).

Feshbach geht davon aus, dass ein Individuum erst Empathie zeigen kann, wenn alle drei Komponenten ausgebildet sind (Baum et al., 1992). Die erste Komponente ist bei Kindern im Alter von 3 Jahren vorhanden. Gefühle können richtig zugeordnet werden, jedoch ist ein differenziertes Verständnis erst ab Beginn des Schulalters vorhanden (Baum et al., 1992; Bischof-Köhler, 1988).

Die zweite Komponente, die sich in Form der Perspektivübernahme äußert, kann bei Kindern erst in der konkret operativen Phase beobachtet werden. Die affektive Voraussetzung der emotionalen Erlebnisfähigkeit ist hingegen schon im Kleinkindalter zu beobachten (Baum et al., 1992; Bischof-Köhler, 1988).

#### 3.3.2 Entwicklungspsychologisch/biologische Empathie Theorie nach Bischof-Köhler

Da die von Feshbach genannten Voraussetzungen erst ab dem fünften Lebensjahr gerechtfertigt sind, widerlegte die Autorin Bischof-Köhler. So konnte bei einer Langzeitstudie von Zahn-Waxler (1979) gezeigt werden, dass bereits im zweiten Lebensjahr empathische Verhaltensweisen auftreten können. Dem kognitiven Erklärungsansatz von Feshbach steht eine entwicklungspsychologisch, biologische Perspektive gegenüber (Baum et al., 1992).

Die Autorin benennt, die Perspektivübernahme, das Mitgefühl, die Empathie und prosoziale Motive als wichtige Kompetenzfaktoren einer Person. Durch die Empathie werden nach Bischof Köhlers Meinung kooperative und schützende Handlungsweisen gefördert. Egoistisch, instinktive Bedürfnisse werden zurückgehalten. Kontrolliert wird der empathische Prozess von emotionalen Faktoren, Daher sind auch in frühen Lebensphasen empathische Handlungsweisen zu beobachten. Definiert wird die Empathie von Bischof-Köhler als Erfahrung einer

---

unmittelbaren Gefühlslage eines anderen Individuum teilhaftig zu werden und zu verstehen (Gassner, 2006).

Neben der Definition liefert die Theorie von Bischof-Köhler auch zwei verschiedene Perspektiven von Empathie. Empathie wird hierbei in die ausdrucksvermittelnde Empathie und in die situationsvermittelnde Empathie aufgeteilt. Bei der ausdrucksvermittelnden Empathie ist die Wahrnehmung des emotionalen Ausdrucksverhaltens einer anderen Person im Mittelpunkt. Voraussetzung dieser Empathie Form ist es, dass der Signalcharakter eines Gefühls erfasst wird und somit eine Synchronisation zwischen zwei Individuen zustande kommt. Diese Voraussetzung wird mithilfe erfolgreicher Gefühlsansteckung bewältigt (Gassner, 2006).

Die situationsvermittelnde Empathie hat die Wahrnehmung von emotionalen Faktoren einer Situation im Fokus. Die situationsvermittelnde Empathie ermöglicht Gemeinsamkeiten und Unterschiede in den Identitätserfahrungen festzustellen. Mithilfe der situationsvermittelnden Empathie kann ein Individuum ebenfalls Erkenntnisse für das eigene Handeln gewinnen. Beschrieben wird dieser Prozess auch als Perspektivinduktion. Umgangssprachlich wird häufig davon gesprochen, sich in die Lage des anderen hineinzusetzen. Die Perspektivinduktion grenzt sich laut Bischof-Köhler von der Perspektivübernahme ab, da es bei der Perspektivinduktion zur Deutung eines emotionalen Zustandes einer anderen Person kommt (Gassner, 2006).

---

## 4 Bisherige Forschungserkenntnisse

### 4.1 Erkenntnisse der Stressforschung

Wie bereits im Abschnitt 1 erläutert, führt Stress nicht unmittelbar zu negativen Folgen. Kurzzeitig kann Stress beispielsweise die Leistungsfähigkeit erhöhen. Mangelnder Stressumgang und anhaltender Stress sind jedoch gefährlich und können krank machen (Rusch, 2019). Kommt es zu einer chronischen Aktivierung des biologischen Stresssystems gepaart mit mangelnder Erholung, so hat die Forschung herausgefunden, dass Immunsystem geschwächt. Wenn außerdem noch Gesundheit schädigende Verhaltensweisen vom Individuum gezeigt werden, steigt das Risiko eines Herzinfarktes oder einer Depression um die Hälfte (Kaluza, 1999). Die Forschung hat zusätzlich bestätigt, dass Krankheiten wie Diabetes, Migräne oder Magengeschwüre mit Langzeit Stress in Verbindung stehen (Margraf & Schneider, 2009). Wie hoch das Interesse ist, psychische Erkrankungen vorzubeugen, zeigt der DAK Gesundheitsreport aus dem Jahre 2020. Nachdem die Fehltage aufgrund von psychischen Erkrankungen im Jahr 2018 gesunken sind, gab es im Jahr 2019 einen erneuten Anstieg. Auch im Folgejahr gehören die psychischen Erkrankungen zu den Top drei Gründen, wieso es zu Fehltagen von Arbeitnehmern kommt (*Pressemeldung DAK*, 2021). Die Stressforschung ist bereits sehr fortgeschritten und Stress wird bereits unterschiedlichsten Kontexten untersucht. Auch im Bereich der klinischen Psychologie und der Psychotherapie hat die Stressforschung an Bedeutung gewonnen. So wurden in den vergangenen Jahren zunehmend Interventionsprogramme entwickelt, mit denen die Stressbewältigung verbessert werden soll (Kaluza, 1999). Das Stressinteresse der Forschung ist aufgrund der Covid-19 Pandemie im Jahre 2020 erneut gestiegen. Nicht nur die Sorge sich mit dem Virus zu infizieren, sondern auch die Maßnahmen gegen die Verbreitung ziehen psychische Folgen mit sich. Bereits verzeichnet wurde ein Anstieg in Symptomen von Angststörung und Depression und auch das Stresslevel ist bei vielen Personen bereits angestiegen (Rodríguez-Hidalgo, Pantaleón, Dios, & Falla, 2020).

---

## **4.2 Erkenntnisse der Stressbewältigungsforschung**

Die Stressbewältigung spielt ebenfalls in der Stressforschung eine bedeutende Rolle. Auch hier gibt es mittlerweile eine Vielzahl von Forschungsergebnissen, welche sich in unterschiedlichen Trainingsprogrammen wiederfinden. Diese Trainingsmaßnahmen wurden auf unterschiedliche Kontexte und Personengruppen spezifiziert. Ziel der Trainingsprogramme ist es, die Stressbewältigung zu erhalten und zu verbessern (Klauer, 2012). Welche Methoden zur Stressbewältigung genutzt werden sind individuell sehr unterschiedlich. Auch hier hat die Forschung bereits Ergebnisse, die zeigen, dass Coping Strategien von Faktoren wie Alter, Geschlecht, soziodemographischen Status oder Kultur abhängig sein können (Carnicer & Calderón, 2014). Bezüglich der Wirksamkeit von verschiedenen Coping Strategien gibt es mittlerweile zahlreiche Studien (Renneberg & Hammelstein, 2006). In einer Untersuchung von Schäfer, Pels und Kleinert (2020), wurde bestätigt, dass zur Psychologischen Stressreduktion das aktive Coping und das positive Denken sich sehr effektiv gezeigt haben (Schäfer, Pels, & Kleinert, 2020). Aus einer Übersichtsarbeit von Kaluza geht hervor, dass Bewältigungsformen wie aktives problemlösen, soziale Unterstützung, kognitives umstrukturieren zu einer Verbesserung des psychischen und somatischen Befindens eines Individuums beitragen können. Die Autoren Hammelstein und Rennberg (2006) betonen jedoch auch, dass die bisherigen Forschungen zur Coping Effektivität, mit Studien zur Anwendung der Bewältigungsmaßnahmen ergänzt werden müssen. Ebenfalls ist es nötig, Studien durchzuführen, die langfristig angelegt sind (Renneberg & Hammelstein, 2006)

---

### ***4.3 Erkenntnisse der Empathieforschung***

Empathie ist im Alltag ein ständig gegenwärtiger Bestandteil, in der Forschung hingegen ein schwer greifbares Phänomen (K. A. Fuchs, 2014). Trotz eines großen wissenschaftlichen Aufwands der Forschung, gibt es wie in Abschnitt 3.2 angemerkt, keine einheitliche Definition des Konstruktes. Das Empathie für unterschiedlichste Lebensbereiche bedeutsam ist, steht außer Frage. So zeigen Forschungsarbeiten wie von Carnicer und Calderon (2014), dass Empathie ein Prädiktor für das Allgemeine Wohlbefinden sein kann. Auch in der Psychotherapie wird angenommen, dass Empathie als Fähigkeit des Therapeuten eine wichtige Rolle spielt. Empathie wird in diesem Kontext durch das empathische Zuhören benötigt und wird als Grundkomponente der Therapeutischen Haltung bestimmt (Berking & Rief, 2012). Im Zusammenhang mit der Stressbewältigung zeigen Studien, dass die Fähigkeit der Empathie mit besseren Coping Strategien und einem erhöhtem Nutzen von sozialer Unterstützung einhergehen (Sun, Vuillier, Hui, & Kogan, 2019). Der Zusammenhang von Stress und Empathie hat in der Forschung bisher noch wenig Aufmerksamkeit bekommen.

---

## Empirischer Teil

### 5 Forschungsintentionen und Hypothesen

Die vorliegende Forschungsarbeit befasst sich mit den Konstrukte Stress, Coping und Empathie. Wie Abschnitt 4 zeigt, sind alle drei Konstrukte bereits gut erforscht. Untersuchungen, welche den Zusammenhang dieser Konstrukte beleuchten, gibt es bisher wenig. Grundlage dieser Arbeit, soll die Überlegung sein, dass es einen Zusammenhang zwischen Empathie und Stress gibt. Die Nutzung des Stress und Coping Inventar von Dr. Satow erlaubt in diesem Schritt die Aufteilung von Stress in folgende Gruppen:

- Stress durch Unsicherheit (SU)
- Stress durch Überforderung (SÜ)
- Stress durch Verlust (SV)
- Gesamt Stress Level (SG)
- Körperliche und Psychische Stresssymptome (SS)

Unter der Annahme, dass die Fähigkeit der Empathie als Prädiktor für eine bessere Stressbewältigung dienen könnte, wird zusätzlich Coping als „Moderatorvariable“ überprüft. Hierfür wurde ein Moderationsmodell Abbildung 2 aufgestellt. Darüber hinaus ergibt sich die Fragestellung, ob es einen Unterschied in der Stressbelastung zwischen weiblichen und männlichen Probanden gibt. Abschließend wird überprüft, ob es einen Unterschied bei der Stressbewältigung abhängig vom Alter und Geschlecht gibt. Auch diese Fragestellung wird durch vergangene Untersuchungen impliziert.

Angesichts dieser Forschungsintentionen werden folgende Hypothesen formuliert:

**H<sub>1</sub>:** Es besteht ein Zusammenhang zwischen Empathie und Stress. Im Speziellen:

H<sub>1</sub>(a): Stress durch Unsicherheit hängt mit Empathie einer Person zusammen.

H<sub>1</sub>(b): Stress durch Überforderung hängt mit Empathie einer Person zusammen.

H<sub>1</sub>(c): Stress durch Verlust hängt mit Empathie einer Person zusammen.

H<sub>1</sub>(d): Das Gesamt Stresslevel hängt mit der Empathie einer Person zusammen.

H<sub>1</sub>(e): Die körperlichen und psychischen Stresssymptome hängen mit der Empathie zusammen.



---

**H<sub>2</sub>:** Soziale Unterstützung moderiert den Einfluss von Empathie auf:

H<sub>2</sub>(a) Stress durch Unsicherheit

H<sub>2</sub>(b) Stress durch Überforderung

H<sub>2</sub>(c) Stress durch Verlust

H<sub>2</sub>(d) Gesamt-Stresslevel

Genauer gesagt: Je höher die soziale Unterstützung einer Person ist, desto schwächer fällt der positive Zusammenhang zwischen sozialer Unterstützung und den Stress Variablen (H<sub>2</sub> a-d) aus.

**H<sub>3</sub>:** Das Gesamt-Stresslevel unterscheidet sich zwischen den Geschlechtern.

**H<sub>4</sub>:** Es besteht ein Zusammenhang zwischen dem Alter und der Ausprägung der Coping Strategien. Im Speziellen: H<sub>4</sub>(a) Soziale Unterstützung, H<sub>4</sub>(b) Positives Denken, H<sub>4</sub>(c) Aktive Bewältigung

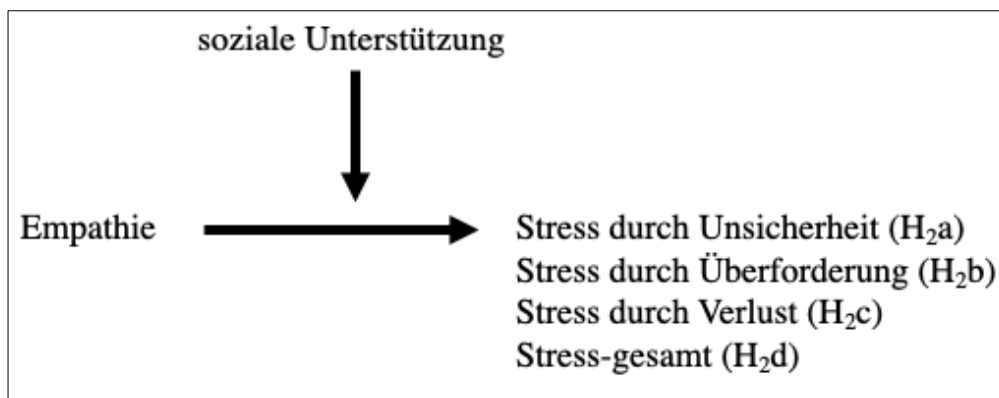


Abbildung 2: Moderationsmodell der Hypothese 2

---

## 6 Methode

### 6.1 Untersuchungsdesign

Zur Beantwortung der Fragestellung wurde in dieser Querschnittstudie ein Online-Fragebogen konstruiert. Der Fragebogen wurde über Socie Survey erstellt und via Sozialer Netzwerke (Instagram, Facebook) an die möglichen Teilnehmer verteilt. Auch wurden Kommunikationsmedien wie Whats App zur Stichprobeakquise genutzt. Die Bearbeitungszeit des Online-Fragebogens wurde mit ca. 7 Minuten angegeben. Die erste Seite des Fragebogens diente als Informationsseite. In diesem Abschnitt wurde den Versuchspersonen der Hintergrund der Untersuchung erklärt. Zusätzlich wurde den Teilnehmern die Freiwilligkeit und Anonymität versichert. Aufgerufen wurde der URL-Link des Fragebogens 600mal. 386 Fragebögen wurden bearbeitet, jedoch wurden im Anschluss 126 Fälle entfernt, da die Fragen nicht vollständig oder offensichtlich unehrlich bearbeitet wurden.

### 6.2 Stichprobenbeschreibung

Insgesamt handelt es sich bei der Stichprobe um 260 Versuchspersonen. Die Stichprobe umfasst Kinder, Jugendliche, junge Erwachsene und Erwachsene. Die Anteile der Altersklassen in der Stichprobe entfallen wie folgt:

- Kinder (13 Jahre) = 62,6%
- Jugendliche (14 - 18 Jahre) = 62,6%
- Junge Erwachsene (19 - 28 Jahre) = 32,6%
- Erwachsene (29 – 50 Jahre) = 2,6%

Das Durchschnittsalter der Stichprobe beträgt 18,4 Jahre mit einer Standardabweichung von  $\pm 4$  Jahren. Das niedrigste Alter der Stichprobe liegt bei 13 Jahren und die älteste Person gab ein Alter von 50 Jahren an. Die Stichprobenverteilung nach Geschlecht, mit 193 Männern und 67 Frauen, ist in Abbildung 3 dargestellt.

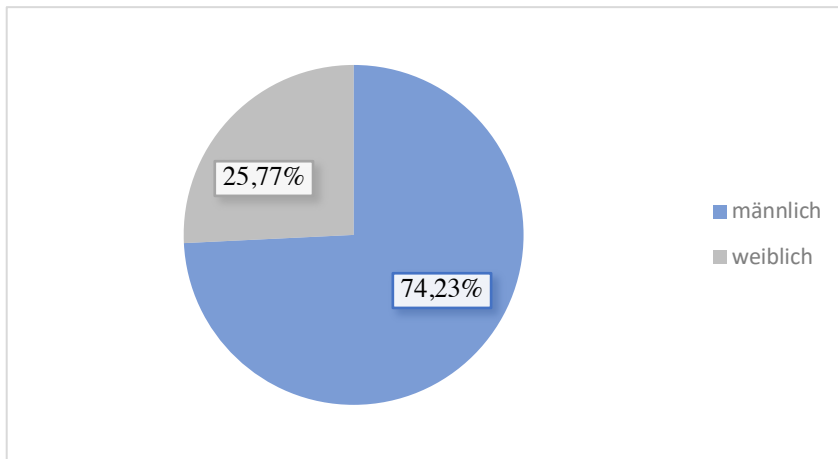


Abbildung 3: Stichprobenverteilung nach Geschlecht

### 6.3 Erhebungsinstrumente

Der Online-Fragebogen setzt sich aus dem Stress und Coping Inventar von Dr. Satow und dem Saarbrücker Persönlichkeitsfragebogen zusammen. Im Abschlussteil des Fragebogens wurden soziodemographische Daten der Versuchspersonen erhoben. Hierbei ist anzumerken, dass der soziodemographische Teil nicht validiert ist. Die Beantwortung des Fragebogens erfolgte anonymisiert und wurde für einen Zeitraum von 10 Tagen (01.Juni.2021 – 11.Juni.2021) festgelegt. Im Folgenden werden die Erhebungsinstrumente genauer beschrieben:

#### 6.3.1 Stress und Coping Inventar von Dr. Satow

Dieses Kapitel basiert auf dem Testmanual und der Testdokumentation des Stress und Coping Inventar (SCI) (Satow, 2012a, 2012b). Der ausgewählte SCI zeichnet sich dadurch aus, dass er mehrere Facetten von Stress umfasst. Neben den aktuellen Stressbelastungen, werden auch die körperlichen und psychischen Stresssymptome erfasst. Zusätzlich zu der Stressbelastung und den Stresssymptome wird auch der Umgang mit Stress (Coping) gemessen. Der SCI hat einen Umfang von zehn Skalen und 54 Items und die angegebene Bearbeitungsdauer beträgt etwa 10 Minuten.

---

## Stressbelastung

Um die Stressbelastung bestmöglich zu erfassen, werden jeweils sieben Items genutzt. Jedes Item deckt einen wichtigen Lebensbereich aus Finanzen, Wohnen, Arbeits-/Ausbildungsplatz, Partner, Gesundheit oder persönlicher Erwartung ab. Diese sieben Items werden insgesamt dreimal vorgegeben und setzen jeweils einen neuen Fokus. Der Fokus wird auf Stress durch Unsicherheit, Stress durch Überforderung und Stress durch Verlust oder negative Ereignisse gesetzt.

Zur Beantwortung steht den Versuchspersonen eine siebenstufige Likert-Skala zur Verfügung. Als verbale Anker wird bei Stufe 1: nicht belastet und bei Stufe 7: sehr stark belastet angegeben. Je nach können Stufe eins bis sieben Punkte erzielt werden. Zur Berechnung der Rohwerte werden dann die Punkte pro Skala aufsummiert. Es können pro Skala minimal 7 und maximal 49 Punkte erzielt werden, wobei hohe Werte für mehr Stressbelastung stehen. Aus den drei Stressbelastungsskalen kann ebenfalls ein Stress Gesamtwert ermittelt werden, hierzu müssen die Ergebnisse der drei Skalen summiert werden.

Zur Validierung der Skalen wurden die SCI Skalen an einer Stichprobe von  $n=5220$  überprüft. Die erste Stressskala, welche den Fokus auf Stress durch Unsicherheit setzt, erreicht mit  $\alpha=.71$  einen guten Wert für die interne Konsistenz. Die Skala, welche den Fokus auf Stress durch Überforderung setzt, erreicht einen befriedigenden Wert ( $\alpha=.69$ ) für die interne Konsistenz. Mit einem Wert von  $\alpha=.69$  erreicht auch die Skala den Stress durch Verlust in den Fokus setzt einen befriedigenden Wert für die interne Konsistenz. Die interne Konsistenz für die Stress Gesamtbelastung kann als sehr gut bezeichnet werden ( $\alpha=.82$ ).

## Körperliche und psychische Stresssymptome

Um zu untersuchen, wie stark körperliche und psychische Stresssymptome bei den Versuchspersonen vorhanden sind, wurden 13 typische Anzeichen von Stress in Items formuliert. Diese 13 Items bilden die Skala für die Stresssymptome und können mittels einer vierstufigen Likert-skala ausgewertet werden. Die vier Stufen sind verbal folgendermaßen verankert:

Stufe 1: trifft gar nicht zu,

Stufe 2: trifft eher nicht zu,

Stufe 3: trifft eher zu,

Stufe 4: trifft genau zu.

---

Je nach Stufe kann ein bis vier Punkte pro Item erreicht werden. Insgesamt kann bei der Stresssymptomskala ein Minimum von 13 Punkten und ein Maximum von 52 Punkten erzielt werden. Hohe Werte stehen für viele körperliche und psychische Stresssymptome. Mit  $\alpha=.86$  erreicht die Skala eine Reliabilität, die als sehr gut bezeichnet werden kann.

### Stressbewältigung (Coping)

Zur Untersuchung des Stressumgangs nutzt der SCI 20 Items für fünf verschiedene Coping Strategien. Auf jede Coping Strategie beziehen sich jeweils vier Items. Die Coping Strategien, die im SCI erfasst werden lauten:

- Positives Denken,
- Aktive Stressbewältigung,
- Soziale Unterstützung,
- Halt im Glauben
- Alkohol und Zigarettenkonsum.

Die Items werden durchgemischt verwendet und zur Beantwortung wird die gleiche vierstufige Likert Skala wie bei den Stresssymptomen verwendet. Pro Skala kann ein maximal Wert von 20 und ein minimal Wert von 5 erreicht werden. Höhere Werte stehen hierbei für mehr Stressbewältigung. Zusätzlich kann ein Coping-Gesamt wert errechnet werden, dieser ergibt sich aus der Summe der einzelnen Coping Skalen. Mit den fünf Coping Skalen kann ein maximal Gesamt-Wert von 80 und ein minimal von 20 erreicht werden. Hohe Werte stehen hierbei ebenfalls für mehr Stressbewältigung.

Die Skala zur Erfassung der Coping Strategie: positives Denken und aktives Problemlösen erreichen gute Werte ( $\alpha=.74$ ) für die Reliabilität. Die Skala für die soziale Unterstützung hingegen erreicht einen sehr guten Wert.

Auch die Skalen zum Halt in Glauben ( $\alpha=.78$ ) und erhöhtem Alkohol- und Zigarettenkonsum ( $\alpha=.75$ ) erreichen Werte für die Reliabilität, die als gut zu bezeichnen sind.

Zur Beantwortung der Fragestellung werden die Skalen zum erhöhtem Alkohol- und Zigarettenkonsum und zum Halt im Glauben nicht benötigt. Dementsprechend wurden diese Skalen nicht in den Online-Fragebogen übernommen. Die möglichen Gesamtwerte der Coping-Gesamt Skala reduzieren sich daher auf maximal 64 und minimal 16 Punkte. Hohe Werte stehen gleichbleibend für mehr Stressbewältigung.

---

### 6.3.2 Saarbrücker Persönlichkeitsfragebogen

Empathie wurde mittels des Saarbrücker Persönlichkeitsfragebogen (SPF) PD Dr. Christoph Paulus erfasst. Der SPF basiert auf dem englischen Interpersonal Reactivity Index von Davis. Der IRI gilt als einer der am häufigsten eingesetzten Fragebogen zur Messung von Empathie (Paulus, 2016). Im Vergleich zum IRI, hat der SPF weniger Items. Zusätzlich gibt es bei der Fassung von Dr. Paulus keine negativ formulierten Items. Im IRI wird die Empathie als mehrdimensionales Konstrukt verstanden, welche sich in vier Subgruppen aufteilt:

- Perspective-Taking
- Fantasy
- Empathic Concern
- Personal Distress

Die Subgruppen Empathic Concern, Fantasy und Personal Distress zählen zu den emotionalen Empathie Faktoren. Perspective-Taking gilt als kognitive Komponente. Unter Perspective taking wird verstanden, inwieweit eine Person in der Lage ist, die Perspektive einer anderen Person zu beurteilen. Fantasy beschreibt das Einfühlen in fiktive Charaktere. Den Grad der Besorgnis um Personen, die Hilfe benötigen umfasst die Subgruppe des Empathic concerns. Personal Distress beschreibt, den Grad an Unwohlsein in engen zwischenmenschlichen Beziehungen. Jede Subgruppe im SPF hat jeweils vier Items, somit hat der SPF insgesamt 16 Items. Die Beantwortung der Items erfolgt mittels einer fünfstufigen Likert-Skala. Dabei sind die einzelnen Stufen verbal folgendermaßen verankert: 1: Nie, 2: selten, 3: manchmal, 4: oft, 5: immer. Je nach Stufe können pro Item eins bis fünf Punkte erzielt werden. Zur Berechnung der Rohwerte, werden die einzelnen Ergebnisse einer Subgruppe aufsummiert. Pro Subgruppe können minimal 4 und maximal 20 Punkte erzielt werden. Ein Gesamt Empathie Wert ergibt sich aus der Summe der vier Subskalen. Die interne Konsistenz der vier Sub Skalen und des Gesamt Empathie Werts können als akzeptabel bezeichnet werden. Die Bearbeitung des SPF wird mit 5 Minuten angegeben (Paulus, 2016).

### 6.3.3 Soziodemographische Daten

Um die Stichprobe genauer definieren zu können, wurden ebenfalls soziodemographische Daten erhoben. Diese Daten wurden als letzter Teil der Onlinebefragung eingebunden. Das Geschlecht, das Alter und die Herkunft wurden ermittelt. Die Antwortmöglichkeiten für Geschlecht wurden mit männlich, weiblich, divers festgelegt. Das Alter und die Herkunft wurde mittels einer vorgefertigten Skala von Socie Survey erfasst.

---

## **6.4 Durchführung der Untersuchung**

### 6.4.1 Auswertungsmethodik

Zur Auswertung der erhobenen Daten wurden die Programme Excel, Spss und Jasp genutzt.

Es handelt sich bei dieser Untersuchung um eine quantitative Datenerhebung im Querschnittsdesign. Zur Beantwortung der Hypothese 1 und 4 wird die Analysemethode der bivariaten Korrelation genutzt. Da es sich bei den Variablen um metrische Variablen handelt, wird ein möglicher Zusammenhang mit dem Pearson Korrelationskoeffizienten überprüft.

Die Hypothese 2 geht von einer moderierenden Funktion der sozialen Unterstützung aus. Für die Testung einer derartigen Moderator Hypothese wird die Methode der multiplen Regression genutzt. Die Stressbewältigungsstrategie der sozialen Unterstützung bildet bei der durchzuführenden Analyse den Moderator. Grundlegend wird die Annahme eines Zusammenhangs zwischen Stress und Empathie vorausgesetzt. Um die Ergebnisse der Regression bestmöglich interpretieren zu können erfolgt zunächst eine Zentrierung der Moderator sowie der Prädiktor Variable. Die Zentrierung kann als Vorbereitung auf die Berechnung der multiplen Regression verstanden werden. Bei der multiplen Regressionsanalyse wird zunächst der Haupteffekt von Moderator (soziale Unterstützung) und Prädiktor (Empathie) auf das Kriterium (Stress) berechnet. Anschließend kommt es zur Bildung des Produktterms. Mithilfe des Produktterms, kann beurteilt werden, ob eine Interaktion beziehungsweise eine Moderation vorliegt und ob diese Signifikant ist.

Das Skalenpaar, welches zur Überprüfung der  $H_3$  genutzt wird, setzt sich aus nominalen (Geschlecht) und metrischen Daten zusammen. Zur Überprüfung der Hypothese wird eine einfaktorielle Varianzanalyse durchgeführt.

---

## 7 Ergebnisse

Im folgenden Abschnitt werden zunächst die deskriptiven Statistiken (Stichprobengröße, Mittelwert und Standardabweichung, Minimum und Maximum) der untersuchten Variablen präsentiert. In einem weiteren Schritt kommt es dann zur Hypothesenprüfung. Zur Hypothesenprüfung wird der in Abschnitt 3.3 beschriebene Ablauf genutzt.

Die *Tabelle 1* zeigt zusammengefasst die Deskriptivstatistik der in der Untersuchung erhobenen Variablen.

*Tabelle 1: Deskriptivstatistik der erhobenen Variablen*

---

	Gültige Anzahl	Mittelwert	Standardabweichung	Minimum	Maximum
Stress durch Unsicherheit	260	23	7	8	42
Überforderung Stress	260	21	6	8	42
Verlust Stress	260	12	6	7	38
Stresssymptome	260	26	6	13	45
Gesamt Stress	260	55	15	28	103
Aktive Bewältigung	260	10	3	4	16
Positives Denken	260	10	2	5	16
Soziale Unterstützung	260	12	3	4	16
Empathie	260	50	7	29	71
Coping gesamt	260	32	5	15	44

---

### 7.1 Hypothesenprüfung

#### 7.1.1 Hypothese 1 (a-e)

Hypothese 1 (a):

Die erste Hypothese postuliert, dass es einen Zusammenhang zwischen Empathie und Stress durch Unsicherheit gibt. Die vorliegenden Ergebnisse weisen einen signifikanten Zusammenhang ( $r = .20, p = .001$ ) der Variablen Stress durch Unsicherheit und Empathie vor. Mithilfe der vorliegenden Ergebnisse kann die Hypothese 1 (a) bestätigt werden. Hohe Werte der Empathie gehen mit hohen Werten von Stress durch Unsicherheit einher.



---

Hypothese 1 (b):

Entsprechend der Hypothese 1 (b) zeigt sich ein Zusammenhang ( $r = .272, p < .001$ ) zwischen Stress durch Überforderung und Empathie, der als hochsignifikant bezeichnet werden kann. Hypothese 1 (b) wird somit durch die vorliegenden Ergebnisse bestätigt und es kann gesagt werden, dass hohe Empathie mit mehr Stress durch Überforderung einher geht.

Hypothese 1 (c):

Hypothese 1 (c) fordert, dass es einen Zusammenhang zwischen Stress durch Verlust und Empathie gibt. Diese Annahme kann mithilfe der vorliegenden Ergebnisse bestätigt werden. Die Ergebnisse weisen einen knapp signifikanten Zusammenhang ( $r = .182, p = .003$ ) vor und bestätigen die Annahme, dass hohe Empathie mit mehr Stress durch Verlust einhergehen.

Hypothese 1 (d):

Die Hypothese 1 (d) besagte, dass es einen Zusammenhang zwischen dem Stress Gesamtwert und Empathie gibt. Die Ergebnisse der Untersuchung zeigen einen hochsignifikanten Zusammenhang ( $r = .262, p < .001$ ) der Variablen. Je höher die Empathie, desto höher ist auch der Stress Gesamtwert. Die Hypothese 1 (d) wird durch die vorliegenden Ergebnisse bestätigt.

Hypothese 1 (e):

Auch die Hypothese 1 (e), welche einen Zusammenhang zwischen den körperlichen und psychischen Stresssymptomen postuliert, wird durch die vorliegenden Ergebnisse bestätigt. Die Ergebnisse zeigen einen hochsignifikant positiven Zusammenhang ( $r = .356, p < .001$ ). Mehr Stresssymptome gehen mit höherer Empathie einher.

### 7.1.2 Hypothese 2 (a-d)

Um zu überprüfen, ob die Coping Strategie soziale Unterstützung eine moderierende Funktion auf den Empathie-Stress Zusammenhang hat, wurde eine moderierte multiple Regression durchgeführt. Der Prädiktor wird durch die Empathie dargestellt. Die moderierte Variable bildet die Coping Strategie der sozialen Unterstützung. Die Kriteriums Variable stellt Stress durch Unsicherheit (H<sub>2</sub> a), Stress durch Überforderung (H<sub>2</sub> b), Stress durch Verlust (H<sub>2</sub> c), Stress Gesamt (H<sub>2</sub> d) sowie die körperlichen und psychischen Stresssymptome (H<sub>2</sub> e) dar.

---

### Hypothese 2 (a)

Die vorliegenden Daten weisen auf ein signifikantes ( $F(3,256) = 13,890, p < .001$ ) Ergebnis bezüglich der Modellprüfung hin. Das bedeutet, dass das geprüfte Modell mit den Variablen Empathie und soziale Unterstützung einen signifikanten Erklärungswert der Variable Stress durch Unsicherheit aufweist.

Zusätzlich zeigt sich, dass die Interaktion von Empathie und Selbstwirksamkeit signifikant ( $B(SE) = -0.50 (.017), \beta = -1.76, t = -3,00, p = .003$ ) ist. Das Modell hat mit einem  $R^2 = .14$  (korrigiert  $R^2 = .13$ ) eine moderate Anpassungsgüte. Das Ergebnis spricht für eine moderierende Funktion der sozialen Unterstützung im Zusammenhang zwischen Empathie und Stress durch Unsicherheit. Hypothese 2 (a) wird daher bestätigt.

### Hypothese 2 (b)

In Hinblick auf die Modellprüfung ergibt sich mit ( $F(3,256) = 11,709, p < .001$ ) ein signifikantes Ergebnis. Somit hat das geprüfte Modell mit den Variablen der Empathie und der sozialen Unterstützung einen signifikanten Erklärungswert auf die Kriteriums-Variable Stress durch Überforderung.

Ebenfalls ist den Ergebnissen der multiplen Regression zu entnehmen, dass die Interaktion von Empathie und sozialer Unterstützung nicht signifikant ( $B(SE) = -.028 (.014), \beta = -.114, t = -1.918, p = .056$ ) ist. Dementsprechend kann mit dem Interaktionsterm aus Empathie und sozialer Unterstützung keine zusätzliche Varianz der Variable Stress durch Überforderung erklärt werden.

Die Hypothese 2(b), welche einen Unterschied in der Stärke des Zusammenhangs zwischen Empathie und Stress durch Überforderung, abhängig von der sozialen Unterstützung postuliert, kann somit nicht bestätigt werden. Soziale Unterstützung übernimmt keine moderierende Funktion im Zusammenhang zwischen Empathie und Stress durch Überforderung.

### Hypothese 2 (c)

Auch bei der Modellprüfung zur Vorhersage der Kriteriums Variable Stress durch Verlust, erweist sich die Modellprüfung als signifikant ( $F(3,256) = 7,283, p < .001$ ). Das Modell einschließlich der Variablen Empathie und soziale Unterstützung lieferten einen signifikanten Erklärungswert zur Vorhersage von Stress durch Verlust.

Die Interaktion von Empathie und sozialer Unterstützung in Bezug auf Stress durch Verlust ist nicht signifikant ( $B(SE) = -.010 (.014), \beta = -.042, t = -.690, p < .491$ ). Die Ergebnisse zeigen, dass der Interaktionsterm keinen signifikanten Beitrag zur Erklärung der Kriteriums Variable

---

Stress durch Verlust leistet, das heißt die soziale Unterstützung keine moderierende Funktion im Zusammenhang zwischen Empathie und Stress durch Verlust einnimmt. Hypothese 2 (c), die eine moderierende Funktion von sozialer Unterstützung auf den Empathie-Stress-Zusammenhang postuliert, wird somit nicht bestätigt.

#### Hypothese 2 (d)

Die Ergebnisse zeigen, dass die Modellprüfung für die Variablen Empathie, soziale Unterstützung und der Kriteriumsvariable Stress gesamt signifikant ( $F(3,256) = 16,139, p < .001$ ) ist. Das vorliegende Modell liefert dementsprechend einen signifikanten Erklärungswert der Kriteriumsvariable Stress gesamt.

Der Interaktionsterm aus sozialer Unterstützung und Empathie erweist sich in Bezug auf Stress gesamt als signifikant ( $B(SE) = -.088(.037), \beta = -.139, t = -2,394, p = .017$ ).

Das Modell hat mit einem  $R^2 = .159$  (korrigiert  $R^2 = .149$ ) eine moderate Anpassungsgüte. Hypothese 2 (d), welche eine moderierende Funktion von sozialer Unterstützung auf den Empathie-Stress gesamt-Zusammenhang postuliert, wird somit bestätigt. Die Variable der sozialen Unterstützung übernimmt einen moderierenden Effekt im Zusammenhang zwischen Empathie und Stress gesamt.

#### 7.1.3 Hypothese 3

Hypothese 3, welche von einem Geschlechterunterschied im Gesamt-Stresslevel ausging, kann nicht bestätigt werden. Die Mittelwerte der Stress-Gesamt-Skala unterscheiden sich nicht signifikant ( $F(1,258) = 1,956, p = .163$ ) abhängig vom Geschlecht. Es gibt bei der vorliegenden Stichprobe keinen geschlechterspezifischen Unterschied bei den Stress gesamt-Werten.

#### 7.1.4 Hypothese 4 (a-c)

##### Hypothese 4 (a)

Die Annahme, dass es einen Zusammenhang der Coping-Strategie der sozialen Unterstützung und dem Alter gibt, kann mittels der Ergebnisse nicht bestätigt werden. Die vorliegenden Ergebnisse zeigen einen geringen, nicht signifikanten Zusammenhang ( $r = .119, p = .732$ ). Es zeigt sich kein Zusammenhang zwischen dem Alter und der sozialen Unterstützung.

---

#### Hypothese 4 (b)

Hypothese 4 (b) postuliert, dass es einen Zusammenhang zwischen der Coping Strategie: positives Denken und dem Alter gibt. Diese Hypothese wird durch die Ergebnisse nicht bestätigt. Die Ergebnisse zeigen einen nicht signifikanten Zusammenhang ( $r = .058, p = .348$ ) der beiden Variablen. Die Ergebnisse zeigen, dass es keinen Zusammenhang zwischen dem Alter und dem positiven Denken gibt.

#### Hypothese 4 (c)

Die Ergebnisse zeigen keinen signifikanten ( $r = .029, p = .644$ ) Zusammenhang zwischen dem Alter und der Coping Strategie: aktive Bewältigung. Hypothese 4 (c) welche einen Zusammenhang der beiden Variablen postuliert, wird dementsprechend mit den vorliegenden Ergebnissen nicht bestätigt. Bei der vorliegenden Stichprobe liegt kein Zusammenhang zwischen der aktiven Bewältigung und dem Alter vor.

---

## 7.2 Zusammenfassung der Ergebnisse

Die Hypothesen 1 (a-e), welche einen Zusammenhang zwischen Empathie und Stress durch Unsicherheit (H<sub>1a</sub>), Stress durch Überforderung (H<sub>1b</sub>), Stress durch Verlust (H<sub>1c</sub>), Stress Gesamt (H<sub>1d</sub>) und den körperlichen und psychischen Stresssymptomen (H<sub>1e</sub>) postulieren, können für die vorliegende Stichprobe bestätigt werden.

Das soziale Unterstützung eine moderierende Funktion beim Zusammenhang von Empathie und Stress durch Unsicherheit hat, wird von den Ergebnissen bestätigt. Das Modell hat einen signifikanten Erklärungswert und auch der Interaktionsterm ist Signifikant. Hypothese 2 (a) wird somit bestätigt. Auch auf den Zusammenhang zwischen Empathie und Stress-gesamt hat soziale Unterstützung eine moderierende Funktion. Das Modell zeigt auch hier einen signifikanten Erklärungswert.

Die Annahme, dass soziale Unterstützung eine moderierende Funktion auf den Zusammenhang zwischen dem Prädiktor Empathie und den Kriterien Stress durch Überforderung (H<sub>2b</sub>), Stress durch Verlust (H<sub>2c</sub>) hat, wird durch die nicht signifikanten Interaktionsterme widerlegt. Die Hypothesen H<sub>2 b-c</sub> können nicht bestätigt werden.

Das es einen Geschlechterspezifischen Unterschied im Gesamt-Stresslevel (H<sub>3</sub>) gibt, wird in der vorliegenden Untersuchung nicht bestätigt.

Die Hypothesen 4 (a-c), welche einen Zusammenhang zwischen dem Alter und den Variablen soziale Unterstützung (H<sub>4a</sub>), aktive Bewältigung (H<sub>4b</sub>) und positives Denken (H<sub>4c</sub>) postulieren können mittels der vorliegenden Ergebnisse nicht bestätigt werden.

---

### **7.3 Einordnung der Ergebnisse nach Altersklassen**

Im folgenden Schritt werden die Ergebnisse aus den Skalen des SCI mithilfe der Normtabellen von Dr. Satow genauer eingeordnet (Satow, 2012b). Um die Ergebnisse mithilfe der Normtabellen interpretieren zu können, werden die Scores der Skalen Stress durch Unsicherheit, Stress durch Überforderung, Stress durch Verlust, Gesamt Stress, körperliche und psychische Stresssymptome in Stanine Werte umgerechnet. Zur Interpretation der Stichprobe wird von jeder Skala der Mittelwert genommen und die Teilnehmer werden entsprechend der Normtabelle in Alter und Geschlecht aufgeteilt.

#### **Männliche Teilnehmer jünger als 20 Jahre**

Auf der Skala Stress durch Unsicherheit, Stress durch Überforderung, Stress durch Verlust erreichten die männlichen Teilnehmer unter 20 Jahren Ergebnisse, welche entsprechend der Normtabelle als Durchschnittlich bezeichnet werden können. Auch die Gesamtstressbelastung ist als durchschnittlich einzuordnen. Die Stresssymptome der Gruppe zeigt, eine unterdurchschnittliche Ausprägung und kann mit wenig körperlichen und psychischen Stresssymptomen interpretiert werden.

Hinsichtlich der Coping Strategien, zeigen die männlichen Teilnehmer Überdurchschnittliche Ausprägungen. Im Vergleich zur Normstichprobe gelingt es den unter 20-jährigen männlichen Teilnehmern dieser Stichprobe Stress gut, mit aktiver Bewältigung, sozialer Unterstützung und positiven Denken zu beherrschen.

#### **Weibliche Teilnehmer jünger als 20 Jahre**

Die weiblichen Teilnehmer, die jünger als 20 Jahre sind, weisen bei den Skalen Stress durch Unsicherheit, Stress durch Überforderung, körperliche und psychische Stresssymptome und dem gesamt Stress Level unterdurchschnittliche Mittelwerte auf. Dementsprechend sind im Vergleich mit der Normstichprobe die Stressbelastung und die Symptome gering. Stress durch Verlust ist bei dieser Gruppe durchschnittlich ausgeprägt.

Die durchschnittliche bis geringe Stressbelastung geht mit überdurchschnittlich ausgeprägten Ergebnissen bei der Stressbewältigung einher. Die Ergebnisse der vorliegenden Stichprobe zeigen, dass es den weiblichen Teilnehmern gut gelingt Stress mit positivem Denken, aktiver Stressbewältigung und sozialer Unterstützung zu entgegnen. Wie Abbildung 4 zu sehen ist, erreichen die weiblichen Teilnehmerinnen niedrigere Stress Mittelwerte als die männlichen. Bei den Stresssymptomen liegt der Mittelwert der weiblichen Teilnehmer über dem der männlichen.

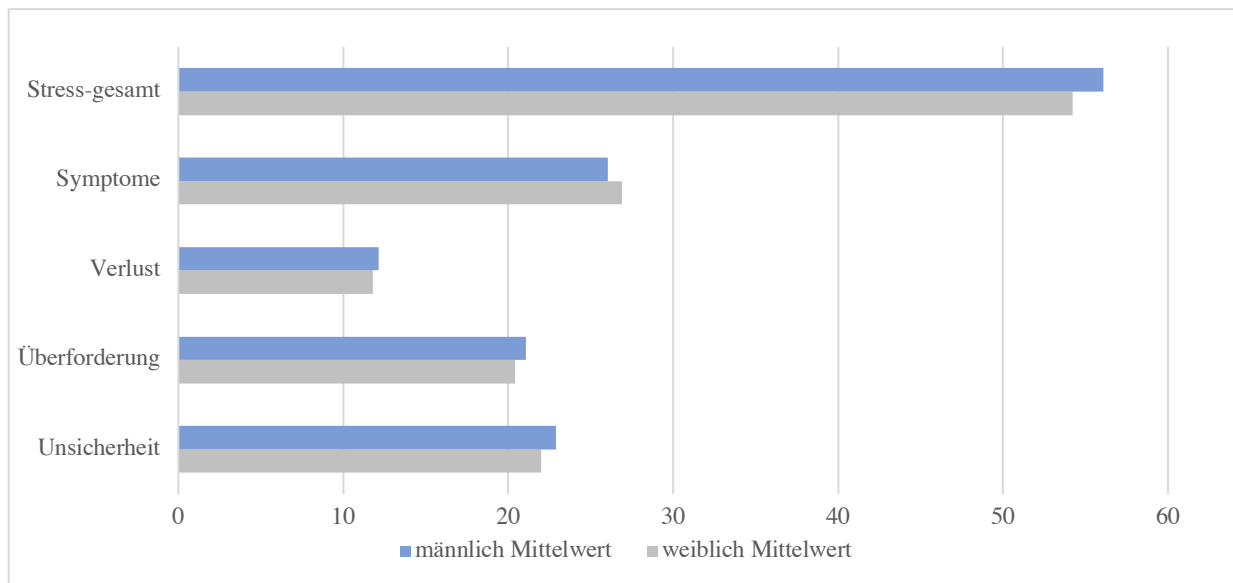


Abbildung 4: Mittelwertvergleich der Stresswerte von Personen jünger als 20 Jahre aufgeteilt nach Geschlecht

#### Männliche Teilnehmer zwischen 20 und 30 Jahren

Die männlichen Teilnehmer in der Altersklasse zwischen 20 und 30 Jahren erreichten im Vergleich zur Normstichprobe eine durchschnittliche Ausprägung. Das bedeutet, dass die Stressbelastung (Stress durch Unsicherheit, Stress durch Überforderung, Stress durch Verlust, Stress Gesamt) als durchschnittlich zu bewerten ist. Die Stressmittelwerte der männlichen Teilnehmer liegen wie in Abbildung 5 dargestellt klar über den der weiblichen Teilnehmer. Auch hinsichtlich der aktiven Stressbewältigung und dem positiven Denken erreichte diese Gruppe durchschnittliche Ergebnisse. Bei der sozialen Unterstützung ist bei dieser Gruppe eine überdurchschnittliche Ausprägung zu sehen. Das bedeutet, dass die männlichen Teilnehmer dieser Stichprobe im Alter von 20 bis 30 Jahren viel Unterstützung durch andere Personen erhalten, wenn es nötig ist.

#### Weibliche Teilnehmer zwischen 20 und 30 Jahren

Die Ergebnisse zeigen, dass die Teilnehmer im Alter zwischen 20 und 30 Jahren eine geringe gesamt Stress Belastung haben. Mit diesem Ergebnis geht einher, dass bei dieser Gruppe von Teilnehmern wenig körperlich und psychische Stresssymptome auftreten und auch die Belastung von Stress durch Überforderung ist als gering zu interpretieren. Stress durch Überforderung und Stress durch Verlust ist durchschnittlich ausgeprägt.

Hinsichtlich der Stressbewältigung zeigen die Ergebnisse, dass die aktive Problembewältigung und das positive Denken überdurchschnittlich vertreten ist. Soziale Unterstützung ist durchschnittlich ausgeprägt.

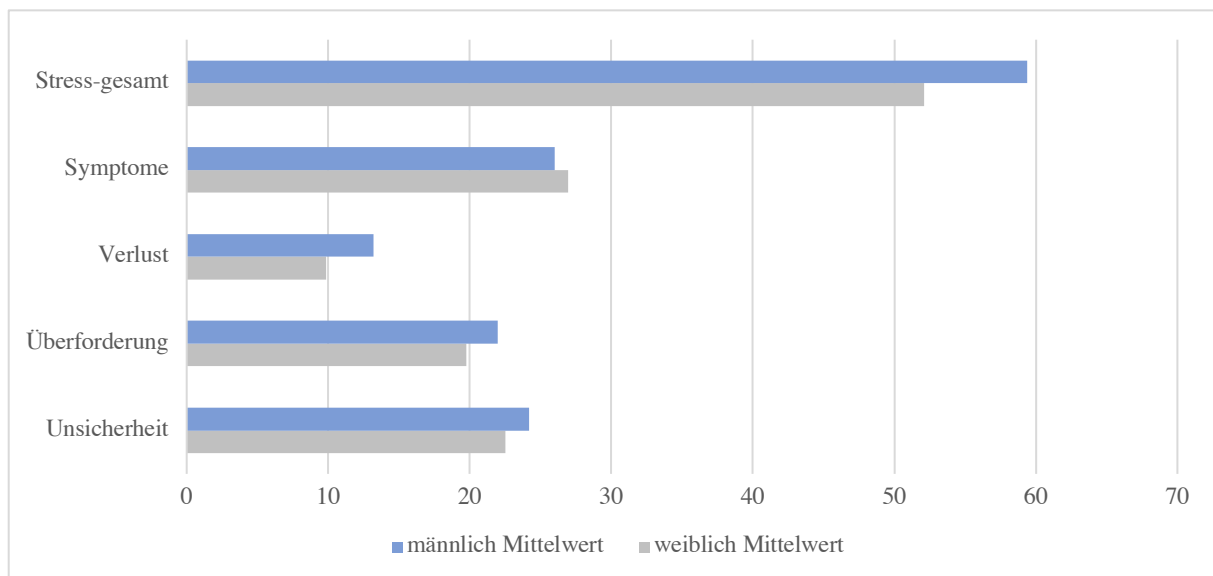


Abbildung 5: Mittelwertvergleich der Stresswerte von Personen der Altersklasse 20 - 30 Jahre aufgeteilt nach Geschlecht

#### Männliche Teilnehmer zwischen 31 und 50 Jahren

Anhand der Ergebnisse dieser Stichprobe ist zu sehen, dass die Männer im Alter von 31 bis 50 Jahren unterdurchschnittliche Ausprägungen bei den Skalen Stress durch Unsicherheit, körperliche und psychische Stresssymptome und Stress gesamt zeigen. Dies bedeutet, dass die Personen sich nicht durch Unsicherheiten belastet fühlen und eine geringe Gesamtstressbelastung haben, welche mit wenig körperlichen und psychischen Stresssymptomen einhergeht. Stress durch Unsicherheit und Stress durch Verlust sind bei dieser Stichprobe durchschnittlich ausgeprägt.

Mit einer überdurchschnittlichen Ausprägung gelingt es dieser Gruppe gut Stress mithilfe von Humor und positiven Denken zu beherrschen. Aktive Problembewältigung und soziale Unterstützung ist bei den Männern zwischen 31 und 50 Jahren durchschnittlich vertreten.

#### Weibliche Teilnehmer zwischen 31 und 50 Jahren

Anhand der Ergebnisse der Stichprobe ist zu erkennen, dass die weiblichen Teilnehmer im Alter von 31 – 50 Jahren von Stress durch Überforderung nur gering belastet sind. Stress durch Unsicherheit und körperliche und psychische Stresssymptome sind durchschnittlich ausgeprägt. Der Mittelwert der Stresssymptome liegt wie in Abbildung 6 zu sehen ist über dem Mittelwert der männlichen Teilnehmer. Die Gesamtstressbelastung ist als gering zu interpretieren.

Hinsichtlich der Stressbewältigung zeigt sich, dass die weiblichen Teilnehmer im Alter von 31-50 Jahren es gut schaffen Stress mithilfe von sozialer Unterstützung und aktiver Bewältigung



zu bewältigen. Stressbewältigung durch positives Denken ist bei dieser Gruppe durchschnittlich ausgeprägt.

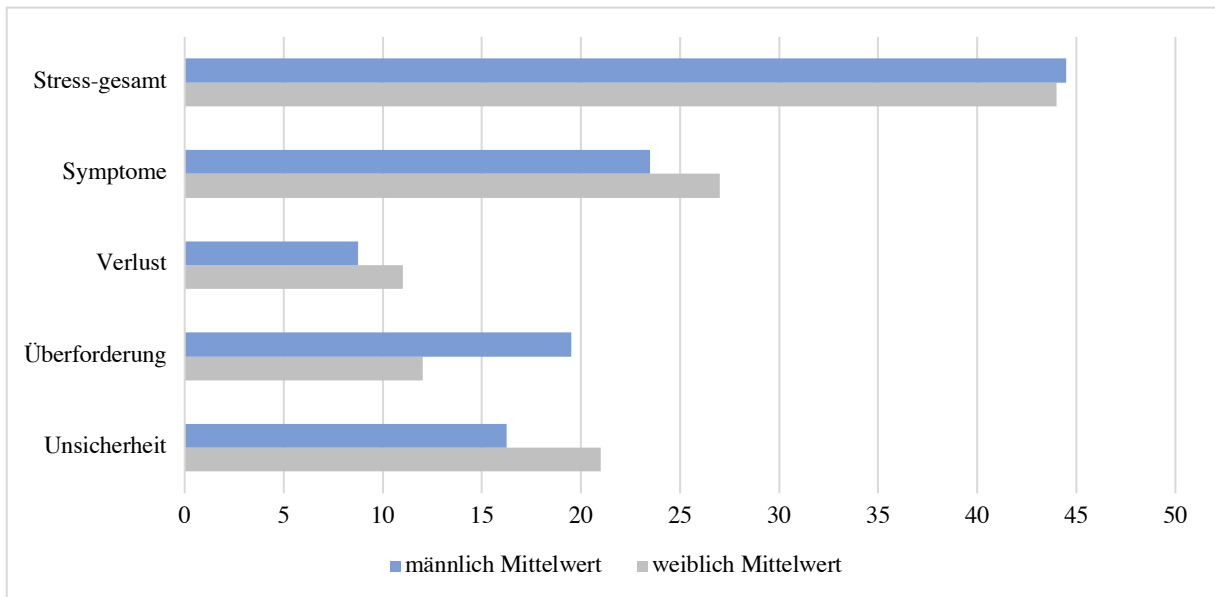


Abbildung 6: Mittelwertvergleich der Stresswerte von Personen der Altersklasse 31- 50 Jahre aufgeteilt nach Geschlecht

---

## 8 Diskussion

Absicht dieser Arbeit war es zu untersuchen, ob es einen Zusammenhang zwischen Stress, Coping und Empathie gibt. Zur genaueren Analyse wurde die Annahme aufgestellt, dass die Coping Strategie der sozialen Unterstützung eine moderierende Funktion auf den Empathie Stress Zusammenhang hat.

Mithilfe der angewandten Verfahren wurde Stress in Stress durch Unsicherheit, Stress durch Überforderung, Stress durch Verlust, Stress gesamt und in die körperlichen und psychischen Stresssymptomen genauer differenziert. Ferner wurde untersucht, ob es einen Unterschied der Geschlechter hinsichtlich des Gesamt-Stresslevels gibt. Abschließend wurde geschaut, ob ein Zusammenhang zwischen den Coping Strategien und dem Alter vorliegt.

Das Modell der Hypothese 2 setzt voraus, dass es einen Zusammenhang zwischen Empathie und Stress gibt. Bezüglich dieses Zusammenhangs gibt es zum jetzigen Zeitpunkt sehr wenig relevante Forschungsergebnisse. In dieser Untersuchung wurde dementsprechend ein vorerst ungerichteter Zusammenhang postuliert. Mithilfe der vorliegenden Ergebnisse konnte dieser Zusammenhang bestätigt werden. Die  $H_1$  a-e können bei den vorliegenden Ergebnissen angenommen werden. Betrachtet man die Ergebnisse genauer fällt jedoch auf, dass ausschließlich positive Zusammenhänge zu sehen sind. Höhere Werte der Empathie gehen somit mit höheren Werten der Stressbelastungen und Symptomen einher. Zu beachten ist jedoch, dass die gefundenen Zusammenhänge mit max.  $r = .356$  als schwach bis mäßig zu interpretieren sind. Es ist davon auszugehen, dass Empathie mit Stress gering bis mäßig zusammenhängt. Da es sich bei Empathie um ein Konstrukt handelt, welches nicht einheitlich definiert ist, fällt es an dieser Stelle schwer allgemeine Aussagen zum Empathie Stress Zusammenhang zu treffen. Empathie wird in dieser Untersuchung als mehrdimensionales Konstrukt definiert. Es kann daher sein, dass eine abweichende Empathie Definition deutlich stärkere Zusammenhänge mit Stress aufweist. Für allgemeine Aussagen bezüglich des Empathie Stress Zusammenhangs sind daher weitere Untersuchungen nötig.

Die aktuelle Forschungslage, welche in Kapitel 4 genauer betrachtet wird, spricht sich für einen Zusammenhang zwischen Empathie und Coping aus. Wie die Autoren Sun, Vuillier, Hui und Kogan (2019) zeigen, geht mehr Empathie mit besserem Coping und mehr Nutzen von sozialer Unterstützung einher. Diese Annahme wurde mittels des Modells der Hypothese 2 weitergeführt und überprüft. Der Empathie Stress Zusammenhang wird durch den Moderator der sozialen Unterstützung beeinflusst. Dementsprechend führt mehr Empathie zur mehr Nutzen von sozialer Unterstützung und somit zu einem niedrigerem Stresslevel.

---

Die Ergebnisse der Regression bestätigen die Annahmen von H<sub>2a</sub> und H<sub>2d</sub>. Auch die Modelle der Hypothesen H<sub>2b-c</sub> lieferten einen signifikanten Erklärungswert. Die Interaktionsterme der Variablen erwiesen sich jedoch als nicht signifikant. Bei der vorliegenden Stichprobe übernimmt soziale Unterstützung eine moderierende Funktion im Empathie Stress Zusammenhang. Der Koeffizient von  $- .050$  zeigt, dass wenn die Empathie um eine Einheit steigt, dass Stress durch Unsicherheit um  $0,050$  Einheiten sinkt. Diese Varianz kann zu  $14\%$  ( $R^2 = .14$ ) mit der moderierenden Funktion der sozialen Unterstützung erklärt werden. Der Koeffizient von  $- .088$  zeigt, dass eine Zunahme des Empathie Wertes um eine Einheit, mit einer Abnahme des Stress-Gesamt Wertes um  $0,088$  Einheiten einhergeht. Diese Varianz kann zu  $14,9\%$  ( $R^2 = .149$ ) mit der moderierenden Funktion der sozialen Unterstützung erklärt werden. Spannend ist zu sehen, dass soziale Unterstützung ausschließlich auf den Zusammenhang zwischen Empathie- Stress durch Unsicherheit und Stress Gesamt Zusammenhang eine moderierende Funktion hat. Eine Erklärung für diese Ergebnisse liefert diese Untersuchung nicht. Es lässt sich jedoch die Vermutung aufstellen, dass die Stärke des Coping Effekts sowohl von der Stress Art als auch von der Coping Art abhängig ist. Diese Annahme würde mit der aktuellen Forschungslage konform gehen. So ist bereits anerkannt, dass sich Stressbewältigung individuell und abhängig von diversen anderen Faktoren unterschiedlich gestalten kann (Carnicer & Calderón, 2014).

Forschungsergebnisse von Rodríguez-Hidalgo, Antonio, Pantaleon, Dios und Falla zeigen, dass die Covid 19 Pandemie das Stresslevel von vielen Personen bereits ansteigen lassen hat. Gemäß dieser Annahme wurde mittels dieser Untersuchung geschaut, ob es einen Unterschied in der aktuellen Stressbelastung abhängig vom Alter gibt. Diese Annahme wurde bei der vorliegenden Stichprobe nicht bestätigt. Mithilfe der Einordnung der Stress Scores in die Normtabelle von Dr. Satwo zeigten sich bei keiner der gebildten Gruppen überdurchschnittliche Stressbelastungen. Entgegen der aktuellen Forschungslage zeigt die vorliegende Stichprobe unterdurchschnittliche bis durchschnittliche Stressbelastung und Symptome. An diese Stelle wäre interessant gewesen, ein Item einzubinden, welches die Versuchspersonen ihr aktuelles Stresslevel einschätzen lässt. Mithilfe des Items hätte untersucht werden können, ob die subjektive Stresswahrnehmung zu Zeiten von Corona zugenommen hat. Zusätzlich ist zu vermuten, dass ein abweichender Erhebungszeitpunkt andere Stresswerte ergeben hätte. Die Umfrage wurde als Online Format durchgeführt und Teilnehmer konnten freiwillig auf den Link der Umfrage klicken. Es ist anzunehmen, dass Personen die stark gestresst oder in einer akuten Stresssituation sind gar nicht an der Umfrage teilgenommen haben. Die Items des SCI versuchen dieser Problematik aus dem

---

Weg zu gehen, indem nach Stress in den letzten drei Monaten gefragt wird. Dennoch ist zu vermuten, dass akut gestresste Personen höhere Stressausprägungen gezeigt hätten.

Wie die Forschung von Carnicer und Calderon (2014) zeigen ist die Stressbewältigung sehr individuell und kann von soziodemographischen Faktoren, wie beispielsweise dem Alter abhängig sein. Diese Annahme wurde mittels der Hypothese 4 genauer untersucht und konnte nicht bestätigt werden. Ordnet man die Scores der Teilnehmer in die Normtabelle von Dr. Satow ein, fällt auf, dass die Ausprägung der verschiedenen Coping Strategien variiert. Die Ergebnisse der bivariaten Korrelation, zwischen dem Alter und den Coping Variablen, erwiesen sich als nicht signifikant. Grund hierfür könnte sein, dass die Stichprobe sehr jung ist. 95,2% der Stichprobe besteht aus Jugendlichen und jungen Erwachsenen. Erwachsene sind nur zu 2,6 % vertreten. Erschwerend kommt dazu, dass der maximal Wert des Alters bei 50 Jahren liegt. Um eine repräsentative Aussage bezüglich eines individuellen Unterschieds beim Coping zu treffen, ist dementsprechend eine Stichprobe nötig, welche alterstechnisch besser verteilt ist. Ein weiterer Aspekt, welcher diese Ergebnisse erklären könnte, ist das es unterschiedlichste Coping Strategien gibt. Im Rahmen dieser Untersuchung wurden ausschließlich positives Denken, soziale Unterstützung und aktive Bewältigung erfasst. Es kann zum Beispiel sein, dass unterschiedliche Coping Strategien zeitlich unterschiedlich stabil sind. Handelt es sich bei positivem Denken, soziale Unterstützung und aktive Bewältigung um zeitlich stabile Coping Strategien, dann würde das Erklären wieso sich kein signifikanter Zusammenhang zwischen Alter und Coping zeigt.

Die vorliegende Untersuchung liefert mit ihren Erkenntnissen einen wichtigen Beitrag zur weiteren Untersuchung der Konstrukte Stress, Coping und Empathie. Da der Zusammenhang zwischen Stress und Empathie bisher wenig untersucht wurde, dienen die Ergebnisse dieser Untersuchung als anfängliches Indiz, wie die beiden Konstrukte zusammenhängen könnten. Das Moderationsmodell bedient sich den Ergebnissen der aktuellen Forschungslage und liefert einen spannenden Ansatz, der zur weiteren Erforschung anregt. Die Ergebnisse dieser Forschung zeigen, dass es einen geringen bis mäßigen Zusammenhang zwischen Empathie und Stress gibt. Zusätzlich wurde gezeigt, dass soziale Unterstützung eine moderierende Funktion auf den Zusammenhang zwischen Empathie und Stress durch Überforderung übernimmt.

---

## **8.1 Kritische Würdigung der Untersuchung**

Wie in der Diskussion bereits genannt, handelt es sich bei dieser Untersuchung um eine junge Stichprobe. 92,5 % der Teilnehmer gehören den Altersstufen 14 bis 28 Jahren an. Angesichts dieser sehr homogenen Stichprobenzusammensetzung liegt die Vermutung nahe, dass die Ergebnisse eingeschränkt sind. Altersunterschiede der Konstrukte wie sie beispielsweise in Hypothese 4 postuliert sind, können daher schwer überprüft werden. Damit die Ergebnisse auf die Gesamtpopulation übertragen werden können, muss die Untersuchung an einer heterogenen Stichprobe wiederholt werden.

Zusätzlich sollte das Erhebungsinstrument zur Messung von Empathie überdacht werden. Wie im theoretischen Teil bereits angemerkt, gibt es eine Vielzahl an Modellen und Definitionen von Empathie. Bei der Nutzung des SPF wird Empathie als mehrdimensionales Konstrukt erfasst. Für zukünftige Forschungen sollte unbedingt geschaut werden, ob diese Empathie Definition mit dem aktuellen Forschungsstand übereinstimmt. Ebenfalls sollte überlegt werden, ob die Selbsteinschätzung von Empathie ausreichend valide ist. Untersuchungen von Mischo (2003) haben gezeigt, dass unterschiedliche Empathie Dimensionen in unterschiedlichen Ausmaßen mit Fremd und Selbsteinschätzung zusammenhängen. Für zukünftige Untersuchungen des Empathie Konstruktes würde sich anbieten, Empathie durch selbst und Fremdeinschätzung zu erfassen.

Hinsichtlich der Erhebung des Stresslevels gilt es anzumerken, dass ein abweichender Erfassungszeitpunkt und ein abweichendes Format höhere Stresswerte hervorrufen könnten.

Auch die statistische Analyse der Moderator Effekte sollte bei Forschungen in diesem Bereich überdacht werden. Bei der Analyse mittels einer multiplen Regression gehen der Moderator und der Prädiktor gleichwertig in die Analyse ein. Ein geringer Einfluss von sozialer Unterstützung auf die Empathie könnte der Grund für die nicht signifikanten Ergebnisse der Interaktionsterme ( $H_2$  b-d) sein.

---

## 9 Literaturverzeichnis

- Altwater, R. H. (2020). *Stärkt Kampfsport die Psyche? Zusammenhänge zwischen der Ausübung einer Kampfsportart und dem Selbstwert sowie der Henri Robert Altwater*. (September).
- Bamberg, E., Keller, M., Wohlert, C., & Zeh, A. (2012). BGW-Stresskonzept: Das arbeitspsychologische Stressmodell. *BGWforschung*, 1–28. Retrieved from [https://www.bgw-online.de/SharedDocs/Downloads/DE/Medientypen/bgw\\_forschung/EP-SKM1\\_Stresskonzept\\_Das\\_arbeitspsychologische\\_Stressmodell\\_Download.pdf?\\_\\_blob=publicationFile](https://www.bgw-online.de/SharedDocs/Downloads/DE/Medientypen/bgw_forschung/EP-SKM1_Stresskonzept_Das_arbeitspsychologische_Stressmodell_Download.pdf?__blob=publicationFile)
- Baum, M., Pander, P., & Ludwig-k, C. (1992). *Gedanken zur Empathiegenese*. (June), 0–31.
- Berking, M., & Rief, W. (2012). *Klinische Psychologie und Psychotherapie für Bachelor* (M. Berking & W. Rief, Eds.). <https://doi.org/10.1007/978-3-642-25523-6>
- Bischof-Köhler, D. (1988). Über den Zusammenhang von Empathie und der Fähigkeit, sich im Spiegel zu erkennen. *Schweizerische Zeitschrift Für Psychologie*, 147–159.
- Bodenmann, G., & Gmelch, S. (2009). *Lehrbuch der Verhaltenstherapie* (J. Margraf & S. Schneider, Eds.). <https://doi.org/10.1007/978-3-540-79543-8>
- Busse, A., Plaumann, M., & Walter, U. (2006). *Stress? Ursachen, Erklärungsmodelle und präventive Ansätze*. Springer Berlin Heidelberg.
- Carnicer, J. G., & Calderón, C. (2014). Empathy and coping strategies as predictors of well-being in Spanish university students. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*, 12(1), 129–146.
- Fuchs, K. A. (2014). Emotionserkennung und Empathie. In *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952. <https://doi.org/10.1007/978-3-658-05396-3>
- Fuchs, R., & Klaperski, S. (2018). Stressregulation durch Sport und Bewegung. In *Handbuch Stressregulation und Sport*. [https://doi.org/10.1007/978-3-662-49322-9\\_9](https://doi.org/10.1007/978-3-662-49322-9_9)
- Gassner, B. (2006). *Empathie in der Pädagogik: Theorien, Implikationen, Bedeutung, Umsetzung* (Ruprecht-Karls-Universität Heidelberg). Retrieved from <http://www.ub.uni-heidelberg.de/archiv/7224>
- Gerrig, R. J. (2018). *Psychologie* (21. , aktu; D. Tobias & J. Roos, Eds.). Pearson Deutschland GmbH.
- Kaluza, G. (1999). *Stress und Stressbewältigung*. 261–266.
- Kaluza, G. (2018). *Belastungsbewältigung*. [https://doi.org/10.1007/978-3-662-55638-2\\_3](https://doi.org/10.1007/978-3-662-55638-2_3)
- Kirch, M. N. (2015). *Vorstellung des Empathie-Projektions-Tests*. <https://doi.org/10.1007/978->

---

3-658-09835-3

- Klauer, T. (2012). Stressbewältigung. *Psychotherapeut*, 57(3), 263–278. <https://doi.org/10.1007/s00278-012-0908-x>
- Körner, J. (1998). Einfühlung: Über Empathie. *Forum Der Psychoanalyse*, 14(1), 1–17. <https://doi.org/10.1007/s004510050001>
- Korte, S. M., Koolhaas, J. M., Wingfield, J. C., & McEwen, B. S. (2005). The Darwinian concept of stress: Benefits of allostasis and costs of allostatic load and the trade-offs in health and disease. *Neuroscience and Biobehavioral Reviews*, 29(1 SPEC. ISS.), 3–38. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2004.08.009>
- Margraf, J., & Schneider, S. (2009). *Lehrbuch der Verhaltenstherapie*. Springer Berlin Heidelberg.
- Milek, A. (2018). Lehrbuch der Verhaltenstherapie, Band 2. *Lehrbuch Der Verhaltenstherapie, Band 2*, (March). <https://doi.org/10.1007/978-3-662-54909-4>
- Mischo, C. (2003). Wie valide sind Selbsteinschätzungen der Empathie? *Gruppendynamik Und Organisationsberatung*, 34(2), 187–203. <https://doi.org/10.1007/s11612-003-0018-x>
- Paulus, C. (2016). *Saarbrücker Persönlichkeitsfragebogen*.  
*Pressemeldung DAK*. (2021). Retrieved from <https://www.dak.de/dak/bundesthemen/krankenstand-2020-2424242.html#/>
- Renneberg, B., & Hammelstein, P. (2006). *Gesundheitspsychologie*. Springer Berlin Heidelberg.
- Rodrigues, S. M., Saslow, L. R., Garcia, N., John, O. P., & Keltner, D. (2009). Oxytocin receptor genetic variation relates to empathy and stress reactivity in humans. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, 106(50), 21437–21441. <https://doi.org/10.1073/pnas.0909579106>
- Rodríguez-Hidalgo, A. J., Pantaleón, Y., Dios, I., & Falla, D. (2020). Fear of COVID-19, Stress, and Anxiety in University Undergraduate Students: A Predictive Model for Depression. *Frontiers in Psychology*, 11(November). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.591797>
- Rusch, S. (2019). *Stressmanagement: Ein Arbeitsbuch für die Aus-, Fort- und Weiterbildung*. Retrieved from [https://doi.org/10.1007/978-3-662-59436-0\\_13](https://doi.org/10.1007/978-3-662-59436-0_13)
- Satow, L. (2012a). *Test- und Skaldokumentation*. (201 2).
- Satow, L. (2012b). *Testmanual und Normen*. (201 2), 19.
- Schäfer, A., Pels, F., & Kleinert, J. (2020). Effects of Different Coping Strategies on the Psychological and Physiological Stress Reaction: An Experimental Study. *European Journal of Health Psychology*, 27(3), 109–123. <https://doi.org/10.1027/2512->

---

8442/a000056

Schmidt, H. (2013). *Bachelorarbeit*.

Schmidt, K.-H., & Diestel, S. (2013). Selbstkontrolle: Kosten und Nutzen in unterschiedlichen Settings. In *Handbuch Stress und Kultur*. [https://doi.org/10.1007/978-3-531-93449-5\\_9](https://doi.org/10.1007/978-3-531-93449-5_9)

Sun, R., Vuillier, L., Hui, B. P. H., & Kogan, A. (2019). Caring helps: Trait empathy is related to better coping strategies and differs in the poor versus the rich. *PLoS ONE*, *14*(3), 1–29. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0213142>



## 10 Anhang

Druckansicht base (StressCopingEmpathie) 21.08.2021, 12:33

21.08.21, 12:34



StressCopingEmpathie → base

21.08.2021, 12:33

**Seite 01**

Liebe Teilnehmerin, Liebe Teilnehmer,

vielen Dank für Ihr Interesse.

Mithilfe der Umfrage sollen Unterschiede und Zusammenhänge zwischen Stress, Stressbewältigung und Empathie genauer untersucht werden.

Bei der Beantwortung dieses Fragebogens gibt es keine richtigen oder falschen Antworten.

Die Bearbeitungszeit beträgt etwa 5 Minuten und die Teilnahme ist anonym.

Vielen Dank!

**Seite 02****Anleitung:**

Antworten Sie möglichst spontan! Es gibt keine richtigen oder falschen Antworten. Achten Sie darauf, dass Sie keine Aussage auslassen.

Inwieweit haben Sie sich in den letzten drei Monaten durch folgende Unsicherheiten belastet gefühlt?	nicht belastet	sehr stark belastet					
Unsicherheit durch finanzielle Probleme.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Unsicherheit in Bezug auf Ihren Wohnort.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Unsicherheit in Bezug auf Arbeitsplatz, Ausbildungsplatz, Studium oder Schule.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Unsicherheit in Bezug eine ernsthafte Erkrankung.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Unsicherheit in Bezug auf die Familie oder Freunde.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Unsicherheit in Bezug auf die Partnerschaft.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Unsicherheit in Bezug auf wichtige Lebensziele.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Inwieweit haben Sie sich in den letzten drei Monaten durch folgende Ereignisse und Probleme überfordert gefühlt?	Nicht überfordert	Sehr stark überfordert					
Schulden oder finanzielle Probleme	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Wohnungssuche oder Hausbau	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Leistungsdruck am Arbeitsplatz, im Studium, in Ausbildung oder Schule	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Erwartungen und Ansprüche der Familie oder Freunde	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Erwartungen und Ansprüche des Partners	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Gesundheitliche Probleme	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Eigene Erwartungen und Ansprüche	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

**Seite 03**

Inwieweit haben Sie sich in den letzten drei Monaten durch tatsächlich eingetretene negative Ereignisse belastet gefühlt?

nicht  
eingetreten/  
belastet

sehr stark  
belastet

Verlust von finanziellen Mitteln (mehr als 50.000 EUR)

Verlust von Wohnung oder Haus/Umzug/neuer Wohnort

Verlust von Arbeitsplatz, Ausbildungsplatz, Studienplatz oder Verweis von der Schule

Verlust von Familienangehörigen oder Freunden

Verlust oder Trennung vom Partner

Verlust von Gesundheit oder Handlungsfähigkeit

Eigenes Scheitern in wichtigen Lebensbereichen

      
**Seite 04**

Stress und Druck können körperliche Symptome verursachen. Welche Symptome haben Sie bei sich in den letzten sechs Monaten beobachtet?

Ich schlafe schlecht.

trifft gar nicht zu	trifft eher nicht zu	trifft eher zu	trifft genau zu
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Ich leide häufig unter Magendrücken oder Bauchschmerzen.

trifft gar nicht zu	trifft eher nicht zu	trifft eher zu	trifft genau zu
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Ich habe häufig das Gefühl einen Kloß im Hals zu haben.

trifft gar nicht zu	trifft eher nicht zu	trifft eher zu	trifft genau zu
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Ich leide häufig unter Kopfschmerzen.

trifft gar nicht zu	trifft eher nicht zu	trifft eher zu	trifft genau zu
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Ich grüble oft über mein Leben nach.

trifft gar nicht zu	trifft eher nicht zu	trifft eher zu	trifft genau zu
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Ich bin oft traurig.

trifft gar nicht zu	trifft eher nicht zu	trifft eher zu	trifft genau zu
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Ich habe oft zu nichts mehr Lust.

trifft gar nicht zu	trifft eher nicht zu	trifft eher zu	trifft genau zu
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Ich habe stark ab- oder zugenommen (mehr als 5kg).

trifft gar nicht zu	trifft eher nicht zu	trifft eher zu	trifft genau zu
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Meine Lust auf Sex ist deutlich zurückgegangen.

trifft gar nicht zu	trifft eher nicht zu	trifft eher zu	trifft genau zu
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Ich ziehe mich häufig in mich selbst zurück und bin dann so versunken, dass ich nichts mehr mitbekomme.

trifft gar nicht zu	trifft eher nicht zu	trifft eher zu	trifft genau zu
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Ich habe Zuckungen im Gesicht, die ich nicht kontrollieren kann.

trifft gar nicht zu	trifft eher nicht zu	trifft eher zu	trifft genau zu
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Ich kann mich schlecht konzentrieren.

trifft gar nicht zu	trifft eher nicht zu	trifft eher zu	trifft genau zu
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Ich habe Alpträume.

trifft gar nicht zu	trifft eher nicht zu	trifft eher zu	trifft genau zu
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

---

**Seite 05**

Wie gehen Sie mit Stress um? Es gibt keine richtigen oder falschen Antworten. Antworten Sie möglichst spontan und lassen Sie keine Aussage aus.

Ich sage mir, dass Stress und Druck auch ihre guten Seiten haben

trifft gar nicht zu	trifft eher nicht zu	trifft eher zu	trifft genau zu
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Ich mache mir schon vorher Gedanken, wie ich Zeitdruck vermeiden kann.

trifft gar nicht zu	trifft eher nicht zu	trifft eher zu	trifft genau zu
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Wenn ich mich überfordert fühle, gibt es Menschen, die mich wieder aufbauen.

trifft gar nicht zu	trifft eher nicht zu	trifft eher zu	trifft genau zu
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Ich sehe Stress und Druck als positive Herausforderung an.

trifft gar nicht zu	trifft eher nicht zu	trifft eher zu	trifft genau zu
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Auch wenn ich sehr unter Druck stehe, verliere ich meinen Humor nicht.

trifft gar nicht zu	trifft eher nicht zu	trifft eher zu	trifft genau zu
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Ich versuche Stress schon im Vorfeld zu vermeiden.

trifft gar nicht zu	trifft eher nicht zu	trifft eher zu	trifft genau zu
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Ich tue alles, damit Stress erst gar nicht entsteht.

trifft gar nicht zu	trifft eher nicht zu	trifft eher zu	trifft genau zu
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Wenn ich unter Druck gerate, habe ich Menschen, die mir helfen.

trifft gar nicht zu	trifft eher nicht zu	trifft eher zu	trifft genau zu
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Bei Stress und Druck finde ich Rückhalt bei meinem Partner oder einem guten Freund.

trifft gar nicht zu	trifft eher nicht zu	trifft eher zu	trifft genau zu
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Bei Stress und Druck konzentriere ich mich einfach auf das Positive.

trifft gar nicht zu	trifft eher nicht zu	trifft eher zu	trifft genau zu
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Bei Stress und Druck beseitige ich gezielt die Ursachen.

trifft gar nicht zu	trifft eher nicht zu	trifft eher zu	trifft genau zu
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Egal wie schlimm es wird, ich habe gute Freunde, auf die ich mich immer verlassen kann.

trifft gar nicht zu	trifft eher nicht zu	trifft eher zu	trifft genau zu
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

---

**Seite 06**

Sie werden jetzt eine Reihe von Aussagen lesen, die jeweils bestimmte (verallgemeinerte) menschliche Eigenschaften oder Reaktionen beschreiben, die alle etwas mit Gefühlen zu tun haben. Bitte kennzeichnen Sie dann auf der 5-Punkte-Skala, inwieweit diese Aussage auf Sie zutrifft; je höher die Zahl, desto höher die Zustimmung. Vielleicht fällt Ihnen auch zu der einen oder anderen allgemeinen Beschreibung ein konkretes Erlebnis ein.

Es gibt dabei keine richtigen oder falschen Antworten.

Ich empfinde warmherzige Gefühle für Leute, denen es weniger gut geht als mir.

Nie	selten	manchmal	oft	immer
1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Die Gefühle einer Person in einem Roman kann ich mir sehr gut vorstellen.

Nie	selten	manchmal	oft	immer
1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

In Notfallsituationen fühle ich mich ängstlich und unbehaglich.

Nie	selten	manchmal	oft	immer
1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Ich versuche, bei einem Streit zuerst beide Seiten zu verstehen, bevor ich eine Entscheidung treffe.

Nie	selten	manchmal	oft	immer
1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Wenn ich sehe, wie jemand ausgenutzt wird, glaube ich, ihn schützen zu müssen.

Nie	selten	manchmal	oft	immer
1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Ich fühle mich hilflos, wenn ich inmitten einer sehr emotionsgeladenen Situation bin.

Nie	selten	manchmal	oft	immer
1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Nachdem ich einen Film gesehen habe, fühle ich mich so, als ob ich eine der Personen aus diesem Film sei.

Nie	selten	manchmal	oft	immer
1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

In einer gespannten emotionalen Situation zu sein, macht mir Angst.

Nie	selten	manchmal	oft	immer
1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Mich berühren Dinge sehr, auch wenn ich sie nur beobachte.

Nie	selten	manchmal	oft	immer
1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Ich glaube, jedes Problem hat zwei Seiten und versuche deshalb beide zu berücksichtigen.

Nie	selten	manchmal	oft	immer
1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Ich würde mich selbst als eine ziemlich weichherzige Person bezeichnen.

Nie	selten	manchmal	oft	immer
1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Wenn ich einen guten Film sehe, kann ich mich sehr leicht in die Hauptperson hineinversetzen.

Nie	selten	manchmal	oft	immer
1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

In heiklen Situationen neige ich dazu, die Kontrolle über mich zu verlieren.

Nie	selten	manchmal	oft	immer
1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Wenn mir das Verhalten eines anderen komisch vorkommt, versuche ich mich für eine Weile in seine Lage zu versetzen.

Nie	selten	manchmal	oft	immer
1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Wenn ich eine interessante Geschichte oder ein gutes Buch lese, versuche ich mir vorzustellen, wie ich mich fühlen würde, wenn mir die Ereignisse passieren würden.

Nie	selten	manchmal	oft	immer
1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Bevor ich jemanden kritisiere, versuche ich mir vorzustellen, wie ich mich an seiner Stelle fühlen würde.

Nie	selten	manchmal	oft	immer
1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>



---

**Seite 07****1. Welches Geschlecht haben Sie?**

- weiblich  
 männlich  
 divers

**2. Wie alt sind Sie?**Ich bin  Jahre

---

**Seite 08**

---

**Letzte Seite****Vielen Dank für Ihre Teilnahme!**

Ihre Antworten wurden gespeichert, Sie können das Browser-Fenster nun schließen.

---

**Möchten Sie in Zukunft an interessanten und spannenden Online-Befragungen teilnehmen?**

Wir würden uns sehr freuen, wenn Sie Ihre E-Mail-Adresse für das SoSci Panel anmelden und damit wissenschaftliche Forschungsprojekte unterstützen.

E-Mail: 

Die Teilnahme am SoSci Panel ist freiwillig, unverbindlich und kann jederzeit widerrufen werden.

Das SoSci Panel speichert Ihre E-Mail-Adresse nicht ohne Ihr Einverständnis, sendet Ihnen keine Werbung und gibt Ihre E-Mail-Adresse nicht an Dritte weiter.

Sie können das Browserfenster selbstverständlich auch schließen, ohne am SoSci Panel teilzunehmen.

---

## 11 Eidesstattliche Erklärung

Hiermit erkläre ich (an Eides Statt), dass ich die hier vorgelegte Arbeit selbständig verfasst habe. Ich habe mich dazu keiner anderen als der im Anhang verzeichneten Quellen und Hilfsmittel, insbesondere keiner nicht genannten Onlinequellen, bedient. Alle aus den benutzten Quellen wörtlich oder sinngemäß übernommenen Teile (gleich ob Textstellen, bildliche Darstellungen usw.) sind als solche einzeln kenntlich gemacht. Die vorliegende Arbeit ist bislang keiner anderen Prüfungsbehörde vorgelegt worden. Sie war weder in gleicher noch in ähnlicher Weise Bestandteil einer Prüfungsleistung im bisherigen Studienverlauf und ist auch noch nicht publiziert.

 23.08.2021  
Unterschrift Datum