

# „Ich taue zu nichts“ - Wie sich Wertlosigkeitskognitionen unter dem Einfluss von Stress auf das Wohlbefinden auswirken

Alexandra Brandts, Nicole Fritsche, Anna Schröger, Francesca Weissmann, Jörg Thomas

Leitung: Nicolas Koranyi

## 1. Einleitung

Laut Bundesministerium für Gesundheit „leiden weltweit inzwischen circa 350 Millionen Menschen unter einer Depression“ (2014). Eine mögliche Erklärung zur Entstehung dieser psychischen Störung stellt die kognitive Vulnerabilitäts-Stress-Theorie dar (z.B. Alloy & Riskind, 2006). Diese besagt, dass in der Kindheit erworbene negative kognitive Schemata (z.B. Schema eigener Wertlosigkeit) durch gegenwärtigen Stress unbewusst aktiviert werden und damit das Erleben der Situationen nachteilig beeinflussen (Beck, 1987). Die bisherige Forschung zur Vulnerabilitäts-Stress-Theorie beschränkt sich vorrangig auf korrelative Untersuchungen, in denen die Messung der Schemata mit direkten Befragungsmethoden (i.d.R. Fragebögen) erfolgt (z.B. Abela & D'Alessandro, 2002). Die vorliegende Studie überprüft das Vulnerabilitäts-Stressmodell dagegen experimentell mit einem neu entwickelten Primingparadigma mit einer impliziten Messung des Wertlosigkeitsschemas (WLS).

*Hypothese:* Stress interagiert mit dem impliziten WLS bei der Vorhersage des Wohlbefindens. Demnach sollte eine Abnahme des Wohlbefindens unter Stress nur dann zu verzeichnen sein, wenn durch die Stressmanipulation ein bereits vorhandenes WLS aktiviert wird.

## 2. Methode

*Stichprobe:* An dem Experiment nahmen 60 Probanden teil (Alter in Jahren:  $M = 23.51$ ,  $SD = 2.62$ ).  
*Material und Ablauf:* Die Probanden wurden zufällig einer Stress- (EG) oder einer Kontrollgruppe (KG) zugeteilt. Das Experiment begann mit einer Stressmanipulation: Probanden der Stressgruppe wurden, ähnlich dem Vorgehen im Trier Social Stress Test (Kirschbaum, Pirke, & Hellhammer, 1993), einer Jury vorgestellt, die ihnen mitteilte, dass sie einen Vortrag zum Thema Prüfungsvorbereitung ausarbeiten sollten. Parallel zur Referatsvorbereitungszeit, erhielten die Probanden aus der KG die Aufgabe, sich eine Traumreise (Audiodatei) anzuhören. Als nächstes wurde in beiden Gruppen ein, als Zwischenaufgabe getarntes, PC-basiertes Primingexperiment zur Messung des WLS, durchgeführt. Hierbei wurden, als aufgabenirrelevante Primes, Wort für Wort Sätze präsentiert, welche die eigene Person als wertlos (z.B. „Ich bin wertlos“) bzw. wertvoll (z.B. „Ich bin wertvoll“) beschreiben. In Kontrollsätzen bezogen sich die Beschreibungen auf eine andere Person (z.B. Clara ist wertlos/-voll). Nach jedem Satz folgte in der Bildschirmmitte ein Targetwort: „richtig“, worauf mit Taste „L“, oder „falsch“, woraus mit Taste „D“ reagiert werden sollte. Das Vorhandensein eines impliziten WLS sollte sich durch einen stärkeren Reaktionszeitvorteil von „richtig“ vs. „falsch“ Targetwörtern bei wertlos-relatierten vs. wertvoll-relatierten Primesätzen äußern. Nach dem Primingexperiment wurde das Befinden mithilfe des Mehrdimensionalen Befindlichkeitsfragebogens (Steyer, Schwenkmezger, Notz, & Eid, 1997) abgefragt. Die interne Konsistenz der für die vorliegende Arbeit relevanten Subskala „Gute-Schlechte Stimmung“ war zufriedenstellend ( $\alpha = .81$ ). Abschließend erfolgte in der EG das Halten des Referats und in der KG eine kurze Frage zum Empfinden der Traumreise.

## 3. Ergebnisse

Für jeden Probanden wurde zu Beginn anhand der Reaktionszeiten im Primingexperiment ein impliziter Wertlosigkeits-Score (WL-Score) berechnet. Hierfür wurde die Differenz der mittleren

Reaktionszeiten von Durchgängen mit „falsch“ minus „richtig“ Targetwörtern im Falle von positiven Primesätzen von der gleichen Differenz im Falle negativer Primesätze abgezogen. Hohe WL-Scores repräsentieren also ein hohes implizites Wertlosigkeitsschema.

Die Interaktionshypothese wurde mithilfe einer multiplen Regression getestet. Als Regressoren gingen die Bedingung (Stress = 1, KG = -1), die WL-Scores (zentriert) und die Interaktion dieser Variablen in die Analyse ein. Die Subskala des Befindlichkeitsfragebogens „Gute-Schlechte Stimmung“ diente als abhängige Variable. Es zeigte sich weder ein Haupteffekte der Bedingung noch der WL-Scores (beide  $|t|$ -Werte  $< 1.2$ ).

Dafür zeigte sich, wie in der Hypothese vermutet, eine signifikante Interaktion,  $t(56) = -2.93$ ,  $p = .005$ . Bei hohen WL-Scores ( $M+1SD$ ) wiesen Probanden der Stressgruppe ein signifikant schlechteres Befinden auf als Probanden der KG,  $t(56) = -2.95$ ,  $p = .005$ . Für Probanden mit einem niedrigen WL-Score ( $M-1SD$ ) wurde der Effekt der Bedingung nicht signifikant,  $t(56) = 1.23$ ,  $p = .225$ . Wie vermutet gibt es also nur bei Leuten mit einem hohen WLS eine signifikante Abnahme des Befindens in der Stressgruppe im Vergleich zur KG. Abbildung 1 verdeutlicht die Ergebnisse. Eine identische Analyse mit den Kontrollsätzen des Primingparadigmas (z.B. Clara ist wertlos/-voll) zeigte keine signifikanten Haupteffekte und keine signifikante Interaktion (alle  $|t|$ -Werte  $< 1.35$ ).

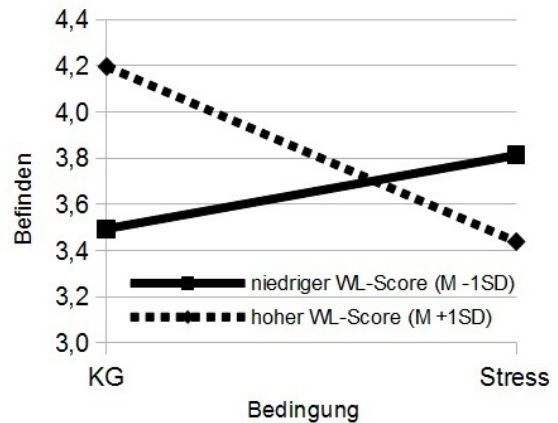


Abbildung 1: Interaktion von Wertlosigkeitsschema (WLS) und Bedingung (Stress/KG) auf das Befinden

#### 4. Diskussion

Die Ergebnisse der Studie zeigen, dass Menschen lediglich dann unter Stress eine Abnahme im Wohlbefinden zeigen, wenn gleichzeitig ein WLS aktiviert ist. Interessanterweise zeigten Probanden in der Kontrollgruppe mit einem hohen WLS wider Erwarten sogar ein besseres Befinden als Probanden mit einem geringen WLS. Möglicherweise profitieren diese von der Entspannungsübung.

An die Ergebnisse ansetzend könnte in Zukunft untersucht werden, ob mithilfe eines kognitiven Trainings, das WLS auf impliziter Ebene geschwächt werden kann, um so den Einfluss von Stress auf das Befinden zu reduzieren. Ebenfalls interessant könnte es sein, die Probanden in Hinblick auf ihre Kindheitserfahrungen zu befragen, um diese als Ursache der Entstehung von WLS zu diskutieren. Des Weiteren wäre ein intraindividueller Vergleich interessant, indem jeder Proband sowohl die Kontroll-, als auch die Stressbedingung durchläuft.

In Anbetracht der hohen Prävalenzrate an Depressionserkrankungen sollte sich in Zukunft vermehrt mit dieser Thematik, besonders mit der Ursachenforschung, befasst werden.

#### 5. Literatur

- Abela, J. R. Z., & D'Alessandro, D. U. (2002). Beck's cognitive theory of depression: A test of the diathesis-stress and causal mediation components. *British Journal of Clinical Psychology*, *41*, 111-128.
- Alloy, L. B., & Riskind, J. H. (Eds.). (2006). *Cognitive vulnerability to emotional disorders*. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- Beck, A. T. (1987). Cognitive models of depression. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, *1*(1), 5-37.
- Bundesministerium für Gesundheit. (Stand: 11.04.2014). *Gesundheitsgefahr Depression*. Retrieved from [www.bmg.bund.de/praevention/gesundheitsgefahren/depression.html](http://www.bmg.bund.de/praevention/gesundheitsgefahren/depression.html) (abgerufen am 24.06.2014)
- Kirschbaum, C., Pirke, K. M., & Hellhammer, D. H. (1993). The Trier Social Stress Test - A Tool For Investigating Psychobiological Stress Responses In A Laboratory Setting. *Neuropsychobiology*, *28*(1-2), 76-81.
- Steyer, R., Schwenkmezger, P., Notz, P., & Eid, M. (1997). *Mehrdimensionaler Befindlichkeitsfragebogen*. Handanweisung. Göttingen: Hogrefe.