

Als das Mögliche plötzlich unmöglich erschien...

Anonyme Online-Umfrage (siehe Anlage) zur retrospektiven Einschätzung eines kritischen Lebensereignisses im Hinblick auf persönliche Zielsetzungen: Wie werden kritische Lebensereignisse in der Rückschau bewertet und in ihrer Wirkung auf Zielstrukturen gedeutet?

Das zugrunde liegende Pfadmodell: Zielneukalibrierung in Abhängigkeit von

a) zeitlicher Distanz des Ereignisses und retrospektiv erfassten Ereignismerkmalen und

b) Ruminations- und Reflexionstendenz

in ihrem Vorhersagewert für das aktuelle Wohlbefinden

Wissenschaftlicher Hintergrund: Kurzbeschreibung

Den Ausgangspunkt der Studie bilden gesundheitspsychologische Überlegungen zu der Wirkung kritischer Lebensereignisse auf das subjektive Wohlbefinden und die Gesundheit.

Kritische Lebensereignisse sollen aus stresstheoretischer Perspektive als eine bedeutsame Kategoriengruppe von Stressoren aufgefasst werden, wobei ihre Betrachtung eine transaktionale Einbettung erfährt. Es gilt hierbei, nicht allein auf die pathogenen Folgen kritischer Lebensereignisse zu fokussieren, sondern gleichermaßen die ihrer Bewältigung inhärente Möglichkeit von psychologischen Anpassungs- bzw. Transformationsprozessen wie die flexible Anpassung von Zielen in ihren Auswirkungen auf das Wohlbefinden zu berücksichtigen.

Kritische Lebensereignisse erschüttern Handlungsroutrinen und -orientierungen bzw. selbstregulatorische Prozesse, weiterhin können kritische Lebensereignisse hochvalente persönliche Ziele bedrohen oder vereiteln. Die meisten Personen sind im Verlauf ihrer Lebensspanne direkt oder indirekt von kritischen Ereignissen betroffen, weshalb interindividuelle Unterschiede

bezüglich kurz- und langfristiger Belastungserscheinungen und -folgen nach kritischen Lebensereignissen die Suche nach den Bedingungen einer gelungenen Bewältigung anstoßen.

Bewältigung wird somit als Schlüsselkonzept verstanden, d.h. im Hinblick auf den Wirkzusammenhang zwischen kritischen Lebensereignissen und Gesundheit stehen die mediierenden Prozesse der subjektiven Bewertung und des Bewältigungshandelns (Coping) im Vordergrund.

Das Konzept der Bewältigung soll sensu Brandtstädter et al. (1990, 2002, 2007, 2011) im Hinblick auf Prozesse der hartnäckigen Zielverfolgung und der flexiblen Zielanpassung (assimilatives und akkomodatives Coping) beleuchtet, d.h. handlungstheoretisch eingebettet werden; die Rekalibrierung von Ziel- bzw. Motivstrukturen, d.h. der akkomodative Modus, steht hierbei im Vordergrund. Mit Wrosch et al. (2003, 2011, 2012) soll der Akkomodationsprozess weiter ausdifferenziert werden in die Prozesse der Zielablösung (goal-disengagement) und der erneuten Zielverpflichtung (goal-reengagement). Insgesamt wird somit die Coping- und die Selbstregulationsforschung berücksichtigt und zusammengeführt.

Da es im Zusammenhang zu diesen Zielablöseprozessen steht, soll ebenfalls das Konzept des ruminativen Denkens im Hinblick auf die Tendenz zur flexiblen Zielanpassung und das subjektive Wohlbefinden beleuchtet werden.

Studiendesign/-durchführung

Anonyme Online-Umfrage zur retrospektiven Einschätzung eines kritischen Lebensereignisses im Hinblick auf persönliche Zielsetzungen.

Die Umfrage umfasst folgende Fragen:

I. Angaben zur Person

3 Geschlecht

4 Alter

5 Staatsangehörigkeit

- 6 Familienstand
- 7 Lebenssituation
- 8 Höchster erreichter Schulabschluss
- 9 Berufliche Tätigkeit
- 10 Erwerbstätigkeit

II. Erfassung eines kritischen Lebensereignisses (retrospektiv)

- 11 offene Frage: Welches kritische, besonders einschneidende Ereignis ist in Ihrem Leben eingetreten? (Freitext)
- 12 Ereignismerkmal raumzeitliche Lokalisierbarkeit (2 Items)
- 13 offene Frage: Ereignisbeschreibung: Was geschah? Was haben Sie empfunden? - es wird darauf hingewiesen, dass der Proband detailliert oder auch lediglich stichwortartig Auskunft geben kann (Freitext)
- 14 Ereignisbelastung: Wie belastend war das Ereignis für Sie?
- 15 Ereignismerkmal Destabilisierungswirkung (5 Items)
- 16 Ereignismerkmal (wahrgenommene) Kontrollierbarkeit (2 Items)
- 17 Ereignismerkmal mangelnde Vorhersehbarkeit und Überraschungsgehalt (Erwartbarkeit) (2 Items)
- 18 ereignisbezogene Gedanken: Wie oft denken Sie noch an das Ereignis?
- 19 ereignisbezogene intrusive Gedanken: Mir drängen sich Gedanken an das Ereignis auf, ohne dass ich das will...
- 20 wahrgenommener Bewältigungserfolg: Wenn Sie auf das Ereignis zurückschauen, würden Sie sagen, dass Sie sich davon erholt haben?

III. Erhebung subjektiv erlebter Zielbetroffenheit in der Rückschau (Ereignismerkmal Zielrelevanz)

- 21 Vorgabe von 26 Zielen zur Beurteilung (ausgewählte und modifizierte Ziele aus Chulef et al., 2001): von dem Ereignis bedroht/nicht bedroht
- 22 Bei Zielbetroffenheit: Erfassung der Zielbindung unmittelbar nach dem Ereignis (a) und Items zur flexiblen Zielanpassung aus heutiger Sicht (b)

IV. Erfassung der Tendenz zur Flexiblen Zielanpassung

23 Skala zur flexiblen Zielanpassung (GAS, Wrosch et al. 2003; dt. Übersetzung (ZAS) nach Haase et al., 2013)

V. Erhebung der Ruminations- und Reflexionstendenz

24 RRQ Kurzversion (Trapnell, 1997), Ruminationskala: Übersetzung in Anlehnung an Post, jedoch vollständig überarbeitet und modifiziert: König, D. (2012). Deutsche Version der Skala Ruminaton aus dem Ruminaton-Reflection Questionnaire (RRQ).; Reflexionsskala: eigene Übersetzung

VI. Erfassung des aktuellen Wohlbefindens

25 SWLS (Diener et al. 1985, Skala zur Lebenszufriedenheit Glaesmer et al., 2011)

26 PANAS (affektive PANAS, dt. Übersetzung v. Krohne et al., 1996)

VII. Emotionales Debriefing

27 Einleitungstext zur Fokussierung auf glückliche Zeiten

28 Welche Erfahrungen, Begegnungen, Situationen möchten Sie in Ihrem Leben keinesfalls missen? (Freitext)

29 Worauf sind Sie besonders stolz in Ihrem Leben? Was macht Sie glücklich? (Freitext)

