

**STRESS IN DER PARTNERSCHAFT:**

**EINE EMPIRISCHE UNTERSUCHUNG**

**Diplomarbeit**

für die Zulassung zur Diplomprüfung im Studiengang Psychologie des  
Fachbereichs Psychologie der Universität Hamburg

**Erster Prüfer: Prof.Dr. Reinhard Tausch**

**Zweiter Prüfer: Prof.Dr. Inghard Langer**

**FB Psychologie**

**Klassifikation: 4 44**

vorgelegt von Maren Novoa

Eichholz 27

2000 Hamburg 11

Hamburg, im Januar 1990

## ZUSAMMENFASSUNG

In der vorliegenden Untersuchung sollen die Zusammenhänge zwischen Streß in der Partnerschaft und der Einschätzung des Partners in den personenzentrierten Qualitäten geklärt werden. Dazu wurde ein Fragebogen entwickelt, der folgende Bereiche umfaßt: -Streß in und außerhalb der Partnerschaft, -Selbstachtung, Selbstmißachtung, Kontrolle, Herausforderung, Engagiertsein, -Umgang mit Problemen in der Partnerschaft, -Wahrnehmung des Partners in den Dimensionen: Achtung, Verstehen, Echtsein, Raumgeben, -Einschätzung der Hilfe des Partners bei Streß, -Sozialdaten. 84 Personen (Durchschnittsalter 40 Jahre, durchschnittliche Partnerschaftsdauer 15 Jahre) füllten den Fragebogen aus.

### Hauptergebnisse:

1. Personen, die in der Partnerschaft weniger Streß empfinden, sind mit der Partnerschaft zufriedener und nehmen ihren Partner als achtungsvoller, verstehender, echter und raumgebender wahr.
2. Personen, die ihren Partner als achtungsvoller, verstehender, echter und raumgebender wahrnehmen, erleben ihn auch als hilfreicher bei Streß.
3. Personen, die in der Partnerschaft weniger Streß empfinden nehmen sich selbst günstiger wahr in den Persönlichkeitsmerkmalen: Selbstachtung, Selbstmißachtung, Kontrolle, Herausforderung und Engagiertsein.
4. Männer nehmen ihren weiblichen Partner tendenziell enengender wahr als Frauen ihren männlichen Partner und fühlen sich eher eingengt.
5. Personen, die ihren Partner als eher raumgebend wahrnehmen, nehmen ihn auch als achtungsvoller, verstehender und echter wahr und sind zufriedener in der Partnerschaft als Personen, die ihren Partner als eher einengend wahrnehmen. Frauen, die ihren Partner als eher raumgebend wahrnehmen, empfinden weniger Streß in der Partnerschaft als Frauen, die ihren Partner als eher einengend wahrnehmen. Bei Männern war dieser Zusammenhang nicht signifikant.

6. Die Empfindung von Streß in der Partnerschaft ist unabhängig von den Sozialdaten der Person.
7. Personen, die ihren Partner als hilfreich bei Streß empfinden, nehmen bei ihm auch positivere Reaktionen in konkreten Streß-Situationen wahr.

## INHALTSVERZEICHNIS

	Seite
<b>1. Einleitung</b>	1
<b>2. Theoretische Grundlagen</b>	3
2.1 Streß	3
2.1.1 Definition	3
2.1.2 Streß als subjektive Empfindung	4
2.1.3 Streß und Persönlichkeit	5
2.1.4 Umgang mit Streß	5
2.2 Das Modell der klientenzentrierten Gesprächs- therapie	7
2.3 Die Bedeutung der Partnerhilfe bei Streß	8
2.4 Ein hypothetisches Modell über Komponenten der Partnerhilfe bei Streß	10
<b>3. Fragestellungen und Hypothesen</b>	13
<b>4. Methoden der Untersuchung</b>	21
4.1 Der Fragebogen	21
4.2 Die Meßinstrumente	23
4.2.1 Streß außerhalb der Partnerschaft	23
4.2.2 Streß in der Partnerschaft	24
4.2.3 Zufriedenheit in der Partnerschaft	25
4.2.4 Persönlichkeitsmerkmale	25
4.2.5 Umgang mit Schwierigkeiten in der Partner- schaft	26
4.2.6 Personenzentrierte Dimensionen	28
4.2.7 Hilfe des Partners bei Streß	29
4.2.8 Freie Antwortmöglichkeiten	29
4.2.9 Sozialdaten	30
4.3 Datenerhebung	30
4.4 Beschreibung der Stichprobe	31
4.5 Planung der Auswertung	34

5. Ergebnisse der Untersuchung	35
5.1 Deskriptive Statistiken	35
5.2 <u>Prüfung der Hypothese 1</u> : Zusammenhang zwischen dem empfundenen Streß in der Partnerschaft und der wahrgenommenen Ausprägung des Partners in den personenzentrierten Dimensionen	48
5.3 <u>Prüfung der Hypothese 2</u> : Zusammenhang zwischen der wahrgenommenen Ausprägung des Partners in den personenzentrierten Dimensionen und seiner Hilfe bei Streß	53
5.4 <u>Prüfung der Hypothese 3</u> : Zusammenhang zwischen dem empfundenen Streß in der Partnerschaft und eigenen Persönlichkeitsmerkmalen	57
5.5 <u>Prüfung der Hypothesen 4a und b</u> : Zusammenhänge zwischen Geschlecht und der Wahrnehmung des Partners in der Dimension "Raumgeben"	63
5.6 <u>Prüfung der Hypothese 5</u> : Zusammenhang zwischen dem empfundenen Streß in der Partnerschaft und den Sozialdaten	71
5.7 <u>Fragestellung 6</u> : Zusammenhang zwischen der wahrgenommenen Ausprägung des Partners in den personenzentrierten Dimensionen und den Komponenten seiner Hilfe bei Streß	77
5.8 Zusammenfassende Darstellung der Ergebnisse	90
6. Diskussion der Ergebnisse	94
Literaturverzeichnis	99
Anhang	

## 1. EINLEITUNG

"Streß" ist ein häufig gebrauchter Begriff in unserer Zeit, was darauf hinweist, daß heute sehr viele Menschen davon betroffen sind. Streß, der durch die Partnerschaft entsteht, kann sehr belastend sein. Andererseits kann die Partnerschaft aber auch eine Quelle sein, aus der man Kraft schöpft, um die Probleme des Lebens, also auch den Streß, gestärkt zu bewältigen. Was macht nun eine Partnerschaft zum Ort des kraftzehrenden Beziehungsstress, und wann ist sie Kraftquelle gegen Streß im übrigen Leben?

Ich habe mich immer schon sehr für die Dynamik von Partnerschaften interessiert und mich mit Freunden oft über deren und meine Beziehungen unterhalten. In manchen Partnerschaften gab es sehr viel Konfrontation, und ich fragte mich, warum die Partner bei soviel Streß nicht lieber auseinandergingen. Durch eigene Erfahrung merkte ich aber, daß die Vermeidung von Auseinandersetzung die Partnerschaft ebenfalls sehr belastet. So habe ich mich entschlossen, den Umgang mit Streß in der Partnerschaft zum Thema meiner Diplomarbeit zu machen. Da ich mich in meinem Studium mit Gesprächstherapie beschäftigt habe, kam mir der Gedanke, daß die personenzentrierten Haltungen von Rogers, nicht-wertende Achtung, einführendes Verstehen und Echtsein, gerade auch zwischen Lebenspartnern eine Basis sein könnten für den konstruktiven Umgang mit Streß. Der Gedanke beruht darauf, daß nach Rogers diese drei Haltungen die Grundnotwendigkeit in der Psychotherapie, und überhaupt bei zwischenmenschlichen Beziehungen sind.

Die Fragen, die mich dabei interessierten, waren:

- Fühlt sich jemand, der einen sehr "personenzentrierten" Partner hat, in der Partnerschaft weniger gestreßt?
- Wie ist es mit Streß im übrigen Leben? Kann ein "personenzentrierter" Partner bei der Bewältigung helfen?

- Inwieweit liegt es an einem selbst, wie gestreßt man sich in einer Partnerschaft fühlt?

Die Basis der Arbeit bilden die Antworten einer 84 Personen umfassenden Stichprobe auf einen Fragebogen, der für diese Untersuchung ausgearbeitet wurde.

Der folgende Teil der Arbeit beschäftigt sich mit den theoretischen Grundlagen der Streßforschung sowie der Gesprächstherapie von Rogers. Im dritten Teil werden die Fragestellungen und Hypothesen dargestellt, der vierte Teil beschreibt die Untersuchungsmethoden und der Fragebogen wird im einzelnen dargestellt. Der fünfte Teil zeigt die Ergebnisse der Untersuchung, die im sechsten Teil kritisch betrachtet werden. Im Anhang befindet sich der vollständige Fragebogen mit den Itemschlüsseln der einzelnen Skalen.

Ich habe in dieser Arbeit die Personen, die den Fragebogen ausgefüllt haben, immer als "die Person" bezeichnet und ihre Partner, über die sie auf den Fragebögen Aussagen gemacht haben, immer als "der Partner". Dadurch werden Verwirrungen vermieden, und ich umgehe das Problem der männlich-/weiblichen Ausdrucksweise.

## 2. THEORETISCHE GRUNDLAGEN

### 2.1 Streß

#### 2.1.1 Definition

Wenn im täglichen Leben von "Streß" gesprochen wird, ist damit meistens ein unangenehmer, angespannter innerer Zustand gemeint, den man in Situationen erfährt, mit deren Umgang man Schwierigkeiten hat. Manchmal wird aber auch die Situation selbst, die den inneren Zustand erzeugt, als "Streß" bezeichnet.

In der Fachliteratur lassen sich drei verschiedene Zugänge unterscheiden:

1. Streß als Reaktion auf innere oder äußere Ereignisse (z.B. Selye, 1976, der Streß als ein "Allgemeines Adaptationssyndrom" auffaßte).
2. Streß als Stimulus in Form von Ereignissen, wie z.B. Krankheit, Arbeitslosigkeit, Tod eines nahestehenden Menschen, Scheidung (Life-Event-Forschung, z.B. Holmes & Masuda, 1974).
3. Psychischer Streß als Ergebnis eines Wechselspiels zwischen Merkmalen der Situation und Merkmalen der Person, wobei die Beziehung zwischen beiden als "Transaktion" bezeichnet wird. Diesen transaktionalen Ansatz haben Lazarus und seine Forschergruppe an der Berkeley-Universität entwickelt. "Psychischer Streß gründet weder in der Situation noch in der Person, obschon er von beiden abhängt. Er entsteht vielmehr aus der Art, wie die Person die adaptive Beziehung einschätzt. Diese Beziehung läßt sich am besten als Transaktion bezeichnen." (Lazarus, 1981, S.172)

In meiner Untersuchung möchte ich Streß in diesem dritten Sinne verstehen, also als einen inneren, psychischen Zustand, der durch die Wechselbeziehung zwischen der Person und der Situation entsteht. Dies wird an der Art der

Fragen im Fragebogen nach dem Gefühl von Streß in verschiedenen Lebensbereichen deutlich: Die Frage nach Streß im Beruf zum Beispiel lautet "Wenn Sie an Ihren Beruf denken, wie gestreßt fühlen Sie sich?", wobei es gleich ist, um welchen Beruf es sich handelt, oder als wie streßvoll er vielleicht von "Experten" eingeschätzt wird. Diese Definition deckt sich auch mit der meistgebrauchten Bedeutung des Begriffes "Streß" in der Umgangssprache.

### 2.1.2 Streß als subjektive Empfindung

Die innere Reaktion auf eine bestimmte Situation variiert also von Person zu Person sehr stark, was von vielen verschiedenen Faktoren abhängt. Lazarus (1977) hat dabei die kognitiven Prozesse betont (appraisal), die die Intensität und Qualität der emotionalen Reaktionen auf eine Situation bestimmen (auch z.B. Appley and Trumbull, 1967).

Dobson (1982) zählt fünf Faktoren auf, von denen es abhängt, wie stark eine Person in einer Situation Streß empfindet:

1. Die Vorhersagbarkeit der Situation
2. Das Potential der Person an Kontrolle über die Situation
3. Die kognitive Bewertung der Situation
4. Die Kompetenz der Person für den Umgang mit der Situation
5. Die Hilfe von anderen

Von diesen fünf Faktoren beschäftigt sich meine Untersuchung in der Hauptfragestellung mit dem fünften Faktor, der Hilfe von anderen. Da hier Partnerschaften untersucht werden, beschränke ich mich auf die Hilfe des Partners. Außerdem beschäftigt sich die Untersuchung noch mit den in der Person selbst liegenden Faktoren, nämlich ihren Ressourcen (Faktor 2) und ihrer Kompetenz (Faktor 4).

### 2.1.3 Streß und Persönlichkeit

Wie stark jemand Streß empfindet, hängt auch von bestimmten Aspekten seiner Persönlichkeit ab. So wurden in einer Untersuchung von Pearlin und Schooler (1978) die Persönlichkeitsmerkmale "Selbstachtung", "Selbst-Mißachtung" und ein Gefühl von "Kontrolle" über die Geschehnisse im Leben als die psychologischen Ressourcen für das Umgehen mit Streß angesehen.

Kobasa und Maddi (1979) haben einen sogenannten "hardiness-factor" vorgeschlagen, der zu einem gewissen Ausmaß dafür verantwortlich sein soll, wie streßresistent eine Person ist, also wie gut sie Streß aushalten kann. Dieser Faktor hat drei Komponenten, die aus der Philosophie des Existentialismus kommen:

1. "challenge", was sich darauf bezieht, inwieweit man neue fordernde Situationen eher als Herausforderung oder eher als Bedrohung ansieht.
2. "commitment", was sich darauf bezieht, inwieweit man sich auf Situationen, Personen und Entwicklungen im Leben einlassen oder sich für sie einsetzen kann.
3. "control", was sich darauf bezieht, inwieweit man das Gefühl hat, das Leben unter eigener Kontrolle zu haben.

### 2.1.4 Umgang mit Streß

Mechanic (1962) hat beim Umgang mit streßvollen Situationen zwei Komponenten genannt: Erstens den direkten Umgang mit der Situation, das "coping" und zweitens den Umgang mit den Gefühlen, die die Situation auslösen, die "defense". Der Umfang des Stresses, den man erfährt, ist deshalb abhängig von der Effektivität und den erreichbaren Mitteln für coping und defense.

Lazarus (1981) unterscheidet vier Umgangsformen mit Streß:

1. Informationssuche, "die Herausfilterung jener Charakteristika einer streßreichen Situation, deren Kenntnis die Person zur Wahl bestimmter Bewältigungsstrategien oder zur Neueinschätzung der Schädigung bzw. Bedrohung braucht". (Lazarus, 1981, S.218)
2. Direkte Aktionen, also alle Aktivitäten einer Person, die sie unternimmt, um die streßvolle Situation in den Griff zu bekommen, ausgenommen den kognitiven Prozessen.
3. Aktionshemmung, Bewältigungsformen, die in der Unterdrückung eines Handlungsimpulses bestehen.
4. Intrapsychische Bewältigungsformen, Bewältigungsformen kognitiver Natur.

Pearlin und Schooler (1978) fanden durch Faktorenanalyse von Interviews die folgenden spezifischen Methoden für den Umgang mit Streß in der Partnerschaft:

1. Verhandlung, der Versuch, durch Verhandlung mit dem Partner etwas an der Situation zu ändern.
2. Positives Vergleichen, der Vergleich der Partnerschaft mit zum Beispiel anderen Partnerschaften oder früheren Zeiten.
3. Selektives Ignorieren, das bewußte "Übersehen" von negativen Zuständen in der Partnerschaft oder negativen Eigenschaften des Partners.
4. Kontrolliertes Nachdenken, das Sich-beschäftigen mit Problemen in der Partnerschaft.
5. Passives Erdulden, das Aushalten von negativen Zuständen in der Partnerschaft.

## 2.2 Das Modell der klientenzentrierten Gesprächstherapie

Die klientenzentrierte Gesprächspsychotherapie wurde von Carl Rogers gegründet. In dieser Therapieform geht es um die subjektive Welt des Klienten. Wichtig ist also, wie der Klient die Realität wahrnimmt. Der Therapeut sollte versuchen, sich in den inneren Bezugsrahmen des Klienten einzufühlen und dieses einführende Verständnis dem Klienten mitzuteilen. "

Rogers geht davon aus, daß es in jedem Menschen eine Tendenz gibt, sich positiv, also in Richtung auf Wachstum und Gesundheit zu entwickeln. Diese Tendenz nennt er "Aktualisierungstendenz". Damit sie sich im Klienten entfalten kann, muß ein bestimmtes, psychologisch günstiges Klima gegeben sein. Die Tätigkeit des Therapeuten besteht im wesentlichen darin, durch die Realisation bestimmter, klientenzentrierter Haltungen dieses vertrauensvolle Klima zu schaffen, das dem Klienten hilft, sich zu öffnen. Er versucht, die Eigenständigkeit des Klienten zu fördern, denn jede Person ist sich selbst höchste Autorität im Prozeß des Erkennens ihrer selbst. Kein anderer, auch nicht der Therapeut, könnte darin kompetenter sein.

Für ein solches wachstumsförderndes Klima sind im wesentlichen drei Haltungen des Therapeuten wichtig und notwendig:

Zum ersten das einführende, nicht-wertende Verstehen. "Das bedeutet, daß der Therapeut die Gefühle und persönlichen Bedeutungsinhalte, die von dem Klienten erfahren werden, genau spürt und dieses Verständnis dem Klienten kommuniziert. Im günstigsten Fall ist der Therapeut so tief in die private Welt seines Gegenübers eingetaucht, daß er nicht nur die Sinngehalte klären kann, deren sich der Klient bewußt ist, sondern auch jene, die sich knapp unter der Bewußtseinsschwelle befinden" (Rogers 1978, S.22). Außerdem ist es wichtig, daß über die innere Welt des Klienten keine Urteile gefällt werden, denn nur so kann dieser sich in seiner inneren Welt und in seinem Selbst tief verstanden fühlen.

Die zweite notwendige Haltung des Therapeuten ist das Akzeptieren, die Achtung oder Wertschätzung, die bedingungsfreie positive Zuwendung. "Je mehr ich den Einzelnen zu akzeptieren vermag, je mehr Zuneigung ich für

ihn empfinde, desto leichter kann ich eine für ihn nützliche Beziehung schaffen. Akzeptieren heißt hier ein warmherziges Anerkennen dieses Individuums als Person von bedingungslosem Selbstwert - wertvoll, was auch immer seine Lage, sein Verhalten oder seine Gefühle sind. Das bedeutet Respekt und Zuneigung, eine Bereitschaft, ihn seine Gefühle auf seine Art haben zu lassen. Es bedeutet ein Annehmen seiner Gefühle, Rücksicht auf seine momentanen Einstellungen, gleichgültig wie negativ oder positiv sie sind..." (Rogers, 1961, S.47). Erfährt ein Klient dieses warmherzige Akzeptieren, so passiert folgendes: "Er schätzt er sich selbst höher ein. Er ist selbstbewußter und stärker selbstbestimmend, er hat ein besseres Verständnis für sich selbst, wird offener für seine Erfahrungen, er leugnet oder unterdrückt weniger davon." (Rogers, 1961, S.50)

Die dritte Haltung ist das Echtsein, die Kongruenz des Therapeuten. "Das bedeutet, daß der Therapeut offen Gefühle und Einstellungen lebt, die ihn im Augenblick bewegen. Der Ausdruck Transparenz trifft den Kern dieses Elements - der Therapeut macht sich dem Klienten gegenüber transparent; der Klient sieht ganz klar, was der Therapeut in der Beziehung ist; der Klient erlebt nicht, daß der Therapeut etwas zurückhält. Was den Therapeuten betrifft, so ist sein Erleben dem Bewußtsein zugänglich, es kann in der Beziehung erfahren und, falls es angebracht erscheint, kommuniziert werden. Es besteht also eine enge Entsprechung oder Kongruenz zwischen dem körperlichen Erleben, den Bewußtseinsinhalten und den Mitteilungen an den Klienten." (Rogers, 1978, S.20)

### **2.3 Die Bedeutung der Partnerhilfe bei Streß**

In seinem Buch "Partnerschule" (1972) bezieht Rogers die Realisierung dieser personenzentrierten Haltungen außerhalb der therapeutischen Situation auf die Ehe und Partnerschaft. Er beschreibt darin anhand von Beispielen, wie die personenzentrierte Paarbeziehung dadurch lebt, daß die Partner die Selbstentfaltung bei sich und beim anderen fördern durch Selbstöffnung, Selbstauseinandersetzung, einführendes Verstehen, Achtung vor der Person

des anderen, und dadurch, daß sie dem Partner genügend eigenen Raum lassen. Letzteres scheint gerade in der Partnerschaft sehr wichtig zu sein, so daß ich in meiner Untersuchung den drei personenzentrierten Haltungen Achtung, Verstehen und Echtsein noch eine vierte hinzufügen möchte, das Raumgeben, Gewährenlassen, Nicht-Einengen in der Partnerschaft. Rogers sagt über seine eigene Ehe: "Jeder von uns hatte also ein eigenes Leben und eigene Interessen u n d das gemeinsame Leben. Deshalb konkurrierten wir nie miteinander. Wenn es dennoch dazu zu kommen schien, wurde es ungemütlich." (Rogers, 1972, S.31)

Die Paare, die in der "Partnerschule" über ihre Beziehung berichten, zeigen, wie wichtig der Beistand des Partners gerade in belastenden Situationen ist. Meistens werden dabei kritische Lebensereignisse oder Entwicklungsphasen beschrieben.

Genauso wichtig sind aber auch die Alltagsbelastungen und der partnerschaftliche, konstruktive Umgang damit, wie zum Beispiel Werner Wolf (1987) in seiner Untersuchung "Alltagsbelastung und Partnerschaft" zeigt. Ihn interessierten dabei vor allem die Differenzen in der Wahrnehmung und Einschätzung des Verhaltens der Partner in belastenden Situationen. Er konnte in dieser Untersuchung zeigen, daß die Qualität der Bewältigung von belastenden Situationen einen Einfluß auf die Zufriedenheit in der Partnerschaft hat. Außerdem fand er heraus, daß die Ehequalität durch das Ausmaß an Belastungen negativ und durch die Liebe/emotionale Unterstützung positiv beeinflusst wird.

## 2.4 Ein hypothetisches Modell über Komponenten der Partnerhilfe bei Streß

Was kann man tun, um seinem Partner zu helfen, wenn er sich gestreßt fühlt? Was tut man normalerweise oder oft? Was wird als hilfreich empfunden und was als nicht hilfreich oder sogar belastend? Nach dem Zusammentragen aller möglichen Reaktionen oder Reaktionsarten habe ich folgendes Modell entwickelt, welches die Komponenten der Partnerhilfe bei Streß darstellen soll:

Zuerst einmal kann man die Reaktion des Partners eines "Gestreßten" in hilfreiche und nicht hilfreiche Reaktionen einteilen. Hilfreiche Reaktionen sind solche, durch die sich der/die "Gestreßte" unterstützt oder erleichtert fühlt, nicht hilfreiche Reaktionen bewirken keine Unterstützung bzw. Erleichterung, oder sogar das Gegenteil. Obwohl solche Reaktionen von dem "Gestreßten" subjektiv und individuell verschieden erlebt werden, glaube ich doch, daß man darüber auch zu allgemeingültigen Aussagen kommen kann.

Darüberhinaus sind bei jeder Reaktion drei Dinge wichtig:

### 1. Der eigene Zustand des Partners.

Der Partner muß selbst stabil genug sein, um mit den Problemen der Person umgehen zu können. Fühlt er sich überfordert, sei es durch momentane, eigene Schwierigkeiten, oder durch eine allgemeine Disposition, so sind seine Reaktionen wenig hilfreich, oder die Person erwartet erst gar keine Hilfe.

### 2. Die Haltung des Partners der Person und deren Problemen gegenüber.

Ist die Haltung offen, versucht der Partner also zu verstehen, zuzuhören und sich hineinzufühlen, so ist schon das alleine eine enorme Hilfe. Ist sie aber eher abwehrend, nimmt er zum Beispiel die Probleme der Person nicht ernst, oder will er sie gar nicht erst hören, so ist das nicht hilfreich.

3. Die konkrete Handlung des Partners in der Situation.

Hilft er der Person, bietet er Rat und Unterstützung oder beschuldigt und kritisiert er sie? Versucht er, die Belastung zu mindern, indem er die Person vielleicht umarmt, tröstet, ihr Mut macht oder sie ablenkt, oder tut er überhaupt nichts?

Tabelle 1: Schema hilfreicher und nicht hilfreicher Aktivitäten des Partners bei Streß in der Partnerschaft

	hilfreich		nicht hilfreich	
Handlung	<u>situationsverbessernd</u> prakt. Hilfe Rat Vorschläge Unterstützung	<u>streßvermindernd</u> trösten umarmen Mut machen ablenken	<u>belastend</u> sich lustig machen beschuldigen kritisieren herunterspielen	<u>nichts tun</u>
Haltung	<u>offen</u> ernst nehmen geduldig sein akzeptieren verstehen		<u>abwehrend</u> ausweichen bewerten Recht haben wollen ungeduldig werden	
Zustand	<u>stabil</u> positiv ruhig liebepoll stark		<u>überfordert</u> bedroht resigniert hilflos wütend	

Die drei Komponenten: Handlung, Haltung und Zustand, bauen aufeinander auf. Der eigene Zustand ist die Basis; darauf kann sich die Haltung aufbauen, woraus dann die konkrete Handlung entstehen kann. Ich nehme dabei in Kauf, daß dieses Modell die Reaktionen stark vereinfacht und die Wechselwirkungen zwischen den Komponenten vernachlässigt. So ist es zum Beispiel denkbar, daß jemand, dem es selbst sehr schlecht geht, trotzdem seinem Partner hilft, was sich dann positiv auf seinen Zustand auswirkt.

### 3. FRAGESTELLUNGEN UND HYPOTHESEN

Die Fragestellungen knüpfen an empirische Untersuchungen über die Bedeutung von sozialer Unterstützung bei Streß an. Zum Beispiel wurde in der Untersuchung von Bromet et al.(1986) unter anderem der Effekt sozialer Unterstützung von Arbeitskollegen und Freunden bei Streß untersucht. Mitchell et al. (1983) wiesen die Bedeutung der wahrgenommenen familiären Unterstützung bei Streß nach. Die Untersuchung von Werner Wolf (1987) zeigt, daß sich Liebe und emotionale Unterstützung in belastenden Situationen positiv auf die Zufriedenheit in der Partnerschaft auswirkt.

Carl Rogers (1972) beschreibt in seinem Buch "Partnerschule" wie die personenzentrierten Haltungen in der Partnerschaft gerade auch in belastenden Situationen wichtig sind und dem Partner helfen. Mario Fox (1981) konnte in einer Untersuchung zeigen, daß Personen, die ihren Partner als sehr achtungsvoll, verstehend und echt wahrnehmen, und vermutlich auch so behandelt werden, zufriedener sind in der Partnerschaft.

Mit meiner Untersuchung will ich nun die beiden Bereiche Streßforschung und Gesprächstherapie verknüpfen und empirisch zeigen, daß die personenzentrierten Haltungen bedeutsam sind, um in einer Partnerschaft dem Partner in belastenden Situationen, also bei Streß, zu helfen.

#### Fragestellung 1

Gibt es einen Zusammenhang zwischen dem Ausmaß an Streß, den eine Person in der Partnerschaft empfindet und

- a) dem Ausmaß ihrer Zufriedenheit in der Partnerschaft?
- b) der wahrgenommenen Ausprägung des Partners in den personenzentrierten Dimensionen?

Hypothesen:

Ich vermute, daß in Partnerschaften, in denen die Person ihren Partner als sehr achtend, verstehend und echt wahrnimmt, die Partnerschaft selbst weniger streßvoll und die Zufriedenheit mit der Partnerschaft größer ist.

Also Personen, die in der Partnerschaft weniger Streß empfinden,

a) sind zufriedener und

b) nehmen ihren Partner als achtungsvoller, verstehender, echter und raumgebender wahr

als Personen, die in der Partnerschaft mehr Streß empfinden.

Arbeitshypothesen:

a) Das Ausmaß an Streß, das eine Person in der Partnerschaft erfährt, korreliert signifikant mit dem Ausmaß ihrer Zufriedenheit in der Partnerschaft.

b) Das Ausmaß an Streß, das eine Person in der Partnerschaft erfährt, korreliert signifikant mit der wahrgenommenen Ausprägung des Partners in den personenzentrierten Qualitäten.

Fragestellung 2

Gibt es einen Zusammenhang zwischen der wahrgenommenen Ausprägung des Partners in den personenzentrierten Qualitäten und

a) dem Ausmaß an Hilfe, die er der Person bei Streß geben kann?

b) dem Ausmaß an Streß, den die Person in ihrem Leben außerhalb der Partnerschaft empfindet?

Hypothesen:

Ich vermute, daß Personen, die ihren Partner mehr personenzentriert wahrnehmen, ihn auch als größere Hilfe bei Streß empfinden, den sie außerhalb der Partnerschaft erfahren und durch diese Hilfe dann auch außerhalb der Partnerschaft weniger Streß empfinden.

Also Personen, die ihren Partner als achtungsvoller, verstehender, echter und raumgebender wahrnehmen

a) erfahren diesen als hilfreicher bei Streß und

b) empfinden auch außerhalb der Partnerschaft weniger Streß

als Personen, die ihren Partner als weniger personenzentriert wahrnehmen.

#### Arbeitshypothesen:

a) Das wahrgenommene Ausmaß an Unterstützung, die der Partner bei Streß gibt, korreliert signifikant mit der wahrgenommenen Ausprägung des Partners in den personenzentrierten Qualitäten.

b) Das Ausmaß an Streß, den die Person außerhalb der Partnerschaft erfährt, korreliert signifikant mit der wahrgenommenen Ausprägung des Partners in den personenzentrierten Qualitäten.

#### Fragestellung 3

Andererseits kommt es natürlich auch auf die Person selbst an, wieviel Streß sie in und außerhalb der Partnerschaft empfindet. Bestimmte Persönlichkeitstypen sind "streßresistenter". Auch die Methoden, die sie anwendet, um mit Problemen in der Partnerschaft umzugehen, haben einen Einfluß darauf, wie gestreßt sie sich fühlt. Also ist die Frage:

a) Gibt es einen Zusammenhang zwischen der Ausprägung einer Person in bestimmten streßrelevanten Persönlichkeitsmerkmalen und dem Ausmaß an Streß, den sie in der Partnerschaft empfindet?

b) Gibt es einen Zusammenhang zwischen dem Ausmaß der Fähigkeit einer Person, mit Problemen in der Partnerschaft umzugehen und dem Ausmaß an Streß, den die Person in der Partnerschaft empfindet?

### Hypothesen:

- a) Personen, die eine hohe Ausprägung in bestimmten streßrelevanten Persönlichkeitsvariablen haben, empfinden in der Partnerschaft weniger Streß als Personen mit einer niedrigen Ausprägung in diesen Variablen.

Die Persönlichkeitsmerkmale (siehe Kapitel 2.1.3)

- Selbstachtung
- Selbstmißachtung
- Kontrolle
- Herausforderung
- Engagiertsein

stehen im Zusammenhang mit der Erfahrung von Streß.

- b) Personen, die gut mit Problemen in der Partnerschaft umgehen können, empfinden in der Partnerschaft weniger Streß als Personen, die dies weniger gut können.

### Arbeitshypothesen:

- a) Das Ausmaß an Streß, den eine Person in der Partnerschaft empfindet, korreliert signifikant mit ihrer Ausprägung in den streßrelevanten Persönlichkeitsmerkmalen.
- b) Das Ausmaß an Streß, den eine Person in der Partnerschaft empfindet, korreliert signifikant mit ihrer Fähigkeit beim Umgang mit Problemen in der Partnerschaft.

### Fragestellung 4a

Diese Fragestellung bezieht sich auf einen Unterpunkt der Untersuchung und zwar auf die Dimension "Raumgeben" in den personenzentrierten Dimensionen. Raumgeben bedeutet, dem Partner in der Partnerschaft eigenen Raum und Freiheit zu geben, ihn nicht einzuengen, so daß er in der Partnerschaft selbständig sein und sich entfalten kann. Die Frage ist nun,

ob es zwischen Frauen und Männern einen Unterschied darin gibt, wie sie ihren Partner in speziell dieser Dimension einschätzen und wie zufrieden sie mit eigenem Raum und Selbständigkeit in der Partnerschaft sind.

Also:

- a) Gibt es einen Unterschied zwischen Frauen und Männern darin, wie "raumgebend" sie ihren Partner erleben?
- b) Gibt es einen Unterschied zwischen Frauen und Männern in dem Ausmaß ihrer Zufriedenheit mit eigenem Raum in der Partnerschaft und dem Ausmaß an Streß, den sie dadurch empfinden?

Hypothesen:

- a) Ich vermute, daß Frauen ihre Partner enger wahrnehmen als Männer. Männer fühlen also eher, daß ihre Partner ihnen ihren eigenen Raum in der Partnerschaft lassen.
- b) Frauen sind unzufriedener mit dem Ausmaß an eigenem Raum in der Partnerschaft als Männer und empfinden mehr Streß in diesem Bereich.

Arbeitshypothesen:

- a) Die Häufigkeitsverteilungen der Ausprägung in der Dimension "Raumgeben" unterscheiden sich signifikant bei Frauen und Männern.
- b) Die Häufigkeitsverteilungen des Ausmaßes der Zufriedenheit mit eigenem Raum und Selbständigkeit in der Partnerschaft unterscheiden sich signifikant bei Frauen und Männern, genauso wie die Häufigkeitsverteilungen des Ausmaßes an dadurch empfundenem Streß in der Partnerschaft.

Fragestellung 4b

Auch diese Frage bezieht sich auf die Wahrnehmung des Partners in der Dimension "Raumgeben". Ich möchte sie nach Frauen und Männern getrennt untersuchen, um eventuelle Unterschiede in den Zusammenhängen festzustellen.

Die Frage ist: Gibt es (1. bei Frauen, 2. bei Männern) einen Zusammenhang zwischen der Wahrnehmung ihres Partners in der Dimension "Raumgeben" und

- a) der Zufriedenheit mit eigenem Raum und Selbständigkeit in der Partnerschaft
- b) der Zufriedenheit in der Partnerschaft
- c) dem Streß-Empfinden durch Einengung
- d) dem Streß in der Partnerschaft
- e) der Wahrnehmung des Partners in den personenzentrierten Qualitäten: Achtung, Verstehen und Echtsein?

#### Hypothesen:

Ich vermute, daß Frauen und Männer, die ihren Partner als eher raumgebend wahrnehmen

- a) zufriedener sind mit eigenem Raum und Selbständigkeit in der Partnerschaft
- b) allgemein zufriedener sind in der Partnerschaft
- c) durch Einengung weniger Streß empfinden
- d) allgemein in der Partnerschaft weniger Streß empfinden
- e) den Partner als achtungsvoller, verstehender und echter wahrnehmen als Personen, die ihren Partner als weniger raumgebend wahrnehmen.

#### Arbeitshypothesen:

Die wahrgenommene Ausprägung des Partners in der Dimension "Raumgeben" korreliert signifikant mit

- a) dem Ausmaß der Zufriedenheit mit eigenem Raum und Selbständigkeit in der Partnerschaft
- b) dem Ausmaß der Zufriedenheit in der Partnerschaft
- c) dem Ausmaß an Streß durch Einengen
- d) dem Ausmaß an Streß in der Partnerschaft
- e) der wahrgenommenen Ausprägung des Partners in den Dimensionen Achtung, Verstehen und Echtsein.

### Fragestellung 5

Gibt es einen Zusammenhang zwischen dem Ausmaß an Streß in der Partnerschaft und den Sozialdaten der Personen?

#### Hypothesen:

Personen, die in ihrer Partnerschaft mehr Streß empfinden, und Personen, die in ihrer Partnerschaft weniger Streß empfinden, unterscheiden sich nicht in ihren Sozialdaten.

#### Arbeitshypothesen:

Die Unterschiede in den Häufigkeitsverteilungen der Sozialdaten zwischen drei Personengruppen mit verschiedenem Ausmaß an Streß in der Partnerschaft sind nicht signifikant, also nur zufällig.

### Fragestellung 6

Die letzte Fragestellung bezieht sich auf das hypothetische Modell der drei Komponenten der Partnerhilfe bei Streß (s. Kapitel 2.4). Die Frage ist, ob diese drei Bereiche von der Ausprägung in den personenzentrierten Dimensionen beeinflusst werden.

#### Hypothesen:

Bei dem zweiten Bereich, der Haltung des Partners, ist ein Zusammenhang am ehesten zu erwarten. Wenn der Partner die Person annimmt, so müßte er sie auch mit ihren Problemen annehmen. Wenn er verständnisvoll ist, so müßte er es auch für ihre Probleme sein.

Auch beim eigenen Zustand müßte ein Zusammenhang zu erkennen sein, denn wenn der Partner der Person gegenüber verständnisvoll, akzeptierend und ehrlich ist, so müßte er es als Grundlage dafür auch sich selbst gegenüber

sein. "Wie gelangt der Therapeut zu tiefem Respekt vor dem anderen und was ermöglicht ihm die Akzeptierung des anderen? Unserer Erfahrung nach ist dies am ehesten der Person möglich, die einen grundlegenden Respekt vor ihrer eigenen Bedeutung und ihrem eigenen Wert hat. Allem Anschein nach kann man andere erst akzeptieren, wenn man sich selbst akzeptiert hat." (Rogers, 1961, S.36)

Für den dritten Bereich, die konkrete Handlung, erwarte ich ebenfalls einen, wenn auch schwächeren, Zusammenhang. Wie im Modell beschrieben, baut die konkrete Handlung auf den beiden anderen Bereichen auf. Zusätzlich sind aber auch soziale Fähigkeiten und konkrete Fertigkeiten nötig, um effektive Hilfe leisten zu können.

## 4. METHODEN DER UNTERSUCHUNG

### 4.1 Der Fragebogen

Für die Überprüfung der Hypothesen wurde aus zum Teil schon bestehenden und zum Teil eigens für diese Untersuchung entwickelten Skalen ein Fragebogen erstellt. Das Ausfüllen dauert ungefähr eine halbe Stunde. Der Fragebogen besteht aus neun Skalen:

#### 1. Streß außerhalb der Partnerschaft

Die Personen werden aufgefordert, einzuschätzen, wie gestreßt sie sich in verschiedenen Bereichen ihres Lebens fühlen.

#### 2. Streß in der Partnerschaft

Hier wird differenziert in Form von Adjektiven, wie zum Beispiel "frustriert", "belastet", "angespannt", nach dem subjektiv empfundenen Streß in der Partnerschaft der Person gefragt.

#### 3. Zufriedenheit in der Partnerschaft

Unter Benutzung der Terman-rating-skala sollen die Personen einschätzen, wie zufrieden sie sich allgemein und in konkreten Bereichen in ihrer Partnerschaft fühlen.

#### 4. Persönlichkeitsmerkmale

Die Personen sollen sich hier in den Persönlichkeitsmerkmalen:

- Selbstachtung
  - Selbstmißachtung
  - Kontrolle
  - Herausforderung
  - Engagiertsein
- selbst einschätzen.

## 5. Umgang mit Problemen in der Partnerschaft

Diese Skala besteht aus ausgewählten Fragen zu den Coping-Methoden mit Streß in der Partnerschaft:

- Verhandlung
- Positives Vergleichen
- Selektives Ignorieren
- Kontrolliertes Nachdenken
- Passives Erdulden

## 6. Personenzentrierte Dimensionen

Die Person soll hier ihren Partner einschätzen in den personenzentrierten Dimensionen:

- Achtung
- Verstehen
- Echtsein
- Raumgeben

## 7. Hilfe des Partners bei Streß

Die Person soll hier ihren Partner darin einschätzen, wie hilfreich sie ihn empfindet, wenn sie unter Streß steht. Die Fragen dazu wurden für diese Untersuchung entwickelt.

## 8. Freie Antwortmöglichkeiten

Die freien Antwortmöglichkeiten beziehen sich ebenfalls auf die Hilfe des Partners bei Streß. Es werden drei belastende Situationen geschildert, bei denen die Personen angeben sollen, wie sie sich vorstellen, daß ihr Partner reagieren würde.

## 9. Sozialdaten

Durchgehend wurden für die Beantwortung der Items vier Kategorien zur Auswahl gegeben. Für die Skalen 1 bis 3 sind es die Intensitätskategorien: sehr / ziemlich / etwas / überhaupt nicht und für die Skalen 4 bis 7 sind es die Kategorien zur Einschätzung des Zutreffens der Aussagen:

stimmt genau / stimmt gewöhnlich / stimmt gewöhnlich nicht / stimmt überhaupt nicht.

Die durchgehende Beantwortung in vier Kategorien erleichtert den Testpersonen das Ausfüllen des Bogens. Durch das Fehlen der mittleren, neutralen Kategorie werden die Unterschiede zwischen eher positiver und eher negativer Einschätzung etwas verschärft.

Bei dieser Art von Untersuchung können natürlich nur Zusammenhänge festgestellt und keine kausalen Interpretationen gegeben werden, da es bei dieser Untersuchungsmethode keine abhängigen und unabhängigen Variablen gibt.

An dieser Stelle möchte ich auch betonen, daß sich dieser Fragebogen auf die innere Welt der Personen bezieht. Alle Einschätzungen sind subjektive Wahrnehmungen und Empfindungen der Person, denn mit dieser Realität beschäftigt sich die Untersuchung, nicht mit einer irgendwie äußerlich meßbaren Realität.

## 4.2 Die Meßinstrumente

### 4.2.1 Streß außerhalb der Partnerschaft

Gefragt wird hier nach einer allgemeinen Einschätzung des Streßempfindens im Zusammenhang mit verschiedenen Bereichen des Lebens, die streßvoll sein können. Beispiel-Item: "Wenn Sie an Ihre Rolle als Vater/Mutter denken, wie gestreßt fühlen Sie sich?". Die Art der Fragen stammen aus einer Untersuchung von Pearlin und Schooler (1978) "The structure of coping", wobei ich aber das Gefühl von Streß nicht wie dort in verschiedene Adjektive aufgliedere, da ich nur an einer allgemeinen Einschätzung interessiert bin, und der Fragebogen sonst zu lang würde.

Aus der oben genannten Untersuchung habe ich auch die Einteilung in vier Intensitätskategorien zur Einschätzung übernommen, die ich mit "sehr/-ziemlich/etwas/überhaupt nicht" benannt habe.

Die Bereiche, nach denen gefragt wird: Beruf, finanzielle Situation und Elternschaft stammen aus derselben Untersuchung (1978). Die restlichen Bereiche habe ich aus der Aufzählung potentieller streßvoller Lebensbereiche aus einer Untersuchung von Bradburn (1969) und von Warr (1978) zusammengestellt. Da potentiell streßvolle Bereiche des Lebens individuell sehr verschieden sein können, habe ich der Skala noch drei offene Bereiche hinzugefügt.

Es wird erwartet, daß diese Skala ein gutes Bild davon gibt, wie gestreßt sich die Person allgemein, außerhalb der Partnerschaft fühlt.

#### 4.2.2 Streß in der Partnerschaft

Diese Skala ist aus der Untersuchung von Pearlin und Schooler (1978) übernommen. Wie in jener Untersuchung, so bin auch ich nur an der inneren Welt der Personen interessiert, in diesem Fall also an den ungunstigen Gefühlen des Gestreßtseins, denen sich die Personen im Zusammenhang mit ihrer Partnerschaft bewußt sind.

Zusätzlich frage ich am Anfang noch einmal nach einer allgemeinen Einschätzung (siehe Fragebogen im Anhang), wie in der Skala zu Streß außerhalb der Partnerschaft, die ich dann mit der differenzierten Einschätzung vergleichen kann. Bei einem Zusammenhang ist die allgemeine Einschätzung von "Gestrestsein" besser interpretierbar, und es zeigt, ob der umgangssprachliche Gebrauch von "Streß" und "Sich-gestrest-fühlen" identisch ist mit der Differenzierung in die verschiedenen Adjektive. Außerdem rechtfertigt es die Beschränkung auf eine allgemeine Einschätzung in den Bereichen außerhalb der Partnerschaft.

Für die Fragestellung 4 nach dem Unterschied zwischen Frauen und Männern in ihren Problemen mit Selbständigkeit und eigenem Raum in der Partnerschaft habe ich die Items "eingengt", "frei" und "selbständig" hinzugefügt.

#### 4.2.3 Zufriedenheit in der Partnerschaft

Hier wird nach einer Einschätzung der Zufriedenheit in der Partnerschaft gefragt; zuerst nach einer allgemeinen Einschätzung über den Zeitraum des letzten Jahres und dann nach der Einschätzung in den konkreten Bereichen:

- Gemeinsame Interessen
- Ähnliche Grundwerte
- Zärtlichkeit und Sexualität
- Eigener Raum/ Selbständigkeit

Die ersten vier Bereiche stammen aus der Diplomarbeit von Mario Fox (1981), und der letzte Bereich bezieht sich auf die Fragestellung 4 (siehe Kapitel 3).

#### 4.2.4 Persönlichkeitsmerkmale

Diese Skala besteht aus fünf Dimensionen (siehe Kapitel 2.1.3):

- a) Selbstachtung
- b) Selbstmißachtung
- c) Kontrolle
- d) Herausforderung
- e) Engagiertsein

a) Selbstachtung bezieht sich auf die positive, wertschätzende Haltung sich selbst gegenüber.

b) Selbstmißachtung bezieht sich auf die negative, abwertende Einstellung zu sich selbst.

- c) Kontrolle bezieht sich auf das Gefühl, daß das Leben unter eigener Kontrolle steht, also der Überzeugung, daß man beeinflussen kann, was geschieht, im Gegensatz zu einer fatalistischen Einstellung, also einem mehr schicksalsergebenen Hinnehmen.
- d) Herausforderung bezieht sich darauf, inwieweit man Änderungen und neue Erfahrungen im Leben sucht und als Herausforderung annimmt, im Gegensatz zu eher ängstlichem Bestehen auf sichere, gewohnte Lebensumstände.
- e) Engagiertsein ist aus dem Englischen "commitment" übersetzt und es bezieht sich darauf, inwieweit man sich auf Situationen, Personen und Entwicklungen im Leben einlassen kann und sich für sie einsetzt, im Gegensatz zu einer eher verpflichtungsscheuen und distanzierten Haltung.

Die Skalen "Selbstachtung" und "Selbstmißachtung" sind aus einer Untersuchung von Tausch (1979) übernommen. Die Skala "Kontrolle" ist aus der Untersuchung von Pearlin und Schooler (1978) übernommen. Die Skalen "Herausforderung" und "Engagiertsein" wurden für diesen Fragebogen entwickelt.

#### 4.2.5 Umgang mit Schwierigkeiten in der Partnerschaft

Diese Skala besteht aus ausgewählten Items aus der Skala "Marital coping response items" von Pearlin und Schooler (1978). Danach gibt es drei Arten von Coping-Methoden:

- a) Handlung, um die streßerzeugende Situation zu ändern.
- b) Kontrolle der Bedeutung des Problems, also die kognitive Verminderung der Bedrohung, die es darstellt und dadurch auch Verminderung von Streß.

- c) Umgang mit schon bestehendem Streß, also Mechanismen, die helfen, Streß zu ertragen.

Durch Faktorenanalyse von Interviews fanden Pearlin und Schooler die folgenden spezifischen Coping-Methoden für Streß in der Partnerschaft, die den drei Arten von Coping-Methoden unterzuordnen sind, in der vorliegenden Untersuchung durch je ein bis zwei Items repräsentiert. (Die Ladungen der Items auf den jeweiligen Faktoren sind in den eckigen Klammern):

a) Handlung

- Verhandlung, eine effektive Methode für den Umgang mit Streß in der Partnerschaft, in dieser Untersuchung repräsentiert durch die Items 63 (siehe Anhang) "In unserer Beziehung versuche ich oft, Kompromisse zu finden" [.78] und 66 "Wenn wir Probleme haben, versuche ich oft, mit meinem Partner darüber zu reden" [.68].

b) Kontrolle der Bedeutung

- Positives Vergleichen, ebenfalls effektiv für die Verminderung von Streß, repräsentiert durch die Items 69 "Mit der Zeit wird meine Beziehung besser/bleibt gleich/schlechter" [.74] und 70 "Meine Beziehung ist besser/gleich gut/schlechter als die meiner Freunde" [.76].
- Selektives Ignorieren, eine Methode, die zwar oft benutzt wird, aber gerade auf Partnerschaftsprobleme angewandt, den Streß nur noch verstärkt, deswegen also negativ bewertet wird; repräsentiert durch das Item 67 "Ich versuche oft, über die Fehler meines Partners hinwegzusehen und nur die guten Seiten zu beachten" [.63].

c) Umgang mit bestehendem Streß

- Kontrolliertes Nachdenken vs. Explodieren. Hier vermindert kontrolliertes Nachdenken den Streß, während Explodieren ihn vermehrt. Ausgewählt dafür habe ich die Items 62 "Ich denke oft über Beziehungsprobleme nach" [.54] und 65 "Ich werde oft laut, um Dampf

abzulassen [-.76].

- Passives Erdulden vermehrt Streß; repräsentiert durch das Item 68 "Bei Meinungsverschiedenheiten behalte ich meine verletzten Gefühle für mich [.51].

Insgesamt zeigt diese Skala die spezifische Fähigkeit der Person mit Streß in der Partnerschaft umzugehen.

#### 4.2.6 Personenzentrierte Dimensionen

In dieser Skala soll die Person einschätzen, wie sie ihren Partner wahrnimmt in den personenzentrierten Dimensionen:

- Achtung
- Verstehen
- Echtsein
- Raumgeben

Die ersten drei Skalen sind der Untersuchung von Mario Fox (1981) entnommen, der die Skalen aus dem Fragebogen von Barrett-Lennard (1962) für die Einschätzung des Therapeutenverhaltens entnommen und auf die Situation der Partnerschaft umformuliert hat. Die vierte Dimension "Raumgeben" ist speziell für diesen Fragebogen entwickelt worden.

1. Achtung bedeutet, daß sich der Partner der Person warm und sorgend zuwendet, ihr Erleben und Fühlen akzeptiert und sie als Person von eigenem Wert akzeptiert.
2. Verstehen bedeutet, daß der Partner in tiefer Weise die von der Person geäußerten gefühlsmäßigen Erlebnisinhalte und deren Bedeutung erfaßt, ohne sie nach eigenen Maßstäben zu bewerten.
3. Echtsein bedeutet, daß beim Partner Äußerungen und Verhalten mit seinem inneren Erleben, Fühlen, Denken und seinen Einstellungen

übereinstimmen. Echtsein ist damit Transparenz, Kongruenz oder Offen-  
Sein.

4. Raumgeben bedeutet, daß der Partner der Person genügend Raum und Freiheit für ihre eigene Identität und Entfaltung und für eigene Entscheidungen und Aktivitäten gibt.

#### 4.2.7 Hilfe des Partners bei Streß

Diese Skala wurde speziell für die vorliegende Untersuchung entwickelt. Die Person soll dabei einschätzen, als wie hilfreich sie ihren Partner bei der Bewältigung ihrer Probleme, beim Umgang mit ihrem Streß empfindet.

Die Skala hat 14 Items, 7 für den positiven und 7 für den negativen Pol. Sie besteht aus allgemeinen Aussagen, wie zum Beispiel das Item 95 "Wenn ich angespannt bin, ist mein Partner mir eine große Hilfe", Aussagen zu der Wirkung, die der Partner hat, wie zum Beispiel das Item 102 "Mein Partner gibt mir Selbstvertrauen im Umgang mit meinen Problemen", Aussagen zur Offenheit und Sensibilität des Partners gegenüber den Problemen der Person, wie das Item 96 "Mein Partner nimmt mich ernst mit meinen Problemen", Aussagen zu konkreter Hilfe, wie das Item 106 "Mein Partner setzt sich für mich ein und hilft mir häufig" und eine Aussage zum Zustand des Partners, Item 98 "Mein Partner fühlt sich durch meine Schwierigkeiten zu belastet".

#### 4.2.8 Freie Antwortmöglichkeiten

Hier werden drei potentiell streßerzeugende Situationen beschrieben, worauf die Person in einer offenen Antwort einschätzen soll, wie sie glaubt, daß ihr Partner reagieren würde.

Die erste ist eine "Alltagsstreß-Situation", die zweite eine Situation, in der die Person unter längerdauerndem Streß steht und die dritte eine "Beziehungsstreß-Situation" (siehe Anhang).

Die offenen Fragen über die Hilfe des Partners in konkreten Streßsituationen können zum einen mit der vorgegebenen Skala über die Hilfe bei Streß verglichen werden und die Ausprägung in "Hilfe des Partners bei Streß" bestätigen. Zum anderen könnte ich daraus ersehen, ob und wie die Ausprägung in den personenzentrierten Qualitäten des Partners die Komponenten der Hilfe bei Streß "Zustand", "Haltung" und "Handlung" differenziert beeinflusst.

#### 4.2.9 Sozialdaten

Am Ende des Fragebogens befinden sich Fragen zu den Sozialdaten der Person und zwar nach Alter, Geschlecht, Schulbildung, Beruf, Partnerschaftsdauer, noch zusammen oder getrennt, gemeinsame Kinder, Wohnort und Größe der Wohnung.

Hierdurch kann zum einen die Zusammensetzung der Stichprobe festgestellt und auf Repräsentativität überprüft werden. Zum anderen können etwaige Zusammenhänge mit Streß in der Partnerschaft geklärt werden, die, falls sie bestehen, die Ergebnisse in Frage stellen würden.

#### 4.3 Datenerhebung

Die Datenerhebung erfolgte im Zeitraum von Mai bis Juli 1989. Die Fragebögen wurden in meinem Bekanntenkreis im Raum Hamburg/Kiel/Buxtehude verteilt. Sie konnten in einem frankierten Rückumschlag verschlossen

zurückgesandt werden. Meine Eltern, die beide Lehrer sind, haben einen großen Teil der Verteilung übernommen, so daß ca. ein Drittel der Stichprobe Beamte sind. Die Rücklaufquote betrug ca. 60%, da ich aus Zeitgründen ab einem bestimmten Zeitpunkt keine weiteren eingehenden Fragebögen mehr für die Auswertung berücksichtigen konnte. Die befragten Personen mußten mindestens 18 Jahre alt sein und ihre Partnerschaft mußte mindestens ein Jahr bestehen.

#### 4.4 Beschreibung der Stichprobe

[Die Angaben in den eckigen Klammern sind Statistiken über die deutsche Bevölkerung aus dem Allensbacher Jahrbuch der Demoskopie (S.3-6) zum Vergleich der Repräsentativität der Stichprobe. Die Einteilung der Kategorien weicht zwar oft von der dieser Untersuchung ab, man kann aber trotzdem Übereinstimmungen und Abweichungen erkennen.]

Die untersuchte Stichprobe besteht aus 84 Personen.

<u>Geschlecht:</u> 63% (53) waren weiblich.	[53,9%]
35% (29) waren männlich.	[46,1%]
2% (2) ohne Angabe	

Alter: Das Durchschnittsalter der Stichprobe beträgt 40 Jahre  
(range 20 bis 68).

Durchschnittsalter bei den Männern ist 39 Jahre.

Durchschnittsalter bei den Frauen ist 41 Jahre.

10% (8) sind 20-25 Jahre alt.	[26,3% sind 16-29 Jahre]
22% (19) sind 26-35 Jahre alt.	[29,1% sind 30-44 Jahre]
32% (27) sind 36-45 Jahre alt.	
27% (23) sind 45-55 Jahre alt.	[23% sind 45-59 Jahre]
5% (4) sind 56-68 Jahre alt.	[25,6% sind über 60 Jahre]
4% (3) ohne Angabe	

Schulabschluß:

8% (7) haben Hauptschulabschluß.	[64%]
12% (10) haben Realschulabschluß.	[26%]
6% (5) haben Fachhochschulabschluß.	
68% (57) haben Abitur.	[10% Abitur+Fachhochschule]
6% (5) ohne Angabe	

Beruf:

36% (30) sind Beamte.	[5% Beamte]*
14% (12) sind Angestellte/Facharbeiter.	[21% Angestellte]
8% (7) sind freiberuflich tätig.	[5% freie Berufe]
12% (10) sind Hausfrauen.	[24% Hausfrauen]
18% (15) sind Schüler/Studenten.	[11% Schüler/Studenten]
1% (1) ist Rentner.	[23% Arbeiter]
11% (9) ohne Angabe	

\*Die Prozentangaben für die Berufe habe ich aus mehreren Tabellen umgerechnet, damit man sie mit den Prozentwerten der Stichprobe direkt vergleichen kann.

Wohnort: 40% (34) wohnen in der Großstadt.  
 4% (3) wohnen in der Stadt.  
 39% (33) wohnen in der Kleinstadt.  
 4% (3) wohnen in der Randgemeinde.  
 12% (10) wohnen auf dem Land.  
 1% (1) ohne Angabe

Partnerschaftsdauer: Die durchschnittliche Partnerschaftsdauer beträgt 15 Jahre.  
 35% (29) sind zwischen 1 und 7 Jahren zusammen.  
 33% (28) sind zwischen 8 und 20 Jahren zusammen.  
 30% (25) sind zwischen 21 und 46 Jahren zusammen.  
 2% (2) ohne Angabe

Gemeinsame Kinder: 43% (36) haben keine Kinder. [41% Unverheiratete]  
 11% (9) haben ein Kind. [3% Verh. ohne Kinder]  
 19% (16) haben zwei Kinder. [33% Verh.o.Kind.i.Haush.]  
 17% (14) haben drei Kinder. [23% Verh. mit Kindern]  
 8% (7) haben mehr als drei Kinder.  
 2% (2) ohne Angabe

Die Stichprobe ist hinsichtlich der persönlichen Sozialdaten nicht repräsentativ. Frauen sind überrepräsentiert, Abiturienten sind mit 68% weit überrepräsentiert, ebenso die Stadtbevölkerung gegenüber der Landbevölkerung wie auch die Beamten gegenüber Arbeitern.

Die partnerschaftsrelevanten Daten jedoch, wie Alter und gemeinsame Kinder, stimmen mit den Statistiken der Gesamtbevölkerung ziemlich überein. Über Partnerschaftsdauer konnte ich keine Vergleiche anstellen, da die Partner dieser Untersuchung nicht verheiratet sein mußten. Die Stichprobe zeigt in diesem Bereich jedoch eine ungefähre Gleichverteilung über die Kategorien.

Deswegen glaube ich, daß die Zusammenhänge, die in dieser Untersuchung aufgezeigt werden, auch in der Gesamtbevölkerung vermutet werden können.

#### 4.5 Planung der Auswertung

Für die Überprüfung der Hypothesen wurden die folgenden statistischen Verfahren verwendet:

Zur Berechnung der korrelativen Zusammenhänge der Fragestellungen 1 bis 4 wurde der Rang-Korrelationskoeffizient  $r_s$  nach Spearman berechnet. Dafür müssen die Variablen mindestens auf Ordinalskalenniveau gemessen werden, was in dieser Untersuchung der Fall ist. Die Stärke-Effizienz dieses Verfahrens ist 91% des Produkt-Moment-Korrelationskoeffizienten. Außerdem setzt es keine Normalverteilung der Ergebnisse voraus. Es wurde die Korrekturformel für gleiche Rangplätze verwendet, da das in der Untersuchung häufig vorkam. Die Signifikanz von  $r_s$  wurde durch Errechnung des t-Wertes mittels der t-Verteilung mit  $N - 2$  Freiheitsgraden festgestellt.

Für die Verdeutlichung und Veranschaulichung der Ergebnisse wurde die Stichprobe außerdem für jede Fragestellung in je drei Gruppen geteilt, was unter der jeweiligen Fragestellung noch gesondert beschrieben wird.

Zur Berechnung der Zusammenhänge in den Fragestellungen 4 und 5 ist der  $\chi^2$ -Test verwendet worden. Die Voraussetzung dafür ist Nominalskalenniveau der Variablen.  $N$  muß größer als 20 sein und nur ein Fünftel der erwarteten Häufigkeiten darf kleiner als 5 sein, was durch Zusammenfassung von Klassen erreicht wurde.

Zur Auswertung von Fragestellung 6 habe ich keine statistischen Verfahren verwandt, sondern die Ergebnisse durch Beispiele und in Tabellen zusammengefaßt dargestellt.

## 5. ERGEBNISSE DER UNTERSUCHUNG

### 5.1 Deskriptive Statistiken

Die Berechnung der Skalenwerte erfolgte nach folgendem Schema:

Den vier Antwortkategorien wurden in Richtung der Ausprägung des Merkmals die Werte 0, 1, 2 und 3 zugeordnet. Für jede Skala wurde der Skalenmittelwert berechnet, indem der Gesamtpunktwert der jeweiligen Skala durch die Anzahl der Items geteilt wurde. Dadurch ergab sich dann auch die semantische Bedeutung der Skalenwerte, die mit der Überschreibung der Antwortkategorien übereinstimmt.

Für die Darstellung der Verteilungen und auch für die Gruppenbildung wurde der exakte Grenzwert einer Kategorie bei den beiden Streß-Skalen der höheren Kategorie zugeordnet (also in Richtung auf mehr Streß) und bei den anderen Skalen der niedrigeren Kategorie (also in Richtung auf niedrigere Ausprägung des Merkmals). Dies erleichtert die Einteilung in Gruppen, da die Verteilungen alle eine Schiefe aufweisen, der Median in Richtung des jeweils "Positiveren" verschoben ist; bei den Streß-Skalen also in Richtung auf weniger Streß, bei den anderen Skalen in Richtung auf höhere Ausprägung des Merkmals. Dieses war anzunehmen, da eine Überrepräsentation von zufriedenen Paaren in den meisten Partnerschaftsuntersuchungen vorliegt, wie Orden und Breadburn (1968) in einer Literaturübersicht angeben (Mario Fox, 1981). Dies könnte daran liegen, daß unzufriedene Paare sich eher schon getrennt haben, oder aber, daß es eine Tendenz gibt, die Beziehung, in der man sich entschieden hat zu bleiben, positiver zu sehen. Außerdem beeinflußt die Tendenz, im Sinne der sozialen Erwünschtheit zu antworten, die Verteilung der Ergebnisse.

Streß außerhalb der Partnerschaft

Der Skalenwert 0 bedeutet "überhaupt nicht gestreßt".

Der Skalenwert 1 bedeutet "etwas gestreßt".

Der Skalenwert 2 bedeutet "ziemlich gestreßt".

Der Skalenwert 3 bedeutet "sehr gestreßt".

Die Verteilung stellt sich folgendermaßen dar:

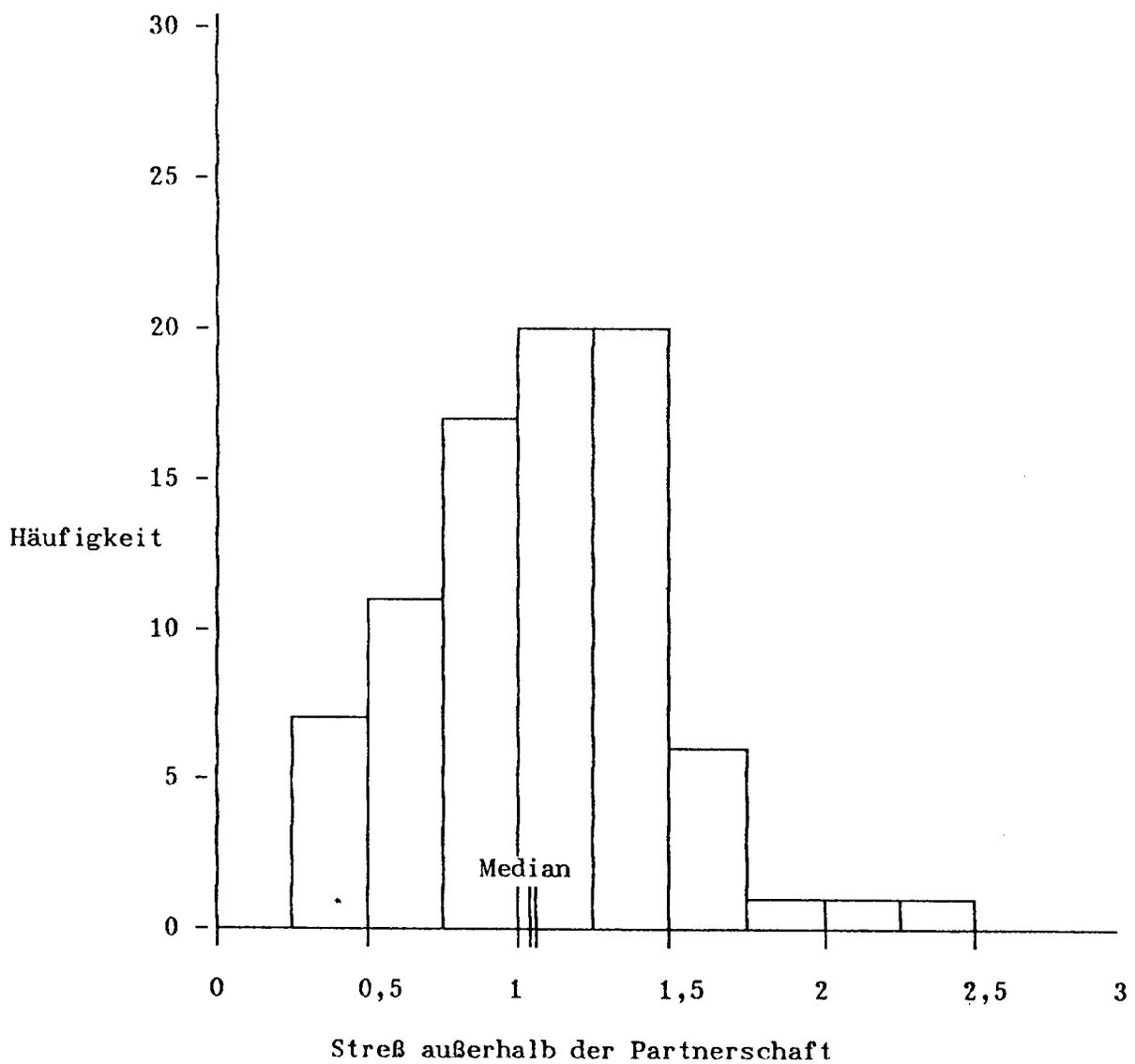


Abb.1: Festgestelltes Ausmaß an Streß außerhalb der Partnerschaft bei N=84

### Streß in der Partnerschaft

Hier wurde wieder der Skalenwert jeder Person errechnet, indem der Gesamtpunktwert durch die Anzahl der Items geteilt wurde.

Die Skala besteht aus einem Item des allgemeinen "Sich-gestreßt-fühlens" in der Partnerschaft, und elf Items, in denen nach konkreten Gefühlen gefragt wird. Das allgemeine Item korreliert zu  $r_s = .62$ , also hochsignifikant, mit dem Rest der Skala. Das zeigt, daß die Aufschlüsselung des Gefühls von Streß in konkrete Gefühle berechtigt war. Trotzdem wurde darauf verzichtet, dem allgemeinen Item das gleiche Gewicht zu geben wie dem Rest der Skala, da das Verhältnis von 1 zu 11 Items die Verteilung stark verfälschen würde.

Der Skalenwert 0 bedeutet "überhaupt nicht gestreßt".

Der Skalenwert 1 bedeutet "etwas gestreßt".

Der Skalenwert 2 bedeutet "ziemlich gestreßt".

Der Skalenwert 3 bedeutet "sehr gestreßt".

Die Verteilung stellt sich folgendermaßen dar:

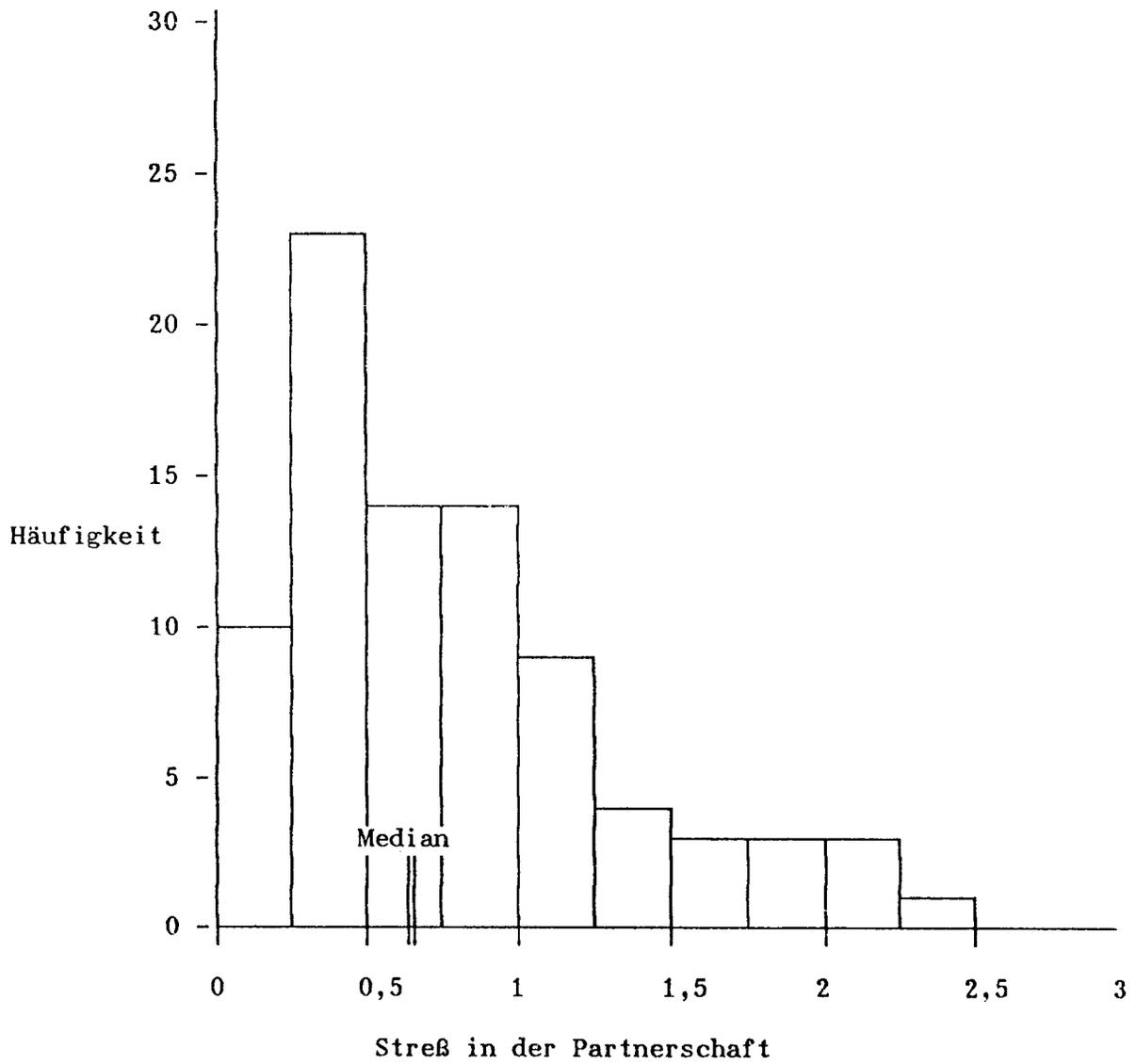


Abb.2: Festgestelltes Ausmaß an Streß in der Partnerschaft bei N=84

### Zufriedenheit in der Partnerschaft

Diesmal wurde das Item der allgemeinen Zufriedenheit genauso stark gewichtet (der Punktwert also mit 4 multipliziert) wie die vier Items der Zufriedenheit in konkreten Bereichen. Für den Skalenmittelwert wurde der Punktwert dann durch 8 geteilt. Mario Fox konnte 1981 zeigen, daß zwischen der allgemeinen Zufriedenheit und der Zufriedenheit in konkreten Bereichen ein hoher Zusammenhang besteht ( $r_s = .82$ ).

Der Skalenwert 0 bedeutet "überhaupt nicht zufrieden".

Der Skalenwert 1 bedeutet "etwas zufrieden".

Der Skalenwert 2 bedeutet "ziemlich zufrieden".

Der Skalenwert 3 bedeutet "sehr zufrieden".

Die Verteilung stellt sich folgendermaßen dar:

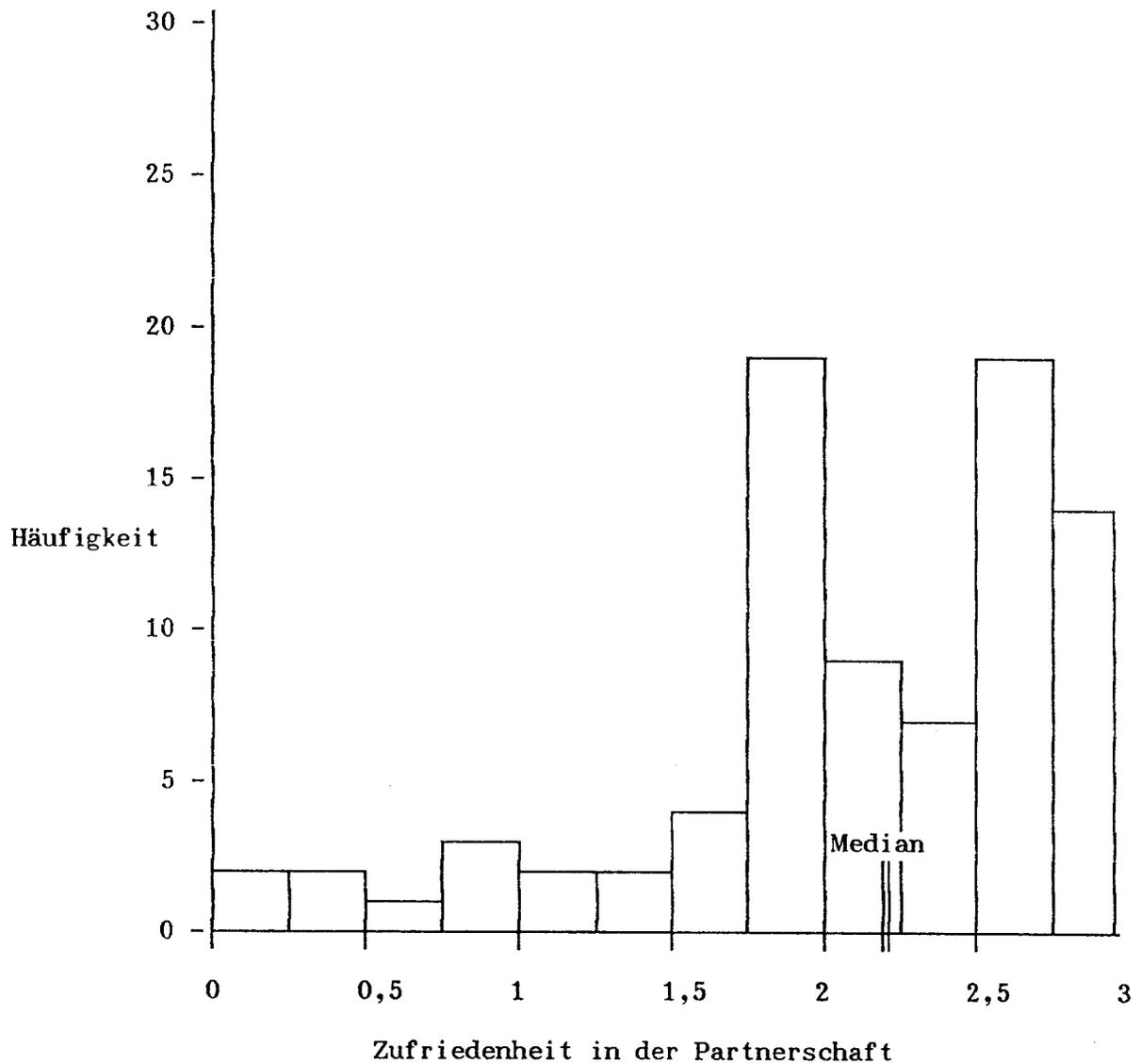


Abb.3: Festgestelltes Ausmaß an Zufriedenheit in der Partnerschaft bei N=84

Die Verteilung ist linksschief und mehrgipflig. Es gibt hier eine klare Unterscheidung zwischen Sehr-Zufriedenenen und Ziemlich-Zufriedenen.

### Persönlichkeitsmerkmale

Wegen der unterschiedlichen Länge der einzelnen Skalen Selbstachtung, Selbstmißachtung, Kontrolle, Herausforderung und Engagiertsein wurde der Wert der Gesamt-Skala aus dem Mittelwert der einzelnen Skalen-Mittelwerte errechnet. Die Skala Selbstmißachtung wurde umgekehrt bewertet, das heißt, während bei den anderen Skalen ein hoher Punktwert auch hohe Ausprägung des Merkmals bedeutet, so bedeutet bei der Skala Selbstmißachtung ein hoher Punktwert die niedrige Ausprägung des Merkmals, also wenig Selbstmißachtung.

Der Skalenwert 0 bedeutet: keine Ausprägung der Persönlichkeitsmerkmale.  
Der Skalenwert 1 bedeutet: geringe Ausprägung der Persönlichkeitsmerkmale.  
Der Skalenwert 2 bedeutet: hohe Ausprägung der Persönlichkeitsmerkmale.  
Der Skalenwert 3 bedeutet: sehr hohe Ausprägung der Persönlichkeitsmerkmale.

Die Verteilung stellt sich folgendermaßen dar:

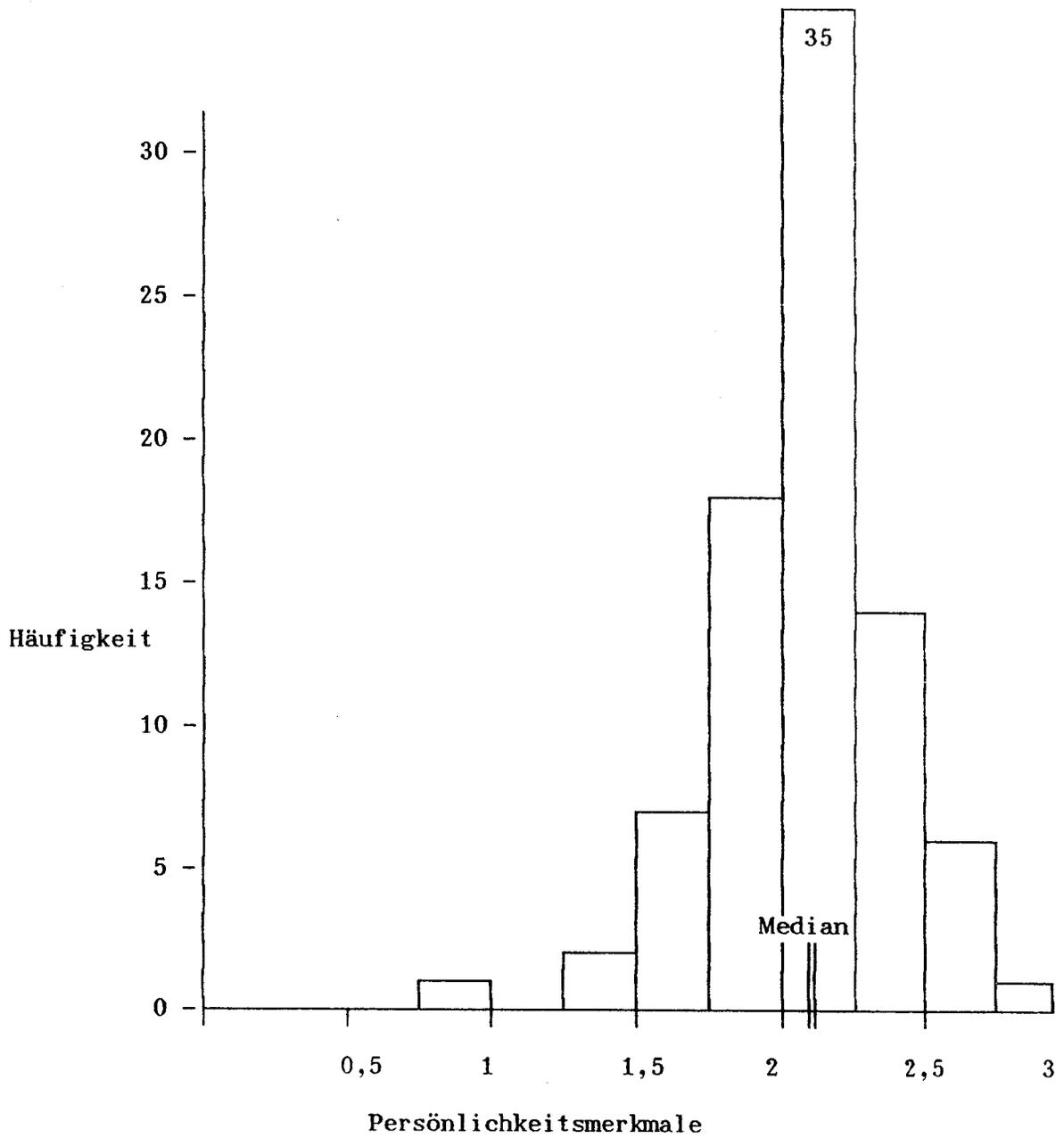


Abb.4: Festgestellte Ausprägung der Summe der Persönlichkeitsmerkmale: Selbstachtung, Selbstmißachtung, Kontrolle, Herausforderung und Engagiertsein bei N=84

### Umgang mit Schwierigkeiten in der Partnerschaft

Der Skalenwert 0 bedeutet "kein effektiver Umgang mit Schwierigkeiten in der Partnerschaft".

Der Skalenwert 1 bedeutet "wenig effektiver Umgang mit Schwierigkeiten in der Partnerschaft".

Der Skalenwert 2 bedeutet "ziemlich effektiver Umgang mit Schwierigkeiten in der Partnerschaft".

Der Skalenwert 3 bedeutet "sehr effektiver Umgang mit Schwierigkeiten in der Partnerschaft".

Die Verteilung stellt sich folgendermaßen dar:

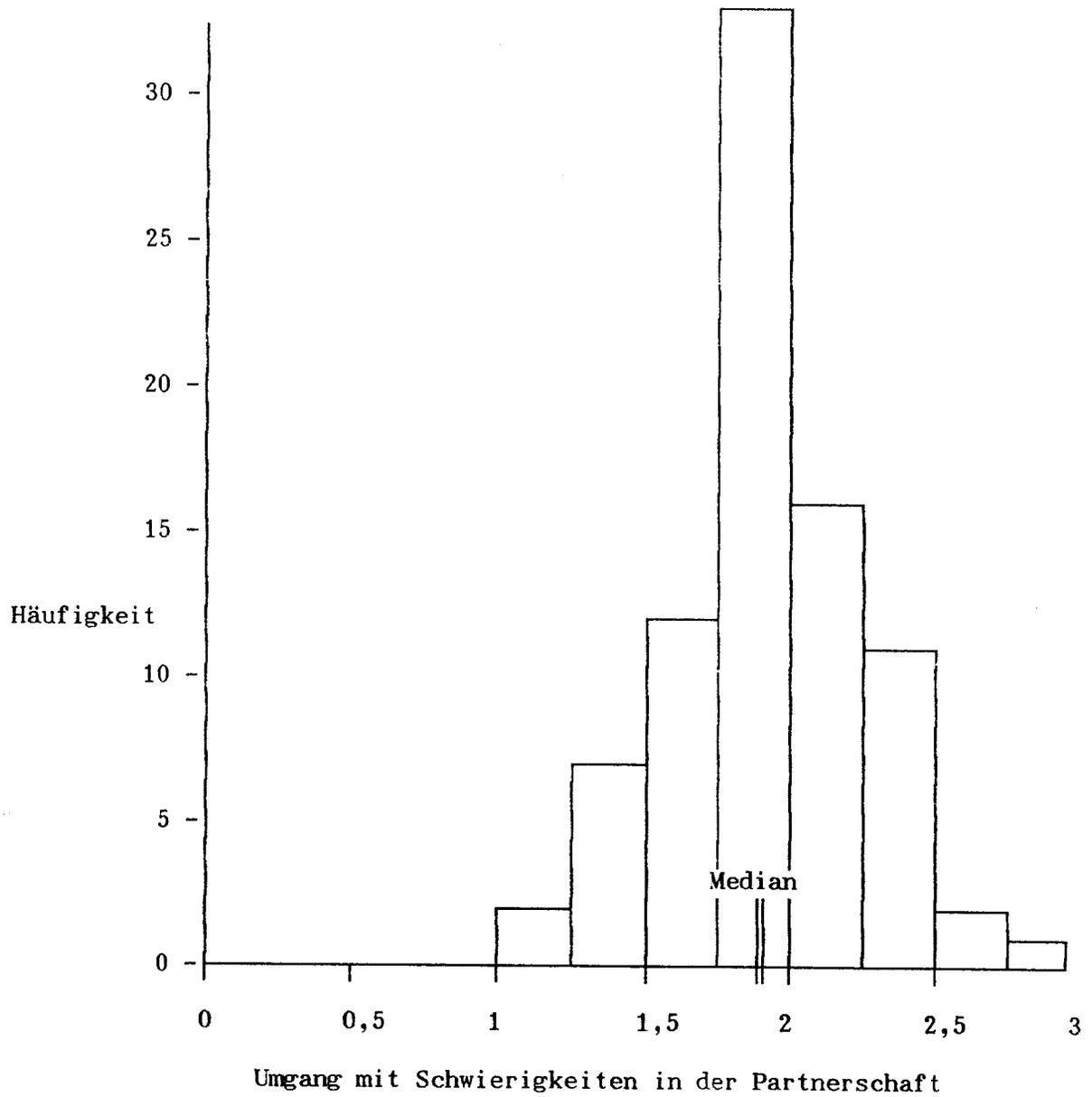


Abb.5: Festgestellte Ausprägung im effektiven Umgang mit Schwierigkeiten in der Partnerschaft bei N=84

### Personenzentriertheit des Partners

Die vier Unterskalen Achtung, Verstehen, Echtsein und Raumgeben sind alle gleich lang. So wurde der Gesamtwert ermittelt, indem die erreichte Gesamtpunktzahl durch die Anzahl der Items geteilt wurde.

Der Skalenwert 0 bedeutet "keine Ausprägung von Personenzentriertheit". Die Person nahm also ihren Partner als überhaupt nicht achtend, verstehend usw. wahr.

Der Skalenwert 1 bedeutet "niedrige Ausprägung von Personenzentriertheit". Der Partner wurde also als etwas achtend usw. wahrgenommen.

Der Skalenwert 2 bedeutet "hohe Ausprägung von Personenzentriertheit". Der Partner wurde als ziemlich achtend usw. wahrgenommen.

Der Skalenwert 3 bedeutet "sehr hohe Ausprägung von Personenzentriertheit". Der Partner wurde also als sehr achtend usw. wahrgenommen.

Die Verteilung stellt sich folgendermaßen dar:

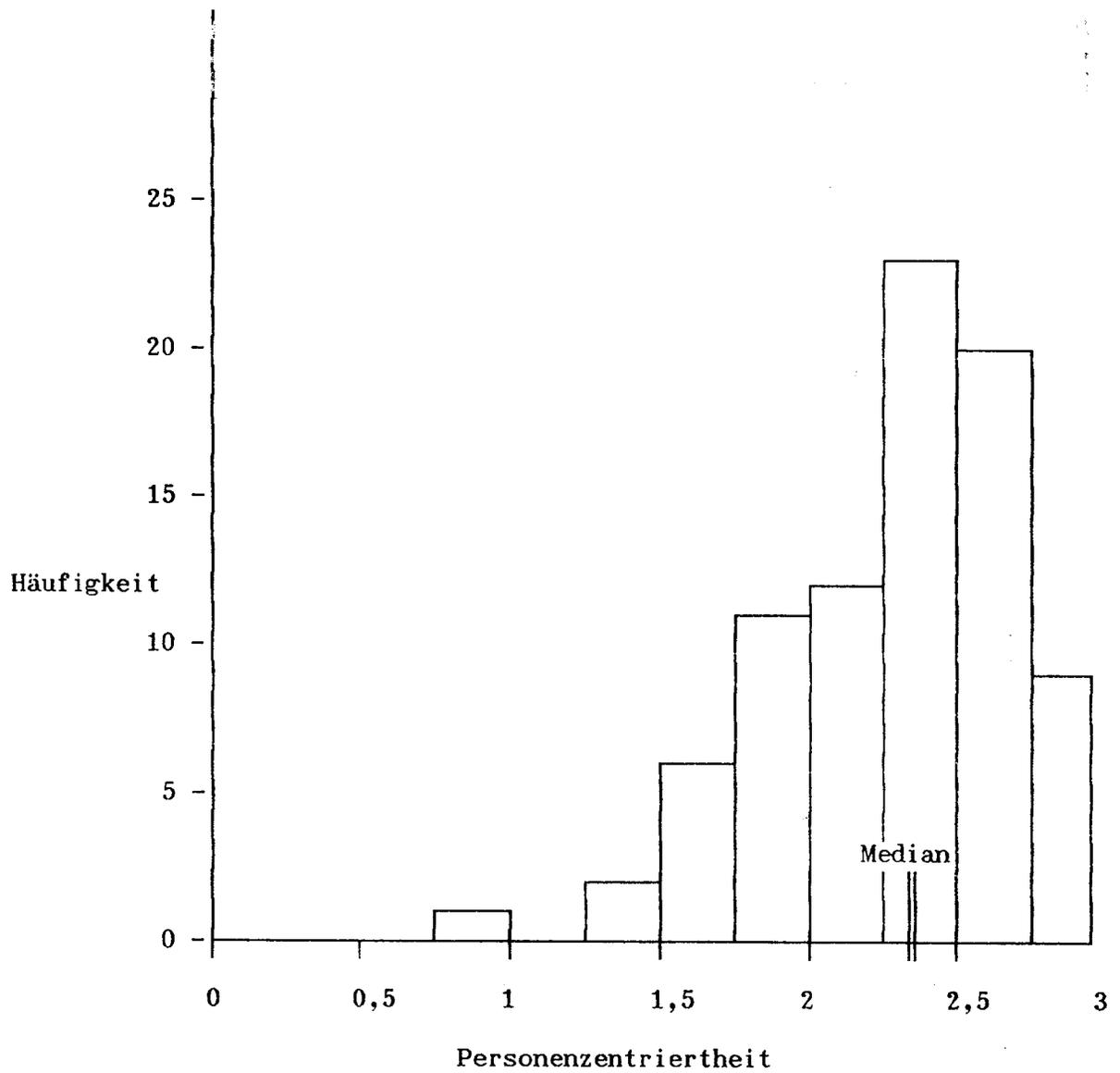


Abb.6: Festgestellte wahrgenommene Ausprägung des Partners in der Summe der Dimensionen: Achtung, Verstehen, Echtsein und Raumgeben bei N=84

### Hilfe des Partners bei Streß

Der Skalenwert 0 bedeutet, daß der Partner als "überhaupt nicht hilfreich" wahrgenommen wird.

Der Skalenwert 1 bedeutet "etwas hilfreich".

Der Skalenwert 2 bedeutet "ziemlich hilfreich".

Der Skalenwert 3 bedeutet "sehr hilfreich".

Die Verteilung stellt sich folgendermaßen dar:

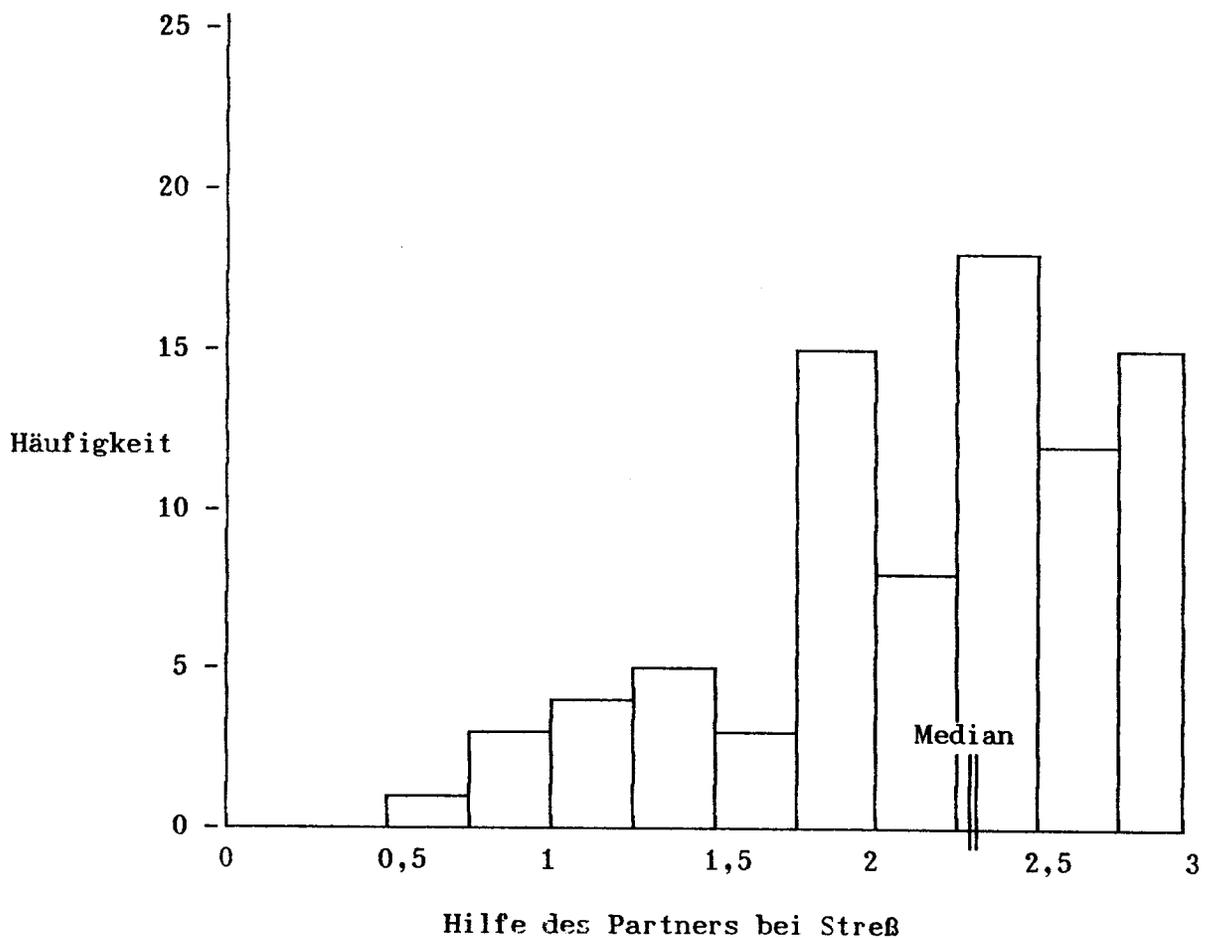


Abb.7: Festgestellte wahrgenommene Ausprägung der Hilfe des Partners bei Streß bei N=84

## 5.2 Prüfung der Hypothese 1: Zusammenhang zwischen dem empfundenen Streß in der Partnerschaft und der wahrgenommenen Ausprägung des Partners in den personenzentrierten Dimensionen

Es soll geprüft werden, ob Personen, die in der Partnerschaft weniger Streß empfinden, zufriedener sind mit der Partnerschaft und ob sie ihren Partner als achtungsvoller, verstehender, echter und raumgebender wahrnehmen als Personen, die in der Partnerschaft mehr Streß empfinden.

Die Variable "Streß in der Partnerschaft" wurde dafür durch eine Liste von Gefühlen zur Partnerschaft erfaßt, die Variable "Zufriedenheit in der Partnerschaft" durch die Terman-rating-skala plus konkrete Bereiche, und die Variable "Personenzentriertheit des Partners" durch einen auf die Partnerschaft umformulierten Fragebogen von Barrett-Lennard zur Einschätzung von Therapeutenverhalten.

Dann wurden die Spearman-Rangkorrelationskoeffizienten berechnet und mit der zweiseitigen Fragestellung auf Signifikanz überprüft.

Das Signifikanzniveau "\* \* \*" bedeutet "hochsignifikant", die Irrtumswahrscheinlichkeit  $\alpha = 0.1\%$ , das heißt, die statistische Sicherheit des Ergebnisses ist 99.9%.

Das Signifikanzniveau "\* \*" bedeutet "sehr signifikant",  $\alpha = 1\%$ , das heißt, die statistische Sicherheit ist 99%.

Das Signifikanzniveau "\*" bedeutet "signifikant",  $\alpha = 5\%$ , die statistische Sicherheit ist 95%.

Das Signifikanzniveau "n.s." bedeutet, das Ergebnis ist "nicht signifikant", die statistische Sicherheit liegt unter 95%.

Tabelle 2: Korrelative Zusammenhänge zwischen Streß in der Partnerschaft, Zufriedenheit und Personenzentriertheit des Partners

Variable 1	Variable 2	Korrelationskoeffizient $r_s$	Signifikanzniveau
Streß in der Partnerschaft	Zufriedenheit in der Partnerschaft	-.69	* * *
Streß in der Partnerschaft	Personenzentriertheit des Partners	-.71	* * *
Streß in der Partnerschaft	Achtung	-.71	* * *
Streß in der Partnerschaft	Verstehen	-.47	* * *
Streß in der Partnerschaft	Echtsein	-.64	* * *
Streß in der Partnerschaft	Raumgeben	-.40	* * *

Die Tabelle zeigt, daß sämtliche Korrelationen hochsignifikant sind, die Hypothesen können also als bestätigt angesehen werden.

Das heißt, je weniger Streß eine Person in der Partnerschaft empfindet, desto zufriedener ist sie im allgemeinen auch in der Partnerschaft.

Je achtungsvoller, verstehender, echter und raumgebender eine Person ihren Partner wahrnimmt, desto weniger Streß empfindet sie im allgemeinen in der Partnerschaft.

An den Korrelationen zwischen Streß in der Partnerschaft und den Einzeldimensionen von Personenzentriertheit kann man sehen, daß der Zusammenhang zwischen Achtung und Streß am größten ist. Mit anderen

Worten: Wie gestreßt sich eine Person in der Partnerschaft fühlt, kann man am besten daran absehen, wie sie die Achtung ihres Partners ihr gegenüber wahrnimmt. Auch der Zusammenhang von Streß in der Partnerschaft und Echtsein ist sehr groß. Der Zusammenhang von Streß in der Partnerschaft und Verstehen ist etwas kleiner, was zeigt, daß auch einige Personen, die sich in der Partnerschaft eher zufrieden und nicht sehr gestreßt fühlen, sich von ihrem Partner nicht so gut verstanden fühlen, und umgekehrt. Dasselbe zeigt sich noch deutlicher im Zusammenhang mit der Dimension Raumgeben.

Der Zusammenhang von Streß in der Partnerschaft mit der Einschätzung in allen vier Dimensionen ist größer (außer bei "Achtung", da ist er gleich groß) als der Zusammenhang mit einer Einzeldimension, was zeigt, wie wichtig das Zusammenspiel aller Qualitäten ist.

Zur Veranschaulichung der Ergebnisse habe ich die Versuchspersonen in drei Gruppen bezüglich des Ausmaßes an Streß, den sie in der Partnerschaft empfinden, geteilt. Dabei habe ich versucht, ungefähr gleiche Gruppengrößen und gute Interpretierbarkeit der Bezeichnung der Gruppen zu erreichen und habe so folgende Einteilung vorgenommen:

Die Einschätzung im Fragebogen für das Ausmaß an Streß in der Partnerschaft, und somit auch die errechneten Skalenmittelwerte können Werte von 0 bis 3 annehmen.

0 bedeutet "überhaupt nicht gestreßt".

1 bedeutet "etwas gestreßt".

2 bedeutet "ziemlich gestreßt".

3 bedeutet "sehr gestreßt".

Eine gute Einteilung ergibt sich nun, wenn die Personen einmal bei dem Wert 0.5 und einmal bei dem Wert 1.5 geteilt werden. Personen, deren Skalenmittelwert genau 0.5 oder 1.5 war, wurden der jeweils höheren (bei 0.5 der zweiten, bei 1.5 der dritten) Gruppe zugeordnet, da sich so die Gruppenstärke gleichmäßiger verteilt.

Die Gruppen stellen sich also folgendermaßen dar:

Gruppe 1 umfaßt Personen mit Werten zwischen 0.00 und 0.49 und kann bezeichnet werden als die "Überhaupt-nicht-Gestreßten".

Gruppe 2 umfaßt Personen mit Werten zwischen 0.50 und 0.99 und kann bezeichnet werden als die "Etwas-Gestreßten".

Gruppe 3 umfaßt Personen mit Werten zwischen 1.00 und 3.00 und kann bezeichnet werden als die "Ziemlich-Gestreßten". Die wenigen "Sehr-Gestreßten" sind in dieser Gruppe mit enthalten.

Für jede Gruppe wurde der Mittelwert der Einschätzungen des Partners in den personenzentrierten Dimensionen errechnet (= oberer Wert jeder Zelle in der nachfolgenden Tabelle) und der mittlere Rangplatzwert (= unterer Wert jeder Zelle). Die Mittelwerte der Einschätzungen befinden sich wieder auf einer Skala von 0 bis 3, wobei der Wert 0 gar keine Ausprägung des Merkmals bedeutet und der Wert 3 höchste Ausprägung des Merkmals.

Tabelle 3: Darstellung der Zusammenhänge von Streß in der Partnerschaft, Zufriedenheit und der Einschätzung des Partners in den personenzentrierten Dimensionen durch Bildung von drei Gruppen

Streß in der Partnerschaft

	Gruppe 1 "Überhaupt-nicht-Gestreßte" N = 32	Gruppe 2 "Etwas-Gestreßte" N = 30	Gruppe 3 "Ziemlich-Gestreßte" N = 22
Zufriedenheit in der Partnerschaft	2.64 (Mittelwert) (mittlerer 24.80 Rangplatz- wert)	2.22 44.87	1.46 65.36
Personen- zentriertheit	2.59 24.83	2.31 44.72	1.91 65.36
Achtung	2.88 22.72	2.58 47.92	2.19 63.89
Verstehen	2.20 30.67	1.97 44.27	1.59 57.82
Raumgeben	2.38 31.30	2.16 46.17	1.82 53.98

Man sieht hier den deutlichen Abfall aller Werte über die drei Gruppen. "Überhaupt-nicht-Gestreßte" schätzen ihren Partner überwiegend hoch ein in den personenzentrierten Qualitäten und sind meist sehr zufrieden in der Partnerschaft. "Etwas-Gestreßte" schätzen ihren Partner etwas weniger achtend, verständnisvoll, echt und raumgebend ein und sind im allgemeinen weniger zufrieden; und "Ziemlich-Gestreßte" schätzen ihren Partner am niedrigsten ein in den personenzentrierten Qualitäten und sind im allgemeinen nicht so zufrieden.

### 5.3 Prüfung der Hypothese 2: Zusammenhang zwischen der wahrgenommenen Ausprägung des Partners in den personenzentrierten Dimensionen und seiner Hilfe bei Streß

Es soll geprüft werden, ob Personen, die ihren Partner als achtungsvoller, verstehender, echter und raumgebender wahrnehmen, diesen als hilfreicher bei Streß wahrnehmen und sich auch außerhalb der Partnerschaft weniger gestreßt fühlen als Personen, die ihren Partner weniger personenzentriert wahrnehmen.

Die Variable "Personenzentriertheit" wurde durch den Barrett-Lennard-Fragebogen (siehe Kapitel 5.2) operationalisiert, die Variable "Hilfe des Partners bei Streß" durch eine hierfür entwickelte Skala, und die Variable "Streß außerhalb der Partnerschaft" durch Fragen zu Streß im Zusammenhang mit bestimmten Bereichen des Lebens.

Die folgende Tabelle zeigt die berechneten Rang-Korrelationskoeffizienten zwischen je zwei Variablen und das Signifikanzniveau der Korrelation.

Tabelle 4: Korrelative Zusammenhänge zwischen der Wahrnehmung des Partners in den personenzentrierten Dimensionen und dessen Hilfe bei Streß bzw. dem Ausmaß an Streß außerhalb der Partnerschaft

Variable 1	Variable 2	Korrelationskoeffizient $r_s$	Signifikanzniveau
Personenzentriertheit des Partners	Hilfe des Partners bei Streß	.77	* * *
Achtung	Hilfe des Partners bei Streß	.69	* * *
Verstehen	Hilfe des Partners bei Streß	.73	* * *
Echtsein	Hilfe des Partners bei Streß	.77	* * *
Raumgeben	Hilfe des Partners bei Streß	.27	*
Personenzentriertheit des Partners	Streß außerhalb der Partnerschaft	-.17	n.s.
Hilfe des Partners bei Streß	Streß außerhalb der Partnerschaft	-.13	n.s.
Hilfe des Partners bei Streß	Streß in der Partnerschaft	-.67	* * *

Man kann sehen, daß es einen hochsignifikanten Zusammenhang gibt zwischen der Wahrnehmung des Partners in den personenzentrierten Qualitäten und der Wahrnehmung der Hilfe, die er der Person bei Streß geben kann. Dieser Teil der Hypothese kann also als bestätigt angesehen werden. Personen, die ihren Partner sehr personenzentriert erleben, nehmen ihn auch als hilfreicher bei Streß wahr, als Personen, die ihren Partner weniger personenzentriert erleben.

Bei der Betrachtung der Einzeldimensionen fällt auf, daß die Dimension "Raumgeben" einen sehr viel kleineren Zusammenhang mit der Einschätzung

in "Hilfe des Partners bei Streß" zeigt als die übrigen drei Qualitäten Achtung, Verstehen und Echtsein, welche somit als wichtiger erscheinen, um jemandem in streßvollen Situationen zu helfen. Ich denke, daß dieses Ergebnis darauf hindeutet, daß es wichtiger ist, da zu sein und verständnisvoll auf denjenigen einzugehen, der sich im Streß befindet, als ihn in Ruhe zu lassen, was leicht als Desinteresse gewertet werden könnte.

Wenn man die Korrelationen der Einzeldimensionen mit der Skala "Hilfe des Partners bei Streß" mit den Korrelationen der Einzeldimensionen in Hypothese 1 mit dem Gefühl von Gestreßtsein in der Partnerschaft vergleicht, kann man sehen, daß die Reihenfolge der Höhe der Korrelationen genau umgekehrt ausfällt. Im Zusammenhang damit, wie gestreßt man sich in der Partnerschaft fühlt, ist die wahrgenommene Achtung des Partners am wichtigsten, dann das Verständnis, dann das Echtsein. Im Zusammenhang damit, als wie hilfreich man den Partner bei Streß empfindet, ist das Echtsein am wichtigsten, dann das Verständnis, dann die Achtung.

Der Zusammenhang zwischen der Hilfe des Partners und dem Streß, den die Person außerhalb der Partnerschaft empfindet, konnte statistisch nicht bewiesen werden. Die Korrelationen waren nicht signifikant, genausowenig wie zwischen der Einschätzung des Partners in den personenzentrierten Dimensionen und dem Streß außerhalb der Partnerschaft. Trotzdem kann man aber einen tendenziellen Zusammenhang sehen. Der Zusammenhang zwischen dem Ausmaß an Streß in der Partnerschaft und der Einschätzung des Partners in "Hilfe bei Streß" ist dagegen wieder hochsignifikant.

Man kann also sagen: Je personenzentrierter jemand seinen Partner wahrnimmt, desto hilfreicher empfindet er ihn im allgemeinen auch bei Streß. Je hilfreicher jemand seinen Partner bei Streß empfindet, desto weniger gestreßt fühlt er sich in der Partnerschaft, der Streß außerhalb der Partnerschaft zeigt nur einen tendenziellen Zusammenhang.

Zur Verdeutlichung der Ergebnisse dieser Hypothese habe ich wieder drei Gruppen gebildet, diesmal bezüglich der Einschätzung in den personenzentrierten Dimensionen. Wieder bin ich nach den gleichen Gesichtspunkten wie in Hypothese 1 vorgegangen (siehe Kapitel 5.2), und es ergab sich die folgende Einteilung:

Gruppe 1 umfaßt Personen mit Werten zwischen 3.00 und 2.51 (hohe Einschätzung des Partners in den personenzentrierten Dimensionen).

Gruppe 2 umfaßt Personen mit Werten zwischen 2.50 und 2.01 (mittlere Einschätzung des Partners in den personenzentrierten Dimensionen).

Gruppe 3 umfaßt Personen mit Werten zwischen 2.00 und 0.00 (niedrige Einschätzung des Partners in den personenzentrierten Dimensionen).

Für jede Gruppe wurde wieder der Mittelwert der Einschätzungen von Hilfe des Partners bei Streß und von Streß außerhalb der Partnerschaft errechnet (oberer Wert einer Zelle in der Tabelle) sowie der mittlere Rangplatz-Wert (unterer Wert einer Zelle).

**Tabelle 5:** Darstellung der Zusammenhänge zwischen Personenzentriertheit des Partners, Hilfe des Partners bei Streß und Streß außerhalb der Partnerschaft

	Personenzentriertheit des Partners		
	Gruppe 1 Hohe Ausprägung N = 29	Gruppe 2 Mittlere Auspräg. N = 35	Gruppe 3 Niedrige Ausprägung N = 20
Hilfe des Partners bei Streß	2.69 (Mittelwert) (mittlerer 19.12 Rangplatzwert)	2.14 47.77	1.57 61.07
Streß außerhalb der Partnerschaft	0.89 33.69	1.10 48.03	1.15 45.60

Hier kann man ein weiteres Mal deutlich sehen, daß Personen, die ihren Partner hoch personenzentriert wahrnehmen, ihn auch als sehr hilfreich bei Streß empfinden. Personen, die ihren Partner weniger personenzentriert wahrnehmen, empfinden ihn auch weniger hilfreich bei Streß.

Die Werte von Streß außerhalb der Partnerschaft zeigen zwar einen stetigen Abfall der durchschnittlichen Skalenmittelwerte über die Gruppen, aber die Rangplätze fügen sich nicht ganz ein, so daß man nur beschränkt einen Zusammenhang annehmen kann.

#### **5.4 Prüfung der Hypothese 3: Zusammenhang zwischen dem empfundenen Streß in der Partnerschaft und eigenen Persönlichkeitsmerkmalen**

Es soll geprüft werden, ob Personen, die eine höhere Ausprägung in den Persönlichkeitsmerkmalen Selbstachtung, Selbstmißachtung (niedriger), Kontrolle, Herausforderung und Engagiertsein haben und die besser mit Problemen in der Partnerschaft umgehen können, auch weniger Streß in der Partnerschaft empfinden.

Die Variable "Persönlichkeitsmerkmale" wurde zum Teil durch Skalen von Tausch und Tausch (Selbstachtung, Selbstmißachtung) und Pearlin und Schooler (Kontrolle) operationalisiert und zum Teil (Herausforderung, Engagiertsein) wurden die Skalen selbst konstruiert. Die Variable "Umgang mit Problemen in der Partnerschaft" ist durch eine Skala für effektive und uneffektive Coping-Methoden operationalisiert worden, die Variable "Streß in der Partnerschaft" durch eine Liste von Gefühlen zur Partnerschaft.

Die folgende Tabelle zeigt die berechneten Rangkorrelationskoeffizienten zwischen den zu prüfenden Variablen. In der darauf folgenden Tabelle (Tabelle 7) wird der Zusammenhang zwischen denselben Persönlichkeitsmerkmalen und der Variablen "Streß außerhalb der Partnerschaft" dargestellt.

**Tabelle 6:** Korrelative Zusammenhänge zwischen der Einschätzung von sich selbst in bestimmten Persönlichkeitsmerkmalen, dem Umgang mit Problemen in der Partnerschaft und dem Ausmaß an Streß in der Partnerschaft

Variable 1	Variable 2	Korrelations- koeffizient $r_s$	Signifikanz- niveau
Streß in der Partnerschaft	Summe der Persönlichkeitsmerkmale	-.33	**
Streß in der Partnerschaft	Selbstachtung	-.40	***
Streß in der Partnerschaft	niedrige Selbstmißachtung	-.35	**
Streß in der Partnerschaft	Kontrolle	-.16	n.s.
Streß in der Partnerschaft	Herausforderung	-.08	n.s.
Streß in der Partnerschaft	Egagiertsein	-.21	n.s.
Streß in der Partnerschaft	Umgang mit Problemen in der Partnerschaft	-.21	n.s.

**Tabelle 7:** Korrelative Zusammenhänge zwischen der Einschätzung von sich selbst in bestimmten Persönlichkeitsmerkmalen und dem Ausmaß an Streß außerhalb der Partnerschaft

Variable 1	Variable 2	Korrelations- koeffizient $r_s$	Signifikanz- niveau
Streß außerhalb der Partnerschaft	Summe der Persönlichkeitsmerkmale	-.17	n.s.
Streß außerhalb der Partnerschaft	Selbstachtung	-.28	* *
Streß außerhalb der Partnerschaft	niedrige Selbstmißachtung	-.22	*
Streß außerhalb der Partnerschaft	Kontrolle	-.06	n.s.
Streß außerhalb der Partnerschaft	Herausforderung	-.11	n.s.
Streß außerhalb der Partnerschaft	Engagiertsein	-.08	n.s.

Hier sind die Zusammenhänge längst nicht so deutlich, wie bei den beiden vorherigen Hypothesen, die die Wahrnehmung des Partners betreffen. Das heißt also, daraus, wie eine Person sich selbst einschätzt, kann man nicht so gut voraussagen, wieviel Streß sie in der Partnerschaft empfindet, als daraus, wie sie ihren Partner wahrnimmt.

Trotzdem kann man in Tabelle 6 folgendes erkennen:

Wenn jemand eine hohe Ausprägung in den Persönlichkeitsmerkmalen Selbstachtung, Selbstmißachtung (niedrig), Kontrolle, Herausforderung und Engagiertsein hat, dann fühlt er im allgemeinen weniger Streß in der Partnerschaft. Die Hypothese kann also als bestätigt angesehen werden.

Was die Unterskalen betrifft, so ist der Zusammenhang besonders deutlich bei den Skalen "Selbstachtung" (hochsignifikanter Zusammenhang) und "Selbstmißachtung" (sehr signifikanter Zusammenhang). Das heißt also, wieviel Streß man in der Partnerschaft empfindet, hängt besonders davon ab, wie sehr man sich selbst achtet und liebt.

Auch die Skala "Engagiertsein" weist noch einen Zusammenhang mit Streß in der Partnerschaft auf, der bei einer etwas größeren Stichprobe signifikant gewesen wäre. Es kommt in diesem Zusammenhang also auch darauf an, wie sehr man sich auf eine Partnerschaft einläßt, sich für sie einsetzt.

Die Skala "Kontrolle" weist einen geringeren Zusammenhang auf mit dem Gefühl von Streß in der Partnerschaft. Es ist dafür also weniger wichtig, inwieweit jemand sein Leben in der Hand zu haben glaubt.

Den kleinsten Zusammenhang zeigt das Ausmaß von Streß in der Partnerschaft mit der Skala "Herausforderung". Es hat also kaum Einfluß auf das Erleben von Streß in der Partnerschaft, inwieweit man Änderungen im Leben als Herausforderung auffaßt.

Die Korrelation zwischen Streß in der Partnerschaft und der Skala "Umgang mit Problemen in der Partnerschaft" ist auch nur knapp unter dem Signifikanzniveau für zweiseitige Fragestellung. Man kann also vermuten, daß ein Zusammenhang besteht zwischen dem effektiven Umgang mit Problemen in der Partnerschaft und dem Streß, den man empfindet.

Tabelle 7 zeigt, daß die Zusammenhänge zwischen denselben Persönlichkeitsmerkmalen und dem Gefühl von Streß außerhalb der Partnerschaft, also in allen anderen Lebensbereichen, kleiner ist. Die Skalen "Selbstachtung" und "Selbstmißachtung" zeigen noch eine signifikante Korrelation. Man empfindet also im allgemeinen weniger Streß, wenn man sich selbst mehr achtet und liebt.

Interessanterweise zeigt die Skala "Herausforderung" einen größeren Zusammenhang mit Streß außerhalb der Partnerschaft als die Skalen

"Kontrolle" und "Engagiertsein", was bei Streß in der Partnerschaft ja genau umgekehrt war. Eine Erklärung dafür könnte folgende sein: Für die Lebensbereiche außerhalb der Partnerschaft ist es wichtiger, daß man sich mit Änderungen wohlfühlt und sie eher als Herausforderung ansieht. Dagegen ist es nicht so wichtig, ob man ein Gefühl von Kontrolle über die Umstände hat oder sich gerne engagiert. Im allgemeinen liegen einem diese Lebensbereiche wohl nicht so nahe wie die Partnerschaft, in der es wichtiger ist, daß man sich darauf einläßt.

Zur Verdeutlichung der Hauptergebnisse dieser Hypothese werden die Versuchspersonen wieder in drei Gruppen geteilt gemäß des Ausmaßes an Streß, den sie in der Partnerschaft empfinden.

Gruppe 1 sind wieder die "Überhaupt-nicht-Gestreßten" mit Werten zwischen 0.00 und 0.49.

Gruppe 2 sind die "Etwas-Gestreßten" mit Werten zwischen 0.50 und 0.99.

Gruppe 3 sind die "Ziemlich-Gestreßten" mit Werten zwischen 1.00 und 3.00.

Tabelle 8: Darstellung der Zusammenhänge von Streß in der Partnerschaft und Persönlichkeitsmerkmalen sowie Umgang mit Problemen in der Partnerschaft

Streß in der Partnerschaft

	Gruppe 1 "Überhaupt-nicht- Gestreßte" N = 32	Gruppe 2 "Etwas-Gestreßte" N = 30	Gruppe 3 "Ziemlich-Gestreßte" N = 22
Summe der Persönlichkeits-	2.18 (Mittelwert) (mittlerer 34.41 Rangplatz- wert)	2.06 44.03	1.90 56.00
Selbstachtung	2.33 32.21	2.17 45.05	1.86 58.89
niedrige Selbst- mißachtung	2.48 35.92	2.42 40.07	2.10 55.82
Kontrolle	2.11 37.63	1.99 43.70	1.94 48.16
Herausforderung	1.73 38.58	1.66 44.37	1.67 45.84
Engagiertsein	2.19 36.30	2.06 42.68	1.95 51.61
Umgang mit Problemen in der Partnerschaft	2.00 37.34	1.94 44.27	1.90 47.59

Bei dieser Einteilung sieht man deutlich den Abfall der Skalenmittelwerte und der mittleren Rangplätze über die drei Gruppen bei jeder Skala. Wie die Korrelationen auch schon gezeigt haben, sind die Unterschiede bei dem Gesamtwert der Persönlichkeitsmerkmale sowie bei den Skalen "Selbstachtung" und "Selbstmißachtung" größer, bei den anderen Skalen kleiner. Die einzige Unregelmäßigkeit ist bei der Skala "Herausforderung" der Unterschied der Skalenmittelwerte zwischen der zweiten und der dritten Gruppe, der bei der dritten Gruppe wieder etwas ansteigt. Dies zeigte sich auch in der niedrigen Korrelation.

Insgesamt kann man die Zusammenhänge aber gut erkennen:

Die Personen der ersten Gruppe, die in der Partnerschaft überhaupt keinen Streß empfinden, haben mehr Selbstachtung, weniger Selbstmißachtung, ein höheres Ausmaß des Gefühls von Kontrolle über die äußeren Umstände, mehr Spaß an Änderungen und engagieren sich eher als die etwas-gestreßten Personen der zweiten Gruppe. Außerdem sind sie effektiver im Umgang mit Problemen in der Partnerschaft. Dasselbe zeigt sich auch beim Vergleich der zweiten mit der dritten Gruppe, bei der die Ausprägungen in allen Merkmalen noch mehr abfallen.

#### **5.5 Prüfung der Hypothesen 4a und b: Zusammenhänge zwischen Geschlecht und der Wahrnehmung des Partners in der Dimension "Raumgeben"**

##### **Hypothese 4a:**

Geprüft werden soll, ob Frauen ihre Partner enger wahrnehmen als Männer, und ob sie unzufriedener sind mit eigenem Raum in der Partnerschaft.

Dafür wurden folgende Skalen zur Prüfung herangezogen:

1. Die Skala "Raumgeben" als Unterskala der Wahrnehmung des Partners in den personenzentrierten Dimensionen.
2. Das Item über die Zufriedenheit mit eigenem Raum in der Partnerschaft aus der Skala der Zufriedenheit mit der Partnerschaft.
3. Die drei Items, die den eigenen Raum in der Partnerschaft betreffen aus der Skala des Streßempfindens in der Partnerschaft. Dieses sind die Einschätzungen, wie "engeengt", "frei" und wie "selbständig" sich die Personen in der Partnerschaft fühlen.

Die Stichprobe umfaßt für diese Frage nur 82 Personen, da zwei Personen keine Angabe zu ihrem Geschlecht machten.

Für alle drei Bereiche wurden die Skalen dichotomisiert, und zwar jedesmal ein Drittel zu zwei Dritteln der Skala wegen der Schiefe der Verteilungen. Auf diese Weise entstanden ungefähr gleiche Gruppengrößen.

Für die Skala "Raumgeben", in der der Partner eingeschätzt wurde, umfaßt die erste Gruppe mit Skalenmittelwerten von 0.0 bis 2.0 Personen, die ihren Partner niedrig bis mittelmäßig "raumgebend" empfinden.

Die zweite Gruppe mit Skalenmittelwerten von 2.1 bis 3.0 umfaßt Personen, die ihren Partner hoch bis sehr hoch "raumgebend" einschätzen.

Die nachfolgende Tabelle zeigt die Verteilung der Werte (oberer Wert der Zellen) auf Frauen und Männer mit den entsprechenden Prozentwerten (unterer Wert der Zellen).

Tabelle 9: Zusammenhang zwischen der Wahrnehmung des Partners in der Dimension "Raumgeben" und dem Geschlecht

		Geschlecht	
		weiblich N=53	männlich N=29
Einschätzung des Partners in der Dimension "Raumgeben"	Gruppe 1 "wenig bis mittelmäßig"	17 32%	16 55%
	Gruppe 2 "sehr"	36 68%	13 45%

Die Prüfgröße  $\chi^2$  war nicht signifikant, aber man kann deutlich die Tendenz erkennen, daß Männer ihre Partner eher einengend, also weniger raumgebend empfinden als Frauen, denn: 55% der Männer empfanden ihren Partner überhaupt nicht bis mittelmäßig raumgebend gegenüber nur 32% der Frauen. Nur 45% der Männer empfanden ihren Partner als ziemlich bis sehr raumgebend gegenüber 68% der Frauen.

Obwohl der Unterschied nicht signifikant ist, widerlegt das Ergebnis doch deutlich die Hypothese.

Die nächste Tabelle zeigt die Verteilungen der Werte der Zufriedenheit mit eigenem Raum und Selbständigkeit in der Partnerschaft. In der ersten Gruppe sind Personen, die damit überhaupt nicht, etwas oder ziemlich zufrieden sind (Werte von 0 bis 2). In der zweiten Gruppe sind Personen, die damit sehr zufrieden sind (Wert 3).

Tabelle 10: Zusammenhang zwischen Zufriedenheit mit eigenem Raum und Selbständigkeit in der Partnerschaft und Geschlecht

		Geschlecht	
		weiblich N=53	männlich N=29
Zufriedenheit mit eigenem Raum und Selbständigkeit in der Partnerschaft	Gruppe 1	22	15
	"gar nicht bis ziemlich"	42%	52%
	Gruppe 2	31	14
	"sehr"	58%	48%

Auch hier war der Unterschied nicht signifikant, aber man kann eine, wenn auch geringe, Tendenz erkennen, daß Männer mit eigenem Raum und Selbständigkeit in der Partnerschaft unzufriedener sind als Frauen, was wiederum die Hypothese widerlegt.

42% der Frauen sind mit eigenem Raum und Selbständigkeit in der Partnerschaft überhaupt nicht, etwas oder ziemlich zufrieden gegenüber 52% der Männer. 58% der Frauen sind damit sehr zufrieden, gegenüber 48% der Männer.

Die nächste Tabelle zeigt die Verteilung der Einschätzungen von Streß, der durch Eingeengtsein entsteht (das heißt, die Mittelwerte der drei Items, wie "eingeengt", "frei" und "selbständig" sich die Person in der Partnerschaft fühlt) auf Frauen und Männer.

Die erste Gruppe sind die "überhaupt nicht" bis "etwas" Gestreßten (Werte von 0.0 bis 0.9).

Die zweite Gruppe sind die "etwas" bis "sehr" Gestreßten (Werte von 1.0 bis 3.0).

**Tabelle 11:** Zusammenhang zwischen Streßempfinden durch Sich-eingeengt-fühlen in der Partnerschaft und Geschlecht

		Geschlecht	
		weiblich N=53	männlich N=29
Streß durch Sich-eingeengt-fühlen	Gruppe 1	35	17
	"etwas gestreßt"	66%	59%
	Gruppe 2	18	12
	"ziemlich gestreßt"	37%	41%

Der Unterschied der Verteilungen war nicht signifikant. Man kann aber auch hier wieder die Tendenz erkennen, daß Männer sich eher eingeengt und weniger frei und selbständig in der Partnerschaft fühlen als Frauen. 66% der Frauen fühlt sich gar nicht oder wenig belastet gegenüber 59% der Männer. 37% der Frauen fühlt sich etwas, ziemlich oder sehr belastet gegenüber 41% der Männer.

Insgesamt kann man also von der Tendenz her sagen, daß Männer mit Freiheit, eigenem Raum und Selbständigkeit in der Partnerschaft unzufriedener sind als Frauen und daß sie auch ihre Partner einengender

wahrnehmen, als das Frauen tun. Zu meiner Überraschung hat sich die Hypothese also nicht nur nicht bestätigt, sondern es scheint sogar umgekehrt zu sein.

#### Hypothese 4b:

Geprüft werden soll, ob Frauen und Männer, die ihre Partner als raumgebend wahrnehmen, mit eigenem Raum und Selbständigkeit und auch sonst in der Partnerschaft zufriedener sind, weniger Streß durch Einengen und auch sonst in der Partnerschaft empfinden, und ihre Partner in den Dimensionen Achtung, Verstehen und Echtsein günstiger wahrnehmen als Frauen und Männer, die ihre Partner als eher einengend wahrnehmen. Außerdem soll auf Unterschiede zwischen Frauen und Männern eingegangen werden.

Für die Prüfung der Zusammenhänge wurden folgende Skalen des Fragebogens benutzt:

1. Die Skala "Raumgeben" als Unterskala der Wahrnehmung des Partners in den personenzentrierten Dimensionen,
2. Das Item der Zufriedenheit mit eigenem Raum in der Partnerschaft aus der Skala der Zufriedenheit in der Partnerschaft,
3. Die Gesamt-Skala: Zufriedenheit in der Partnerschaft,
4. Die drei Items, die den eigenen Raum in der Partnerschaft betreffen aus der Skala des Streßempfindens in der Partnerschaft,
5. Die Gesamt-Skala: Streß in der Partnerschaft,
6. Die Summe der restlichen drei (Grund-)Dimensionen Achtung, Verstehen und Echtsein aus der Skala der Wahrnehmung des Partners in den personenzentrierten Dimensionen.

Die Stichprobe (N=82) wurde nach Frauen (N=53) und Männern (N=29) geteilt. Für jede Gruppe wurden die Spearman-Rangkorrelations-Koeffizienten berechnet und auf Signifikanz geprüft. Da die beiden Gruppen unterschiedlich groß sind, ergeben sich verschiedene Signifikanz-Niveaus. Man kann die Höhe der Korrelationen also nicht ohne weiteres direkt vergleichen.

**Tabelle 12:** Korrelative Zusammenhänge zwischen der Wahrnehmung des Partners in der Dimension "Raumgeben" und den anderen personenzentrierten Dimensionen, dem Streßempfinden und der Zufriedenheit in der Partnerschaft

Variable 1	Variable 2	Frauen (N=53)		Männer (N=29)	
		$r_s$	Signifikanzniveau	$r_s$	Signifikanzniveau
Raumgeben	Zufriedenheit mit Raum	.44	**	.59	***
Raumgeben	Zufr.in der Partnerschaft.	.28	*	.34	n.s.
Raumgeben	Streß durch Einengen	-.48	***	-.38	*
Raumgeben	Streß in der Partnerschaft.	-.50	***	-.18	n.s.
Raumgeben	Achtung, Verstehen, Echtsein	.49	***	.42	*

Bei den Frauen sind die Korrelationen durchgehend signifikant, die Hypothesen können bei Frauen also als bestätigt angesehen werden. Bei den Männern sind die Zusammenhänge der Wahrnehmung des Partners in "Raumgeben" mit der Wahrnehmung in Achtung, Verstehen und Echtsein signifikant, sowie mit den Unterskalen, die den eigenen Raum in der Partnerschaft betreffen. Mit den Gesamtskalen "Streß in der Partnerschaft" und "Zufriedenheit in der Partnerschaft" ist der Zusammenhang bei Männern nicht signifikant.

Bei Frauen kann man also feststellen: Je raumgebender sie ihren Partner wahrnehmen, desto achtungsvoller, verstehender und echter nehmen sie ihn auch wahr, desto weniger Streß empfinden sie durch Einengung und auch sonst in der Partnerschaft, desto zufriedener sind sie mit eigenem Raum und Selbständigkeit und auch sonst in der Partnerschaft.

Männer sind zufriedener mit eigenem Raum und Selbständigkeit und empfinden weniger Streß durch Eingeengtsein, je raumgebender sie ihren Partner wahrnehmen; außerdem nehmen sie ihn auch als achtungsvoller, verstehender und echter wahr. Der Zusammenhang der Wahrnehmung des Partners in "Raumgeben" mit der allgemeinen Zufriedenheit und dem Streßempfinden in der Partnerschaft sind nur tendenziell zu erkennen, wobei der Zusammenhang mit Zufriedenheit in der Partnerschaft nur wegen der geringen Anzahl der Versuchspersonen nicht signifikant war.

Interessant sind aber auch die Unterschiede zwischen Frauen und Männern. Aus der Überprüfung der Hypothese 4a konnte man erkennen, daß Männer ihren Partner tendenziell einengender wahrnehmen, und unzufriedener sind mit eigenem Raum als Frauen. Der Zusammenhang zwischen diesen beiden Dimensionen: Wahrnehmung des Partners in Raumgeben und Zufriedenheit in der Partnerschaft, ist auch hier bei Männern größer als bei Frauen. Auch der Zusammenhang zwischen der Wahrnehmung des Partners als raumgebend und der Gesamt-Zufriedenheit zeigt zumindest einen höheren Korrelationswert bei den Männern als bei den Frauen, wenn dieser auch durch die geringe Gruppengröße nicht signifikant war.

Der Zusammenhang mit den Streß-Skalen aber zeigt ein umgekehrtes Bild. Frauen, die ihren Partner als einengend wahrnehmen, fühlen sich eingengter und weniger frei und selbständig als Männer, die ihren Partner als einengend wahrnehmen. Der größte Unterschied zwischen Frauen und Männern zeigt sich aber im Zusammenhang mit der Skala "Streß in der Partnerschaft". Bei Frauen besteht hier ein hochsignifikanter Zusammenhang. Frauen, die ihren Partner einengend wahrnehmen, empfinden deutlich mehr Streß in der Partnerschaft, als Frauen, die ihren Partner eher raumgebend wahrnehmen. Bei den Männern besteht hier nur ein tendenzieller Zusammenhang.

Auch scheint bei Frauen die Wahrnehmung des Partners als raumgebend stärker mit den Dimensionen Achtung, Verstehen und Echtsein im Zusammenhang zu stehen als bei Männern, was aber erst durch eine Wiederholung der Untersuchung mit untereinander gleichgroßen und insgesamt größeren Gruppen gezeigt werden könnte.

Nach diesen Ergebnissen könnte man das Ergebnis der Hypothese 4a wieder etwas relativieren und behaupten: Männer nehmen ihre Partner vielleicht einengender wahr und sind sich ihrer Unzufriedenheit bewußter als Frauen, bei denen sich aber durch den Zusammenhang mit Streß in der Partnerschaft zeigt, daß sie eigentlich diejenigen sind, die mehr darunter leiden.

#### **5.6 Prüfung der Hypothese 5: Zusammenhang zwischen dem empfundenen Streß in der Partnerschaft und den Sozialdaten**

Es soll geprüft werden, ob sich Personen, die in der Partnerschaft mehr Streß empfinden, sich in ihren Sozialdaten von denen unterscheiden, die in der Partnerschaft weniger Streß empfinden. Die angenommene Hypothese dabei ist, daß es keine signifikanten Unterschiede gibt.

Hierfür wurden wieder dieselben drei Gruppen gebildet wie für die Darstellung der Zusammenhänge mit den anderen Skalen, und zwar: Gruppe 1, die "Überhaupt-nicht-Gestreßten" (Werte zwischen 0.00 und 0.49), Gruppe 2, die "Etwas-Gestreßten" (Werte zwischen 0.50 und 0.99), Gruppe 3, die "Ziemlich-Gestreßten" (Werte zwischen 1.00 und 3.00).

Dann wurde die Verteilung dieser drei Gruppen auf die verschiedenen Sozialdaten mit dem  $\chi^2$ -Verfahren auf Signifikanz überprüft.

Die nachfolgenden Tabellen zeigen die Verteilungen mit den dazugehörigen Prozentwerten. Die Stichprobe ist unterschiedlich groß, da nicht immer alle Angaben zu den Sozialdaten gemacht wurden.

Tabelle 13: Zusammenhang zwischen Streß in der Partnerschaft und Geschlecht  
N=82

		Geschlecht	
		weiblich	männlich
Streß in der Partnerschaft	Gruppe 1	20	10
	"Überhaupt- nicht- Gestreßte"	38%	34%
	Gruppe 2	17	13
	"Etwas- Gestreßte"	32%	44%
	Gruppe 3	16	6
	"Ziemlich- Gestreßte"	30%	21%

Es besteht kein signifikanter Zusammenhang.

**Tabelle 14:** Zusammenhang zwischen Streß in der Partnerschaft und Alter  
N=81

		Alter			
		18 - 25	26 - 35	36 - 45	über 46
Streß in der Partnerschaft	Gruppe 1	3	8	11	7
	"Überhaupt- nicht- Gestrebte"	38%	42%	42%	25%
	Gruppe 2	3	4	9	14
	"Etwas- Gestrebte"	38%	21%	35%	50%
	Gruppe 3	2	7	6	7
	"Ziemlich- Gestrebte"	24%	37%	23%	25%

Es besteht kein signifikanter Zusammenhang.

**Tabelle 15:** Zusammenhang zwischen Streß in der Partnerschaft und Schul-  
abschluß, N=78

		Schulabschluß		
		Hauptschule	Realschule/FH	Abitur
Streß in der Partnerschaft	Gruppe 1	3	5	19
	"Überhaupt- nicht- Gestrebte"	43%	33%	34%
	Gruppe 2	3	7	19
	"Etwas- Gestrebte"	43%	47%	34%
	Gruppe 3	1	3	18
	"Ziemlich- Gestrebte"	14%	20%	32%

Es besteht kein signifikanter Zusammenhang.

Tabelle 16: Zusammenhang zwischen Streß in der Partnerschaft und Beruf  
N=75

		Beruf			
		Beamte	Facharbeiter freie Berufe	Hausfrauen	Schüler Stud/Rentn.
Streß in der Partnerschaft	Gruppe 1	8	8	5	5
	"Überhaupt- nicht- Gestrebte"	27%	44%	45%	31%
	Gruppe 2	11	7	5	6
	"Etwas- Gestrebte"	37%	39%	45%	38%
	Gruppe 3	11	3	1	5
	"Ziemlich- Gestrebte"	36%	17%	10%	31%

Es gab keinen signifikanten Zusammenhang. Man kann aber erkennen, daß Beamte und Studenten sich tendenziell mehr gestreßt fühlen als Facharbeiter/Freiberufler und Hausfrauen.

Tabelle 17: Zusammenhang zwischen Streß in der Partnerschaft und Wohnort  
N=83

		Wohnort		
		Großstadt/Stadt	Kleinstadt	Vorort/Land
Streß in der Partnerschaft	Gruppe 1	11	15	5
	"Überhaupt- nicht- Gestreßte"	29%	47%	38%
	Gruppe 2	15	11	4
	"Etwas- Gestreßte"	39%	34%	31%
	Gruppe 3	12	6	4
	"Ziemlich- Gestreßte"	32%	19%	31%

Es besteht kein signifikanter Zusammenhang. Tendenziell scheinen sich aber Personen, die in der Kleinstadt leben, in der Partnerschaft weniger gestreßt zu fühlen als Personen, die auf dem Land oder im Vorort leben, und diese wiederum weniger als Personen, die in der Großstadt leben.

**Tabelle 18:** Zusammenhang zwischen Streß in der Partnerschaft und Dauer der Partnerschaft, N=82

		Dauer der Partnerschaft		
		1-7 Jahre	8-20 Jahre	21 und mehr Jahre
Streß in der Partnerschaft	Gruppe 1	13	10	7
	"Überhaupt-nicht-Gestreßte"	45%	38%	28%
	Gruppe 2	9	9	12
	"Etwas-Gestreßte"	31%	32%	48%
	Gruppe 3	7	9	6
	"Ziemlich-Gestreßte"	24%	32%	24%

Es besteht kein signifikanter Zusammenhang.

**Tabelle 19:** Zusammenhang zwischen Streß in der Partnerschaft und Anzahl der gemeinsamen Kinder, N=82

		Gemeinsame Kinder		
		keine	1 - 2	3 und mehr
Streß in der Partnerschaft	Gruppe 1	16	8	6
	"Überhaupt-nicht-Gestreßte"	44%	32%	29%
	Gruppe 2	10	9	11
	"Etwas-Gestreßte"	28%	38%	52%
	Gruppe 3	10	8	4
	"Ziemlich-Gestreßte"	28%	32%	19%

Es besteht kein signifikanter Zusammenhang.

Insgesamt kann die Hypothese als bestätigt angesehen werden, daß zwischen dem Gefühl von Streß in der Partnerschaft und den Sozialdaten kein Zusammenhang besteht.

**5.7 Fragestellung 6: Zusammenhang zwischen der wahrgenommenen Ausprägung des Partners in den personenzentrierten Dimensionen und den Komponenten seiner Hilfe bei Streß**

Diese Fragestellung soll aus der Auswertung der Antworten auf die offenen Fragen des Fragebogens beantwortet werden. Bei diesem Teil des Fragebogens geht es um drei konkrete, streßvolle Situationen, in denen die Versuchspersonen einschätzen und beschreiben sollten, wie sich ihr Partner wahrscheinlich verhalten würde.

Beschrieben wurden viele verschiedenen, individuelle Reaktionen des Partners, die auch je nach Persönlichkeit und Bedürfnissen der Person ganz verschieden hilfreich waren. Trotzdem kann man darin auch einige Verhaltensmuster erkennen und grobe Tendenzen und Übereinstimmungen feststellen.

**1. Situation:** Stellen Sie sich vor, Sie haben Freunde eingeladen und merken, daß Sie nicht fertig werden. Wie glauben Sie, würde sich Ihr Partner wahrscheinlich verhalten, was würde er sagen und denken, wie würde er sich fühlen? Und wie wirkt das auf Sie? Wie hilfreich ist es?

Bei dieser Situation war die konkrete Handlung, also das Mitpacken, daß alles fertig wird, wichtig, aber auch die Haltung, die der Partner dem

"Gestreßtsein" der Person gegenüber einnimmt und sein eigener Zustand, also ob er gelassen bleibt, oder selbst nervös wird.

Typische Antworten sind zum Beispiel:

"Er würde mich fragen, ob denn wirklich alle Vorbereitungen sein müssen, ob man nicht z.B. einen Teil des Essens ausfallen lassen könnte. Das würde mich, wenn ich selbst diese Überlegungen auch schon angestellt hätte, sehr entlasten, wenn ich aber meine, es muß unbedingt sein, würde er mir soweit wie möglich helfen. Er selber gerät nicht in Hektik und beruhigt mich deshalb."

"Er würde sagen "Reg' dich doch nicht auf, das muß doch nicht so perfekt sein". Er würde mir helfen. Meistens beruhigt und hilft mir das. Manchmal versteht er meine Aufregung/Streß allerdings auch gar nicht "Mein Gott, das ist doch nicht so schlimm", dann ärgere ich mich, fühle mich unverstanden."

"Er würde hektisch, panisch und furchtbar gereizt. Er würde mir Vorwürfe machen, mir die Schuld an dem Desaster geben und sich dann zurückziehen. Es wirkt auf mich unnötig und ist natürlich nicht hilfreich."

2. Situation: Stellen Sie sich vor, Sie haben eine Prüfung vor sich. Wie glauben Sie, würde sich Ihr Partner wahrscheinlich verhalten, was würde er sagen und denken, wie würde er sich fühlen? Und wie wirkt das auf Sie, wie hilfreich ist es?

In dieser Situation schien die größte Hilfe die Stärkung des Selbstvertrauens zu sein, aber auch das Fernhalten von kleinen Arbeiten und Unannehmlichkeiten und das "in Ruhe lassen". Außerdem scheint es sehr wichtig zu sein, mit der Person "mitzufühlen", also unter diesen Umständen auch selbst etwas nervös zu werden, aber trotzdem zu versuchen zu beruhigen und von Streß abzulenken.

Typische Antworten sind zum Beispiel:

"Er würde mich unterstützen, von anderen Aufgaben entlasten. Er würde sagen: "Du schaffst das schon"; das würde er auch denken, was für mich sehr aufbauend und hilfreich ist."

"Er würde wahrscheinlich genauso aufgeregt sein wie ich. Aber nach außen würde er Ruhe ausstrahlen, obwohl man ihm die Nervosität anmerkt, wenn man ihn kennt. Mir hilft es, wenn ich weiß, daß er mit mir fühlt und trotzdem keine Unruhe ausstrahlt."

"Er würde sich wohl 'raushalten, wenig darauf eingehen, die Prüfung unwichtig erscheinen lassen. Das hilft gar nicht; evt. versuchen, mich abzulenken (hilfreich), mit mir die Prüfung durchgehen (mal hilfreich, mal verunsichernd)."

**3. Situation:** Stellen Sie sich vor, Sie fühlen sich von Ihrem Partner vernachlässigt und sagen es ihm. Wie, glauben Sie, würde er sich wahrscheinlich verhalten, was würde er sagen und denken, wie würde er sich fühlen? Und wie wirkt das auf Sie, wie hilfreich ist es?

In dieser Situation schien die häufigste Reaktion des Partners erst einmal Betroffenheit zu sein im günstigen Fall, oder Sich-angegriffen-fühlen im ungünstigen Fall. Meistens kommt es dann aber zu einem klärenden Gespräch und zu anschließenden Bemühungen um Besserung.

Einige typische Antworten sind zum Beispiel:

"Er würde darüber reden, versuchen herauszufinden, wodurch dieses Gefühl entstehen kann und versuchen, mehr gemeinsames Erleben zu ermöglichen. Er würde sich nicht wohl fühlen, und mich fragen: wie können wir das ändern? Für mich entsteht dadurch Auseinandersetzung und das Problem der Vernachlässigung ist angegangen. Dieses Verhalten empfinde ich als sehr hilfreich."

"Er würde mit mir darüber reden und versuchen, die Gründe dafür offenzulegen. Wenn herauskommt, daß es tatsächlich an ihm liegt, wird

er versuchen, sich zu ändern. Er wäre betroffen von dem Vorwurf. Das Gespräch weckt Hoffnung, daß sich an der Situation etwas ändert. Es hilft dadurch."

"Er würde ziemlich genervt sein und sagen, daß er auch gerne mehr freie Zeit für sich und damit auch für mich hätte, aber er müsse ja schließlich arbeiten und das würde ihn eben sehr stressen, er würde sich zusätzlich von mir gestreßt fühlen und könne meine Ansprüche nur manchmal nachvollziehen. Ich glaube, daß er sich sehr angegriffen fühlen würde, aber genau das Gegenteil behaupten würde, da er ja im Recht sei. In diesem Punkt ist seine Reaktion überhaupt nicht hilfreich, sondern ich fühle mich absolut mißverstanden."

#### Zum Modell über Komponenten der Partnerhilfe bei Streß: Zusammenhang mit der Einschätzung des Partners in den personenzentrierten Dimensionen

Die Auswertung der offenen Fragen gestaltete sich sehr viel schwieriger als angenommen. Zur Vereinfachung habe ich deswegen folgende Bewertungskriterien angelegt:

1. Empfindet die Person die konkrete Handlung des Partners in der Situation eher als positiv oder eher als negativ?
2. Empfindet die Person den Zustand des Partners und dessen Haltung gegenüber ihrem Problem eher als positiv oder eher als negativ?
3. Empfindet die Person die gesamte Reaktion des Partners eher als hilfreich oder eher als nicht hilfreich?

Für das Bewertungskriterium Nr.2 habe ich die ursprünglichen Komponenten "eigener Zustand" und "Haltung" des Modells (s. Kapitel 2.4) zusammengefaßt, da die Unterscheidung zwischen beidem aus den Beschreibungen häufig nicht deutlich war. Die gewählte Einteilung wird natürlich den sehr individuellen

Antworten und Reaktionen gar nicht mehr gerecht, aber es geht mir hier darum, grobe Tendenzen festzustellen.

Für die Überprüfung des Zusammenhangs zwischen diesen drei Kriterien in den drei Situationen und der Wahrnehmung des Partners in den personenzentrierten Dimensionen habe ich die Stichprobe (wie bei der Überprüfung der Hypothese 2, siehe Kapitel 5.3) in drei Gruppen geteilt gemäß ihrer Wahrnehmung des Partners in den personenzentrierten Dimensionen.

Gruppe 1 umfaßt Personen, die ihren Partner als sehr hoch personenzentriert wahrnehmen (Werte zwischen 3.00 und 2.51).

Gruppe 2 umfaßt Personen, die ihren Partner als mittel bis hoch personenzentriert wahrnehmen (Werte zwischen 2.50 und 2.01).

Gruppe 3 umfaßt Personen, die ihren Partner als weniger hoch personenzentriert wahrnehmen (Werte zwischen 2.00 und 0.00).

Die Stichprobe ist diesmal kleiner, da viele Personen die offenen Fragen zu unvollständig, oder überhaupt nicht beantwortet haben. So besteht Gruppe 1 aus 16 Personen, Gruppe 2 aus 23 Personen und Gruppe 3 aus 15 Personen (N = 54).

Als erstes kann man sehen, daß Personen, die ihren Partner als sehr personenzentriert, und damit auch hilfreich bei Streß in den Ankreuz-Skalen wahrnehmen, auch überwiegend positive und hilfreiche Reaktionen des Partners in den offenen Antwortkategorien beschreiben.

Tabelle 20: Zusammenhang zwischen Personenzentriertheit des Partners und Einschätzung seiner Reaktionen in konkreten Situationen, N=54

	Personenzentriertheit des Partners		
	Gruppe 1 Hohe Ausprägung N = 16	Gruppe 2 Mittlere Auspräg. N = 23	Gruppe 3 Niedrige Ausprägung N = 15
eher hilfreiche Reaktionen	79%	52%	40%
eher nicht hilfreiche Reaktionen	6%	44%	58%
nicht zu entnehmen	15%	4%	2%

Personen, die ihren Partner als eher nicht so hilfreich bei Streß wahrnahmen, beschrieben viel mehr Reaktionen, die ihnen nicht helfen, oder sie sogar noch mehr belasten. Obwohl auch unter den letztgenannten noch viele positive (vorgestellte) Reaktionen des Partners zu finden waren, kann man doch einen ganz klaren Zusammenhang sehen zwischen der allgemeinen Wahrnehmung (der Ankreuzskalen) und der Beschreibung in konkreten Situationen.

Die nachfolgenden Tabellen zeigen die Verteilungen der oben genannten Bewertungskriterien auf die drei Gruppen in Prozentwerten.

Tabelle 21: Zusammenhang zwischen der Einschätzung des Partners in den personenzentrierten Dimensionen und der Reaktion des Partners in der Situation: "Sie haben Freunde eingeladen und merken, daß Sie nicht fertig werden", N=54

Personenzentriertheit des Partners

	Gruppe 1 Hohe Ausprägung N = 16			Gruppe 2 Mittlere Ausprägung N = 23			Gruppe 3 Niedrige Ausprägung N = 15		
	Reaktion positiv	Reaktion negativ	nicht zu entnehmen	Reaktion positiv	Reaktion negativ	nicht zu entnehmen	Reaktion positiv	Reaktion negativ	nicht zu entnehmen
Handlung	88%	12%	-	70%	26%	4%	80%	20%	-
Zustand und Haltung	38%	44%	18%	48%	39%	14%	40%	47%	13%
Hilfreich	56%	12%	32%	43%	52%	5%	47%	53%	-

Wenn man die Werte der konkreten **Handlung** betrachtet, so sieht man, daß in der ersten Gruppe das Verhältnis ~~der~~ positiven Reaktionen zu den negativen Reaktionen (88% zu 12%) ein **wenig** günstiger ist als in den beiden anderen Gruppen (70% zu 26% und 80% zu 20%). Das heißt also: Personen, die ihren Partner als sehr personenzentriert empfinden, schätzen dessen **Handlung** in dieser Situation ein wenig günstiger ein, als Personen, die ihren Partner als mittelmäßig oder nur wenig personenzentriert empfinden.

Die Kategorie "Zustand und Haltung" zeigt nur zufällige Unterschiede. In dieser Situation scheint es also gar keinen Zusammenhang zu geben zwischen der Wahrnehmung der Personenzentriertheit des Partners und der Einschätzung seiner Haltung in dieser Situation.

Bei der allgemeinen Einschätzung, als wie hilfreich die Reaktion empfunden wird, gibt es im Anteil der negativen Reaktionen einen Unterschied zwischen der ersten Gruppe und den beiden anderen Gruppen (12% der ersten Gruppe zu 52% und 47% der zweiten und dritten Gruppe). Personen, die ihren Partner als sehr personenzentriert wahrnehmen, schätzen dessen Reaktion in dieser Situation weniger oft negativ ein als Personen, die ihren Partner mittelmäßig oder wenig personenzentriert wahrnehmen.

Dieses Ergebnis liegt wahrscheinlich daran, daß die Situation eine kurz-dauernde "Bagatell-Streß"-Situation ist, in der die Reaktionen sehr handlungsbestimmt sind. Personenzentriertheit steht hier in keinem Zusammenhang mit Zustand und Haltung des Partners, da diese in dieser bestimmten Situation wohl gar nicht gefragt sind. So orientiert sich dann die Einschätzung von "hilfreich" oder "nicht hilfreich" der Reaktion mehr an der Handlung.

Tabelle 22: Zusammenhang zwischen der Einschätzung des Partners in den personenzentrierten Dimensionen und der Reaktion des Partners in der Situation: "Sie haben eine Prüfung vor sich", N=54

#### Personenzentriertheit des Partners

	Gruppe 1 Hohe Ausprägung N = 16			Gruppe 2 Mittlere Ausprägung N = 23			Gruppe 3 Niedrige Ausprägung N = 15		
	Reaktion positiv	Reaktion negativ	nicht zu entnehmen	Reaktion positiv	Reaktion negativ	nicht zu entnehmen	Reaktion positiv	Reaktion negativ	nicht zu entnehmen
Handlung	100%	-	-	78%	4%	18%	73%	27%	-
Zustand und Haltung	94%	6%	-	74%	26%	-	47%	53%	-
Hilfreich	100%	-	-	74%	22%	4%	33%	67%	-

An dieser Situation kann man die unterschiedliche Bewertung der Reaktion des Partners in den drei Gruppen sehr schön erkennen:

Die Handlung wurde in der ersten Gruppe von 100% der Personen positiv eingeschätzt, in der zweiten Gruppe von 78% und in der dritten Gruppe von 73%. Als negativ wurde die Handlung in der ersten Gruppe zu 0% beurteilt, in der zweiten Gruppe zu 4% und in der dritten Gruppe zu 27%.

Bei Zustand und Haltung des Partners sind die Unterschiede noch deutlicher. (Hier kann man das Verhältnis der positiven zu den negativen Reaktionen direkt betrachten, da alle Antworten daraufhin genau einzuordnen waren.) Die Reaktionen wurden in den verschiedenen Gruppen folgendermaßen eingeschätzt:

Gruppe 1: 94% positiv zu 6% negativ

Gruppe 2: 74% positiv zu 26% negativ

Gruppe 3: 47% positiv zu 53% negativ

Bei der allgemeinen Einschätzung der Reaktion, ob sie als eher hilfreich oder eher nicht hilfreich empfunden wird, sind die Unterschiede zwischen den drei Gruppen genauso deutlich, wenn nicht noch deutlicher. 100% der ersten Gruppe, 74% der zweiten Gruppe und 33% der dritten Gruppe empfanden die Reaktion eher hilfreich, während 0% der ersten Gruppe, 22% der zweiten Gruppe und 67% der dritten Gruppe die Reaktion eher nicht hilfreich empfanden. Daran kann man auch erkennen, daß sich die Einschätzung der Reaktion als hilfreich oder nicht hilfreich in dieser Situation eher am Zustand des Partners und an dessen Haltung gegenüber dem "Gestrestsein" orientiert als an der konkreten Handlung.

In dieser Situation läßt sich also die Hypothese bestätigen: Je personenzentrierter der Partner wahrgenommen wird, desto positiver wird auch sein eigener Zustand in der Situation und seine Haltung gegenüber der "gestresten" Person und ihrem Problem beurteilt. Wie vorausgesehen besteht ein etwas schwächerer Zusammenhang zwischen Personenzentriertheit und der konkreten Handlung: Je personenzentrierter der Partner wahrgenommen wird, desto positiver wird auch seine konkrete Handlung in der Situation eingeschätzt.

**Tabelle 23:** Zusammenhang zwischen der Wahrnehmung des Partners in den personenzentrierten Dimensionen und der Reaktion des Partners in der Situation: "Sie fühlen sich von Ihrem Partner vernachlässigt und sagen es ihm", N=54

	Personenzentriertheit des Partners								
	Gruppe 1 Hohe Ausprägung N = 16			Gruppe 2 Mittlere Ausprägung N = 23			Gruppe 3 Niedrige Ausprägung N = 15		
	Reaktion positiv	Reaktion negativ	nicht zu entnehmen	Reaktion positiv	Reaktion negativ	nicht zu entnehmen	Reaktion positiv	Reaktion negativ	nicht zu entnehmen
Handlung	69%	12%	19%	48%	48%	4%	60%	33%	7%
Zustand und Haltung	75%	12%	13%	43%	57%	-	47%	47%	6%
Hilfreich	81%	7%	12%	39%	57%	4%	40%	53%	7%

Bei dieser Situation kann man nun etwas Interessantes erkennen: In allen drei Bereichen der Einschätzung besteht ein deutlicher Unterschied zwischen der ersten Gruppe, also denjenigen, die ihre Partner als sehr hoch personenzentriert wahrnehmen, und den beiden anderen Gruppen. Zwischen diesen beiden Gruppen, also denjenigen mit der mittleren und denjenigen mit der weniger hohen Wahrnehmung des Partners in Personenzentriertheit gibt es nur noch zufällige Unterschiede. (Die Reaktionen der als "wenig personenzentriert" wahrgenommenen Partner scheinen sogar noch günstiger wahrgenommen zu werden als die der als "mittelmäßig personenzentriert" eingeschätzten Partner.) Das würde bedeuten, daß in einer solch "heiklen" Situation, in der der Partner sich leicht persönlich angegriffen fühlen kann, es schon sehr hohe Personenzentriertheit erfordert, um eher als positiv

reagierend und hilfreich wahrgenommen zu werden. Zur Vereinfachung stelle ich deswegen die Ergebnisse von Gruppe 2 und 3 noch einmal zusammengefaßt dar.

**Tabelle 24:** Unterschiede in der Reaktion des Partners in der Situation: "Sie fühlen sich von Ihrem Partner vernachlässigt und sagen es ihm" zwischen sehr hoch personenzentriert wahrgenommenen Partnern und dem Rest der Stichprobe, N=54

	Personenzentriertheit des Partners					
	Gruppe 1 Hohe Ausprägung N = 16			Gruppen 2 und 3 Mittlere bis niedrige Ausprägung. N = 38		
	Reaktion positiv	Reaktion negativ	nicht zu entnehmen	Reaktion positiv	Reaktion negativ	nicht zu entnehmen
Handlung	69%	12%	19%	54%	41%	5%
Zustand und Haltung	75%	12%	13%	46%	52%	2%
Hilfreich	81%	7%	12%	40%	55%	5%

69% der ersten Gruppe schätzten die Handlung des Partners positiv ein gegenüber 54% der anderen beiden Gruppen. 12% schätzten sie negativ ein gegenüber 41% der anderen beiden Gruppen.

Der Unterschied im Bereich Zustand und Haltung ist noch etwas deutlicher: 75% der ersten Gruppe schätzten ihren Partner eher positiv ein gegenüber

46% der anderen Gruppen. 12% schätzten ihren Partner negativ ein gegenüber 52% der anderen Gruppen.

Auch bei der Einschätzung, als wie hilfreich sie die Reaktion empfinden, ist der Unterschied deutlich: 81% der ersten Gruppe empfanden die Reaktion als hilfreich gegenüber 40% der anderen Gruppen. Nur 7% der ersten Gruppe empfanden die Reaktion als nicht hilfreich gegenüber 55% der anderen Gruppen.

Bei der Dichotomisierung der Daten kann man tendenziell wieder (wie in der zweiten Situation) erkennen, daß die Einschätzung, als wie hilfreich die Reaktion empfunden wird, eher einen Zusammenhang zeigt mit Zustand und Haltung als mit der konkreten Handlung. Aber in dieser Situation ist es eben wichtig, daß der Partner als sehr hoch personenzentriert wahrgenommen wird.

Die gesamte Auswertung der offenen Fragen ist von mir eher als Anregung gedacht, welche Zusammenhänge auch nur andeutungsweise aufzeigt. Die Ergebnisse sollen keinen Anspruch auf empirische Gültigkeit haben, wie das bei den vorherigen Hypothesen und deren Ergebnissen der Fall ist, sondern sie können nur Tendenzen zeigen.

An den Antworten auf die offenen Fragen wird deutlich, daß die Reaktion des Partners in einer Situation, die für die Person streßvoll ist, und die Hilfe, die er dabei geben kann, stark situationsabhängig ist. Bei diesen drei Situationen, die allerdings auch bewußt unterschiedlich gewählt wurden, um ein möglichst großes Spektrum zu erfassen, zeigen sich bei der Einteilung in drei Gruppen unterschiedlich wahrgenommener Personenzentriertheit des Partners jeweils völlig andere Zusammenhangsmuster.

Es deutet sich an, daß, wie angenommen, zwischen der Wahrnehmung des Partners in "Personenzentriertheit" und der Einschätzung von Zustand und Haltung in konkreten Situationen ein größerer Zusammenhang besteht als zwischen "Personenzentriertheit" und der Handlung.

Situation 1 zeigt, daß es auch streßvolle Situationen in der Partnerschaft gibt, in denen Einführendes Verstehen, Akzeptieren usw. eine eher kleinere Rolle spielen und ganz andere Eigenschaften wahrscheinlich viel mehr gefragt sind, worüber ich aber nur Vermutungen anstellen könnte.

## 5.8 Zusammenfassende Darstellung der Ergebnisse

Die wichtigsten Ergebnisse der vorliegenden Untersuchung sind:

1. Personen, die in der Partnerschaft weniger Streß empfinden, sind mit der Partnerschaft deutlich zufriedener und erleben ihren Partner als achtungsvoller, verstehender, echter und raumgebender als Personen, die in der Partnerschaft mehr Streß empfinden.
2. Personen, die ihren Partner als achtungsvoll, verstehend, echt und raumgebend wahrnehmen, erleben ihn als deutlich hilfreicher bei Streß als Personen, die ihn als weniger achtungsvoll, verstehend, echt und raumgebend erleben.
3. Personen, die in der Partnerschaft weniger Streß empfinden, nehmen sich selbst als günstiger wahr in den Bereichen Selbstachtung, Selbstmißachtung, Kontrolle, Herausforderung und Engagiertsein, als Personen, die in der Partnerschaft mehr Streß empfinden.
4. Männer nehmen ihre Partner tendenziell einengender wahr und sind tendenziell unzufriedener mit eigenem Raum in der Partnerschaft als Frauen.
5. Personen, die ihren Partner als raumgebend wahrnehmen, nehmen ihn auch als achtungsvoller, verstehender und echter wahr, und sind zufriedener in der Partnerschaft als Personen, die ihn als eher einengend wahrnehmen. Frauen, die ihren Partner als raumgebend wahrnehmen, empfinden weniger Streß in der Partnerschaft, als Frauen, die ihren Partner als eher einengend wahrnehmen. Bei Männern besteht kein signifikanter Zusammenhang.
6. Das Gefühl von Streß in der Partnerschaft ist unabhängig von: Geschlecht, Alter, Schulbildung, Beruf, Wohnort, Dauer der Partnerschaft und Anzahl der Kinder. Beim Beruf fühlten sich Beamte und Studenten tendenziell mehr gestreßt als Facharbeiter, freiberuflich Tätige und Hausfrauen.

7. Personen, die ihren Partner allgemein als sehr hilfreich bei Streß erleben, beschreiben auch überwiegend positivere Reaktionen des Partners in konkreten Streß-Situationen, als Personen, die ihren Partner als weniger hilfreich bei Streß erleben.

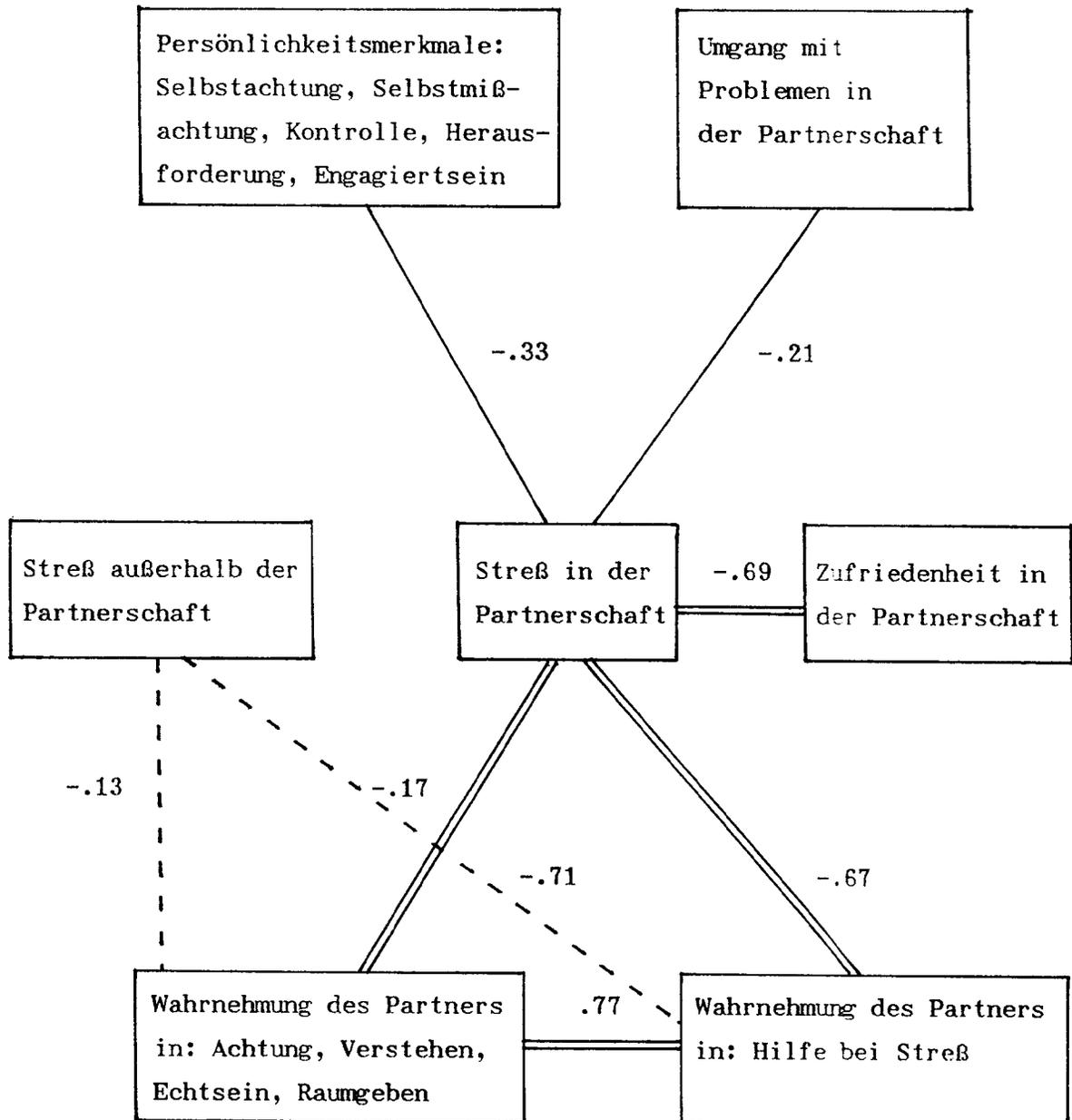


Abb.8: Schaubild 1 der Hauptergebnisse der Untersuchung

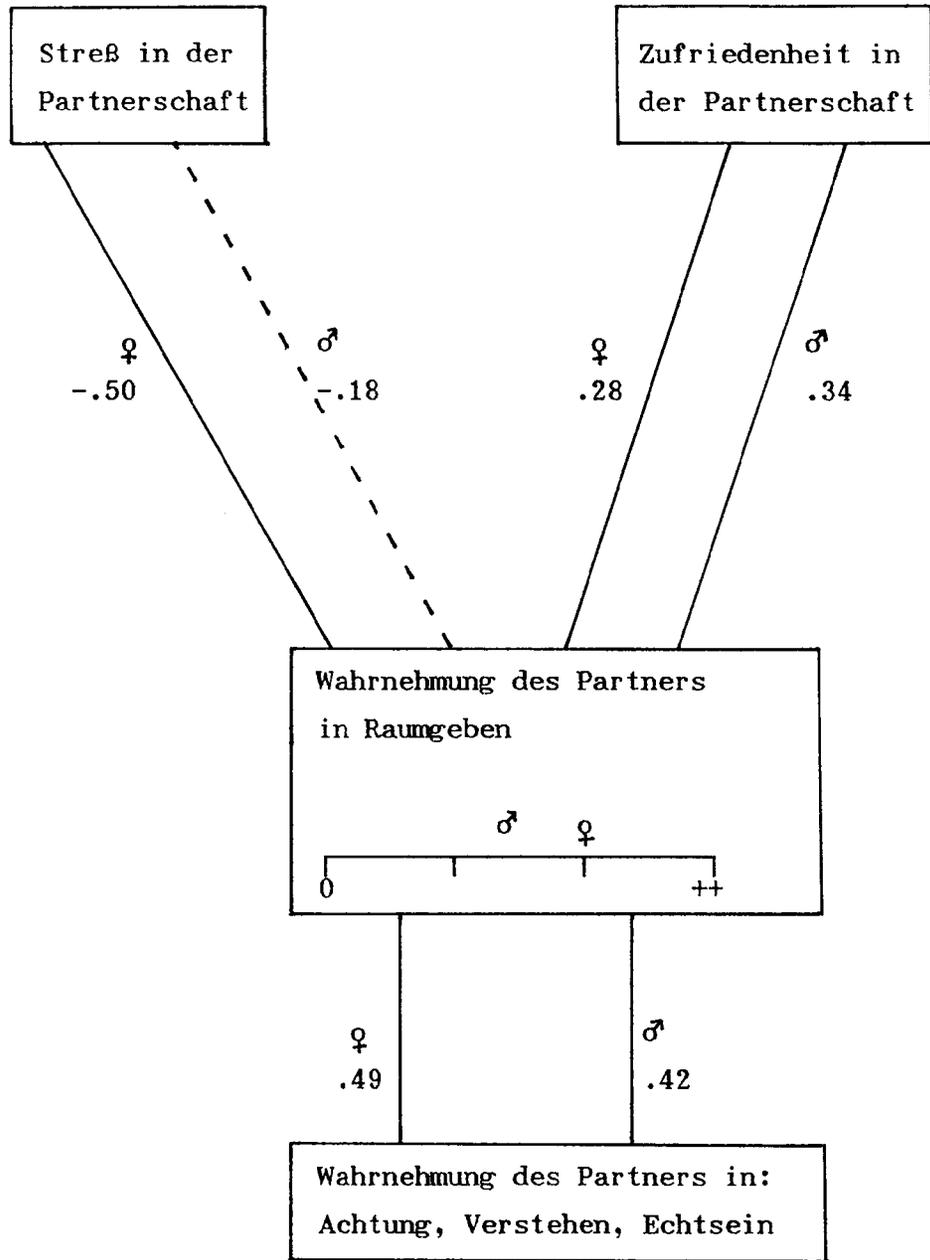


Abb.9: Schaubild 2 der Hauptergebnisse der Untersuchung

## 6. DISKUSSION DER ERGEBNISSE

Da die Stichprobe der Untersuchung nicht repräsentativ ist, kann nur vermutet werden, daß die Ergebnisse auch auf die Gesamtbevölkerung verallgemeinert werden können. Die offensichtlichen Überrepräsentiertheiten bestimmter Bevölkerungsgruppen wurden schon in Kapitel 4.4 beschrieben. Ich habe als "Partnerschaft" weder den Trauschein, noch einen gemeinsamen Haushalt vorausgesetzt, so daß es schwer war, die Partnerschaftsdaten hinsichtlich ihrer Repräsentativität zu überprüfen. Jedoch würde ich, auf Grund der gleichmäßigen Repräsentiertheit aller Kategorien von Altersgruppen, Partnerschaftsdauer und gemeinsamen Kindern, sowie auf Grund der Unabhängigkeit der beobachteten Phänomene von den Sozialdaten vermuten, daß die Ergebnisse sich auch auf die Gesamtbevölkerung übertragen lassen.

Wegen der Art der Untersuchung kann man als Ergebnisse nur Zusammenhänge feststellen und keine Kausalitätsinterpretationen vornehmen, obwohl es leicht dazu verleitet z.B. zu behaupten: Weil der Partner verständnisvoll ist, ist man in der Partnerschaft weniger gestreßt. An diesem Beispiel kann man sehen, daß es genausogut auch umgekehrt sein könnte: Weil man sich allgemein weniger gestreßt fühlt, gibt man dem Partner die Möglichkeit verständnisvoll zu reagieren. Zwischen den untersuchten Faktoren besteht eine wechselseitige Abhängigkeit.

Durch die Untersuchungsmethode "Fragebogen" entsteht sicherlich auch eine Verfälschung der Ergebnisse durch die Antworttendenz im Sinne der sozialen Erwünschtheit. Diese konnte ich besonders gut beobachten, wenn ich die Antworten der Selbst- oder Partnereinschätzungen mit den Antworten der Skala "Umgang mit Problemen in der Partnerschaft" verglich, welche meiner Meinung nach am wenigsten "durchschaubar" war, also nicht sozial erwünscht beantwortet werden konnte.

Auch denke ich, daß eine ganz allgemein eher positive oder eher negative Lebenseinstellung der Personen die Zusammenhänge größer machen könnte, als sie eigentlich sind. Dagegen läßt sich halten, daß es in dieser Untersuchung um die subjektiv wahrgenommene Realität der Personen geht, in

denen die Zusammenhänge auftreten. Mir war es wichtig zu erfahren, wie es die befragte Person selbst wahrnimmt und fühlt, und nicht, wie es andere von außen einschätzen oder gar "objektiv" messen. Dazu gehört eben auch ganz stark die persönliche Bewertung der Situation.

Natürlich wäre es auch wichtig, sich mit dem Partner über seine Wahrnehmungen auszutauschen, was, wie ich erfahren habe, nach dem Ausfüllen der Bögen auch oft geschehen ist. Oft haben beide Partner den Fragebogen ausgefüllt, was ich in dieser Untersuchung aber nicht berücksichtigt habe. Obwohl ich darauf hingewiesen habe, den Bogen allein auszufüllen, könnte dadurch ein besonderer Druck entstanden sein, im Sinne der sozialen (partnerfreundlichen) Erwünschtheit zu antworten. Es wäre interessant zu untersuchen, welche Gemeinsamkeiten oder Unterschiede es bei den Partnern eines Paares gibt hinsichtlich der untersuchten Zusammenhänge, wenn man die Bögen einzeln zurückschicken läßt. Bei einigen Paaren gab es in dieser Untersuchung zwischen den Partnern eine sehr unterschiedliche Einschätzung der Partnerschaft; bei den meisten war es aber eher ähnlich. Ich denke, daß sich hieraus interessante Untersuchungsmöglichkeiten ergeben, die ich aber außer Acht gelassen habe, unter anderem auch, weil es sehr viel schwieriger ist, eine hinreichend große Stichprobe zusammenzubekommen, bei der beide Partner einer Partnerschaft den Fragebogen ausfüllen.

Da ich für den Fragebogen hauptsächlich bereits vorhandene Skalen ganz, oder in abgeänderter Form, benutzt habe, habe ich keinen Vortest gemacht. Bei einer Folge-Untersuchung würde ich aber folgende Dinge ändern:

1. Die Items waren insgesamt zu "leicht" (im Sinne der Testtheorie); das heißt, die Verteilung verschob sich stark in Richtung auf die jeweils günstigere Ausprägung des Merkmals. Dies ist einmal aus dem Umstand entstanden, daß die Stichprobe aus der "normalen" Bevölkerung stammt, also zum Beispiel niemandem aus Therapiegruppen oder Beratungsstellen der Bogen gegeben wurde. Ich würde also zum einen einen Teil der Fragebögen an Personen verteilen, von denen ich annehme, daß sie Schwierigkeiten haben. Zum anderen würde ich aber auch versuchen, die Ergebnisse der "Normalen" besser zu differenzieren, indem ich die Items "schwieriger" (im Sinne der Testtheorie) mache, also z.B. statt der

Antwortmöglichkeiten "sehr/ziemlich/etwas/überhaupt nicht" die Antwortmöglichkeiten "ziemlich/etwas/sehr wenig/überhaupt nicht" wähle.

2. Der Teil des Fragebogens, in dem es um eigene Persönlichkeitsmerkmale geht, müßte noch einmal überarbeitet werden. Außer bei den Skalen "Selbstachtung" und "Selbstmißachtung" waren die Zusammenhänge mit Streß eher schwach. Zum einen kann dies an der Konstruktion der Skalen liegen, die das Merkmal vielleicht nicht so gut erfassen. Zum anderen wäre es wichtig, herauszufinden, welche anderen Bereiche der Persönlichkeit beim Umgang mit Streß eine Rolle spielen.
3. Bei dem Teil des Fragebogens über Streß außerhalb der Partnerschaft würde ich ein allgemeines Item hinzufügen (ungefähr so: "Wenn Sie an Ihre Lebenssituation außerhalb der Partnerschaft denken, wie gestreßt fühlen Sie sich?) und dieses Item wie bei der Skala der Zufriedenheit gleich gewichten mit dem Streß in konkreten Bereichen. Das würde, denke ich, ein genaueres Bild davon geben, wie gestreßt sich jemand außerhalb der Partnerschaft fühlt, als das bei der vorliegenden Fassung der Fall ist, und die Zusammenhänge würden vielleicht deutlicher hervortreten.
4. Bei einigen Items hatten viele Personen beim Ausfüllen offensichtlich Schwierigkeiten, was an Auslassung des Items oder auch kleinen Rand-Kommentaren zu erkennen war. Diese Items müßten ersetzt, weggelassen oder geändert werden.
5. Obwohl ich mich am Anfang der Auswertung sehr damit geplagt habe, fand ich schließlich die Ergebnisse der offenen Fragen am spannendsten und interessantesten. Das Modell über Komponenten der Partnerhilfe bei Streß im Theorieteil und die Ergebnisse dazu aus den offenen Fragen können nur andeutungsweise zeigen, warum die personenzentrierten Qualitäten bei der Bewältigung von Streß in der Partnerschaft wichtig sind. (Alle anderen Ergebnisse beschäftigen sich nur mit dem wieviel.) In einer Folgeuntersuchung würde ich noch mehr Situationen darstellen, differenzierter fragen und für die Auswertung ein System ausarbeiten, das die Antworten nicht so stark vereinfacht und reduziert.

6. Interessant waren auch die Unterschiede zwischen Frauen und Männern in der Dimension "Raumgeben", die teilweise meiner Hypothese widersprachen. Da sie sich teilweise nur auf sehr wenige Items gründen, und außerdem die Stichprobe nicht repräsentativ ist, möchte ich hierbei besonders vorsichtig sein, das Ergebnis zu verallgemeinern. Eine weitere Untersuchung wäre interessant, wobei das Thema mit der vorliegenden Untersuchung nur gestreift wurde. Einige Punkte wären zum Beispiel: Wenn beide Partner einer Partnerschaft den Fragebogen ausfüllen, wie fällt der Vergleich der Einschätzungen des Partners aus? Wie ist die Wahrnehmung des eigenen Gefühls, des eigenen Verhaltens, des Gefühls des Partners und dessen Verhalten? Wie sehen die Ansprüche und Erwartungen an eigenen Raum und Selbständigkeit in der Partnerschaft aus? Welche Vorstellungen von geschlechtsspezifischem Rollenverhalten gibt es?

Viele haben sich durch den Fragebogen zum Nachdenken über ihre Partnerschaft angeregt gefühlt, oder sich mit ihrem Partner darüber ausgetauscht. Von einigen gab es aber auch den Wunsch nach einer persönlichen Auswertung ihres Bogens oder einer Beratung, was ich aber im Rahmen dieser Untersuchung nicht anbieten konnte. Dies zeigt, daß ein Interesse besteht, auf diesem Gebiet etwas für sich und die Partnerschaft zu lernen. Es wäre eine Möglichkeit, z.B. in Eheberatungsstellen oder in Encountergruppen für Paare im Zusammenhang mit diesem Fragebogen über Streß in der Partnerschaft, gemeinsame Bewältigung und Hilfe im Zusammenhang mit den personenzentrierten Haltungen und über Möglichkeiten der Verbesserung zu reden und damit zu arbeiten.

Der Zusammenhang von Streß in der Partnerschaft mit der Zufriedenheit in der Partnerschaft zeigt, wie wichtig es ist, auf diesem Gebiet etwas anzubieten. Man könnte zum Beispiel in Seminaren über Streß und Streß-Bewältigung den Partner mit einbeziehen, oder in Partner-Beratungen oder -Therapien das Thema Streß mitberücksichtigen.

Die Arbeit gibt den Hinweis, daß die personenzentrierten Qualitäten von Rogers mit Streßverminderung verbunden sind, also keine passiven Haltungen sind. Bezogen auf die Psychotherapie bedeutet das, daß schon ein

therapeutisches Gespräch streßvermindernd ist, möglicherweise können aber noch zusätzliche Hilfen zur Streß-Bewältigung gegeben werden.

Literaturverzeichnis

- Bromet, E.J. (1986). Predictive effects of occupational and marital stress on the mental health of a male workforce. Journal of organizational behavior. Vol.9, pp.1-13. New York: Wiley.
- Clauß, G., Ebner, H. (1985). Grundlagen der Statistik. Frankfurt: Deutsch.
- Dobson, C.B. (1982). Stress - The hidden adversary. MTP Press Ltd.
- Fox, R.M. (1981). Die Bedeutung der personenzentrierten Haltungen für die Zufriedenheit in der Paarbeziehung. Diplomarbeit, Fachbereich Psychologie, Univ.Hamburg.
- Fox, R.M. (1986). Personenzentrierte Qualitäten in der Partnerschaft. Dissertation, Hamburg: Europäische Hochschulschriften: Reihe 6, Psychologie; Bd.223.
- Klapprott, J. (1975). Einführung in die psychologische Methodik. Stuttgart: Kohlhammer.
- Kliemann, H. (1971). Anleitungen zum wissenschaftlichen Arbeiten. Freiburg: Rombach.
- Lazarus, R.S. (1981). Streß und Streßbewältigung - Ein Paradigma. München: Urban & Schwarzenberg.
- Levine, S., Scotch, N.A. (1970). Social stress. Aldine Publishing Company.
- Monat, A., Lazarus, R.S. (1977). Stress and Coping, an Anthology. New York: Columbia University Press.
- Noelle-Neumann, E., Piel, E. (1983). Allensbacher Jahrbuch der Demoskopie 1978-1983. München: Saur.
- Pearlin, L.I., Schooler, C. (1978). The structure of coping. Journal of health and social behavior. Vol.19, pp.2-21.
- Rogers, C.R. (1961). Entwicklung der Persönlichkeit. Stuttgart: Klett.
- Rogers, C.R. (1972). Die klientenbezogene Gesprächspsychotherapie. München: Kindler.
- Rogers, C.R. (1975). Partnerschule. München: Kindler.
- Rogers, C.R. (1978). Die Kraft des Guten. München: Kindler.
- Wolf, W. (1987). Alltagsbelastung und Partnerschaft. Freiburg: Huber.

## Anhang

- Vollständiger Fragebogen
- Itemschlüssel des Fragebogens

Wir beschäftigen uns damit, wie Menschen in einer Partnerschaft Streß empfinden und wie sie damit umgehen. Auf den folgenden Seiten haben wir Fragen zusammengestellt, die Ihre Partnerschaft, Ihren Partner und Sie selbst betreffen. Wir möchten Sie vielmals bitten, uns bei unserer Forschungsarbeit zu helfen, indem Sie die Fragen beantworten.

Dieser Fragebogen dient nicht dazu, Sie zu beurteilen, sondern wir möchten Kenntnisse gewinnen, was in der Partnerschaft bedeutsam, förderlich und beeinträchtigend ist, um so anderen Menschen besser helfen zu können.

Bitte beantworten Sie die Fragen so offen und frei wie möglich. Ihre Angaben werden von uns streng vertraulich behandelt. Sie werden an niemanden weitergeleitet. Wenn Sie es wünschen, brauchen Sie keinen Namen und Adresse anzugeben. Der Fragebogen von Ihnen ist auch dann für uns von großem Wert, er wird dann anonym ausgewertet.

Noch einige Gesichtspunkte für die Beantwortung der Fragen:

Es gibt hier kein Richtig oder Falsch, sondern entscheidend ist das, was Sie ganz persönlich erleben.

Antworten Sie bitte, wie Sie persönlich es empfinden. Überlegen Sie nicht, welche Antwort etwa einen besseren Eindruck machen könnte.

Es kommt uns ganz auf Ihre persönliche Stellungnahme und Erfahrung an. Füllen Sie deshalb den Bogen bitte allein aus.

Denken Sie bitte nicht lange über einen Satz nach, sondern geben Sie die Antwort, die Ihnen unmittelbar in den Sinn kommt. Vielleicht treffen einige Aussagen nicht gut auf Sie zu. Kreuzen sie aber dennoch immer eine Antwort an, und zwar die, die noch am ehesten auf Sie zutrifft.

Wir danken Ihnen sehr herzlich für Ihre Hilfsbereitschaft und Unterstützung!

Nun möchten wir Sie fragen, wie zufrieden oder gestreBt Sie sich im allgemeinen und in Ihrer Partnerschaft fühlen. Setzen Sie bitte ein Kreuz in den dafür vorgesehenen Kreis.

	sehr	ziemlich	etwas	überhaupt nicht
1 Wenn Sie an Ihre Berufsarbeit denken, wie gestreBt fühlen Sie sich?	0	0	0	0
2 Wenn Sie an Ihre finanzielle Situation denken, wie gestreBt fühlen Sie sich?	0	0	0	0
3 Wenn Sie an Ihre körperliche Gesundheit denken, wie gestreBt fühlen Sie sich?	0	0	0	0
4 Wenn Sie an Ihr Verhältnis mit Freunden, Verwandten und Nachbarn denken, wie gestreBt fühlen Sie sich?	0	0	0	0
5 Wenn Sie an die Weltsituation denken, wie gestreBt fühlen Sie sich?	0	0	0	0
6 Wenn Sie an Ihre Erfahrungen als Mutter/ Vater denken, wie gestreBt fühlen Sie sich?	0	0	0	0
7 Wenn Sie an die Probleme des Älterwerdens denken, wie gestreBt fühlen Sie sich?	0	0	0	0
8 Welche anderen Bereiche belasten Sie?				
.....	0	0	0	0
9 .....	0	0	0	0
10 .....	0	0	0	0
11 Wenn Sie an die Freuden und Probleme im Leben mit Ihrem Partner denken, wie gestreBt fühlen Sie sich?	0	0	0	0
12 unglücklich fühlen Sie sich?	0	0	0	0
13 belastet fühlen Sie sich?	0	0	0	0
14 frustriert fühlen Sie sich?	0	0	0	0
15 angespannt fühlen Sie sich?	0	0	0	0
16 eingeengt fühlen Sie sich?	0	0	0	0
17 besorgt fühlen Sie sich?	0	0	0	0
18 vernachlässigt fühlen Sie sich?	0	0	0	0
19 frei fühlen Sie sich?	0	0	0	0
20 entspannt fühlen Sie sich?	0	0	0	0
21 selbstständig fühlen Sie sich?	0	0	0	0
22 gelangweilt fühlen sie sich?	0	0	0	0
23 Wenn Sie das letzte Jahr überblicken, wie zufrieden fühlen Sie sich dann in Ihrer Partnerschaft?	0	0	0	0

	sehr	ziemlich	etwas	überhaupt nicht
24 Erleben Sie, daß Sie ähnliche oder gleiche Interessen haben wie Ihr Partner? Wie zufrieden sind Sie mit dem Ausmaß an Gemeinsamkeit der Interessen?	0	0	0	0
25 Erleben Sie, daß Sie Ihr Leben nach ähnlichen Grundwerten ausrichten, wie Ihr Partner? Wie zufrieden sind Sie mit dem Ausmaß an Gemeinsamkeit der Grundwerte und Lebenshaltungen?	0	0	0	0
26 Wenn Sie an Ihre Wünsche nach Zärtlichkeit, körperlicher Nähe und Sexualität denken, wie zufrieden sind Sie dann mit dem Ausmaß der Befriedigung dieser Wünsche?	0	0	0	0
27 Haben Sie das Gefühl, daß Sie genügend Raum für sich und Selbstständigkeit haben in Ihrer Partnerschaft? Wie zufrieden sind Sie mit dem Ausmaß an eigenem Raum und Selbstständigkeit?	0	0	0	0

Nun möchten wir erfahren, wie Sie sich selbst im allgemeinen erleben.

	stimmt genau	stimmt gewöhnlich	stimmt gewöhnlich nicht	stimmt überhaupt nicht
28 Ich bin sehr engagiert in dem, was ich tue	0	0	0	0
29 Ich kann mich selbst leiden	0	0	0	0
30 Ich fühle mich oft hilflos angesichts der Probleme des Lebens	0	0	0	0
31 Ich fühle mich nur wohl, wenn ich anderen gefalle	0	0	0	0
32 Ich fühle mich am wohlsten, wenn sich in meinem Leben viel ändert	0	0	0	0
33 Wenn ich etwas anfangen, mache ich es meistens auch zu Ende	0	0	0	0
34 Ich sehe keinen Grund, warum mich jemand gern haben sollte	0	0	0	0
35 Manchmal fühle ich mich vom Leben schlecht behandelt	0	0	0	0
36 Ich fühle, daß ich als Mensch wertvoll bin	0	0	0	0
37 Ohne Verpflichtungen fühle ich mich am wohlsten	0	0	0	0
38 Ich mag eher Beständigkeit als Abwechslung im Leben	0	0	0	0

	stimmt genau	stimmt gewöhnlich	stimmt gewöhnlich nicht	stimmt überhaupt nicht
39 Ich fühle mich wohl, auch wenn ich nicht perfekt bin	0	0	0	0
40 Ich kann fast alles erreichen, was ich mir wirklich vornehme	0	0	0	0
41 Ich mag es, mich für etwas einzusetzen	0	0	0	0
42 Ich fühle mich am wohlsten, wenn ich weiß, was in meinem Leben passieren wird	0	0	0	0
43 Ich fühle mich auch wohl, wenn ich anderen nicht immer gefalle	0	0	0	0
44 Ich habe wenig Einfluß auf Dinge, die mir passieren	0	0	0	0
45 Ich bin ein Versager	0	0	0	0
46 Wenn ich etwas tue, so muß es nicht immer perfekt sein	0	0	0	0
47 Ich habe gerne immer wieder neue Erfahrungen	0	0	0	0
48 Ich halte mich lieber aus den Dingen heraus	0	0	0	0
49 Ich mag mich selbst nicht leiden	0	0	0	0
50 Es hängt hauptsächlich von mir ab, was mir in Zukunft passieren wird	0	0	0	0
51 Ich fühle mich frei und habe keine Furcht ich selbst zu sein	0	0	0	0
52 Ich wünsche oft, ich wäre jemand anders	0	0	0	0
53 Bei vielen wichtigen Dingen in meinem Leben kann ich nur wenig tun, um etwas zu ändern	0	0	0	0
54 Ich lege mich nicht gerne fest	0	0	0	0
55 Unvorhergesehene Ereignisse sehe ich als Herausforderung an	0	0	0	0
56 Ich fühle mich unwohl, wenn ich etwas nicht perfekt gemacht habe	0	0	0	0
57 Bei manchen meiner Probleme gibt es für mich einfach keine Möglichkeit sie zu lösen	0	0	0	0
58 Ich bin eher ängstlich bei neuen Erfahrungen	0	0	0	0
59 Ich glaube, ich habe die Fähigkeit mit meinem Leben fertigzuwerden	0	0	0	0
60 Ich habe eine negative Einstellung zu mir	0	0	0	0
61 Ich schäme mich über mich	0	0	0	0

	stimmt genau	stimmt gewöhnlich	stimmt gewöhnlich nicht	stimmt überhaupt nicht
62 Ich denke oft über Beziehungsprobleme nach	0	0	0	0
63 In unserer Beziehung versuche ich oft Kompromisse zu finden	0	0	0	0
64 Bei Meinungsverschiedenheiten gebe ich meistens nach	0	0	0	0
65 Ich werde oft laut, um Dampf abzulassen	0	0	0	0
66 Wenn wir Probleme haben, versuche ich oft mit meinem Partner darüber zu reden	0	0	0	0
67 Ich versuche oft über die Fehler meines Partners hinwegzusehen und nur die guten Seiten zu beachten	0	0	0	0
68 Bei Meinungsverschiedenheiten behalte ich meine verletzten Gefühle für mich	0	0	0	0
69 Mit der Zeit wird meine Beziehung besser	0	bleibt gleich	0	schlechter
70 Meine Beziehung ist als die meiner Freunde	besser	0	gleich gut	0 schlechter

Nun möchten wir erfahren, wie Sie Ihren Partner im allgemeinen erleben.

	stimmt genau	stimmt gewöhnlich	stimmt gewöhnlich nicht	stimmt überhaupt nicht
71 Mein Partner vertraut mir	0	0	0	0
72 Mein Partner kann sich nur schwer in meine Gefühle hineinversetzen	0	0	0	0
73 Meistens habe ich das Gefühl, daß das Verhalten und die Äußerungen meines Partners mir gegenüber anders sind als das, was er innerlich fühlt	0	0	0	0
74 Mein Partner ist oft ungeduldig mit mir	0	0	0	0
75 Mein Partner läßt mich häufig selbstständig entscheiden	0	0	0	0
76 Ich fühle, daß mein Partner eine Rolle vor mir spielt	0	0	0	0
77 Mein Partner betrachtet das, was ich sage meistens nur aus seiner Sicht	0	0	0	0
78 Mein Partner ist ehrlich an mir interessiert	0	0	0	0
79 Mein Partner engt mich häufig ein	0	0	0	0
80 Ich fühle, daß mein Partner wirklich echt und aufrichtig zu mir ist	0	0	0	0

	stimmt genau	stimmt gewöhnlich	stimmt gewöhnlich nicht	stimmt überhaupt nicht
81 Mein Partner greift oft ein, wenn ich etwas tue und läßt mich nicht alleine arbeiten	0	0	0	0
82 Manchmal empfindet mein Partner Verachtung für mich	0	0	0	0
83 Mein Partner spürt, was ich meine, auch wenn ich Schwierigkeiten habe, es auszudrücken	0	0	0	0
84 Mein Partner versucht zu verstehen, wie ich die Dinge sehe	0	0	0	0
85 Mein Partner denkt und meint wirklich ehrlich, was er sagt	0	0	0	0
86 Mein Partner sagt mir oft sofort, wenn er etwas nicht richtig findet, was ich tue	0	0	0	0
87 Mein Partner achtet und schätzt mich	0	0	0	0
88 Mein Partner spürt oder erkennt meistens, was ich fühle	0	0	0	0
89 Mein Partner macht mir oft etwas vor	0	0	0	0
90 Mein Partner gewährt mir viel persönliche Freiheit	0	0	0	0
91 Ich fühle, daß mein Partner mich gering-schätzt	0	0	0	0
92 Vieles von dem, was ich denke oder fühle bemerkt mein Partner nicht	0	0	0	0
93 Mein Partner zeigt sich mir, wie er wirklich ist	0	0	0	0
94 Mein Partner läßt mir viel Raum für eigene Aktivitäten	0	0	0	0
95 Wenn ich angespannt bin, ist mein Partner mir eine große Hilfe	0	0	0	0
96 Mein Partner nimmt mich ernst mit meinen Problemen	0	0	0	0
97 Ich erzähle meinem Partner nur selten etwas von meinen Problemen, da es mir sowieso nicht helfen würde	0	0	0	0
98 Mein Partner fühlt sich durch meine Schwierigkeiten zu belastet	0	0	0	0
99 Wenn ich in Schwierigkeiten bin, macht mein Partner mir oft gute Vorschläge	0	0	0	0
100 Mein Partner merkt oft gar nicht, wenn ich angespannt bin	0	0	0	0

	stimmt genau	stimmt gewöhnlich	stimmt gewöhnlich nicht	stimmt überhaupt nicht
01 Mein Partner ist jemand, bei dem ich mich aussprechen kann	0	0	0	0
02 Mein Partner gibt mir Selbstvertrauen im Umgang mit meinen Problemen	0	0	0	0
103 Mein Partner hilft mir, die Dinge leichter zu nehmen	0	0	0	0
104 Ich kann meinen Partner nur schwer dazu bewegen über Spannungen in unserer Beziehung zu reden	0	0	0	0
05 Mein Partner kann bei vielen Dingen gar nicht verstehen, warum sie mich stressen	0	0	0	0
106 Mein Partner setzt sich für mich ein und hilft mir häufig	0	0	0	0
107 Wenn ich angespannt bin, ist mir mein Partner eigentlich noch eine zusätzliche Belastung	0	0	0	0
108 Ich fühle mich von meinem Partner oft alleine gelassen mit meinen Problemen	0	0	0	0
109 Stellen Sie sich vor, Sie haben Freunde eingeladen und merken, daß Sie nicht fertig werden. Wie, glauben Sie, würde sich Ihr Partner wahrscheinlich verhalten, was würde er sagen und denken, wie würde er sich fühlen? Und wie wirkt das auf Sie? Wie hilfreich ist es?				
10 Stellen Sie sich vor, Sie haben eine Prüfung vor sich. Wie, glauben Sie, würde sich Ihr Partner wahrscheinlich verhalten, was würde er sagen und denken, wie würde er sich fühlen? Und wie wirkt das auf Sie, wie hilfreich ist es?				

- 111 Stellen Sie sich vor, Sie fühlen sich von Ihrem Partner vernachlässigt und sagen es ihm. Wie, glauben Sie, würde er sich wahrscheinlich verhalten, was würde er sagen und denken, wie würde er sich fühlen? Und wie wirkt das auf Sie, wie hilfreich ist es?

Und zum Schluß noch einige Fragen zu Ihren Lebensumständen.

- 112 Name.....
- 113 Adresse.....
- 114 Geschlecht.....
- 115 Alter.....
- 116 Schulabschluß.....
- 117 Beruf.....
- 118 Wie lange sind Sie schon mit Ihrem Partner zusammen?.....  
bzw. wie lange waren Sie mit Ihrem Partner zusammen?.....
- 119 Haben Sie gemeinsame Kinder?.....Wie viele?.....
- 120 Wie groß ist der Ort, in dem Sie heute vorwiegend leben?  
 Großstadt (über 500 000 Einwohner)  
 Stadt (über 100 000 Einwohner)  
 Kleinstadt  
 Vorort/Randgemeinde  
 Landgemeinde
- 121 Wie groß ist Ihre Wohnung/Ihr Haus? ca.....qm

---

Professor Dr. Reinhard Tausch  
Psychologisches Institut III  
Von Melle Park 5, 2 Hamburg 13

Maren Novoa  
Bredensand 38  
2100 Hamburg 90

## Item-Schlüssel

SKALA	ITEM-NUMMERN	
Streß außerhalb der Partnerschaft	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10	
Streß in der Partnerschaft	11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22	
Zufriedenheit in der Partnerschaft	23, 24, 25, 26, 27	
Persönlichkeitsmerkmale	Positiver Pol	Negativer Pol
a) Selbstachtung	29, 36, 39, 43, 46, 51, 59	
b) Selbstmißachtung		31, 34, 45, 49, 52, 56, 60, 61
c) Kontrolle	40, 50	30, 35, 44, 53, 57
d) Herausforderung	32, 47, 55	38, 42, 58
e) Engagiertsein	28, 33, 41	37, 48, 54
Umgang mit Streß in der Partnerschaft	62, 63, 66, 69, 70	64, 65, 67, 68
Personenzentrierte Dimensionen		
a) Achtung	71, 78, 87	74, 82, 91
b) Verstehen	83, 84, 88	72, 77, 92
c) Echtsein	80, 85, 93	73, 76, 89
d) Raumgeben	75, 90, 94	79, 81, 86
Hilfe des Partners bei Streß	95, 96, 99, 101, 102, 103, 105	97, 98, 100, 104, 105, 107, 108
Freie Antwortmöglichkeiten	109, 110, 111	
Sozialdaten	112 - 121	

Erklärung

Ich versichere hiermit, daß ich die Arbeit selbständig, ohne fremde Hilfe verfaßt und keine anderen als die angegebenen Hilfsmittel benutzt habe.

Hamburg, den 07.01.90