

Bewältigung kritischer Lebensereignisse: Erste Erfahrungen mit einer deutschsprachigen Version der «Ways of Coping Checklist»

Dieter Ferring & Sigrun-Heide Filipp
Universität Trier

Zusammenfassung: Interindividuelle Unterschiede in der Auseinandersetzung mit und Bewältigung von belastenden Lebensereignissen haben im Rahmen psychologischer Forschungsarbeiten zunehmend an Bedeutung gewonnen. In einer Vielzahl entsprechender Studien wurden dazu unterschiedliche Konzeptualisierungen und Operationalisierungen von «Bewältigungsverhalten» vorgeschlagen, jedoch sind Versuche einer standardisierten Erfassung von Bewältigungsverhalten im anglo-amerikanischen wie auch dem deutschen Sprachraum eher selten. Eine Ausnahme bildet die «Ways of Coping Checklist», mittels derer Bewältigungsverhalten im Visavis individueller Belastungssituationen erfaßt werden soll. In dem vorliegenden Beitrag wird über den Einsatz einer deutschen Version des Verfahrens berichtet – der «Skala zur Erfassung des Bewältigungsverhaltens». Das Verfahren wurde einer Stichprobe männlicher Erwachsenen zur Erfassung von Bewältigungsreaktionen im Umfeld subjektiv bedeutsamer Lebensereignisse zu mehreren Meßzeitpunkten vorgegeben. Auf der Grundlage teststatistischer Analysen wie auch theoretisch-konzeptueller Überlegungen wurde eine Kurzform des Verfahrens erstellt, welche die Differenzierung zwischen emotionszentriertem (palliativem) und problemzentriertem Bewältigungsverhalten zuläßt und zufriedenstellende teststatistische Kennwerte aufweist. Ereignisspezifische Variationen des Bewältigungsverhaltens geben zudem erste Hinweise auf die Validität des Verfahrens.

Abstract: Interindividual differences in coping with critical life events have increasingly gained importance within psychological research. Differences in conceptualizing and measuring coping behavior can be observed across many studies; however, attempts towards a standardized assessment of coping behavior have been quite rare. The «Ways of Coping Checklist», aimed at the description of coping behavior in the face of specific stressful events, can be considered as an exception. In the paper at hand, a German version of the instrument is presented – the «Skala zur Erfassung des Bewältigungsverhaltens». To assess modes of coping with subjectively important life events, the instrument was administered to a sample of male adults at various testing points. A short version of the instrument has been developed on the basis of teststatistical analyses as well as theoretical considerations, and it proves to be adequate to differentiate between emotion-focused (palliative) and problem-focused coping behavior. Event-specific variations of coping behavior can be interpreted as first hints to the instrument's validity.

1. Einführung

In den letzten Jahren hat das Interesse an «Stress» im allgemeinen und an bedeutsamen Lebensereignissen im besonderen stetig zugenommen, doch sind Forschungsarbeiten im naturalistischen Kontext bis heute durch ein gravierendes Desiderat gekennzeichnet: Obschon nämlich allenthalben davon die Rede ist, daß Belastungssituationen nicht unabhängig von den individuellen Bewältigungsreaktionen und deren Effektivität betrachtet werden können, gibt es nur wenige Verfahren, mittels derer eben diese Reaktionen reliabel und valide erfaßt werden können. Der gravierende Mangel an geeigneten Erhebungsinstrumenten scheint im übrigen nicht nur für den deutschsprachigen Sprachraum zu gelten – eine Ausnahme stellt

der «Stressverarbeitungsforschungsbogen» von Janke, Erdmann & Kallus (1985) dar –, sondern auch im angloamerikanischen Sprachraum gibt es nur wenige Ansätze zu einer standardisierten Registrierung von Bewältigungsreaktionen.

Erst viele Jahre, nachdem Lazarus (1966) erstmals seine Stresstheorie vorgelegt hatte, wurde im Rahmen seines «Stress and Coping Research Project» ein Erhebungsinventar entwickelt, nämlich die «Ways of Coping Checklist» (WCCL; Folkman & Lazarus, 1980). Das Verfahren, zunächst als Forschungsinstrument konzipiert, ist insofern eher lose an die Theorie von Lazarus angelehnt, als vorwiegend die Differenzierung nach der Ebene der Bewältigungsreaktionen (behavioral vs. intrapsychisch) und der Funktionalität (problem- vs. emotionszentriert) in die Itemauswahl Eingang gefunden

hat; weitergehende apriorische Differenzierungen von Bewältigungsformen haben keine (erkennbare) Beachtung gefunden.

Ziel des vorliegenden Beitrages ist es, eine deutschsprachige Version der «Ways of Coping Checklist» vorzustellen, die innerhalb des Forschungsprojektes «Entwicklungspsychologie des Erwachsenenalters»¹ (E.P.E.-Projekt; vgl. Filipp, Ahammer, Angleitner & Olbrich, 1980) erarbeitet und zur Erfassung der Bewältigungsreaktionen im Umfeld lebensverändernder Ereignisse eingesetzt worden war. Das Ergebnis dieser Analysen liegt im wesentlichen in der Erarbeitung einer Kurzform, die als «Skala zur Erfassung des Bewältigungsverhaltens» (SEBV) eingeführt werden soll (siehe hierzu bereits Braukmann, Filipp, Angleitner & Olbrich, 1981; Braukmann & Filipp, 1983).

2. Ausgewählte Befunde zur «Ways of Coping Checklist»

Die «Ways of Coping Checklist» enthält 68 Items, die innerpsychische und behaviorale Aktivitäten abbilden und von denen angenommen wird, daß sie entweder instrumentell i. S. einer Problemveränderung (27 Items) oder palliativ i. S. einer Emotionsregulierung (41 Items) wirksam sind (siehe Lazarus & Launier, 1978). In einer späteren Revision der WCCL wurde die Anzahl der Items reduziert und ein vierstufiger Antwortmodus eingeführt (siehe Lazarus & Folkman, 1984).

Die «Ways of Coping Checklist» ist – von ihrer theoretischen Grundlegung her – nicht für die Erfassung zeitstabiler bzw. situationsüberdauernder *Bewältigungsstile* konzipiert, sondern vielmehr als Forschungsinstrument gedacht, das im Hinblick auf ein konkretes Ereignis Informationen über individuelle Formen der Auseinandersetzung und des Umgangs mit diesem Ereignis liefern soll. Die Probanden müssen entsprechend vorab ein persönlich erlebtes, belastendes Ereignis angeben, auf das sie sich in der Bearbeitung der WCCL beziehen. Um der subjektiven Ereignisbewertung Rechnung zu tragen, soll das infragestehende Ereignis im

Hinblick auf Ereignismerkmale wie wahrgenommene Kontrolle und perzipierte Herausforderung beschrieben werden. Die in den Items beschriebenen Bewältigungsreaktionen sind danach zu beurteilen, ob die Person sie in der Auseinandersetzung mit dem Ereignis gezeigt hat oder nicht (zweistufiger Antwortmodus), und es werden zwei Subskalen für «problemzentrierte» und «emotionszentrierte» Bewältigung durch Addition der entsprechenden «ja»-Antworten gebildet.

Die «Ways of Coping Checklist» ist seit ihrer Veröffentlichung in einer Vielzahl von Untersuchungen mit unterschiedlichen Stichproben eingesetzt worden. Im Zentrum standen dabei oft exploratorische Faktorenanalysen, die jedoch nur geringe Übereinstimmung hinsichtlich der faktoriellen Struktur des Verfahrens erbracht haben (vgl. Cohen, 1987). Während Folkman & Lazarus (1980) emotions- vs. problemzentrierte Bewältigungsformen auf faktorieller Ebene unterscheiden können, resultieren aus dem Großteil nachfolgender Studien häufig mehrfaktorielle Strukturen mit z. T. unterschiedlichen Faktorenladungen und -benennungen (z. B. Aldwin, Folkman, Schaefer, Coyne & Lazarus, 1980; Vitaliano, Russo, Carr, Maiuro & Becker, 1985; Folkman, Lazarus, Dunkel-Schetter, DeLongis & Gruen, 1986).

Die oftmals beschriebene geringe strukturelle Stabilität der WCCL wird zumeist auf systematische Einflüsse des zu bewältigenden Ereignisses zurückgeführt (vgl. Cohen, 1987). So konnte z. B. aufgezeigt werden, daß in Abhängigkeit von objektiven Merkmalen des belastenden Ereignisses (z. B. Folkman & Lazarus, 1980; McCrae, 1984), in Abhängigkeit von seiner Bewertung (Folkman et al., 1986) wie auch in Abhängigkeit von dem Zeitintervall der Erhebung (vgl. Folkman & Lazarus, 1985) beträchtliche Variabilität in der Struktur der Bewältigungsreaktionen zu beobachten ist.

Die Forschungslage spricht also bislang dafür, das individuelle Bewältigungsverhalten eher als ereignis- bzw. situationsspezifisch ausgestaltet zu betrachten und damit Merkmale des belastenden Ereignisses in die Analyse des Bewältigungsverhaltens einzubeziehen. Allerdings ist uns keine Studie bekannt, in der – entsprechend der «Interaktionismusdebatte» – Person- und Ereignisfaktoren in ihrer Bedeutung für das Be-

¹ Die Studie wurde durch Mittel der Stiftung Volkswagenwerk gefördert (II/36 948).

wältigungsverhalten systematischer analysiert worden wären. Über einen ersten Versuch in diese Richtung soll im folgenden referiert werden, wobei die WCCL in einer deutschsprachigen Version zum Einsatz gelangte.

3. Einsatz einer deutschsprachigen Version der «Ways of Coping Checklist»

In die deutschsprachige Version der «Ways of Coping Checklist» – im folgenden «*Skala zur Erfassung des Bewältigungsverhaltens*» (SEBV) genannt – wurden zunächst alle Items der Originalversion wie auch Skalen zur subjektiven Ereignisseinschätzung übernommen. Auf dem Deckblatt des Erhebungsverfahrens sind vom Probanden zunächst eine Ereigniskurzbeschreibung und das Datum des Ereigniseintritts einzutragen. Danach werden für das Ereignis Einschätzungen hinsichtlich seiner Valenz, Bedeutsamkeit, Kontrollierbarkeit und erlebten Herausforderung auf fünf- bzw. sechsstufigen Skalen erhoben («subjektive Ereignisparameter»; vgl. Filipp, 1981).

Die SEBV wurde innerhalb des Forschungsprojektes «Entwicklungspsychologie des Erwachsenenalters» zur Erfassung des Bewältigungsverhaltens im Visavis belastender Lebensereignisse eingesetzt. Das Projekt, dessen konzeptueller Rahmen und dessen Einzelfragestellungen bei Filipp et al. (1980) ausführlich beschrieben sind, umfaßte zwei Untersuchungszeiträume: In einem ersten Abschnitt stand im Zentrum des Forschungsinteresses, wie Erwachsene unterschiedlicher Geburtsjahrgänge ihre eigene Biographie rekonstruieren und welche Zusammenhänge sich mit konkurrent erfaßten Persönlichkeitsmerkmalen aufzeigen lassen. Im wesentlichen ging es dabei um die in der Rückschau des eigenen Lebens als «bedeutsam» erachteten Ereignisse, deren zeitliche Plazierung und affektive Bedeutung (vgl. Braukmann, Ahammer, Angleitner, Filipp & Olbrich, 1983). Bewältigungsverhalten wurde dabei *retrospektiv* im Hinblick auf ein zurückliegendes, subjektiv bedeutsames Lebensereignis registriert.

Innerhalb des zweiten Projektabschnittes stand die Auseinandersetzung mit *aktuell* eingetretenen Lebensereignissen im Mittelpunkt, die von dem Probanden jeweils zu berichten waren.

Bewältigungsverhalten wurde dabei sowohl über ein semistrukturiertes Interview (Braukmann, Filipp, Ahammer, Angleitner & Olbrich, 1980) als auch über die SEBV erfaßt. Die Skala wurde dabei zu acht Meßzeitpunkten vorgegeben, wobei die Probanden gebeten worden waren, jeweils ein für sie «bedeutendes Ereignis» im Zeitraum der letzten Monate zu fokussieren.

Die Personenstichprobe umfaßte $N = 218$ männliche Erwachsene aus den Geburtsjahrgängen 1905, 1912, 1925, 1935, 1945. Die Auswahl der Geburtsjahrgänge war daran orientiert, daß alle Altersgruppen in ihrer Kindheit mit einem gravierenden historischen Ereignis konfrontiert worden waren (1. Weltkrieg für die zwei ältesten Kohorten; Ausbruch des 2. Weltkrieges für den Jahrgang 1935; Währungsreform für den Jahrgang 1945), was insbesondere für die Themenstellung des ersten Projektabschnittes von Bedeutung war. Zudem wurde darauf geachtet, daß die beiden ältesten Geburtsjahrgänge bereits aus dem Erwerbsleben ausgeschieden waren, während die anderen Altersgruppen noch berufstätig waren. Aufgrund «experimenteller Mortalität» wie auch aufgrund unvollständiger Bearbeitung des Erhebungsverfahrens reduzierte sich die Stichprobengröße über den Erhebungszeitraum hinweg, so daß zu t_8 für die SEBV noch ein Datensatz von $N = 105$ Personen vorliegt.

3.1 Erfassung des Bewältigungsverhaltens aus der Retrospektive

Aus dem ersten Projektabschnitt lagen für $N = 151$ Personen SEBV-Daten zu $N_{LE} = 291$ Lebensereignissen vor, die von den Probanden als subjektiv bedeutsam in ihrer Biographie genannt und entweder als subjektiv kontrollierbar ($N_{LE/K} = 140$) oder als subjektiv nicht kontrollierbar ($N_{LE/NK} = 151$) klassifiziert worden waren.

Für alle drei Ereignisstichproben (N_{LE} , $N_{LE/K}$, $N_{LE/NK}$) wurde eine Faktorenanalyse über die 68 Items der SEBV berechnet (Hauptachsenmethode mit anschließender Varimax-Rotation). Für die Ereignisstichprobe der *kontrollierbaren* Ereignisse ($N_{LE/K}$) wiesen 23 Faktoren einen Eigenwert von größer 1 auf, die 71.8 Prozent der Gesamtvariation aufklären. Der Eigenwertver-

lauf für die Ereignisstichprobe der *nichtkontrollierbaren* Ereignisse ($N_{LE/NK}$) ist durch 24 Faktoren mit einem Eigenwert von größer 1 gekennzeichnet, auf die 72.4 Prozent der Gesamtvariation zurückführbar sind. Bei Zugrundelegung der *gesamten* Ereignisstichprobe zeichnen sich ebenfalls 23 Faktoren mit einem Eigenwert von größer 1 ab. Die prozentuale Varianzaufklärung durch diese Faktoren beträgt 65.5 Prozent.

Um zu überprüfen, inwieweit sich die von Lazarus und Mitarbeitern postulierte Unterscheidung zwischen *problem-* und *emotionszentriertem* Bewältigungsverhalten in der vorliegenden Stichprobe identifizieren läßt, wurde eine zweifaktorielle varimax-rotierte Itemladungsmatrix für die drei Ereignisstichproben ($N_{LE/K}$, $N_{LE/NK}$, N_{LE}) berechnet².

Von den insgesamt 68 Items der SEBV weisen 38 Items eine Mindestladungshöhe von $a = .20$ auf und laden zugleich eindeutig (trennscharf) und in Übereinstimmung mit der Skalenzuordnung von Lazarus und Mitarbeitern auf einem der beiden Faktoren. Die 24 Items des ersten Faktors kennzeichnen eindeutig emotionszentriertes Bewältigungsverhalten, und die 14 Items des zweiten Faktors beschreiben ebenso eindeutig problemzentriertes Bewältigungsverhalten. Faktorenanalysen getrennt für die Stichproben kontrollierbarer ($N_{LE/K}$) sowie nicht-kontrollierbarer Lebensereignisse ($N_{LE/NK}$) erbrachten annähernd gleiche Zuordnungen mit geringen Abweichungen in der Ladungshöhe. Die 24 Items zu Faktor I und die 14 Items zu dem Faktor II wurden zu zwei Subskalen für emotions- und problemzentriertes Bewältigungsverhalten (SEBV-E und SEBV-P) zusammengefaßt, und in einem weiteren Auswertungsschritt wurden itemanalytische Kennwerte (Trennschärfe- und Schwierigkeitsindizes) und Reliabilitätskennwerte (interne Konsistenz und Testhalbierungszuverlässigkeit) getrennt für die drei Ereignisstichproben berechnet.

Die Mehrzahl der Items ist durch mittlere Schwierigkeitsindizes und hohe Trennschärfe-koeffizienten zu beschreiben (siehe Braukmann

et al., 1981), und auch in bezug auf die Reliabilitätsprüfung ergeben sich zufriedenstellende Werte: Die interne Konsistenz weist eine Streubreite von $\alpha = .70$ und $\alpha = .80$ auf. Die Testhalbierungsreliabilität variiert zwischen $r_{tt} = .76$ und $r_{tt} = .82$. Insgesamt fällt die Reliabilität für beide Subskalen (SEBV-E und SEBV-P) in der Stichprobe der als nicht-kontrollierbar eingeschätzten Ereignissen am höchsten aus. Dies mag als ein erster Hinweis auf die Bedeutung von Ereignismerkmalen für das Bewältigungsverhalten betrachtet werden, d. h. die subjektive Einschätzung von Ereignissen als «nicht kontrollierbar» mag sich in einer homogenen Struktur von Bewältigungsreaktionen manifestieren.

Gleichwohl ist erkennbar, daß durch die ersten beiden Faktoren ein nur geringer Anteil von maximal 17 Prozent der Gesamtvarianz erklärt wird. Im Hinblick auf eine weitergehende Skalenbildung zeigte sich, daß bei Zugrundelegung des Eigenwerteverlaufs als Entscheidungskriterium auch eine sechsfaktorielle Lösung zu akzeptieren war, da sich erst ab dem siebten Faktor eine «Versandungstendenz» abzeichnete («scree test»-Kriterium nach Cattell; vgl. Pawlik, 1971). Für die ersten sechs Faktoren der Hauptachsenlösung wurde eine varimax-rotierte Ladungsmatrix wiederum getrennt für die drei Ereignisstichproben berechnet. Diese drei Faktorladungsmatrizen legten unter Berücksichtigung einer Mindestladungshöhe von $a \geq .20$, die bei insgesamt 54 Items gegeben war, die folgende Interpretation der Faktoren nahe (siehe auch Braukmann et al., 1981):

Faktor I: «*Problemzentriertes Handeln*» (PZH; mit acht Items und Ladungen zwischen $a = .22$ und $a = .63$; z. B. «Sie ließen sich von Experten beraten und folgten dem Rat»).

Faktor II: «*Resignatives Wunschenken mit Gefühlen von Hilflosigkeit*» (RWH; mit 12 Items mit Ladungen zwischen $a = .22$ und $a = .46$; z. B. «Sie wünschten, Sie wären eine stärkere Person – optimistischer und durchsetzungsfähiger»).

Faktor III: «*Flucht- und Vermeidungsverhalten*» (FVV; mit 9 Items und Ladungen zwischen $a = .26$ und $a = .46$; z. B. «Sie meinten, es würde sich mit der Zeit ergeben, man könnte nicht mehr tun als abwarten»).

Faktor IV: «*Handlungsunsicherheit und Unentschlossenheit*» (HU mit 8 Items und Ladungen zwischen $a = .29$ und $a = .63$; z. B. «Sie versuchten, keine Möglichkeit zu

² Nach Installation des Programmes LISREL VI (Jöreskog & Sörbom, 1984) konnte die Differenzierung des Itempools in emotionszentrierte und problemzentrierte Subskalen über konfirmatorische Analysen überprüft und bestätigt werden. Die Veröffentlichung dieser Ergebnisse ist in Vorbereitung.

verspielen, sondern alles noch ein bißchen offen zu halten.»)

Faktor V: «Selbstbeschuldigung und Verantwortlichkeitsübernahme» (SV; mit 6 Items und Ladungen zwischen $a = .29$ und $a = .63$; z. B. «Sie kritisierten oder belehrten sich selbst»).

Faktor VI: «Kognitive Selbstregulation» (KSR; mit 9 Items und Ladungen zwischen $a = .23$ und $a = .48$; z. B. «Sie hielten sich an etwas fest, was etwas Gutes aus der Situation machen könnte»).

Auch hier wurde die interne Konsistenz dieser Subskalen getrennt für die Gesamtstichprobe wie für die Stichprobe der als kontrollierbar und nicht kontrollierbar wahrgenommenen Ereignisse berechnet. Die Werte für die beiden Ereignisstichproben weichen teilweise erheblich voneinander ab und fallen insgesamt für die Stichprobe der nicht-kontrollierbaren Ereignisse höher aus, was auch hier für eine homogenere Form der Bewältigung spricht.

Die Stabilität dieser vorläufigen *empirischen Klassifikation*, deren weitergehende konzeptuelle Verankerung allerdings ungeklärt ist, sollte mit Daten aus weiteren Meßzeitpunkten überprüft werden. Für die vorliegenden Datensätze zeichnen sich teilweise erhebliche Diskrepanzen zwischen kontrollierbaren und nicht kontrollierbaren Ereignissen im Hinblick auf die faktorielle Struktur der SEBV ab. Offenbar «bedingen» diese zwei verschiedenen Gruppen von Lebensereignissen auch qualitativ unterschiedliche Strukturen im Bewältigungsverhalten, was auch die Schwankungen in den Reliabilitätskennwerten erklären würde. Insbesondere für die Skala «Flucht- und Vermeidungsverhalten» ($.51 < r_{tt} < .68$) und die Skala «Kognitive Selbstregulation» ($.37 < r_{tt} < .55$) konnte keine zufriedenstellende Skalenhomogenität nachgewiesen werden.

3.2 Erfassung des Bewältigungsverhaltens im Visavis aktueller Belastungsereignisse

In dem Zeitraum von April 1981 bis Januar 1983 wurde die SEBV zu insgesamt acht Meßzeitpunkten vorgegeben, wobei die Personenstichprobe weitgehend identisch mit der Personenstichprobe des ersten Projektabschnitts ist. Zu den Meßzeitpunkten t_1 bis t_4 sollten die Probanden die SEBV für jeweils zwei, zu den Meß-

zeitpunkten t_5 bis t_8 für jeweils ein Ereignis bearbeiten. Die Probanden wurden dabei gebeten, ein für sie bedeutendes Ereignis der letzten Monate zu nennen (sofern ein solches eingetreten war) und im Hinblick auf dieses Ereignis die SEBV zu bearbeiten.

Die Daten der Erhebungsmeßzeitpunkte t_3 und t_4 wurden einer Faktorenanalyse unterzogen, um zu prüfen, inwieweit sich die im ersten Projektabschnitt vorgenommenen Skalenbildungen replizieren lassen. Für eine Ereignisstichprobe von $N_{LE} = 235$ zu t_3 ergaben sich (ähnlich wie im ersten Abschnitt) 23 Faktoren mit einem Eigenwert größer 1; die ersten beiden Faktoren binden dabei 15.9 Prozent der Gesamtvarianz. Ein nahezu identisches Ergebnis resultiert für die Daten aus t_4 ($N_{LE} = 211$).

Zudem wurde auch hier für beide Datensätze eine varimaxrotierte Ladungsmatrix erstellt, der eine zweifaktorielle Lösung zugrundelag. Die Faktorladungsmatrix aus dem ersten Projektabschnitt läßt sich dabei nur teilweise replizieren.

Über den entsprechenden Vergleich der Ladungsmatrix und der Markieritems sowie auf der Grundlage der von Lazarus und Mitarbeitern apriorisch getroffenen Skalenzuordnungen sollten neue Subskalen für die Erfassung emotions- und problemzentrierten Bewältigungsverhaltens gebildet werden. Kriterien hierfür waren Ladungshöhen von $a \geq .30$ zu beiden Meßzeitpunkten auf demselben Faktor und die Übereinstimmung mit der a priori Klassifikation von Lazarus und Mitarbeitern.

Ein weiteres inhaltliches Kriterium bei der endgültigen Skalenzuordnung bildete die *konzeptuelle Passung* der Iteminhalte. Verschiedene Items bilden offensichtlich nicht Bewältigungsverhalten ab. So stellt das Item 34 («Sie gingen aus der Situation besser heraus als sie hineingekommen waren») eine Bewertungskognition hinsichtlich des Ereignisausgangs dar, während Item 16 («Sie fühlten sich schlecht, weil Sie das Ereignis nicht vermeiden konnten») eher einen affektiven Zustand umschreibt als eine Bewältigungsreaktion im engeren Sinne; sechs Items dieses Typs wurden bei der neuen Skalenzusammenstellung nicht berücksichtigt. Die beiden neu gebildeten Subskalen *SEBV-E* (emotionszentrierte Bewältigung) und *SEBV-P* (problemzentrierte Bewältigung) umfaßten schließlich jeweils 18 Items, nachdem jeweils ein Item pro

Subskala wegen unbefriedigender Trennschärfen eliminiert worden war (siehe Anhang).

Auch für die im zweiten Projektabschnitt erfaßten Ereignisse liegen die subjektiven Ereignisparameter (Valenz, Bedeutung, Kontrolle und Herausforderung) vor. Die Einschätzungen auf den jeweiligen Skalen wurden mediandichotomisiert, so daß sich 16 Konfigurationen der Ereignisbewertung bilden lassen. Dies ermöglicht die vergleichende Analyse des Bewältigungsverhaltens über verschiedene Typen von Ereignissen hinweg. Teststatistische Kennwerte wurden so zum einen für die Stichprobe der als negativ wahrgenommenen Ereignisse ($70 < N_{LE/NE} < 214$) durchgeführt, zum anderen für die Gruppe hoch belastender Ereignisse, die aus der Bewertungskonfiguration «sehr negativ», «hoch bedeutsam», «in geringem Ausmaß kontrollierbar» und «in geringem Ausmaß als herausfordernd erlebt» gebildet worden war ($28 < N_{LE/NE} < 94$). Die Auswahl dieser Ereignistypen war orientiert daran, daß die konzeptuelle Passung dessen, was «Bewältigungsverhalten» ausmacht, gerade zu dieser Klasse von Ereignissen sehr hoch ist. In Tabelle 1 sind die drei Reliabilitätsmaße (Cronbachs Alpha als Kennwert der

internen Konsistenz, Spearman-Brown, Guttman-Split-Half als Kennwerte der Testhalbierungsreliabilität) für die acht Meßzeitpunkte getrennt für die Ereignisstichproben der als negativ ($N_{LE/NE}$) und als hoch belastend ($N_{LE/HB}$) erlebten Lebensereignisse ausgewiesen.

Die Höhe der drei Reliabilitätskennwerte fällt recht unterschiedlich aus. Betrachtet man zunächst die internen Konsistenzen für die beiden Ereignisklassen, so fällt auf, daß sie innerhalb eines Meßzeitpunktes häufig voneinander abweichen, d. h. für die Gruppe der hoch belastenden Ereignisse weisen sie jeweils einen höheren Wert auf. Auch über die acht Meßzeitpunkte hinweg variieren die Werte: Für die Skala SEBV-E weisen die Konsistenzkoeffizienten eine Streubreite von Alpha = .64 zu Alpha = .76 auf; die Werte für die Skala SEBV-P liegen etwas höher und variieren zwischen Alpha = .71 und Alpha = .82. Ähnliche Ergebnisse zeigen sich auch bei den Testhalbierungsreliabilitäten. Bezüglich der Schwierigkeitsindizes und Trennschärfekoeffizienten ergeben sich für die jeweils 18 Items der beiden Subskalen zufriedenstellende Ergebnisse (siehe Braukmann & Filipp, 1983).

Tabelle 1: Kennwerte der internen Konsistenz und Testhalbierungsreliabilität für die beiden Subskalen SEBV-E und SEBV-P getrennt für «negative» Ereignisse (Ereignistyp « $N_{LE/NE}$ ») und «hoch belastende» Ereignisse (Ereignistyp « $N_{LE/HB}$ ») über die acht Meßzeitpunkte.

Kennwert	Meßzeitpunkt							
	t ₁	t ₂	t ₃	t ₄	t ₅	t ₆	t ₇	t ₈
SEBV-E^a								
Cronbachs Alpha								
$N_{LE/NE}$	.71	.73	.69	.73	.73	.65	.75	.70
$N_{LE/HB}$	.68	.74	.69	.70	.76	.64	.76	.69
r_{tt} (Spearman-Brown)								
$N_{LE/NE}$	.65	.66	.61	.66	.62	.58	.72	.62
$N_{LE/HB}$	.64	.68	.63	.65	.70	.61	.72	.71
r_{tt} (Guttman)								
$N_{LE/NE}$	.65	.66	.61	.66	.62	.57	.72	.62
$N_{LE/HB}$	.63	.67	.63	.64	.70	.61	.72	.71
SEBV-P^b								
Cronbachs Alpha								
$N_{LE/NE}$	.79	.76	.81	.79	.71	.81	.76	.77
$N_{LE/HB}$	.82	.77	.78	.80	.76	.82	.78	.74
r_{tt} (Spearman-Brown)								
$N_{LE/NE}$	.78	.74	.82	.75	.68	.76	.74	.70
$N_{LE/HB}$	.78	.76	.81	.69	.78	.82	.77	.63
r_{tt} (Guttman)								
$N_{LE/NE}$	.78	.73	.81	.75	.65	.76	.74	.70
$N_{LE/HB}$	.77	.75	.78	.69	.77	.81	.75	.61

^a SEBV-E: emotionszentrierte Bewältigung

^b SEBV-P: problemzentrierte Bewältigung

Insgesamt weisen beide Skalen im Hinblick auf die Standards der klassischen Testtheorie (vgl. Lienert, 1969³) eine hinreichend homogene Itemstruktur auf. Zudem sind beide Subskalen relativ niedrig interkorreliert; der durchschnittliche Koeffizient (über die acht Meßzeitpunkte hinweg) beträgt $r = .30$. Dies kann als ein Beleg dafür gelten, daß zwei relativ unabhängige Aspekte des zugrundeliegenden Konzeptes «Bewältigung» erfaßt werden. Eine darüber hinaus gehende Subskalenbildung, wie sie u. a. durch faktorenanalytische Befunde nahegelegt wird, erscheint nur dann sinnvoll, wenn deren konzeptuelle Verankerung besser geklärt werden kann. Die vorliegende Subskalenbildung stellt vor allem im Hinblick auf ihre theoretische Grundlegung und auf die *psychologische Bedeutsamkeit* des abzubildenden Bewältigungsverhaltens eine zufriedenstellende Lösung dar.

3.3 Formen des Bewältigungsverhaltens im zeitlichen Verlauf

Die vorliegende Studie erlaubt es auch, das Bewältigungsverhalten im zeitlichen Verlauf zu analysieren. In Abbildung 1 sind die Mittelwerte der Subskalen SEBV-E und SEBV-P über die acht Meßzeitpunkte aufgeführt. Dabei fällt auf, daß das Ausmaß an problemzentrierter Bewälti-

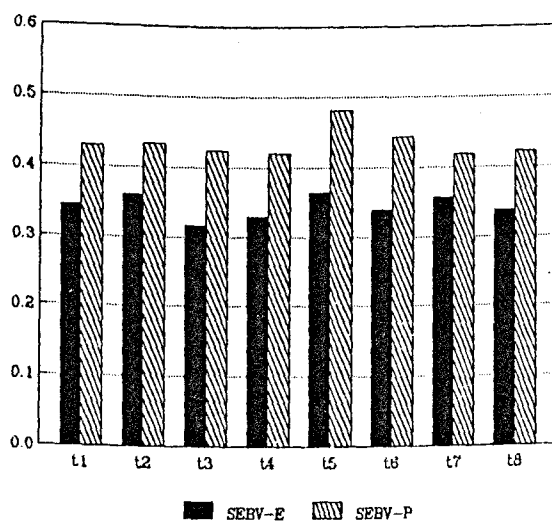


Abbildung 1: SEBV-E und SEBV-P in ihrem zeitlichen Verlauf über die acht Meßzeitpunkte (auf der Y-Achse ist der an der jeweiligen Itemanzahl relativierte Skalensummenwert abgetragen)

gung über die acht Meßzeitpunkte hinweg stets höher ist als das Ausmaß emotionszentrierter Bewältigung; die Differenz zwischen den Bewältigungsformen ist für jeden der Meßzeitpunkte signifikant. Dieser Trend zeichnet sich auch ab, wenn verschiedene Typen kritischer Ereignisse betrachtet werden, nämlich die als negativ wahrgenommenen Ereignisse und die «hoch belastenden» Ereignisse. Das relative Übergewicht einer der beiden Bewältigungsformen wird durch keine theoretische apriori-Annahme nahegelegt; die Mittelwertsunterschiede verweisen jedoch darauf, daß problemzentrierte Bewältigung in der vorliegenden Personenstichprobe und im Hinblick auf die von ihr genannten Ereignisse in einem stärkeren Ausmaß aktualisiert wird als palliatives Bewältigungsverhalten. Da sich die vorliegende Stichprobe ausschließlich aus männlichen Teilnehmern zusammensetzt, kann dieses Ergebnis in Übereinstimmung mit Befunden gesehen werden, wonach Männer (im Vergleich zu Frauen) eher problemzentrierte als emotionszentrierte Bewältigungsreaktionen zeigen (vgl. Folkman & Lazarus, 1980).

Zusätzlich wurde überprüft, ob sich über die acht Meßzeitpunkte hinweg bedeutsame Unterschiede in der Häufigkeit problem- bzw. emotionszentrierter Bewältigungsreaktionen zeigen. Eine Varianzanalyse mit Meßwiederholung ergab für emotionszentrierte Bewältigungsreaktionen keinen bedeutsamen Effekt, während problemzentriertes Bewältigungsverhalten statistisch bedeutsam über die Meßzeitpunkte hinweg variiert. Dies mag als ein erster Hinweis darauf verstanden werden, daß problemzentrierte Bewältigung sensitiv für unterschiedliche Anforderungsstrukturen bzw. Ereignisse ist, wie sie durch die Meßwiederholung erfaßt werden, während dies bei emotionszentrierter Bewältigung in diesem Ausmaß nicht gegeben ist (siehe hierzu Lazarus & Folkman, 1984).

Die erwähnte weitgehende Unabhängigkeit beider Bewältigungsformen zeigt sich auch im zeitlichen Verlauf. Ihre mittlere Korrelation über die Zeit beträgt $r = .30$, was einem nur geringen Anteil von 9 Prozent gemeinsamer Variation entspricht. Des weiteren spricht dieser Wert für die Differenzierung des Bewältigungsverhaltens in die funktional unterschiedlichen und unabhängigen Aspekte der Emotionsregulation bzw. der problemorientierten Bewältigung, wie

Tabelle 2: Retestkorrelationen für die beiden Subskalen SEBV-E und SEBV-P über die acht Erhebungszeitpunkte.

Mzp ^a	t ₁	t ₂	t ₃	t ₄	t ₅	t ₆	t ₇	t ₈
SEBV-E ^b								
t ₁	1.0	.49	.30	.50	.35	.38	.33	.42
t ₂		1.0	.42	.51	.48	.50	.56	.54
t ₃			1.0	.35	.33	.38	.46	.31
t ₄				1.0	.42	.44	.59	.42
t ₅					1.0	.46	.52	.45
t ₆						1.0	.54	.48
t ₇							1.0	.54
SEBV-P ^c								
t ₁	1.0	.50	.39	.31	.36	.51	.43	.38
t ₂		1.0	.47	.56	.36	.42	.41	.31
t ₃			1.0	.52	.38	.44	.38	.45
t ₄				1.0	.40	.40	.41	.40
t ₅					1.0	.38	.37	.37
t ₆						1.0	.38	.33
t ₇							1.0	.48

^a Mzp: Meßzeitpunkt

^b SEBV-E: emotionszentrierte Bewältigung

^c SEBV-P: problemzentrierte Bewältigung

sie durch die beiden Subskalen entsprechend abgebildet werden.

Schließlich wurden auch die Retestkorrelationen der beiden Subskalen über die acht Meßzeitpunkte berechnet, um Hinweise auf die Stabilität interindividueller Unterschiede (Positions- oder normative Stabilität) emotions- und problemzentrierter Bewältigung zu erhalten. Hier zeichnen sich relativ moderate Zusammenhänge über die Zeit ab (siehe Tabelle 2). Die höchste Retestkorrelation beträgt für SEBV-E $r = .59$ (t_4/t_5) und für SEBV-P $r = .56$ (t_2/t_4). Damit kann nicht von einem konsistenten Bewältigungsverhalten – etwa im Sinne von Bewältigungsstilen – gesprochen werden. Vielmehr sprechen die Ergebnisse eher für eine ereignisspezifische Aktualisierung der beiden Bewältigungsformen.

Vor dem Hintergrund der transaktionalen Konzeption des Bewältigungsverhaltens, die sowohl person- wie auch umweltseitigen Merkmalen einen Effekt auf die Aktualisierung von Bewältigungsverhalten zuspricht, wie auch der daraus abgeleiteten Zielsetzung des Verfahrens, nicht Bewältigungsstile sondern Bewältigungsverhalten in der Auseinandersetzung mit konkreten Ereignissen zu erfassen, ist dieses Ergebnis durchaus erwartungskonform. Da jedem der acht Meßzeitpunkte ein unterschiedliches Ereignis als Grundlage für die Bearbeitung der SEBV

zugeordnet war, erweist sich das individuelle Bewältigungsverhalten offensichtlich als deutlich ereignisspezifisch. Wird der Typ des belastenden Ereignisses kontrolliert (hier über die subjektiven Ereignisbeurteilungen), so nimmt die Stabilität des Bewältigungsverhaltens deutlich zu. Für die Gruppe der als negativ wahrgenommenen Ereignisse ergibt sich beispielsweise über die acht Meßzeitpunkte für beide Subskalen eine mittlere Retestkorrelation von $r = .70$, während diese für die gesamte Ereignisstichprobe nur $r = .45$ für SEBV-E bzw. $r = .41$ für SEBV-P beträgt.

4. Diskussion

Die Items der beiden Skalen (SEBV-E und SEBV-P) stellen nach den bisher referierten Ergebnissen einen repräsentativen Itempool dar, wenn es um die Analyse der Auseinandersetzung mit belastenden Ereignissen geht. Die beiden Skalen weisen eine hohe Passung mit sehr heterogenen Ereignissen auf, was sich u. a. in einer über mehrere Meßzeitpunkte hinweg replizierten Faktorenstruktur manifestiert. Da der faktorenanalytischen Auswertung der SEBV höchst unterschiedliche Ereignisse zugrundegelegt hatten, impliziert dies zugleich, daß die restlichen Items der deutschsprachigen Version der WCCL, die nicht in die Subskalenbildung Eingang gefunden haben, vermutlich in stärkerem Maße ereignisspezifische Bewältigungsreaktionen abbilden, die in sich sehr unterschiedlich sind und sich zu keiner homogenen Struktur zusammenfassen lassen. Man nimmt bei der vorgeschlagenen Subskalenbildung also in Kauf, daß nicht in besonderem Maße ereignistypische Formen des Bewältigungsverhaltens erfaßt werden, sondern eher grundlegende über verschiedene Ereignisse hinweg womöglich generalisierende Bewältigungsreaktionen. Gleichwohl können Unterschiede im Bewältigungsverhalten, die u. U. durch die Merkmale des jeweiligen Ereignisses bestimmt sind, im Ausmaß emotions- bzw. problemzentrierter Bewältigung (d. h. in der Höhe der beiden gewonnenen Summenscores) abgebildet werden.

Bewältigungsverhalten stellt kein punktuelles Geschehen dar, sondern es erstreckt sich über einen mehr oder minder langen Zeitraum. Da-

bei ist es keineswegs ohne Bedeutung, in welchem Stadium dieses Prozesses bestimmte Bewältigungsreaktionen erfaßt und beobachtet werden. Bislang ist es noch relativ unklar, was die unterschiedliche zeitliche Distanz zum Ereigniseintritt für die Struktur von Bewältigungsreaktionen tatsächlich bedeutet. Eine Person, die eine Woche nach dem Eintritt eines belastenden Ereignisses die SEBV bearbeitet, mag ganz andere Bewältigungsreaktionen bejahen als eine Person, bei der das gleiche Ereignis bereits vor Wochen eingetreten ist. Inwieweit also zeitlich weiter zurückliegende Bewältigungsreaktionen vergessen wurden oder inwieweit «Bilanzierungen» des bisherigen Bewältigungsverhaltens die Beantwortung beeinflussen, ist völlig unklar. Im Rahmen von Felduntersuchungen, wie sie hier durchgeführt wurden, läßt sich häufig die Distanz zum Ereigniseintritt nicht hinreichend kontrollieren, so daß Unterschiede im Bewältigungsverhalten zwischen Personen und/oder zwischen Ereignissen konfundiert sein mögen auch mit Unterschieden im zeitlichen Intervall zwischen Ereignis und Erfassung des Bewältigungsverhaltens.

Aus der Befundlage läßt sich als Desiderat für die empirische Analyse des Bewältigungsverhaltens formulieren, den Untersuchungsgegenstand des «Bewältigungsverhalten» auszuweiten. Dazu sollte in der Erfassung von Bewältigungsverhalten den folgenden Punkten verstärkte Aufmerksamkeit geschenkt werden:

- (1) der Struktur von objektiv gegebenen und/oder subjektiv wahrgenommenen Anforderungen und den auf diese Anforderungen bezogenen einzelnen Bewältigungsreaktionen;
- (2) der Homogenität vs. Heterogenität der belastenden Ereignisse, welche die jeweiligen Bewältigungsreaktionen evozieren;
- (3) der Repräsentativität vs. Ereignisspezifität des Itempools, der das mögliche Spektrum von Bewältigungsreaktionen abbilden soll;
- (4) dem Grad der Passung der verschiedenen Items zu einem gegebenen Ereignis, bezüglich dessen Bewältigungsreaktionen erfaßt werden sollen;
- (5) dem Zeitpunkt der Erfassung des Bewältigungsverhaltens innerhalb des individuellen Bewältigungsprozesses.

Ein solcher Katalog von Forschungsdesideraten wird oftmals mit Erfordernissen der Forschungsökonomie konfliktieren und die Realisierbarkeit von Forschungsvorhaben einschränken. Auch im vorliegenden Fall konnte keinesfalls jedem dieser Punkte Rechnung getragen werden.

Indem die subjektiven Ereignisbeurteilungen auf den Dimensionen der Valenz, Bedeutsamkeit, Kontrolle und Herausforderung erfaßt wurden, konnte jedoch der Ereignispool differenzierter beschrieben und bei der Auswertung der SEBV Berücksichtigung finden. Durch die wiederholte Vorgabe der SEBV konnten erste Aussagen über die Stabilität des Bewältigungsverhaltens über die Zeit getroffen werden. Diese stellen den Ausgangspunkt für weiterführende Analysen dar, welche die Konsistenz des Bewältigungsverhaltens, i. S. des Varianzanteiles, der durch die Person definiert ist, von der Spezifität, i. S. des Varianzanteiles, der spezifisch für die jeweilige Meßgelegenheit ist, trennt (siehe hierzu Steyer, 1987).

Des weiteren wurde entsprechend der rahmentheoretischen Einbettung des Verfahrens darauf geachtet, daß diejenigen Items, welche den Skalen SEBV-E und SEBV-P zugeordnet wurden, eine hohe Diagnostizität für Bewältigungsverhalten aufweisen. Bewältigungsverhalten umfaßt nach einer allgemeinen Definition alle zielgerichteten Aktivitäten einer Person im Zuge der Auseinandersetzung mit einem belastenden Ereignis, welche die Reorganisation der Passung zwischen Person und Umwelt herbeiführen soll (siehe Braukmann & Filipp, 1983). Für die Konstruktion von entsprechenden Erhebungsverfahren ist es daher wichtig, in dem Itempool entsprechend nur solche «zielgerichteten» Bewältigungsaktivitäten aufzunehmen. Diesem idealen Kriterium genügen – wie bereits gezeigt wurde – bei weitem nicht alle Items der SEBV.

Gleichwohl kann zusammenfassend festgehalten werden, daß mit der Entwicklung einer deutschsprachigen Kurzform der WCCL eine zufriedenstellende Möglichkeit der Differenzierung und Erfassung von problem- und emotionszentrierter Bewältigung geschaffen wurde und damit ein ökonomisches und leicht handhabbares Erhebungsinstrument für einen wichtigen Forschungsbereich im deutschsprachigen Raum verfügbar ist.

Literatur

- Aldwin, C., Folkman, S., Schaefer, C., Coyne, J. C. & Lazarus, R. S. (1980). *Ways of coping: A process measure*. Paper presented at the meeting of the American Psychological Association, Montreal.
- Braukmann, W. & Filipp, S.-H. (1983). *Die «Skala zur Erfassung des Bewältigungsverhaltens (SEBV)»*. (= Forschungsberichte aus dem Projekt «Entwicklungspsychologie des Erwachsenenalters» Nr. 27). Trier: Universität Trier, Fb I-Psychologie.
- Braukmann, W. & Filipp, S.-H. (1983). Strategien und Techniken der Lebensbewältigung. In U. Baumann, H. Berbak & G. Seidenstücker (Hrsg.), *Klinische Psychologie. Trends in Forschung und Praxis*. (Band 6). (S. 52–87), Bern: Huber.
- Braukmann, W., Filipp, S.-H., Angleitner, A. & Olbrich, E. (1981). *Problem-solving and coping with critical life-events – a lifespan developmental study*. (= Forschungsberichte aus dem Projekt «Entwicklungspsychologie des Erwachsenenalters» Nr. 15). Trier: Universität Trier, Fb I-Psychologie.
- Braukmann, W., Filipp, S.-H., Ahammer, I., Angleitner, A. & Olbrich, E. (1980). *Lebensereignisse als retrospektive Orientierungspräferenzen – Zur Konzeption eines semistrukturierten Interviewleitfadens*. (= Forschungsberichte aus dem Projekt «Entwicklungspsychologie des Erwachsenenalters» Nr. 7). Trier: Universität Trier, Fb I-Psychologie.
- Braukmann, W., Ahammer, I., Angleitner, A., Filipp, S.-H. & Olbrich, E. (1983). Bedeutende Lebensereignisse als subjektive Orientierungspunkte bei der retrospektiven Betrachtung der eigenen Biographie. In H. Löwe, U. Lehr & J. E. Birren (Hrsg.), *Psychologische Probleme des Erwachsenenalters* (S. 89–103). Berlin (Ost): VEB Verlag der Wissenschaften.
- Cohen, F. (1987). Measurement of coping. In S. V. Kasl & C. L. Cooper (Eds.), *Stress and health: Issues in research methodology* (S 283–305). New York: John Wiley & Sons.
- Filipp, S.-H. (1981). (Hrsg.). *Kritische Lebensereignisse*. München: Urban & Schwarzenberg.
- Filipp, S.-H., Ahammer, I., Angleitner, A. & Olbrich, E. (1980). *Eine Untersuchung zu intra- und interindividuellen Differenzen in der Wahrnehmung und Verarbeitung von subjektiven Persönlichkeitsveränderungen*. (= Forschungsberichte aus dem Projekt «Entwicklungspsychologie des Erwachsenenalters» Nr. 11). Trier: Universität Trier, Fb I-Psychologie.
- Folkman, S. & Lazarus, R. S. (1980). An analysis of coping in a middle-aged community sample. *Journal of Health and Social Behavior*, 21, 219–239.
- Folkman, S. & Lazarus, R. S. (1985). If it changes it must be a process: Study of emotion and coping during three stages of a college examination. *Journal of Personality and Social Psychology*, 48, 150–170.
- Folkman, S., Lazarus, R. S., Dunkel-Schetter, C., DeLongis, A. & Gruen, R. J. (1986). Dynamics of a stressful encounter: Cognitive appraisal, coping, and encounter outcomes. *Journal of Personality and Social Psychology*, 50(3), 992–1003.
- Janke, W., Erdmann, G. & Kallus, W. (1985). *Der Streßverarbeitungsfragebogen (SVF)*. Göttingen: Hogrefe.
- Jöreskog, K. G. & Sörbom, D. (1984). *Lisrel VI. Analysis of linear structural relationships by maximum likelihood and least squares methods*. Chicago: International Educational Services.
- Lazarus, R. S. (1966). *Psychological stress and the coping process*. New York: McGraw Hill.
- Lazarus, R. S. & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and the coping process*. New York: Springer.
- Lazarus, R. S. & Launier, R. (1978). Stress-related transactions between person and environment. In L. A. Pervin & M. Lewis (Eds.), *Perspectives in interactional psychology* (S. 287–327). New York: Plenum.
- Lienert, G. A. (1969³). *Testaufbau und Testanalyse*. Weinheim: Beltz.
- McCrae, R. R. (1984). Situational determinants of coping responses: Loss, threat, and challenge. *Journal of Personality and Social Psychology*, 4, 919–928.
- Pawlik, K. (1971). *Dimensionen des Verhaltens: Eine Einführung in Methodik und Ergebnisse faktorenanalytischer psychologischer Forschung*. Bern: Huber.
- Steyer, R. (1987). Konsistenz und Spezifität: Definition zweier Begriffe der Differentiellen Psychologie und ein einfaches Modell zu ihrer Identifikation. *Zeitschrift für Differentielle und Diagnostische Psychologie*, 4, 245–258.
- Vitaliano, R. R., Russo, J., Carr, J. E., Maiuro, R. D. & Becker, J. (1985). The Ways of Coping Checklist. Revision and psychometric properties. *Multivariate Behavioral Research*, 20, 3–26.

Dr. Dieter Ferring, Prof. Dr. Sigrun-Heide Filipp, Universität Trier, Fachbereich I – Psychologie, Postfach 3825, D-5500 Trier

Anhang

Items der beiden Subskalen SEBV-E und SEBV-P. Die Nummern in den Klammern beziehen sich auf die Platzierung der Items in der vollständigen Version der «Skala zur Erfassung des Bewältigungsverhaltens»

SEBV-E
(3) Sie wandten sich der Arbeit oder anderen Aktivitäten zu, um sich davon abzulenken.
(4) Sie meinten, es würde sich mit der Zeit ergeben, man könnte nicht mehr tun als abzuwarten.
(6) Sie taten etwas, das vermutlich nichts nützt, hatten dabei aber das Gefühl, wenigstens etwas zu tun.
(11) Sie kritisierten oder belehrten sich selbst.
(13) Sie hofften auf ein Wunder.
(14) Sie fügten sich Ihrem Schicksal; manchmal hat man einfach Pech.
(22) Sie sagten sich selber Sachen vor, die es Ihnen leichter machten.
(36) Sie haben das Ergebnis zuerst hinter sich gelassen, versuchten sich auszuruhen oder Urlaub zu machen.
(37) Sie versuchten durch Essen, Trinken, Rauchen oder Medikamente, es sich besser gehen zu lassen.
(48) Sie ließen andere nicht wissen, wie schlecht die Dinge standen.
(56) Sie weigerten sich, das, was passiert war, wahrzunehmen.
(57) Sie haben sich versprochen, daß es das nächste Mal anders sein würde.
(60) Sie wünschten, Sie wären eine stärkere Person – optimistischer und durchsetzungsfähiger.
(63) Sie wünschten sich, Ihre Gefühle und Empfindungen darüber ändern zu können.
(65) Sie flüchteten sich in Tagträume und stellten sich Zeiten vor, zu denen es Ihnen einmal besser ging, als in der gegenwärtigen.
(66) Sie stellten sich in Ihrer Phantasie vor, wie das Ereignis wohl ausgehen könnte.
(67) Sie sannen über phantastische Dinge nach und malten sich solche Sachen aus, die dazu beitragen konnten, daß sich Ihre Stimmung verbesserte.

- (68) Sie wünschten sich, daß die Situation verschwinden oder sich in Nichts auflösen würde.

SEBV-P
(1) Sie konzentrierten sich darauf, was als nächstes zu tun war – auf den nächsten Schritt, den Sie tun wollten.
(2) Sie haben das Problem immer wieder gewälzt und versucht, es zu verstehen.
(5) Sie verhandelten oder schlossen einen Kompromiß, um der Situation etwas Positives abzugewinnen.
(7) Sie brachten die verantwortliche Person dazu, ihre Meinung zu ändern.
(8) Sie redeten mit jemandem, um mehr über die Situation zu erfahren.
(12) Sie versuchten, keine Möglichkeiten zu verspielen, sondern alles noch ein bißchen offen zu halten.
(23) Sie bekamen eine neue Idee, etwas anderes und Schöpferisches zu tun.
(25) Sie ließen sich von Experten beraten und folgten dem Rat.
(28) Sie machten etwas ganz Neues, was Sie unter anderen Umständen sonst nie getan hätten.
(30) Sie entwarfen einen Plan, was Sie zu tun hatten, und führten ihn auch durch.
(35) Sie redeten mit jemandem, der etwas Konkretes an dem Problem ändern konnte.
(40) Sie versuchten, nichts Überstürztes zu tun oder Ihrer ersten Neigung nicht nachzugeben.
(44) Sie führten eine Änderung ein, damit sich alles zum Besten wenden sollte.
(47) Sie baten eine von Ihnen hoch angesehene Person um Rat und verhielten sich danach.
(51) Sie nahmen einen Standpunkt ein und kämpften für das, was Sie wollten.
(53) Sie besannen sich auf vergangene Erfahrungen; Sie waren schon einmal in einer ähnlichen Situation.
(55) Sie wußten, was zu tun war, also strengten Sie sich an und versuchten mit doppelter Kraft, alles in die Wege zu leiten.
(64) Sie änderten an sich selbst etwas, um mit dem Ereignis besser fertig werden zu können.