



Neues aus der Resilienzforschung

Dipl.-Psych. Lisa Lyssenko

Abteilung für Rehabilitationspsychologie und Psychotherapie

Institut für Psychologie

Universität Freiburg

gefördert von der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung



Tagung des Kneipp-Bundes, 28.09.2011, Berlin



Definitionen von Resilienz



- **Psychische Widerstandskraft angesichts belastender Lebensereignisse**
- **Formen der Belastungsverarbeitung**
 - Resistenz
 - Regenerierung
 - Rekonfiguration
- **Resilienz als**
 - Persönlichkeitseigenschaft
 - Bündel von Schutzfaktoren

- Chronische Stressoren
 - Sozioökonomische Benachteiligung
 - Chronischer Stress verschiedener Art
 - Chronische Erkrankungen/Behinderungen
 - Migration

- Traumatische oder kritische Lebensereignisse
 - Tod einer nahe stehenden Person
 - (Verkehrs-)Unfälle
 - Gewalterfahrungen/Überfälle
 - Missbrauch/Misshandlung
 - Naturkatastrophen
 - Kriege/bewaffnete Konflikte
 - Terrorismus

Häufig untersuchte Schutzfaktoren



- **Positive Lebenseinstellung:** Optimismus, Hoffnung, positive Emotionen
- **Psychologische Konstrukte:** Selbstwirksamkeitserwartung, Internale Kontrollüberzeugungen, Kohärenzgefühl, Hardiness
- Aktive Bewältigungsstrategien
- Religiosität
- Soziale Unterstützung

→ Positive Emotionen haben vielfältige wünschenswerte „Nebenwirkungen“, wirken allgemein protektiv

Unterschied zwischen Alltag und Belastungssituation*:

- Alltag: Negative und positive Emotionen treten unabhängig voneinander auf
- Belastung: Kontinuum der Emotionen
→ negative Emotionen überwiegen

→ Resiliente Personen können auch bei schweren Belastungssituationen sowohl positive als auch negative Emotionen empfinden.

*„Dynamic Model of Affect“
Reich, Zautra & Davis (2003)

→ Probleme bei der Operationalisierung

(Zwingmann & Moosbrugger, 2004)

→ Inkonsistente Befunde (Bengel & Lyssenko, in Vorbereitung)

Erklärungsansätze

1. Wechselwirkung mit sozialer Unterstützung
2. differentielle Wirkung je nach Stressor und Lebensumständen
3. religiöse Copingstile (Pargament & Cummings, 2010)
→ kann zum Risikofaktor werden

- **Dynamisch:** prozesshafte Entwicklung im zeitlichen Verlauf und im Kontext der Mensch-Umwelt-Interaktion.
- **Zeitlich variabel:** Personen, die zu einem bestimmten Zeitpunkt ihres Lebens relativ resilient sind, können zu anderen Zeitpunkten wesentlich vulnerabler erscheinen.
- **Situationsspezifisch:** verschiedene Reaktionen auf verschiedene Stressoren.
- **Multidimensional:** unterschiedliche Bewältigungsleistung in verschiedenen Lebensbereichen.

Lyssenko, Rottmann & Bengel (2010)

- Mehrzahl der empirischen Befunde aus querschnittlichen, retrospektiven Erhebungen
- Interaktionen nur durch Längsschnittstudien adäquat abzubilden

Forschungsmethodische Probleme

- Definition und Spezifität der Konstrukte
- Operationalisierung und Messung der Konstrukte
- Design, Kontrolle der Einflussfaktoren
- Stichprobengröße, Auswahl der Probanden

Bengel, Meinders-Lücking & Rottmann (2009)

- Empirische Fundierung einzelner Schutzfaktoren sehr unterschiedlich
 - benötigt werden Studien
 - mit längsschnittlichem Studiendesign
 - mit Erhebung zahlreicher unterschiedlicher Variablen
 - möglichst genaue Kontrolle von Störfaktoren
- Viele Ansatzpunkte für die Entwicklung von Interventions- und Präventionsprogrammen vorhanden
 - bisher eher wenig Transfer empirischer Befunde in die Praxis

- Bengel, J., Meinders-Lücking, F. & Rottmann, N. (2009). *Schutzfaktoren bei Kindern und Jugendlichen - Stand der Forschung zu psychosozialen Schutzfaktoren von Gesundheit*. Forschung und Praxis der Gesundheitsförderung. Köln: BzgA.
- Bengel, J. & Lyssenko, L. (in Vorbereitung). *Resilienz und psychosoziale Schutzfaktoren im Erwachsenenalter*. Forschung und Praxis der Gesundheitsförderung. Köln: BzgA.
- Lyssenko, L., Rottmann, N. & Bengel, J. (2010). Resilienzforschung: Relevanz für Prävention und Gesundheitsförderung. *Bundesgesundheitsblatt - Gesundheitsforschung - Gesundheitsschutz*, 53(10), 1067-1072.
- Pargament, K. I. & Cummings, J. (2010). Anchored by faith: Religion as a resilience factor. In J. W. Reich, A. J. Zautra & J. S. Hall (Hrsg.), *Handbook of adult resilience* (S. 193–210). New York, NY US: Guilford.
- Reich, J. W., Zautra, A. J. & Davis, M. (2003). Dimensions of affect relationships: Models and their integrative implications. *Review of General Psychology*, 7 (1), 66-83.
- Zwingmann, C. & Moosbrugger, H. (Hrsg.) (2004). *Religiosität: Messverfahren und Studien zu Gesundheit und Lebensbewältigung. Neue Beiträge zur Religionspsychologie*. Münster: Waxmann.