

# Der Einfluss von Persönlichkeitsmerkmalen auf Benefit Finding als Stressbewältigungsstrategie

Tibubos, A. N., Werner, A. & Rohrmann, S.

Kontakt: tibubos@psych.uni-frankfurt.de

## Was ist Benefit Finding?

Während die kognitive Umstrukturierung zum Ziel hat, das Emotionserleben durch eine Veränderung der subjektiven Bedeutung der jeweiligen Situation abzuschwächen, geht es beim Benefit Finding um eine explizit positive Neubewertung der Stress auslösenden Situation. Indem Situationen in ein anderes Bezugssystem gestellt werden, verändert sich der Rahmen, wodurch auch die Bewertung eines Verhaltens oder eines Ereignisses verändert wird. Benefit Finding stellt somit eine Methode dar, um alltagspsychologisch

das „Gute im Schlechten“ zu sehen. Aus der Alltagspsychologie ist uns die Technik des positiven Denkens bereits seit Jahrzehnten bekannt und auch im Bereich Coaching und Therapie wird sie längst angewendet.

Demnach stellt Benefit Finding eine Stressbewältigungsstrategie dar, bei der versucht wird, auch in belastenden Erlebnissen positive Aspekte zu erkennen. Es wird angenommen, dass Benefit Finding zu einem adaptiveren Umgang mit kritischen Lebensereignissen führt und das Wohlbefinden erhöht.

## Methode

Positives Lebensereignis Positive Fokussierung (97 Vpn)	Negatives Lebensereignis Positive Fokussierung (84 Vpn)
Positives Lebensereignis Negative Fokussierung (60 Vpn)	Negatives Lebensereignis Negative Fokussierung (87 Vpn)

Abb. 1: Zuteilung der Versuchspersonen in die vier experimentellen Bedingungen

## Ergebnisse

### (1) Manipulationscheck mittels MANOVA

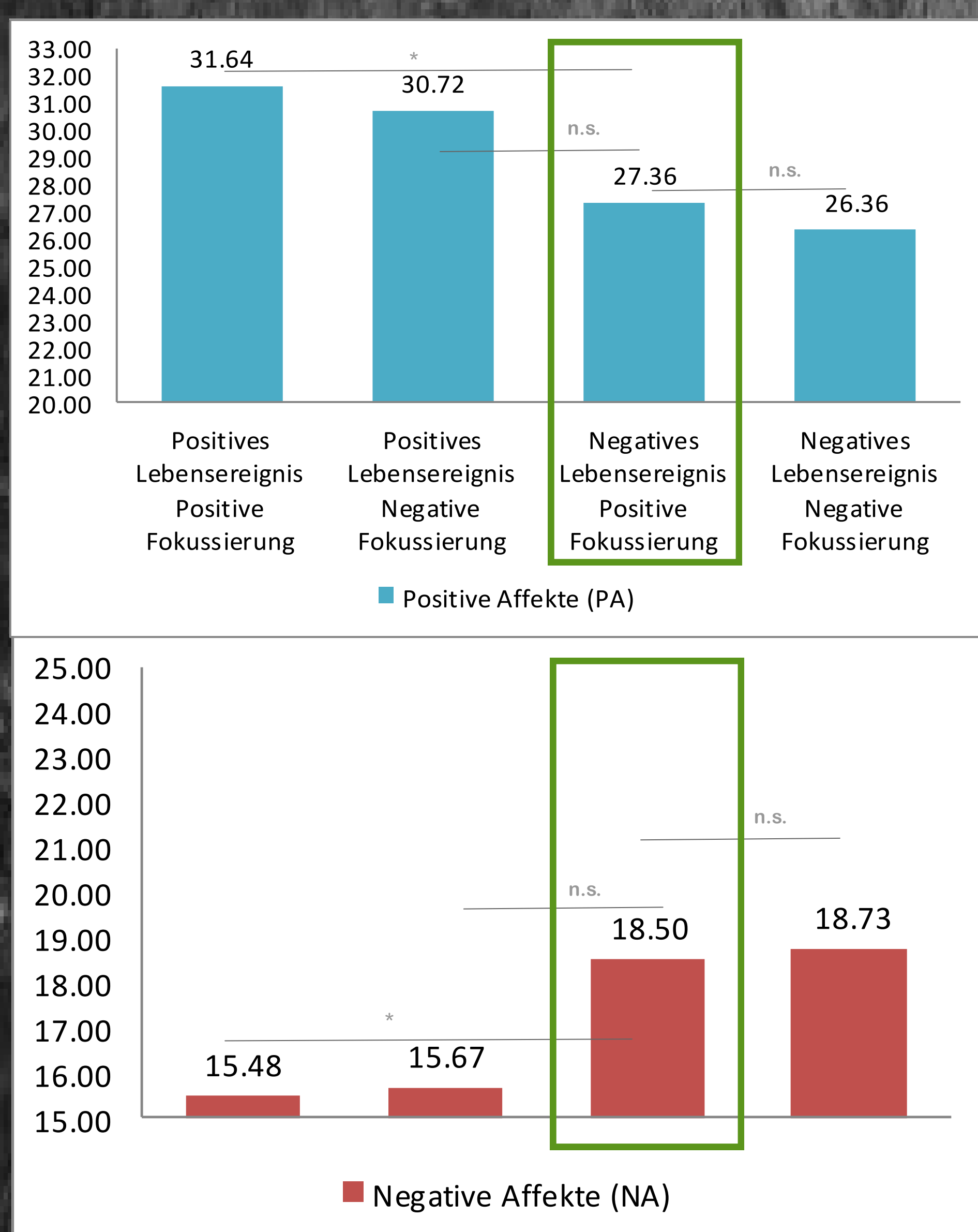


Abb. 2: Ausprägungen des positiven und negativen Affekts in den vier experimentellen Bedingungen

(2) Der Unterschied an positivem Affekt war bei den Vpn in der Bedingung Benefit Finding (neg. Ereignis mit pos. Fokussierung) nicht signifikant abweichend von denen in der Bedingung pos. Ereignis mit neg. Fokussierung.

In der vorliegenden Studie wurden Auswirkungen von Benefit Finding auf das emotionale Erleben untersucht. Von besonderem Interesse waren dabei moderierende Effekte von Persönlichkeitsmerkmalen.

In der online durchgeführten experimentellen Untersuchung wurden die Studienteilnehmer (N = 401) per Zufallsprinzip entweder nach einem bedeutenden positiven oder negativen Lebensereignis gefragt. Anschließend sollten je nach Versuchsbedingung entweder positive oder negative Auswirkungen des Ereignisses schriftlich dargelegt werden. Aus der Kombination dieser beiden unabhängigen Variablen ergibt sich ein 2 x 2 faktorielles Versuchsdesign mit vier verschiedenen Bedingungen (Abbildung 1). Von Interesse war insbesondere die Bedingung, in der nach einem negativen Lebensereignis positive Auswirkungen fokussiert werden sollten (= Benefit Finding).

Als Persönlichkeitsmaße wurden die Big5, Kontrollüberzeugung, Angstbewältigungstendenzen und Optimismus betrachtet.

### (3) Traiteffekte auf das Wohlbefinden in der Bedingung Benefit Finding

Mittels Pfadanalysen wurden differentielle Effekte im Hinblick auf die Big5, Kontrollüberzeugungen, Angstbewältigungstendenzen und Optimismus betrachtet. Dabei scheinen insbesondere diejenigen Probanden von Benefit Finding zu profitieren, die wenig external attribuieren und vigilant bzw. keine kognitiven Vermeider in Stresssituationen sind. Ebenso profitieren optimistische, offenere und weniger neurotische Menschen von Benefit Finding. Extravertiertere Personen erleben in der Benefit Finding Bedingung eher mehr negativen Affekt.

Keinen Zusammenhang weist das Big5 Persönlichkeitsmerkmal Verträglichkeit sowie eine internale Kontrollüberzeugung mit den beiden Affektdimensionen in der Benefit Finding Bedingung auf.

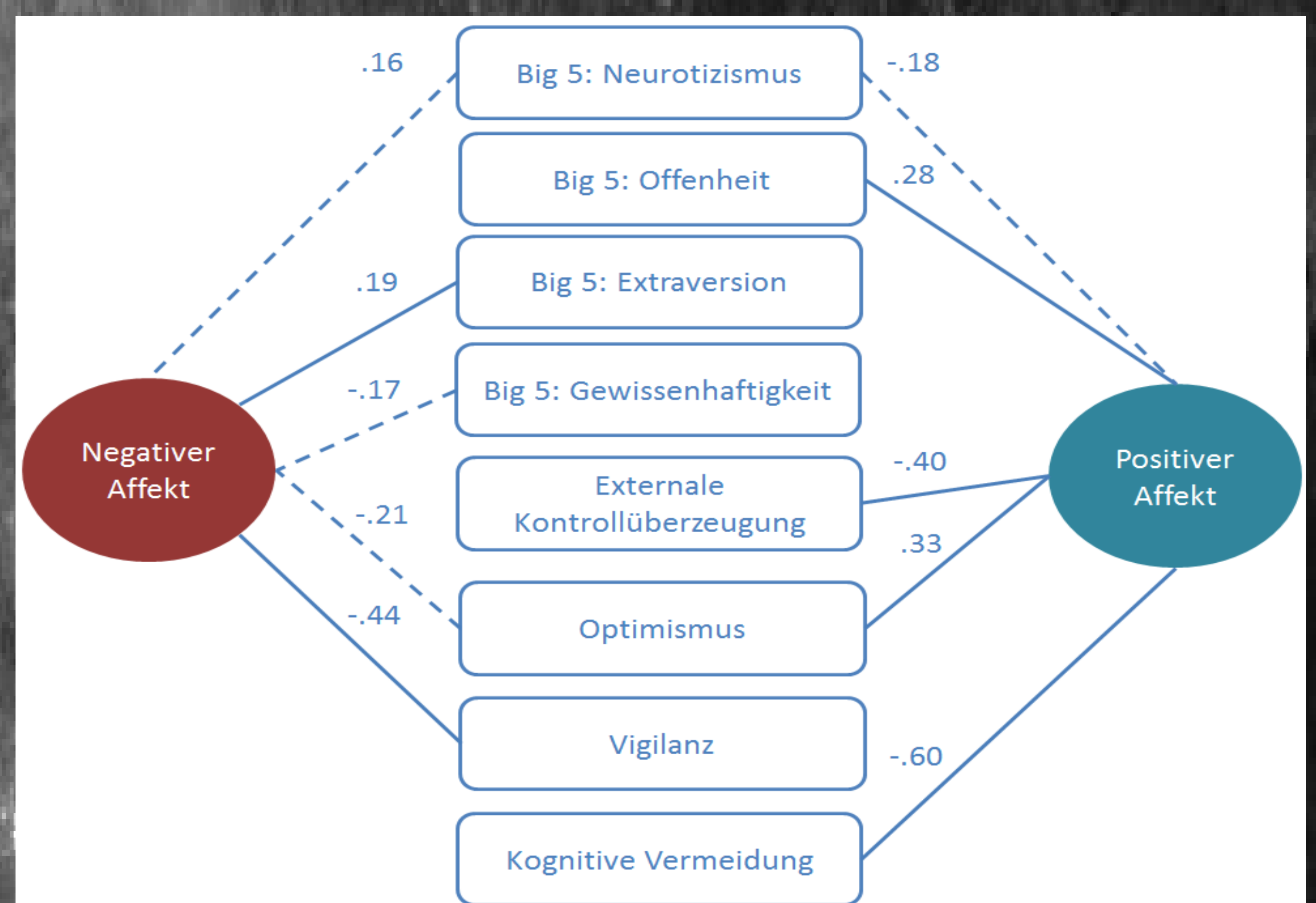


Abb. 3: Pfadkoeffizienten der (tendenziell) signifikanten Einflüsse der Persönlichkeitsmerkmale auf die Affektdimensionen in der Benefit Finding Bedingung.

## Diskussion

- Die Befunde liefern einen Beitrag zu einem besseren Verständnis des Einsatzes der Stressbewältigungsstrategie des Benefit Findings unter Berücksichtigung von dispositionellen Tendenzen. Bestimmte Persönlichkeitsmerkmale scheinen mit dieser Copingstrategie zu harmonisieren und wirken sich wohlbefindenssteigernd aus. Insbesondere im Rahmen von Beratungs- sowie therapeutischen Interventionen sind die Studienerkenntnisse von Relevanz.
- Relativ unbeforscht sind die den differentiellen Effekten zugrunde liegenden kognitiven und motivationalen Mechanismen beim Einsatz von Benefit Finding.
- Der signifikante Unterschied im Affekt zwischen den Bedingungen Benefit Finding und negative Fokussierung bei negative Ereignissen war in diesem Experiment nicht ersichtlich, auch wenn Trends ersichtlich sind. Es ist zu vermuten, dass die gefundenen differentiellen Effekte sich bei einem größeren Unterschied beider Bedingungen starker ausgeprägt sind.

### Literaturquellen:

Gross, J.J., & John, O.P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and wellbeing. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85, 348-362.

Helgeson, V.S., Reynolds, K.A., & Tomich, P.L. (2006). A meta-analytic review of benefit finding and growth. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 74, 797-816.

Hodge, D., & Greenglass, E. (2010). Proactive Coping and Positive Focus: Implications for Psychological Distress. Unpublished manuscript, York University Toronto, Canada.

Krohne, H.W. (2010). *Psychologie der Angst*. Stuttgart: Kohlhammer.

Mausz, J.B., Cook, C.L., Cheng, J.Y.J., & Gross, J.J. (2007). Individual differences in cognitive reappraisal: Experiential and physiological responses to an anger provocation. *International Journal of Psychophysiology*, 66, 116-124.

Moore, S.A., Yarra, A.A., Michael, S.T., & Simpson, T.L. (2010). Stress-Related Growth, Positive Reframing, and Emotional Processing in the Prediction of Post-Trauma Functioning Among Veterans in Mental Health Treatment. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 2 (2), 93-96.