

MASTERARBEIT / MASTER'S THESIS

Titel der Masterarbeit / Title of the Master's Thesis

„Humor als Copingstrategie im Alltag – eine
Tagebuchstudie“

verfasst von / submitted by

Kathrin Pixberg, BSc

angestrebter akademischer Grad / in partial fulfilment of the requirements for the
degree of

Master of Science (MSc)

Wien, 2021/ Vienna 2021

Studienkennzahl lt. Studienblatt /
degree programme code as it appears on
the student record sheet:

UA 066 840

Studienrichtung lt. Studienblatt /
degree programme as it appears on
the student record sheet:

Masterstudium Psychologie UG
2002

Betreut von / Supervisor:

Dr. Anton-Rupert Laireiter,
Privatdoz.

Inhaltsverzeichnis

I. Theoretischer Hintergrund	6
1. Humor	6
1.1. Begriffsklärung Humor	6
1.2. Humorstile	8
1.3. Modell der Humorstile nach Martin et al. (2003)	9
1.3.1. Modelldimensionen.	9
1.3.2. Aggressiver Humor.	10
1.3.3. Selbstaufwertender Humor.	11
1.3.4. Affiliativer Humor	11
1.3.5. Selbstzerstörerischer Humor	11
1.3.6. Empirische Befunde zu den Humorstilen.	12
2. Bewältigung/Coping in der Transactional Theory of Emotion and Coping	14
2.1. Person-Umwelt-Beziehung	15
2.2. Prozess	15
2.3. Kognitive Bewertung	15
2.3.1. Primäre Bewertung	16
2.3.2. Sekundäre Bewertung	16
2.3.3. Neubewertung	17
2.4. Coping	17
2.5. Systembeziehungen	18
3. Humorcoping	18
3.1. Kulturelle Unterschiede im Humorcoping	19
3.2. Wirkungsweisen von Humor als Copingmechanismus	19
3.3. Humorcoping in sozialen Beziehungen	20
3.4. Humorcoping im Rahmen der TTEC	20
3.5. Geschlechter- und Altersunterschiede im Humorcoping	21
3.6. Humorstile und Humorcoping	22
3.7. Schlussfolgerungen und Zielsetzung dieser Arbeit	22
II. Empirischer Teil	24
4. Fragestellungen & Hypothesen	25
5. Methodik	32
5.1. Untersuchungsdesign	32
5.2. Messinstrumente	34
5.2.1. Coping Humor Scale	34
State-Humorcoping in der Tagebuchphase.	34

5.2.2. Humor Styles Questionnaire.	35
5.2.2.1. Trait-Humorstil in der Prä-Erhebung.	35
5.2.2.2. State-Humorstil in der Tagebuchphase.....	35
5.2.3. Rosenberg-Self-Esteem-Skala.....	36
5.2.4. Situational Humor Response Questionnaire.	36
5.2.5. Tagebuch zur Erfassung alltäglicher Belastungen und deren Bewältigung.	37
5.2.5.1. Emotionale Reaktion.....	38
5.2.5.2. Bewältigungsverhalten.....	39
5.3. Vorgehen.....	39
5.3.1. Prä-Erhebung.....	39
5.3.2. Tagebuchphase	40
5.4. Stichprobe – Kriterien und Beschreibung	41
5.5. Erhebungsmedium	43
5.6. Geplante Statistische Auswertung.....	44
5.7. Statistische Analysen	45
6. Ergebnisse.....	45
Anzahl von Belastungssituationen (Fragestellung 1).	45
Art der Belastungssituationen (Fragestellung 2).	48
Ausmaß von Belastungsemotionen (Fragestellung 3).....	50
Art der Copingstrategien (Fragestellung 4).	56
Zusammenhänge von Copingstrategien (Fragestellung 5).	57
Effektivität der Copingstrategien (Fragestellung 6).	59
Veränderung der Belastungsemotionen (Fragestellung 7).....	60
Auswirkung von State-Humorcoping (Fragestellung 8).....	62
Einflussgrößen auf State-Humorcoping (Fragestellung 9).	65
Auswirkung von State-Humorstil (Fragestellung 10).....	67
Auswirkung von Trait-Humorstil (Fragestellung 11).	69
Auswirkung von Trait-Humorcoping (Fragestellung 12).	70
Zusammenhänge von Selbstwertgefühl mit Humorcoping/-stilen (Fragestellung 13).....	71
Geschlechterunterschiede in Humorstilen (Fragestellung 14).....	72
Situationsübergreifender Humor (Fragestellung 15).	74
6.2. Evaluation.	74
7. Diskussion	75
7.1. Explorative Fragestellungen.....	75
7.2. Hypothesenprüfungen	78

7.3 Limitationen	81
7.4 Fazit und Implikationen	83
Literaturverzeichnis (APA).....	85
Abbildungsverzeichnis	91
Tabellenverzeichnis	92
Abkürzungsverzeichnis.....	92
Anhang	93

Zusammenfassung

Gesundheitsförderliche oder -schädigende Auswirkungen von Humor wurden bisher hauptsächlich mit Humor als eindimensionalem Konstrukt in Querschnittsstudien untersucht. In dieser Arbeit wurde sowohl die Wirkung von Humor coping als auch die der verschiedenen Humorstile in einem Tagebuchdesign erhoben. 57 deutschsprachige Proband*innen (18–81 Jahre) nahmen an einer zweiwöchigen abendlichen Online-Erhebung teil. In dieser wurden belastende Situationen, mitsamt der jeweils empfundenen Belastungsemotionen während und eine halbe Stunde nach der Situation sowie die angewendeten Bewältigungsstrategien, erhoben. Humor coping wurde als Prozessvariable im Sinne der Transactional Theory of Emotion and Coping (Lazarus & Folkman, 1987) erfasst. Die alltägliche Verwendung von Humor/Humorstilen wurde als State-Humor/Humorstil bezeichnet. Insgesamt wurden von $N = 54$ Proband*innen $K = 213$ vollständige Belastungsereignisse berichtet. Zusätzlich wurden u.a. Humor coping, Humorstil und Selbstwertgefühl als Trait-Variablen im Zuge einer Prä-Erhebung erfasst. Die in der Literatur beschriebene erfolgreichere Bewältigung bei der Nutzung von mehr Humor im Vergleich zu weniger Humor sowie die Überlegenheit von Humor über andere Copingstrategien konnte in dieser Arbeit lediglich graphisch und in Bezug auf subjektiv wahrgenommene Effektivität der Bewältigung repliziert werden. Keine der Trait-Variablen wirkte sich signifikant auf den Erfolg der Bewältigung aus. Das Selbstwertgefühl korrelierte signifikant negativ mit der empfundenen Gesamtbelastung ($d = -0.63$) und positiv mit Trait-Humor coping ($d = 0.71$). Frauen ($n = 35$) berichteten signifikant mehr Belastungsereignisse ($d = 0.61$) und wiesen einen signifikant niedrigeren aggressiven Trait-Humorstil auf ($d = 0.75$) als Männer ($n = 22$). Insgesamt gab es in Bezug auf empfundene Belastungsemotionen große Unterschiede zwischen Proband*innen (IKK = .38), jedoch eine vergleichbare Reduktion der Belastung unabhängig von anderen Variablen. Aufgrund des durch die COVID-19 Pandemie veränderten Alltags, der in Teilen der Analyse nicht

berücksichtigten hierarchischen Datenstruktur und der geringen Anzahl an Proband*innen sind die Ergebnisse der Untersuchung kritisch zu interpretieren.

Schlagwörter: Humor, Humorcoping, Humorstile, Tagebuchmethode, Bewältigung

Abstract

Health-promoting or -damaging effects of humor have so far mainly been investigated with humor as a one-dimensional construct in cross-sectional studies. In this thesis, the impact of humorcoping as well as the effects of different humor styles were assessed, using a diary method. 57 German-speaking subjects (aged 18-81) participated in a two-week evening online survey. In this assessment, stressful situations, including the respective stress emotions felt during and half an hour after the situation, as well as the coping strategies used, were recorded. Humorcoping was captured as a process variable in terms of the Transactional Theory of Emotion and Coping (Lazarus & Folkman, 1987). The everyday use of humor/humor styles was described as state humor/humor style. A total of $N = 54$ participants reported $K = 213$ complete stress events. In addition, humorcoping, humor style and self-esteem, among other things, were recorded as trait variables in a pre-survey. The more successful coping described in literature, when using more humor in comparison to less humor as well as the superiority of humor over other coping strategies, could only be replicated graphically and in terms of subjectively perceived coping effectiveness in this thesis. None of the trait-variables had a significant impact on the success of the coping process. Self-esteem correlated significantly negatively with perceived overall stress ($d = -0.63$) and positively with trait humorcoping ($d = 0.71$). Women ($n = 35$) reported significantly more stress events ($d = 0.61$) and showed a significantly lower aggressive trait humor style ($d = 0.75$) than men ($n = 22$). Overall, there were large differences in perceived stress emotions between subjects ($ICC = .38$), but a comparable reduction in stress independent from other variables. Due to the changed daily routine caused by the COVID-19

pandemic, the hierarchical data structure not being considered in parts of the analysis and the small number of subjects, the results of the study should be interpreted critically.

Keywords: humor, humorcoping, humor styles, diary method, coping

I. Theoretischer Hintergrund

Was ist Humor? Hat Humor einen universellen Nutzen, und falls ja, welcher ist das? Sind Lachen und Humor dasselbe? Diese und viele weitere Fragen versucht die psychologische Humorforschung zu beantworten. Verschiedene Autoren und Forschergruppen haben sich in den letzten Jahrzehnten mit dem Konzept Humor beschäftigt und versucht zu beantworten, welchen Zweck dieser erfüllt. Eine gängige Theorie ist, dass Humor der Bewältigung belastender Situationen dient (siehe z.B. Führ, 2002; Lefcourt & Martin, 1986; Shurcliff, 1968). Dies ist eine mögliche Erklärung dafür, weshalb sich ein Sinn für Humor in der Evolution des Menschen durchgesetzt hat. In der vorliegenden Arbeit wird die Verwendung von Humor als Bewältigungs- oder Copingstrategie (die Begriffe *Bewältigung* und *Coping* werden im Rahmen dieser Studie gleichbedeutend verwendet) im Alltag untersucht. Zudem wird der Einfluss von Faktoren wie Geschlecht, Alter und Selbstwertgefühl, die den Erfolg und die Verwendung von Humor als Copingmechanismus erklären könnten, bewertet.

1. Humor

1.1. Begriffsklärung Humor

Humor ist keine Erfindung der Neuzeit. Bereits Darwin (1872, zitiert nach Gervais & Wilson, 2005) sprach der Rolle von Humor in der menschlichen Evolution große Bedeutung zu. Einige Forscher nehmen an, dass Humor schon vor zwei bis vier Millionen Jahren fester Bestandteil des Lebens früher Hominiden war (Gervais & Wilson, 2005). Zu dieser Zeit könnte Lachen oder Lächeln die Funktionen der Stärkung sozialer Gruppen und der Kommunikation von Sicherheit gehabt haben. Aus diesen einfachen, auch in Primaten beobachtbaren, Anfängen humorvoller Kommunikation, ist durch die Entwicklung höherer kognitiver Funktionen das entstanden, was wir heute unter Humor verstehen (Gervais & Wilson, 2005). Lachen lässt sich in allen Kulturen beobachten und Forscher gehen von einer genetisch

angelegten Entwicklung der Fähigkeit zum Lachen beim Menschen aus (Gervais & Wilson, 2005). Dennoch gibt es kulturelle Unterschiede bezüglich des Kontexts, in dem Humor angebracht oder unerwünscht ist sowie den Inhalten, über die gescherzt werden darf (siehe z.B. Chen & Martin, 2007; Nevo, Nevo & Yin, 2001; Robert & Yan, 2005; Wang, 2014; Yue, 2011).

Man sollte jedoch zwischen Humor und Lachen unterscheiden. Auch wenn beide häufig gemeinsam auftreten, gibt es sowohl stillen Humor als auch humorloses Lachen (Lefcourt & Martin, 1986). Humor wird in der Psychologie allgemein eher als komplexer kognitiv-emotionaler Prozess beschrieben, während Lachen als die reflexartige Verhaltensantwort verstanden wird (Lefcourt & Martin, 1986). In einer Studie über die stressreduzierende Wirkung von Humor in der Ehe (Lefcourt & Martin, 1986), wurde nicht einmal ein Zusammenhang zwischen der Häufigkeit und Dauer, mit der Personen lachten, und der Selbsteinschätzung ihres Humors gefunden.

Es gibt verschiedene Ansätze darüber, was Humor bedeutet, oder was als lustig empfunden wird (Knox, 1951). Gängige Reize sind das überraschende Zusammenbringen von Ideen, die normalerweise nur separat existieren (*Incongruity theories*), das lustig machen über Andere (*Superiority theories*) oder die Reduktion von Spannung (*Arousal theories*) (Lefcourt & Martin, 1986). Der Fokus dieser Arbeit liegt jedoch nicht auf der genauen Definition von dem, was wir als lustig empfinden, sondern darauf, was wir mit dem verwendeten Humor bezwecken und erreichen.

In der Geschichte der Humorforschung waren sich Autoren nicht immer einig, ob Humor wünschenswert oder eine schlechte Angewohnheit sei. Plato, Aristoteles, Hobbes und Rousseau (zitiert nach Lefcourt & Martin, 1986) waren beispielsweise der Meinung, dass Humor stets boshaft verwendet wird und gleichsam das Schlechte im Menschen aufzeige. Freud (1928) hingegen postulierte, dass Humor (bzw. seine Definition von Humor) die höchste Form der Bewältigung darstelle. Er ging so weit zu sagen, Humor sei eine seltene und wertvolle Funktion des Über-Ichs und diene der Beruhigung des Ichs. Weitere Autoren (Armstrong, 1920; Bliss, 1915; Eastman, 1921, 1936; McComas, 1923; Mindess, 1971, zitiert nach Lefcourt & Martin, 1986) betrachten Humor ebenfalls als befreiend sowie als Ausdruck von Toleranz und Sympathie. Lefcourt und Martin (1986) merken hierzu an, dass Humor sich nicht

gänzlich einer der Kategorien *gut* oder *schlecht* zuordnen lässt und, je nach Gebrauch, verschiedene Formen und Funktionen annehmen kann.

1.2. Humorstile

Anstatt Humor als unidimensionales Konstrukt – als *globalen Sinn für Humor* – zu betrachten, stellten einige Forscher Modelle oder Kategorisierungen verschiedener Arten von Humor auf (Martin, Puhlik-Doris, Larsen, Gray & Weir, 2003). Ein Grund für einen mehrdimensionalen Ansatz ist, dass der globale Sinn für Humor nur geringfügig mit Maßen der mentalen Gesundheit zusammen zu hängen scheint (Kuiper & Martin, 2015). Korrelationen übertrafen selten Werte von $r = .25$. Stattdessen könnte es sein, dass einige Arten oder Verwendungsweisen von Humor das Wohlbefinden und die Gesundheit steigern, während andere Arten diese beeinträchtigen (Kuiper & Martin, 2015; Martin, 2001). Ein globales Maß des Sinnes für Humor berücksichtigt dies nicht, was zu irreführenden Ergebnissen bezüglich der positiven Wirkung von Humor führen könnte.

Auch Freud (1928) betrachtete Humor nicht als eindimensionales Konzept. Er unterscheidet zwischen verschiedenen Formen, die unterschiedlichen Funktionen dienen, wie dem Zulassen aggressiver oder sexueller Impulse (*Witz*, engl. „jokes and wit“), der Reduktion des Vorstellungsaufwandes (*Komik*, engl. „comic“) und der Reduktion von Stress oder Gefühlsaufwand (*Humor*, engl. „humor“) (Freud, 1905, 1928). Die letzte Funktion, welche Freud als „Humor“ bezeichnet, kommt dem Konzept des Humorcopings am nächsten. Freud ging demnach bereits davon aus, dass nicht alle Formen von Humor die gleichen Funktionen erfüllen.

Darüber, welche Arten von Humor welche Auswirkungen haben, haben bereits einige Forscher Hypothesen aufgestellt (siehe z.B. Kuiper, Grimshaw, Leite, & Kirsh, 2004; Martin et al., 2003). Gesundheitsfördernde oder das Wohlbefinden steigernde Arten von Humor seien beispielsweise „affiliativer“ oder „selbsterstörerischer“ Humor, wobei „sarkastischer“ und „vermeidender“ Humor als weniger hilfreich oder sogar schädigend betrachtet werden (Martin et al., 2003). Martin et al. (2003) merken an, dass das Vorhandensein förderlicher Arten von Humor für das Wohlbefinden ebenso wichtig sein könne, wie das Fehlen schädlicher Arten. Entsprechend stellten sie ein multidimensionales 2x2 Modell der vier Humorstile auf, welches im Folgenden differenziert erläutert wird. Auf diesem Modell basiert das im Methodenteil näher

beschriebene Humor Styles Questionnaire (ab hier abgekürzt mit HSQ, Martin et al., 2003), welches die vier postulierten Humorstile erfassen soll. Die Stile sollen die alltägliche Verwendung von Humor möglichst umfassend beschreiben und kategorisieren.

1.3. Modell der Humorstile nach Martin et al. (2003)

1.3.1. Modelldimensionen. Das Modell (Abbildung 1) differenziert vier Humorstile zum einen nach ihrer Tendenz zu Verletzen und zum anderen, nach ihrer gezielten Wirkung. Die beiden Humorstile aggressiver und selbstzerstörerischer Humor haben eine vergleichsweise verletzende Wirkung und werden von den Autoren als maladaptiv eingestuft (Martin et al., 2003). Sie wirken somit eher beeinträchtigend auf das Wohlbefinden der Person, die sie anwendet. Der selbstaufwertende und affiliative Humor sei hingegen vergleichsweise gutartig oder gut gemeint und wirke sich eher positiv auf das Wohlbefinden aus, weshalb diese Humorstile als adaptiv bezeichnet werden (Martin et al., 2003).

Des Weiteren dienen aggressiver und selbstaufwertender Humor eher der Aufwertung des Selbst oder der Verbesserung des Selbstkonzeptes, während das Ziel des selbstzerstörerischen und affiliativen Humors die Aufwertung oder Verbesserung der Beziehung zu anderen sei. Humorstile, welche die Verbesserung des Selbstkonzeptes zum Ziel haben, werden mit der Nutzung von Humor als Copingstrategie, Abwehrmechanismus oder zur Spannungsreduktion in Verbindung gebracht (Dixon, 1980; Freud, 1928). Durch die Verwendung von Humor soll eine Bedrohung abgewendet werden und ein Gefühl der Kontrolle über die Situation geschaffen werden (Obrdlik, 1942). Humorstile, die zur Verbesserung der Beziehung zu anderen verwendet werden, haben in erster Linie nicht das Ziel, die eigene Gefühlslage zu verbessern, sondern dienen beispielsweise der Konfliktlösung, dem Wohlbefinden anderer oder der eigenen Attraktivität (Martineau, 1972).

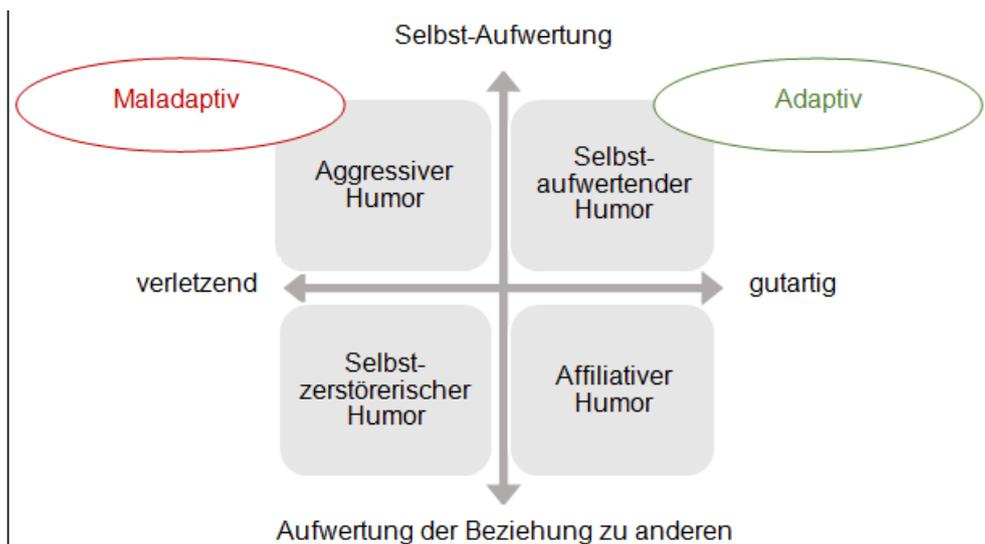


Abbildung 1. 2x2 Modell der Humorstile nach Martin et al. (2003) mit Einteilung der Stile in Adaptiv und Maladaptiv

Das Modell beansprucht nicht, alle Aspekte von Humor zu erfassen, sondern viel mehr die wichtigsten, alltäglichen inter- und intrapersonellen Funktionen von Humor und ihren möglichen Einfluss auf das Wohlbefinden aufzuzeigen (Martin et al., 2003). Mit der Einteilung in adaptive und maladaptive Verwendungen von Humor hoffen die Autoren eine bessere Erklärungsgrundlage für die Effekte von Humor auf die psychische Gesundheit und das Wohlbefinden zu schaffen. Die Unterscheidung zwischen adaptivem und maladaptivem Humor soll jedoch nicht als Dichotomie verstanden werden, sondern als Kontinuum. Während affiliativer Humor beispielsweise ein liebevolles „Necken“ beinhalten kann, wird dies nicht als aggressiv eingestuft, solange keine Verletzung der anderen Person durch den Humor beabsichtigt ist. Die Humorstile vollständig voneinander zu trennen, betrachten die Autoren als unmöglich (Martin et al., 2003).

1.3.2. Aggressiver Humor. Unter aggressivem (engl. „aggressive“) Humor wird die Tendenz verstanden, andere mit Humor zu schikanieren, belächeln oder nieder zu machen (Martin et al. 2003). Auch die Nutzung von Humor zur Manipulation anderer oder die Androhung von Spott wird als aggressiver Humor bezeichnet (Janes & Olson, 2000). Des Weiteren wird die Verwendung von Humor ohne Rücksicht auf mögliche Verletzung oder Beleidigung anderer als aggressiv beschrieben. Personen, die viel aggressiven Humor verwenden, tendieren dazu andere häufig durch impulsartige Ausdrücke von Humor zu verletzen oder zu entfremden (Martin et al., 2003). Die Autoren vermuten positive Zusammenhänge zwischen aggressivem

Humor und Neurotizismus, Boshaftigkeit und Wut, sowie negative Zusammenhänge mit Beziehungszufriedenheit und Gewissenhaftigkeit. Eine Meta-Analyse von Mendiburo-Seguel, Páez und Martínez-Sánchez (2015) bestätigt diese Vermutungen.

1.3.3. Selbstaufwertender Humor. Der selbstaufwertende (engl. „self-enhancing“) Humor kann als eine humorvolle Perspektive und ein lockerer Umgang mit den Schwierigkeiten des Lebens verstanden werden. Selbst in herausfordernden Situationen verlieren Personen mit einem ausgeprägten selbstaufwertenden Humor selten ihre Fähigkeit, darüber lachen zu können (Kuiper, Martin & Olinger, 1993). Aus diesem Grund vergleicht Martin (2009) den selbstaufwertenden Humor mit dem Konzept des Humorcopings, welches eine Perspektivenübernahme in herausfordernden oder bedrohlichen Situationen begünstigt (Lefcourt, Davidson, Shepherd, Phillips, Prkachin & Mills, 1995). Selbstaufwertender Humor diene demnach der Emotionsregulation und komme damit der Definition des „Humor“ von Freud (1928) am nächsten. Verglichen mit dem affiliativen Humor, welcher sich mehr nach außen wende, wirke der selbstaufwertende Humor eher intrapsychisch und diene der Reduktion negativer Emotionen (Martin et al., 2003). Der als gesunder Abwehrmechanismus beschriebene Humorstil stehe in Verbindung zu Offenheit für Erfahrungen, Selbstwert und allgemeinem psychischem Wohlbefinden (Martin et al., 2003).

1.3.4. Affiliativer Humor. Nach Lefcourt (2001) wird affiliativer (engl. „affiliative“) Humor verwendet, um andere zum Lachen zu bringen, Beziehungen zu verbessern und Spannungen oder Konflikte zwischen Personen zu mildern. Vaillant (1977) zufolge tendieren Personen, die in diesem Humorstil hohe Werte aufweisen, dazu, andere durch Humor beruhigen zu wollen und sich dabei nicht zu ernst zu nehmen, ohne dabei jedoch ihre Selbst-Akzeptanz zu verlieren. Diese unschädliche Verwendung von Humor soll den Zusammenhalt zwischen Personen stärken und stehe in Verbindung zu Konzepten wie Extraversion, Selbstwert und positiver Stimmung (Martin et al., 2003).

1.3.5. Selbstzerstörerischer Humor. Im Gegensatz zum affiliativen Humor, kommt es beim selbstzerstörerischen (engl. „self-defeating“) Humor zur exzessiven Herabsetzung der eigenen Person, mit dem Ziel Anerkennung oder Integration zu erlangen (Martin et al., 2003). Es werden entweder selbst Witze auf eigene Kosten

gemacht oder bei Verspottung durch andere mit gelacht. Kubie (1971) betrachtet selbstzerstörerischen Humor als Verleugnung negativer Emotionen und Vermeidung konstruktiver Problemlösestrategien. Personen, die oftmals selbstzerstörerischen Humor verwenden, können zwar als lustig oder gewitzt wahrgenommen werden, jedoch liege dem Humor häufig ein geringer Selbstwert und emotionale Abhängigkeit zugrunde (Fabrizi & Pollio, 1987). Daher gehen Martin et al. (2003) davon aus, dass selbstzerstörerischer Humor mit negativen Emotionen wie Ängstlichkeit und Depressivität sowie Neurotizismus zusammenhängt und negativ mit psychischem Wohlbefinden und Selbstwert korreliert. Die Autoren merken an, dass sich selbstzerstörerischer Humor negativ auf das Wohlbefinden auswirken kann, sofern es zu einer Unterdrückung der eigenen emotionalen Bedürfnisse kommt.

1.3.6. Empirische Befunde zu den Humorstilen. Bereits während der Entwicklung der Skalen fanden Martin et al. (2003) interessante Unterschiede zwischen Personengruppen in Bezug auf die vier Humorstile. Sie fanden sowohl Alters- als auch Geschlechtereffekte. Männer zeigten einen signifikant höheren affiliativen Humorstil als Frauen ($p < .05$). Ebenso schienen jüngere Personen (unter 19 Jahre, $M = 47.3$, $SD = 5.73$, Wertebereich 8 – 56 entspricht Summenwerten der 8 Items pro Humorstil) signifikant mehr affiliativen Humor aufzuweisen als ältere (über 25 Jahre, $M = 41.9$, $SD = 8.94$) ($p < .001$). Beim selbstaufwertenden Humor fanden sich zwar keine Haupteffekte für Geschlecht und Alter, jedoch eine signifikante Interaktion ($p < .05$). Jüngere Frauen ($M = 35.1$, $SD = 8.86$) wiesen einen signifikant niedrigeren selbstaufwertenden Humor auf als ältere ($M = 37.6$, $SD = 8.47$) ($p < .01$). Die Autoren argumentieren, dass ältere Frauen womöglich mehr Humor coping betreiben und eine bessere Perspektivenübernahme beherrschen (Martin et al., 2003). Bei Männern gab es keinen signifikanten Unterschied. Männer wiesen hingegen signifikant höhere Werte im aggressiven Humor auf als Frauen ($p < .001$) und jüngere Personen ($M = 29.5$, $SD = 8.50$) signifikant höhere Werte als ältere ($M = 22.6$, $SD = 7.78$) ($p < .001$). In Bezug auf den selbstzerstörerischen Humorstil gab es lediglich einen Geschlechtereffekt. Männer wiesen einen signifikant höheren selbstzerstörerischen Humor auf als Frauen ($p < .001$).

Darüber hinaus scheint es kulturelle Unterschiede in Bezug auf die Humorstile zu geben. Alle vier Humorstile, besonders der aggressive, scheinen im eher individualistischen Kanada häufiger genutzt zu werden als im kollektivistischen China

(Chen & Martin, 2007). Zudem scheint maladaptiver Humor häufiger in westlichen Kulturen verwendet zu werden (Jiang, Li & Hou, 2019), adaptiver hingegen häufiger in östlichen (Hiranandani & Yue, 2014). Martin und Ford (2018) führen dies unter anderem darauf zurück, dass aggressiver Humor mit einem hohen Maß mit Individualismus zusammenhänge. Diese Befunde lassen vermuten, dass verschiedene Humorstile unterschiedliche Funktionen erfüllen und sich die Ausprägungen sowohl zwischen Personen als auch zwischen Kulturen unterscheiden.

Weitere interessante Befunde beziehen sich auf Zusammenhänge zwischen den Humorstilen und anderen Skalen wie der Coping Humor Scale (CHS, Martin, 2009), dem Situational Humor Response Questionnaire (ab hier abgekürzt mit SHRQ, Martin & Lefcourt, 1984) und Konzepten wie dem Selbstwertgefühl (Rosenberg Self-Esteem Skala, RSES; Rosenberg, 1965), Weiblichkeit (engl. „femininity“) oder Männlichkeit (engl. „masculinity“) (Extended Personal Attributes Questionnaire, EPAQ; Spence, Helmreich, & Holahan, 1979).

Tabelle 1 stellt die von Martin et al. (2003) gefundenen Zusammenhänge dar. Affiliativer und selbstaufwertender Humorstil scheinen sowohl mit Humorcoping, situationsübergreifender Humornutzung und Selbstwertgefühl zusammenzuhängen. Affiliativer Humorstil korrelierte zusätzlich stark mit weiblichen Persönlichkeitsmerkmalen, während aggressiver und selbstzerstörerischer Humorstil stark negativ mit diesen korrelierte. Männliche Persönlichkeitsmerkmale korrelierten hingegen stark mit selbstaufwertendem Humorstil sowie ebenfalls signifikant mit affiliativem Humorstil, wenn auch schwächer als weibliche Merkmale. Die Autoren fanden zudem einen hochsignifikanten negativen Zusammenhang zwischen Selbstwertgefühl und selbstzerstörerischem Humor, sowie einen hoch signifikanten positiven zwischen Selbstwertgefühl und selbstaufwertendem Humor. Zwischen aggressivem Humorstil und Humorcoping wurde ebenfalls ein positiver Zusammenhang belegt. Diese zum Teil deutlichen Unterschiede zwischen den Zusammenhängen der Humorstile weisen auf die Mehrdimensionalität von Humor und somit die Notwendigkeit hin, die Humorstile unabhängig voneinander zu betrachten und untersuchen.

Tabelle 1
 Korrelationen zwischen Humorstilen und anderen Skalen (Martin et al. 2003) mit Angabe der Signifikanz

	Affiliativer Humorstil	Selbstaufwertender Humorstil	Aggressiver Humorstil	Selbsterstörerischer Humorstil
CHS ^a	.33***	.55***	.21**	.02
SHRQ ^a	.27***	.43***	.12	-.01
RSES ^b	.21***	.28***	.03	-.36***
Weiblichkeit ^c	.29***	.01	-.32***	-.21**
Männlichkeit ^c	.16*	.27***	.09	-.13

CHS = Coping Humor Scale (Martin, 2009)

SHRQ = Situational Humor Response Questionnaire (Martin & Lefcourt, 1984)

RSES = Rosenberg Self-Esteem-Skala (Rosenberg, 1965)

^an = 165. ^bn = 333. ^cn = 165. *p < .05, **p < .01, ***p < .001

Nachdem zahlreiche Forscher eher gesundheitsschädigende Auswirkungen von selbsterstörerischem Humor belegt hatten, zeigten Heintz und Ruch (2018) Gegenteiliges. Sie übersetzten das HSQ ins Deutsche und stellten positive Zusammenhänge zwischen selbsterstörerischem Humor und dem Selbstwertgefühl sowie einem erhöhten Wohlbefinden und verbesserten Beziehungen zu anderen fest. Während die verbesserte Beziehung zu anderen durch selbsterstörerischen Humor von Martin et al. (2003) vorhergesagt wurde, sind die Funde in Bezug auf das Selbstwertgefühl gegenteilig. Die Ergebnislage hierzu ist demnach uneindeutig und wird daher in dieser Arbeit weiter überprüft.

2. Bewältigung/Coping in der Transactional Theory of Emotion and Coping

Die „Transactional Theory of Emotion and Coping“ (ab hier abgekürzt mit TTEC) von Lazarus und Folkman (1987) bietet eine mögliche Erklärung, wie die Bewältigung (engl. „coping“) belastender Ereignisse und Situationen verläuft. Sie unterteilen den Bewältigungsprozess in ihrem metatheoretischen Ansatz in drei Komponenten: (1) Person-Umwelt-Beziehung (engl. „relationship or transaction“); (2) Prozess (engl. „process“); und (3) Emotionen als System (engl. „a view of emotion as an independent system of variables“) (Lazarus & Folkman, 1987, S. 142). Nachfolgend sind ausgewählte Komponenten im Hinblick auf ihre Relevanz für diese Arbeit ausgeführt.

2.1. Person-Umwelt-Beziehung

Mit Person-Umwelt-Beziehung ist das Zusammenspiel zwischen einer Person und ihrer Umwelt gemeint (Lazarus & Folkman, 1987). Emotionen oder Bewertungen stammen nicht aus der Umwelt oder einer Person allein, sondern entstehen in einem Wechselspiel, bei welchem bestimmte Umweltreize von einer gewissen Person auf eigene Weise wahrgenommen werden. Das Gefühl von Bedrohung beispielsweise, resultiert aus spezifischen Umweltreizen, welche von einer Person mit bestimmten Eigenschaften als bedrohlich wahrgenommen wird (Lazarus & Folkman, 1987).

2.2. Prozess

Prozess beschreibt die Veränderung von Emotionen wie Stress über die Zeit oder Situationen hinweg (Lazarus & Folkman, 1987). Bewältigung oder Coping ist nach den Autoren ein prozessorientierter Vorgang, da die unerwünschten Gefühle verändert werden sollen. Um dies zu untersuchen, müssten die wahrhaften Gedanken oder Strategien, welche in einer Situation angewendet werden, observiert werden (Lazarus & Folkman, 1987). Die Autoren raten davon ab, lediglich zu untersuchen, wie Personen normalerweise reagieren und weisen auf die Notwendigkeit hin, Coping als Prozess in verschiedenen konkreten Momenten zu observieren. Diese unterschiedlichen Momente, Zeitpunkte oder Kontexte sind miteinander zu vergleichen, um Coping adäquat zu untersuchen (Lazarus & Folkman, 1987).

2.3. Kognitive Bewertung

Kognitive Bewertung (engl. „cognitive appraisal“) meint die Evaluation der Bedeutung, die ein bestimmter Reiz für das eigene Wohlergehen hat (Lazarus & Folkman, 1987, S. 145). Coping sowie resultierende Emotionen sind von dieser Bewertung abhängig. Es wird zwischen dem, was wir glauben zu wissen (*Information*) und dem, was dies für unser Wohlbefinden bedeutet (*Bewertung*) unterschieden. In der TTEC (Lazarus & Folkman, 1987, S. 145–146) wird grundsätzlich zwischen *Primärer Bewertung* (engl. „primary appraisal“) und *Sekundärer Bewertung* (engl. „secondary appraisal“) unterschieden. Diese laufen nicht zwangsläufig nacheinander ab, sondern können je nach Situation auch gleichzeitig oder in umgekehrter Reihenfolge auftreten. Die Theorie wurde nachfolgend um

den zusätzlichen Bewertungsprozess der Neubewertung (engl. „reappraisal“) ergänzt (Lazarus & Folkman, 2011), welcher im Anschluss an die Primäre und Sekundäre Bewertung beschrieben wird.

2.3.1. Primäre Bewertung. Unter Primärer Bewertung wird die Einschätzung verstanden, ob eine Situation oder ein Reiz eine Gefahr für die eigene Person darstellt. Es gibt verschiedene Arten von Beurteilungen, wie Stress entstehen kann: (1) der Reiz/die Situation wird als *Schädigung* (engl. „harm“) empfunden, die bereits eingetreten ist; (2) von dem Reiz/der Situation geht eine *Bedrohung* (engl. „threat“) aus, dass es zu einer Schädigung kommen könnte; (3) der Reiz/die Situation stellt eine *Herausforderung* (engl. „challenge“) dar, welche bewältigt werden kann, jedoch mit einem gewissen Aufwand verbunden ist (Lazarus & Folkman, 1987). Zusätzlich kann ein Reiz/eine Situation auch als *Vorteil* (engl. „benefit“) oder als irrelevant bewertet werden, dies führt jedoch nicht zum Empfinden von Stress.

Ob eine Person-Umwelt-Beziehung als Bedrohung wahrgenommen wird, hängt unter anderem von soziokulturellen Faktoren, als auch den Charaktereigenschaften einer Person, wie deren Ziele und Copingtendenzen, ab (Lazarus & Folkman, 1987, S. 145–146). Primäre Bewertung lässt sich als die Bewertung darüber verstehen, wie viel für eine Person auf dem Spiel steht. Die Ziele einer Person können einen Einfluss auf diese Bewertung haben, da sie beeinflussen, wie bedeutsam die mögliche Bedrohung für deren Erreichung ist.

2.3.2. Sekundäre Bewertung. Die Frage, wie viel für eine Person auf dem Spiel steht, ist jedoch zusätzlich davon abhängig, wie sehr sie/er sich in der Lage sieht die Situation zu bewältigen. Dieser Prozess der Einschätzung eigener Bewältigungsfähigkeiten und -möglichkeiten wird als Sekundäre Bewertung bezeichnet (Lazarus & Folkman, 1987). Ob ein Reiz oder eine Situation als bedrohlich, schädlich, herausfordernd oder vorteilhaft bewertet wird hängt nicht nur von den Zielen einer Person und Umweltfaktoren ab, sondern auch davon, wie viel Kontrolle sie/er über die jeweilige Situation zu haben glaubt. Diese Überzeugung gründet unter anderem darauf, ob die Person ihre Ressourcen für ausreichend hält, um die Bedrohung abzuwenden (Lazarus & Folkman, 2011).

Eine Situation wird dann als weniger bedrohlich eingeschätzt, wenn die Person glaubt, über die erforderlichen Bewältigungsstrategien zu verfügen (Lazarus & Folkman, 2011). Die möglichen Strategien werden zusätzlich danach bewertet, ob

sie mit einer hohen Wahrscheinlichkeit zu dem gewünschten Bewältigungsziel führen (Lazarus, 1999). Auch die wahrgenommene oder erwartete soziale Unterstützung kann dazu beitragen, dass eine Situation als handhabbarer und somit weniger bedrohlich eingeschätzt wird (Cohen & Willis, 1985). In dem Fall, dass eine Situation als bedeutungsvolle Bedrohung wahrgenommen wird (*Primäre Bewertung*) und die Ressourcen oder Fähigkeiten, diese Bedrohung abzuwenden, von der Person als unzureichend eingeschätzt werden (*Sekundäre Bewertung*), kann es zu negativen Emotionen wie Angst oder Trauer kommen (Lazarus & Smith, 1988). Werden die Bewältigungsfähigkeiten hingegen als ausreichend bewertet, kann eine sonst bedrohliche Situation als Herausforderung wahrgenommen werden (Lazarus, 1999).

2.3.3. Neubewertung. Die Neubewertung entspricht einer erneuten Bewertung eines Reizes oder einer Situation, basierend auf neuen Informationen aus der Umwelt oder auf der eigenen Reaktion auf den Reiz/die Situation (Lazarus & Folkman, 2011). Die erfolgreiche Bewältigung einer Situation kann einer Person zu der Einsicht verhelfen, dass sie über die notwendigen Bewältigungsfähigkeiten verfügt. Gleichartige Situationen würden fortan im Zuge der wahrscheinlich nicht mehr als Bedrohung, sondern stattdessen als Herausforderung eingeschätzt werden (Lazarus & Folkman, 2011). Lazarus (1993) beschreibt Neubewertung als eine Strategie des emotionsfokussierten Copings (siehe Abschnitt 2.4. Coping), beispielsweise wenn die negativen Aspekte einer Situation verdrängt oder positiv Neubewertet werden (Lazarus & Folkman, 2011). Durch die kontinuierliche Neubewertung von Reizen und Situationen gelingt eine dynamische Anpassung an die Umwelt sowie eine adäquate Auswahl von Copingstrategien (Lazarus & Folkman, 2011).

2.4. Coping

Lazarus und Folkman (1987) sehen Coping als einen Prozess, der durch die Bewertung der Bedeutung eines Reizes/einer Situation als schädigend, bedrohend oder herausfordernd ausgelöst wird und diese Bewertung und somit die resultierende Emotion transformieren kann. Coping hat demnach zwei Hauptfunktionen: die problematische Person-Umwelt-Beziehung zu verändern (*Problemfokussiertes Coping*) und die resultierenden Emotionen zu regulieren (*Emotionsfokussiertes* oder *Kognitives Coping*).

2.5. Systembeziehungen

Wie bereits angeführt, stehen Primäre und Sekundäre Bewertung nicht zwangsläufig in einer zeitlichen Abfolge, sondern können sich gegenseitig beeinflussen. Gleichmaßen kann es eine Wechselwirkung zwischen Bewertung und Coping geben. Welche Copingstrategien verwendet werden kann davon abhängen, was in der jeweiligen Situation für die Person auf dem Spiel steht. Verschiedene Arten von Bedrohung, Schädigung oder Herausforderung können zu unterschiedlichen Copingbemühungen führen. Die Frage, ob die Person-Umwelt-Beziehung durch eigenes Handeln verändert werden kann (*Sekundäre Bewertung*), scheint ebenfalls einen Einfluss darauf zu haben, ob und welche Copingstrategien mobilisiert werden. Hier spielen besonders generalisierte Überzeugungen (engl. „generalized beliefs“) über die eigenen Handlungskompetenzen eine Rolle. Diese Überzeugungen sind verwandt mit Konzepten wie Selbstwertgefühl, dem Sense of Coherence (SOC, Antonovsky, 1979) und dem Selbstbewusstsein. Personen mit höheren Ausprägungen dieser Überzeugungen scheinen allgemein Situationen oder Reize eher als Herausforderung anstatt als Bedrohung zu bewerten und erfolgreichere Copingstrategien anzuwenden. Die Autoren merken jedoch an, dass generalisierte Überzeugungen zwar situationsübergreifend wirken können, *situative Bewertungen* (engl. „situational appraisals“) der eigenen Kontrolle hingegen zwischen Situationen variieren können. Beispielsweise kann eine Person davon überzeugt sein, überdurchschnittlich sportlich zu sein und gleichzeitig die Chancen einen Marathon zu gewinnen als sehr gering einschätzen. Die beiden Arten von Überzeugungen können dabei voneinander gänzlich unabhängig sein (Lazarus & Folkman, 1987).

3. Humorcoping

In Hinblick auf das Modell von Lazarus und Folkman (1987) stellt Humor am ehesten eine Strategie des Emotionsfokussierten oder Kognitiven Copings dar. Durch Humor wird der Situation oder dem als bedrohlich, schädlich oder herausfordernd wahrgenommenen Reiz eine neue Bedeutung zugeschrieben und somit die daraus resultierende negative Emotion abgewendet (Lefcourt et al., 1995). Die Konzentration auf die komischen oder amüsanten Aspekte einer Situation, anstelle

der schädlichen oder bedrohlichen, kann die Bewertung dieser und somit die daraus resultierenden Emotionen verändern (Lefcourt et al., 1995). Beispielsweise kann das humorvolle Betrachten eines begangenen Fehlers, der normalerweise zu großer Scham oder zu Schuldgefühlen geführt hätte, dabei helfen über das Verhalten in der Situation zu lachen und den Fehltritt weniger ernst zu nehmen (Lefcourt et al., 1995). Anstelle einer automatischen negativen emotionalen Reaktion, können humorvolle Personen Situationen möglicherweise besser aus anderen Blickwinkeln betrachten (Lefcourt & Martin, 1986). Sofern Humor als Copingstrategie verwendet wird, kann es durch die Veränderung der Kognitionen zu einer Reduktion negativer und zur Steigerung positiver Emotionen kommen (Martin, Kuiper, Olinger & Dance, 1993). Wird Humor als Copingmechanismus verwendet, werden Situationen als weniger bedrohlich, sondern als positive Herausforderung wahrgenommen (Kuiper, Martin & Olinger, 1993). Abel (2002) argumentiert zusätzlich, dass humorvolle Personen auch ein besseres problemfokussiertes Coping beherrschen, da sie bessere Problemlösestrategien verwenden als Personen, mit weniger Sinn für Humor.

3.1. Kulturelle Unterschiede im Humorcoping

In den meisten westlichen Kulturen wird Humor als notwendige Copingstrategie (Lefcourt, 2001) und Abwehrmechanismus (Shurcliff, 1968) betrachtet. Im Gegensatz dazu wird Humor in vielen östlichen Kulturen als etwas lediglich bei Führungspersonen und Experten Erwünschtes betrachtet. Im Gegensatz zu Personen in kollektivistischen Kulturen verwenden Personen in individualistischen Kulturen Humor in stressreichen oder schwierigen Situationen, unabhängig von ihrem sozialen Status (Yue, Jiang, Lu & Hiranandani, 2016). Humor wird in vielen Ländern und Kulturen als bedeutende Strategie betrachtet, mit den Widrigkeiten des Lebens umzugehen.

3.2. Wirkungsweisen von Humor als Copingmechanismus

Wieso aber eignet sich Humor für so viele als Copingstrategie? Studien belegten einen positiven Zusammenhang zwischen Lachen oder Humor und einer verbesserten Stimmung sowie positivem Affekt (Neuhoff & Schaefer, 2002). Des Weiteren scheint die Verwendung von Humor den durch stressreiche Ereignisse hervorgerufenen negativen Affekt zu mildern (Keltner & Bonanno, 1997) und

allgemein die Gesundheit zu fördern (Rosner, 2002). Auch Martin et al. (2003) weisen auf das Potenzial von Humor hin, in stressreichen Situationen als Copingstrategie oder Abwehrmechanismus zu dienen. Sie betrachten dies weniger als gezielte oder geplante Funktion von Humor, sondern vielmehr als automatische Abwehrreaktion (Freud, 1928; Vaillant, 1977). Die durch Humor oder Lachen ausgelöste neurobiologische Reaktion scheint eine natürliche stresslindernde Wirkung zu haben (Gervais & Wilson, 2005). Sowohl die psychische als auch die somatische Gesundheit könne durch Humor und Lachen aufrechterhalten werden (Lefcourt & Martin, 1986). Zugleich scheint Humor ansteckend zu sein und soziale Interaktionen sowie Gruppendynamiken zu erleichtern. Humor wirke sich somit nicht nur auf die eigenen Emotionen aus, sondern erfülle eine Reihe intra- und interpersoneller Funktionen (Gervais & Wilson, 2005).

3.3. Humorcoping in sozialen Beziehungen

Vela, Booth-Butterfield, Wanzer und Vallade (2013) untersuchten Humorcoping in Paarbeziehungen im Kontext der TTEC (Lazarus & Folkman, 1987). 244 College-Studenten gaben an, wie Humor-orientiert und wie zufrieden sie mit ihrer Beziehung sind, wie viel Stress sie in der Beziehung erleben und wie effizient sie ihr Coping damit einschätzen. Personen, die regelmäßig Humor als Bewältigungsstrategie verwenden, wiesen ein effizienteres Coping, geringeres Stresserleben in der Beziehung und eine höhere Beziehungszufriedenheit auf als andere. Auch Lefcourt und Martin (1986) fanden einen positiven Zusammenhang zwischen dem Ausmaß an Humorcoping (erhoben mittels CHS) und allgemeinem Wohlbefinden ($r = .14$, $p = .03$) sowie zur Zufriedenheit in der Ehe, zumindest für Frauen ($r = .20$, $p = .06$).

3.4. Humorcoping im Rahmen der TTEC

Die TTEC (Lazarus & Folkman, 1987) eignet sich gut als Bezugssystem, um die Wirkweisen von Humor als Copingstrategie darzustellen und untersuchen (Vela et al., 2013). Abel (2008) fand, dass Personen mit einem besseren Sinn für Humor bei ähnlich wahrgenommener Anzahl an Alltagsproblemen über weniger Ängstlichkeit/Sorge ($p < .01$) und weniger empfundenem Stress ($p < .05$) berichteten und eher positive Neubewertungen ($p < .01$) und problemlösende Copingstrategien ($p < .05$) anwandten als Personen mit weniger Sinn für Humor. Humor-orientierteren Personen

gelang auch in stressreichen Arbeitssituationen ein erfolgreicheres Coping. Sie verwendeten Humor häufiger als Copingstrategie und berichteten über eine höhere Jobzufriedenheit (Wanzer, Booth-Butterfield & Booth-Butterfield, 2005). Zusätzlich scheinen Humor-orientierte Personen besser mit stressreichen Situationen umzugehen und daraus resultierend mehr Zufriedenheit in verschiedenen Lebensbereichen zu berichten (Vela et al., 2013).

Humor wirke als Emotionsbezogene Copingstrategie, indem er helfe den Widrigkeiten des Lebens mit mehr Leichtigkeit entgegen zu treten. Zudem seien Humor-orientiertere Personen möglicherweise besser in der Lage, ihren Gefühlszustand wahrzunehmen und können diesen dadurch besser mit Humor ausgleichen (Wanzer, Booth-Butterfield & Booth-Butterfield, 1995). Personen, die mehr Humor-coping betreiben (gemessen mittels CHS sowie SHRQ) wiesen zusätzlich ein signifikant höheres Selbstwertgefühl auf als Personen, die Humor weniger als Copingstrategie verwenden (Kuiper & Martin, 2009).

Wie bereits zuvor beschrieben, betrachtete auch Freud (1928) Humor – oder das was er unter „Humor“ verstand – als wichtigen Abwehrmechanismus gegen negative Emotionen. Er postulierte – ähnlich wie Lazarus und Folkman (1987) – dass die Stärke des Humors in stressreichen Situationen in der Fähigkeit liege, neue Perspektiven aufzuzeigen. Situationen, die normalerweise zum Beispiel Angst oder Trauer hervorrufen würden, rufen durch die Betrachtung amüsanter Aspekte weniger negative Emotionen hervor. Somit ähnelt Freuds' Sichtweise dem Konzept des Humorcopings im Rahmen der TTEC (Lazarus & Folkman, 1987). Die durch die Abwendung negativer Emotionen eingesparte oder frei gewordene Energie äußere sich laut Freud (1928) in Lachen oder Humor. Diese Funktion des Über-Ichs ermögliche Personen die Auseinandersetzung mit Situationen, die sie unter anderen Umständen überfordern würden, ohne dabei den Bezug zur Realität zu verlieren.

3.5. Geschlechter- und Altersunterschiede im Humorcoping

Bereits Kinder im Alter von 11 Jahren verwenden Humor als Copingmechanismus in stressreichen Situationen (Führ, 2002). Führ untersuchte Humor-Coping bei 960 Kindern zwischen 11 und 14 Jahren mit Hilfe der Coping Humor Scale (Martin, 2009) und fand bereits in diesem Alter bedeutende Geschlechterunterschiede. Jungen ($M = 18.7$, $SD = 3.2$) erzielten signifikant höhere Scores in der

Coping Humor Scale als Mädchen ($M = 17.5$, $SD = 3.2$, Wertebereich 7 - 28 entspricht Summenwerten der 7 Items der CHS) ($p < .001$). Mädchen berichteten jedoch öfter, dass sie der Meinung seien, Humor könne sie aufheitern ($p = .007$). Obwohl Mädchen demzufolge Humor bereits im Alter von 11 bis 14 Jahren als potenzielle Copingstrategie zu betrachten scheinen, zeigen Jungen in diesem Alter mehr Humor-coping.

3.6. Humorstile und Humorcoping

Nicht zu vernachlässigen ist jedoch, dass sich die verschiedenen Humorstile nach Martin et al. (2003) deutlich unterschiedlich auf das Wohlbefinden auszuwirken scheinen. Auch der Erfolg von Humorcoping hängt möglicherweise mit dem gewählten Humorstil zusammen. Allgemein wird angenommen, dass adaptiver (selbstaufwertender und affiliativer) Humor mit einem erfolgreichen und maladaptiver (selbstzerstörerischer und aggressiver) Humor mit weniger erfolgreichem Coping einhergeht (Kuiper & Harris, 2009). Insbesondere aggressiver Humor gehe mit dysfunktionalen Copingstrategien einher. Da sich die verschiedenen Humorstile in ihrer Wirkung deutlich zu unterscheiden scheinen (siehe Abschnitt „1.3.6. Empirische Befunde zu den Humorstilen.“) ist es zweckmäßig, deren mögliche Auswirkungen auf den Erfolg der Bewältigung getrennt voneinander zu untersuchen.

3.7. Schlussfolgerungen und Zielsetzung dieser Arbeit

Dafür, dass die Idee von Humor als Instrument der Stressbewältigung eine alte ist – bereits in der Bibel wird „a merry heart doeth good like a medicine“ (Proverbs 17:22, zitiert nach Lefcourt & Martin, 1986) angeführt – steckt ihre Erforschung gleichsam noch in den Kinderschuhen. Zum Zeitpunkt der Verfassung der gegenständlichen Arbeit gibt es kaum Untersuchungen zum Humorcoping im Alltag, die einem prozessorientierten Konzept von Coping entsprechen. Lediglich Nezlek und Derks (2019) untersuchten Zusammenhänge zwischen Humorstil (gemessen mittels HSQ), Humorcoping (gemessen mittels CHS) und Persönlichkeitseigenschaften sowie dem Selbstwertgefühl (gemessen mittels RSES), im Zuge einer Tagebuchuntersuchung. Sie fanden einen negativen Zusammenhang zwischen Selbstwertgefühl und der Verwendung maladaptiver Humorstile, aber positive Zusammenhänge zwischen Humorcoping und der Verwendung dieser Stile.

Die Autoren weisen auf die Vorteile hin, sowohl Humorcoping als auch die Humorstile im Rahmen einer Tagebuchstudie zu untersuchen.

Im Zuge der TTEC (Lazarus & Folkman, 1987) wird Bewältigung ebenfalls als Prozess verstanden, der eine Wechselwirkung zwischen Umwelt und Person entspricht. Dispositionelle Maße sind zur Abbildung von Umweltfaktoren nicht geeignet und gehen lediglich von Personenmerkmalen aus, die sich durch Umweltreize nicht verändern. Sich verändernde Kontexte oder situative Variablen werden bei der Messung von Dispositionen vernachlässigt. Wie bereits beschrieben, können generalisierte Überzeugungen und situative Bewertungen gänzlich voneinander unabhängig sein (Lazarus & Folkman, 1987), weshalb eine ausschließlich trait-bezogene Erhebung von Copingstrategien unter Umständen wenig Aussagekraft über die in alltäglichen Situationen angewandten Strategien hat. Aus diesem Grund ist es notwendig, den Erfolg von Copingstrategien in spezifischen Situationen zu untersuchen und situative- oder State-Variablen, wie die jeweils empfundene Belastung und die angewandten Bewältigungsstrategien, möglichst genau zu erfassen. Nur so lässt sich die Effektivität verschiedener Copingstrategien erfassen und miteinander vergleichen.

Humortrainings zum Erlernen und Üben humorbezogener Copingstrategien werden immer verbreiteter und finden heutzutage beispielsweise in klinischen Settings zur Abfederung negativer Effekte schwerwiegender Krankheiten, sowie in der Seniorenbetreuung Anwendung (Falkenberg, McGhee & Wild, 2012). Stellten sich Unterschiede in der Effektivität verschiedener Humorstile heraus, hätte dies bedeutsame Implikationen für derartige Humortrainings. Zeige sich beispielsweise, dass selbstzerstörerischer Humorstil nicht nur eine weniger effektive Strategie der Stressbewältigung darstelle als andere Humorstile, sondern sich sogar negativ auf das Selbstwertgefühl auswirke, könnte es zu Schädigungen durch das Training dieses Humorstils kommen. Gleichermassen könnte die Wirksamkeit von Humortrainings durch eine stärkere Fokussierung auf besonders förderliche Humorstile erhöht werden. Die Bestätigung von Alters- oder Geschlechterunterschieden könnte ebenfalls Implikationen für Humortrainings haben, beispielsweise im Sinne eines Trainings des affiliativen Humorstils für Männer, falls sich dieser als besonders förderlich erweist und in Männern, wie von Martin et al. (2003) postuliert, schwächer ausgeprägt ist. Um Humortrainings so effizient wie möglich zu

gestalten, ist es unabdinglich, die Humorstile auf erdenkliche negative als auch positive Effekte hin zu untersuchen. Bisher ist sich die Forschung diesbezüglich noch uneinig (siehe z.B. Heintz & Ruch, 2018; Martin et al., 2003), weshalb die Untersuchung der Humorstile einer der Schwerpunkte der gegenständlichen Arbeit ist.

Des Weiteren wird Bewältigung verschiedener Arten häufig in experimentellen Settings untersucht, in denen Stress oder Belastung künstlich hergestellt werden muss. Weil Coping jedoch ein Phänomen des Alltags ist, da alltägliche stressreiche oder belastende Situationen bewältigt werden müssen, ist es zielführender das Potenzial von Humor coping in diesem Kontext zu untersuchen. Die Einschätzung der Belastung in natürlichen Situationen ermöglicht mehr Einsicht darüber, unter welchen Umständen Humor als Copingstrategie verwendet wird und ob die Outcomes möglicherweise je nach Art der Situation und Art der Copingstrategie variieren. Bisher wurde die Effektivität humorbezogener Copingstrategien fast ausschließlich in experimentellen Settings untersucht (mit Ausnahme von Nezelek und Derks, 2019), weshalb die Forschungsergebnisse nicht ohne Einschränkung auf die alltägliche Verwendung von Humor als Copingstrategie übertragbar sind. Ob sich die Ergebnisse in Bezug auf Humor coping und Humorstile, sowie ihre möglichen Zusammenhänge mit Alter, Geschlecht und Selbstwertgefühl auch bei der alltäglichen Stressbewältigung replizieren lassen, ist bisher nicht geklärt. Diese Fragen sollen im Zuge der gegenständlichen Untersuchung mit Hilfe einer Tagebuchstudie analysiert werden.

II. Empirischer Teil

In dieser Arbeit soll zunächst das alltägliche Stress- und Belastungsempfinden der Proband*innen detailliert erfasst und anschließend die Forschungsergebnisse vorangegangener Literatur überprüft werden. Der Fokus liegt hierbei auf der Untersuchung der Effektivität verschiedener Copingstrategien, insbesondere des Humor copings, sowie der verschiedenen Humorstile. Die Effektivität ist definiert als die Reduktion der Belastung zwischen dem Zeitpunkt des Stressereignisses und eine halbe Stunde danach. Zusätzlich werden Hypothesen bezüglich möglicher Zusammenhänge zwischen verschiedenen Bewältigungsstrategien, Geschlechterunterschiede, Zusammenhänge mit dem Selbstwertgefühl sowie Alterseffekte

untersucht. Die Fragestellungen und Hypothesen beziehen sich gezielt auf entweder State- oder Trait-Variablen, um hier Diskrepanzen sowie Übereinstimmungen feststellen zu können.

4. Fragestellungen & Hypothesen

Die Fragestellungen 1 bis 4 sind explorativ und enthalten daher keine Hypothesen. Fragestellung 5 enthält sowohl eine explorative Fragestellung als auch Hypothesen zur Prüfung. Ab Fragestellung 6 sind ausschließlich die aus der Literatur abgeleiteten, prüfbar formulierten Hypothesen formuliert.

Fragestellung 1

Wie viele belastende Situationen wurden in den 14 Tagen der Datenerhebung erlebt?

Explorative Fragestellung F1-1: Wie viele Belastungssituationen erleben einzelne Personen im Durchschnitt über die 14 Tage?

Explorative Fragestellung F1-2: Wie stark unterscheidet sich die Anzahl der erlebten Belastungssituationen zwischen Personen? Gibt es Geschlechtereffekte?

Explorative Fragestellung F1-3: Welche Gruppe von Personen erlebt die meisten Belastungssituationen? Gibt es Alterseffekte?

Fragestellung 2

Welche belastenden Situationen werden/wurden in den 14 Tagen der Datenerhebung erlebt?

Explorative Fragestellung F2-1: Welche Art von Belastungssituation wird insgesamt am häufigsten/seltensten erlebt?

Fragestellung 3

Welche Emotionen wurden in welchem Ausmaß erlebt?

Explorative Fragestellung F3-1: Wie stark ist die erlebte Belastung der Proband*innen im Durchschnitt über die 14 Tage?

Explorative Fragestellung F3-2: Welche Art von Belastungsemotion wird insgesamt am meisten erlebt?

Explorative Fragestellung F3-3: Wie stark unterscheiden sich die Mittelwerte der erlebten Belastungsemotionen zwischen Personen?

Explorative Fragestellung F3-4: Werden unterschiedliche Belastungsemotionen bezüglich des Geschlechts berichtet?

Fragestellung 4

Welche Copingmechanismen (humorbezogen, nicht humorbezogen) wurden verwendet?

Explorative Fragestellung F4-1: Wie viel humorbezogenes Coping wurde durchschnittlich verwendet?

Explorative Fragestellung F4-2: Wie viele nicht humorbezogene Copingstrategien wurden im Durchschnitt verwendet?

Explorative Fragestellung F4-3: Wie sehr unterscheiden sich die Mittelwerte zwischen Personengruppen?

Fragestellung 5

In welchem Ausmaß korrelieren humorbezogene und nicht humorbezogene Copingmechanismen ?

Hypothese H5-1:

H0: Es besteht kein Zusammenhang zwischen den verschiedenen Copingarten (humorbezogen/ nicht humorbezogen).

H1: Je mehr humorbezogenes Coping in einer Situation verwendet wird, desto mehr nicht humorbezogenes Coping wird in derselben verwendet.

Diese Hypothese leitet sich aus der Überlegung ab, dass Personen, die viel Humor verwenden, über bessere Copingstrategien verfügen (siehe z.B. Abel, 2008; Gervais & Wilson, 2005; Lefcourt & Martin, 1986; Vela et al., 2013) und daher möglicherweise auch andere Strategien häufiger anwenden.

Explorative Fragestellung F5-1: Welche nicht humorbezogenen Copingarten stehen mit humorbezogenem Coping in Zusammenhang?

Explorative Fragestellung F5-2: Gibt es nicht humorbezogene Copingarten, die ausschließlich/nie in Verbindung mit humorbezogenen Copingarten verwendet werden?

Fragestellung 6

Was sind die Effekte der verschiedenen Copingbemühungen (humorbezogen, nicht humorbezogen) auf die wahrgenommene Effektivität der Bewältigungsstrategien?

Hypothese H6-1:

H0: Je höher der Einsatz humorbezogener Copingstrategien bewertet wird, desto weniger oder gleich effektiv wird das Coping wahrgenommen.

H1: Je höher der Einsatz humorbezogener Copingstrategien bewertet wird, desto effektiver wird das Coping wahrgenommen.

Hypothese H6-2:

H0: Je höher der Einsatz nicht humorbezogener Copingstrategien bewertet wird, desto weniger effektiv wird das Coping wahrgenommen.

H1: Je höher der Einsatz nicht humorbezogener Copingstrategien bewertet wird, desto effektiver wird das Coping wahrgenommen.

Zahlreiche Studien belegen die Hypothese, dass Humor eine angemessene Copingstrategie darstellt (siehe z.B. Abel, 2008; Gervais & Wilson, 2005; Lefcourt & Martin, 1986; Vela et al., 2013). Dies bezieht sich in diesem Sinne auch auf die folgenden Fragestellungen (7 & 8).

Fragestellung 7

Wie hoch sind die Veränderungen in den Emotionen zwischen dem Ereignis und dem Zeitpunkt eine halbe Stunde danach bei verschiedenen Strategien?

Hypothese H7-1:

H0: Humorbezogene Copingstrategien führen zu einer negativen oder keiner Veränderung in den Emotionen zwischen dem Ereignis und dem Zeitpunkt eine halbe Stunde nach dem Ereignis.

H1: Humorbezogene Copingstrategien führen zu einer positiven Veränderung in den Emotionen zwischen dem Ereignis und dem Zeitpunkt eine halbe Stunde nach dem Ereignis.

Hypothese H7-2:

H0: Nicht humorbezogene Copingstrategien führen zu einer negativen oder keiner Veränderung in den Emotionen zwischen dem Ereignis und dem Zeitpunkt eine halbe Stunde nach dem Ereignis.

H1: Nicht humorbezogene Copingstrategien führen zu einer positiven Veränderung in den Emotionen zwischen dem Ereignis und dem Zeitpunkt eine halbe Stunde nach dem Ereignis.

Fragestellung 8

Wie groß sind die Effekte des Humorcopings auf die Veränderung der Emotionen von während dem Stressereignis zu nach dem Ereignis?

Hypothese H8-1:

H0: Personen gelingt in Situationen, in welchen sie angeben mehr humorbezogenes Coping verwendet zu haben ein gleich gutes oder schlechteres Coping, als in jenen, in denen sie weniger humorbezogenes Coping verwendet haben.

H1: Personen gelingt in Situationen, in welchen sie angeben mehr humorbezogenes Coping verwendet zu haben ein erfolgreicherer Coping als in jenen, in denen sie weniger humorbezogenes Coping verwendet haben.

Fragestellung 9

Gibt es Variablen, die diese Effekte moderieren? (Geschlecht, Alter, Selbstwertgefühl)?

Hypothese H9-1:

H0: Die Bewältigung belastender Alltagsereignisse mit Hilfe humorbezogener Copingstrategien gelingt jüngeren und älteren Personen gleich gut.

H1: Die Bewältigung belastender Alltagsereignisse mit Hilfe humorbezogener Copingstrategien gelingt jüngeren und älteren Personen unterschiedlich gut.

Hypothese H9-2:

H0: Die Bewältigung belastender Alltagsereignisse mit Hilfe humorbezogener Copingstrategien gelingt Personen mit höherem Selbstwertgefühl gleich gut oder schlechter als Personen mit niedrigerem Selbstwertgefühl.

H1: Die Bewältigung belastender Alltagsereignisse mit Hilfe humorbezogener Copingstrategien gelingt Personen mit höherem Selbstwertgefühl besser als Personen mit niedrigerem Selbstwertgefühl.

Hypothese H9-3:

H0: Die Bewältigung belastender Alltagsereignisse mit Hilfe humorbezogener Copingstrategien gelingt Männern gleich gut oder schlechter als Frauen.

H1: Die Bewältigung belastender Alltagsereignisse mit Hilfe humorbezogener Copingstrategien gelingt Männern besser als Frauen.

Martin et al. (2003) fanden zahlreiche Unterschiede in Bezug auf die Humorstile in Abhängigkeit von Alter, Geschlecht und Selbstwertgefühl. Des Weiteren fand Führ (2002) Unterschiede, sowohl bezüglich Alter als auch Geschlecht, in der Verwendung von Humor als Copingmechanismus. Auch Lefcourt und Martin (1986) fanden Geschlechterunterschiede im Humorcoping in Paarbeziehungen.

Fragestellung 10

Hat der verwendete State-Humorstil einen Einfluss auf den Erfolg der Bewältigung?

Hypothese H10-1:

H0: Personen gelingt in Situationen, in welchen sie angeben mehr aggressiven Humor verwendet zu haben ein gleich gutes oder weniger erfolgreiches Coping, als in Situationen, in denen sie mehr affiliativen Humor verwendet haben.

H1: Personen gelingt in Situationen, in welchen sie angeben mehr aggressiven Humor verwendet zu haben ein erfolgreicherer Coping, als in Situationen, in denen sie mehr affiliativen Humor verwendet haben.

Hypothese H10-2:

H0: Personen gelingt in Situationen, in welchen sie angeben mehr adaptiven Humor verwendet zu haben ein gleich gutes oder weniger erfolgreiches Coping, als in Situationen, in denen sie mehr maladaptiven Humor verwendet haben.

H1: Personen gelingt in Situationen, in welchen sie angeben mehr adaptiven Humor verwendet zu haben ein erfolgreicherer Coping, als in Situationen, in denen sie mehr maladaptiven Humor verwendet haben.

Kuiper und Harris (2009) fanden unter Anderem, dass die verschiedenen Humorstile mit unterschiedlich förderlichen Copingstrategien zusammenhängen. Hieraus ergibt sich auch die folgende Fragestellung (11).

Fragestellung 11

Hat der Trait-Humorstil einen Einfluss auf den Erfolg der Bewältigung?

Hypothese H11-1:

H0: Personen, die angeben allgemein mehr aggressiven Humor zu verwenden, gelingt ein gleich gutes oder weniger erfolgreiches Coping in belastenden Situationen, als jenen, die allgemein mehr affiliativen Humor verwenden.

H1: Personen, die angeben allgemein mehr aggressiven Humor zu verwenden, gelingt ein erfolgreicherer Coping in belastenden Situationen als jenen, die allgemein mehr affiliativen Humor verwenden.

Hypothese H11-2:

H0: Personen, die angeben allgemein mehr adaptiven Humor zu verwenden, gelingt ein gleich gutes oder weniger erfolgreiches Coping in belastenden Situationen, als jenen, die allgemein mehr maladaptiven Humor verwenden.

H1: Personen, die angeben allgemein mehr adaptiven Humor zu verwenden, gelingt ein erfolgreicherer Coping in belastenden Situationen als jenen, die allgemein mehr maladaptiven Humor verwenden.

Fragestellung 12

Inwieweit kann Trait-Humorcoping den Erfolg der Bewältigung vorhersagen?

Hypothese H12-1:

H0: Die Bewältigung belastender Alltagsereignisse gelingt Personen, die allgemein mehr Humorcoping betreiben, gleich gut oder schlechter als jenen, die weniger Humor verwenden.

H1: Die Bewältigung belastender Alltagsereignisse gelingt Personen, die allgemein mehr Humorcoping betreiben, besser als jenen, die weniger Humor verwenden.

Der Forschungsstand suggeriert, dass humorvolle Personen über erfolgreichere Copingstrategien verfügen (siehe Abel, 2008; Lefcourt & Martin, 1986; Vela et al., 2013).

Fragestellung 13

Wie hängt das Ausmaß von Humorcoping/Humorstil mit dem Selbstwertgefühl zusammen?

Hypothese H13-1:

H0: Je höher Personen ihr Selbstwertgefühl einschätzen, desto weniger/gleich viel Trait-Humorcoping betreiben sie.

H1: Je höher Personen ihr Selbstwertgefühl einschätzen, desto mehr Trait-Humorcoping betreiben sie.

Hypothese H13-2:

H0: Je höher Personen ihr Selbstwertgefühl einschätzen, desto weniger/gleich viel State-Humorcoping betreiben sie in belastenden Alltagssituationen.

H1: Je höher Personen ihr Selbstwertgefühl einschätzen, desto mehr State-Humorcoping betreiben sie in belastenden Alltagssituationen.

Hypothese H13-3:

H0: Je höher Personen ihr Selbstwertgefühl einschätzen, desto weniger/gleich viel selbstzerstörerischen Trait-Humorstil wenden sie an.

H1: Je höher Personen ihr Selbstwertgefühl einschätzen, desto mehr selbstzerstörerischen Trait-Humorstil wenden sie an.

Hypothese H13-4:

H0: Je höher Personen ihr Selbstwertgefühl einschätzen, desto weniger/gleich viel selbstzerstörerischen State-Humorstil wenden sie in belastenden Alltagssituationen an.

H1: Je höher Personen ihr Selbstwertgefühl einschätzen, desto mehr selbstzerstörerischen State-Humorstil wenden sie in belastenden Alltagssituationen an.

Die Hypothesen beziehen sich auf die gefundenen Zusammenhänge/Unterschiede in Bezug auf das Selbstwertgefühl und die Verwendung von Humor als Copingstrategie von Martin et al. (2003) und Heintz und Ruch (2018).

Fragestellung 14

Gibt es Geschlechtereffekte in Bezug auf die Humorstile?

Hypothese H14-1:

H0: Männer weisen einen weniger/gleich aggressiven Trait-Humorstil auf als Frauen.

H1: Männer weisen einen aggressiveren Trait-Humorstil auf als Frauen.

Hypothese H14-2:

H0: Männer wenden gleich viel/weniger aggressiven State-Humorstil an als Frauen.

H1: Männer wenden mehr aggressiven State-Humorstil an als Frauen.

Hypothese H14-3:

H0: Männer weisen einen weniger/gleich selbstzerstörerischen Trait-Humorstil auf als Frauen.

H1: Männer weisen einen höheren selbstzerstörerischen Trait-Humorstil auf als Frauen.

Hypothese H14-4:

H0: Männer wenden gleich viel/weniger selbstzerstörerischen State-Humorstil an als Frauen.

H1: Männer wenden mehr selbstzerstörerischen State-Humorstil an als Frauen.

Die Hypothesen beziehen sich auf die gefundenen Geschlechterunterschiede in Bezug auf die Humorstile (Martin et al., 2003).

Fragestellung 15

Lässt sich die Neigung, Humor situationsübergreifend zu verwenden anhand des SHRQ (Items 20 und 21) vorhersagen?

Hypothese H15-1:

H0: Je höher die berichtete Tendenz ist, situationsübergreifend humorvoll zu sein (SHRQ), desto weniger/gleich viel Humor coping betreiben Personen im Alltag.

H1: Je höher die berichtete Tendenz ist, situationsübergreifend humorvoll zu sein (SHRQ), desto mehr Humor coping betreiben Personen im Alltag.

Lefcourt und Martin (1986) gehen davon aus, dass Personen, deren Humor weniger zwischen Situationen schwankt, insgesamt höhere Scores auf der SHRQ aufweisen. Daher wird an dieser Stelle postuliert, dass diese Personen auch im Alltag häufiger Humor verwenden.

5. Methodik

5.1. Untersuchungsdesign

Zur Beantwortung der angeführten Fragestellungen wurde ein Tagebuchdesign mit einer traitbezogenen Prä-Erhebung durchgeführt. Um die Verwendung von

Humor als Copingmechanismus im Alltag zu untersuchen, wurde ein Tagebuchverfahren gewählt. Anhand der Tagebuchmethode sollte eine Erfassung des Copings als Prozess im Sinne der TTEC (Lazarus & Folkman, 1987) gewährleistet werden. Weitere Gründe für die Wahl einer Tagebuchmethode sind die von Nezlek und Derks (2019) beschriebenen Nachteile einer einmaligen Erhebung dispositioneller Maße. Diese Nachteile sind unter anderem das Vergessen länger zurück liegender (*Recency*) und wenig bedeutsam erscheinender Alltagsereignisse (*Saliency*), sowie die Überinterpretation eigener Eigenschaften wie des Sinnes für Humor (*Sense-making*). Des Weiteren hat häufig die Stimmung zum Zeitpunkt der Erhebung einen Einfluss auf das Ergebnis (*Present state of mind*) und es ist retrospektiv häufig schwierig, das genaue Verhalten oder Emotionen voneinander zu unterscheiden (*making distinctions*) (Nezlek & Derks, 2019, S. 636–364). Beispielsweise wäre es retrospektiv schwierig zwischen den in weiter zurückliegenden Situationen verwendeten Humorstilen zu unterscheiden.

Im Gegensatz dazu werden bei der Tagebuchmethode das konkrete Verhalten und die begleitenden Emotionen in spezifischen Situationen desselben Tages erfragt. Dies soll ermöglichen, das Copingverhalten mit möglichst wenig Verzögerung zwischen dem Moment, in dem es auftritt und dem Moment der Erhebung zu erfassen. Zusätzlich wurde versucht, soziale Erwünschtheit in der Beantwortung möglichst gering zu halten, indem die Aufmerksamkeit auf konkrete Situationen gerichtet wird, anstelle einer Selbstdarstellung als global humorvolle Person.

Die Erhebung erfolgte über eine abendliche Online-Abfrage, bei welcher Proband*innen über ausgewählte Fragebögen ihr Copingverhalten in stressreichen oder belastenden Situationen des jeweiligen Tages berichten sollten. Es gab keine Aufteilung in Experimental- oder Kontrollgruppe, stattdessen wurde das Copingverhalten erfragt, um die Wirkung humorbezogener und nicht-humorbezogener Strategien direkt miteinander vergleichen zu können.

Nach Abschluss der Tagebuchphase wurden Proband*innen eingeladen, an einer freiwilligen Evaluation teilzunehmen. In dieser wurden anonym verschiedene Kriterien erfragt, welche für die Interpretation der Ergebnisse relevant sind. Die Fragen konnten offen beantwortet werden, es gab keine vorgegebenen Antworten. Zum einen wurde erfragt, wie gut sie sich ihrer Meinung nach an die Ereignisse und zugehörigen Emotionen, die sie abendlich berichteten, erinnern konnten. Zum

anderen wurde abgefragt, wie ehrlich sie geantwortet hatten und ob der Zeitraum ihrer Meinung nach repräsentativ für ihren Alltag war. Zusätzlich sollten sie ihre Zufriedenheit mit dem Umfang der Erhebung angeben und konnten ihre Eindrücke frei schildern.

5.2. Messinstrumente

5.2.1. Coping Humor Scale. Die Coping Humor Scale (CHS; Martin, 2009) ist ein aus sieben Items bestehender Fragebogen, anhand dessen die Tendenz einer Person erfasst werden soll in stressreichen oder belastenden Situationen humorvoll zu reagieren. Dies wird in der vorliegenden Studie als Trait-Humorcoping, entsprechend der dispositionellen Tendenz, Humorcoping anzuwenden, verstanden. Die sieben Items umfassen Aussagen über das alltägliche Copingverhalten, welche auf einer Likert-Skala von (1) *stimme gar nicht zu* (engl. „*strongly disagree*“) bis (4) *stimme völlig zu* (engl. „*strongly agree*“) bewertet werden sollen. Für die aktuelle Studie wurden die Fragebogen-Items mit Hilfe der Rückübersetzungsmethode ins Deutsche übertragen. Diese übersetzte Version wurde in der Prä-Erhebung zur Erfassung des Trait-Humorcopings verwendet. Martin et al. (2009) führen als Normwerte für die CHS $M = 20.5$ ($SD = 3.27$, $n = 124$) für Frauen, $M = 19.9$ ($SD = 3.87$, $n = 120$) für Männer und insgesamt $M = 20.2$ ($SD = 3.56$, $N = 244$) an.

Die interne Konsistenz der Skala ist mit $.60 < \alpha < .70$ schlecht bis akzeptabel (Martin, 2009). Die Konstruktvalidität wurde unter anderem untersucht, indem der selbstberichtete Sinn für Humor mit Fremdbereichten von Freunden oder anderen Nahestehenden verglichen wurde ($.50 < r < .78$). Zum anderen zeigte sich, dass Personen mit höheren CHS-Scores humorvollere Geschichten aus dem Stegreif erzählen konnten. Somit scheint es auch Grund zur Annahme einer ausreichenden Konstruktvalidität zu geben. Martin (2009) merkt an, dass aufgrund der Ergebnisse der Validierungsstudien anzunehmen sei, dass die CHS eher die Tendenz in herausfordernden Situationen humorvoll zu reagieren erfasse, anstatt des Sinnes für Humor im Allgemeinen.

State-Humorcoping in der Tagebuchphase. Für die Tagebuchphase wurden die Items dermaßen umformuliert, dass sie sich auf das Verhalten in der beschriebenen Situation beziehen. Es resultierten acht Items, welche die Verwendung von Humor in der konkreten Belastungssituation erfassen sollten. So wurde beispiels-

weise aus dem Item *Ich verliere oft meinen Sinn für Humor, wenn ich Probleme habe* das situationsangepasste Item *In dieser Situation habe ich meinen Sinn für Humor verloren*. Dieses sowie zwei weitere Items sind invers kodiert und waren vor der Verrechnung umzupolen. Im Gegensatz zum Trait-Humor coping soll hier das State-Humor coping erhoben werden. Der situationsangepassten CHS wurde der Name „CHS-Situation“ (ab hier abgekürzt mit CHS-S) gegeben. Mit einem Cronbachs α von .88 ist die interne Konsistenz dieser neuen Skala zufriedenstellend.

5.2.2. Humor Styles Questionnaire. Das Humor Styles Questionnaire (HSQ; Martin et al. 2003) ist ein Fragebogen zur Erfassung der Humorstile. Für diese Studie wurde die von Ruch und Heintz (2016) ins Deutsche übersetzte Version verwendet. Die Autoren übersetzten die Items mit Unterstützung deutschsprachiger Studenten mit ausreichenden Englischkompetenzen, sowie Experten in Humorerfassung als auch einem/einer Linguist*in. Der Fragebogen besteht aus 32 Aussagen, welche anhand einer siebenstufigen Likert-Skalierung von (1) *stimme absolut nicht zu* bis (7) *stimme absolut zu* beantwortet werden sollen. Jeweils acht Items dienen der Erfassung eines der vier Humorstile *affiliativ, aggressiv, selbstzerstörerisch* und *selbstaufwertend*. Einige der Items sind invers formuliert, beispielsweise *Andere sind nie beleidigt oder gekränkt durch meinen Sinn für Humor* (aggressiver Humorstil). Die Diskriminanzvalidität und Spezifität der vier Skalen ist nach Untersuchungen der Autoren zufriedenstellend (Martin et al. 2003). Ebenso kann für die vier Skalen aufgrund des Reliabilitätskoeffizienten Cronbach Alpha zwischen .77 und .81 von einer ausreichenden internen Konsistenz ausgegangen werden.

5.2.2.1. Trait-Humorstil in der Prä-Erhebung. In der Prä-Erhebung wurde die vollständige deutsche Version des HSQ vorgegeben, um eine umfangreiche Erfassung des Trait-Humorstils zu ermöglichen. Im Folgenden wird unter „HSQ“ die Vollversion mit ihren 32 Items verstanden. Die in der Tagebuchphase verwendete Version erhält eine neue Bezeichnung.

5.2.2.2. State-Humorstil in der Tagebuchphase. Für die Tagebuchphase wurde eine auf vier Items gekürzte und an die Situationen/Ereignisse angepasste Version des HSQ verwendet, da eine vollständige Beantwortung jeden Abend einen zu großen Aufwand darstellen würde. Hier wurde sich an der Tagebuchstudie von Nezlek und Derks (2019) orientiert, in der ebenfalls über zwei Wochen täglich vier Items des HSQ verwendet wurden. Je Humorstil wurde ein Item entwickelt, welches

erfragen sollte, wie sehr dieser in der jeweiligen Situation verwendet wurde. Um den Humorstil möglichst angemessen zu erfassen, wurden die neuen Items aus den verschiedenen Formulierungen der Originalversion zusammengefügt. Für den affiliativen Humorstil lautete das neue Item *Ich habe einer anderen Person von der Situation/dem Ereignis erzählt, um sie/ihn damit zum Lachen zu bringen* (gebildet aus Items 9 & 21 des HSQ), für den aggressiven *Ich habe mich über die Situation oder andere in der Situation lustig gemacht, ohne mir Gedanken zu machen, ob dies angemessen ist* (Items 19, 27 & 31 des HSQ), für den selbstaufwertenden *Ich versuchte an einen amüsanten Aspekt der Situation/des Ereignisses zu denken, damit ich mich besser fühlte* (Items 10 & 26 des HSQ) und für den selbstzerstörerischen *Ich habe mich bei jemandem über mich selbst lustig gemacht, damit sie/er mich mehr mag oder akzeptiert oder um meine Gefühle zu überdecken* (Items 12 & 28 des HSQ). Die Tagebuchversion des HSQ wurde „HSQ-Situation“ (ab hier abgekürzt mit HSQ-S) benannt.

5.2.3. Rosenberg-Self-Esteem-Skala. (RSES, Rosenberg, 1965; deutschsprachige Fassung von Ferring und Filipp, 1996) Um das Selbstwertgefühl der Proband*innen zu erfassen, wurde die in der psychologischen Forschung häufig verwendete RSES gewählt. Mittels 10 Aussagen, die auf einer vierstufigen Likert-Skala von (1) *trifft gar nicht zu* bis (4) *trifft voll und ganz zu* bewertet werden, soll sie den globalen Selbstwert erfassen. Die Hälfte der Items sind positiv (z.B. *Ich besitze eine Reihe guter Eigenschaften*) und die andere Hälfte invers formuliert (z.B. *Ich fühle mich von Zeit zu Zeit richtig nutzlos*). Die Autoren empfehlen die Bildung eines Skalenwertes, in welchem alle Items zusammengerechnet werden, anstelle eines Wertes für „Selbstwertgefühl“ und eines Wertes für „Gefühl der Wertlosigkeit“. Die interne Konsistenz der Skala anhand Cronbachs Alpha zwischen .81 und .87, wie auch die konvergente Validität, sind zufriedenstellend.

5.2.4. Situational Humor Response Questionnaire. (SHRQ; Martin & Lefcourt, 1984). Ziel des Humor Response Questionnaires ist es herauszufinden, wie sehr Personen dazu tendieren, in einer großen Zahl unterschiedlicher Situationen humorvoll zu reagieren. Der Fragebogen besteht aus 21 englischsprachigen Items, die als Fragen oder als zu vervollständigende Sätze formuliert sind. Je Item gibt es fünf Antwortmöglichkeiten, welche sich inhaltlich unterscheiden und auf die jeweilige Frage bezogen sind. Beispielsweise deuten die möglichen Vervollständigungen des

Satzes “*If you arrived at a party and found that someone else was wearing a piece of clothing identical to yours*” (dt.: „Wenn du bei einer Party ankommen würdest und sähest, dass jemand das gleiche Kleidungsstück wie du trägst...“) entweder auf weniger Humor hin ((1) *I wouldn't have found it particularly amusing* (dt.: „Hätte ich es nicht besonders lustig gefunden“) oder auf mehr Humor (5) *I would have laughed heartily* (dt.: „Hätte ich herzlich gelacht“).

Die interne Konsistenz des Fragebogens ist mit Cronbachs Alphas zwischen .70 und .85 zufriedenstellend. Zur Überprüfung der Konstruktvalidität wurden unterschiedliche Experimente durchgeführt. Zum einen zeigte sich, dass hohe Werte im SHRQ positiv mit der Dauer und Frequenz, die Personen während eines gefilmten Interviews lachten, korrelierten ($.30 < r < .62$) (Martin, 2009). Zum anderen korrelierten Selbsteinschätzungen von Personen positiv mit der Fremdeinschätzung Nahestehender ($.30 < r < .50$). Eine ausreichend hohe Konstruktvalidität ist den Autoren zufolge anzunehmen.

Für die aktuelle Studie wurden lediglich die 2 letzten Items des SHRQs verwendet, da diese direkt die Tendenz, Humor in unterschiedlichen Situationen anzuwenden erfragen. Zudem liegt zwischen der CHS und dem SHRQ eine mittlere Interkorrelation r von etwa .30 bis .40 vor, weshalb die Vorgabe des vollständigen Fragebogens als nicht für notwendig empfunden wurde. Die Fragen wurden mittels Rückübersetzungsmethode ins Deutsche übertragen. Da die Items eine Eigenschaft erfragen und sich nicht auf konkrete Situationen umformulieren lassen, wurde das SHRQ lediglich in der Prä-Erhebung erhoben. Die beiden verwendeten übersetzten Items lauten: *Wie schätzen Sie sich selbst ein in Bezug auf die Wahrscheinlichkeit, in verschiedenen Situationen amüsiert zu sein oder zu lachen?* mit Antwortmöglichkeiten von (1) *Sehr gering* bis (5) *Es ist meine herausragendste Eigenschaft* (Item 20). *Wie stark schwanken Sie zwischen Situationen, bezogen auf das Ausmaß, in dem Sie lachen oder sonstig mit Humor reagieren?* mit Antwortmöglichkeiten von (1) *gar nicht* bis (5) *ziemlich stark* (Item 21). Letzteres Item ist invers formuliert und muss vor der Analyse umgepolt werden.

5.2.5. Tagebuch zur Erfassung alltäglicher Belastungen und deren Bewältigung. Das Tagebuch zur Erfassung alltäglicher Belastungen und deren Bewältigung (ab hier mit TBB abgekürzt; Laireiter, 2008) kann sowohl ereignisbezogen (direkt nach belastender Episode) als auch, wie in dieser Studie, als

abendliches Intervall-Tagebuch verwendet werden (Laireiter, 2008). In der Vollversion wird der gesamte Belastungs-Bewältigungs-Prozess erfragt. Für diese Studie wurden lediglich die Abschnitte „Emotionale Reaktion“ und „Bewältigungsverhalten“ in geringfügig veränderter Version herangezogen. Eine Evaluationsstudie an Student*innen und der Allgemeinbevölkerung ergab, dass in einem Zeitraum von zwei Wochen etwa 14-15 Ereignisse berichtet werden (Laireiter, 2008).

5.2.5.1. Emotionale Reaktion. Die Belastungsemotionen der Proband*innen, jeweils während und eine halbe Stunde nach dem stressreichen oder belastenden Ereignis, wurden mittels des Abschnitts „Emotionale Reaktion“ des TBB erhoben. In diesem wird auf einer 5-stufigen Likert-Skala von (1) *gar nicht* bis (5) *sehr stark* die Intensität verschiedener Emotionen bewertet. In der Vollversion enthält der Abschnitt drei Items zur Erfassung der *positiven Befindlichkeit* (*fröhlich, unbesorgt & aktiv*) und 9 Items zur Erfassung *negativer Befindlichkeit* (*ängstlich, deprimiert, erschöpft, nervös, verärgert, verletzt, frustriert, beschämt & schuldig*). Um den Aufwand für die Proband*innen möglichst gering zu halten und da in der aktuellen Untersuchung besonders die Belastungsemotionen von Interesse waren, wurden lediglich die neun Items zur Erfassung der negativen Befindlichkeit verwendet. Zusätzlich gibt es die Möglichkeit, eine weitere Belastungsemotion zu beschreiben und deren Intensität ebenfalls anhand der 5-stufigen Skala zu bewerten.

Der TBB kommt in dieser Studie nur in der Tagebuchphase zum Einsatz. Das Hauptinteresse der Untersuchung liegt in der Veränderung der Belastungsemotionen zwischen dem Moment des belastenden Ereignisses und nach der Anwendung unterschiedlicher Copingstrategien. Aus diesem Grund wurde derselbe Abschnitt wie beschrieben bei jeder Episodenbeschreibung zwei Mal vorgegeben. Die Erhebung der Belastungsemotionen während des Ereignisses (ab hier mit „TBB-1“ beschrieben) begann mit der vorangestellten Frage „Welche Gefühle/welches Befinden erlebten Sie WÄHREND dieser Situation/dieses Ereignisses?“. Zum Ende der Episodenbeschreibung wurden die Belastungsemotionen nach dem Ereignis (ab hier mit „TBB-2“ beschrieben) mit der vorangestellten Frage „Welche Gefühle/welches Befinden erlebten Sie eine HALBE STUNDE NACH dieser Situation/dieses Ereignisses?“ erhoben. Die interne Konsistenz der Skala TBB-1 war mit einem Cronbachs α von .77 und der Skala TBB-2 mit $\alpha = .86$ zufriedenstellend.

5.2.5.2. Bewältigungsverhalten. Zusätzlich wurde der Abschnitt „Bewältigungsverhalten“ in abgeänderter Form verwendet, um zu erheben, wie die Proband*innen in der jeweiligen Episode mit dem Ereignis umgegangen sind (ab hier mit „TBB-Bewältigung“ beschrieben). Die Vollversion besteht aus 14 Handlungsalternativen, deren Ausmaß ebenfalls anhand einer 5-Stufigen Likert-Skala von (1) *gar nicht* bis (5) *sehr stark* bewertet werden soll. Da die Verwendung von Humor in dieser Untersuchung von besonderer Relevanz ist, wurde das Item *Relativieren* (Es gibt Wichtigeres/Schlimmeres) durch *mit Humor* (darüber gelacht, sich lustig gemacht...) ersetzt. Die resultierenden 14 Items lauten *mit Humor* (darüber gelacht, sich lustig gemacht...), *abschalten, es nicht an sich herankommen lassen, sich ablenken, an etwas anderes denken, arbeiten etc.*, *Gefühle beruhigen* (gut zureden, rauchen, entspannen...), *sich Klarheit verschaffen über die Situation/was genau los war, sich genau überlegen, wie mit der Situation umzugehen sei, dem/den anderen Vorwürfe machen, mit der Situation/den Umständen hadern, Selbstvorwürfe machen, sich der Situation entziehen* (Abwenden, zurückziehen...), *die Situation akzeptieren, die Situation aktiv beeinflussen, sich sagen, es sei nichts passiert und passiv bleiben/abwarten/nichts tun.*

5.3. Vorgehen

5.3.1. Prä-Erhebung. Vor dem Beginn der Tagebuchphase wurde eine Prä-Erhebung durchgeführt. Diese bestand aus einer Vorgabe von Fragebögen, welche ebenfalls online zu beantworten waren. Um die Ergebnisse zuordnen zu können, sollten die Proband*innen die ihnen zu Beginn zugewiesene Proband*innen-Nummer eintragen, sowie das jeweilige Datum. Des Weiteren erhielten sie vor Beginn der Bearbeitung eine Definition darüber, was mit einem stressreichen Ereignis gemeint sei, um ein einheitlicheres Verständnis von Stress/Belastung zu gewährleisten und die Beantwortung zu erleichtern. Die Stressdefinition orientierte sich an der Bewertung eines Reizes als bedrohlich, schädigend oder herausfordernd aus der TTEC (Lazarus & Folkman, 1987). Die Prä-Erhebung diente der Erfassung des *Trait-Humorcopings* (CHS), der *Trait-Humorstile* (HSQ), sowie des Selbstwertgefühls (RSES) und der Konsistenz, mit welcher Humor im Alltag verwendet wird (SHRQ). Hierfür wurden die Vollversionen der für die Tagebuchphase gekürzten und angepassten Fragebögen (CHS, HSQ) verwendet und durch weitere Fragebögen

(RSES, SHRQ) ergänzt. Um die Vollständigkeit der Daten sicherzustellen, wurden sämtliche Items im Rahmen der Programmierung als Pflichtfelder eingestellt. Die Befragung konnte demnach erst nach Bearbeitung eines jeden Items fortgesetzt werden. Da die Proband*innen vor der Befragung über die ungefähre Dauer der Prä-Erhebung informiert wurden und dieser zustimmten, wurde die Einstellung der Pflichtfelder als ethisch vertretbar eingeschätzt. Nach Abschließen der Prä-Erhebung wurde den Proband*innen erneut der Ablauf der folgenden zwei Wochen erklärt, und sie wurden gebeten im Laufe der nächsten Tage den ersten abendlichen Link zur Abfrage der alltäglichen Stressereignisse zu öffnen. Dieser wurde ab dem Zeitpunkt der Prä-Erhebung jeden Abend versendet.

5.3.2. Tagebuchphase. Vor Beginn der Tagebuchphase wurden die Teilnehmenden instruiert, den abendlichen Link jeweils vor dem Schlafengehen zu öffnen. Mit dem Öffnen des ersten Links begann die 14-tägige Tagebuchphase. In dieser erhielten alle Proband*innen jeden Abend den Link per E-Mail, über welchen sie ihre zugewiesene Proband*innen-Nummer, das aktuelle Datum und die Uhrzeit angeben sollten, sowie ob sie an diesem Tag ein stressreiches oder belastendes Ereignis erlebt haben. Unter der Frage fanden sie zur Erinnerung erneut die Definition des Stressereignisses. Wurde die Frage mit „nein“ beantwortet, so erhielten sie eine Benachrichtigung, dass sie für den jeweiligen Tag mit der Eingabe fertig sind und es wurde sich für die heutige Beteiligung bedankt.

Wurde die Frage mit „ja“ beantwortet, wurden sie gebeten, das Ereignis/die Situation kurz mit eigenen Worten zu beschreiben. Daraufhin wurde erfragt, wie stark während der Situation/des Ereignisses die ausgewählten Belastungsemotionen (TBB-1) erlebt wurden.

Anschließend sollten die Proband*innen berichten, wie sie mit der Situation/dem Ereignis umgegangen sind. Hierzu wurde als erstes das Bewältigungsverhalten mit Ergänzung durch *mit Humor* (TBB-Bewältigung) erfragt. Nachdem das Ausmaß der Verwendung dieser Alternativen bewertet wurde, wurde die situationsangepasste Version des HSQ (HSQ-S, State-Humorstil) vorgegeben. Hier sollten die Proband*innen angeben, wie sehr sie die vier Humorstile in der jeweiligen Situation angewandt haben. Nach Abschließen dieses Fragebogens wurde erfasst, wie sehr sie in der Situation Gebrauch von Humor im Allgemeinen gemacht haben (CHS-S, State-Humorcoping).

Auf der nächsten Seite der Online-Befragung wurden die Belastungsemotionen, die die Person eine halbe Stunde nach dem Ereignis erlebte, erfragt (TBB-2). Zusätzlich wurde auf dieser Seite die eigens konzipierte Frage gestellt, wie effektiv Proband*innen ihre Art, mit der jeweiligen Situation umzugehen, selbst einschätzen. Die empfundene Effektivität sollte auf einer 5-stufigen Likert-Skala von (1) *gar nicht effektiv* bis (5) *sehr effektiv* bewertet werden. Um Reaktanz zu vermeiden wurde hier eine mittlere Ausprägung, (3) *weiß ich nicht*, zur möglichen Auswahl vorgegeben. Nur bei vollständiger Beantwortung aller Items eines Fragebogens öffnete sich die jeweils nächste Seite der Befragung. Lediglich die sonstigen Belastungsemotionen (TBB-1, TBB-2) waren optional und somit keine Pflichtfelder. Dies sollte fehlende Werte verhindern, da die Fragebögen für die Tagebuchphase teilweise stark komprimiert wurden und eine Nicht-Beantwortung weniger Items somit bereits einen großen Informationsverlust bedeutet hätte.

Sobald alle Fragebögen vollständig beantwortet waren, wurde die/der Proband*in gefragt, ob sie/er am selben Tag ein weiteres stressreiches oder belastendes Ereignis erlebt habe. Falls dies mit „nein“ beantwortet wurde, erschien zu diesem Zeitpunkt die Benachrichtigung, dass die Befragung des jeweiligen Tages abgeschlossen sei. In dem Fall, dass die/der Proband*in jedoch ein weiteres Ereignis zu berichten hatte, öffneten sich die Fragebögen in derselben Reihenfolge erneut. Bis zu drei Ereignisse/Episoden inklusive der Beschreibung des Ereignisses, der Belastungsemotionen während und nachher sowie der verschiedenen humorbezogenen und nicht-humorbezogenen Copingstrategien, konnten an einem Tag berichtet werden.

5.4. Stichprobe – Kriterien und Beschreibung

Die Rekrutierung der Proband*innen erfolgte über persönliche Kontakte, wobei beabsichtigt war, eine möglichst heterogene Stichprobe hinsichtlich Alter, Beruf und Wohnort der Personen zu finden. Als Anreize wurde allen Teilnehmenden eine Rückmeldung zum persönlichen Humorstil angeboten, sowie angekündigt, dass zwischen Proband*innen zwei Mal 30€ verlost werden. Im Voraus wurden Volljährigkeit, die Zuordnung zu einem der Geschlechter weiblich oder männlich sowie gute Deutschkenntnisse als Einschlusskriterien festgelegt. Als

Ausschlusskriterien wurde das Vorliegen einer psychischen Störung und ein Alter von über 85 Jahren definiert.

Insgesamt gaben 63 Personen ihr Interesse an der Teilnahme bekannt und wurden zu einem Online-Screening eingeladen. Den Link zum Online-Screening erhielten die Interessenten per E-Mail von der für die Studie eigens eingerichteten E-Mail-Adresse „humorcoping.xxxxxxx@gmail.com“. Sie wurden darum gebeten, sich bei Nachfragen oder Problemen an diese Adresse zu wenden.

Im Screening wurde zunächst das Alter der interessierten Personen erfragt und als Einschlusskriterium herangezogen. Personen unter 18 Jahren konnten aufgrund der Einwilligungsfähigkeit nicht in die Untersuchung aufgenommen werden. Ebenso wurde vorab 85 Jahre als Altersobergrenze festgelegt, da ein Mindestmaß an technischen Fähigkeiten für die eigenständige Beantwortung der Online-Fragebögen nötig war. Zusätzlich könnte es bei Personen über 85 Jahren zu Gedächtnisproblemen kommen, wodurch es bei der abendlichen Abfrage zu Erinnerungsverzerrungen kommen könnte. Daraufhin wurden die Personen gefragt, welchem Geschlecht sie sich selbst zuordneten. Da sich einige der Fragestellungen auf Geschlechterunterschiede beziehen, konnten nur Personen, die sich einem der traditionellen Geschlechter *weiblich* oder *männlich* zugehörig fühlen, in die Untersuchung aufgenommen werden.

Ein weiteres im Screening erfragtes Einschlusskriterium waren ausreichende Deutschkenntnisse. Die Sprache Deutsch musste entweder muttersprachlich oder fließend beherrscht werden, um die Fragen verstehen und adäquat beantworten zu können. Zudem wurde erfragt, ob aktuell eine diagnostizierte psychische Störung oder sonstige Erkrankung vorliegt, welche sich auf die Stimmung der/des Proband*in auswirken könnte. Personen, bei jenen eine solche Diagnose vorlag, konnten ebenfalls nicht in die Untersuchung eingeschlossen werden, da diese unter Umständen Einfluss auf sowohl die Belastungsempfinden als auch auf die Bewältigungsstrategien haben könnte.

Bei Vorliegen eines Ausschlusskriteriums wurden die Personen in einer persönlichen E-Mail über den jeweiligen Grund aufgeklärt, weshalb die genannten Einschlusskriterien für die aktuelle Untersuchung nötig sind. Hier wurde besonderer Wert darauf gelegt den Personen zu vermitteln, dass es sich hierbei lediglich um die Einhaltung von Voraussetzungen für eine wissenschaftliche Vorgehensweise

handelt. Es wurde zudem angeboten, sich bei möglichen Fragen zu den Einschlusskriterien zurückzumelden.

Bei Erfüllung aller Einschlusskriterien erhielten die Proband*innen ihre jeweilige Proband*innen-Nummer und wurden gebeten, sich diese zu notieren und bei den folgenden Befragungen griffbereit zu haben. Zusätzlich wurde allen geeigneten Proband*innen eine Teilnehmer*inneninformation und Einverständniserklärung (siehe Anhang) zugesendet, welche sie lesen und unterschrieben zurückschicken sollten. Nach Zurücksendung der Einverständniserklärung wurde der Link zur Prä-Erhebung per E-Mail verschickt.

Zwei der 63 anfänglich interessierten Personen brachen die Erhebung nach dem Screening ohne Angabe von Gründen ab. Vier Personen wurden aufgrund einer im Screening angegebenen Diagnose einer psychischen, oder die Stimmung sonstig beeinflussenden Störung von der Untersuchung ausgeschlossen. Die endgültige Stichprobe setzte sich aus 57 geeigneten Proband*innen zusammen. Hiervon ordneten sich 35 (61.4%) dem weiblichen und 22 dem männlichen Geschlecht zu. Der Altersbereich lag zwischen 18 und 81 Jahren, mit einem Durchschnittsalter von $M = 32.0$ ($SD = 14.4$) Jahren. Hiervon gaben 54 Personen Deutsch als Erstsprache an und drei gaben an, Deutsch fließend zu sprechen. Die meisten Proband*innen ($n = 33$) gaben an in Deutschland geboren zu sein. Weitere 22 berichteten als Geburtsland Österreich, eine Person Russland und eine Israel.

5.5. Erhebungsmedium

Die gesamte Durchführung lief online ab. Sowohl das Screening als auch die Prä-Erhebung und Tagebuchphase wurden über das für Versuchsleiter*innen kostenpflichtige online Befragungs-Portal SoSci Survey durchgeführt. Die Befragungen konnten sowohl auf dem Mobiltelefon als auch am PC geöffnet und bearbeitet werden. Das Programm überprüft selbstständig die Vollständigkeit der Daten und fragt nach, sobald ein Pflichtfeld ausgelassen wurde. Jede einzelne Untersuchung ist für Versuchsleiter*innen bereits während der Erhebung einsehbar und wird automatisch gespeichert. Personendaten wurden separat im Schlüssel für Proband*innen-Nummern gespeichert, weshalb über das Portal keine Zuordnung der Daten möglich ist.

5.6. Geplante Statistische Auswertung

Aufgrund der Messwiederholung während der Tagebuchphase kann davon ausgegangen werden, dass die berichteten Ereignisse einer Person untereinander ähnlicher sind als die Ereignisse verschiedener Personen. Zusätzlich ist die Anzahl der pro Proband*in berichteten Ereignisse unterschiedlich hoch, weshalb einige Proband*innen mehr Einfluss auf die Ergebnisse haben als andere. Die Fragestellungen 8 bis 12, welche die Effektivität unterschiedlicher Copingstrategien in den einzelnen Situationen betreffen, werden mittels eines Multilevel-Modells (ab hier abgekürzt durch „MLM“) berechnet, da hiermit die Abhängigkeit der Daten abgebildet werden kann. Gefundene Effekte werden anschließend graphisch dargestellt, um deren Richtung aufzuzeigen.

Für die weiteren Fragestellungen, in denen Daten der $K = 213$ Belastungsereignisse verglichen werden und aufgrund der Messwiederholung von einer hierarchischen Datenstruktur ausgegangen werden muss (F3 – 1, 2 & 4, F4, F5, F6, F7 und F14 – 2 & 4), wird auf die Berechnung mittels MLM verzichtet, da diese lediglich eine Einschätzung darüber erlauben, ob Gruppen sich in Hinblick auf eine Variable unterscheiden und wie viel Varianz auf die Kontextvariable *Person* entfällt, jedoch keine übersichtlichen Ergebnisse darüber liefern, wie diese Effekte aussehen. Daher werden für die Analyse der genannten Fragestellungen Mann-Whitney-U Tests, t -Tests für gepaarte Stichproben und Spearman-Rho- sowie Rangkorrelationen durchgeführt, deren Ergebnissen leichter zu interpretieren sind. Zudem werden Lage- und Streuungsmaße (Mittelwert, Median, Maximum, Minimum, Standardabweichung, Variationskoeffizienten) angegeben. Fragestellung 7 wird graphisch geprüft, die statistische Analyse der Hypothesen erfolgt mittels MLM in Fragestellungen 8 -12. Die Belastungsereignisse werden für diese Analysen als unabhängige Datenpunkte betrachtet. Dadurch ist das Problem der hierarchischen Daten für diese Fragestellungen nicht gelöst, weshalb die Interpretation problematisch ist. Auf dies wird in der Diskussion näher eingegangen.

Weitere Fragestellungen, welche sich auf unabhängige Daten der Belastungssituationen (F1, F2 und F3 - 3) oder Daten aus der Prä-Erhebung (F13, F14 – 1 & 3 und F15) beziehen, werden mittels Korrelationen (Spearman-Rho-Korrelation), Mittelwertsunterschieden (Mann-Whitney-U Test, t -Test für gepaarte Stichproben), sowie Lage- und Streuungsmaßen (siehe oben) berechnet. Für

Vergleiche zwischen Trait- und State-Variablen, also Daten der Prä-Erhebung und der Tagebuchphase (F13 – 2 & 4 und F15), werden die State-Variablen zu Personenmittelwerten verrechnet, wodurch das Problem der abhängigen Daten für diese Fragestellungen gelöst wird.

5.7. Statistische Analysen

Zunächst erfolgte eine Transformation der in SoSci-Survey erhobenen Daten in eine SPSS-Matrix. Die Datenaufbereitung zur deskriptiven Analyse verlief hauptsächlich über Microsoft Excel®. Für die Durchführung der weiteren deskriptiv- und inferenzstatistischen Analysen wurde die Statistiksoftware IBM SPSS® 25 herangezogen.

Die statistische Analyse der Daten wurde in explorative und hypothesenprüfende Verfahren aufgeteilt. Für alle hypothesenprüfenden Verfahren wurde das Signifikanzniveau mit $\alpha = 5\%$ festgelegt, entsprechend der Irrtumswahrscheinlichkeit. Somit werden Ergebnisse im Rahmen der inferenzstatistischen Analysen mit $p \leq .05$ als signifikant bezeichnet. Zur Beurteilung der praktischen Relevanz wurden die standardisierten Effektgrößen d , r , f gemäß der Klassifikation nach Cohen (1988) sowie die Odds Ratio (OR) als Maß für das relative Risiko berechnet und interpretiert.

6. Ergebnisse

Anzahl von Belastungssituationen (Fragestellung 1). Die erste Fragestellung lautet, wie viele belastende Situationen während der Tagebuchphase erlebt wurden. Aufgrund des durch die COVID-19 Pandemie veränderten Alltags, wurden darüber im Voraus keine Hypothesen formuliert. Die Fragestellung konnte anhand von Lage- und Streuungsmaßen sowie Korrelationen und Mittelwertsunterschieden beantwortet werden.

F1-1. Statistische Auswertung. Zu Beantwortung der Frage, wie viele Belastungssituationen einzelne Personen in Zeitraum der 14-tägigen Tagebuchphase erleben, wurde zunächst die Summe der berichteten Belastungssituationen pro Person berechnet. Die Erhebung der zentralen Tendenz erfolgte über die Berechnung des arithmetischen Mittels, sowie des Medians und Interquartilsabstandes. Die Streuung wurde mittels Standardabweichung berechnet.

F1-1. Ergebnisse. Im Durchschnitt berichteten die 57 Proband*innen über den Zeitraum von 14 Tagen von 3 ($Md = 3.0$, $Q_{0,75} = 5.5$, $Q_{0,25} = 1.5$, $IQR = 4.0$; $M = 3.7$, $SD = 2.8$) Belastungssituationen. Mit einbezogen wurden hier jene drei Proband*innen (2 männlich, 1 weiblich), die während der Tagebuchphase keine Ereignisse anführten, um das Ergebnis nicht nach oben hin zu verzerren.

F1-2. Statistische Auswertung. Um die Frage, wie stark sich die Anzahl der erlebten Belastungssituationen zwischen Personen unterscheidet und ob es hierbei Geschlechtereffekte gibt zu beantworten, wurden beide Teilstichproben (Frauen $n = 35$; Männer $n = 22$) zunächst graphisch mittels Boxplot dargestellt. Hierfür wurde für jede Teilstichprobe das arithmetische Mittel, der Median und Interquartilsabstand sowie Maximum, Minimum und Standardabweichung berechnet. Zur Feststellung, ob sich die zentralen Tendenzen der unabhängigen Teilstichproben signifikant unterscheiden, wurde ein Mann-Whitney-U Test durchgeführt, da für die Anzahl der berichteten Ereignisse beider Gruppen keine Normalverteilung vorlag.

F1-2. Ergebnisse. Die weiblichen Probandinnen ($n = 35$) berichteten im Durchschnitt 4 ($Md = 4.0$, $Q_{0,75} = 6.0$, $Q_{0,25} = 2.0$, $IQR = 4.0$; $M = 4.4$, $SD = 3.0$) Belastungssituationen. Männer ($n = 22$) hingegen berichteten im Durchschnitt lediglich 2 ($Md = 2.0$, $Q_{0,75} = 5.0$, $Q_{0,25} = 1.0$, $IQR = 4.0$; $M = 2.6$, $SD = 2.1$) Belastungssituationen. Die Anzahl je Gruppe berichteter Ereignisse ist in Abbildung 2 veranschaulicht. Während in beiden Gruppen mindestens eine Person 0 Ereignisse berichtete, lag das Maximum der berichteten Ereignisse für Frauen bei 12 und für Männer bei 6. Somit waren die sieben Personen, die in Summe 7 oder mehr Ereignisse berichteten, alle weiblich.

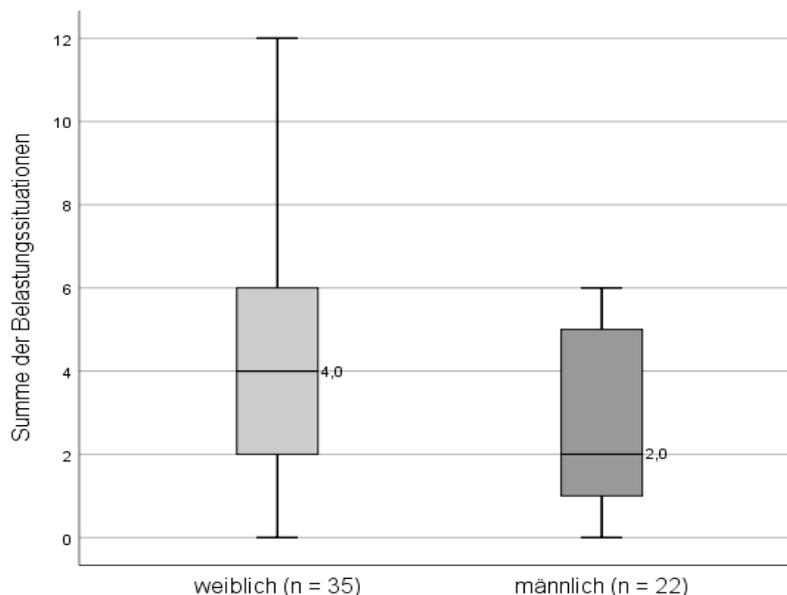


Abbildung 2. Anzahl berichteter Belastungssituationen über die 14-tägige Tagebuchphase für weibliche und männliche Proband*innen mit Median

Der entsprechende Mann-Whitney-U Test ergab, dass sich die Teilstichproben im Hinblick auf die Anzahl berichteter Ereignisse signifikant unterschieden ($U = 252.000$, $z = -2.205$, $p = .027$, $n = 57$). Demnach ergibt sich mit $r = .29$ bzw. $d = 0.61$ (umgerechnet mittels Psychometrika, Lenhard & Lenhard, 2016) ein mittlerer Effekt. Frauen ($M_{\text{Rang}} = 32.80$) berichteten somit signifikant mehr Belastungssituationen als Männer ($M_{\text{Rang}} = 22.95$). Bei einer Power ($1-\beta$) von 0.80 und einer α -Fehler Wahrscheinlichkeit von 5% ergibt sich post hoc eine entsprechende Effektgröße von $d = 0.79$.

F1-3. Statistische Auswertung. Die Untersuchung möglicher Alterseffekte auf die Anzahl berichteter Belastungssituationen erfolgte über eine Spearman-Rho-Korrelation zwischen Alter der Proband*innen und der Summe berichteter Belastungssituationen. Die Testung auf Signifikanz erfolgte zweiseitig, da die Hypothese ungerichtet formuliert ist.

F1-3. Ergebnisse. Die Berechnung ergab keinen signifikanten Zusammenhang zwischen Alter und Summe berichteter Belastungssituationen ($r_s = .052$, $p = .703$, $N = 57$, 95% KI für r_s [-.211, .308]). Zwar lässt sich ein leichter Anstieg der Summe berichteter Belastungssituationen mit steigendem Alter erkennen (Abbildung 3), dieser verhält sich jedoch nicht signifikant und kann durch Ausreißer beeinflusst sein. Ein Alterseffekt kann somit verworfen werden.

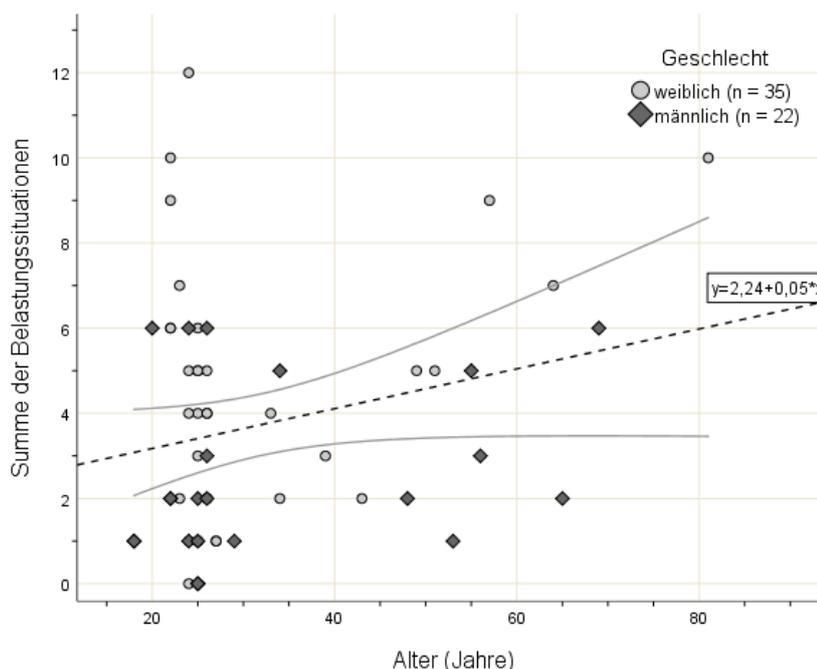


Abbildung 3. Zusammenhang zwischen Alter der Proband*innen und Summe berichteter Belastungssituationen mit Regressionsgerade und 95% KI; Darstellung für Frauen und Männer

Art der Belastungssituationen (Fragestellung 2). Statistische Auswertung.

Die zweite Fragestellung erfragt, welche belastenden Situationen während der Tagebuchphase erlebt wurden. Aufgrund des durch die COVID-19 Pandemie veränderten Alltags, wurden auch bei dieser Fragestellung im Voraus keine Hypothesen formuliert. Zur Beantwortung der explorativen Fragestellungen wurden die Beschreibungen der 213 Belastungssituationen, die Proband*innen zu Beginn jeder Episodenbeschreibung eigenhändig verfassten zu eigens bestimmten Gruppen zusammengefasst. Ereignisse, welche keiner der definierten Arten von Belastungssituationen zugeordnet werden konnten, wurden als *sonstige/unklar* beschrieben. Solche lauteten beispielsweise „Anruf“ und ließen sich aufgrund fehlender Information darüber, was genau für die Person stressreich oder belastend war, nicht genauer zuordnen.

F2-1. Ergebnisse. Nach Sichtung der Beschreibungen ließen sich die Ereignisse den in Tabelle 2 dargestellten Arten von Belastungssituationen zuordnen. Soziale Situationen (Konflikte mit Partnern einbezogen) wurden mit insgesamt 30.5% ($k = 65$) vergleichsweise am häufigsten berichtet. Solche beinhalteten Beschreibungen wie „Streitgespräch mit Mutter“, „nerviges Telefonat“ oder „Unverständnis

von Interessenten für „Corona-Regeln“ bei Wohnungsbesichtigung“ für soziale Situationen ohne Partner (64.6% der sozialen Situationen, $k = 42$) und Beschreibungen wie „Plötzliche schlechte Laune meiner Frau“ und „Streit mit Partner“ für Konflikte mit romantischen Partnern (35.4% der sozialen Situationen, $k = 23$). Sehr häufig wurden ebenfalls Arbeitsbezogene Situationen berichtet (21.1%, $k = 45$). Solche wurden beispielsweise mit „Übermäßig Arbeit im Büro“ oder „Viele Termine an einem Tag“ beschrieben.

Tabelle 2

*Nennungshäufigkeiten und Anteilswerte von Belastungssituationen, zusammengefasst aus den Angaben der $n = 54$ Proband*innen*

Art der Belastungssituation	k	Anteilswert
Arbeitsbezogen	45	21,1%
soziale Situation (Konflikte mit Partner ausgenommen; Konflikt mit/Verärgerung/Verletzung durch andere Person; Kontakt selbst als belastend empfunden)	42	19,7%
Konflikte mit romantischem Partner	23	10,8%
Universitätsbezogen (oder Schule)	18	8,5%
Selbstvorwürfe/-zweifel/-konflikte (2xGewichtsprobleme)	14	6,6%
Sorge um/schlechte Nachrichten über Gesundheit anderer	14	6,6%
Zeitdruck (ausgenommen bei Arbeit)	13	6,1%
eigene Gesundheit/Angst/Phobie	10	4,7%
Bürokratie/technische Probleme	8	3,8%
Einsamkeit	5	2,4%
Straßenverkehr	5	2,4%
Wetter	4	1,9%
sonstige/unklar	12	5,6%
Summe	213	100%

F2-2. Ergebnisse. Die vergleichsweise am wenigsten berichtete Art von Belastungssituationen war auf das Wetter bezogene Ereignisse (1.9%), wie „Während des Radfahrens hat es begonnen, in Strömen zu regnen“. Des Weiteren wurde lediglich fünf Mal der Straßenverkehr (2.4%, z.B. „Verkehrsstress Stau. 500

Meter in 20 Minuten, Ortsdurchfahrt“) sowie fünf Mal Einsamkeit (2.4%, z.B. „Einsamkeitsgefühle“) als Belastungsereignis beschrieben.

Ausmaß von Belastungsemotionen (Fragestellung 3). Die dritte Fragestellung enthält eine explorative Analyse darüber, welche Belastungsemotionen in welchem Ausmaß erlebt wurden. Für die Analysen wurden hier sowohl die berichteten Belastungsemotionen während der stressreichen oder belastenden Situation als auch die Emotionen eine halbe Stunde nach der Situation herangezogen. Zur Berechnung des Ausmaßes der Belastung zu einem dieser zwei Zeitpunkte wurden die neun Belastungsemotionen zu einem Maß der Gesamtbelastung verrechnet. Hierfür wurde vorerst die interne Konsistenz der Skalenwerte berechnet. Die optionalen weiteren Belastungsemotionen, sofern diese berichtet worden waren, wurden dazu mit einberechnet. Für die Belastung während der Situation (10 Items) lag die interne Konsistenz der Mittelwerte bei einem Cronbachs α von .77, für die Belastung eine halbe Stunde nach der Situation (10 Items) bei $\alpha = .86$. Die interne Konsistenz ist daher zufriedenstellend, weshalb die Berechnung eines Gesamtbelastungswerts für beide Zeitpunkte zulässig war. Für jede Belastungsepisode ergab sich demnach ein Maß der Belastung während und ein Maß der Belastung nach der Situation. Des Weiteren wurde das durchschnittliche Ausmaß, mit der die neun Belastungsemotionen berichtet wurden, errechnet.

F3-1. Statistische Auswertung. Die Frage, wie stark die erlebte Belastung (TBB-Belastung) einzelner Personen im Durchschnitt über die 14 Tage war, ließ sich anhand der Durchschnittswerte der Gesamtbelastung beantworten. Hier wurde zum einen ein Gesamtmittelwert über alle Erhebungen ($K = 426$, während $k = 213$, nachher $k = 213$) und zum anderen Durchschnittswerte der empfundenen Belastung während und nach dem Ereignis berechnet. Ein t -Test für gepaarte Stichproben wurde durchgeführt, um einen möglichen Unterschied des Ausmaßes der berichteten Belastung zwischen während und nach dem Ereignis zu erheben.

F3-1. Ergebnisse. Die durchschnittliche Belastung, die Proband*innen über den Zeitraum von 14 Tagen berichteten, lag bei 2.27 ($SD = 0.79$, $Md = 2.11$, Wertebereich 1 - 5). Der Mittelwert der berichteten Belastung während des Ereignisses lag bei 2.51 ($SD = 0.76$; 95% KI [2.40, 2.61]) und nach dem Ereignis bei 2.04 ($SD = .76$; 95% KI [1.94, 2.14]). Der t -Test ergab eine signifikante Reduktion der berichteten Belastung nach der Situation im Vergleich zu während der Situation

($t(212) = 13.451, p < 0.001, d = 0.92, 95\% \text{ KI für } d [0.720, 1.120]$). Dies entspricht einem großen Effekt nach Cohen (1988). Der Test zeigte ebenfalls eine signifikant positive Korrelation zwischen dem Ausmaß der berichteten Belastung während und nach der Situation ($r_s = .778, p < .001, k = 213, 95\% \text{ KI für } r_s [.719, .826]$). Dieses Ergebnis weist auf einen Zusammenhang zwischen der berichteten Belastung zu beiden Zeitpunkten hin. Abbildung 4 veranschaulicht in einem bivariaten Streudiagramm die in den Situationen empfundene Belastung während und nach der Situation. Erkennbar ist, dass sich die meisten ($k = 186, 87.3\%$) Ereigniswerte unterhalb der 45°-Diagonalen befinden, womit sie während der Situation mehr Belastung anzeigten als danach. Wie im Diagramm zu erkennen ist, berichteten ausschließlich weibliche Probandinnen Situationen, die sowohl während als auch nach der Situation als sehr belastend (TBB-Belastung < 4) empfunden wurden. Weitere Geschlechtereffekte werden in Fragestellungen F3-4, F9, sowie F14 besprochen.

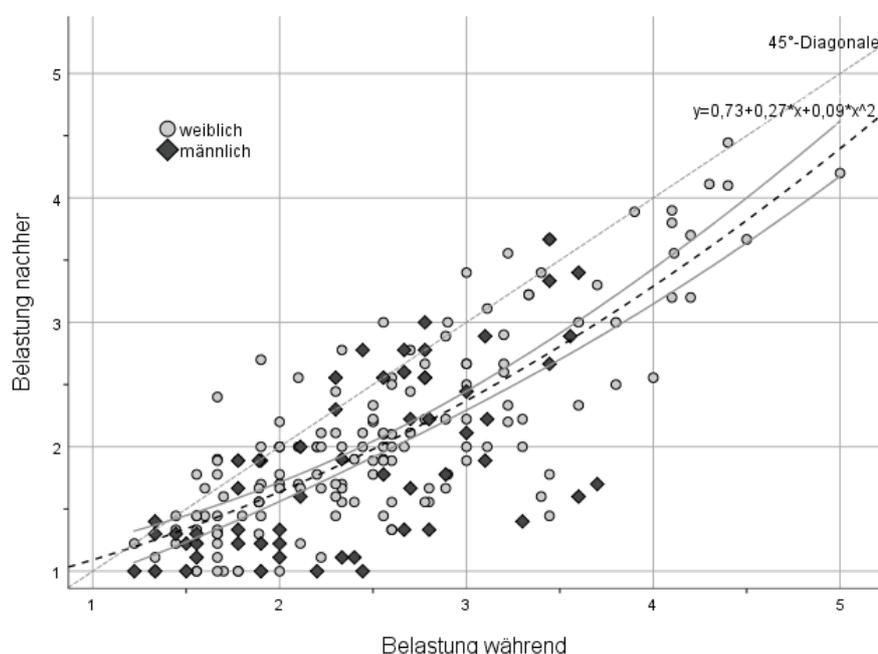


Abbildung 4. Streudiagramm der berichteten Belastung während und nach dem Ereignis ($K = 213$), differenziert nach Geschlecht mit 45°-Diagonale und Regressionsgleichung inklusive 95% KI

F3-2. Statistische Auswertung. Welche Art von Belastungsemotion (TBB-Belastung) insgesamt am meisten erlebt wurde, ließ sich über einen Vergleich der Durchschnittswerte der einzelnen Emotionen erkennen. Hierzu wurden jeweils die durchschnittlich während als auch nach der Situation berichteten Emotionen

herangezogen. Ein *t*-Test für gepaarte Stichproben soll mögliche Veränderungen der erlebten Emotionen zwischen den Zeitpunkten zeigen.

F3-2. Ergebnisse. Die insgesamt am meisten berichtete Belastungsemotion war *Nervosität* (während: $M = 3.49$, $SD = 1.188$, $k = 213$; nachher: $M = 2.28$, $SD = 1.214$, $k = 213$), die am wenigsten berichtete *Beschämtheit* (während: $M = 1.72$, $SD = 1.127$, $k = 213$; nachher: $M = 1.48$, $SD = 0.893$, $k = 213$) im Wertebereich von 1 - 5. Der *t*-Test ergab signifikante Reduktionen aller Emotionen außer *Erschöpfung* (siehe Tabelle 3). Aus den Mittelwerts-Differenzen und Standardabweichungen ergab sich ein großer Effekt nach Cohen (1988) für *Nervosität* mit $d = 0.90$, ein mittlerer Effekt für *Verärgerung* mit $d = 0.61$ und kleine Effekte für die restlichen Emotionen mit signifikanter Verbesserung. Um die Alphafehler-Kumulierung zu neutralisieren wurde eine Bonferroni-Korrektur durchgeführt. Die gefundenen signifikanten Effekte verblieben unter $\alpha^* < .0055$ jeweils signifikant. Bei all diesen Emotionen konnte somit eine Reduktion oder Verbesserung beobachtet werden. Lediglich bei *Erschöpfung* war keine Veränderung festzustellen. Die berichtete Erschöpfung ist somit zwischen den Zeitpunkten konstant geblieben.

Tabelle 3

Prüfung der Veränderung anhand von t-Tests zwischen während und nachher empfundenen Belastungsemotionen aus $K = 213$ berichteten Ereignissen mit Angabe der Signifikanz und Effektstärke in Cohens d mit Konfidenzintervallen

Art der Belastungsemotion	<i>t</i>	Signifikanz	<i>d</i>	95% KI für <i>d</i>
Ängstlichkeit	7.001	$p < .001$	0.48	[0.28, 0.67]
Deprimiertheit	4.259	$p < .001$	0.29	[0.10, 0.48]
Nervosität	13.151	$p < .001$	0.90	[0.70, 1.10]
Verärgerung	8.865	$p < .001$	0.61	[0.42, 0.81]
Verletzttheit	4.471	$p < .001$	0.31	[0.12, 0.50]
Frustriertheit	6.749	$p < .001$	0.46	[0.27, 0.63]
Beschämtheit	4.143	$p < .001$	0.28	[0.09, 0.47]
Schuldigkeit	5.426	$p < .001$	0.37	[0.18, 0.56]
Erschöpfung	-0.123	$p = .902$	–	–

Anmerkung: – = kein Effekt, daher nicht berechnet

Zu allen Emotionen war eine signifikant positive Korrelation zwischen während und nach der Situation zu beobachten (siehe Tabelle 4). Es besteht somit ein Zu-

sammenhang zwischen dem Ausmaß, mit dem eine Emotion während einer Situation erlebt wurde und dem Ausmaß, mit dem diese Emotion nach der Situation erlebt wurde. Die Stabilitäten lagen zwischen .369 (*Nervosität*) und .779 (*Verletztheit*).

Tabelle 4

Korrelationen zwischen Ausmaßen berichteter Belastungsemotionen während und nach den stressreichen Situationen (K = 213) mit Konfidenzintervallen und Signifikanz

Art der Belastungsemotion	r_s	95% KI für r_s	Signifikanz
Ängstlichkeit	.630	[.541, .705]	$p < .001$
Deprimiertheit	.596	[.502, .676]	$p < .001$
Nervosität	.369	[.247, .480]	$p < .001$
Verärgerung	.634	[.546, .708]	$p < .001$
Verletztheit	.779	[.720, .827]	$p < .001$
Frustriertheit	.671	[.590, .739]	$p < .001$
Beschämtheit	.674	[.593, .741]	$p < .001$
Schuldigkeit	.777	[.718, .825]	$p < .001$
Erschöpftheit	.673	[.592, .740]	$p < .001$

F3-3. Statistische Auswertung. Wie stark sich die Mittelwerte der erlebten Belastungsemotionen zwischen Personen unterscheiden ist einerseits an ihren jeweiligen Standardabweichungen erkennbar und wurde andererseits über den Variationskoeffizienten $v = \sigma / \bar{x}$ ausgedrückt. Hierfür wurden die Mittelwerte der in den 213 Belastungsepisoden berichteten 9 Belastungsemotionen herangezogen. Um den Umfang der Ergebnisdarstellung nicht zu sehr auszuweiten, wurden lediglich zwei ausgewählte Belastungsemotionen graphisch dargestellt, um die Verteilung der Ausprägungen zu veranschaulichen. Graphiken dieser beiden Belastungsemotionen, *Erschöpftheit* und *Beschämtheit* sollen die Verschiedenheit der Verteilungsmuster demonstrieren.

F3-3. Ergebnisse. Die mittleren Ausprägungen und Standardabweichungen und die daraus errechneten Variationskoeffizienten der Belastungsemotionen sind in Tabelle 5 angeführt. Die größten relativen Streuungen waren bei den Belastungsemotionen *Schuldigkeit* und *Beschämtheit* zu beobachten, die geringsten bei *Nervosität* gefolgt von *Erschöpfung*. Somit schwankt das Ausmaß, mit dem

Personen *Schuldigkeit* und *Beschämtheit* berichten mehr als das Ausmaß, mit dem *Nervosität* und *Erschöpfung* berichtet werden. Wie unterschiedlich Personen die Ausprägungen der Emotionen *Erschöpfung* und *Beschämtheit* bewertet haben, ist in den Abbildung 5 (*Erschöpftheit*) und Abbildung 6 (*Beschämtheit*) beispielhaft veranschaulicht.

Tabelle 5

Kennwerte (Mittelwerte, Standardabweichungen und Variationskoeffizienten) der in den K = 213 Belastungsepisoden berichteten Emotionen

Art der Belastungsemotion	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>v</i>
Ängstlichkeit	1.89	1.01	0.53
Deprimiertheit	2.39	1.20	0.50
Nervosität	2.89	0.99	0.34
Verärgerung	2.33	1.15	0.49
Verletzttheit	2.06	1.22	0.59
Frustriertheit	2.46	1.28	0.52
Beschämtheit	1.60	0.93	0.58
Schuldigkeit	1.71	1.06	0.62
Erschöpftheit	2.61	1.25	0.48

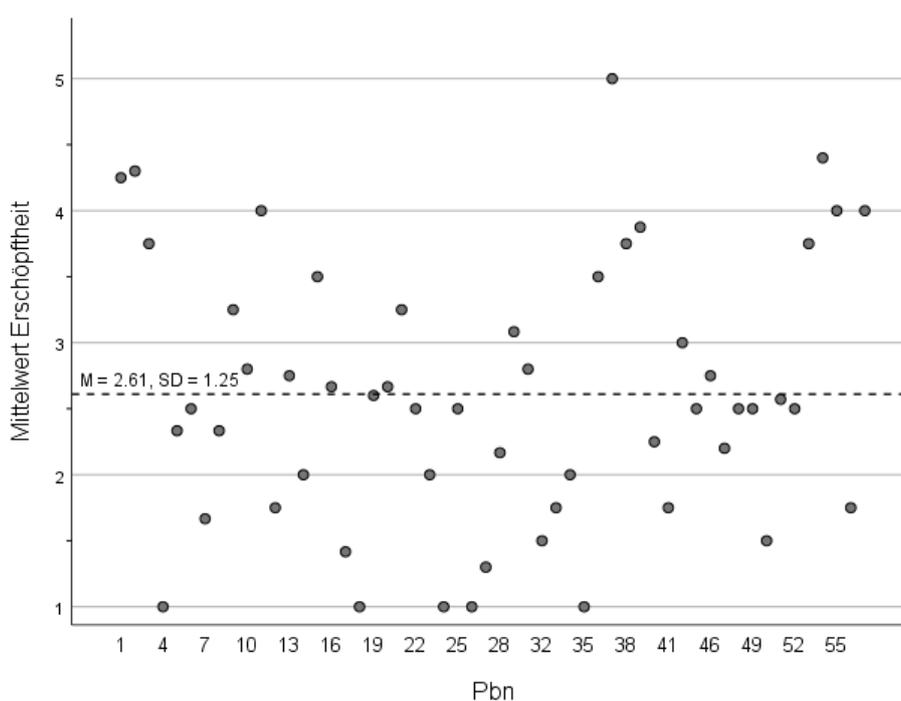


Abbildung 5. Verteilung der Mittelwerte berichteter *Erschöpftheit* pro Proband*in mit Mittelwertlinie ($n = 54$)

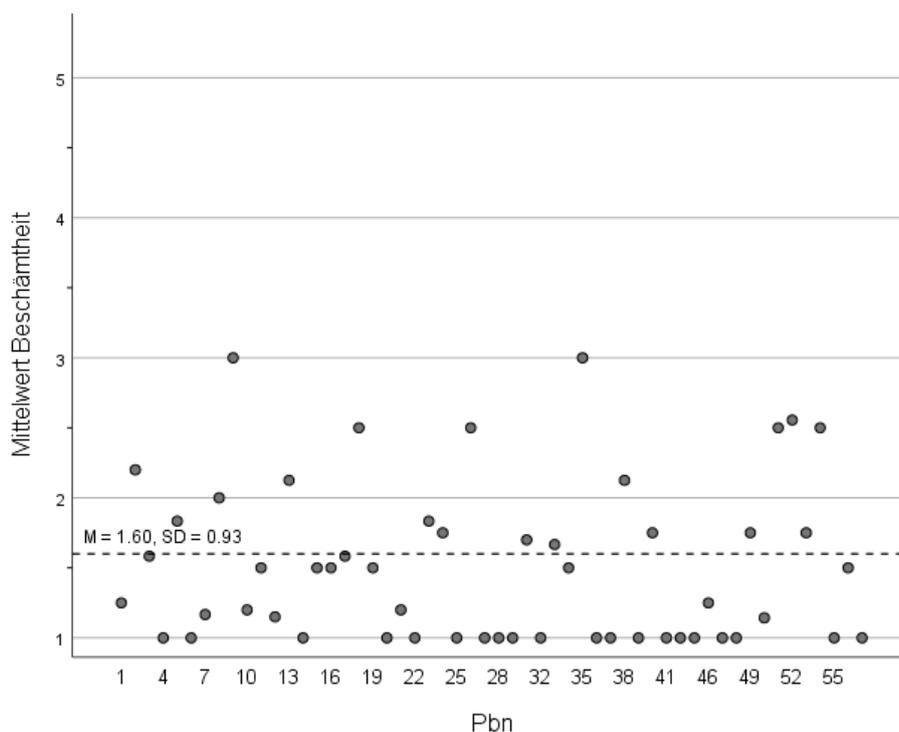


Abbildung 6. Verteilung der Mittelwerte berichteter *Beschämtheit* pro Proband*in mit Mittelwertslinie ($n = 54$)

Anhand der Graphiken sind bei der *Erschöpftheit* deutliche Unterschiede zwischen den Personen zu erkennen. In Bezug auf *Beschämtheit* verhält sich das Muster über die Personen homogener. Hier könnte jedoch ein Bodeneffekt vorhanden sein, da sich die meisten Werte am unteren Ende der Skala sammeln.

F3-4 Statistische Auswertung. Um zu untersuchen, ob unterschiedliche Belastungsemotionen in Abhängigkeit vom Geschlecht berichtet werden, wurde ein Mann-Whitney-U Test exemplarisch für die Belastungsemotionen *Beschämtheit* und *Nervosität* durchgeführt. Diese Belastungsemotionen wurden ausgewählt, da *Nervosität* durchschnittlich am häufigsten ($M = 2.89$) und *Beschämtheit* am wenigsten ($M = 1.60$) berichtet wurde und diese Emotionen deshalb als besonders interessant für den Geschlechtervergleich wahrgenommen wurden. Da die Fragestellung nach Geschlechterunterschieden im Belastungserleben nicht den Hauptfokus dieser Arbeit darstellt, wurde an dieser Stelle auf die Darstellung weiterer Emotionen verzichtet.

F3-4. Ergebnisse. Der Mann-Whitney-U Test ergab keinen signifikanten Geschlechterunterschied für das Ausmaß berichteter *Beschämtheit* ($U = 4415.000$, $z = -0.228$, $p = .819$, $k = 213$). Frauen und Männer unterschieden sich somit nicht in

Bezug auf das Ausmaß, *Beschämtheit* zu berichten. Für die Belastungsemotion *Nervosität* ergab der Test jedoch einen signifikanten Unterschied ($U = 3527.500$, $z = -2.444$, $p = .015$, $k = 213$). Frauen berichteten signifikant mehr *Nervosität* als Männer. Nach Cohen (1988) besteht hier mit $r = -.17$ bzw. $d = -0.35$ ein kleiner Effekt.

Art der Copingstrategien (Fragestellung 4). Zur Beantwortung der Frage, welche Copingstrategien verwendet wurden, wurden die Antworten auf die Fragen nach dem Bewältigungsverhalten (TBB-Bewältigung) herangezogen. Die Items wurden hierzu den Kategorien *humorbezogen* (Item mit Humor – *darüber gelacht, sich lustig gemacht*) und *nicht humorbezogen* (alle weiteren Items zu sonstigen Bewältigungsalternativen zu einer Skala verrechnet) zugeordnet. Die interne Konsistenz der Skala *nicht humorbezogen* ist mit einem Cronbachs α von .42 jedoch schlecht, weshalb sämtliche Ergebnisse, die sich auf diese Skala beziehen, nicht uneingeschränkt zu interpretieren sind.

F4-1 und F4-2. Statistische Auswertung. Diese beiden explorativen Fragestellungen darüber, wie viel humorbezogenes (F4-1) bzw. nicht humorbezogenes (F4-2) Coping durchschnittlich verwendet wurde, wurden durch Berechnung der Mittelwerte über die 213 Belastungsepisoden geprüft.

F4-1. Ergebnisse. Im Wertebereich von (1) *gar nicht* bis (5) *sehr stark* wurden Humorbezogene Copingstrategien durchschnittlich mit $M = 2.20$ ($SD = 1.21$, $\min = 1$, $\max = 5$) bewertet. Der Wert liegt somit eher im niedrigeren Bereich nahe (2) *kaum*.

F4-2. Ergebnisse. Nicht humorbezogene Strategien wurden im Durchschnitt mit $M = 2.57$ ($SD = 0.44$, $\min = 1.23$, $\max = 3.92$) bewertet. Der Durchschnitt liegt damit immer noch unter der mittleren Ausprägung (3) *etwas*, ist jedoch etwas höher als der für humorbezogenes Coping.

F4-3. Statistische Auswertung. Die Frage, wie sehr sich die Mittelwerte zwischen Proband*innen unterschieden wurde über den Variationskoeffizienten v für jeweils humorbezogene und nicht humorbezogene Strategien berechnet.

F4-3. Ergebnisse. Die Streuung ist im Vergleich unterschiedlich. Für die Streuung humorbezogener Strategien ergab sich ein Variationskoeffizient von $v = 0.45$, während sich für die nicht humorbezogenen Strategien ein Variationskoeffizient von $v = 0.17$ ergab. Somit gab es bei den humorbezogenen Strategien vergleichsweise eine größere Schwankung. Die geringe Variabilität bei den nicht

humorbezogenen Strategien könnte jedoch auch daran liegen, dass hier bereits ein Mittelwert aus den 13 Strategien gebildet worden war, welcher mit geringerer Wahrscheinlichkeit eine große Schwankung aufweist.

Zusammenhänge von Copingstrategien (Fragestellung 5). Auch für diese Fragestellung wurden die Ausmaße des verwendeten Bewältigungsverhaltens (TBB-Bewältigung) herangezogen.

H5-1. Statistische Auswertung. Um die Frage, in welchem Ausmaß humorbezogene und nicht humorbezogene Copinstrategien miteinander korrelieren zu untersuchen, wurde eine Spearman-Rho-Korrelation, der in den 213 Episoden beantworteten, humorbezogenen und nicht humorbezogenen Items berechnet. Somit wurde mit $K = 213$ Ausmaßen humorbezogenem und nicht humorbezogenem Coping gerechnet. Die Signifikanz wurde einseitig geprüft, da die Hypothese gerichtet formuliert ist.

H5-1. Ergebnisse. Die Korrelation zwischen humorbezogenen und nicht humorbezogenen Copingstrategien fiel mit $r_s = .011$ ($p = .436$, $K = 213$, 95% KI für r_s [-.124, .145]) nicht signifikant aus. Die verschiedenen Copingbemühungen scheinen voneinander unabhängig zu sein. Die Nullhypothese wird somit beibehalten. Aufgrund der Verwendung der problematischen Skala *nicht humorbezogene* Strategien ist das Ergebnis wenig aussagekräftig. Aus diesem Grund wurden im nächsten Schritt die Zusammenhänge zwischen humorbezogenem Coping und allen anderen Strategien explorativ analysiert (siehe F5-1).

F5-1: Statistische Auswertung. Um die Frage, welche nicht humorbezogenen Copingarten mit humorbezogenem Coping in Zusammenhang stehen zu analysieren, wurden Spearman-Rho-Korrelationen zwischen den einzelnen nicht humorbezogenen Strategien und dem humorbezogenen Coping berechnet. Hier wurde jedoch 2-seitig getestet, da die Frage ungerichtet formuliert und explorativ ist.

F5-1. Ergebnisse. Die Korrelationen sind in Tabelle 6 dargestellt.

Tabelle 6

Korrelationen zwischen humorbezogenem Coping und nicht humorbezogenen Copingstrategien (TBB-Bewältigung) in K = 213 Ereignissen (zweiseitige Signifikanztestung mit ungerichteter, explorativ formulierter Fragestellung)

Copingstrategie	r_s mit Humorbezogenes Coping	Signifikanz
Abschalten	.120	$p = .081$
Ablenken	.061	$p = .377$
Gefühle beruhigen	-.032	$p = .638$
Sich Klarheit verschaffen	-.093	$p = .178$
Umgang überlegen	-.110	$p = .111$
Anderen Vorwürfe machen	-.018	$p = .793$
Hadern	-.202	$p = .003$
Selbst Vorwürfe machen	-.084	$p = .221$
Sich Situation entziehen	-.005	$p = .947$
Situation akzeptieren	.316	$p < .001$
Situation aktiv beeinflussen	-.037	$p = .593$
Sich sagen, es sei nichts passiert	.175	$p = .011$
Passiv bleiben	.040	$p = .560$
Nicht humorbezogen gesamt	.011	$p = .436$

Zwischen *humorbezogenem Coping* und der Strategie *mit der Situation/dem Umständen Hadern* gab es einen signifikanten negativen Zusammenhang ($r_s = -.202$, $p = .003$, $K = 213$, 95% KI für r_s [-.328, -.069]). Eine post hoc durchgeführte Poweranalyse ergab für diesen Effekt mit einer α -Fehler Wahrscheinlichkeit von 5% eine zufriedenstellende Power ($1 - \beta$) von 0.85. Nach Cohen (1988) besteht hier ein kleiner Effekt. Je mehr humorbezogenes Coping in einer Situation verwendet wurde, umso weniger wurde mit der jeweiligen Situation gehadert und umgekehrt. Zusätzlich hängen *humorbezogenes Coping* und *die Situation zu akzeptieren* miteinander zusammen ($r_s = .32$, $p < .001$, $K = 213$, KI für r_s [.190, .432]). Die Poweranalyse ergab hier ebenfalls eine zufriedenstellende Power von 0.997. Nach Cohen (1988) besteht hier ein mittlerer Effekt. Je mehr humorbezogenes Coping in einer Situation angewandt wurde, umso eher wurde diese akzeptiert. Zuletzt ergab sich ein positiver

Zusammenhang zwischen *humorbezogenem Coping* und *sich sagen, es sei nichts passiert* ($r_s = .18$, $p = .011$, $K = 213$, KI für r_s [.042, .302]). Hier war die Power ($1 - \beta$) mit 0.73 etwas geringer. Auch hier besteht nach Cohen (1988) ein kleiner Effekt. Je mehr Personen sich somit in einer Situation gesagt haben, es sei nichts passiert, umso eher wurde humorbezogenes Coping verwendet.

F5-2: Statistische Auswertung. Ob es nicht humorbezogene Copingarten gibt, die ausschließlich/nie in Verbindung mit humorbezogenen Copingarten verwendet werden, lässt sich ebenfalls an den Korrelationen der einzelnen nicht humorbezogenen Strategien erkennen. Eine nahezu vollständige negative oder positive Korrelation (nahe +/-1) würde einen Zusammenhang anzeigen.

F5-2. Ergebnisse. Weitere signifikante Zusammenhänge zwischen humorbezogenen und nicht humorbezogenen Copingstrategien waren nicht zu verzeichnen (siehe Tabelle 6).

Effektivität der Copingstrategien (Fragestellung 6). Für die Beantwortung der Fragestellung nach den Auswirkungen der Copingstrategien auf die wahrgenommene Effektivität der Bewältigung wurden sowohl die Ausprägungen der humorbezogenen als auch nicht humorbezogenen Copingstrategien als auch die Antworten auf die Frage der Effektivität herangezogen. Es wurden erneut Spearman-Rho-Korrelationen berechnet, um die möglichen Zusammenhänge zwischen den einzelnen Strategien und der wahrgenommenen Effektivität zu berechnen. Pro Untersuchung wurden 213 Datenpaare untersucht ($K = 213$ Episoden).

H6-1. Statistische Auswertung. Zur Untersuchung dieser Hypothese wurde eine Spearman-Rho-Korrelation zwischen humorbezogenem Coping und der wahrgenommenen Effektivität der Bewältigungsbemühungen derselben Episode durchgeführt.

H6-1. Ergebnisse. Es wurde ein signifikant positiver Zusammenhang mit einem moderaten Effekt nach Cohen (1988) zwischen humorbezogenem Coping (Wertebereich 1 - 5) und der wahrgenommenen Effektivität (Wertebereich 1 - 5) gefunden ($r_s = .32$, $p < .001$, $K = 213$, KI für r_s [.195, .437]). Je mehr humorbezogenes Coping verwendet wurde, umso effektiver wurde die Bewältigung der Situation bewertet. Die Nullhypothese kann somit verworfen und die H1 angenommen werden.

H6-2. Statistische Auswertung. Zur Untersuchung dieser Hypothese wurde eine Spearman-Rangkorrelation zwischen nicht humorbezogenem Coping als Skala und der wahrgenommenen Effektivität der Bewältigungsbemühungen derselben Episode durchgeführt.

H6-2. Ergebnisse. Zwischen nicht humorbezogenen Copingstrategien und wahrgenommener Effektivität der Bemühungen wurde kein signifikanter Zusammenhang gefunden ($r_s = .06$, $p = .194$, $K = 213$, KI für r_s [-.076, .192]). Die Nullhypothese wird daher in diesem Fall beibehalten. Hier ist erneut die schlechte interne Konsistenz der Skala *nicht humorbezogen* mit einem Cronbachs α von .42 zu beachten, weshalb das Ergebnis wenig Aussagekraft hat.

Veränderung der Belastungsemotionen (Fragestellung 7). In dieser Fragestellung wird anstatt des Effektes verschiedener Copingstrategien (humorbezogen/ nicht humorbezogen) auf die subjektiv wahrgenommene Effektivität, deren Effekt auf die Reduktion der Belastungsemotionen untersucht. An dieser Stelle wird die Frage jedoch lediglich graphisch untersucht. Eine statistische Untersuchung dieser Effekte erfolgt in Fragestellungen 8 bis 12 mit Hilfe eines MLMs.

H7-1. Statistische Auswertung. Die Hypothese, dass Humorbezogene Copingstrategien zu einer positiven Veränderung in den Emotionen zwischen während dem Ereignis und dem Zeitpunkt eine halbe Stunde nach dem Ereignis führen, wird untersucht, indem die zeitliche Entwicklung der Gesamtbelastung in Abhängigkeit vom Ausmaß des humorbezogenen Copings dargestellt wird.

H7-1. Ergebnisse. Abbildung 7 stellt die Entwicklung der Gesamtbelastung in Anhängigkeit von humorbezogenem Coping dar. Augenscheinlich lässt sich erkennen, dass der steilste Abwärtstrend bei Situationen zu beobachten ist, in denen viel humorbezogenes Coping verwendet wurde (TBB-Bewältigung, Ausprägung (5) *sehr stark*). Die Nullhypothese kann basierend auf der Graphik verworfen und die H1 angenommen werden. Je weniger Humor die Personen angaben, verwendet zu haben, umso weniger Belastung scheinen sie zu beiden Zeitpunkten erlebt zu haben.

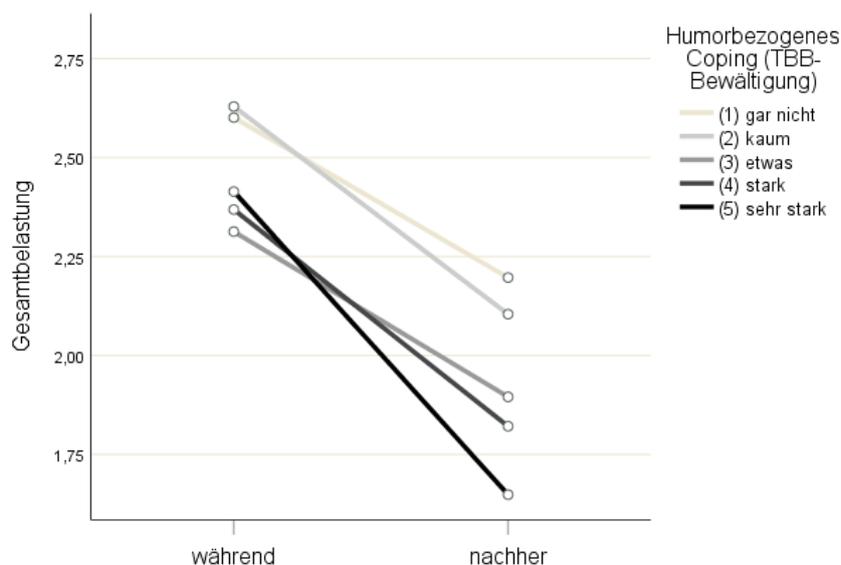


Abbildung 7. Veränderung der durchschnittlichen Gesamtbelastung (Wertebereich 1-5) von während zu nach dem Ereignis in Abhängigkeit vom berichteten Ausmaß des humorbezogenen Copings

H7-2. Statistische Auswertung. Ob nicht humorbezogene Strategien denselben Effekt haben wurde beispielhaft graphisch an den Strategien *Abschalten*, *es nicht an sich herankommen lassen* und *dem/den anderen Vorwürfe machen* untersucht. Aus ökonomischen Gründen wurde hier auf die graphische Darstellung weiterer Copingstrategien verzichtet.

H7-2. Ergebnisse. In Abbildung 8 und 9 sind die Effekte von *Abschalten*, *es nicht an sich herankommen lassen* und *dem/den anderen Vorwürfe machen* auf die Entwicklung der Gesamtbelastung erkennbar. Auch bei *Abschalten*, *es nicht an sich herankommen lassen* lässt sich bei der stärksten Ausprägung (TBB-Bewältigung, Ausprägung (5) *sehr stark*) der steilste Abfall der Gesamtbelastung beobachten (Abbildung 8). Bei der Strategie *dem/den anderen Vorwürfe machen* lässt sich jedoch kein solcher Effekt beobachten (Abbildung 9). Bei beiden lässt sich der Trend, dass die Höhe der Belastung insgesamt mit der Ausprägung der Strategie zusammen zu hängen scheint nicht mehr beobachten. Die Nullhypothese lässt sich aufgrund der uneinheitlichen Ergebnisse nicht eindeutig verwerfen und wird daher beibehalten.

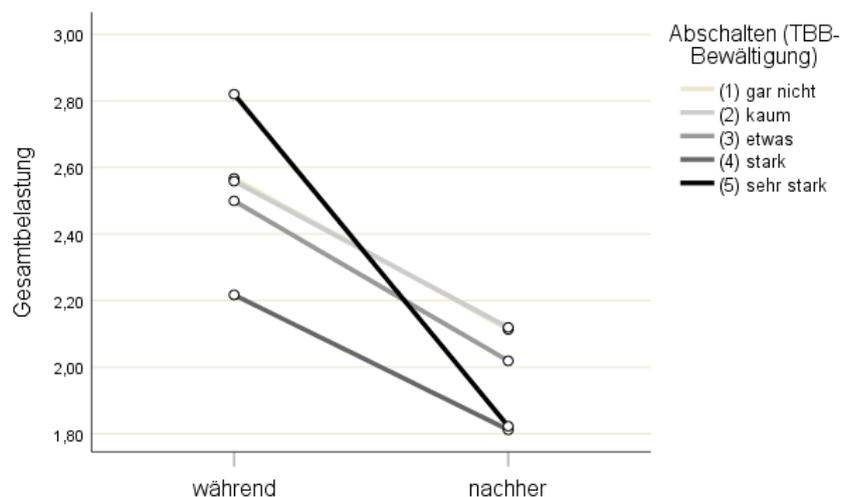


Abbildung 8. Veränderung der durchschnittlichen Gesamtbelastung (Wertebereich 1-5) von während zu nach dem Ereignis in Abhängigkeit vom berichteten Ausmaß der Strategie *Abschalten*

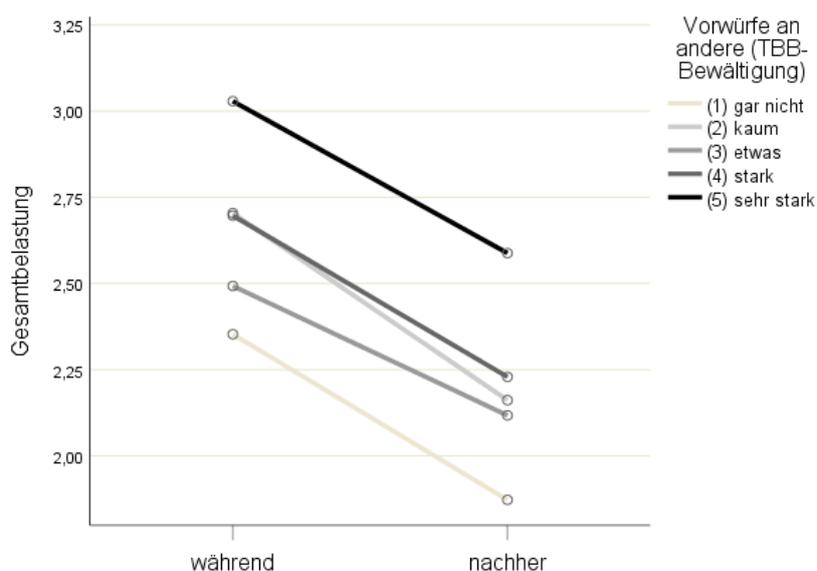


Abbildung 9. Veränderung der durchschnittlichen Gesamtbelastung (Wertebereich 1-5) von während zu nach dem Ereignis in Abhängigkeit vom berichteten Ausmaß der Strategie *Vorwürfe an andere*

Auswirkung von State-Humorcoping (Fragestellung 8). Die Analyse zu den Fragestellungen 8 bis 12 erfolgte über ein MLM. Dieses ist in der Lage, die in den Personen genesteten Daten darzustellen. Abhängige oder hierarchische Daten, die durch die Messwiederholung entstanden sind, lassen sich im MLM darstellen. Des

Weiteren lassen sich die vermuteten Effekte von Humor coping, Humorstil, Alter, Geschlecht und Selbstwertgefühl gleichzeitig darstellen. Der Einfluss dieser jeweiligen Effekte lässt sich durch Modellvergleiche untersuchen. Die Voraussetzungen für MLMs wurden überprüft und für ausreichend befunden. Die Normalverteilung der Residuen konnte angenommen werden. Zusätzlich ist die Unabhängigkeit der Personen anzunehmen, da alle Proband*innen die Fragebögen allein ausfüllten und nicht untereinander in Kontakt standen. Nach Maas & Hox (2005) sind in MLMs mit über 30 Gruppen (in dieser Untersuchung entspricht dies den $N = 54$ Proband*innen) und jeweils 5 bis 10 Mitgliedern (in diesem Fall 1 bis 12 berichtete Ereignisse) zuverlässige Fehlerraten zu erwarten. Selbst wenn einige Personen lediglich ein Ereignis berichten, sollte laut Snijders und Bosker (2012) in Zweiebenenstudien wie dieser kein Problem für die Interpretation entstehen. Aus diesem Grund wird die Anzahl von Proband*innen und die Menge jeweils berichteter Ereignisse für die Auswertung des MLMs als ausreichend betrachtet.

Vor der Hypothesenprüfung wurde ein Basismodell zum Vergleich berechnet. Als Subjekte wurden die $N = 54$ Proband*innen, welche Ereignisse berichtet hatten festgelegt. Die abhängige Variable ist die Belastung, gemessen mittels TBB-Belastung über die $K = 426$ Messzeitpunkte. Um zwischen den Zeitpunkten während und nach der Situation unterscheiden zu können wurde die Variable *Time* mit (0) *während* und (1) *nachher* festgelegt. Somit ergaben sich für jeden Zeitpunkt, 0 und 1, jeweils 213 Berichte über die empfundene Belastung. Die Variable *Time* stellt den ersten festen Effekt (Faktor) dar, und gibt somit Auskunft über die Entwicklung oder Bewältigung über die Zeit. Da ausschließlich feste Effekte berechnet wurden, wurde zur Schätzung die Maximum-Likelihood-Methode gewählt.

Nach dieser ersten Ausführung ergab sich ein signifikanter Effekt für *Time*. Personen empfanden nach dem Ereignis signifikant weniger Belastung als während des Ereignisses ($F(1, 426) = 40.415, p < .001, \eta^2 = .09$). Da davon ausgegangen wurde, dass sich die berichtete Belastung zwischen Personen stärker unterscheidet als innerhalb derselben Person, wurde im nächsten Schritt der Kontext *Proband*in* einbezogen. Die Intercepts/Ausgangspunkte durften somit frei variieren. Die Modellanpassung war für dieses Modell signifikant verbessert (Differenz $\chi^2 = 144.57$, Differenz $df = 1, p < .001$). Die Ausgangspunkte scheinen somit zwischen Personen zu variieren. Der Effekt für *Time* blieb signifikant ($F(1, 376.281) = 69.587, p < .001$,

$\eta^2 = .16$), die Belastung sank somit unabhängig vom Ausgangspunkt. Weitere getestete Modelle zeigten keine verbesserte Modellanpassung mehr. Die Interklassenkorrelation (IKK) lag bei .38, demnach gingen ca. 38% der Varianz auf Unterschiede zwischen den $n = 54$ Proband*innen zurück. Dies bedeutet, dass Proband*innen zwar zu Anfang unterschiedlich viel Belastung berichteten jedoch eine vergleichbare Reduktion der Belastung zu nach der Situation erlebten (Abbildung 10). Im Folgenden wird von diesem Basismodell ausgehend gerechnet.

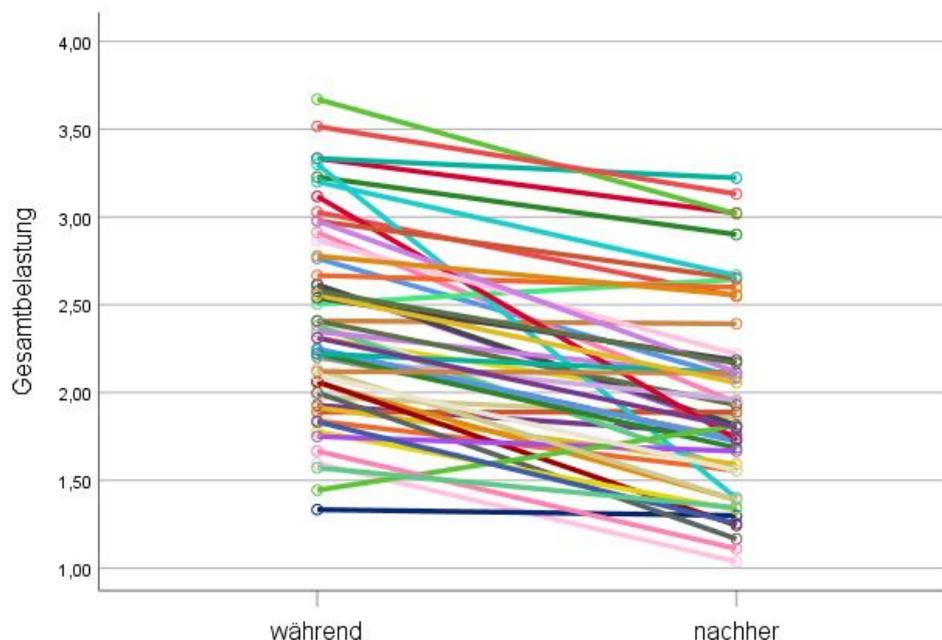


Abbildung 10. Veränderung der durchschnittlichen Gesamtbelastung (Wertebereich 1-5) von während zu nach dem Ereignis. Jede Linie entspricht einer Person.

H8-1. Statistische Auswertung. Ob der Erfolg des Copings vom Ausmaß des verwendeten Humorcopings in der jeweiligen Situation abhängig ist, wurde untersucht, indem *State-Humorcoping* (CHS-S, State-Humor) als fester Effekt in das Modell aufgenommen wurde. Um zu überprüfen, ob der Erfolg der Bewältigung, d.h. die Veränderung der Belastung über die Zeit (*Time*) von der Verwendung von Copinghumor abhängig war, wurde ein Interaktionsterm *Time*CHS-S* als fester Effekt in das Modell aufgenommen.

H8-1. Ergebnisse. Die Modellanpassung war signifikant verbessert (Differenz $\chi^2 = 104.16$, Differenz $df = 23$, $p < .001$). Der Einfluss von *State-Humorcoping* (CHS-S) war signifikant mit einem starken Effekt ($F(23, 407.157) = 5.213$, $p < .001$, $\eta^2 = .23$). Somit ist die empfundene Belastung abhängig von der Verwendung von Copinghumor. Situationen, in denen unterschiedlich viel Copinghumor verwendet

wurde, wurden als unterschiedlich belastend wahrgenommen. Die Modellanpassung nach Einfügen von *State-Humorcoping*Time* war nicht signifikant verbessert (Differenz $\chi^2 = 19.89$, Differenz $df = 23$, $p = .649$) und der Einfluss des Interaktionsterms war nicht signifikant ($F(23, 371.896) = 0.888$, $p = .615$, $\eta^2 = .05$). Somit können die Haupteffekte von *Time* und *State-Humorcoping* ohne Einschränkung interpretiert werden. Die Nullhypothese wird demnach beibehalten. Der Erfolg des Copings hing nicht von der Verwendung von *State-Humorcoping* ab. Die empfundene Belastung unterscheidet sich jedoch je nach Verwendung von *State-Humorcoping*. Um die Richtung dieses Effektes darzustellen wurde die Belastung in Abhängigkeit vom Ausmaß des *State-Humorcopings* dargestellt (Abbildung 11). An dieser ist zu erkennen, dass in Situationen, in denen mehr *State-Humorcoping* betrieben wurde, weniger Belastung empfunden wurde.

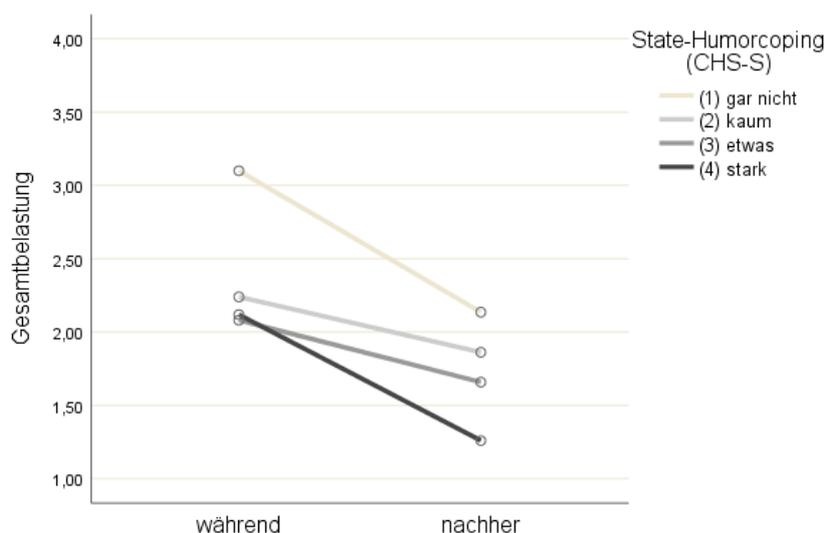


Abbildung 11. Veränderung der durchschnittlichen Gesamtbelastung (Wertebereich 1-5) von während zu nach dem Ereignis in Abhängigkeit vom berichteten Ausmaß des *State-Humorcopings*

Einflussgrößen auf State-Humorcoping (Fragestellung 9). Statistische Auswertung. Für die Frage nach möglichen Effekten, die das Coping beeinflussen, wurde das Basismodell mit *Time* als festem Effekt, sowie frei variierenden Ausgangspunkten in Ergänzung durch den in Fragestellung 8 hinzugefügten festen Effekt für *State-Humorcoping* (CHS-S) verwendet. Je nach Hypothese wurden die Variablen *Alter* (in Jahren; H9-1), *Selbstwertgefühl* (RSES; H9-2) und *Geschlecht* (weiblich, männlich; H9-3) einzeln als feste Effekte in das Modell aufgenommen. Die Effekte wurden getrennt untersucht und nicht gemeinsam in ein Modell aufgenommen.

Waren die Effekte dieser Variablen auf die Belastung signifikant wurden Spearman-Rho-Korrelationen zwischen ihnen und der Belastung berechnet, um die Richtung des Effektes zu ermitteln. In einem weiteren Schritt wurden Interaktionsterme aus den jeweiligen Variablen und *Time* in das Modell aufgenommen, um mögliche Effekte auf den Erfolg der Bewältigung zu überprüfen.

H9-1. Ergebnisse. Die Modellanpassung wurde durch den Einschluss des festen Effekts *Alter* signifikant verbessert (Differenz $\chi^2 = 43.72$, Differenz $df = 23$, $p = .006$). und der Einfluss von *Alter* auf die Belastung war signifikant ($F(23, 56.187) = 2.929$, $p = .001$, $\eta^2 = .003$). Die Korrelation zwischen *Alter* und Belastung war ebenfalls signifikant negativ ($r_s = -.23$, $p < .001$, $K = 426$). Demnach wurde mit steigendem Alter weniger Belastung empfunden. Der Interaktionsterm hingegen hatte keinen signifikanten Einfluss ($F(23, 374.718) = 1.265$, $p = .187$, $\eta^2 = .07$) und führte nicht zu einer signifikant verbesserten Modellanpassung (Differenz $\chi^2 = 28.02$, Differenz $df = 23$, $p = .215$). Somit waren Personen zwar in Abhängigkeit vom Alter unterschiedlich belastet, ihnen gelang jedoch kein besseres oder schlechteres Humorcopings. Die Nullhypothese wird somit beibehalten.

H9-2. Ergebnisse. Nach Aufnahme des festen Effekts *Selbstwertgefühl* (RSES) war die Modellanpassung ebenfalls signifikant verbessert (Differenz $\chi^2 = 33.53$, Differenz $df = 17$, $p = .009$). Der Einfluss von *Selbstwertgefühl* war ebenfalls signifikant mit einem starken Effekt ($F(17, 53.362) = 2.777$, $p = .002$, $\eta^2 = .47$). Die Korrelation ergab einen negativen Zusammenhang zwischen Selbstwertgefühl und Belastung ($r_s = -.30$, $p < .001$, $K = 426$, KI für r_s $[-.386, -.213]$). Je höher das Selbstwertgefühl berichtet wurde, umso weniger Belastung empfanden Proband*innen. Die Interaktion *Selbstwertgefühl*Time* zeigte hingegen weder einen signifikanten Einfluss ($F(17, 371.547) = 0.607$, $p = .887$, $\eta^2 = .03$), noch führte der Einfluss des Terms zu einer signifikant verbesserten Modellanpassung (Differenz $\chi^2 = 10.17$, Differenz $df = 17$, $p = .896$). Der Erfolg des Humorcopings hing somit nicht vom berichteten Selbstwertgefühl ab. Die Nullhypothese wird beibehalten.

H9-3. Ergebnisse. In Bezug auf das Geschlecht ließ sich kein Effekt feststellen. Die Modellanpassung wurde durch die Aufnahme von Geschlecht als festen Effekt nicht signifikant verbessert (Differenz $\chi^2 = 2.52$, Differenz $df = 1$, $p = .113$). und der Einfluss von *Geschlecht* war nicht signifikant ($F(1, 59.9) = 2.543$, $p = .116$, $\eta^2 = .04$).

Das Geschlecht hatte somit keinen Einfluss auf die empfundene Belastung. Um zu überprüfen, ob hier dennoch eine Interaktion mit *Time* vorliegt, wurde der Interaktionsterm *Geschlecht*Time* anstelle des Haupteffektes in das Modell aufgenommen. Dieser führte ebenfalls nicht zu einer verbesserten Modellanpassung im Vergleich (Differenz $\chi^2 = 3.29$, Differenz $df = 2$, $p = .193$) und ergab keinen signifikanten Einfluss ($F(2, 102.163) = 1.661$, $p = .195$, $\eta^2 = .03$). Der Erfolg des Humorcopings hängt somit nicht vom Geschlecht ab. Die Nullhypothese wird beibehalten.

Auswirkung von State-Humorstil (Fragestellung 10). Statistische Auswertung. Für die Behandlung der Fragestellung nach dem Einfluss des State-Humorstils wurde erneut das Basismodell mit *Time* als festem Effekt und frei variierenden Ausgangspunkten verwendet. Die für Fragestellung 8 und 9 hinzugefügte Variable *State-Humorcoping* (CHS-S) wurde für diese Fragestellung wieder entfernt. An ihre Stelle rücken je nach Hypothese die Variablen *aggressiver/affiliativer State-Humorstil* (HSQ-S; H10-1) und *adaptiver/maladaptiver State-Humorstil* (HSQ-S; H10-2). Die zu vergleichenden Variablen wurden in beiden Hypothesenprüfungen einzeln ins Modell eingefügt und deren Einfluss verglichen, um zu einer Schlussfolgerung zu kommen. Somit werden noch immer mögliche Effekte des State-Humors untersucht, jedoch die verschiedenen Facetten miteinander verglichen. Wenn Variablen einen signifikanten Einfluss auf die Belastung ergaben, wurde in einem weiteren Schritt eine Interaktion zwischen dieser Variablen und *Time* in das Modell aufgenommen und getestet. Dies soll den möglichen Einfluss auf den Erfolg der Bewältigung erfassen. Um die Ergebnisse besser verständlich zu machen, wurden ausgewählte Daten graphisch dargestellt.

H10-1. Ergebnisse. Die Aufnahme des festen Effekts *aggressiver State-Humorstil* erbrachte keine signifikant verbesserte Modellanpassung (Differenz $\chi^2 = 11.45$, Differenz $df = 6$, $p = .075$). Des Weiteren war der Einfluss von *aggressiven State-Humorstil* auf die Belastung nicht signifikant ($F(6, 416.715) = 1.939$, $p = .073$, $\eta^2 = .03$). Da der aggressive State-Humorstil keinen Einfluss zu haben scheint, wurde auf eine Aufnahme des Interaktionsterms *aggressiver State-Humorstil*Time* verzichtet. Eine graphische Darstellung zeigte jedoch, dass in Situationen, in denen sehr viel aggressiver Humor verwendet wurde (Ausprägung (7) *stimme absolut zu*) auffallend wenig Belastung empfunden wurde. Dennoch scheint die Verwendung von

aggressivem State-Humorstil keinen Einfluss auf den Erfolg der Bewältigung zu haben.

Die Aufnahme des festen Effekts für *affiliativer State-Humorstil* führte hingegen zu einer signifikant verbesserten Modellanpassung (Differenz $\chi^2 = 24.69$, Differenz $df = 6$, $p < .001$) und der Einfluss dieses Humorstils auf die Belastung war signifikant ($F(6, 414.327) = 4.382$, $p < .001$, $\eta^2 = .06$). Demnach hatte die Verwendung von affiliativem State-Humorstil einen Einfluss auf die berichtete Belastung während derselben Situation. Um zu untersuchen, ob die Verwendung von affiliativem State-Humorstil auch den Erfolg der Bewältigung beeinflusst, wurde der Interaktionsterm *affiliativer State-Humorstil*Time* als fester Effekt in das Modell aufgenommen. Die Modellanpassung wurde nicht signifikant verbessert (Differenz $\chi^2 = 5.50$, Differenz $df = 6$, $p = .482$) und der Interaktionsterm zeigte keinen signifikanten Einfluss ($F(6, 374.043) = 0.923$, $p = .479$, $\eta^2 = .01$). Schlussfolgernd lässt sich festhalten, dass dem affiliativen State-Humorstil zwar mehr Bedeutung zukommt als dem aggressiven, beide sich jedoch nicht auf den Erfolg der Bewältigung auswirken. Die Nullhypothese wird somit beibehalten.

H10-2. Ergebnisse. In dieser Hypothesenprüfung wurde als erstes der *adaptive State-Humorstil* als fester Effekt in das Basismodell aufgenommen. Dies führte sowohl zu einer signifikant verbesserten Modellanpassung (Differenz $\chi^2 = 67.49$, Differenz $df = 12$, $p < .001$) als auch zu einem signifikanten Ergebnis für den Einfluss *adaptiver State-Humorstil* ($F(12, 404.606) = 6.298$, $p < .001$). Die empfundene Belastung wurde somit dadurch beeinflusst, wie viel adaptiver State-Humorstil in der Situation verwendet wurde. Hingegen führte die Aufnahme des Interaktionsterms *adaptiver State-Humorstil*Time* weder zu einer verbesserten Modellanpassung (Differenz $\chi^2 = 5.51$, Differenz $df = 12$, $p = .939$), noch war der Einfluss des Terms signifikant ($F(12, 372.563) = 0.462$, $p = .936$, $\eta^2 = .01$). Der Erfolg der Bewältigung hängt demnach nicht vom verwendeten adaptiven State-Humorstil ab.

Im nächsten Schritt wurde anstelle des *adaptiven State-Humorstil* der *maladaptive State-Humorstil* als fester Effekt aufgenommen. Die Modellanpassung wurde dadurch signifikant verbessert (Differenz $\chi^2 = 22.71$, Differenz $df = 10$, $p = .012$), der Einfluss der Variable war ebenso signifikant ($F(10, 410.004) = 2.363$, $p = .010$, $\eta^2 = .05$). Somit scheint sich auch der maladaptive Humorstil auf die empfundene Belastung auszuwirken. Die Integration des Interaktionsterms ergab

hingegen keine verbesserte Modellanpassung (Differenz $\chi^2 = 7.55$, Differenz $df = 10$, $p = .673$) und keinen signifikanten Einfluss von *maladaptiver State-Humorstil*Time* ($F(10, 373.462) = 0.762$, $p = .665$, $\eta^2 = .02$). Aufgrund dieser Ergebnisse wird die Nullhypothese beibehalten. Es gibt keine Anhaltspunkte dafür, dass die Bewältigung in Situationen, in denen mehr adaptiver State-Humorstil verwendet wurde, besser gelang als in jenen Situationen, in denen mehr maladaptiver State-Humorstil verwendet wurde.

Auswirkung von Trait-Humorstil (Fragestellung 11). Statistische

Auswertung. In dieser Fragestellung geht es um den Einfluss des Trait-Humorstils (HSQ) auf den Erfolg des Copings im Alltag. Hierfür wurden die Daten aus der Prä-Erhebung verwendet, somit ist jeder Person nur jeweils ein Durchschnittswert pro Humorstil zugeordnet. Die Modellanpassung wird erneut lediglich mit dem Basismodell verglichen. Jegliche State-Humorcoping/-Stil Variablen befanden sich bei diesen Hypothesenprüfungen nicht mehr im Modell. Wie in Fragestellung 10 werden die Variablen *aggressiver/affiliativer Trait-Humorstil* (HSQ; H11-1) sowie *adaptiver/maladaptiver Trait-Humorstil* (HSQ; H11-2) einzeln als feste Effekte in das Modell aufgenommen und verglichen. Wenn die Modellanpassungen durch die Aufnahme einer Variable signifikant verbessert wurden, wird ein Interaktionsterm berechnet.

H11-1. Ergebnisse. Die Modellanpassung wurde durch die Aufnahme beider Variablen, *aggressiver* und *adaptiver Trait-Humorstil*, nicht signifikant verbessert (*aggressiv*: Differenz $\chi^2 = 27.73$, Differenz $df = 24$, $p = .272$; *affiliativ*: Differenz $\chi^2 = 28.55$, Differenz $df = 21$, $p = .125$). Ebenso war der Einfluss des *aggressiven Trait-Humorstils* auf die empfundene Belastung nicht signifikant ($F(24, 64.038) = 1.445$, $p = .123$, $\eta^2 = .35$). Der aggressive Trait-Humorstil scheint sich somit nicht auf die empfundene Belastung auszuwirken. Der Einfluss des *affiliativen Trait-Humorstils* fiel zwar signifikant aus ($F(21, 59.316) = 1.800$, $p = .040$, $\eta^2 = .39$), kann jedoch aufgrund der Modellanpassung nicht als solcher interpretiert werden. Es lässt sich somit für keinen der beiden Trait-Humorstile ein Einfluss auf die empfundene Belastung ableiten. Auf eine Inklusion des Interaktionsterms konnte daher verzichtet werden. Das Coping scheint Personen, die mehr aggressiven Trait-Humorstil aufweisen nicht besser zu gelingen als Personen, die mehr affiliativen Trait-Humorstil aufweisen. Die Nullhypothese wird beibehalten.

H11-1. Ergebnisse. Durch die Aufnahme beider Arten von Humor, *adaptivem* und *maladaptivem Trait-Humorstil* kam es zu einer signifikant verbesserten Modellanpassung (*adaptiv*: Differenz $\chi^2 = 56.85$, Differenz $df = 32$, $p = .004$; *maladaptiv*: Differenz $\chi^2 = 60.91$, Differenz $df = 33$, $p = .002$). Zusätzlich hatten sowohl der *adaptive* als auch der *maladaptive Trait-Humorstil* einen signifikanten Einfluss auf die empfundene Belastung (*adaptiv*: $F(32, 371.216) = 4.024$, $p < .001$, $\eta^2 = .26$; *maladaptiv*: $F(33, 26.090) = 5.629$, $p < .001$, $\eta^2 = .88$). Somit empfanden Personen, die unterschiedlich hohe Werte im adaptiven und maladaptiven Trait-Humorstil aufwiesen, unterschiedlich viel Belastung. Da beide Modellanpassungen verbessert waren, wurde in beide Modelle ein Interaktionsterm aus dem Humorstil und *Time* inkludiert. Beide Interaktionsterme erbrachten keine verbesserte Modellanpassung (*adaptiv*Time*: Differenz $\chi^2 = 17.94$, Differenz $df = 32$, $p = .979$; *maladaptiv*Time*: Differenz $\chi^2 = 22.41$, Differenz $df = 33$, $p = .918$). Zudem ergab weder der Term *adaptiver Trait-Humorstil*Time* ($F(32, 371.216) = 0.574$, $p = .971$, $\eta^2 = .05$) noch der Term *maladaptiver Trait-Humorstil*Time* ($F(33, 352.894) = 0.701$, $p = .892$, $\eta^2 = .06$) einen signifikanten Einfluss auf die Belastung. Demnach gibt es keinen Effekt des adaptiven oder maladaptiven Trait-Humorstils auf den Erfolg des Copings. Die Nullhypothese wird beibehalten.

Auswirkung von Trait-Humorcoping (Fragestellung 12). Statistische Auswertung. Die letzte Fragestellung, welche mittels MLM geprüft wurde, bezieht sich ebenfalls darauf, wie weit Humorcoping den Erfolg der Bewältigung voraussagt, jedoch ist hier das Trait-Humorcoping (CHS) von Interesse. Hier wurde erneut für jede Person das Ausmaß des Humorcopings aus der Prä-Erhebung herangezogen. Zum Vergleich wurde das Basismodell (nur *Time* und frei variierende Ausgangspunkte) verwendet. Die Variable *Trait-Humorcoping* (CHS) wurde als fester Effekt in das Modell aufgenommen.

H12-1. Ergebnisse. Die Modellanpassung wurde durch die Aufnahme von *Trait-Humorcoping* nicht signifikant verbessert (Differenz $\chi^2 = 18.9$, Differenz $df = 13$, $p = .126$). Aus diesem Grund wurde kein Interaktionsterm in das Modell aufgenommen. Der Einfluss der Variable auf die empfundene Belastung war ebenfalls nicht signifikant ($F(13, 51.392) = 1.834$, $p = .062$, $\eta^2 = .32$). Somit hat das Ausmaß, mit dem Personen Humor als Copingstrategie verwenden keinen Einfluss auf die

empfundene Belastung. Ein Einfluss auf den Erfolg des Copings konnte ebenfalls nicht festgestellt werden. Die Nullhypothese wird auch hier beibehalten.

Zusammenhänge von Selbstwertgefühl mit Humorcoping/-stilen (Fragestellung 13). Statistische Auswertung. Die Fragen nach möglichen Zusammenhängen zwischen Selbstwertgefühl (RSES) und dem Humorstil/Humorcoping wurden mittels Spearman-Korrelationen berechnet. Da in einigen Hypothesen der Zusammenhang zwischen dem Selbstwertgefühl als Trait und dem Humorstil als State-Variable erfragt werden, wurde für Hypothese H13-2 (CHS-S) und H13-4 (HSQ-S) Personenmittelwerte berechnet. Aus diesem Grund beschränkt sich die Stichprobengröße bei diesen Hypothesenprüfungen auf die $n = 54$ Proband*innen, die Ereignisse berichteten. Korrelationen zwischen Trait-Maßen wurden mit allen $N = 57$ Proband*innen durchgeführt. Effektgrößen wurden nach Cohen (1988) klassifiziert.

H13-1. Ergebnisse. Zwischen dem während der Prä-Erhebung berichteten Selbstwertgefühl (RSES) und dem Ausmaß des Humorcopings (CHS, Trait-Humorcoping) konnte ein signifikant positiver Zusammenhang festgestellt werden ($r_s = .334$, $p = .006$, $N = 57$, KI für r_s [.080, .547]). Nach Cohen (1988) liegt hier mit $r > .30$ ein mittlerer Effekt vor. Je höher Personen ihr Selbstwertgefühl einschätzen, desto mehr Humorcoping scheinen sie zu betreiben. Die Nullhypothese wird verworfen und die Alternativhypothese angenommen.

H13-2. Ergebnisse. Die Untersuchung ergab keinen signifikanten Zusammenhang zwischen dem berichteten Selbstwertgefühl (RSES) und den Personenmittelwerten des verwendeten Humorcopings in Alltagssituationen (CHS-S) ($r_s = .183$, $p = .092$, $N = 54$, KI für r_s [-.089, .430]). Demnach ist kein Zusammenhang, zwischen dem in der Prä-Erhebung berichteten Selbstwertgefühl und der Verwendung von Humorcoping während der Tagebuchphase anzunehmen. Die Nullhypothese wird beibehalten.

H13-3. Ergebnisse. Zwischen dem zu Beginn berichteten Selbstwertgefühl (RSES) und dem selbstzerstörerischen Trait-Humorstil (HSQ) konnte ein signifikant negativer Zusammenhang festgestellt werden ($r_s = -.402$, $p = .001$, $N = 57$, KI für r_s [-.600, -.158]). Nach Cohen (1988) besteht ein mittlerer Effekt. Somit wiesen Personen mit einem hohen berichteten Selbstwertgefühl einen geringeren selbstzerstörerischen Trait-Humorstil auf als Personen mit niedrigem Selbstwertgefühl. Die

Nullhypothese wird beibehalten, da die Alternativhypothese in die entgegengesetzte Richtung formuliert war.

H13-4. Ergebnisse. Es konnte kein signifikanter Zusammenhang zwischen dem berichteten Selbstwertgefühl (RSES) und dem Ausmaß, mit dem Proband*innen durchschnittlich im Alltag selbstzerstörerischen Humorstil verwendeten gefunden werden ($r_s = -.085$, $p = .270$, $N = 54$, KI für r_s [-.345, .187]). Die Verwendung von selbstzerstörerischem Humorstil während der Tagebuchphase schien unabhängig vom berichteten Selbstwertgefühl zu sein. Die Nullhypothese wird daher beibehalten.

Geschlechterunterschiede in Humorstilen (Fragestellung 14). Statistische Auswertung. Die möglichen Unterschiede zwischen Frauen und Männern in Bezug auf die Humorstile wurden mittels Mann-Whitney-U Tests berechnet. Für die Hypothesen, die sich auf Trait-Variablen beziehen (H14-1, H14-3) wurden die Daten der $N = 57$ Proband*innen ($n = 35$ Frauen; $n = 22$ Männer) aus der Prä-Erhebung herangezogen. Tabelle 7 stellt die gefundenen Mittelwerte für aggressiven und selbstzerstörerischen Trait-Humorstil für die gesamte Stichprobe, Frauen und Männer dar. Die Mittelwerte ergeben sich aus den Summenwerten der 8 Items pro Humorstil und liegen daher zwischen 8 und 56. Ein Vergleich mit den Normwerten von Martin et al. (2003) ist im Anhang (Anhang – Tabelle1) aufgeführt.

Tabelle 7

Mittelwerte des aggressiven und selbstzerstörerischen Trait-Humorstils aus der Prä-Erhebung

	Gesamt	Männer (n = 22)	Frauen (n = 35)
Aggressiver Trait-Humorstil	26.7 (8.06)	30.0 (6.80)	24.6 (8.15)
Selbstzerstör. Trait-Humorstil	28.2 (7.56)	30.1 (6.36)	27.0 (8.09)

Anmerkung: Standardabweichungen in Klammern

Die anderen beiden Hypothesen beziehen sich auf State-Variablen (H14-2, H14-4), weshalb hier mit den Daten der $K = 213$ ($n = 155$ von Frauen; $n = 58$ von Männern) Ereignissen/Episoden gerechnet wurde. Obwohl die Hypothesen zum Teil gerichtet formuliert sind, wurde die asymptotische Signifikanz aufgrund des explorativen Ansatzes der Untersuchung zweiseitig berechnet. Die Effektgröße r wurde

berechnet und gemäß Cohen (1988) klassifiziert. Zusätzlich wurde die erklärte Varianz in R^2 berechnet.

H14-1. Ergebnisse. Die Verteilungen der Frauen und Männer unterscheiden sich signifikant voneinander ($U = 224.000$, $Z = -2.646$, $p = .008$, $n = 57$). Frauen ($M_{\text{Rang}} = 24.40$) wiesen einen signifikant niedrigeren aggressiven Trait-Humorstil auf als Männer ($M_{\text{Rang}} = 36.32$). Aus den Werten ergab sich mit $r = .35$ ein mittlerer Effekt nach Cohen (1988). Etwa 12% ($R^2 = .12$) der Outcomevarianz wird durch das Geschlecht erklärt. Somit wird die Nullhypothese verworfen und die Alternativhypothese angenommen.

H14-2. Ergebnisse. In Bezug auf den aggressiven State-Humorstil ließ sich kein signifikanter Unterschied feststellen ($U = 3902.000$, $Z = -1.811$, $p = .070$, $k = 213$). Mit $r = .12$ ergab sich ein kleiner, nicht signifikanter Effekt zwischen Frauen ($M_{\text{Rang}} = 103,17$) und Männern ($M_{\text{Rang}} = 117.22$), mit etwas höheren Werten für Männer. Jedoch wurden lediglich etwa 1% ($R^2 = .01$) der Outcomevarianz durch das Geschlecht erklärt. Somit gab es keinen signifikanten Geschlechterunterschied in Bezug auf den aggressiven State-Humorstil. Die Nullhypothese wird beibehalten.

H14-3. Ergebnisse. Ebenso konnte keine unterschiedliche Verteilung in Bezug auf den selbstzerstörerischen Trait-Humorstil festgestellt werden ($U = 298.000$, $Z = -1.428$, $p = .153$, $n = 57$). Auch hier ergab sich mit $r = .19$ ein kleiner, nicht signifikanter Effekt. Männer ($M_{\text{Rang}} = 32.95$) wiesen zwar vergleichsweise etwas höhere Werte auf als Frauen ($M_{\text{Rang}} = 26.51$), jedoch wurde auch hier nur ca. 4% ($R^2 = .04$) der Outcomevarianz durch das Geschlecht erklärt. Männer weisen somit keinen höheren selbstzerstörerischen Trait-Humorstil auf als Frauen. Die Nullhypothese wird beibehalten.

H14-4. Ergebnisse. Ähnliches zeigte sich beim selbstzerstörerischen State-Humorstil. Auch hier konnte kein signifikanter Unterschied gefunden werden ($U = 4144.0$, $Z = -1.042$, $p = .297$, $k = 213$). Frauen ($M_{\text{Rang}} = 109.26$) wiesen entgegen der Hypothese minimal höhere Werte auf als Männer ($M_{\text{Rang}} = 100.95$). Der Effekt war jedoch mit $r = .07$ sehr schwach und nicht signifikant. Weniger als 1% ($R^2 < .01$) der Outcomevarianz wurde durch das Geschlecht erklärt. Die Nullhypothese wird daher beibehalten.

Situationsübergreifender Humor (Fragestellung 15). Statistische

Auswertung. Die letzte Fragestellung befasst sich damit, ob die Tendenz Humor situationsübergreifend zu verwenden anhand der letzten beiden Items des SHRQ (Item 20 & 21) berechnen lässt. Hierfür wurde ein Mittelwert aus den Antworten auf Item 20 und den invertierten Antworten auf Item 21 berechnet, welcher die Neigung, mit der Humor situationsübergreifend verwendet wird, erfassen soll. Zudem wurden die Personenmittelwerte des situativen Humorcopings (CHS-S, State-Humorcoping) herangezogen. Da sich diese auf die Ereignisse beziehen, wurde mit den $N = 54$ Proband*innen, welche hier Ereignisse berichteten, gerechnet. Mit diesen beiden Werten wurde eine Spearman-Korrelation berechnet.

H15-1. Ergebnisse. Es konnte kein signifikanter Zusammenhang zwischen der berichteten Neigung, Humor situationsübergreifend zu verwenden (SHRQ) und der tatsächlichen berichteten Verwendung von Humorcoping im Alltag (CHS-S) gefunden werden ($r_s = -.064$, $p = .322$, $N = 54$, KI für r_s [-.326, .207]). Die Ergebnisse scheinen voneinander unabhängig zu sein. Die Nullhypothese wird daher beibehalten.

6.2. Evaluation. Insgesamt nahmen $n = 35$ Proband*innen an der anonymen, freiwilligen Evaluation teil. An dieser Stelle werden die aus den Antworten gewonnenen Eindrücke kurz geschildert. Die Antworten auf die verschiedenen Fragen können dem Anhang im Detail entnommen werden. Den meisten Rückmeldungen zufolge konnten Proband*innen sich am selben Abend stets noch gut an die berichteten Ereignisse und Emotionen erinnern und gaben an, wahrheitsgemäß geantwortet zu haben. Des Weiteren wurde erfragt, ob es durch die Erhebung zu einer verstärkten Beschäftigung mit dem eigenen Stressempfinden und Copingverhalten kam und ob der Umgang mit stressreichen oder belastenden Ereignissen sich durch die Erhebung verändert habe. Die Mehrzahl der Antworten deutete zwar auf eine erhöhte Sensibilität oder Aufmerksamkeit auf die eigenen Gefühle oder Bewältigung hin, jedoch nicht auf eine Veränderung dieser. Die meisten empfanden die Erhebung nicht als zu anstrengend und viele berichteten, eine neue Sichtweise auf ihr Bewältigungsverhalten erlangt zu haben oder in Zukunft mehr Humor anwenden zu wollen. Obwohl sich einige Proband*innen über repetitive Fragen beschwerten und angaben, den Sinn der Erhebung nicht zu verstehen, hätte dies kaum verhindert werden können, zumal Proband*innen den Sinn der Fragen nicht direkt erkennen sollten. Viele merkten an, dass ihr Alltag aufgrund der COVID-19

Pandemie sehr verändert sei und sie während der Erhebung daher wenig Stress und Belastung empfunden hätten. Somit war der Zeitraum der Erhebung (11.05. - 06.06.2020) mit hoher Wahrscheinlichkeit nicht repräsentativ für das alltägliche Stressempfinden und Copingverhalten, außerhalb der Pandemie.

7. Diskussion

Im Folgenden werden die gefundenen Ergebnisse zusammengefasst. Frauen berichteten durchschnittlich mehr Belastungssituationen als Männer, das Alter schien hierbei keine Rolle zu spielen. Soziale Situationen wurden von allen Arten von Situationen am häufigsten berichtet. Die berichtete Gesamtbelastung war eine halbe Stunde nach der Situation signifikant geringer als währenddessen. Am stärksten empfanden die Proband*innen Nervosität – Frauen mehr als Männer – und am schwächsten Beschämtheit. Wenn Proband*innen angeben, in Situationen besonders viel humorbezogenes Coping angewandt zu haben, wurden diese als signifikant effektiver wahrgenommen und es war graphisch der steilste Abwärtstrend in der Belastung zu erkennen.

Die Analyse mittels MLM ergab, dass Proband*innen während den Situationen unterschiedlich stark belastet waren aber im Laufe der halben Stunde eine vergleichbare Reduktion der Belastung erlebten. Hierbei gingen 38% der Varianz in der Belastung auf die Unterschiede zwischen Proband*innen zurück. Der Erfolg der Copingbemühungen wurde durch keine der getesteten Trait-Variablen beeinflusst. Lediglich die Gesamtbelastung zeigte Zusammenhänge mit Trait-Variablen, beispielsweise hing das Selbstwertgefühl negativ mit der Belastung zusammen.

Auch die Analysen der Daten aus der Prä-erhebung ergaben Zusammenhänge mit dem Selbstwertgefühl. So zeigten sich positive Zusammenhänge dessen mit dem Trait-Humor oder der allgemeinen Tendenz, Humorcoping anzuwenden, sowie negative Zusammenhänge mit selbstzerstörerischem Trait-Humorstil. Männer wiesen zudem einen signifikant höheren aggressiven Trait-Humorstil auf als Frauen.

7.1. Explorative Fragestellungen

Die Ergebnisse der explorativen Fragestellungen 1-5 entsprachen, mit Ausnahme der wenigen berichteten Ereignisse, den Erwartungen. Wie aus den Antworten der Evaluation erkennbar ist, ist die geringe Anzahl der stressreichen oder

belastenden Ereignisse mit großer Wahrscheinlichkeit auf den durch die COVID-19 Pandemie veränderten Alltag der Proband*innen zurückzuführen. Auf eine durch den täglichen Aufwand geringe Bereitschaft Ereignisse zu berichten, ließ sich aus der Evaluation nicht schließen. Viele gaben hingegen an, momentan deutlich weniger zu arbeiten als gewohnt und allgemein kaum das Haus zu verlassen und aus diesem Grund kaum stressreiche oder belastende Situationen erlebt zu haben. Dies ist auch eine mögliche Erklärung für die große Häufigkeit berichteter Streitigkeiten oder Konflikte zwischen romantischen Partnern (10.8%) bzw. mit anderen Personen (19.7%) als belastende Situationen. Durch die Quarantäne und Isolation kommt es womöglich zu mehr Konflikten zwischen kohabitierenden Partnern, Freunden oder Mitbewohnern und zu weniger Arbeitsbezogenem Stress. Aus diesem Grund ist die Übertragbarkeit der Ergebnisse auf alltägliche Stressereignisse kritisch.

Dass Proband*innen nach dem Ereignis signifikant weniger belastet waren als währenddessen, ist erwartungsgemäß. Dennoch ist es zufriedenstellend in Bezug auf das Erhebungsdesign, dass auch retrospektiv ein Abklingen der Belastung berichtet wurde. Aus der Reduktion ist jedoch noch kein Kausalzusammenhang zu schließen, da sich nicht sagen lässt, was genau zu dieser geführt hat. Für einen solchen Schluss müssen die unterschiedlichen Strategien miteinander verglichen werden.

Wie auch in Studien anderer Autoren, ergaben sich in dieser Untersuchung signifikante Geschlechterunterschiede im Belastungsempfinden. In vergangenen Studien berichteten Frauen sowohl ein höheres Level an negativem Affekt (Lefcourt & Martin, 1986) als auch eine größere Anzahl alltäglicher Probleme (Abel, 2002). Die von Frauen berichtete Anzahl stressreicher und belastender Alltagsereignisse fiel in dieser Studie ebenfalls signifikant höher aus. Die Berechnung mittels MLM in Fragestellung 9 (H9-3) ergab jedoch keinen signifikanten Unterschied in der empfundenen Belastung oder im Erfolg der Bewältigung, erklärt durch das Geschlecht. Obwohl weibliche Probandinnen mehr stressreiche Ereignisse berichteten, schienen sie dadurch weder stärker belastet zu sein noch weniger erfolgreich damit umzugehen als männliche Teilnehmende. Die Frage, weshalb weibliche Probandinnen mehr Belastungsereignisse berichteten, lässt sich anhand der Untersuchung nicht beantworten. In zukünftiger Forschung wäre es interessant zu beobachten, ob Frauen und Männer alltägliche Stressereignissen schlicht anders

wahrnehmen, oder ob der Unterschied darin liegt, wie viel Stress sie sich im Alltag aussetzen.

Der Befund, dass alle berichteten Belastungsemotionen, mit Ausnahme der *Erschöpfung*, im Zuge der Bewältigung signifikant sanken, lässt sich eventuell dadurch erklären, dass bei hoher empfundener *Erschöpfung* nicht viel Energie für die Bewältigung aufgebracht werden kann. Andererseits könnte es ebenso sein, dass Erschöpfung im Vergleich zu den anderen Emotionen langsamer aufkommt und absinkt, weshalb es im Zeitraum von 30 Minuten zu keiner erkennbaren Veränderung kam. Wie die Ergebnisse aus Fragestellung F3-3 zeigen, unterscheiden sich die berichteten Werte der *Erschöpfung* zwischen Proband*innen vergleichsweise stark voneinander. Des Weiteren ergab sich nur für *Erschöpfung* ein signifikanter Geschlechterunterschied – Frauen berichteten signifikant mehr *Erschöpfung* als Männer. Dies könnte bedeuten, dass unterschiedliche Personen sich zwar stark in ihrer *Erschöpfung* unterscheiden, diese jedoch eher ein länger andauerndes Gefühl ist und weniger mit der einzelnen Stresssituation zusammenhängt. Weitere Untersuchung der Auswirkungen verschiedener Copingstrategien und Situationen auf *Erschöpfung* könnten Antworten dazu liefern.

Dass bei einigen Emotionen vergleichsweise wenig Schwankung beobachtet wurde, ist womöglich auf Boden- und Deckeneffekte zurückzuführen. Beispielsweise lagen die Werte für *Beschämtheit* ($M = 1.60$, $SD = 0.93$) größtenteils zwischen (1) *gar nicht* und (2) *kaum* und kein Wert lag über (3), *etwas*. Die *Beschämtheit* war demnach insgesamt sehr gering, was ein möglicher Grund dafür sein könnte, dass es hier nur einen kleinen Effekt gab (nach Cohen, 1988). Dennoch schien sich *Beschämtheit* signifikant zu reduzieren. Bei *Nervosität* wurde der größte Effekt gefunden, was bedeutet, dass jegliche erfasste oder nicht erfasste Copingstrategien sich am meisten auf die *Nervosität* auswirkten.

Im Vergleich zwischen humorbezogenen und nicht humorbezogenen Copingstrategien (F4-1,2 & 3) zeigte sich eine etwas geringere Verwendung von humorbezogenen Strategien. Da für die nicht humorbezogenen Strategien ein Mittelwert aus 13 Strategien gebildet wurde, ist zu erwarten gewesen, dass die Schwankung von Werten bei diesen geringer ausfiel als bei den humorbezogenen. Interessanterweise schienen die Strategien jedoch voneinander unabhängig verwendet worden zu sein. Dies könnte darauf zurück zu führen sein, dass in bestimmten Situationen von

Humor Gebrauch gemacht wurde, in denen dies passend oder hilfreich schien, während in anderen Situationen andere Strategien verwendet wurden. Dafür sprachen auch einige Rückmeldungen aus der Evaluation, in denen berichtet wurde, dass Humor in Abhängigkeit von der betreffenden Situation oder dem Ereignis verwendet wurde. In manchen Situationen wäre Humor Proband*innen zufolge nicht angebracht gewesen. Dies entspricht der Vorstellung der Person-Umwelt-Beziehung im Rahmen der TTEC (Lazarus & Folkman, 1987), in welcher nicht nur die Person eine Auswirkung auf die Wahrnehmung der Situation hat, sondern auch die Situation bestimmend ist. Humor schien zudem häufiger in Zusammenhang mit „*sich sagen, es sei nichts passiert*“ und „*Akzeptanz*“ aufzutreten aber weniger häufig mit „*Hadern*“. Eine mögliche Erklärung wäre, dass Situationen, in welchen eine zeitnahe Bewältigung möglich ist, Humor zulassen, während mit belastenderen Umständen vorerst gehadert wird. Beispielsweise könnten Situationen, die als weniger bedrohlich wahrgenommen werden, leichter akzeptiert und/oder mit Humor bewältigt werden, während schwerwiegendere Belastungssituationen dies nicht erlauben.

7.2. Hypothesenprüfungen

Humorbezogenes Coping (gemessen mittels TBB-Bewältigung) hing signifikant positiv mit der wahrgenommenen Effektivität des Copings zusammen. Zwar wurde hier nur die subjektive Einschätzung der Effektivität und der Nutzung von Humor ohne Erhebung mittels CHS berücksichtigt, dennoch schienen Proband*innen ihren Umgang mit Situationen, die humorvoll behandelt wurden, als effektiver zu bewerten. Ein solcher Zusammenhang zwischen nicht humorbezogenen Strategien und Effektivität konnte in dieser Arbeit nicht geprüft werden, da die geringe interne Konsistenz der Skala eine solche Schlussfolgerung nicht zulässt.

Ähnliches zeigte sich zumindest graphisch (Fragestellung 7). Wurde humorbezogenes Coping mit (5) *sehr stark* bewertet, zeigte sich der vergleichsweise steilste Abwärtstrend der Belastung von während zu nach dem Ereignis. Dies ergab sich auch für einzelne andere Strategien wie *Abschalten*, jedoch nicht für andere, wie *anderen Vorwürfe machen*. Hier führten alle Ausprägung zu mehr oder weniger der gleichen Reduktion der Belastung. Die starke Nutzung von Humor schien zumindest graphisch zu einem stärkeren Abklingen der Belastung zu führen als die Nutzung von

weniger Humor. Auch diese Analyse führte zu der Annahme, dass Humor eine geeignete Copingstrategie darstellt.

Die mittels MLM gefundenen Ergebnisse zeigten jedoch keine solche Überlegenheit von Humorcoping im Vergleich zu weniger Humorcoping oder anderen Strategien. Zwar gab es zahlreiche Auswirkungen der Variablen auf die Gesamtbelastung, jedoch zeigten sich keine Effekte auf den Erfolg der Bewältigung. Beispielsweise korrelierte das Selbstwertgefühl zwar signifikant negativ mit der Belastung, zeigte aber keine Auswirkung auf das Humorcoping. Ebenfalls zeigten weder Trait-Humorcoping, State-Humorcoping, Trait-Humorstil, State-Humorstil, Alter noch Geschlecht irgendwelche Einflüsse auf den Erfolg des Copings oder Humorcopings. Dennoch wurde deutlich, dass die empfundene Belastung zwischen den Proband*innen deutlich variierte. Insgesamt 38% der Outcomevarianz gingen auf die Unterschiede zwischen den $N = 54$ Proband*innen zurück. Die Bewältigung gelang jedoch allen, unabhängig von den genannten Variablen, relativ gleich gut. Alle waren im Durchschnitt während dem Ereignis belasteter als eine halbe Stunde danach.

Weshalb die in der vorliegenden Literatur von u.a. Abel (2008), Gervais und Wilson (2005), Lefcourt und Martin (1986), sowie Vela et al. (2013) dargestellten Ergebnisse nicht repliziert werden konnten, kann auf verschiedene Gründe zurückgeführt werden. Zum einen beziehen sich die meisten Ergebnisse bisheriger Forschung auf Trait-Maße, die in Querschnittstudien erhoben wurden. In der aktuellen Studie wurden zwar sowohl Trait- als auch State-Maße erhoben, jedoch im MLM der Einfluss auf die Belastung als State-Maß ermittelt. Zusätzlich wurden Skalen wie die CHS eigens übersetzt und zur CHS-S abgewandelt, was zu einer weiteren Verzerrung geführt haben könnte. Zum anderen kann es sein, dass die Situationen aufgrund der COVID-19 Pandemie anders wahrgenommen oder anders verarbeitet wurden als in vorangegangenen Studien. Da es sowohl aus den bisherigen Ergebnissen sowie im Rahmen der TTEC Grund zur Annahme gibt, dass die Situation einen erheblichen Einfluss auf die Bewältigung und resultierende Emotionen hat, könnte dies ein Grund sein, warum die Effekte nicht zu replizieren waren.

Zusätzlich könnte es sein, dass sich beispielsweise Humorstile weniger auf den direkten Erfolg oder Misserfolg des Copings in einer Situation auswirken, sondern stattdessen eher langfristige Auswirkungen haben. Wenn eine Person, die

tendenziell eher einen adaptiven Humorstil aufweist, in einer berichteten Situation eine maladaptive Strategie anwandte, könnte sich dies beispielsweise erst später auf das Wohlbefinden ausgewirkt und in der Situation zu einer kurzfristigen Belastungsreduktion geführt haben. Zum anderen überschneiden sich die Skalen des HSQ bereits in der Originalversion, weshalb die Trennschärfe der vier verwendeten Items zur Erfassung des State-Humorstils fraglich ist. Besonders beim aggressiven State-Humorstil ist aufgrund sozialer Erwünschtheit eventuell mit in Wahrheit höheren Werten zu rechnen. Heintz und Ruch (2018) üben Kritik am HSQ, insbesondere an der Skala „*selbstzerstörerischer Humorstil*“. Sie gehen davon aus, dass sich das Ausmaß, mit welchem selbstzerstörerischer Humor verwendet wird, nicht direkt auf das Wohlbefinden auswirkt. Weiterhin zweifeln sie an der Brauchbarkeit der Skala ohne Überarbeitung und warnen vor vorschnellen, negativen Schlüssen in Bezug auf selbstzerstörerischen Humor. Zwar zeigte sich in der aktuellen Untersuchung ein negativer Zusammenhang zwischen Selbstwertgefühl und selbstzerstörerischem Humor (Fragestellung 13), eine Kausalbeziehung lässt sich daraus jedoch nicht ableiten. Des Weiteren zweifeln sie auch daran, dass Witze auf eigene Kosten zu machen, und andere über sich lachen zu lassen zum selben Konzept gehören und schlagen eine weitere Differenzierung der Humorstile vor. Weitere Forschung ist nötig, um die Effekte der verschiedenen Humorstile und der weiteren möglichen Moderatoren des Bewältigungserfolgs in Alltagssettings zu untersuchen.

Der einzige signifikante Geschlechterunterschied wurde beim aggressivem Trait-Humor nachgewiesen. Dieser fiel, wie bei Martin et al. (2003), bei Männern signifikant höher aus. In Bezug auf selbstzerstörerischen Humorstil konnten keine Unterschiede festgestellt werden. Dies könnte die im vorangegangenen Absatz beschriebenen Gründe haben. Möglicherweise unterschieden sich die Frauen und Männer dieser Stichprobe auch weniger voneinander als jene in anderen Studien. Dies könnte kulturelle Gründe haben, da die vergangenen Studien hauptsächlich aus dem amerikanischen Raum stammen. Möglicherweise war die Stichprobe auch zu klein, um solche Unterschiede festzustellen. Aufgrund der immer geringer werdenden Bedeutung von Geschlechterrollen in den letzten Jahrzehnten, ist es auch möglich, dass solche Geschlechterunterschiede in jüngeren Generationen weniger ausgeprägt sind als in älteren.

Die aktuelle Studie konnte nicht den tatsächlichen Erfolg der Bewältigung erfassen, da sowohl retrospektiv am selben Tag als auch subjektive Belastungen erhoben wurden. Dennoch ging die Untersuchung tiefer als nur eine subjektive Einschätzung der Effektivität des Copings, indem die Belastung mittels zahlreicher Items erfasst wurde. Zusätzlich ermöglichte dies einen zeitlichen Vergleich. Die Erfassung des Humorcopings erfolgte ebenfalls über verschiedene Items, die Situationen beschrieben und somit das Verhalten möglichst genau erfassen sollten. In zukünftiger Forschung könnte das Humorcoping direkt von außen beobachtet oder noch im selben Moment erhoben werden. Physiologische Maße der Stressreaktion, wie die Konzentration von Cortisol oder Alpha-Amylase im Speichel, würden zusätzlich eine gute Ergänzung subjektiver Maße bieten. Mit größeren Ressourcen ließe sich Humorcoping verschiedener Arten im Alltag, im Sinne eines Prozesses, eingehender untersuchen.

7.3 Limitationen

Um die Ergebnisse dieser Studie interpretieren zu können, wurden post-hoc Berechnungen der Power verschiedener Rechnungen mittels G*Power 3.1.9.4 (Faul, Erdfelder, Lang & Buchner, 2007) durchgeführt. Die signifikanten Korrelationen zwischen humorbezogenen und einzelnen nicht humorbezogenen Bewältigungsalternativen (F5-1), ergab aufgrund der großen Zahl an Ereignissen ($K = 213$), zufriedenstellende Werte. Die Anzahl an Events war somit ausreichend groß, um die Ergebnisse als bedeutsam interpretieren zu können. Wenn für die übrigen zweiseitigen Korrelationen mit $K = 213$ Events von einer Power ($1 - \beta$) mit .80 ausgegangen wird, fallen Korrelationen $r \geq .19$ signifikant aus. Dennoch muss hier beachtet werden, dass die $K = 213$ Ereignisse fälschlicherweise als unabhängige Events betrachtet wurden. Die Interpretation ist deshalb problematisch.

Für den Geschlechterunterschied in Bezug auf die Anzahl berichteter stressreicher Ereignisse ist die Power hingegen nicht zufriedenstellend (F2-1). Mit $n = 35$ Frauen und $n = 22$ Männern, einer α -Fehler Wahrscheinlichkeit von 0.05 und einem Effekt von $d = 0.61$ ergibt sich eine Power von .57. Dies lässt darauf schließen, dass die Teilstichproben zu klein waren, um ein bedeutungsvolles Ergebnis zu generieren. Die Berechnungen der Geschlechtereffekte in Bezug auf die Trait-Humorstile (F14-1 & 3), sind aus demselben Grund eingeschränkt interpretierbar. Hier wurden

dieselben Stichproben ebenfalls mittels Mann-Whitney-U Test verglichen. Mit angenommener Power von .80 wären unter gleichbleibenden Bedingungen erst d -Effekte ≥ 0.79 sinnvoll interpretierbar. Die Uneindeutigkeit ist ebenfalls an den teilweise ausgedehnten Konfidenzintervallbereichen der Korrelationen und Effektstärken zu erkennen (siehe z.B. Fragestellung 14). Um hier interpretierbare Unterschiede zu finden, sollten zukünftige Studien größere Stichproben untersuchen. Die Verwendung von Pflichtfeldern ermöglichte, trotz vergleichsweise kleiner Stichprobe, eine angemessen große Menge an Daten zu generieren und war der Evaluation zufolge zumutbar.

Die Abhängigkeit der Daten wurde lediglich in den Fragestellungen, die mit Hilfe eines MLMs beantwortet wurden und in jenen, die sich auf Personenmittelwerte oder Daten aus der Prä-Erhebung beziehen, berücksichtigt. Alle sonstigen Ergebnisse, welche auf den hierarchischen Daten der Tagebuchphase beruhen, sind nicht uneingeschränkt interpretierbar. Proband*innen, die vergleichsweise viele Belastungsereignisse beschrieben, erbrachten einen größeren Anteil an Daten als Proband*innen mit weniger berichteten Ereignissen. Wie in Fragestellung 8 deutlich wurde, geht mit ca. 38% ein großer Anteil der Outcomevarianz des Belastungsempfindens auf die Unterschiede zwischen den Personen zurück, weshalb die Analyse der Belastungsereignisse unabhängig von den Proband*innen, welche sie berichteten, problematisch ist. Sämtliche Untersuchungen der Belastungsereignisse sollten daher mit Methoden für hierarchische Daten wiederholt werden.

Des Weiteren ist die Interpretation der Ergebnisse, welche sich auf Zusammenhänge und Vergleiche zwischen humorbezogenen und nicht humorbezogenen Copingstrategien beziehen, wegen der schlechten internen Konsistenz der Skala *nicht humorbezogene* Strategien problematisch. Zukünftige Untersuchungen sollten humorbezogenes Coping mit spezifischen anderen Strategien vergleichen, da die 13 erhobenen Strategien (TBB-Bewältigung) zu verschieden scheinen, um in einer Skala zusammengerechnet zu werden.

Um sicherzustellen, dass die Stimmung und Bewältigung nicht durch möglicherweise vorhandene psychische Störungen oder das Wohlbefinden beeinträchtigende somatische Erkrankungen beeinflusst wurde, wurden ausschließliche nicht klinische Proband*innen in die Studie aufgenommen. Aus diesem Grund lassen sich keine Schlüsse auf die stressreduzierende Wirkung von Humor bei klinischen oder sub-

klinischen Populationen ziehen. Ebenfalls lassen sich anhand der Untersuchung keine Rückschlüsse auf das Potenzial humorbezogener Copingstrategien für Jugendliche oder Personen über 85 ziehen, da diese ebenfalls von der Erhebung ausgeschlossen waren.

Des Weiteren haben sich im Laufe der Humorforschung einige kulturelle Unterschiede in der Verwendung und Bewertung von Humor herausgestellt (z.B. Chen & Martin, 2007; Nevo, Nevo & Yin, 2001; Robert & Yan, 2005; Wang, 2014; Yue, 2011), weshalb die Ergebnisse dieser Studie womöglich nicht auf Personen in kollektivistischeren Kulturen übertragbar sind. Aus diesen Gründen wäre es interessant, die Untersuchung von alltäglichem Humor als Copingstrategie auf andere Kulturen auszuweiten.

7.4 Fazit und Implikationen

Situationen, in denen Proband*innen berichteten, besonders viel Humor verwendet zu haben, wurden als besonders effektiv wahrgenommen, vielen leichter zu akzeptieren und führten zu einem steilen Abwärtstrend der Belastung nach der Belastungssituation. Diese Ergebnisse deuten darauf hin, dass Humor eine wirkungsvolle Copingstrategie darstellt. Humor könnte daher eine kostengünstige Strategie für Patient*innen bedeuten, neue Perspektiven auf belastende Krankheits-Situationen zu erlangen. Ein solches Humorcoping könnte weiterhin im Zuge von Humortrainings untersucht und implementiert werden. Solche Humortrainings sollten jedoch die möglichen negativen Folgen verschiedener Humorstile berücksichtigen. Wie diese Untersuchung zeigte, besteht ein Zusammenhang zwischen selbstzerstörerischem Trait-Humor und dem berichteten Selbstwertgefühl. Auf das Training dieses Humorstils sollte daher womöglich verzichtet werden, um das Selbstwertgefühl nicht zu verringern. Aufgrund der kleinen und ausschließlich nicht klinischen Stichprobe dieser Untersuchung sollten die möglichen Zusammenhänge jedoch in zukünftigen Studien überprüft werden. Zusätzlich ist die Richtung dieses Zusammenhangs nicht geklärt und daher keine Aussage darüber zu treffen, ob der Humorstil das Selbstwertgefühl beeinflussen kann.

Der positive Zusammenhang zwischen dem berichteten Selbstwertgefühl und der Tendenz Humorcoping zu betreiben könnte jedoch als bedeutsame Implikation

für Humortrainings betrachtet werden. Durch gleichzeitiges Humortraining und Unterstützung eines besseren Selbstwertgefühls könnten die positiven Effekte des Trainings verstärkt werden. Ebenfalls könnte bei Personen mit geringem Selbstwertgefühl dieses gezielt gestärkt werden, falls dies die Tendenz Humor coping zu betreiben erhöht.

Männer zeigten sowohl in vorangegangenen Studien als auch in dieser Untersuchung einen signifikant höheren aggressiven Trait-Humorstil. Aufgrund der zahlreichen berichteten negativen Auswirkungen dieses Humorstils (siehe z.B. Martin et al. 2003) könnte sich ein Humortraining für Männer auf die anderen, förderlicheren Humorstile konzentrieren. Des Weiteren zeigte der selbstzerstörerische Trait-Humor einen negativen Zusammenhang mit dem Selbstwertgefühl. Möglicherweise lassen sich solche maladaptiven Humor coping-Tendenzen umlernen, zugunsten adaptiver Humorstile.

Sämtliche Hypothesen bezüglich der Zusammenhänge zwischen Trait-Variablen wie dem Trait-Humor coping, State-Humor coping, Trait-Humorstil, State-Humorstil, Alter, Selbstwertgefühl und Geschlecht und dem Erfolg des Copings ließen sich nicht bestätigen. Dies wirft die Frage auf, ob Humor verschiedener Arten – wie zu Beginn vermutet – eine bessere Strategie als andere Copingstrategien darstellt. Aufgrund der genannten Limitationen dieser Studie sollten diese Ergebnisse jedoch überprüft werden, bevor Schlüsse über die Nützlichkeit von Humor als Copingstrategie gezogen werden können.

Literaturverzeichnis

- Abel, M. H. (2002). Humor, stress, and coping strategies. *Humor*, 15(4), 365–381. doi: 10.1515/humr.15.4.365
- American Psychological Association (2010). *Publication manual of the American Psychological Association* (6th ed.). Washington, DC: American Psychological Association.
- Antonovsky, A. (1979). *Health, stress and coping* (1st ed., The Jossey-Bass social and behavioral science series). San Francisco, CA: Jossey-Bass.
- Chen, G. H. & Martin, R. A. (2007). A comparison of humor styles, coping humor, and mental health between Chinese and Canadian university students. *Humor*, 20(3), 215–234. doi: 10.1515/HUMOR.2007.011
- Cohen, J. (1988). *Statistical power analysis for the behavioral sciences* (2nd ed.). Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98(2), 310–357. doi: 10.1037/0033-2909.98.2.310
- Dixon, N. F. (1980). Humor: A cognitive alternative to stress? In I.G. Sarason & C.D. Spielberger (Hrsg.), *Stress and anxiety*, 7, 281–289. Washington, DC: Hemisphere.
- Fabrizi, M. S., & Pollio, H. R. (1987). A naturalistic study of humorous activity in a third, seventh, and eleventh grade classroom. *Merrill-Palmer Quarterly*, 33(1), 107–128. Wayne State University Press.
- Falkenberg, I., McGhee, P., Wild, B. (2012) *Humorfähigkeiten trainieren. Manual für die psychiatrischpsychotherapeutische Praxis*. Stuttgart: Schattauer
- Faul, F., Erdfelder, E., Lang, A.-G. & Buchner, A. (2007). G*Power 3: A flexible statistical power analysis program for the social, behavioral, and biomedical sciences. *Behavior Research Methods*, 39(2), 175–191. doi: 10.3758/bf03193146
- Ferring, D. & Filipp, S.-H. (1996). Messung des Selbstwertgefühls: Befunde zu Reliabilität, Validität und Stabilität der Rosenberg-Skala. *Diagnostica*, 42(3), 284–292. Verfügbar unter https://www.researchgate.net/publication/233844044_Ferring_D_Filipp_S-

- H_1996_Messung_des_Selbstwertgefühls_Befunde_zu_Reliabilität_Validität_und_Stabilität_der_Rosenberg-Skala_Diagnostica_423_284-292
- Freud, S. (1905). *Der Witz und seine Beziehung zum Unbewussten*. Leipzig: Deuticke. Verfügbar unter:
https://archive.org/details/Freud_1905_Der_Witz_k/mode/2up?q=wit
- Freud, S. (1928). Humour. *International Journal of Psychoanalysis*, 9, 1–6. Verfügbar unter <http://www.pepweb.org.uaccess.univie.ac.at/document.php?id=ijp.009.0001a>
- Führ, M. (2002). Coping humor in early adolescence. *Humor - International Journal of Humor Research*, 15(3), 283–304. doi:10.1515/humr.2002.016
- Gervais M. & Wilson D.S. (2005). The evolution and functions of laughter and humor: A synthetic approach, *The Quarterly Review of Biology*, 80(4), 395–430. doi: 10.1086/498281
- Heintz, S. & Ruch, W. (2018). Can self-defeating humor make you happy? Cognitive interviews reveal the adaptive side of the self-defeating humor style. *Humor - International Journal of Humor Research*. 31(3). 451–472. doi: 10.1515/humor-2017-0089
- Hiranandani, N. A., & Yue, X. D. (2014). Humour styles, gelotophobia and self-esteem among Chinese and Indian university students. *Asian Journal of Social Psychology*, 17(4), 319-324. doi: 10.1111/ajsp.12066
- Janes, L. M., & Olson, J. M. (2000). Jeer pressure: The behavioral effects of observing ridicule of others. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 26(4), 474–485. doi: 10.1177/0146167200266006
- Jiang, T., Li, H., & Hou, Y. (2019). Cultural differences in humor perception, usage, and implications. *Frontiers in Psychology*, 10, 123. doi: 10.3389/fpsyg.2019.00123
- Keltner, D., & Bonanno, G. A. (1997). A study of laughter and dissociation: distinct correlates of laughter and smiling during bereavement. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73(4), 687–702. doi: 10.1037/0022-3514.73.4.687
- Knox, I. (1951). Towards a philosophy of humor. *The Journal of Philosophy*, 48(18), 541–548. doi:10.2307/2020793
- Kubie, L. S. (1970). The destructive potential of humor in psychotherapy. *The American Journal of Psychiatry*, 127(7), 861–866. doi: 10.1176/ajp.127.7.861

- Kuiper, N. A., Grimshaw, M., Leite, C., & Kirsh, G. (2004). Humor is not always the best medicine: Specific components of sense of humor and psychological well-being. *Humor - International Journal of Humor Research*, 17(1-2). doi:10.1515/humr.2004.002
- Kuiper, N. A., & Harris, A. L. (2009). Humor styles and negative affect as predictors of different components of physical health. *European Journal of Psychology*, 5(1). doi: 10.5964/ejop.v5i1.280
- Kuiper, N. A., & Martin, R. A. (2009). Humor and self-concept. *Humor - International Journal of Humor Research*, 6(3), 251–270. doi:10.1515/humr.1993.6.3.251
- Kuiper, N. A., & Martin, R. A. (2015). Is sense of humor a positive personality characteristic? In V. Raskin & W. Ruch (Hrsg.), *The Sense of Humor*, 159–178. New York: Mouton de Gruyter. doi: 10.1515/9783110804607-009
- Kuiper, N. A., Martin, R. A. & Olinger, L. J. (1993). Coping humour, stress, and cognitive appraisals. *Canadian Journal of Behavioural Science*. 25(1), 81–96. doi: 10.1037/h0078791
- Laireiter, A.-R. (2008). TBB: Tagebuch zur Erfassung alltäglicher Belastungen und deren Bewältigung. In J. Bengel, M. Wirtz, & C. Zwingmann (Hrsg.), *Diagnostische Verfahren in der Rehabilitation*, 135–138. (Diagnostik für Klinik und Praxis; Bd. 5). Göttingen: Hogrefe, Verlag für Psychologie.
- Lazarus, R. S. (1993). From psychological stress to the emotions: A history of changing outlooks. *Annual Review of Psychology*, 44(1), 1–22. doi:10.1146/annurev.ps.44.020193.000245
- Lazarus, R. S. (1999). *Stress and emotion : A new synthesis*. New York, NY: Springer.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1987). Transactional theory and research on emotions and coping. *European Journal of Personality*, 1(3), 141–169. doi:10.1002/per.2410010304
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (2011). *Stress, appraisal, and coping*. New York, NY: Springer
- Lazarus, R. S., & Smith, C. A. (1988). Knowledge and Appraisal in the Cognition—Emotion Relationship. *Cognition & Emotion*, 2(4), 281–300. doi:10.1080/02699938808412701

- Lefcourt, H. M. (2001). *Humor: The psychology of living buoyantly*. New York: Kluwer Academic. doi: 10.1007/978-1-4615-4287-2
- Lefcourt, H. M., Davidson, K., Shepherd, R., Phillips, M., Prkachin, K., & Mills, D. (1995). Perspective-taking humor: Accounting for stress moderation. *Journal of Social and Clinical Psychology, 14*(4), 373–391. doi: 10.1521/jscp.1995.14.4.373
- Lefcourt, H. M., & Martin, R. A. (1986). *Humor and life stress: Antidote to adversity*. New York: Springer. doi: 10.1007/978-1-4612-4900-9
- Lenhard, W. & Lenhard, A. (2016). *Berechnung von Effektstärken*. Dettelbach: Psychometrica. doi: 10.13140/RG.2.2.17823.92329
- Maas, C. J. M., & Hox, J. J. (2005). Sufficient Sample Sizes for Multilevel Modeling. *Methodology, 1*(3), 86–92. doi:10.1027/1614-2241.1.3.86
- Martin, R. A. (2001). Humor, laughter, and physical health: Methodological issues and research findings. *Psychological Bulletin, 127*(4), 504–519. doi: 10.1037//0033-2909.127.4.504
- Martin, R. A. (2009). The Situational Humor Response Questionnaire (SHRQ) and Coping Humor Scale (CHS): A decade of research findings. *Humor - International Journal of Humor Research, 9*(3), 251–272. doi:10.1515/humr.1996.9.3-4.251
- Martin, R. A., & Ford, T. (2018). *The psychology of humor: An integrative approach*. San Diego: Elsevier Science & Technology.
- Martin, R. A., Kuiper, N. A., Olinger, L. J., & Dance, K. A. (1993). Humor, coping with stress, self-concept, and psychological well-being. *International Journal of Humor Research, 6*(1), 89–104. doi:10.1515=humr.1993.6.1.89
- Martin, R. A., & Lefcourt, H. M. (1984). Situational Humor Response Questionnaire: Quantitative measure of sense of humor. *Journal of Personality and Social Psychology, 47*(1), 145–155. doi: 10.1037/0022-3514.47.1.145
- Martin, R. A., Puhlik-Doris, P., Larsen, G., Gray, J., & Weir, K. (2003). Individual differences in uses of humor and their relation to psychological well-being: Development of the Humor Styles Questionnaire. *Journal of Research in Personality, 37*, 48–75. doi: 10.1016/S0092-6566(02)00534-2
- Martineau, W. (1972). A model of the social function of humor. In J. H. Goldstein & P. E. McGhee (Hrsg.), *The Psychology of Humor*, 101–125. New York: Academic Press. doi: 10.1016/B978-0-12-288950-9.50011-0

- Mendiburo-Seguel, A., Páez, D., & Martínez-Sánchez, F. (2015). Humor styles and personality: A meta-analysis of the relation between humor styles and the Big Five personality traits. *Scandinavian Journal of Psychology, 56*(3), 335–340. doi:10.1111/sjop.12209
- Neuhoff, C. C., & Schaefer, C. (2002). Effects of laughing, smiling, and howling on mood. *Psychological Reports, 91*(3), 1079–1080. doi: 10.2466/PR0.91.7.1079-1080
- Nevo, O., Nevo, B., & Yin, J. L. S. (2001). Singaporean humor: A cross-cultural, cross-gender comparison. *The Journal of General Psychology, 128*(2), 143–156. doi:10.1080/00221300109598904
- Nezlek, J., & Derks, P. (2019). Relationships between personality and the everyday use of humor. *Humor, 33*(3), 361–379. doi:10.1515/humor-2019-0011
- Obrdlik, A. J. (1942). Gallows humor: A sociological phenomenon. *American Journal of Sociology, 47*(5), 709–716. doi:10.1086/219002
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton, NJ: Princeton University Press. doi: 10.1515/9781400876136
- Rosner, F. (2002). Therapeutic Efficacy of Laughter in Medicine. *Cancer Investigation, 20*(3), 434–436. doi:10.1081/cnv-120001187
- Ruch, W., & Heintz, S. (2016). The German version of the Humor Styles Questionnaire: Psychometric properties and overlap with other styles of humor. *European Journal of Psychology, 12*(3), 434–455. doi: 10.5964/ejop.v12i3.1116
- Shurcliff, A. (1968). Judged humor, arousal, and the relief theory. *Journal of Personality and Social Psychology, 8*, 360-363. doi: 10.1037/h0025493
- Snijders, T. A. B., & Bosker, R. J. (2012). *Multilevel Analysis : An introduction to basic and advanced multilevel modeling* (2nd ed.). Los Angeles, CA: Sage Publishers
- Spence, J. T., Helmreich, R. L., & Holahan, C. K. (1979). Negative and positive components of psychological masculinity and femininity and their relationship to self-reports of neurotic and acting out behavior. *Journal of Personality and Social Psychology, 37*(10), 1673–1682. doi: 10.1037/0022-3514.37.10.1673
- Vaillant, G. E. (1977). *Adaptation to life*. Toronto: Little, Brown and Company

- Vela, L. E., Booth-Butterfield, M., Wanzer, M. B., & Vallade, J. I. (2013). Relationships among humor, coping, relationship stress, and satisfaction in dating relationships: Replication and extension. *Communication Research Reports*, 30(1), 68-75, doi: 10.1080/08824096.2012.746224
- Wang, Y. (2014). Humor in British academic lectures and Chinese students' perceptions of it. *Journal of Pragmatics*, 68, 80–93, doi: 10.1016/j.pragma.2014.05.003
- Wanzer, M. B., Booth-Butterfield, M., & Booth-Butterfield, S. (1995). The funny people: A source-orientation to the communication of humor. *Communication Quarterly*, 43(2), 142–154. doi:10.1080/01463379509369965
- Wanzer, M. B., Booth-Butterfield, M., & Booth-Butterfield, S. (2005). If we didn't use humor we'd cry: Use of humor as coping in healthcare settings. *Journal of Health and Communication*, 10(2), 105–125. doi:10.1080/10810730590915092
- Yue, X. D. (2011). The Chinese ambivalence to humor: Views from undergraduates in Hong Kong and China. *Humor*, 24(4), 463–480. doi: 10.1515/humr.2011.026
- Yue, X., Jiang, F., Lu, S., & Hiranandani, N. (2016). To be or not to be humorous? Cross cultural perspectives on humor. *Frontiers in Psychology*, 7, 1495. doi: 10.3389/fpsyg.2016.01495

Abbildungsverzeichnis

<i>Abbildung 1.</i> 2x2 Modell der Humorstile nach Martin et al. (2003) mit Einteilung der Stile in Adaptiv und Maladaptiv.....	10
<i>Abbildung 2.</i> Anzahl berichteter Belastungssituationen über die 14-tätige Tagebuchphase für weibliche und männliche Proband*innen mit Median	47
<i>Abbildung 3.</i> Zusammenhang zwischen Alter der Proband*innen und Summe berichteter Belastungssituationen mit Regressionsgerade und 95% KI; Darstellung für Frauen und Männer	48
<i>Abbildung 4.</i> Streudiagramm der berichteten Belastung während und nach dem Ereignis ($K = 213$), differenziert nach Geschlecht mit 45°-Diagonale und Regressionsgleichung inklusive 95% KI	51
<i>Abbildung 5.</i> Verteilung der Mittelwerte berichteter <i>Erschöpftheit</i> pro Proband*in mit Mittelwertslinie ($n = 54$).....	54
<i>Abbildung 6.</i> Verteilung der Mittelwerte berichteter <i>Beschämtheit</i> pro Proband*in mit Mittelwertslinie ($n = 54$).....	55
<i>Abbildung 7.</i> Veränderung der durchschnittlichen Gesamtbelastung (Wertebereich 1-5) von während zu nach dem Ereignis in Abhängigkeit vom berichteten Ausmaß des humorbezogenen Copings.....	61
<i>Abbildung 8.</i> Veränderung der durchschnittlichen Gesamtbelastung (Wertebereich 1-5) von während zu nach dem Ereignis in Abhängigkeit vom berichteten Ausmaß der Strategie <i>Abschalten</i>	62
<i>Abbildung 9.</i> Veränderung der durchschnittlichen Gesamtbelastung (Wertebereich 1-5) von während zu nach dem Ereignis in Abhängigkeit vom berichteten Ausmaß der Strategie <i>Vorwürfe an andere</i>	62
<i>Abbildung 10.</i> Veränderung der durchschnittlichen Gesamtbelastung (Wertebereich 1-5) von während zu nach dem Ereignis. Jede Linie entspricht einer Person.	64
<i>Abbildung 11.</i> Veränderung der durchschnittlichen Gesamtbelastung (Wertebereich 1-5) von während zu nach dem Ereignis in Abhängigkeit vom berichteten Ausmaß des <i>State-Humorcopings</i>	65

Tabellenverzeichnis

Tabelle 1 <i>Korrelationen zwischen Humorstilen und anderen Skalen (Martin et al. 2003) mit Angabe der Signifikanz</i>	14
Tabelle 2 <i>Nennungshäufigkeiten und Anteilswerte von Belastungssituationen, zusammengefasst aus den Angaben der n = 54 Proband*innen</i>	49
Tabelle 3 <i>Prüfung der Veränderung anhand von t-Tests zwischen während und nachher empfundenen Belastungsemotionen aus K = 213 berichteten Ereignissen mit Angabe der Signifikanz und Effektstärke in Cohens d mit Konfidenzintervallen</i> .	52
Tabelle 4 <i>Korrelationen zwischen Ausmaßen berichteter Belastungsemotionen während und nach den stressreichen Situationen (K = 213) mit Konfidenzintervallen und Signifikanz</i>	53
Tabelle 5 <i>Kennwerte (Mittelwerte, Standardabweichungen und Variationskoeffizienten) der in den K = 213 Belastungsepisoden berichteten Emotionen</i>	54
Tabelle 6 <i>Korrelationen zwischen humorbezogenem Coping und nicht humorbezogenen Copingstrategien (TBB-Bewältigung) in K = 213 Ereignissen (zweiseitige Signifikanztestung mit ungerichteter, explorativ formulierter Fragestellung)</i>	
Tabelle 7 <i>Mittelwerte des aggressiven und selbstzerstörerischen Trait-Humorstils aus der Prä-Erhebung</i>	72

Abkürzungsverzeichnis

Allgemein

CHS.....	Coping Humor Scale, Martin (2009), hier Trait-Humorcoping
CHS-S.....	Situations-Version der Coping Humor Scale, State-Humorcoping
HSQ.....	Humor Styles Questionnaire, Martin et al. (2003), hier Trait-Humorstil
HSQ-S.....	Situations-Version des Humor Styles Questionnaire, State-Humorstil
RSES.....	Rosenberg-Self-Esteem Skala, Rosenberg, 1965; deutschsprachige Fassung von Ferring und Filipp (1996)
SHRQ.....	Situational Humor Response Questionnaire, Martin & Lefcourt, 1984
SOC.....	Sense of Coherence

- TBB.....Tagebuch zur Erfassung alltäglicher Belastungen und deren Bewältigung, Laireiter (2008)
- TTEC.....Transactional Theory of Emotion and Coping, Lazarus & Folkman (1987)

Statistisch

- ICC.....Interclass correlation
- IKK.....Interklassen-korrelation
- KI.....Konfidenzintervall
- M*.....Mittelwert (mean)
- Md*.....Median
- MLM.....Multilevel-Modell
- SD*.....Standardabweichung (standard deviation)

Anhang

Coping Humor Scale. (CHS; Martin, 2009).....	94
Trait-Humorcoping, CHS (übersetzt).....	94
State-Humorcoping, CHS-S (übersetzt)	94
Trait-Humorcoping, CHS (Originalversion auf Englisch).....	95
Humor Styles Questionnaire. (HSQ; Martin et al. 2003, deutsche Version von Ruch und Heintz, 2016)	95
Rosenberg-Self-Esteem-Skala. (RSES, deutschsprachige Fassung von Ferring und Filipp (1996))	98
Situational Humor Response Questionnaire. (SHRQ; Martin & Lefcourt, 1984)	
Originalversion:	99
Verwendete Version:.....	102
Tagebuch zur Erfassung alltäglicher Belastungen und deren Bewältigung.	103
Daraus verwendete Abschnitte inklusive Anpassungen	108
Teilnehmer*inneninformation und Einwilligungserklärung	109
Evaluation.....	113

Coping Humor Scale. (CHS; Martin, 2009)

Trait-Humorcoping, CHS (übersetzt)

Bitte lesen Sie nun die folgenden Aussagen und geben Sie an, wie sehr Sie diesen zustimmen.

(1)	(2)	(3)	(4)
stimme gar nicht zu	stimme eher nicht zu	stimme eher zu	stimme völlig zu

1. Ich verliere oft meinen Sinn für Humor, wenn ich Probleme habe.
2. Ich war oft der Meinung, dass meine Probleme vermindert werden, wenn ich versuche etwas Lustiges in ihnen zu sehen.
3. Ich versuche meistens etwas komisches/lustiges zu sagen, wenn ich in einer angespannten Situation bin.
4. Ich muss zugeben, dass mein Leben wahrscheinlich viel einfacher wäre, wenn ich mehr Sinn für Humor hätte.
5. Ich habe oft gedacht, dass wenn ich in einer Situation bin, in der ich entweder weinen oder lachen muss, es besser wäre zu lachen.
6. Ich kann normalerweise etwas finden, worüber ich lachen oder scherzen kann, selbst in schwierigen Situationen.
7. Ich habe die Erfahrung gemacht, dass Humor oft eine sehr gute Art ist, um mit Problemen umzugehen.

State-Humorcoping, CHS-S (übersetzt)

Welche dieser weiteren Aussagen treffen auf die Situation/ das Ereignis zu?

(1)	(2)	(3)	(4)
stimme gar nicht zu	stimme eher nicht zu	stimme eher zu	stimme völlig zu

1. In dieser Situation habe ich meinen Sinn für Humor verloren.
2. Ich habe versucht an der Situation etwas Lustiges oder Humorvolles zu finden.
3. Ich habe versucht etwas Witziges zu sagen, um mich von der Situation abzulenken.
4. Ich bin zu wenig mit Humor an die Situation und deren Bewältigung herangegangen.

5. Ich konnte mit der Situation einfach nicht mit Humor umgehen.
6. Selbst an dieser stressigen Situation konnte ich etwas zum Lachen oder Scherzen finden.
7. Ich habe die Sache einfach mit Humor genommen.
8. Ich habe innerlich über mich und meine Reaktion auf die Situation geschmunzelt.

Trait-Humor coping, CHS (Originalversion auf Englisch)

Please indicate the extent to which you agree or disagree with each statement by circling the appropriate number.

(1)	(2)	(3)	(4)
strongly disagree	mildly disagree	mildly agree	strongly agree

1. I often lose my sense of humor when I am having problems.
2. I have often found that my problems have been greatly reduces when I try to find something funny in them.
3. I usually look for something comical to say when I am in tense situations.
4. I must admit my life would probably be a lot easier if I had more of a sense of humor.
5. I have often felt that if I am in a situation where I have to either cry or laugh, it's better to laugh.
6. I can usually find something to laugh or joke about even in trying situations.
7. It has been my experience that humor is often a very effective way of coping with problems.

Humor Styles Questionnaire. (HSQ; Martin et al. 2003, deutsche Version von Ruch und Heintz, 2016)

Menschen erleben Humor auf viele verschiedene Arten und drücken ihn auf verschiedene Weise aus. Nachfolgend finden Sie eine Liste mit Aussagen, die verschiedene Arten, wie Humor erlebt werden könnte, beschreiben. Bitte lesen Sie jede Aussage sorgfältig und geben Sie an, bis zu welchem Grad Sie ihr zustimmen oder Sie ihr nicht zustimmen. Bitte antworten Sie so ehrlich und objektiv, wie Sie können. Verwenden Sie die folgende Skala:

(1) Stimme absolut nicht zu	(2) Stimme größtenteils nicht zu	(3) Stimme teilweise nicht zu	(4) Stimme weder zu noch nicht zu	(5) Stimme teilweise zu	(6) Stimme größtenteils zu	(7) Stimme absolut zu
---	---	---	---	----------------------------------	-------------------------------------	--------------------------------

1. Ich lache oder scherze normalerweise nicht viel mit anderen Leuten herum.
2. Wenn ich mich deprimiert fühle, kann ich mich normalerweise mit Humor aufheitern.
3. Wenn eine Person einen Fehler macht, werde ich sie oft damit aufziehen.
4. Ich lasse Leute mehr über mich lachen oder sich auf meine Kosten lustig machen, als ich sollte.
5. Ich muss mich nicht sehr anstrengen, um andere Leute zum Lachen zu bringen – ich scheine von Natur aus eine humorvolle Person zu sein.
6. Selbst wenn ich alleine bin, amüsiere ich mich oft über die Absurditäten des Lebens.
7. Andere sind nie beleidigt oder gekränkt durch meinen Sinn für Humor.
8. Ich lasse mich oft dazu hinreißen, mich selbst herunterzumachen, wenn es meine Familie oder meine Freunde zum Lachen bringt.
9. Ich bringe andere Leute selten damit zum Lachen, dass ich lustige Geschichten über mich selbst erzähle.
10. Wenn ich mich aufgebracht oder unglücklich fühle, versuche ich normalerweise, an etwas Lustiges in der Situation zu denken, damit ich mich besser fühle.
11. Wenn ich Witze erzähle oder lustige Dinge sage, mache ich mir normalerweise nicht viele Gedanken darüber, wie andere Leute es aufnehmen.
12. Ich versuche oft Leute dazu zu bringen, mich mehr zu mögen oder zu akzeptieren, indem ich etwas Lustiges über meine eigenen Schwächen, Fehltritte oder Fehler sage.
13. Ich lache und scherze viel mit meinen engsten Freunden.
14. Meine humorvolle Sichtweise des Lebens hält mich davon ab, übermäßig aufgebracht oder deprimiert über Dinge zu werden.
15. Ich mag es nicht, wenn Leute Witze oder Scherze machen, um jemanden zu kritisieren oder herunterzumachen.

16. Ich sage nicht oft lustige Dinge, um mich selbst herunterzumachen.
17. Normalerweise mag ich es nicht, Witze zu erzählen oder Leute zu amüsieren.
18. Wenn ich alleine bin und ich mich unglücklich fühle, bemühe ich mich, an etwas Lustiges zu denken, um mich aufzuheitern.
19. Manchmal denke ich an etwas, das so witzig ist, dass ich mich selbst nicht davon abhalten kann, es zu sagen, selbst wenn es der Situation nicht angemessen ist.
20. Ich übertreibe es oft damit, mich selbst herunterzumachen, wenn ich Witze mache oder versuche, lustig zu sein.
21. Ich genieße es, Leute zum Lachen zu bringen.
22. Wenn ich mich traurig oder aufgebracht fühle, verliere ich normalerweise meinen Sinn für Humor.
23. Ich beteilige mich nie daran, wenn andere ausgelacht werden, selbst wenn alle meine Freunde dies tun.
24. Wenn ich mit Freunden oder Familienangehörigen zusammen bin, scheine ich oft derjenige zu sein, über den andere sich lustig machen oder Witze machen.
25. Ich scherze nicht oft mit meinen Freunden herum.
26. Meiner Erfahrung nach ist es oft eine sehr effektive Art, Probleme zu bewältigen, wenn man über einen amüsanten Aspekt einer Situation nachdenkt.
27. Wenn ich eine Person nicht mag, mache ich oft Witze oder Scherze oder mache mich über sie lustig, um sie herunterzumachen.
28. Wenn ich Probleme habe oder mich unglücklich fühle, dann überdecke ich dies oft, indem ich herumscherze, sodass selbst meine engsten Freunde nicht wissen, wie ich mich wirklich fühle.
29. Mir fallen normalerweise keine witzigen Dinge ein, die ich sagen kann, wenn ich mit anderen Leuten zusammen bin.
30. Ich brauche nicht mit anderen Leuten zusammen zu sein, um vergnügt zu sein – ich kann normalerweise Dinge finden, über die ich lache, selbst wenn ich alleine bin.
31. Selbst wenn ich etwas wirklich lustig finde, werde ich nicht lachen oder Witze darüber machen, wenn jemand dadurch gekränkt wird.
32. Andere über mich lachen zu lassen ist meine Art, meine Freunde und Familie gut gelaunt zu halten.

Affiliativer Humor: 1*, 5, 9*, 13, 17*, 21, 25*, 29*

Selbstaufwertender Humor: 2, 6, 10, 14, 18, 22*, 26, 30

Aggressiver Humor: 3, 7*, 11, 15*, 19, 23*, 27, 31*

Selbstzerstörerischer Humor: 4, 8, 12, 16*, 20, 24, 28, 32

* Achtung: Items, die mit * markiert sind, sind invers kodiert; daher entspricht 1=7, 2=6, 3=5, 4=4, 5=3, 6=2, 7=1

Rosenberg-Self-Esteem-Skala. (RSES, deutschsprachige Fassung von Ferring und Filipp (1996))

Bitte geben Sie nun an, wie sehr die folgenden Aussagen auf Sie zutreffen.

(1)	(2)	(3)	(4)
trifft gar nicht zu	trifft wenig zu	trifft ziemlich zu	trifft voll und ganz zu

1. Alles in allem bin ich mit mir selbst zufrieden.
2. Hin und wieder denke ich, daß ich gar nichts taue.
3. Ich besitze eine Reihe guter Eigenschaften.
4. Ich besitze die gleichen Fähigkeiten wie die meisten anderen Menschen auch.
5. Ich fürchte, es gibt nicht viel, worauf ich stolz sein kann.
6. Ich fühle mich von Zeit zu Zeit richtig nutzlos.
7. Ich halte mich für einen wertvollen Menschen, jedenfalls bin ich nicht weniger wertvoll als andere auch.
8. Ich wünschte, ich könnte vor mir selbst mehr Achtung haben.
9. Alles in allem neige ich dazu, mich für einen Versager zu halten.
10. Ich habe eine positive Einstellung zu mir selbst.

Folgende Items sind positiv kodiert („Selbstwertgefühl“): 1, 3, 4, 7 & 10

Folgende Items sind negativ kodiert („Gefühl der Wertlosigkeit“): 2, 5, 6, 8 & 9

Situational Humor Response Questionnaire. (SHRQ; Martin & Lefcourt, 1984)

Original version:

Humor and laughter mean different things to different people. Each of us has our own conceptions of what situations are funny, our own notions of the appropriateness of humor in various situations, and our own sense of the importance of humor in our lives. In this questionnaire you will find descriptions of a number of situations in which you may have found yourself from time to time. For each question, please take a moment to recall a time when you were actually in such a situation. If you cannot remember such an experience, try to imagine yourself in such a situation, filling in the details in ways that reflect your own experience. Then indicate the phrase that best describes the way you have responded or would respond in such a situation.

1. If you were shopping by yourself in a distant city and you unexpectedly saw an acquaintance from school (or work), how have you responded or how would you respond?
 - a. I would probably not have bothered to speak to that person.
 - b. I would have talked to the person but wouldn't have shown much humor.
 - c. I would have found something to smile about in talking with him/her.
 - d. I would have found something to laugh about with the person.
 - e. I would have laughed heartily with the person.
2. If you were awakened from a deep sleep in the middle of the night by the ringing of the telephone, and it was an old friend who was just passing through town and decided to call and say hello . . .
 - a. I wouldn't have been particularly amused.
 - b. I would have felt somewhat amused but would not have laughed.
 - c. I would have been able to laugh at something funny my friend said.
 - d. I would have been able to laugh and say something funny to my friend.
 - e. I would have laughed heartily with my friend.
3. You had accidentally hurt yourself and had to spend a few days in bed. During that time in bed, how would you have responded?
 - a. I would not have found anything particularly amusing.
 - b. I would have smiled occasionally.
 - c. I would have smiled a lot and laughed from time to time.
 - d. I would have found quite a lot to laugh about.
 - e. I would have laughed heartily much of the time.
4. When you have been engaged in some lengthy physical activity (e.g., swimming, hiking, skiing) and you and your friends found yourselves to be completely exhausted . . .
 - a. I wouldn't have found it particularly amusing.
 - b. I would have been amused, but wouldn't have shown it outwardly.
 - c. I would have smiled a lot and laughed from time to time.
 - d. I would have laughed.
 - e. I would have laughed heartily.
5. If you arrived at a party and found that someone else was wearing a piece of clothing identical to yours . . .
 - a. I wouldn't have found it particularly amusing.
 - b. I would have been amused, but wouldn't have shown it outwardly.
 - c. I would have smiled.
 - d. I would have laughed.
 - e. I would have laughed heartily.

6. If a friend gave you a puzzle to solve and you found, much to your friend's surprise, that you were able to solve it very quickly,
 - a. I wouldn't have found it particularly amusing.
 - b. I would have been amused, but wouldn't have shown it outwardly.
 - c. I would have smiled.
 - d. I would have laughed.
 - e. I would have laughed heartily.
7. On days when you've had absolutely no responsibilities or engagements, and you've decided to do something you really enjoy with some friends to what extent would you have responded with humor during the day?
 - a. The activity we were engaged in would not have involved much smiling or laughter.
 - b. I would have been smiling from time to time, but wouldn't have had much occasion to laugh aloud.
 - c. I would have smiled frequently and laughed from time to time.
 - d. I would have laughed aloud quite frequently.
 - e. I would have laughed heartily much of the time.
8. You were travelling in a car in the winter and suddenly the car spun around on an ice patch and came to rest facing the wrong way on the opposite side of the highway. You were relieved to find that no one was hurt and no damage had been done to the car . . .
 - a. I wouldn't have found it particularly amusing.
 - b. I would have been amused, but wouldn't have shown it outwardly.
 - c. I would have smiled.
 - d. I would have laughed.
 - e. I would have laughed heartily.
9. If you were watching a movie or T.V. program with some friends and you found one scene particularly funny, but no one else appeared to find it humorous, how would you have reacted most commonly?
 - a. I would have concluded that I must have misunderstood something or that it wasn't really funny.
 - b. I would have "smiled to myself," but wouldn't have shown my amusement outwardly.
 - c. I would have smiled visibly.
 - d. I would have laughed aloud.
 - e. I would have laughed heartily.
10. If you were having a romantic evening alone with someone you really liked (girlfriend, boyfriend, spouse, etc.) . . .
 - a. I probably would have tended to be quite serious in my conversation.
 - b. I'd have smiled occasionally, but probably wouldn't have laughed aloud much.
 - c. I'd have smiled frequently and laughed aloud from time to time.
 - d. I'd have laughed aloud quite frequently.
 - e. I'd have laughed heartily much of the time.
11. If you got an unexpectedly low mark on an exam and later that evening you were telling a friend about it . . .
 - a. I would not have been amused.
 - b. I would have been amused but wouldn't have shown it outwardly.
 - c. I would have been able to smile.
 - d. I would have been able to laugh.
 - e. I would have laughed heartily.

12. You thought you recognized a friend in a crowded room. You attracted the person's attention and hurried over to him/her, but when you got there you discovered you had made a mistake and the person was a total stranger . . .
 - a. I would not have been particularly amused.
 - b. I would have been amused, but wouldn't have shown it outwardly.
 - c. I would have smiled.
 - d. I would have laughed.
 - e. I would have laughed heartily.
13. If you were eating in a restaurant with some friends and the waiter accidentally spilled a drink on you . . .
 - a. I would not have been particularly amused.
 - b. I would have been amused, but wouldn't have shown it outwardly.
 - c. I would have smiled.
 - d. I would have laughed.
 - e. I would have laughed heartily.
14. If you were crossing a street at a crosswalk and an impatient car driver, who had to stop for you, honked the horn . . .
 - a. I would not have been particularly amused.
 - b. I would have been amused, but wouldn't have shown it outwardly.
 - c. I would have smiled.
 - d. I would have laughed.
 - e. I would have laughed heartily.
15. If there had been a computer error and you had spent all morning standing in line at various offices to get the problem sorted out . . .
 - a. I wouldn't have found it particularly amusing.
 - b. I would have been able to experience some amusement, but wouldn't have shown it.
 - c. I would have smiled a lot.
 - d. I would have laughed a lot.
 - e. I would have laughed heartily.
16. If the teacher announced that she or he would hand back the exams in order of grade, beginning with the highest mark in the class, and your name was one of the first to be called . . .
 - a. I would not have been particularly amused.
 - b. I would have been amused, but wouldn't have shown it outwardly.
 - c. I would have smiled.
 - d. I would have laughed.
 - e. I would have laughed heartily.
17. In the past, if your girlfriend (or boyfriend) decided to break up with you because she or he had found someone else, and a few days later you were telling a good friend about it . . .
 - a. I wouldn't have found any humor in the situation.
 - b. I would have been able to experience some amusement, but wouldn't have shown it.
 - c. I would have been able to smile.
 - d. I would have been able to laugh.
 - e. I would have laughed quite a lot.

18. If you were eating in a restaurant with some friends and the waiter accidentally spilled some soup on one of your friends . . .
 - a. I would not have been particularly amused.
 - b. I would have been amused, but wouldn't have shown it outwardly.
 - c. I would have smiled.
 - d. I would have laughed.
 - e. I would have laughed heartily.
19. In choosing your friends, how desirable to you feel it is for them to be easily amused and able to laugh in a wide variety of situations?
 - a. The most important characteristic I look for in a friend
 - b. Very desirable, but not the most important characteristic
 - c. Quite desirable
 - d. Neither desirable nor undesirable
 - e. Not very desirable
20. How would you rate yourself in terms of your likelihood of being amused and of laughing in a variety of situations?
 - a. My most outstanding characteristic
 - b. Above average
 - c. About average
 - d. Less than average
 - e. Very little
21. How much do you vary from one situation to another in the extent to which you laugh or otherwise respond with humor (i.e., how much does it depend on who you are with, where you are, how you feel, etc.)
 - a. Not at all
 - b. Not very much
 - c. To some extent
 - d. Quite a lot
 - e. Very much so

Verwendete Version:

Für diese Untersuchung wurden lediglich Items 20 und 21 übersetzt und verwendet.

20. Wie schätzen Sie sich selbst ein, in Bezug auf die Wahrscheinlichkeit, in verschiedenen Situationen amüsiert zu sein oder zu lachen?
 - a. Sehr gering
 - b. Unterdurchschnittlich
 - c. Etwa durchschnittlich
 - d. Überdurchschnittlich
 - e. Es ist meine herausragendste Eigenschaft
21. Wie stark schwanken Sie zwischen Situationen, bezogen auf das Ausmaß, in dem Sie lachen oder sonstig mit Humor reagieren?
 - a. Sehr stark

- b. Ziemlich stark
- c. Ein wenig
- d. Nicht sehr stark
- e. Gar nicht

Die Antworten des Items 21. Sind so gereiht, dass die Richtung mit Item 20 übereinstimmt. (a) steht für viel Situationsübergreifende Nutzung von Humor und (e) für wenig Nutzung.

Tagebuch zur Erfassung alltäglicher Belastungen und deren Bewältigung.

Ereignisversion - © Laireiter (1996).

Code: Datum: Aktuelle Uhrzeit:

.....

Blatt-Nr.: Heutiger Wochentag:

.....

Instruktion

Füllen Sie bitte folgenden Fragebogen, nachdem Sie ein Ereignis erlebt haben, das Sie gestresst, belastet, innerlich erregt oder überwältigt hat und das Sie nicht einfach so wegstecken konnten, aus. Das Belastungsgefühl sollte dabei bereits einigermaßen abgeklungen sein.

Gehen Sie vor der Bearbeitung des folgenden Fragebogens das Ereignis und die Zeit seit dem Eintreten dieses Ereignisses in Gedanken noch einmal durch und vergegenwärtigen Sie sich dieses und den Prozess, der abgelaufen ist, vor Ihrem inneren Auge noch einmal ganz genau. Beantworten Sie bitte alle Fragen.

1. Stimmung/Befinden 1 Tag vor Eintritt des Ereignisses:

Beurteilen Sie bitte Ihre subjektive Befindlichkeit **einen Tag vor Eintritt** des Ereignisses.

Befinden/Gefühle 1 Tag vor dem Ereignis	sehr stark	stark	etwas	kaum	gar nicht
Ängstlich/furchtsam/bekloffen	<input type="radio"/>				
Deprimiert/betrübt/bedrückt	<input type="radio"/>				
Aktiv/geschäftig/eifrig	<input type="radio"/>				
Erschöpft/müde/abgespannt	<input type="radio"/>				
Unbesorgt/unbeschwert/unbekümmert	<input type="radio"/>				
Fröhlich/freudig/heiter	<input type="radio"/>				
Nervös/angespannt/gestresst	<input type="radio"/>				
Verärgert/zornig/ungehalten	<input type="radio"/>				
Verletzt/empfindlich/verwundet	<input type="radio"/>				
Frustriert/enttäuscht	<input type="radio"/>				

Beschämt/schamvoll	<input type="radio"/>				
Schuldig/schlecht	<input type="radio"/>				
Anderes Gefühl:	<input type="radio"/>				

2.a. Beschreiben Sie nun bitte kurz das Ereignis/die Situation, das/die Sie belastet hat:

Problem/Ereignis:

2.b. Das Ereignis trat ein am: Tag/Datum:, Uhrzeit:

2.c. Wie belastend war das Ereignis/die Situation für Sie?

	sehr stark	stark	etwas	kaum	gar nicht
Ausmaß der subjektiv erlebten Belastung durch das Ereignis	<input type="radio"/>				

3. Wodurch war diese Situation/dieses Ereignis bedingt?

Diese Situation/dieses Ereignis war bedingt durch:	sehr stark	stark	etwas	kaum	gar nicht
Den Zufall	<input type="radio"/>				
Mich selbst/meine eigenes Tun	<input type="radio"/>				
Anderer Personen	<input type="radio"/>				
Die Umstände/ein anderes Ereignis	<input type="radio"/>				

3a. Wurde die Situation/das Ereignis, direkt oder indirekt, durch eine oder mehrere andere Personen (mit)verursacht? Ja

Nein

Wenn ja, nennen Sie bitte Vornamen und die Initialen des Nachnamens, das Geschlecht und die Beziehung, die Sie zu diesen Personen haben (z.B. Alois S., m, Partner; Maria D., w, Freundin; Max L., m, Kollege)!

Name	m/w	Rolle	Name	m/w	Rolle

4. Beurteilen Sie bitte die Situation/das Ereignis hinsichtlich folgender Aspekte!

Beurteilung der Situation bezüglich des/der	sehr stark	stark	etwas	kaum	gar nicht
Chance, dass sich das Ereignis ohne Ihr Zutun verbessert	<input type="radio"/>				
Chance, die Situation selbst zum Guten beeinflussen zu können	<input type="radio"/>				
Vorhersehbarkeit der Situation/des Ereignisses	<input type="radio"/>				
Wahrscheinlichkeit des Wiederauftretens des Ereignisses	<input type="radio"/>				
Unklarheit der Situation	<input type="radio"/>				
Ich habe eine ähnliche Situation schon erlebt	sehr oft	oft	Manchmal	selten	nie

5. Welche Gefühle erlebten Sie während dieser Situation/während des Ereignisses?

Gefühle/Erleben	sehr stark	stark	etwas	kaum	gar nicht
Ängstlich/furchtsam/bekommen	<input type="radio"/>				
Deprimiert/betrübt/bedrückt	<input type="radio"/>				
Aktiv/geschäftig/eifrig	<input type="radio"/>				
Erschöpft/müde/abgespannt	<input type="radio"/>				
Unbesorgt/unbeschwert/unbekümmert	<input type="radio"/>				
Fröhlich/freudig/heiter	<input type="radio"/>				
Nervös/angespannt/gestresst	<input type="radio"/>				
Verärgert/zornig/ungehalten	<input type="radio"/>				
Verletzt/empfindlich/verwundet	<input type="radio"/>				
Frustriert/enttäuscht	<input type="radio"/>				
Beschämt/schamvoll	<input type="radio"/>				
Schuldig/schlecht	<input type="radio"/>				
Sonstiges Gefühl.....	<input type="radio"/>				

6. Was waren Ihre hauptsächlichsten Ziele des Umgangs mit dieser Situation/diesem Ereignis?

Ziele	sehr stark	stark	etwas	kaum	gar nicht
Das Problem direkt anzugehen, um es zu lösen	<input type="radio"/>				
Mein inneres Gleichgewicht wieder zu erlangen/herzustellen	<input type="radio"/>				
Mir Klarheit zu verschaffen, was vor sich ging/los war	<input type="radio"/>				
Die Situation/das Ereignis zu akzeptieren	<input type="radio"/>				
Ich hatte kein spezielles Ziel	<input type="radio"/>				
Jemanden zu suchen, mit dem ich darüber reden konnte	<input type="radio"/>				

7. Wie sind Sie mit der belastenden Situation/dem Ereignis umgegangen?

Versuche, mit der Situation/dem Ereignis umzugehen	sehr stark	stark	etwas	kaum	gar nicht
Abschalten, es nicht an sich herankommen lassen	<input type="radio"/>				
Sich ablenken, an etwas anderes denken, arbeiten etc.	<input type="radio"/>				
Gefühle beruhigen (gut zureden, rauchen, entspannen ..)	<input type="radio"/>				
Sich Klarheit verschaffen über die Situation/was genau los war	<input type="radio"/>				
Sich genau überlegen, wie mit der Situation umzugehen sei	<input type="radio"/>				
Dem/den anderen Vorwürfe machen	<input type="radio"/>				
Mit der Situation/den Umständen hadern	<input type="radio"/>				
Selbstvorwürfe machen	<input type="radio"/>				
Relativieren (Es gibt Wichtigeres/Schlimmeres...)	<input type="radio"/>				
Sich der Situation entziehen (Abwenden, zurückziehen ...)	<input type="radio"/>				
Die Situation akzeptieren	<input type="radio"/>				
Die Situation aktiv beeinflussen durch	<input type="radio"/>				
Sich sagen, es sei nichts passiert	<input type="radio"/>				

Passiv bleiben/abwarten/nichts tun	<input type="radio"/>				
------------------------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------

8. Was waren die Ergebnisse Ihres Umgangs mit der Situation/dem Ereignis?

Ergebnisse der eigenen Bewältigungsversuche	sehr stark	stark	etwas	kaum	gar nicht
Lösung des Problems	<input type="radio"/>				
Klarheit darüber, was los war oder ist	<input type="radio"/>				
Inneres Gleichgewicht wieder hergestellt	<input type="radio"/>				
Akzeptieren der Situation	<input type="radio"/>				
Veränderung eigenen Verhaltens	<input type="radio"/>				
Verbesserung des Selbstwertgefühls	<input type="radio"/>				
Verschlechterung des Selbstwertgefühls	<input type="radio"/>				

9. Beurteilen Sie Ihren Umgang mit der Situation/dem Ereignis!

Beurteilung hinsichtlich	sehr stark	stark	etwas	Kaum	gar nicht
Zufriedenheit mit dem Ergebnis	<input type="radio"/>				
Zufriedenheit mit den eigenen Bewältigungsbemühungen	<input type="radio"/>				
Effektivität der Bewältigungsbemühungen	<input type="radio"/>				
Ausmaß der erreichten Bewältigung/Veränderung	<input type="radio"/>				

10. Beschreiben Sie Ihr momentanes Befinden in bezug auf die erlebte Belastung

Momentane/s Befinden/Gefühle	sehr stark	stark	etwas	kaum	gar nicht
Ängstlich/furchtsam/bekommen	<input type="radio"/>				
Deprimiert/betrübt/bedrückt	<input type="radio"/>				
Aktiv/geschäftig/eifrig	<input type="radio"/>				
Erschöpft/müde/abgespannt	<input type="radio"/>				
Unbesorgt/unbeschwert/unbekümmert	<input type="radio"/>				
Fröhlich/freudig/heiter	<input type="radio"/>				
Nervös/angespannt/gestresst	<input type="radio"/>				
Verärgert/zornig/ungehalten	<input type="radio"/>				
Verletzt/empfindlich/verwundet	<input type="radio"/>				
Frustriert/enttäuscht	<input type="radio"/>				
Beschämt/schamvoll	<input type="radio"/>				
Schuldig/schlecht	<input type="radio"/>				
Anderes Gefühl:	<input type="radio"/>				

11. Haben Sie zur Bewältigung der Situation/des Ereignisses fremde Hilfe/Unterstützung gesucht oder erhalten

Ja

Nein

Wenn ja, beantworten Sie bitte Fragen 12 bis 14! Wenn Nein, ist Ihre Befragung hier beendet

12. Nennen Sie bitte die Vornamen und die Initialen des Nachnamens, das Geschlecht und die Beziehung, die Sie zu diesen Personen haben (z.B. Ines Ha., w, Partnerin; Ulrich, Fr., m, Freund; Alois K., m, Nachbar)!

Name	m/w	Rolle	Name	m/w	Rolle

13. Welcher Art war diese Hilfe/Unterstützung insgesamt? (über alle Unterstützer hinweg)

Art der Hilfe/Unterstützung	sehr stark	stark	etwas	kaum	gar nicht
Erleichterung und Trost	<input type="radio"/>				
Klärung dessen, was los war oder ist	<input type="radio"/>				
Versicherung/Gefühl, dass mit mir alles in Ordnung ist	<input type="radio"/>				
Meine Gefühle ausdrücken können (Weinen, Ärger, Angst etc.)	<input type="radio"/>				
Ratschläge und Hinweise, wie das Problem zu lösen sei	<input type="radio"/>				
Informationen über das Problem/Ereignis/die Belastung	<input type="radio"/>				
Nähe/Wärme/Geborgenheit	<input type="radio"/>				
Aktive Hilfe/Intervention zur Lösung des Problems	<input type="radio"/>				
Über das Problem reden können	<input type="radio"/>				
Solidarität und Beistand	<input type="radio"/>				
Ablenkung/auf andere Gedanken bringen	<input type="radio"/>				
Optimismus/Ermutigung/ Aufmunterung	<input type="radio"/>				
Verständnis/Verstehen entgegenbringen	<input type="radio"/>				
Vermittlung eines (neuen) Selbstbewusstseins	<input type="radio"/>				
Wertschätzung und Anerkennung	<input type="radio"/>				
Abnehmen von/Hilfe bei Arbeiten	<input type="radio"/>				
Anteilnahme	<input type="radio"/>				
Beruhigung	<input type="radio"/>				
Sonstiges:	<input type="radio"/>				

14. Beurteilen Sie bitte die erhaltene Hilfe/Unterstützung hinsichtlich folgender Punkte!

Beurteilung der erhaltenen Hilfe/Unterstützung hinsichtlich	sehr stark	stark	etwas	kaum	gar nicht
Haben Sie dadurch die Belastung bewältigen können?	<input type="radio"/>				
Haben Sie dadurch mehr Selbstvertrauen bekommen?	<input type="radio"/>				
Ist Ihre Erwartung an die Unterstützung erfüllt worden?	<input type="radio"/>				
Wie zufrieden sind Sie mit der erhaltenen Hilfe/Unterstützung?	<input type="radio"/>				
Kam es dadurch zu einer Lösung des Problems?	<input type="radio"/>				
Sind Sie von Ihren Unterstützern verletzt/gekränkt worden?	<input type="radio"/>				
Kam es zur Entspannung/Beruhigung der Belastungsgefühle?	<input type="radio"/>				
Haben Sie Kraft bekommen, sich der Belastung zu stellen?	<input type="radio"/>				
Kam es zu einer Verschlimmerung der Belastung?	<input type="radio"/>				
Wie hilfreich ist/war die Unterstützung insgesamt?	<input type="radio"/>				

Herzlichen Dank für die Bearbeitung!

Daraus verwendete Abschnitte inklusive Anpassungen

Abschnitt 2.a. Beschreiben Sie bitte kurz das Ereignis/die Situation, das/die Sie gestresst oder belastet hat.

Abschnitt 5 (Belastungsemotionen). Welche Gefühle/welches Befinden erlebten Sie WÄHREND/EINE HALBE STUNDE NACH dieser Situation/dieses Ereignisses?

Gefühle/Erleben	sehr stark	stark	etwas	kaum	gar nicht
Ängstlich/furchtsam/bekommen	<input type="radio"/>				
Deprimiert/betrübt/bedrückt	<input type="radio"/>				
Erschöpft/müde/abgespannt	<input type="radio"/>				
Nervös/angespannt/gestresst	<input type="radio"/>				
Verärgert/zornig/ungehalten	<input type="radio"/>				
Verletzt/empfindlich/verwundet	<input type="radio"/>				
Frustriert/enttäuscht	<input type="radio"/>				
Beschämt/schamvoll	<input type="radio"/>				
Schuldig/schlecht	<input type="radio"/>				
Sonstiges Gefühl.....	<input type="radio"/>				

Abschnitt 7 (Bewältigung). Wie sind Sie mit der Situation/ dem Ereignis umgegangen?

Versuche, mit der Situation/dem Ereignis umzugehen	sehr stark	stark	etwas	kaum	gar nicht
Mit Humor (darüber gelacht, sich lustig gemacht...)					
Abschalten, es nicht an sich herankommen lassen	<input type="radio"/>				
Sich ablenken, an etwas anderes denken, arbeiten etc.	<input type="radio"/>				
Gefühle beruhigen (gut zureden, rauchen, entspannen ..)	<input type="radio"/>				
Sich Klarheit verschaffen über die Situation/was genau los war	<input type="radio"/>				
Sich genau überlegen, wie mit der Situation umzugehen sei	<input type="radio"/>				
Dem/den anderen Vorwürfe machen	<input type="radio"/>				
Mit der Situation/den Umständen hadern	<input type="radio"/>				
Selbstvorwürfe machen	<input type="radio"/>				
Sich der Situation entziehen (Abwenden, zurückziehen ...)	<input type="radio"/>				
Die Situation akzeptieren	<input type="radio"/>				
Die Situation aktiv beeinflussen	<input type="radio"/>				
Sich sagen, es sei nichts passiert	<input type="radio"/>				
Passiv bleiben/abwarten/nichts tun	<input type="radio"/>				

Teilnehmer*inneninformation und Einwilligungserklärung

Teilnehmer*inneninformation und Einwilligungserklärung zur Teilnahme an der Studie:

Humor als Copingstrategie im Alltag

Sehr geehrte Teilnehmerin, sehr geehrter Teilnehmer,
wir laden Sie ein, an der oben genannten Studie teilzunehmen.

Ihre Teilnahme an dieser Studie erfolgt freiwillig. Sie können jederzeit, ohne Angabe von Gründen, Ihre Bereitschaft zur Teilnahme ablehnen oder auch im Verlauf der Studie zurückziehen. Die Ablehnung der Teilnahme oder ein vorzeitiges Ausscheiden aus dieser Studie hat keine nachteiligen Folgen für Sie.

Diese Art von Studien ist notwendig, um verlässliche neue *wissenschaftliche* Forschungsergebnisse zu gewinnen. Unverzichtbare Voraussetzung für die Durchführung von Studien ist jedoch, dass Sie Ihr Einverständnis zur Teilnahme an dieser Studie schriftlich erklären. Bitte lesen Sie den folgenden Text sorgfältig durch und zögern Sie nicht, Fragen zu stellen.

Bitte unterschreiben Sie die Einwilligungserklärung nur

- wenn Sie Art und Ablauf der Studie vollständig verstanden haben,
- wenn Sie bereit sind, der Teilnahme zuzustimmen und
- wenn Sie sich über Ihre Rechte als Teilnehmer*in an dieser Studie im Klaren sind.

1. Was ist der Zweck der Studie?

Ziel der Studie ist die Untersuchung von Copingmechanismen, im Besonderen Humor als Co-pingmechanismus, in stressigen oder belastenden Alltagssituationen. Wir möchten sehen, wie häufig und wie erfolgreich verschiedene Arten von Humor zur Bewältigung alltäglicher belastender Situationen verwendet werden.

2. Wie läuft die Studie ab?

Die Studie wird täglich vor dem Schlafengehen online von zu Hause aus, oder wo Sie sich sonst gerade befinden, durchgeführt. Über 14 Tage werden Sie jeden Abend eine E-Mail mit einem Link erhalten, über welchen Sie zu den Fragebögen gelangen. Nur wenn am selben Tag ein Stressreiches/belastendes Ereignis erlebt wurde, sollen die Fragen ausgefüllt werden, ansonsten beantworten Sie bitte nur die erste Frage. Bitte geben Sie auch an, falls Sie kein solches Ereignis erlebt haben. Eine Definition eines Stressereignisses folgt bei der vorangehenden Anfangs-Erhebung. Diese Dauert ca. 10-15 Minuten. Die alltägliche Beantwortung der Fragebögen für ein Stressereignis dauert im Normalfall maximal 5 bis 10 Minuten. Sie können bis zu 3 Ereignisse pro Tag berichten. Insgesamt werden etwas mehr als 50 Personen an der Studie teilnehmen.

3. Worin liegt der Nutzen einer Teilnahme an der Studie?

Humor als Copingmechanismus wurde bisher noch nicht in dieser Weise in einem Alltagssetting untersucht, weshalb diese Studie neue Erkenntnisse über die Verwendung von Humor im Alltag geben könnte.

Es ist nicht zu erwarten, dass Sie aus der Teilnahme einen gesundheitlichen Nutzen ziehen, da Sie sich möglichst wenig von der Durchführung beeinflussen lassen sollten. Wenn Sie jedoch korrekte Selbstauskünfte geben, können wir Ihnen im Nachhinein einen Einblick darüber geben, wie Sie in ihrem Alltag selbst Humor

verwenden. Zudem können Sie nach der Teilnahme eine Rückmeldung zu Ihrer meistverwendeten Art von Humor (Humorstil) erhalten.

4. Gibt es Risiken bei der Durchführung der Studie und ist mit Beschwerden oder anderen Begleiterscheinungen zu rechnen?

Da die Studie zum Ziel hat, Ihr alltägliches, unverändertes Verhalten zu erfassen, ist durch die Teilnahme kein Risiko zu erwarten.

Nur volljährige Personen (ab einschließlich 18 Jahren) können an dieser Studie teilnehmen. Sie müssen die Sprache Deutsch fließend beherrschen. Das bedeutet, dass Sie in der Lage sind, die Instruktionen vollständig zu verstehen und Informationen über Ihren Alltag und Ihre Gefühle auf Deutsch zu geben. Wenn Sie älter als 85 Jahre sind, können Sie leider ebenfalls nicht an dieser Studie teilnehmen. Aktuelle psychische Erkrankungen oder körperliche, welche die Stimmung beeinträchtigen könnten die Ergebnisse verzerren, weshalb akute Diagnosen oder Vorbelastungen bitte mitgeteilt werden sollen. Leider können wir Sie, falls Sie zurzeit an einer belastenden Erkrankung oder Störung leiden nicht in die aktuelle Studie aufnehmen.

5. Hat die Teilnahme an der Studie sonstige Auswirkungen auf die Lebensführung und welche Verpflichtungen ergeben sich daraus?

Sie werden bei einer Teilnahme an dieser Studie darum gebeten, sich über zwei Wochen jeden Abend bevor Sie zu Bett gehen 5 bis 10 Minuten Zeit zu nehmen, um ein Paar Fragebögen dazu auszufüllen. Die Protokollierung Ihrer Ergebnisse könnte zu einer Verstärkten Auseinandersetzung mit den erfragten Inhalten (Stress, Humor...) zur Folge haben. Weitere Auswirkungen auf die Lebensführung sind nicht zu erwarten.

6. Was ist zu tun beim Auftreten von Beschwerdesymptomen, unerwünschten Begleiterscheinungen und/oder Verletzungen?

Sollten im Verlauf der Studie Beschwerdesymptome oder unerwünschte Begleiterscheinungen auftreten, melden Sie dies bitte schleunigst der Studienleitung, xxxxxxxxxxxxxxxx. Sie erreichen diese entweder telefonisch (0043 660 6312487) oder per E-Mail

(humorcopingxxxxxxxxxx@gmail.com).

7. Wann wird die Studie vorzeitig beendet?

Sie können jederzeit auch ohne Angabe von Gründen, die Teilnahme an der Studie widerrufen und die Studie aus persönlichen Gründen abbrechen, ohne daraus resultierende Nachteile.

Zudem kann die Studienleitung entscheiden, die Teilnahme einer Person zu beenden.

Mögliche Gründe hierfür können sein:

- a) Die/Der Teilnehmende kann den Erfordernissen der Studie nicht entsprechen;
- b) Die Studienleitung hat den Eindruck, dass eine weitere Teilnahme an der Studie nicht im Interesse der/des Teilnehmenden ist. (z.B. abendliche Fragebögen werden mehrmals nicht ausgefüllt)

8. In welcher Weise werden die im Rahmen dieser Studie gesammelten Daten verwendet?

Zu Ihrer Sicherheit werden Ihre Daten pseudonymisiert (Ihnen wird zu Beginn eine ID-Nummer zugewiesen, unter der die Daten gespeichert werden), sodass für all jene, die nicht den „Schlüssel“ haben, kein Rückschluss auf Ihre Person möglich ist. Die Daten werden im Nachhinein auf die oben genannten Fragestellungen

untersucht. Eine Weitergabe der Daten erfolgt ausschließlich zu statistischen Zwecken und Sie werden ausnahmslos nicht namentlich genannt.

Auch in etwaigen Veröffentlichungen der Daten dieser Studie werden die Namen der Teilnehmer*innen nicht genannt und es können keine Rückschlüsse auf die Teilnehmer*innen gezogen werden.

Aufgrund der notwendigen abendlichen Erinnerungsnachrichten benötigen wir Ihre E-Mail Adresse. Diese wird ebenfalls nur zum Zweck der Erinnerung verwendet, nicht weitergegeben und nach dem Ablauf gelöscht.

Nur an der Studie Mitwirkende haben Zugang zu den Daten und sind zur Verschwiegenheit verpflichtet.

Falls Sie Ihre Daten vorzeitig löschen lassen möchten, können Sie dies jederzeit per E-Mail (humorcopingxxxxxxx@gmail.com) oder telefonisch (0043 660 6312487) beantragen.

9. Entstehen für die Teilnehmer*innen Kosten? Gibt es einen Kostenersatz oder eine Vergütung?

Durch die Teilnahme entstehen keine Kosten. Unter den Teilnehmer*innen werden (nur!) nach Abschluss der Erhebung zwei x 30€ (dreißig) verlost.

10. Möglichkeit zur Diskussion weiterer Fragen

Für weitere Fragen im Zusammenhang mit der Studie steht Ihnen die Studienleitung gerne zur Verfügung.

Fragen, die die Rechte als Teilnehmer*in an der Studie betreffen, werden selbstverständlich beantwortet.

Bei jeglichen Fragen	Name: xxxxxxxx xxxxxxxx
wenden Sie sich bitte an:	E-Mail:
Versuchsleiterin	humorcopingxxxxxxx@g mail.com
	Tel.: 0043 660 6312487
Betreuender Professor	Name: Prof. Dr. Anton- Rupert Laireiter
	E-Mail: anton- rupert.laireiter@univie.ac .at

11. Einwilligungserklärung

Name der teilnehmenden Person in Druckbuchstaben:

.....

Geb. Datum:

Ich erkläre mich bereit, an der Studie Humor als Copingstrategie im Alltag teilzunehmen.

Ich bin von xxxxxxxx xxxxxxxx ausführlich und verständlich über Zielsetzung, Bedeutung und Tragweite der Studie und die sich für mich daraus ergebenden Anforderungen aufgeklärt worden. Ich habe darüber hinaus den Text dieser TeilnehmerInneninformation und Einwilligungserklärung gelesen, insbesondere den 4. Abschnitt (Gibt es Risiken, Beschwerden und Begleiterscheinungen?). Aufgetretene Fragen wurden mir von der Studienleitung verständlich und ausreichend beantwortet. Ich hatte genügend Zeit, mich zu entscheiden, ob ich an der Studie teilnehmen möchte. Ich habe zurzeit keine weiteren Fragen mehr.

Ich werde die Hinweise, die für die Durchführung der Studie erforderlich sind, befolgen, behalte mir jedoch das Recht vor, meine freiwillige Mitwirkung jederzeit zu

beenden, ohne dass mir daraus Nachteile entstehen. Sollte ich aus der Studie ausscheiden wollen, so kann ich dies jeder Zeit schriftlich oder mündlich bei xxxxxxxx xxxxxxxx veranlassen.

Ich bin zugleich damit einverstanden, dass meine im Rahmen dieser Studie erhobenen Daten auf-gezeichnet und ausgewertet werden.

Ich stimme zu, dass meine Daten dauerhaft in pseudonymisierter Form elektronisch gespeichert werden. Die Daten werden in einer nur der Projektleitung zugänglichen Form gespeichert, die gemäß aktueller Standards gesichert ist.

Sollte ich zu einem späteren Zeitpunkt die Löschung meiner Daten wünschen, so kann ich dies schriftlich oder telefonisch ohne Angabe von Gründen und zeitlich unbegrenzt bei xxxxxxxx xxxxxxxx veranlassen.

Den Aufklärungsteil habe ich gelesen und verstanden. Meine Fragen wurden in der Teilnehmer*inneninformation vollständig und verständlich beantwortet.

Eine Kopie dieser Teilnehmer*inneninformation und Einwilligungserklärung werde ich per E-Mail erhalten. Das Original verbleibt bei der Studienleitung.

(Datum und Unterschrift der Teilnehmerin/des Teilnehmers)

.....

(Datum, Name und Unterschrift der Studienleitung)

...11.05.2020, xxxxxxxx xxxxxxxx.....

Zusätzliche Ergebnisse

Anhang – Tabelle 1

Anhang - Tabelle 1

Mittelwerte des aggressiven und selbstzerstörerischen Trait-Humorstils aus der Prä-Erhebung im Vergleich zu Normwerten von Martein et al. (2003)

	Martin et al. (2003)			Aktuelle Studie		
	Gesamt	Männer (n = 470)	Frauen (n = 725)	Gesamt	Männer (n = 22)	Frauen (n = 35)
Aggressiver	28.5	32.3	26.3	26.7	30.0	24.6
Trait-Humorstil	(8.79)	(8.55)	(8.05)	(8.06)	(6.80)	(8.15)
Selbstzerstör.	25.9	27.8	24.5	28.2	30.1	27.0
Trait-Humorstil	(9.22)	(9.24)	(8.97)	(7.56)	(6.36)	(8.09)

Anmerkung: Standardabweichungen in Klammern

Evaluation

Im Folgenden werden ausgewählte Antworten aus der optionalen Evaluation im originalen Wortlaut angeführt. Die ausgewählten Antworten sollen die gegebenen Antworten möglichst gut repräsentieren. Insgesamt nahmen $n = 35$ Proband*innen anonym an dieser Evaluation teil.

Frage 1.

„Wie ging es Ihnen bei der Beantwortung der Vorerhebung zu Ihren Humor- und Bewältigungs-Tendenzen? Hatten Sie das Gefühl, die Fragen wahrheitsgemäß beantworten zu können und haben sie dies auch getan?“ (bezieht sich auf die Prä-Erhebung)

Antworten.

„Habe sie wahrheitsgemäß beantwortet. Ist gut gegangen“

„als ein Mensch, mit fast keiner Fähigkeit (auch über mich selbst) zu lachen, wurde mir nach Beantwortung dieser Fragen deutlicher, dass ich ein recht humorloser, pessimistischer Mensch bin. Ich nehme vieles viel zu ernst und sollte mehr im Leben lachen. Ich bin zum Glück nicht depressiv o. Ä. aber würde sehr gerne eine andere Einstellung haben. Nur leider geht das nicht von heute auf morgen und es spielen auch andere Faktoren eine Rolle, die wenig beeinflussbar sind“

„Damit hatte ich kein Problem. Ich konnte die Fragen wahrheitsgemäß beantworten“

„Ich habe sehr ehrlich geantwortet“

„Ja aber manchmal war es schwer sie genau zu beantworten.“

„Anhand der gegebenen Auswahlmöglichkeiten, die sehr detailliert / differenziert waren, hatte ich persönlich die Möglichkeit die Fragen nach bestem Wissen und Gewissen beantworten zu können. Wenn überhaupt, waren es einzelne Fragen die aufgrund der persönlichen Selbsteinschätzung schwierig festzulegen waren.“

„Ich hatte bei der Beantwortung das Gefühl einer bewussten Selbstreflexion. Die Antworten sind dementsprechend ehrlich und wahrheitsgemäß.“

Frage 2.

„Wie ging es Ihnen bei der Angabe Ihrer alltäglichen Stress- und Belastungs-Ereignisse? Hatten Sie das Gefühl, sich gut an die jeweiligen Situationen erinnern zu können? Konnten Sie ehrlich beantworten, wie es Ihnen ging und wie Sie reagiert haben?“, (bezieht sich auf die Tagebuchphase)

Antworten.

„Ja, an den Tagen, an denen ich etwas zu berichten hatte, ging das sehr gut und war mit den entsprechenden Fragen auch sehr gut möglich. Ich konnte mich jeweils sehr gut an die Situation und mein Erleben erinnern“

„selbstverständlich konnte ich mich an die Situationen erinnern, mir ist es nur schwer gefallen, sie kurz und kompakt zu beschreiben, weil da vieles zusammenhängt“

„An den Tagen wo ich Eintragungen gemacht habe, war es recht einfach sich an die Details der Ereignisse zu erinnern. Manchmal war es etwas herausfordernd die Eintragen zu 30min danach zu beantworten, wenn das Ereignis selbst nicht so klar abgrenzbar war.“

„Aufgrund der aktuellen Corona Situation ist mein Alltag ruhiger geworden und dadurch waren in den zwei Wochen so gut wie keine Stresssituationen. Ja, habe sie ehrlich beantwortet.“

„Mir waren die Situationen sehr präsent“

„Es war interessant zu sehen, wie ich in bestimmten Situationen reagiere.“

„Ich konnte mich gut erinnern. Aber es war nicht immer einfach die 30min danach Frage zu beantworten, weil diese sich nur auf sehr präzise und zeitlich limitierte Stressereignisse bezieht.“

„Ich musste immer etwas überlegen ob mir etwas derartiges passierte am Tag. Woran das genau liegt weiß ich nicht. Zwei ereignisschwache Wochen? (Corona) Nicht zu ehrlich zu mir selbst? Meistens viel mir leider nichts ein... Wenn, waren die Fragen jedoch gut zu beantworten und ich versuchte sie so ehrlich zu beantworten, wie ich es auch vor mir selbst in der Lage wär.“

„Ja ich konnte mich fast immer gut erinnern und habe versucht, wirklich nur Ereignisse auszuwählen, die ich als stressig und oder belastend empfunden habe.“

„Ich konnte mich immer gut an die Situation erinnern, dadurch viel mir das beantworten nicht schwer.“

Frage 3.

„Hatten Sie das Gefühl, dass Ihre Wahrnehmung von Stress- oder Belastungsereignissen sich über die 2 Wochen verändert hat? Falls ja, in welcher Weise?“

Antworten.

„Wie schon in der ersten Antwort beschrieben, es war spannend zu merken, dass es doch zwei paar Schuhe sind: Stress- oder Belastungsereignisse einerseits (auf die man teils mit Humor reagieren kann), und so eine Art Grundbelastung andererseits, die auch "Stress" ist, aber nicht im Sinne eines Ereignisses, auf das man reagiert.“

„Nein“

„Nein, hab öfter dran gedacht mehr humor reinzu bringen aber in meinen stressigen situationen war das ned möglich“

„eigentlich nicht, aber mir wurde noch enmal besonders deutlich, welch stressfreies Leben ich eigentlich führe.“

„Ich achtete viel mehr darauf, in welcher Weise ich die Ereignisse wahrnehme (ob mit Humor oder nicht).“

„Mir ist der persönliche Umgang in diesen Situationen und danach bewusster geworden. Ich habe mein eigenes Verhalten bewusst wahrgenommen und kann es nun reflektieren“

„Ich habe jedes Mal wahrgenommen, dass ich mich gerade in einer Stress Situation befinde und darauf geachtet, wie ich mich fühle. Früher hab ich erst nach längerer Zeit gemerkt, dass ich beispielsweise angespannt bin oder zu flach atme.“

„Im Verlauf der zwei Wochen sind mir stressige Situationen in dem Moment viel bewusster geworden als am Anfang, wo ich oft den Stress Abend wieder vergessen hatte.“

„ja - manches sehe ich oft nicht mehr so eng. oder ich versuche sogar anderen Menschen zuzureden bzw. mehr zu sprechen.“

„Man nimmt sie genauer wahr.“

„Nein, keine Veränderung. Ich habe auch tagsüber nicht mehr auf stress oder Belastung geachtet als sonst“

„Durch das Bewusstsein der täglichen, abendlichen Abfragen, hatte ich persönlich tatsächlich das Gefühl im Alltag bewusster darauf zu achten, ob und wie sich im Alltag gewisse Situationen auf den Gemütszustand und das persönliche Stresslevel auswirken.“

Frage 4.

„Hatten Sie das Gefühl, dass Ihr Verhalten in Stress- oder Belastungs-Situationen sich über die 2 Wochen verändert hat? Falls ja, in welcher Weise? Hat sich Ihre Bewältigungs-Strategie verändert? Falls ja, wie ging es Ihnen damit?“

Antworten.

„Da ich grundsätzlich versuche so gelassen wie möglich an stressige Situationen heranzugehen, hatte ich nicht das Gefühl dass sich meine Verhaltensstrategie(n), hinsichtlich der Bewältigung solcher Ereignisse, grundlegend / merklich in den letzten zwei Wochen verändert haben.“

„Nein hat sich nicht verändert“

„Ja, ich habe gegen Ende immer mehr versucht, Humor in stressigen Situationen einzusetzen - auch wenn es nicht immer gelungen ist.“

„Nein.“

„Ich hatte eher das Gefühl, dass sich die Belastung-Ereignisse sehr stark unterschieden haben und bei manchen Humor hilfreich war und bei anderen nicht“

„Ich hatte das Gefühl, dass ich in Gesellschaft anderer eher mit Humor an die Sache gehen konnte. Es kommt auf die Situation an, aber ich habe keine Veränderung meiner Bewältigungs-strategie wahrgenommen.“

„Eher nicht.“

„mein Verhalten hat sich kaum geändert, mir wurde bewusster, dass ich ein recht humorloser Mensch bin, der endlich einmal lernen sollte, über sich selbst zu lachen“

Frage 5.

„Haben Sie das Gefühl, durch die Erhebung mehr über Ihre Gefühle oder Ihr Bewältigungs-Verhalten in stressreichen Situationen nachzudenken?“

Antworten.

„Ja, definitiv.“

„Ich wusste davor schon relative gut über meine Bewältigungsstrategien Bescheid. Es war auf jeden Fall spannend zu sehen, dass mein Stresserleben meist mit den selben Gefühlen einhergeht und manche Gefühle gar nicht vorherrschen.“

„ein wenig“

„Nicht mehr als sonst.“

„Ja!“

„Ja, ich habe auch das Gefühl, dass ich dadurch im Vorhinein stressige Situationen vermeide“

„Die bewusste Konfrontation mit einem stressigen Ereignis am Ende eines jeweiligen Tages, fand durchgehend in ruhiger / entspannter Umgebung statt. Hierdurch wird man sich in gewisser Weise auch tatsächlich bewusst welche individuellen Auswirkungen Stress auf das persönliche Leben hat / haben kann.“

Zusätzlich konnte ich auch darüber nachdenken wie genau ich in diesen Situationen reagiert habe und was ich möglicherweise hätte besser machen können. Somit konnten die gewohnten Strategien regelmäßig einer gewissen Kontrolle unterzogen werden, wodurch man nicht Gefahr läuft sich in gewohnten Mustern ungewollt fest zu fahren.“

„Es wäre so, wenn ich es nicht bereits schon vorher getan hätte.“

„Ja, die Befragung hat mich nachdenklicher gemacht und habe auch dazu gelernt. Es hat mir somit gut getan.“

Frage 6.

„Wie haben sie die 2 Wochen der Erhebung insgesamt empfunden?“

Antworten.

„interessant, aber auch fordernd (ja nicht übersehen, zu antworten...)“

„Simpel, wenig aufschlussreich für mich persönlich“

„Ist locker gegangen war kein Problem“

„manchmal ist es mir schwer gefallen, die Befragung durchzuführen, da einige Stresssituationen wirklich sehr belastend waren und über die ich eigentlich nicht weiter nachdenken wollen würde“

„ich habe mich gefreut mitzumachen.“

„Hat mich nur minimal in Alltag berührt, da ich die Frage meist mit „nein“ beantwortet habe.“

„Es ist sehr schnell vergangen.“

„Auf jeden Fall. Mir sind die stressigen Situationen nach einigen Tagen mit der Studie erst richtig aufgefallen und mich hat doch überrascht wie stark ich bei manchen Situationen auf Humor zurückgreife.“

„Angenehm, leider habe ich es an ein paar Abenden vergessen.“

„Interessant zu beobachten wie ich persönlich mit Stresssituationen umgehe“

„Zeitpunkt (Abends) gut gewählt war und man sich die Beantwortung somit gut in den Tagesablauf einbauen konnte. (Natürlich würde es ja auch wenig Sinn machen es früher am Tag in Angriff zu nehmen) :) Auch der zeitliche Ansatz von max. 15 Minuten war vollkommen in Ordnung, da man sich somit nicht zu lange konzentrieren musste und sonst evtl. den Überblick bei der Beantwortung verloren hätte. Die Auswahlmöglichkeiten bei der Beantwortung der Fragen waren so gewählt, dass sie einerseits die Möglichkeit boten diese so gut / genau wie möglich zu beantworten, ohne es durch zu viele Möglichkeiten zu verkomplizieren.“

„Das übergeordnete Ziel dieser Untersuchung und die daraus abzuleitenden Konsequenzen sind mir bis jetzt schleierhaft“

„Ich finde die Erhebung sehr interessant, nicht zuletzt, weil durch manche Fragen eventuelle Persönlichkeitsstrukturen anderer Menschen ersichtlich wurden (z.B. warum manche Menschen zu unpassenden Zeiten scheinbar humorvoll reagieren)“