



**Universität
Zürich** UZH



Partnerschaft und Stress
Entwicklung im Zeitverlauf →

INFOVERANSTALTUNG PASEZ

Partnerschaft und Stress: Entwicklung im Zeitverlauf

Impact of stress on relationship development of couples and children: A longitudinal approach on dyadic development across the lifespan

Nationalfonds-Studie

Sinergia-Projekt

(Nr. CRSI11_133004/1)

Montag, 07. September 2015



Programm

- Allgemeine Einführung
- Inputreferat Prof. Dr. Guy Bodenmann
- Inputreferat Prof. Dr. Veronika Brandstätter
- Inputreferat Prof. Dr. Mike Martin

- Fragerunde / Diskussion

- Apéro



Beteiligte Forschende



Prof. Dr. Mike Martin
Universität Zürich



Prof. Dr. Guy Bodenmann
Universität Zürich



Prof. Dr. Veronika Brandstätter
Universität Zürich



**Universität
Zürich** UZH



Partnerschaft und Stress
Entwicklung im Zeitverlauf

Beteiligte Forschende



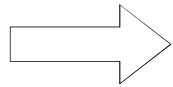
Prof. Dr. Fridtjof Nussbeck
Universität Bielefeld (D)



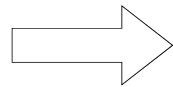
Prof. Dr. Thomas Bradbury
*University of California Los
Angeles (USA)*



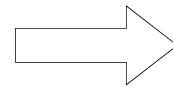
Beteiligte Lehrstühle



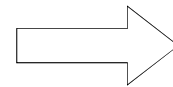
Lehrstuhl für Klinische Psychologie (Bodenmann)



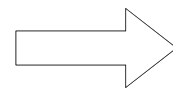
Lehrstuhl für Allgemeine Psychologie (Brandstätter)



Lehrstuhl für Gerontopsychologie (Martin)



Lehrstuhl für Methodenlehre (Nussbeck)



Lehrstuhl für Klinische Psychologie (Bradbury)



**Universität
Zürich** UZH



Partnerschaft und Stress
Entwicklung im Zeitverlauf

Operatives Leitungsteam



Dr. S. Backes



Dr. M. Zemp



Dr. V. Gomez



Doktorierende



**Dipl. Psych. M.
Ghassemi**



M. Sc. R. Kuhn



M. Sc. F. Denzinger



M. Sc. L. Leuchtmann



M. Sc. M. Neysari

**Sowie zahlreiche Forschungspraktikanten/innen, Masterstudierende und
Kodierer/innen**



**Ältere Paare
(65-80)**



**Junge Paare
(20-35)**

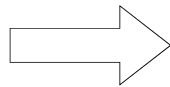


**Paare mittleren Alters
(40-55)**

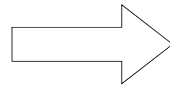
Untersuchte Zielgruppen



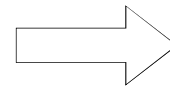
Erfasste Daten



Fragebogendaten (beide Partner, Kinder)



Verhaltensbeobachtungsdaten (Konflikt, Belastung)



Physiologische Daten (Herzrate, nur 1. Messzeitpunkt)



Interessierende Variablen

Individuelle Daten

Stress
Stressbewältigung
Persönlichkeit (z.B.
psychische Stabilität,
Bindung)
Motive (allgemein)

Partnerschaftsdaten

Partnerschaftszufriedenheit
Kommunikation
Gemeinsame
Stressbewältigung
Partnerschaftsbezogene
Motive Ziele
Commitment
Sexualität
Kindbezogene Daten



**Universität
Zürich** UZH

Geschlechtsunterschiede bezüglich der Kommunikation in der Partnerschaft

Prof. Dr. Guy Bodenmann
Universität Zürich

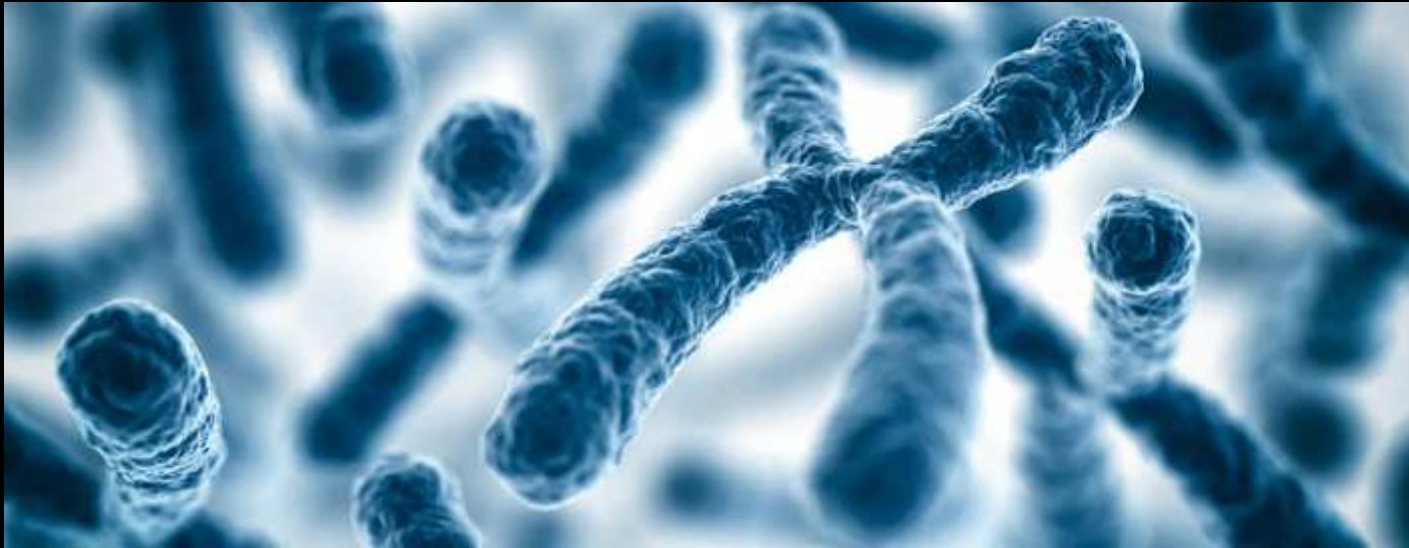


Inhalt des Vortrags

- Hintergründe für Geschlechtsunterschiede: Gene oder Umwelt? Gibt es überhaupt Geschlechtsunterschiede?
- Geschlechtsunterschiede bezüglich Konfliktkommunikation
- Geschlechtsunterschiede bezüglich Unterstützungskommunikation
- Ausblick



- Biologisch bedingte Unterschiede?
- Durch soziale Rollen und Kontextvariablen bedingte Unterschiede?







Alamy EF12MD





**Universität
Zürich** UZH

Was sagt uns die Forschung?



**Universität
Zürich** UZH

Konfliktkommunikation



Geschlechtstypische Verhaltensweisen?

Demand

Klagen, Vorwurf,
Wunsch nach
Veränderung seitens
des Partners

Withdraw

Ignorieren der
Forderung des
anderen, Rückzug
vom Gespräch



Studie (B. Baucom, McFarlan & Christensen, 2010)

N = 75 Paare



20 lesbische Paare



15 homosexuelle Paare



20 unverheiratete heterosexuelle Paare
20 verheiratete heterosexuelle Paare

Videoanalysen der Paarinteraktion



Ergebnisse (B. Baucom, McFarlan & Christensen, 2010)

- Keine Unterschiede zwischen den Gruppen
- Mehr Demand-Verhalten in allen Gruppen, wenn eigenes Problem thematisiert wird
- Frauen insgesamt mehr Demand-Verhalten
- Männer insgesamt mehr Withdraw-Verhalten
- Polarisierung war grösser bei Themen, die von der Frau eingebracht wurden (stärkeres Demand-Withdraw-Muster)
- Alle Paare zeigten geringere Partnerschaftszufriedenheit bei Demand-Withdraw-Verhaltensmuster



Unterstützungskommunikation (dyadisches Coping)



**Gemeinsame
Stressbewältigung**

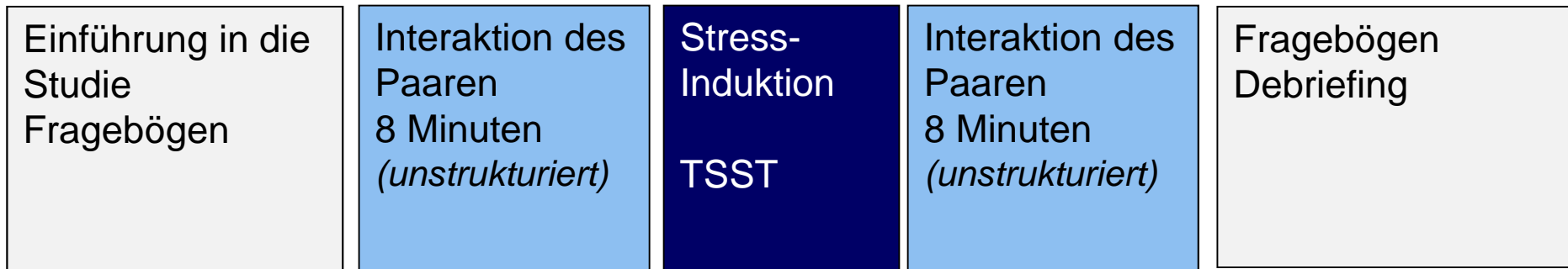
Dem anderen mitteilen, was man erlebt hat und wenn man froh um seine Unterstützung wäre

wahrnehmen, dass der Partner gestresst ist

Emotionales Eingehen auf den Partner (Einfühlen), Verständnis zeigen und erst anschliessend praktische Unterstützung



Experimentelle Studie (Bodenmann, Heinrichs & Bradbury)



Experimentelle Bedingungen (Randomisierte Zuweisung)

- a) Frau gestresst
- b) Mann gestresst
- c) Beide gleichzeitig aber in separaten Räumen gestresst

Daten

- a) Selbstberichtsdaten (Trait; 4x State)
- b) Biologische Daten (Kortisol 9x, Herzrate online)
- c) Verhaltensbeobachtungsdaten (SEDC)



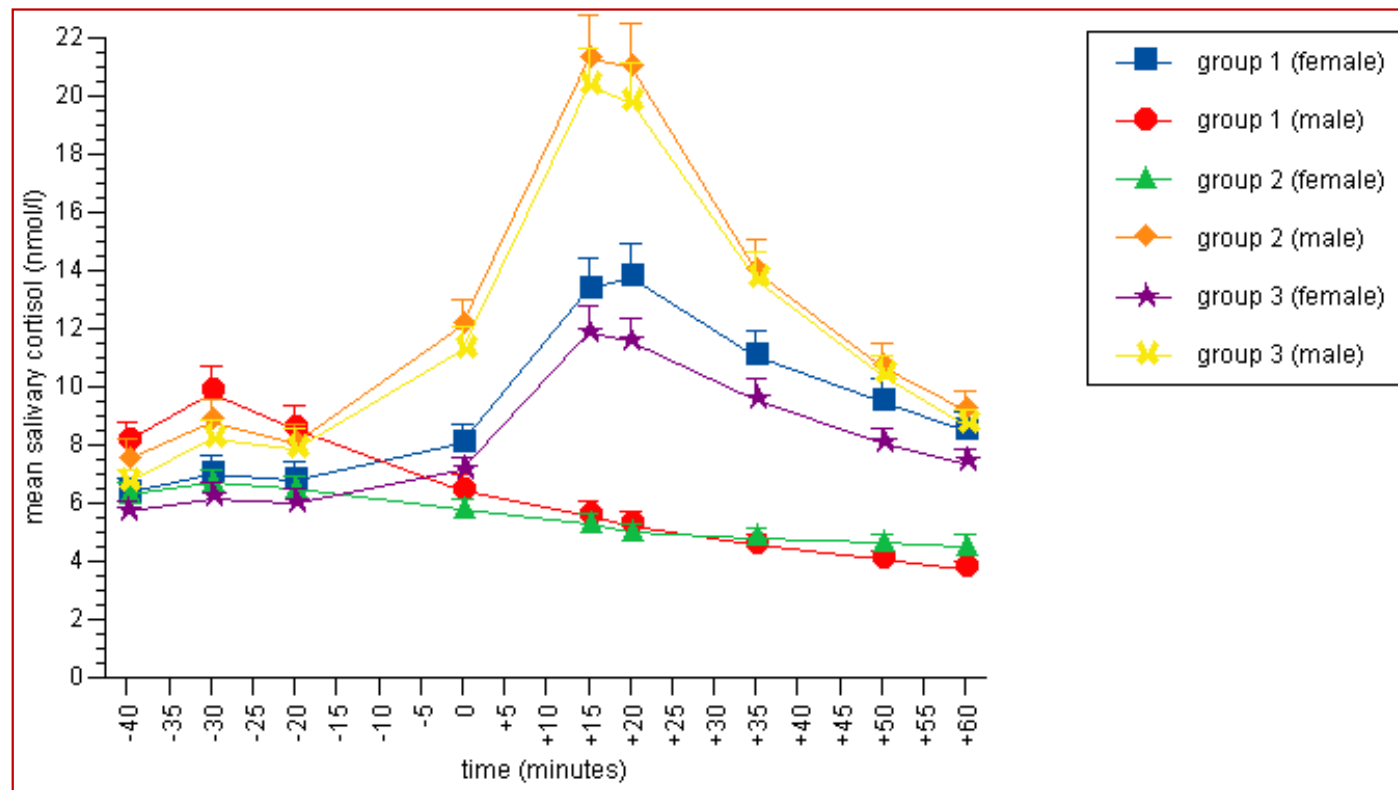
Stressinduktion mittels Trier Social Stress Test (TSST)

1. *Vorstellungsgespräch vor Expertengremium*
2. *Arithmetische Aufgabe*





Stressinduktion infolge des TSST





Verhaltensbeobachtung

Oberflächliche Stresskommunikation

Emotional neutrale, mehr globale, faktische
Schilderung der Stresssituation

Emotionale Selbstöffnung

Emotionsbezogene Schilderung der
Erfahrung mit Erzählen dessen, wie es
einem dabei ergangen ist



Verhaltensbeobachtung

Positive Unterstützung

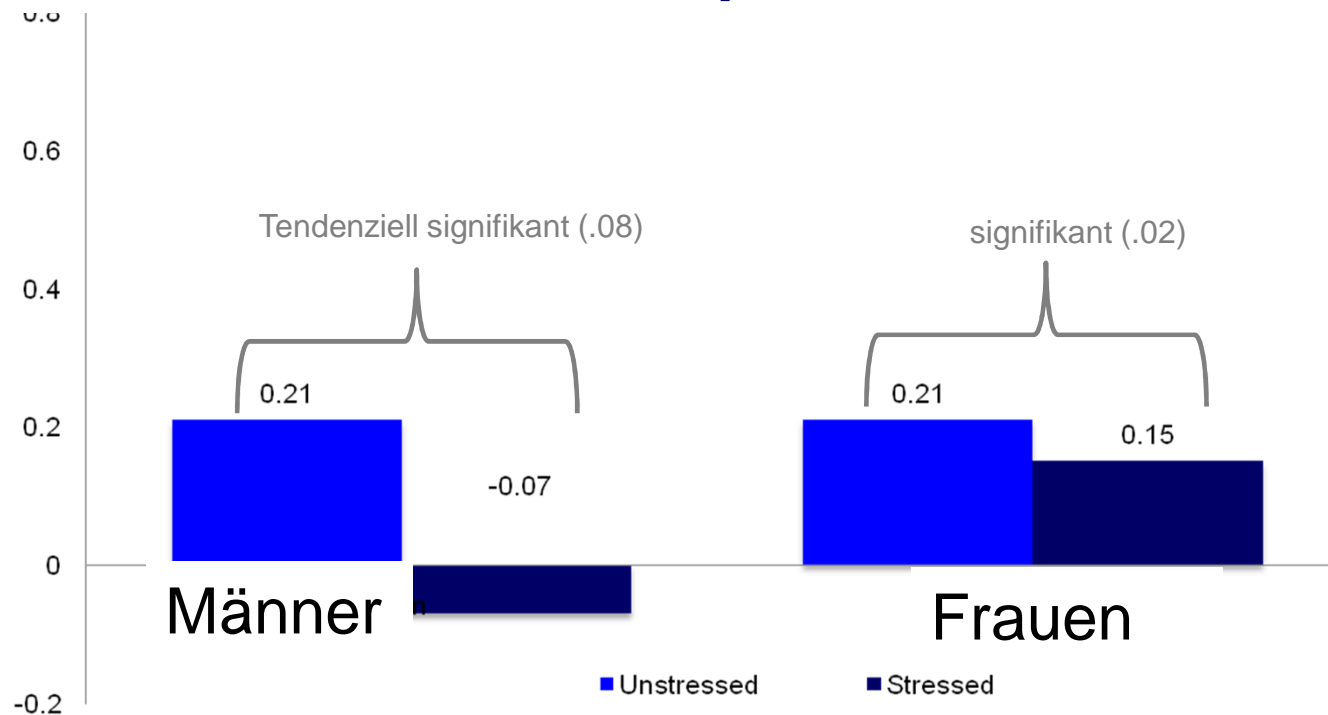
Zuhören, Zuwendung, Verständnis, Empathie, Solidarisierung, Aufmunterung, Hilfe zur Umbewertung, Hilfe zur Beruhigung

Negative Unterstützung

Verbal/nonverbal negative Reaktionen (Abwertungen, den Stress des Partners lächerlich machen), ambivalente oder oberflächliche Unterstützung

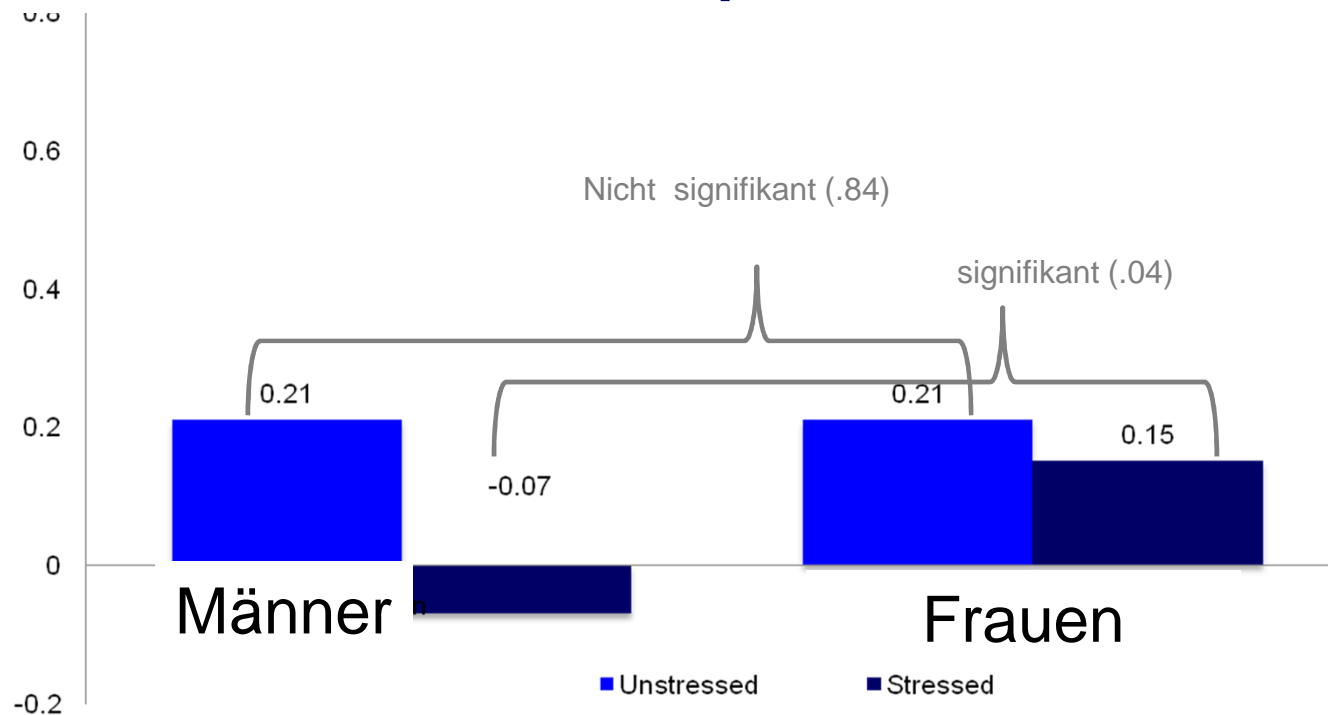


Zusammenhang zwischen oberflächlicher Stresskommunikation und positiver Unterstützung



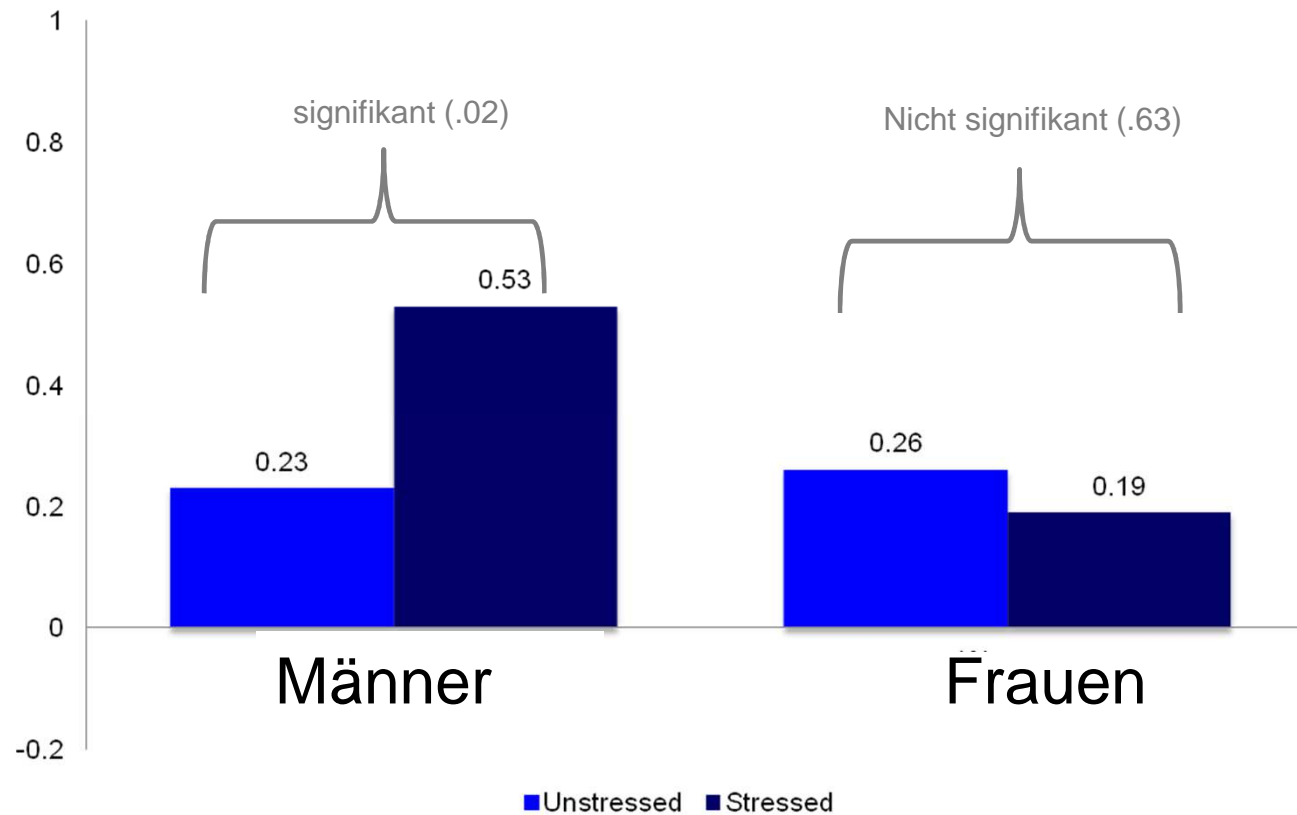


Zusammenhang zwischen oberflächlicher Stresskommunikation und positiver Unterstützung



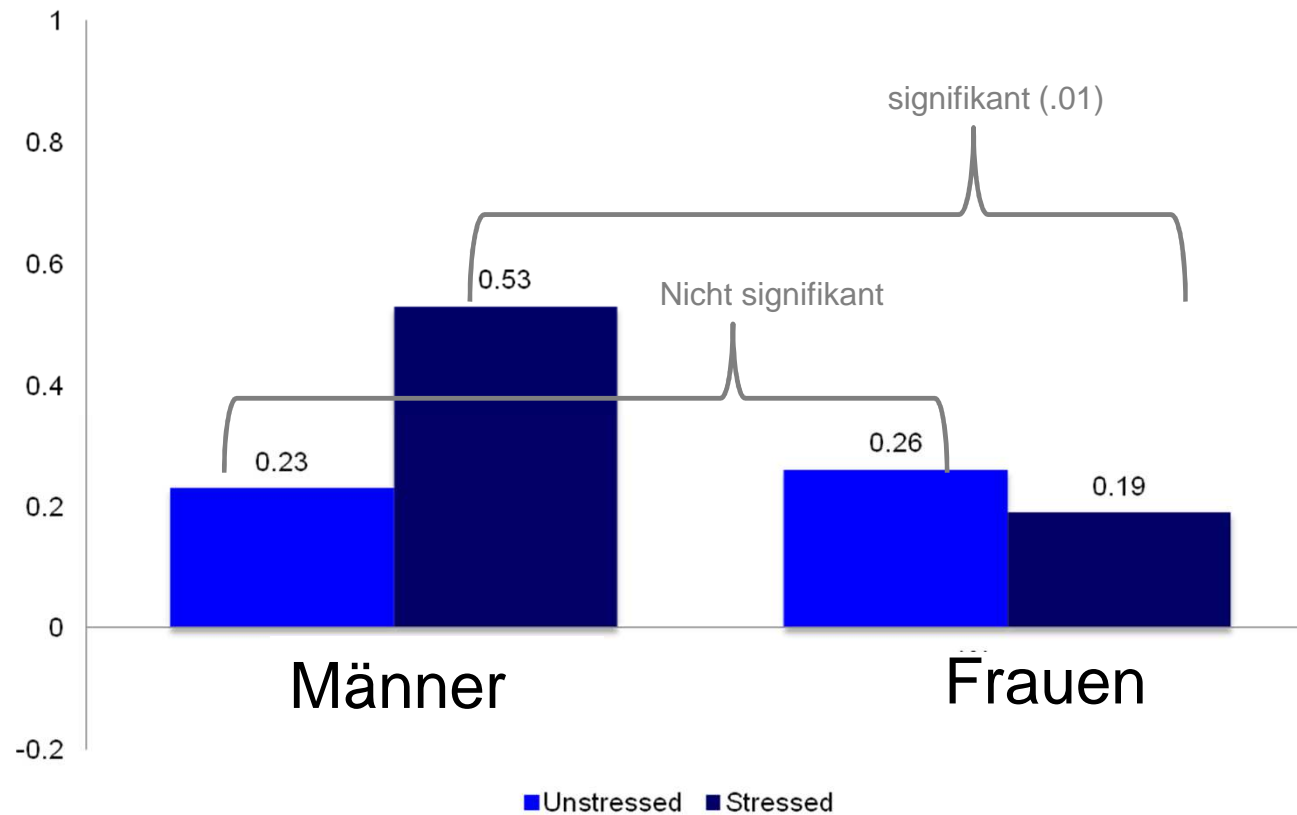


Zusammenhang zwischen emotionaler Selbstöffnung und negativer Unterstützung





Zusammenhang zwischen emotionaler Selbstöffnung und negativer Unterstützung





Take Home Message

Kaum Unterschiede in der Konflikt-Kommunikation im allgemeinen, jedoch stärkere Tendenz der Frauen zu Demand-Verhalten, während Männer mehr zu Rückzug neigen.

Dieser Befund geht auch darauf zurück, dass meist die Frauen die Konfliktthemen wählen, doch auch bei männlicher Wahl höhere Tendenz der Frauen zu Demand-Verhalten.

Männer und Frauen unterscheiden sich nicht in ihrem Unterstützungsverhalten, wenn sie selber nicht gestresst sind.



Take Home Message

Männer verlieren unter Stress ihre Unterstützungsressourcen. Sie reagieren negativer auf emotionale Selbstöffnung der Frau, wenn sie selber gestresst sind.

Insgesamt kaum Geschlechtsunterschiede und meist Varianz innerhalb einer Gruppe (Frauen, Männer) grösser als zwischen den Gruppen.



Universität
Zürich ^{UZH}

Ich danke für Ihr Interesse



Motivationale Orientierung und Kommunikation in der Partnerschaft

Präsentation eines Teilprojekts
im SNF-Sinergia-Projekt

“Partnerschaft und Stress: Entwicklung im Zeitverlauf”

(CRSI11_133004/1)

Prof. Dr. Veronika Brandstätter-Morawietz
Universität Zürich

7. September 2015



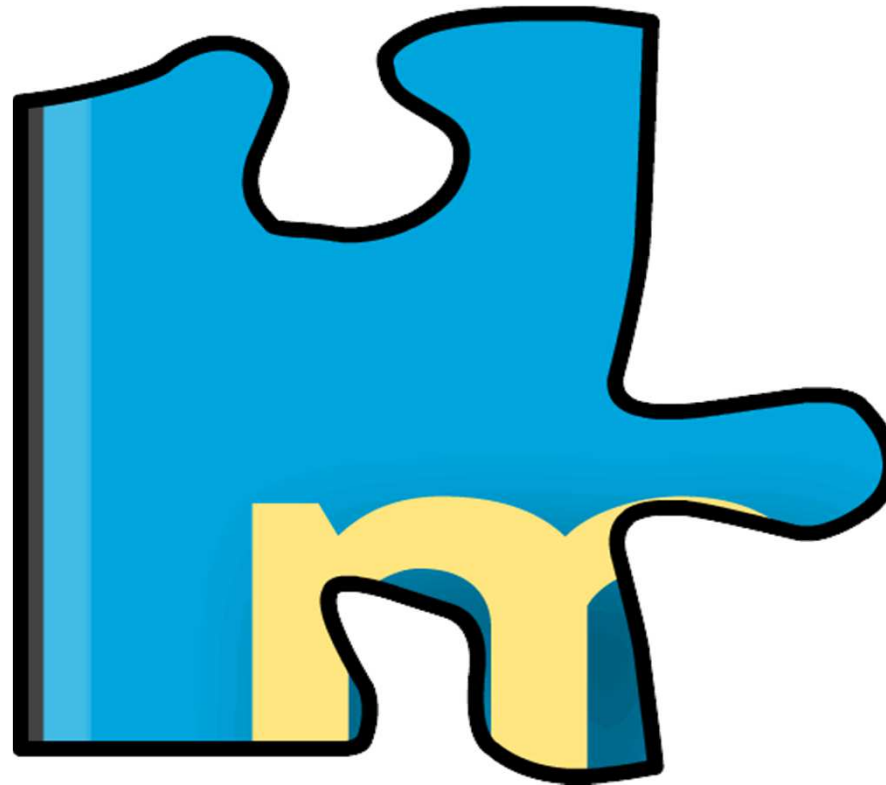
-
- **Motivation – ein facettenreiches Konzept**





Universität
Zürich ^{UZH}

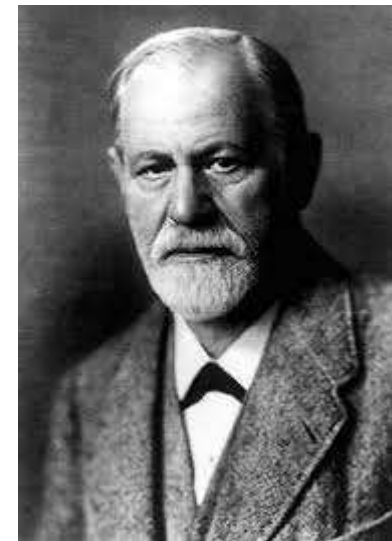
Annäherung und Vermeidung – Ein grundlegendes motivationales Prinzip





Das Lustprinzip

«Es scheint, dass unsere gesamte Seelentätigkeit darauf gerichtet ist, Lust zu erwerben und Unlust zu vermeiden, dass sie **automatisch** durch das Lustprinzip reguliert wird.» (Freud, 1926, S. 374).



Sigmund Freud
(1856-1939)



Annäherung und Vermeidung als basale motivationale Tendenzen

«Alle Lebewesen – selbst Einzeller – sind ausgestattet mit einem basalen Annäherungs-Vermeidungs-Mechanismus, der die Hinwendung zu förderlichen und die Distanzierung von bedrohlichen Stimuli steuert.»

(Elliot, 2008, p. 6)



Biologische Funktion von Annäherung/Vermeidung

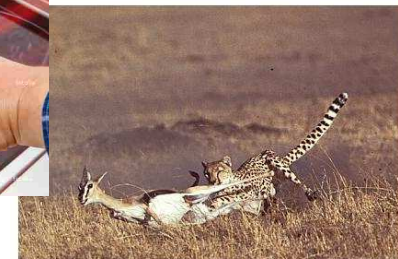
Sichern des Überlebens

- Annäherung

Nahrungssuche, Partnersuche,
Versorgung des Nachwuchses

- Vermeidung

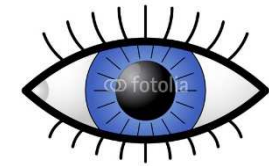
Schmerzvermeidung, Flucht vor
Gefahr





Annäherungs-Vermeidungsmechanismus

- «automatisches» Erkennen förderlicher und bedrohlicher Stimuli
- Erleben positiver bzw. negativer Gefühle
- Auslösung von annäherndem bzw. vermeidendem Verhalten



#3321118





Universität
Zürich ^{UZH}



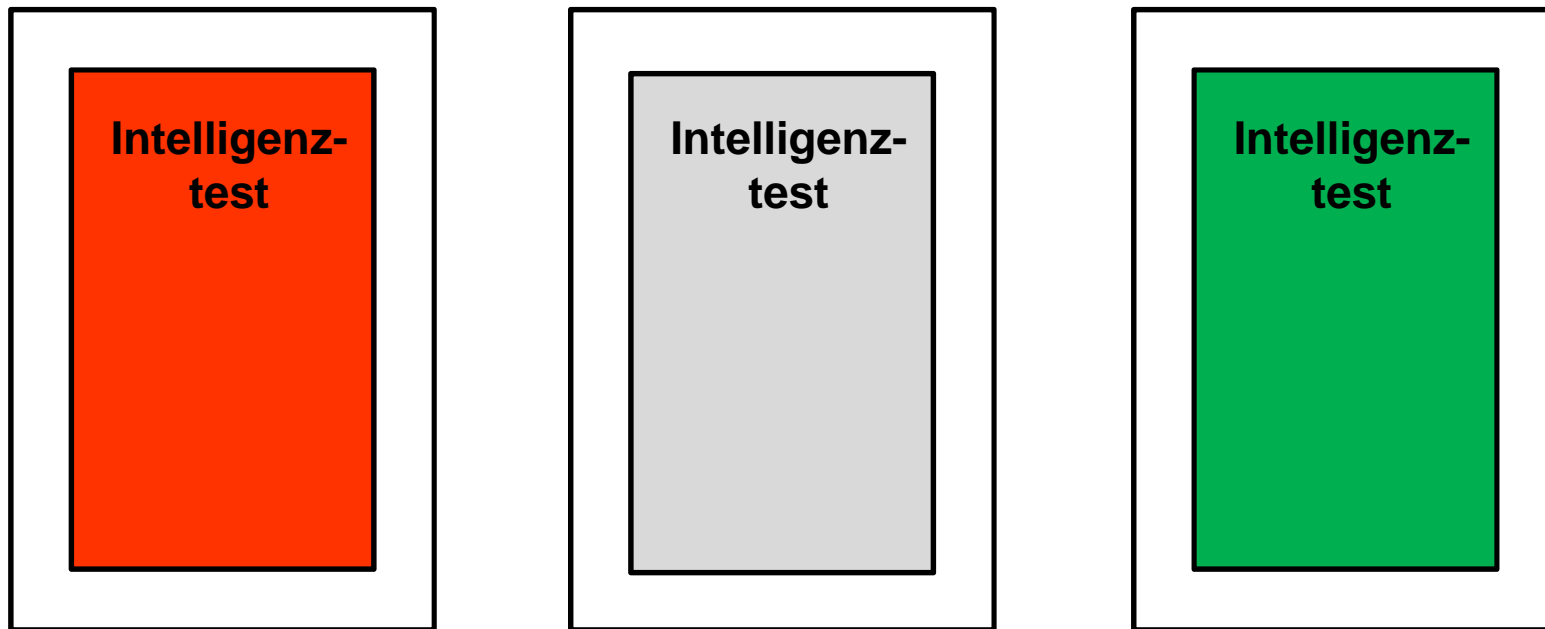


**Universität
Zürich** UZH





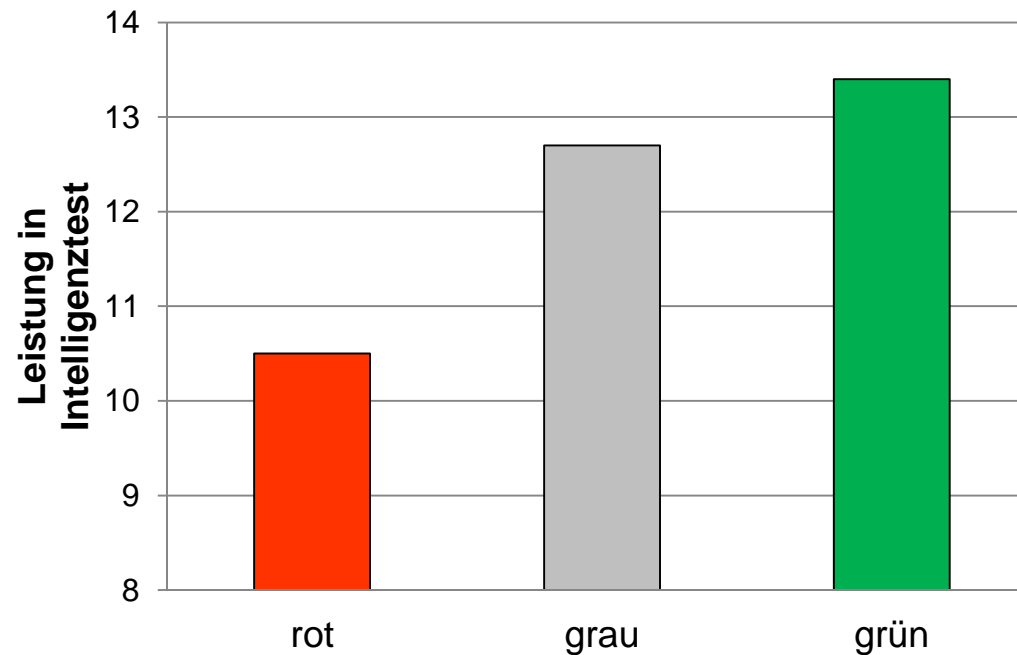
Die automatische Bahnung von Annäherungs- und Vermeidungsmotivation: Auslösung durch die Farbe Rot 1/2



(Elliot, Maier, Moller, Friedman, & Meinhardt, 2007)



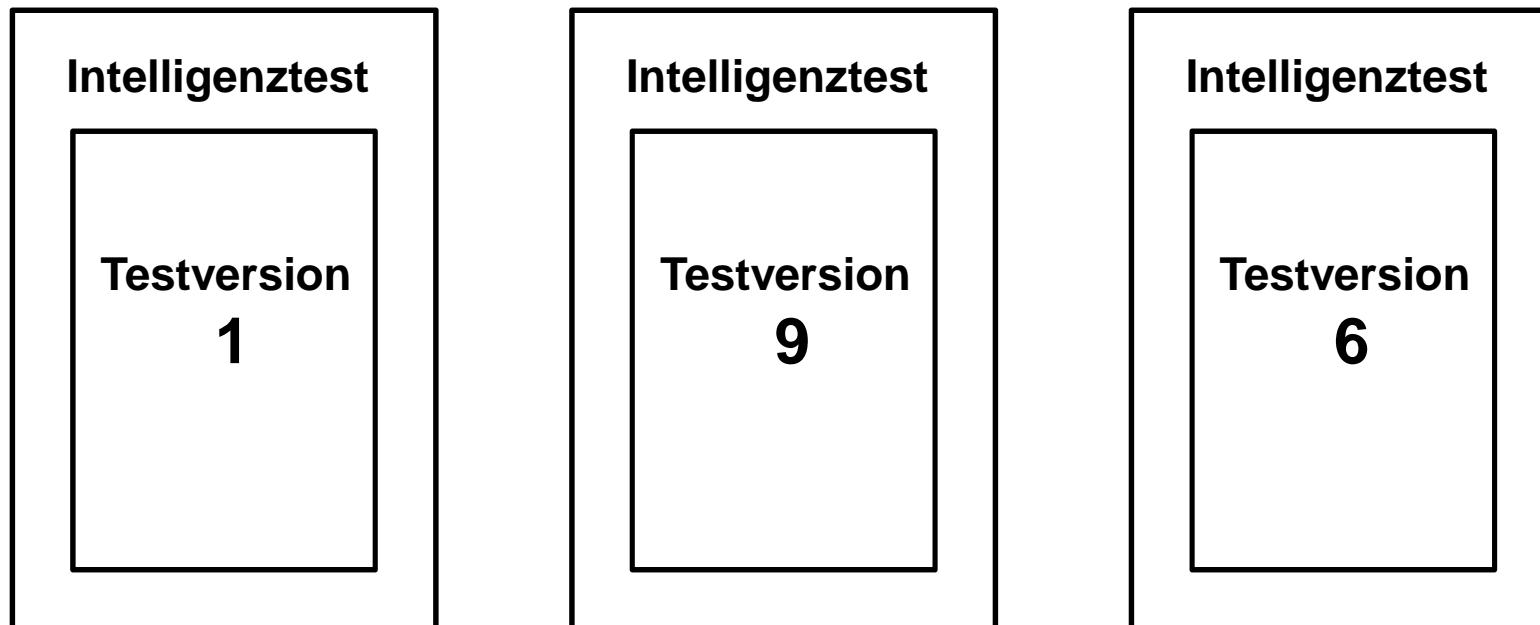
Die automatische Bahnung von Annäherungs- und Vermeidungsmotivation: Auslösung durch die Farbe Rot 2/2



(Elliot et al., 2007)

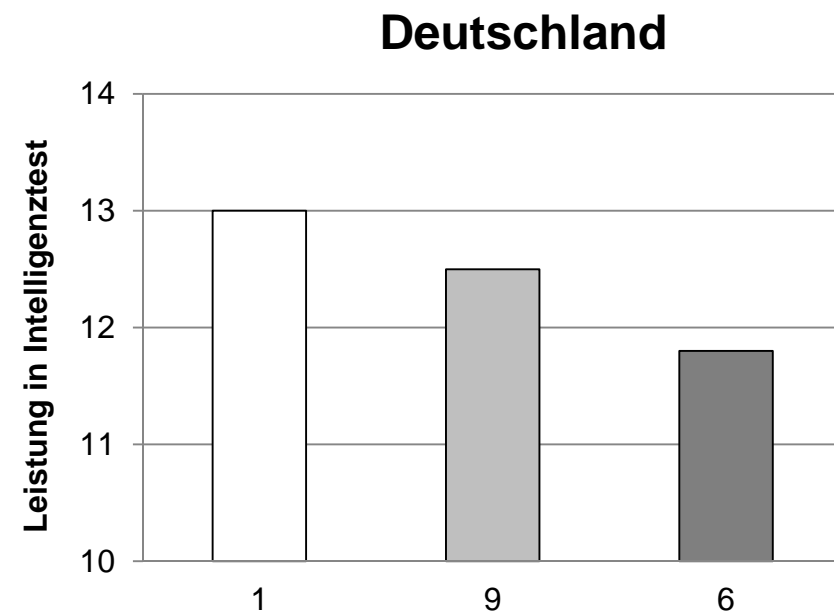
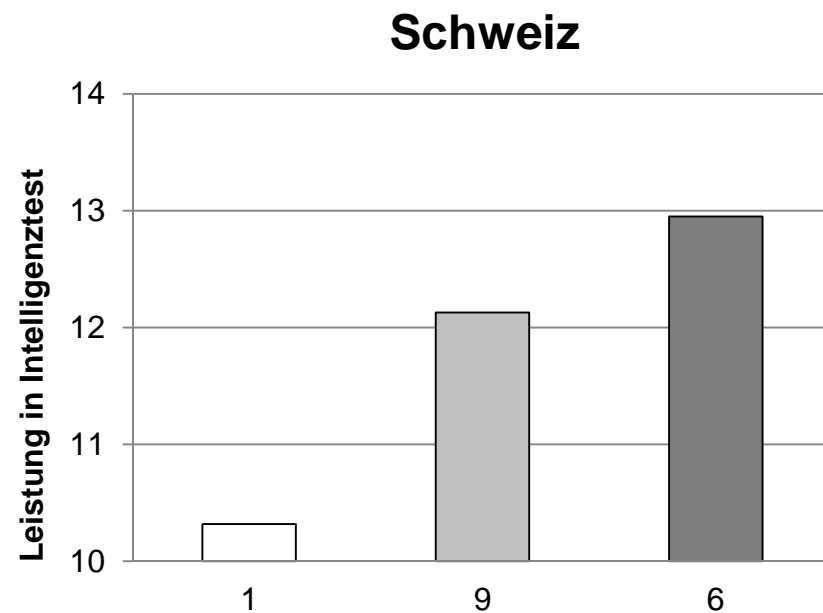


Die automatische Bahnung von Annäherungs- und Vermeidungsmotivation: Auslösung durch Zahlen 1/2





Die automatische Bahnung von Annäherungs- und Vermeidungsmotivation: Auslösung durch Zahlen 2/2





Annäherung und Vermeidung beim Zielstreben im Alltag

Die Ziele, die Menschen in ihrem Alltag verfolgen, können sich auf die **Erlangung positiver Ereignisse** oder auf die **Vermeidung negativer Ereignisse** richten.



Annäherungs-/Vermeidungsziele im Alltag

- Viele soziale Kontakte haben
- Andere unterstützen
- Geachtet und respektiert werden
- Ein tüchtiger Mensch sein
- Unabhängig sein
- Ein abwechslungsreiches Leben leben
- ...

- Nicht einsam sein
- Andere nicht enttäuschen
- Nicht missachtet werden
- Nicht versagen
- Nicht anderen zur Last fallen
- Kein eintöniges Leben leben
- ...



Konsequenzen von sozialen A/V-Zielen

Soziale Annäherungsziele



Wahrnehmung: man achtet auf Positives



Emotionen: entspannt, zuversichtlich



Verhalten: aktive Zuwendung, Aufgeschlossenheit, Gestalten der Beziehung

Soziale Vermeidungsziele



Wahrnehmung: man achtet auf Negatives



Emotionen: angespannt, ängstlich, unsicher



Verhalten: passives Abwarten, Verschlossenheit, «auf der Hut sein»



Vermeidungsziele und negative Kommunikation

Personen mit hoher Ausprägung in Vermeidungszielen ...

- achten und erinnern vor allem negative Information
- erleben stärkere negative Gefühle bei negativen sozialen Ereignissen
- reagieren stärker auf negative soziale Ereignisse

(Gable, 2006; Gable & Berkman, 2008)





Beispiele für Vermeidungsziele in der Partnerschaft

- “Ich werde versuchen, Uneinigkeiten und Streitereien mit meinem Partner zu vermeiden.”
- „Ich möchte dafür sorgen, dass nichts Schlimmes in meiner Partnerschaft passiert.“
- „Ich werde versuchen zu vermeiden, von meinem Partner blossgestellt, betrogen oder verletzt zu werden“.

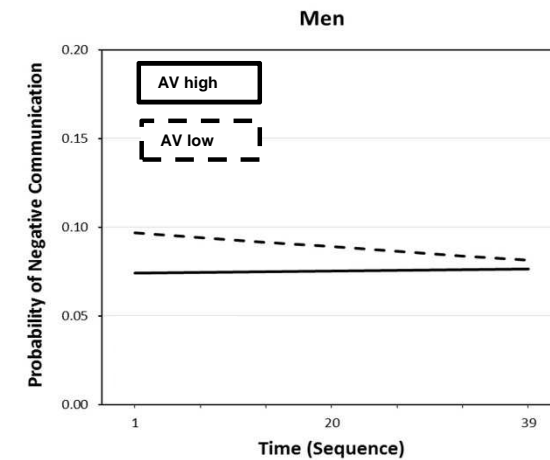
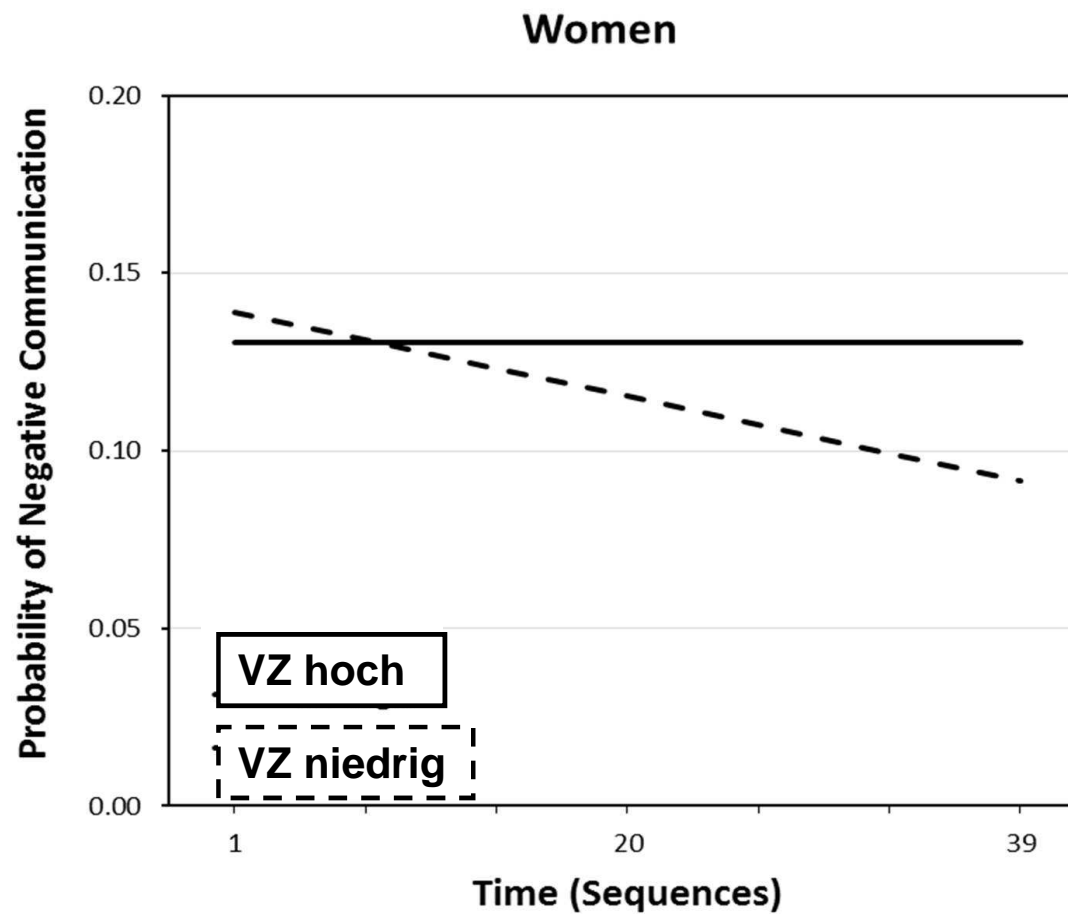


Hypothesen

- **Hypothese 1:** Personen mit hoher Ausprägung in Vermeidungszielen zeigen im Verlauf eines Konfliktgesprächs mehr negative Kommunikation als Personen mit niedriger Ausprägung in Vermeidungszielen.
- **Hypothese 2:** Personen mit hoher Ausprägung in Vermeidungszielen zeigen im Verlauf eines Konfliktgesprächs insbesondere dann mehr negative Kommunikation, wenn ihr Partner negativ kommuniziert.



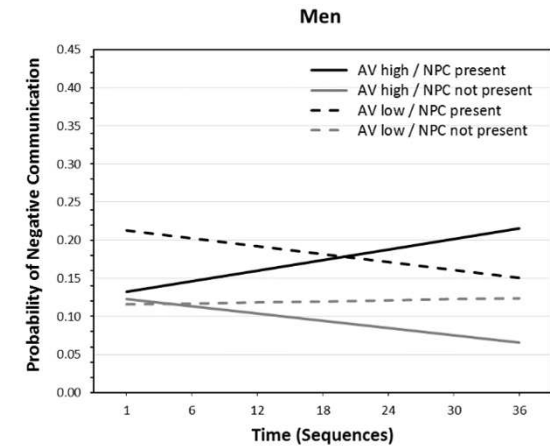
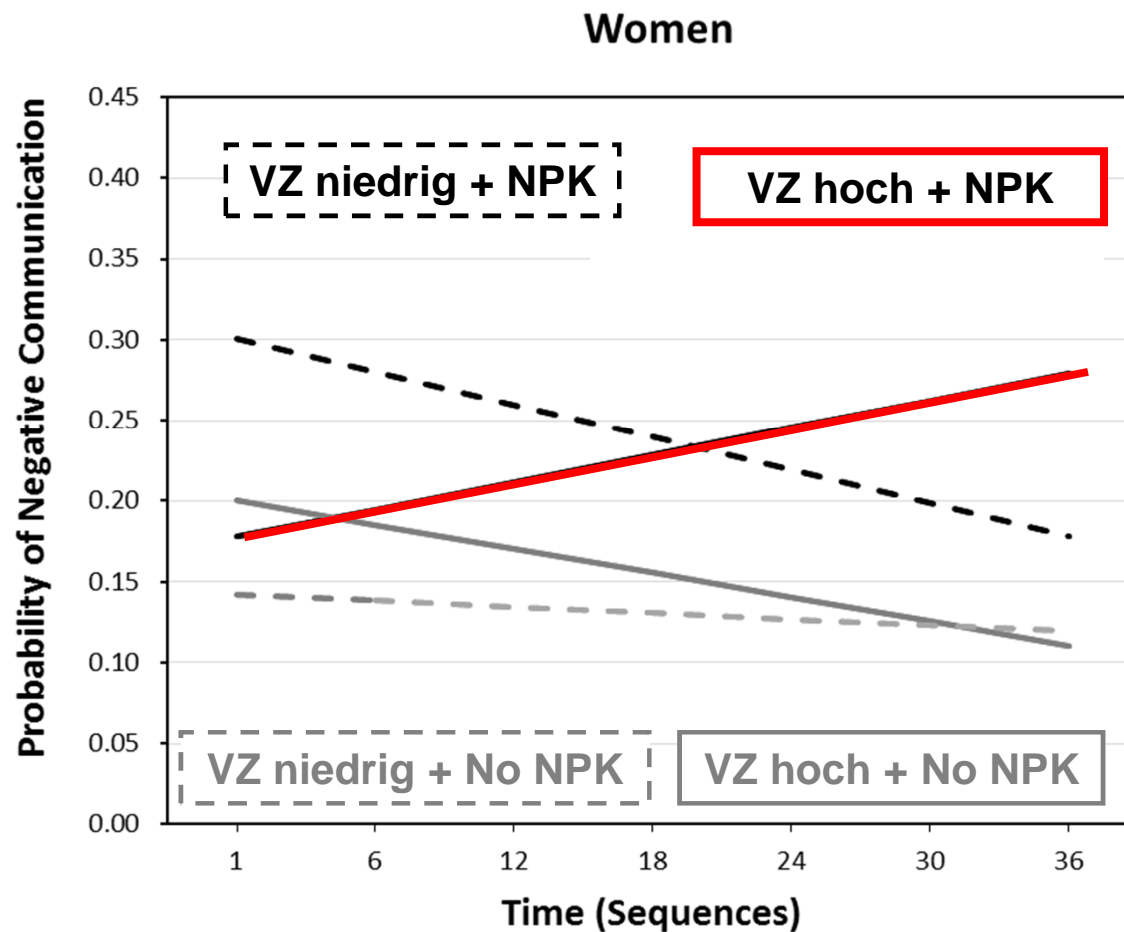
Ergebnis: Hypothese 1



**Two-Way Interaction:
Sequence*Avoidance
Orientation**
 $b = .004, se = .001, p = .002$



Ergebnis: Hypothese 2



**Three-Way Interaction:
Sequence*Avoidance
Orientation*Negative
Partner Communication**
 $b = .010, se = .004, p = .012$

(Kuster et al., in press)



Fazit



- Motivationale Orientierung (Annäherung vs. Vermeidung) ist zentral für Wahrnehmen, Fühlen und Handeln.
- Prozesse laufen weitgehend «automatisch» ab.
- Wir gewinnen Einfluss über das Geschehen, wenn wir bewusst das Erfreuliche zu erreichen suchen und uns nicht nur vor dem Bedrohlichen schützen wollen.
- Zielformulierungen sind «frei», wir sind es, die sie gestalten können.



**Universität
Zürich** UZH

Vielen Dank an ...

Dr. Sabine Backes

Dr. des. Katharina Bernecker

Dr. des. Monika Kuster

Dipl. Psych. Mirjam Ghassemi

MSc Ferdinand Denzinger

und das gesamte PASEZ-Team



**Universität
Zürich** UZH

**Vielen Dank für Ihre
Aufmerksamkeit!**



Universität
Zürich ^{UZH}

Kontakt

Prof. Dr. Veronika Brandstätter-Morawietz (v.brandstaetter@psychologie.uzh.ch)

Universität Zürich
Psychologisches Institut
Allgemeine Psychologie (Motivation)
Binzmühlestrasse 14 / 6
CH-8050 Zürich

Tel. +41 44 635 75 11, Fax +41 44 635 75 19 (Sekretariat Frau Prisca Greiner)

www.psychologie.uzh.ch/motivation



Universität
Zürich ^{UZH}

Dyaden im Alter

Pfade zur Partnerschaftszufriedenheit

ODER

Was tun eigentlich Paare, die mit ihrer Beziehung sehr zufrieden sind – in jedem Alter?

Prof. Mike Martin

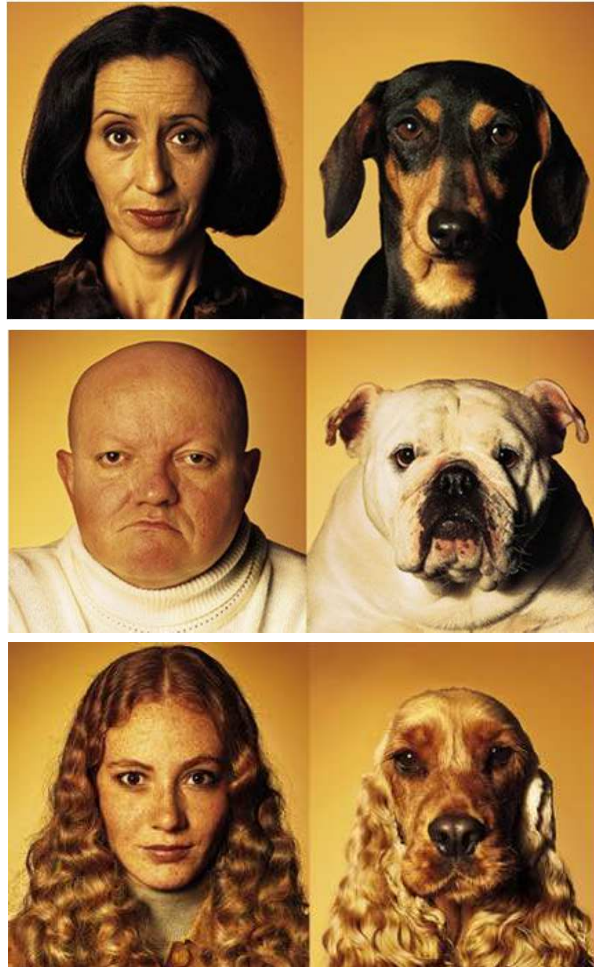
Mona Neysari, Veronica Gomez, Marion Landis

Universität Zürich

Lehrstuhl für Gerontopsychologie und Gerontologie



Dyadische Daten?



Nicht-Unabhängigkeit

„...zwei Mitglieder einer Dyade teilen etwas Gemeinsames. Wenn die beiden Werte der Dyaden-Partner nicht-unabhängig sind, dann sind diese Werte sich **ähnlicher** als zwei Werte von zwei zufällig ausgewählten Personen...“

(Kenny, Kashy, & Cook, 2006)



Forschungsfrage

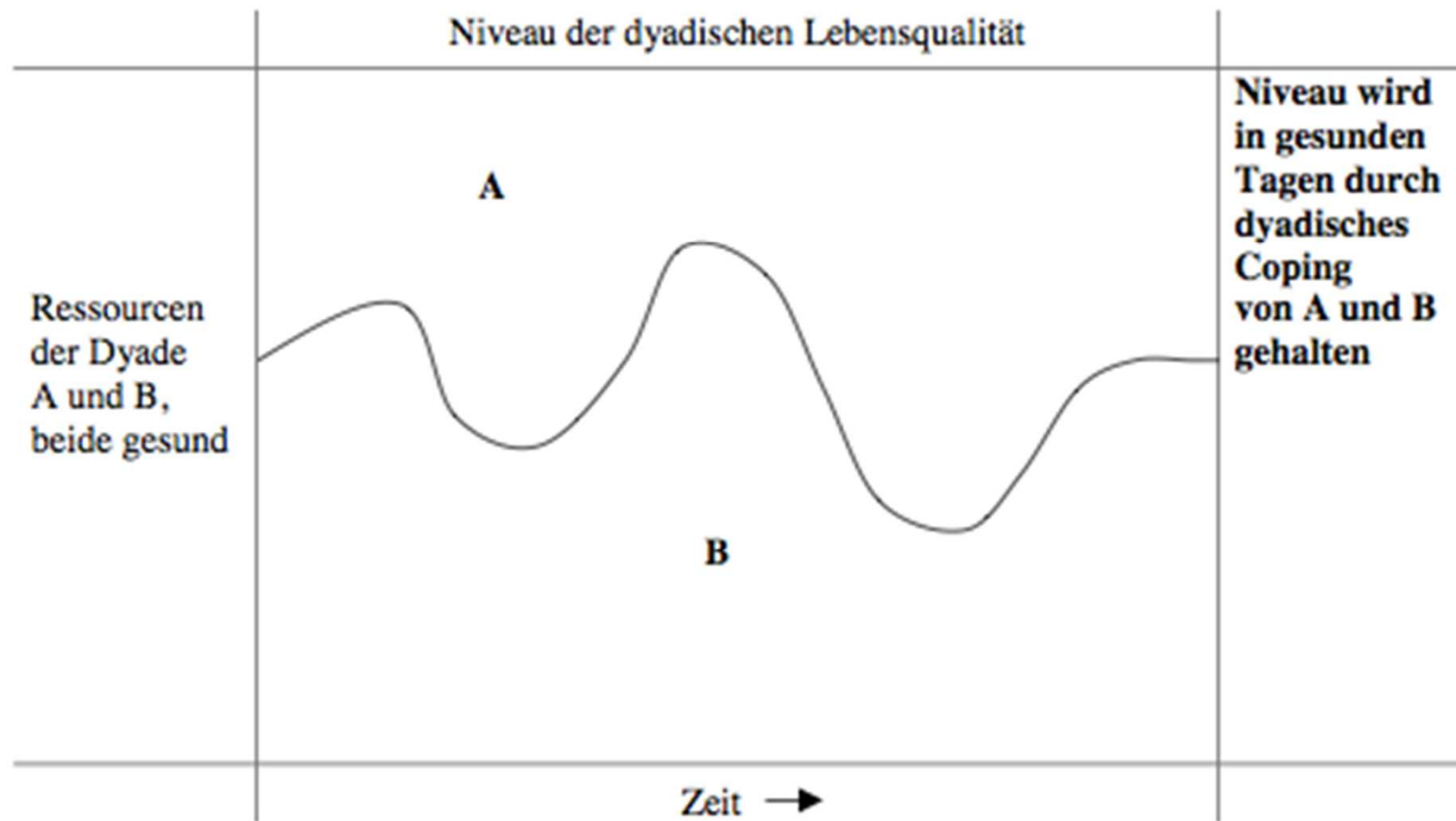
**Was tun Paare über die Zeit, deren
Beziehungsqualität stabil hoch bleibt?**

**Vermutlich führen viele Pfade zur
Zufriedenheit...**



Dyadische Adaptation

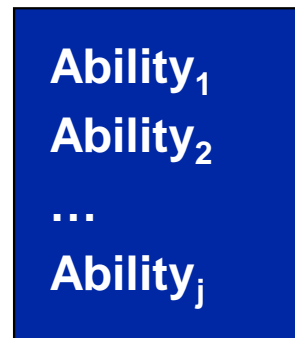
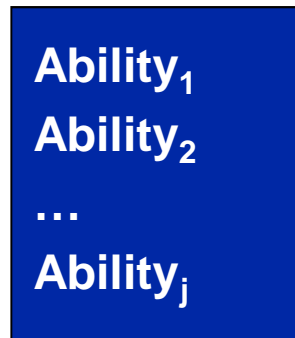
Schaubild 1: Dyadische Adaptionsleistungen in gesunden Tagen





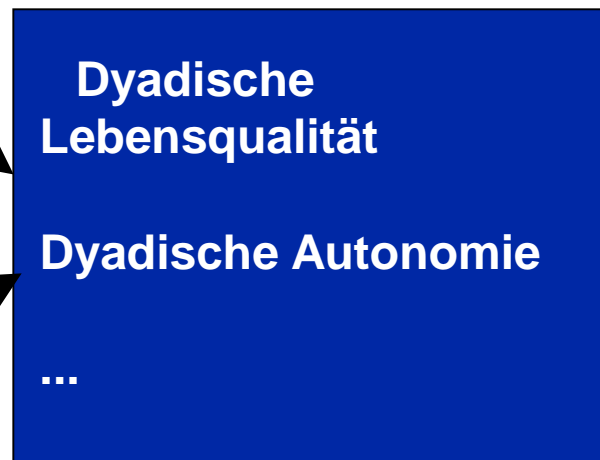
Dyadisches Orchestrierungs-Modell

Eigenschaften
P1

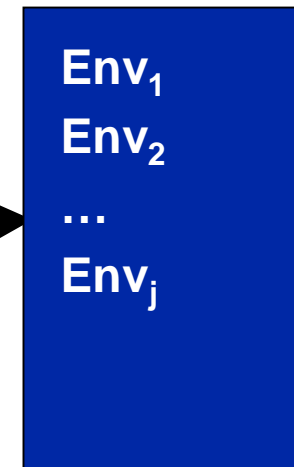


Eigenschaften
P2

Dyadisches
Produkt



Umwelten und
Ereignisse





Dynamik der Paarkommunikation

Je nach Alter und Lebensphase unterschiedliche Entwicklungsaufgaben

- Paare kommunizieren unterschiedlich über unterschiedliche Dinge
- Wie sollten sie kommunizieren, damit die Partnerschafts-Zufriedenheit hoch bleibt?

Je höher das Alter, desto

- | | |
|---|---------------------------------------|
| → mehr positive Emotionen | → weniger negative Emotionen |
| → weniger Selbstbezüge | → mehr Zukunftsaussagen |
| → weniger Vergangenheitsaussagen | → höhere kognitive Komplexität |



PASEZ



368 Paare

113 (20- 35) ♀ M = 26 Jahre, ♂ M = 28 Jahre

Beziehungsdauer 5 Jahre



104 (40- 55) ♀ M = 46 Jahre, ♂ M = 48 Jahre

Beziehungsdauer 18 Jahre



N = 116 (60- 85) ♀ M = 69 Jahre, ♂ M = 71 Jahre

Beziehungsdauer 42 Jahre





Non-verbale Kommunikation

Specific Affect Coding System

(SPAFF; Gottman & Krokoff, 1989)

Verbale Kommunikation

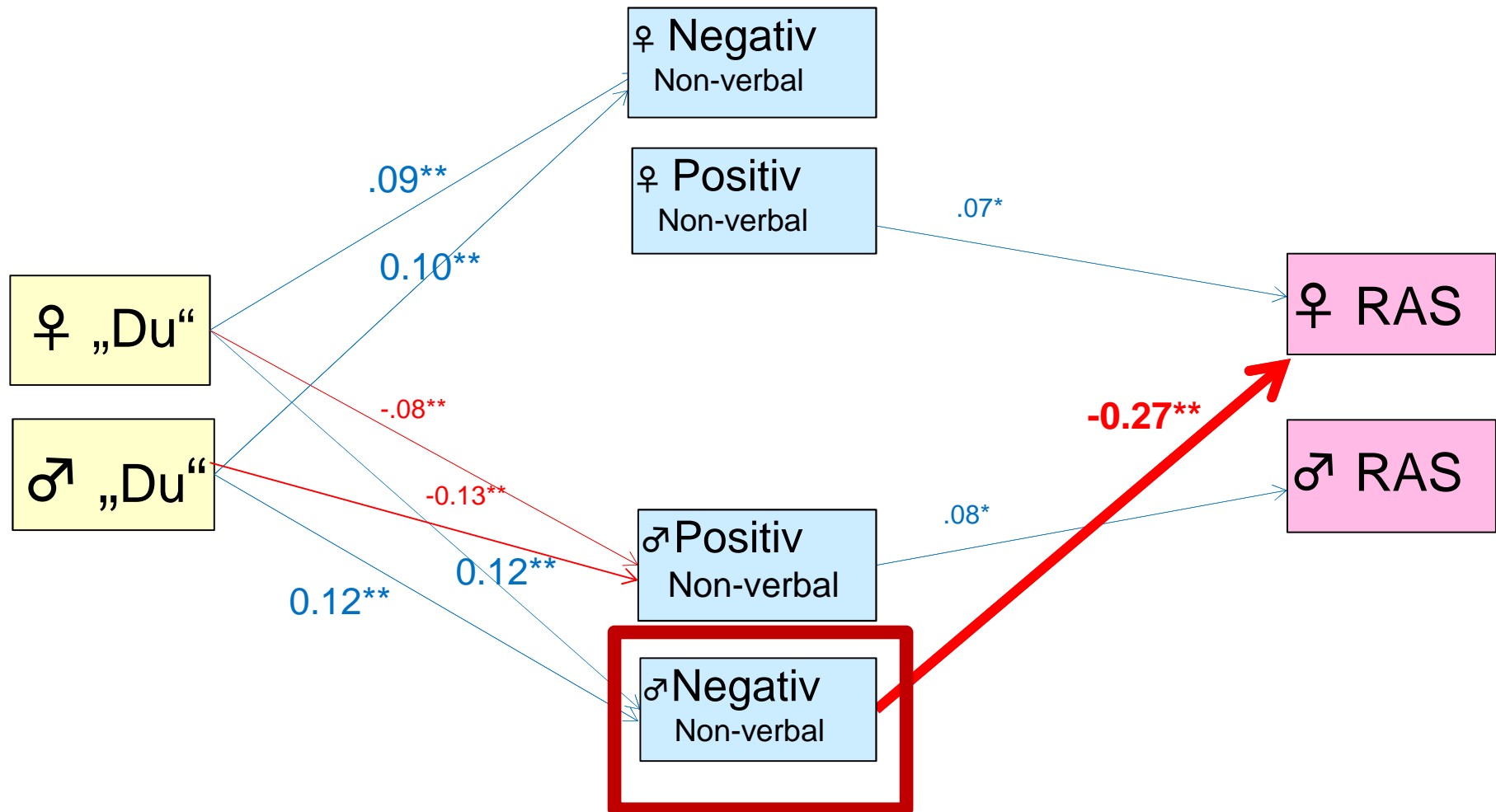
Transkription und Wortzählung

Software «Linguistic Inquiry and Word Count»; LIWC, Wolf et al., 2008)

Beziehungszufriedenheit

Relationship Assessment Scale

(RAS; Spanier, 1976)





Unterscheiden sich mit ihrer Partnerschaft sehr zufriedene unterschiedlich alte Paare in ihrer Kommunikation?



Junge Paare
(20-35)



Paare im
mittleren Alter
(40-55)



Älterer Paare
(65-80)



Sehr zufriedene Paare

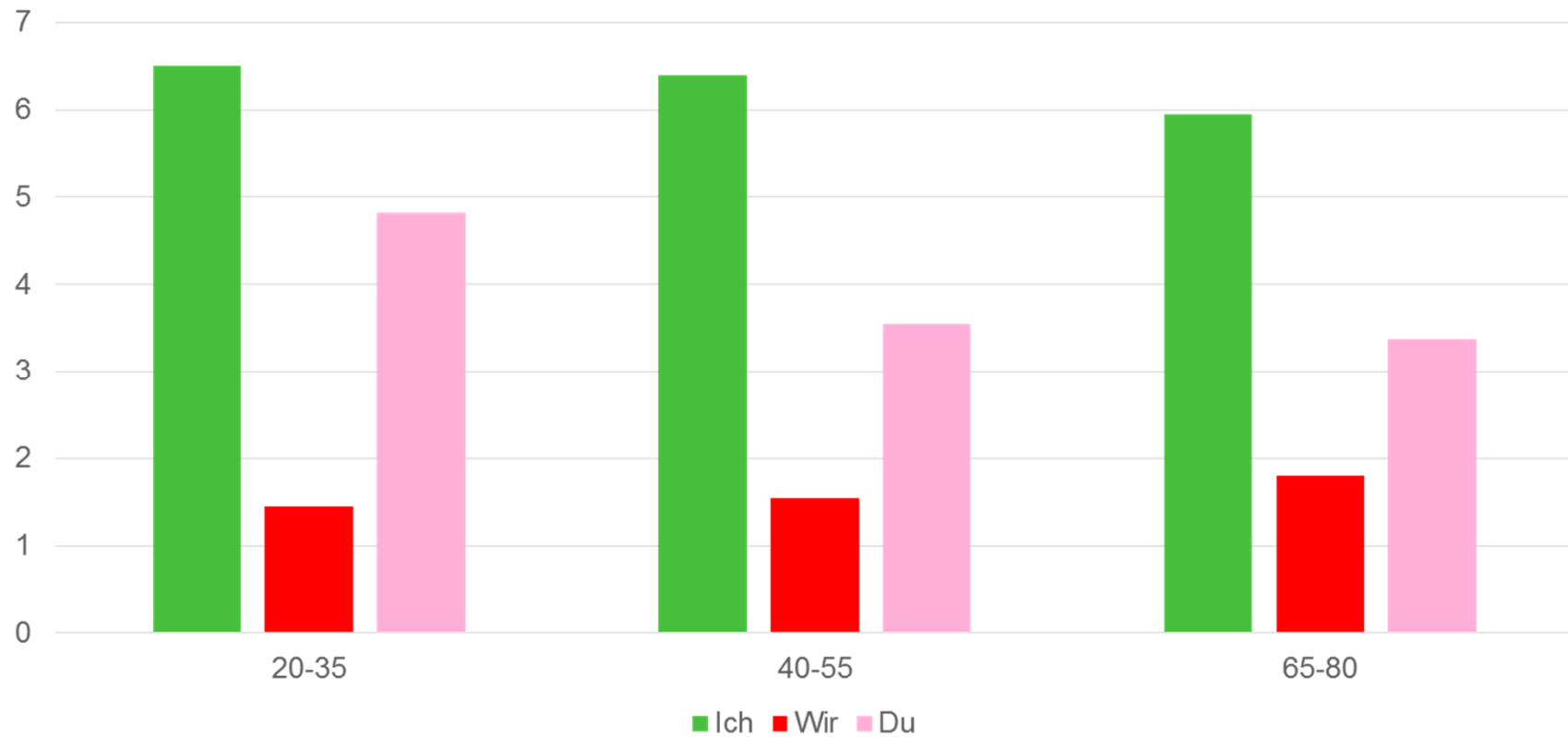


N= 297 (von 364)
20-35, N= 101
40-55, N= 101
65-80, N= 95

- 1) Wie gut kommt Ihr Partner Ihren Bedürfnissen entgegen?
- 2) Wie zufrieden sind Sie insgesamt mit Ihrer Beziehung?
- 3) Wie gut ist Ihre Beziehung verglichen mit anderen Beziehungen?
- 4) **Wie oft wünschen Sie sich, diese Beziehung nicht eingegangen zu sein?** (Paare mit niedrigsten Werten)
- 5) In welchem Mass hat Ihre Beziehung Ihre ursprünglichen Erwartungen erfüllt?
- 6) **Wie sehr lieben Sie Ihren Partner?** (Paare mit höchsten Werten)
- 7) Wie viele Probleme gibt es in Ihrer Partnerschaft?

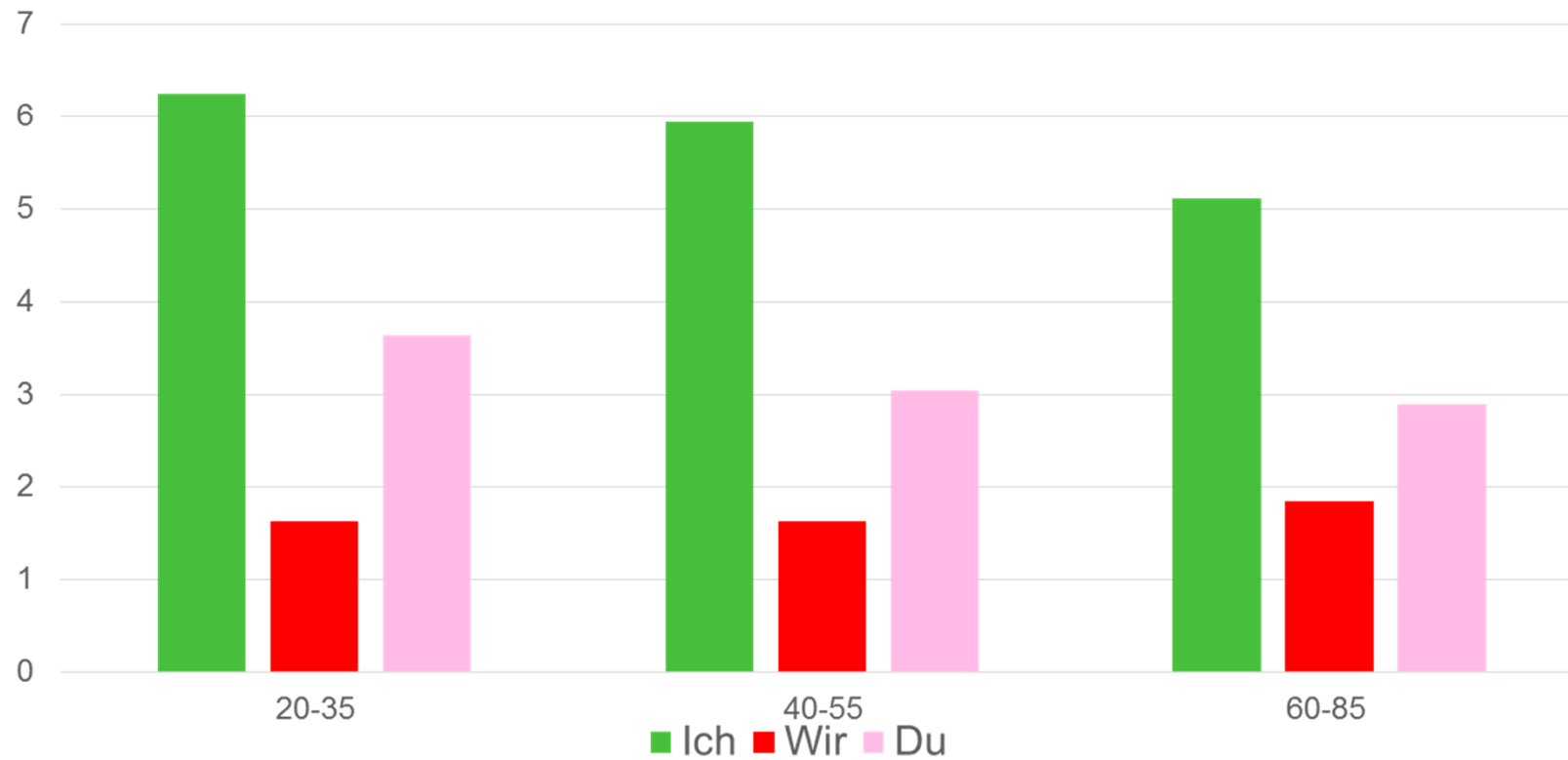


«Ich», «Wir» und «Du» bei Frauen



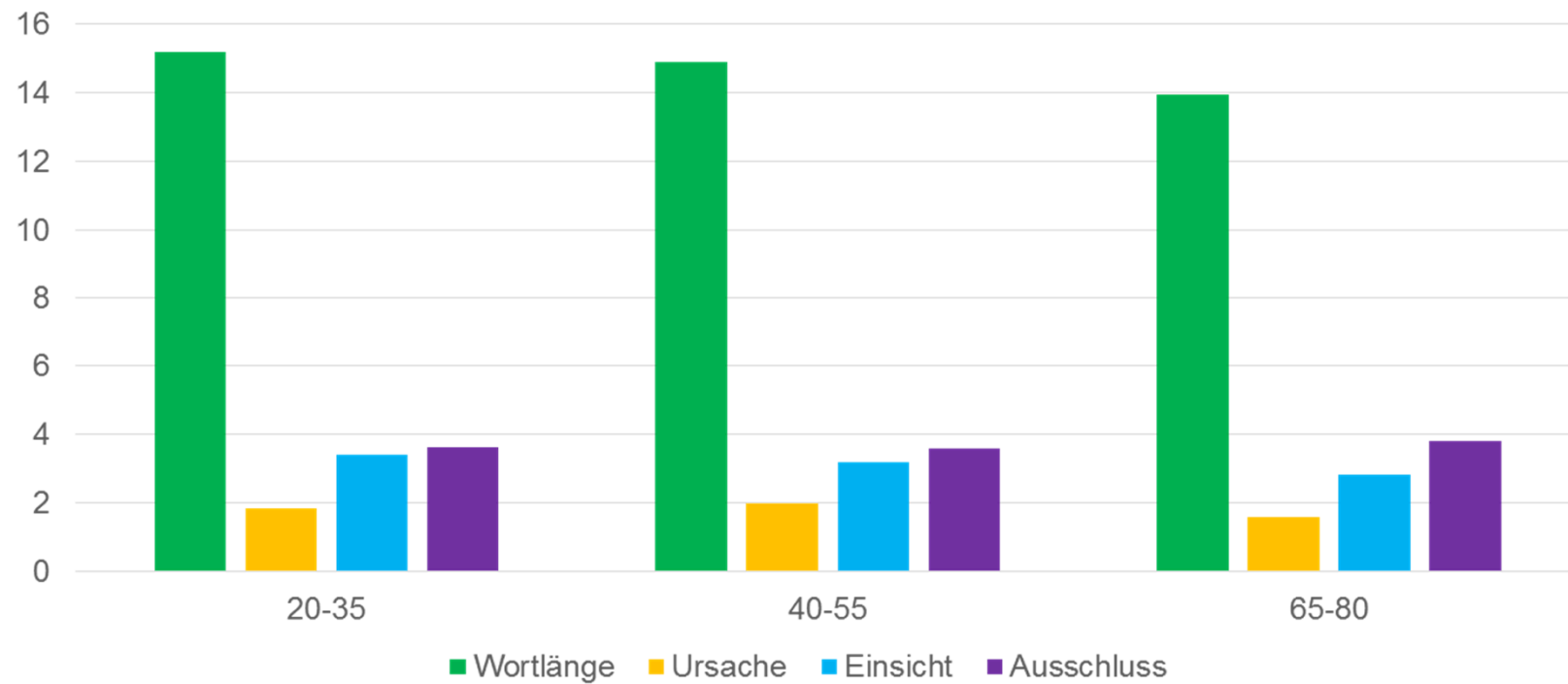


«Ich», «Wir» und «Du» bei Männern



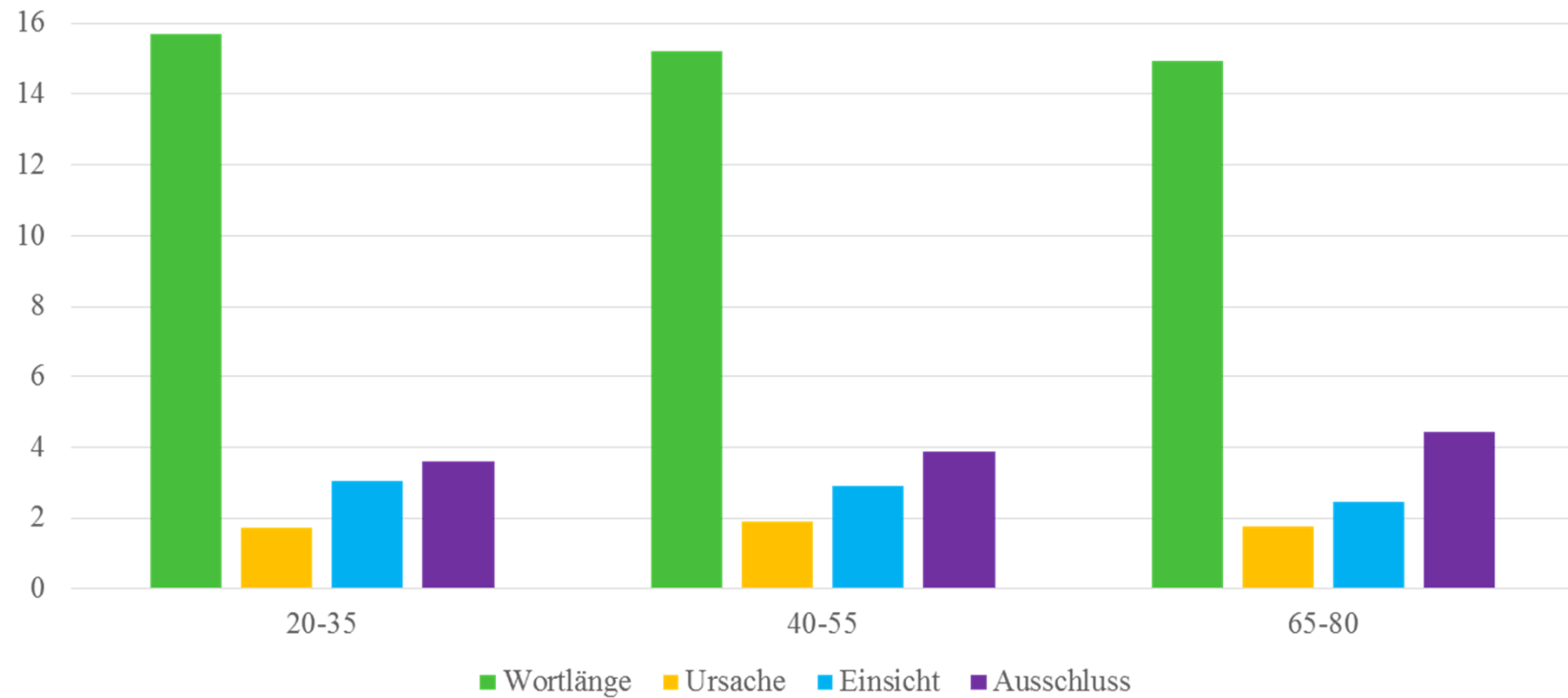


Kognitive Komplexität bei Frauen





Kognitive Komplexität bei Männern





Fazit

- Klare Alters- und Beziehungsdauer-Unterschiede darin, worüber kommuniziert wird
 - Unterschiede zwischen Paaren mit niedriger Paar-Zufriedenheit der Frauen und hoher Paar-Zufriedenheit der Frauen in den Zusammenhängen in verbaler Kommunikation («Du»)
 - **Keine Altersunterschiede** in der Kommunikation bei **sehr zufriedenen Paaren**
- Nicht das Alter, nicht die Problemhäufigkeit und nicht die Kommunikationsthemen sind entscheidend für die Paar-Zufriedenheit, sondern die Kommunikation
- Offen: Wie wird Kommunikation bei welchem Paar wann situativ angepasst, um Beziehungszufriedenheit zu erhalten?
- Paarbezogene Erfassung und Analyse der Kommunikations-Dynamik und der Fähigkeiten zur Kommunikations-Anpassung



«It is not the strongest of the species that survive, nor the most intelligent that survive. It is the species that is most adaptable to change.»

Charles Darwin

«Es sind nicht die stärksten Paare, die hoch zufrieden sind mit ihrer Beziehung oder die intelligentesten Paare. Es sind die Paare, die ihre Kommunikation am besten anpassen können.»

Mike Martin, Mona Neysari & Veronica Gomez



**Universität
Zürich** UZH



Partnerschaft und Stress
Entwicklung im Zeitverlauf →

INFOVERANSTALTUNG PASEZ

Partnerschaft und Stress: Entwicklung im Zeitverlauf

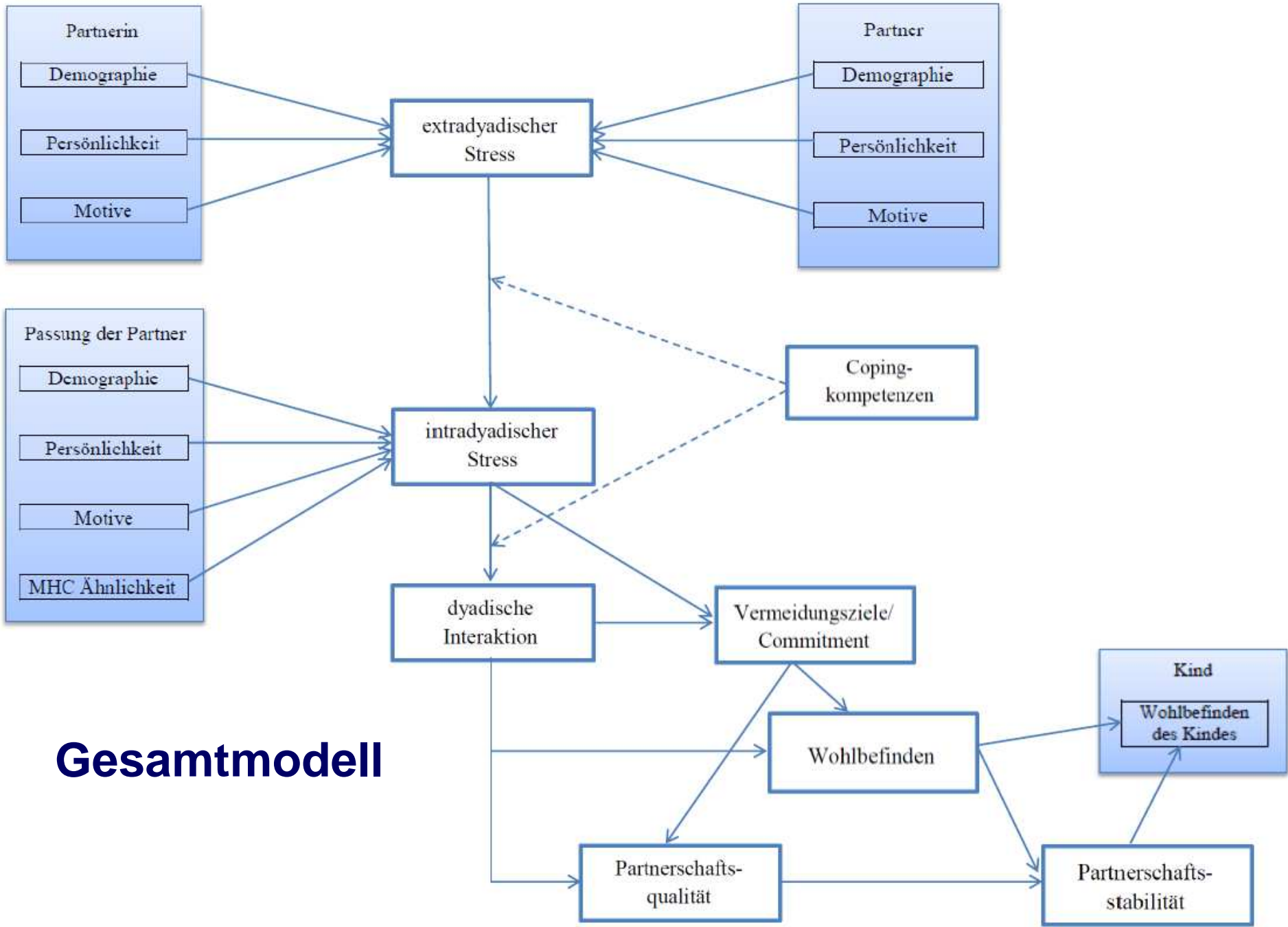
Impact of stress on relationship development of couples and children: A longitudinal approach on dyadic development across the lifespan

Nationalfonds-Studie

Sinergia-Projekt

(Nr. CRSI11_133004/1)

Montag, 07. September 2015



Gesamtmodell