

17.3 ÄNGSTLICHKEIT:

Begriffe „Angst“, „Ängstlichkeit“ bezeichnen Vielfalt an Erlebnisweisen, Verhaltenskomponenten und äußeren Bedingungen, die wissenschaftlich schwer zu integrieren sind -> **sehr umfangreiche Angstforschung** (unüberschaubar viele Publikationen)

17.3.1 Die Vielfalt psychologischer Angstforschung:

Forschung zum Phänomen Angst -> 3 Gruppen:

- ***klinisch-psychologische, angewandte Perspektive:***
Psychoanalyse mit Angsttheorien und Ansätzen zur Therapie von Angstneurosen
- ***allgemein-psychologische, experimentelle Perspektive:***
behavioristisch-lerntheoretische Angstauffassungen bis zu kognitiven Theorien der Angst
- ***differential-psychologische Perspektive:***
Beschreibung und Messung von interindividuellen Unterschieden in Angstneigung

a) klinisch-psychologische, angewandte Perspektive:

- **Theorien Freuds bis heute nachhaltigsten Einfluss auf Angstforschung**, auch auf Differentielle Psychologie (vgl. Cattells faktorenanalytische Arbeiten zur Ängstlichkeit)

ABER: **empirische Forschung** zu Angst hat sich **von Freud weg und zu verhaltenstheoretischen und kognitiven Theorien hin** entwickelt

■ **Merkmale:**

- **Orientierung am** psychopathologischen Einzelfall
- **geringe Präzision** der Begriffe
- **fehlender Bezug zu empirischen Beobachtungen**

■ **Hierher gehören folgende Theorien** (Auswahl):

- Sullivan (1953): Angst = wahrgenommene Geringschätzung durch Personen
- Goldstein (1939): Angst = Zustand völliger Desorganisation und Desorientierung, „catastrophic reaction“
- Rogers (1951): Angst = Bedrohung des Selbstkonzepts

b) allgemein-psychologische, experimentelle Perspektive:

Ziel = **Aussagen über Gesetzmäßigkeiten von Angst** auf Grundlage von **systematischer empirischer Untersuchung** (wenn möglich mit Experiment)

b1) behavioristisch / lerntheoretische Ansätze:

■ Pawlow (1927): Konditionierungsexperimente mit Hunden / Diskriminationslernen:

zuerst klassische Kondition Speichelfluss auf Kreisvorlage, dann statt Kreisvorlage Ellipse -> Hunde sollten zwischen Kreis und Ellipse unterscheiden lernen,

ABER: ab **bestimmter Ähnlichkeit zwischen Kreis und Ellipse** keine Diskriminationsleistung mehr, sondern **auffälliges Verhalten** (Beißen, Winseln, usw.) = „**experimentelle Neurose**“

■ Watson & Rayner (1920): Entstehungsmechanismen der Angst:

Experimente mit **11-jährigem Albert und weißer Ratte** -> Ratte + lautes Geräusch -> konditionierte Angst bei Albert; Albert zeigt Angst auch vor ähnlichen Tieren und Pelzgegenständen (-> Generalisation); ABER: solche Ängste lassen sich auch wieder de-konditionieren

■ Zweiprozesstheorie der Angst (Mowrer, 1950):

1. Prozess: **Angst = innere Reaktion**, die **mit Hilfe von klassischer Kondition erlernt** wird. Voraussetzung dafür: angeborene Furchtreaktion (z.B. auf besonders starke sensorische Reize) wird mehrmals gemeinsam mit zunächst neutralem Reiz ausgelöst -> neutraler Reiz allein löst schließlich Furchtreaktion aus.

2. Prozess: **mit instrumenteller Konditionierung Erlernung einer Vermeidungsreaktion**, d.h. Person vermeidet das klassisch konditionierte Angstsignal und kann so mit ihrer Angst umgehen

■ Dollard & Miller (1950): Bedeutung von Konflikten für Entstehung von Angst und Verhaltensstörung:

➔ Konflikt entsteht, wenn **2 ca. gleich starke Verhaltenstendenzen einander ausschließen** (vgl. Appetenz-Aversions-Konflikt): Ziel wird angestrebt und gleichzeitig gefürchtet, weil auf Gefahrenreize des Ziels nicht adäquat (z.B. mit Flucht) reagiert werden kann = **Reaktionsblockade**

➔ **gelernte Furcht wirkt wie „sekundäres“ (d.h. erworbenes) Motiv:**

- löst bereits erlerntes Verhalten aus (z.B. Fluchtverhalten)
- führt zu Erlernung von neuem Verhalten

BEISPIEL: Ratten lernten Tür zu öffnen, um von einem Teil des Käfigs, in dem sie Stromschläge bekamen, in einen anderen Teil des Käfigs, in dem sie keine Stromschläge bekamen, zu flüchten.

Hier auch **Erklärung für hohe Lösungsresistenz von situationsspezifischen Angstreaktionen:**

Wenn in Käfigteil mit Stromschlag KEINE Stromschläge mehr gegeben wurden, flüchteten Ratten trotzdem in den anderen Käfigteil -> hatten damit keine Möglichkeit zu lernen, dass keine Stromschläge mehr gegeben wurden

■ Spence & Taylor(50er/60er Jahre): „**Triebtheorie der Angst**“

- **Ausgangspunkt = Lerntheorie von Hull (1952):**

Reaktionspotential (E; = Stärke der erlernten Reaktion auf bestimmten Reiz) hängt ab von **Habitstärke** (H; = Ausmaß, in dem Reaktion bisher gelernt wurde) und **allgemeinem Triebzustand** (D), d.h. $E = f(H \cdot D)$

- dazu Spence & Taylor:

Angst wirkt wie Motiv/Trieb (D), d.h. Ängstlichkeit als Persönlichkeitsmerkmal hat **ähnlichen energetisierenden allgemein motivierenden Effekt wie ein Trieb**,

➔ daher: für D kann ich in Hull'sche Formel auch Ängstlichkeit einsetzen, woraus sich ergibt: hochängstliche Person hat hohes D.

Bei Lernaufgaben passiert nun Folgendes:

- **bei einfachen Lernaufgaben** (= solche, wo eine „richtige“ Reaktion von vornherein offensichtlich ist und es daher so gut wie keine konkurrierenden Reaktionen gibt) ist $H \cdot D$ hoch, daher stärkeres Reaktionspotential E; Folge: **kein Unterschied zwischen Ängstlichen und Nicht-Ängstlichen**
- **bei komplexen Lernaufgaben** gibt's meist mehrere Reaktionsmöglichkeiten -> höheres D der hochängstlichen Person bzw. dadurch höheres E bewirkt, dass reagiert wird, wobei aber natürlich auch eine falsche Reaktion gewählt werden kann, weil's ja mehr Reaktionsmöglichkeiten gibt. Folge: **Ängstliche sind hier den Nicht-Ängstlichen unterlegen**, solange sie die Aufgabe nicht gut gelernt haben (= **Response Interference Hypothesis**)

ABER: **Empirischen Ergebnissen zufolge hat Ängstlichkeit nur dort Triebcharakter, wo situative Anreize zum Tragen kommen**

b2) **kognitive Ansätze:**

Kritik an behavioristischen Theorien: haben allzu mechanische Annahmen

DENN: **im Zusammenhang mit Angst spielen kognitive Konzepte wichtige Rolle, und zwar:**

- **Erwartungen**
von bestimmten Ereignissen oder Verhaltenskonsequenzen
- **Bewertungen**
von bestimmten Ereignissen oder Verhaltenskonsequenzen

■ **Epstein (1972):**

- **Angst entsteht, wenn furchtauslösende Gefahrensituation nicht durch Flucht vermieden werden kann (= Reaktionsblockierung“).**

Das passiert dann, wenn:

- Bedrohung nicht genau erkannt werden kann
(= **Stimulus-Unsicherheit**)
- für erkannte Gefahr keine eindeutigen Reaktionsmöglichkeiten gefunden werden können (= **Reaktions-Unsicherheit**)

Angst entsteht aber auch, wenn adäquate Reaktion auf Bedrohung verzögert wird

- **Angst ist immer verbunden mit Erregungsprozessen** (werden vom Gefahrensignal ausgelöst, sollen Person zu sinnvoller Reaktion befähigen)
- **wiederholte Konfrontation mit denselben Gefahrenreizen bewirkt Reduktion der Erregung** (Grund: Gewöhnungseffekt)
- **Gefahrenreize haben Hinweiskfunktion** (cue-function), die bei Person Erwartungen wecken. Diese Erwartungen übernehmen die **Auslösung von Erregung** (dadurch **erhöhte Aufmerksamkeit**)

ABER: **wird Erregung zu intensiv, dann Reduktion der Aufmerksamkeit bzw. unangenehme Erlebnisse**

Folge: **Abwehrreaktion**, und zwar Hemmung der Erregung. Die kann erreicht werden:

- **verhaltensmäßig / motorisch** (durch Flucht)
- **kognitiv** (z.B. selektive Wahrnehmung, einseitige Hypothesenbildung, Abbruch bestimmter Gedanken, Auslösen von Handlungen, die mit Angst inkompatibel sind, usw.)

- ⇒ **Je erfahrener Person** im Umgang mit bestimmter Gefahrensituation und ihren Hinweisreizen ist, **desto besser gelingt ihr die Hemmung zu starker Erregung mit kognitiven Strategien („moduliertes Angstkontrollsystem“)**
- ⇒ Bei **unerfahrener Person „unmoduliertes Angstkontrollsystem“**, d.h. sehr starke Erregung, die
 - **undifferenziert** (z.B. Flucht oder physiologische Notfallreaktion wie Ohnmacht) oder
 - **mit einfachen psychologischen Mechanismen** (z.B. Verleugnung) reduziert wird

■ **Anwendung der Stress-Theorie von Lazarus (1966) auf Angstphänomen:**

- Im Mittelpunkt von Lazarus Überlegungen stehen
 - **Prozesse der Beurteilung (*appraisal*)** von angstausslösenden Bedingungen
 - **Prozesse der Angstverarbeitung (*coping*)**
- **Ablauf:**
 - (1) Angst entsteht, wenn Person **Situation als bedrohlich beurteilt** (= ***primary appraisal***) und
 - (2) **keine Möglichkeit zur Vermeidung** / Beseitigung der Bedrohung sieht (= ***secondary appraisal***)
 - (3) Angst wird verarbeitet (***coping***) durch **innerpsychische Prozesse**, die Konflikt zwischen Bedrohungsbeurteilung (*primary appraisal*) und Beurteilung der fehlenden Maßnahmen (*secondary appraisal*) lösen sollen.
 - (4) Folge der innerpsychischen Prozesse = **Aufmerksamkeitsveränderung:**
 - o entweder **Vigilanz**, d.h. erhöhte Aufmerksamkeit und Beschäftigung mit der Bedrohung ODER
 - o **Abwendung/Vermeidung**
 - (5) erhöhte Aufmerksamkeit kann zu **Neubewertung der Ausgangssituation** führen (= ***reappraisal***) und eventuell in der Folge zu **direkter Aktion zur Beseitigung der Bedrohung oder auch zur Flucht**. Folge: Konflikt = gelöst.
- Empirische Ergebnisse haben gezeigt, dass **Dauer der Antizipation eines bedrohlichen Ereignisses** (z.B. erwarteter E-Schock) **Ausmaß der Angst und physiologische Erregung beeinflusst:**
 - ➔ erst wenn Antizipationszeit **ca. 1 Minute**, dann **primäre und sekundäre Beurteilungsprozesse**

- ➔ **längere Wartezeit** bewirkt Einsetzen von **Coping-Strategien** (braucht Zeit, damit die ganzen Beurteilungsprozesse auch ablaufen können)
- **Ablauf der Prozesse hängt ab von erwarteter Sicherheit des bedrohlichen Ereignisses:**

EXPERIMENT von Lazarus, et al. (1973):

VPn warteten auf E-Schock

- VB1: Ereignis- UND Zeitsicherheit (Schock mit Sicherheit in 3 Minuten)
- VB2: EreignisUNsicherheit / Zeitsicherheit (Schock mit 50 %-iger Wahrscheinlichkeit in 3 Minuten)
- VB3: Ereignissicherheit und ZeitUNsicherheit (Schock kommt sicher innerhalb der nächsten Minuten)

Ergebnis: **Abnahme der Anspannung bei Zeitunsicherheit**; Grund:

- o bei **Zeitsicherheit ist Aufmerksamkeit auf erwartetes Ereignis fixiert**, dadurch wird **Angstverarbeitung gehemmt**
- o bei Zeitunsicherheit gelingt Angstverarbeitung besser, weil Aufmerksamkeit auf Coping-Strategien gerichtet werden kann

17.3.2 Differentialpsychologische Perspektive:

- Hier geht's um **interindividuelle Unterschiede in der Disposition zu Angstreaktionen** (= Angstneigung / Ängstlichkeit / Angstbereitschaft), und zwar um Unterschiede zwischen Personen hinsichtlich:
 - der Wahrscheinlichkeit, mit Angst zu reagieren (**Häufigkeitsaspekt der Ängstlichkeit**)
 - der Stärke ihrer Angstreaktionen (**Intensitätsaspekt der Ängstlichkeit**)
- Taylor & Spence (1958): zur Überprüfung ihrer „Triebtheorie der Angst“ (aus Hull'scher Lerntheorie, siehe oben)
 - ➔ **„Manifest Anxiety Scale“ (MAS):** soll interindividuelle Unterschiede der „Ängstlichkeit“ (= manifeste Angst) messen

a) Ängstlichkeit als faktorenanalytisch definiertes Persönlichkeitsmerkmal:

Cattell & Scheier (1961):

- **Ergebnisse zahlreicher Studien zum Fragenkomplex Angst** als Grundlage. Alle basieren auf dem **Datengewinnungs- und Datenanalyseansatz von Cattell**, d.h.
 - Berücksichtigung von Q-, L- und T-Daten
 - faktorenanalytische Auswertung dieser Daten, dabei schiefwinkelige Rotation
 - Ergebnis: hierarchisches Modell mit Faktoren 1., 2. und eventuell auch höherer Ordnung
- Festlegung von **2 Interpretationskriterien für resultierende Faktoren**:
 - ***trait definition***:
Faktor korreliert hoch mit externen Ängstlichkeitsindikatoren (z.B. psychiatrische Diagnose, Ergebnis von Ängstlichkeitfragebogen)
 - ***type definition***:
Korrelationen zwischen dichotomisierten Personengruppen werden untersucht (Personen mit diagnostiziert hoher vs. niedriger Angst)
- Ergebnis:
 - o für L- und Q-Daten wurde ein Faktor 2. Ordnung identifiziert (= FQII):
 - beschreibt Unterschiede zwischen Personen hinsichtlich der Häufigkeit und Intensität, mit der sie Angst erleben;
 - ist **definiert durch Cattell'sche Primärfaktoren**:
 - Triebspannung
 - Neigung zu Schuldgefühlen
 - fehlende Willenskontrolle
 - fehlende Ich-Stärke
 - Misstrauen
 - Furchtsamkeit
 [d.h. Trait Ängstlichkeit ist gekennzeichnet durch hohe Werte in diesen Dimensionen]
 - o für T-Daten 1 Faktor 1. Ordnung (UI24); Merkmale dazu:
 - fehlendes Selbstvertrauen
 - geringe Reaktionsgeschwindigkeit
 ABER: Faktor ist nicht gut gesichert, daher Zweifel, ob das alles tatsächlich so ist...
 - o Außerdem: **Ängstlichkeit und Neurotizismus dürften idente oder sehr ähnliche Persönlichkeitsmerkmale** auf hohem allgemeinem Abstraktionsniveau sein

b) Ängstlichkeit und negative Affektivität:Negative Affektivität (NA) (Watson & Clark, 1984):

- = sehr **allgemeines, eindimensionales Persönlichkeitskonstrukt**
- umfasst Eigenschaften wie **Neurotizismus, Ängstlichkeit, Repression-Sensitization, soziale Erwünschtheit**, etc.
außerdem: **Tendenz, mit Ärger, Zorn, Selbstunzufriedenheit u.ä. zu reagieren**
- **Personen mit hoher negativer Affektivität:**
in ALLEN Situationen negativere Affekte, negativere Grundeinstellung zu sich selber und anderen; sind introspektiver, stärker auf Negatives fixiert, feindseliger, misstrauischer, zurückhaltender, unabhängiger und rebellischer
- **Personen mit niedriger negativer Affektivität:**
konformistischer, geselliger, werden als sympathischer beurteilt, sind beliebter

c) Umweltbedingungen der Ängstlichkeit:

- **Allgemeiner Ängstlichkeitsfaktor** zur Beschreibung interindividueller Unterschiede der Angstneigung ist **gesichert**.
 - **Bei Entstehung von Ängstlichkeit von Bedeutung sind:**
 - bestimmte Lernmechanismen, z.B. Klassisches Konditionieren
 - Zweifaktorentheorie von Mowrer zur Erklärung der Aufrechterhaltung von angstbedingtem Vermeidungsverhalten (= die am besten untersuchte Theorie zur Entstehung, Aufrechterhaltung und Reduktion von Angstreaktionen)
 - Beobachtungslernen
 - kognitive Prozesse (vgl. Theorien von Epstein und Lazarus)
 - Verschiedene **Untersuchungen zum Einfluss von verschiedenen Lernumwelten auf die Entstehung von Ängstlichkeitsunterschieden**
- ➔ **5 Komponenten, die dabei wichtig sind** (Krohne, 1975):

(1) **Geschlecht:**

Burschen allgemein **geringere Angstwerte** als Mädchen, die nehmen außerdem mit dem Alter bei Männern stärker ab; dabei **Wechselwirkungen mit Schulleistungen und sozialer Herkunft**; interpretiert als **Effekt unterschiedlicher Rollenerwartungen** an Frauen und Männer

(2) **sozioökonomischer und ethnischer Status:**

höhere Angstwerte bei Angehörige der Unterschicht und von Minderheiten -> zum Teil weniger und einfachere Angstverarbeitungsmechanismen in diesen Gruppen

(3) **familiäre Sozialisation:**

elterliche Strenge -> **höhere Ängstlichkeit** der Kinder; häufigere Bestrafung, aber wegen der Strafmaßnahmen auch keine Möglichkeit zur Angstabfuhr Aggressivität zu nutzen

(4) **Stellung in der Geschwisterreihe:**

höhere Angstneigung bei Spätergeborenen; Wechselwirkungen mit elterlichem Erziehungsstil

(5) **frühe Schulerfahrungen:**

vor allem hinsichtlich von Erfolg / Misserfolg (z.B. negative Korrelation zwischen Leistungen in Erstleseunterricht und Ängstlichkeit im 4. Schuljahr)

d) **Biologische Grundlagen der Ängstlichkeit:**d1) **Neurotizismus- und Ängstlichkeitstheorie von Eysenck:**

Personen mit **ererbter niedriger Erregungsschwelle des Limbischen Systems** und des autonomen Nervensystems (= neuroanatomische Grundlagen des Neurotizismus) entwickeln sich **leichter zu habituell ängstlichen Personen**;

Grund:

- relativ schwache unkonditionierte Angstreize führen zu hoher autonomer Erregung (activation) und erzeugen Angst. Diese wird **leichter, schneller und dauerhafter konditioniert** bzw.
 - kann **leichter und schneller generalisieren**
 - und das Ganze **umso mehr, je introvertierter die Person ist**
- ⇒ **Hoch-Ängstliche zeigen schnellere, stärkere und länger andauernde psychophysiologische Reaktionen** auf emotionale, stark, schmerzhaft, plötzliche oder unerwartete Reize

Kritik von Fahrenberg (1992):

bis jetzt **keine konsistente Befundlage** dazu;

Grund: **response fractation**, d.h. verschiedene psychophysiologische Reaktionsmaße auf dieselbe Reizsituation korrelieren nicht miteinander

➔ **Konzept einer allgemein erhöhten psychophysiologischen Reagibilität** erscheint damit **empirisch nicht fundiert**

d2) Neurophysiologische Angsttheorie von Gray (1976):

- **Angstzustand** = gekennzeichnet durch **GEMEINSAMES Auftreten von**
 - bestimmten **Ereignissen in der Umwelt** des Subjekts und
 - bestimmtem **Verhalten** des Subjekts
[d.h. dem Ereignis = Reiz folgt das Verhalten]
- **@..Ereignisse:**
 - **sekundäre Strafreize** (= Reize, die mit unkonditionierten aversiven Reizen assoziiert sind)
 - **sekundäre frustrierende Reize** (= Reize, die mit Nichtauftreten von Belohnung assoziiert sind)
 - **neue Reize**
 - **artspezifische Furcht auslösende Reize** (z.B. Schlangen)

unkonditionierte Straf- und unkonditionierte frustrierende Reize lösen KEINE Angst aus
- **@..Verhalten:** (Verhaltensweisen treten meist gemeinsam auf)
 - (1) **Unterbrechung oder Hemmung** des gerade gezeigten Verhaltens
 - (2) **erhöhte Erregung** -> folgendes Verhalten tritt besonders stark auf
 - (3) **erhöhte Aufmerksamkeit** gegenüber Umweltreizen
- Verhaltensweisen werden gesteuert durch **Verhaltenshemmsystem BIS** (= behavior inhibition system), dazu gehören Septum und Hippocampus (beides im Limbischen System) [identifiziert als hier zuständig in Tierversuchen mit angsthemmenden Drogen], d.h.

Septo-hippocampales System = Steuerungszentrum der Angst:

- ➔ ständiges **Vergleichen von tatsächlichem Umweltgeschehen** mit dem **vom Subjekt erwarteten Umweltgeschehen**
- ➔ bei **Nichtübereinstimmung** bzw. Erwartung von Strafreizen / Frustration übernimmt das **septo-hippocampale System die Kontrolle über das Verhalten** -> Angst-Verhaltensweisen setzen ein

➔ Aktivität des septo-hippocampalen Systems wird verstärkt

- durch **aufsteigende noradrenerge und serotonerge Bahnen** aus dem Stammhirn (diese wiederum werden unter Stressbedingungen aktiviert)
- durch **absteigende Bahnen aus dem frontalen Neo-Cortex** (auf die haben **angsthemmende Drogen keinen Einfluss** -> Unwirksamkeit von Psychopharmaka bei bestimmten pathologischen Angstzuständen!)

⇒ **Interindividuelle Unterschiede in Ängstlichkeit** ergeben sich daher aus **unterschiedlicher Intensität, mit der septo-hippocampaler Vergleichsmechanismus die Umwelt nach angstausslösenden Reizen absucht und die Angstreaktion aktiviert**

■ Kritik:

- **Theorie gründet sich auf Tierversuche** -> keine Übertragbarkeit auf den Menschen
- **wenige empirische Untersuchungen** aus Humanbereich, ABER: **Ergebnisse passen zur Theorie!** (z.B. Experiment mit Lösungsversuchen einer unlösbaren Problemaufgabe)
- Theorie kann auch die differentielle Wirkung von Alkohol als angstreduzierende Droge auf Ängstliche und Nicht-Ängstliche erklären

e) Kognitionspsychologische Aspekte der Ängstlichkeit:

e1) Hypervigilanztheorie von Eysenck:

- Ängstliche und Nicht-Ängstliche unterscheiden sich in kognitiven Funktionen, daraus ergeben sich Verhaltensunterschiede
- **zentrales Merkmal der Hoch-Ängstlichen = stark überhöhte Aufmerksamkeit (= Hypervigilanz)**

ABER: erhöhte Aufmerksamkeit NICHT nur in bedrohlicher Situation bedeutend, sondern in allen Aufmerksamkeitsprozessen...
[Theorie daher eher Holler...]

e2) 4-Faktoren Theorie der Ängstlichkeit (Eysenck, 1993):

- **Hauptfunktion von Angst = Warnsystem**, das dem Menschen Entdeckung von Gefahr in potentiell gefährlicher Umwelt erleichtert -> Angst hat damit biologische Bedeutung
- **Emotionales Erleben von Angst** wird von **kognitiven, physiologischen und Verhaltens-Systemen und ihren Wechselwirkungen beeinflusst**.

- **4 Faktoren = Info-Quellen für Erleben von Angst:**

(1) **kognitive Beurteilung** (appraisal) = wichtigste Determinante
für das Erleben von Angst

Die übrigen 3 Faktoren hängen nur indirekt mit der kognitiven Beurteilung zusammen; sie sind:

(2) **physiologische Aktivität:**

wird zwar von kognitiver Beurteilung der Situation beeinflusst,
ihre **Wirkung auf erlebte Emotion hängt aber ab von:**

- **selektiver Aufmerksamkeit** (kann auf physiologische Aktivität gerichtet sein oder weg davon)
- **Interpretation der physiologischen Aktivität** (als bedrohlich oder nicht bedrohlich)

(3) **Infos aus dem LZG:**

hier vor allem **wichtig = Sorgen** (aber weniger die Anzahl der Sorgen als die Neigung, solche Info selektiv wahrzunehmen und entsprechend zu interpretieren)

(4) **Verhaltenstendenzen und offenes Verhalten:**

Verhalten = alle sichtbare Äußerungen, die Beobachter auf Angst schließen lassen (z.B. Gesichtsausdruck, non-verbale und verbale Äußerungen);

Parkinson schlägt hier Unterteilung vor in:

- expression (Ausdruck)
- action (Handlung)

- **selektiven und interpretativen Verzerrungen:**

o Einfluss von selektiven und interpretativen Verzerrungen auf die 4 Info-Quellen wird **meist nicht bewusst wahrgenommen**,
ABER: läuft auch nicht automatisch ab

o **Stärke des Einflusses hängt ab von vorherrschender Situationsangst** -> je höher die Situationsangst, desto mehr Einfluss der Verzerrung auf die Informationsquellen. Dadurch positive Rückkoppelungsschleife (Erklärung für extreme Angstzustände)

o Wichtig für Wirkung der kognitiven Verzerrungen sind auch **Schemata aus dem LZG**, d.h. sie **beeinflussen das emotionale Erleben ebenso**

- **Anwendung der Theorie auf 4 Gruppen:**

	Ängstlichkeit	soziale Erwünschtheit
Niedrig-Ängstliche	niedrig	niedrig
Unterdrücker	niedrig	hoch
Hoch-Ängstliche	hoch	niedrig
defensiv Hoch-Ängstliche	hoch	hoch

- o **Hoch-Ängstliche:**
selektive Aufmerksamkeit + interpretative Verzerrung, daher: **Bedrohlichkeit externer und interner Reize wird überschätzt**
- o **Unterdrücker:**
entgegengesetzte selektive Aufmerksamkeit + interpretative Verzerrung; daher: **Bedrohlichkeit externer und interner Reize wird unterschätzt**
- o **Niedrig-Ängstliche: keine kognitiven Verzerrungen**
- o defensiv Hoch-Ängstliche: keine Aussagen möglich, dazu zu wenige Befunde; sind jedenfalls die kleinste Gruppe

UNTERSUCHUNG dazu von Derakshan & Exsenck (1997):

zuerst Einteilung der VPn aufgrund von Fragebogen in die 4 Gruppen; dann 4-minütige Rede vor Publikum halten, die auf Video aufgezeichnet wird; dann 2 externe Beobachter und VPn selber beurteilen ihr Verhalten auf Video

Ergebnis:

- **Hoch-Ängstliche** und defensiv Hoch-Ängstliche beurteilten sich selber als ängstlicher als sie von den externen Beobachtern wahrgenommen wurden (d.h. **Interpretationsverzerrung**)
- **Unterdrücker** beurteilten eigenes Verhalten als weniger ängstlich als es von den externen Beobachtern wahrgenommen wurde (d.h. **entgegen gesetzte Interpretationsverzerrung**)

f) Ängstlichkeit und Leistung:

Frage: Beeinträchtigt oder fördert Ängstlichkeit die Leistungsfähigkeit von Personen?

Taylor & Spence (1956) ausgehend von Hull'scher Lerntheorie:

- **leichte Aufgaben** werden von **Ängstlichen besser** bearbeitet
- **schwierige Aufgaben** werden von **Nicht-Ängstlichen besser** bearbeitet

Grund: höhere Ängstlichkeit (= höhere Motivation / höherer Drive) löst stärkere Reaktionen aus

- ➔ bei leichten Aufgaben sind die meist richtig, daher gute Leistung
- ➔ bei schweren Aufgaben sind sie oft falsch, daher schlechte Leistung

Verschiedene Theorien nehmen an, dass sich **Ängstlichkeit aus 2 oder mehreren Komponenten zusammensetzt**, die sich **auf Leistung unterschiedlich stark oder sogar gegenteilig** auswirken:

✚ Zweikomponenten-Theorie von Liebert & Morris (1967):

2 Komponenten von Angst / Ängstlichkeit:

- **Emotionalität** (= Aufgeregtheit im physiologischen Sinn)
 - ➔ Emotionalitätskomponente **wirkt sich nicht auf Leistung aus (oder sogar fördernd!)**
- **Besorgtheit** (= „worry“; kognitive Komponente)
 - ➔ Besorgtheitskomponente führt z.B. bei akademischen Leistungen **zu Defiziten**

✚ Kognitive Interferenz Theorie von Sarason (1984):

Besorgtheitskomponente spielt vor allem **Rolle für Prüfungsangst**. Verminderte Leistung bei Prüfung durch:

- **Sorge über die erwartete Beurteilung**
- **Neigung der Person**, sich **zu sehr mit sich selbst zu beschäftigen**;

Folge: das **interferiert mit der Aufmerksamkeit**, die man eigentlich für die zu erbringende Leistung brauchen würde...

✚ Informationsverarbeitungstheorie von Humphries & Revelle (1984):

Hoch-Ängstliche haben

- Vermeidungsmotive
 - schlechteres Kurzzeitgedächtnis
- dadurch schlechtere Leistungen

+ Theorie der Verarbeitungseffizienz (Eysenck, 1992):

Bei **Hoch-Ängstlichen** stärkere Auslastung des Arbeitsgedächtnisses durch **Besorgtheitsgedanken**

außerdem: Erklärung, warum **Leistungsunterschiede** zwischen **Ängstlichen** und **Nicht-Ängstlichen** nicht immer **auftreten** und oft sehr gering sind:

3 Faktoren = dafür bedeutsam:

- o **Verarbeitungseffizienz**
- o **Leistungseffektivität**
(= Quantität und Qualität der geforderten Leistung)
- o **Anstrengung**
(= investierter kognitive / physiologische Aufwand)

⇒ **Formel: $V = L / A$**

- **Gleiche Leistungen**, die mit unterschiedlicher Anstrengung zustande kommen, unterscheiden sich in der Verarbeitungseffizienz
→ **je weniger Anstrengung nötig ist, desto höher ist die Verarbeitungseffizienz**
- **Ängstlichkeit** kann sich **unterschiedlich auf Leistungseffektivität und Verarbeitungseffizienz** auswirken:
→ **Hoch-Ängstliche: betreiben für die zu erbringende Leistung mehr Aufwand**, d.h. sie strengen sich mehr an, dadurch schlechtere Verarbeitungseffizienz, **ABER: in Leistungseffektivität KEIN Unterschied zu Nicht-Ängstlichen**
- **Bei Untersuchungen Problem**, wie man **Verarbeitungseffizienz und Anstrengung unabhängig von Leistungseffektivität** messen kann; verschiedene Möglichkeiten dazu:
 - **psychophysiologische Maße:**
z.B. elektromyografische Aufzeichnungen -> Ängstliche bei Ballwurf genauso gut wie Nicht-Ängstliche, **ABER: höherer muskulärer Aufwand bei Ängstlichen** (Weinberg & Hunt, 1972)
 - **subjektive Anstrengung:**
bei hoher mentaler Belastung (z.B. Berücksichtigung sehr großer Infomenge für die Lösung einer Aufgabe) **geben Ängstliche an, dass sie sich mehr angestrengt haben**

- **Nebenaufgabe zu Hauptaufgabe:**
höhere Anstrengung bei Hauptaufgabe lässt weniger Kapazitäten für Nebenaufgabe übrig, daher: **Hoch-Ängstliche in Nebenaufgabe schlechter**
- **probe technique:**
während Hauptaufgabe werden Reize vorgegeben, auf die Person möglichst schnell reagieren soll -> **Hoch-Ängstliche haben hier längere Reaktionszeiten**
- **Methode des Leseverständnisses:**
Hoch-Ängstliche und Niedrig-Ängstliche können Texte gleich gut verstehen, ABER: **Hoch-Ängstliche brauchen längere Wortdarbeitungszeiten** bzw. wenden sie **zusätzliche Techniken** (z.B. Mitartikulieren) an -> **dadurch schlechtere Leseeffizienz**

17.3.3 Differenzierungen des Ängstlichkeitskonstrukts:

a) Spielbergers Trait-State-Angstmodell:

Begriffe „Furcht“, „Angst“, „Erregung“, „Stress“, „Ängstlichkeit“ werden in Angstforschung nicht immer klar voneinander unterschieden (obwohl das eigentlich sein sollte)

- Lazarus:**
- **Furcht:** bezieht sich auf bekannte Gefahrenquelle
 - **Angst:** bezieht sich auf unbekannte Gefahrenquelle
 - **gemeinsam:** Angst/Furcht wird als unangenehme physiologische Erregung erlebt
- Spielberger:**
- **Furcht:** bezieht sich auf **Erkennen physischer oder psychischer Gefahr**, d.h. Erkennen einer bestimmten Reizkonstellation (= Stress)
 - **Angst:** emotionale **Reaktion auf das Erkennen oder vermeintliche Erkennen einer Gefahr, unabhängig davon, ob die Gefahr auch objektiv gegeben ist**
- ⇒ **Angst** = Zustand (**anxiety state**; A-state), bezeichnet aktuelles Geschehen von relativ kurzer Dauer
- ⇒ **Ängstlichkeit** = überdauernde Disposition (**anxiety trait**; A-trait) dafür, leicht, oft und intensiv in Angzustände zu geraten

Theorie von Spielberger zur Unterscheidung von A-State und A-Trait:

- (1) **Angst entsteht**, weil eine **Situation als bedrohlich eingeschätzt** wird (egal ob Gefahr tatsächlich gegeben ist oder nicht); **auch innere Gegebenheiten** (z.B. Gedanken, Erinnerungen, Erwartungen) **können Angst entstehen lassen**. Angst [hier = **State-Angst**] wird als unangenehm erlebt
- (2) **Stärke der State-Angst ist proportional zur Stärke der wahrgenommenen Bedrohung**
- (3) **Dauer der State-Angst hängt ab von Dauer der Wahrnehmung der Bedrohung**
- (4) **Personen mit hoher Trait-Angst nehmen Situationen generell als bedrohlicher wahr** als Personen mit niedriger Trait-Angst
- (5) **Hohe State-Angst hat Triebcharakter und**
 - **schlägt sich direkt im Verhalten nieder** (z.B. Veränderung / Veränderung der Situation) oder
 - **führt zu Angstabwehr** (z.B. kognitive Umdeutung oder Neubewertung der Situation als weniger bedrohlich).

Was Person jeweils tut, **hängt ab von ihren bisherigen Erfahrungen**.
- (6) Bezüglich **oft erlebter Stressbedingungen** entwickelt Person spezifische **Abwehrmechanismen oder Bewältigungsstrategien** (= coping); Folge des Einsatzes ist **Reduzierung der State-Angst**

⇒ **Ängstliche erleben öfter, intensiver und länger Angst**;

⇒ **Auslöser der Angst ist IMMER eine situative Gegebenheit**

Kritik:

Aktuelle Angst in nicht-angstauslösender Situation müsste bei Hoch- und Niedrig-Ängstlichen gleich gering sein; mit zunehmendem Bedrohungsgehalt der Situation müsste Angst dann ansteigen, und zwar bei Hochängstlichen steiler als bei Nicht-Ängstlichen

ABER: Befunde deuten darauf hin, dass Unterschied in aktueller Angst zwischen Hoch-Ängstlichen und Niedrig-Ängstlichen unabhängig von Situation gleich ist, weil Hochängstliche GENERELL eine höhere State-Angst zeigen.

b) Situationsspezifische Angstneigungen:

Frage: Erklären Situation oder Disposition den größeren Varianzanteil an beobachteter Verhaltensvarianz im Angstbereich?

■ Situation-Response-Inventory der Ängstlichkeit
(Endler, et al., 1962)

VP soll für verschiedene gedachte Situationen auf mehrstufigen Reaktionsskalen mehrmals das Ausmaß verschiedener Angstreaktionen angeben

Ergebnis: die **meiste Varianz erklärten die Wechselwirkungen zwischen Disposition und aktueller Situation**, d.h. es gibt Wechselwirkungen zwischen Person und Situation

D.h. verschiedene Personen reagieren in unterschiedlichen Situationen besonders ängstlich -> konsistente Vorhersage von A-States aus A-Traits ist nicht für jede Situation gleich möglich

⇒ d.h. **Hoch-Ängstliche neigen NICHT in allen Situationen zu höherer State-Angst**

Faktorenanalyse über die SRI-Situationen ergab **3. Situationsklassen**:

- **soziale Situationen** (Umgang mit anderen Menschen)
- **Situationen mit physischer Bedrohung** (Schmerz, Verletzung)
- **ungewisse, mehrdeutige Situationen**

In Endlers EMAS (= Endler Multidimensional Anxiety Scale) als 4. Situationsklasse dazu:

- **Alltägliche** (= Angstbereitschaft in ungefährlichen, alltäglichen Routine-Situationen)

ABER: nicht geklärt ist, **ob diese ganzen Situationen überhaupt reliabel und valide** sind, weil es ja nur vorgestellte Situationen sind...

■ Bereichsspezifität von Angstneigungen (Becker, 1975):

6 situative Ängstlichkeitsbereiche 1. Ordnung:

- Angst vor physischer Verletzung
- Angst vor „Auftritten“
- Angst vor Normüberschreitung
- Angst vor Erkrankungen
- Angst vor Selbstbehauptung
- Angst vor Abwertung und Unterlegenheit

dazu auf höherem Niveau (Faktoren 2. Ordnung):

- Angst vor physischen und psychischen Angriffen
- Angst vor Bewährungssituationen

➔ **grobe Unterteilung in diese 2 Faktoren = empirisch gut abgesichert** (Glanzmann, 1989)

➔ daraus **Fragebogen, der das alles erhebt = IAF** (= Interaktions-Angst-Fragebogen; Becker, 1975)

■ andere **bereichsspezifische Ängstlichkeits-Tests** kann man **unterteilen in:**

- **Einbereichstests** (z.B. Prüfungsangst)
- **Mehrbereichstests** (z.B. Unsicherheit in verschiedenen Situationen, Angstlisten)

c) **Differenzierung des Angst-State-Konzepts:**

Angstreaktionen laufen ab auf 3 Ebenen:

- neurophysiologische Ebene
- subjektiv-psychologische Ebene
- motorisch-verhaltensmäßige Ebene

⇒ Prozesse auf diesen Ebenen laufen **umso simultaner** ab, **je stärker die Angst ist**

⇒ **Reaktionen auf diesen Ebenen können in verschiedenen Situationen unterschiedlich stark** sein (z.B. bei physischem Stress höhere Reaktion im autonomen Bereich)

daher: Aufteilung von Angst-States ebenfalls in verschiedene Bereiche

BEISPIEL: **Prüfungsangst** (Rost & Schermer, 1987)

- **selbstwertbedrohende Kognitionen** („worry“)
- **Wahrnehmung körperlicher Erregung** („emotionality“)

(ähnliche Aufteilung auch für Angst-Zustände im klinischen Bereich -> wichtig, weil: z.B. Angsttherapie mit Hilfe von Modelllernen hat bedeutsamen Effekt im Sinne einer Angstreduktion nur im kognitiven Bereich, nicht aber im physiologischen Bereich)