



„Ein bisschen Spaß muss sein.“ –

Die Repräsentation von Stress in der Herzratenvariabilität und dessen Bewältigung

Exposé zur Bachelorarbeit von Jens Böttgenbach

In Anlehnung an den Klassiker von Roberto Blanco zielt diese Arbeit darauf ab, zu untersuchen, inwiefern Personen, die Humor als Coping-Strategie bei Stress nutzen, sich durch eine bessere Herzratenvariabilität (kurz: HRV) auszeichnen. Die HRV stellt ein geeignetes physiologisches Maß der emotionalen Regulationsfähigkeit einer Person dar (Appelhans & Luecken, 2006). Sie beschreibt die Variation der Herzkammerkontraktionsabstände (sogenannte RR-Intervalle), die sich aus den Aufzeichnungen eines Elektrokardiogramms (EKG) errechnen lassen (Appelhans & Luecken, 2006). Die Eignung dieses Vorgehens zur Untersuchung des emotionalen Befindens einer Person wurde in der Vergangenheit bereits in verschiedenen Studien mehrfach unter Beweis gestellt. Unter anderem wurde der Anspannungszustand der Probanden variiert, mit dem Ergebnis, dass Personen in der Ruhebedingung eine bessere HRV aufwiesen, als jene Probanden in der Stressbedingung (Curic, Meißner, Männer, & Morawetz, 2008). In einer weiteren Studie wurde die HRV von Studierenden während einer Prüfung, mit der HRV vor dem erneuten Semesterbeginn verglichen (Melillo, Bracale, & Pecchia, 2011). Dabei konnten die Befunde von Curic et al. (2008) repliziert werden, denn auch hier war die HRV in der Stressbedingung (Prüfung) geringer, als in der Ruhebedingung (vor Semesterbeginn).

Im menschlichen Alltag finden sich verschiedenartige Stressoren, welche beispielsweise am Arbeitsplatz (Kaluza & Vögele, 1999) auftreten. Dies lässt sich auf den studentischen Alltag übertragen. Von Bedeutung sind hier besonders bevorstehende Prüfungsphasen. Für Studierende sind die Leistungsbeurteilungen für Ihre weiteren Studien- und späteren Berufsaussichten maßgeblich. Daher sind jene Studierende im Vorteil, welche günstige Coping-Strategien nutzen, um derartige Situationen zu bewältigen (Kaluza & Vögele, 1999).

Fernab der Diskussion was Humor ist, will diese Arbeit zeigen, inwiefern sich die Stressbewältigung durch Humor in einer besseren HRV widerspiegelt. In früheren Studien fanden sich signifikante Auswirkungen von Humor auf das Stressempfinden (Martin, 1996). Daher wird, neben dem physiologischen Maß der HRV, der Fragebogen „Humor Styles Questionnaire“ (Martin et al., 2003) zur Erhebung des Humorgebrauchs verwendet. Hierbei wird Humor in vier Teilbereiche aufgeteilt. Sozialer Humor und selbstaufwertender Humor gelten als gesundheitsförderlich, feindlicher Humor und selbstabwertender Humor werden als schädigend angesehen (Martin, Puhlik-Doris, Larsen, Gray, & Weir, 2003). Unter sozialem Humor versteht man die Tendenz, Humor mit anderen zu teilen und sie mit Witzen zu erheitern oder zu entspannen. Selbstaufwertender Humor stellt die Tendenz dar, eine humorvolle Sicht auf das Leben zu behalten, wenn man nicht mit Anderen zusammen ist, um sich selbst aufzuheitern und Stress zu bewältigen (Martin, 2003). Demnach sollten Versuchspersonen, die sich der gesundheitsförderlichen Humorstile bedienen, ein geringeres Stressempfinden aufweisen, als andere. Aufbauend auf den bestehenden Befunden wird nun geprüft, ob Studierende die gesundheitsförderliche Humorstile nutzen, eine bessere HRV aufweisen als Personen die dies nicht tun.

Neben der Erhebung des Humorgebrauchs durch den Humor Styles Questionnaire (Martin et al., 2003), wird das EKG der Probanden aufgezeichnet. Dies geschieht mittels einer acht minütigen Kurzzeitmessung in liegender Position. Die Reihenfolge des Versuchsablaufs wird durch eine Randomisierungsvorlage geregelt. Die Erhebung findet im Rahmen der HRV-Langzeitstudie der Professur für Allgemeine & Biopsychologie der TU-Chemnitz statt.

Literatur

- Appelhans, B. M., & Luecken, L. J. (2006). Heart rate variability as an index of regulated emotional responding. *Review of General Psychology, 10*(3), 229–240. doi:10.1037/1089-2680.10.3.229
- Curic, A., Meißner, S., Männer, H., & Morawetz, F. (2008). Untersuchung zur Herzratenvariabilität unter Stress- und Entspannungs- Bedingung, 1–33. Universität Regensburg, Institut für experimentelle Psychologie
- Kaluza, G. (2011). Stressbewältigung. Trainingsmanual zur psychologischen Gesundheitsförderung. 2. Aufl. Heidelberg: Springer
- Martin, R. A. (2003). Humor Styles Questionnaire (HSQ), 37, 2–5. doi:10.1037/t07239-000
- 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*(1), 48–75. doi:10.1016/S0092-6566(02)00534-2
- Melillo, P., Bracale, M., & Pecchia, L. (2011). Nonlinear Heart Rate Variability features for real-life stress detection. Case study: students under stress due to university examination. *BioMedical Engineering OnLine, 10*(1), 96. doi:10.1186/1475-925X-10-96