



MASTERARBEIT | MASTER'S THESIS

Titel | Title

Die Zusammenhänge von Bewältigungsstrategien, Stress und
einer Musikintervention im Alltag chronisch ethnisch
diskriminierter Frauen mit türkischem Migrationshintergrund

verfasst von | submitted by

Anna-Lisa Erika Lüchau BSc

angestrebter akademischer Grad | in partial fulfilment of the requirements for the degree of
Master of Science (MSc)

Wien | Vienna, 2025

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

Betreut von | Supervisor:

Dipl.-Psych. Dr. Dr. Ricarda Nater-Mewes Privatdoz.

Inhaltsverzeichnis

1. Einleitung	3
2. Theoretischer Hintergrund	4
2.1. Diskriminierung	4
2.1.1. <i>Ethnische, Intersektionale und Subjektiv Wahrgenommene Diskriminierung</i>	4
2.1.2. <i>Ethnische Diskriminierung und Gesundheit</i>	6
2.2. Stress	8
2.2.1. <i>Physische Stressreaktion</i>	8
2.2.2. <i>Transaktionelles Stressmodell</i>	10
2.2.3. <i>Gesundheitliche Folgen von Stress</i>	10
2.3. Bewältigung	12
2.3.1. <i>Ethnische Diskriminierung und Bewältigung</i>	13
2.4. Musik	17
2.4.1. <i>Musik und Bewältigung</i>	17
2.5. Ecological Momentary Intervention	18
2.6. Herleitung und Relevanz	19
3. Fragestellungen und Hypothesen	20
4. Methode	21
4.1. Studienablauf	21
4.2. Rekrutierung und Studienteilnahmekriterien	23
4.3. Messinstrumente	24
4.3.1. <i>Everyday Discrimination Scale</i>	24
4.3.2. <i>Visuelle Analogskala Stress</i>	25
4.3.3. <i>Visuelle Analogskala Diskriminierung</i>	25
4.3.4. <i>Situational Version of the Brief COPE</i>	25
4.3.5. <i>Subskala Avoidance des Coping Strategy Indicator</i>	26
4.4. Statistische Auswertung	26
4.4.1. <i>Fragestellung 1</i>	26
4.4.2. <i>Fragestellung 2</i>	27
5. Ergebnisse	27
5.1. Deskriptive Statistiken	27
5.2. Fragestellung 1	30
5.3. Fragestellung 2	31

6. Diskussion	33
6.1. Einfluss der Verwendeten Bewältigungsstrategien auf das Subjektiv Wahrgenommene Stresslevel	34
6.2. Einfluss einer Musikintervention auf die Verwendung von Bewältigungsstrategien	37
6.3. Stärken und Limitationen	39
6.4. Ausblick auf Zukünftige Forschung	40
7. Literaturverzeichnis	42
8. Abbildungsverzeichnis	52
9. Tabellenverzeichnis	53
10. Abkürzungsverzeichnis	54
11. Anhang	55
11.1. Zusammenfassung	55
11.2. Abstract	56
11.3. Studieninformation und Einwilligungserklärung	57

1. Einleitung

Türkische Migrant*innen stellen in Österreich und anderen europäischen Ländern eine der größten Gruppen von Nicht-EU-Bürger*innen dar (Statistik Austria, 2023). Im Zuge des Mangels an Arbeitskräften während des wirtschaftlichen Aufschwungs in Europa in den 1960er Jahren schlossen viele europäische Länder, darunter auch Österreich, sogenannte Gastarbeiter*innenverträge mit der Türkei und Jugoslawien ab (Woschitz, 2021). Dies führte dazu, dass zahlreiche Gastarbeiter*innen aus der Türkei nach Österreich kamen. Der Name des Vertrags suggerierte, dass die Gastarbeiter*innen nur für eine begrenzte Zeit in Österreich bleiben sollten. Viele von ihnen kehrten jedoch nicht in die Türkei zurück, sodass nach wie vor viele ehemalige türkische Gastarbeiter*innen und deren Nachkommen in Österreich leben (Woschitz, 2021). Im Jahr 2023 lebten 282.800 Personen mit türkischem Migrationshintergrund der ersten und zweiten Generation in Österreich (Statistik Austria, 2023).

Österreich ist geprägt von ablehnenden Haltungen bezüglich Migration und Migrant*innen, welche in den letzten Jahren zugenommen haben (Hofmann, 2019a). Vorurteile gegenüber Muslim*innen sind besonders stark ausgeprägt, wodurch türkische Migrant*innen potenziell häufig betroffen sind (Hofmann, 2019a). Österreicher*innen bewerten Erscheinungsbilder, die als türkisch gelesen werden als aggressiver, ungebildeter und wenig integriert (Woschitz, 2021). Viele Beschreibungen scheinen von xenophoben Stereotypen geprägt zu sein (Woschitz, 2021). Diesbezüglich ist festzuhalten, dass insbesondere jene, die in den späten 1980er Jahren geboren wurden und in einem Klima aufwuchsen, in dem türkische Gastarbeiter*innen als Mittel zum Zweck angesehen wurden, xenophobe Einstellungen gegenüber türkischen Erscheinungsbildern aufweisen (Woschitz, 2021). Obgleich xenophobe Stereotypen bei jüngeren Personen nachlassen (Woschitz, 2021), sind Personen mit türkischem Migrationshintergrund dennoch weiterhin mit einer einwanderungsfeindlichen politischen Mobilisierung und Einstellungen konfrontiert (Sievers et al., 2014). Im politischen Diskurs in Österreich verbreiten rechte Parteien wie die FPÖ Ideologien der österreichischen ethnischen „Reinheit“ und die Einwanderung von Türk*innen wird nach wie vor als eine Gefahr für die österreichische Gesellschaft dargestellt (Hofmann et al., 2019b; Woschitz, 2021). Der zunehmend verhärtete politische Diskurs um Migration ist hierbei ausschlaggebend mit einem Anstieg an Vorurteilen verbunden (Hofmann, 2019a).

Die Einstellung gegenüber Migrant*innen in Österreich hat weitreichende Auswirkungen und spiegelt sich in der sozialen Lage von Personen mit Migrationshintergrund

wider (Haller et al., 2019). In Österreich haben Personen mit türkischem Migrationshintergrund der ersten und zweiten Generation nach wie vor einen niedrigeren sozioökonomischen Status als Österreicher*innen ohne Migrationshintergrund (Aschauer & Seymer, 2019). Im Vergleich zu Österreicher*innen verfügen sie über geringere Ressourcen und zeigen sich sozial benachteiligt (Muckenhuber & Glatz, 2019). Solche Benachteiligungen lassen sich unter anderem auf Erfahrungen von Diskriminierung zurückführen (Haller et al., 2019).

Neben der Bekämpfung von Diskriminierung in der Gesellschaft sollte sich die psychologische Forschung zum Ziel setzen, ein besseres Verständnis für die Lebensumstände Betroffener zu entwickeln und die Versorgung durch forschungsbasierte Interventionen zu verbessern. Die vorliegende Masterarbeit wurde im Rahmen der Studie "An ecological momentary music intervention for the reduction of stress in the daily life of turkish immigrant women" (EMMI-T) von Univ.-Prof. Dr. Urs Nater, Dr. Dr. Dipl.-Psych. Ricarda Nater-Mewes und Stefanie Hirsch, MSc an der Fakultät für Psychologie der Universität Wien verfasst. Der Fokus der Studie liegt auf dem Forschungs- und Interventionsausbau im Bereich der Diskriminierungs- und Stressforschung, wodurch ein signifikanter Beitrag zur psychologischen Forschung geleistet wird.

2. Theoretischer Hintergrund

2.1. Diskriminierung

2.1.1. Ethnische, Intersektionale und Subjektiv Wahrgenommene Diskriminierung

Diskriminierung kann definiert werden als eine Form der sozialen Benachteiligung, die sich in einer festgestellten oder wahrgenommenen Ungleichbehandlung äußert (Stubbe, 2012). Diese Ungleichbehandlung wird dabei im Kontext des Gleichheits- und Gleichbehandlungsprinzips betrachtet (Stubbe, 2012). Weiter wird Diskriminierung definiert als „Ungleichbehandlung, meist im negativen Sinne, von Individuen aufgrund deren Mitgliedschaft in Gruppen, denen gegenüber Vorurteile herrschen“ (Aronson et al., 2014, S. 485). Diskriminierung entsteht durch die Kategorisierung und Bewertung von Menschen anhand spezifischer Gruppenmerkmale (Legge & Mansel, 2012). Diese Bewertung orientiert sich an normativen Standards der gesellschaftlichen Kontexte und der jeweiligen Konformität oder Abweichung von der Mehrheitsgesellschaft (Legge & Mansel, 2012). Individuen, die von gesellschaftlichen Normen abweichen, nehmen einen Minderheitsstatus ein und werden häufig diskriminiert (Legge & Mansel, 2012). Vorurteile gegenüber bestimmten Gruppen basieren somit auf der Ideologie der Ungleichwertigkeit verschiedener Gruppen (Heitmeyer, 2008).

Diese Annahme äußert sich in der Abwertung von als schwach angesehenen Gruppen und dient als Legitimation für diskriminierendes Verhalten (Legge & Mansel, 2012).

Ethnische Diskriminierung wird als ungleiche Behandlung aufgrund der ethnischen Zugehörigkeit einer Person definiert (Contrada et al., 2000). Ethnische Diskriminierung kann sich in verschiedenen Formen manifestieren und auf verschiedene Arten auftreten. Der öffentliche Diskurs um Diskriminierung ist meist auf die Ebene der *individuellen Diskriminierung* fokussiert. Diese manifestiert sich in einer klaren Täter-Opfer-Situation, in der die Diskriminierung von einer Person an einer anderen ausgeübt wird (Center for Intersectional Justice, 2019). Sie wird in Interaktionen durch Ausdrucksformen erkennbar, die von subtilen Mikroaggressionen bis hin zu Beleidigungen und körperlicher Gewalt reichen können. Die *strukturelle Diskriminierung* manifestiert sich in der sozialen Ungleichheit bestimmter Gruppen (Center for Intersectional Justice, 2019) und ist verankert in politischen und gesellschaftlichen Machtstrukturen (Gomolla, 2016). Sie ist gekennzeichnet durch Über- oder Unterrepräsentation bestimmter Gruppen in verschiedenen Bereichen und zeigt sich beispielsweise in der Benachteiligung von Minderheitsgruppen auf dem Wohn- und Arbeitsmarkt oder Vorständen und Entscheidungsgremien (Center for Intersectional Justice, 2019). *Institutionelle Diskriminierung* manifestiert sich in der Benachteiligung von Minderheiten durch Institutionen und Organisationen wie beispielsweise der Polizei oder Schule (Gomolla, 2016). Diese erfolgt nicht zwangsläufig in Form einer direkten Ablehnung oder offenkundigen Benachteiligung, sondern manifestiert sich vielmehr in der Aufrechterhaltung bestimmter Machtstrukturen und der Reproduktion von Vorurteilen. Ein Beispiel hierfür ist das sogenannte „Racial Profiling“, also rassistisch motivierte polizeiliche Maßnahmen (Center for Intersectional Justice, 2019). Eine vierte Dimension der Diskriminierung ist die *historische Diskriminierung*. Die Art und Weise, wie Personengruppen hierarchisiert werden und wie Ressourcen und Macht verteilt werden, ist bestimmt durch historische Ereignisse wie den Kolonialismus, die Sklaverei und den Holocaust (Center for Intersectional Justice, 2019). Um gegenwärtige Diskriminierungsdynamiken zu verstehen, müssen sie in ihrem historischen Kontext betrachtet werden (Center for Intersectional Justice, 2019).

Im gesellschaftlichen Diskurs über Diskriminierungserfahrungen wird vermehrt das Konzept des „Impact over Intention“ thematisiert (Kim, 2023). Dieses deutet darauf hin, die Gewichtung der Hintergründe und Absichten einer diskriminierenden Handlung zu relativieren und deren gegebenenfalls passive, unbewusste Natur weniger Bedeutung zu schenken als die subjektive Wahrnehmung von Diskriminierung und deren Auswirkungen. Eine

diskriminierende Aussage kann nicht als solche gemeint gewesen sein (z.B. in Form eines Witzes) und kann dennoch schädliche Auswirkungen auf die betroffene Person haben. Dies ist für das Verständnis des Wohlbefindens von Betroffenen relevant (Kim, 2023). Die subjektiv wahrgenommene Diskriminierung stellt die von der betroffenen Person selbst wahrgenommene Diskriminierung dar (Andriessen et al., 2014). Sie ist für das Verständnis der Auswirkungen ethnischer Diskriminierung auf Betroffene entscheidend (Paradies et al., 2015) und ist daher in dieser Forschungsarbeit von besonderem Interesse.

Bei der Betrachtung von Diskriminierungserfahrungen ist es wichtig zu beachten, dass betroffene Personen oft nicht nur durch die Zugehörigkeit zu einer einzelnen marginalisierten Gruppe betroffen sind. Diskriminierungen aufgrund verschiedener Merkmale treten häufig nicht isoliert auf, sondern prägen Betroffene in komplexen Wechselwirkungen (Marten & Walgenbach, 2017). Der Begriff der *Intersektionalität* beschreibt das Zusammenwirken verschiedener Diskriminierungskategorien (Crenshaw, 1991; Marten & Walgenach, 2017). Die isolierte Betrachtung verschiedener Diskriminierungsstrukturen, wie beispielsweise Rassismus und Sexismus, vernachlässigt die häufig auftretende Mehrfachdiskriminierung, die durch die Überschneidung verschiedener Dominanzstrukturen entsteht (Center for Intersectional Justice, 2019). Die intersektionale Diskriminierung berücksichtigt, dass Personen, die von verschiedenen Diskriminierungskategorien betroffen sind, distinkte Erfahrungen machen (Winker & Degele, 2009). Die Erfahrungen von Frauen aus ethnischen Minderheiten lassen sich nicht nur als eine Summe von geschlechterspezifischer und ethnischer Diskriminierung begreifen. Diese Erfahrungen sollten vielmehr als Verflechtung verschiedener sozialer Kategorien betrachtet werden, die sich anders äußern können (Center for Intersectional Justice, 2019). Das Zusammenwirken von ethnischer und geschlechterspezifischer Diskriminierung führt dazu, dass Frauen mit türkischem Migrationshintergrund eine besonders gefährdete Gruppe darstellen (Turan et al., 2019). Ihre Situation kann nicht allein anhand der Erfahrungen von durch Sexismus betroffener Frauen oder von ethnischer Diskriminierung betroffener Männer beschrieben werden, sondern erfordert eine isolierte Betrachtung. Des Weiteren ist das Risiko für stressbedingte psychische Störungen bei Frauen erhöht (Brugha et al., 2013), wodurch sie zu einer besonderen Risikogruppe werden, wenn sie wiederholt ethnischer Diskriminierung ausgesetzt sind.

2.1.2. *Ethnische Diskriminierung und Gesundheit*

Das Erleben von ethnischer Diskriminierung ist assoziiert mit zahlreichen negativen Folgen für die mentale und physische Gesundheit von Betroffenen (Pascoe & Richman, 2009;

Schmitt et al., 2014). Eine Meta-Analyse zu den Auswirkungen von ethnischer Diskriminierung auf ethnischen Minderheiten in Europa hat festgestellt, dass wahrgenommene ethnische Diskriminierung unter anderem mit Depressionen, wahrgenommen Stress und geringeren Wohlbefinden assoziiert ist (de Freitas et al., 2018). Die negativen Auswirkungen von ethnischer Diskriminierung auf das mentale Wohlbefinden konnten über verschiedene Studien bestätigt werden (Pascoe & Richman, 2009; Schmitt et al., 2014). Schunck et al. (2014) untersuchten wahrgenommene Diskriminierung und Gesundheit von Migrant*innen in Deutschland und stellten fest, dass wahrgenommene Diskriminierung eine wichtige Determinante für die mentale und physische Gesundheit darstellt. Die Auswirkungen von Diskriminierung auf die physische Gesundheit wurden hierbei durch die mentale Gesundheit mediert (Schunck et al., 2014). Besonders betroffen von ethnischer Diskriminierung sind türkische Migrant*innen in Deutschland (Schunck et al., 2014). Türkische Migrant*innen in Deutschland weisen erhöhte somatoforme und depressive Symptome auf, wenn sie mehr ethnische Diskriminierung erfahren (Mewes et al., 2015). In ihrem Review zeigten Sempértegui et al. (2023), dass bei türkischen Migrant*innen in Europa verschiedene Formen wahrgenommener Diskriminierung in einem starken Zusammenhang mit Depressivität stehen. Auch Jugendliche mit türkischem Migrationshintergrund sind in Deutschland von ethnischer Diskriminierung betroffen und weisen bei vermehrtem Erleben dessen negative sozioemotionale Anpassung auf (Kunyu et al., 2020). Eine Studie, in der die Folgen von chronischer Diskriminierung, also das häufige Erleben von diskriminierenden Ereignissen, auf männliche türkische Migranten in Österreich untersuchte, konnte distinkte Effekte von chronischer Diskriminierung feststellen (Goreis et al., 2023). Türkische Migranten die chronische ethnische Diskriminierung erfahren zeigten im Vergleich zu türkischen Migranten die seltener ethnische Diskriminierung erfahren vermehrt negative psychologische Faktoren wie wahrgenommenen Stress und negative Gefühle (Goreis et al., 2023). Des Weiteren wurde festgestellt, dass die chronisch diskriminierte Gruppe eine erhöhte Reaktivität auf Alltagsstress aufwies. Dies deutet darauf hin, dass das Vorhandensein eines Stressors (z.B. ein akutes diskriminierendes Erlebnis) bei dieser Personengruppe die Auswirkungen eines weiteren Stressors (z.B. Alltagsstress) verstärken kann (Goreis et al., 2023). Ein relevanter Mechanismus hinter den Auswirkungen von ethnischer Diskriminierung scheint der Zusammenhang zwischen ethnischer Diskriminierung und Stress zu sein.

Wahrgenommene ethnische Diskriminierung stellt einen Stressor dar, der physiologische und psychologische Stressreaktionen auslösen kann (Pascoe & Richman, 2009). Dies kann negative Auswirkungen auf die Gesundheit und das Wohlbefinden haben (Cohen et

al., 2016). Die zugrundeliegenden Mechanismen von Diskriminierung und Gesundheit können mithilfe neurobiologischer Modelle erläutert werden (Berger & Sarnyai, 2015). Im Folgenden werden die Grundlagen und Auswirkungen von Stress näher herangeführt, um ein näheres Verständnis der Wirkungsmechanismen von ethnischer Diskriminierung als Stressor zu erlangen.

2.2. Stress

In der Psychologie ist Stress ein häufig verwendetes Konzept und spielt eine wichtige Rolle in der klinischen Psychologie, da es die Ätiologie als auch die Symptomatik vieler psychischer und physischer Krankheiten prägt (Perrez & Baumann, 2005). Stress kann definiert werden als „eine subjektiv unangenehm empfundene Situation, von der eine Person negativ beeinflusst wird (Distress), im Gegensatz zum anregenden positive Stress (Eustress)“ (Schmidt, 2021). Stressoren sind Stressauslöser, sie sind Anforderungsbedingungen in unserer Umwelt in deren Folge es zur Auslösung einer Stressreaktion kommen kann (Kaluza, 2018). Stressoren können in der physikalischen Umwelt (z.B. Lärm oder Hitze), im eigenen Körper (z.B. Schmerzen), in der sozialen Umwelt (z.B. Konflikte, Trennungen oder Isolation) oder in Form von mentalen Stressoren (z.B. Leistungsanforderungen) gefunden werden (Kaluza, 2018). Auch lassen sich Stressoren als extern und intern differenzieren (Slavich, 2016a). Externe Stressoren sind von außen auf den Körper einwirkende Faktoren, interne Stressoren hingegen sind subjektiv wahrgenommene belastende Ereignisse (Ulrich-Lai & Herman, 2009). Des Weiteren wird in der Literatur zwischen akutem, chronischem und kontextuellen Stress unterschieden (Slavich, 2016b). Akuter Stress bezeichnet dabei einmalige außerordentliche Belastungen, die plötzlich auftreten und in der Regel auch schnell wieder abklingen, beispielsweise ein unvorhergesehenes Ereignis wie einen Autounfall. Im Gegensatz dazu beginnt chronischer Stress schleichend und zeichnet sich oft durch das Fehlen eines klar erkennbaren Endes aus. Ein Beispiel für chronischen Stress sind z.B. langfristige finanzielle Probleme oder anhaltende berufliche Überlastung. Kontextuelle Stressoren agieren auf gesellschaftlicher Ebene und beeinflussen generelle Lebensumstände. Kontextueller Stress umfasst beispielsweise Armut, Krieg oder mangelnde Gesundheitsversorgung und führt meist zu spezifischen akutem und chronischem Stress (Slavich, 2016b).

2.2.1. Physische Stressreaktion

Der Prozess der Stressreaktion und des individuellen Stresserlebens wird von Wissenschaftler*innen aus verschiedenen Perspektiven betrachtet. Im Folgenden werden

zunächst relevante physiologischen Grundlagen von Stress angeführt. Wirkt ein Stressor auf den Körper ein, so löst es eine Stressreaktion aus und das autonome Nervensystem wird aktiviert (Chrousos, 2009). Das autonome Nervensystem ist für lebensnotwendige Grundfunktionen des Körpers zuständig und somit auch für die Bewältigung gefährlicher Situationen (Brinkmann, 2021). Das autonome Nervensystem besteht aus dem Sympathikus und dem Parasympathikus. Der Sympathikus ist für Anspannung, Kampf- und Fluchtreaktionen verantwortlich, während der Parasympathikus für Entspannung sorgt (Brinkmann, 2021). Bei Einwirkung eines Stressors wird der Sympathikus aktiviert, was zu einer akuten körperlichen Stressreaktion führt (Chrousos, 2009). Diese Reaktion ist gekennzeichnet durch eine verstärkte Durchblutung des Gehirns, die Bereitstellung von Energie, die Hemmung der Verdauungstätigkeit und andere Funktionen, die es uns ermöglichen, mit hoher Aufmerksamkeit zu reagieren (Chrousos, 2009). Nach einer kurzen Phase der Anspannung folgt die Entspannung, die für die Regeneration des Körpers wichtig ist. Adaptive Stressreaktionen werden von der Hypothalamus-Hypophysen-Nebennieren-Achse (HHNA) gesteuert (Smith & Vale, 2006), die eine wichtige Rolle bei der Regulierung der Freisetzung von Stresshormonen spielt (Claes, 2004). Steigt das Stressniveau, wird die HHNA-Achse unzureichend oder übermäßig aktiviert (Chrousos, 2009).

Das Allostatic Load-Modell (McEwan, 2002) beruht auf der Annahme, dass stressbedingte physiologische Veränderungen für die körperliche Anpassung relevant sind, aber auch zu dauerhaften Schädigungen des Organismus führen können. Der menschliche Körper strebt stets nach Homöostase, einem Zustand des physiologischen Gleichgewichts (Chrousos, 2009). Allostase meint die physischen und behavioralen Mechanismen, welche die langfristige Anpassung eines Organismus an belastende Umweltbedingungen begünstigt und somit den Zustand von Homöostase erweitert ermöglicht (Chrousos, 2009; McEwen, 1998). Die allostatische Belastung ist Resultat inadäquater Aktivität allostatischer Systeme und entsteht bei hoher Intensität oder anhaltender Dauer von Stressoren (McEwen, 1998). In einer adaptiven Stressreaktion setzt die physiologische Reaktion bei Einwirken des Stressors ein und ist gefolgt von einer Regenerationsphase (McEwen, 2002). Eine inadäquate Aktivität allostatischer Systeme wird ersichtlich, wenn die adaptive Stressreaktion wiederholt eintritt, die Stressreaktion nicht anpasst und wiederholt mit gleicher Intensität auf denselben Stressor reagiert wird, keine Regenerationsphase einsetzt, oder keine Stressreaktion in Folge eines Stressors ausgelöst wird (McEwen, 2002). Die allostatische Belastung kann zu verschiedenen gesundheitlichen Schäden führen, welche in einem späteren Abschnitt erläutert werden (McEwen, 1998).

Chronischer Stress, der durch die kumulative Belastung wiederkehrender Stressoren gekennzeichnet ist, kann zu einer inadäquaten Aktivität der Stresssysteme und somit zu einer übermäßigen Exposition von Stresshormonen führen (McEwen, 2006). Die aktuelle Studienlage deutet darauf hin, dass chronisches Stresserleben und damit assoziierte gesundheitliche Probleme mit einer Dysregulation der Stresssysteme zusammenhängen (Ali et al., 2023; Schneiderman et al., 2005). Es kann zu einer Hyper- oder Hypoaktivität der relevanten Biomarker in Ruhe- und Stresssituationen kommen (Ali et al., 2023). Chronischer Stress kann die körperlichen Ressourcen erschöpfen und viele negative Auswirkungen auf den Körper haben (Mohr et al., 2014; Schneiderman et al., 2005). Generell lässt sich sagen, dass länger andauernde und schwerere Stressoren das Risiko auf Psychopathologie erhöhen (Slavich, 2016b). Bevor die gesundheitlichen Folgen von Stress diskutiert werden, ist es zunächst wichtig zu beachten, dass nicht jeder Stressor eine Stressreaktion hervorruft. Die Reaktion auf einen Stressor ist individuell und hängt von vielen kontextuellen Faktoren ab.

2.2.2. Transaktionales Stressmodell

Das Transaktionale Stressmodell von Lazarus und Folkman (1984) gilt derzeit als eines der weitverbreitetsten Modelle zur Erklärung von Stressreaktionen. Es postuliert die Grundannahme, dass es individuell ist, ob ein potentieller Stressor als solcher wahrgenommen wird. Gemäß diesem Modell wird eine Person mit Reizen aus der Umwelt konfrontiert und nimmt potentielle Stressoren wahr. Diese werden dann in einer primären Bewertung entweder als positiv, irrelevant oder gefährlich eingeordnet. Bei einer Einstufung als gefährlich stellt der Stressor eine Herausforderung, eine Bedrohung oder einen Verlust dar. In einer sekundären Bewertung werden die verfügbaren Ressourcen zur Bewältigung des Stressors analysiert, und es wird entschieden, ob ausreichende oder mangelnde Ressourcen vorhanden sind. Ein empfundenes Missverhältnis zwischen den wahrgenommenen Anforderungen und den verfügbaren Ressourcen führt zu subjektiv wahrgenommenem Stress und einer Stressreaktion. In Reaktion auf den wahrgenommenen Stress setzt die Stressbewältigung ein, welche laut Lazarus und Folkman (1984) problem- oder emotionsorientiert sein kann. Ist die Bewältigung des Stresses adaptiv und erfolgreich, so kann eine Neubewertung der Anforderung geschehen und es kann aus dem Stresserleben gelernt und sich angepasst werden. Die Bewältigung stellt daher einen wichtigen Akteur im Prozess des Stresserlebens dar und wird in einem späteren Absatz detaillierter erörtert.

2.2.3. Gesundheitliche Folgen von Stress

Die gesundheitlichen Auswirkungen von Stress sind umfassend: Es besteht ein wissenschaftlicher Konsens darüber, dass Stress negative Auswirkungen auf die physische und psychische Gesundheit hat und ein Risikofaktor für die Entwicklung vieler Erkrankungen darstellt (Slavich, 2016a). Stressbelastung kann zu physischen Erkrankungen wie Asthma, rheumatoider Arthritis, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, chronischen Schmerzen, HIV/AIDS, Schlaganfall und Krebs führen (O'Connor et al., 2021; Slavich, 2016a). Auch in der Psychopathologie zeigt sich, dass Stress das Risiko für psychische Erkrankungen erhöht (Slavich, 2016b). So besteht ein Zusammenhang zwischen dem Erleben von Stress und der Entwicklung von Depressionen, Angststörungen, posttraumatischer Belastungsstörung, Substanzmissbrauch, Schizophrenie und bipolarer Störung. Stress kann zu der Entwicklung von Persönlichkeitsstörungen wie der antisozialen Persönlichkeitsstörung und der Borderline-Persönlichkeitsstörung beitragen, insbesondere bei langanhaltenden und schweren Stressbelastungen (Slavich, 2016b).

Der Zusammenhang zwischen Gesundheit und Stress ist sowohl bei physischen als auch bei psychischen Krankheiten auf gemeinsame zugrundeliegende Mechanismen zurückzuführen (O'Connor et al., 2021). Eine relevante Komponente in diesem Zusammenhang sind Entzündungsprozesse (O'Connor et al., 2021; Schneiderman et al., 2005). Stress verstärkt Entzündungsprozesse, die Teil des Immunsystems sind. Insbesondere soziale Stressoren wie zwischenmenschlicher Verlust und soziale Ablehnung gelten als Aktivatoren für molekulare Prozesse, die entzündungsfördernd wirken (O'Connor et al., 2021). Entzündungen als Teil des Immunsystems spielen in vielen schweren Krankheiten eine zentrale Rolle und stellen einen Zusammenhang zwischen Stress und Gesundheit dar (O'Connor et al., 2021). Ein weiterer zugrundeliegender Mechanismus scheint die Aktivierung bestimmter Hirnregionen zu sein (Slavich, 2016a). Es wurde festgestellt, dass Stressoren, die beispielsweise Ablehnung beinhalten, dieselben Hirnregionen aktivieren wie jene, die physische Schmerzen verursachen (Slavich, 2016a). Erste Forschungsergebnisse deuten darauf hin, dass soziale Stressoren grundlegende biologische Prozesse wie die Genexpression verändern können und somit Krankheitsrisiken und Sterblichkeit beeinflussen (Slavich, 2016a). Stress beeinflusst die Gesundheit auch auf indirektem Wege (O'Connor et al., 2021). Personen mit erhöhter Stressbelastung verändern häufig ihr Gesundheitsverhalten, beispielsweise durch vermehrtes Rauchen, und tragen so zu einer negativen Gesundheitsentwicklung bei.

Die weitreichenden gesundheitlichen Folgen von Stress unterstreichen die Notwendigkeit, diesen nicht nur zu minimieren, sondern auch effektive Bewältigungsstrategien zu entwickeln. Wie Lazarus und Folkman (1984) in ihrem Modell aufzeigen, entsteht Stress

vor allem dann, wenn ein Ungleichgewicht zwischen den wahrgenommenen Anforderungen und den verfügbaren Ressourcen zur Bewältigung besteht. Dieses Verständnis verdeutlicht, dass neben der Reduzierung von Stressoren auch die Stärkung individueller Bewältigungsfähigkeiten von zentraler Bedeutung ist.

2.3. Bewältigung

Im Umgang mit Stressoren und ihren Auswirkungen auf das Wohlbefinden der Betroffenen spielt Bewältigung eine wichtige Rolle. Individuelle Bewältigung fungiert als Mediator zwischen belastenden Ereignissen und der individuellen Stressreaktion (Lazarus & Folkman, 1984). Bewältigung kann als der Aufwand oder die Anstrengung zur Wiederherstellung von Wohlbefinden und Handlungsfähigkeit in Situationen, die belastend für die persönlichen Ressourcen empfunden werden, definiert werden. Es beschreibt einen komplexen Prozess aus kognitiven und verhaltensbezogenen Komponenten, der von persönlichen und kontextuellen Faktoren beeinflusst wird. Bewältigungsstrategien sind spezifische Handlungen, die in Reaktion auf einen Stressor angewendet werden (Lazarus & Folkman, 1984). Im Rahmen der Bewältigungsforschung gab es verschiedene Versuche, Bewältigungsstrategien zu klassifizieren und zu kategorisieren (Partow et al., 2021): Lazarus und Folkman (1984) haben Bewältigungsstrategien in problem- und emotionsorientierte Bewältigung unterteilt, Pearlin und Schooler (1978) berücksichtigte zusätzlich die bewertungsorientierte Bewältigung, während Endler und Parker (1990) Bewältigungsstrategien in aufgaben-, emotions- und vermeidungsorientiertes klassifizierten. Eine weitere weit verbreitete Kategorisierung stellen die Engagement vs. Disengagement Strategien dar (Compas et al., 2001). Einige dieser Kategorien haben eine sich überschneidende Bedeutung und stellen ähnliche Konzepte dar. Da vieles der Forschung auf den ursprünglichen Ideen von Lazarus und Folkman (1984) basiert und problem- und emotionsorientierte Bewältigungsstrategien viele der von anderen Forscher*innen angeführten Bewältigungsstrategien umfasst, wird hier auf diesen besonderen Fokus gelegt.

Problemorientierte Bewältigung bedient sich der Handlung und Anstrengung, um dem Auslöser von Stress entgegenzuwirken (Kimpara et al., 2016). Hierbei werden konkrete Maßnahmen ergriffen, um das Problem zu lösen oder zu reduzieren. Die Suche nach *instrumenteller Unterstützung* und die *aktive Bewältigung* können den problemorientierten Bewältigungsstrategien zugeordnet werden (Coolidge et al., 2000). Das Ziel der emotionsorientierten Bewältigung ist, Spannungsgefühle zu reduzieren, den Stressor neu zu bewerten und die Belastung zu mindern (Kimpara et al., 2016). Hierzu zählen beispielsweise die Suche nach *emotionaler Unterstützung* und die *Religion* (Coolidge et al., 2000). Neben den

problem- und emotionsorientierten Bewältigungsstrategien gibt es auch solche, die als dysfunktional eingeschätzt werden können. Dabei handelt es sich um Strategien, bei denen ineffektiv oder auf eine schädliche Weise mit dem Stressor umgegangen wird, sodass es langfristig zu einer Verstärkung der Belastung führen kann (Henry et al., 2021). *Venting* und *Vermeidung* stellen dysfunktionale Bewältigungsstrategien dar (Coolidge et al., 2000). Im Folgenden wird auf die einzelnen Bewältigungsstrategien näher eingegangen und sie werden im Kontext der Diskriminierungsforschung betrachtet.

2.3.1. *Ethnische Diskriminierung und Bewältigung*

Im Rahmen der Diskriminierungsforschung wurden Assoziationen zwischen Bewältigungsstrategien und den Auswirkungen ethnischer Diskriminierung und Bewältigungsstrategien in verschiedenen Kulturen festgestellt. An dieser Stelle sei darauf verwiesen, dass die Verantwortung für die Bewältigung ethnischer Diskriminierung und deren Bekämpfung bei der Gesellschaft und den Initiator*innen liegt. Der Fokus auf die Bewältigung ethnischer Diskriminierung von Betroffenen impliziert nicht, dass die Aufarbeitung deren Verantwortung ist. Die oberste Priorität gilt weiterhin, dass die Mehrheitsgesellschaft die Ursprünge für das Bestehen von Diskriminierung aufarbeitet und bekämpft. Ein Fokus auf den Umgang mit Diskriminierung soll eine bessere Unterstützung dienen, nicht aber implizieren, dass Betroffene einfach einen besseren Umgang mit den Umständen erlernen müssen.

Die *aktive Bewältigung* ist eine problemorientierte Bewältigungsstrategie bei der proaktive Schritte unternommen werden, um Stressoren zu beseitigen oder zu umgehen und die Auswirkungen zu lindern (Henry et al., 2021). Die *aktive Bewältigung* wird weitestgehend als adaptive Bewältigungsstrategie verstanden und soll Stress lindernd wirken. Im Rahmen der Diskriminierungsforschung ist zu beobachten, dass die *aktive Bewältigung* in verschiedenen ethnischen Minderheitspopulationen stressmindernde Wirkungen hat (Alvarez & Juang, 2010; Nadimpalli et al., 2016; Torres et al., 2010). Eine Studie mit Filipino-Amerikaner*innen zeigte, dass *aktive Bewältigung* in einem negativen Zusammenhang mit psychischer Belastung von Personen die Diskriminierung erfahren steht (Alvarez & Juang, 2010). Protektive Wirkungen zeigt die Verwendung von *aktiver Bewältigung* auch in einer Studie zu afroamerikanischen Doktorand*innen, indem die Auswirkungen von rassistischen Mikroaggressionen auf wahrgenommenen Stress gelindert werden konnten (Torres et al., 2010). Auch in einer Population von Süd-Asiatischen Personen in den USA verringert die Verwendung von *aktiver Bewältigung* den Effekt von Diskriminierung auf Angstzustände (Nadimpalli et al., 2016). Es ist anzunehmen, dass die stressmindernde Wirkung der *aktiven Bewältigung* bei verschiedenen

betroffenen Populationen auf einem Gefühl von Kompetenz und Handlungsfähigkeit im Umgang mit diskriminierungsbedingten Stressfaktoren beruht (Torres et al., 2010). Dennoch ist zu beachten, dass die bisherigen Ergebnisse im Kontext der ethnischen Hintergründe der Stichproben und im Kontext des Erhebungslandes betrachtet werden müssen.

Die problemorientierte Bewältigungsstrategie *instrumentelle Unterstützung* bezieht sich auf die Suche nach Rat, Hilfe oder Informationen in Bezug auf den Stressor (Henry et al., 2021). Die Forschung zu spezifischen Auswirkung der Verwendung von *instrumenteller Unterstützung* auf die Auswirkungen ethnischer Diskriminierung ist mangelnd. Im Rahmen der Diskriminierungsforschung zeigt eine Studie, dass Personen mit afrikanischem Migrationshintergrund in den USA, die häufig instrumentelle Unterstützung suchten, weniger von sozialer Ausgrenzung gefährdet waren (Saasa, 2019). In der allgemeinen Bewältigungsforschung wird deutlich, dass problemorientierte Bewältigung meist stressreduzierend wirkt und adaptiv ist (Kaluza, 2018).

Die Bewältigungsstrategie *emotionale Unterstützung* bezieht sich auf die Suche nach moralischer Unterstützung, Sympathie und emotionalem Verständnis, um die emotionalen Reaktionen auf die Stresssituation zu mildern (Henry et al., 2017). Sie wird den emotionsorientierten Bewältigungsstrategien untergeordnet und gilt grundlegend als adaptiv. Bisherige Forschung zu der Bewältigungsstrategie *emotionale Unterstützung* ist gering, jedoch finden sich relevante Ergebnisse zur Wirkung von *Engagement Coping*, eine Form der Bewältigung welche die Suche nach *emotionaler Unterstützung* umfasst (Sanchez et al., 2018). Eine Studie welche sich mit Diskriminierungserfahrungen von asiatisch-amerikanischen und latino-amerikanischen Student*innen auseinandersetze, zeigte, dass Engagement Coping den Link zwischen rassistischen Mikroaggressionen und Stress verringerten (Sanchez et al., 2018). Des Weiteren wurde bei russischen Migrant*innen in Deutschland festgestellt, dass soziale Unterstützung, eine Bewältigungsstrategie vergleichbar mit *emotionaler Unterstützung*, die Auswirkungen von ethnischer Diskriminierung auf den wahrgenommenen Stress mindert (Goreis et al., 2020). *Emotionale Unterstützung* kann in manchen Populationen stressfördernd wirken (Alvarez & Juang, 2010). So verstärkt die Suche nach *emotionaler Unterstützung* die Assoziation von Diskriminierung auf psychologischen Stress bei Filipino-Amerikanischen Männern. Dies kann möglicherweise darauf zurückzuführen sein, dass die Suche nach *emotionaler Unterstützung* bestimmten Erwartungen an kulturellen und Geschlechter Rollen nicht entspricht (Alvarez & Juang, 2010). Die Berücksichtigung von unterschiedlichen ethnischen und kulturellen Einflüssen auf die Wirksamkeit von *emotionaler Unterstützung* wird hier deutlich.

Die Bewältigungsstrategie *Religion* bezieht sich auf die Suche nach emotionaler Unterstützung oder Verständnis für den Stressor durch Gebet oder Meditation im Rahmen eines bestimmten Glaubens (Henry et al., 2021). *Religion* als emotionsorientierte Bewältigungsstrategie weist weitestgehend positive Assoziationen mit dem Wohlbefinden auf. Sie stellt eine wichtige Ressource für die Bewältigung von Stressfaktoren im Leben von Minderheitsgruppen dar (Szymanski & Obiri, 2011). Eine Studie zeigte, dass *Religion* für Muslim*innen in den USA, die aufgrund ihres muslimischen Glaubens nach den Anschlägen vom 11. September Diskriminierung erfahren haben, eine distinkte wirksame Bewältigungsstrategie darstellte (Abu-Raiya et al., 2010). Wenn sie *Religion* als Bewältigungsstrategie verwendeten, zeigten sie mehr positive Veränderungen wie persönliche Stärke oder Wertschätzung des Lebens. Eine Studie zur Bewältigung von Diskriminierung von Afroamerikaner*innen zeigte jedoch, dass die Verwendung von *Religion* keinen Einfluss auf die negativen Auswirkungen von Rassismus auf die mentale Gesundheit hatte (Szymanski & Obiri, 2011).

Die Bewältigungsstrategie *Venting* beschreibt die Konzentration auf und das Aufleben von Emotionen im Zusammenhang mit dem Stressor (Henry et al., 2021). Entgegen der Erwartungen vieler Laien das *Venting* eine gute Strategie zur Bekämpfung negativer Emotionen ist (Doyle, 2014), wird es in der Bewältigungsforschung als maladaptive Bewältigungsstrategie verstanden und kann stressverstärkend nach diskriminierenden Ereignissen wirken (Goreis et al., 2020). In der Bewältigung von Diskriminierungserfahrung erklärt die Verwendung von *Venting* das Wiedererleben von Stresssymptomen nach Diskriminierungserfahrungen in Afroamerikaner*innen, asiatischen und europäischen Amerikaner*innen (Sanders Thompson, 2006). In einer Studie mit einheimischen Hawaiianer*innen verschlimmerte *Venting* die negativen Auswirkungen von Diskriminierung auf das psychische Wohlbefinden (Kaholokula et al., 2017). Auch bei russischen Migrant*innen in Deutschland war die Verwendung von *Venting* maladaptiv und führte zu erhöhtem wahrgenommen Stress bei unterschiedlichen Formen ethnischer Diskriminierung (Goreis et al., 2020).

Die Bewältigungsstrategie *Vermeidung* bezieht sich auf die Versuche einer Person, sich vom Umgang mit einem Stressor zu lösen oder ihm zu entkommen (Henry et al., 2021). Es besteht ein wissenschaftlicher Konsens über die maladaptive Natur von *Vermeidung* und negative Folgen von *Vermeidung* konnten gefunden werden. Im Rahmen der Diskriminierungsforschung zeigte eine Studie, dass Männer mit türkischem Migrationshintergrund, die chronisch diskriminiert werden, vermehrt Vermeidungsverhalten zeigen im Vergleich zu jenen, die seltener ethnische Diskriminierung erleben (Goreis et al.,

2023). Bei Schwarzen Frauen in Amerika verschlimmerte die Verwendung von *Vermeidung* die Auswirkungen von Diskriminierung auf depressive Symptome (West et al., 2010). Ähnlich erhöht *Vermeidung* auch bei einheimischen Hawaiianer*innen das Stressniveau (Kaholuka et al., 2017). Interessanterweise zeigte sich jedoch bei südasiatisch amerikanischen Frauen eine positive Assoziation zwischen *Vermeidung* und subjektivem Wohlbefinden (Liang et al., 2010).

Die bisherige Forschung zur Verwendung verschiedener Bewältigungsstrategien im Kontext ethnischer Diskriminierung gibt erste Einblicke in deren Wirksamkeit und Auswirkungen auf das psychische Wohlbefinden. Bewältigungsstrategien können negative Auswirkungen von ethnischer Diskriminierung teilweise mindern und stellen somit einen wichtigen protektiven Faktor für Betroffene dar. Gleichzeitig kann die Verwendung anderer Bewältigungsstrategien die negativen Auswirkungen von ethnischer Diskriminierung sogar verstärken und sollte somit vermieden werden. Basierend auf dem aktuellen Forschungsstand ist zu erwarten, dass die Suche nach *instrumenteller Unterstützung*, die *aktive Bewältigung*, die Suche nach *emotionaler Unterstützung* und die *Religion* adaptive Bewältigungsstrategien darstellen, um den Auswirkungen ethnischer Diskriminierung entgegenzuwirken (Alvarez & Juang, 2010; Goreis et al., 2020; Nadimpalli et al., 2016; Saasa, 2019; Sanchez et al., 2018; Torres et al., 2010). Die Verwendung von *Vermeidung* und *Venting* als Reaktion auf ethnische Diskriminierung hingegen stellen maladaptive Bewältigungsstrategien dar (Goreis et al., 2020; Kaholokula et al., 2017; Liang et al., 2010; Szymanski & Obiri, 2011; Sanders Thompson, 2006; West et al., 2010). Es ist jedoch wichtig zu beachten, dass es in der bisherigen Forschung bedeutende Unterschiede bezüglich der untersuchten und verwendeten Konzepte gibt, welche eine Generalisierung der Befunde einschränkt. In verschiedenen Studien werden Bewältigungsstrategien unterschiedlich kategorisiert und erhoben, was einen Vergleich und eine Zusammenführung der Studien erschwert. Auch bei der Erhebung von Diskriminierungserfahrungen sind deutliche Unterschiede erkennbar. Es ist teils unklar, ob sich die verwendeten Bewältigungsstrategien spezifisch auf die Erfahrung von ethnischer Diskriminierung beziehen oder generelle Bewältigungstendenzen reflektieren. Besonders wichtig ist es, die Diversität von Diskriminierungserfahrungen zu berücksichtigen, die Personen unterschiedlicher ethnischer und kultureller Herkunft in verschiedenen Ländern machen. Die Verwendung und Wirksamkeit von Bewältigungsstrategien kann je nach Diskriminierungsform und Lebensrealität der Betroffenen unterschiedlich sein. Kulturelle Einflüsse könnten hierbei ausschlaggebend sein (Kimpara et al., 2016). Die Forschung zur Bewältigung ethnischer Diskriminierung von türkischen Migrant*innen in Österreich ist unzureichend.

2.4. Musik

Eine Intervention zur Stressreduktion, die in der Praxis relevant ist, besteht in der Verwendung von Musik. Untersuchungen zum Einfluss von Musik auf Stress zeigen ein grundsätzlich positives Ergebnis (de Witte et al., 2020). Es liegen Studien zu musikbasierten Interventionen vor, die eine signifikante Reduktion des psychologischen Stresslevels belegen (de Witte et al., 2020). Musikinterventionen zeigen einen Einfluss auf emotionale Zustände und können Ängste, Sorgen und Nervosität verringern (de Witte et al., 2020). Die Emotionsregulation scheint ein wichtiges Motiv beim Musik hören zu sein (Helsing et al., 2016); Menschen scheinen Musik zu hören, um ihre Emotionen im Alltag aktiv zu regulieren (de Witte et al., 2020). Positive Emotionen, die beim Musikhören empfunden werden, minimieren subjektiv wahrgenommenen Stress (Helsing et al. 2016) und Musik hören kann als Mittel zur Stressreduktion im alltäglichen Leben betrachtet werden, besonders, wenn sie zum Zweck der Entspannung genutzt wird (Linnemann et al., 2015). Die persönliche Vorliebe der Musik kann den Zusammenhang zu Stress medieren (Jiang et al., 2016) wobei präferierte Musik am meisten Effekt auf Entspannung und Stressreduktionen zu haben scheint (Helsing et al., 2016). Des Weiteren gibt es Hinweise, dass Musikhören besonders effektiv wirkt, wenn es direkt auf eine akute Stresssituation erfolgt (Smyth & Heron, 2016). Die Wirksamkeit dieser Interventionen legt ein besonderes Potential des Musikhörens in der Stressbewältigung nahe, besonders da Musik ein niedrighschwelliges und leicht zugängliches Mittel zur Stressbewältigung darstellt, das in verschiedenen Lebensbereichen angewendet werden kann.

2.4.1. Musik und Bewältigung

Die Literaturrecherche hat ergeben, dass das Musikhören und dessen Einfluss auf das Wohlbefinden in der Forschung häufig im Kontext der Bewältigung und Emotionsregulation betrachtet werden. Unter Emotionsregulation versteht man die Fähigkeit, sowohl interne als auch externe emotionale Reaktionen zu überwachen, zu bewerten und in adaptiver Weise zu verändern (Hou et al., 2017). In der wissenschaftlichen Literatur wird darauf verwiesen, dass Musik häufig als Bewältigungsstrategie genutzt wird, um Emotionen zu regulieren (Cook et al., 2019; Saarikallio, 2011). Die Nutzung von Musik kann sowohl adaptiv als auch maladaptiv erfolgen (Silverman, 2020). So konnte bei Personen mit psychischen Erkrankungen beobachtet werden, dass das Musikhören, wenn es dazu diente, starke Gefühle zu induzieren, zu adaptiven Bewältigungsstrategien wie Akzeptanz und Planung führte (Silverman, 2020). Demgegenüber begünstigte das Musikhören zwecks Unterhaltung die maladaptive Bewältigungsstrategie

Verweigerung (Silverman, 2020). Obgleich sich die Forschung zum Zusammenhang von Musikhören und Bewältigungsstrategien in jüngerer Vergangenheit intensiviert hat, lässt sich die Richtung dieser Beziehung nicht gänzlich aufklären (Henry et al., 2021). In einer Studie, die die Nutzung von Bewältigungsstrategien und der Verwendung von Musik zur Stimmungsregulierung während der Covid-19 Pandemie untersuchte, wurde festgestellt, dass Personen, die adaptive Bewältigungsstrategien wie aktive Bewältigung und positives Umdeuten nutzen, Musik zur Emotionsregulation nutzen (Henry et al., 2021). Die Autor*innen weisen jedoch darauf hin, dass keine Kausalität und keine eindeutige Richtung der Beziehung zwischen den beiden Variablen besteht. Es bleibt unklar, ob die Verwendung bestimmter Bewältigungsstrategien das Hören von Musik bedingt oder ob auch ein umgekehrter Zusammenhang bestehen könnte.

Die stressmindernden Effekte des Musikhörens lassen sich als vielversprechende Intervention für Betroffene von chronischer ethnischer Diskriminierung beschreiben. Ein Verständnis der Einflussnahme auf Bewältigungsstrategien würde eine Nutzung des Musikhörens zur Förderung adaptiver Strategien ermöglichen. Die Anwendung von Musikhören als Intervention erlaubt eine detailliertere Analyse der Wirkungsmechanismen. Des Weiteren ist zu konstatieren, dass Untersuchungen im Bereich der Diskriminierungsforschung mangeln. Die Erkenntnisse über den Einfluss des Musikhörens auf die Anwendung von Bewältigungsstrategien könnten dazu genutzt werden, die Verwendung stressreduzierender Bewältigungsstrategien zu fördern.

2.5. Ecological Momentary Intervention

Menschen mit Migrationshintergrund sind beim Zugang zu angemessener psychischer Gesundheitsversorgung benachteiligt (Gil-Salmerón et al., 2021). Generell konnte in der Gesundheitsversorgung von Migrant*innen in Europa festgestellt werden, dass Frauen und Personen mit chronischen Erkrankungen bei Bedarf mit höherer Wahrscheinlichkeit keinen Zugang zu Gesundheitsdiensten haben (Gil-Salmerón et al., 2021). Hinsichtlich der Inanspruchnahme psychotherapeutischer Leistungen besteht in Deutschland nach wie vor ein Missverhältnis zwischen der Prävalenz psychischer Erkrankungen und der Inanspruchnahme psychotherapeutischer Behandlungen (Petrowski et al., 2014). Bei Migrant*innen werden rehabilitative Angebote psychosozialer Einrichtungen sowie stationäre und ambulante Psychotherapie unterdurchschnittlich in Anspruch genommen (Lindert et al., 2008). Dies ist sowohl auf individuelle als auch auf strukturelle Zugangs- und Inanspruchnahmebarrieren zurückzuführen (Rößner-Ruff et al., 2017).

Die Gesundheitsversorgung kann durch innovative Methoden wie die "Ecological Momentary Intervention" (EMI) optimiert werden. Die wesentlichen Charakteristika der EMI sind ihre Kosteneffizienz, leichte Zugänglichkeit sowie die Möglichkeit ihrer Anwendung im häuslichen Umfeld (Versluis et al., 2016). Des Weiteren bietet sie den Vorteil der Personalisierung sowie der direkten Anwendbarkeit im Alltag. Heron und Smyth (2010) definieren EMI als Behandlungen, die Menschen in ihrem Alltag (d. h. in Echtzeit) und in natürlichen Umgebungen (d. h. in der realen Welt) angeboten werden. Diese Definition betont die ökologische Validität und die Unmittelbarkeit der Intervention, wodurch eine bedarfsgerechte Bereitstellung therapeutischer Unterstützung gewährleistet wird. Eine Metaanalyse von Versluis et al. (2016) belegt, dass EMIs einen geringen bis mittelstarken Effekt auf die mentale Gesundheit haben, unabhängig von spezifischen Ergebnisvariablen. Versluis et al. (2016) unterstreichen das beträchtliche Potenzial von EMIs, insbesondere vor dem Hintergrund ihrer einfachen und kostengünstigen Anwendung. Weitere Forschungsergebnisse von Smyth und Heron (2016) demonstrieren die Effektivität von "Just-in-Time"-Interventionen. Die Anwendung dieser kurzen Interventionen unmittelbar nach dem Auftreten eines Stressors resultierte in einer Reduktion von Stress, einer Verringerung der Anzahl von Stressoren, einer Abnahme des negativen Affekts sowie niedrigeren Cortisol-Werten (Smyth und Heron, 2016). Die Befunde verdeutlichen die Fähigkeit von EMIs, zeitnah und kontextspezifisch auf die Bedürfnisse der Nutzer*innen zu reagieren. Zusammenfassend lässt sich feststellen, dass EMIs ein vielversprechender Ansatz zur Verbesserung der mentalen Gesundheit sind. Besonders im Hinblick auf die geringe Inanspruchnahme psychosozialer Unterstützung von Personen mit Migrationshintergrund, liegt hier ein großes Potential die Versorgung zu verbessern. Die vorliegende Masterarbeit widmet sich einer Betrachtung der Auswirkungen einer EMI im Kontext von Diskriminierung sowie der Bewältigung dessen.

2.6. Herleitung und Relevanz

Aus der Einleitung und dem theoretischen Hintergrund lassen sich folgende Erkenntnisse ableiten: Frauen mit türkischem Migrationshintergrund stellen in Österreich eine von ethnischer Diskriminierung betroffene Gruppe dar (Hofmann et al., 2019b; Woschitz, 2021). Die Erfahrung von ethnischer Diskriminierung, insbesondere wenn diese über einen längeren Zeitraum andauert, kann bei den Betroffenen zu einer Reihe von negativen Konsequenzen auf physischer und psychischer Ebene führen (Pascoe & Richman, 2009; Schmitt et al., 2014; Schunck et al., 2014). Ein grundlegender Wirkungsmechanismus der negativen Konsequenzen ethnischer Diskriminierung ist deren Zusammenhang mit Stress

(Berger & Sarnyai, 2015). Die negativen Konsequenzen von Stress, insbesondere, wenn dieser chronisch auftritt, sind vielseitig (Schneiderman et al., 2005; Slavich, 2016b). Die Auswirkungen von Stress sind unter anderem von der Bewältigung dieses Stresses abhängig (Lazarus & Folkmann, 1984). Dabei ist die Bewältigung von Stress durch ethnische Diskriminierung bislang unzureichend erforscht. Obgleich erste Hinweise darauf vorliegen, welche Bewältigungsstrategien stressmindernd wirken können (Alvarez & Juang, 2010; Goreis et al., 2020; Nadimpalli et al., 2016; Saasa, 2019; Sanchez et al., 2018; Torres et al., 2010), bleibt unklar, welcher Umgang für Frauen mit türkischem Migrationshintergrund förderlich sein könnte. Erkenntnisse über potenziell stressmindernde Bewältigungsstrategien bei chronisch diskriminierten Frauen mit türkischem Migrationshintergrund könnte dazu beitragen, diese zu fördern und somit zu einer konkreten Unterstützung dieser Bevölkerungsgruppe zu gelangen. Dadurch könnten populationsspezifische Interventionsentwicklungen entstehen, die einen Beitrag zu angemessener Hilfe für mehrfachbelastete Minderheiten leisten.

Musik stellt eine vielversprechende Intervention zur Stressminderung dar (de Witte et al., 2020), deren Potenzial im Kontext der Diskriminierung, insbesondere der ethnischen Diskriminierung von Frauen mit türkischem Migrationshintergrund, jedoch noch nicht hinreichend erforscht ist. In diesem Kontext ist der Zusammenhang mit Bewältigungsstrategien von Interesse, um die Wirkungsmechanismen zu verstehen und zu eruieren, ob Musik auch eine Intervention zur Förderung von adaptiven Bewältigungsstrategien darstellen kann. Die Vielzahl an Betroffenen in Österreich sowie die weitreichenden Konsequenzen von chronischer ethnischer Diskriminierung verdeutlichen die Relevanz eines fundierten Wissens über förderliche Bewältigungsstrategien im Umgang mit Stress. Dies ist eine wesentliche Voraussetzung für die Förderung von Ressourcen im Umgang mit Stress und Diskriminierung bei Betroffenen durch entsprechende Fachkräfte.

3. Fragestellungen und Hypothesen

Die vorliegende Masterarbeit hat zum Ziel, den Einfluss von Bewältigungsstrategien auf die Auswirkungen von ethnischer Diskriminierung und Stress bei chronisch diskriminierten Frauen mit türkischem Migrationshintergrund im Rahmen einer Alltagsstudie zu untersuchen. In diesem Zusammenhang wird der Einfluss einer Musikintervention auf die Verwendung jener Bewältigungsstrategien untersucht. Basierend auf dem aktuellen Forschungsstand und der theoretischen Herleitung wurden folgende Fragestellungen und Hypothesen aufgestellt.

Fragestellung 1: Wie beeinflussen Bewältigungsstrategien die unmittelbaren Auswirkungen ethnischer Diskriminierung und/oder stressreichen Ereignissen auf den momentan subjektiv wahrgenommenen Stress von Frauen mit türkischem Migrationshintergrund?

Hypothese 1a: Je mehr Frauen mit türkischem Migrationshintergrund die Bewältigungsstrategien *Venting* und *Vermeidung* verwenden, desto höher der momentan subjektiv wahrgenommene Stress nach dem Erleben von ethnischer Diskriminierung und/oder einem stressreichen Ereignis und je weniger die Bewältigungsstrategien *Venting* und *Vermeidung* verwendet werden, desto niedriger der momentan subjektiv wahrgenommene Stress nach dem Erleben von ethnischer Diskriminierung und/oder einem stressreichen Ereignis.

Hypothese 1b: Je mehr Frauen mit türkischem Migrationshintergrund die Bewältigungsstrategien *aktive Bewältigung*, *Religion*, *emotionale Unterstützung* und *instrumentelle Unterstützung* verwenden, desto niedriger der momentan subjektiv wahrgenommene Stress nach dem Erleben von ethnischer Diskriminierung und/oder einem stressreichen Ereignis und je weniger die Bewältigungsstrategien *aktive Bewältigung*, *Religion*, *emotionale Unterstützung* und *instrumentelle Unterstützung* verwendet werden, desto höher der momentan subjektiv wahrgenommene Stress nach dem Erleben von ethnischer Diskriminierung und/oder einem stressreichen Ereignis.

Fragestellung 2: Wie beeinflusst eine zehntägige Musikintervention die Verwendung von Bewältigungsstrategien von Frauen mit türkischem Migrationshintergrund?

Hypothese 2: Eine zehntägige Musikintervention hat einen signifikanten Einfluss auf die Verwendung von Bewältigungsstrategien von Frauen mit türkischem Migrationshintergrund.

4. Methode

4.1. Studienablauf

Die Masterarbeit ist Teil eines übergeordneten Forschungsprojekts „An ecological momentary music intervention for the reduction of stress in the daily life of turkish immigrant women“ (EMMI-T) von Univ.-Prof. Dr. Urs Nater, Dr. Dr. Dipl.-Psych. Ricarda Nater-Mewes und Stefanie Hirsch, MSc an der Fakultät für Psychologie der Universität Wien. Im Rahmen des Projekts wurden in einer Alltagsstudie über einen Zeitraum von 35 Tagen täglich diskriminierende und/oder stressreiche Ereignisse erhoben. Zur Rekrutierung von

Teilnehmerinnen wurden Flyer und Plakate in Wien verteilt, Anlaufstellen für Migrant*innen kontaktiert und ehemalige Studienteilnehmer*innen kontaktiert. Bei Interesse an einer Studienteilnahme wurde die Eignung per Telefon mittels eines Screening erfasst. Dieses umfasste 10 bis 15 Minuten und umfasste eine Abfrage der Ein- und Ausschlusskriterien und erste Informationen zum Ablauf der Studie. Erfüllten Interessentinnen alle nötigen Einschlusskriterien erhielten sie eine E-Mail mit näheren Studieninformationen zum Zweck, Ablauf, Risiken und Auswirkungen der Studie. Teilnehmerinnen wurden informiert, dass sie die Teilnahme jederzeit beenden können und dass ihre Daten nicht direkt nach der Teilnahme vernichtet werden. Teilnehmerinnen wurden zu einem Ausgabetermin in die Forschungs-, Lehr- und Praxisambulanz eingeladen und gebeten die unterschriebene Einwilligungserklärung mitzubringen und vorab einen Online-Fragebogen auszufüllen. Des Weiteren wurden sie gebeten eine Playlist mit 20 bis 30 Liedern für die Studie zu erstellen.

Der Ausgabetermin beanspruchte ungefähr eine Stunde und beinhaltete eine erneute Anamnese zur Prüfung der Ein- und Ausschlusskriterien, eine genaue Erläuterung des Studienverlaufs, die Übergabe der Materialien zur Speichelprobenentnahme, die Übergabe eines Studiensmartphones, ein Verständnisfragebogen der Studie und zuletzt die Kopplung des Studiensmartphones oder des eigenen Handys mit der Studienapp zur Datenerhebung.

Die Studie gliederte sich in Baseline-Phase (Woche 1), Interventionsphase (Woche 2-4) und Post-Phase (Woche 5). Über eine Smartphone-App erfolgten täglich drei kurze Erhebungen zu festgelegten Zeiten (11 Uhr, 15 Uhr, 19 Uhr); diese Erhebungen nahmen ungefähr eine Minute in Anspruch und umfassten eine Speichelprobenabgabe. Teilnehmerinnen wurden hierfür von der Studienapp alarmiert und hatten die Möglichkeit die Beantwortung bis zu maximal 60 Minuten zu verschieben. Eine ausführlichere Abendabfrage erfolgte vor dem Zubettgehen. Teilnehmerinnen wurden hierfür um 21 Uhr erinnert, konnten sie jedoch an ihre Zubettgehzeit anpassen. Die Abendabfrage dauerte ungefähr drei Minuten und erfolgte ohne Speichelprobe. Teilnehmerinnen wurden zusätzlich gebeten selbstinitiierte ereignisbasierte Dateneingaben bei dem Erleben von Diskriminierung oder einem stressreichen Ereignis abzugeben. Bei einer ereignisbasierten Eingabe wurde das momentane subjektive Befinden erfragt und es erfolgte 20 Minuten später eine erneute Abfrage. Zu beiden Zeitpunkten wurden Speichelproben entnommen.

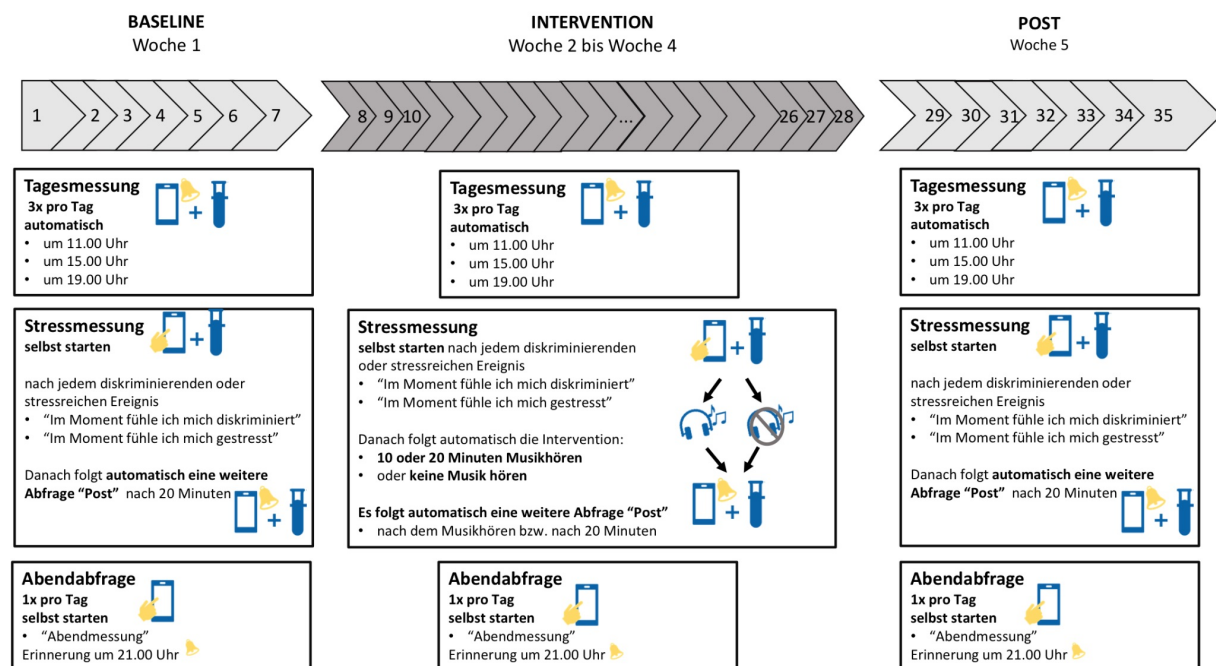
Die beschriebenen Datenerhebungen fanden über den gesamten Studienverlauf statt. Die Besonderheit der Interventionsphase war, dass Teilnehmerinnen randomisiert aufgefordert wurden nach ereignisbasierten Eingaben entweder Musik zu hören oder ihre momentane Aktivität fortzuführen. In der Kondition Musikhören konnten Teilnehmerinnen wählen, ob sie

10 oder 20 Minuten Musik hören. Sie wurden gebeten nur die vorab angegebenen Lieder zu hören und keinen anstrengenden körperlichen Aktivitäten nachzugehen. Den Ablauf der Studie wird in Abbildung 1 dargestellt.

Über den gesamten Verlauf der Studienteilnahme wurden Teilnehmerinnen regelmäßig telefonisch kontaktiert um mögliche Fragen oder Probleme zu klären. Sie wurden außerdem bei Beginn und Ende der Interventionsphase per E-Mail informiert. Nach 35 Tagen erfolgte die Rückgabe der Studienmaterialien in der Forschungs-, Lehr- und Praxisambulanz. Teilnehmerinnen übergaben die Speichelproben und das Studiensmartphone, wenn verwendet. Sie füllten einen letzten Fragebogen aus und erhielten die Aufwandsentschädigung.

Abbildung 1

Studiendesign und Ablauf der EMMI-T



4.2. Rekrutierung und Studienteilnahmekriterien

Die Rekrutierung der Stichprobe erfolgte durch die Verteilung von Flyern und Plakaten in Wien, Kontaktierung von Einrichtungen, Veranstaltungen und Institutionen welche mögliche Anlaufstellen für Personen mit türkischem Migrationshintergrund darstellen, und der Kontaktierung früherer Teilnehmerinnen von Studien mit vergleichbaren Stichproben. Die Einschlusskriterien für eine Teilnahme sind ein Alter zwischen 18 und 65 Jahren, Wohnsitz in Wien, weibliches Geschlecht, türkischer Migrationshintergrund der ersten oder zweiten Generation, ausreichende Deutschkenntnisse, einen BMI zwischen 18 und 30 und das Erleben

chronischer Diskriminierungserfahrungen. Letzteres wird mittels der Everyday Discrimination Scale (EDS) erhoben wobei ein Wert von ≥ 104 und mindestens zwei Diskriminierungserfahrungen pro Woche nach der Scoring-Variante von Michaels et al. (2019) eine chronische Diskriminierung darstellt. Studieninteressentinnen können nicht teilnehmen, wenn sie unter einer chronisch somatischen Erkrankung leiden, eine Hörbeeinträchtigung haben, Alkoholmissbrauch in den letzten sechs Monaten aufweisen oder sich aktuell in einer Schwangerschaft oder in der Stillzeit befinden. Weitere Ausschlusskriterien sind eine substanzinduzierte Störung in den letzten zwei Jahren, eine Bipolare Störung, psychotische und assoziierte Störungen, Borderline-Persönlichkeitsstörung, die Einnahme von Drogen im vergangenen Jahr oder Cannabis in den vergangenen 14 Tagen, die Einnahme von Psychopharmaka in den letzten 14 Tagen oder die Einnahme von Medikamenten mit Einfluss auf Hormone. Zuletzt ist eine Voraussetzung zur Teilnahme an der Studie, dass Teilnehmerinnen in der Studienzeit einen für sie repräsentativen Alltag haben und aktuell keinen außergewöhnlichen Belastungen wie einem Tod oder einer wichtigen Prüfung ausgesetzt sind.

4.3. Messinstrumente

Im Folgenden werden die für die Beantwortung der Fragestellungen relevanten Messinstrumente dargestellt.

4.3.1. *Everyday Discrimination Scale*

Ein für die Teilnahme erforderliches Einschlusskriterium ist die Angabe von chronischer ethnischer Diskriminierung durch die Studieninteressentinnen deren Erfassung während des Screening-Verfahrens mittels der EDS nach Williams et al. (1997) erfolgt. Die Studieninteressentinnen werden mit der deutschen Version des EDS von Kunst et al. (2013) nach ihren Erfahrungen mit ethnischer Diskriminierung im Alltag befragt. Der Fragebogen besteht aus zehn Items, beispielsweise: "Wie oft fühlen Sie, dass Sie mehr Hürden überwinden müssen als die meisten Menschen, weil Sie türkisch sind?" oder "Wie oft fühlen Sie sich von anderen abgelehnt, weil Sie türkisch sind?". Die Antwortmöglichkeiten umfassen "nie", "weniger als einmal pro Jahr", "ein paarmal pro Jahr", "ein paarmal pro Monat", "mindestens einmal pro Woche" oder "fast täglich". Die Auswertung erfolgt auf einer *chronicity*-Skala nach Michaels et al. (2019), die von 0 bis 260 reicht, wobei ein höherer Wert ein vermehrtes Auftreten ethnischer Diskriminierung indiziert. Im Rahmen der Studie werden Studieninteressentinnen mit einem EDS-Summenscore von mindestens 104 zur Teilnahme

eingeladen. Dieser Wert wurde von Michaels et al. (2019) als Indikator für eine chronische ethnische Diskriminierung mit mindestens zwei diskriminierenden Ereignissen pro Woche definiert. Die EDS weist mit einer internen Konsistenz von $\alpha = .92$ eine hohe Reliabilität auf (Gonzales et al., 2016).

4.3.2. Visuelle Analogskala Stress

Die *Visuelle Analogskala Stress (VAS Stress)* erfasst den momentan subjektiv wahrgenommenen Stress mittels der Frage „Wie gestresst fühlen sie sich im Moment?“. Teilnehmerinnen können mit einem Regler auf einer vertikalen Linie einen Wert zwischen 0 (*überhaupt nicht*) und 100 (*sehr stark*) angeben, wobei ein höherer Wert einem höheren momentan subjektiv wahrgenommenen Stress entspricht. Die visuelle Analogskala findet häufig Anwendung bei der Bewertung subjektiven Stresslevels und weist als einzelnes Messinstrument eine ausreichende Validität auf (Hasson & Arnetz, 2005; Lesage et al., 2012). Im Verlauf der Studie beantworten Teilnehmerinnen die VAS bei jedem der Tagesmessungen, bei der Abendmessung, bei der ereignisbasierten Eingabe und 20 Minuten nach der Eingabe. Für die Untersuchung der Hypothesen werden die Messungen nach einer ereignisbasierten Eingabe bei einer wahrgenommenen ethnischen Diskriminierung und/oder akutem Stress berücksichtigt.

4.3.3. Visuelle Analogskala Diskriminierung

Die *Visuelle Analogskala Diskriminierung (VAS Diskriminierung)* erfasst die momentane subjektiv wahrgenommene Diskriminierung mittels der Frage „Wie diskriminiert fühlen sie sich gerade?“. Teilnehmerinnen können mit einem Regler auf einer vertikalen Linie einen Wert zwischen 0 (*überhaupt nicht*) und 100 (*sehr stark*) angeben, wobei ein höherer Wert einer höheren momentan subjektiv wahrgenommenen Diskriminierung entspricht. Im Verlauf der Studie beantworten Teilnehmerinnen die VAS Diskriminierung ebenfalls bei jedem der Tagesmessungen, bei der Abendmessung, bei der ereignisbasierten Eingabe und 20 Minuten nach der Eingabe. Für die Untersuchung der Hypothesen werden die Messungen nach einer ereignisbasierten Eingabe bei einer wahrgenommenen ethnischen Diskriminierung und/oder akutem Stress berücksichtigt.

4.3.4. Situational Version of the Brief COPE

Bewältigungsstrategien wurden mittels Einzelitems der *Situational Version of the brief COPE* (Monzani et al., 2015) erfasst. Von den ursprünglich 28 Items im Fragebogen, wurden

hier fünf Items ausgewählt, welche nach Monzani et al. (2015) die höchste Faktorladung auf die relevanten Bewältigungsstrategien auswiesen. Die Items wurden in der deutschen Übersetzung verwendet. Die verschiedenen Bewältigungsstrategien wurden in den Abendmessungen wie folgt erfasst: *Emotionale Unterstützung*: „Heute hat mich jemand getröstet und mir Verständnis entgegengebracht.“; *instrumentelle Unterstützung*: „Heute habe ich andere Menschen um Hilfe und Rat gebeten.“; *aktive Bewältigung*: „Heute habe ich aktiv gehandelt, um meine Situation zu verbessern.“; *Venting*: „Heute habe ich meinen Gefühlen freien Lauf gelassen.“, und *Religion*: „Heute habe ich versucht, Halt in meinem Glauben oder in meinen spirituellen Überzeugungen zu finden.“ Teilnehmerinnen wurden gebeten ihre Zustimmung zu den jeweiligen Aussagen auf einer Likert-Skala von 1 (*überhaupt nicht*) bis 5 (*sehr*) anzugeben, wobei ein höherer Wert einer höheren Verwendung der jeweiligen Bewältigungsstrategie entspricht. Die ursprüngliche Version des Situational Version of the Brief COPE weist eine hohe Reliabilität auf (Monzani et al., 2015).

4.3.5. Subskala Avoidance des Coping Strategy Indicator

Die Bewältigungsstrategie *Vermeidung* wurde in den Abendmessungen mittels vier Items der Subskala „Avoidance“ des *Coping Strategy Indicator* (Amirkhan, 1990) erfasst. Antwortmöglichkeiten reichen hier ebenfalls von 1 (*überhaupt nicht*) bis 5 (*sehr*). Ein Gesamtwert reicht von vier bis 20, wobei niedrige Werte eine geringe und hohe Werte eine hohe Verwendung von *Vermeidung* indizieren. Die Test-Retest Reliabilität, die interne Konsistenz und die konvergente Validität kann als hoch bewertet werden (Amirkhan, 1990).

4.4. Statistische Auswertung

Mittels IBM SPSS Statistics 29 wurden deskriptive Statistiken ermittelt, eine multiple lineare Regression (Fragestellung 1) und ein *t*-Test für gepaarte Stichproben (Fragestellung 2) gerechnet. Das α -Fehler-Niveau wurde bei allen Berechnungen auf fünf Prozent festgesetzt. Die Effektgrößen wurden mit R^2 (Fragestellung 1) und Cohen's d (Fragestellung 2) auch bei nicht signifikanten Ergebnissen berichtet.

4.4.1. Fragestellung 1

Zur Beantwortung der ersten Fragestellung wurde das durchschnittliche Stresslevel nach ereignisbasierten Stress- und/oder Diskriminierungsmessungen als die abhängige und die durchschnittliche Verwendung der verschiedenen Bewältigungsstrategien als die unabhängige Variable herangezogen. Zur Berechnung der abhängigen Variable wurden pro Teilnehmerin die

momentanen Stressmessungen (VAS) nach einem Stress- und/oder Diskriminierungsereignis in der Baseline und Interventionsphase gemittelt. Das durchschnittliche Stresslevel wird somit pro Teilnehmerin durch die gemittelten momentanen Stressmessungen (VAS) nach Stress- und/oder Diskriminierungsereignis der Baseline und Interventionsphase festgelegt. Zur Berechnung der unabhängigen Variable wurden die in den Abendmessungen der Baseline und Interventionsphase angegebene Verwendung der Bewältigungsstrategien pro Teilnehmerin gemittelt. Für die Auswertung der Hypothesen 1a und 1b wurde eine multiple lineare Regressionsanalyse durchgeführt.

4.4.2. Fragestellung 2

In der zweiten Fragestellung gilt die Musikintervention als die unabhängige Variable und die Verwendung der verschiedenen Bewältigungsstrategien als die abhängige Variable. Hierfür werden die Abendmessungen der Bewältigungsstrategien jeder Teilnehmerin in Baseline und Postphase gemittelt, um eine durchschnittliche Verwendung der Bewältigungsstrategien vor und nach der Intervention zu erhalten. Für die Auswertung der Hypothese 2 wurden *t*-Tests für gepaarte Stichproben durchgeführt.

5. Ergebnisse

5.1. Deskriptive Statistiken

Für die Beantwortung der ersten Fragestellung wurden die Daten von $N=17$ Teilnehmerinnen verwendet. Das Durchschnittsalter beträgt 27.59 Jahre ($SD = 8.66$). Bei allen Teilnehmerinnen sind beide Elternteile türkischer Herkunft, sieben der Teilnehmerinnen sind Migrantinnen der ersten Generation und zehn Migrantinnen der zweiten Generation. Bezüglich des Glaubensbekenntnisses gaben zehn der untersuchten Frauen an, dem Islam anzugehören, zwei Teilnehmerinnen bekannten sich dem Alevitentum und fünf Teilnehmerinnen gaben an, sich nicht zu einer religiösen Gemeinschaft zu zählen.

Insgesamt wurden 91 ereignisbasierte Stress- und/oder Diskriminierungsereignisse berichtet, davon elf Diskriminierungsereignisse und 80 Stressereignisse. 82 der Ereignisse wurden in der Baseline und der Interventionsphase berichtet, die für die Beantwortung der ersten Fragestellung relevant sind. Die deskriptiven Statistiken der Stressmessungen nach ereignisbasierten Stress- und Diskriminierungsereignissen der Teilnehmerinnen in der Baseline und Interventionsphase sind in Tabelle 1 dargestellt. Die Teilnehmerinnen berichteten mindestens ein und maximal zehn Ereignisse in der Baseline und der Interventionsphase, durchschnittlich 4.82 Ereignisse. Der durchschnittliche momentan subjektiv wahrgenommene

Stress nach einem Stress- und/oder Diskriminierungsereignis aller Teilnehmerinnen in der Baseline und Interventionsphase betrug $M = 67.45$ ($SD = 16.39$).

Tabelle 1

Anzahl der ereignisbasierten Stress- und Diskriminierungsmessungen, Mittelwert und Standardabweichung des momentanen subjektiv wahrgenommenen Stresses in Baseline und Interventionsphase

Probandin	N_{Stress}	N_{Disk}	Stress T0	
			M	SD
Probandin 1	1	0	100.00	0
Probandin 2	2	0	35.50	12.02
Probandin 3	8	2	66.60	33.95
Probandin 4	8	0	64.50	11.60
Probandin 5	2	3	59.80	27.79
Probandin 6	6	3	91.22	13.71
Probandin 7	3	0	92.67	12.70
Probandin 8	3	0	49.00	8.66
Probandin 9	3	0	64.67	5.03
Probandin 10	6	0	70.17	7.33
Probandin 11	5	0	72.60	15.71
Probandin 12	4	0	79.25	15.76
Probandin 13	6	0	52.50	18.13
Probandin 14	1	1	60.00	52.33
Probandin 15	4	1	55.80	19.29
Probandin 16	2	0	64.00	0
Probandin 17	8	0	68.38	5.85

Anmerkung. N_{Stress} = Anzahl der ereignisbasierten Stressmessungen. N_{Disk} = Anzahl der ereignisbasierten Diskriminierungsmessungen. Stress T0 = momentan subjektiv wahrgenommener Stress zum ersten Messzeitpunkt nach einer ereignisbasierten Messung

Die deskriptiven Statistiken zum Einsatz von Bewältigungsstrategien in der Baseline und Interventionsphase pro Probandin sind in Tabelle 2 dargestellt.

Tabelle 2

Mittelwerte der Bewältigungsstrategien in Baseline und Interventionsphase pro Probandin sowie Gesamtmittelwert und Standardabweichung

Probandin	Emotionale Unterstützung	Instrumentelle Unterstützung	Aktive Bewältigung	Venting	Religion	Vermeidung
Prob. 1	3.14	2.27	2.45	3.59	1.05	4.23
Prob. 2	1.48	1.7	1.22	2.48	1.19	4.04
Prob. 3	2.59	1.67	3.33	2.56	2.81	8.11
Prob. 4	3.58	1.73	3.65	3.19	3.27	6.15
Prob. 5	1.14	1.14	1.29	1.29	1.14	4.46
Prob. 6	2.72	2.56	2.83	2.78	2.83	9.33
Prob. 7	4	3	4.29	4.29	3.43	9.29
Prob. 8	2.18	1.73	3.45	3.55	4.14	6.36
Prob. 9	1.5	1.64	1.86	2.29	1.57	6.86
Prob. 10	3.42	3.15	3	2.85	3.58	6.69
Prob. 11	1.27	1.14	1.05	1.09	1	4.14
Prob. 12	1.4	1.6	3.27	3.67	2.4	4.53
Prob. 13	1.09	1.39	1.04	2.48	1	4.13
Prob. 14	2.1	1.71	2.38	1.9	1.48	6.57
Prob. 15	2.36	1.86	2.64	2.96	1.75	10.29
Prob. 16	1.32	1.18	2.68	1.57	1	5.36
Prob. 17	3.47	2.4	2.6	3.33	1	4.73
<i>M</i>	2.28	1.87	2.53	2.70	2.04	6.19

Anmerkung. Die Variablen emotionale Unterstützung, instrumentelle Unterstützung, aktive Bewältigung, venting und Religion können Werte von 1 bis 5 einnehmen. Die Variable Vermeidung kann einen Summenwert von 4 bis 20 einnehmen.

Die Verteilungen der Bewältigungsstrategien wurden auf Schiefe überprüft. Die Variable *Vermeidung* zeigte eine leichte Rechtsschiefe (*Skewness* = 0.74), ebenso *Religion* (*Skewness* = 0.63) und *instrumentelle Unterstützung* (*Skewness* = 0.87). Es zeigt sich eine Häufung niedriger Werte, während höhere Werte seltener vorkommen. Eine Transformation der Daten war jedoch aufgrund der moderaten Schiefe nicht erforderlich.

Die deskriptiven Statistiken der durchschnittlichen Verwendung der Bewältigungsstrategien werden in Tabelle 3 dargestellt.

Tabelle 3

Mittelwerte, Standardabweichungen, Minimum und Maximum der durchschnittlichen Verwendung von Bewältigungsstrategien der Probandinnen in Baseline und Interventionsphase

	<i>N</i>	Minimum	Maximum	<i>M</i>	<i>SD</i>
Emotionale Unterstützung	17	1.09	4.00	2.28	0.97
Instrumentelle Unterstützung	17	1.14	3.15	1.87	0.60
Aktive Bewältigung	17	1.04	4.29	2.53	0.96
Venting	17	1.09	4.29	2.70	0.88
Religion	17	1.00	4.14	2.04	1.09
Vermeidung	17	4.04	10.29	6.19	2.04

5.2. Fragestellung 1

Vor der Durchführung der multiplen linearen Regression wurden die Voraussetzungen für eine Regressionsanalyse überprüft. Die Annahme der Linearität wurde mittels eines Streudiagramms der unstandardisierten vorhergesagten Werten und der studentisierten Residuen bestätigt. Die Untersuchung der studentisierten ausgeschlossenen Residuen, der Hebelwerte und der Cook-Distanzen zeigten, dass der Datensatz keine Ausreißer beinhaltet. Die Toleranzwerte und der Variance Inflation Factor (VIF) wurden untersucht, um Multikollinearität zu überprüfen. Alle Toleranzwerte lagen über .10, und die VIF-Werte waren kleiner als zehn, was darauf hinweist, dass keine bedeutsame Multikollinearität vorlag. Die nähere Untersuchung der Korrelationen zeigte dennoch hohe Korrelationen zwischen mehreren Variablen, welche in der Interpretation berücksichtigt werden sollten. Aufgrund der Toleranzwerte und des VIF gilt die Voraussetzung dennoch als erfüllt. Die Homoskedastizität wurde durch eine visuelle Inspektion eines Streudiagramms der standardisierten Residuen gegenüber den vorhergesagten Werten überprüft. Es wurde kein systematisches Muster gefunden, was darauf hindeutet, dass die Annahme der Homoskedastizität erfüllt ist. Die Normalverteilung der Residuen wurde durch einen P-P-Plot überprüft, der zeigte, dass die Residuen annähernd normal verteilt waren. Der Durbin-Watson-Test ergab einen Wert von 1.80, was darauf hinweist, dass die Annahme der Unabhängigkeit der Residuen erfüllt war.

Eine multiple lineare Regression wurde durchgeführt, um zu untersuchen, inwieweit die Variablen *emotionale Unterstützung*, *instrumentelle Unterstützung*, *aktive Bewältigung*,

Venting, *Religion* und *Vermeidung* den momentan subjektiv wahrgenommenen Stress nach Stress- und/oder Diskriminierungsereignissen vorhersagen können. Das Gesamtmodell war nicht signifikant, $F(6, 10) = 1.165$, $p = .395$. Nach R^2 erklärte das Modell 41,2 % der Varianz des momentan subjektiv wahrgenommenen Stresses. Die sehr hohe Abweichung des korrigierten R^2 (.058) weist darauf hin, dass die hohe Varianzerklärung auf Faktoren wie Overfitting, geringe Stichprobengröße und Multikollinearität zurückzuführen sind und das Modell unter Berücksichtigung dieser Faktoren deutlich weniger der Varianz des momentan subjektiv wahrgenommenen Stresses erklärt. Die Regressionskoeffizienten für alle Prädiktoren waren ebenfalls nicht signifikant und sind in Tabelle 4 angeführt.

Tabelle 4

Regressionskoeffizienten der Multiplen Linearen Regression zur Vorhersage von Momentan Subjektiv Wahrgenommenem Stress nach einem Stress- und/oder Diskriminierungsereignis

	b	SE	β	<i>t</i>	<i>p</i>
Konstante	37.79	16.90		2.24	.05
Emotionale Unterstützung	-2.08	9.33	-.12	-.22	.83
Instrumentelle Unterstützung	17.02	13.91	.62	1.22	.25
Aktive Bewältigung	13.20	9.92	.777	1.33	.21
Venting	-3.04	7.70	-.164	-.39	.70
Religion	-8.402	6.16	-.559	-1.36	.20
Vermeidung	-.905	2.62	-.112	-.35	.74

Anmerkung. b = standardisierter Koeffizient. SE(b) = Standardfehler des Koeffizienten. β = standardisierter Koeffizient. *t* = *t*-Wert. *p* = *p*-Wert.

Die Analyse zeigt, dass keine der Bewältigungsstrategien einen signifikanten Einfluss auf den momentan subjektiv wahrgenommenen Stress nach einem Stress- und/oder Diskriminierungsereignis haben. Das Modell ist nicht signifikant und erklärt nur einen geringen Anteil der Varianz.

5.3. Fragestellung 2

Für die Beantwortung der zweiten Fragestellung wurden die Daten von $N=12$ Teilnehmerinnen verwendet. Es mussten fünf Teilnehmerinnen ausgeschlossen werden, da sie

entweder keine Angaben in der Postphase machten oder während der Interventionsphase nicht aufgefordert wurden Musik zu hören und somit Einflüsse der Intervention nicht erkennbar werden konnten. Das Durchschnittsalter der Stichprobe beträgt 24.83 Jahre ($SD = 3.61$). Auch hier sind bei allen Teilnehmerinnen beide Elternteile türkischer Herkunft, fünf der Teilnehmerinnen sind Migrantinnen der ersten Generation und sieben Migrantinnen der zweiten Generation. Bezüglich des Glaubensbekenntnisses gaben neun der untersuchten Frauen an, dem Islam anzugehören, eine Teilnehmerin bekannten sich dem Alevitentum und zwei Teilnehmerinnen gaben an, sich nicht zu einer religiösen Gemeinschaft zu zählen.

Während der Interventionsphase wurden Teilnehmerinnen mindestens einmal und höchstens viermal aufgefordert nach einem Stress- und/oder Diskriminierungsereignis Musik zu hören. Durchschnittlich hörten die Teilnehmerinnen 2.25 Mal Musik nach einem Ereignis.

Vor der Durchführung der t -Tests für gepaarte Stichproben wurden die Voraussetzungen geprüft. Die Daten bestanden aus gepaarten Stichproben, da dieselben Teilnehmerinnen vor und nach der Musikintervention getestet wurden. Um sicherzustellen, dass die Voraussetzung der Normalverteilung der Differenzen erfüllt ist, wurde ein Shapiro-Wilk-Test durchgeführt. Die Ergebnisse des Shapiro-Wilk-Tests zeigten, dass die Differenzen der Prädiktoren *emotionale Unterstützung* ($W = .95, p = .61$), *instrumentelle Unterstützung* ($W = .90, p = .15$), *aktive Bewältigung* ($W = .98, p = .88$), *Venting* ($W = .92, p = .26$), *Religion* ($W = .98, p = .97$) und *Vermeidung* ($W = .86, p = .05$) annähernd normalverteilt waren, was darauf hinweist, dass die Annahme der Normalverteilung nicht verletzt wurde.

Es wurden t -Tests für gepaarte Stichproben durchgeführt, um zu untersuchen, ob es einen signifikanten Unterschied in der Verwendung der Bewältigungsstrategien vor und nach der Musikintervention gibt. Die durchschnittliche Verwendung der Bewältigungsstrategien vor und nach der Intervention werden und die durchschnittliche Differenz der Messzeitpunkte sind in Tabelle 5 dargestellt. Die gepaarten t -Tests zeigten, dass sich vor und nach der Intervention die Verwendung von *emotionaler Unterstützung* $t(11) = -.05, p = .96, d = .15$; *instrumenteller Unterstützung* $t(11) = -1.02, p = .33, d = .30$; *aktiver Bewältigung* $t(11) = -.67, p = .52, d = .19$; *Venting* $t(11) = -.33, p = .75, d = .10$; *Religion* $t(11) = -.89, p = .40, d = .26$ und *Vermeidung* $t(11) = -.89, p = .39, d = .26$ nicht signifikant unterschied. Die berechneten Effektgrößen zeigen, dass die Stärke der Effekte nach Cohen (1992) als klein einzustufen ist.

Tabelle 5

Durchschnittliche Verwendung der Bewältigungsstrategien vor und nach der Musikintervention

	Baseline-Phase		Post-Phase		Differenz
	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>
Emotionale Unterstützung	2.21	0.99	2.23	1.10	0.17
Instrumentelle Unterstützung	1.83	0.59	2.12	0.94	0.29
Aktive Bewältigung	2.54	1.33	2.71	1.12	0.17
Venting	2.78	0.97	2.86	1.07	0.07
Religion	2.23	1.23	2.46	1.13	0.22
Vermeidung	5.89	1.84	6.36	2.47	0.47

Die Ergebnisse zeigen, dass die Musikintervention zu keiner signifikanten Veränderung in der Verwendung von Bewältigungsstrategien führte. Dies widerspricht der Hypothese, dass eine Musikintervention die Verwendung von Bewältigungsstrategien bei Frauen mit türkischem Migrationshintergrund beeinflusst.

6. Diskussion

Die vorliegende Masterarbeit beschäftigt sich mit Frauen mit türkischem Migrationshintergrund, ihren Erfahrungen mit ethnischer Diskriminierung im Alltag in Österreich, ihrem subjektiv wahrgenommenen Stress im Alltag, der Bewältigung dieses Stresses und der potentiellen Förderung adaptiver Bewältigungsstrategien mittels einer Musikintervention. Im Hinblick auf die Diskriminierung und die daraus folgende Mehrfachbelastung der Frauen mit türkischem Migrationshintergrund in Österreich ausgesetzt sind, war von Interesse, wie betroffene mit jenem Stress umgehen. Die zu beantwortenden Forschungsfragen hatten zum Ziel, ein näheres Verständnis der zugrundeliegenden Wirkungsmechanismen hinsichtlich der Auswirkungen von verschiedenen Bewältigungsstrategien auf das Stresserleben der Betroffenenengruppe zu erlangen. Auf dieser Grundlage sollten Implikationen für die wirksame Unterstützung Betroffener abgeleitet werden. Im weiteren Verlauf wurde die potenzielle stressreduzierende Wirkung von Musik näher untersucht, wobei das Potential dieser Intervention zur Förderung adaptiver Bewältigungsstrategien eruiert wurde. Die Untersuchung wurde im Rahmen einer EMA-Studie mit 17 Frauen mit türkischem Migrationshintergrund, die von chronischer ethnischer Diskriminierung betroffen sind, durchgeführt.

6.1. Einfluss der Verwendeten Bewältigungsstrategien auf den Subjektiv Wahrgenommenen Stress (Forschungsfrage 1)

Die Annahme, dass Frauen mit türkischem Migrationshintergrund, die eine hohe Ausprägung in *Venting* und *Vermeidung* haben, nach dem Erleben von ethnischer Diskriminierung und/oder einem stressreichen Ereignis höheren momentan subjektiv wahrgenommenen Stress aufweisen als Frauen mit türkischem Migrationshintergrund, die eine niedrige Ausprägung in *Venting* und *Vermeidung* haben, konnte auf Basis der hier untersuchten Daten nicht bestätigt werden. In der vorliegenden Stichprobe konnte kein Einfluss der Verwendung von *Venting* und *Vermeidung* auf den momentan subjektiv wahrgenommenen Stress nach dem Erleben eines Stress- und/oder Diskriminierungsereignisses festgestellt werden. Es sei an dieser Stelle angemerkt, dass diese Ergebnisse in Kontrast zu den Befunden anderer Studien stehen, in denen ein Zusammenhang zwischen Diskriminierungserfahrungen und der Verwendung bestimmter Bewältigungsstrategien postuliert wurde (vgl. Goreis et al., 2020; Kaholokula et al., 2017; Sander Thompson, 2006).

Die Annahme, dass Frauen mit türkischem Migrationshintergrund, die eine hohe Ausprägung in *aktive Bewältigung*, *Religion*, *emotionale Unterstützung* und *instrumentelle Unterstützung* haben, nach dem Erleben von ethnischer Diskriminierung und/oder einem stressreichen Ereignis geringere momentan subjektiv wahrgenommenen Stress aufweisen als Frauen mit türkischem Migrationshintergrund, die eine niedrige Ausprägung in *aktive Bewältigung*, *Religion*, *emotionale Unterstützung* und *instrumentelle Unterstützung* haben, konnte auf Basis der hier untersuchten Daten nicht bestätigt werden. In der vorliegenden Stichprobe konnte kein stressmindernder Effekt durch die Verwendung adaptiver Bewältigungsstrategien, wie *aktive Bewältigung*, *Religion*, *emotionale Unterstützung* und *instrumentelle Unterstützung*, festgestellt werden. Dieses Ergebnis steht im Widerspruch zu den bisherigen Forschungsergebnissen, welche positive Effekte dieser Bewältigungsstrategien sowohl im Kontext der Diskriminierungsforschung als auch in der breiteren Stressforschung nahelegen (Alvarez & Juang, 2010; Goreis et al., 2020; Nadimpalli et al., 2016; Saasa, 2019; Sanchez et al., 2018; Torres et al., 2010).

In der Interpretation der Ergebnisse ist zu berücksichtigen, dass die Hypothesen auf bisheriger Forschung entwickelt wurden, die auf diverse Personengruppen mit verschiedenen Migrationshintergründen und dessen Erfahrungen in verschiedenen Ländern basieren. Die hier erhobenen Bewältigungsstrategien wurden von Frauen mit türkischem Migrationshintergrund wenig genutzt und hatten keinen stressmindernden oder stressverstärkenden Effekt. Nur wenige Studien haben Bewältigungsstrategien bei Diskriminierung mit speziell dafür entwickelten

Fragebögen untersucht (Partow et al., 2021) und Erhebungen von Bewältigungsstrategien basieren weitestgehend auf Modellen die sich mit Western-Educated-Industrialized-Rich-Democratic (WEIRD)-Populationen beschäftigt haben (Endler & Parker, 1990; Lazarus & Folkman, 1984; Pearlin & Schooler, 1978). Stressmindernde Wirkungen sind in den hier erhobenen Bewältigungsstrategien nicht erkennbar, daher ist es möglich, dass Frauen mit türkischem Migrationshintergrund andere Wege nutzen Diskriminierung und den damit einhergehenden Stress zu bewältigen.

Brondolo et al. (2009) verdeutlichten in ihrer Review die Komplexität der Bewältigungsforschung im Kontext von Rassismus und ethnischer Diskriminierung, welche auch in der vorliegenden Arbeit die Ergebnisse erklären könnte. Es wird betont, dass ethnische Diskriminierung als hochkomplexer Stressor bezeichnet werden kann, der eine Vielzahl unterschiedlicher Bewältigungsstrategien erfordert, um die damit einhergehenden emotionalen und praktischen Auswirkungen adäquat zu begegnen. Wahl und Wirksamkeit von Bewältigungsstrategien können im Falle der Diskriminierung von verschiedenen individuellen, kontextuellen und kulturellen Faktoren beeinflusst werden. Eine wesentliche Herausforderung besteht folglich darin, ein breites Spektrum an Strategien zu entwickeln, welches Betroffenen eine adaptive Reaktion auf unterschiedliche Situationen ermöglicht. Ein solch breites Spektrum an Bewältigungsstrategien ermöglicht es Betroffenen folglich, je nach Situation und Kontext die passende Strategie zu wählen und somit die erwünschte Stressreduktion zu maximieren. Die bisherigen Forschungsergebnisse legen nahe, dass ethnische und nationale Unterschiede berücksichtigt werden sollten, wenn es darum geht, Bewältigungsstrategien zu untersuchen. Die Erhebung von Bewältigungsstrategien basierend auf anderen Stressoren und mit anderen kulturell geprägten Personengruppen kann folglich nicht ohne Weiteres auf andere von ethnischer Diskriminierung betroffene Gruppen übertragen werden kann (Brondolo et al., 2009). Somit lässt sich ableiten, dass ein Modell der Bewältigung, wie es in der vorliegenden Studie erhoben wurde, nicht zwangsläufig auf die Erfahrung von ethnischer Diskriminierung von Frauen mit türkischem Migrationshintergrund anwendbar ist. Eine weitreichendere, komplexere Erhebung der verschiedenen Einflussfaktoren im Umgang mit Diskriminierung wäre demnach erforderlich, als auch eine Berücksichtigung der Vielschichtigkeit von diskriminierungsbedingtem Stress und wie die Bewältigung davon abhängig sein kann, wie die Betroffenen die Diskriminierung erleben (Partow et al., 2021).

Des Weiteren ist zu berücksichtigen, dass das stressmindernde Potential von adaptiven Bewältigungsstrategien in der Wirkung auf chronische Diskriminierung limitiert sein könnte. Chronische ethnische Diskriminierung stellt eine besondere Form der Belastung dar, die unter

Umständen eine distinkte Form der Bewältigung erfordert. Eine chronische ethnische Diskriminierung führt bei männlichen Personen mit türkischem Migrationshintergrund zu einer Erschöpfung der psychologischen Ressourcen, insbesondere der Stressbewältigung (Goreis et al., 2023). Auch bei einer Alltagsstudie mit Afroamerikaner*innen wurden geringere momentane Ressourcen zur Bewältigung bei mehr vergangenen Diskriminierungserfahrungen erkennbar (Joseph et al., 2021). Es ist möglich, dass die Auswirkungen der Bewältigungsstrategien bei chronisch diskriminierten Personen eine längere Zeitspanne benötigen, um sich in deren Auswirkungen auf Stress zu manifestieren.

In Anbetracht der Komplexität der Bewältigung von Stress im Kontext von Diskriminierung und der Besonderheit von chronischem Stress erscheinen die Ergebnisse plausibel und theoretisch nachvollziehbar. Es ist jedoch erforderlich, ihre Aussagekraft unter Berücksichtigung potenzieller methodischer Einflussfaktoren zu reflektieren. Bei der Interpretation der Ergebnisse ist zu berücksichtigen, dass das Ausmaß der Anwendung von Bewältigungsstrategien eine wesentliche Rolle spielt. Es konnte festgestellt werden, dass keine der Bewältigungsstrategien in einem hohen Ausmaß Anwendung fand. Eine schiefe Verteilung mit einer Häufung niedriger Werte war insbesondere bei den Bewältigungsstrategien *instrumentelle Unterstützung*, *Religion* und *Vermeidung* erkennbar. Die geringen Werte im oberen Bereich könnten die Aussagekraft in Bezug auf die Beziehung zu Stress in diesem Bereich einschränken. Dies könnte die präzise Einschätzung des Einflusses einer hohen Nutzung dieser Strategien erschweren. Eine größere Stichprobe hätte hier möglicherweise zu einer breiteren Varianz und einer differenzierteren Darstellung der Nutzung der Bewältigungsstrategien geführt.

Weitere methodische Einflüsse sollten in der Interpretation berücksichtigt werden. Zum einen wurden die Bewältigungsstrategien lediglich mittels eines Items erhoben, um den Rahmen der Alltagsstudie nicht zu sprengen. Dies kann zu einer Einschränkung der Validität sowie einer aussagekräftigen Erhebung der Bewältigungsstrategien führen. Auch die hohen Korrelationen zwischen den verschiedenen Strategien kann die Effekte einzelner Variablen verzerrt haben. Des Weiteren wurden die Bewältigungsstrategien über den gesamten Erhebungszeitraum erhoben und berücksichtigt. Es ist jedoch zu beachten, dass die Teilnehmerinnen nicht jeden Tag ein Stress- und/oder Diskriminierungsereignis erlebt haben. Die durchschnittliche Nutzung verschiedener Bewältigungsstrategien wird dadurch beeinflusst, dass an Tagen, an denen kein spezifischer Bedarf an Bewältigungsstrategien bestand, da kein zu bewältigender Stressor aufgetreten ist, diese auch nicht genutzt wurden. Für eine valide

Erfassung der Bewältigung wäre es erforderlich, die Verwendung in einen direkten Bezug zu dem wahrgenommenen Stress und/oder Diskriminierung setzen zu können.

6.2. Einfluss einer Musikintervention auf die Verwendung von Bewältigungsstrategien (Forschungsfrage 2)

In Bezug auf die zweite Forschungsfrage konnten die aufgestellten Hypothesen nicht bestätigt werden. Auf Basis vorheriger Forschungsarbeiten wurde angenommen, dass eine Musikintervention einen Einfluss auf die Anwendung von Bewältigungsstrategien ausübt. Im Rahmen der vorliegenden Masterarbeit wurde ein Vergleich der Verwendung unterschiedlicher Bewältigungsstrategien vor und nach einer zehntägigen Musikintervention durchgeführt. Während der Intervention wurden Teilnehmerinnen randomisiert aufgefordert zehn bis 20 Minuten Musik zu hören, nachdem sie ein Stress- und/oder Diskriminierungsereignis hatten. In einer Vielzahl von Studien konnte nachgewiesen werden, dass Musik ein vielversprechendes Mittel zur Reduktion von Stress darstellt (de Witte et al., 2020). Das Hören von Musik zur Stressminderung ist eine Form der Bewältigung, die in einem engen Zusammenhang zur Emotionsregulierung steht (Helsing et al., 2016). Obgleich ein Zusammenhang zwischen der Verwendung von Musik als stressminderndes Mittel und der Verwendung anderer Bewältigungsstrategien zu erwarten war, konnte dieser in der vorliegenden Stichprobe nicht festgestellt werden. Die Verwendung der Bewältigungsstrategien *emotionale Unterstützung*, *instrumentelle Unterstützung*, *aktive Bewältigung*, *Religion*, *Venting* und *Vermeidung* zeigte sich nach der Musikintervention unverändert. Die Ursachen hierfür können sowohl inhaltlicher als auch methodischer Natur sein.

Die Datenauswertung belegt, dass die Teilnehmerinnen vor und nach der Musikintervention die Bewältigungsstrategien in ähnlicher Frequenz anwendeten. Ein Erklärungsansatz für die den Hypothesen widersprechenden Ergebnisse könnte in der umstrittenen Veränderbarkeit von Bewältigungsmechanismen liegen. Das Transaktionale Stressmodell von Lazarus und Folkmann (1984) weist darauf hin, dass Bewältigung ein dynamischer Prozess ist, der sich in einem ständigen Wechsel von kognitiven und behavioralen Anstrengungen vollzieht. Gleichwohl gibt es Hinweise darauf, dass erlernte Bewältigungsstrategien eine gewisse Stabilität aufweisen und nicht schnell veränderbar sind (Bodenmann & Gmelch, 2009). Einige Bewältigungskonzepte und Theorien basieren auf der Prämisse, dass Bewältigung eine über die jeweilige Situation hinausgehende Tendenz ist, die einer Verhaltensdisposition ähnelt (Bodenmann & Gmelch, 2009). Persönlichkeitsmerkmale üben einen Einfluss auf die Anwendung von Bewältigungsstrategien aus, was darauf hindeutet,

dass die Anwendung von Bewältigungsstrategien teilweise in stabilen Persönlichkeitsmerkmalen verankert ist und daher nur begrenzt veränderbar ist (Kohlmann & Eschenbeck, 2017). Unsere Ergebnisse stärken somit die Annahme, dass das Erlernen einer neuen Form der Bewältigung, wie beispielsweise das Musikhören, oder dessen Einfluss auf die bisherige Art der Bewältigung von Stress, ein längerfristiger Prozess ist, der sich nicht in Kürze verändert. Hierbei gilt, dass erlernte Muster der Bewältigung bereits über die Lebenszeit gefestigt sind und sich daher nur langsam verändern. Darüber hinaus besteht die Möglichkeit, dass das Musikhören für die Teilnehmerinnen eine distinkte Form der Bewältigung darstellt. In der Interventionsphase wurde den Teilnehmerinnen diese als Form der Stressbewältigung vermittelt, sodass die Möglichkeit besteht, dass sie diese als neue zusätzliche Bewältigungsstrategie einsetzen. Dass die Musikintervention keinen direkten Einfluss auf die Anwendung anderer Bewältigungsstrategien hat, deutet darauf hin, dass das Musikhören möglicherweise distinkt von den bisher genutzten Strategien ist.

Im Rahmen der Interpretation der Ergebnisse ist es erforderlich, bestimmte methodische Einflüsse zu berücksichtigen. Es ist anzunehmen, dass die Frequenz der Anwendung der Musikintervention einen maßgeblichen Einfluss auf die Ergebnisse hatte. Die Teilnehmerinnen wurden nach dem Zufallsprinzip aufgefordert, im Anschluss an ein Stress- und/oder Diskriminierungsereignis für die Dauer von zehn oder 20 Minuten Musik zu hören. Folglich haben Teilnehmerinnen die während der Interventionsphase wenige Male ein Ereignis gemeldet haben, die Musikintervention nicht häufig als stressreduzierende Maßnahme genutzt. Demnach lässt sich ein Einfluss auf die Verwendung von Bewältigungsstrategien nur erschwert erkennen. Es ist möglich, dass die Musikintervention keinen Einfluss auf die Verwendung von Bewältigungsstrategien hatte, da sie in der Interventionsphase nicht hinreichend angewendet wurde. Auch bei der Verwendung von Bewältigungsstrategien ist zu berücksichtigen, dass, wie bereits in Forschungsfrage 1 erörtert, die erfragten Bewältigungsstrategien von chronisch diskriminierten Frauen mit türkischem Migrationshintergrund möglicherweise wenig verwendet werden und dies die Erkennbarkeit von Effekten erschwert. Auch in der Postphase zeigte sich bei den Teilnehmerinnen eine insgesamt eher geringe Nutzung von Bewältigungsstrategien.

Zusammenfassend kann gesagt werden, dass die hier getestete Musikintervention keinen Einfluss auf die Verwendung von Bewältigungsstrategien hatte. Dies könnte auf die Stabilität der Bewältigungstendenzen zurückzuführen sein, oder aber ein aufgrund methodischer Einschränkungen nicht erkennbarer Effekt gewesen sein.

6.3. Stärken und Limitationen

Die Masterarbeit weist eine Reihe von Stärken auf. Als Besonderheit, die einen wesentlichen Beitrag zum Forschungsfeld leistet, ist der Rahmen der EMMI-T-Studie zu nennen. Die Untersuchung von ethnischer Diskriminierung, deren Bewältigung sowie die Testung einer Musikintervention im Alltag von Teilnehmerinnen über einen Zeitraum von 35 Tagen ermöglicht eine realitätsnahe Erhebung mit hoher ökologischer Validität. In der Vergangenheit durchgeführte Studien wurden häufig in laborartigen Settings durchgeführt oder basieren auf Erinnerungen, was die Gefahr birgt, dass die Ergebnisse nicht repräsentativ das tatsächliche Erleben der Teilnehmerinnen widerspiegeln. Das Format der Alltagsstudie ermöglichte eine direkte Abfrage der subjektiven Wahrnehmung der Teilnehmerinnen. Im Kontext der Diskriminierungsforschung kann dies als vorteilhaft erachtet werden, da dadurch Erinnerungsverzerrungen reduziert werden können. Darüber hinaus führte die strikte Einhaltung der Einschlusskriterien zu einer hohen Homogenität der Stichprobe und somit zu einer effektiven Reduzierung von Störfaktoren, die die Ergebnisse beeinflussen könnten. Eine wesentliche Stärke dieser Masterarbeit besteht darin, dass sie sich zum Ziel gesetzt hat, die Forschung in einem Bereich zu vertiefen, der eine hohe gesellschaftliche Relevanz aufweist und wichtige Implikationen für das Wohlbefinden vieler benachteiligter Frauen haben kann. Die Gesundheitsversorgung von Minderheiten kann durch innovative Methoden wie die EMMI-T optimiert werden, was jegliche Einblicke in dessen Wirksamkeit förderlich macht.

Die Masterarbeit ist jedoch nicht frei von Limitationen, die bei der Interpretation der Ergebnisse berücksichtigt werden müssen und deren Überwindung das Ziel zukünftiger Studien sein sollte, um zu aussagekräftigeren Resultaten zu gelangen. Eine wesentliche Einschränkung der vorliegenden Untersuchung ist die geringe Größe der Stichprobe, wodurch die Generalisierbarkeit der Ergebnisse erheblich beeinträchtigt werden könnte. Eine geringe Stichprobengröße führt zu einer Reduktion der statistischen Power, was die Wahrscheinlichkeit, tatsächlich vorhandene Effekte zu entdecken, verringert. Dies birgt das Risiko, dass relevante Zusammenhänge nicht identifiziert wurden. In künftigen Studien wäre eine größere Stichprobe wünschenswert, um robustere und verallgemeinerbare Ergebnisse zu erzielen sowie die Zuverlässigkeit und Validität der Befunde zu erhöhen.

In Bezug auf die Stichprobe ist zudem festzuhalten, dass es sich hierbei um ein Convenience Sample handelt. Dies impliziert, dass mit hoher Wahrscheinlichkeit Personen an der Studie teilgenommen haben, die ein besonderes Interesse an der Thematik aufweisen und möglicherweise über ein spezifisches Bewusstsein oder einen höheren Kenntnisstand zu den Themen verfügen. Ergebnisse können somit nicht ohne Weiteres auf die Grundgesamtheit

übertragen werden. Dieser Umstand könnte zudem durch die Rekrutierungspraxis beeinflusst worden sein. Es lässt sich vermuten, dass Personen, die in besonderem Maße durch die Folgen ethnischer Diskriminierung und Stress betroffen sind, nicht an der Studie teilgenommen haben. So konnten nur Personen teilnehmen, die über einen Zeitraum von 35 Tagen täglich ausreichend Zeit für die Teilnahme an der Studie aufbringen konnten. Obgleich die Studie so konzipiert wurde, dass sie möglichst einfach anwendbar ist, stellt sie dennoch einen zeitlichen Aufwand dar, welchen nicht alle Personen erfüllen können. In der Konsequenz besteht die Möglichkeit, dass Personen, die in besonderem Maße durch hohe alltägliche Anforderungen belastet sind, nicht über die erforderliche Zeit verfügten, um an der Studie teilzunehmen. In der Konsequenz können die Ergebnisse nicht die der realistisch belasteten Betroffenen widerspiegeln. Der hohe Zeitaufwand kann zudem ein Grund dafür sein, dass Teilnehmerinnen nicht alle akuten Stress- und/oder Diskriminierungsereignisse gemeldet haben. Der hohe Zeitaufwand für die verpflichtenden Abfragen kann sie möglicherweise davon abgehalten haben, die akuten Ereignisse zu melden.

Obgleich die Erhebung mittels einer Alltagsstudie diverse Vorteile birgt, besteht das Risiko, dass Störfaktoren die Ergebnisse beeinflusst haben, welche nicht kontrolliert werden können. Der Einsatz von Bewältigungsstrategien kann in Bezug auf dessen Komplexität durch eine Vielzahl nicht messbarer Faktoren beeinflusst worden sein. Eine Kontrolle dieser Einflussfaktoren ist im Rahmen einer Alltagsstudie erschwert. Schließlich besteht das Risiko, dass die visuellen Analogskalen und deren wiederholte Abfrage über einen längeren Zeitraum zu einer Beeinflussung der Antworten durch eine bestimmte Antworttendenz seitens der Teilnehmerinnen geführt haben. Die nicht allzu hohe Varianz der Bewältigungsstrategien lässt sich möglicherweise auf eine routinierte Antworttendenz während der Abendabfragen zurückführen. Zusammenfassend lässt sich konstatieren, dass die Masterarbeit eine Reihe von Stärken aufweist, deren Limitationen jedoch die Aussagekraft der hier erhobenen Variablen potenziell beeinträchtigt haben könnten.

6.4. Ausblick auf zukünftige Forschung

Die Relevanz der vorliegenden Masterarbeit bestand darin, mit einem tieferen Verständnis die Versorgung von Frauen mit türkischem Migrationshintergrund zu optimieren. Es besteht jedoch die Prämisse, dass die Verantwortung für den Umgang mit Diskriminierung nicht auf die Betroffenen abgewälzt werden darf, sondern ein gesellschaftlicher Wandel zu initiieren ist, durch den Personen mit Migrationshintergrund nicht länger solchen Belastungen ausgesetzt sind. Dennoch ist es von eminenter Wichtigkeit, im psychosozialen Bereich auf

Basis von Forschungsergebnissen Unterstützung zu leisten. Dies kann beispielsweise in der Förderung von Bewältigungsstrategien, die sich stressmindernd auswirken, erfolgen. Aufgrund der eingeschränkten Aussagekraft der Ergebnisse können keine direkten Implikationen für die Praxis abgeleitet werden. Dennoch kann die vorliegende Masterarbeit als wichtiger Impuls für weitere Forschungsarbeiten in diesem Bereich betrachtet werden.

Im Hinblick auf künftige Forschungsarbeiten ist von großem Interesse, die Forschung im Bereich der Erfahrungen von Frauen mit türkischem Migrationshintergrund in Österreich zu vertiefen. Ein vertieftes Verständnis der Wirkungsmechanismen ist bei einer derart großen Betroffenengruppe von essenzieller Bedeutung. Auf Basis der vorliegenden Ergebnisse wäre es ein vielversprechender Ansatz für künftige Forschungsarbeiten, die Bewältigungsstrategien von Frauen mit türkischem Migrationshintergrund im Umgang mit Diskriminierungs- und Stresserfahrungen näher zu explorieren. Es besteht ein Bedarf an Modellen von Bewältigungsstrategien, die auf Frauen mit türkischem Migrationshintergrund anwendbar sind und deren komplexe Erfahrungen mit ethnischer Diskriminierung adäquat erfassen können. Des Weiteren könnte es von Interesse sein, die Auswirkungen der Anwendung jener Bewältigungsstrategien auf verschiedene Faktoren zu beobachten. Die stressmindernde Wirkung einer Bewältigungsstrategie ist zwar von großer Bedeutung, jedoch können Bewältigungsstrategien im Falle von Diskriminierung auch eine andere Funktion erfüllen und demnach adaptiv wirken, auch wenn sie akut nicht stressmindernd sind. So könnte kollektives Handeln in Form von Aktivismus mit erhöhtem Stress einhergehen, sich jedoch langfristig als förderlich für die Selbstwirksamkeit und eine gesellschaftliche Veränderung erweisen und somit das Wohlbefinden der Betroffenen positiv beeinflussen. Diese Überlegungen verdeutlichen die Relevanz der Entwicklung kontextspezifischer Bewältigungsmodelle. Auf Basis der Masterarbeit lässt sich zudem ableiten, dass eine Langzeitstudie für die zukünftige Forschung von Interesse wäre, um die Auswirkungen einer Musikintervention auf die Bewältigungsstrategien zu erforschen. Da die Veränderbarkeit von Bewältigungsstrategien insbesondere bei chronisch diskriminierten Personen möglicherweise über einen längeren Prozess erfolgt, wäre diesbezüglich erst in Langzeitstudien ein Erkenntnisgewinn zu erwarten.

7. Literaturverzeichnis

- Abu-Raiya, H., Pargament, K. I., & Mahoney, A. (2011). Examining coping methods with stressful interpersonal events experienced by Muslims living in the United States following the 9/11 attacks: Psychology of Religion and Spirituality. *Psychology of Religion and Spirituality*, 3(1), 1–14. <https://doi.org/10.1037/a0020034>
- Ali, N., Tschenett, H., & Nater, U. M. (2023). Biomarkers of stress and disease. In H. S. Friedman & C. H. Markey (Hrsg.), *Encyclopedia of Mental Health (Third Edition)* (S. 221–231). Academic Press. <https://doi.org/10.1016/B978-0-323-91497-0.00231-9>
- Alvarez, A. N., & Juang, L. P. (2010). Filipino Americans and racism: A multiple mediation model of coping. *Journal of Counseling Psychology*, 57(2), 167–178. <https://doi.org/10.1037/a0019091>
- Amirkhan, J. H. (1990). A factor analytically derived measure of coping: The Coping Strategy Indicator. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59(5), 1066–1074. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.59.5.1066>
- Andriessen, I., Fernee, H., & Wittebrood, K. (2014). Perceived discrimination in the Netherlands. *Netherlands Institute for Social Research*.
- Aronson, E., Wilson, T. D., & Akert, R. M. (2014). *Sozialpsychologie* (8., aktualisierte Aufl.). Pearson.
- Aschauer, W., & Seymer, A. (2019). Zur sozialen Lage der Zugewanderten. In W. Aschauer, M. Beham-Rabanser, O. Bodi-Fernandez, M. Haller, & J. Muckenhuber (Hrsg.), *Die Lebenssituation von Migrantinnen und Migranten in Österreich: Ergebnisse einer Umfrage unter Zugewanderten* (S. 23–58). Springer Fachmedien. https://doi.org/10.1007/978-3-658-25592-3_2
- Berger, M., & Sarnyai, Z. (2015). “More than skin deep”: Stress neurobiology and mental health consequences of racial discrimination. *Stress*, 18(1), 1–10. <https://doi.org/10.3109/10253890.2014.989204>
- Bodenmann, G., & Gmelch, S. (2009). Stressbewältigung. In *Lehrbuch der Verhaltenstherapie* (S. 617–629). Springer, Berlin, Heidelberg. https://doi.org/10.1007/978-3-540-79543-8_30
- Brinkmann, R. (2021). *Angewandte Gesundheitspsychologie* (2. Aufl.). München: Pearson Studium – Psychologie.
- Brondolo, E., Brady ver Halen, N., Pencille, M., Beatty, D., & Contrada, R. J. (2009). Coping with racism: A selective review of the literature and a theoretical and methodological

- critique. *Journal of Behavioral Medicine*, 32(1), 64–88.
<https://doi.org/10.1007/s10865-008-9193-0>
- Brugha, T. S., Matthews, R., Alonso, J., Vilagut, G., Fouweather, T., Bruffaerts, R., Girolamo, G. de, Graaf, R. de, Haro, J. M., Kovess, V., & Jagger, C. (2013). Gender differences in mental health expectancies in early- and midlife in six European countries. *The British Journal of Psychiatry*, 202(4), 294–300.
<https://doi.org/10.1192/bjp.bp.111.107003>
- Center for Intersectional Justice. (2019). *Intersektionalität in Deutschland: Chancen, Lücken und Herausforderungen*. DeZIM-Institut. https://www.dezim-institut.de/fileadmin/user_upload/Demo_FIS/publikation_pdf/FA-5243.pdf
- Chrousos, G. P. (2009). Stress and disorders of the stress system. *Nature Reviews Endocrinology*, 5(7), Article 7. <https://doi.org/10.1038/nrendo.2009.106>
- Cohen, J. (1992). A power primer. *Psychological Bulletin*, 112(1), 155–159.
<https://doi.org/10.1037//0033-2909.112.1.155>
- Cohen, S., Gianaros, P. J., & Manuck, S. B. (2016). A stage model of stress and disease. *Perspectives on Psychological Science*, 11(4), 456–463.
<https://doi.org/10.1177/1745691616646305>
- Compas, B. E., Connor-Smith, J. K., Saltzman, H., Thomsen, A. H., & Wadsworth, M. E. (2001). Coping with stress during childhood and adolescence: Problems, progress, and potential in theory and research. *Psychological Bulletin*, 127(1), 87–127.
<https://doi.org/10.1037/0033-2909.127.1.87>
- Contrada, R. J., Ashmore, R. D., Gary, M. L., Coups, E., Egeth, J. D., Sewell, A., Ewell, K., Goyal, T. M., & Chasse, V. (2000). Ethnicity-related sources of stress and their effects on well-being. *Current Directions in Psychological Science*, 9(4), 136–139.
<https://doi.org/10.1111/1467-8721.00078>
- Cook, T., Roy, A. R. K., & Welker, K. M. (2019). Music as an emotion regulation strategy: An examination of genres of music and their roles in emotion regulation. *Psychology of Music*, 47(1), 144–154. <https://doi.org/10.1177/0305735617734627>
- Coolidge, F. L., Segal, D. L., Hook, J. N., & Stewart, S. (2000). Personality disorders and coping among anxious older adults. *Journal of Anxiety Disorders*, 14(2), 157–172.
[https://doi.org/10.1016/S0887-6185\(99\)00046-8](https://doi.org/10.1016/S0887-6185(99)00046-8)
- Crenshaw, K. (1991). Mapping the margins: Intersectionality, identity politics, and violence against women of color. *Stanford Law Review*, 43(6), 1241–1299.
<https://doi.org/10.2307/1229039>

- de Freitas, D. F., Fernandes-Jesus, M., Ferreira, P. D., Coimbra, S., Teixeira, P. M., de Moura, A., Gato, J., Marques, S. C., & Fontaine, A. M. (2018). Psychological correlates of perceived ethnic discrimination in Europe: A meta-analysis. *Psychology of Violence*, 8(6), 712–725. <https://doi.org/10.1037/vio0000215>
- de Witte, M., Spruit, A., van Hooren, S., Moonen, X., & Stams, G.-J. (2020). Effects of music interventions on stress-related outcomes: A systematic review and two meta-analyses. *Health Psychology Review*, 14(2), 294–324. <https://doi.org/10.1080/17437199.2019.1627897>
- Doyle, D. M., & Molix, L. (2014). Perceived discrimination as a stressor for close relationships: Identifying psychological and physiological pathways. *Journal of Behavioral Medicine*, 37(6), 1134–1144. <https://doi.org/10.1007/s10865-014-9563-8>
- Endler, N. S., & Parker, J. D. (1990). Multidimensional assessment of coping: A critical evaluation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58(5), 844–854. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.58.5.844>
- Gil-Salmerón, A., Katsas, K., Riza, E., Karnaki, P., & Linos, A. (2021). Access to healthcare for migrant patients in Europe: Healthcare discrimination and translation services. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(15), Article 15. <https://doi.org/10.3390/ijerph18157901>
- Gomolla, M. (2016). Direkte und indirekte, institutionelle und strukturelle Diskriminierung. In A. Scherr, A. El-Mafaalani, & E. Gökçen Yüksel (Hrsg.), *Handbuch Diskriminierung* (S. 1–23). Springer Fachmedien. https://doi.org/10.1007/978-3-658-11119-9_9-1
- Gonzales, K. L., Noonan, C., Goins, R. T., Henderson, W. G., Beals, J., Manson, S. M., Acton, K. J., & Roubideaux, Y. (2016). Assessing the Everyday Discrimination Scale among American Indians and Alaska Natives. *Psychological Assessment*, 28(1), 51–58. <https://doi.org/10.1037/a0039337>
- Goreis, A., Asbrock, F., Nater, U. M., & Mewes, R. (2020). What mediates the relationship between ethnic discrimination and stress? Coping strategies and perceived social support of russian immigrants in Germany. *Frontiers in Psychiatry*, 11. <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsy.2020.557148>
- Goreis, A., Nater, U. M., & Mewes, R. (2023). Psychological consequences of chronic ethnic discrimination in male turkish immigrants living in Austria: A 30-Day ambulatory assessment study. *Annals of Behavioral Medicine*, kaad061. <https://doi.org/10.1093/abm/kaad061>

- Haller, M., Beham-Rabanser, M., Muckenhuber, J., & Aschauer, W. (2019). Diskriminiert oder Integriert? In W. Aschauer, M. Beham-Rabanser, O. Bodi-Fernandez, M. Haller, & J. Muckenhuber (Hrsg.), *Die Lebenssituation von Migrantinnen und Migranten in Österreich: Ergebnisse einer Umfrage unter Zugewanderten* (S. 295–311). Springer Fachmedien. https://doi.org/10.1007/978-3-658-25592-3_11
- Hasson, D., & Arnetz, B. B. (2005). Validation and findings comparing VAS vs. Likert scales for psychosocial measurements. *International Electronic Journal of Health Education*, 8, 178–192. <https://eric.ed.gov/?id=EJ794094>
- Heitmeyer, W. (2008). Die Ideologie der Ungleichwertigkeit. In W. Heitmeyer (Hrsg.), *Deutsche Zustände*, Folge 6 (S. 36–44). Suhrkamp.
- Helsing, M., Västfjäll, D., Bjälkebring, P., Juslin, P., & Hartig, T. (2016). An experimental field study of the effects of listening to self-selected music on emotions, stress, and cortisol levels. *Music and Medicine*, 8(4), Article 4. <https://doi.org/10.47513/mmd.v8i4.442>
- Henry, N., Kayser, D., & Egermann, H. (2021). Music in mood regulation and coping orientations in response to COVID-19 lockdown measures within the United Kingdom. *Frontiers in Psychology*, 12. <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2021.647879>
- Heron, K. E., & Smyth, J. M. (2010). Ecological momentary interventions: Incorporating mobile technology into psychosocial and health behavior treatments. *British journal of health psychology*, 15(Pt 1), 1–39. <https://doi.org/10.1348/135910709X466063>
- Hofmann, J. (2019a). Einstellungen und Vorurteile in Bezug auf Migration sowie Migrantinnen und Migranten in Österreich. In W. Aschauer, M. Beham-Rabanser, O. Bodi-Fernandez, M. Haller, & J. Muckenhuber (Hrsg.), *Die Lebenssituation von Migrantinnen und Migranten in Österreich* (S. 271–293). Springer Fachmedien Wiesbaden. https://doi.org/10.1007/978-3-658-25592-3_10
- Hofmann, J., Altreiter, C., Flecker, J., Schindler, S., & Simsa, R. (2019b). Symbolic struggles over solidarity in times of crisis: Trade unions, civil society actors and the political far right in Austria. *European Societies*, 21(5), 649–671. <https://doi.org/10.1080/14616696.2019.1616790>
- Hou, J., Song, B., Chen, A. C. N., Sun, C., Zhou, J., Zhu, H., & Beauchaine, T. P. (2017). Review on neural correlates of emotion regulation and music: Implications for emotion dysregulation. *Frontiers in Psychology*, 8. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.00501>

- Jiang, J., Rickson, D., & Jiang, C. (2016). The mechanism of music for reducing psychological stress: Music preference as a mediator. *The Arts in Psychotherapy*, 48, 62–68. <https://doi.org/10.1016/j.aip.2016.02.002>
- Joseph, N. T., Peterson, L. M., Gordon, H., & Kamarck, T. W. (2021). The double burden of racial discrimination in daily-life moments: Increases in negative emotions and depletion of psychosocial resources among emerging adult African Americans. *Cultural Diversity and Ethnic Minority Psychology*, 27(2), 234–244. <https://doi.org/10.1037/cdp0000337>
- Kaholokula, J. K., Antonio, M. C. K., Ing, C. K. T., Hermosura, A., Hall, K. E., Knight, R., & Wills, T. A. (2017). The effects of perceived racism on psychological distress mediated by venting and disengagement coping in Native Hawaiians. *BMC Psychology*, 5(1), 2. <https://doi.org/10.1186/s40359-017-0171-6>
- Kaluza, G. (2018). *Stressbewältigung: Trainingsmanual Zur Psychologischen Gesundheitsförderung*. Springer Berlin / Heidelberg. <http://ebookcentral.proquest.com/lib/univie/detail.action?docID=5287494>
- Kim, P. Y. (2023, 1. September). Intent matters, but impact matters more. *Psychology Today*. <https://www.psychologytoday.com/intl/blog/culture-religion-and-psychology/202309/intent-matters-but-impact-matters-more>
- Kimpara, S., Edwards, C., & Beutler, L. (2016). Coping strategies. In *The SAGE Encyclopedia of Theory in Psychology* (Vol. 2, pp. 188-190). SAGE Publications, Inc., <https://doi.org/10.4135/9781483346274>
- Kohlmann, C.-W., & Eschenbeck, H. (2017). Stressbewältigung und Persönlichkeit. In R. Fuchs & M. Gerber (Hrsg.), *Handbuch Stressregulation und Sport* (S. 1–22). Springer. https://doi.org/10.1007/978-3-662-49411-0_2-2
- Kunst, J. R., Sam, D. L., & Ulleberg, P. (2013). Perceived islamophobia: Scale development and validation. *International Journal of Intercultural Relations*, 37(2), 225–237. <https://doi.org/10.1016/j.ijintrel.2012.11.001>
- Kunyu, D., Juang, L. P., Schachner, M. K., & Schwarzenhal, M. (2020). Discrimination among youth of immigrant descent in Germany. *Zeitschrift für Entwicklungspsychologie und Pädagogische Psychologie*, 52(3–4), 88–102. <https://doi.org/10.1026/0049-8637/a000231>
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. Springer Publishing Company.

- Legge, S., & Mansel, J. (2012). Ethnische Diskriminierung, Rassismus und gruppenbezogene Menschenfeindlichkeit. In G. Albrecht & A. Groenemeyer (Hrsg.), *Handbuch soziale Probleme* (S. 494–548). VS Verlag für Sozialwissenschaften.
https://doi.org/10.1007/978-3-531-94160-8_9
- Lesage, F.-X., Berjot, S., & Deschamps, F. (2012). Clinical stress assessment using a visual analogue scale. *Occupational Medicine*, 62(8), 600–605.
<https://doi.org/10.1093/occmed/kqs140>
- Liang, C. T. H., Nathwani, A., Ahmad, S., & Prince, J. K. (2010). Coping with discrimination: The subjective well-being of South Asian American women. *Journal of Multicultural Counseling and Development*, 38(2), 77–87.
<https://doi.org/10.1002/j.2161-1912.2010.tb00116.x>
- Lindert, J., Priebe, S., Penka, S., Napo, F., Schouler-Ocak, M., & Heinz, A. (2008). Versorgung Psychisch Kranker Patienten mit Migrationshintergrund. *PPmP - Psychotherapie · Psychosomatik · Medizinische Psychologie*, 58(3/4), 123–129.
<https://doi.org/10.1055/s-2008-1067360>
- Linnemann, A., Ditzen, B., Strahler, J., Doerr, J. M., & Nater, U. M. (2015). Music listening as a means of stress reduction in daily life. *Psychoneuroendocrinology*, 60, 82–90.
<https://doi.org/10.1016/j.psyneuen.2015.06.008>
- Marten, E., & Walgenbach, K. (2017). Intersektionale Diskriminierung. In A. Scherr, A. El-Mafaalani, & G. Yüksel (Hrsg.), *Handbuch Diskriminierung* (S. 157–171). Springer Fachmedien. https://doi.org/10.1007/978-3-658-10976-9_11
- Mewes, R., Asbrock, F., & Laskawi, J. (2015). Perceived discrimination and impaired mental health in Turkish immigrants and their descendents in Germany. *Comprehensive Psychiatry*, 62, 42–50. <https://doi.org/10.1016/j.comppsy.2015.06.009>
- Michaels, E., Thomas, M., Reeves, A., Price, M., Hasson, R., Chae, D., & Allen, A. (2019). Coding the Everyday Discrimination Scale: Implications for exposure assessment and associations with hypertension and depression among a cross section of mid-life African American women. *Journal of Epidemiology and Community Health*, 73(6), 577. <https://doi.org/10.1136/jech-2018-211230>
- Mohr, C., Braun, S., Bridler, R., Chmetz, F., Delfino, J. P., Kluckner, V. J., Lott, P., Schrag, Y., Seifritz, E., & Stassen, H. H. (2014). Insufficient coping behavior under chronic stress and vulnerability to psychiatric disorders. *Psychopathology*, 47(4), 235–243.
<https://doi.org/10.1159/000356398>

- Monzani, D., Steca, P., Greco, A., D'Addario, M., Cappelletti, E., & Pancani, L. (2015). The situational version of the Brief COPE: Dimensionality and relationships with goal-related variables. *Europe's Journal of Psychology*, 11(2), 295–310. <https://doi.org/10.5964/ejop.v11i2.935>
- Muckenhuber, J., & Glatz, C. (2019). Sozialkapital, Gesundheit und Lebenszufriedenheit bei Migrantinnen und Migranten sowie Österreicherinnen und Österreichern. In W. Aschauer, M. Beham-Rabanser, O. Bodi-Fernandez, M. Haller, & J. Muckenhuber (Hrsg.), *Die Lebenssituation von Migrantinnen und Migranten in Österreich: Ergebnisse einer Umfrage unter Zugewanderten* (S. 155–174). Springer Fachmedien. https://doi.org/10.1007/978-3-658-25592-3_6
- Nadimpalli, S. B., Kanaya, A. M., McDade, T. W., & Kandula, N. R. (2016). Self-reported discrimination and mental health among Asian Indians: Cultural beliefs and coping style as moderators: Asian American Journal of Psychology. *Asian American Journal of Psychology*, 7(3), 185–194. <https://doi.org/10.1037/aap0000037>
- O'Connor, D. B., Thayer, J. F., & Vedhara, K. (2021). Stress and health: A review of psychobiological processes. *Annual Review of Psychology*, 72(Volume 72, 2021), 663–688. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-062520-122331>
- Paradies, Y., Ben, J., Denson, N., Elias, A., Priest, N., Pieterse, A., Gupta, A., Kelaher, M., & Gee, G. (2015). Racism as a determinant of health: A systematic review and meta-analysis. *PLOS ONE*, 10(9), e0138511. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0138511>
- Partow, S., Cook, R., & McDonald, R. (2021). A literature review of the measurement of coping with stigmatization and discrimination. *Basic and Applied Social Psychology*, 43(5), 319–340. <https://doi.org/10.1080/01973533.2021.1955680>
- Pascoe, E. A., & Smart Richman, L. (2009). Perceived discrimination and health: A meta-analytic review. *Psychological Bulletin*, 135(4), 531–554. <https://doi.org/10.1037/a0016059>
- Pearlin, L. I., & Schooler, C. (1978). The structure of coping. *Journal of Health and Social Behavior*, 19(1), 2–21. <https://doi.org/10.2307/2136319>
- Perrez, M., & Baumann, U. (2011). *Lehrbuch Klinische Psychologie—Psychotherapie*. Hogrefe AG.
- Petrowski, K., Hessel, A., Körner, A., Weidner, K., Brähler, E., & Hinz, A. (2014). Die Einstellung zur Psychotherapie in der Allgemeinbevölkerung. *PPmP - Psychotherapie · Psychosomatik · Medizinische Psychologie*, 64(2), 82–85. <https://doi.org/10.1055/s-0033-1361155>

- Rößner-Ruff, V., Friedrich, K., Hoins, D., Krieger, J., & Graef-Calliess, I. T. (2017). Behandlung von Menschen mit Migrationshintergrund im deutschen psychiatrisch-psychotherapeutischen Versorgungssystem—Ein „best-practice“-Beispiel. *Internationale Zeitschrift für Philosophie und Psychosomatik*, 2, 1–12.
- Saarikallio, S. (2011). Music as emotional self-regulation throughout adulthood. *Psychology of Music*, 39(3), 307–327. <https://doi.org/10.1177/0305735610374894>
- Saasa, S. K. (2019). Discrimination, coping, and social exclusion among African immigrants in the United States: A moderation analysis. *Social Work*, 64(3), 198–206. <https://doi.org/10.1093/sw/swz018>
- Sanchez, D., Adams, W. N., Arango, S. C., & Flannigan, A. E. (2018). Racial-ethnic microaggressions, coping strategies, and mental health in Asian American and Latinx American college students: A mediation model. *Journal of Counseling Psychology*, 65(2), 214–225. <https://doi.org/10.1037/cou0000249>
- Sanders Thompson, V. L. (2006). Coping responses and the experience of discrimination. *Journal of Applied Social Psychology*, 36(5), 1198–1214. <https://doi.org/10.1111/j.0021-9029.2006.00038.x>
- Schmidt, L. (2021). *Stress im Dorsch Lexikon der Psychologie*. (M.A. Wirtz, Hrsg.) <https://dorsch.hogrefe.com/stichwort/stress>
- Schmitt, M. T., Branscombe, N. R., Postmes, T., & Garcia, A. (2014). The consequences of perceived discrimination for psychological well-being: A meta-analytic review. *Psychological Bulletin*, 140(4), 921–948. <https://doi.org/10.1037/a0035754>
- Schneiderman, N., Ironson, G., & Siegel, S. D. (2005). Stress and health: psychological, behavioral, and biological determinants. *Annual Review of Clinical Psychology*, 1(Volume 1, 2005), 607–628. <https://doi.org/10.1146/annurev.clinpsy.1.102803.144141>
- Schunck, R., Reiss, K., & Razum, O. (2014). Pathways between perceived discrimination and health among immigrants: Evidence from a large national panel survey in Germany. *Ethnicity & Health*, 20(5), 493–510. <https://doi.org/10.1080/13557858.2014.932756>
- Sempértegui, G. A., Baliatsas, C., Knipscheer, J. W., & Bekker, M. H. J. (2023). Depression among Turkish and Moroccan immigrant populations in Northwestern Europe: A systematic review of prevalence and correlates. *BMC Psychiatry*, 23(1), 402. <https://doi.org/10.1186/s12888-023-04819-4>

- Silverman, M. J. (2020). Music-based affect regulation and unhealthy music use explain coping strategies in adults with mental health conditions. *Community Mental Health Journal*, 56(5), 939–946. <https://doi.org/10.1007/s10597-020-00560-4>
- Slavich, G. M. (2016a). Life stress and health: A review of conceptual issues and recent findings. *Teaching of Psychology*, 43(4), 346–355. <https://doi.org/10.1177/0098628316662768>
- Slavich, G. (2016b). Psychopathology and stress. In *The SAGE Encyclopedia of Theory in Psychology* (Vol. 2, pp. 763-764). SAGE Publications, Inc., <https://doi.org/10.4135/9781483346274>
- Smyth, J.M., & Heron, K.E. (2016). Is providing mobile interventions „just-in-time“ helpful? An experimental proof of concept study of just-in-time intervention for stress management. *2016 IEEE Wireless Health (WH)*, 1–7. <https://doi.org/10.1109/WH.2016.7764561>
- Statistik Austria. (2023). *Tabellensammlung Migrationshintergrund 2023*. <https://www.statistik.at/statistiken/bevoelkerung-und-soziales/bevoelkerung/migration-und-einbuengerung/migrationshintergrund>
- Stubbe, H. (2012). *Lexikon der Psychologischen Anthropologie: Ethnopsychologie, transkulturelle und interkulturelle Psychologie*. Psychosozial-Verlag.
- Szymanski, D. M., & Obiri, O. (2011). Do religious coping styles moderate or mediate the external and internalized racism-distress links? *The Counseling Psychologist*, 39(3), 438–462. <https://doi.org/10.1177/0011000010378895>
- Torres, L., Driscoll, M. W., & Burrow, A. L. (2010). Racial microaggressions and psychological functioning among highly achieving African-Americans: A mixed-methods approach. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 29(10), 1074–1099. <https://doi.org/10.1521/jscp.2010.29.10.1074>
- Turan, J. M., Elafros, M. A., Logie, C. H., Banik, S., Turan, B., Crockett, K. B., Pescosolido, B., & Murray, S. M. (2019). Challenges and opportunities in examining and addressing intersectional stigma and health. *BMC Medicine*, 17(1), 7. <https://doi.org/10.1186/s12916-018-1246-9>
- Ulrich-Lai, Y. M., & Herman, J. P. (2009). Neural regulation of endocrine and autonomic stress responses. *Nature Reviews Neuroscience*, 10(6), 397–409. <https://doi.org/10.1038/nrn2647>
- Versluis, A., Verkuil, B., Spinhoven, P., Ploeg, M. M. van der, & Brosschot, J. F. (2016). Changing mental health and positive psychological well-being using ecological

- momentary interventions: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Medical Internet Research*, 18(6), e5642. <https://doi.org/10.2196/jmir.5642>
- West, L. M., Donovan, R. A., & Roemer, L. (2010). Coping with racism: What works and doesn't work for black women? *Journal of Black Psychology*, 36(3), 331–349. <https://doi.org/10.1177/0095798409353755>
- Williams, D. R., Yu, Y., Jackson, J. S., & Anderson, N. B. (1997). Racial differences in physical and mental health: Socio-economic status, stress and discrimination. *Journal of Health Psychology*, 2(3), 335–351. <https://doi.org/10.1177/135910539700200305>
- Winker, G., & Degele, N. (2020). Intersektionalität. Zur Analyse Sozialer Ungleichheiten. In T. Thomas & U. Wischermann (Hrsg.), *Feministische Theorie und Kritische Medienkulturanalyse: Ausgangspunkte und Perspektiven* (S. 189–200). transcript Verlag. <https://doi.org/10.1515/9783839440841-017>
- Woschitz, J. (2021). Attitudes towards Turkish and Turks in Austria: From guestworkers to “Quasi-Foreigners” in a Changing Social Landscape. *Languages*, 6(1), Article 1. <https://doi.org/10.3390/languages6010058>

8. Abbildungsverzeichnis

Abbildung 1. Studiendesign und Ablauf der EMMI-T

9. Tabellenverzeichnis

Tabelle 1. Anzahl der ereignisbasierten Stress- und Diskriminierungsmessungen, Mittelwert und Standardabweichung des momentanen subjektiv wahrgenommenen Stresses in Baseline und Interventionsphase

Tabelle 2. Mittelwerte der Bewältigungsstrategien in Baseline und Interventionsphase pro Probandin sowie Gesamtmittelwert und Standardabweichung

Tabelle 3. Mittelwerte, Standardabweichungen, Minimum und Maximum der durchschnittlichen Verwendung von Bewältigungsstrategien der Teilnehmerinnen in Baseline und Interventionsphase

Tabelle 4. Regressionskoeffizienten der Multiplen Linearen Regression zur Vorhersage von Momentan Subjektiv Wahrgenommenem Stress nach einem Stress- und/oder Diskriminierungsereignis

Tabelle 5. Durchschnittliche Verwendung der Bewältigungsstrategien vor und nach der Musikintervention

10. Abkürzungsverzeichnis

HHNA	Hypothalamus-Hypophysen-Nebennieren-Achse
EMI	Ecological Momentary Intervention
EMMI-T	Ecological momentary music intervention for the reduction of stress in the daily life of turkish immigrant women
EDS	Everyday Discrimination Scale
VAS	Visuelle Analogskala
VIF	Variance Inflation Factor
WEIRD	Western-Educated-Industrialized-Rich-Democratic

11. Anhang

11.1. Zusammenfassung

Hintergrund: Das Erleben ethnischer Diskriminierung steht in Zusammenhang mit Stress, welcher mit weitreichenden gesundheitlichen Folgen einhergeht. Studien zeigen einen Einfluss der Verwendung verschiedener Bewältigungsstrategien im Umgang mit ethnischer Diskriminierung auf das Wohlbefinden. Die stressmindernde Wirkung von Musikinterventionen und dessen Zusammenhang mit Bewältigung und Emotionsregulation lässt eine Förderung adaptiver Bewältigungsstrategien durch Musikhören vermuten. Die vorliegende Studie untersucht den Einfluss unterschiedlicher Bewältigungsstrategien auf den subjektiv wahrgenommenen Stress nach dem Erleben eines Stress- und/oder Diskriminierungsereignisses bei Frauen mit türkischem Migrationshintergrund. Zudem wird die Wirkung einer Musikintervention auf die Anwendung dieser Bewältigungsstrategien analysiert.

Methode: Eine 35-tägige Smartphone-basierte EMA-Studie wurde mit 17 chronisch diskriminierten Frauen mit türkischem Migrationshintergrund durchgeführt. Erlebte Stress- und/oder Diskriminierungsereignisse wurden erfasst und Bewältigungsstrategien täglich erhoben. Eine Musikintervention wurde während der Interventionsphase durchgeführt. Multiple lineare Regressionen und *t*-Tests für gepaarte Stichproben wurden durchgeführt um Zusammenhänge zwischen subjektiv wahrgenommenem Stress, Bewältigungsstrategien und einer Musikintervention zu analysieren.

Ergebnisse: Teilnehmerinnen meldeten insgesamt 91 Stress- und/oder Diskriminierungsereignisse. Es konnte kein signifikanter Einfluss der Bewältigungsstrategien auf das Stresserleben nach den Ereignissen festgestellt werden und es konnte kein signifikanter Einfluss der Musikintervention auf die Bewältigungsstrategien festgestellt werden.

Diskussion: Die Verwendung von Bewältigungsstrategien hat bei chronisch diskriminierten Frauen mit türkischem Migrationshintergrund keinen Einfluss auf das Stresserleben und eine Musikintervention beeinflusst die Verwendung der Bewältigungsstrategien nicht. Die Ergebnisse werden inhaltlich und methodisch eingeordnet. Zukünftige Forschung sollte die Bewältigung von ethnischer Diskriminierung bei Frauen mit türkischem Migrationshintergrund explorieren um die Förderung von Ressourcen im Umgang mit Stress und Diskriminierung bei Betroffenen durch entsprechende Fachkräfte gewährleisten zu können.

Schlagwörter: ethnische Diskriminierung, Stress, Bewältigung, Musikhören, Frauen mit türkischem Migrationshintergrund, Ecological Momentary Intervention

11.2. Abstract

Background: Experiencing ethnic discrimination is linked to stress, which is associated with far-reaching health consequences. Studies show that the use of different coping strategies in dealing with ethnic discrimination has an influence on well-being. The stress-reducing effect of music interventions and its connection with coping and emotion regulation suggests that listening to music could promote adaptive coping strategies. The present study investigates the influence of different coping strategies on the subjectively perceived stress level after experiencing a stress and/or discrimination event in women with a Turkish migration background. In addition, the effect of a music intervention on the use of these coping strategies is analysed.

Method: A 35-day smartphone-based EMA study was conducted with 17 chronically discriminated women with a Turkish migration background. Experienced stress and/or discrimination events were recorded and coping strategies were collected on a daily basis. A music intervention was carried out during the intervention phase. Multiple linear regressions and paired-samples t-tests were conducted to analyse associations between subjectively perceived stress, coping strategies and a music intervention.

Results: Participants reported a total of 91 stress and/or discrimination events. No influence of the use of coping strategies on the experience of stress after the events could be determined. No influence of the music intervention on the use of coping strategies was found.

Discussion: The results contradict the hypotheses developed on the basis of previous research. The results are discussed in terms of content and methodology. Future research should explore the coping of ethnic discrimination in women with a Turkish migration background in order to ensure the promotion of resources in dealing with stress and discrimination in those affected by appropriate professionals.

Keywords: ethnic discrimination, stress, coping, music-listening, women with Turkish migration background, ecological momentary intervention

11.3. Studieninformation und Einwilligungserklärung

Musikhören bei Stress und Diskriminierung im Alltag (EMMI-T Hauptstudie) – Studieninformation & Einwilligungserklärung

Studieninformation und Einwilligungserklärung zur Studie:

Musikhören bei Stress und Diskriminierung im Alltag von Frauen mit türkischem Migrationshintergrund

Sehr geehrte Studieninteressierte,

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 und Ihre Teilnahme an dieser Studie 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 Teilnehmerin an dieser Studie im Klaren sind.

1. Was ist der Zweck der Studie?

Das Gefühl „gestresst zu sein“ oder sich ausgegrenzt/diskriminiert zu fühlen kennen viele Menschen aus ihrem persönlichen Alltag. Leider gibt es nur sehr wenige leicht verfügbare und wissenschaftlich geprüfte Angebote, die Menschen darin unterstützen, ihren Alltagsstress und Diskriminierungserlebnisse zu bewältigen. Ein vielversprechendes und einfach anwendbares Mittel zur Entspannung und Stressregulierung im täglichen Leben ist das Hören von Musik. Mittels dieser wissenschaftlichen Studie an der Fakultät für Psychologie der Universität Wien möchten wir untersuchen, ob Musikhören in bestimmten Situationen im Alltag das Stresserleben oder das Gefühl, diskriminiert zu werden, beeinflussen kann. Außerdem wollen wir untersuchen, ob Musikhören auch die körperliche Stressreaktion beeinflusst. Aus diesem Grund erfassen wir die zwei Stresshormone Cortisol und Alpha-Amylase anhand von Speichelproben.

2. Wie läuft die Studie ab?

Die Studie umfasst eine Dauer von 35 Tagen (5 Wochen). Zu Beginn und am Ende der 35-tägigen Untersuchung finden Termine in unserem Institut statt. Dort werden Sie gebeten, mehrere Fragebögen auszufüllen. Im Rahmen des Termins zu Beginn der Studie werden Ihnen auch Fragen zur Abklärung psychischer Beschwerden gestellt. Beim ersten Termin werden Sie ebenfalls in der Handhabung der in unserer Studie eingesetzten Apps und der Sammlung der Speichelproben geschult. Sie erhalten Kontaktmöglichkeiten, über die Sie bei technischen Problemen oder Fragen

während Ihrer Studienteilnahme Hilfe vom Studienteam bekommen. Insgesamt wird dieser erste Termin in etwa 1,5 Stunden in Anspruch nehmen.

Wir bitten Sie, zu diesem ersten Termin eine Auswahl von 10 bis 25 Musikstücken mitzubringen (z.B. auf einem USB-Stick oder auf Ihrem Smartphone), die Sie persönlich gerne anhören, die Ihnen gefallen und zu denen Sie sich gern und gut entspannen können.

Nach diesem ersten Termin startet die eigentliche Studie. Über einen Zeitraum von 35 aufeinanderfolgenden Tagen werden Sie gebeten, mittels einer App in Ihrem Alltag mehrmals pro Tag Eingaben zu tätigen und Speichelproben zu entnehmen. **Während der gesamten Untersuchungszeit bitten wir Sie, Ihrem Alltag ganz normal nachzugehen.** An den gesamten 35 Tagen wird regelmäßig Ihr Befinden und biologische Stressmarker erfasst (3 Messungen pro Tag um 11:00 Uhr, 15:00 Uhr, 19:00 Uhr sowie eine kurze Abendabfrage). Zudem bitten wir Sie jedes Mal, wenn Sie Momente akuter Stressgefühle erleben oder sich diskriminiert fühlen, dies selbstständig über die App zu dokumentieren und Speichelproben abzugeben. In den Tagen 8-28 (also den mittleren drei Wochen) werden Sie bei solchen selbst dokumentierten stressreichen Situationen oder wahrgenommener Diskriminierung von der App dazu auffordern, 10 oder 20 Minuten lang Musik Ihrer zusammengestellten Playlist anzuhören oder Ihrer momentanen Beschäftigung weiterhin nachzugehen, ohne Musik zu hören. **Pro Messzeitpunkt liegt der zeitliche Aufwand zur Beantwortung der Fragen zwischen 10 Sekunden und 5 Minuten.**

Abschließend laden wir Sie zu einem erneuten Termin in unsere Laborräume ein. Hier werden Sie die gesammelten Speichelproben und ggf. das Studiensmartphone an uns zurückzugeben. Zudem findet ein Abschlussgespräch statt und wir bitten Sie, Fragebögen zu beantworten. Dieser Termin wird in etwa 1 h Zeit in Anspruch nehmen.

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

Sie erhalten durch Ihre Teilnahme einen Einblick in die psychologische Forschung und helfen uns dabei, die Einflüsse von Musikhören auf das Stresserleben im Alltag von Frauen mit türkischem Migrationshintergrund zu untersuchen. Die Ergebnisse dieser Studie können langfristig Personen türkischer Herkunft zugutekommen und wichtige Hinweise zum Einsatz von Musik zu gesundheitsfördernden Zwecken dienen.

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

Ihre Teilnahme an der Studie ist mit keinem Risiko verbunden.

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

Es kann vorkommen, dass Sie oder Menschen in Ihrer unmittelbaren Umgebung sich durch die Befragung am Smartphone oder das Abgeben von Speichelproben gestört fühlen. Darüber hinaus hat diese Studie keine Auswirkungen auf Ihre Lebensführung.

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

Beim Beantworten der Fragen können Sie jederzeit eine Pause einlegen. Bei Problemen mit dem Smartphone oder anderen technischen Problemen können Sie sich jederzeit über die ausgehängten Telefonnummern oder die E-Mailadresse an uns wenden. Sämtliche unvorhergesehenen Ereignisse, die während der Studie auftreten, werden von uns dokumentiert.

Bitte achten Sie zudem auf die Kontaktmöglichkeiten, die unter Punkt 10 angeführt sind.

7. Wann wird die Studie vorzeitig beendet?

Sie können jederzeit, auch ohne Angabe von Gründen, Ihre Teilnahmebereitschaft widerrufen und aus der Studie ausscheiden. Hieraus entstehen keinerlei Nachteile für Sie. Bei einem freiwilligen Studienabbruch werden die genannten Gründe festgehalten. Es ist aber auch möglich, dass die Studienleitung entscheidet, Ihre Teilnahme an der Studie vorzeitig zu beenden, ohne vorher Ihr Einverständnis einzuholen. Die Gründe hierfür können sein:

- a) Sie können den Erfordernissen der Studie nicht entsprechen,
- b) Die Studienleitung hat den Eindruck, dass eine weitere Teilnahme an der Studie nicht in Ihrem Interesse ist.

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

In dieser Studie werden persönliche Daten von Ihnen erfasst (Vor- und Familienname, Geburtsdatum, Adresse). Alle erhobenen Daten werden unter strenger Beachtung der gesetzlichen Regelungen zum Datenschutz aufbewahrt. Es werden nur Daten erhoben, die für das Erreichen des Studienziels erforderlich sind. Sofern gesetzlich nicht etwas Anderes vorgesehen ist, hat nur die Projektleitung Zugang zu den vertraulichen Daten, in denen Sie namentlich genannt werden. Die Projektleitung unterliegt der Schweigepflicht.

Keine der Apps, die wir im Rahmen dieser Studie zu den Zwecken der Datenerhebung nutzen, wird personenbezogene Daten (z.B. Name, Telefonnummer, Adresse) speichern oder weitergeben. Alle psychologischen Daten werden anhand einer Befragungssoftware und einer App erhoben. Diese Daten werden auf geschützten Servern passwortgeschützt und verschlüsselt gespeichert. Ihre Antworten auf die Fragebögen und in der App sowie die Werte Ihrer Stresshormone aus dem Speichel werden zunächst in pseudonymisierter Form elektronisch abgespeichert. Pseudonymisierung bedeutet, dass ein Dokument erstellt wird, das Ihren Namen mit diesen wissenschaftlichen Daten über einen Code verbindet. Dieses Dokument wird an einem separaten Ort aufbewahrt und ist ausschließlich der Projektleitung und der Versuchsleitung zugänglich. Sobald die Studie abgeschlossen ist, wird dieses Dokument vernichtet (frühestens passiert dies am 31.05.2026). Ab diesem Zeitpunkt sind die Daten anonymisiert, d.h. sie können nicht mehr mit Ihnen als Person in Zusammenhang gebracht werden. Ihre gesammelten Speichelproben werden ebenso pseudonymisiert in den Räumlichkeiten der Fakultät zwischengelagert und zu einem späteren Zeitpunkt in das biochemische Labor (Doktor-Bohr-Gasse 9, 1030 Wien) gebracht. Die Lagerung der Speichelproben erfolgt in absperzbaren Gefrierschränken. Die Speichelproben werden dann in mehreren Schritten analysiert. Nach Abschluss der Studie können auch Ihre Speichelproben nicht mehr mit Ihnen in Zusammenhang gebracht werden.

Nach der Anonymisierung sind die Daten in codierter Form Fachleuten zur wissenschaftlichen Auswertung zugänglich. Die Weitergabe der Daten erfolgt ausschließlich zu statistischen Zwecken und Sie werden darin ausnahmslos nicht namentlich genannt. Auch in etwaigen Veröffentlichungen der Daten dieser Studie werden Sie nicht namentlich genannt. Ihr Name wird in keiner Weise in Berichten oder Publikationen veröffentlicht, die aus der Studie hervorgehen. Nach der Teilnahme haben Sie die Möglichkeit, bis zur vollständigen Anonymisierung Ihre Studiendaten löschen zu lassen. Dies ist bis zum 31.05.2026 möglich. Einen etwaigen Widerruf Ihrer Einwilligung bzw. einen Rücktritt von der Studie müssen Sie nicht begründen. Im Falle eines Widerrufs werden die im Rahmen der Studie erhobenen persönlichen Daten gelöscht. Um diese Schritte einzuleiten, kontaktieren Sie bitte die verantwortliche Projektleitung, Herrn Univ.-Prof. Dr. Urs Nater (Liebiggasse 5, A-1010 Wien, +43-1-4277-47220, urs.nater@univie.ac.at) oder Frau Dr. Dr. Nater-Mewes (Renngasse 6-8, A-1010 Wien, +43-1-4277-47700, ricarda.nater-mewes@univie.ac.at).

9. Entstehen für die Teilnehmerinnen Kosten? Gibt es einen Kostenersatz oder eine Vergütung?

Abgesehen von den Reisekosten zum Vorbesprechungs- und Abschlusstermin dieser Studie entstehen für Sie keinerlei zusätzlichen Kosten. Dies trifft auch im Falle eines freiwilligen oder unfreiwilligen Studienabbruchs zu. Für eine vollständige Teilnahme an der Studie erhalten Sie eine Entschädigung von 120,00 €. Wenn Sie die Studie vorzeitig beenden, erhalten Sie einen Betrag bemessen daran, wie lange Sie an der Studie teilgenommen haben.

10. Möglichkeit zur Diskussion weiterer Fragen

Für weitere Fragen im Zusammenhang mit dieser Studie steht Ihnen die Versuchsleitung gerne zur Verfügung. Auch Fragen, die Ihre Rechte als Teilnehmerin dieser Studie betreffen, werden Ihnen gerne beantwortet.

Kontaktpersonen:

Univ.-Prof. Dr. Urs M. Nater
E-Mail: urs.nater@univie.ac.at
Tel.: +43-1-4277-47220 (Bürozeiten)

Dr. Dr. Ricarda Nater-Mewes
E-Mail: ricarda.nater-mewes@univie.ac.at
Tel.: +43-1-4277-47700 (Bürozeiten)

11. Einwilligungserklärung

Name der teilnehmenden Person in Druckbuchstaben:

Geb. Datum:

Ich erkläre mich bereit, an der Studie *Musikhören bei Stress und Diskriminierung im Alltag von türkischstämmigen Frauen* teilzunehmen.

Ich bin von 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 Studieninformation 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. Ich 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 jederzeit schriftlich oder mündlich bei Univ.-Prof. Dr. Urs Nater oder Dr. Dr. Ricarda Nater-Mewes veranlassen.

Ich bin zugleich damit einverstanden, dass meine im Rahmen dieser Studie erhobenen Daten aufgezeichnet und ausgewertet werden. Ich stimme zu, dass meine Daten zunächst in pseudonymisierter Form abgespeichert werden. Pseudonymisierung bedeutet, dass ein Dokument erstellt wird, das meinen Namen mit diesen wissenschaftlichen Daten über einen Code verbindet. Dieses Dokument wird an einem separaten Ort aufbewahrt, der gemäß aktueller Standards gesichert ist und ist ausschließlich der Projektleitung und der Versuchsleitung zugänglich. Sobald die Studie abgeschlossen ist, wird dieses Dokument vernichtet (frühestens passiert dies am 31.05.2026). Ab diesem Zeitpunkt sind die Daten anonymisiert, d.h. sie können nicht mehr mit mir als Person in Zusammenhang gebracht werden. Ich stimme zu, dass meine Daten dauerhaft in anonymisierter Form elektronisch gespeichert werden.

Sollte ich zu einem späteren Zeitpunkt die Löschung meiner Daten wünschen, kann ich dies schriftlich oder telefonisch ohne Angabe von Gründen bei Herrn Univ.-Prof. Dr. Urs Nater (Liebiggasse 5, A-1010 Wien, +43-1-4277-47220, urs.nater@univie.ac.at) oder bei Frau Dr. Dr. Nater-Mewes (Renngasse 8–6, A-1010 Wien, +43-1-4277-47700, ricarda.nater-mewes@univie.ac.at) veranlassen. Dies ist bis zum 31.05.2026 möglich.

Den Aufklärungsteil habe ich gelesen und verstanden. Ich konnte im Aufklärungsgespräch alle mich interessierenden Fragen stellen. Sie wurden vollständig und verständlich beantwortet. **Eine Kopie dieser Studieninformation und Einwilligungserklärung habe ich erhalten. Das Original verbleibt bei der Studienleitung.**

.....
(Datum und Unterschrift der Teilnehmerin)

.....
(Datum, Name und Unterschrift der Studienleitung)