

INHALTSVERZEICHNIS

DANKSAGUNGEN	III
ABSTRACT	V
ABBILDUNGEN UND TABELLEN	X
1 Einleitung	1
2 Theoretischer Hintergrund	2
2.1 Zum Phänomen Stress	2
2.2 Arbeitsstress	3
2.2.1 Das Job-Demand-control Modell.....	4
2.2.2 Das Effort-Reward Imbalance Modell.....	5
2.2.3 Physiologische Auswirkungen von Arbeitsstress.....	8
2.3 Psychoendokrinologische Stressreaktionen	9
2.3.1 Physiologische Korrelate.....	9
2.3.1.1 Hypothalamus-Hypophysen-Nebennierenrinden Achse.....	9
2.3.1.2 Sympathikus-Nebennierenmark-Achse.....	12
2.3.1.3 Mediatoren physiologischer Korrelate.....	13
2.3.2 Psychologische Korrelate.....	14
2.3.2.1 Overcommitment.....	14
2.3.2.2 Arbeitszufriedenheit.....	15
2.3.2.3 Erholung und vitale Erschöpfung.....	16
2.3.2.4 Ärger.....	18
2.3.2.5 Soziale Unterstützung.....	19
2.3.2.6 Perfektionismus.....	22
2.3.2.7 Stressanfälligkeit, -reaktivität und -irritationen.....	24
2.4 Umgang mit Stress-Coping	26
2.4.1 Coping als Konstrukt.....	26
2.4.2 Coping als Mediator psychophysiologischer Stressreaktivität.....	26
2.5 Stressmanagementtrainings	27
2.5.1 Training von Copingkompetenzen.....	28
2.5.2 Stressmanagementtrainings im Überblick.....	28
2.5.3 Evaluationsstudien.....	29
2.5.3.1 Psychologische Effekte.....	30
2.5.3.2 Physiologische Effekte.....	45
2.6 Ableitung der eigenen Fragestellung	57

3	Untersuchungsdesign	60
3.1	Ablauf	60
3.2	Gesamtstichprobe	62
3.3	Unabhängige Variablen	64
3.3.1	Die Intervention: Kognitiv-behaviorales Stressmanagementtraining	64
3.3.1.1	Trainingsmethode	64
3.3.1.2	Die Trainingsinhalte	65
3.3.2	Stressinduktion: Trier Social Stress Test (TSST)	72
3.4	Abhängige Variablen	72
3.4.1	Physiologische Variablen.....	73
3.4.2	Psychologische Variablen.....	76
4	Ergebnisse	80
4.1	Studie 1: Psychodiagnostische Beschreibung einer Stichprobe von Arbeitnehmern einer Betriebskrankenkasse	80
4.1.1	Stichprobe und Design	80
4.1.2	Statistische Analyse	81
4.1.3	Ergebnisse	81
4.2	Studie 2: Psychologische Evaluation des Kognitiv-behavioralen Stressmanagementtrainings (KBSM)	85
4.2.1	Stichprobe und Design	85
4.2.2	Messung der abhängigen Variablen.....	86
4.2.3	Das Kognitiv-behaviorale Stressmanagementtraining (KBSM).....	86
4.2.4	Statistische Analyse	87
4.2.5	Ergebnisse	87
4.3	Studie 3: Endokrinologische und physiologische Evaluation des KBSM ...	104
4.3.1	Stichprobe	104
4.3.2	Cortisol Reaktivität auf den TSST	105
4.3.3	Alpha-Amylase Reaktivität auf den TSST	107
4.3.4	Herzratenreaktion auf den TSST.....	109

5	Diskussion	110
5.1	Zusammenfassung der Ergebnisse	110
5.1.1	Studie 1: Psychodiagnostische Beschreibung einer Stichprobe von Arbeitnehmern einer Betriebskrankenkasse	110
5.1.2	Studie 2: Psychologische Evaluation des kognitiv-behavioralen Stressmanagementtrainings (KBSM)	110
5.1.3	Studie 3: Endokrinologische und physiologische Evaluation des KBSM	112
5.2	Diskussion der Ergebnisse	112
5.3	Methodische Überlegungen und Begrenzungen	116
5.4	Schlussfolgerungen und Ausblick	118
6	Ablaufplan des Kognitiv-behavioralen Stressbewältigungstrainings	121
7	Literaturverzeichnis	133
	ANHANG	153