

ABSTRACT

Theoretischer Hintergrund: Die arbeitspsychologische Stressforschung hat bis heute den Zusammenhang zwischen Arbeitsstress und Gesundheit oder Wohlbefinden wiederholt untersucht (Semmer & Mohr, 2001). Eine besondere Rolle spielt dabei Arbeitsstress, der durch eine Imbalance zwischen Anforderungen und den erhaltenen Belohnungen entsteht (Siegrist, 2006), und der negative Folgen, wie beispielsweise kardiovaskuläre Erkrankungen hervorrufen kann. Inwieweit diese negativen Reaktionen eintreten, hängt davon ab, wie Menschen mit Stress umgehen und wie stressanfällig sie sind. Untersuchungen haben gezeigt, dass kognitiv-behaviorale Stressmanagementtrainings (KBSM) einerseits geeignet sind, adäquate Stressbewältigungsfähigkeiten zu vermitteln und andererseits positive Auswirkungen auf das persönliche Wohlbefinden beziehungsweise dem Ausmaß an erlebter Erschöpfung und Belastetheit haben. Die Auswirkungen der KBSM wurden in letzter Zeit nicht nur im Hinblick auf psychologische, sondern vermehrt auch endokrinologisch-physiologische Variablen untersucht und hier insbesondere auf die Cortisol und Alpha-Amylase Reaktivität. Die untersuchten Stichproben beziehen sich allerdings vorwiegend auf Studierende oder aber Angehörige einzelner Berufsgruppen.

Methode: In einem Feldexperiment wurde in einer deutschen Betriebskrankenkasse für die dortigen Mitarbeiter ein kognitiv-behaviorales Stressmanagementtraining (KBSM) entwickelt und durchgeführt. Die psychodiagnostische Beschreibung der Gesamtstichprobe erfolgt in der ersten Studie der vorliegenden Arbeit. In der zweiten Studie wurde die Evaluation hinsichtlich psychologischer Variablen durchgeführt. Die Daten der drei Messzeitpunkte (MZP) – unmittelbar vor, zwei Wochen und drei Monate nach dem Training – der Experimental- und Kontrollgruppe wurden varianzanalytisch ausgewertet. Die Evaluation hinsichtlich endokrinologisch-physiologischer Daten ist Gegenstand der dritten Studie. Zu diesem Zweck nahmen eine bereits trainierte Experimentalgruppe (EG) und eine Kontrollgruppe (KG) an dem einem psychosozialen Stresstest (TSST) teil. Die ermittelten Alpha-Amylase-, Cortisol- und Herzratenwerte wurden ebenfalls varianzanalytisch hinsichtlich der Trainingseffekte überprüft.

Ergebnisse: Im Rahmen der psychodiagnostischen Beschreibung der Gesamtstichprobe zeigte sich, dass Arbeitsstress positiv mit Overcommitment, Perfektionismus und Vitaler Erschöpfung korreliert. Die regressionsanalytischen Ergebnisse belegen, dass die Kriteriumsvariable Vitale Erschöpfung sich durch die Prädiktorvariablen Overcommitment und Allgemeine Lebenszufriedenheit und die Kriteriumsvariable Allgemeine Lebenszufriedenheit wiederum durch Overcommitment, Perfektionismus und Vitale Erschöpfung vorhersagen lässt.

Die Teilnehmer des KBSM unterschieden sich bezüglich stressrelevanter Merkmale bereits vor dem Training. Insbesondere waren sie stressanfälliger und verfügten über weniger geeignete Stressbewältigungsfähigkeiten. Es konnte nachgewiesen werden, dass durch die Trainingsteilnahme die EG im Vergleich zur KG weniger stressanfällig wurde, toleranter gegenüber Misserfolgen, Kritik, sozialen Konflikten, Arbeitsbelastungen und Unsicherheiten sowie erholungsfähiger. Auch verringerte sich das Ausmaß an Overcommitment sowie vitaler Erschöpfung und Belastetheit signifikant. Weitere Ergebnisse sind, dass die EG nach dem Training einen weniger ausgeprägten emotionsorientierten Copingstil erworben hat, eine geringere resignative Einstellung der Arbeit gegenüber zeigt und über ein deutlich verbessertes Erholungserleben verfügt. Die EG kann im Vergleich zur KG besser abschalten, intensiver Angenehmes erleben, sich besser regenerieren und selbständiger darüber entscheiden, was sie in der Freizeit tut. Das personenspezifische Ärgerniveau sowie die Tendenz, Ärger gegenüber anderen Personen auszulassen, nahm ebenfalls zu. Schließlich verbesserte sich die wahrgenommene soziale und emotionale Unterstützung durch die Trainingsteilnahme.

Bezüglich der endokrinologisch-physiologischen Daten zeigte sich, dass das Training einen positiven Effekt auf die Cortisolreaktivität und auch Alpha-Amylase Reaktivität – vorausgesetzt die Kovariaten Alter, BMI und Geschlecht werden kontrolliert – zeigt. Auswirkungen auf die Herzrate konnten nicht nachgewiesen werden.

Schlussfolgerung: Zusammenfassend belegen die Ergebnisse, dass auch in einem betrieblichen Umfeld mit einer Stichprobe, die besonderem Arbeitsstress ausgesetzt ist, die Teilnahme an einem KBSM das Copingverhalten und die Stressanfälligkeit positiv beeinflusst, sowie weitere Effekte bezüglich eines verbesserten Stressverhaltens erzielt werden. Damit zeigt sich, dass es sinnvoll ist, ein Stressbewältigungstraining so zu gestalten, dass sowohl die affektiven wie auch kognitiven und behavioralen Komponenten beachtet werden. Schließlich legen die Ergebnisse bezüglich der Variablen Stressanfälligkeit nahe, gezielt Gruppen besonders stressanfälliger Mitarbeiter ein derartiges Training im Rahmen der betrieblichen Personalentwicklung anzubieten. Der Erfolg des Stressbewältigungstrainings entbindet Unternehmen allerdings nicht, etwaig gegebene krankmachende Rahmenbedingungen zu identifizieren und diesen entsprechend zu begegnen.

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