

INHALTSVERZEICHNIS

Vorwort

A THEORETISCHER TEIL

1.	Einführung	9
2.	Ärger	10
2.1	Ärger, ein kognitiver Definitionsansatz	11
2.2	Ärger und verwandte Emotionen	13
2.3	Ärger und Streß	14
2.4	Ärgermodelle	19
2.4.1	Der Ansatz von Novaco	19
2.4.2	Der Ansatz von Averill	21
2.4.3	Der Ansatz von Spielberger	22
3.	Ärgerbewältigung	23
3.1	Bewältigung	23
3.2	Formen der Ärgerbewältigung	25
3.3	Funktionen von Ärger und Ärgerbewältigung	29
3.4	Persönliche Ressource: Kompetenzerwartung	30
4.	Integratives Ärgermodell	34
5.	Modifikation von Ärger und Ärgerbewältigung	37
5.1	Indikation zur Ärgermodifikation	37
5.2	Psychologische Interventionsverfahren	40
5.2.1	Systematische Desensibilisierung und Entspannungstraining ...	42
5.2.2	Soziales Fertigkeitstraining	43
5.2.3	Problemlösestraining	44
5.2.4	Trainings zur kognitiven Neu- oder Umbewertung	45
5.2.5	Multikomponenten-Verfahren	47
5.3	Vergleichsstudien	48
6.	Ziele der Untersuchungen	50

B EMPIRISCHER TEIL

7.	Untersuchung I: Statistische Kennwerte der Skalen und Prüfung von Modellannahmen bei Studierenden	53
7.1	Stichprobe der Untersuchung I	53
7.2	Meßinstrumente und Variablen	54
7.3	Fragestellungen und Hypothesen	57
7.4	Ergebnisse der Untersuchung I	58
7.4.1	Itemanalysen der Skalen	59
7.4.2	Faktorenanalytische Ergebnisse der Skalen	61
7.4.3	Reliabilität und Prüfung auf Normalverteilung	68
7.4.4	Geschlechtsunterschiede der Skalen	69
7.4.5	Korrelative Befunde zur Konstruktvalidität der Skalen	71
7.4.6	Statistische Vorhersage von Ärgerbewältigungsstilen	73
7.5	Zusammenfassung der Untersuchung I	76
8.	Untersuchung II: Statistische Kennwerte der Skalen und Prüfung von Modellannahmen im Leistungssport	77
8.1	Stichprobe der Untersuchung II	77
8.2	Meßinstrumente und Variablen	78
8.3	Fragestellungen und Hypothesen	80
8.4	Ergebnisse der Untersuchung II	81
8.4.1	Itemanalysen der Skalen	81
8.4.2	Faktorenanalytische Ergebnisse der Skalen	82
8.4.3	Reliabilität und Prüfung auf Normalverteilung	85
8.4.4	Prüfung der Homogenität der Stichprobe	86
8.4.5	Korrelative Befunde zur Konstruktvalidität der Skalen	87
8.4.6	Statistische Vorhersage der Straßenfälligkeit	88
8.5	Zusammenfassung der Untersuchung II	90
9.	Untersuchung III: Effekte des Ärgerbewältigungsstrainings (ÄBT) bei Studierenden	91
9.1	Stichprobe der Untersuchung III	91
9.2	Meßinstrumente und Variablen	94
9.3	Konzeption des ÄBT	98
9.3.1	Erster Baustein: Kognitions-Relaxations-Training	99
9.3.2	Zweiter Baustein: Soziale Problemlösetraining	102
9.4	Untersuchungsplan und -ablauf	105
9.5	Fragestellungen und Hypothesen	106
9.6	Auswertungsvorgehensweise und Ergebnisse	107

9.6.1	Gruppenstatistische Auswertung	108
9.6.1.1	Variablen zur persönlichen Neigung (allgemein)	108
9.6.1.2	Variablen zur persönlichen Neigung (situationsspez)	112
9.6.1.3	Zustandsreaktionen	117
9.6.2	Einzelfallanalytische Betrachtung	120
9.6.2.1	Trainingsteilnehmerin	120
9.6.2.2	Ergebnisse der Trainingsteilnehmerin	120
9.7	Zusammenfassung der Untersuchung III	123
10.	Untersuchung IV: Effekte des Ärgerbewältigungstrainings (ÄBT) im Leistungssport	124
10.1	Stichprobe der Untersuchung IV	124
10.2	Meßinstrumente und Variablen	128
10.3	Untersuchungsplan und -ablauf	129
10.4	Fragestellungen und Hypothesen	130
10.5	Auswertungsvorgehensweise und Ergebnisse	131
10.5.1	Gruppenstatistische Auswertung	132
10.5.1.1	Variablen zur persönlichen Neigung (allgemein)	132
10.5.1.2	Variablen zur persönlichen Neigung (situations- bzw. sportartspezifisch)	137
10.5.1.3	Zustandsreaktionen	142
10.5.2	Einzelfallanalytische Betrachtung	144
10.5.2.1	Trainingsteilnehmer	144
10.5.2.2	Ergebnisse des Trainingsteilnehmer	144
10.6	Zusammenfassung der Untersuchung IV	147
11.	Diskussion	148
11.1	Diskussion der Ergebnisse zur Ärgerdiagnostik	148
11.2	Diskussion der Ergebnisse zum Ärgermodell	150
11.3	Diskussion der Ergebnisse zur Ärgermodifikation	153
12.	Zusammenfassung	158
	Literatur	160
	Anhang	175

ABBILDUNGSVERZEICHNIS

ABBILDUNG 1:	Ärgermodell von Novaco (1978); modifiziert	19
ABBILDUNG 2:	Das integrative Ärgermodell	34
ABBILDUNG 3:	Systematisierung von Ärgerinterventionsverfahren	41
ABBILDUNG 4:	Vergleichsstudien differenziert nach Verfahrensgruppen	49
ABBILDUNG 5:	Variablen und Meßinstrumente der Untersuchung I	56
ABBILDUNG 6:	Moderationseffekt durch ärgerspezifische Bewältigungskompetenzerwartung bei Anger out	75
ABBILDUNG 7:	Variablen und Meßinstrumente der Untersuchung II ...	78
ABBILDUNG 8:	Interaktionseffekt Ärgerneigung mit Aktiver Kontrolle (SVF3) auf Streßanfälligkeit	89
ABBILDUNG 9:	Variablen und Meßinstrumente der Untersuchung III ..	97
ABBILDUNG 10:	Untersuchungsdesign	105
ABBILDUNG 11:	Trend der Bewältigungskompetenzerwartung	123
ABBILDUNG 12:	Zusätzliche Variablen und Meßinstrumente gegenüber Untersuchung III	128
ABBILDUNG 13:	Untersuchungsdesign	130
ABBILDUNG 14:	Trend der Bewältigungskompetenzerwartung	146

TABELLENVERZEICHNIS

TABELLE 1:	Verteilung und Kennwerte der Untersuchungsstichprobe	53
TABELLE 2:	Mittelwert (M), Standardabweichung (SD), Prüfung auf Normalverteilung (K-S Z) und Cronbach Alpha (r_{tt}) der Skalen (m = männlich, w = weiblich)	68
TABELLE 3:	Mittelwerte (M) und Standardabweichungen (SD) der Skalen der männl. und weibl. Vpn einschließlich Signifikanzprüfungen der Mittelwertsunterschiede	70
TABELLE 4:	Interkorrelationen der verschiedenen Skalen (weibl. Vpn oberhalb der Diagonalen, männl. Vpn unterhalb)	71
TABELLE 5:	Beta-Gewichte und R^2 der hierarchischen Regressionen ...	74
TABELLE 6:	Verteilung und Stichprobenkennwerte (M = Mittelwert, SD = Standardabweichung)	77
TABELLE 7:	Rotierte Faktorenladungsmatrix einer dreifaktoriellen Lösung der 14 SVF-Skalen (Hauptkomponentenanalyse, Varimaxrotation)	84
TABELLE 8:	Mittelwert (M), Standardabweichung (SD), Kolmogorov-Smirnow Z (K-S Z) und Cronbach Alpha (r_{tt}) der Skalen	85
TABELLE 9:	Überprüfung der Geschlechts-, Alter-, Wettkampffahre- und Sportarteffekte mittels t-Test	86
TABELLE 10:	Interkorrelationen der Skalen	87
TABELLE 11:	Beta-Gewichte und R^2 der hierarchischen Regressionen	88
TABELLE 12:	Häufigkeiten soziodemographischer Merkmale (BHD = Bluthochdruck)	92
TABELLE 13:	Vergleich zwischen Trainings- und Kontrollgruppen (M = Mittelwert, SD = Standardabweichung)	93
TABELLE 14:	Mittelwerte (M) und Standardabweichungen (SD) der Meßwerte und Signifikanztests des Zusatzfragebogen	94
TABELLE 15:	Mittelwerte (M) und Standardabweichungen (SD) der Trait-Variablen (allgemein)	108
TABELLE 16:	Ergebnisse der nonparametrischen Tests der Trait-Variablen (allgemein) innerhalb der Gruppen	109
TABELLE 17:	Ergebnisse der nonparametrischen Tests der Trait-Variablen (allgemein) zwischen den Gruppen	111
TABELLE 18:	Mittelwerte (M), Standardabweichungen (SD) und Ergebnisse der nonparametrischen Tests der Variablen des S-R Ärgerfragebogen	112

TABELLE 19:	Ergebnisse der nonparametrischen Tests der Variablen des S-R Ärgerfragebogen	113
TABELLE 20:	Mittelwerte (M) und Standardabweichungen (SD) der Variablen der Ärgersituationen des Ärgertagebuches	114
TABELLE 21:	Ergebnisse der nonparametrischen Tests der Variablen des Ärgertagebuches	115
TABELLE 22:	Mittelwerte (M) und Standardabweichungen (SD) der Meßwerte des Ärgertagebuches bezüglich täglicher Befindlichkeit	116
TABELLE 23:	Ergebnisse der nonparametrischen Tests der Variablen zur täglichen Befindlichkeit	117
TABELLE 24:	Mittelwerte (M), Standardabweichungen (SD) und Ergebnisse der nonparametrischen Tests der in sensu Situationen	118
TABELLE 25:	Ergebnisse der nonparametrischen Tests der Variablen der in sensu Situationen	119
TABELLE 26:	Rohwerte der Trait-Variablen der Trainingsteilnehmerin	121
TABELLE 27:	Häufigkeiten soziodemographischer Merkmale innerhalb der Gruppen (BHD = Bluthochdruck)	125
TABELLE 28:	Vergleich zwischen Trainings- und Kontrollgruppe (M = Mittelwert, SD = Standardabweichung)	126
TABELLE 29:	Mittelwerte (M) und Standardabweichungen (SD) der Meßwerte des Zusatzfragebogen	127
TABELLE 30:	Mittelwerte (M) und Standardabweichungen (SD) der Trait-Variablen	133
TABELLE 31:	Ergebnisse der nonparametrischen Tests der Trait-Variablen	134
TABELLE 32:	Ergebnisse der nonparametrischen Tests der Trait-Variablen	136
TABELLE 33:	Mittelwerte (M), Standardabweichungen (SD) und Ergebnisse der nonparametrischen Tests der Variablen der S-R Ärgerfragebogen	138
TABELLE 34:	Mittelwerte (M) und Standardabweichungen (SD) der Variablen der Ärgersituationen des Ärgertagebuches	139
TABELLE 35:	Ergebnisse der nonparametrischen Tests der Variablen des Ärgertagebuches	140
TABELLE 36:	Mittelwerte (M) und Standardabweichungen (SD) der Meßwerte des Ärgertagebuches zur Befindlichkeit	141
TABELLE 37:	Ergebnisse der nonparametrischen Tests der Variablen zur täglichen Befindlichkeit	142

TABELLE 38: Mittelwerte (M), Standardabweichungen (SD) und Ergebnisse der nonparametrischen Tests der in sensu Situationen	143
TABELLE 39: Rohwerte der Trait-Variablen des Trainingsteilnehmers	145