

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 | Problemlösetraining | 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 |