

Sandra Waldeyer

Der Einfluss dysfunktionaler Kognitionen auf das Stressempfinden und die Stressbewältigung berufstätiger Erwachsener

Bachelorarbeit

BEI GRIN MACHT SICH IHR WISSEN BEZAHLT



- Wir veröffentlichen Ihre Hausarbeit, Bachelor- und Masterarbeit
- Ihr eigenes eBook und Buch - weltweit in allen wichtigen Shops
- Verdienen Sie an jedem Verkauf

Jetzt bei www.GRIN.com hochladen
und kostenlos publizieren



Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de/> abrufbar.

Dieses Werk sowie alle darin enthaltenen einzelnen Beiträge und Abbildungen sind urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung, die nicht ausdrücklich vom Urheberrechtsschutz zugelassen ist, bedarf der vorherigen Zustimmung des Verlanges. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Bearbeitungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen, Auswertungen durch Datenbanken und für die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronische Systeme. Alle Rechte, auch die des auszugsweisen Nachdrucks, der fotomechanischen Wiedergabe (einschließlich Mikrokopie) sowie der Auswertung durch Datenbanken oder ähnliche Einrichtungen, vorbehalten.

Impressum:

Copyright © 2020 GRIN Verlag
ISBN: 9783346291561

Dieses Buch bei GRIN:

<https://www.grin.com/document/933151>

Sandra Waldeyer

Der Einfluss dysfunktionaler Kognitionen auf das Stressempfinden und die Stressbewältigung berufstätiger Erwachsener

GRIN - Your knowledge has value

Der GRIN Verlag publiziert seit 1998 wissenschaftliche Arbeiten von Studenten, Hochschullehrern und anderen Akademikern als eBook und gedrucktes Buch. Die Verlagswebsite www.grin.com ist die ideale Plattform zur Veröffentlichung von Hausarbeiten, Abschlussarbeiten, wissenschaftlichen Aufsätzen, Dissertationen und Fachbüchern.

Besuchen Sie uns im Internet:

<http://www.grin.com/>

<http://www.facebook.com/grincom>

http://www.twitter.com/grin_com

BACHELOR-THESIS

Die Macht der eigenen Gedanken!

**Eine empirische Untersuchung des Einflusses dysfunktionaler Kognitionen auf
das Stressempfinden und die Stressbewältigung berufstätiger Erwachsener**

abgegeben am 14.04.2020 per Post als Einwurf-Einschreiben
SRH Fernhochschule

Modul: Bachelor-Thesis

Studiengang: Wirtschaftspsychologie (B.Sc.)

von

Sandra Waldeyer

Studiengang: Wirtschaftspsychologie (B.Sc.)

Abstract

Die heutige Arbeitswelt konfrontiert die Beschäftigten mit immer höheren Anforderungen. In Folge dieser Entwicklung klagen Mitarbeiter häufiger über psychische Belastungen und fühlen sich gestresst. Ungeachtet davon zeigt sich, dass nicht alle Mitarbeiter gleichermaßen von Stress und dessen Folgen betroffen sind. Warum ein Mitarbeiter dieselbe Belastungssituation als stressend und der andere als normal empfindet könnte durch negative Denkmuster, sogenannte dysfunktionale Kognitionen, begründet sein. Die vorliegende Arbeit untersucht anhand einer Querschnittsstudie den Einfluss dysfunktionaler Kognitionen auf das Stressempfinden und die Stressbewältigung berufstätiger Erwachsener. Des Weiteren wird geprüft, ob sich Stressmanagementtrainings auf die Ausprägungen dysfunktionaler Kognitionen auswirken. Die Stichprobe basiert auf einer einmaligen Befragung und besteht aus 163 berufstätigen, erwachsenen Personen. Die Akquirierung der Probanden erfolgt durch Direktansprache verschiedener Unternehmen, über die sozialen Netzwerke Xing und Facebook sowie über den eCampus der SRH Fernhochschule Riedlingen. Für die Datenerhebung wird ein Online-Fragebogen eingesetzt, der die Messinstrumente Fragebogen zur Erfassung dysfunktionaler Kognitionen von Sauerland (2018) sowie das Stress und Coping-Inventar von Satow (2012) beinhaltet. Diese erheben die dysfunktionalen Kognitionen, das aktuelle Stressempfinden (bestehend aus Stressbelastung und Stresssymptome) sowie die Copingstrategien. Ergänzend wird die Teilnahme an einem Stressmanagementtraining abgefragt. Die Daten werden mit bivariaten Korrelationsanalysen, Regressionsanalysen und einem t-Test untersucht. Die Ergebnisse zeigen, dass es einen Zusammenhang zwischen dysfunktionalen Kognitionen und Stressempfinden gibt sowie einen Einfluss von dysfunktionalen Kognitionen auf das Stressempfinden. Des Weiteren kann ein Zusammenhang zwischen adaptiven Copingstrategien und dysfunktionalen Kognitionen nachgewiesen werden, jedoch nicht für die maladaptive Copingstrategie. Es konnte auch kein Zusammenhang zwischen der Teilnahme an einem Stressmanagementtraining und dysfunktionalen Kognitionen festgestellt werden.

Schlagwörter: Dysfunktionale Kognitionen, Stressempfinden, Stressmanagement, Coping, negative Denkmuster, Arbeitsbelastung

Inhaltsverzeichnis

Abkürzungsverzeichnis.....	5
Abbildungsverzeichnis	6
Tabellenverzeichnis	7
Anlagenverzeichnis	8
1 Einleitung.....	9
2 Theoretischer Teil	11
2.1 Dysfunktionale Kognitionen.....	11
2.1.1 Begriffsbestimmung	12
2.1.2 Erklärungsmodelle	13
2.1.3 Berufsbezogene dysfunktionale Kognitionen.....	17
2.1.4 Empirische Studien.....	23
2.2 Stress und Stressbewältigung.....	24
2.2.1 Stress und arbeitsbedingter Stress.....	24
2.2.2 Stressmodelle	25
2.2.3 Stressbewältigung	29
2.2.4 Empirische Studien.....	30
2.3 Stressmanagement	31
2.3.1 Stressmanagementtrainings	32
2.3.2 Empirische Studien.....	33
2.4 Zusammenfassung und Ableitung der Hypothesen	33
3 Methode.....	37
3.1 Planung der Datenerhebung	37
3.2 Durchführung der Datenerhebung	40
3.3 Stichprobe	41
3.4 Messinstrumente.....	42
3.4.1 Fragebogen zur Erfassung dysfunktionaler Kognitionen	43

3.4.2 Stress- und Coping-Inventar (SCI)	45
3.4.3 Stressmanagementtraining.....	47
3.4.4 Soziodemographische Merkmale	47
3.5 Untersuchungsdesign	47
3.6 Datenanalyse	49
3.6.1 Testung der Hypothese 1 und 2	52
3.6.2 Testung der Hypothese 3 und 4	53
3.6.3 Testung der Hypothese 5 und 6	53
3.6.4 Testung der Hypothese 7	54
4 Ergebnisse.....	56
4.1 Deskriptive Statistik.....	56
4.2 Ergebnisse der Forschungshypothesen.....	63
4.2.1 Auswertung der Hypothese 1	63
4.2.2 Auswertung der Hypothese 2	66
4.2.3 Auswertung der Hypothese 3	69
4.2.4 Auswertung der Hypothese 4	71
4.2.5 Auswertung der Hypothese 5	74
4.2.6 Auswertung der Hypothese 6	77
4.2.7 Auswertung der Hypothese 7	79
5 Diskussion	82
5.1 Methodisches Vorgehen	82
5.2 Ergebnisse der deskriptiven Daten	84
5.3 Ergebnisse der Hypothesen.....	86
5.4 Implikationen für die betriebliche Praxis.....	89
5.5 Fazit und Ausblick.....	91
Anlagen	93
Literaturverzeichnis	102

Abkürzungsverzeichnis

α	Cronbachs Alpha
BAuA	Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin
β	Beta-Koeffizient, standardisierter Regressionskoeffizient
bzw.	beziehungsweise
H	Hypothese
KS-Test	Kolmogorov-Smirnov-Anpassungstest
Max	Maximum
Min	Minimum
MW	Mittelwert
n	Stichprobengröße
p	Irrtumswahrscheinlichkeit, Signifikanzwert
Q-Q	Quantil-Quantil
r	Korrelationskoeffizient
R ²	Bestimmtheitsmaß, Determinationskoeffizient
RET	Rational-emotive Therapie
REVT	Rational-emotive Verhaltenstherapie
r _{it}	Trennschärfekoeffizient
r _{tt}	Reliabilitätskoeffizienten
SCI	Stress- und Coping-Inventar
SD	Standardabweichung
SIT	Stressimpfungstraining
sog.	sogenannt
TK	Techniker Krankenkasse
z.B.	zum Beispiel

Abbildungsverzeichnis

Abbildung 1: Modell der dysfunktionalen Kognitionen und Schemata	15
Abbildung 2: ABC-Modell nach Albert Ellis	17
Abbildung 3: Belastungs-Beanspruchungskonzept	27
Abbildung 4: Transaktionales Stressmodell	28
Abbildung 5: Untersuchungsdesign dysfunktionalen Kognitionen und Stressempfinden sowie Stressbewältigung.....	48
Abbildung 6: Untersuchungsdesign Stressmanagementtraining und dysfunktionale Kognitionen	49
Abbildung 7: Histogramm Variable dysfunktionale Kognitionen.....	56
Abbildung 8: Histogramm Variable Stressbelastung.....	58
Abbildung 9: Histogramm Variable Stresssymptome.....	59
Abbildung 10: Histogramm Variable Stressbewältigung	60
Abbildung 11: Q-Q-Diagramm Variable Dysfunktionale Kognitionen.....	64
Abbildung 12: Q-Q-Diagramm Variable Stressbelastung.....	64
Abbildung 13: Streudiagramm Dysfunktionale Kognitionen und Stressbelastung	65
Abbildung 14: Q-Q-Diagramm Variable Stresssymptome.....	67
Abbildung 15: Streudiagramm Dysfunktionale Kognitionen und Stresssymptome	68
Abbildung 16: Q-Q-Diagramm Variable Adaptive Stressbewältigung	69
Abbildung 17: Streudiagramm Dysfunktionale Kognitionen und Adaptive Stressbewältigung	70
Abbildung 18: Q-Q-Diagramm Variable Maladaptive Strategie Suchtmittel	72
Abbildung 19: Streudiagramm Dysfunktionale Kognitionen und Maladaptive Strategie Suchtmittel.....	73
Abbildung 20: Streudiagramm Homoskedastizität Stressbelastung	75
Abbildung 21: Streudiagramm Homoskedastizität Stresssymptome	78

Tabellenverzeichnis

Tabelle 1:	Systematische Denkfehler depressiver Patienten.....	14
Tabelle 2:	Grundkategorien irrationaler Überzeugungen.....	16
Tabelle 3:	Berufsbezogene dysfunktionale Denkmuster.....	20
Tabelle 4:	5-Step Model zur Reduktion dysfunktionaler Gedanken	22
Tabelle 5:	Zusammenhänge zwischen dysfunktionalen Kognitionen und berufsrelevanten Faktoren	23
Tabelle 6:	Häufigkeitsverteilung der soziodemographischen Angaben	42
Tabelle 7:	Die Skalen des Fragebogens dysfunktionaler Kognitionen.....	44
Tabelle 8:	Deskriptive Ergebnisse der Subskalen dysfunktionaler Kognitionen	57
Tabelle 9:	Deskriptive Ergebnisse der Subskalen Stressbewältigung	60
Tabelle 10:	Reliabilitätsanalyse der Subskalen dysfunktionale Kognitionen.	61
Tabelle 11:	Reliabilitätsanalyse der Skalen des SCI	62
Tabelle 12:	Produkt-Moment-Korrelation Dysfunktionale Kognitionen und Stressbelastung	66
Tabelle 13:	Produkt-Moment-Korrelation Dysfunktionale Kognitionen und Stresssymptome	68
Tabelle 14:	Produkt-Moment-Korrelation Dysfunktionale Kognitionen und Adaptive Stressbewältigung.....	71
Tabelle 15:	Spearman-Korrelation Dysfunktionale Kognitionen und Maladaptive Strategie Suchtmittel.....	74
Tabelle 16:	KS-Test Residuen Stressbelastung	75
Tabelle 17:	Regressionsanalyse Dysfunktionale Kognitionen und Stressbelastung	76
Tabelle 18:	KS-Test Residuen Stresssymptome	77
Tabelle 19:	Regressionsanalyse Dysfunktionale Kognitionen und Stresssymptome	79
Tabelle 20:	KS-Test Residuen Dysfunktionale Kognitionen	80
Tabelle 21:	Levene-Test Dysfunktionale Kognitionen.....	80
Tabelle 22:	T-Test Teilnahme Stressmanagementtraining	81