

Inhalt

Hinweise zur Benutzung dieses Lehrbuches	10
Vorwort von Ralf Schwarzer	11
Vorwort der Autorinnen	13

Teil I Theorien der Gesundheitspsychologie

1 Einführung	17
1.1 Was ist Gesundheit? Das biomedizinische und das biopsychosoziale Modell	18
1.1.1 Das biomedizinische Modell	18
1.1.2 Das biopsychosoziale Modell	19
1.2 Entstehung des Fachs Gesundheitspsychologie	21
1.2.1 Gründung von Fachgesellschaften und wichtige Publikationen	22
1.3 Abgrenzung zu anderen Disziplinen	23
1.4 Zusammenfassung	25
1.5 Fragen zum Lernstoff	26
2 Gesundheitsverhalten	27
2.1 Modelle des Gesundheitsverhaltens	27
2.1.1 Die sozial-kognitive Theorie von Bandura	29
2.1.2 Das Modell gesundheitlicher Überzeugungen (Health Belief Model, HBM)	32
2.1.3 Die Theorie der Handlungsveranlassung (Theory of Reasoned Action, TRA) und die Theorie des geplanten Verhaltens (Theory of Planned Behavior, TPB)	36
2.1.4 Die Theorie der Schutzmotivation (Protection Motivation Theory, PMT)	42
2.1.5 Die Intentions-Verhaltens-Lücke	47
2.1.6 Planung	49

2.1.7	Das Prozessmodell gesundheitlichen Handelns (Health Action Process Approach, HAPA)	51
2.1.8	Das Transtheoretische Modell der Verhaltensänderung (Transtheoretical Model, TTM)	54
2.1.9	Das Prozessmodell präventiven Handelns (Precaution Adoption Process Model, PAPM)	60
2.1.10	Kurze Bilanz zu den Theorien des Gesundheitsverhaltens	64
2.2	Rückfall	65
2.2.1	Modelle des Rückfalls	65
2.2.2	Krankheitsmodell vs. moralisches Modell des Rückfalls	65
2.2.3	Modell des Rückfallprozesses nach Marlatt	67
2.3	Spezielle gesundheitsrelevante Verhaltensweisen	71
2.3.1	Rauchen	71
2.3.2	Ernährung	75
2.3.3	Körperliche Aktivität	79
2.3.4	Kondombenutzung	82
2.3.5	Sonnenschutzverhalten	84
2.4	Zusammenfassung	86
2.5	Fragen zum Lernstoff	87
3	Stress und Gesundheit	89
3.1	Stresstheorien	89
3.1.1	Reaktionsorientierte und psychophysiologische Stresstheorien	90
3.1.2	Stimulusorientierte Stresstheorien	95
3.1.3	Die kognitiv-transaktionale Stresstheorie	98
3.1.4	Die Theorie der Ressourcenerhaltung	103
3.2	Stressbewältigung	105
3.2.1	Die Ursprünge: Abwehrmechanismen	107
3.2.2	Dispositionelle Bewältigung	109
3.2.3	Aktuelle Bewältigung	114
3.2.4	Aktuell und dispositionell verwendbare Inventare	117
3.2.5	Bewältigung und die Zeitperspektive	119
3.2.6	Kritik an der Bewältigungsforschung	121
3.3	Zusammenfassung	122
3.4	Fragen zum Lernstoff	122

4	Persönlichkeit und Gesundheit	123
4.1	Typenmodelle	123
4.1.1	Typ A: Koronarpersönlichkeit?	124
4.1.2	Typ C: Krebspersönlichkeit?	131
4.2	Die „resiliente“ Persönlichkeit	134
4.2.1	Resilienz als Personeneigenschaft	135
4.2.2	Resilienz als Person-Umwelt-Konstellation	140
4.2.3	Welchen Beitrag leistet die Resilienzforschung zur Gesundheitspsychologie?	144
4.3	Zusammenfassung	146
4.4	Fragen zum Lernstoff	146
5	Soziale Unterstützung und Gesundheit	147
5.1	Soziale Integration und soziale Unterstützung	147
5.1.1	Differenzierung von erhaltener und wahrgenommener Unterstützung	149
5.1.2	Funktionen der sozialen Unterstützung	150
5.1.3	Versuche der objektiven Erfassung sozialer Unterstützung	151
5.1.4	Was macht soziale Interaktion zur sozialen Unterstützung?	151
5.1.5	Erfassung der Perspektiven sozialer Unterstützung	153
5.1.6	Soziale Unterstützung und Geschlecht	154
5.1.7	Unterstützung für alle – Unterstützung von allen?	155
5.2	Wie trägt soziale Unterstützung zur Gesundheit bei?	157
5.2.1	Soziale Integration/Soziales Netzwerk und Gesundheit: So fing alles an	158
5.2.2	Mediatoren und Moderatoren zwischen sozialer Unterstützung und Gesundheit	159
5.2.3	Soziale Unterstützung und die Stressbewältigungsperspektive	161
5.2.4	Soziale Unterstützung und die Gesundheitsverhaltensperspektive	166
5.3	Die Partnerperspektive: Stress, Unterstützung und Bewältigung in der Dyade	171
5.3.1	Besonderheiten bei der Untersuchung von Unterstützung in der Partnerschaft	171

5.3.2	Andere Formen der Stressbewältigung in Partnerschaften: Modelle	174
5.4	Zusammenfassung	180
5.5	Fragen zum Lernstoff	181
6.	Mind-Body-Interaktionen: Wie beeinflussen psychische Faktoren die Gesundheit?	182
6.1	Körperliche Stressreaktionen	182
6.1.1	Die neuroendokrine Stressantwort	183
6.1.2	Stress und das Immunsystem	186
6.2	Zusammenfassung	189
6.3	Fragen zum Lernstoff	189

Teil II Gesundheitspsychologische Forschung und Praxis

7	Herzerkrankungen	193
7.1	Koronare Herzkrankheit – was ist das?	194
7.2	Risikofaktoren für die koronare Herzerkrankung	194
7.3	Prävention, Diagnostik und Behandlung	198
7.4	Verhaltensänderung bei KHK-Patienten	201
7.5	Feindseligkeit und Depression: Welche Rolle spielen sie bei der Entwicklung der KHK?	204
7.6	Bewältigung der KHK	207
7.7	Zusammenfassung	209
7.8	Fragen zum Lernstoff	210
8	Krebserkrankungen	211
8.1	Krebserkrankungen: Merkmale	212
8.2	Was können psychosoziale Faktoren zum besseren Verständnis von Krebserkrankungen beitragen?	213
8.3	Die Genese von Krebserkrankungen: Risiken und Mechanismen	214

8.3.1	Prävention von Krebserkrankungen	215
8.3.2	Stress und die Genese von Krebserkrankungen – mögliche Mechanismen	217
8.3.3	Stress, Depression, Bewältigung als Prädiktoren der Krebsentstehung: Spielen sie eine Rolle?	219
8.4	Psychische Faktoren bei der Diagnose und Behandlung von Krebserkrankungen	220
8.4.1	Die Diagnose und Behandlung von Krebs: Psychische Folgen	221
8.4.2	Die Bewältigung von Krebserkrankungen	222
8.4.3	Bewältigung von Krebserkrankungen: Die vielen Gesichter der Sinnfindung	223
8.5	Rezidiv und Überleben: Psychosoziale Prädiktoren? ...	227
8.6	Zusammenfassung	228
8.7	Fragen zum Lernstoff	230
9	Von der Theorie zur Praxis: Gesundheitsprogramme	231
9.1	Was ist Gesundheitsförderung?	231
9.2	Was ist Prävention?	232
9.3	Settings von Gesundheitsförderung und Prävention	233
9.4	Zielbereiche von Gesundheitsförderung und Prävention	235
9.4.1	Verhaltensänderung	235
9.4.2	Stressbewältigungsprogramme	238
9.5	Zusammenfassung	239
9.6	Fragen zum Lernstoff	240
	Literatur	241
	Sachregister	262