

Inhalt

| | |
|--|----|
| Einleitung: Arbeitsgebiete der Gesundheitspsychologie | 1 |
| 1 Theoretische Konstrukte | 5 |
| Der optimistische Interpretationsstil | 6 |
| Dispositionaler Optimismus | 11 |
| Selbstwirksamkeitserwartung | 12 |
| Risikowahrnehmung und defensiver Optimismus | 28 |
| Defensiver und funktionaler Optimismus | 34 |
| 2 Theorien und Modelle des Gesundheitsverhaltens | 39 |
| Health Belief-Modell | 40 |
| Theory of Reasoned Action | 43 |
| Intention und Verhalten | 44 |
| Einstellung und subjektive Norm | 46 |
| Überzeugungen | 48 |
| Das ausführliche Modell | 50 |
| Theory of Planned Behavior | 51 |
| Protection Motivation Theory | 57 |
| Die sozial-kognitive Theorie von Bandura | 61 |
| Studien zur Raucherentwöhnung und Selbstwirksamkeitserwartung | 62 |
| Sexuelles Risikoverhalten und Selbstwirksamkeitserwartung | 67 |
| Schmerztoleranz und Selbstwirksamkeitserwartung | 68 |
| Gewichtskontrolle, präventive Ernährung und Selbstwirksamkeitserwartung | 71 |
| Körperliche Aktivität und Selbstwirksamkeitserwartung | 73 |
| Das Rückfallmodell von Marlatt | 74 |
| Theoretische Vorstellungen von Abhängigkeit | 75 |
| Selbstkontrollmodell und Krankheitsmodell | 77 |
| Phasen bei der Entwöhnung | 78 |
| Erklärungsmodell des Rückfallprozesses auf der Mikroebene | 80 |
| Transtheoretical Model (TTM): Stages of Change | 86 |

| | |
|--|-----|
| Health Action Process Approach (HAPA): | |
| Das sozial-kognitive Prozessmodell gesundheitlichen Handelns | 90 |
| Der motivationale Prozess: Intentionenbildung | 91 |
| Der volitionale Prozess: Planung und Realisierung gesundheitsbezogenen Handelns | 93 |
| Ein Beispiel aus der Forschung: Brustselbstuntersuchung | 96 |
| Interventionsplanung auf der Basis des HAPA-Modells | 97 |
| Zusammenfassung zum HAPA-Modell | 99 |
| 3 Verhalten und Krankheitsrisiko | 101 |
| Verhalten und Krebsrisiko | 101 |
| Entstehung und Verbreitung von Tumoren | 102 |
| Rauchen und Krebsrisiko | 105 |
| Ernährung und Krebsrisiko | 108 |
| Alkoholkonsum und Krebsrisiko | 109 |
| Sonnenbestrahlung und Krebsrisiko | 111 |
| Sexualverhalten und Krebsrisiko | 112 |
| Sekundäre Prävention: Früherkennung und Krebsrisiko | 112 |
| Stress, Emotionen und Krebsrisiko | 116 |
| Kardiovaskuläres Risikoverhalten | 117 |
| Entstehung und Verbreitung koronarer Herzkrankheiten | 117 |
| Rauchen und koronares Risiko | 119 |
| Ernährung und koronares Risiko | 120 |
| Körperliche Aktivität und koronares Risiko | 121 |
| Persönlichkeit, Stressbewältigung und Krankheitsrisiko | 123 |
| Das Typ A-Verhaltensmuster | 124 |
| Gibt es die »Krebspersönlichkeit«? | 129 |
| 4 Krankheitsverhalten und Stressmanagement | 137 |
| Krankheitsverhalten | 138 |
| Symptomwahrnehmung und -interpretation | 138 |
| Compliance | 141 |
| Erfassung von Compliance | 142 |
| Ursachen von Non-Compliance | 144 |
| Compliance bei verschiedenen Erkrankungen | 146 |

| | |
|--|-----|
| Stress | 153 |
| Die kognitiv-transaktionale Stresstheorie | 153 |
| Die Messung von Stress | 155 |
| Stressbewältigung | 159 |
| Proaktive Bewältigung | 160 |
| Die Messung von Bewältigung | 163 |
| Stressbewältigung und Gesundheit | 169 |
| Soziale Unterstützung | 176 |
| Begriffsklärung und theoretische Überlegungen | 176 |
| Soziale Unterstützung beim Gesundheitsverhalten | 200 |
| 5 Körperliche Aktivität | 203 |
| Wirkung der körperlichen Aktivität auf die Gesundheit | 204 |
| Unmittelbare Effekte körperlicher Aktivität | 205 |
| Psychische Effekte körperlicher Aktivität: Befindlichkeit und Selbstkonzept | 207 |
| Physische Effekte körperlicher Aktivität: Krankheiten und Lebenserwartung | 212 |
| Sozial-kognitive Bedingungen der körperlichen Aktivität: Motivation und Partizipation | 217 |
| Die Prävalenz von körperlicher Aktivität | 217 |
| Motivation und Volition bei körperlicher Aktivität | 220 |
| Psychosoziale Bedingungen der körperlichen Aktivität in der Rehabilitation | 228 |
| 6 Safer Sex | 235 |
| HIV-Infektion und AIDS-Erkrankung | 235 |
| Psychosoziale Bewältigung angesichts der AIDS-Bedrohung | 242 |
| Psychische Bedingungen von riskantem Sexualverhalten und Safer Sex | 245 |
| Prävention und Intervention zur Änderung des sexuellen Risikoverhaltens | 257 |
| 7 Sonnenschutzverhalten | 261 |
| Gesundheitliche Risiken der UV-Strahlung | 261 |
| Psychologische Bedingungen des Sonnenschutzverhaltens | 264 |

| | |
|--|-----|
| 8 Ernährung und Gewichtskontrolle | 275 |
| Übergewicht und gestörtes Essverhalten | 276 |
| Ernährungsgewohnheiten | 285 |
| Theoriegeleitete Untersuchungen zur gesunden Ernährung vor dem Hintergrund des HAPA-Modells | 305 |
| 9 Rauchen und Raucherentwöhnung | 309 |
| Die Verbreitung des Rauchens | 310 |
| Die Motivation zum Rauchen: Warum rauchen Menschen überhaupt? | 312 |
| Sekundäre Prävention: Entwöhnung und Abstinenz | 323 |
| Motive für die Entwöhnung | 324 |
| Eine Barriere: Gewichtszunahme nach dem Aufhören | 326 |
| Die Rolle von Massenmedien | 327 |
| Therapien zur Raucherentwöhnung | 329 |
| Das Training von Bewältigungsfertigkeiten und Selbstregulation | 331 |
| Aufhören aus eigener Kraft | 338 |
| Primäre Prävention des Rauchens | 340 |
| Sozialer Einfluss | 341 |
| Generelle Kompetenzentwicklung | 342 |
| Bewertung und weiterführende Überlegungen | 343 |
| Rauchen und öffentliche Gesundheitsfürsorge | 345 |
| 10 Gesundheitsförderung | 347 |
| Primärpräventive Maßnahmen | 347 |
| Programme zur schulischen Gesundheitsförderung | 348 |
| Spezifische Interventionen am Arbeitsplatz | 350 |
| Literatur | 365 |
| Autorenverzeichnis | 417 |
| Sachverzeichnis | 427 |