

Inhaltsverzeichnis

Einleitung	10
<i>I Theoretischer Bezugsrahmen</i>	
1 Gesundheit: grundlegende Annahmen und sportwissenschaftliche Erkenntnisse	15
1.1 Gesundheit: Ein Präzisierungsversuch	16
1.1.1 Ursachen und Folgen eines mehrperspektivischen Gesundheitsverständnisses	16
1.1.2 Grundtypen von Gesundheit	18
1.2 Gesundheit: eine Annäherung aus sportwissenschaftlicher Perspektive	24
1.2.1 Sport und Gesundheit von Erwachsenen	25
1.2.2 Sport und Gesundheit von Kindern und Jugendlichen	27
1.2.3 Sport in der Genese von Gesundheitsbeeinträchtigungen	30
1.3 Sport, Stress und Gesundheit im Kindes- und Jugendalter: Eingrenzung und Konkretisierung der Fragestellung	31
2 Stress und Bewältigung	34
2.1 Die Komponenten des Stressprozesses	34
2.1.1 Stressrelevante Person-Umwelt Transaktionen	35
2.1.2 Stressoren aus der physisch-materiellen und sozialen Umwelt	37
2.1.3 Physiologische und psychologische Ausdrucksformen	41
2.2 Die Komponenten des Bewältigungsprozesses	42
2.2.1 Bewältigung als Prozess	43
2.2.2 Ressourcen und Strategien als Komponenten des Bewältigungsprozesses	45
2.3 Der Zusammenhang von Stress, Bewältigung und Gesundheit	49

3	Aufwachsen zwischen Stress und Bewältigung	53
3.1	Kindheit und Jugend als stressreiche Lebensphase	53
3.1.1	Lebensphasenspezifische Entwicklungsanforderungen	54
3.1.2	Belastungen in der Lebenswelt von Kindern und Jugendlichen	56
3.2	Kindheit und Jugend als Phase der Bewältigung	62
3.2.1	Bewältigungsressourcen von Kindern und Jugendlichen ..	65
3.2.2	Bewältigungsstrategien von Kindern und Jugendlichen	68
4	Der Sport als Einflussfaktor in der Stress-Gesundheits- Beziehung.....	73
4.1	Sportive und sportunabhängige Ressourcen und Strategien.....	74
4.2	Indirekte Einflüsse des Sports in der Stress-Gesundheits- Beziehung.....	76
4.2.1	Isolierte Einflüsse des Sports in der Stress-Gesundheits- Beziehung.....	82
4.2.2	Multiple Einflüsse sportiver und sportunabhängiger Bewältigung in der Stress-Gesundheits-Beziehung.....	88
4.3	Bisherige Forschungsergebnisse zum Einfluss von Sport in der Stress-Gesundheits-Beziehung.....	95
4.3.1	Sport, Stress und Gesundheit bei Erwachsenen	98
4.3.2	Sport, Stress und Gesundheit bei Kindern und Jugendlichen	107
4.3.3	Fazit.....	111
5	Präzisierung der Fragestellung und Hypothesen der Untersuchung	114
5.1	Zusammenfassung der theoretischen Ausführungen und Präzisierung der Fragestellung.....	114
5.2	Hypothesen der Untersuchung.....	116
5.2.1	Hypothesen zum Abhängigkeitsverhältnis zwischen Stress und Gesundheitsbeeinträchtigungen	116

5.2.2 Hypothesen zum Einfluss des Sports in der Stress- Gesundheits-Beziehung	117
--	-----

II Methodik

6 Methodische Anlage der empirischen Untersuchung	121
6.1 Forschungskontext	121
6.2 Personenstichprobe	122
6.3 Merkmalsstichprobe	126
6.3.1 Gesundheitsindikatoren	128
6.3.2 Stressindikatoren	133
6.3.3 Sportunabhängige Bewältigungsindikatoren	135
6.3.4 Sportive Bewältigungsindikatoren	136
6.4 Angewandte statistische Verfahren	141

III Empirische Ergebnisse

7 Zusammenhänge zwischen Stress und Gesundheit im Kindes- und Jugendalter	148
7.1 Zusammenhänge zwischen den Merkmalen von Stress und Gesundheit	148
7.2 Soziale Determinanten als Moderatoren der Stress-Gesundheits- Beziehung	152
7.2.1..Geschlecht	154
7.2.2 Bundesland	158
7.2.3 Schuljahr	160
7.2.4 Bildungskarriere	162
7.3 Diskussion der Ergebnisse	164
8 Zusammenhänge zwischen Sport und Gesundheit im Kindes- und Jugendalter	168

9	Sport als Moderator in der Stress-Gesundheits-Beziehung	171
9.1	Isolierte Moderatoreinflüsse des Sports	171
9.2	Multiple Moderatoreinflüsse sportiver und sportunabhängiger Bewältigungsformen	177
9.2.1	Sport und Selbstwertgefühl als Moderatoren	178
9.2.2	Sport und familialer Rückhalt als Moderatoren	184
9.3	Diskussion der Ergebnisse	191
10	Sport als nachgeordneter Mediator in der Stress-Gesundheits-Beziehung	194
10.1	Isolierte nachgeordnete Mediatoreinflüsse des Sports	195
10.1.1	Suppressive Einflüsse des sportlichen Aktivitätsgrads und der Sportvereinsmitgliedschaft	195
10.1.2	Suppressive Einflüsse der quantitativen und qualitativen Merkmale der Vereinsbindung	201
10.2	Multiple nachgeordnete Mediatoreinflüsse sportiver und sportunabhängiger Bewältigungsformen	206
10.2.1	Multiple nachgeordnete Mediatoreinflüsse: Sportlicher Aktivitätsgrad, Sportvereinsmitgliedschaft, Selbstwertgefühl und familialer Rückhalt.....	208
10.2.2	Multiple nachgeordnete Mediatoreinflüsse: Quantitative und qualitative Merkmale der Vereinsbindung, Selbstwertgefühl und familialer Rückhalt.....	212
10.3	Diskussion der Ergebnisse	215
11	Sport als vorgeordneter Mediator in der Stress-Gesundheits-Beziehung	218
11.1	Isolierte vorgeordnete Mediatoreinflüsse des Sports	218
11.1.1	Präventive Einflüsse des sportlichen Aktivitätsgrads und der Sportvereinsmitgliedschaft	219
11.1.2	Präventive Einflüsse der quantitativen und qualitativen Merkmale der Vereinsbindung.....	222

11.2	Multiple vorgeordnete Mediatoreinflüsse sportiver und sportunabhängiger Bewältigungsformen.....	224
11.2.1	Multiple vorgeordnete Mediatoreinflüsse: Sportlicher Aktivitätsgrad, Sportvereinsmitgliedschaft, Selbstwertgefühl und familialer Rückhalt	224
11.2.2	Multiple vorgeordnete Mediatoreinflüsse: Quantitative und qualitative Merkmale der Vereinsbindung, Selbstwertgefühl und familialer Rückhalt	227
11.3	Diskussion der Ergebnisse	230

IV Resümees

12	Zusammenfassung und Ausblick	232
12.1	Zusammenfassung der theoretischen Überlegungen	232
12.2	Zusammenfassung der empirischen Untersuchung.....	236
12.3	Ausblick	242
	Literaturverzeichnis.....	244