

Inhalt

Hinweise zur Benutzung dieses Lehrbuches	10
Vorwort von Ralf Schwarzer zur ersten Auflage	11
Vorwort der Autorinnen zur vierten Auflage	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	21
1.3 Abgrenzung zu anderen Disziplinen	22
1.4 Zusammenfassung	25
1.5 Fragen zum Lernstoff	25
2 Gesundheitsverhalten	26
2.1 Modelle des Gesundheitsverhaltens	26
2.1.1 Die sozial-kognitive Theorie von Bandura	27
2.1.2 Das Modell gesundheitlicher Überzeugungen (Health Belief Model, HBM)	31
2.1.3 Die Theorie der Handlungsveranlassung (Theory of Reasoned Action, TRA) und die Theorie des geplanten Verhaltens (Theory of Planned Behavior, TPB)	35
2.1.4 Die Theorie der Schutzmotivation (Protection Motivation Theory, PMT)	40
2.1.5 Die Intentions-Verhaltens-Lücke	45
2.1.6 Planung	47
2.1.7 Das Prozessmodell gesundheitlichen Handelns (Health Action Process Approach, HAPA)	49

2.1.8	Das Transtheoretische Modell der Verhaltensänderung (Transtheoretical Model, TTM)	52
2.1.9	Das Prozessmodell präventiven Handelns (Precaution Adoption Process Model, PAPM)	58
2.1.10	Kurze Bilanz zu den Theorien des Gesundheitsverhaltens.	61
2.2	Rückfall	62
2.2.1	Modelle des Rückfalls	62
2.2.2	Krankheitsmodell vs. moralisches Modell des Rückfalls.	62
2.2.3	Modell des Rückfallprozesses nach Marlatt	64
2.3	Spezielle gesundheitsrelevante Verhaltensweisen	68
2.3.1	Rauchen	68
2.3.2	Ernährung	72
2.3.3	Körperliche Aktivität	76
2.3.4	Kondombenutzung	78
2.3.5	Sonnenschutzverhalten	80
2.4	Zusammenfassung.	82
2.5	Fragen zum Lernstoff.	83
3	Stress und Gesundheit	85
3.1	Stresstheorien	85
3.1.1	Reaktionsorientierte und psychophysiologische Stresstheorien	86
3.1.2	Stimulusorientierte Stresstheorien	91
3.1.3	Die kognitiv-transaktionale Stresstheorie	93
3.1.4	Die Theorie der Ressourcenerhaltung	98
3.2	Stressbewältigung	100
3.2.1	Die Ursprünge: Abwehrmechanismen	102
3.2.2	Dispositionelle Bewältigung	104
3.2.3	Aktuelle Bewältigung	109
3.2.4	Aktuell und dispositionell verwendbare Inventare.	110
3.2.5	Bewältigung und die Zeitperspektive	113
3.2.6	Kritik an der Bewältigungsforschung	114
3.3	Zusammenfassung.	115
3.4	Fragen zum Lernstoff.	116

4	Persönlichkeit und Gesundheit	117
4.1	Typenmodelle	117
4.1.1	Typ A: Koronarpersönlichkeit?	118
4.1.2	Typ C: Krebspersönlichkeit?	125
4.2	Die „resiliente“ Persönlichkeit	127
4.2.1	Resilienz als Personeneigenschaft.	128
4.2.2	Resilienz als Person-Umwelt-Konstellation	133
4.2.3	Welchen Beitrag leistet die Resilienzforschung zur Gesundheitspsychologie?	137
4.3	Zusammenfassung.	138
4.4	Fragen zum Lernstoff.	139
5	Soziale Unterstützung und Gesundheit	140
5.1	Soziale Integration und soziale Unterstützung	140
5.1.1	Differenzierung von erhaltener und wahrgenommener Unterstützung	142
5.1.2	Funktionen der sozialen Unterstützung	143
5.1.3	Versuche der objektiven Erfassung sozialer Unterstützung	144
5.1.4	Was macht soziale Interaktion zur sozialen Unterstützung?	144
5.1.5	Erfassung der Perspektiven sozialer Unterstützung.	145
5.1.6	Soziale Unterstützung und Geschlecht	146
5.1.7	Unterstützung für alle – Unterstützung von allen?	147
5.2	Wie trägt soziale Unterstützung zur Gesundheit bei?	149
5.2.1	Soziale Integration/Soziales Netzwerk und Gesundheit: So fing alles an	150
5.2.2	Mediatoren und Moderatoren zwischen sozialer Unterstützung und Gesundheit	152
5.2.3	Soziale Unterstützung und die Stressbewältigungsperspektive	153
5.2.4	Soziale Unterstützung und die Gesundheitsverhaltensperspektive	158
5.3	Die Partnerperspektive: Stress, Unterstützung und Bewältigung in der Dyade	162
5.3.1	Besonderheiten bei der Untersuchung von Unterstützung in der Partnerschaft	163

5.3.2	Andere Formen der Stressbewältigung in Partnerschaften: Modelle.	165
5.4	Zusammenfassung.	171
5.5	Fragen zum Lernstoff.	172

6 Mind-Body-Interaktionen: Wie beeinflussen psychische Faktoren die Gesundheit? 173

6.1	Körperliche Stressreaktionen	173
6.1.1	Die neuroendokrine Stressantwort.	174
6.1.2	Stress und das Immunsystem	177
6.2	Zusammenfassung.	180
6.3	Fragen zum Lernstoff.	180

Teil II Gesundheitspsychologische Forschung und Praxis

7 Herzerkrankungen 183

7.1	Koronare Herzkrankheit – was ist das?	183
7.2	Risikofaktoren für die koronare Herzerkrankung.	184
7.3	Prävention, Diagnostik und Behandlung	187
7.4	Verhaltensänderung bei KHK-Patienten	190
7.5	Feindseligkeit und Depression: Welche Rolle spielen sie bei der Entwicklung der KHK?	192
7.6	Bewältigung der KHK	195
7.7	Zusammenfassung.	197
7.8	Fragen zum Lernstoff.	198

8 Krebserkrankungen 199

8.1	Krebserkrankungen: Merkmale	200
8.2	Was können psychosoziale Faktoren zum besseren Verständnis von Krebserkrankungen beitragen?	201
8.3	Die Genese von Krebserkrankungen: Risiken und Mechanismen	202
8.3.1	Prävention von Krebserkrankungen	203
8.3.2	Stress und die Genese von Krebserkrankungen – mögliche Mechanismen.	204

8.3.3	Stress, Depression, Bewältigung als Prädiktoren der Krebsentstehung: Spielen sie eine Rolle?	206
8.4	Psychische Faktoren bei der Diagnose und Behandlung von Krebserkrankungen	207
8.4.1	Die Diagnose und Behandlung von Krebs: Psychische Folgen	208
8.4.2	Die Bewältigung von Krebserkrankungen	209
8.4.3	Bewältigung von Krebserkrankungen: Die vielen Gesichter der Sinnfindung	210
8.5	Rezidiv und Überleben: Psychosoziale Prädiktoren?	214
8.6	Zusammenfassung.	215
8.7	Fragen zum Lernstoff.	216
9	Von der Theorie zur Praxis:	
	Gesundheitsprogramme	217
9.1	Was ist Gesundheitsförderung?	217
9.2	Was ist Prävention?	219
9.3	Settings von Gesundheitsförderung und Prävention. . . .	219
9.4	Zielbereiche von Gesundheitsförderung und Prävention .	222
9.4.1	Verhaltensänderung	222
9.4.2	Stressbewältigungsprogramme	224
9.5	Zusammenfassung.	225
9.6	Fragen zum Lernstoff.	226
	Literatur	227
	Sachregister	254