

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	9
1 Konzeptionen von Stress und Stressbewältigung	11
1.1 Stressbegriff im Alltag und in der Psychologie	11
1.2 Reaktionsbezogene Stresskonzeptionen	12
1.3 Situationsbezogene Stresskonzeptionen	13
1.4 Relationale Stresskonzeption und Stressbewältigung	15
1.5 Stressrelevante Persönlichkeitsmerkmale und Ressourcen	17
2 Diagnostik von Stress und Stressbewältigung	20
2.1 Herausforderungen bei der Diagnostik von Stress und Stressbewältigung	20
2.2 Klassifikation von Stressoren	21
2.3 Klassifikation von Stressreaktionen	21
2.4 Klassifikation von Stressbewältigung	23
2.5 Burnout	27
3 Verfahren zur Erfassung von Stressoren	28
3.1 Einleitung	28
3.2 Stressoren im Kindes- und Jugendalter	28
3.2.1 Verfahren zur Befragung von Kindern und Jugendlichen	29
3.2.2 Verfahren für Erwachsene zu Erfahrungen im Kindes- und Jugendalter	30
3.3 Stressoren bei Erwachsenen	31
3.3.1 Lebensereignisse	31
3.3.2 Alltagsstressoren	34
3.3.3 Berufliche Stressoren	36
3.4 Zusammenfassung und Fazit	39
4 Verfahren zur Erfassung von Stressreaktionen	41
4.1 Stressreaktionen im Kindes- und Jugendalter	42
4.1.1 Einleitung	42
4.1.2 Symptomlisten mit explizitem Bezug zum Stresserleben	42
4.1.3 Symptomlisten mit implizitem Bezug zum Stresserleben	44

4.1.4	Zusammenfassung	49
4.1.5	Probleme bei der Erhebung von Stressreaktionen über Selbst- und Fremdauskünfte und Implikationen	49
4.2	Stressreaktionen von Erwachsenen	55
4.2.1	Einleitung	55
4.2.2	Screeningverfahren zum Stresserleben	55
4.2.3	Befindlichkeitsskalen	56
4.2.4	Ambulantes Assessment	57
4.2.5	Mehrdimensionale Fragebögen zur Erfassung von Stresserleben	58
4.2.6	Stresserleben am Arbeitsplatz	60
4.2.7	Psychobiologische und experimentelle Stressdiagnostik	62
4.2.8	Zusammenfassung und Fazit	63
5	Verfahren zur Erfassung von Stressbewältigung	65
5.1	Überblick über Stressbewältigungsstrategien	65
5.2	Stressbewältigung im Kindes- und Jugendalter	66
5.3	Stressbewältigung bei Erwachsenen	79
5.3.1	Bewältigungsstrategien	79
5.3.2	Aktuelle Bewältigung	87
5.3.3	Krankheitsbewältigung	89
5.3.4	Stressbewältigung am Arbeitsplatz	89
5.4	Zusammenfassung und Fazit	90
6	Verfahren zur Erfassung von Ressourcen und Schutzfaktoren ..	92
6.1	Einleitung	92
6.2	Persönliche Ressourcen	93
6.2.1	Selbstwert	93
6.2.2	Dispositionaler Optimismus	94
6.2.3	Selbstwirksamkeit	96
6.2.4	Kohärenzsinn	97
6.3	Soziale Unterstützung als Ressource	98
6.4	Ressourcen-Inventare	101
6.5	Zusammenfassung und Fazit	102
7	Diagnostik von Stress und Stressbewältigung in der Praxis	106
7.1	Fallbeispiel aus einem schulpsychologischen Kontext	106
7.2	Adaptation und Übersetzung von Testverfahren am Beispiel des Fragebogens zur Erhebung von Stress und Stressbewältigung im Kindes- und Jugendalter (SSKJ 3–8 R)	109
7.3	Ambulantes Assessment im Feuerwehralltag	112

7.4	Ressourcenförderung in der Schule	115
7.5	Schlussbemerkung	119
Literatur		120
Anhang		139