

Psychologie des Gesundheits- verhaltens

Einführung in die Gesundheitspsychologie

von

Ralf Schwarzer

3., überarbeitete Auflage



Hogrefe

Göttingen · Bern · Toronto · Seattle · Oxford · Prag

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: Intentionsbildung	91
Der volitionale Prozess: Planung und Realisierung gesundheitsbezogenen Handelns	93
Ein Beispiel aus der Forschung: Brustselbstuntersuchung	96
Interventionsplanung auf der Basis des HAPA-Models	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