

Inhalt

Hinweise zur Benutzung dieses Lehrbuches	10
Vorwort von Ralf Schwarzer zur ersten Auflage	11
Vorwort der Autorinnen zur zweiten 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

6 Inhalt

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	71
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 Bewältigungsorschung	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

8 Inhalt

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	188
7.4	Verhaltensänderung bei KHK-Patienten	190
7.5	Feindseligkeit und Depression: Welche Rolle spielen sie bei der Entwicklung der KHK?	193
7.6	Bewältigung der KHK	196
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?	218
9.3	Settings von Gesundheitsförderung und Prävention.	219
9.4	Zielbereiche von Gesundheitsförderung und Prävention	221
9.4.1	Verhaltensänderung	221
9.4.2	Stressbewältigungsprogramme	224
9.5	Zusammenfassung.	225
9.6	Fragen zum Lernstoff.	225
Literatur	226	
Sachregister	252	