

Christel Salewski & Manja Vollmann

# **Gesundheitspsychologische Modelle zu Stress, Stressbewältigung und Prävention/Gesundheitsförderung**

**kultur- und  
sozialwissenschaften**

---

Der Inhalt dieses Dokumentes darf ohne vorherige schriftliche Erlaubnis durch die FernUniversität in Hagen nicht (ganz oder teilweise) reproduziert, benutzt oder veröffentlicht werden. Das Copyright gilt für alle Formen der Speicherung und Reproduktion, in denen die vorliegenden Informationen eingeflossen sind, einschließlich und zwar ohne Begrenzung Magnetspeicher, Computerausdrucke und visuelle Anzeigen. Alle in diesem Dokument genannten Gebrauchsnamen, Handelsnamen und Warenbezeichnungen sind zumeist eingetragene Warenzeichen und urheberrechtlich geschützt. Warenzeichen, Patente oder Copyrights gelten gleich ohne ausdrückliche Nennung. In dieser Publikation enthaltene Informationen können ohne vorherige Ankündigung geändert werden.

# Inhaltsverzeichnis

<b>1</b>	<b>Stresstheorien</b> .....	<b>9</b>
1.1	Reaktionsbezogene Stresskonzeption.....	9
1.2	Situationsbezogene Stresskonzeption.....	11
1.2.1	Kritische Lebensereignisse .....	12
1.2.2	Alltagsbelastungen.....	13
1.3	Relationale Stresskonzeption .....	15
1.4	Ressourcenbezogene Stresskonzeption .....	18
1.5	Fragen zu Kapitel 1.....	21
1.6	Empfehlungen zum Weiterlesen .....	21
1.7	Literatur.....	22
<b>2</b>	<b>Stress und Gesundheit/Krankheit</b> .....	<b>23</b>
2.1	Einfluss von Stress auf Gesundheit und Krankheit.....	24
2.1.1	Stress und Gesundheit .....	24
2.1.2	Erklärungsmodelle der Psychosomatik .....	25
2.1.3	Stresserleben und induzierte Erkrankungen.....	26
2.1.4	Felduntersuchungen zu den gesundheitlichen Folgen von schweren und/oder chronischen Belastungen .....	27
2.1.5	Stress und Gesundheit über die Lebensspanne.....	29
2.1.6	Einflussvariablen der Beziehung von Stress und Gesundheit/Krankheit .....	29
2.2	Stress als Folge von Krankheit .....	31
2.2.1	Merkmale chronischer Erkrankungen.....	31
2.2.2	Chronische Krankheit: Kritisches Lebensereignis oder Alltagsbelastung?.....	33
2.2.3	Belastungsbereiche in der Folge chronischer Erkrankungen .....	34
2.2.4	Krankheitsbelastungen in Abhängigkeit von der Lebensphase .....	35
2.2.5	Krankheitsbelastungen im Prozess .....	36
2.3	Fragen zu Kapitel 2.....	37
2.4	Empfehlungen zum Weiterlesen .....	38
2.5	Literatur.....	38
<b>3</b>	<b>Stressbewältigung</b> .....	<b>41</b>
3.1	Formen und Funktionen von Bewältigung.....	42
3.2	Klassifikation von Bewältigungsstrategien .....	43
3.3	Stressbewältigung: situativ oder dispositional?.....	44
3.4	Erfassung von Stressbewältigung.....	47
3.4.1	Darstellung ausgewählter Verfahren .....	47
3.4.2	Schwierigkeiten bei der Erfassung von Bewältigung .....	53

3.5	Fragen zu Kapitel 3 .....	55
3.6	Empfehlungen zum Weiterlesen.....	55
3.7	Literatur .....	55
<b>4</b>	<b>Effektivität von Stressbewältigung .....</b>	<b>57</b>
4.1	Was ist erfolgreiche Bewältigung? .....	57
4.1.1	Kriterien zur Bewertung von Bewältigung .....	58
4.1.2	Grenzen der Aussagekraft isolierter Effektivitätskriterien .....	59
4.2	Passungshypothese .....	60
4.3	Differenzielle Effektivität von Stressbewältigungsstrategien.....	61
4.4	Fragen zu Kapitel 4 .....	65
4.5	Empfehlungen zum Weiterlesen.....	65
4.6	Literatur .....	65
<b>5</b>	<b>Ressourcen und Risikofaktoren bei Stress und Stress- bewältigung I: Geschlecht .....</b>	<b>67</b>
5.1	Arten von Geschlechtsunterschieden.....	67
5.2	Geschlechtsunterschiede im Stressprozess.....	69
5.2.1	Unterschiede in der Stressexposition.....	69
5.2.2	Unterschiede in der Wahrnehmung und Bewertung von Stress .....	70
5.2.3	Unterschiede in der Bewältigung .....	71
5.3	Ursachen von Geschlechtsunterschieden im Kontext von Stress .....	72
5.4	Geschlecht und Stress in unterschiedlichen Kontexten.....	73
5.4.1	Geschlecht und arbeitsbezogener Stress .....	73
5.4.2	Geschlecht, Stress und Gesundheit/Krankheit.....	74
5.5	Fragen zu Kapitel 5 .....	76
5.6	Empfehlungen zum Weiterlesen.....	76
5.7	Literatur .....	76
<b>6</b>	<b>Ressourcen und Risikofaktoren bei Stress und Stress- bewältigung II: umgrenzte Persönlichkeitsmerkmale .....</b>	<b>79</b>
6.1	Modelle zum Zusammenhang zwischen Persönlichkeit und Gesundheit/Krankheit.....	79
6.1.1	Stress und Stressbewältigung als Wirkmechanismen .....	80
6.1.2	Weitere Wirkmechanismen .....	81
6.2	Umgrenzte gesundheitsrelevante Persönlichkeitsmerkmale .....	83
6.2.1	Dispositionaler Optimismus als Schutzfaktor .....	83
6.2.2	Optimismus und Gesundheit/Krankheit: Wirkungswege.....	84
6.2.3	Negative Affektivität/Neurotizismus als Risikofaktor.....	87
6.2.4	NA/Neurotizismus und Gesundheit/Krankheit: Wirkungswege .....	88
6.3	Fragen zu Kapitel 6 .....	89
6.4	Empfehlungen zum Weiterlesen.....	90

6.5	Literatur.....	90
<b>7</b>	<b>Ressourcen und Risikofaktoren bei Stress und Stressbewältigung III: mehrdimensionale Persönlichkeitsmerkmale ...</b>	<b>93</b>
7.1	Kohärenzgefühl.....	93
7.1.1	Kohärenzgefühl und Stresserleben .....	94
7.1.2	Kohärenzgefühl und Stressbewältigung .....	95
7.2	Resilienz .....	97
7.2.1	Entstehung des Resilienz-Konzepts.....	97
7.2.2	Weiterentwicklungen des Resilienz-Konzepts .....	98
7.2.3	Resilienz und Bewältigung .....	100
7.3	Mehrdimensionale Persönlichkeitsmerkmale, Stress und Bewältigung .....	102
7.4	Fragen zu Kapitel 7.....	103
7.5	Empfehlungen zum Weiterlesen .....	103
7.6	Literatur.....	104
<b>8</b>	<b>Ressourcen und Risikofaktoren bei Stress und Stressbewältigung IV: Soziale Unterstützung .....</b>	<b>107</b>
8.1	Begriffsbestimmungen .....	107
8.2	Soziale Integration/Unterstützung und Gesundheit.....	110
8.3	Determinanten für den Erhalt und die Bereitstellung von sozialer Unterstützung .....	112
8.3.1	Charakteristika des Stressors .....	112
8.3.2	Charakteristika des Unterstützungsempfängers .....	112
8.3.3	Charakteristika des Unterstützungsgebers.....	113
8.3.4	Charakteristika der Beziehung .....	114
8.4	Soziale Unterstützung: Was ist hilfreich?.....	114
8.5	Messung von sozialer Unterstützung.....	116
8.5.1	Berliner Social Support Skalen (BSSS).....	116
8.5.2	Fragebogen zur sozialen Unterstützung (F-SozU) .....	117
8.5.3	Inventar zur sozialen Unterstützung in Dyaden (ISU-DYA) .....	118
8.6	Fragen zu Kapitel 8.....	119
8.7	Empfehlungen zum Weiterlesen .....	119
8.8	Literatur.....	120
<b>9</b>	<b>Dyadischer Stress und dyadisches Coping .....</b>	<b>123</b>
9.1	Dyadischer Stress.....	124
9.1.1	Dyadische Bewertungsprozesse .....	125
9.1.2	Paarstressmodelle .....	127
9.1.3	Auswirkungen von Stress auf Paarbeziehungen .....	130
9.2	Dyadische Bewältigung/dyadisches Coping .....	132
9.2.1	Formen dyadischen Copings .....	135
9.2.2	Erfassung dyadischen Copings.....	137

9.2.3	Bedeutung dyadischen Copings in Paarbeziehungen .....	138
9.3	Fragen zum Studienbrief .....	139
9.4	Empfehlungen zum Weiterlesen.....	140
9.5	Literatur .....	140
<b>10</b>	<b>Familienstressmodelle .....</b>	<b>143</b>
10.1	Familie und Stress.....	144
10.1.1	Familienentwicklungsmodelle .....	144
10.1.2	Normative und non-normative Stressoren.....	145
10.2	Familienstressmodelle.....	147
10.3	Bewältigung von Familienstress .....	149
10.3.1	Familiäre Bewältigungsstrategien .....	150
10.3.2	Ressourcen und Risikofaktoren bei der Bewältigung von Familienstress.....	151
10.4	Familienstress in spezifischen Kontexten.....	153
10.4.1	Familienstress und Arbeit .....	153
10.4.2	Familienstress und Krankheit.....	155
10.5	Fragen zu Kapitel 10 .....	157
10.6	Empfehlungen zum Weiterlesen.....	157
10.7	Literatur .....	157
<b>11</b>	<b>Gesundheitsförderung und Krankheitsprävention.....</b>	<b>159</b>
11.1	Begriffsbestimmung.....	160
11.1.1	Krankheitsprävention .....	160
11.1.2	Gesundheitsförderung .....	162
11.2	Theoretisches Rahmenmodell.....	165
11.2.1	Das systemische Anforderungs-Ressourcen-Modell.....	166
11.2.2	Gesundheitsfördernde und präventive Maßnahmen .....	168
11.3	Gesundheitsförderung und Prävention in Deutschland .....	169
11.4	Fragen zu Kapitel 11 .....	172
11.5	Empfehlungen zum Weiterlesen.....	172
11.6	Literatur .....	173
<b>12</b>	<b>Interventionen zur Vermeidung und Verringerung von Stress für Erwachsene .....</b>	<b>175</b>
12.1	Einsatzbereiche und Ansatzpunkte von Stressbewältigungstrainings.....	175
12.2	Gelassen und sicher im Stress.....	177
12.2.1	Ziele und Zielgruppe .....	177
12.2.2	Trainingsformat, Aufbau und Materialien .....	177
12.2.3	Training: Basismodule .....	178
12.2.4	Training: Ergänzungsmodule .....	181
12.2.5	Wirksamkeit.....	182

12.3	Gemeinsamkeiten und Unterschiede von Interventionen zur Vermeidung und Verringerung von Stress .....	183
12.4	Fragen zu Kapitel 12.....	185
12.5	Empfehlungen zum Weiterlesen .....	185
12.6	Literatur.....	185
<b>13</b>	<b>Interventionen zur Vermeidung und Verringerung von Stress für Kinder und Jugendliche.....</b>	<b>187</b>
13.1	Messung von Stress und Stressbewältigung bei Kindern und Jugendlichen.....	187
13.1.1	Fragebogen zur Erhebung von Stress und Stressbewältigung im Kindes- und Jugendalter (SSKJ 3-8) .....	188
13.1.2	Stressverarbeitungsfragebogen für Kinder und Jugendliche (SVF-KJ) .....	189
13.2	Stressprävention im Kindes- und Jugendalter .....	190
13.2.1	Bleib locker .....	192
13.2.2	SNAKE - Stress nicht als Katastrophe erleben.....	194
13.3	Fragen zu Kapitel 13.....	197
13.4	Empfehlungen zum Weiterlesen .....	197
13.5	Literatur.....	197
<b>Glossar</b>	.....	<b>199</b>
<b>Index</b>	.....	<b>203</b>
	Theorien/Modelle .....	206
	Fragebogen.....	207