

Christel Salewski & Manja Vollmann

Gesundheitspsychologische Modelle zu Stress, Stressbewältigung und Prävention / Gesundheitsförderung

Fakultät für
**Kultur- und
Sozialwissen-
schaften**

Das Werk ist urheberrechtlich geschützt. Die dadurch begründeten Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung und des Nachdrucks, bleiben, auch bei nur auszugsweiser Verwertung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (Druck, Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung der FernUniversität reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Inhaltsverzeichnis

1	Stresstheorien	9
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
2	Stress und Gesundheit/Krankheit	23
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
3	Stressbewältigung	41
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
4	Effektivität von Stressbewältigung	57
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
5	Ressourcen und Risikofaktoren bei Stress und Stress-	
	bewältigung I: Geschlecht	67
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
6	Ressourcen und Risikofaktoren bei Stress und Stress-	
	bewältigung II: umgrenzte Persönlichkeitsmerkmale	79
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
7	Ressourcen und Risikofaktoren bei Stress und Stressbewältigung III: mehrdimensionale Persönlichkeitsmerkmale ...	93
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	99
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
8	Ressourcen und Risikofaktoren bei Stress und Stressbewältigung IV: Soziale Unterstützung	107
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
9	Dyadischer Stress und dyadisches Coping	123
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
10	Familienstressmodelle	143
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
11	Gesundheitsförderung und Krankheitsprävention	159
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
12	Interventionen zur Vermeidung und Verringerung von Stress für Erwachsene	175
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
13	Interventionen zur Vermeidung und Verringerung von Stress für Kinder und Jugendliche.....	187
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
	Glossar	199
	Index	203
	Theorien/Modelle	206
	Fragebogen.....	207