

Ralf Schwarzer

Streß, Angst und Handlungsregulation

3., überarbeitete und erweiterte Auflage

Undes-UVcr-Bibüoiiek
des Fürstentums Liachiensioin

Vaduz

Verlag W. Kohlhammer
Stuttgart Berlin Köln

Inhalt

Vorwort

Streß und Streßbewältigung	11
Streßtheorie und empirische Streßforschung	14
Die kognitiv-transaktionale Streßtheorie	14
Die Theorie der Ressourcenerhaltung	19
Die Messung von Streß	21
Streßbewältigung	28
Die Messung von Bewältigung	35
Konsequenzen von Streß und Streßbewältigung	41
Befindlichkeit nach Viktimisierung	42
Gesundheitliche Auswirkungen von Streß und Streßbewältigung	46
Ein Beispiel für pathogene habituelle Streßbewältigung: Das Typ A-Verhaltensmuster	48
Sozialer Rückhalt: Ein Mittel gegen Streß?	51
Soziale Integration, erwartete Unterstützung und erhaltene Unterstützung	52
Die Messung von sozialer Unterstützung	54
Wirkungsweisen sozialer Unterstützung	59
Bedingungen und Probleme von sozialer Unterstützung	63
Arbeitslose profitieren von mitmenschlicher Unterstützung: Ein Beispiel aus der Forschung	64
Selbstaufmerksamkeit	68
Private Selbstaufmerksamkeit	70
Öffentliche Selbstaufmerksamkeit	73
Individuelle Unterschiede in der Selbstaufmerksamkeit	75
Experimentell ausgelöste Selbstaufmerksamkeit	83

Angst	88
Zeitstabilität: Zustandsangst und Ängstlichkeitsdisposition	88
Zwei Erlebenskomponenten der Angst: Besorgnis und Aufgeregtheit	96
Generalität und Bereichsspezifität von Angst	98
Leistungsangst	105
Aufmerksamkeitssteuerung	105
Leistungsrückmeldung und Kausalattribution	108
Diagnostik der Leistungsängstlichkeit	110
Angst und Leistung in Schule und Hochschule	112
Soziale Angst	118
Verlegenheit	119
Scham	122
Publikumsangst	125
Schüchternheit	128
Gemeinsamkeit und Verschiedenheit sozialer Ängste	134
Überwindung sozialer Ängstlichkeit	137
Hilflosigkeit, Kontrolle und Selbstwirksamkeit	141
Informationskontrolle	141
Kontingenzerleben und Konsequenzerwartungen	144
Attribution, Hilflosigkeit und Depression	147
Anwendung auf Leistungsschwierigkeiten	152
Stellvertretende Erfahrung von Kontrollverlust oder Kompetenzerwartung	157
Prozeßmodelle von Reaktanz und Hilflosigkeit	166
Selbstwirksamkeits- bzw. Kompetenzerwartung	173
Der Einfluß der Kompetenzerwartung auf die Verhaltensänderung	182
Individuelle Unterschiede in generalisierter Kompetenzerwartung	188
Kontrollillusion und Optimismus	192

Handlungsregulation	202
Zielsetzung	202
Ziele, Intentionen und Zielhierarchien	202
Zielsetzung und Handlungsergebnisse	203
Zielbindung	209
Alltagsziele und Lebensziele als Determinanten der Befindlichkeit	211
Zielgerichtetes Verhalten	213
Intentionstheorien	213
Die Selbstregulationstheorie von Bagozzi	218
Volition	222
Zielintentionen und Ausführungsintentionen	222
Die Selbstregulationstheorie von Kühl	226
Abschließende Bemerkung	232
Literatur	233
Autorenverzeichnis	255
Sachverzeichnis	260