

Nina Knoll/Urte Scholz/Nina Rieckmann

# **Einführung in die Gesundheitspsychologie**

Mit einem Vorwort von Ralf Schwarzer

Mit 26 Abbildungen, 5 Tabellen und 52 Fragen zum Lernstoff

Ernst Reinhardt Verlag München Basel

# Inhalt

Hinweise zur Benutzung dieses Lehrbuches . . . . .	10
Vorwort von Ralf Schwarzer . . . . .	11
Vorwort der Autorinnen . . . . .	13

## Teil I Theorien der Gesundheitspsychologie

<b>1 Einführung . . . . .</b>	<b>17</b>
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 . . . . .	22
1.3 Abgrenzung zu anderen Disziplinen . . . . .	23
1.4 Zusammenfassung . . . . .	25
1.5 Fragen zum Lernstoff . . . . .	26
<b>2 <u>Gesundheitsverhalten</u> . . . . .</b>	<b>27</b>
2.1 Modelle des Gesundheitsverhaltens . . . . .	27
2.1.1 Die sozial-kognitive Theorie von Bandura . . . . .	29
2.1.2 Das Modell gesundheitlicher Überzeugungen (Health Belief Model, HBM) . . . . .	32
2.1.3 Die Theorie der Handlungsveranlassung (Theory of Reasoned Action, TRA) und die Theorie des geplanten Verhaltens (Theory of Planned Behavior, TPB) . . . . .	36
2.1.4 Die Theorie der Schutzmotivation (Protection Motivation Theory, PMT) . . . . .	42
2.1.5 Die Intentions-Verhaltens-Lücke . . . . .	47
2.1.6 Planung . . . . .	49

2.1.7	Das Prozessmodell gesundheitlichen Handelns (Health Action Process Approach, HAPA) . . . . .	51
2.1.8	Das Transtheoretische Modell der Verhaltensänderung (Transtheoretical Model, TTM).....	54
2.1.9	Das Prozessmodell präventiven Handelns (Precaution Adoption Process Model, PAPM) . . . . .	60
2.1.10	Kurze Bilanz zu den Theorien des Gesundheitsverhaltens	64
2.2	Rückfall . . . . .	65
2.2.1	Modelle des Rückfalls. . . . .	65
2.2.2	Krankheitsmodell vs. moralisches Modell des Rückfalls	65
2.2.3	Modell des Rückfallprozesses nach Marlatt . . . . .	67
2.3	Spezielle gesundheitsrelevante Verhaltensweisen . . . . .	71
2.3.1	Rauchen . . . . .	71
2.3.2	Ernährung. . . . .	75
2.3.3	Körperliche Aktivität . . . . .	79
2.3.4	Kondombenutzung . . . . .	82
2.3.5	Sonnenschutzverhalten . . . . .	84
2.4	Zusammenfassung . . . . .	86
2.5	Fragen zum Lernstoff . . . . .	87
<b>3</b>	<b>Stress und Gesundheit</b> . . . . .	<b>89</b>
3.1	Stresstheorien . . . . .	89
3.1.1	Reaktionsorientierte und psychophysiologische Stresstheorien. . . . .	90
3.1.2	Stimulusorientierte Stresstheorien. . . . .	95
3.1.3	Die kognitiv-transaktionale Stresstheorie. . . . .	98
3.1.4	Die Theorie der Ressourcenerhaltung . . . . .	103
3.2	Stressbewältigung . . . . .	105
3.2.1	Die Ursprünge: Abwehrmechanismen . . . . .	107
3.2.2	Dispositionelle Bewältigung . . . . .	109
3.2.3	Aktuelle Bewältigung . . . . .	114
3.2.4	Aktuell und dispositionell verwendbare Inventare. . . . .	117
3.2.5	Bewältigung und die Zeitperspektive. . . . .	119
3.2.6	Kritik an der Bewältigungsforschung . . . . .	121
3.3	Zusammenfassung . . . . .	122
3.4	Fragen zum Lernstoff . . . . .	122

<b>4</b>	<b>Persönlichkeit und Gesundheit</b> .....	123
4.1	Typenmodelle. ....	123
4.1.1	Typ A: Koronarpersönlichkeit? .....	124
4.1.2	Typ C: Krebspersönlichkeit? .....	131
4.2	Die „resiliente“ Persönlichkeit .....	134
4.2.1	Resilienz als Personeneigenschaft .....	135
4.2.2	Resilienz als Person-Umwelt-Konstellation .....	140
4.2.3	Welchen Beitrag leistet die Resilienzforschung zur Gesundheitspsychologie? .....	144
4.3	Zusammenfassung .....	146
4.4	Fragen zum Lernstoff .....	146
<b>5</b>	<b>Soziale Unterstützung und Gesundheit</b> .....	147
5.1	Soziale Integration und soziale Unterstützung .....	147
5.1.1	Differenzierung von erhaltener und wahrgenommener Unterstützung .....	149
5.1.2	Funktionen der sozialen Unterstützung .....	150
5.1.3	Versuche der objektiven Erfassung sozialer Unterstützung .....	151
5.1.4	Was macht soziale Interaktion zur sozialen Unterstützung? .....	151
5.1.5	Erfassung der Perspektiven sozialer Unterstützung .....	153
5.1.6	Soziale Unterstützung und Geschlecht .....	154
5.1.7	Unterstützung für alle - Unterstützung von allen? .....	155
5.2	Wie trägt soziale Unterstützung zur Gesundheit bei? ....	157
5.2.1	Soziale Integration/Soziales Netzwerk und Gesundheit: So fing alles an .....	158
5.2.2	Mediatoren und Moderatoren zwischen sozialer Unterstützung und Gesundheit .....	159
5.2.3	Soziale Unterstützung und die Stressbewältigungsperspektive .....	161
5.2.4	Soziale Unterstützung und die Gesundheitsverhaltensperspektive .....	166
5.3	Die Partnerperspektive: Stress, Unterstützung und Bewältigung in der Dyade .....	171
5.3.1	Besonderheiten bei der Untersuchung von Unterstützung in der Partnerschaft .....	171

5.3.2	Andere Formen der Stressbewältigung in Partnerschaften: Modelle. . . . .	174
5.4	Zusammenfassung . . . . .	180
5.5	Fragen zum Lernstoff. . . . .	181
<b>6.</b>	<b>Mind-Body-Interaktionen: Wie beeinflussen psychische Faktoren die Gesundheit?</b> . . . . .	<b>182</b>
6.1	Körperliche Stressreaktionen . . . . .	182
6.1.1	Die neuroendokrine Stressantwort . . . . .	183
6.1.2	Stress und das Immunsystem . . . . .	186
6.2	Zusammenfassung . . . . .	189
6.3	Fragen zum Lernstoff. . . . .	189

## **Teil II Gesundheitspsychologische Forschung und Praxis**

<b>7</b>	<b>Herzerkrankungen</b> . . . . .	<b>193</b>
7.1	Koronare Herzkrankheit - was ist das? . . . . .	194
7.2	Risikofaktoren für die koronare Herzerkrankung . . . . .	194
7.3	Prävention, Diagnostik und Behandlung . . . . .	198
7.4	Verhaltensänderung bei KHK-Patienten . . . . .	201
7.5	Feindseligkeit und Depression: Welche Rolle spielen sie bei der Entwicklung der KHK? . . . . .	204
7.6	Bewältigung der KHK . . . . .	207
7.7	Zusammenfassung . . . . .	209
7.8	Fragen zum Lernstoff . . . . .	210
<b>8</b>	<b>Krebserkrankungen</b> . . . . .	<b>211</b>
8.1	Krebserkrankungen: Merkmale . . . . .	212
8.2	Was können psychosoziale Faktoren zum besseren Verständnis von Krebserkrankungen beitragen? . . . . .	213
8.3	Die Genese von Krebserkrankungen: Risiken und Mechanismen . . . . .	214

8.3.1	Prävention von Krebserkrankungen . . . . .	215
8.3.2	Stress und die Genese von Krebserkrankungen - mögliche Mechanismen . . . . .	217
8.3.3	Stress, Depression, Bewältigung als Prädiktoren der Krebsentstehung: Spielen sie eine Rolle? . . . . .	219
8.4	Psychische Faktoren bei der Diagnose und Behandlung von Krebserkrankungen . . . . .	220
8.4.1	Die Diagnose und Behandlung von Krebs: Psychische Folgen . . . . .	221
8.4.2	Die Bewältigung von Krebserkrankungen . . . . .	222
8.4.3	Bewältigung von Krebserkrankungen: Die vielen Gesichter der Sinnfindung . . . . .	223
8.5	Rezidiv und Überleben: Psychosoziale Prädiktoren? . . . . .	227
8.6	Zusammenfassung . . . . .	228
8.7	Fragen zum Lernstoff . . . . .	230
<b>9</b>	<b>Von der Theorie zur Praxis: Gesundheitsprogramme . . . . .</b>	<b>231</b>
9.1	Was ist Gesundheitsförderung? . . . . .	231
9.2	Was ist Prävention? . . . . .	232
9.3	Settings von Gesundheitsförderung und Prävention . . . . .	233
9.4	Zielbereiche von Gesundheitsförderung und Prävention . . . . .	235
9.4.1	Verhaltensänderung . . . . .	235
9.4.2	Stressbewältigungsprogramme . . . . .	238
9.5	Zusammenfassung . . . . .	239
9.6	Fragen zum Lernstoff . . . . .	240
	Literatur . . . . .	241
	Sachregister . . . . .	262