

Inhalt

Inhaltsverzeichnis	5
Einleitung	12
Tabellenverzeichnis	15
Abbildungsverzeichnis	18
Inhaltsübersicht	22

Teil 1 Theorieteil

1 Gesundheit im Jugendalter

1	Gesundheit im Jugendalter	29
1.1	Definitionen von Gesundheit, Gesundheitsförderung und Gesundheitstypen	31
1.2	Gesundheitskonzepte von Kindern und Jugendlichen	33
1.3	Allgemeines zur Gesundheit im Jugendalter	35
1.4	Bedeutung und Wahrnehmung der Gesundheit im Jugendalter	38
1.5	Prävalenz chronischer Erkrankungen und körperlicher Behinderungen	39
1.6	Psychosomatische Erkrankungen, Verhaltensauffälligkeiten und psychosoziale Störungen	40
1.7	Tabak-, Alkohol- und Drogenkonsum	43
1.8	Gewünschte Hilfe: Stress und Gefühlsleben	46
1.9	Zusammenfassung	47

2 Präventivmedizinische Bedeutung des Sports

2	Präventivmedizinische Bedeutung des Sports	49
2.1	Veränderte Lebensbedingungen und Bewegungsanforderungen	51
2.2	Public Health, Bewegungsmangel und Gesundheitskosten	54
2.2.1	Körperliche Inaktivität als gesundheitsrelevanter Risikofaktor	57
2.2.2	Bewegungsmangel in der Schweiz: Ergebnisse aus vier Repräsentativbefragungen	59
2.2.3	Sportliche Aktivität bei Jugendlichen	61
2.2.4	Sport und Gesundheitskosten – Spezialfall Jugendalter	67
2.3	Präventivmedizinische Bedeutung des Sports im Jugendalter	69
2.3.1	Der Nutzen des Sports im Jugendalter: Eine Orientierungshilfe	70
2.3.2	Gesundheit als Jugendlicher und als Erwachsener	71
2.3.3	Sportliche Aktivität und physische Gesundheit	72
2.3.4	Sportliche Aktivität und gesundheitsschädigende Verhaltensweisen ..	77
2.3.5	Sportliche Aktivität und psychische Gesundheit	78
2.3.6	Physiologische und psychologische Mechanismen zur Erklärung sportbedingter Wohlfühleffekte	88

2.3.7	Sportaktivität als Jugendlicher und Gesundheit im Erwachsenenalter	93
2.3.8	Die zeitliche Stabilität von körperlicher Aktivität und Inaktivität	95
2.4	Zusammenfassung	98

3 Stresstheoretische Modelle

3	Stresstheoretische Modelle	101
3.1	Stressforschung – Entwicklung von Definitionen	103
3.2	Reaktionsorientierte Stressmodelle – Ursprünge der Stressforschung	105
3.2.1	Walter Cannon und das Kampf/Flucht-Syndrom	106
3.2.2	Hans Selye und das Allgemeine Adaptationssyndrom	107
3.2.3	Physiologische Notfallreaktionen in akuten Stresssituationen	109
3.2.4	Stressreaktionen bei chronischen Stressbelastungen: Die Wirkung von Kortisol	111
3.3	Reizorientierte Stressmodelle – Evidenz für gesundheitliche Beeinträchtigungen	115
3.4	Transaktionale Stressmodelle – Stress als ganzheitliches Phänomen .	118
3.5	Die klassische kognitiv-transaktionale Stresstheorie von Richard S. Lazarus	119
3.5.1	Grundprinzipien des klassisch transaktionalen Ansatzes	120
3.5.2	Kritik als Grundlage zur Weiterentwicklung des Modells	122
3.6	Die Theorie der Ressourcenerhaltung von Stevan E. Hobfoll	123
3.6.1	Grundannahmen der COR-Theorie	125
3.6.2	Definition und Klassifikation von Ressourcen	127
3.6.3	Grundprinzipien der COR-Theorie: Ressourcengewinn, -verlust und -investition	128
3.6.4	Verlust- und Gewinnspiralen – Verquickung von Ressourcen	130
3.6.5	Das FALL-Modell und das Modell der ökologischen Kongruenz	131
3.6.6	Kritik an der COR-Theorie	134
3.7	Integrative Betrachtungsweise – Erkenntnisse aus der Psycho- neuroendokrinologie	135
3.7.1	Stress entsteht im Gehirn	136
3.7.2	Stress formt das Gehirn	138
3.8	Zusammenfassung	140

4 Stress im Jugendalter

4	Stress im Jugendalter	143
4.1	Stress in der Schweiz – Volkswirtschaftliche Bedeutung	144
4.2	Stress in der Jugendphase: Veränderte Lebenswelt – Erhöhte Anforderungen	149
4.3	Jugendtypische Entwicklungsaufgaben	153
4.4	Das Hurrelmann'sche Verlaufsmodell der Persönlichkeits- entwicklung	154

4.5	Stressbelastungen als potenzielle Entwicklungsreize	156
4.6	Bewältigung biologischer und physiologischer Veränderungs- prozesse	158
4.7	Kritische Lebensereignisse im Jugendalter	159
4.8	Schulstress	162
4.8.1	Hohe Anforderungen einer leistungsorientierten Gesellschaft	165
4.8.2	Selbstständigkeit, Selbstverwirklichung und Selbstverantwortung als Bildungsideale	166
4.8.3	Früh einsetzender Selektionsdruck	167
4.8.4	Jugend als Phase der Status- und Zukunftsunsicherheit	167
4.8.5	Lernen als Pflicht und Zwang	168
4.8.6	Macht Schulstress krank?	169
4.9	Familienstress	170
4.9.1	Wandel der Familienstruktur	170
4.9.2	Elterliche Erwerbstätigkeit, Armut und Arbeitslosigkeit	172
4.9.3	Komplexe Erziehungsideale und familiäre Gewalt	173
4.9.4	Die Familie als Gesundheitsrisiko?	174
4.10	Freizeitstress	175
4.10.1	Zeitknappheit und Konsumzwang	176
4.11	Stress und Gesundheit im Jugendalter	177
4.12	Zusammenfassung	178

5 Der Sport in der Dynamik des Stressprozesses

5	Der Sport in der Dynamik des Stressprozesses	181
5.1	Sport als Copingstrategie – Die klassisch transaktionale Sichtweise ..	183
5.2	Sport und Wohlbefinden – Sportinduziertes Stimmungsmanagement	184
5.3	Sport, Stress, Ressourcen und Gesundheit	190
5.4	Stressfördernde Wirkung von Bewegung und Sport	193
5.5	Sport und Stress aus ressourcentheoretischer Perspektive	195
5.6	Zusammenfassung	197

6 Sport, Stress und Gesundheit: State-of-the-Art

6	Sport, Stress und Gesundheit: State-of-the-Art	199
6.1	Literatur zum Thema Sport, Stress und Gesundheit	200
6.2	Bivariate Zusammenhänge zwischen Sport und Stress	202
6.2.1	Führt sportliche Aktivität zu einem herabgesetzten Stress- empfinden?	202
6.2.2	Beeinflusst Stress das Bewegungsverhalten?	204
6.2.3	Studien mit einem ressourcentheoretischen Hintergrund	206
6.3	Die Triade von Sport, Stress und Gesundheit	208
6.3.1	Freizeit, Stress und Gesundheit	208
6.3.2	Sport, Stress und Gesundheit	209

6.4	Zusammenfassende Bewertung der empirischen Befundlage zur Stresspufferthematik	223
6.4.1	Die Studienmerkmale im Überblick	224
6.4.2	Inhaltliche Zusammenfassung der Befunde	228
6.5	Zusammenfassung	232

7 Trainierbarkeit stressregulierender Körperfunktionen

7	Trainierbarkeit stressregulierender Körperfunktionen	235
7.1	Cross-Stressor Adaptation Hypothese: Die Annahme unspezifischer aktivitätsbedingter Anpassungsvorgänge	237
7.2	Wirkung von akuter Körperaktivität und regelmäßigem Training auf die Hypothalamus-Nebennierenmark-Achse	239
7.3	Wirkungen von akuter Körperaktivität und regelmäßigem Training auf die Hypothalamus-Hypophysen-Nebennierenrinden-Achse	241
7.4	Wirkung von sportlicher Aktivität unmittelbar vor psychosozialen Stress	242
7.5	Wirkung von regelmäßigem Training und der Fitness auf die Reaktivität bei psychosozialen Stress	244
7.6	Zusammenfassung	248

Teil 2 Methodikteil

8 Studienziele und Eingrenzung der eigenen Untersuchung

8	Studienziele und Eingrenzung der eigenen Untersuchung	251
8.1	Hauptziele der BASS-Studie	252
8.2	Relevanz der Fragestellung	253
8.2.1	Stress als wachsendes Gesellschaftsproblem	253
8.2.2	Wissenschaftlicher Nachweis sportbezogener Gesundheitseffekte	254
8.2.3	Allgemeines Forschungsdefizit: Mangel an Studien zur Stresspufferthematik	255
8.2.4	Messung von Stress: Neue Wege zur Lösung eines alten Problems	255
8.3	Überblick über die erfassten Variablen	257
8.3.1	Stressindizes	257
8.3.2	Gesundheitsindikatoren	258
8.3.3	Gesundheitsprotektive Ressourcen	261
8.4	Zusammenfassung	268

9 Methodik der eigenen Untersuchung

9	Methodik der eigenen Untersuchung	271
9.1	Forschungsfragen und Hypothesen	272
9.2	Merkmale der Stichprobe	272

9.3	Vorgehen und Untersuchungsdurchführung	281
9.4	Dropoutanalyse	282
9.5	Messinstrumente	285
9.6	Datenverarbeitung	286
9.7	Auswertungsverfahren	286
9.7.1	Mehrfaktorielle Varianzanalyse	286
9.7.2	Strukturgleichungsanalyse	288
9.7.3	Quer- und längsschnittliche Strukturgleichungsanalysen	293
9.7.4	Umgang mit fehlenden Werten	295
9.7.5	Multigruppenvergleiche	296
9.7.6	Invarianz der Messung	296
9.8	Messung der sportiven Ressourcen	297
9.8.1	Wöchentliche Sportaktivität	297
9.8.2	Wahrgenommene Sportlichkeit	302
9.9	Messung der personalen und sozialen Ressourcen	303
9.9.1	Schulisches Selbstkonzept	303
9.9.2	Selbstwirksamkeit	304
9.9.3	Optimismus	305
9.9.4	Soziale Ressourcen	306
9.10	Messung der Gesundheitsindikatoren	308
9.10.1	Lebenszufriedenheit	308
9.10.2	Psychosomatische Beschwerden	309
9.10.3	Depression	309
9.10.4	Angst	310
9.10.5	Eigenschaftsärger	311
9.11	Messung der Stresswahrnehmung	312
9.11.1	Verlustprinzip	318
9.11.2	Gewinnprinzip	321
9.12	Zusammenfassung	323

Teil 3 Empirieteil

10 Ergebnisse I: Deskriptive und bivariate Befunde

10	Ergebnisse I: Deskriptive und bivariate Befunde	325
10.1	Die Stressbelastung von Jugendlichen	326
10.1.1	Zusammenfassung	332
10.2	Der Gesundheitszustand von Jugendlichen	333
10.2.1	Lebens- und Gesundheitszufriedenheit	336
10.2.2	Psychosomatische Beschwerden	338
10.2.3	Depression	340
10.2.4	Angst	340
10.2.5	Eigenschaftsärger	341
10.2.6	Zeitliche Veränderungen des Gesundheitsempfindens	341

10.2.7	Gesundheit als latentes Konstrukt	342
10.2.8	Zusammenfassung	345
10.3	Die Gesundheitsressourcen von Jugendlichen	346
10.3.1	Schulisches Selbstkonzept	348
10.3.2	Selbstwirksamkeit	349
10.3.3	Optimismus	349
10.3.4	Anzahl unterstützender Personen	349
10.3.5	Zufriedenheit mit der erwarteten Unterstützung	351
10.3.6	Zeitliche Veränderungen der Gesundheitsressourcen	352
10.3.7	Personale und soziale Ressourcen als latente Konstrukte	352
10.3.8	Zusammenfassung	353
10.4	Die Sportaktivität und Sportlichkeit von Jugendlichen	354
10.4.1	Gesamtaktivität	355
10.4.2	Kräftige Aktivität	357
10.4.3	Moderate Aktivität	357
10.4.4	Sportarten	357
10.4.5	Wahrgenommene Sportlichkeit	358
10.4.6	Zeitliche Veränderungen der sportiven Ressourcen	359
10.4.7	Zusammenfassung	360
10.5	Stress und Gesundheit	360
10.5.1	Zusammenfassung	367
10.6	Sport und Gesundheit	368
10.6.1	Zusammenfassung	373
10.7	Sport und Stress	373
10.7.1	Zusammenfassung	378
10.8	Sport und Ressourcen	378
10.8.1	Zusammenfassung	381
10.9	Ressourcen und Gesundheit	381
10.9.1	Zusammenfassung	385
10.10	Ressourcen und Stress	385
10.10.1	Zusammenfassung	389

11 Ergebnisse II: Moderatoreinflüsse des Sports

11	Ergebnisse II: Moderatoreinflüsse des Sports	391
11.1	Isolierter Stresspuffereffekt	392
11.1.1	Gesamtverlustindex	393
11.1.2	Bereichsspezifische Belastungsindizes	398
11.1.3	Zusammenfassung	400
11.2	Kombinierter Stresspuffereffekt	401
11.2.1	Gesamtverlustindex und schulisches Selbstkonzept	402
11.2.2	Bereichsspezifische Belastungsindizes und schulisches Selbstkonzept	405
11.2.3	Gesamtverlustindex und Selbstwirksamkeit	407

11.2.4	Bereichsspezifische Belastungsindizes und Selbstwirksamkeit	409
11.2.5	Gesamtverlustindex und Optimismus	410
11.2.6	Bereichsspezifische Belastungsindizes und Optimismus	411
11.2.7	Gesamtverlustindex und soziale Ressourcen	414
11.2.8	Bereichsspezifische Belastungsindizes und soziale Ressourcen	416
11.2.9	Zusammenfassung	416

12 Ergebnisse III: Mediatorwirkungen des Sports

12	Ergebnisse III: Mediatorwirkungen des Sports	419
12.1	Isolierter Mediatoreffekt	420
12.1.1	Zusammenfassung	422
12.2	Kombinierter Mediatoreffekt	423
12.2.1	Zusammenfassung	424

13 Zusammenfassung, Interpretation und Ausblick

13	Zusammenfassung, Interpretation und Ausblick	425
13.1	Theoretische Grundlagen	426
13.2	Eigene empirische Befunde	430
13.2.1	Deskriptive Befunde	430
13.2.2	Bivariate Zusammenhänge	432
13.2.3	Moderatoreinflüsse	435
13.2.4	Mediatorwirkungen	437
13.3	Methodenkritische Anmerkungen zur gCOR-E-J	438
13.4	Ausblick auf mögliche Folgeprojekte	439

Literaturverzeichnis	442
Anhang	486
Glossar	490