

(Download pdf) Stress, Angst und Handlungsregulation

## Stress, Angst und Handlungsregulation

Von Ralf Schwarzer

ePub | \*DOC | audiobook | ebooks | Download PDF



DOWNLOAD



READ ONLINE

Produktinformation - Verkaufsrang: #864450 in BcherVerffentlicht am: 2000-06-15Abmessungen: 9.13 x .75b x 6.06l, Einband: Taschenbuch274 Seiten | File size: 16.Mb

**Von Ralf Schwarzer : Stress, Angst und Handlungsregulation** before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Stress, Angst und Handlungsregulation:

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen2 von 2 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Wissenschaftliche Fakten PLUS LesevergnngenVon Dr. Gerdamarie SchmitzDas Buch des Berliner Psychologen Ralf Schwarzer gibt einen umfassenden berblick ber Themen, die fr jeden wichtig sind: Was ist Stress? Wie entsteht er und warum? Was bewirkt er? Wie beeinflusst er mich in meinem Handeln? Wie entsteht Angst? Aber natrlich auch: Welche positiven Ressourcen helfen Menschen in ihrer tglichen Auseinandersetzung mit der Umwelt. Eine der

wichtigsten Ressourcen ist die persönliche Selbstwirksamkeitserwartung. Das Buch ist voll interessanter und anschaulicher Forschungsergebnisse, viele aus dem pädagogischen Bereich. Darüber hinaus ist es toll, wenn man psychologische Messinstrumente selber ausprobieren kann zu den vorgestellten Konstrukten wie Stress oder Selbstwirksamkeit. Das Buch bietet den Vorteil, dass wirklich alles wissenschaftlich fundiert ist, und gleichzeitig macht es Spaß, es zu lesen! :)

**Kurzbeschreibung** Stress ist eine Person-Umwelt-Auseinandersetzung, bei der die Anforderungen die eigenen Handlungsmöglichkeiten infrage stellen oder bersteigen. Situations- und Selbsteinschätzung entscheiden darüber, in welchem Maße Stress subjektiv erlebt wird, welche Bewältigungsformen zum Einsatz gelangen und wie das Selbst und das Handeln prozedural reguliert werden. Angst kann dabei als eine Begleitemotion auftreten. Sie entsteht aufgrund von Bedrohung, die ihrerseits auf kognitive Vorgänge zurückgeführt werden kann. Vor dem Hintergrund solcher stress-theoretischer Vorstellungen lassen sich Konzepte wie Emotion, Selbstregulation, Handlungsmotivation und Handlungsausführung wissenschaftlich beschreiben und erklären. Diese 4. Auflage enthält eine Darstellung aktueller Theorien und Forschungsbefunde. Der Band ist materialreich, anschaulich und lesefreundlich gestaltet. Daneben wurden zahlreiche psychometrische Skalen in den Text eingebettet, um damit das Verständnis der theoretischen Konstrukte zu erleichtern und eine Beziehung zur Forschungspraxis herzustellen. **ber den Autor und weitere Mitwirkende** Prof. Dr. Ralf Schwarzer lehrt Pädagogische Psychologie und Gesundheitspsychologie an der Freien Universität Berlin.