

INHALTSVERZEICHNIS

VORWORT

BEFINDEN UND STIMMUNG ALS AUSDRUCK DER GESAMTVERFASSUNG

EINER PERSON	7
Einleitung und begriffliche Vorklärungen	7
Methodische Aspekte	12
Experimentelle Induktion von Befinden und Stimmungen	12
Erfassung von Befinden und Stimmungen	16
Status verbaler Daten	19
Strukturelle Forschungsansätze	22
Dimensionalität und Polarität von energetischen Komponenten in Befindensberichten	22
Faktorielle Analysen von Stimmungsqualitäten im Befindensbericht	27
Bedingungs- und Prozeßanalysen von Stimmungen: Expe- rimentelle Forschungsansätze und Erklärungsmodelle ...	32
Automatische Verarbeitungsvorgänge	36
Kontrollierte Befindensregulation	38
Zusammenfassung	42

EMOTIONSBEZOGENE STRESSBEWÄLTIGUNG: BEFINDLICHKEITSVER- ÄNDERUNGEN DURCH KÖRPERLICHE AKTIVIERUNG

Einleitung und Fragestellungen	44
--------------------------------------	----

Empirische Evidenz	48
Frühe Untersuchungen zur körperlichen Belastung ...	48
Studien zu aktivierungsinduzierten Befindlich-	
keitsveränderungen	50
Theoretische Modelle	57
Erklärung der Befindlichkeitsveränderungen durch	
Selbstregulationsmodelle	57
Zusammenfassung	61

AUFGABENBEZOGENE STRESSBEWÄLTIGUNG: VORBEREITUNG AUF

EINE AUFGABE	62
Einführung und Überblick	62
Kontrollierbarkeit und Vorhersagbarkeit einer Stress-	
situation	62
Stressreaktionen in kontrollierbaren Belastungs-	
situationen	64
Erklärungsmodelle für die Effekte der Kontrol-	
lierbarkeit	66
Anstrengung bei aufgabenbezogener Stressbewältigung ..	68
Zusammenfassung	75

INTEROZEPTION ALS VERMITTELNDES KONSTRUKT	76
Einleitung, Begriffsbestimmungen und Fragestel-	
lungen	76
Reaktionsbereiche und Verhaltensebenen	80
Das Erkennen von Körpersignalen (visceral	
detection)	80

Die Wahrnehmung und Erwartung von Körper-	
signalen (visceral perception)	86
Untersuchungsstrategien des Erlebens physiologischer	
Veränderungen	92
Zusammenfassung	98
EXPERIMENTELLE UNTERSUCHUNG	100
Fragestellungen	100
Versuchsplan und Hypothesen	101
Variablenauswahl	105
Verfahren zur Klassifikation von Probanden	105
Die unabhängigen Variablen des Experiments	109
Die abhängigen Variablen des Experiments	113
Skalierungen von dem Erleben und Befinden	115
Physiologische Meßkonzepte	117
Probanden	125
Versuchsdurchführung	128
Ergebnisse	131
Vorgeschaltete Analysen	131
Untersuchung von Störvariablen	131
Überprüfung der experimentellen Manipula-	
tionen	133
Methodenkritische Auswertungen	134
Aktivierungsparameter	134
Das Problem adäquater Reaktionsskalierung	138
Überprüfung der Versuchshypothesen	144
Aufgabenbezogene Stressbewältigung	144

Emotionsbezogene Stressbewältigung	150
ERÖRTERUNG DER ERGEBNISSE	162
Bestätigung der Hypothesen	162
Deutung der Ergebnisse	165
Verbesserungsvorschläge für nachfolgende Unter- suchungen	170
ZUSAMMENFASSUNG	174
LITERATURVERZEICHNIS	176
ANHANG	208