

# INHALT

<b>I</b>	<b>EINLEITUNG . . . . .</b>	<b>1</b>
	1. Der theoretische Ansatz . . . . .	1
	2. Der experimentelle Ansatz . . . . .	2
	a) Die experimentellen Faktoren in der Schlafforschung . . . . .	2
	b) Die Schlafmaße in der bisherigen Forschung . . . . .	4
	c) Methodische Ansätze in der Schlafforschung . . . . .	5
	d) Die experimentellen Hypothesen . . . . .	5
<b>II</b>	<b>DIE UNTERSUCHUNGSMETHODEN . . . . .</b>	<b>6</b>
	1. Die Definition der experimentellen Faktoren . . . . .	6
	2. Die Auswahl der Vpn . . . . .	6
	3. Die Beschreibung der abhängigen Variablen . . . . .	7
	4. Die Durchführung der Untersuchung . . . . .	8
	5. Die Auswertung des Experiments . . . . .	9
<b>III</b>	<b>DER WIRKUNGSUMFANG DER EXPERIMENTELLEN FAKTOREN . . . . .</b>	<b>14</b>
<b>IV</b>	<b>DIE WIRKUNGSRICHTUNG DER EXPERIMENTELLEN FAKTOREN . . . . .</b>	<b>18</b>
	1. Die Wirkungsrichtung des Persönlichkeitsfaktors . . . . .	18
	2. Die Wirkungsrichtung des pharmakologischen Faktors . . . . .	25
	3. Die Wirkungsrichtung des sozialpsychologischen Faktors . . . . .	27
	4. Die Wirkungsrichtung des Zeitfaktors . . . . .	32
	5. Die Wirkungsrichtung der kombinierten experimentellen Faktoren . . . . .	33
	6. Vergleich der Wirkungsrichtungen der experimentellen Faktoren . . . . .	40
	7. Zusammenfassung . . . . .	42
<b>V</b>	<b>BEANTWORTUNG DER EXPERIMENTELLEN HYPOTHESEN . . . . .</b>	<b>46</b>
<b>VI</b>	<b>DIE INTERPRETATION DER EXPERIMENTELLEN ERGEBNISSE. . . . .</b>	<b>48</b>
	1. Die Interpretation der Ergebnisse unter methodischem Gesichtspunkt . . . . .	49
	2. Die Interpretation der Ergebnisse unter Berücksichtigung der bisherigen Schlafforschung . . . . .	50
	a) Die Schlafmaße . . . . .	50
	b) Die experimentellen Faktoren . . . . .	57
	3. Die Interpretation unserer Ergebnisse unter theoretischem Gesichtspunkt . . . . .	66
	a) Die Wirkungsweise des Persönlichkeitsfaktors . . . . .	66
	aa) Das Erholungsgefühl als allgemeiner Indikator der Schlafsteuerung . . . . .	66
	bb) Das Erholungsgefühl als gruppenspezifischer Indikator der Schlafsteuerung . . . . .	69

cc) Ein Regelkreismodell zur Erklärung der Wirkung des Persönlichkeitsfaktors . . . . .	77
b) Die Wirkungsweise des pharmakologischen Faktors . . . . .	79
aa) Korrelative Veränderungen unter dem Präparat . . . . .	79
bb) Das Regelkreismodell zur Veranschaulichung der korrelativen Veränderungen . . . . .	84
c) Die Wirkungsweise des sozialpsychologischen Faktors . . . . .	85
d) Ein Regelkreismodell zur Veranschaulichung unserer Ergebnisse . . . . .	86
aa) Formale Erklärung der Wirkungsweise der experimentellen Faktoren . . . . .	86
bb) Kausale Erklärung der Wirkungsweise der experimentellen Faktoren . . . . .	88
4. Praktische Folgerungen aus unseren Ergebnissen . . . . .	90
<b>VII ZUSAMMENFASSUNG DER ERGEBNISSE UND DER FOLGERUNGEN . . . . .</b>	<b>96</b>
Literaturverzeichnis . . . . .	103
Tabellarischer Anhang . . . . .	109

#### TABELLENVERZEICHNIS

Tab. II, 1: Zuverlässigkeit der Schlafmaße (Bestimmung durch Varianzanalysen). . . . .	12
Tab. III, 1: Signifikante F-Werte in den Varianzanalysen aller Schlafmaßwerte . . . . .	16/17
Tab. IV, 1: Die Wirkungsrichtung der experimentellen Faktoren auf die verschiedenen Schlafmaße . . . . .	43
Tab. VI, 1: Korrelationen der Schlafmaße mit der Erholungsvariablen unter Placebo . . . . .	67
Tab. VI, 2: Partialkorrelationen zwischen den Schlafmaßen und dem Erholungs-Rating unter Ausschaltung des Einflusses der Persönlichkeitsvariablen (unter Placebo) . . . . .	70
Tab. VI, 3: Korrelationen der Schlafmaße mit dem Erholungs-Rating (für Labile und Stabile gesondert ermittelt) unter Placebo . . . . .	72
Tab. VI, 4: Korrelationen der Motorikmaße mit dem Erholungsmaß für Stabile und Labile (unter Placebo und Valium) . . . . .	80/81

Abb. IV, 1:	Der Verlauf der durchschnittlichen Schlaftiefe (ST) für psychisch Stabile und Labile (für je acht Stabile und acht Labile in zwei Versuchsnächten ermittelt) . . . . .	19
Abb. IV, 2:	Der jeweils stündliche Anteil des Leichtschlafstadiums (B) an der Schlaftiefe für psychisch Stabile und Labile (für je acht Stabile und Labile in zwei Versuchsnächten ermittelt)	20
Abb. IV, 3:	Der jeweils stündliche Anteil des Stadiums mittlerer Schlaftiefe (C) an der Gesamtschlaftiefe für psychisch Stabile und Labile (für je acht Stabile und acht Labile in zwei Versuchsnächten ermittelt) . . . . .	21
Abb. IV, 4:	Die prozentualen Zeitanteile der einzelnen Schlafstadien in den ersten sechs Stunden für psychisch Stabile und Labile (dargestellt als Kreissegmente) . . . . .	21
Abb. IV, 5:	Die Anzahl der Gesichtsmuskelbewegungen (GM) pro Stunde für psychisch Stabile und Labile (für je sechs Stabile und Labile in zwei Versuchsnächten ermittelt) . .	22
Abb. IV, 6:	Die durchschnittliche Anzahl der Körperbewegungen (Ka) pro Stunde für psychisch Stabile und Labile (für je sechs Stabile und Labile in zwei Versuchsnächten ermittelt) . .	23
Abb. IV, 7:	Die durchschnittliche Stärke der Körperbewegungen (Ks) pro Stunde für psychisch Stabile und Labile (für je sechs Stabile und Labile in zwei Versuchsnächten ermittelt) . .	24
Abb. IV, 8:	Die durchschnittliche Anzahl der Gesichtsmuskelbewegungen (GM) pro Stunde für zwölf Vpn unter Placebo- und Präparatbedingung . . . . .	25
Abb. IV, 9:	Die durchschnittliche Stärke der Körperbewegungen (Ks) pro Stunde für zwölf Vpn unter Placebo- und Präparatbedingung . . . . .	26
Abb. IV, 10:	Der Verlauf der durchschnittlichen Schlaftiefe (ST) bei acht Vpn mit einem stabilen und bei acht Vpn mit einem labilen Mitschläfer (ermittelt in zwei Versuchsnächten) .	28
Abb. IV, 11:	Der jeweils stündliche Anteil des Leichtschlafstadiums (B) an der Gesamtschlaftiefe für acht Vpn mit einem stabilen und für acht Vpn mit einem labilen Mitschläfer . . . . .	28
Abb. IV, 12:	Der jeweils stündliche Anteil des Tiefschlafstadiums (D) an der Gesamtschlaftiefe für acht Vpn mit einem stabilen und acht Vpn mit einem labilen Mitschläfer (ermittelt in zwei Versuchsnächten) . . . . .	29

Abb. IV, 13: Die durchschnittliche Stärke der Körperbewegungen ( $K_S$ ) pro Stunde für sechs Vpn mit einem stabilen und für sechs Vpn mit einem labilen Mitschläfer (ermittelt in zwei Versuchsnächten) . . . . .	30
Abb. IV, 14: Schema zur Veranschaulichung des signifikanten Interaktionseffektes PxD im Maß "Anzahl der Gesichtsbewegungen" . . . . .	34
Abb. IV, 15: Schema zur Veranschaulichung der signifikanten Interaktionseffekte PxD und PxDxM im Maß "Anzahl der Körperbewegungen" . . . . .	36
Abb. IV, 16: Schema zur Veranschaulichung des signifikanten Interaktionseffektes PxDxM im Maß "Stärke der Körperbewegungen" . . . . .	37
Abb. IV, 17: Schema zur Veranschaulichung des signifikanten Interaktionseffektes PxD im Maß "Erholungsgefühl" . . . . .	39
Abb. VI, 0: Das Schlafverhalten in den physiologischen Maßen derjenigen stabilen Vp, die sich unter den Bedingungen Placebo/labiler Mitschläfer am meisten erholt fühlte . . . . .	51
Abb. VI, 0: Das Schlafverhalten in den physiologischen Maßen derjenigen labilen Vp, die sich unter den Bedingungen Placebo/labiler Mitschläfer am wenigsten erholt fühlte . . . . .	51
Abb. VI, 1: Das Profil für den labilen und den stabilen Mitschläfer in der Polaritätenliste . . . . .	63
Abb. VI, 2: Die Richtungsänderung einer Korrelation (Anzahl der Körperbewegungen zur Erholungsdimension, stabile Gruppe) unter Placebo/Valium, als Sollwert-Verschiebung gedeutet . . . . .	85
Abb. VI, 3: Blockschaltbild eines Regelkreises . . . . .	86
Abb. VI, 4: Das Erholungsgefühl als Funktion der Schlafmaße . . . . .	88