

Inhaltsverzeichnis

Vorbemerkung zum Aufbau der Reihe.....	10
Vorbemerkung zur zweiten Auflage	11
Einleitung	12
1. Psychische Beanspruchung als Bewertungsmerkmal	15
1.1. Komponenten des Beanspruchungsprozesses	15
1.2. Ausgefülltheit des Beachtungsumfanges — Handeln als Bewältigen von Mehrfachaufgaben	18
1.3. Psychische Anspannung: Intensität der psychischen Beanspruchung	27
2. Psychische Ermüdung als Bewertungsmerkmal	39
2.1. Psychische Regulation von Arbeitstätigkeiten und Beanspruchungs- folgen	39
2.2. Anforderungsentwicklung und arbeitsbedingte Ermüdung	50
2.3. Erscheinungsweise der psychischen Ermüdung	52
2.4. Begriff und Formen psychischer Ermüdung	61
2.4.1. Umschreibung des Sachverhalts	61
2.4.2. Ermüdung und Müdigkeitsgefühl	68
2.4.3. Ausgliederung von Monotoniezustand, psychischer Sättigung und Streß	72
2.5. Stufen psychischer Ermüdung und ihre Bewertung	74
2.6. Klinische Ausprägungsformen psychischer Ermüdung/Psychische Er- müdung und Krankheitsrisiken	82
2.6.1. Übermüdung	83
2.6.2. Überanstrengung	84
2.6.3. Fehlanforderungskombinationen mit Gesundheitsrisiken	84
2.7. Ermüdbarkeit	89
2.8. Zu Erklärungsansätzen der psychischen Ermüdung	90
3. Bestimmungsmöglichkeiten und Indikatoren arbeitsbedingter psychi- scher Ermüdung	98
3.1. Allgemeine Probleme der Analyse und Bewertung psychischer Ermü- dung	98
3.2. Tätigkeitsmerkmale als Ermüdungsindikatoren	105
3.2.1. Stellenwert von Tätigkeitsmerkmalen unter den Ermüdungsindika- toren	105
3.2.2. Zusätzliche Probeleistungen	107
3.2.3. Veränderungen des Tätigkeitsverlaufes	109
3.3. Verfahren der skalierten Erfassung erlebter psychischer Ermüdung und weiterer beeinträchtigender Beanspruchungsfolgen	119

3.3.1.	Überblick über Skalierungsverfahren in der Ermüdungsforschung ..	119
3.3.2.	Ratingskalen	120
3.3.3.	Verfahren auf Intervallskalenniveau	125
3.4.	Physiologische Aktivitätsparameter und ihre Verwendung zur Ermittlung psychischer Ermüdung	132
3.4.1.	Aktivitätsstabilität und Ermüdung	132
3.4.2.	Indikatoren der Analysatorsysteme	138
3.4.3.	Elektroencephalographische Aktivitätsindikatoren	142
3.4.4.	Herz- und Atemfrequenz als Aktivitätsindikatoren	149
3.4.4.1.	Psychophysiologische Grundlagen	149
3.4.4.2.	Parameter tonischer und phasischer Herzfrequenzveränderungen in Beanspruchungsuntersuchungen	151
3.4.4.3.	Verwendung der Herzfrequenz und ihrer Variabilität zur Indikation psychischer Ermüdung	159
3.4.5.	Elektromyographische Aktivitätsindikatoren	162
3.4.6.	Biochemische Aktivitätsindikatoren	165
3.5.	Methodisches Vorgehen bei der Bestimmung psychischer Ermüdung unter Feldbedingungen	167
3.5.1.	Analyseebenen psychischer Fehlbeanspruchungen	167
3.5.2.	Analytisches Vorgehen der Untersuchung psychischer Ermüdung auf den Stufen der Grob- und Feinanalyse	170
4.	Verhütung von psychischer Ermüdung als möglicher Reaktion auf Überforderung	178
4.1.	Einordnung und kritische Anforderungen	178
4.2.	Rationalisierung der Tätigkeitsstruktur als Ermüdungsvorbeugung	180
4.3.	Wege zu rationellen Tätigkeitsstrukturen	184
4.4.	Ermüdungsvorbeugung durch Kurzpausensysteme	189
4.4.1.	Vorklärungen	189
4.4.2.	Bedingungen wirksamer Kurzpausensysteme	190
4.4.3.	Ursachen der Wirkungen von Kurzpausensystemen	196
5.	Erholung von vorwiegend psychisch bedingter Ermüdung	200
6.	Monotoniezustand als Bewertungsmerkmal	202
6.1.	Zur Einordnung: Monotoniezustände als qualitative (einseitige) bzw. quantitative Unterforderungswirkungen	202
6.2.	Phänomenologie und Bestimmungsmöglichkeiten von Monotoniezuständen	202
6.3.	Entstehungsbedingungen von Monotoniezuständen	205
6.4.	Abgrenzungsmöglichkeiten zwischen Monotoniezuständen, psychischer Ermüdung und psychischer Sättigung	207
6.5.	Erklärungsansätze für die Entstehung von Monotoniezuständen ...	208
6.6.	Systematik von Verhütungsmaßnahmen einer vereinsseitigen und quantitativen Unterforderung	209
7.	Streß	213
7.1.	Streßentstehung	213
7.1.1.	Tätigkeitsregulation und Streß	213
7.1.2.	Klassen von Streßkonzeptionen	215

7.2.	Streßsymptomatik	217
7.3.	Streßauslösende Faktoren in Arbeitstätigkeiten und Wege der Streß- vermeidung	222
	Literaturverzeichnis	226