

INHALTSVERZEICHNIS

	Seite
VORWORT	IV
VERZEICHNIS DER ABBILDUNGEN	XI
VERZEICHNIS DER TABELLEN	XIII
1. EINFÜHRENDE ORIENTIERUNG ZUR GESELLSCHAFTLICHEN BEDEUTSAMKEIT DES PROBLEMBEREICHS "ERHOLUNG" UND SEINER ERFORSCHUNG	1
2. "BELASTUNG" UND "BEANSPRUCHUNG"	7
2.1. Ein Abriß bestehender Konzepte	7
2.2. Gedanken zum Gebrauchswert der Konzepte für die Erkundung des Alltagswissens zur Erholung mit Exkurs: Zur Popularisierung des Streßbe- griffs	15
3. ERMÜDUNG	19
3.1. Einführung und begriffliche Abgrenzungen . .	19
3.2. Muskelermüdung mit Exkurs: Die Physiologie der Muskelkontraktion	21
3.3. Muskelermüdung als Modell allgemeiner Ermü- dungskonzepte	26
3.4. Ermüdung als Motivationsbegriff mit Exkurs: Psychische Sättigung und Monotonie	28
3.5. Ermüdung als deskriptives Konzept	34
3.6. Ermüdung als Dispositionsbegriff	38
3.7. Neurophysiologisch orientierte Ermüdungskon- zepte	43
3.7.1. Vorbemerkungen	43
3.7.2. Das Aktivierungskonzept	45
3.7.2.1. Aktivierung und kortikale Funktionen . .	50
3.7.2.2. Aktivierung und vegetative Funktionen . .	53

	Seite
3.7.3. Ermüdungs- und Schlafzentren	55
3.7.4. Das Konzept von SCHMIDTKE	55
3.7.5. Das Konzept von HAIDER	59
3.7.6. Das Konzept von GRANDJEAN	60
3.7.7. Das Konzept von BARTENWERFER	62
4. STRESS	68
4.1. Einführung	68
4.2. Stimulusorientierte Streßkonzepte	73
4.3. Reaktionsorientierte Streßkonzepte mit Exkurs: Das Problem individual- und situationsspezifischer Reaktionen	77
4.4. Transaktionale Streßkonzepte	79
4.5. Beispielhafte Darstellung zweier weitverbrei- teter Streßkonzepte	80
4.5.1. Das Streßmodell von SELYE	82
4.5.1.1. Zum Begriff Streß	82
4.5.1.2. Die Hypothese einer unspezifische Streßre- aktion	83
4.5.1.3. Das Allgemeine Anpassungs-Syndrom (AAS) .	85
4.5.1.4. Der Zeitablauf des Allgemeinen Anpassungs- Syndroms	87
4.5.1.5. Die Anpassungskrankheiten	93
4.5.1.6. Kritik des SELYEschen Streßmodells	95
4.5.2. Das Streßmodell von LAZARUS	101
4.5.2.1. Bedrohung ("threat") und Bedrohungsein- schätzung ("primary appraisal")	106
4.5.2.1.1. Situationale Determinanten der Bedrohungs- einschätzung	108
4.5.2.1.2. Personale Determinanten der Bedrohungs- einschätzung	111
4.5.2.2. Die Suche und Bewertung bedrohungsminde- nder Handlungsmöglichkeiten ("secondary appraisal")	116
4.5.2.2.1. Das Ausmaß der Bedrohung	117
4.5.2.2.2. Situationale Determinanten des sekundären Bewertungsprozesses und des Bewältigungs- verhaltens	118

	Seite
4.5.2.2.3. Personale Determinanten des sekundären Bewertungsprozesses und des Bewältigungsverhaltens	120
4.5.2.3. Bewältigungsstrategien ("coping")	125
4.5.2.4. Überlegungen zur Operationalisierung des Konstrukts "Bedrohung"	130
4.5.2.5. Kritik des LAZARUSschen Streßmodells	133
4.5.3. Gemeinsamkeiten der Streßmodelle von SELYE und LAZARUS	137
5. ERHOLUNG	139
5.1. Der Erholungsbegriff aus etymologischer Sicht	139
5.2. Der Erholungsbegriff in den Humanwissenschaften	140
5.2.1. Biologisch orientierte Erholungskonzepte mit Exkurs: Das Regelkreismodell des menschlichen Organismus	140
5.2.2. Anthropologisch orientierte Erholungskonzepte	144
5.3. Ermüdung und Streß als Erholung fordernde Belastungsfolgen	146
5.3.1. Beziehungen zwischen den Konzepten Ermüdung und Streß	146
5.3.2. Ein Ansatz zur Differenzierung des Erholungsbegriffs	149
5.3.2.1. Ermüdung und Erholung	150
5.3.2.2. Streß und Erholung	160
5.3.3. Schlußfolgerungen	174
6. NAIVES ALLTAGSWISSEN ALS GEGENSTAND WISSENSCHAFTLICHER PSYCHOLOGIE	176
6.1. Frühe Ansätze	178
6.2. Die Psychologie der interpersonalen Beziehungen nach HEIDER	179
6.3. Die Naive Verhaltenstheorie nach LAUCKEN	181

	Seite
7. DIE ERHEBUNG DES ALLTAGSWISSENS ZUR ERHOLUNG . . .	185
7.1. Die Untersuchungsgruppen und ihre Gewinnung .	185
7.2. Das Untersuchungsinstrument	189
7.2.1. Begründung der Entscheidung für eine Befragung	189
7.2.2. Begründung der Konstruktionsmerkmale	191
7.2.2.1. Standardisierung	191
7.2.2.2. Antwortvorgaben	195
7.2.3. Der Aufbau des Fragebogens	198
7.2.3.1. Zur Befindlichkeit nach Belastungen sowie nach anschließenden Erholungszeiten	198
7.2.3.2. Zu allgemeinen Merkmalen erholsamen Verhaltens	205
7.2.3.3. Zum Erholungsverlauf	209
7.2.3.4. Zu Erklärungsansätzen der Erholung	209
7.3. Die Durchführung der Erhebung	211
7.4. Resultate der Befragung zum erholungsbezogenen Alltagswissen	213
7.4.1. Auswertung der Befindlichkeitsurteile nach Belastungen sowie nach anschließenden Erholungszeiten	213
7.4.1.1. Ergebnisse für die Gesamtstichprobe	213
7.4.1.2. Vergleich der Befindlichkeitsurteile bei Rohrnetzbauern und Fahrern	224
7.4.1.3. Interpretative Zusammenschau der Ergebnisse zur Befindlichkeitsbeurteilung	230
7.4.2. Auswertung der Angaben zu den allgemeinen Merkmalen erholsamen Verhaltens	239
7.4.2.1. Ergebnisse für die Gesamtstichprobe	239
7.4.2.2. Vergleich der Verhaltensbeschreibungen bei Rohrnetzbauern und Fahrern	241
7.4.2.3. Interpretative Zusammenschau der Ergebnisse zur Charakterisierung erholsamen Verhaltens	244
7.4.3. Auswertung der Vorstellungen zum Erholungsverlauf	253

	Seite
7.4.3.1. Ergebnisse für die Gesamtstichprobe . . .	253
7.4.3.2. Vergleich der Vorstellungen zum Erholungsverlauf bei Rohrnetzbauern und Fahrern . .	254
7.4.3.3. Interpretative Zusammenschau der Ergebnisse zur Beschreibung des Erholungsverlaufs	254
7.4.4. Auswertung der Antworten zur Theorie der Erholungswirkung	257
7.4.4.1. Ergebnisse für die Gesamtstichprobe . . .	257
7.4.4.2. Vergleich der Antworten zur alltagstheoretischen Deutung der Erholung bei Rohrnetzbauern und Fahrern	259
7.4.4.3. Interpretative Zusammenschau der Ergebnisse zur alltagstheoretischen Begründung der Erholung	261
7.5. Fragestellungen für die wissenschaftliche Auseinandersetzung mit dem Forschungsbereich Erholung	264
7.6. Konsequenzen für die Praxis	270
8. ZUSAMMENFASSUNG	274
LITERATUR	283

-.-.-.-.-

A N H A N G

Anhang 1: Anschreiben zur Werbung der Befragungsteilnehmer	A1
Anhang 2: Fragebogen zur Erfassung des erholungsbezogenen Alltagswissens in der Gruppe der Rohrnetzbauer	A3
Anhang 3: Fragebogen zur Erfassung des erholungsbezogenen Alltagswissens in der Gruppe der Fahrer	A12
Anhang 4: Fragebogen zur Bestimmung erholsamen Verhaltens nach beschriebenen Belastungssituationen (Vorstudie)	A21

Anhang 5: Ergebnisse der Varianzanalyse der Befindlichkeitsurteile in Abhängigkeit von den Beurteilungszeitpunkten (Gruppe der Rohrnetzbauer)	A31
Anhang 6: Ergebnisse der Varianzanalyse der Befindlichkeitsurteile in Abhängigkeit von den Beurteilungszeitpunkten (Gruppe der Fahrer) .	A32
Anhang 7: Korrelationsmatrix der Befindlichkeitsurteile zu verschiedenen Urteilszeitpunkten (Gruppe der Rohrnetzbauer)	A33
Anhang 8: Korrelationsmatrix der Befindlichkeitsurteile zu verschiedenen Urteilszeitpunkten (Gruppe der Fahrer)	A34