



Rowohlt

Technische Hochschule Darmstadt
Fachbereich 3
Institut für Psychologie
Steubenplatz 12, 6100 Darmstadt

Inv.-Nr. 9107925

Belastungen und Stress bei der Arbeit

- Teil I Arbeitsbelastung und
 Beanspruchung**
von Inge Kaufmann,
Hans Pornschlegel
und Ivars Udris
- Teil II Körperliche Belastung
 und Beanspruchung**
von Inge Kaufmann
und Hans Pornschlegel
- Teil III Psychische Belastung
 und Beanspruchung**
von Ivars Udris
- Teil IV Erholungszeiten und Pausen**
von Reimar Birkwald,
Hans Pornschlegel
und Lothar P. Schardt
- Teil V Handlungsmöglichkeiten
 der Interessenvertretung
 beim Abbau von
 Fehlbeanspruchungen
 Unterforderungen**
von Inge Kaufmann

Inhalt

Teil I	Arbeitsbelastung und Beanspruchung von I. Kaufmann, H. Pornschlegel, I. Udris	13
1	Bedeutung der Arbeit für den Menschen	13
2	Arbeitsbedingungen und Belastungen	15
3	Auswirkungen von Arbeitsbelastungen auf den Menschen	21
	3.1 Beanspruchung und Beanspruchungsfolgen	21
	3.2 Persönliche Arbeitsvoraussetzungen und Beanspruchung	26
	3.3 Ermüdung als Ausdruck und Folge arbeitsbedingter Beanspruchung	30
4	Was ist Stress?	34
5	Erfassung und Beurteilung von Arbeitsbelastungen und -beanspruchungen	37
	5.1 Methoden und Verfahren zur Erfassung körperlicher und psychischer Belastungen und Beanspruchungen	37
	5.2 Kriterien zur Beurteilung von Arbeitsbedingungen, Belastungen und Beanspruchungen	41
Teil II	Körperliche Belastung und Beanspruchung von I. Kaufmann, H. Pornschlegel	49
1	Bedeutung körperlicher Belastungen und Beanspruchungen in der Arbeitswelt	49
2	Erfassung und Beurteilung körperlicher Belastungen und Beanspruchungen	52
	2.1 Unterscheidung wesentlicher Arten vorwiegend körperlicher Belastung	52
	2.2 Erfassung körperlicher Belastungen und Kenngrößen	57
	2.3 Kenngrößen der Beanspruchung durch Muskelarbeit und Methoden zu ihrer Erfassung	61
	2.3.1 Überblick über Beanspruchungskenngrößen und Untersuchungsmethoden	61
	2.3.2 Der Puls	64
	2.3.3 Der Arbeitsenergieumsatz	67
	2.4 Zur Beurteilung körperlicher Beanspruchung durch Muskelarbeit	70
3	Erkenntnisse, Aussagen und Grenzwerte bei Muskelarbeit	74
	3.1 Erkenntnisse, Aussagen und Grenzwerte bei allseitiger Muskelarbeit	74
	3.2 Erkenntnisse, Aussagen und Grenzwerte bei statischer Muskelarbeit	77

3.3	Erkenntnisse, Aussagen und Grenzwerte bei einseitiger Muskelarbeit	81
3.4	Erkenntnisse, Aussagen und Grenzwerte bei der Kombination verschiedener körperlicher Belastungen	82
3.5	Unterschiedliche persönliche Arbeitsvoraussetzungen und ihre Bedeutung für körperliche Beanspruchungen	84
3.5.1	Alterseinfluß	85
3.5.2	Rolle des Geschlechts im Hinblick auf körperliche Beanspruchung	87
3.5.3	Biologischer Tagesrhythmus und körperliche Beanspruchung	91
3.6	Arbeitsmedizinische Erkenntnisse und Aussagen	93
3.6.1	Körperliche Belastungen und Krankheit	93
3.6.2	Gesundheitliche Folgen einseitiger Muskelarbeit	95
3.6.3	Gesundheitliche Folgen statischer Muskelarbeit	98
4	Gestaltungsmöglichkeiten	103
Teil III	Psychische Belastung und Beanspruchung von I. Udris unter Mitarbeit von I. Kaufmann	110
1	Was bedeutet psychisch?	110
2	Wissenschaftliche Erkenntnisse und Aussagen	114
2.1	Die Begriffe psychische Belastung und Beanspruchung	114
2.2	Arten psychischer Beanspruchung	118
2.3	Stress als besonderer Begriff für psychische Beanspruchung	120
2.4	Zusammenfassung	121
3	Verfahren zur Erfassung psychischer Belastung und Beanspruchung	122
3.1	Überblick über verschiedene Ebenen zur Untersuchung psychischer Belastung und Beanspruchung	122
3.2	Physiologische Meßansätze	123
3.3	Psychologische Befragungs- und Testverfahren	124
3.4	Untersuchung psychischer Belastung und Beanspruchung durch Kombination verschiedener Methoden	125
4	Empirische Erkenntnisse und Aussagen	128
4.1	Einteilung von psychischen Belastungsbedingungen	129
4.2	Auswirkungen von Belastungen im Hinblick auf psychische Beanspruchung und Beanspruchungsfolgen	136

4.2.1	Kurz- und mittelfristige Anzeichen psychischer Beanspruchung und Beanspruchungsfolgen	139
4.2.2	Langfristige Beanspruchungsfolgen	143
4.3	Hemmende und fördernde Einflußfaktoren für psychische Beanspruchung	147
4.3.1	Die Bedeutung unterschiedlicher persönlicher Arbeitsvoraussetzungen	147
4.3.2	Kontrollspielraum und Beteiligung	149
4.3.3	Soziale Unterstützung	150
4.4	Zusammenfassung	152
5	Maßnahmen und Gestaltungsmöglichkeiten zur günstigen Beeinflussung der psychischen Beanspruchung	154
5.1	Überblick über Maßnahmegruppen	154
5.2	Vorbeugung durch Eignungsauslese?	155
5.3	Belastungsbewältigung durch Qualifizierung	156
5.4	Beeinflussung der psychischen Beanspruchung durch Arbeitsgestaltung und Erholungspausen	157
	Anhang	
	Theoretische Konzepte und Modelle	159
1	Ergonomisches Belastungs-Beanspruchungs-Modell	159
2	Psychologische Ansätze	160
3	Soziologische Belastungskonzepte	164
4	Zusammenfassung	165
Teil IV	Erholungszeiten und Pausen	166
	von H. Pornschlegel, R. Birkwald, L. P. Schardt	
1	Tarifliche und betriebliche Entwicklungstendenzen	166
2	Was sind Erholungszeiten, was sind Pausen? – Begriffe und Abgrenzungen	171
3	Arbeitswissenschaftliche Grundlagen	176
4	Anforderungen an die Ermittlung von menschengerechten Erholungszeiten	181
5	Erholungszeitermittlung und Pausenregelungen	187
5.1	Verfahren zur Erholungszeitermittlung – ausgewählte Beispiele	187
5.2	Pausenformen und -regelungen	193
5.3	Neuere Erkenntnisse zur Pausengestaltung	198

6	Handlungsmöglichkeiten der Interessenvertretung zur Um- und Durchsetzung von Erholungszeit- und Pausenregelungen	201
6.1	Die Beteiligungsrechte des Betriebsrats im Überblick	202
6.2	Überwachungsauftrag und Tarifvorbehalt	202
6.3	Mitbestimmung bei der zeitlich-organisatorischen Regelung von Pausen (Pausenregime)	205
6.4	Mitbestimmung bei der Einführung oder Ausweitung von Erholungszeiten im Entlohnungsgrundsatz «Lohnanreiz»	206
6.5	Mitbestimmung bei der Einführung oder Ausweitung von (bezahlten) Pausen im Entlohnungsgrundsatz «Zeitlohn/Gehalt»	208
Teil V	Handlungsmöglichkeiten der Interessenvertretung beim Abbau von Fehlbeanspruchungen von I. Kaufmann	211
1	Belastungen, Auswirkungen auf Arbeitnehmer und Handlungsanforderungen an die Interessenvertretung	211
2	Rechtliche Handlungsmöglichkeiten	216
2.1	Betriebsverfassungsgesetz	216
2.2	Personalvertretungsgesetz	221
2.3	Öffentlich-rechtliche Vorschriften und sonstige Regeln und Erkenntnisse zu körperlichen und psychischen Belastungen	223
2.3.1	Öffentlich-rechtliche Vorschriften	223
2.3.2	Sonstige Regeln und Erkenntnisse zu körperlichen und psychischen Belastungen	225
3	Praktische Vorgehensweise der Interessenvertretung	228
	Literaturverzeichnis	235