

Angepaßtheit des Regulationssystems. Im Bereich des Erlebens dominieren Beeinträchtigungen des Befindens. B.en im Organischen und Psychischen, die als solche erlebt werden, bezeichnet man in Anlehnung an die endokrinologischen Untersuchungen von SELYE als *Streß*. Danach bedeutet Streß die Summe aller nichtspezifischen Erscheinungen einschließlich Schädigung und Abwehr. Der vollständige Abbau entstandener B.en und ihrer Wirkungen braucht im Unterschied zu anderen Formen negativer Folgeerscheinungen der Beanspruchung (f Monotonie, Î psychische Sättigung) längere Zeit und ist nur durch Erholungsvorgänge, entweder in Tätigkeitspausen oder innerhalb der arbeitsfreien Zeit, möglich.

Î Arbeitsanforderungen, | Lernanforderungen.

Belastungsindikation: Ansätze zur Identifizierung und Differenzierung von j Belastung bzw. Belastungswirkungen, die möglichst dem Prinzip der Polysymptomatik folgen sollten. Die verwendeten Kriterien müssen für wesentliche Komponenten der durch Belastungswirkungen geminderten Leistungsvoraussetzungen repräsentativ sein, damit zustandsspezifische Veränderungen erfaßt werden. Daher erfolgt die Auswahl von Kriterien mit mutmaßlicher Anzeigefunktion unter dem Aspekt ihres Bezuges zur psychischen Ausführungs- und Antriebsregulation, d. h. zu Tätigkeits- und Verhaltensstrukturen, zu physiologischen Regulationsvorgängen (also zu zentralnervösen, vegetativen und hormonalen Reaktionsabläufen; \ Psychophysiologie) sowie zu hiernit im Zusammenhang stehenden Sachverhalten, die als Erlebnis- bzw. Widerspiegelungsinhalte der Selbstbeobachtung zugänglich sind. Dabei kommt den tätigkeitsanalytischen Merkmalen qualitativer und quantitativer Art erstrangige Bedeutung zu, da diese für die Klärung der Herkunft von Belastungen sowie für die Ableitung von Maßnahmen zur Belastungsreduktion (I Arbeitsgestaltung) unerlässlich sind. Im einzelnen werden zur B. folgende Kriterien verwendet:

1. *tätigkeits- und verhaltensanalytische Merkmale*, z. B. **Vollzugs-** und aufwandsungünstige Veränderungen im Tätigkeitsablauf, Verlängerung der Zuwendungszeiten bei Orientierungs Vorgängen, Übersehen oder Fehlidentifikation von Signalen, vergrößerte Zeitaufwendigkeit erforderlicher Urteils- und Entscheidungsleistungen, Varianzvergrößerung und Erhöhung der Zeiten für Handlungen oder Teilhandlungen, Schwankungszunahme und Rückgang der Leistungsmenge, Erhöhung der Fehlerhäufigkeit, ungünstige Veränderungen in der Proportion zwischen Verrichtungs-, Beobachtungs-, Erholungs- und Verlustzeiten;
2. *physiologische Merkmale*, z. B. symptomatische Veränderungen von Parametern wie Hirnaktionsströme, Herz- und Atemfrequenz, Blutdruck, elektrischer Hautwiderstand, Muskelaktionsströme, Sensibilitätsleistungen, Pupillenreaktion,

Zusammensetzung des Blutes, Katecholaminausscheidung;

3. *Merkmale des Befindens* in Form quantifizierter Daten der vermittelten oder unvermittelten Widerspiegelung verschiedener Bereiche des Eigenzustandes.

Belastungssymptomtest, Abk. BST: eingebürgerte Bezeichnung für eine Befragungsmethode zur Erfassung psychischer Belastungswirkungen im Sport, die noch nicht vollständig standardisiert ist. Die im Fragebogen enthaltenen Items beziehen sich auf den Einfluß innerer und äußerer Bedingungen auf die Wettkampfleistung und sind anhand einer neunstufigen Intensitätsskala zu beantworten. Aus dem für die einzelnen Dimensionen ermittelten Punktwert wird auf die Belastbarkeit bzw. Störanfälligkeit des Sportlers geschlossen, z. B. auf die Widerstandsfestigkeit gegenüber störenden Umgebungseinflüssen, auf die sozialpersonale und vegetative Stabilität oder auf die Verarbeitung von Erfolg und Mißerfolg.

Belehrung: Beseitigung von Unwissenheit oder Irrtum durch Informationsübermittlung. B. kommt als Element der Psychotherapie in Betracht, wenn eine Unwissenheit oder ein Irrtum, z. B. eine falsche Annahme über die Ursache von Beschwerden, Angst erregt oder dem Wirksam werden anderer Elemente im Wege steht. B. ist eine wesentliche Form der pädagogisch gestalteten Vermittlung und Aneignung gesellschaftlichen Wissens und Könnens.

Î Lernen, f Begriffslernen, f Einstellungsänderung.

Beliebigkeitsauswahl: sehr kritische Stichprobenauswahlmethode, bei der keine Auswahlvorschriften angegeben werden. Sie wird wegen der Ziehung der „zufälligerweise“ erreichbaren Elemente fälschlich gelegentlich als *Zufallswahl* bezeichnet. Bei der *eingeschränkten Zufallsauswahl* werden den Zufall einschränkende Auswahlvorschriften angegeben, und die Auswahl der Elemente erfolgt aus Unterteilungen des Universums, z. B. in Schichten oder Stufen. Dadurch sind die Zufallsentnahmen nicht unabhängig voneinander. Varianten ergeben sich aus dem Grad und der Art der Einschränkung.

Î Stichprobe.

Beliebtheit: positive Wertschätzung einer Persönlichkeit, die sich insbesondere auf ihre sozialen Eigenschaften bezieht. Diese Wertschätzung ist oft stark emotional bedingt und zuweilen nicht rational begründbar.

Î Divergenztheorem.

Belohnung: in der Umgangssprache swv. Anerkennung, Wertschätzung, Auszeichnung. B. gehört zu den positiven | Sanktionen und bezweckt die Stabilisierung und Differenzierung normangemessenen Verhaltens. Sie wird in der konkreten Situation zumeist als Gewährung von materiellen oder anderen Vorteilen für die zu Belohnenden praktiziert.