

**ARBEITSSTRESS UND MERKMALE
ERFOLGREICHER ERHOLUNGSPROZESSE**

WISSENSCHAFTLICHE ARBEIT
ZUR
ERLANGUNG DES GRADES EINER DIPLOM-PSYCHOLOGIN

AN DER
UNIVERSITÄT KONSTANZ
NATURWISSENSCHAFTLICHE SEKTION
FACHBEREICH PSYCHOLOGIE

Vorgelegt
von
Stefanie Jelden
Zasiusstrasse 11
78462 Konstanz

Erstgutachterin: Professorin Dr. Sabine Sonnentag
Zweitgutachterin: Privatdozentin Dr. Jeannette Schmid

KONSTANZ, IM JULI 2002

DANKE

An erster Stelle möchte mich bei meinen Eltern bedanken für ihre tolle Unterstützung während meines gesamten Studiums.

Frau Prof. Sonntag möchte ich ganz besonders danken für die einmalige Betreuung meiner Diplomarbeit und die vielen inhaltlichen Tipps und Anregungen, vor allem für die statistische Analyse. Besonders bedanken möchte ich mich auch für die vielen und langen Sprechstunden, die auch an ungewöhnlichen Orten wie dem Karlsruher Hauptbahnhof stattfanden und sicher nicht selbstverständlich waren und vor allem für die vielen hilfreichen Antworten per e-mail aus Braunschweig.

Besonderen Dank gebührt Herrn Dr. Nagl für die viele Zeit, die er meinen statistischen Fragen geopfert hat. Ohne ihn wäre ich wahrscheinlich irgendwann verzweifelt.

Bei Frau Dr. Schmid möchte ich mich dafür bedanken, dass sie sich bereit erklärt hat, meine Diplomarbeit als Zweitkorrekturin zu begutachten.

Ein besonderer Dank geht an die Personen, die es mir ermöglicht haben, meine Untersuchung in verschiedenen Dienststellen und Abteilungen der Polizei Baden-Württemberg durchzuführen und die mich bei der praktischen Arbeit der Fragebogenverteilung unterstützt haben. Ganz besonders danke ich Herrn Timm von der Polizeidirektion Konstanz, Herrn Striebel vom Landeskriminalamt Stuttgart, Herrn Schairer und Herrn Schloz von der Landespolizeidirektion Stuttgart II und Frau Halach und Herrn Merten von der Polizeidirektion Waiblingen.

Aber am meisten möchte ich mich bei Toby bedanken. Für Deine seelische Unterstützung. Danke!

INHALT

0. ZUSAMMENFASSUNG	1
1. EINLEITUNG UND THEORIE	2
1.1. Problemstellung	2
1.2. Fragestellung	3
1.3. Individuelle Erholungsprozesse.....	4
1.3.1. Erholungsmodelle	4
1.3.2. Erholung als intentionale Handlung	5
1.3.3. Erholung als Befindensregulation.....	5
1.3.3.1. Selbstregulation von Stimmung.....	6
1.3.4. Positive Wirkung von Freizeit und Urlaub	6
1.3.5. Unzureichende Erholung	8
1.4. Stress als Ausgangszustand für Erholung.....	8
1.4.1. Stress allgemein	8
1.4.2. Integriertes Stress-Ressourcen-Modell von Hobfoll	9
1.4.3. Stressoren am Arbeitsplatz	10
1.4.3.1. Mikrostressoren	11
1.4.4. Kurz- und mittelfristige Stressfolgen.....	12
1.5. Zusammenwirken von Arbeit und Freizeit	13
1.5.1. Einfluss von Arbeit auf die Familie.....	13
1.5.2. Einfluss von Arbeit auf Freizeitverhalten.....	16
1.6. Freizeit nach der Arbeit als Zeitraum für Erholung.....	16
1.6.1. Zusammenhang zwischen Arbeitsstress und verschiedenen Erholungsaktivitäten	16
1.6.1.1. Tätigkeiten mit potentielltem Erholungswert	17
1.6.1.2. Tätigkeiten mit geringem Erholungswert	18
1.6.2. Zusammenhang zwischen Arbeitsstress und Bewertung der Erholungsaktivitäten ...	19
1.6.3. Zusammenhang zwischen Arbeitsstress und der Initiierung von Erholungsaktivitäten	20
1.7. Überblick über die der Arbeit zugrundeliegenden Untersuchungshypothesen.....	22
2. METHODE	23
2.1. Untersuchungsfeld und Stichprobe.....	23
2.2. Instrument	26
2.2.1. Fragebogen und Tagebuch.....	26
2.2.2. Ablauf der Tagebucherhebung	26
2.3. Maße.....	27
2.3.1. Tätigkeitskategorien	27
2.3.2. Tätigkeitsbewertung	27
2.3.3. Tätigkeitsinitiierung.....	28
2.3.4. Täglicher Arbeitsstress	30

2.3.5. Wohlbefinden	31
2.3.6. Sonstige Maße als Kontrollvariablen.....	33
2.4. Statistische Analyse	34
2.4.1. Voraussetzungen und deskriptive Statistik.....	34
2.4.2. Mehrebenenanalyse	35
2.4.3. Statistisches Vorgehen.....	37
3. ERGEBNISSE.....	38
3.1. Deskriptive Statistik	38
3.1.1. Zeit, die für Aktivitäten am Feierabend aufgewendet wird	38
3.1.2. Überblick über die Untersuchungsvariablen	39
3.1.3. Wohlbefinden	43
3.2. Hypothesen	44
3.2.1. Arbeitsstress und Aktivitäten am Feierabend.....	44
3.2.2. Arbeitsstress und Bewertung verschiedener Aktivitäten.....	51
3.2.3. Bewertung der Aktivitäten und Wohlbefinden am Abend	58
3.2.4. Arbeitsstress und Aktivitäten aus Gewohnheit.....	66
3.2.5. Arbeitsstress und verschiedene Arten der Tätigkeitsinitiierung.....	73
3.2.6. Tätigkeitsinitiierung und Entspannungheit am Abend	75
4. DISKUSSION	77
4.1. Überblick	77
4. 2. Arbeitsstressoren und Aktivitäten am Feierabend.....	78
4.3. Stress und Bewertung verschiedener Tätigkeiten am Feierabend.....	82
4.4. Tätigkeitsbewertung und Wohlbefinden am Abend	85
4.5. Stress und unterschiedliche Tätigkeitsinitiierungen	88
4.6. Stärken und Schwächen der Untersuchung.....	91
4.7. Anregungen für weitere Forschung und Praktische Implikationen	94
5. LITERATURANGABEN.....	97
ANHANG TABELLEN	I
FRAGEBOGEN UND TAGEBUCH	XVI

0. ZUSAMMENFASSUNG

Das Ziel der vorliegenden Arbeit bestand darin, den Zusammenhang zwischen Arbeitsstress und der Zeit, die mit verschiedenen Aktivitäten wie Sport oder Fernsehen am Feierabend verbracht wird zu untersuchen. Ebenso untersucht wurde, ob es Unterschiede in der Bewertung einzelner Aktivitäten je nach vorausgehender Belastung gab und ob die Bewertung einen Effekt auf das Wohlbefinden am Abend hatte. Darüber hinaus wurde analysiert, ob die Aktivitäten am Feierabend nach viel Stress eher aus Gewohnheit, nach Aufforderung oder spontan ausgeführt werden. Arbeitsbelastung und Erholung wurden hier als Zyklus betrachtet, innerhalb dessen Erholung stattfinden kann, wenn das Individuum keinen weiteren Belastungen mehr ausgesetzt ist. Das Ressourcenerhaltungsmodell von Hobfoll (1989) bildet den theoretischen Rahmen für die postulierten Hypothesen. Die Annahme ist, dass die arbeitsfreie Zeit dadurch erholend wirkt, weil verbrauchte Ressourcen wiederhergestellt werden können.

Untersuchungsteilnehmer waren 83 Polizeibeamte, die an 5 aufeinanderfolgenden Arbeitstagen ein Tagebuch ausfüllten. Darin wurden täglicher Arbeitsstress (Zeitdruck, Unsicherheit, soziale Stressoren), Wohlbefinden nach der Arbeit und am Abend und die Aktivitäten, die nach der Arbeit noch unternommen wurden, erhoben. Zusätzlich wurden Personenvariablen erhoben. Die Daten wurden in Mehrebenenmodellen ausgewertet. Die Mehrebenenanalyse eignet sich besonders für Tagebuchdaten, da Daten auf Personenebene und auf Tagesebene gemeinsam in einem Modell analysiert werden können.

Es ergaben sich keine signifikante Zusammenhänge zwischen Arbeitsstress und der Zeit, die mit den erhobenen Freizeitaktivitäten nach der Arbeit verbracht wird. Allerdings deuten die Ergebnisse daraufhin, dass soziale Stressoren einen negativen Effekt haben auf die Zeit, die mit sozialen und familiären Aktivitäten verbracht wird. Je positiver die ausgeführten Tätigkeiten bewertet werden, desto besser ist das Wohlbefinden am Abend. Es scheint also, dass die positive Bewertung eine Rolle im Erholungsprozess spielt. Sportliche und familiäre Aktivitäten wurden durchschnittlich am positivsten bewertet. Passive Tätigkeiten wie Fernsehen wurden nach vorausgehendem Stress eher negativ bewertet. Die Art der Handlungsausführung hatte keinen Effekt auf das Wohlbefinden am Abend. Darüber hinaus zeigte sich, dass psychische Belastetheit und geringe Erholungsfähigkeit negativ mit Wohlbefinden am Abend zusammenhängen. Die Ergebnisse können dazu beitragen, mehr über die erfolgreiche Erholung von Stress zu erfahren, um so langfristig negative Stressfolgen zu vermeiden und Personen über mögliche Erholungsdefizite und optimale Erholung zu beraten.

1. EINLEITUNG UND THEORIE

1.1. Problemstellung

Sowohl Erholung als auch Stress sind zwei Konzepte, die im alltagssprachlichen Gebrauch sehr häufig und gerne verwendet werden. Man fühlt sich „gestresst“, hat das Gefühl, man braucht „Erholung“, um das Stressempfinden zu verringern und sich wieder ausgeglichen zu fühlen. Während Stress in der Arbeitspsychologie schon lange ein zentrales Forschungskonzept ist, vor allem im Hinblick auf stressauslösende und stressverringende Merkmale der Arbeitssituation und gesundheitliche Folgen von Arbeitsstress (für einen Überblick siehe Kahn & Byosiere, 1992), gelangte der Aspekt der Erholung erst in den letzten Jahren in den Fokus der Arbeitspsychologie. Als Möglichkeit, sich von den Belastungen der Arbeit zu erholen und zu entspannen, wurde Urlaub erstmals seit den 80iger Jahren als wichtiger Teil des Arbeitslebens betrachtet und dessen Wirkung empirisch untersucht (Eden, 1990; Lounsbury & Hopes, 1986). Nicht mehr nur Arbeitsplatzmerkmale stehen im Vordergrund, sondern ein ganzheitliches Konzept der Arbeit und psychischen Gesundheit, das Erholung mit einschließt. Das ursprüngliche Anliegen der ersten Erholungs- beziehungsweise Urlaubsstudien war es, nicht die Ruhepause, also die Urlaubszeit, an sich zu untersuchen, sondern die Effekte von Arbeitsstressoren und deren Abwesenheit auf die psychische Beanspruchung (Eden, 1990). Die zugrundeliegende Annahme dabei war, dass Stress während der Arbeit auftritt und Beanspruchungen zur Folge haben. Analog dazu ist die Urlaubsphase, also die arbeitsfreie Zeit stressfrei und somit können die Beanspruchungen in dieser Zeit zurückgehen, was sich auch bestätigte (Eden, 1990). Urlaubsstudien dienten so anfänglich dazu, den Zusammenhang zwischen Arbeitsstress und psychischer Beanspruchung weiter zu untersuchen und zu bestätigen.

Zunehmend bildete sich aus diesem Zweig der Stressforschung die Urlaubs- oder Erholungsforschung als eigenständiger Bereich heraus. Das Hauptaugenmerk liegt nun darauf, wie und unter welchen Voraussetzungen sich Personen außerhalb ihrer Arbeit von Stress erholen und welche stressmindernde Rolle Aspekte wie Urlaub und arbeitsfreie Zeit dabei spielen (Eden, 1990; Etzion, Eden & Lapidot, 1998; Westman & Eden, 1997). Dabei wurde nicht nur Urlaub, sondern auch längere Zeiträume außerhalb des Arbeitsplatzes untersucht, wie Reservedienst oder Dienstreisen (für einen Überblick siehe Eden, 2001). Arbeitsfreie Erholungsphasen beschränken sich jedoch nicht nur auf einzelne Zeiträume über mehrere Tage. Auch deutlich kürzere Intervalle wie Wochenende können als arbeitsfreie Erholungsphase genutzt werden. Und wie sieht es auf Mikroebene des Alltags aus? Die Zeit nach der Arbeit, also der Feierabend dient während der Arbeitswoche als potentieller Raum, um sich von arbeitsbezogenen Belastungen zu erholen. Tatsächlich ist über diese

alltäglichen Erholungsprozesse noch relativ wenig bekannt und die Frage stellt sich, was tun Personen am Feierabend, um sich zu erholen. Sonntag (2001) untersuchte die Feierabendaktivitäten von Lehrern und fand heraus, dass es Unterschiede in der Erholungswirkung einzelner Tätigkeiten und Aktivitäten gibt. So stehen wenig anstrengende Aktivitäten wie fernsehen oder lesen, Sport und soziale Kontakte in einem positiven Zusammenhang mit der Erholung am Ende eines Arbeitstages. Jedoch nicht solche Tätigkeiten, die sich auf berufliche oder private administrative Aufgaben beziehen. Da nicht jeden Tag alle Tätigkeiten ausgeübt werden und es individuell unterschiedliche Aktivitätsmuster gibt, könnte es möglich sein, dass die Beanspruchung und Belastung, von der man sich erholen will, eine Rolle dabei spielt, mit welchen Aktivitäten man am Feierabend noch Zeit verbringt. In der vorliegenden Arbeit möchte ich daher untersuchen, ob der vorausgegangene Arbeitsstress an einem Tag sich auf die Ausführung und die Bewertung verschiedener Feierabendaktivitäten auswirkt.

1.2. Fragestellung

Die zentrale Frage meiner Untersuchung ist, ob ein Zusammenhang besteht zwischen Arbeitsstress und der Art der Aktivitäten, die zur Erholung am Ende eines Arbeitstages eingesetzt werden. Dies möchte ich mittels eines Tagebuchverfahrens untersuchen, das von Sonntag (2000; 2001) zum Zwecke der Erfassung von Erholungsaktivitäten an mehreren aufeinanderfolgenden Tagen entwickelt wurde. Dabei werde ich konkret untersuchen:

- Besteht ein Zusammenhang zwischen Stress in der Arbeit und der Wahl verschiedener potentiell erholsamer Aktivitäten? Erholen sich Personen mit viel Arbeitsstress möglicherweise auf eine eher passive Art wie fernsehen oder Nichtstun als Personen, die weniger Stress berichten?
- Werden ähnliche Aktivitäten zur Erholung nach viel Stress, beziehungsweise weniger Stress unterschiedlich bewertet und erlebt? Ist eine Tätigkeit oder Aktivität, die am Feierabend ausgeführt wird für Personen mit viel Arbeitsstress erholend, für Personen mit weniger Arbeitsstress jedoch nicht oder andersherum?
- Bestehen Unterschiede in der Art und Weise wie die Handlung initiiert wurde? Werden beispielsweise sportliche Aktivitäten nach viel Stress am ehesten aus Gewohnheit und an festen Terminen ausgeführt?

In den folgenden Abschnitten werde ich die zugrundeliegenden Konzepte und Überlegungen meiner Diplomarbeit erläutern.

1.3. Individuelle Erholungsprozesse

1.3.1. Erholungsmodelle

Zunächst einmal muss geklärt werden, was theoretisch unter dem Konzept „Erholung“ zu verstehen ist. Es gibt bisher nur wenige theoretische Modelle, die sich explizit mit diesem Konstrukt beschäftigen. Im deutschsprachigen Bereich existiert ein zyklisches Erholungsmodell, das sich auf die wechselseitige und komplementäre Beziehung zwischen Beanspruchung und Erholung bezieht (Allmer, 1996; Wieland-Eckelmann & Baggen, 1994). Im sogenannten Arbeits-Erholungs-Zyklus folgt auf eine Beanspruchung psychischer oder physischer Funktionen eine Phase der Erholung, in der beanspruchte Ressourcen wieder hergestellt werden. Die Erholung dient dazu, in den Ausgangszustand vor der Beanspruchung zurückzukehren, um erneuten Beanspruchungen begegnen zu können. Dieser Erholungszyklus lässt sich am Beispiel eines normalen Arbeitstages verdeutlichen. Man geht morgens mehr oder weniger ausgeruht zur Arbeit, im Laufe des Arbeitstages ist man unterschiedlichen psychischen oder physischen Belastungen, wie zum Beispiel lange Zeit am Computer sitzen, körperlicher Anstrengung oder Zeitdruck, ausgesetzt. Diese machen am Ende des Arbeitstages die individuelle Beanspruchung aus. Als Folge fühlt man sich müde, erschöpft oder gereizt, je nach Intensität der Belastung. Um am nächsten Tag wieder ausgeruht und leistungsfähig bei der Arbeit zu erscheinen, ist Erholung nötig, um die verbrauchten physischen oder psychischen Ressourcen wieder zu erlangen.

Für Meijman und Mulder (1998) sind alle physiologischen (z.B. Hormonausschüttung) und psychologischen (z.B. Veränderung in der Stimmung) Reaktionen während der Arbeitssituation adaptive Reaktionen auf die Arbeitsbedingungen und persönlichen Anstrengungen. In ihrem Anstrengungs-Erholungs-Modell postulieren sie, dass diese Reaktionen im Prinzip reversibel sind. Erholung bedeutet, dass bei einem Nachlassen der Belastungen, sich das psychobiologische System wieder auf einen bestimmten Ausgangszustand innerhalb einer bestimmten Zeit stabilisiert. Erholung kann jedoch nur dann stattfinden, wenn genügend Zeit zur Verfügung steht, in der von den betroffenen Systemen kein Gebrauch gemacht wird, das heißt, wenn keine weiteren Belastungen an die bisher beanspruchten kognitiven, psychischen oder physischen Funktionen gestellt wird. Erholung ist also eine Stabilisierung des beanspruchten Systems zurück in einen Ausgangszustand innerhalb eines bestimmten Zeitraums und eine Reversion der psychischen oder physiologischen Belastungsreaktionen (Allmer, 1996; Meijman & Mulder, 1998).

Es gibt theoretische Annahmen, dass fehlende oder mangelnde Erholung langfristig negative Folgen für die Gesundheit und das psychische Wohlbefinden haben kann, da dann Beanspruchungen nicht vollständig ausgeglichen werden können und sich auf Dauer

aufsummieren (Allmer, 1996; Meijman & Mulder, 1998; Wieland-Eckelmann & Baggen, 1994). Tägliche Arbeitsbelastung an sich ist normalerweise nicht so hoch, dass sie sich schädigend auf die Gesundheit auswirkt. Voraussetzung hierfür ist allerdings, dass sich das täglich beanspruchte System immer wieder ausreichend erholen kann. Die vollständige Erholung und Regeneration ist wichtig, damit keine Vorbeanspruchung in die neue Beanspruchungsphase, also in den neuen Arbeitstag mit hinübergenommen wird. Werden die verbrauchten psychischen Ressourcen unzureichend wiederhergestellt und ist man am nächsten Tag wieder denselben Belastungen ausgesetzt, so werden die Belastungsreaktionen größer, die Anforderungen an die Erholung steigen und man benötigt zusätzlich kompensatorische Anstrengung, um sich zu erholen (Meijman & Mulder, 1998). Normale Belastungen können sich demnach langfristig negativ bemerkbar machen, wenn ungenügende Erholung stattfindet. Es scheint also notwendig, Beanspruchungsfolgen adäquate Erholungsmaßnahmen entgegenzusetzen, um ein stabiles gesundheitliches und psychisches Gleichgewicht aufrechtzuerhalten.

1.3.2. Erholung als intentionale Handlung

Für Allmer (1996) stellt Erholung einen aktiv gestalteten und intentional gesteuerten Prozess dar. Diese handlungspsychologische Perspektive impliziert die aktive Auseinandersetzung einer Person mit ihrer Umwelt und die Kontrollierbarkeit des Erholungsprozesses. Hinter der Erholung steckt die Absicht des Individuums, das individuelle Befinden zu ändern. Erholung läuft also nicht nur automatisch ab, sondern bezieht sich auf eine Aktivität oder Handlung, die ausgeführt wird, um einen Zustand des Erholtseins zu erreichen. Eine bestimmte Tätigkeit kann demnach bewusst mit der Intention ausgeführt werden, einen physiologischen, emotionalen oder kognitiven Beanspruchungszustand zu beseitigen. Das Individuum hat die Möglichkeit, den Erholungsprozess durch verschiedene Aktivitäten selbst zu beeinflussen und kann so aktiv gestaltend auf Beginn und Verlauf des Erholungsprozesses einwirken.

1.3.3. Erholung als Befindensregulation

Der Erholungsprozess impliziert kognitive und emotionale Regulationen. Die Wiederherstellung von Ressourcen bedeutet eine Veränderung interner Zustände. Nach Wieland-Eckelmann und Baggen (1994) kann man Erholung als eine Art der Selbstregulation betrachten. Für ihn ist Erholungshandeln „primär *Befindensregulation*, d.h. es ist gerichtet auf die Herstellung kognitiver, emotionaler und körperlicher Zustände, die als angenehm und erholsam erlebt werden. Erholsam sind sie dabei u.a. deswegen, weil sie zugleich der Wiederherstellung verbrauchter Ressourcen dienen.“ (ebda., S. 138). Wenn Erholung als ein

Prozess der Befindensregulation betrachtet wird, so bedeutet dies, dass der Einzelne sein Befinden aktiv über bestimmte Erholungsaktivitäten regulieren kann. Die Regulation erfolgt dabei über einen Vergleich des Befindens vor und nach einer bestimmten Tätigkeit. Dabei ist Erholung darauf gerichtet, interne Zustände herzustellen, die dem Erholtsein, beziehungsweise einem unbelasteten Ausgangszustand entsprechen. Der Erfolg von Erholungsaktivitäten wird vor allem über die so erreichten internen kognitiven und emotionalen Zielzustände bewertet (Wieland-Eckelmann & Baggen, 1994).

Das Konzept der Befindensregulation ist eng verbunden mit der Emotions- und Stimmungsforschung. Das Befinden umfasst den Gesamtzustand einer Person sowohl in körperlicher, als auch in psychischer Hinsicht. Die Stimmung lässt sich als den psychisch messbaren Teil der Gesamtbefindlichkeit betrachten, das heißt, das Wohlbefinden wird auf der emotionalen und kognitiven Ebene durch die Stimmung ausgedrückt. Befindensregulation kann in diesem Zusammenhang mit Stimmungsregulation gleichgesetzt werden.

1.3.3.1. Selbstregulation von Stimmung

Thayer (1996) geht davon aus, dass Stimmungen uns zu Verhaltensregulationen motivieren. Im Vordergrund steht bei ihm eine zweidimensionale Stimmungsmessung mit den negativen Ausprägungen Anspannung und Müdigkeit als Folge von sich ändernden persönlichen Ressourcen. Menschen versuchen, die negative Stimmung „Anspannung/Müdigkeit“ zu vermeiden, indem sie versuchen ihre Energie zu erhöhen und Anspannungen zu reduzieren. Eine Untersuchung von Thayer, Newman und McClain (1994) macht deutlich, dass Personen verschiedenen Aktivitäten und Verhaltensweisen nachgehen, um ihre Stimmung zu regulieren. Sie befragten in verschiedenen Untersuchungen, was Personen unternehmen, um ihre schlechte Stimmung zu verändern, ihre Anspannung zu reduzieren oder ihre Energie zu erhöhen. Mittels Faktorenanalyse fassten sie die berichteten Tätigkeiten zusammen und fanden verschiedene Gruppen heraus, die die Stimmung positiv verändern wie „aktives Stimmungsmanagement“, worunter Aktivitäten wie Entspannungstechniken und Sport fallen, sowie „Suche nach angenehmen Aktivitäten und Zerstreuung“ oder „soziale Aktivitäten“ (Thayer et al., 1994). Dies unterstützt die Annahme, dass Personen verschiedene Tätigkeiten bewusst einsetzen, um ihre Stimmung zu regulieren.

1.3.4. Positive Wirkung von Freizeit und Urlaub

Wie bereits erläutert wurde, kann der Erholungsprozess dann ablaufen, wenn das Individuum keinen weiteren Belastungen mehr ausgesetzt ist. Die Zeit, die im Arbeitsleben für Erholung zur Verfügung steht, ist die Zeit außerhalb der Arbeit, in der keine Arbeitsbelastung mehr

auftritt. Darunter fallen die täglichen Zeiträume nach der Arbeit, also der Feierabend, das Wochenende und längere Zeiträume wie Urlaub, die sich allesamt unter dem Begriff der „Freizeit“ subsumieren lassen. Viele Studien beschäftigen sich mit den positiven Auswirkungen von Freizeitaktivitäten auf Stimmung und Wohlbefinden (Coleman, 1993; Hills & Argyle, 1998; Hull, 1990; Wankel & Berger, 1990). Die Studien beschäftigen sich zwar nicht explizit mit Erholung, denn ihr Schwerpunkt liegt darin, Faktoren zu beschreiben, die im Zusammenhang mit Freizeitaktivitäten die Stimmung beeinflussen. Trotzdem geht es bei Erholung um Befindens- und Stimmungsregulation und es lohnt sich daher ein kurzer Blick auf die Frage, warum Freizeitaktivitäten überhaupt eine so positive Wirkung haben? Hull (1990) schreibt in einem Überblicksartikel, dass positive Stimmung ein wichtiges Produkt von Freizeitaktivitäten ist und Freizeit als positive Erfahrung Kognition und Verhalten beeinflusst, lange nachdem die Person das Freizeitsetting verlassen hat. Dispositionen von Freizeitaktivitäten, die vor allem für die positive Wirkung verantwortlich sind und so auch einen Puffer zwischen Stress und Gesundheit darstellen können, sind vor allem wahrgenommene Freiheit, Selbstbestimmung und intrinsische Motivation, aber auch der soziale Aspekt, wenn Freizeit mit Freunden und anderen Menschen verbracht wird (Coleman, 1993; Coleman & Iso-Ahola, 1993). Auch für Caldwell und Smith (1988) ist die Essenz von Freizeit Freiheit, innere Zufriedenheit und selbstbestimmte Erfahrungen. Ein weiterer Faktor, der eine Rolle spielt, ist die persönliche Freude und der Spaß, den man bei Freizeitaktivitäten erlebt. Spaß zu haben an Aktivitäten spielt eine wichtige Rolle für das allgemeine Wohlbefinden (Csikszentmihalyi, 1991). Freizeitaktivitäten bieten eine Auszeit von täglichem Stress, sind Zerstreuung und können das Selbstvertrauen erhöhen (Wankel & Berger, 1990). Man kann freiwillig entscheiden und solchen Aktivitäten nachgehen, die den eigenen Fähigkeiten entsprechen, um so individuelle Kompetenzen wahrzunehmen und einen Zustand des Flow herbeizurufen (Csikszentmihalyi, 1975; Wankel & Berger, 1990). Für Kirkcaldy und Furnham (1990) ist Freizeit wichtig, weil sie frei ist von Arbeitsbelastungen wie Verantwortung und zeitlicher Strukturierung.

Im Zusammenhang mit vorausgehenden Belastungen scheint vor allem auch die Zufriedenheit eine große Rolle zu spielen. Befunde aus der Urlaubsforschung zeigen, dass Personen, die mit ihrem Urlaub zufrieden waren, sich besser von Belastungen erholten als Personen, die weniger zufrieden waren (Westman & Eden, 1997). Ein ähnliches Bild zeigte sich bei einer Studie über College-Studenten. Je größer die Zufriedenheit mit der Freizeit dort war, desto niedriger war der berichtete akademische Stress (Ragheb & McKinney, 1993). Wichtig für die Erholung ist die relative Erfahrung mit einer bestimmten Tätigkeit. So hängt der Erholungserfolg einer Tätigkeit möglicherweise auch ab von der Bewertung, ob man mit

dieser zufrieden war. Eine Freizeitaktivität zeichnet sich dadurch aus, dass sie die Stimmung verbessert, dass sie Spaß macht und freiwillig und selbstbestimmt durchgeführt wird. Damit sich eine Freizeitaktivität auch als Erholungsaktivität qualifiziert, sollte sie auch dazu dienen, die durch vorausgehende Belastungen verbrauchten Ressourcen wieder herzustellen.

1.3.5. Unzureichende Erholung

Freizeit impliziert nicht automatisch, dass Freizeitaktivitäten immer zur Erholung beitragen. Mangelnde oder fehlerhafte Erholung kann dann der Fall sein, wenn Erholungsprobleme während der Erholungsphase auftreten. Individuumsspezifische Erholungsprobleme ergeben sich aufgrund mangelnder Distanzierungs- oder Erholungsfähigkeit, das heißt manche Menschen sind möglicherweise nicht in der Lage, von einer Beanspruchung auf Erholung umzuschalten. Das ist beispielsweise dann der Fall, wenn man sich gedanklich nicht von der vorausgegangenen Beanspruchung lösen kann und ständig über die Arbeit nachgrübelt. Möglicherweise spielen auch Persönlichkeitsmerkmale eine Rolle und die Bewertung der eigenen Erholung fällt aufgrund negativer Grundstimmung schlecht aus. Mangelnde Erholung findet auch dann statt, wenn die Zeit, die für Erholung zur Verfügung steht, einfach nicht dafür genutzt wird. Möglicherweise wird eine unzureichende Erholungsaktivität ausgewählt. Nach einer monotonen und langweiligen Arbeit nur vor dem Fernseher zu sitzen oder nach einem ganzen Tag Computerarbeit abends noch im Internet zu surfen, um sich zu erholen oder zu regenerieren sind möglicherweise ungeeignete Erholungsstrategien. Eine weiterer Grund für mangelnde Erholung könnte sein, dass zuwenig Zeit für Erholung zur Verfügung steht, beispielsweise im Fall von Überstunden oder quantitativer Arbeitsbelastung. Stress am Arbeitsplatz könnte ebenso die Erholung beeinträchtigen, da es sich hier um psychische Beanspruchung handelt, deren Folgen wie Ärger oder physiologische Reaktionen in potentiellen Erholungsphasen wie Feierabend noch andauern (Frankenhaeuser, 1980; Meijman & Mulder, 1998). Im nächsten Abschnitt möchte ich vor allem diesen Aspekt genauer betrachten und das Konzept Stress und mögliche Stressreaktionen näher erklären.

1.4. Stress als Ausgangszustand für Erholung

1.4.1. Stress allgemein

Um Stress von Begriffen wie psychische Beanspruchung und Belastung abzugrenzen, stellt Greif (1991) Stress, beziehungsweise die Stressreaktion ganz allgemein als eine spezifische Art der psychischen Beanspruchung dar. Nach einem stressvollen Arbeitstag fühlt man sich häufig müde, angespannt, überlastet oder schlechter Stimmung. Diese Beanspruchungsfolgen

markieren den Ausgangszustand für die Erholungsphase und werden in den folgenden Abschnitten näher erläutert.

In der Literatur findet sich keine einheitliche Definition von Stress. Vielmehr kann man Stress auf drei verschiedene Arten betrachten. Zum einen Stress als Stimuli (= Stressoren), das heißt als bestimmte Reize oder Situationen, die für das Individuum schädlich oder bedrohend sein können, des weiteren Stress als psychologische oder physiologische Reaktion (= Stressreaktion) auf eben solche externalen Reize oder Bedrohungen und zum dritten als Stresskonzepte, die die mediierenden kognitiven und bewertenden Prozesse zwischen den Stressoren und den Stressreaktionen betrachten (Buunk, de Jonge, Ybema & de Wolff, 1998; Kahn & Boysiere, 1992).

Vor allem durchgesetzt hat sich das transaktionale Stressmodell von Lazarus. Nach Lazarus und Folkman (1984) beinhaltet Stress eine Beziehung zwischen der Person und der Umwelt. Es findet eine Auseinandersetzung der Person mit ihrer Umwelt statt. Kommt die Person zu der Auffassung, dass eine Situation die eigenen Ressourcen überlastet und das eigene Wohlbefinden bedroht und schätzt sie daraufhin ihre Handlungsmöglichkeiten (= Coping) als sehr gering ein, dann korrespondieren damit Emotionen wie Belastetheit, Unsicherheit, Angst, Ärger oder Trauer, die zusammen mit den entsprechenden physiologischen Begleiterscheinungen die Stressreaktion kennzeichnen (Lazarus & Folkman, 1984). Kürzer ausgedrückt, aus dem Missverhältnis zwischen Anforderungen der Situation und eigenen Handlungsmöglichkeiten resultiert eine emotional negative, als unangenehm erlebte Beanspruchung, die als Stress bezeichnet wird (Semmer, 1997).

1.4.2. Integriertes Stress-Ressourcen-Modell von Hobfoll

Hobfoll (1989) stellte ein umfassendes Stressmodell, das sogenannte Modell der Ressourcenerhaltung (COR = Conservation of Resources), auf. Hobfolls Theorie ist im ursprünglichsten Sinn eine Motivationstheorie, deren Basisannahme darin besteht, dass Menschen nach Freude und Vergnügen streben und versuchen, unangenehme Zustände zu vermeiden. Wenn die grundlegende Motivation bedroht oder verweigert wird, dann folgt Stress (Hobfoll & Freedy, 1993). Im Vordergrund stehen dabei persönliche Ressourcen. Personen streben danach, ihre Ressourcen zu erhalten, zu schützen und neu aufzubauen, wobei die erlebte Bedrohung der eigenen Person einen potentiellen oder tatsächlichen Verlust dieser wertvollen Ressourcen bedeutet. Für Hobfoll (1989) ist psychologischer Stress eine Reaktion auf eine Situation, in der ein Ressourcenverlust droht, Ressourcen verloren gehen oder fehlinvestiert werden, das heißt trotz Ressourceninvestition keine neuen Ressourcen gewonnen werden. Ressourcen können materielle Dinge und Energien wie Geld, Zeit und

Wissen umfassen, aber vor allem auch persönliche und soziale Ressourcen wie Persönlichkeitseigenschaften, Wohlbefinden oder soziale Kontakte bedeuten (Hobfoll, 1985; Hobfoll, 1989). Falls Stress auftritt, versuchen Personen danach zu streben, den Verlust von Ressourcen zu minimieren (Hobfoll, 1989). Im Gegensatz zu anderen Stresstheorien wie beispielsweise von Lazarus und Folkman (1984), die sich nur auf Stress und das Verhalten in Stresssituationen beziehen, macht das Ressourcenerhaltungsmodell als motivationales Modell Voraussagen über das Verhalten unter sowohl stressigen als auch unstressigen Umständen, denn gemäß des Modells ist der Wunsch, Verluste zu vermeiden immer präsent, auch wenn kein akuter Stress auftritt. Der Ressourcengewinn und der Verlust von Ressourcen läuft spiralförmig ab, das heißt jeder Verlust resultiert in einer Verringerung der Ressourcen und mit diesen verringerten Ressourcen begegnet man wiederum einem neuen Verlust (Hobfoll & Freedy, 1993). Die beiden Autoren postulieren daher, dass es wichtiger ist, einen Ressourcenverlust zu verhindern (=Verlustprävention), als neue Ressourcen zu gewinnen.

Dieses Stressmodell ist kompatibel mit den bisherigen Erholungsansätzen, die Erholung als eine Wiederherstellung verbrauchter Ressourcen ansehen. Erlebt eine Person Stress, so kann eine Erholungsphase dazu dienen, die verlorenen Ressourcen wieder zu gewinnen und zusätzlich über bestimmte Aktivitäten eigene Ressourcen zu erhöhen, um Stress besser begegnen zu können. Kann der Ressourcenverlust in der arbeitsfreien Zeit nicht ausgeglichen werden, so wird die arbeitsfreie Zeit auch als stressvoll erlebt und die Verlustspirale dreht sich weiter. Dann werden größere Anstrengungen erforderlich, um die verlorenen Ressourcen wiederzugewinnen (vgl. Meijman & Mulder, 1998, Abs. 1.3.1.).

1.4.3. Stressoren am Arbeitsplatz

Da es in meiner Arbeit hauptsächlich um Stress bei der Arbeit geht, möchte ich kurz auf arbeitsspezifische Stressoren eingehen. Es existieren einige Stressmodelle, die sich explizit mit Stress am Arbeitsplatz auseinandersetzen. Ihnen wiederum gemeinsam ist der Stressprozess, innerhalb dessen bestimmte Arbeitsplatzmerkmale kurz- und langfristige Stressreaktionen auslösen können (Kahn & Boysiére, 1992). In der arbeits- und organisationspsychologischen Forschung wurden verschiedene objektive Stressoren am Arbeitsplatz identifiziert, die bei den meisten Personen wahrscheinlich Stressreaktionen auslösen. Dabei wird davon ausgegangen, dass diese Stressoren überdauernde Merkmale der Arbeitssituation sind. Arbeitsstressoren können Aufgaben- und Arbeitsmerkmale sein wie hohe Arbeitsüberlastung oder Zeitdruck (Karasek & Theorell, 1990), Rollenprobleme wie Rollenkonflikt, Rollenambiguität oder Überlastung (Kahn, Wolfe, Quinn, Snoek & Rosenthal, 1964), soziale Stressoren wie interpersonelle Konflikte (Zapf & Frese, 1991) oder auch das

Fehlen positiver Arbeitsplatzmerkmale wie Handlungsspielraum und Kontrolle (Karasek & Theorell, 1990). Hobfoll und Freedy (1993) betrachten stressvolle Arbeitsmerkmale als Situationen, bei denen Ressourcen verloren gehen, wie interpersonale Konflikte, Rollenkonflikte oder Zeitdruck aber auch Situationen, in denen Ressourcen investiert werden, ohne dass neue gewonnen werden, wie beispielsweise Fehlen von Anerkennung und Lob für gute Arbeit.

1.4.3.1. Mikrostressoren

Während Rollenkonflikte oder Handlungsspielraum als überdauernde Arbeitsplatzmerkmale angesehen werden können, weil diese aufgrund bestehender Strukturen ständig präsent sind, können solche Stressoren wie Arbeitsüberlastung, Zeitdruck oder interpersonale Konflikte in ihrer Intensität und ihrem Auftreten von Tag zu Tag variieren und als Mikrostressoren bezeichnet werden. Der Begriff der Mikrostressoren oder auch alltäglichen Ärgernisse („daily hassles“) stammt von Lazarus und DeLongis (1983), die damit tagtägliche Belastungen von stressvollen Lebensereignissen abgrenzen wollten. Die täglichen Ärgernisse, die in ihrer Stärke schwanken können, stehen in größerem Zusammenhang mit negativen gesundheitlichen Folgen und negativen Emotionen als Lebensereignisse oder chronische Stressoren (DeLongis, Folkman & Lazarus, 1988; Lazarus & DeLongis, 1983). Der Ausgangspunkt der Überlegung von Lazarus und DeLongis war, dass chronische Stressoren sich bei genauerer Betrachtung aus vielen kleinen Stressoren zusammensetzen, die sich jeden Tag bemerkbar machen. Damit sind Episoden des täglichen Lebens gemeint, die man mit stressrelevanten Beurteilungen belegt. Darunter fällt der Streit mit nahestehenden Personen ebenso wie Geldsorgen, lange im Stau stehen oder etwas verlieren. Genauso fallen darunter aber auch tägliche Arbeitsbelastungen wie Zeitdruck, Konflikte mit Kollegen am Arbeitsplatz oder Arbeitsüberlastung. Bei genauerer Betrachtung können stabile Arbeitsplatzmerkmale ebenfalls in Mikrostressoren aufgesplittet werden.

Es gibt also im Grunde zwei Ansätze, Stress allgemein sowie Arbeitsstress zu untersuchen. Zum einen die chronischen und überdauernden Stressoren und deren langfristige Auswirkung auf die Gesundheit und das Wohlbefinden und zum anderen auf der Mikroebene die alltäglichen Stressoren, deren Auftretenshäufigkeit und darauffolgende Kurzzeitreaktionen über mehrere Tage hinweg. Stress auf täglicher Ebene zu untersuchen, hilft, den Mechanismus zu verstehen, wie Stress zu langfristig negativen Folgen wie Burnout oder gesundheitlichen Problemen führen kann. Mikrostressoren können mal stärker, mal weniger stark auftreten und daher unterschiedliche Belastungsreaktionen zur Folge haben. Auch in der

Arbeitsstressforschung wird den Mikrostressoren zunehmend mehr Aufmerksamkeit gewidmet (Barling & Macintyre, 1993; Zohar, 1997; Zohar, 1999).

1.4.4. Kurz- und mittelfristige Stressfolgen

Ausgangspunkt für den Erholungsprozess sind die Folgen eines mal mehr und mal weniger stressigen Arbeitstages. Von Bedeutung sind dann vor allem die Stressfolgen, die sich nach der Arbeit, also am Feierabend bemerkbar machen. Wenn ich Erholung unter anderem als Befindensregulation konzeptualisiere, dann sind die emotionalen Stressfolgen und vor allem die Auswirkungen auf die Stimmung von Belang. Auch wenn eine große Anzahl an Stressreaktionen unterschieden werden können, machen negative emotionale Reaktionen wie Anspannung, Ärger, Ängstlichkeit, Frustration oder Enttäuschung den Großteil der kurz- und mittelfristigen Stressfolgen aus (Buunk et al., 1998; Kahn & Boysiére, 1992). Die negativen Emotionen gehen einher mit körperlichen Veränderungen wie erhöhtem Blutdruck, Pulsschlag oder Hormonausschüttung, die als physiologische Stresssymptome angesehen werden (Buunk et al., 1998) und es scheint, dass physiologische Reaktionen durch emotionale Stressreaktionen mediiert werden (van Eck, Nicolson & Berkhof, 1998). Die kurzfristigen Stressreaktionen können dann erfasst werden, wenn sie am selben Tag untersucht werden.

Stressreaktionen treten sowohl kurzfristig in der Stresssituation auf und wirken auch nach der Stresssituation noch weiter. Dies zeigte sich vor allem in Untersuchungen zu neuroendokrinen Stressreaktionen bei Arbeitsstress. Ein durch starke Arbeitsüberlastung erhöhter Adrenalin Spiegel hält bis in den Abend an, also auch dann noch, wenn die Belastungssituation bereits beendet ist. Bei weniger Arbeitsbelastung normalisiert sich der Adrenalin Spiegel schneller (Frankenhaeuser, 1980; Meijman & Mulder, 1998).

Frankenhaeuser (1980) nimmt an, dass die Geschwindigkeit, mit der diese Nachwirkungen nachlassen (sogenanntes „unwinding“, ebda. S. 213) einen Einfluss auf das gesamte biologische System hat. Für die Erholung bedeutet dies, dass auch in der Erholungsperiode die Stressreaktionen anhalten und erst langsam nachlassen (Meijman & Mulder, 1998). In dieser Nachwirkungsphase ist man möglicherweise vulnerabler für weitere Belastungen, und Kleinigkeiten wie Stau, schlechtes Wetter oder kleine Streitereien können einem viel belastender vorkommen. Totterdell, Spelten, Smith, Barton und Folkard (1995) merken an, dass die Zeit, die man benötigt, um sich von Stress zu erholen, möglicherweise ein besseres Maß für die Stressbelastung ist als die unmittelbare Stressreaktion.

Täglicher Stress und alltägliche Ärgernisse wirken sich auf der psychologischen Ebene vor allem auf soziales Verhalten und Affekt aus, wie Reizbarkeit oder negative Stimmung (DeLongis et al., 1988; Semmer, 1997). Tägliche Messungen von alltäglichen Ärgernissen

ergaben, dass sich täglicher Stress vor allem negativ auf die Stimmung am selben Tag auswirkt (Stone, Neale & Shiffman, 1993). Eine Untersuchung von DeLongis et al. (1988) ergab, dass dieser Zusammenhang allerdings von emotionaler Unterstützung durch die Familie und enge Freunde oder von Selbstvertrauen moderiert wird. Interessant dabei ist, dass je stressvoller ein Tag war, desto besser ist die Stimmung dieser Person am darauffolgenden Tag (DeLongis et al., 1988). Bolger, DeLongis, Kessler und Schilling (1989) identifizierten interpersonale Konflikte als eine der Kategorien von täglichem Stress, die den größten Einfluss auf negative Stimmung hatten. Die interpersonale Konflikte mit dem negativsten Effekt sind vor allem auf Konflikte außerhalb der Familie wie Konflikte mit Nachbarn oder Arbeitskollegen. Zohar (1999) untersuchte bei Fallschirmspringern in der Ausbildung arbeitsbezogene tägliche Ärgernisse wie quantitative Arbeitsüberlastung und Arbeitsunterbrechungen. Es zeigte sich ein hoher Zusammenhang zwischen den täglichen Ärgernissen bei der Arbeit und negativer Stimmung und Müdigkeit am Abend. Barling und MacIntyre (1993) zeigten für Rollenstressoren, dass Rollenambiguität und Rollenüberlastung sich bei täglichen Messungen negativ auf die Stimmung auswirkt, und diese negative Stimmung als Mediator dient für den Einfluss von Rollenstressoren auf emotionale Erschöpfung, einer Dimension von Burnout.

Kurzfristige Stressreaktionen, die die Verhaltensebene betreffen, wurden auf täglicher Basis meines Erachtens noch nicht untersucht. Befunde und Annahmen zu längerfristigen Stressfolgen könnten sich möglicherweise aber auch täglich bemerkbar machen. Mohr (1991) beschreibt beispielsweise verschiedene Konstrukte psychischer Befindensbeeinträchtigungen als Folge von Arbeitsstress, unter anderem Gereiztheit und Belastetheit als Erschöpfung psychischer Ressourcen. Als Folge werden nur noch Handlungen ausgeführt, die weniger psychische Energie und Anstrengung kosten, die Konzentration und Aufmerksamkeit lässt nach und langfristig machen sich im sozialen Verhalten Rückzugstendenzen bemerkbar (Mohr, 1991) Folgen dieses Ressourcenverlustes können sein, dass Verhalten eher reaktiv, anstatt initiativ ist (Mohr & Rigotti, 2001). Aus handlungstheoretischer Perspektive kann Stress sich in dem Sinn auswirken, dass eher gewohnte Handlungen ausgeführt werden, weniger Planung durchgeführt wird und eher kurzfristige oder automatisierte Strategien angewendet werden (Frese & Zapf, 1994).

1.5. Zusammenwirken von Arbeit und Freizeit

1.5.1. Einfluss von Arbeit auf die Familie

Eine enge konzeptuelle Überschneidung mit dem Zusammenhang zwischen Stress und Erholung besteht in der Untersuchung der Zusammenhänge zwischen Arbeit und Freizeit,

beziehungsweise Familie. Die Forschungsansätze hier untersuchen vor allem, ob und wie die beiden Bereiche Arbeit und Familie sich gegenseitig beeinflussen. Verschiedene theoretische Ansätze wurden postuliert, von denen zwei am häufigsten untersucht wurden. Der *Spillover*-Ansatz geht davon aus, dass Einstellungen und Erfahrungen, die aus einem Bereich resultieren (z.B. Arbeitskontext) den anderen Bereich beeinflussen (z.B. Familieninteraktionen), dies kann sowohl positiv als auch negativ geschehen. Negatives *Spillover* bedeutet beispielsweise, dass durch Stress bei der Arbeit nötige Energie verloren geht, die für die Familie benötigt wird (Zedeck & Mosier, 1990). Der *Konflikt*-Ansatz bezieht sich auf Rollenkonflikte und geht davon aus, dass es zeitbezogene, stressbezogene oder verhaltensbezogene Konflikte zwischen der Arbeit und der Familie gibt (Greenhaus & Beutell, 1985). Wenn beispielsweise Zeit und Energie für einen Bereich aufgewendet wird, fehlt diese Zeit und Energie für den anderen Bereich. Auf das Verhalten bezogen bedeutet dies, dass unterschiedlichen Rollenanforderungen, die für Arbeit und Familie gefordert werden, nicht miteinander kompatibel sind (für einen Überblick siehe O'Driscoll, 1996; Zedeck & Mosier, 1990). Beide Ansätze sind meines Erachtens sehr ähnlich und nicht leicht voneinander abzugrenzen. Ihnen gemeinsam ist die Annahme, dass Erfahrungen und Konflikte im Arbeitsbereich das Familienleben und so auch die Freizeit beeinflussen können.

Viele Studien belegen einen signifikanten positiven Zusammenhang zwischen Arbeitsstressoren und Konflikten im familiären Bereich (z.B. Fox & Dwyer, 1999; Grandey & Cropanzano, 1999; Small & Riley, 1990; für einen Überblick s. O'Driscoll, 1996). Small und Riley (1990) identifizierten drei verschiedene, voneinander unabhängige Prozesse, wie Arbeit sich auf die Familie und das persönliche Leben auswirken kann. Zum einen aufgrund des Zeitdruckes, wenn die Zeit bei der Arbeit die Zeit zu Hause reduziert, zweitens aufgrund psychologischer Prozesse im Sinne von mentaler Vorbelastung durch die Arbeit und drittens aufgrund verringerter Energien, wenn man sich müde fühlt und keine Energien mehr für die Familie oder andere Tätigkeiten übrig hat. Die Annahme ist, je mehr Stress man bei der Arbeit erlebt, desto größer ist die Wahrscheinlichkeit, alle drei Arten dieser Interferenz zu erleben (Small & Riley, 1990). Mit Tagebuchstudien hat man die Möglichkeit, den Zusammenhang zwischen Stress bei der Arbeit und dessen Folgen auf den arbeitsfreien Bereich am selben Tag genauer zu betrachten. Bolger, DeLongis, Kessler und Wethington (1989) fanden heraus, dass ein schlechter Arbeitstag zu familiären Streitereien an diesem Tag führt. Sie fanden jedoch auch Hinweise für eine Kompensation nach einem stressvollen Tag im Sinne eines negativen Zusammenhangs zwischen Überlastung bei der Arbeit und

nachfolgendem Stress zu Hause. Manchen Personen bietet ihre Familie wahrscheinlich eine Stressabwehr, wobei sie ihre negativen Erfahrungen über die Familie kompensieren können.

Williams und Alliger (1994) untersuchten vor allem *Spillover* von unangenehmen Stimmungszuständen wie Stress und Müdigkeit. Es zeigte sich, dass negative Stimmung resultierend aus bestimmten Arbeitsmerkmalen wie Arbeitsüberlastung und wenig Kontrolle über die eigene Arbeit sich auch in die arbeitsfreie Zeit überträgt. Der Effekt zeigte sich nicht so häufig bei positiver Stimmung resultierend aus ausreichender Kontrolle bei der Arbeit. Eine mögliche Erklärung ist, dass negative Stimmung einfach resistenter ist und daher länger andauert. Vielleicht können durch bestimmte Aufgaben und Rollenanforderungen zu Hause aber auch keine Handlungen ausgeführt werden, die einen positiven Affekt wiederherstellen (Williams & Alliger, 1994). Bei der Stärke und Richtung des *Spillovers* finden sich teilweise Unterschiede zwischen Männern und Frauen. Arbeitstätige Mütter erleben eher in beiden Bereichen mehr Überlastungen als arbeitstätige Väter und haben weniger Möglichkeit, sich von stressvoller Arbeit zu erholen. Der Transfer von negativer Stimmung findet bei Frauen stärker statt als bei Männern. Dies liegt wahrscheinlich daran, dass Mütter mehr Verantwortung im Haushalt haben und deshalb die Belastung eher aufrecht erhalten wird (Williams & Alliger, 1994). Andere Studien berichten allerdings über keine oder nur geringen Unterschiede zwischen Männern und Frauen hinsichtlich erlebter Rollenkonflikte (für einen Überblick siehe O'Driscoll, 1996.).

Grandey und Cropanzano (1999) wandten Hobfolls Theorie der Ressourcenerhaltung (COR) auf die Arbeit-Familien-Forschung an. Diese Theorie eignet sich gut als übergreifende Theorie, die bestehende Ansätze wie *Spillover* oder *Konflikt*-Ansatz integrieren kann. Arbeit-Familien-Konflikt bedeutet so, dass ein Ressourcenkonflikt stattfindet. Die berufliche Rolle benötigt Ressourcen wie Zeit und psychische Energie, die dann für den privaten Bereich nicht mehr zur Verfügung stehen.

Zusammengefasst zeigen die Befunde, dass der Stress oder Ärger, den man während der Arbeit erlebt hat, nicht einfach nach der Arbeit abgeschaltet wird und an der Haustür abgegeben wird, sondern in andere Situationen wie ins Privatleben übertragen wird. In kaum einer Studie ist jedoch explizit von Freizeit die Rede. Gibt es einen Zusammenhang, beziehungsweise einen Konflikt zwischen Arbeit und Freizeit, die ja auch einen Teil des Privatlebens ausmacht?

1.5.2. Einfluss von Arbeit auf Freizeitverhalten

Es gibt bisher wenige Studien, die den Einfluss von Arbeit und Arbeitsplatzmerkmalen auf konkrete Freizeitaktivitäten untersuchten. Karasek und Theorell (1990) fanden beispielsweise einen positiven Zusammenhang zwischen psychologisch beanspruchender Arbeit und aktivem Freizeitverhalten. Je höher die Anforderungen und je höher der Handlungsspielraum, desto sozial aktiver und politisch engagierter waren die Personen in ihrer Freizeit, während Personen mit wenig anspruchsvoller Arbeit ein eher eingeschränktes Freizeitverhalten zeigen. In einer Studie von Kirkcaldy und Cooper (1993) geht es eher um den Einfluss von Freizeit, im besonderen von sportlichen Aktivitäten, auf die Arbeit und das Stressempfinden. Es ergaben sich jedoch keine signifikanten Unterschiede zwischen Personen, die regelmäßig Sport treiben und denen, die wenig Sport treiben. Bamberg (1992) fand einen Zusammenhang zwischen Arbeitsstress und Freizeiteinschränkungen und –beanspruchungen in einer Querschnittsuntersuchung, der sich allerdings im Längsschnitt nicht mehr zeigte.

Wu und Porell (2000) untersuchten einen möglichen Zusammenhang zwischen Arbeitsplatzmerkmalen und Sport in der Freizeit bei älteren Arbeitern und Angestellten. Sportliche Aktivitäten teilten sie dabei auf in leichte körperliche Tätigkeiten wie Spazieren gehen und Gartenarbeit und sportliche Aktivitäten wie Joggen und Schwimmen. Für die Angestellten ergab sich, je höher die körperlichen Anforderungen bei der Arbeit waren, desto eher gingen sie in ihrer Freizeit leichten körperlichen Tätigkeiten nach, während die Arbeiter mit physischen Anforderungen mehr Sport trieben. Auch zeigte sich, dass Angestellte mit viel Arbeitsstress und Überstunden weniger Zeit mit leichten körperlichen Aktivitäten verbrachten, die viel Zeit benötigen. In der Tagebuchstudie von Sonntag (2001) fanden sich nur schwache Zusammenhänge zwischen Arbeitssituationsvariablen und spezifischen Aktivitäten am Feierabend. Dies könnte jedoch daran liegen, dass es sich um einmalige Messungen der Arbeitsmerkmale handelte und so auch keine Variation in der Intensität der täglichen Arbeitsärgernisse erfasst werden konnte, die sich möglicherweise auf das Ausführen bestimmter Aktivitäten auswirkt. In meiner Untersuchung liegt der Schwerpunkt auf alltäglichem Stress und dessen möglichen Zusammenhang mit der Art der Freizeitaktivitäten, die unternommen werden, um sich von den negativen Folgen eines Arbeitstages zu erholen.

1.6. Freizeit nach der Arbeit als Zeitraum für Erholung

1.6.1. Zusammenhang zwischen Arbeitsstress und verschiedenen Erholungsaktivitäten

Stress entsteht durch einen tatsächlichen oder drohenden Verlust psychischer, körperlicher oder materieller Ressourcen (Hobfoll, 1989, s. Abs. 1.4.2.). Erholung dient dazu, diese Ressourcen wieder zu erlangen (Wieland-Eckelmann & Baggen, 1994). Somit kann das

Modell der Ressourcenerhaltung von Hobfoll (1989) auch als Erklärungsmodell für den Zusammenhang zwischen Stress und Erholung dienen und bietet einen theoretischen Rahmen, um die positiven Effekte Urlaub und Freizeit zu erklären. Danach sind diese Zeiträume erholsam, weil Zeit bleibt, verbrauchte Ressourcen zu regenerieren und neue Ressourcen zu gewinnen (Eden, 2001). Während der Arbeitswoche ist der Feierabend der Zeitraum, der als Erholungsphase genutzt werden kann und in der verschiedenen Freizeitaktivitäten nachgegangen werden kann. Die Folgen eines stressigen Arbeitstages machen sich allerdings auch nach der Arbeit noch bemerkbar (z.B. Grandey & Cropanzano (1999); Williams & Alliger, 1994) und es bleiben möglicherweise nicht genügend Energien, noch Tätigkeiten auszuüben, die einen Ressourcengewinn zur Folge hätten. Die Frage stellt sich, wie geeignet verschiedene Tätigkeiten, für die am Feierabend Zeit bleibt, sind, verlorene Ressourcen wieder zu gewinnen. Und welche werden davon nach einem stressigen Arbeitstag noch ausgeführt? Im folgenden soll versucht werden, Feierabendaktivitäten einzuteilen in Aktivitäten, die wirklich potentielle Erholungsqualität haben und Tätigkeiten, die möglicherweise weiterhin eine Belastung und Ressourcenverlust darstellen, wie Haushalts- oder arbeitsbezogene Tätigkeiten.

1.6.1.1. Tätigkeiten mit potentiell Erholungswert

Es gibt verschiedene Tätigkeiten, die am Feierabend erholend sein können. Dazu gehören Tätigkeiten, die keinerlei Verpflichtungen und Belastungen darstellen, frei gewählt werden können und ressourcenregenerierend sind.

Dazu gehören einmal *wenig anstrengende Tätigkeiten* wie fernsehen, baden, Musik hören oder einfach nichts tun. Diese Tätigkeiten benötigen einen geringen Aufwand, sind eher passiv und dadurch möglicherweise erholsam, weil keine weiteren Ressourcen investiert werden müssen, sondern sich physische und psychische Ressourcen einfach wieder regenerieren können. Eine zweite Kategorie bilden *sportliche Aktivitäten* wie Joggen, Rad fahren oder ins Fitnessstudio gehen. In vielen Studien wurde der positive Effekt von Sport auf das Wohlbefinden betont (z.B. Salmon, 2001; Wankel & Berger, 1990). Durch körperliche Aktivitäten können persönliche Ressourcen wie Fitness und Wohlbefinden erhöht werden. Diesem Ressourcengewinn geht jedoch eine Ressourceninvestition voraus, denn um Sport zu treiben, müssen Energie und Zeit investiert werden. Die dritte Kategorie bilden *soziale Aktivitäten*. Diese beinhalten soziale Kontakte und Interaktionen wie sich mit anderen Personen treffen oder ausgehen. Solche Tätigkeiten bieten eine Zerstreuung nach der täglichen Arbeit. Über soziale Interaktionen können Ressourcen im Sinne sozialer Unterstützung gewonnen werden, die langfristige Stressfolgen moderieren (z.B. Coleman,

1993; Coleman & Iso-Ahola, 1993; Iso-Ahola & Park, 1996). Sonnentag (2001) fand für die beschriebenen Aktivitäten einen positiven Effekt auf das Wohlbefinden am Abend, wenn nach der Arbeit noch Zeit damit verbracht wird.

Ein stressvoller Arbeitstag hat Müdigkeit und Ressourcenverlust zur Folge. Um sich zu erholen, ist eine Regeneration der Ressourcen nötig. Man ist möglicherweise zu erschöpft, um Handlungen auszuüben, die weiteren Aufwand und Zeit benötigen, denn dies würde eine Ressourceninvestition bedeuten. Um Ressourcen zu investieren, müsste man erst weitere Ressourcenverluste in Kauf nehmen, die man aber vorrangig vermeiden möchte (Hobfoll & Freedy, 1993). Allmer (1996) identifiziert verschiedene Beanspruchungsfolgen, denen er unterschiedliche Erholungsmaßnahmen zuordnet, um sich von der jeweiligen Beanspruchung zu erholen. Nach Stress postuliert er eher Freizeitaktivitäten, die der Relaxation und der Regeneration dienen, also eher weniger anstrengende Tätigkeiten, bei denen keine weitere Beanspruchung stattfindet und sich die Ressourcen und Energien des Individuums eher passiv erholen können. Müdigkeit und Energieverlust führen so dazu, dass Tätigkeiten gewählt werden, die keinen großen Handlungs- und Energieaufwand mehr benötigen.

Hypothese 1: Je mehr Arbeitsstress eine Person an einem Tag erlebt, desto mehr Zeit verbringt sie nach der Arbeit mit weniger anstrengenden Tätigkeiten wie fernsehen, lesen oder nichts tun.

Auf der anderen Seite haben Personen, die keine stressvollen Arbeitstag hinter sich haben, wahrscheinlich mehr Zeit und Energie übrig, um Tätigkeiten auszuüben, die mit mehr Anstrengung und Aufwand verbunden sind wie Sport treiben und ausgehen. Sie können noch Ressourcen investieren, ohne dass dies zu noch größeren Ressourcenverluste führt.

Hypothese 2: Je weniger Arbeitsstress eine Person an einem Tag erlebt, desto mehr Zeit verbringt sie nach der Arbeit mit sportlichen und sozialen Aktivitäten.

1.6.1.2. Tätigkeiten mit geringem Erholungswert

Nicht alle Tätigkeiten, die nach der Arbeit ausgeführt werden, sind erholsam. Darunter fallen solche Tätigkeiten, bei denen die Arbeitsbelastungen weiterhin anhalten. Ungeeignet für die Erholung sind sicherlich *arbeitsbezogene Aktivitäten*, wie eine Arbeitsaufgabe beenden oder den neuen Arbeitstag vorbereiten. Diese Tätigkeiten stellen Verpflichtungen dar. Man kann im Grunde nicht darüber entscheiden, ob man diese ausführen möchte oder nicht, sie sind wahrscheinlich nicht intrinsisch motiviert und „müssen“ einfach erledigt werden. Es müssen weitere Ressourcen wie Zeit und Konzentration darauf verwendet werden, ohne dass daraus ein Ressourcengewinn entstehen und das Befinden nach einem beanspruchenden Arbeitstag verbessert werden kann. Im allgemeinen haben arbeitsbezogene Aktivitäten einen negativen

Einfluss auf das subjektive Wohlbefinden und die Stimmung am selben Tag (Sonntag, 2001). Dieser negative Einfluss wird möglicherweise noch verstärkt durch vorausgegangenen Arbeitsstress. Dies kann sich so ausdrücken, dass Personen mit mehr Arbeitsstress arbeitsbezogene Tätigkeiten belastender erleben als Personen mit weniger Arbeitsstress. Ähnliche Annahmen gelten möglicherweise auch für *Haushaltsaktivitäten* wie kochen, putzen, einkaufen oder Tätigkeiten, die mit der Kinderbetreuung zu tun haben.

1.6.2. Zusammenhang zwischen Arbeitsstress und Bewertung der Erholungsaktivitäten

Verschiedene Autoren sprechen von Stimmungs- und Befindensveränderung als Folge von sich ändernden persönlichen Ressourcen (z.B. Mohr, 1991; Thayer, 1996). Für Wieland-Eckelmann und Baggen (1994) ist Erholung ein Prozess der Befindensregulation und eine Erholungsaktivität sollte daher der Regulation des eigenen Befindens und der eigenen Stimmung dienen, um einen erholsamen emotionalen und kognitiven Zustand herzustellen. Wie in Abschnitt 3.4. dargestellt, trägt die positive Bewertung einer Tätigkeit zur Erholung bei. Die positive Wirkung einer Freizeitaktivität lässt sich vor allem über den Spaß und die Freude, die damit einhergehen, erklären (z.B. Csikzentmihalyi, 1991). Da die Folgen von täglichem Stress, die sich am selben Tag bemerkbar machen, unter anderem negative Stimmung ist (z.B. Williams & Alliger, 1994), sollte eine Aktivität zu Stabilisierung der Stimmung und zu Wohlbefinden am Ende des Tages führen, um erholsam zu sein. Je weniger Spaß eine Tätigkeit gemacht hat und je weniger sie zu positiver Stimmung beitragen konnte, desto schlechter wird sie bewertet. Die Annahme ist, dass Tätigkeiten auch deswegen positiv bewertet werden, weil sie ressourcenfördernd sind. *Arbeitsbezogene Tätigkeiten* und *Haushaltsaktivitäten* stellen eher Fehlinvestitionen von Ressourcen dar. Diese Tätigkeiten bieten keine Wiedergewinnung verbrauchter Ressourcen und tragen nicht zur Erholung und Stimmungsverbesserung bei.

Hypothese 3: Je mehr Arbeitsstress eine Person an einem Tag erlebt, desto negativer werden arbeitsbezogene Tätigkeiten und Haushaltsaktivitäten bewertet, wenn diese Tätigkeiten nach der Arbeit ausgeführt werden.

Hypothese 4: Je negativer arbeitsbezogene und Haushaltstätigkeiten bewertet werden, desto schlechter ist das Wohlbefinden am Ende des Tages.

Möglicherweise gilt dies stärker für Frauen als für Männer, da sie häufiger Doppelbelastungen erleben und mehr Zeit im Haushalt verbringen (Williams & Alliger, 1994).

Je nach Stresserleben kann es auch Unterschiede in der Bewertung potentiell erholsamer Aktivitäten geben. Nach Hobfoll (1989) streben Menschen danach, ihre

verbrauchten Ressourcen zu erneuern oder zu vergrößern. Personen, die weniger Stress an einem Tag erfahren, also auch nicht so viele Ressourcen eingebüßt haben, reicht es vielleicht nicht aus, sich nur durch weniger anstrengende Tätigkeiten zu erholen. Sie bewerten aktiv ressourcenfördernde Tätigkeiten eventuell positiver und fühlen sich danach erholter und ausgeglichener als nach wenig anstrengenden, das heißt eher passiven Aktivitäten. Auf der anderen Seite können wenig anstrengende Tätigkeiten an einem stressvollen Tag durch passive Ressourcenregeneration erholsam wirken, wenn keine weiteren Ressourcen eingesetzt werden müssen. Somit bewerten Personen, die viel Arbeitsstress erleben, wenig anstrengende Tätigkeiten wahrscheinlich positiv, wenn sie diesen Tätigkeiten nach der Arbeit nachgehen. Für soziale und sportliche Aktivitäten gilt, dass nach viel Stress zwar erst weitere Ressourcen aufgewendet werden müssen. Dadurch werden jedoch Ressourcen gewonnen und so tragen Sport und soziale Aktivitäten zu Erholung und guter Stimmung am Ende des Tages bei. Langfristig können durch körperliche und soziale Tätigkeiten wertvolle Ressourcen wie Fitness, körperliche Gesundheit und soziale Ressourcen wie Freundschaften und soziale Unterstützung gewonnen werden (z.B. Coleman & Iso-Ahola, 1993). Somit dürfte es bei sozialen und sportlichen Aktivitäten keinen Unterschied in der Bewertung nach viel, beziehungsweise wenig Arbeitsstress geben. Ein Zusammenhang sollte sich allerdings bei wenig anstrengenden Tätigkeiten zeigen.

Hypothese 5: Je mehr Arbeitsstress eine Person an einem Tag erlebt, desto positiver bewertet sie wenig anstrengende Aktivitäten, wenn diese Tätigkeiten nach der Arbeit ausgeführt werden.

Hypothese 6: Je positiver wenig anstrengende, soziale und sportliche Aktivitäten bewertet werden, desto besser ist das Wohlbefinden am Abend.

1.6.3. Zusammenhang zwischen Arbeitsstress und der Initiierung von Erholungsaktivitäten

Die letzte Hypothese geht von der Überlegung aus, dass Tätigkeiten, die am Feierabend ausgeübt werden, unterschiedlich geplant werden. Für Allmer (1996) ist der intentionale Aspekt einer Erholungshandlung wichtig, also die Frage, ob das Verhalten konkret mit der Absicht der Stressbewältigung und der Erholung eingesetzt wird oder nicht. Dies impliziert eine kognitive Vorausplanung und die Entscheidung, eine bestimmte Tätigkeit zur Erholung einzusetzen. Die meisten Personen haben sich wahrscheinlich im Laufe der Zeit Freizeitgewohnheiten angewöhnt. Das heißt, bestimmte Aktivitäten sind möglicherweise an festen Terminen eingeplant wie beispielsweise Freizeitsport oder ergeben sich spontan. Für Frese und Zapf (1994) sind Folgen von Stress, dass vor allem gewohnte und gut bekannte

Handlungen ausgeführt werden, die weniger Planung benötigen und für Mohr (1991) solche Handlungen, die weniger psychische Anstrengung und Energie kosten. Man ist erschöpft, gereizt oder schlechter Stimmung und möchte keinen großen Planungs- und Energieaufwand mehr betreiben. Nach Stress sind die Ressourcen, die nötig sind, um planungsaufwendigere Tätigkeiten wie Sport oder ausgehen auszuüben (z.B. Energie, Zeit, gute Stimmung), verbraucht oder bedroht. Mit Sport und sozialen Aktivitäten können Ressourcen wiedergewonnen werden, jedoch nur bei zusätzlicher Ressourceninvestition. Die Handlungsbarriere, die durch diese Ressourceninvestition aufgebaut wird, ist möglicherweise geringer, wenn die Handlungen, beziehungsweise Aktivitäten aus Gewohnheit ausgeübt werden. Stressfolgen wie geringe Planungsbereitschaft (siehe Frese & Zapf, 1994) machen sich wahrscheinlich noch nach der Stresssituation bemerkbar und Personen gehen dann Aktivitäten in ihrer freien Zeit nach, die sie sich im Laufe der Zeit angewöhnt haben. Es handelt sich sozusagen um Freizeit- und Erholungsgewohnheiten, die sich im Laufe der Zeit verfestigt haben und die weniger Aufwand benötigen.

Hypothese 7: Je mehr Arbeitsstress eine Person an einem Tag erlebt, desto eher werden Tätigkeiten, die mehr Aufwand benötigen, wie sportliche oder soziale Aktivitäten, nach der Arbeit aus Gewohnheit ausgeführt.

Explorative Hypothesen ergeben sich durch weitere Betrachtung der Tätigkeitsinitiierung. So werden Aktivitäten möglicherweise nicht nur aus Gewohnheit ausgeführt, sondern erst nach Aufforderung durch andere Personen, das heißt eher reaktiv oder völlig spontan ohne Vorausplanung. Gerade eine externe Handlungsinitiierung wie Aufforderung könnte sich negativ auf die Erholung auswirken, da die Aktivität nicht selbstbestimmt gewählt wurde. Auf der anderen Seite werden vielleicht eher unangenehme Tätigkeiten wie Haushalt oder arbeitsbezogene Tätigkeiten nach einem Tag mit viel Arbeitsstress nur dann ausgeführt, weil man von anderen Personen dazu aufgefordert wurde.

1.7. Überblick über die der Arbeit zugrundeliegenden Untersuchungshypothesen

- Hypothese 1: Je mehr Arbeitsstress eine Person an einem Tag erlebt, desto mehr Zeit verbringt sie nach der Arbeit mit weniger anstrengenden Tätigkeiten wie fernsehen, lesen oder nichts tun.
- Hypothese 2: Je weniger Arbeitsstress eine Person an einem Tag erlebt, desto mehr Zeit verbringt sie nach der Arbeit mit sportlichen und sozialen Aktivitäten.
- Hypothese 3: Je mehr Arbeitsstress eine Person an einem Tag erlebt, desto negativer werden arbeitsbezogene Tätigkeiten und Haushaltsaktivitäten bewertet, wenn diese Tätigkeiten nach der Arbeit ausgeführt werden.
- Hypothese 4: Je negativer arbeitsbezogene und Haushaltstätigkeiten bewertet werden, desto schlechter ist das Wohlbefinden am Ende des Tages.
- Hypothese 5: Je mehr Arbeitsstress eine Person an einem Tag erlebt, desto positiver bewertet sie wenig anstrengende Aktivitäten, wenn diese Tätigkeiten nach der Arbeit ausgeführt werden.
- Hypothese 6: Je positiver wenig anstrengende, soziale und sportliche Aktivitäten bewertet werden, desto besser ist das Wohlbefinden am Abend.
- Hypothese 7: Je mehr Arbeitsstress eine Person an einem Tag erlebt, desto eher werden Tätigkeiten, die mehr Aufwand benötigen, wie sportliche oder soziale Aktivitäten, nach der Arbeit aus Gewohnheit ausgeführt.

2. METHODE

2.1. Untersuchungsfeld und Stichprobe

Insgesamt umfasst die Stichprobe 83 Polizeibeamte unterschiedlicher Dienstgrade. Davon sind 46 Personen Kriminalbeamte und 37 Personen Beamte der Schutzpolizei, dies entspricht einem Verhältnis von 55% zu 45%. Ein Grund für die Auswahl dieser Berufsgruppe war die Überlegung, dass die Beamten alltäglichen Belastungen ausgesetzt sind, die in ihrer Quantität variieren können. Darunter fallen alltägliche Belastungen durch Schreib- und Aktenarbeit, aber auch seltener auftretende Belastungen wie beispielsweise Vernehmungen und Ermittlungen (Zittlau, 1991). Die Einschränkung bei der Auswahl der Teilnehmer bestand darin, dass nur Personen, die im Tagesdienst arbeiten, an der Untersuchung teilnehmen. So wurde gewährleistet, dass die Teilnehmer einen regelmäßigen Feierabend haben, der für verschiedene Aktivitäten zur Verfügung steht. Personen im Schichtdienst wurden in dieser Untersuchung nicht berücksichtigt, da dort die Fragestellung eine andere hätte sein müssen.

Die Studie wurde in verschiedenen Arbeitsstellen durchgeführt. Ausgewählt wurden die Polizeidirektionen (PD) in Konstanz und Waiblingen, die Landespolizeidirektion Stuttgart 2 (LPD 2) sowie das Landeskriminalamt (LKA) in Stuttgart. Vor Beginn der Studie wurden die Leiter, beziehungsweise Präsidenten der jeweiligen Direktionen und des LKA kontaktiert und deren Einverständnis für die Durchführung der Studie eingeholt. In jeder Dienststelle wurde in einem zweiten Gespräch ein Ansprechpartner bestimmt, der für die Verteilung der Fragebögen verantwortlich war. Die Verteilungspraxis wurde mündlich abgesprochen, ebenso der Zeitraum für das Ausgeben und Abholen der Fragebögen. Die Fragebögen wurden in anonymisierter Form in einem Umschlag abgegeben. Jedem Fragebogen lag ein Schreiben für die Teilnehmer bei, das auf die Freiwilligkeit der Teilnahme hinwies und eine genaue Instruktion über den Ablauf der Studie und das Ausfüllen der Fragebögen beinhaltete. Das Schreiben für die Teilnehmer findet sich in Anhang B zusammen mit den Fragebögen. Insgesamt wurden 120 Fragebögen und Tagebücher verteilt, wovon jeweils 83 ausgefüllt zurückgegeben wurden (LPD 2: 40 verteilt, davon 31 zurück; LKA: 40 verteilt, davon 27 zurück; PD Konstanz: 20 verteilt, davon 10 zurück; PD Waiblingen: 20 verteilt, davon 15 zurück). Dies ergibt für eine Tagebuchstudie eine sehr gute Rücklaufquote von 69.2 Prozent.

Von den 83 Teilnehmern sind 72 Personen männlich und 11 Personen weiblich. Das durchschnittliche Alter der Stichprobe beträgt 43.7 Jahre (SD = 7.4). Die Dienstgrade variieren von Polizeiobermeisterin (mittlerer Dienst) über Kriminalhauptkommissar (gehobener Dienst) bis Kriminaldirektor (höherer Dienst), der Schwerpunkt lag im mittleren bis gehobenen Dienst. Die einzelnen Dienstgrade wurden nicht differenzierter analysiert, eine detaillierte Auflistung findet sich im Anhang. Über die Hälfte der Teilnehmer (66 %) haben

einen Fachhochschul-, oder Hochschulabschluss, die übrigen Teilnehmer einen Fachschulabschluss oder eine abgeschlossene Lehre. Die durchschnittliche Berufserfahrung liegt bei 24.6 Jahren (SD = 7.9). 94 % aller Teilnehmer arbeiten gemäß ihrem Vertrag 40 Stunden pro Woche und alle machen im Durchschnitt laut eigener Angabe 5.7 Überstunden pro Woche (SD = 5.0; min = 0 Std., max = 35 Std.). Die durchschnittliche Pendelzeit zur Arbeit (einfache Strecke) beträgt 34.3 Minuten (SD = 19.4; min = 5 Minuten, max = 90 Minuten).

Mehr als die Hälfte der Teilnehmer (57 %) leben mit ihrem Partner und ihren Kindern, 27 % leben nur mit ihrem Partner, 11 % leben alleine und 4 % sind alleinerziehend. Die große Mehrheit (81%) der Teilnehmer hat Kinder. Davon haben insgesamt 26 % ein Kind, 42 % haben zwei Kinder, 12 % haben drei Kinder und 1 % hat vier Kinder. Einen detaillierten Überblick über die demographischen Angaben der Teilnehmer gibt Tabelle 1a und b.

Tabelle 1a
demographische Variablen

		N	%
Geschlecht	männlich	72	87
	weiblich	11	13
Ausbildung	(Fach-)Hochschule	53	65
	Fachschule	19	23
	Lehre	9	11
	kein Abschluss	1	1
Führungsposition	ja	46	56
	nein	36	44
Wochenstunden	42.5 Std/Wo	1	1
	40 Std/Wo	77	95
	30 Std/Wo	2	2
	20 Std/Wo	2	2
Lebensstatus	mit Partner und Kindern lebend	47	57
	mit Partner lebend	22	27
	alleine lebend	9	11
	alleinerziehend	3	4
	mit anderen Personen als dem Partner lebend	1	1
Anzahl Kinder	keine Kinder	16	19
	ein Kind	21	26
	zwei Kinder	34	42
	drei Kinder	10	12
	vier Kinder	1	1

Fortsetzung Tabelle 1a

		N	%
Dienststelle	LKA Stuttgart	27	33
	LPD Stuttgart	31	37
	PD Konstanz	10	12
	PD Waiblingen	15	18
Teilnahme an Studie	August 2001	3	4
	September 2001	40	49
	Oktober 2001	39	47

Tabelle 1b

demographische Variablen (Mittelwerte und Standardabweichungen)

	N¹	Mittel	SD	min	max
Alter	82	43.7 Jahre	7.4	24 Jahre	59 Jahre
Berufserfahrung	82	24.6 Jahre	7.9	3 Jahre	42 Jahre
Überstunden / Woche	82	5.7 Std	5.0	0 Std	35 Std
Pendelzeit (einfach)	82	34.3 min	19.4	5 min	90 min

¹ ein Teilnehmer hat keine demographischen Angaben ausgefüllt, daher N=82

Die Fragebögen wurden im Spätsommer, beziehungsweise Frühherbst 2001 verteilt (siehe Tabelle 1a). Leider fielen die Ereignisse des 11. September 2001 direkt in diese Zeit. Insgesamt 6 Personen füllten das Tagebuch während der Woche des 11. Septembers (Mittwoch) aus. 7 Personen füllten das Tagebuch direkt in der darauffolgenden Woche aus. Es ist nicht ganz klar, ob und inwieweit dies auf die Ergebnisse einen Einfluss hat, dies wurde aber in der Diskussion berücksichtigt.

Der Frauenanteil an der Stichprobe ist mit 13 % relativ gering. Tatsächlich ist dieser Anteil aber sogar etwas höher als der Anteil von Frauen im baden-württembergischen Polizeivollzugsdienst, der bei 9.8% liegt (unter Polizeivollzugsdienst werden Schutz- und Kriminalpolizei zusammengefasst). Das Verhältnis von Schutz- und Kriminalpolizei in dieser Stichprobe spiegelt nicht unbedingt das reale Verhältnis wieder. In dieser Untersuchung ist die Kriminalpolizei mit 55% überrepräsentiert, tatsächlich setzt sich der Polizeivollzugsdienst zu 82% aus Schutzpolizei und zu 18% aus Kriminalpolizei zusammen. Allerdings bietet sich zum Beispiel für das LKA ein anderes Bild, denn hier arbeiten 92% Kriminalbeamte und nur 8% Beamte der Schutzpolizei (Quelle: Personalstrukturdaten des Polizeivollzugsdienstes Baden-Württemberg, Stand: Juli 2001, auf Anfrage erhalten). Somit bietet die vorliegende Stichprobe eine mäßige Repräsentativität für den Polizeivollzugsdienst. Dies ist unter der Einschränkung der Auslassung der Schichtdienste und Streifenpolizisten auch nicht besser möglich.

2.2. Instrument

2.2.1. Fragebogen und Tagebuch

Um eine detaillierte Erfassung der einzelnen Aktivitäten zu bekommen, denen berufstätige Personen nach der Arbeit nachgehen, wurde ein Tagebuchinstrument zur Erfassung täglicher Aktivitäten eingesetzt, das von Sonnentag (2000; 2001) zu diesem Zweck entwickelt wurde. Bei diesem Instrument handelt es sich um ein standardisiertes Tagebuch in Fragebogenformat. Die Teilnehmer protokollierten an fünf aufeinanderfolgenden Tagen die von ihnen am Feierabend ausgeführten Tätigkeiten und Aktivitäten. Zusätzlich wurde die Arbeitssituation an jedem Tag erfasst und zweimal am Tag das persönliche Wohlbefinden. Die jeweiligen Fragen waren jeden Tag identisch. Mittels eines einmalig auszufüllenden Fragebogens erfasst wurden stabile Arbeitsplatzmerkmale und demographische Variablen erhoben.

Die Vorteile der Tagebuchmethode liegen darin, dass durch die Aktualität der Befragung die erhobenen Daten keinen retrospektiven Verzerrungen unterliegen (Seemann, 1997). Durch die Datenerhebung über mehrere Tage hinweg werden Veränderungen in der Stimmung und der täglichen Arbeitssituation sichtbar, die bei einer einmaligen Befragung nicht erkannt werden. In dieser Untersuchung geht es vor allem um die verschiedenen Aktivitäten, denen Personen am Feierabend nachgehen und die Frage, ob die Art der Tätigkeit mit vorausgehendem Arbeitsstress zusammenhängt. Daher ist es sinnvoll, dies an mehreren Tagen zu erheben, denn auf diese Weise kann die tägliche Variation des Arbeitsstresses erhoben werden und genau erfasst werden, ob je nach Arbeitsstress unterschiedliche Aktivitäten ausgeführt werden.

2.2.2. Ablauf der Tagebucherhebung

Das Tagebuch war jeden Tag in zwei Teile aufgeteilt. Der erste Teil sollte ausgefüllt werden, wenn die betreffende Person von der Arbeit nach Hause gekommen ist. Dabei wurde die Arbeitssituation an diesem Tag erfasst und das Befinden nach der Arbeit. Bevor die Teilnehmer zu Bett gingen, sollten sie jeweils ausfüllen, welchen Tätigkeiten sie nach der Arbeit nachgegangen sind. Die Teilnehmer hatten insgesamt sieben Kategorien zur Auswahl, denen sie ihre Aktivitäten zuordnen konnten. Um Übersichtlichkeit zu gewähren, stand jeweils eine Kategorie auf einer Seite und für jede Kategorie stand eine Beschreibung der jeweiligen Aktivität mit einigen Beispielen zur Verfügung. Wurde eine der Tätigkeiten ausgeführt, so sollte angegeben werden, welche Aktivität ausgeübt wurde und wie viel Zeit für diese Tätigkeit aufgewendet wurde. Darüber hinaus sollten die Teilnehmer spezifizieren, mit welchem Planungshintergrund die Aktivität ausgeführt, beziehungsweise initiiert wurde

und wie die Aktivität bewertet wurde. Schließlich sollte das Befinden vor dem Schlafengehen angegeben werden.

2.3. Maße

2.3.1. Tätigkeitskategorien

Es standen sieben Tätigkeitskategorien zur Verfügung:

- (1) *Arbeitsbezogene Tätigkeiten* wie sich auf den nächsten Arbeitstag vorbereiten oder private administrative Dinge erledigen.
- (2) *Tätigkeiten im Haushalt* wie putzen, kochen oder einkaufen und *Tätigkeiten*, die mit der *Kinderbetreuung* zu tun haben.
- (3) *Wenig anstrengende Tätigkeiten* wie Fernsehen, Baden, Musik hören oder Nichtstun.
- (4) *Sportliche körperliche Tätigkeiten* wie Joggen, Rad fahren oder ins Fitnessstudio gehen.
- (5) *Leichte körperliche Tätigkeiten* wie Spazieren gehen, Gartenarbeit oder Kegeln.
- (6) *Tätigkeiten mit sozialen Kontakten* wie Freunde besuchen, Besuch bekommen oder mit anderen Personen ausgehen.
- (7) *Sonstige Tätigkeiten* wie malen, musizieren oder mit den Kindern spielen.

Sport wurde in zwei Kategorien aufgeteilt, in eher anstrengende Ausdauer-, Mannschafts- oder Leistungssportarten und in leichtere körperliche Anstrengungen wie Spazieren gehen oder Gartenarbeit ((4) und (5)). Für manche Analysen wurden beide Kategorien zu einer Kategorie „körperliche Aktivitäten“ zusammengefasst. Auch Haushalts- und arbeitsbezogene Tätigkeiten wurden für einzelne Analysen zu einer Kategorie zusammengefasst, um die Anzahl der Personen in einer Kategorie zu erhöhen. Sonstige Tätigkeiten wurde entgegen der Erwartung von relativ vielen Personen ausgefüllt (N = 53). Eine qualitative Analyse der Antworten in dieser Kategorie zeigte, dass die meisten Personen hier „mit den Kindern spielen“ angaben. Dies mag daran liegen, dass vor allem Männer, also vorwiegend Väter das Tagebuch ausfüllten. Weiter wurde oft „körperliche Zuwendungen“ angekreuzt. Um diesem Aspekt Rechnung zu tragen, wurde diese Kategorie umbenannt in „familiäre Aktivitäten“.

2.3.2. Tätigkeitsbewertung

Um zu differenzieren, welche Aktivitäten positiv bewertet werden und dadurch wahrscheinlich zur Erholung beitragen, wurde gefragt, ob die Tätigkeit Spaß machte oder die Person sich nach Ausführen der Tätigkeit mehr entspannt fühlte. Dieser Aspekt wurde mit sechs Items auf einer fünf-stufigen Likert-Skala gemessen (1 = trifft gar nicht zu; 5 = trifft sehr stark zu). Davon sollten jeweils drei Items die positive Bewertung („Freude“, „Spaß“,

„Zufriedenheit“) und den Beitrag zur Erholung (nach der Tätigkeit „mehr entspannt“, „mehr erholt“, „guter Stimmung“) messen. Eine Hauptkomponentenanalyse ergab jedoch mehrheitlich nicht diese zweifaktorielle Struktur. Die Analyse wurde nur für Tätigkeiten mit mindestens $N = 30$ durchgeführt, um die Voraussetzung annähernd normalverteilter Werte zu gewährleisten. Dafür wurden die Kategorien „leichte körperliche Tätigkeiten“ und „sportliche körperliche Tätigkeiten“ zu einer Kategorie zusammengefasst. Bis auf wenige Ausnahmen luden alle sechs Items hoch auf einem Faktor. Lediglich an Tag 3 ergaben sich für körperliche Aktivitäten und Haushaltstätigkeiten zwei Faktoren mit jeweils 61% und 23%, beziehungsweise 64% und 17% Varianzaufklärung. An Tag 4 ergaben sich für soziale Aktivitäten ebenfalls zwei Faktoren, die jeweils 63% und 18% Varianz aufklärten. Da sich ansonsten durchgehend eine einfaktorielle Struktur zeigte, wurden diese zweifaktoriellen Strukturen jedoch vernachlässigt. Durch das Entfernen des Items 16 („ich war zufrieden mit dieser Tätigkeit“) konnte die Reliabilität dieser Skala, vor allem für arbeitsbezogene Tätigkeiten erhöht werden. Zufrieden sein mit einer Tätigkeit muss nicht unbedingt heißen, dass die Tätigkeit auch positiv im Sinne von Befindensverbesserung bewertet wird. Man kann ja auch mit einer Tätigkeit zufrieden sein, die keinen Spaß machte, aber trotzdem erledigt werden musste. Aus diesen Überlegungen heraus wurde eine Skala aus den Items „ich fühlte mich nach dem Ausführen der Tätigkeit mehr erholt“, „ich hatte Freude an der Tätigkeit“, „ich fühlte mich nach dem Ausführen dieser Tätigkeit mehr entspannt“, „die Tätigkeit hat mir Spaß gemacht“ und „ich war guter Stimmung nach dem Ausführen der Tätigkeit“ gebildet, mit der die positive Bewertung der Tätigkeit gemessen werden soll. Cronbachs alphas lagen für arbeitsbezogene Tätigkeiten zwischen .75 und .92 (Mittelwert=.86) und für Haushaltstätigkeiten zwischen .86 und .93 (Mittelwert=.89). Für wenig anstrengende Tätigkeiten lagen Cronbachs Alphas zwischen .88 und .93 (Mittelwert=.91), für sportliche Aktivitäten zwischen .77 und .93 (Mittelwert=.85), für leichte körperliche Tätigkeiten zwischen .86 und .94 (Mittelwert=.90), für soziale Aktivitäten zwischen .84 und .95 (Mittelwert=.90) und für familiäre Aktivitäten zwischen .87 und .95 (Mittelwert=.91). Dies bedeutet eine sehr zuverlässige Messung der positiven Bewertung.

2.3.3. Tätigkeitsinitiierung

Tätigkeitsinitiierung meint den Aspekt der Handlungsvorbereitung, unter welchen Umständen die Tätigkeit ausgeübt wurde. Unterschieden werden das Ausüben der Tätigkeit aus Gewohnheit, das spontane, kurzfristige Ausüben der Tätigkeit und das Ausüben der Tätigkeit erst nach Aufforderung durch andere Personen. Die einzelnen Items wurden auch mittels einer fünfstufigen Likert-Skala von 1 (trifft gar nicht zu) bis 5 (trifft sehr stark zu), gemessen.

Gewohnheit

Der Aspekt der Gewohnheit beinhaltet, dass Tätigkeiten regelmäßig oder an dafür fest vorgesehenen Terminen ausgeübt werden. Die Annahme ist, dass das Ausüben vieler Tätigkeiten auf Handlungsgewohnheiten beruht, ohne diese manche Tätigkeiten nach Stress eher nicht ausgeführt werden. Dies wurde im vorliegenden Tagebuch mit vier Items gemessen. Aufgrund einer explorativen Faktorenanalyse wurde ein Item („für diese Tätigkeit nehme ich mir regelmäßig Zeit“) für die weitergehend Analyse entfernt, wodurch sich die Reliabilität der Skala verbesserte. Übrig blieben die drei Items „ich habe mir bestimmte Zeiten dafür reserviert, die ich für diese Tätigkeit nutze“, „ich habe mir angewöhnt diese Tätigkeiten an bestimmten Tagen auszuführen“ und „dieser Tätigkeit gehe ich immer an festen Terminen nach“. Die interne Konsistenz dieser kurzen Skala wurde für jede Aktivität und jeden Tag separat berechnet. Cronbachs alphas schwankten zwischen .65 und .98 mit einem Mittelwert von .84.

Spontaneität

Mit Spontaneität wollte ich untersuchen, ob eine Tätigkeit kurzfristig ohne Vorausplanung ausgeführt wurde. Dies sollte im Gegensatz zu gewohnheitsmäßig ausgeführten Tätigkeiten stehen, für die feste Termine reserviert sind. Dies wurde mit den drei Items „das Ausführen der Tätigkeit hat sich spontan ergeben“, „ich habe nicht im voraus geplant, dieser Tätigkeit heute nachzugehen“ und „ich habe heute kurzfristig entschieden, dieser Tätigkeit nachzugehen“ gemessen. Cronbachs alphas betragen für die einzelnen Aktivitäten zwischen .60 und .94 (Mittelwert = .80). Da die beiden Variablen „Gewohnheit“ und „Spontaneität“ sehr hoch miteinander korrelieren ($r = -.55$), führte ich eine Faktorenanalyse durch. Es zeigte sich, dass abhängig von den verschiedenen Aktivitäten beide Variablen bei fast allen Aktivitäten auf einem gemeinsamen Faktor laden, aber bei manchen auch auf zwei getrennten Faktoren. Zwei getrennte Faktoren ergaben sich an allen fünf Tagen für die Kategorie „soziale Aktivitäten“. Dies könnte man dadurch erklären, dass soziale Aktivitäten wie ausgehen und sich mit Freunden treffen im Vergleich zu den anderen Tätigkeiten am ehesten spontan ausgeführt wird und hier die Messung der Spontaneität am meisten Sinn macht. Daher wurden auch beide Variablen belassen und nicht zu einer zusammengesetzt.

Aufforderung

Aufforderung bedeutet, dass eine Tätigkeit nur ausgeführt wird, weil eine Person durch andere Personen, das heißt durch einen externen Handlungsinitiator, dazu aufgefordert oder angeregt wurde. Dies wurde ebenfalls mit drei Items gemessen („diese Tätigkeit hätte ich heute nicht unternommen, wenn ich nicht von jemandem dazu angeregt worden wäre“, „ich wurde von jemandem dazu ermuntert, diesen Tätigkeiten nachzugehen“ und „diese Tätigkeit habe ich nur unternommen, weil ich von jemandem dazu aufgefordert wurde“). Cronbachs

alphas wurden ebenfalls über die einzelnen Aktivitäten berechnet und schwankten zwischen .74 und .95 (Mittelwert = .85). Allerdings ergaben sich dreimal geringe Reliabilitäten von .59, .49 und .21. Über alle Messungen hinweg lässt sich aber sagen, dass diese Items recht zuverlässig wiedergeben, ob eine Tätigkeit ausgeführt wurde, weil man dazu von anderen Personen angeregt wurde. Die Auflistung aller Cronbachs Alphas für Bewertung und alle drei Tätigkeitsinitiierungen für jeden Tag und jede Aktivität findet sich im Anhang (Tab.A4-A10).

2.3.4. Täglicher Arbeitsstress

Um den täglichen Arbeitsstress zu erfassen wurden Items aus bestehenden Arbeitsanalyseverfahren leicht umformuliert, um damit Ereignisse auf täglicher Ebene zu erfassen. Beispielsweise wurde statt „wie häufig stehen Sie unter Zeitdruck?“ eine fünfstufige Likert-Skala von „trifft gar nicht zu“ bis „trifft zu“ mit dem Item „ich stand heute unter Zeitdruck“ verwendet.

Als Arbeitsstressoren wurden die vier Merkmale Zeitdruck, arbeitsorganisatorische Probleme, Unsicherheit und soziale Stressoren am Arbeitsplatz erhoben. Zeitdruck, arbeitsorganisatorische Probleme und Unsicherheit stehen in Zusammenhang mit negativem Befinden (Kahn & Byosiere, 1992). Das Konzept der Stressoren am Arbeitsplatz wurde erst in den letzten Jahren auch auf die soziale Arbeitssituation angewendet und ist gekennzeichnet durch kleine Ärgernisse und Spannungen mit Kollegen oder Vorgesetzten (Frese & Zapf, 1987; Zapf & Frese, 1991; Dormann & Zapf, 1999).

Alle Variablen wurden ausgewählt, weil sie von Tag zu Tag in ihrer Stärke und ihrem Auftreten variieren können. Es wurden solche Items verwendet, die auf eine tägliche Ebene umformuliert werden konnten. Gemessen wurden sie mittels einer fünfstufigen Likert-Skala von 1 (trifft gar nicht zu) bis 5 (trifft vollständig zu).

Zeitdruck

Zeitdruck wurde mit drei Items der Skala „Zeitdruck“ des Verfahrens ISTA gemessen (Semmer, 1984). Diese wurden dazu leicht umformuliert. Zeitdruck bezieht sich auf die quantitative Arbeitsüberlastung an einem Tag („Ich stand heute unter Zeitdruck“, „Ich musste heute schneller arbeiten, als ich es normalerweise tue, um meine Arbeit zu schaffen“, „bei meiner Arbeit wurde heute ein hohes Arbeitstempo verlangt“). Cronbachs alphas wurden für alle fünf Tage getrennt berechnet und lagen zwischen .87 und .92 (Mittelwert = .89).

Unsicherheit und arbeitsorganisatorische Probleme

Unter Unsicherheit habe ich auch arbeitsorganisatorische Probleme zusammengefasst, um die Anzahl der Variablen zu verringern. Unsicherheit ist eng verbunden mit dem Konzept der

Rollenambiguität (Kahn, Wolfe, Quinn, Snoek & Rosenthal, 1964). Arbeitsorganisatorische Probleme beziehen sich auf das Konzept der Handlungsunterbrechungen und Regulationshindernisse, die der Handlungstheorie entstammen (Frese & Zapf, 1994). Mit Unsicherheit ist somit ein unsicherer und unklarer Arbeitsablauf gemeint, der durch unzureichendes Arbeitsmaterial, Handlungsunterbrechungen und unklare Anweisungen gekennzeichnet ist. Die Items stammen ebenfalls aus dem ISTA (Semmer, 1984). Ein Item wurde entfernt („Ich erhielt heute von verschiedenen Vorgesetzten widersprüchliche Anweisungen“), um über alle fünf Tage hinweg einen Faktor zu garantieren. Übrig blieben fünf Items (z.B. „Ich musste mit Unterlagen und Informationen arbeiten, die unvollständig und veraltet waren“ und „Ich musste bei meiner Arbeit Entscheidungen fällen, ohne dass ausreichende Information zur Verfügung stand“). Cronbachs alphas lagen zwischen .67 und .82 (Mittelwert = .76).

Soziale Stressoren

Diese wurden gemessen mit fünf Items der Kurzversion der Skala „soziale Stressoren am Arbeitsplatz“ von Frese und Zapf (1987), die auf die tägliche Ebene umformuliert wurden (z.B. „Heute gab es Schwierigkeiten bei der Abstimmungen mit Kollegen“, „Ich wurde heute kritisiert“). Die Autoren konzipierten diese Skala als Ergänzung zu herkömmlichen Arbeitsanalyseverfahren (Frese & Zapf, 1987). Cronbachs alphas betrug im Durchschnitt über die Tage .70 und lagen zwischen .66 und .76.

2.3.5. Wohlbefinden

Das Wohlbefinden wurde pro Tag an zwei Zeitpunkten erhoben. „Wohlbefinden nach der Arbeit“ sollte ausgefüllt werden, wenn die Personen von ihrer Arbeit nach Hause kommen und „Wohlbefinden vor dem Schlafengehen“ sollte am Ende des Tages ausgefüllt werden. Das Wohlbefinden am Ende des Tages dient als Messung der Erholung am Ende des Tages. Das Wohlbefinden nach der Arbeit dient als Kontrolle, ob eher die Stimmung nach der Arbeit oder die einzelnen Tätigkeiten, die am Feierabend ausgeübt wurden, einen Einfluss auf die Stimmung, beziehungsweise das Wohlbefinden am Ende des Tages haben. Wohlbefinden wurde durch Stimmungsmessung anhand vier verschiedener Stimmungsdimensionen operationalisiert. Die Stimmungsdimensionen „Niedergeschlagenheit“, „Müdigkeit“ und „Tatendrang“ stammen aus dem „Profile of Mood States“ (POMS: McNair, Lorr, Droppleman, Biehl & Dangel, 1981). POMS ist ein Selbstbeurteilungsinstrument zur Erfassung von kurzfristigen Befindenszuständen und Stimmungen und eignet sich vor allem für Messwiederholungen und Verlaufsbeschreibungen. Die vierte Befindensdimension misst

die Affektivität, jedoch nicht im Sinne eines stabilen Persönlichkeitsmerkmals, sondern als aktuelles Befinden im Sinne von Entspanntheit. Für jede Stimmungsdimension wurden vier Adjektive verwendet. Auf einer siebenstufigen Likert-Skala von 1 = gar nicht bis 7 = sehr stark sollte das jeweilige Befinden ausgehend von der Frage „Jetzt fühle ich mich, bzw. bin ich...“ angegeben werden.

Niedergeschlagenheit

Wurde erfasst mit den Adjektiven „verzweifelt“, „traurig“, „unglücklich“ und „hoffnungslos“ und misst vor allem depressive Stimmungszustände verschiedener Färbungen. Cronbachs alphas für Niedergeschlagenheit nach der Arbeit lagen zwischen .86 und .95 mit einem Mittelwert von .90 über alle fünf Tage. Cronbachs alphas für Niedergeschlagenheit vor dem Schlafengehen lagen zwischen .88 und .96 mit einem Mittelwert von .93 über alle fünf Tage. Ein hoher Wert für Niedergeschlagenheit misst depressive Verstimmungen. Ein niedriger Wert misst analog dazu einen hoffnungsfrohen, gutgelaunten Zustand.

Müdigkeit

Wurde erfasst mit den Adjektiven „erschöpft“, „ermattet“, „müde“ und „entkräftet“ und misst vor allem die Energielosigkeit und Müdigkeit. Cronbachs alphas für Müdigkeit nach der Arbeit lagen zwischen .88 und .94 (Mittelwert = .91). Cronbachs alphas für Müdigkeit vor dem Schlafengehen reichten von .83 und .89 (Mittelwert = .86). Ein hoher Wert in dieser Skala bedeutet, dass die Person müde und energielos ist.

Tatendrang

Wurde erfasst mit den Adjektiven „schwungvoll“, „munter“, „tatkräftig“ und „lebhaft“ und misst im Gegensatz zu Müdigkeit ein Gefühl von Energie und Aktivität. Cronbachs alphas für Tatendrang nach der Arbeit reichten von .88 bis .94 (Mittelwert = .90). Cronbachs alphas für Tatendrang vor dem Schlafengehen schwankte zwischen .86 und .91 (Mittelwert = .89). Ein niedriger Wert auf dieser Skala misst einen eher energielosen Zustand und eine hoher Wert die Tatkräftigkeit.

Affektivität / Entspanntheit

Wurde erfasst mit den Adjektiven „ruhig“, „nervös“-umkodiert, „gelassen“ und „angespannt“-umkodiert. Affektivität misst am ehesten einen emotionalen Erholungszustand und wird in den folgenden Analysen auch mit Entspanntheit gleichgesetzt. Cronbachs alphas für Affektivität nach der Arbeit schwankten zwischen .73 und .82 (Mittelwert = .78). Cronbachs alphas für Affektivität vor dem Schlafengehen lagen zwischen .75 und .82 (Mittelwert = .79). Ein hoher Wert auf dieser Skala entspricht einem entspannten und gelassenen Zustand.

2.3.6. Sonstige Maße als Kontrollvariablen

Irritation

Mit der Skala „Irritation“ (ursprünglicher Name: Gereiztheit/Belastetheit) von Mohr (1991) werden psychische Befindensbeeinträchtigungen erfasst. Die Skala misst einen psychischen Erschöpfungszustand im Sinne eines psychischen Ressourcenverlustes der so weit fortgeschritten ist, dass er aus eigener Kraft in der erwerbsfreien Zeit nicht mehr abgebaut werden kann (Mohr & Rigotti, 2001). Ist eine Person nicht mehr in der Lage, in den Erholungsphasen, die der Feierabend bietet, persönliche Ressourcen wieder aufzufüllen, so ist die Person dauerhaft Belastungen ausgesetzt, die auch das Verhalten beeinträchtigen. Gemessen wurde dieses Konstrukt mit sieben Items der Skala „Irritation“ (Mohr, 1991) auf einer siebenstufigen Likert-Skala (1 = trifft überhaupt nicht zu; 7 = trifft fast völlig zu). Die Skala besteht aus zwei Faktoren. Der Faktor „Erholungsfähigkeit“ bezieht sich darauf, dass eine Person nach der Arbeit zu Hause nicht mehr richtig abschalten kann (z.B. „Ich muss auch zu Hause an Schwierigkeiten bei der Arbeit denken“) und der Faktor „Gereiztheit“ auf die emotionale Belastung und damit einhergehende Verhaltensänderungen (z.B. „Ich bin schnell verärgert“ oder „Ich reagiere gereizt, obwohl ich es gar nicht will“). Die Messung von Irritation hat nach Angaben der Autoren eine geringere Stabilität als eine Messung von Angst und Depressivität. Es zeigt sich kein Zusammenhang mit Alter und auch keine Geschlechtsunterschiede (Mohr & Rigotti, 2001).

Cronbachs alpha für die gesamte Skala beträgt .88. Die Subskalen weisen mit Alpha = .89 für Erholungsfähigkeit und mit Alpha = .87 für Gereiztheit eine hohe interne Konsistenz auf. Beide Faktoren korrelieren mit $r = .46$.

Extraversion

Extraversion wurde erhoben, da die Wahl verschiedener Erholungsaktivitäten und Tätigkeiten möglicherweise nicht von der vorausgehenden Belastung abhängt, sondern von Persönlichkeitsmerkmalen. So zeigte sich in mehreren Untersuchungen, dass Personen mit einem hohen Extraversionswert vor allem sozialen Aktivitäten und Wettkampfsportarten nachgehen (Furnham, 1980; Kirkcaldy & Furnham, 1990). Die Items entstammen der deutschsprachigen Version der Extraversionsskala des NEO-FFI (Borkenau & Ostendorf, 1993). Cronbachs alpha beträgt .78, wobei das Item „ich führe ein hektisches Leben“ entfernt wurde, um die interne Konsistenz zu erhöhen.

2.4. Statistische Analyse

2.4.1. Voraussetzungen und deskriptive Statistik

Für die Datenaufbereitung und deskriptiven Analysen wurde das Statistikprogramm JMP/Version 4.04 verwendet. Die Analysen, die speziell auf einem Mehrebenenansatz beruhen, wurden mit der Studentenversion des HLM/HLM2-Programms (Hierarchical Linear Modelling, Bryk & Raudenbush, 1992) berechnet.

Für die verwendeten Skalen wurde Intervallskalenniveau angenommen. Um zu überprüfen, ob die Variablenwerte normalverteilt sind, wurden die Mittelwerte der Skalen mittels Shapiro-Wilk-Test auf Normalverteilung getestet. Eine Normalverteilung ist nicht bei allen Skalen gegeben. Die Betrachtung der Histogramme bei den meisten Variablen legt jedoch den Schluss nahe, dass einige davon doch normalverteilt sind. Bei einer genügend großen Stichprobe von $N > 30$ ist laut zentralem Grenzwertsatz die Voraussetzung der Normalverteilung mit zunehmender Stichprobengröße gegeben (s. Bortz, 1999, S. 93). Bei einer Stichprobengröße von $N = 83$ kann man also annehmen, dass die Werte annähernd normalverteilt sind.

Für einzelne deskriptive Analysen wurden Mittelwertsvergleiche mittels t-Test, beziehungsweise Varianzanalyse durchgeführt. Diese beziehen sich auf Vergleiche zwischen den Zeiten, die jede Person an den fünf Tagen für verschiedenen Tätigkeiten aufgewendet hat und auf Vergleiche zwischen Wohlbefinden nach der Arbeit und am Abend. Um die Voraussetzung der Homoskedastizität zu überprüfen, wurden die Mittelwerte mit dem Levene-Test auf Varianzgleichheit getestet. Bis auf wenige Ausnahmen war die Voraussetzung der Homoskedastizität erfüllt. Für varianzanalytische Untersuchungen gilt zudem, dass die Voraussetzungen mit wachsendem Stichprobenumfang ($N > 10$) oder bei gleichgroßen Stichproben an Bedeutung verlieren (s. Bortz, 1999, S. 276).

Über die Modellvoraussetzungen der Mehrebenenanalyse und deren eventuelle Verletzung ist noch nicht so viel bekannt, da es sich um ein recht neues Verfahren handelt. Es sollte allerdings eine hinreichend große Stichprobe vorliegen, mit genügend Daten auf beiden Ebenen, um diese Analysen durchzuführen. Ansonsten gelten die Parameterschätzungen als recht robust gegenüber Abweichungen der Modellvoraussetzungen (Für einen Überblick s. Ditton, 1998).

Die deskriptivstatistischen Kennwerte beziehen sich vor allem auf aggregierte Daten. Für alle Variablen, die an jedem der fünf Tage erhoben wurden, wurde über die fünf Messzeitpunkte hinweg ein Durchschnittswert gebildet, der Grundlage für die Berechnung der Mittelwerte, Standardabweichungen und Korrelationen ist. Für die Korrelationen zwischen

den Untersuchungsvariablen wurden Pearson Produkt-Moment-Korrelationskoeffizienten berechnet.

Als Kriterium für die Auswahl der einzelnen Faktoren bei der bereits beschriebenen Skalenbildung mittels Hauptkomponentenanalyse diente das Kaiser-Guttman-Kriterium, nach dem nur solche Faktoren interpretiert werden, deren Eigenwert größer 1 ist. In diesem Fall binden die Faktoren mehr Varianz als die ursprünglichen Variablen (Guttman, 1954, in Bortz, 1999, S. 528). Bei mehreren Faktoren wurde durch den Scree-Test entschieden, welche Faktoren noch eine Bedeutung haben (Cattell, 1966, in Bortz, 1999, S. 528).

2.4.2. Mehrebenenanalyse

Es gibt verschiedene Ansätze, Daten, die an aufeinanderfolgenden Zeitpunkten erhoben wurden, zu behandeln. Eine Analyse auf Basis aggregierter Daten hat den Nachteil, dass durch das Zusammenfassen aller fünf Tage sehr viel Information vor allem über die individuelle Variabilität in der abhängigen Variablen an den einzelnen Tagen verloren geht. Allerdings setzen herkömmliche Regressionsanalysen voraus, dass die verschiedenen Messungen voneinander unabhängig sind. Diese Unabhängigkeit ist in der vorliegenden Untersuchung jedoch nicht gewährleistet. Da immer dieselben Personen an fünf Tagen hintereinander befragt wurden, kann man nicht davon ausgehen, dass die Stimmung an einem Tag nicht auch noch den folgenden Tag beeinflusst oder der Stress an einem Tag sich nicht am nächsten Tag noch bemerkbar macht. Ein Problem, das sich bei der vorliegenden Datenstruktur aber vor allem stellt, liegt in den unterschiedlichen Analyseeinheiten. Denn die Daten liegen sowohl auf Personenebene in Form von demographischen und Personenvariablen (interindividuelle Unterschiede) als auch auf zeitlicher Ebene in Form von fünf aufeinanderfolgenden Messungen pro Person (intraindividuelle Unterschiede) vor.

Ein Ansatz, der sowohl die Abhängigkeit der Messungen als auch diese hierarchische Struktur, also die intra- und interindividuellen Varianzen in einem Modell berücksichtigt, ist der hierarchisch-lineare Modellansatz oder auch Mehrebenenansatz (Bryk & Raudenbush, 1992; Osborne, 2000; für einen Überblick s. Ditton, 1998). Dieser Mehrebenenansatz eignet sich vor allem für hierarchische Datensätze, die ineinander verwoben sind. Das Kennzeichen der Mehrebenenanalyse ist, dass Daten von Einheiten, die unterschiedlichen Ebenen angehören, in eine simultane Analyse eingehen und so Zusammenhänge und Interaktionseffekte auf unterschiedlichen Ebenen getestet werden können. Dieser Modellansatz wird vor allem bei solchen Analysen verwendet, bei denen es um Varianzen innerhalb und zwischen Gruppen geht, zum Beispiel bei Schulen und Schulklassen. In der vorliegenden Studie sind die „Gruppen“ die einzelnen Person und analysiert werden die

Varianzen zwischen und innerhalb der Personen. Das allgemeine Modell für den Mehrebenenansatz besteht auf der ersten Ebene aus einer einfachen Regressionsgleichung, die auf der zweiten Ebene (s.u.) weiter spezifiziert wird:

$$Y_{ti} = \beta_{0i} + \beta_{1i} X_{1ti} + \dots + \beta_{ki} X_k + r_{ti}$$

Dabei repräsentiert β_{0i} den Intercept der Person i , β_{1i} repräsentiert den Steigungskoeffizienten der Variablen X_1 innerhalb der fünf Messzeitpunkte t pro Person i und r_{ti} repräsentiert das Residuum für Person i zum Zeitpunkt t . Auf der zweiten Ebene werden die Ebene 1-Steigungskoeffizienten und der Intercept zu abhängigen Variablen, die durch Ebene 2-Variablen vorhergesagt werden:

$$\beta_{0i} = \gamma_{00} + \gamma_{01} W_1 + \dots + \gamma_{0k} W_k + u_{0i}$$

$$\beta_{1i} = \gamma_{10} + \gamma_{11} W_1 + \dots + \gamma_{1k} W_k + u_{1i}$$

In dieser Einsetzungsgleichung der Ebene 2 sind γ_{00} und γ_{10} die Intercepts und γ_{01} und γ_{11} repräsentieren die Steigungskoeffizienten, die β_{0i} und β_{1i} durch die Variable W_1 vorhersagen. u_{0i} und u_{1i} repräsentieren die Residuen auf Ebene 2. Die Gleichung, die den Ebene 1-Intercept spezifiziert, analysiert, ob Ebene 2-Variablen einen Haupteffekt auf die abhängige Variable (Ebene 1) haben. Durch die Modellierung der Ebene 1-Steigungskoeffizienten als abhängige Variablen können Interaktionseffekte zwischen Ebene 1- und Ebene 2-Variablen getestet werden. Interaktionseffekte wurden jedoch in der vorliegenden Untersuchung kaum getestet, so dass die Steigungskoeffizienten auf Ebene 2 nicht weiter spezifiziert wurden.

Ein wichtiges Konzept innerhalb des Mehrebenenansatzes ist die Annahme zufälliger Effekte, die durch die Fehlertermini r_{ti} und u_{0i} repräsentiert werden. Die Annahme ist, dass diese Residuen normalverteilt sind. Das Konzept der Zufallseffekte berücksichtigt in den Sozialwissenschaften kaum erfassbare Personeneinflüsse. Das bedeutet, die Schätzung ist zufallsbehaftet von Person zu Person. Statistisch drückt sich dies in einem genaueren Standardfehler aus. Sind die zufälligen Effekte nicht signifikant (d.h. die Varianz der Fehler weicht nicht signifikant von Null ab), dann können die Effekte gefixt werden und man nimmt so an, dass die Effekte für alle Personen gleich sind. Der Fehlerterm, der den Intercept der Ebene 1 spezifiziert (u_{0i}) berücksichtigt die Abhängigkeit der verschiedenen Messungen und darf nicht gefixt werden. Daraus ergibt sich folgendes einfaches Mehrebenenmodell:

$$Y_{ti} = \beta_{0i} + \beta_{1i} X_{1ti} + \dots + \beta_{ki} X_k + r_{ti}$$

$$\beta_{0i} = \gamma_{00} + \gamma_{01} W_1 + \dots + \gamma_{0k} W_k + u_{0i}$$

$$\beta_{1i} = \gamma_{10}$$

$$\beta_{ki} = \gamma_{k0}$$

Im Ergebnisteil werden die einzelnen Gleichungen für die Hypothesen nochmals erläutert. Dabei bilden die fünf Zeitpunkte, das heißt die Messungen von Stress, Wohlbefinden und Aktivitäten an fünf aufeinanderfolgenden Tagen, die innerhalb des Individuums variieren können, die erste Ebene. Die Personenmerkmale, die zwischen den Individuen variieren, wie Alter, Anzahl der Kinder, Extraversion und Irritation bilden die zweite Ebene.

2.4.3. Statistisches Vorgehen

Für die Analyse wurde die Studentenversion des Programmes HLM/HLM2 verwendet. Diese Version hatte den Nachteil, dass maximal vier Prädiktorvariablen auf Ebene 1 als auch auf Ebene 2 in ein Modell aufgenommen werden konnten.

Das Vorgehen bei der Modellbildung für die einzelnen Hypothesen war immer dasselbe. Zuerst wurde ein reines Intercept-Modell (Nullmodell) berechnet. Dieses wurde durch weitere Modelle, in die sowohl Ebene 1- als auch Ebene 2-Variablen hineingenommen wurden, erweitert. Die Prädiktorvariablen auf Ebene 1 wurden um den Personenmittelwert zentriert und die Prädiktoren auf Ebene 2 wurden um den Gesamtmittelwert zentriert. Somit ist eine bessere Interpretation des Y-Achsenabschnitts möglich. Die Variable „Anzahl Kinder“ wurde unzentriert in das Modell eingegeben, da diese auch den Wert 0 annehmen konnte. In den Modellanalysen wurden alle Effekte der Ebene 1-Variablen als feste Effekte angegeben, da die zufälligen Effekte meist nicht signifikant waren. Die Signifikanz dieser Effekte wurden mittels der t-Test-Statistik getestet, indem der geschätzte Parameter durch seinen Standardfehler geteilt wird. Die Verbesserung eines Modells gegenüber dem vorhergehenden wird über die Differenz der jeweiligen Devianzen berechnet. Dabei berechnet sich die Devianzstatistik aus der -2fachen log-likelihood Funktion, die bei der Konvergenz des Modells errechnet wurde ($-2 \cdot \log\text{-likelihood}$). Die Devianz kann als Maß betrachtet werden, wie geeignet das Modell ist, die abhängige Variable vorherzusagen. Je größer die Devianz, desto ungeeigneter das Modell. Die Differenz zwischen den Modellen wird mittels eines Likelihood Ratio Test auf Signifikanz geprüft und ist χ^2 -verteilt. Alle Modelle wurden mit der Full Maximum Likelihood Methode berechnet.

3. ERGEBNISSE

3.1. Deskriptive Statistik

3.1.1. Zeit, die für Aktivitäten am Feierabend aufgewendet wird

Tabelle 2 gibt die Zeiten an, die für die unterschiedlichen Aktivitäten nach der Arbeit aufgewendet wurden. Im Durchschnitt verbrachten die befragten Personen am Feierabend 4.05 Stunden pro Tag mit den erhobenen Tätigkeiten und Aktivitäten. Die meiste Zeit verbrachten sie dabei mit wenig anstrengenden Tätigkeiten und sozialen Aktivitäten, an dritter Stelle folgten Haushaltstätigkeiten. Über 90 % der Befragten sind mindestens einmal während der Woche wenig anstrengenden Tätigkeiten und Haushaltstätigkeiten nachgegangen und 89 % der Befragten sind mindestens einmal Aktivitäten mit sozialen Kontakten nachgegangen. Über 50 % der Personen haben in dem Zeitraum nach der Arbeit mindestens an einem Tag die übrigen Aktivitäten wie sportliche Aktivitäten, arbeitsbezogene Tätigkeiten und familiäre Tätigkeiten ausgeführt.

Tabelle 2

Zeiten für verschiedene Aktivitäten (in Std.)

	Gesamte Stichprobe				Personen, die spezifische Aktivität durchführen				
	N	Mittel	SD	F-Wert	N	%	Mittel	SD	F-Wert
Arbeitsbezogene Aktivitäten	83	0.27	0.42	2.479***	47	57	0.47	0.46	1.833**
Haushaltsbezogene Aktivitäten	83	0.74	0.62	2.662***	76	92	0.80	0.61	2.120***
Wenig anstrengende Aktivitäten	83	1.29	0.80	3.470***	82	99	1.31	0.79	3.489***
Sportliche Aktivitäten	83	0.30	0.40	2.014***	47	57	0.53	0.39	1.180
Leichte körperliche Aktivitäten	83	0.22	0.30	1.316 ^a	44	53	0.41	0.31	0.764
Soziale Aktivitäten	83	1.03	0.78	1.548**	74	89	1.15	0.73	1.164
Familiäre Aktivitäten	83	0.31	0.41	1.950***	53	64	0.48	0.43	1.375
Gesamt	83	4.05	1.30						

^a p < 0.0502

Um die zeitlichen Muster der Aktivitäten zu explorieren, wurde analysiert, ob die Zeiten, die für die verschiedenen Aktivitäten aufgewendet werden, über alle fünf Tage zwischen den Personen gleich ist, oder ob es bedeutende Unterschiede zwischen den Personen gibt. Es wurde eine Varianzanalyse durchgeführt für die gesamte Stichprobe (N = 83) und für die jeweiligen Untergruppen, die die Aktivität ausgeführt haben (N = 44-82). Bis auf arbeitsbezogene Tätigkeiten, Haushaltstätigkeiten und wenig anstrengende Tätigkeiten unterscheiden sich die Ergebnisse beider Analysen. Zwischen allen Personen gibt es

signifikante Unterschiede zwischen den Zeiten, die für Aktivitäten aufgewendet werden. Für die Personen, die die spezifische Aktivität ausgeübt haben, sind die Unterschiede für sportliche, soziale und familiäre Aktivitäten nicht signifikant.

3.1.2. Überblick über die Untersuchungsvariablen

Tabelle 3 und 4 zeigen die Interkorrelationen zwischen den Zeiten für die verschiedenen Aktivitäten, den täglichen Arbeitsstressoren, Wohlbefinden sowie demographischen und Personenvariablen. Um einen Überblick über die den Hypothesen zugrundeliegenden Variablen zu bekommen, wurden Korrelationen sowohl auf Personenebene als auch auf Tagesebene berechnet. Auf Personenebene wurden die Daten über alle Tage aggregiert (Tab. 3, N = 83). Die Daten, die für die Korrelationen auf Tagesebene verwendet wurden, beziehen sich auf die Daten für alle Personen und jeden Tag (Tab. 4, N = 391-406). Diese Daten lassen mehr Aussagen zu, da sie nicht komplett aggregiert wurden.

Die meisten Korrelationen zwischen den Zeiten, die für verschiedene Aktivitäten aufgewendet werden, sind auf Personenebene eher gering und nicht signifikant. Auf Tagesebene zeigen sich mehr signifikante Korrelationen. Zwischen wenig anstrengenden Tätigkeiten und Haushaltstätigkeiten gibt es einen sehr signifikanten positiven Zusammenhang. Zwischen sozialen Aktivitäten und Haushaltsaktivitäten und sozialen Aktivitäten und wenig anstrengenden Tätigkeiten bestehen signifikant negative Zusammenhänge ebenso wie zwischen sportlichen Aktivitäten und Haushaltstätigkeiten, beziehungsweise wenig anstrengenden Tätigkeiten.

Zwischen Arbeitsstressoren und der Zeit für die unterschiedlichen Aktivitäten ergeben sich nur wenige signifikante Korrelationen. Zudem fällt an den Mittelwerten der Variablen soziale Stressoren ($M = 1.51$) und Unsicherheit ($M = 1.85$) auf, dass beide sehr niedrig sind, das heißt die Personen berichten im Durchschnitt von wenig Stressoren bei ihrer Arbeit. Dies könnte sich negativ auf die Datenanalyse auswirken, da ja ein Zusammenhang zwischen Stress und der Zeit, die für Aktivitäten aufgewendet wird, geprüft werden soll. Für die Daten auf Personenebene ergibt sich eine signifikante positive Korrelation zwischen Zeitdruck und arbeitsbezogenen Tätigkeiten. Das bedeutet jedoch nur, dass Personen, die im Mittel über viel Zeitdruck berichten, gemittelt über die Tage

Tabelle 3

Mittelwerte, Standardabweichung und Korrelationen zwischen den Untersuchungsvariablen auf Personenebene

	M	SD	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1 Arbeitsbezogene Tätigkeiten ¹	0.27	0.42	-														
2 Haushaltstätigkeiten ¹	0.74	0.62	-.20	-													
3 Wenig anstrengende Tätigkeiten ¹	1.29	0.80	-.20	.17	-												
4 Sportliche Aktivitäten ¹	0.30	0.40	-.12	-.10	-.19	-											
5 Leichte körperliche Aktivitäten ¹	0.22	0.30	-.21	.06	.23*	-.11	-										
6 Soziale Aktivitäten ¹	1.03	0.78	-.03	-.10	-.21	-.12	-.09	-									
7 Familiäre Aktivitäten ¹	0.31	0.41	-.11	.25*	.26*	-.01	-.05	-.00	-								
8 Zeitdruck ¹	2.39	0.81	.27*	.06	-.19	-.04	-.30**	-.05	.10	-							
9 Arbeitsunsicherheit ¹	1.85	0.56	.10	.11	-.13	-.15	.01	-.06	.21	.54***	-						
10 Soziale Stressoren ¹	1.51	0.41	.15	.21	-.20	-.12	-.16	-.24*	-.06	.51***	.50***	-					
11 Niedergeschlagenheit nach der Arbeit ¹	1.40	0.58	-.04	.00	-.13	-.07	.01	-.08	.03	.25*	.28*	.40***	-				
12 Müdigkeit nach der Arbeit ¹	2.67	0.96	.06	.06	-.21	.09	-.20	-.25*	-.00	.47***	.43***	.37***	.45***	-			
13 Tatkräftigkeit nach der Arbeit ¹	3.48	0.78	.00	.18	.06	-.09	-.07	.17	.09	-.18	-.20	-.26*	-.22*	-.47***	-		
14 Entspannung nach der Arbeit ¹	5.03	0.76	-.04	-.08	.21	.06	.15	.05	.01	-.39***	-.45***	-.43***	-.55***	-.59***	.49***	-	
15 Niedergeschlagenheit am Abend ¹	1.40	0.59	-.09	.12	-.17	-.07	.01	-.14	-.03	.22*	.30**	.51***	.89***	.41***	-.21	-.55***	-
16 Müdigkeit am Abend ¹	3.25	0.96	-.08	.05	-.27*	.11	-.24*	-.10	-.01	.39***	.37***	.36***	.44***	.80***	-.40***	-.47***	.46***
17 Tatkräftigkeit am Abend ¹	2.61	0.82	.08	.15	.12	-.17	.06	-.02	.02	-.00	-.00	-.05	-.06	-.18	.65***	.16	-.10
18 Entspannung am Abend ¹	5.34	0.74	-.02	-.13	.15	.01	-.00	.06	.12	-.10	-.34**	-.30**	-.54***	-.36***	.28*	.73***	-.63***
19 Gewohnheit ²	2.07	0.59	.05	.14	.01	.23*	.11	-.08	.44***	.09	.14	.03	.18	.12	.09	-.00	.11
20 Aufforderung ²	1.65	0.48	.06	.10	-.23*	-.16	-.06	.10	-.11	.39***	.49***	.49***	.29**	.25*	-.08	-.37***	.33**
21 Spontaneität ²	2.99	0.64	-.20	.16	-.06	-.04	-.14	.04	-.20	-.03	.13	.15	.09	.07	-.06	-.14	.03
22 Positive Bewertung ²	3.51	0.46	-.10	.11	.13	.23*	.05	.03	.32**	-.03	-.03	-.18	-.22*	-.19	.19	.11	-.27*
23 Alter	43.7	7.4	.25*	-.20	.12	-.17	.00	-.07	-.01	.12	-.02	.04	-.05	-.05	-.02	-.05	-.13
24 Anzahl Kinder	1.5	0.98	-.04	.14	.06	.05	-.11	-.16	.20	.30***	.16	.34***	.10	.00	-.07	-.19	.08
25 Arbeitszeit	8.72	1.19	.18	-.14	-.23*	-.01	-.17	-.00	-.08	.29**	-.02	.10	-.21	-.07	-.07	.10	-.23*
26 Extraversion	3.45	0.47	.10	.11	-.15	-.01	.04	.13	-.16	.06	-.06	-.12	-.21	-.23*	.44***	.23	-.22
27 Gereiztheit	2.56	1.12	-.01	.12	-.03	-.10	-.16	-.13	.01	.26*	.41***	.42***	.39***	.50***	-.36**	-.59***	.44***
28 Erholungsfähigkeit	3.68	1.57	.02	.07	-.17	-.11	-.14	-.04	-.06	.45***	.37***	.29**	.19	.39***	-.10	-.45***	.19

Tabelle 3 Fortsetzung

	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27
16 Müdigkeit am Abend	-											
17 Tatkräftigkeit am Abend ¹	-.45***	-										
18 Entspannung am Abend ¹	-.30**	.07	-									
19 Gewohnheit ²	.15	.02	.00	-								
20 Aufforderung ²	.23*	.06	-.29**	-.01	-							
21 Spontaneität ²	.08	.06	-.14	-.55***	.18	-						
22 Positive Bewertung ²	-.16	.24*	.20	.36***	-.14	-.06	-					
23 Alter	-.25**	.21	.06	.13	.04	-.19	.07	-				
24 Anzahl Kinder	-.03	.03	-.03	.23*	.09	-.19	.12	.48***	-			
25 Arbeitszeit	-.04	.11	.13	-.17	-.13	.14	-.04	.12	.09	-		
26 Extraversion	-.17	.37***	.23*	-.07	.14	.02	.29*	-.01	-.08	.10	-	
27 Gereiztheit	.43***	-.18	-.50***	-.11	.30**	.29**	-.13	-.13	.04	-.17	-.28*	-
28 Erholungsfähigkeit	.29**	.07	-.35**	-.03	.22*	.18	-.00	-.02	.11	.08	-.07	.63***

N = 83 * p < 0.05 ** p < 0.01 *** p < 0.001

¹ Die Zeiten der Aktivitäten wurden gemittelt über die 5 Tage hinweg, ebenso die Werte für Zeitdruck, Unsicherheit und soziale Stressoren und Wohlbefinden

² Die Werte für Gewohnheit, Aufforderung, Spontaneität und positive Bewertung wurden zunächst für jede Aktivität und dann über alle 5 Tage hinweg gemittelt

Tabelle 4

Korrelationen auf Tagesebene

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
1 Arbeitsbezogene Tätigkeiten	-															
2 Haushaltstätigkeiten	-.12*	-														
3 Wenig anstrengende Tätigkeiten	-.12*	.22***	-													
4 Sportliche Aktivitäten	-.09	-.11*	-.19***	-												
5 Leichte körperliche Aktivitäten	-.05	-.03	.05	-.07	-											
6 Soziale Aktivitäten	-.05	-.15**	-.25***	-.01	-.01	-										
7 Familiäre Aktivitäten	-.07	.14**	.09	-.07	-.03	-.06	-									
8 Zeitdruck	.14**	.02	-.13*	-.05	-.12*	.03	.09	-								
9 Arbeitsunsicherheit	.05	.04	-.07	-.13*	-.01	.01	.13**	.48***	-							
10 Soziale Stressoren	.06	.14**	-.11*	-.09	-.10*	-.07	-.05	.44***	.52***	-						
11 Niedergeschlagenheit nach der Arbeit	-.07	.03	-.09	-.03	-.05	.01	.00	.21***	.24***	.36***	-					
12 Müdigkeit nach der Arbeit	.01	-.02	-.17***	-.02	-.11*	-.13*	-.01	.39***	.35***	.31***	.45***	-				
13 Tatkräftigkeit nach der Arbeit	.01	.15**	.05	.06	.11*	.12*	.09	-.16**	-.17***	-.25***	-.27***	-.56***	-			
14 Entspanntheit nach der Arbeit	-.01	.01	.14**	.06	.06	-.01	-.01	-.34***	-.38***	-.35***	-.51***	-.60***	.47***	-		
15 Niedergeschlagenheit am Abend	-.06	.12*	-.06	-.00	-.04	-.04	-.05	.14**	.23***	.34***	.75***	.37***	-.21***	-.44***	-	
16 Müdigkeit am Abend	-.03	-.01	-.23***	.06	-.12*	.00	.05	.32***	.33***	.26***	.40***	.67***	-.38***	-.49***	.39***	-
17 Tatkräftigkeit am Abend	.05	.08	.09	-.04	.04	-.05	.04	-.02	-.03	-.07	-.11*	-.20***	.48***	.20***	-.13**	-.48***
18 Entspanntheit am Abend	-.04	-.08	.09	.03	.02	.02	.12*	-.11*	-.28***	-.27***	-.46***	-.37***	.26***	.60***	-.63***	-.32***
19 Gewohnheit	.00	.01	-.15**	.31***	.11*	-.08	.20***	.06	.08	.07	.11*	.08	.05	.00	.06	.16**
20 Aufforderung	.04	-.01	-.24***	-.10	-.02	.30***	.00	.17***	.25***	.18***	.12*	.05	.09	-.17***	.09	.08
21 Spontaneität	-.04	.11*	.15**	-.11*	-.07	-.12*	-.14**	.06	.06	.08	-.05	.05	-.04	-.08	.04	-.01
22 Positive Bewertung	-.15**	-.11*	.06	.23***	.13*	.15**	.20***	-.11*	-.06	-.22***	-.23***	-.21***	.19***	.18**	-.30***	-.15**
23 Arbeitszeit	.02	-.08	-.14**	-.01	-.07	-.08	-.05	.09	-.02	.03	.01	-.01	-.01	.02	-.07	-.08

Fortsetzung Tabelle 4

	17	18	19	20	21	22
17 Tatkräftigkeit am Abend	-					
18 Entspanntheit am Abend	.12*	-				
19 Gewohnheit	.01	-.02	-			
20 Aufforderung	.05	-.16**	-.10*	-		
21 Spontaneität	.05	-.05	-.51***	.06	-	
22 Positive Bewertung	.18***	.29***	.22***	-.01	-.07	-
23 Arbeitszeit	.06	.07	-.09	-.05	.05	-.04

Tabelle 2 bezieht sich auf Daten auf Tagesebene (N=391-406). Zeitangaben für alle Personen pro Aktivität und Tag. Variablen „Niedergeschlagenheit“, „Müdigkeit“, „Tatkräftigkeit“ und „Entspanntheit“ für alle Personen pro Tag. Die Werte für die Variablen „Gewohnheit“, „Aufforderung“, „Spontaneität“ und „Bewertung“ wurden pro Tag über alle Aktivitäten gemittelt.

Anmerkung: Bei der Berechnung der Korrelation auf Tagesebene wurde die Voraussetzung der Unabhängigkeit der Messungen verletzt, da es sich nicht um aggregierte Daten handelt. Die Korrelationen sollten daher sehr vorsichtig interpretiert werden.

auch mehr Zeit für arbeitsbezogene Tätigkeiten aufwenden. Ein signifikant negativer Zusammenhang besteht zwischen Zeitdruck und Zeit für leichte körperliche Tätigkeiten. Wahrscheinlich bleibt nach der Arbeit nicht mehr viel Zeit übrig, um relativ zeitaufwendigen Tätigkeiten wie Spazieren gehen oder Gartenarbeit nachzugehen. Auch zwischen sozialen Stressoren und der Zeit für soziale Aktivitäten gibt es einen negativen Zusammenhang. Möglicherweise meiden Personen, die Ärger mit Arbeitskollegen hatten, am Feierabend weitere soziale Kontakte. Dieser Zusammenhang ist in Tabelle 4 auf Tagesebene allerdings nicht mehr signifikant. Darüber hinaus ergeben sich auf der Tagesebene signifikant positive Korrelationen zwischen sozialen Stressoren und Zeit für Haushaltstätigkeiten und signifikant negative Korrelationen zwischen Zeit für wenig anstrengenden Tätigkeiten und Zeitdruck, beziehungsweise soziale Stressoren.

Auf Tagesebene ergeben sich signifikant negative Korrelationen zwischen den Stressoren Zeitdruck und sozialem Stress und den gemittelten Bewertung der Aktivitäten, sowie signifikant positive Korrelationen zwischen Bewertung und Entspanntheit und Tatkräftigkeit am Abend. Zwischen gemittelter Gewohnheit und allen drei Stressoren gibt es nur sehr geringe Korrelationen. Sowohl auf Personen- als auch auf Tagesebene gibt es signifikant positive Korrelationen zwischen Aufforderung und Unsicherheit, Zeitdruck und sozialen Stressoren. Es scheint, dass Stress dazu führt, dass Tätigkeiten vor allem dann ausgeführt werden, wenn man von anderen Personen dazu aufgefordert oder angeregt wird.

3.1.3. Wohlbefinden

Um einen Überblick über das Wohlbefinden nach der Arbeit und vor dem Schlafengehen zu bekommen, wurden gepaarte t-Tests berechnet, um zu überprüfen, ob sich das Befinden am Abend signifikant von dem Befinden nach der Arbeit unterscheidet. Ein signifikanter

Unterschied zeigt an, dass sich das Befinden verändert hat. Die Ergebnisse der t-Tests finden sich im Anhang (Tab. A17). Während bei „Niedergeschlagenheit“ mit der Ausnahme von Tag 5 keine Veränderung eintritt, sind die Unterschiede zwischen den Zeitpunkten nach der Arbeit und vor dem Schlafen gehen bei den Befindensaspekten „Müdigkeit“ und „Tatkräftigkeit“ jeden Tag signifikant. Auffällig ist, dass die Befindensunterschiede am Anfang und am Ende der Woche eher signifikant werden als in der Wochenmitte bei Tag 2 (Dienstag) und Tag 3 (Mittwoch). Die Reihenfolge der Tage war für fast alle Teilnehmer identisch (nur 6 der 83 Teilnehmer haben das Tagebuch *nicht* von Montag bis Freitag ausgefüllt).

3.2. Hypothesen

3.2.1. Arbeitsstress und Aktivitäten am Feierabend

In den Hypothesen 1 und 2 wurde ein Zusammenhang angenommen zwischen Arbeitsstress und der Zeit, die für wenig anstrengende, sportliche und soziale Aktivitäten an demselben Tag aufgewendet wird. Um zu überprüfen, ob Arbeitsstressoren einen Effekt haben auf die Zeit, die mit verschiedenen Aktivitäten verbracht wird, wurde eine Mehrebenenanalyse durchgeführt und für jede Aktivität mehrere aufeinander aufbauende Modelle getestet. Das Vorgehen war für jede Aktivität identisch. Zuerst wurde ein Nullmodell berechnet, in welchem das Intercept den einzigen Prädiktor darstellte. Im ersten Modell wurden die demographischen Variablen Alter und Anzahl Kinder sowie die Personenvariablen Extraversion und Irritation als Prädiktoren auf Ebene 2 (Personenebene) und die tägliche Arbeitszeit als Prädiktor auf Ebene 1 (Tagesebene) hineingenommen. Im zweiten Modell wurden die drei Stressorvariablen soziale Stressoren, Unsicherheit und Zeitdruck als Prädiktoren auf Ebene 1 dazugenommen. Die Variable Geschlecht wurde in den Modellen nicht berücksichtigt, da es nur einen sehr geringen Frauenanteil in der Stichprobe gab. Daraus ergibt sich für das Modell auf Ebene 1 folgende Gleichung:

$$Y_{ti} = \beta_{0i} + \beta_{1i}(\text{Soz. Stressoren})_{ti} + \beta_{2i}(\text{Unsicherheit})_{ti} + \beta_{3i}(\text{Zeitdruck})_{ti} + \beta_{4i}(\text{Arbeitszeit})_{ti} + r_{ti}$$

In diese Regressionsgleichung der ersten Ebene werden Variablen der zweiten Ebene eingesetzt:

$$\beta_{0i} = \gamma_{00} + \gamma_{01}(\text{Alter}) + \gamma_{02}(\text{Kinder}) + \gamma_{03}(\text{Extraversion}) + \gamma_{04}(\text{Irritation}) + u_{00}$$

$$\beta_{1i} = \gamma_{10}$$

$$\beta_{2i} = \gamma_{20}$$

$$\beta_{3i} = \gamma_{30}$$

$$\beta_{4i} = \gamma_{40}$$

Dabei bezieht sich t auf den Tag t und i auf die Person i. β_{1i} bis β_{4i} bezeichnen die Steigungskoeffizienten der Variablen der Ebene 1. r_{it} stellt den Fehlerterm auf Ebene 1 dar. Die Effekte von Zeitdruck, sozialen Stressoren, Unsicherheit und Arbeitszeit wurden als feste Effekte angenommen, da die Fehlervarianzen (u_{10} , u_{20} , u_{30} , u_{40}) in den berechneten Modellen nicht signifikant von Null verschieden waren und somit vernachlässigbar sind. Einzig der Fehlerterm u_{00} wurde beibehalten, um die Abhängigkeit der Messungen zu berücksichtigen.

Wenig anstrengende Tätigkeiten

Tabelle 5 stellt die Ergebnisse der Parameterschätzungen der Mehrebenenmodelle für die abhängige Variable „Zeit für wenig anstrengende Tätigkeiten“ dar. Die Analyse zeigt, dass Modell 1 eine signifikante Verbesserung gegenüber dem Nullmodell darstellt (Differenz = 16.63, df = 5, $p < .01$). Die Länge des Arbeitstages war der alleinige signifikante Prädiktor für die Zeit, die mit wenig anstrengenden Tätigkeiten nach der Arbeit verbracht wird ($\gamma_{40} = -.119$, $p < .01$). Dieser Zusammenhang war negativ.

Tabelle 5

Mehrebenenschätzungen für Modelle, die Zeit für wenig anstrengende Tätigkeiten vorhersagen

	Koeffizient	Standard- fehler	t-Wert	df	Devianz	Differenz (df)	Level 1 Intercept Varianzanteil	Level 2 Intercept Varianzanteil
<u>Nullmodell</u>					1117.03		0.9182	0.4443***
Intercept	1.271	0.090	14.044	77				
<u>Modell 1</u>					1100.40	16.63** (5)	0.8827	0.4120***
Intercept	1.290	0.185	6.967	73				
Alter	0.017	0.014	1.216	73				
Kinder	-0.014	0.109	-0.126	73				
Extraversion	-0.301	0.193	-1.559	73				
Irritation	-0.083	0.086	-0.970	73				
Arbeitszeit	-0.119	0.034	-3.490**	366				
<u>Modell 2</u>					1099.29	1.107 (3)	0.8794	0.4127***
Intercept	1.290	0.185	6.967	73				
Alter	0.017	0.014	1.216	73				
Kinder	-0.014	0.109	-0.126	73				
Extraversion	-0.301	0.193	-1.559	73				
Irritation	-0.083	0.086	-0.970	73				
Arbeitszeit	-0.121	0.034	-3.519**	363				
Soziale Stressoren	0.001	0.151	0.006	363				
Unsicherheit	0.108	0.131	0.827	363				
Zeitdruck	-0.068	0.093	-0.730	363				

* $p < .05$ ** $p < .01$ *** $p < .001$

In Modell 2 wurden die Stressoren aufgenommen. Dadurch verbesserte sich das Modell jedoch nicht und auch keiner der Stressoren hatte einen signifikanten Effekt auf die Zeit, die mit wenig anstrengenden Tätigkeiten verbracht wird. Der Effekt der Arbeitszeit blieb weiter

bestehen. In einem weiteren Modell, das nicht aufgeführt ist, wurden mögliche Interaktionseffekte getestet. Dabei ergaben sich aber weder signifikante Moderatoreffekte noch wurde das Modell in irgendeiner Weise verbessert.

Soziale Aktivitäten

Die Modellbildung für soziale Aktivität war analog zu der für wenig anstrengende Tätigkeiten. Zuerst wurden Variablen der Ebene 2 in das Modell einbezogen, um zu analysieren, ob Personenvariablen einen Effekt haben auf die Zeit, die mit sozialen Aktivitäten am Feierabend verbracht wird. In einem zweiten Schritt wurden die Stressoren als Prädiktoren der ersten Ebene im Modell getestet. Tabelle 6 zeigt die Parameterschätzungen der Mehrebenenmodelle für „Zeit für soziale Aktivitäten“ als abhängige Variable.

Modell 1 brachte nur knapp keine signifikante Verbesserung gegenüber dem Nullmodell (Differenz = 10.78, df = 5, $p < .055$). Wie bei wenig anstrengenden Tätigkeiten ergab sich jedoch auch hier ein signifikant negativer Effekt von Arbeitszeit auf die Zeit, die mit sozialen Aktivitäten nach der Arbeit verbracht wird ($\gamma_{40} = -.126$, $p < .05$). Modell 2, das die täglichen Stressoren berücksichtigt, bietet keine Verbesserung gegenüber Modell 1. Es ergab sich kein signifikanter Effekt der Stressoren (s. Tab.6).

Es wurden zusätzlich Interaktionseffekte getestet, die Modell 2 leicht, aber dennoch signifikant verbesserten (Differenz = 17.10, df = 8, $p < .05$). Modell 3 mit den zusätzlichen Interaktionseffekten stellt auch eine signifikante Verbesserung des Nullmodells dar (Differenz = 31.25, df = 16, $p < .05$ ($p = .013$)). In Tabelle 6 sind die Interaktionen aufgeführt, die eine Verbesserung brachten. Für die Interaktionseffekte wurden die Steigungskoeffizienten der Ebene 1-Variablen auf Ebene 2 als abhängige Variablen betrachtet. Die Modellgleichung ändert sich dadurch folgendermaßen:

$$\beta_{1i} = \gamma_{10} + \gamma_{11} (\text{Alter})_i + \gamma_{12} (\text{Irritation})_i$$

$$\beta_{2i} = \gamma_{20} + \gamma_{21} (\text{Alter})_i + \gamma_{22} (\text{Irritation})_i$$

$$\beta_{3i} = \gamma_{30} + \gamma_{31} (\text{Alter})_i + \gamma_{32} (\text{Irritation})_i$$

$$\beta_{4i} = \gamma_{40} + \gamma_{41} (\text{Alter})_i + \gamma_{42} (\text{Irritation})_i$$

In diesem Modell wurde anstelle von Irritation die Subskala Gereiztheit verwendet, welche einen Aspekt des Konstruktes Irritation darstellt (siehe Methodenteil). Die Überlegung war, dass eine gereizte und mürrische Stimmung Personen davon abhält, sozialen Aktivitäten nachzugehen. Irritation, in dem Fall der Aspekt Gereiztheit, erweist sich als signifikanter Moderator des Zusammenhangs zwischen Zeit, die für soziale Aktivitäten aufgewendet wird

und Zeitdruck ($\gamma_{32} = .174, p < .01$), beziehungsweise Arbeitszeit ($\gamma_{42} = -.154, p < .01$). Jedoch sind Zeitdruck und Arbeitszeit in Modell 3 nicht als Haupteffekte signifikant. Die Interaktionseffekte sind in Abbildung 1 und 2 dargestellt.

Tabelle 6

Mehrebenenschätzungen für Modelle, die die Zeit für soziale Aktivität voraussagen

	Koeffizient	Standardfehler	t-Wert	df	Devianz	Differenz (df)	Level 1 Intercept Varianzanteil	Level 2 Intercept Varianzanteil
<u>Nullmodell</u>					1340.63		1.9684	0.2179***
Intercept	1.065	0.090	11.826	77				
<u>Modell 1</u>					1329.85	10.78 ^a (5)	1.9289	0.1885**
Intercept	1.217	0.200	6.076	73				
Alter	-0.004	0.010	-0.441	73				
Kinder	-0.103	0.101	-1.020	73				
Extraversion	0.200	0.194	1.031	73				
Irritation ¹	-0.081	0.066	-1.225	73				
Arbeitszeit	-0.126	0.054	-2.306*	366				
<u>Modell 2</u>					1326.48	3.37 (3)	1.9069	0.1932**
Intercept	1.217	0.200	6.074	73				
Alter	-0.004	0.010	-0.441	73				
Kinder	-0.103	0.101	-1.020	73				
Extraversion	0.200	0.194	1.031	73				
Irritation ¹	-0.081	0.066	-1.225	73				
Arbeitszeit	-0.133	0.056	-2.387*	363				
Soziale								
Stressoren	-0.104	0.196	-0.528	363				
Unsicherheit	-0.100	0.210	-0.477	363				
Zeitdruck	0.211	0.115	1.833	363				
<u>Modell 3</u>					1309.38	17.10* (8)	1.7991	0.2159***
Intercept	1.217	0.201	6.065	73				
Alter	-0.004	0.010	-0.437	73				
Kinder	-0.103	0.101	-1.021	73				
Extraversion	0.199	0.194	1.028	73				
Irritation ¹	-0.082	0.066	-1.228	73				
Arbeitszeit	-0.105	0.055	-1.929 ^b	355				
x Alter	-0.023	0.009	-2.595*	355				
x Irritation ¹	-0.154	0.049	-3.152**	355				
Soziale								
Stressoren	-0.095	0.193	-0.493	355				
x Alter	0.044	0.027	1.645	355				
x Irritation ¹	0.256	0.138	1.853 ^c	355				
Unsicherheit	-0.052	0.216	-0.240	355				
x Alter	0.010	0.032	0.310	355				
x Irritation ¹	-0.091	0.184	-0.492	355				
Zeitdruck	0.179	0.107	1.674	355				
x Alter	-0.027	0.019	-1.452	355				
x Irritation ¹	0.174	0.053	3.304**	355				

* p < .05 ** p < .01 *** p < .001 ^a p < 0.055 ^b p < 0.053 ^c p < 0.063

¹ Bei Irritation wurde der Aspekt Gereiztheit verwendet.

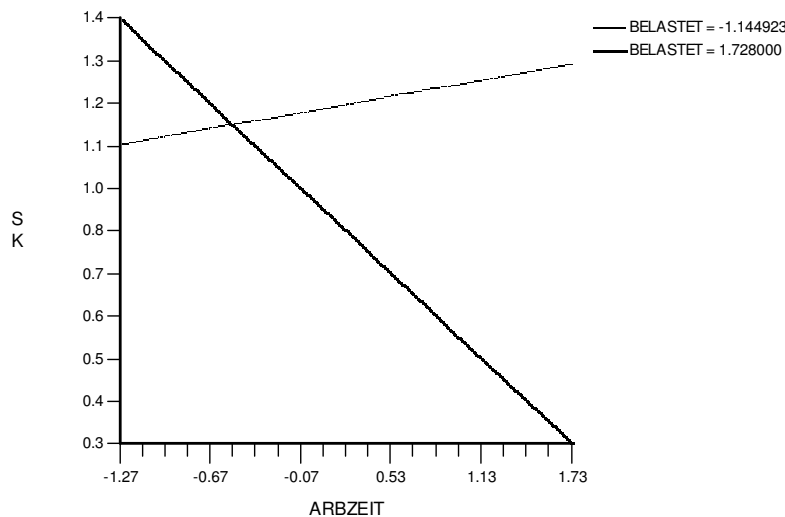


Abbildung 1: Zusammenhang zwischen Arbeitszeit und Zeit, die mit sozialen Aktivitäten verbracht wird für Personen mit hoher und niedriger psychischer Gereiztheit.

Anmerkung: SK= Zeit für soziale Aktivitäten (in Std)

BELASTET = meint hier den Aspekt Gereiztheit aus der Skala Irritation

Die Werte der Abbildungen 1 und 2 beziehen sich auf zentrierte Werte der HLM-Analysen. Die Werte auf der Ebene1-Variablen (Arbeitszeit, Zeitdruck, Zeit für soziale Aktivitäten) wurden um den Personenmittelwert zentriert. Die Werte für die Personenvariable Gereiztheit wurden um den Gesamtmittelwert zentriert. Die Werte der x-Achse beziehen sich auf die zentrierten Werte zwischen dem 10. und 90. Perzentil und die Werte für die Interaktionen (z-Achse) beziehen sich auf die durchschnittlichen oberen und unteren Quartile. Der negative Wert für Gereiztheit bezieht sich auf das untere Quartil der zentrierten Werte und bedeutet geringe Gereiztheit, der positive Wert für Gereiztheit bezieht sich auf das obere Quartil und bedeutet hohe Gereiztheit.

Je länger die Arbeitszeit, desto weniger Zeit wird mit sozialen Aktivitäten nach der Arbeit verbracht. Dieser negative Zusammenhang gilt jedoch vor allem für Personen mit hoher allgemeiner Gereiztheit. Je weniger gereizt und belastet sich Personen nach der Arbeit fühlen, desto positiver wird der Zusammenhang. Man sieht, dass Personen mit niedriger Gereiztheit viel mehr Zeit mit sozialen Aktivitäten verbringen und diese Zeit sogar noch leicht zunimmt, je länger der Arbeitstag ist. Ein vollkommen anderes Bild zeigt sich in Abbildung 2. Hier ist der Zusammenhang zwischen Zeitdruck und Zeit, die mit sozialen Aktivitäten verbracht wird, positiv. Dieser positive Zusammenhang gilt allerdings nur für Personen mit hoher Gereiztheit, das heißt, je mehr Zeitdruck berichtet wird und je gereizter und mürrischer man sich nach der Arbeit fühlt, desto mehr Zeit verbringt man nach der Arbeit mit sozialen Kontakten. Für Personen mit geringer psychischer Gereiztheit ist kaum noch ein Zusammenhang vorhanden. Man könnte sich vorstellen, dass ein Arbeitstag voller Zeitdruck eine allgemein gereizte Stimmung nach der Arbeit noch verstärkt und dies zu einer „Jetzt erst recht“-Reaktion führen könnte. So kommt es zu einer Zunahme an sozialen Aktivitäten, um sich abzulenken.

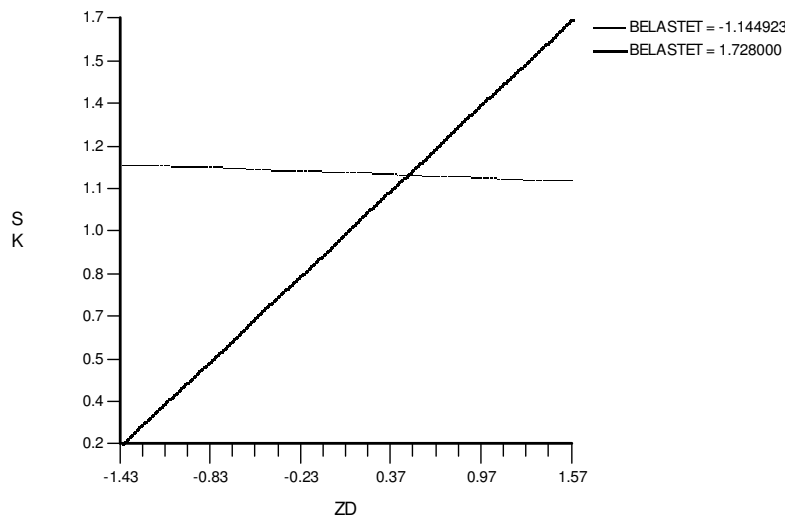


Abbildung 2: Zusammenhang zwischen Zeitdruck und Zeit, die mit sozialen Aktivitäten verbracht wird für Personen mit hoher und niedriger psychischer Gereiztheit.

Darüber hinaus erweist sich auch die Variable Alter als signifikanter Moderator. Alter verändert signifikant die Richtung des Zusammenhangs zwischen Arbeitszeit und sozialen Aktivitäten ($\gamma_{41} = -.023, p < .05$). Die grafische Darstellung dazu findet sich im Anhang (Abb. A1). So nimmt bei jüngeren Personen mit zunehmender Arbeitszeit die Zeit für soziale Kontakte sogar eher zu, während sich bei älteren Personen ein klarer negativer Zusammenhang ergibt zwischen Arbeitszeit und der Zeit, die für soziale Kontakte nach der Arbeit aufgebracht wird.

Sportliche Aktivitäten

Bei der Modellbildung für sportliche Aktivitäten wurden dieselben Modelle berechnet wie für soziale und wenig anstrengende Tätigkeiten. In Tabelle 7 sind die Ergebnisse dargestellt für die abhängige Variable „Zeit für körperlich anstrengenden Aktivitäten“. Diese Modelle beziehen sich auf Aktivitäten wie Joggen, Schwimmen oder Radfahren. Dieselben Modelle wurden auch für leichte körperliche Tätigkeiten getestet, auch wenn sehr wenige Personen diesen Aktivitäten nachgegangen sind. Die Ergebnisse für leichte körperliche Tätigkeiten finden sich im Anhang (Tab. A19).

Für beide Modellanalysen, die sich auf die Vorhersage körperlicher Betätigungen beziehen, zeigen sich keine signifikanten Verbesserungen der Modelle 1 und 2 gegenüber den Nullmodellen. Für beide Arten von körperlicher Tätigkeit zeigt sich dennoch ein signifikant negativer Effekt von Arbeitszeit, das heißt je länger an einem Tag gearbeitet wird, desto weniger Zeit bleibt für Sport oder leichte körperliche Tätigkeiten, die viel Zeit beanspruchen. Das Alter hat ebenso einen negativen Effekt auf die Zeit, die für sportliche Aktivitäten aufgewendet wird. Je älter man ist, desto weniger Zeit wird für sportliche Aktivitäten nach der

Arbeit aufgewendet. Es ergaben sich in beiden Modellen keine signifikanten Interaktionseffekte.

Tabelle 7

Mehrebenenschätzungen für Modelle, die Zeit für sportliche Aktivitäten vorhersagen

	Koeffizient	Standardfehler	t-Wert	df	Devianz	Differenz (df)	Level 1 Intercept Varianzanteil	Level 2 Intercept Varianzanteil
<u>Nullmodell</u>					769.22		0.4078	0.0713***
Intercept	0.306	0.045	6.807	77				
<u>Modell 1</u>					759.90	9.32 ^a (5)	0.4035	0.0603***
Intercept	0.171	0.077	2.208	73				
Alter	-0.015	0.008	-2.005*	73				
Kinder	0.091	0.057	1.593	73				
Extraversion	-0.009	0.091	-0.095	73				
Irritation	-0.047	0.031	-1.531	73				
Arbeitszeit	-0.041	0.020	-2.004*	366				
<u>Modell 2</u>					757.089	2.81 (3)	0.3996	0.0610***
Intercept	0.171	0.077	2.208	73				
Alter	-0.015	0.008	-2.005	73				
Kinder	0.091	0.057	1.593	73				
Extraversion	-0.009	0.091	-0.095	73				
Irritation	-0.047	0.031	-1.532	73				
Arbeitszeit	-0.029	0.023	-1.262	363				
Soziale								
Stressoren	0.031	0.081	0.380	363				
Unsicherheit	-0.129	0.089	-1.442	363				
Zeitdruck	-0.024	0.058	-0.402	363				

* p < .05 ** p < .01 *** p < .001 ^a p < 0.096

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass weder ein positiver Zusammenhang mit Stress und Zeit, die mit wenig anstrengenden Tätigkeiten verbracht wird, gefunden wurde, noch ein signifikant negativer Effekt von Stress auf die Zeit, die mit sozialen und körperlichen Aktivität verbracht wird. Damit ist festzustellen, dass weder Hypothese 1 noch Hypothese 2 mit diesen Analysen bestätigt werden konnten.

Familiäre Aktivitäten

Obwohl für diese Tätigkeitskategorie keine Hypothese aufgestellt wurde, wurde dennoch eine hierarchische Analyse durchgeführt, da mehr als die Hälfte der Stichprobe (N=53) mindestens an einem Tag der Woche Zeit für diese Aktivitäten aufgewendet hat.

In diesem Modell waren die Fehlervarianzen der Ebene 1-Variablen signifikant von Null verschieden und sollten daher als zufällige Effekte betrachtet werden. Um ein einheitliches inhaltliches Vorgehen beizubehalten, wurden die Effekte dennoch gefixt. Die Ergebnisse blieben konsistent. Die Werte der zufälligen Effekte finden sich im Anhang (Tab. A27). In Tabelle 8 sind die Ergebnisse für die Mehrebenenanalyse mit „Zeit für familiäre Aktivitäten“ als abhängige Variable dargestellt.

Tabelle 8

Parameterschätzung für Mehrebenenmodelle, die Zeit für familiäre Aktivitäten vorhersagen

	Koeffizient	Standard- fehler	t-Wert	df	Devianz	Differenz (df)	Level 1 Intercept Varianzanteil	Level 2 Intercept Varianzanteil
<u>Nullmodell</u>					812.38		0.4581	0.0799***
Intercept	0.319	0.048	6.717					
<u>Modell 1</u>					801.28	11.10* (5)	0.4546	0.0617***
Intercept	0.122	0.072	1.698	73				
Alter	-0.010	0.006	-1.660	73				
Kinder	0.133	0.053	2.488*	73				
Extraversion	-0.135	0.130	-1.040	73				
Irritation	-0.047	0.034	-1.368	73				
Arbeitszeit	-0.038	0.018	-2.100*	366				
<u>Modell 2</u>					791.45	9.83* (3)	0.4398	0.0647***
Intercept	0.122	0.072	1.698	73				
Alter	-0.010	0.006	-1.660	73				
Kinder	0.133	0.053	2.488*	73				
Extraversion	-0.135	0.130	-1.039	73				
Irritation	-0.047	0.034	-1.369	73				
Arbeitszeit	-0.051	0.019	-2.702**	363				
Soziale Stressoren	-0.239	0.097	-2.471*	363				
Unsicherheit	0.197	0.114	1.723 ^b	363				
Zeitdruck	0.103	0.058	1.779 ^a	363				

* p < .05 ** p < .01 *** p < .001 ^a p < .075 ^b p < .085

Durch die Hereinnahme der Personenvariablen und der Arbeitszeit in das Modell verbessert sich Modell 1 signifikant gegenüber dem Nullmodell (Differenz = 11.10, df = 5, p<.05).

Arbeitszeit hat einen signifikant negativen Effekt auf die Zeit, die mit familiären Aktivitäten verbracht wird ($\gamma_{40} = -.038$, p<.05). Je länger gearbeitet wird, desto weniger Zeit bleibt für familiäre Aktivitäten. Zwischen der Anzahl der Kinder und der Zeit, die mit familiären Aktivitäten verbracht wird, besteht ein signifikanter positiver Zusammenhang. Je mehr Kinder, desto mehr Zeit wird mit familiären Aktivitäten verbracht ($\gamma_{02} = .133$, p<.05).

Die Hereinnahme aller drei Stressoren in Modell 2 verbessert Modell 1 nochmals signifikant (Differenz = 9.83, df = 3, p<.05). Jetzt hat sozialer Arbeitsstress einen signifikant negativen Effekt auf Zeit, die mit familiären Aktivitäten verbracht wird ($\gamma_{10} = -.239$, p<.05). Im Gegensatz dazu haben die beiden anderen Stressoren einen positiven Effekt auf familiäre Aktivitäten, beide Effekte sind jedoch knapp nicht signifikant. Das Testen möglicher Interaktionseffekte brachte keine weitere Modellverbesserung.

3.2.2. Arbeitsstress und Bewertung verschiedener Aktivitäten

Tabelle 9 gibt einen kurzen Überblick über die mittleren Bewertungen der einzelnen Tätigkeiten über die fünf Tage hinweg. Ein Mittelwertsvergleich zwischen den Bewertungen an den aufeinanderfolgenden Tagen ist unzulässig, da es sich nicht jeden Tag um dieselben

Personen handelt, die diese Tätigkeiten ausüben und bewerten und man so unterschiedliche Stichproben miteinander vergleichen würde.

Tabelle 9

Mittelwert und Standardabweichung der Bewertungen gemittelt über 5 Tage

	N	Mittel	SD
Sportliche Aktivitäten	47	4.20	0.56
Familiäre Aktivitäten	53	4.04	0.69
Leichte körperliche Tätigkeiten	44	3.86	0.55
Soziale Aktivitäten	74	3.73	0.69
Wenig anstrengende Tätigkeiten	82	3.56	0.58
Haushaltstätigkeiten	76	2.86	0.69
Arbeitsbezogene Tätigkeiten	47	2.50	0.81

Die Bewertungsskala reichte von 1 bis 5. Wie man sieht, werden die sportlichen Aktivitäten wie Joggen oder Radfahren im Durchschnitt mit 4.20 am positivsten bewertet. An zweiter Stelle folgen familiäre Aktivitäten, die im Durchschnitt mit 4.04 bewertet werden. Haushaltstätigkeiten und arbeitsbezogene Tätigkeiten werden am schlechtesten bewertet. Dasselbe gilt für die unterschiedlichen Initiierungsmuster der Aktivitäten (s.u.).

Ein Problem, das sich bei der Berechnung von Hypothese 3 und 5 stellt, ist, dass nur die Aktivitäten pro Tag bewertet wurden, die von den Personen auch ausgeführt werden. Da nicht jeden Tag alle Personen allen Aktivitäten nachgegangen sind (teilweise sind es pro Aktivität und Tag nicht mehr als 25% aller Teilnehmer) und es sich auch nicht jeden Tag um dieselben Personen handelt, bestehen die zur Verfügung stehenden Analysedaten aus sehr vielen fehlenden Werten. Der Vorteil hierarchisch-linearer Modelle liegt darin, dass trotz vieler fehlender Werte eine Analyse durchgeführt werden kann. Das Programm verwendet dafür immer nur die Personen, bei denen genügend Werte vorliegen. Liegen für eine Person zu viele fehlende Werte vor, so wird diese in der Analyse nicht berücksichtigt.

In den Hypothesen 3 und 5 wurde ein Zusammenhang angenommen zwischen Arbeitsstress und der Bewertung bestimmter Aktivitäten. Für diese Analyse wurden für jede Hypothese mehrere Modelle aufgestellt mit der jeweiligen Aktivitätsbewertung als abhängige Variable. Ausgehend von einem Nullmodell mit dem Intercept als einzigem Prädiktor wurden in Modell 1 die Personenvariablen Alter, Kinder, Extraversion und Irritation als Ebene 2-Variablen aufgenommen. In Modell 2 wurde das Modell um die Ebene 1-Variablen Zeitdruck, Soziale Stressoren, Unsicherheit sowie Arbeitszeit erweitert. Das vollständige Modell unterscheidet sich formal nicht vom Modell der zuvor berechneten Hypothesen:

$$Y_{ti} = \beta_{0i} + \beta_{1i}(\text{Soz. Stressoren})_{ti} + \beta_{2i}(\text{Unsicherheit})_{ti} + \beta_{3i}(\text{Zeitdruck})_{ti} + \beta_{4i}(\text{Arbeitszeit})_{ti} + r_{ti}$$

$$\beta_{0i} = \gamma_{00} + \gamma_{01}(\text{Alter}) + \gamma_{02}(\text{Kinder}) + \gamma_{03}(\text{Extraversion}) + \gamma_{04}(\text{Irritation}) + u_{00}$$

$$\beta_{1i} = \gamma_{10}$$

$$\beta_{2i} = \gamma_{20}$$

$$\beta_{3i} = \gamma_{30}$$

$$\beta_{4i} = \gamma_{40}$$

Bewertung von Haushalts- und arbeitsbezogenen Tätigkeiten

In Hypothese 3 wurde angenommen, dass ein negativer Zusammenhang besteht zwischen Arbeitsstress und der Bewertung arbeitsbezogener und Haushaltstätigkeiten, wenn diese Tätigkeiten nach der Arbeit noch ausgeführt werden. Tabelle 10 und 11 zeigen die Ergebnisse der Modellanalysen für die abhängige Variablen „Bewertung arbeitsbezogener Tätigkeiten“ (Tab.10) und „Bewertung von Haushaltstätigkeiten“ (Tab.11).

Tabelle 10

Parameterschätzung für Mehrebenenmodelle, die Bewertung arbeitsbezogener Tätigkeiten vorhersagen

	Koeffizient	Standardfehler	t-Wert	df	Devianz	Differenz (df)	Level 1 Intercept Varianzanteil	Level 2 Intercept Varianzanteil
<u>Nullmodell</u>					213.89		0.2904	0.4132***
Intercept	2.515	0.112	22.384	45				
<u>Modell 1</u>					205.77	8.11 ^a (4)	0.29376	0.3114***
Intercept	2.496	0.199	12.528	41				
Alter	-0.012	0.016	-0.758	41				
Kinder	0.014	0.115	0.120	41				
Extraversion	0.561	0.235	2.389*	41				
Irritation ¹	0.135	0.064	2.105*	41				
<u>Modell 2</u>					203.01	2.76	0.2761	0.3249***
Intercept	2.495	0.200	12.450	41				
Alter	-0.012	0.016	-0.780	41				
Kinder	0.015	0.116	0.128	41				
Extraversion	0.563	0.235	2.401*	41				
Irritation ¹	0.134	0.065	2.073*	41				
Arbeitszeit	0.062	0.078	0.796	87				
Soziale Stressoren	0.185	0.227	0.813	87				
Unsicherheit	-0.201	0.120	-1.680 ^b	87				
Zeitdruck	0.054	0.104	0.518	87				

¹ Statt Irritation wurde der Teilaspekt Erholungsfähigkeit verwendet. * p<.05 ** p<.01 *** p <.001 ^a p < 0.086 ^b p < 0.093

Für die Vorhersage der Bewertung arbeitsbezogener Tätigkeiten wurde anstelle der Gesamtskala Irritation der Teilaspekt Erholungsfähigkeit verwendet. Personen mit schlechter Erholungsfähigkeit können oft nach der Arbeit nicht abschalten und müssen auch zu Hause oft an die Arbeit denken. Wenn dann zu Hause noch nachgearbeitet werden muss, werden

diese Tätigkeiten von Personen mit geringer Erholungsfähigkeit wahrscheinlich noch negativer bewertet.

In Tabelle 10 sieht man, dass Modell 1 und Modell 2 das jeweils vorherige Modell zur Vorhersage arbeitsbezogener Tätigkeitsbewertung zwar verbessern, jedoch nicht signifikant. Extraversion und Erholungsfähigkeit haben beide einen signifikant positiven Effekt auf die Bewertung arbeitsbezogener Tätigkeiten. Das heißt, je höher der Wert für Extraversion und Erholungsfähigkeit ist, desto positiver fällt die Bewertung aus. Für Erholungsfähigkeit bedeutet dieser Zusammenhang, dass Personen, die schlecht nach Feierabend von ihrer Arbeit abschalten können, arbeitsbezogene Tätigkeiten positiver bewerten. Dieser Zusammenhang war eigentlich nicht zu erwarten. Dies deutet daraufhin, dass Personen, die auch zu Hause ständig über die Arbeit nachdenken, möglicherweise erleichtert sind, wenn sie zu Hause noch restliche Arbeit erledigen. So haben sie zumindest das Gefühl, die Arbeit vollständig erledigt zu haben und einen Grund weniger, über den vergangenen Arbeitstag nachzugrübeln. Keiner der drei Arbeitsstressoren im zweiten Modell hat einen signifikanten Effekt auf die Bewertung. Unsicherheit hat als einziger Stressor einen negativen Effekt, der jedoch nicht signifikant ist ($\gamma_{20} = -.201$, $p < .093$).

Ein besseres Bild ergibt sich bei der Vorhersage der Bewertung von Haushaltstätigkeiten (Tab.11). Hier stellt Modell 1 eine signifikante Verbesserung des Nullmodells dar (Differenz = 11.14, $df = 4$, $p < .05$). Den einzig signifikanten positiven Effekt auf die Bewertung hatten Kinder. Das liegt wahrscheinlich daran, dass unter die Kategorie Haushalt auch Kinderbetreuung fiel. Modell 2 stellte keine, zumindest keine signifikante Verbesserung von Modell 1 dar. Allerdings hatte Unsicherheit einen signifikanten negativen Effekt auf die Bewertung ($\gamma_{20} = -.263$, $p < .05$). Je mehr Unsicherheit während der Arbeit auftritt, desto negativer werden Haushaltstätigkeiten an diesem Tag bewertet, wenn diese Tätigkeiten ausgeführt werden.

Hypothese 3 konnte somit nur zu einem kleinen Teil bestätigt werden, da ein signifikanter negativer Zusammenhang mit Unsicherheit gefunden wurde. Es ergaben sich aber keine deutlichen Hinweise dafür, dass nach viel Arbeitsstress arbeits- und haushaltsbezogene Tätigkeiten negativer bewertet werden.

Tabelle 11

Parameterschätzung für Mehrebenenmodelle, die Bewertung von Haushaltstätigkeiten vorhersagen

	Koeffizient	Standard- fehler	t-Wert	df	Devianz	Differenz (df)	Level 1 Intercept Varianzanteil	Level 2 Intercept Varianzanteil
<u>Nullmodell</u>					375.89		0.2429	0.3773***
Intercept	2.867	0.084	34.212	69				
<u>Modell 1</u>					364.75	11.14* (4)	0.2393	0.3176***
Intercept	2.528	0.159	15.928	65				
Alter	-0.011	0.014	-0.839	65				
Kinder	0.230	0.098	2.358*	65				
Extraversion	0.210	0.191	1.098	65				
Irritation	0.090	0.056	1.606	65				
<u>Modell 2</u>					358.72	6.03 (0)	0.22790	0.3213***
Intercept	2.527	0.158	15.944	65				
Alter	-0.011	0.014	-0.840	65				
Kinder	0.231	0.098	2.367	65				
Extraversion	0.212	0.192	1.104	65				
Irritation	0.090	0.056	1.616	65				
Arbeitszeit	-0.017	0.045	-0.380	180				
Soziale Stressoren	0.257	0.159	1.614	180				
Unsicherheit	-0.263	0.123	-2.127*	180				
Zeitdruck	0.040	0.066	0.602	180				

* p < .05 ** p < .01 *** p < .001

Bewertung von wenig anstrengenden Tätigkeiten

In Hypothese 5 wurde ein positiver Zusammenhang zwischen Arbeitsstressoren und der Bewertung wenig anstrengender Tätigkeiten angenommen. Tabelle 12 zeigt die Analyseergebnisse für die Vorhersage der Bewertung wenig anstrengender Tätigkeiten.

Tabelle 12

Parameterschätzung für Mehrebenenmodelle, die Bewertung von wenig anstrengenden Tätigkeiten vorhersagen

	Koeffizient	Standard- fehler	t-Wert	df	Devianz	Differenz (df)	Level 1 Intercept Varianzanteil	Level 2 Intercept Varianzanteil
<u>Nullmodell</u>					676.53		0.2227	0.3307***
Intercept	3.584	0.070	51.343	76				
<u>Modell 1</u>					669.84	6.70 (4)	0.2227	0.2995***
Intercept	3.602	0.121	29.706	72				
Alter	0.002	0.012	0.183	72				
Kinder	-0.012	0.076	-0.157	72				
Extraversion	0.367	0.139	2.637**	72				
Irritation	-0.017	0.042	-0.398	72				
<u>Modell 2</u>					664.29	5.54 (4)	0.2187	0.3003***
Intercept	3.602	0.121	29.706	72				
Alter	0.002	0.012	0.183	72				
Kinder	-0.012	0.075	-0.157	72				
Extraversion	0.367	0.139	2.637**	72				
Irritation	-0.017	0.042	-0.398	72				
Arbeitszeit	0.009	0.012	0.736	376				
Soziale Stressoren	-0.141	0.068	-2.064*	376				
Unsicherheit	0.042	0.071	0.596	376				
Zeitdruck	-0.033	0.050	-0.650	376				

* p < .05 ** p < .01 *** p < .001

Die Modellbildung erfolgte analog zu den oben aufgeführten Modellen. Die Modelle 1 und 2 stellen keine Verbesserungen des Nullmodells dar. Trotzdem zeigt sich ein hoher signifikanter positiver Effekt von Extraversion sowohl in Modell 1 als auch in Modell 2. Dieser Effekt zeigte sich auch schon bei arbeitsbezogenen Tätigkeiten, so dass man vermuten könnte, Personen mit höherem Extraversionwert bewerten allgemein Tätigkeiten positiver als Personen mit einem niedrigeren Wert in dieser Persönlichkeitsdimension. In Modell 2 ergibt sich dazu noch ein signifikanter Effekt sozialer Stressoren ($\gamma_{10} = -.141, p < .05$). Dieser ist jedoch entgegen der Erwartung negativ, das heißt nach einem sozial stressvollen Arbeitstag werden wenig anstrengende Tätigkeiten negativer bewertet, wenn man diesen Tätigkeiten am Feierabend noch nachgeht. Hypothese 5 wurde somit nicht bestätigt, im Gegenteil, es zeigte sich sogar ein negativer Zusammenhang zwischen sozialen Stressoren und der Bewertung wenig anstrengender Tätigkeiten.

Bewertung sozialer und sportlicher Aktivitäten

Dieselben Modelle wurden für die Bewertung sozialer Aktivitäten und sportlicher Aktivität berechnet. Das Modell für sportliche Aktivitäten bezieht sich nur auf Aktivitäten wie Joggen oder Schwimmen und berücksichtigt nicht die Bewertung leichter körperlicher Tätigkeiten. Es wurde keine Hypothese über den Zusammenhang zwischen Stress und Bewertung dieser Aktivitäten aufgestellt, da angenommen wurde, dass es keinen Unterschied in den Bewertungen geben dürfte, ganz gleich, ob an dem Tag eher mehr oder eher weniger Arbeitsstress aufgetreten ist. Dies entspricht einer Nullhypothese, die nicht bestätigt werden kann. Deshalb wurde eher explorativ vorgegangen. In Tabelle 13 sind die Ergebnisse des Mehrebenenmodells für die abhängige Variable „Bewertung von sozialen Aktivitäten“ dargestellt. In Tabelle 14 finden sich die Ergebnisse für die abhängige Variable „Bewertung von sportlichen Aktivitäten“.

Wie in Tabelle 13 zu erkennen ist, stellt weder Modell 1 noch Modell 2 eine deutliche Verbesserung des Nullmodells zur Vorhersage der Bewertung sozialer Kontakte dar. Weder eine der Ebene 1-Variablen, wie Stress oder Arbeitszeit noch Ebene 2-Variablen wie Extraversion oder Irritation haben einen signifikanten Effekt auf die Bewertung sozialer Aktivitäten. Ein fast identisches Bild ergibt sich für die Bewertung sportlicher Aktivitäten. Hier wird das Nullmodell zwar fast signifikant durch die Erweiterung in Modell 1 verbessert, jedoch ergeben sich auch hier keinerlei signifikanten Effekte von Stressoren oder Personvariablen

Tabelle 13

Parameterschätzung für Mehrebenenmodelle, die Bewertung von sozialen Aktivitäten vorhersagen

	Koeffizient	Standard- fehler	t-Wert	df	Devianz	Differenz (df)	Level 1 Intercept Varianzanteil	Level 2 Intercept Varianzanteil
<u>Nullmodell</u>					393.29		0.2761	0.2225***
Intercept	3.785	0.070	54.392	67				
<u>Modell 1</u>					391.26	2.03 (4)	0.2758	0.2138***
Intercept	3.766	0.124	30.285	63				
Alter	0.007	0.008	0.840	63				
Kinder	0.012	0.063	0.199	63				
Extraversion	0.182	0.161	1.132	63				
Irritation	-0.003	0.056	-0.049	63				
<u>Modell 2</u>					389.86	1.40 (4)	0.2727	0.2155***
Intercept	3.771	0.125	30.073	63				
Alter	0.007	0.009	0.844	63				
Kinder	0.009	0.063	0.141	63				
Extraversion	0.184	0.161	1.142	63				
Irritation	0.024	0.044	0.542	63				
Arbeitszeit	-0.022	0.031	-0.699	193				
Soziale Stressoren	-0.079	0.136	-0.579	193				
Unsicherheit	0.095	0.156	0.609	193				
Zeitdruck	-0.022	0.099	-0.223	193				

* p < .05 ** p < .01 *** p < .001

Tabelle 14

Parameterschätzung für Mehrebenenmodelle, die Bewertung von sportlichen Aktivitäten vorhersagen

	Koeffizient	Standard- fehler	t-Wert	df	Devianz	Differenz (df)	Level 1 Intercept Varianzanteil	Level 2 Intercept Varianzanteil
<u>Nullmodell</u>					124.08		0.1876	0.1125***
Intercept	4.236	0.072	58.726	44				
<u>Modell 1</u>					114.81	9.27 ^a (4)	0.1838	0.0746**
Intercept	4.105	0.138	29.708	40				
Alter	0.006	0.009	0.690	40				
Kinder	0.086	0.088	0.970	40				
Extraversion	0.212	0.124	1.713	40				
Irritation	-0.088	0.058	-1.535	40				
<u>Modell 2</u>					111.61	3.20 (4)	0.16828	0.0840***
Intercept	4.104	0.138	29.808	40				
Alter	0.006	0.009	0.701	40				
Kinder	0.086	0.088	0.978	40				
Extraversion	0.215	0.124	1.738	40				
Irritation	-0.088	0.057	-1.534	40				
Arbeitszeit	-0.025	0.046	-0.543	71				
Soziale Stressoren	0.152	0.286	0.534	71				
Unsicherheit	0.246	0.132	1.861	71				
Zeitdruck	0.040	0.064	0.628	71				

* p < .05 ** p < .01 *** p < .001 ^a p < 0.054

Für die Bewertung sowohl von sportlichen Aktivitäten als auch von sozialen Aktivitäten zeigt sich kein signifikanter Zusammenhang mit vorausgehendem Arbeitsstress. Dennoch sind die Koeffizienten von Null verschieden, das heißt, es besteht zumindest ein Zusammenhang in eine bestimmte Richtung, der jedoch nicht signifikant ist. Für die Bewertung sozialer

Aktivitäten ergibt sich immerhin ein tendenziell negativer Zusammenhang mit sozialen Stressoren und Zeitdruck. Für die Bewertung sportlicher Aktivitäten ergeben sich für alle Stressoren tendenziell positive Zusammenhänge. Das deutet daraufhin, dass vor allem sportliche Aktivitäten nach Stress eher noch positiver bewertet.

Bewertung familiärer Tätigkeiten

Um die Analysen der Bewertungen aller Aktivitäten zu vervollständigen, wurde noch getestet, ob Arbeitsstress einen Effekt auf die Bewertung familiärer Aktivitäten hat. Es ergeben sich hier jedoch keinerlei signifikanten Effekte. Die Modelle für diese Berechnung finden sich im Anhang (Tab.A20).

3.2.3. Bewertung der Aktivitäten und Wohlbefinden am Abend

Mit den Hypothesen 4 und 6 wurden Annahmen getroffen über den Zusammenhang zwischen der Bewertung verschiedener Aktivitäten und dem Wohlbefinden am Ende des Tages. Es wurde versucht, Bewertungen verschiedener Tätigkeiten in einem gemeinsamen Modell als Prädiktoren zu integrieren. Da pro Person und pro Tag mehr als eine Aktivität bewertet wird, sollte so untersucht werden, welche Tätigkeitsbewertungen einen Effekt auf das Wohlbefinden vor dem Schlafengehen haben. Dadurch, dass sehr viele fehlende Werte vorliegen und nur wenige Personen in der Stichprobe auftauchen, die jeden Tag allen Aktivitäten nachgehen, ist eine hierarchische Analyse nur eingeschränkt für solche Tätigkeitsbewertungen möglich, bei denen genügend Werte vorliegen. Dafür konnten nur soziale Aktivitäten, wenig anstrengende Tätigkeiten und Haushalts- und arbeitsbezogene Tätigkeiten (als eine Kategorie) verwendet werden, da hier ausreichend Daten zur Verfügung standen.

Es wurden Modelle für die vier erhobenen Stimmungsdimensionen Entspannung, Müdigkeit, Tatkräftigkeit und Niedergeschlagenheit getestet, die die jeweiligen abhängigen Variablen in den Modellen darstellen. Wiederum wurden zuerst Nullmodelle getestet, mit dem Intercept als einzigem Prädiktor. In Modell 1 wurden die Personenvariablen Alter, Anzahl der Kinder, Extraversion und Irritation als Ebene 2-Variablen und das Wohlbefinden nach der Arbeit als Ebene 1-Variable aufgenommen. In Modell 2 wurden die Bewertung sozialer Aktivitäten (SK), wenig anstrengender Tätigkeiten (WE) und Haushalts- und arbeitsbezogener Tätigkeiten (HA) mit aufgenommen. Für diese Modelle ergibt sich folgende Modellgleichung:

$$Y_{ti} = \beta_{0i} + \beta_{1i}(\text{Befinden nach der Arbeit})_{ti} + \beta_{2i}(\text{Bewertung SK})_{ti} + \beta_{3i}(\text{Bewertung WE})_{ti} + \beta_{4i}(\text{Bewertung HA})_{ti} + r_{ti}$$

$$\beta_{0i} = \gamma_{00} + \gamma_{01}(\text{Alter}) + \gamma_{02}(\text{Kinder}) + \gamma_{03}(\text{Extraversion}) + \gamma_{04}(\text{Irritation}) + u_{00}$$

$$\beta_{1i} = \gamma_{10}$$

$$\beta_{2i} = \gamma_{20}$$

$$\beta_{3i} = \gamma_{30}$$

$$\beta_{4i} = \gamma_{40}$$

Zusammenhang zwischen Tätigkeitsbewertungen und Entspannung am Abend

In Tabelle 15 sind die Ergebnisse der Mehrebenenanalyse für die abhängige Variable „Entspanntheit am Abend“ dargestellt.

Tabelle 15

Parameterschätzungen für Mehrebenenmodelle, die Entspannung am Abend vorhersagen

	Koeffizient	Standard- fehler	t-Wert	df	Devianz	Differenz (df)	Level 1 Intercept Varianzanteil	Level 2 Intercept Varianzanteil
<u>Nullmodell</u>					266.37		0.8362	0.2757***
Intercept	5.256	0.130	40.421	39				
<u>Modell 1</u>					252.22	14.15* (5)	0.7720	0.1576**
Intercept	5.331	0.219	24.378	35				
Alter	0.005	0.014	0.331	35				
Kinder	-0.050	0.122	-0.408	35				
Extraversion	0.457	0.275	1.665	35				
Irritation	-0.277	0.106	-2.611*	35				
Entspanntheit nach Arbeit	0.467	0.319	1.466	86				
<u>Modell 2</u>					238.37	13.86** (3)	0.6018	0.2267***
Intercept	5.339	0.217	24.640	35				
Alter	0.005	0.014	0.343	35				
Kinder	-0.043	0.119	-0.361	35				
Extraversion	0.457	0.276	1.657	35				
Irritation	-0.283	0.105	-2.694*	35				
Entspanntheit nach Arbeit	0.345	0.254	1.357	83				
Bewertung SK	0.559	0.293	1.906 ^a	83				
Bewertung WE	0.527	0.315	1.674	83				
Bewertung HA	-0.048	0.171	-0.280	83				

* p < .05 ** p < .01 *** p < .001 ^a p < 0.056

Modell 1 stellt eine signifikante Verbesserung des Nullmodells dar (Differenz = 14.15, df = 5, p<.05). Den einzig signifikanten Effekt auf Entspannung am Abend hatte hier die Variable Irritation ($\gamma_{04} = -.277$, p<.05). Auch das zweite Modell bringt nochmals eine signifikante Modellverbesserung (Differenz = 13.86, df = 3, p<.01). Auch in Modell 2 ist Irritation der einzig signifikante Prädiktor. Der Zusammenhang ist negativ, das heißt je höher die allgemeine psychische Gereiztheit und Belastetheit ist, desto weniger entspannt fühlt man sich am Abend. Die Bewertung von sozialen Aktivitäten wird sehr knapp nicht signifikant

($\gamma_{20} = .559, p < .056$). Der Zusammenhang hier ist positiv, das heißt je positiver soziale Aktivitäten nach der Arbeit bewertet werden, desto entspannter ist die Stimmung am Ende des Abends. Unklar ist jedoch, wieso Entspanntheit nach der Arbeit keinen Effekt auf Entspanntheit am Abend hat.

Zusammenhang zwischen Tätigkeitsbewertung und Müdigkeit am Abend

In Tabelle 16 sind die Ergebnisse der Mehrebenenanalyse für die abhängige Variable „Müdigkeit am Abend“ dargestellt. Hier zeigt sich ein ähnliches Bild wie in Tabelle 16. Modell 1 verbessert das Nullmodell durch die Aufnahme von Personenvariablen und Müdigkeit nach der Arbeit signifikant (Differenz = 24.36, $df = 5, p < .001$).

Tabelle 16

Parameterschätzungen für Mehrebenenmodelle, die Müdigkeit am Abend vorhersagen

	Koeffizient	Standardfehler	t-Wert	df	Devianz	Differenz (df)	Level 1 Intercept Varianzanteil	Level 2 Intercept Varianzanteil
<u>Nullmodell</u>					239.71		0.4112	0.6918***
Intercept	3.091	0.151	20.518	39				
<u>Modell 1</u>					215.35	24.36*** (5)	0.3756	0.3591***
Intercept	1.825	0.399	4.578	35				
Alter	-0.026	0.013	-2.031*	35				
Kinder	-0.091	0.108	-0.843	35				
Extraversion	-0.482	0.309	-1.560	35				
Irritation	0.489	0.103	4.739***	35				
Müdigkeit nach Arbeit	0.250	0.150	1.670	86				
<u>Modell 2</u>					207.93	7.42 ^a (3)	0.32677	0.3816***
Intercept	1.823	0.396	4.609	35				
Alter	-0.026	0.013	-2.024*	35				
Kinder	-0.088	0.107	-0.824	35				
Extraversion	-0.487	0.309	-1.578	35				
Irritation	0.489	0.103	4.755***	35				
Müdigkeit nach Arbeit	0.196	0.135	1.452	83				
Bewertung SK	-0.470	0.202	-2.328*	83				
Bewertung WE	-0.045	0.146	-0.308	83				
Bewertung HA	-0.013	0.144	-0.088	83				

* $p < .05$ ** $p < .01$ *** $p < .001$ ^a $p < 0.059$

Einen sehr signifikanten positiven Effekt hat Irritation ($\gamma_{04} = .489, p < .001$). Je belasteter man sich allgemein fühlt, desto müder fühlt man sich abends. Die Variable Alter hat einen signifikanten negativen Effekt ($\gamma_{01} = -.026, p < .05$). Je älter eine Person ist, desto weniger müde fühlt sie sich abends. Modell 2 stellt zwar eine Verbesserung gegenüber Modell 1 dar, diese ist aber knapp nicht signifikant (Differenz = 7.42, $df = 3, p < .059$). Zusätzlich zu den Variablen Alter und Irritation hat die Bewertung sozialer Aktivitäten einen signifikanten

negativen Effekt auf Müdigkeit am Ende des Tages ($\gamma_{20} = -.470, p < .05$). Das heißt, je positiver soziale Aktivitäten bewertet werden, desto weniger müde fühlt man sich abends. Unklar ist wiederum, wieso Müdigkeit nach der Arbeit keinen Effekt auf Müdigkeit am Abend hat.

Zusammenhang zwischen Tätigkeitsbewertung und Tatkräftigkeit am Abend

Analog zu den beiden oben aufgeführten Stimmungsdimensionen wurden dieselben Modelle für Tatkräftigkeit am Abend als abhängige Variable berechnet. In Tabelle 17 sind die Ergebnisse dieser Modellanalyse dargestellt. Die Variablen in Modell 1 verbessern das Nullmodell signifikant (Differenz = 12.22, $df = 5, p < .05$).

Tabelle 17

Parameterschätzungen für Mehrebenenmodelle, die Tatkräftigkeit am Abend vorhersagen

	Koeffizient	Standardfehler	t-Wert	df	Devianz	Differenz (df)	Level 1 Intercept Varianzanteil	Level 2 Intercept Varianzanteil
<u>Nullmodell</u>					216.23		0.2765	0.7008***
Intercept	2.758	0.146	18.935	39				
<u>Modell 1</u>					204.01	12.22* (5)	0.2546	0.5599***
Intercept	2.873	0.244	11.771	35				
Alter	0.043	0.018	2.410*	35				
Kinder	-0.070	0.137	-0.512	35				
Extraversion	0.646	0.318	2.033*	35				
Irritation	-0.096	0.115	-0.828	35				
Tatkräftigkeit nach Arbeit	0.186	0.073	2.564*	86				
<u>Modell 2</u>					203.06	0.95 (3)	0.2502	0.5614***
Intercept	2.873	0.244	11.779	35				
Alter	0.043	0.018	2.411*	35				
Kinder	-0.070	0.137	-0.514	35				
Extraversion	0.646	0.318	2.033*	35				
Irritation	-0.096	0.115	-0.828	35				
Tatkräftigkeit nach Arbeit	0.195	0.074	2.615**	83				
Bewertung SK	-0.050	0.205	-0.243	83				
Bewertung WE	-0.017	0.132	-0.128	83				
Bewertung HA	0.148	0.179	0.828	83				

* $p < .05$ ** $p < .01$ *** $p < .001$

Einen jeweils signifikanten positiven Effekt sowohl in Modell 1 als auch in Modell 2 haben die Variablen Alter, Extraversion und Tatkräftigkeit nach der Arbeit. Modell 2 bietet trotzdem keine Modellverbesserung durch die Hereinnahme der Bewertungen, das heißt keine der Tätigkeitsbewertungen scheint einen bedeutsamen Effekt auf die Tatkräftigkeit am Abend zu haben.

Zusammenhang zwischen Tätigkeitsbewertung und Niedergeschlagenheit am Abend

Tabelle 18 zeigt die Ergebnisse der Mehrebenenmodelle für Niedergeschlagenheit am Abend als abhängige Variable. Sowohl Modell 1 als auch Modell 2 stellen signifikante Verbesserungen des vorhergehenden Modells dar (Modell1: Differenz = 15.37, df = 5, p<.01; Modell 2: Differenz = 16.99, df = 3, p<.01). Wie schon bei Müdigkeit am Abend (Tab. 16) sind in beiden Modellen Alter und Irritation signifikante Prädiktoren von Niedergeschlagenheit am Abend. Und auch die Bewertung sozialer Aktivitäten hat in Modell 2 einen signifikanten negativen Effekt auf Niedergeschlagenheit am Abend ($\gamma_{20} = -.733$, p<.05).

Tabelle 18

Parameterschätzungen für Mehrebenenmodelle, die Niedergeschlagenheit am Abend vorhersagen

	Koeffizient	Standardfehler	t-Wert	df	Devianz	Differenz (df)	Level 1 Intercept Varianzanteil	Level 2 Intercept Varianzanteil
<u>Nullmodell</u>					244.17		0.6621	0.2088**
Intercept	1.437	0.115	12.539	39				
<u>Modell 1</u>					228.81	15.37** (5)	0.6700	0.0357
Intercept	1.174	0.135	8.698	35				
Alter	-0.028	0.011	-2.512*	35				
Kinder	0.157	0.085	1.846	35				
Extraversion	-0.305	0.230	-1.329	35				
Irritation	0.290	0.106	2.749*	35				
Niedergeschlagenheit nach Arbeit	0.176	0.316	0.555	86				
<u>Modell 2</u>					211.82	16.99** (3)	0.4977	0.1015**
Intercept	1.187	0.134	8.850	35				
Alter	-0.026	0.011	-2.377*	35				
Kinder	0.147	0.084	1.744	35				
Extraversion	-0.310	0.226	-1.370	35				
Irritation	0.286	0.105	2.716*	35				
Niedergeschlagenheit nach Arbeit	0.313	0.218	1.434	83				
Bewertung SK	-0.733	0.358	-2.045*	83				
Bewertung WE	-0.399	0.363	-1.098					
Bewertung HA	-0.039	0.181	-0.214	83				

* p < .05 ** p < .01 *** p < .001

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass sich mit diesen Modellanalysen Hypothese 4 nicht bestätigt hat, denn es ergaben sich keine Zusammenhänge zwischen der Bewertung arbeits- und haushaltsbezogener Tätigkeiten und Wohlbefinden am Abend. Hypothese 6 wurde zumindest teilweise für soziale Aktivitäten bestätigt. Für die Stimmungsdimensionen Niedergeschlagenheit und Müdigkeit ergaben sich signifikante negative Effekte, die bedeuten, je positiver die Bewertung ist, desto weniger müde und niedergeschlagen fühlt man sich am Abend. Der Zusammenhang zwischen der positiven Bewertung sozialer Aktivitäten und Entspannung war nur sehr knapp nicht signifikant (s. Tab.15). Für die Bewertung wenig

anstrengender Tätigkeiten ergaben sich keine signifikanten Zusammenhänge mit Wohlbefinden am Abend.

Zusätzlich zu den oben aufgeführten Modellen, wurde ein weiteres Modell berechnet nur für sportliche Aktivitäten. Da es nur sehr wenig Personen gab, die nach der Arbeit noch Sport getrieben haben, konnten die Bewertungen für sportliche Aktivitäten nicht in die oben berechneten Modell aufgenommen werden. Es hätte sonst zu viele fehlende Werte gegeben und nicht mehr genügend Freiheitsgrade, um die Statistik zu berechnen (da es wenig Personen gab, die mindestens einmal während des Erhebungszeitraums sowohl Haushalts- oder arbeitsbezogenen, wenig anstrengenden, sozialen als auch sportlichen Aktivitäten nachgegangen sind). Für diese Personen wurde nur ein Modell berechnet mit Entspannung am Abend als abhängige Variable und den Ebene 1-Prädiktoren Entspannung nach der Arbeit, Bewertung von sportlichen Aktivitäten sowie den Variablen „Sport aus Gewohnheit“ und „Sport nach Aufforderung“ (diese Variablen werden weiter unten näher erläutert).

Tabelle 19 gibt die Ergebnisse dieser Analyse wieder. Modell 1 stellt eine signifikante Verbesserung des Nullmodells dar mit Irritation als signifikant negativem Prädiktor und Entspannung nach der Arbeit als signifikant positivem Prädiktor von Entspannung am Abend. Mit der Hereinnahme der Bewertung und des Gewohnheits- und Aufforderungslevels verbessert sich Modell 2 nicht mehr signifikant. Trotzdem ergibt sich ein signifikanter positiver Zusammenhang mit der Bewertung sportlicher Aktivitäten ($\gamma_{40} = 0.273$, $p < .05$). Das heißt, die positive Bewertung sportlicher Aktivitäten trägt dazu bei, sich am Abend entspannter zu fühlen. Bei der Interpretation dieses Ergebnisses muss man jedoch beachten, dass sich dieser Zusammenhang nur auf die Personen bezieht, die mindestens einmal in der Woche Sport treiben.

Tabelle 19

Parameterschätzungen für Mehrebenenmodelle, die Entspanntheit am Abend vorhersagen (für Personen, die sportliche Aktivitäten ausüben)

	Koeffizient	Standardfehler	t-Wert	df	Devianz	Differenz (df)	Level 1 Intercept Varianzanteil	Level 2 Intercept Varianzanteil
<u>Nullmodell</u>					194.29		0.2112	0.8967***
Intercept	5.426	0.152	35.595	44				
<u>Modell 1</u>					171.94	22.35** (5)	0.1675	0.6438***
Intercept	5.120	0.215	23.860	40				
Alter	0.004	0.015	0.264	40				
Kinder	0.206	0.118	1.719	40				
Extraversion	0.552	0.301	1.835	40				
Irritation	-0.331	0.137	-2.419*	40				
Entspanntheit nach Arbeit	0.373	0.112	3.318**	74				
<u>Modell 2</u>					166.78	5.16 (3)	0.1435	0.6650***
Intercept	5.121	0.215	23.814	40				
Alter	0.004	0.015	0.264	40				
Kinder	0.204	0.119	1.714	40				
Extraversion	0.556	0.302	1.844	40				
Irritation	-0.331	0.137	-2.413*	40				
Entspanntheit nach Arbeit	0.386	0.135	2.854**	71				
Aufforderung Sport	-0.151	0.090	-1.672 ^a	71				
Gewohnheit Sport	-0.038	0.080	-0.467	71				
Bewertung Sport	0.273	0.118	2.312*	71				

* p < .05 ** p < .01 *** p < .001 ^a p < 0.094

Zusammenhang zwischen Bewertung pro Tag und Entspanntheit am Abend

In einem zusätzlichen Modell wurde geprüft, ob die durchschnittliche Bewertung aller an einem Tag ausgeführten Aktivitäten einen Effekt auf die Entspanntheit am Abend hat. Das bedeutet, nicht die Bewertungen einzelner Tätigkeiten wurden als Prädiktoren modelliert, sondern die Bewertungen wurden pro Tag gemittelt, so dass pro Tag ein Wert für die positive Bewertung zur Verfügung stand. Allerdings konnten für diese gemittelte Skalen keine Reliabilitäten (Cronbachs Alphas) berechnet werden, denn es gab kaum Personen, die alle sieben Aktivitäten an einem Tag ausgeführt und bewertet haben. Um dennoch Reliabilitäten zu bestimmen, wurden für jeden Tag Korrelationen berechnet zwischen der gemittelten Bewertung und den einzelnen Tätigkeitsbewertungen. Diese Korrelationen betragen im Durchschnitt .71. Dies bedeutet eine recht zuverlässige Repräsentation der Bewertungen pro Tag. Die einzelnen Korrelationen finden sich im Anhang (Tab. A13).

Das Modell beschränkt sich nur auf die Stimmungsdimension Entspanntheit am Abend als abhängige Variable und unterscheidet sich von den oben aufgeführten Modellen nur dadurch, dass statt den Bewertungen für soziale, wenig anstrengende und arbeitsbezogene und Haushaltstätigkeiten ein einziger Wert für positive Bewertung in das Modell aufgenommen wird. Dadurch erhöhen sich auch die Anzahl der Freiheitsgrade, da so mehr

Personen im Modell berechnet werden. Darüber hinaus wurden noch die Variablen Aufforderung und Gewohnheit (ebenso gemittelt pro Tag) in das Modell aufgenommen. Diese werden in Abschnitt 3.2.4. und 3.2.5. noch näher erläutert. Das Modell für diese Analyse lautete demnach folgendermaßen:

$$Y_{ti} = \beta_{0i} + \beta_{1i}(\text{Entspanntheit nach der Arbeit})_{ti} + \beta_{2i}(\text{Bewertung})_{ti} + \beta_{3i}(\text{Aufforderung})_{ti} + \beta_{4i}(\text{Gewohnheit})_{ti} + r_{ti}$$

$$\beta_{0i} = \gamma_{00} + \gamma_{01}(\text{Alter}) + \gamma_{02}(\text{Kinder}) + \gamma_{03}(\text{Extraversion}) + \gamma_{04}(\text{Irritation}) + u_{00}$$

$$\beta_{1i} = \gamma_{10}$$

$$\beta_{2i} = \gamma_{20}$$

$$\beta_{3i} = \gamma_{30}$$

$$\beta_{4i} = \gamma_{40}$$

In Tabelle 20 sind die Ergebnisse für das Mehrebenenmodell mit Entspanntheit am Abend als abhängige Variable dargestellt.

Tabelle 20

Parameterschätzungen für Mehrebenenmodelle, die Entspanntheit am Abend vorhersagen

	Koeffizient	Standardfehler	t-Wert	df	Devianz	Differenz (df)	Level 1 Intercept Varianzanteil	Level 2 Intercept Varianzanteil
<u>Nullmodell</u>					861.64		0.4473	0.4548***
Intercept	5.366	0.085	63.304	76				
<u>Modell 1</u>					808.24	53.40*** (5)	0.3950	0.3485***
Intercept	5.346	0.140	38.250	72				
Alter	0.002	0.010	0.153	72				
Kinder	0.013	0.084	0.154	72				
Extraversion	0.304	0.177	1.720	72				
Irritation	-0.263	0.080	-3.306**	72				
Entspanntheit nach der Arbeit	0.361	0.098	3.699***	352				
<u>Modell 2</u>					800.25	7.99* (3)	0.3839	0.3510***
Intercept	5.346	0.140	38.251	72				
Alter	0.002	0.010	0.153	72				
Kinder	0.013	0.0846	0.155	72				
Extraversion	0.304	0.177	1.720	72				
Irritation	-0.263	0.080	-3.306**	72				
Entspanntheit nach der Arbeit	0.354	0.095	3.725***	349				
Bewertung	0.207	0.080	2.595*	349				
Aufforderung	-0.058	0.055	-1.041	349				
Gewohnheit	-0.037	0.064	-0.587	349				

* p < .05 ** p < .01 *** p < .001

Wie man erkennt, stellt Modell 2 eine sehr signifikante Verbesserung des Nullmodells dar (Differenz = 53.40, df = 5, p<.001). Entspanntheit am Abend ist in diesem Modell ein sehr

signifikanter Prädiktor ($\gamma_{10} = .361$, $p < .001$) ebenso wie Irritation ($\gamma_{04} = -.263$, $p < .01$). Der Zusammenhang mit Irritation ist negativ und zeigte sich auch schon in den bisher berechneten Modellen (s. Tab.15). Je niedriger die allgemeine psychische Belastetheit und je besser die Erholungsfähigkeit nach der Arbeit, desto entspannter fühlt man sich am Abend. Modell 2 stellt durch die Hereinnahme der Bewertung einen weitere signifikante Verbesserung gegenüber Modell 1 dar (Differenz = 7.99, $df = 3$, $p < .05$). Hier zeigt sich, dass zusätzlich zu den Effekten von Irritation und Entspanntheit nach der Arbeit die durchschnittliche Bewertung der Aktivitäten einen signifikanten positiven Effekt auf die entspannte Stimmung am Abend hat. Je positiver im Durchschnitt die Bewertung über alle ausgeführten Aktivitäten an einem Tag ist, desto entspannter und erholter fühlt man sich am Abend. Damit wird Hypothese 6 in der Grundannahme bestätigt, denn es zeigt sich, dass die positive Bewertung pro Tag positiv zur Erholung am Abend beiträgt.

3.2.4. Arbeitsstress und Aktivitäten aus Gewohnheit

Hypothese 7 lautete, dass an stressigen Arbeitstagen sportliche und soziale Aktivitäten vor allem aus Gewohnheit ausgeführt werden, wenn nach der Arbeit noch Zeit mit diesen Tätigkeiten verbracht wird. Ausgehend von dieser Hypothese stellt sich die Frage, ob es auch mögliche Zusammenhänge zwischen den Tätigkeitsinitiierungen Aufforderung und Spontaneität und Arbeitsstress gibt. Tabelle 21 gibt einen kurzen Überblick über die Mittelwerte der einzelnen Aktivitätsinitiierungen gemittelt über die fünf Tage. Was auffällt, ist, dass sportliche Aktivitäten vor allem aus Gewohnheit ausgeübt werden und wenig anstrengende Tätigkeiten am ehesten spontan. Dazu kommt, dass die Standardabweichungen relativ hoch sind, im Vergleich zu den Bewertungen der einzelnen Tätigkeiten (vgl. Tab.9).

Tabelle 21

Mittelwerte der Skalen „Gewohnheit“, „Aufforderung“ und „Spontaneität“ über alle Personen gemittelt

<i>Gewohnheit</i>	N	Mittel	SD
Körperlich anstrengende Tätigkeiten	47	3.23	1.29
Familiäre Aktivitäten	53	2.15	1.12
Leichte körperliche Tätigkeiten	44	2.11	1.15
Soziale Aktivitäten	74	1.92	0.83
Wenig anstrengende Tätigkeiten	82	1.91	0.85
Arbeitsbezogene Tätigkeiten	47	1.85	0.95
Haushaltstätigkeiten	76	1.77	0.71
<i>Aufforderung</i>			
Soziale Aktivitäten	74	2.03	0.91
Familiäre Aktivitäten	53	1.93	0.97
Leichte körperliche Tätigkeiten	44	1.87	1.13
Haushaltstätigkeiten	76	1.71	0.91
Arbeitsbezogene Tätigkeiten	47	1.47	0.67
Körperlich anstrengende Tätigkeiten	47	1.40	0.73
Wenig anstrengende Tätigkeiten	82	1.31	0.50
<i>Spontaneität</i>			
Wenig anstrengende Tätigkeiten	82	3.23	0.87
Haushaltstätigkeiten	76	3.15	0.99
Arbeitsbezogene Tätigkeiten	47	3.14	1.17
Leichte körperliche Tätigkeiten	44	3.06	1.32
Familiäre Aktivitäten	53	2.91	1.11
Körperlich anstrengende Tätigkeiten	47	2.30	1.15
Soziale Aktivitäten	74	2.30	0.96

Für die Analyse dieser letzten Hypothese wurden Modelle aufgestellt, die das Ausüben von sportlichen Tätigkeiten und sozialen Aktivitäten aus Gewohnheit als abhängige Variable modellierten. Die Modellbildung erfolgte wie analog zu den bisherigen Analysen. In Modell 1 wurden die demographischen Variablen Alter und Anzahl Kinder und die Personenvariablen Extraversion und Irritation als Ebene 2-Variablen und die Länge des Arbeitstages als Ebene1-Variable hineingenommen. Modell 2 wurde um die Stressoren Unsicherheit, Zeitdruck und soziale Stressoren erweitert. Zusätzlich wurden mögliche modellverbessernde Interaktionseffekte vor allem von Irritation getestet. Dahinter steckt die Überlegung, dass nach einem stressigen Arbeitstag und gleichzeitiger psychischer Belastetheit Aktivitäten dann erst recht nur noch aus Gewohnheit ausgeübt werden (wenn diesen Tätigkeiten überhaupt noch nachgegangen wird). Die Interaktionseffekte waren jedoch nur für sportliche Aktivitäten signifikant (Tab. 21), weshalb für soziale Aktivitäten (Tab.22) keine zusätzlichen Interaktionen aufgeführt sind. Die Modellgleichung lautete:

$$Y_{ti} = \beta_{0i} + \beta_{1i}(\text{Arbeitszeit})_{ti} + \beta_{2i}(\text{soz. Stressoren})_{ti} + \beta_{3i}(\text{Unsicherheit})_{ti} + \beta_{4i}(\text{Zeitdruck})_{ti} + r_{ti}$$

$$\beta_{0i} = \gamma_{00} + \gamma_{01}(\text{Alter}) + \gamma_{02}(\text{Kinder}) + \gamma_{03}(\text{Extraversion}) + \gamma_{04}(\text{Irritation}) + u_{00}$$

$$\beta_{1i} = \gamma_{10}$$

$$\beta_{2i} = \gamma_{20}$$

$$\beta_{3i} = \gamma_{30}$$

$$\beta_{4i} = \gamma_{40}$$

Für sportliche Aktivitäten wurde Modell 3 um folgende Interaktionseffekte erweitert:

$$\beta_{1i} = \gamma_{10} + \gamma_{11}(\text{Extraversion})_i + \gamma_{12}(\text{Irritation})_i$$

$$\beta_{2i} = \gamma_{20} + \gamma_{21}(\text{Extraversion})_i + \gamma_{22}(\text{Irritation})_i$$

$$\beta_{3i} = \gamma_{30} + \gamma_{31}(\text{Extraversion})_i + \gamma_{32}(\text{Irritation})_i$$

$$\beta_{4i} = \gamma_{40} + \gamma_{41}(\text{Extraversion})_i + \gamma_{42}(\text{Irritation})_i$$

Arbeitsstress und Ausüben sportlicher Aktivitäten aus Gewohnheit

In Tabelle 22 sind die Ergebnisse für gewohnheitsmäßiges Ausüben von sportlichen Aktivitäten als abhängige Variable dargestellt. Modell 1 und 2 stellen zwar Verbesserung des vorhergehenden Modells dar, jedoch verpassen sie knapp die Signifikanz (Modell 1: Differenz = 9.63, df = 5, $p < .086$; Modell 2: Differenz = 7.19, df = 3, $p < .065$). In beiden Modellen sind die Anzahl Kinder ein signifikanter Prädiktor für das Ausüben von Sport aus Gewohnheit. Je mehr Kinder, desto eher treibt man Sport an festen Terminen. Ein weiterer signifikanter Prädiktor in Modell 1 und 2 ist die Länge des Arbeitstages. Hier ist der Zusammenhang negativ, das heißt, wenn eine Person nach einem langen Arbeitstag noch Sport treibt, dann eher nicht, weil der Termin fest geplant war. Modell 3 stellt eine signifikante Verbesserung von Modell 2 und 1 dar und verbessert auch das Nullmodell signifikant (Differenz = 38.80, df = 16, $p = .001$). Die Anzahl der Kinder bleibt als signifikanter Prädiktor bestehen. Durch die Hereinnahme der Variablen Extraversion und Irritation wird die Arbeitszeit als Prädiktor sehr signifikant und bleibt als Haupteffekt bestehen ($\gamma_{10} = -.300$, $p < .001$). Darüber hinaus ist Extraversion ein signifikanter Moderator des Zusammenhangs Arbeitszeit und Sport aus Gewohnheit ($\gamma_{11} = -.387$, $p < .05$). Die graphische Darstellung dieses Effektes findet sich im Anhang (Abb.A2). Für Personen, die einen hohen Extraversionswert haben, ist der Zusammenhang zwischen Sport aus Gewohnheit und Arbeitszeit negativ. Für diese Personen gilt, je länger ein Arbeitstag, desto weniger wird Sport aus Gewohnheit ausgeübt, wenn sich die Personen nach der Arbeit noch sportlich betätigen. Für Personen, die wenig extravertiert sind, ist der Zusammenhang fast Null. Trotzdem treiben extravertierte Personen bei kürzerer Arbeitszeit Sport viel regelmäßiger und aus Gewohnheit als wenig extravertierte Personen. Dies zeigt sich auch in Abbildung 3.

Unsicherheit erweist sich in Modell 3 als signifikanter Haupteffekt ($\gamma_{30} = -1.029, p < .001$). Ebenso ergeben sich signifikante Interaktionen zwischen Unsicherheit und Extraversion ($\gamma_{31} = -1.475, p < .05$) sowie Unsicherheit und Irritation ($\gamma_{32} = -3.737, p < .001$). Beide Effekte sind in Abbildung 3 und 4 dargestellt.

Tabelle 22

Parameterschätzung für Mehrebenenmodelle, die das Ausüben von Sport aus Gewohnheit vorhersagen

	Koeffizient	Standardfehler	t-Wert	df	Devianz	Differenz (df)	Level 1 Intercept Varianzanteil	Level 2 Intercept Varianzanteil
<u>Nullmodell</u>					271.15		1.0829	0.8712***
Intercept	3.261	0.188	17.374	44				
<u>Modell 1</u>					261.52	9.63 ^a (5)	1.0009	0.7017***
Intercept	2.553	0.317	8.054	40				
Alter	-0.036	0.024	-1.494	40				
Kinder	0.479	0.157	3.040**	40				
Extraversion	0.102	0.359	0.284	40				
Irritation	0.071	0.190	0.373	40				
Arbeitszeit	-0.229	0.090	-2.559*	74				
<u>Modell 2</u>					254.33	7.19 ^b (3)	0.8150	0.8240***
Intercept	2.556	0.316	8.092	40				
Alter	-0.035	0.024	-1.450	40				
Kinder	0.473	0.157	3.016**	40				
Extraversion	0.132	0.361	0.366	40				
Irritation	0.073	0.190	0.384	40				
Arbeitszeit	-0.246	0.097	-2.534*	71				
Soziale Stressoren	-0.308	0.272	-1.133	71				
Unsicherheit	-0.279	0.742	-0.377	71				
Zeitdruck	-0.436	0.242	-1.799	71				
<u>Modell 3</u>					232.34	21.99** (8)	0.4260	1.1117***
Intercept	2.564	0.316	8.115	40				
Alter	-0.032	0.024	-1.348	40				
Kinder	0.459	0.156	2.938**	40				
Extraversion	0.200	0.368	0.544	40				
Irritation	0.077	0.189	0.409	40				
Arbeitszeit	-0.300	0.060	-5.036***	63				
x Extraversion	-0.387	0.173	-2.242*	63				
x Irritation	0.085	0.082	1.034	63				
Soziale Stressoren	0.132	0.365	0.362	63				
x Extraversion	-2.053	1.143	-1.796	63				
x Irritation	-0.209	0.544	-0.385	63				
Unsicherheit	-1.029	0.250	-4.120***	63				
x Extraversion	-1.475	0.707	-2.085*	63				
x Irritation	-3.737	0.699	-5.343***	63				
Zeitdruck	-0.146	0.076	-1.929 ^c	63				
x Extraversion	0.488	0.354	1.380	63				
x Irritation	0.578	0.218	2.645**	63				

* p < .05 ** p < .01 *** p < .001 ^a p < 0.086 ^b p < 0.065 ^c p < 0.053

Abbildung 3 zeigt, dass für extravertierte Personen der Zusammenhang zwischen Unsicherheit und gewohnheitsmäßigem Ausüben von Sport negativ ist. Je mehr Arbeitsunsicherheit an einem Tag berichtet wird, desto weniger wird Sport nach der Arbeit deshalb ausgeübt, weil man dafür feste Termine eingeplant hat. Für Personen, die wenig extravertiert sind, zeigt sich kein Zusammenhang. Vielleicht könnte dies daran liegen, dass

Personen, die einen höheren Extraversionswert haben, mehr Sport treiben als eher introvertierte Personen (vgl. Kirkcaldy & Sieffen, 1990) und sich daher Unterschiede in der Gewohnheitsausführung eher bemerkbar machen, als bei Personen, die nur ab und zu Sport treiben und sowieso keine festen Termine dafür haben.

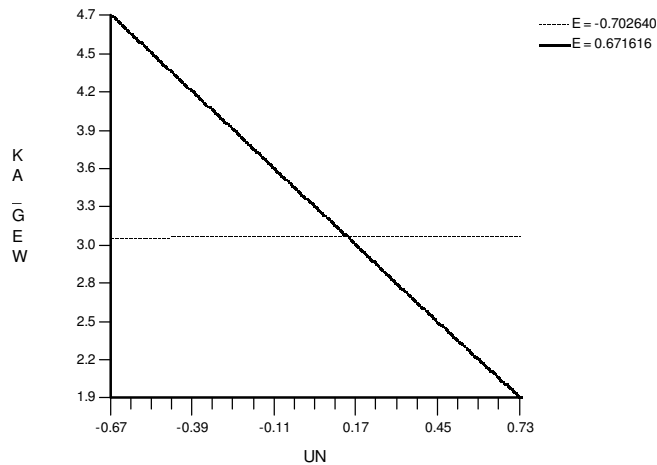


Abbildung 3: Zusammenhang zwischen Unsicherheit (UN) und Sport aus Gewohnheit (KA-GEW) für Personen mit niedrigem und hohem Extraversionswert (E).

Anmerkung: Die Werte der Abbildungen 3 - 5 beziehen sich auf die zentrierten Werte der Variablen (für Gewohnheit und Unsicherheit personenzentriert; für Extraversion und Irritation um den Gesamtmittelwert zentriert). Die Werte der x-Achse beziehen sich auf die zentrierten Werte zwischen dem 10. und 90. Perzentil und die Werte für die Interaktionen (z-Achse) beziehen sich auf die durchschnittlichen oberen und unteren Quartile. Die negativen Werte für Extraversion, bzw. Irritation beziehen sich auf die Werte der unteren Quartile (d.h. die niedrigen Werte) und die positiven Werten beziehen sich auf die Werte der oberen Quartile (d.h. die hohen Werte auf der Skala). Der negative Wert bei Irritation bedeutet gute Erholungsfähigkeit und geringe psychische Gereiztheit, der positive Wert schlechte Erholungsfähigkeit und hohe Belastetheit.

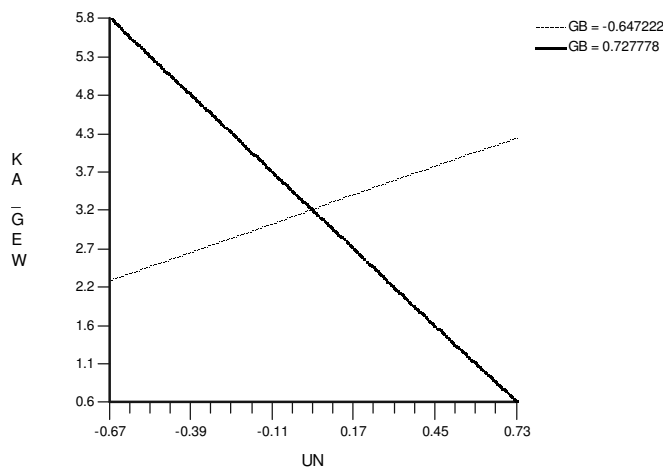


Abbildung 4: Zusammenhang zwischen Unsicherheit (UN) und Sport aus Gewohnheit (KA-GEW) für Personen mit niedriger und hoher Irritation (GB).

In Abbildung 4 zeigt sich, dass für psychisch belastete Personen, ebenso wie für extravertierte Personen ein negativer Zusammenhang besteht zwischen Unsicherheit und Sport aus Gewohnheit. Für Personen, die wenig belastet sind trifft dagegen die Annahme eines

positiven Zusammenhanges zwischen Arbeitsstress (hier: Unsicherheit) und Sport aus Gewohnheit zu. Das heißt nach einem unsicheren Arbeitstag treiben vor allem die Personen dann noch Sport aus Gewohnheit, die nach der Arbeit gut abschalten können und nicht gereizt und mürrisch sind.

Zeitdruck erweist sich in Modell 3 nur knapp nicht als signifikanter Haupteffekt ($\gamma_{40} = -.146, p < .053$). Dafür erweist sich Irritation als signifikanter Moderator, der den Zusammenhang zwischen Zeitdruck und Sport aus Gewohnheit positiv verändert ($\gamma_{42} = .578, p < .01$). Dieser Effekt ist in Abbildung 5 abgebildet. Irritation hat hier jedoch erstaunlicherweise den umgekehrten Interaktionseffekt mit Zeitdruck im Vergleich zu Unsicherheit (s. Abb.4). Der Zusammenhang zwischen Zeitdruck und Sport aus Gewohnheit ist hier positiv für Personen, die einen hohen Irritationswert aufweisen. Es hat den Anschein, dass ein Zusammenspiel zwischen Zeitdruck und psychischer Gereiztheit und Belastetheit dazu führt, dass die Personen auf jeden Fall noch Sport ausüben möchten, möglicherweise um sich zu entspannen oder auch abzulenken. Nach einem Tag mit quantitativer Arbeitsüberlastung halten diese Personen feste Termine für sportliche Aktivitäten ein, ansonsten würden sie diese aufgrund hoher Belastung vielleicht nicht mehr ausüben. Ein ähnlicher Interaktionseffekt zwischen Zeitdruck und dem Aspekt Gereiztheit zeigte sich schon bei sozialen Aktivitäten (s. Abb.2). Trotzdem ist nicht klar, wieso sich dieser Effekt nicht auch bei Unsicherheit zeigt.

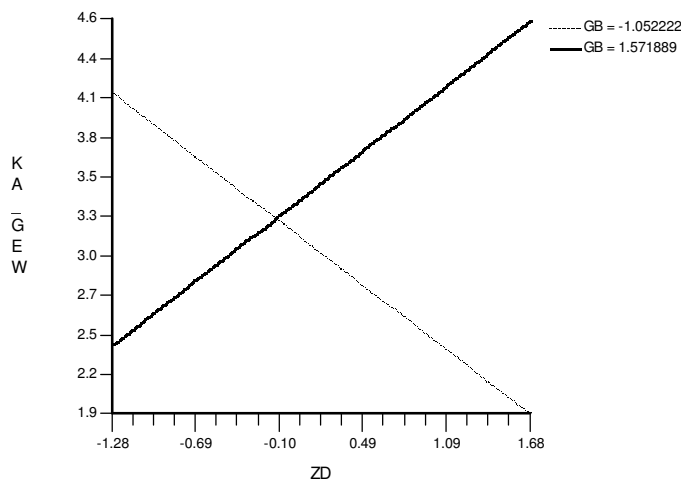


Abbildung 5: Zusammenhang zwischen Zeitdruck (ZD) und Sport aus Gewohnheit (KA-GEW) für Personen mit niedriger und hoher Belastetheit (GB).

Die beschriebenen Effekte lassen sich besser interpretieren, wenn dasselbe Modell für Spontaneität als abhängige Variable berechnet wird. Da beide Konstrukte theoretisch dasselbe messen (s. Methodenteil), bedeuten die Zusammenhänge, dass bei Stress wie Unsicherheit oder langen Arbeitszeiten sportliche Aktivitäten eher spontan ausgeführt werden. Tatsächlich

ergeben sich signifikante positive Zusammenhänge für Arbeitszeit, Unsicherheit, Zeitdruck und spontanem Ausüben von sportlichen Aktivitäten. Darüber hinaus zeigt sich allerdings kein signifikanter Interaktionseffekt mehr zwischen Zeitdruck und Irritation. Die Ergebnisse dieser Mehrebenenmodelle finden sich im Anhang (Tab. A21).

Arbeitsstress und soziale Aktivitäten aus Gewohnheit

Die Modellbildung für das Ausüben sozialer Aktivitäten aus Gewohnheit als abhängige Variable folgte der oben beschriebenen Modellgleichung. Interaktionseffekte wurden nicht berechnet, da sich weder Modellverbesserungen noch signifikante Effekt dadurch ergaben. Die Ergebnisse der Mehrebenenanalyse sind in Tabelle 23 dargestellt. Wie in der Tabelle zu erkennen ist, stellt weder Modell 1 noch Modell 2 eine signifikante Verbesserung gegenüber dem jeweils vorhergehenden Modell dar. Es ergeben sich auch keine signifikanten Effekte, weder für Ebene 1 noch für Ebene 2 Variablen.

Tabelle 23

Parameterschätzung für Mehrebenenmodelle, die das Ausüben sozialer Aktivitäten aus Gewohnheit vorhersagen

	Koeffizient	Standardfehler	t-Wert	df	Devianz	Differenz (df)	Level 1 Intercept Varianzanteil	Level 2 Intercept Varianzanteil
<u>Nullmodell</u>					568.77		0.7962	0.2352***
Intercept	1.892	0.088	21.496	67				
<u>Modell 1</u>					562.46	6.3025 (5)	0.7780	0.2177***
Intercept	1.763	0.145	12.155	63				
Alter	0.003	0.013	0.263	63				
Kinder	0.088	0.085	1.036	63				
Extraversion	-0.397	0.225	-1.765	63				
Irritation	-0.063	0.069	-0.905	63				
Arbeitszeit	0.053	0.036	1.467	196				
<u>Modell 2</u>					560.81	1.6487 (3)	0.7681	0.2218***
Intercept	1.763	0.145	12.148	63				
Alter	0.003	0.013	0.269	63				
Kinder	0.088	0.085	1.034	63				
Extraversion	-0.398	0.225	-1.769	63				
Irritation	-0.063	0.069	-0.910	63				
Arbeitszeit	0.043	0.037	1.170	193				
Soziale Stressoren	0.184	0.260	0.707	193				
Unsicherheit	-0.077	0.172	-0.448	193				
Zeitdruck	0.101	0.096	1.057	193				

* p < .05 ** p < .01 *** p < .001

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass sich weder für sportliche Aktivitäten noch für soziale Aktivitäten ein signifikant positiver Haupteffekt der Arbeitsstressoren auf das Ausüben dieser Tätigkeiten aus Gewohnheit gezeigt hat. Für sportliche Aktivitäten ergab sich im Gegenteil ein signifikant negativer Effekt für Unsicherheit und Arbeitszeit und ein fast signifikanter negativer Effekt für Zeitdruck. Dies deutet eher darauf hin, dass sportliche Aktivitäten nach

hoher Arbeitsbelastung eher spontan als nach Gewohnheit ausgeübt werden. Den einzig positiven Zusammenhang zwischen einem Arbeitsstressor (Zeitdruck) und Gewohnheit ergab sich nur für psychisch belastete Personen. Somit konnte Hypothese 7 mit diesen Ergebnissen nicht bestätigt werden.

3.2.5. Arbeitsstress und verschiedene Arten der Tätigkeitsinitiierung

In weiteren explorativen Analysen wurde geprüft, ob ein Zusammenhang besteht zwischen Arbeitsstress und den Tätigkeitsinitiierungen Aufforderung und Spontaneität. Wie man bei sportlichen Aktivitäten sehen konnte, werden diese Aktivitäten nach Stress eher spontan ausgeführt. Für soziale Aktivitäten ergaben sich diese Effekte nicht. In den folgenden Analysemodellen wurden daher nicht die Initiierungen einzelner Aktivitäten betrachtet. Vielmehr wurde untersucht, ob an Tagen, an denen mehr Arbeitsstress auftritt, alle Aktivitäten, für die am Feierabend noch Zeit aufgewendet, eher aus Gewohnheit, spontan oder erst nach Aufforderung durch andere Personen ausgeführt werden. Das Vorgehen dafür war analog zu den gemittelten Bewertungen, das heißt die Initiierungsangaben wurden pro Tag über alle Aktivitäten gemittelt. Wiederum wurden, um die Reliabilität dieser gemittelten Werte zu bestimmen, pro Tag Korrelationen berechnet zwischen den gemittelten Tätigkeitsinitiierungen und den Initiierungsangaben für jede einzelne Tätigkeit. Die Korrelationen betragen im Durchschnitt für Gewohnheit 0.70, für Aufforderung 0.68 und für Spontaneität 0.71. Die gemittelten Daten repräsentieren also relativ zuverlässig die Initiierungsmuster an einem Tag. Die Korrelationen für jeden Tag und alle Tätigkeiten finden sich im Anhang (Tab. A14-A16).

Arbeitsstress und Gewohnheit

Die Modelle, auf die sich die folgenden Analysen beziehen, werden hier stellvertretend für die durchschnittliche Gewohnheit als abhängige Variable dargestellt. Wiederum wurde zuerst ein Nullmodell berechnet mit dem Intercept als alleinigem Prädiktor. In Modell 1 wurden die Personenvariablen Alter, Anzahl Kinder, Extraversion und Irritation und die zeitliche Variable Arbeitszeit. In Modell 2 wurden die Arbeitsstressoren soziale Stressoren, Unsicherheit und Zeitdruck eingegeben. Daraus ergibt sich wieder folgendes Modell:

$$Y_{ti} = \beta_{0i} + \beta_{1i}(\text{Arbeitszeit})_{ti} + \beta_{2i}(\text{soz. Stressoren})_{ti} + \beta_{3i}(\text{Unsicherheit})_{ti} + \beta_{4i}(\text{Zeitdruck})_{ti} + \epsilon_{ti}$$

$$\beta_{0i} = \gamma_{00} + \gamma_{01}(\text{Alter}) + \gamma_{02}(\text{Kinder}) + \gamma_{03}(\text{Extraversion}) + \gamma_{04}(\text{Irritation}) + u_{00}$$

$$\beta_{1i} = \gamma_{10}$$

$$\beta_{2i} = \gamma_{20}$$

$$\beta_{3i} = \gamma_{30}$$

$$\beta_{4i} = \gamma_{40}$$

Für die Mehrebenenmodelle, die gemittelte Gewohnheit als abhängige Variable modellierten, ergaben sich keinerlei signifikanten Effekte. Weder wurden die jeweiligen Modell signifikant verbessert, noch wurden die getesteten Prädiktoren signifikant. Die Tabelle mit den Ergebnissen findet sich im Anhang (Tab. A22). Es scheint, als heben sich die Effekte auf, wenn der Aspekt Gewohnheit über den Tag gemittelt wird. Wahrscheinlich gibt es nur bestimmte Aktivitäten, die an festen Terminen ausgeübt werden, unabhängig davon, ob der Arbeitstag stressig war oder nicht.

Arbeitsstress und Spontaneität

Für das durchschnittliche spontane Ausführen von Tätigkeiten ergaben sich ebenso keine signifikanten Effekte wie für Gewohnheit. Dies war zu erwarten, da Spontaneität im Grunde den gegenteiligen Initiierungsaspekt zu Gewohnheit misst. Die Tabelle mit den Ergebnissen findet sich im Anhang (Tab. A23).

Arbeitsstress und Aufforderung

Für die durchschnittliche Aufforderung an einem Tag ergaben sich signifikante Zusammenhänge mit den Personenvariablen Extraversion ($\gamma_{03} = 0.230, p < .05$) und Irritation ($\gamma_{04} = 0.097, p < .05$). Beide haben einen signifikanten positiven Effekt auf Aufforderung sowohl in Modell 1 als auch in Modell 2. Allerdings ist zu beachten, dass die Modelle sich trotz dieser Effekte und die Hereinnahme der Stressoren nicht signifikant verbessern. In Tabelle 24 sind die Ergebnisse dieser Mehrebenenanalyse abgebildet.

Tabelle 24

Parameterschätzungen für Mehrebenenmodelle, die das Ausüben von Tätigkeiten nach Aufforderung vorhersagen

	Koeffizient	Standardfehler	t-Wert	df	Devianz	Differenz (df)	Level 1 Intercept Varianzanteil	Level 2 Intercept Varianzanteil
<u>Nullmodell</u>					805.97		0.4526	0.1578***
Intercept	1.646	0.058	28.510	76				
<u>Modell 1</u>					799.67	6.30 (5)	0.4523	0.1383***
Intercept	1.649	0.116	14.212	72				
Alter	0.003	0.008	0.331	72				
Kinder	-0.001	0.064	-0.022	72				
Extraversion	0.230	0.113	2.027*	72				
Irritation	0.097	0.047	2.063*	72				
Arbeitszeit	-0.017	0.032	-0.527	352				
<u>Modell 2</u>					797.47	2.20 (3)	0.4487	0.1391***
Intercept	1.649	0.116	14.212	72				
Alter	0.003	0.008	0.332	72				
Kinder	-0.001	0.064	-0.022	72				
Extraversion	0.230	0.113	2.026*	72				
Irritation	0.097	0.047	2.063*	72				
Arbeitszeit	-0.024	0.033	-0.729	349				
Soziale Stressoren	-0.090	0.102	-0.888	349				
Unsicherheit	0.143	0.110	1.304	349				
Zeitdruck	0.012	0.059	0.195	349				

* p < .05 ** p < .01 *** p < .001

Die Effekte der Personenvariablen könnten zum einen bedeuten, dass Personen die extravertiert sind, sich gerne von anderen Personen anregen lassen, bestimmte Aktivitäten auszuführen, da sie gerne mit Menschen zusammen sind und viel unternehmen. Auf der anderen Seite sind Personen, die nach der Arbeit eher gereizt sind und schlecht von der Arbeit abschalten können, nicht mehr in der Stimmung, noch bestimmte Tätigkeiten auszuüben. Dies tun sie möglicherweise nur, wenn sie von anderen Personen dazu aufgefordert werden.

3.2.6. Tätigkeitsinitiierung und Entspannung am Abend

Analog zu den Hypothesen über den Zusammenhang zwischen positiver Bewertung und Wohlbefinden am Abend (s. Abs. 3.2.3.) wollte ich analysieren, ob es möglicherweise einen Zusammenhang gibt zwischen der Art der Tätigkeitsinitiierung und Entspannung am Abend. Der Datensatz, der für diese Analyse verwendet wurde, war derselbe wie in Abschnitt 3.2.3. Wie schon für diese Analysen wurden nur soziale Aktivitäten, wenig anstrengende Aktivitäten und Haushalts- und arbeitsbezogene Tätigkeiten berücksichtigt, da hier genügend Daten vorlagen. Die Modellbildung erfolgte analog zu den Modellen, die die einzelnen Tätigkeitsbewertungen als Prädiktoren modellierten (Abs. 3.2.3.). Anstelle der Tätigkeitsbewertungen wurden die Tätigkeitsinitiierungen in das Modell eingegeben. Die Gleichung dafür ist im Anhang abgebildet (Anhang Seite A12). Ich führte drei

Mehrebenenanalysen durch mit jeweils derselben abhängigen Variablen „Entspanntheit am Abend“ und den unterschiedlichen Prädiktoren Gewohnheit, Spontaneität und Aufforderung (jeweils bezogen auf die drei angesprochenen Tätigkeiten).

Für Gewohnheit und Spontaneität ergaben sich keine Effekte auf Entspanntheit am Abend. Die Ergebnisse dieser Mehrebenenmodelle finden sich im Anhang (Tab. A24, A25). Für die drei Prädiktoren bezüglich Aufforderung (Haushalts- und arbeitsbezogene Tätigkeiten, soziale Tätigkeiten und wenig anstrengende Tätigkeiten erst nach Aufforderung durch andere Personen) ergab sich ein interessanter signifikanter negativer Zusammenhang zwischen dem Ausführen von arbeits- und haushaltsbezogenen Tätigkeiten erst nach Aufforderung und Entspanntheit am Abend in Modell 2 ($\gamma_{20} = -.257, p < .05$). Dies deutet daraufhin, dass das Ausführen von Haushaltstätigkeiten, beziehungsweise arbeitsbezogenen Tätigkeiten einen negativen Effekt auf Erholung am Abend hat, wenn man von anderen Personen aufgefordert wurde, diesen nachzugehen. Das heißt, die Tätigkeiten wurden nicht freiwillig ausgeübt und wirken daher nicht erholsam. Dennoch bietet Modell 2 keine Verbesserung gegenüber Modell 1. Die Tabelle mit diesen Ergebnissen ist im Anhang abgebildet (Tab. A26).

Anmerkung zu den berechneten Modellen:

In allen Modellen wurden die Prädiktoren der Ebene 1 (Stressoren, Bewertung, Gewohnheit, Aufforderung, Wohlbefinden nach der Arbeit) als fixe Effekte festgelegt, auch wenn sie in einigen Modellen als signifikante Zufallseffekte auftraten. Die Werte konnten aber meist nicht als zuverlässig angesehen werden, denn oft beruhte die dafür durchgeführte χ^2 -Statistik nur auf einer sehr geringen Anzahl an Untersuchungseinheiten, im Gegensatz zur Berechnung der fixen Effekte. Aus diesem Grund wurden diese trotzdem als feste Effekte betrachtet. Die Zufallseffekte, die signifikant waren, sind im Anhang aufgelistet (Tab. A27-A3).

4. DISKUSSION

4.1. Überblick

Das Ziel der vorliegenden Arbeit war, zu untersuchen, ob die Art der Feierabendaktivitäten und die Zeit, die nach der Arbeit dafür aufgewendet wird in Zusammenhang steht mit Arbeitsstress am selben Tag. Weiter sollte untersucht werden, ob bestimmte Aktivitäten nach einem stressvollen Arbeitstag positiver, beziehungsweise negativer bewertet werden und ob ein Zusammenhang besteht zwischen dieser Bewertung und dem Wohlbefinden, vor allem der Entspannung am Abend. Darüber hinaus wurde analysiert, ob nach einem Arbeitstag, an dem viel Stress berichtet wird, bestimmte Aktivitäten eher aus Gewohnheit ausgeführt werden. Die Daten wurden an fünf aufeinanderfolgenden Tagen anhand eines standardisierten Tagebuchs erhoben. Die Überprüfung der Annahmen wurden mittels Mehrebenenanalysen (s. Bryk & Raudenbush, 1992) durchgeführt, um sowohl die Personenebene als auch die zeitliche Ebene zu berücksichtigen. Einige der Hypothesen konnten zumindest zu einem Teil bestätigt werden. Keiner der erhobenen Arbeitsstressoren hatte einen signifikanten Effekt auf die Zeit, die nach der Arbeit mit sozialen, sportlichen und wenig anstrengenden Aktivitäten verbracht wird. Einzig für familiäre Aktivitäten zeigte sich, dass Personen, die viel soziale Stressoren berichten, nach der Arbeit weniger Zeit mit familiären Aktivitäten verbringen. Dieses Ergebnis wird im Rahmen des Spillover-Ansatzes diskutiert. Je mehr Stress an einem Tag berichtet wird, desto negativer werden Haushaltstätigkeiten und, entgegen der Erwartung, wenig anstrengende Tätigkeiten bewertet. Dieser Effekt zeigt sich für Unsicherheit, beziehungsweise soziale Stressoren. Vor allem die positive Bewertung sozialer Aktivitäten scheint zu Wohlbefinden am Abend beizutragen und auch die Bewertung von sportlichen Aktivitäten hat, zumindest für die Personen, die nach der Arbeit Sport treiben, einen positiven Effekt auf die Entspannung am Abend. Je positiver die durchschnittliche Bewertung an einem Tag ausfällt, desto entspannter fühlt man sich am Abend. Dieser Zusammenhang existiert über den starken Effekt von Entspannung nach der Arbeit hinaus. Die positive Bewertung einer Tätigkeit scheint also für die Erholung eine große Rolle zu spielen. Die Annahmen, dass Sport und soziale Aktivitäten nach Stress eher aus Gewohnheit ausgeführt werden, hat sich nicht bestätigt. Gerade für Sport gilt wohl, dass diese Tätigkeiten nach einem stressigen Arbeitstag eher spontan ausgeführt werden. In den folgenden Abschnitten werden die Ergebnisse genauer diskutiert.

4. 2. Arbeitsstressoren und Aktivitäten am Feierabend

Die theoretische Überlegung war, dass Stress am Arbeitsplatz zu Ressourcenverlust führt. Nach dem Modell der Ressourcenerhaltung (Hobfoll, 1989) ist es wichtiger, keine weiteren Ressourcen mehr zu verlieren, als neue Ressourcen zu gewinnen. Die Annahme war, dass wenig anstrengende Tätigkeiten keinen weiteren Ressourceneinsatz benötigen und so passive Ressourcenregeneration stattfinden kann. Daher verbringt man nach einem stressigen Arbeitstag möglicherweise mehr Zeit mit wenig anstrengende Tätigkeiten als mit sozialen Kontakten oder sportlichen Aktivitäten. Allerdings erwies sich nur die Länge des Arbeitstages als einzig signifikanter Prädiktor sowohl für wenig anstrengende Tätigkeiten, als auch für soziale, sportliche und leichte körperliche Tätigkeiten. Dies ist relativ einleuchtend, denn soziale oder auch leichte körperliche Tätigkeiten sind relativ zeitkonsumierend. Dieser Zusammenhang zeigte sich auch bei Wu und Porell (2000). Je kürzer der Feierabend ist, desto weniger Zeit bleibt für verschiedene Aktivitäten. Dazu macht sich wahrscheinlich ein Merkmal der Stichprobe bemerkbar, denn eine qualitative Betrachtung der Arbeitszeiten ergab, dass viele Personen, wenn sie lange gearbeitet haben, erst sehr spät von der Arbeit nach Hause kamen und dann kaum noch etwas gemacht haben. Für Sport ergab sich ein Alterseffekt. Je älter man ist, desto weniger Zeit wird mit sportlichen Aktivitäten verbracht.

Es stellt sich die Frage, wieso die Stressoren allesamt keinen direkten Effekt auf die Art der Tätigkeiten hatten, welchen man am Feierabend noch nachgeht. Eine alltagstheoretische Erklärung für die geringen Effekte bei wenig anstrengenden Tätigkeiten bezieht sich auf die Tätigkeitskategorie an sich. Bei dieser Kategorie handelt es sich größtenteils um die Tätigkeit Fernsehen. Fernsehen allerdings ist eine Tätigkeit, der viele Personen mittlerweile regelmäßig nachgehen und daher eine ziemliche alltägliche Tätigkeit wie Zeitung lesen darstellt. Es ist also möglich, dass Stress gerade auf diese Tätigkeit überhaupt keinen Einfluss hat. Ein eventueller Grund, warum sich kein Zusammenhang ergibt zwischen wenig Stress und sportlichen Aktivitäten könnte darin liegen, dass Personen feste Freizeitgewohnheiten haben. Gerade sportliche Aktivitäten werden nur von wenigen Personen mindestens einmal an den fünf Tagen ausgeübt (N=47) und davon sind es nur 11 Personen, die an mehr als 2 Tagen pro Woche Sport getrieben haben. Betrachtet man die gemittelten Gewohnheitswerte pro Aktivität (vgl. Tab.21, Ergebnisse), erkennt man, dass sportlichen Aktivitäten im Durchschnitt am ehesten an festen Terminen unternommen werden. Es handelt sich dabei vielleicht auch oft um Vereinssport, der eben an festgelegten Zeiten stattfindet und durch Stress während der Arbeitszeit nicht beeinflusst wird. Methodisch sollte man anmerken, dass für alle Personen, die keinen Sport ausgeübt haben, bei den Zeiten der Wert Null eingegeben

wurde. Das heißt für sportliche Aktivitäten war die Varianz in der abhängigen Variable möglicherweise einfach zu gering, um signifikante Ergebnisse heraus zu bekommen.

Ein sehr viel plausiblerer Erklärungsansatz bezieht sich auf die Messung von Stress. Bei der Darstellung der Ergebnisse wurde schon kurz angesprochen, dass die Mittelwerte der Stressoren, die auf einer Skala von 1-5 (1 = trifft gar nicht zu) bewertet werden sollten, relativ gering ausfallen. So lag der Mittelwert für soziale Stressoren bei 1.51, für Unsicherheit bei 1.85 und für Zeitdruck bei 2.39. Das deutet daraufhin, dass Personen, die an der Untersuchung teilnahmen, von sehr wenig Stress berichten. Es ist also möglich, dass sich kein Zusammenhang ergab, weil die Personen einfach keinen Stress am Arbeitsplatz hatten und auch kein Ressourcenverlust stattfand, der sich am Feierabend hätte bemerkbar machen können. Zudem stellt sich die Frage, ob die Stressoren, die jeden Tag nach der Arbeit abgefragt wurden, auch tatsächlich zu einem Ressourcenverlust führen. Die Stressoren wurden als tägliche Ärgernisse („daily hassles“) konzeptualisiert. Für Hobfoll und Freedy (1993) sind tägliche Ärgernisse nur dann als Stress zu betrachten, wenn sie auch tatsächlich zu einem Ressourcenverlust oder einer Bedrohung der Ressourcen führen. In dieser Arbeit wurde Ressourcenverlust nach der Arbeit jedoch nicht erhoben. Das bedeutet, dass in erster Linie eher ein Zusammenhang zwischen der Auftretenshäufigkeit von bestimmten Arbeitssituationen und Zeit für wenig anstrengende Tätigkeiten gemessen wurde, als ein Zusammenhang mit tatsächlichem Stress.

Zohar (1999), der auch tägliche Arbeitsstressoren („daily work hassles“) untersuchte, weist in der Diskussion seiner Studie daraufhin, dass es für tägliche Ärgernisse früh am Tag keine Hinweise für einen verzögerten Effekt auf das Wohlbefinden am Abend gab. Das heißt, wenn Ärgernisse früh morgens bei der Arbeit auftreten, haben diese keinen kumulativen Effekt mehrere Stunden später. Dies könnte für die vorliegende Untersuchung bedeuten, dass tägliche Arbeitsstressoren im Tagebuch zwar berichtet werden, es aber nicht klar ist, ob diese Ärgernisse nicht schon morgens aufgetreten sind. Denn dann kann es wie bei Zohar (1999) möglich sein, dass sich Personen im Laufe des Arbeitstages von diesen Ärgernissen bis zum Feierabend hin schon wieder erholt haben (z.B. in der Mittagspause). Dies wäre eine mögliche Erklärung dafür, dass sich trotz täglicher Ärgernisse keine Folgen bei der Ausführung bestimmter Aktivitäten bemerkbar machen.

Für die Zeit, die für soziale Aktivitäten nach der Arbeit aufgewendet wird, ergaben sich bedeutsame Interaktionseffekte. So gilt der negative Effekt, den ein langer Arbeitstag hat, vor allem für solche Personen, die allgemein psychisch belastet sind. Dieses Ergebnis lässt sich wahrscheinlich durch soziale Rückzugstendenzen psychisch belasteter Personen erklären (Mohr & Rigotti, 2001). Nach einem langen Arbeitstag vermeiden Personen, die allgemein

sehr gereizt nach der Arbeit sind, soziale Kontakte, während wenig belastete Personen selbst nach einem langen Arbeitstag noch soziale Aktivitäten unternehmen. Ein Interaktionseffekt zwischen Alter und Arbeitszeit lässt sich einigermaßen plausibel erklären. Je länger der Arbeitstag war, desto weniger Zeit verbringen ältere Personen noch mit sozialen Aktivitäten nach der Arbeit. Jüngere Personen verbringen mit zunehmender Arbeitszeit mehr Zeit mit sozialen Kontakten. Möglicherweise sind ältere Personen nach der Arbeit eher müde oder verbringen allgemein weniger Zeit mit Ausgehen wie jüngere Personen und jüngere Personen haben nach einem lange Arbeitstag noch das Bedürfnis, noch etwas zu unternehmen.

Ein interessanter, allerdings nicht eindeutig interpretierbarer Interaktionseffekt ergab sich zwischen Gereiztheit und Zeitdruck. So beeinflusst die psychische Belastetheit und Gereiztheit einer Person den Zusammenhang zwischen Zeitdruck und der Zeit, die mit sozialen Kontakten verbracht wird. Der Aspekt Gereiztheit misst vor allem emotionale Belastung und damit einhergehende Verhaltensänderungen wie soziale Rückzugstendenzen (Mohr & Rigotti, 2001, s.o.). Die Erwartung wäre, dass gerade bei hoher Belastung weniger soziale Kontakte stattfinden. Erstaunlicherweise verbringen gerade die Personen, die nach der Arbeit allgemein mürrisch und gereizt reagieren, nach hoher Arbeitsbelastung wie Zeitdruck mehr Zeit mit sozialen Kontakten, während sich für Personen mit niedriger Irritation kaum ein Zusammenhang ergibt. Eine mögliche Erklärung wäre, dass hoher Zeitdruck bei der Arbeit eine allgemeine gereizte und verärgerte Stimmung noch verstärkt und dies zu einer „jetzt-erst-recht“-Reaktion führen könnte, in deren Folge es zu einer Zunahme an sozialen Aktivitäten kommt, um sich abzulenken. Bei geringem Zeitdruck verbringen Personen mit hoher Belastetheit allerdings viel weniger Zeit mit sozialen Aktivitäten als Personen mit niedriger Belastetheit. Dies wird in Abbildung 2 deutlich. Das deutet daraufhin, dass psychische Belastetheit mit allgemeinen sozialen Rückzugstendenzen einhergeht, wenn keine Arbeitsbelastung auftritt.

In der Übersicht über die Korrelationen zwischen den Untersuchungsvariablen (Tabelle 2) zeigt sich ein signifikanter negativer Zusammenhang zwischen sozialen Stressoren und Zeit für soziale Aktivitäten. Dieser Zusammenhang auf Personenebene, das heißt zwischen den aggregierten Daten, bedeutet, dass Personen, die im Durchschnitt über die fünf Tage viel soziale Stressoren berichten, durchschnittlich auch weniger Zeit mit sozialen Aktivitäten pro Tag verbringen. In den berechneten Mehrebenenmodellen beziehen sich die Werte für soziale Stressoren auf personenzentrierte Werte. Das bedeutet, es wurde die Variabilität innerhalb einer Person analysiert, also ob an genau den Tagen mit sozialem Stress weniger oder mehr Zeit mit sozialen Aktivitäten verbracht wird. Zentriert man in einem

Modell die Werte der Stressoren um den Gesamtmittelwert, dann macht man Aussagen darüber, ob Personen, die generell viel Stressoren berichten, an den einzelnen Tagen weniger oder mehr Zeit mit sozialen Aktivitäten verbringen. Berechnet man ein einfaches Modell mit den Stressoren Unsicherheit, Zeitdruck und sozialen Stressoren sowie Arbeitszeit als Prädiktor und Zeit für soziale Aktivitäten als abhängige Variable und zentriert die Prädiktoren um den Gesamtmittelwert, dann ergibt sich für soziale Stressoren ein signifikanter negativer Effekt (Tabelle A18, Anhang). Dies könnte bedeuten, dass soziale Stressoren einen längerfristigen Effekt haben als tägliche Ärgernisse wie Unsicherheit und arbeitsorganisatorische Probleme sowie Zeitdruck. Für Bolger et al. (1989) sind interpersonale Konflikte diejenigen Mikrostressoren, die den negativsten Effekt und vor allem am längsten anhaltenden Effekt auf das Wohlbefinden am Abend haben. Darunter fallen laut Bolger et al. nicht innerfamiliäre Konflikte, sondern vor allem Ärger mit Freunden und Kollegen. Soziale Konflikte bei der Arbeit lösen sich also nicht so schnell auf wie andere tägliche Arbeitsärgernisse. Die Analyse zwischen den Personen (sozialer Stress im Verhältnis zur Gesamtstichprobe) deutet daraufhin, dass die Folgen von sozialen Stressoren sich nicht auf denselben Tag, an dem sie aufgetreten, beschränken. Soziale Stressoren generell haben demnach einen Einfluss auf die Zeit, die an einzelnen Tagen mit sozialen Aktivitäten verbracht wird. Dabei ist allerdings die Richtung und die Art des Zusammenhangs unklar. Es könnte ja auch sein, dass psychische Befindensbeeinträchtigungen oder mangelnde psychische Kompetenz als versteckte Mediatoren hinter diesem Zusammenhang stehen. Das heißt, soziale Konflikte treten möglicherweise deshalb am Arbeitsplatz auf, weil man mit Personen nicht auskommt oder nicht sehr beliebt ist, und aus demselben Grund hat man weniger soziale Kontakte außerhalb der Arbeit.

Im Rahmen der Ressourcentheorie lässt sich gut erklären, wieso soziale Stressoren dazu führen könnten, weniger Zeit mit sozialen Aktivitäten zu verbringen. Für soziale Kontakte müssen dieselben psychischen Ressourcen eingesetzt werden, die schon während der Arbeit durch interpersonale Konflikte erschöpft wurden. Während der Arbeit wurde die Erfahrung gemacht, dass soziale Interaktionen negative Folgen haben wie Konflikte und Ärger mit Kollegen und zu einem Ressourcenverlust führen. Es kommt möglicherweise zu einer negativen Verstärkung, so dass soziale Kontakte daraufhin auch außerhalb der Arbeit vermieden werden, weil man sich keinen weiteren Konflikten und Ressourcenverlusten aussetzen möchte. Diese Überlegungen werden dadurch noch bestätigt, dass Personen, die von sozialen Ärgernisse bei der Arbeit berichten, weniger Zeit mit ihren Kindern oder dem Partner verbringen. Hier macht sich der Effekt direkt am selben Tag bemerkbar. Familiäre Aktivitäten sind genauso soziale Kontakte, die zu Hause stattfinden. Personen, die von

sozialen Konflikten und Ärger bei der Arbeit berichten, vermeiden soziale Kontakte zu Hause, weil dieselben Ressourcen beansprucht werden wie schon bei der Arbeit. Bolger, DeLongis, Kessler und Wethington (1989) berichten in einer Untersuchung, dass interpersonale Konflikte bei der Arbeit auch zu interpersonalen Konflikten zu Hause führen. Die Befunde hier legen nahe, dass soziale Interaktionen zu Hause nach sozialen Konflikten bei der Arbeit eher vermieden werden. Dies bestätigt die Annahmen für negatives Spillover, wenn soziale Konflikte in einem Bereich Familieninteraktionen beeinflussen. Man ist mental vorbelastet durch die Arbeit und hat keine Energien mehr für soziale Interaktionen (z.B. Grandey & Cropanzano, 1999). Ein sozialer Rückzug findet statt. Für negatives Spillover spricht auch, dass nur soziale Stressoren diesen negativen Effekt haben. Für die Arbeitsstressoren Unsicherheit und Zeitdruck ergaben sich tendenziell eher positive Effekte. Nach diesen Arbeitsärgernissen bieten familiäre Interaktionen wie mit den Kindern spielen oder sich dem Partner zuwenden eher Entspannung, weil sie nicht mehr an die Arbeitsbelastungen anknüpfen, wie das bei sozialen Stressoren der Fall ist.

4.3. Stress und Bewertung verschiedener Tätigkeiten am Feierabend

Arbeitsbezogene Tätigkeiten und Haushaltstätigkeiten wurden im Durchschnitt am negativsten bewertet (siehe Tabelle 9). Dies stimmt insofern mit den theoretischen Annahmen überein, da diese Tätigkeiten nicht freiwillig ausgesucht werden, sondern eher eine Pflicht darstellen, die erledigt werden muss. Auch der Aspekt des Genießens und der eigenen Kompetenzerfahrung, die Csikzentmihalyi (1991) als positive Aspekte von Freizeitaktivitäten betont, ist schwerlich mit diesen Tätigkeiten in Einklang zubringen. Vor allem arbeitsbezogene Tätigkeiten stellen sogar eher weitere Belastungen dar, so dass diese nach einem stressvollen Arbeitstag nicht zur Erholung beitragen können. Dennoch ergab sich nicht der erwartete negative Zusammenhang zwischen Stress und Bewertung arbeitsbezogener Tätigkeiten. Eine mögliche Erklärung dafür wäre, dass das Modell nur für Personen gerechnet wurde, die arbeitsbezogene Tätigkeiten nach der Arbeit auch tatsächlich während des Erhebungszeitraums erledigen mussten. Es könnte sein, dass nur solche Personen noch arbeitsbezogene Dinge zu erledigen hatten, die sie während der Arbeitszeit nicht beenden konnten aufgrund von Arbeitsüberlastung wie Zeitdruck oder Unsicherheit sowie arbeitsorganisatorischen Problemen. Dass also Personen mit wenig oder gar keinem Stress kaum Zeit auf diese Tätigkeiten verwendet haben. Dagegen spricht jedoch, dass eine Überprüfung keinen signifikanten Zusammenhang zwischen Arbeitsstress und der Zeit, die für arbeitsbezogene Tätigkeiten aufgewendet wird, ergab. Vielleicht zeigt sich auch deshalb kein Zusammenhang, weil diese Tätigkeiten grundsätzlich negativ bewertet werden, was ja

der Ausgangspunkt der Überlegungen für diese Hypothese war. Dennoch zeigt sich ein tendenziell negativer Effekt von Unsicherheit, der jedoch statistisch nicht bedeutsam war. Dies spricht dafür, dass, wie oben angenommen, Arbeit zu Hause erledigt werden muss, weil aufgrund ungenauer Arbeitsvorgaben und unzureichendem Arbeitsmaterial bei der Arbeit keine Zeit dafür blieb. Ist das der Grund für das Nacharbeiten, dann werden diese Tätigkeiten negativer bewertet.

Tätigkeiten im Haushalt wurden nach mehr Arbeitsunsicherheit negativer bewertet. Warum hat gerade Unsicherheit einen bedeutsamen Effekt auf die Bewertung? Vielleicht liegt dies an der Art dieses Mikrostressors. Darunter fallen Arbeitssituationen wie unklare Anweisungen und Handlungsunterbrechungen oder unvollständiges Arbeitsmaterial, mit dem man arbeiten muss. Nach solch einem Tag möchte man zu Hause nicht auch noch putzen, einkaufen oder Wäsche waschen, also Tätigkeiten ausführen, bei denen man sich wieder um „Arbeitsmaterial“ kümmern muss und die oft von Unterbrechungen durchzogen sind. Diese Interpretationen sind jedoch mit Vorsicht zu genießen, denn durch die Hereinnahme der Stressoren wurden die Modelle nicht verbessert, das heißt, die einzelnen Arbeitsstressoren konnten auch nicht mehr Varianz in der Bewertung erklären. Die Frage stellt sich dennoch, warum gerade Unsicherheit am ehesten einen negativen Effekt auf die Bewertung dieser potentiell wenig erholsamen Tätigkeit hat. Möglicherweise liegt dies an den kurzfristigen Folgen dieses Arbeitsärgernisses. Überprüfungen ergaben allerdings, dass die verschiedenen Wohlbefindensaspekte keinen Einfluss auf die Bewertung haben.

Erstaunlicherweise werden wenig anstrengende Tätigkeiten wie Fernsehen oder Nichtstun im Vergleich zu sozialen, sportlichen und familiären Tätigkeiten im Durchschnitt am niedrigsten bewertet ($M = 3.56$, Tab.9). Allerdings fand Sonnentag (2001) einen positiven Effekt von diesen wenig anstrengenden Tätigkeiten auf das Wohlbefinden, das heißt die Erholung am Abend. Iso-Ahola (1997) beschreibt passive und wenig herausfordernde Tätigkeiten wie Fernsehen als eine Art emotionsorientiertes Coping. Diese Tätigkeiten bieten seiner Ansicht nach nur eine kurzfristige Erholung von Stress, haben aber langfristig keinen positiven Effekt auf die Gesundheit. Bei der Bewertung der Tätigkeiten steht vor allem der Spaß und die Freude im Vordergrund und die Frage, ob die Tätigkeit dazu beitragen konnte, die Stimmung zu verbessern. Vor allem solche Tätigkeiten machen Spaß, die aktiv und kompetenzfördernd sind (Haworth, 1997; Iso-Ahola, 1997). Bei passiven Tätigkeiten wie Fernsehen ist dies nicht unbedingt der Fall. Daher werden diese Tätigkeiten möglicherweise weniger positiv bewertet als sportliche, soziale und familiäre Tätigkeiten.

Entgegen der Annahme wurden wenig anstrengende Tätigkeiten mit zunehmendem Stress negativer bewertet. Ein bedeutsamer Zusammenhang ergab sich hier mit sozialen

Stressoren. Für wenig anstrengende Tätigkeiten müssen also ähnliche Annahmen getroffen werden, wie für arbeitsbezogene und Haushaltstätigkeiten. Je weniger Spaß und Stimmungsveränderung eine Tätigkeit allgemein bringt (vgl. durchschnittliche Bewertungen), desto negativer wird diese Tätigkeit nach einem stressigen Arbeitstag bewertet. Nur passive Ressourcenregeneration und wenig Anforderungen sind wohl nicht geeignet, um die Stimmung zu verbessern. Es werden also wahrscheinlich doch nur solche Aktivitäten nach Arbeitsstress positiv bewertet, die aktiv ressourcenfördernd sind und nicht nur eine passive Ablenkung bedeuten. Dann müssten gerade soziale und sportliche Aktivitäten nach viel Stress positiver bewertet werden. Dies ist jedoch nicht der Fall. Zwar werden sportliche Aktivitäten nach mehr Stress tendenziell positiver bewertet. Diese Zusammenhänge sind allerdings nicht bedeutsam. Dies könnte, wie bei arbeitsbezogenen Tätigkeiten daran liegen, dass Sport von allen Aktivitäten durchschnittlich am positivsten bewertet wird ($M = 4.04$). Das heißt, Sport wird möglicherweise immer positiv bewertet, egal wie stressig der Arbeitstag war.

Soziale Aktivitäten werden nach sozialen Konflikten bei der Arbeit tendenziell eher negativ bewertet, ebenso wie familiäre Aktivitäten. Dies ist möglicherweise wieder ein Hinweis dafür, dass soziale Konflikte während der Arbeit dazu führen, dass keine psychischen Ressourcen mehr für private soziale Interaktionen übrig sind. Soziale Aktivitäten stellen dann eher eine weitere Belastung an die bisher beanspruchten Ressourcen dar und die Aktivitäten werden negativer bewertet. Die beschriebenen Interpretationen beziehen sich jedoch nur auf rein rechnerische Ergebnisse. Dabei muss man beachten, dass die Modellerweiterungen durch die Stressoren in keinem der Modelle eine signifikante Verbesserung der Modelle brachte und dadurch auch nicht bedeutsam Varianz in der Bewertung der Aktivitäten aufgeklärt wurde.

Extraversion hatte einen positiven Effekt auf die Bewertung arbeitsbezogener und wenig anstrengender Tätigkeiten. Dies spricht dafür, dass die subjektive Bewertung von Tätigkeiten vielmehr einem stabilen Persönlichkeitsfaktor zuzuschreiben ist, als bestimmten Tätigkeiten oder stressigen Arbeitstagen. Bei den anderen Tätigkeitsbewertungen zeigt sich dieser Effekt nicht. Dies lässt sich vielleicht durch das methodische Vorgehen erklären. Ein Vergleich der einzelnen Analysen untereinander ist problematisch, weil für die Modelle, die die einzelnen Tätigkeitsbewertungen vorhersagen, immer andere Datensätze verwendet wurden. Das heißt, für jede Bewertung wurden die Modelle jeweils nur für diejenigen Personen berechnet, die die betreffende Tätigkeit auch ausgeführt haben und daher auch bewerten konnten. Somit repräsentieren die Analysen nie die Ergebnisse derselben Stichprobe, denn nur wenige Personen haben an denselben Tagen sowohl wenig anstrengende als auch soziale, sportliche,

arbeitsbezogene oder Haushaltstätigkeiten Zeit bewertet. Es wäre ja möglich, dass vor allem Personen, die eine sehr extravertierte Persönlichkeit haben, sportliche und soziale Aktivitäten ausüben und sich dieses Merkmal auf die Bewertung auswirkt.

Einzig bei arbeitsbezogenen Tätigkeiten hatte die Erholungsfähigkeit einer Person einen Effekt auf die Bewertung dieser Tätigkeit. Allerdings war dieser Zusammenhang so nicht zu erwarten. Es zeigte sich, dass Personen, die schlecht von ihrer Arbeit abschalten können und auch zu Hause immer noch an ihre Arbeit denken, arbeitsbezogene Tätigkeiten positiver bewerten als Personen, deren Erholungsfähigkeit besser ist. Mangelnde Erholungsfähigkeit misst einen überdauernden Belastungszustand, der auch in Erholungsphasen aus eigener Kraft nicht mehr rückgängig gemacht werden kann (Mohr & Rigotti, 2001). Dies drückt sich darin aus, dass man auch zu Hause oder im Urlaub ständig an die Arbeit denken muss. Dieses ständige Nachgrübeln über die Arbeit sollte also eher dazu führen, Aufgaben, die mit der Arbeit zu tun haben, negativ zu bewerten. Dies war jedoch nicht der Fall. Personen mit schlechter Erholungsfähigkeit erleben arbeitsbezogene Tätigkeiten wahrscheinlich positiver, gerade weil sie nach der Arbeit nicht abschalten können. Dadurch, dass nicht erledigte Arbeitsaufgaben zu Hause noch bearbeitet werden, empfinden sie möglicherweise eine Art Erleichterung, dass sie doch noch etwas erledigen konnten, worüber sie vielleicht schon die ganze Zeit nachgegrübelt haben.

Welche Bedeutung hat es nun, dass manche Tätigkeiten nach Stress positiver bewertet werden. Dies lässt sich besser beantworten, wenn man sich den Zusammenhang zwischen Bewertung und Wohlbefinden am Abend betrachtet.

4.4. Tätigkeitsbewertung und Wohlbefinden am Abend

Die Bewertung sozialer Aktivitäten hatte einen signifikanten Effekt auf die Befindensaspekte Müdigkeit und Niedergeschlagenheit am Abend. Das heißt, je positiver die Bewertung sozialer Aktivitäten ausfällt, desto weniger müde und niedergeschlagen fühlt man sich am Abend. Ebenfalls positiv, jedoch statistisch nicht ganz bedeutsam ($p < .056$) war der Effekt der Bewertung sozialer Aktivitäten auf Entspanntheit am Abend. Die Bewertung von Sport hatte ebenso einen positiven Effekt auf Entspanntheit am Abend.

Bevor diese Ergebnisse diskutiert werden, muss daran erinnert werden, dass sich die Modelle hierzu nur auf die Personen beschränken, bei denen genügend Daten für die Analyse vorlagen ($N = 40$). Dabei handelt es sich um Personen, die während des Erhebungszeitraums mindestens einmal pro Woche sowohl soziale, wenig anstrengende als auch arbeits- oder haushaltsbezogene Tätigkeiten ausgeführt haben und daher bewerten konnten. Dies bedeutet

eine sehr selektive Auswahl aus der Stichprobe und es kann nicht ausgeschlossen werden, dass es sich dabei um sehr „häusliche“ Personen handelt (unter soziale Aktivitäten fällt zum Beispiel auch die Kategorie „sich mit dem Partner unterhalten“, die sehr oft angekreuzt wurde). Die Ergebnisse kommen also möglicherweise aufgrund versteckter Personenmerkmale zustande. Für die Bewertung sportlicher Aktivitäten war es so, dass sich das berechnete Modell nur auf diejenigen Personen bezieht, die mindestens einmal in der Woche Sport treiben. In diesem Modell wurden die Bewertungen anderer Aktivitäten nicht berücksichtigt.

Möglicherweise hat das Ausführen bestimmter Tätigkeit an sich einen Einfluss auf das Wohlbefinden und nicht die Bewertung dieser Tätigkeiten. Sonnentag (2001) fand einen positiven Effekt von sozialen, wenig anstrengenden und sportlichen Aktivitäten auf das Wohlbefinden am Abend. Dies wurde hier nicht überprüft. Trotzdem zeigt sich, dass die Personen, die soziale Tätigkeiten unternommen haben und diese Tätigkeiten positiver bewertet haben, sich am Abend besser fühlten.

Wieso hat nur die Bewertung sozialer Aktivitäten einen positiven Effekt auf bestimmte Aspekte des Wohlbefindens am Abend. Zum einen werden soziale Aktivitäten im Durchschnitt positiver bewertet als wenig anstrengende und Haushaltstätigkeiten. Wie schon unter im Abschnitt 4.2. diskutiert, scheinen wenig anstrengende Tätigkeiten nicht besonders positiv bewertet zu werden, wahrscheinlich weil es sich um eine sehr passive Tätigkeit handelt. Soziale Aktivitäten sind eher aktiv, beinhalten soziale Kontakte und Interaktionen mit Freunden und dem Partner. Im Hinblick auf Stress und Arbeitsbelastung haben diese Aktivitäten langfristig einen positiven Effekt auf das Wohlbefinden und können durch soziale Unterstützung negative Folgen von Stress mindern (Coleman & Iso-Ahola, 1993). Durch soziale Kontakte lassen sich soziale und emotionale Ressourcen gewinnen wie soziale Kompetenz oder Selbstvertrauen durch Anerkennung von anderen (vgl. Hobfoll, 1989).

Die Bewertungen aller Aktivitäten an einem Tag spielen zusammen, um sich am Ende des Tages in der Entspanntheit und Ausgeglichenheit bemerkbar zu machen. Die Bewertung sozialer Aktivitäten hatte dabei einen viel stärkeren Effekt als die Bewertung von wenig anstrengenden und Haushaltstätigkeiten. Dies macht genau deswegen Sinn, weil soziale Aktivitäten durch aktive Ressourcenförderung, soziale Interaktion und Ablenkung von Belastungen wahrscheinlich eine Stimmungsveränderung hervorrufen und mehr Spaß vermitteln, als verpflichtende und passive Tätigkeiten. Um den Gesamteffekt aller Bewertungen auf die Entspanntheit am Abend zu untersuchen und um wirklich alle Personen zu berücksichtigen wurden alle Tätigkeitsbewertungen gemittelt. Zusätzlich zu dem Effekt, den Entspanntheit nach der Arbeit hatte, hatte auch die durchschnittliche Bewertung einen

bedeutsamen positiven Effekt auf die Entspannung am Abend. Je positiver die Bewertungen der Feierabendaktivitäten ausfallen, desto entspannter und erholter fühlt man sich also am Abend. Dieses Ergebnis bestätigt in gewisser Weise auch die Befunde aus der Urlaubsforschung (Westman & Eden, 1997). Dort zeigte sich, je zufriedener Personen mit ihrem Urlaub waren, desto weniger belastet fühlten sie sich während ihrem Urlaub. Die Zufriedenheitsmessung dort beinhaltete, ob man Freude und Vergnügen im Urlaub hatte (Lounsbury & Hoopes, 1986; Westman & Eden, 1989). In der vorliegenden Untersuchung wurde allerdings nicht die Belastung gemessen, sondern die Entspannung am Abend. Wichtig für die Entspannung und das Wohlbefinden scheint also zu sein, dass die Aktivitäten, mit denen man seine Zeit verbringt, positiv bewertet werden. In diesem Fall heißt das, die Tätigkeiten sollen Spaß machen und die Stimmung verbessern. Versucht man, dieses Ergebnis in Bezug zu setzen zu den vorherigen, dann hieße dies, dass wenig anstrengende Tätigkeiten wie Fernsehen und Haushaltstätigkeiten gerade an stressigen Arbeitstagen nicht zur Erholung beitragen, weil diese am wenigsten positiv bewertet werden und mit zunehmendem Stress sogar noch negativer bewertet werden.

Es ist jedoch unklar, inwieweit sich Belastungen, die aus der Arbeit resultieren, dadurch tatsächlich auch beseitigen lassen. Dies sollte in weiteren Untersuchungen überprüft werden, indem man testet, ob sich die Stärke des Zusammenhangs zwischen den Arbeitsstressoren und Wohlbefinden am Abend im Vergleich zum Zusammenhang zwischen Arbeitsstressoren und Wohlbefinden nach der Arbeit durch die positive Bewertungen ausgeführter Tätigkeiten verringert. Nicht überprüft wurde, ob Arbeitsstressoren einen Effekt auf die Bewertung der Aktivitäten haben.

Ein Aspekt, der noch nicht erwähnt wurde, ist, dass die allgemeine Belastetheit einen negativen Effekt auf alle Befindensaspekte am Abend hat. Personen, die berichten, dass sie schlecht von ihrer Arbeit abschalten können und nach der Arbeit oft gereizt reagieren, fühlten sich jeden Tag am Abend weniger entspannt und tatkräftig und eher müde und niedergeschlagen, als Personen, die weniger belastet sind. Dies erscheint mir ein wichtiges Ergebnis zu sein, denn nach Mohr und Rigotti (2001) ist Belastetheit ein Zustand psychisch erschöpfter Ressourcen, der so fortgeschritten ist, dass die Ressourcen am Feierabend nicht wiederhergestellt werden können. Dabei handelt es sich allerdings nicht um ein stabiles Merkmal und so stellt sich die Frage, wie langfristig diese erschöpften psychischen Ressourcen wiederhergestellt werden können.

4.5. Stress und unterschiedliche Tätigkeitsinitiiierungen

Entgegen der Annahmen machen Personen, wenn sie nach einem stressigen Arbeitstag noch Sport treiben oder sozialen Aktivitäten unternehmen, dies nicht aus Gewohnheit oder weil dafür feste Termine vorgesehen sind. Die theoretische Überlegung hinter der Annahme war, dass sportliche und soziale Aktivitäten psychische und körperliche Energie kosten, die nach einem ressourcenfordernden Arbeitstag nicht mehr aufgebracht werden, obwohl mit diesen Tätigkeiten neue Ressourcen gewonnen werden können. Werden Sport und soziale Aktivitäten regelmäßig und aus Gewohnheit ausgeübt (z.B. jeden Mittwoch Schwimmen, jeden Donnerstag mit Freunden treffen), dann ist die Barriere möglicherweise geringer, dafür noch weitere Ressourcen einzusetzen. Man muss auch keinen Planungsaufwand mehr betreiben, um die Aktivitäten durchzuführen. In einem dritten Modell, das Interaktionseffekte berücksichtigt, ergab sich entgegen der Annahme ein negativer Zusammenhang zwischen Unsicherheit sowie Zeitdruck (nur knapp nicht signifikant mit $p < 0.053$) und Sport aus Gewohnheit. Nicht ganz klar ist, wieso gerade Arbeitsunsicherheit diesen Effekt hat. Unter Unsicherheit fallen auch arbeitsorganisatorische Probleme. Für Frese und Zapf (1994) sind dies Handlungsunterbrechungen, in Folge dessen eher Handlungen ausgeführt werden, die keine Planung mehr benötigen und gut bekannt sind. Gewohnheit bedeutet hier, dass für die Tätigkeiten unter anderem gewöhnlich feste Terminen reserviert sind. Dabei handelt es sich also zwar um eine gut bekannte Handlung, aber es muss immer noch geplant werden, die Tätigkeit auch auszuüben oder den festen Termin auch einzuhalten. Der Gewohnheitsaspekt beinhaltet möglicherweise also doch mehr Planung als ursprünglich angenommen. Diese Überlegungen werden meines Erachtens gestützt, wenn man sich die Ergebnisse für spontanes Ausführen von Sport anschaut. Hier haben die Arbeitsstressoren Unsicherheit und Zeitdruck, sowie die Länge des Arbeitstages einen positiven Effekt. Das heißt nach einem langen Arbeitstag und Belastung bei der Arbeit werden aufwendige Aktivitäten wie Sport eher spontan ausgeführt. Spontan wurde hier gemessen als kurzfristige, nicht im voraus geplante Handlung.

Wieso ergab sich kein Effekt der Stressoren auf das gewohnheitsmäßiges Ausüben von sozialen Aktivitäten? Vielleicht weil das Konzept des regelmäßigen Ausübens einer Tätigkeit am ehesten zu sportlichen Aktivitäten passt. Oft treibt man ja Sport im Verein oder ist an Öffnungszeiten von beispielsweise Fitnessstudios gebunden. Eine Übersicht der gemittelten Tätigkeitsinitiiierungen zeigt, dass Sport am ehesten von allen Aktivitäten regelmäßig und aus Gewohnheit ausgeführt wird. Soziale Aktivitäten werden am ehesten von allen Tätigkeiten erst nach Anregung durch andere Personen unternommen.

Die Interaktionseffekte zwischen Personenvariablen und Stressoren sind deshalb interessant, weil Sport allgemein einen positiven Effekt auf das Wohlbefinden hat (z.B. Wankel & Berger, 1990). So ergibt sich der negative Zusammenhang zwischen Unsicherheit und Gewohnheit vor allem für extravertierte Personen. Bei wenig Unsicherheit zeigt sich, dass diese Personen Sport viel mehr aus Gewohnheit ausüben als Personen, die weniger extravertiert sind. Es könnte sein, dass extravertierte Personen allgemein mehr Sport treiben und sich Unterschiede in der gewohnheitsmäßigen Ausführung deshalb eher bemerkbar machen. Sale, Guppy und El-Sayed (2000) fanden für junge Erwachsene einen positiven Zusammenhang zwischen Extraversion und berichteter sportlicher Aktivität aus Gewohnheit. Es könnte also genau so bei älteren Personen sein, dass extravertierte Personen regelmäßig und aus Gewohnheit Sport treiben. Wenn keine Ärgernisse bei der Arbeit auftreten, dann gaben diese Personen an, Sport gewöhnlich an bestimmten Zeiten auszuführen. Wenn Arbeitsärgernisse auftraten oder der Arbeitstag zu lang war, dann gaben extravertierte Personen, wenn sie noch Sport getrieben haben, an, dies spontan entschieden zu haben. Möglicherweise treiben diese Personen nach Stress Sport, weil sie wissen, dass es erholend wirkt. Aufgrund des bewussten Nachdenkens darüber, doch besser noch Sport zu treiben, hatten die Personen vielleicht die Wahrnehmung, dass die Tätigkeit spontan ausgeführt wurde.

Für sehr belastete Personen, deren psychische Ressourcen erschöpft sind, gilt ein ähnlicher Zusammenhang. Belastete Personen unternehmen sportliche Aktivitäten nach einem Arbeitstag, an dem sie viel Unsicherheit erlebt haben, eher spontan. Personen, die wenig belastet sind und nach einem unsicheren Arbeitstag noch Sport treiben, tun dies eher aus Gewohnheit. Hier trifft die ursprünglich gemachte Annahme zu. Es scheint schwierig, diese Interaktionen zu erklären, weil nicht ganz klar ist, wie Belastetheit sich auswirkt. Möglicherweise stecken dahinter noch andere Personenvariablen. Bei der Interpretation der Effekte, die sich auf Arbeitsunsicherheit beziehen, darf man nicht vergessen, dass die Personen von wenig täglicher Unsicherheit am Arbeitsplatz berichtet haben (vgl. Abs. 4.2.). Deshalb ist nicht klar, ob sich auch nur wenig Unsicherheit auf die Zeit nach der Arbeit auswirkt, oder ob die Effekte vielleicht doch nur zufällig sind.

Ein weiterer Interaktionseffekt ergab sich bei Zeitdruck. Personen, die stark psychisch belastet sind, treiben nach hohem Zeitdruck dann Sport, weil sie diese Tätigkeiten für gewöhnlich an bestimmten Terminen ausüben. Hier ergibt sich genau der Effekt, der erwartet wurde. Das könnte heißen, an Tagen mit quantitativer Arbeitsbelastung halten belastete Personen feste Termine für sportliche Aktivitäten ein, ansonsten würden sie diese aufgrund hoher Belastung nicht mehr ausüben. Dies entspricht der Annahme, dass feste Termine und Gewohnheit die Handlungsbarrieren verringern, nach einem anstrengenden Arbeitstag noch

energie- und ressourcenfordernden Aktivitäten nachzugehen. Möglicherweise ist es auch so, dass belastete Personen es sich angewöhnt haben, gerade an Tagen mit hoher Arbeitsbelastung noch Sport zu treiben, um sich abzulenken.

Die Korrelationen der aggregierten Daten zeigen einen signifikanten Zusammenhang zwischen allen drei Stressoren und Aufforderung. Je höher der Stress über die Woche, desto eher geht man im Durchschnitt Tätigkeiten erst dann nach, weil man von anderen Personen dazu aufgefordert oder angeregt wurde. Dieser Zusammenhang passt zu beschriebenen Folgen von psychischem Ressourcenverlust in dem Sinne, dass Verhalten nach Stress eher reaktiv, anstatt initiativ ist und man reagiert eher auf die Anregungen von außen. Eine Mehrebenenanalyse ergab jedoch keinen Effekt der Arbeitsstressoren auf denselben Tag. Dafür konnten sowohl Extraversion als auch psychische Belastetheit die durchschnittliche Aufforderung vorhersagen. Bei Extraversion könnte dies bedeuten, dass extravertierte Personen gerne aktiv sind und mit anderen Personen zusammen sind. Das heißt, sie lassen sich gerne von anderen Personen anregen, noch etwas zu unternehmen. Andererseits könnte dies bei stark belasteten Personen bedeuten, dass man sie erst zu Tätigkeiten auffordern muss. Zum Aspekt der Aufforderung ergab sich ein interessanter Effekt. Werden Haushalts- und arbeitsbezogene Tätigkeiten vor allem erst nach Aufforderung durch andere ausgeführt, dann hat dies einen negativen Effekt auf die Entspanntheit am Abend. Dies stimmt damit überein, dass Tätigkeiten, vor allem Freizeitaktivitäten deshalb eine positive Wirkung haben, weil sie freiwillig gewählt werden und auch intrinsisch motiviert sind (z.B. Caldwell & Smith, 1988). Haushaltstätigkeiten stellen eher eine Pflicht dar. Wird man dazu noch dazu aufgefordert, also wird nicht freiwillig entschieden, dieser Tätigkeit nachzugehen, dann wirkt sich dies negativ auf das Wohlbefinden nach der Arbeit aus.

Wie man gesehen hat, sind die täglichen Zusammenhänge zwischen Arbeitsstressoren, Freizeitaktivitäten und Wohlbefinden nicht so eindeutig, wie erwartet wurde. Dies könnte daran liegen, dass Personen nach der Arbeit unter der Woche jeden Tag ähnlichen Aktivitäten nachgehen und sich dies nicht so sehr nach dem Ausmaß des Stresslevels des vorausgegangenen Arbeitstages richtet, sondern eher nach Freizeitpräferenzen oder Gewohnheiten. Umso wichtiger erscheint dabei, dass die positive Bewertung der Aktivitäten eine Rolle bei der Erholung am Abend spielt. Ein Blick auf die Korrelation zwischen den aggregierten Daten zeigt, dass ein signifikanter Zusammenhang besteht zwischen der durchschnittlichen positiven Bewertung und der durchschnittlichen Gewohnheit. Es kann also sein, dass Personen bestimmte Freizeit- und Erholungsgewohnheiten haben, die grundsätzlich positiv bewertet werden oder auch, dass Personen bestimmte Aktivitäten gewöhnlich

deswegen unternehmen, weil sie die Erfahrung gemacht haben, dass diese erholend und stimmungsverbessernd wirken.

4.6. Stärken und Schwächen der Untersuchung

Die vorliegende Untersuchung besitzt einige Stärken und Schwächen. Die Erhebung der Daten mittels eines Tagebuches hat gegenüber normalen Fragebogenstudien den Vorteil, dass die interessierenden Aspekte nicht retrospektiv abgefragt werden, sondern unmittelbar am selben Tag (Seemann, 1997; Smith, Leffingwell & Ptacek, 1999). Die Daten wurden über einen Zeitraum von fünf Tagen erhoben. Dieser Zeitraum lässt zu, die verschiedenen Stressoren und Aktivitäten zu berücksichtigen, die von Tag zu Tag variieren. Die Daten werden nicht durch retrospektive Verzerrungen beeinflusst, weil unmittelbar nach der Arbeit der Arbeitsstress und am Abend die Art der Aktivitäten ausgefüllt wurden. Andererseits ist es möglich, dass alleine durch das Ausfüllen des Tagebuchs das Verhalten durch Selbstbeobachtung geändert wird, indem über die eigenen Aktivitäten und Erholungsmaßnahmen reflektiert wird. Der Erhebungszeitraum von fünf Tagen ist meiner Ansicht nach allerdings zu kurz, um Verhaltensänderungen hervorzurufen.

Das Wohlbefinden wurde im Vergleich zu anderen Studien (Sonntag, 2001) sowohl nach der Arbeit als auch vor dem Schlafengehen gemessen. Nur über diese getrennte Erhebung der zwei Wohlbefindenwerte lässt sich auch überprüfen, ob die Bewertung einer Aktivität über die Effekte des Wohlbefindens nach der Arbeit hinaus zu Wohlbefinden am Abend beitragen konnte.

In der vorliegenden Arbeit wurde nicht nur die Zeit erhoben, die für Tätigkeiten nach der Arbeit aufgewendet wurden, sondern auch die positive Bewertung und die Art der Handlungsausführung. Auch wenn die Effekte von Gewohnheit und Aufforderung nicht eindeutig waren, geben diese Messungen einen Hinweis darauf, dass Aktivitäten unterschiedlich ausgeführt werden. Vor allem der Aspekt der Gewohnheit könnte in der Erholungswirkung von Tätigkeiten eine Rolle spielen und sollte näher untersucht werden.

Die Erhebung der Stressoren in dieser Untersuchung unterscheidet sich von Freizeit und Urlaubsstudien darin, dass die Arbeitsstressoren jeden Tag erhoben wurden. Nur dadurch lässt sich ein direkter Effekt von Arbeitsstress auf verschiedene Freizeitaktivitäten überprüfen. Allerdings wurde nur die Auftretenshäufigkeit der Stressoren erhoben und nicht die tatsächliche Belastung, die die Stressoren zur Folge hatten (vgl. Dewe, 1991). Gerade für das Konzept der Erholung ist die aus den Stressoren folgende psychische Beanspruchung von Bedeutung. Trotzdem war die Erhebung der täglichen Stressoren ein guter Ansatz, um die

Zusammenhänge auf der Mikroebene des Alltags zu untersuchen. Denn nur so können stressorspezifische Effekte, wie sie sich bei sozialen Stressoren ergaben, entdeckt werden.

Für die Messung der Erholung am Abend wurde das „Profile of Mood State“ (McNair et al., 1981) verwendet und eine kurze Skala für Entspannung. Der Aspekt „Müdigkeit“ ist möglicherweise ungeeignet, um das Wohlbefinden und die Erholung am Abend zu erheben. Vor dem Schlafen gehen sind die meisten Menschen müde und beide Aspekte, sowohl müde, als auch nicht müde können einen erholten Zustand bedeuten (Thayer, 1996). Eine Möglichkeit wäre, sich auf eine Skala zu beschränken, die Erholung und Entspannung misst. Dies wäre auch ökonomischer zu rechnen. Auf der anderen Seite eignen sich diese Skalen, verschiedene Stressfolgen zu messen. Die Einbeziehung der Personenvariablen Extraversion und Irritation mit den Aspekten Erholungsfähigkeit und Gereiztheit erwies sich als gute Entscheidung. Vor allem die Belastetheit einer Person erwies sich als negativer Prädiktor für die Erholung am Abend und sollte in weiteren Untersuchungen mitberücksichtigt werden.

Nicht erfasst wurden in dieser Studie die Familiensituation und die allgemeinen Lebensumstände, die wahrscheinlich einen großen Einfluss auf Wohlbefinden und Freizeitgestaltung haben. Dies sollte in weiteren Studien mitberücksichtigt werden.

Insgesamt wurden sieben Tätigkeitskategorien erfasst. Somit konnte ein breites Spektrum an Aktivitäten und Tätigkeiten erhoben werden. Trotzdem sollten in weiteren Untersuchungen die Kategorien eingeschränkt und überarbeitet werden, denn manche Kategorien waren zu eng oder zu breit gefasst, so dass manchmal nicht ganz klar wurde, welche Tätigkeiten damit gemeint waren. Eine missverständliche Einordnung war sicherlich die Kindererziehung unter Haushaltstätigkeiten und „mit Kindern spielen“ unter sonstigen Tätigkeiten (die umbenannt wurden in familiäre Aktivitäten unter anderem wegen dieser Tätigkeit). Unter sozialen Tätigkeiten war „sich mit dem Partner unterhalten“ angeführt. Dies entspricht nicht unbedingt den aktiven sozialen Tätigkeiten wie ausgehen (Restaurant, Kneipe,...) oder sich mit Freunden treffen. Es sollte in Zukunft eine Kategorie „familiäre Tätigkeiten“ definiert werden, die innerfamiliäre Aktivitäten widerspiegelt, wie beispielsweise Kindererziehung, mit den Kindern spielen und sich mit dem Partner unterhalten. Eine Überlegung wäre, bei der Kategorienbildung theoretisch vorzugehen und die Tätigkeiten nach den Möglichkeiten der Ressourcenregeneration und Ressourcenerhöhung einzuteilen. Eine Tätigkeitskategorie bezog sich auf arbeitsbezogene Tätigkeiten. In der Studie von Sonnentag (2001), die diese Kategorie bei einer Stichprobe von Lehrern untersuchte, zeigte sich, dass nach der Arbeit viel Zeit mit diesen Tätigkeiten verbracht wird. Lehrer haben jedoch die Möglichkeit mehr Zeit zu Hause zu verbringen, da die Schulstunden nur am Vormittag stattfinden. So bereiten Lehrer vor allem zu Hause ihren nächsten Schultag

vor. In der vorliegenden Stichprobe verbrachten die Personen sehr wenig Zeit mit arbeitsbezogenen Tätigkeiten, so dass sich hier kaum Effekte ergaben. Trotzdem sollte diese Kategorie in zukünftigen Untersuchungen beibehalten werden.

Die Tagebuchdaten wurden mittels Mehrebenenanalysen auf Zusammenhänge getestet. Dieses Verfahren bietet eine angemessene Herangehensweise an die Form der Daten. Damit konnten die Effekte auf täglicher Ebene unter gleichzeitiger Berücksichtigung von Personenvariablen untersucht werden. Dies hatte den großen Vorteil vor normalen Regressionsanalysen, die eine Unabhängigkeit der Daten fordern und Analysen mit aggregierten Daten, die einen Informationsverlust bedeutet hätten. Einschränkungen ergaben sich allerdings durch die Verwendung der Studentenversion des HLM-Programmes. So konnten nicht immer alle erforderlichen und interessanten Kontroll- und Prädiktorvariablen in die Modelle aufgenommen werden. Trotzdem konnten aussagekräftige Modelle berechnet werden.

Generalisierbarkeit der Ergebnisse

Die Frage stellt sich, in wie weit die Ergebnisse zu generalisieren sind. Das Tagebuchverfahren ist für die Teilnehmer mit einem hohen Zeitaufwand verbunden, da sie das Tagebuch jeden Tag vollständig ausfüllen müssen. Daher wäre es möglich, dass nur solche Personen an der Studie teilnahmen, die auch die Zeit für die Bearbeitung des Tagebuchs zur Verfügung hatten. Personen, die viel Überstunden machen oder zu Hause noch weiterarbeiten müssen, konnten möglicherweise keine Zeit dafür aufwenden. Dies könnte im selben Maße für Personen gelten, die viel Stress bei ihrer Arbeit erleben und abends zu müde sind, um den Fragebogen noch auszufüllen. Falls dies der Fall wäre, so könnte man keine allgemeinen Aussagen treffen für die Personen, die tatsächlich hohen Anforderungen und Belastungen ausgesetzt sind. Dagegen spricht eigentlich die Tatsache, dass die Rücklaufquote mit 69 % für eine Tagebuchstudie sehr hoch ist. Dennoch kann man nicht ausschließen, dass die Stichprobe zu selektiv ist, denn zum einen hatten die Teilnehmer fast zwei Monate Zeit, um das Tagebuch auszufüllen. Sie konnten sich so möglicherweise eine Arbeitswoche herausuchen, in der sie nicht viel Stress erwarteten. Zum anderen nahmen auch nur Beamte der Schutz- und Kriminalpolizei an der Studie teil, die im Tagesdienst und im Büro arbeiten, also von vorneherein weniger Belastungen ausgesetzt sind als ihre Kollegen, die im Schichtdienst arbeiten. Dafür spricht, dass die Personen allgemein von relativ wenig Stressoren, vor allem Unsicherheit und soziale Stressoren, berichteten. Dies könnte auch ein Merkmal der hierarchischen Struktur des Polizeivollzugsdienstes sein. Die jüngeren Beamtinnen und Beamte arbeiten eher im Schichtdienst und auf Streife, je älter sie werden, desto wahrscheinlicher arbeiten sie im Innendienst. Mehr als die Hälfte der Teilnehmer sind

zwischen 40 und 50 Jahre alt und nur 21 Personen sind unter 40 Jahren. Vor allem die durchschnittliche Berufserfahrung von 24 Jahren spricht dafür, dass die Beamten schon lange ihren Beruf ausüben und nicht mehr so vielen Stressoren ausgesetzt sind wie Berufsanfänger. Dazu gibt fast die Hälfte der Teilnehmer an, eine Führungsposition zu bekleiden, was nahe legt, dass der Handlungsspielraum relativ hoch ist. Eine weitere Einschränkung in der Generalisierbarkeit der Ergebnisse liegt darin, dass nur 11 Frauen an der Untersuchung teilgenommen haben. Dies könnte darauf hindeuten, dass gerade Frauen aufgrund von möglicher Doppelbelastung durch Arbeit und Familie, beziehungsweise Haushalt keine Zeit hatten, um das Tagebuch auszufüllen. Der Grund für den geringen Frauenanteil an der Stichprobe liegt jedoch eher daran, dass der Gesamtanteil der Frauen bei der Polizei recht gering ist und die Stichprobe in dieser Hinsicht nicht verzerrt ist.

4.7. Anregungen für weitere Forschung und Praktische Implikationen

Die vorliegende Arbeit untersuchte den täglichen Zusammenhang zwischen Arbeitsstressoren und Zeit, die mit verschiedene Feierabendaktivitäten aufgewendet wird bei Polizeibeamten im Tagesdienst. Dabei handelte es sich um Personen, die einen regulären Feierabend hatten und so noch Zeit mit verschiedenen Aktivitäten verbringen konnten. Innerhalb der Polizei arbeiten jedoch auch sehr viele Personen im Schicht- und Nachtdienst (Zittlau, 1991). Diesen Personen fehlt ein geregelter Feierabend, um sich genügend zu erholen. Vor allem im Hinblick auf die Dauer und Frequenz der Nachtschichten sollte untersucht werden, welchen Aktivitäten die Personen nach einer Nachtschicht nachgehen und vor allem welche Aktivitäten nach einer Nachtschicht noch positiv bewertet werden.

Weiter sollte dem Konzept der Irritation als Erschöpfung psychischer Ressourcen in weiteren Untersuchungen, die sich mit Arbeit und Erholung beschäftigen, mehr Beachtung geschenkt werden. Es sollte untersucht werden, wie es zu dieser Ressourcenerschöpfung kommt und warum die Person nicht in der Lage ist, aus dieser Verlustspirale herauszukommen. Liegen die Gründe dafür in der Arbeitssituation oder ist die Person aufgrund individueller Merkmale nicht in der Lage, Ressourcen zu gewinnen? Da es sich nicht um eine stabile Persönlichkeitsvariable handelt, ist vor allem von Bedeutung, wie die erschöpften Ressourcen wiedergewonnen werden können. Verbessert sich die Erholungsfähigkeit in einem arbeitsfreien Zeitraum wie Urlaub oder tragen regelmäßige Freizeitaktivitäten wie Sport langfristig dazu bei, nach der Arbeit besser abschalten zu können?

Ein weiterer Aspekt, der im Rahmen der Erholungsforschung untersucht werden sollte, ist die Selbstwirksamkeit. Die eigene Selbstwirksamkeit könnte eine entscheidende Rolle bei

der Erholung spielen, besonders bei sehr belasteten Personen. Wie Allmer (1996) über Erholung anmerkt, spielt der Glaube an die eigene Selbstwirksamkeit und die Fähigkeit, sich über bestimmte Handlungen auch erholen zu können, eine große Rolle. Möglicherweise haben belastete Personen keinen Glauben in ihre eigenen Fähigkeit, aktiv über bestimmte Aktivitäten erholungsfördernde Ressourcen zu gewinnen.

Eine Anregung für weitere Forschung ergibt sich aus den, teilweise nicht signifikanten, Effekten, die soziale Stressoren in der vorliegenden Untersuchung hatten. Gerade soziale Stressoren scheinen einen negativen Effekt zu haben auf soziale Interaktionen im privaten als auch im familiären Umfeld. Und soziale Aktivitäten scheinen nach sozialem Stress negativer bewertet zu werden. Daher sollten soziale Stressoren in Zukunft mehr beachtet und deren Folgen auch im Hinblick auf den Verlust sozialer Ressourcen weiter untersucht werden.

Familiäre Aktivitäten wurden sehr positiv bewertet. Daraus ergeben sich Fragen, die für die Untersuchung der Zusammenhänge zwischen Arbeit und Familie von Bedeutung sein könnten. Welchen Einfluss hat die Familie und welche Ressourcen im Stressprozess können dadurch gewonnen werden und vor allem, unter welchen Umständen wirkt die Familie nicht erholend?

Die Ressourcenerhaltungstheorie von Hobfoll (1989) bietet einen umfassenden theoretischen Rahmen, um Stress und Erholung zu untersuchen. Allerdings werden bei Hobfoll (1989) Ressourcen sehr weitreichend definiert und betreffen alle Lebensbereiche. Im Bezug zu Arbeitsstress werden die Arbeitssituationen, die Ressourcen entziehen oder bedrohen, als Stress definiert. Im Hinblick auf normale Arbeitssituationen sollte eine konkrete Ressourcentheorie aufgestellt werden, die es ermöglicht, die Ressourcen zu bestimmen, die während eines Arbeitstages verloren gehen. Um den Zyklus von Ressourcenverlust bei der Arbeit und Ressourcenwiedergewinn nach der Arbeit in der arbeitsfreien Zeit weiter zu untersuchen fehlt meines Erachtens ein Messinstrument, das den theoretischen Grundlagen des Ressourcenkonzeptes entspricht. Das heißt, welche Ressourcen werden durch welche Arbeitssituationen verbraucht und welche wirken einem Ressourcenverlust entgegen? Vor allem die Aktivitäten und Tätigkeiten nach der Arbeit sollten danach analysiert werden, ob und welche Ressourcen sie fördern, regenerieren und erhöhen können. Dann hätte man eine umfassende und auch gut überprüfbare Theorie zur Verfügung, um Arbeitsstress und Erholungsaktivitäten umfassend zu untersuchen.

Praktische Implikationen ergeben sich aus der Erkenntnis, dass ein langer Arbeitstag dazu führt, dass nur noch wenig Zeit bleibt für Aktivitäten, die positiv bewertet werden, wie soziale Aktivitäten und Sport. Der Feierabend ist wichtig und sollte nicht regelmäßig durch

Überstunden verkürzt werden. Vor allem belastete Personen sollten es vermeiden, nicht erledigte Arbeit mit nach Hause zu nehmen, um dort weiter zu arbeiten. In der heutigen Zeit wird die Erholungsfähigkeit und die dafür nötige Distanz zur Arbeit immer weiter eingeschränkt durch die ständige und schnelle Erreichbarkeit per Handy oder e-mail. Dies wird sich vielleicht in Zukunft noch stärker bemerkbar machen und gerade Personen, die merken, dass sie schlecht von ihrer Arbeit abschalten können, sollten versuchen, sich Freiräume zu schaffen, in denen sie nicht durch neue Kommunikationsmittel erreichbar sind.

Vor allem soziale Konflikte am Arbeitsplatz scheinen in einem Zusammenhang zu stehen mit weniger sozialen Kontakten und sozialem Rückzug. Beides ist aber wichtig, um langfristig soziale Ressourcen zu gewinnen. In der Praxis sollte versucht werden, soziale Konflikte am Arbeitsplatz zu verringern, um die negativen Folgen gering zu halten.

Eine ganz andere Möglichkeit, um die Ergebnisse der Erholungsforschung umzusetzen, wäre die Durchführung eines Erholungsworkshops, indem gelernt wird, wie man sich am besten erholen kann. Dies könnte erfolgen über Übungen, wie man mental besser von der Arbeit abschaltet, wie man lernt, Aktivitäten positiver zu bewerten und Zusammenhänge deutlich macht zwischen kognitiver Bewertung und Erholung. Zusätzlich könnten Selbstwirksamkeitstraining durchgeführt und Erholungsgewohnheiten trainiert werden.

Auch wenn die Hypothesen größtenteils nicht bestätigt wurden, macht die Studie einen weiteren Schritt in die Richtung, die Zusammenhänge zwischen Arbeit, Arbeitsstress, Erholung und Wohlbefinden näher zu betrachten. Ausgehend von diesen alltäglichen Zusammenhängen können die komplexen Effekte von Stress auf die psychische und körperliche Gesundheit besser verstanden werden.

5. LITERATURANGABEN

Allmer, H. (1996). Erholung und Gesundheit: Grundlagen, Ergebnisse und Maßnahmen. Göttingen: Hogrefe

Barling, J. & MacIntyre, A. (1993). Daily work role stressors, mood and emotional exhaustion. Work and Stress, 7, 315-325.

Bamberg, E. (1992). Stressoren in der Erwerbsarbeit und in der Freizeit: Zusammenhänge mit psychischen Befindensbeeinträchtigungen. Zeitschrift für Arbeits- und Organisationspsychologie, 36, 84-91.

Bolger, N., DeLogis, A., Kessler, R.C. & Schilling, E.A. (1989). Effects of daily stress on negative mood. Journal of Personality and Social Psychology, 57, 808-818.

Bolger, N., DeLongis, A., Kessler, R. C. & Wethington, E. (1989). The contagion of stress across multiple roles. Journal of Marriage and the Family, 51, 175-183.

Borkenau, P. & Ostendorf, F. (1993). NEO-Fünf-Faktoren-Inventar (NEO-FFI) nach Costa und McCrae. Göttingen: Hogrefe.

Bortz, J. (1999). Statistik für Sozialwissenschaftler (5. Aufl.). Berlin, Heidelberg: Springer.

Bryk, A. S. & Raudenbush, S. W. (1992). Hierarchical linear models: Applications and data analysis methods. Newbury Park, London: Sage.

Buunk, B. P., de Jonge, J., Ybema, J. F. & de Wolff, C. J. (1998). Psychosocial aspects of occupational stress. In P. J. D. Drenth & H. Thierry (Eds.), Handbook of work and organizational psychology, Vol. 2: work psychology (S. 5-23). Hove, UK: Psychology Press.

Caldwell, L. L. & Smith, E. A. (1988). Leisure: An overlooked component of health promotion. Canadian Journal of Public Health, 79, 193-198.

Coleman, D. (1993). Leisure based social support, leisure dispositions and health. Journal of Leisure Research, 25, 350-361.

Coleman, D. & Iso-Ahola, S. E. (1993). Leisure and health: Role of social support and self-determination. Journal of Leisure Research, 25, 111-128.

Csikszentmihalyi, M. (1975). Beyond boredom and anxiety: The experience of play in work and games. San Francisco: Jossey-Bass.

Csikszentmihalyi, M. (1991). Flow: The psychology of optimal experience. New York: Harper Perennial.

DeLongis, A., Folkman, S. & Lazarus, R. S. (1988). The impact of daily stress on health and mood: Psychological and social resources as mediators. Journal of Personality and Social Psychology, 54, 486-459.

Dewe, P. (1991). Measuring work stressors: the role of frequency, duration, and demand. Work and Stress, 5, 77-91.

Ditton, H. (1998). Mehrebenenanalyse. Grundlagen und Anwendungen des Hierarchischen Linearen Modells. Weinheim, München: Juventa Verlag.

Dormann, C. & Zapf, D. (1999). Social support, social stressors at work, and depressive symptoms: Testing for main and moderating effects with structural equations in a three-wave longitudinal study. Journal of Applied Psychology, 84, 874-884.

Eden, D. (1990). Acute and chronic job stress, strain, and vacation relief. Organizational Behavior and Human Decision Processes, 45, 175-193.

Eden, D. (2001). Vacations and other respites: Studying stress on and off the job. International Review of Industrial and Organizational Psychology, 16, 121-146.

Etzion, D., Eden, D. & Lapidot, Y. (1998). Relief from job stressors and burnout: Reserve service as a respite. Journal of Applied Psychology, 83, 577-585.

Frankenhaeuser, M. (1980). Psychobiological Aspects of Life Stress. In S. Levine (Eds.), Coping and Health (203-225). New York: Plenum Press.

Frese, M. & Zapf, D. (1987). Eine Skala zur Erfassung von sozialen Stressoren am Arbeitsplatz. Zeitschrift für Arbeitswissenschaften, 41, 134-142.

Frese, M. & Zapf, D. (1994). Action as the core of work psychology: A german approach. In H. C. Triandis, M. D. Dunnette, & L. M. Hough (Eds.), Handbook of industrial and organizational psychology (2nd ed., Vol. 4, S. 271-340). Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press.

Fox, M. L. & Dwyer, D. J. (1999). An investigation of the effects of time and involvement in the relationship between stressors and work-family conflict. Journal of Occupational Health Psychology, 4, 164-174.

Furnham, A. (1980). Personality and activity preference. British Journal of Social Psychology, 20, 57-68.

Grandey, A. A. & Cropanzano, R. (1999). The conservation of resources model applied to work-family-conflict and strain. Journal of Vocational Behavior, 54, 350-370.

Greenhaus, J. H. & Beutell, N. J. (1985). Sources of conflict between work and family roles. Academy of Management Review, 10, 76-88.

Greif, S. (1991). Stress in der Arbeit. In S. Greif, E. Bamberg & N. Semmer (Hrsg.), Psychischer Stress am Arbeitsplatz (S. 1-29). Göttingen: Hogrefe.

Haworth, J. T. (1997). Enjoyment and well-being. In J. T. Haworth (Hrsg.), Work, leisure and well-being (S. 83-102). London: Routledge.

- Hills, P. & Argyle, M. (1998). Positive moods derived from leisure and their relationship to happiness and personality. Personality and Individual Differences, 25, 523-535.
- Hobfoll, S. E. (1985). Personal and social resources and the ecology of stress resistance. In P. Shaver (Hrsg.), Review of personality and social psychology (Vol. 6, S. 265-290). Beverly Hills, CA: Sage.
- Hobfoll, S. E. (1989). Conservation of resources. A new attempt at conceptualizing stress. American Psychologist, 44, 513-524.
- Hobfoll, S. E. & Freedy, J. (1993). Conservation of Resources: A general stress theory applied to burnout. In W. B. Schaufeli, C. Maslach & T. Marek, Professional burnout: Recent developments in theory and research (S.115-129). Philadelphia: Taylor & Francis.
- Hull, B. R. (1990). Mood as a product of leisure: Causes and consequences. Journal of Leisure Research, 22, 99-111.
- Iso-Ahola, S. E. (1997). A psychological analysis of leisure and health. In J. T. Haworth (Hrsg.), Work, leisure and well-being (S. 131-144). London: Routledge.
- Iso-Ahola, S. E. & Park, C. J. (1996). Leisure-related social support and self-determination as buffers of stress-illness relationship. Journal of Leisure Research, 28, 169-188.
- Kahn, R. L. & Byosiere, P. (1992). Stress in organizations. In M. D. Dunnette & L. M. Hough (Eds.), Handbook of industrial and organizational psychology (2nd ed., Vol. 3, S. 571-650). Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press.
- Kahn, R. L., Wolfe, D. M., Quinn, R. P., Snoek, J. D. & Rosenthal, R. A. (1964). Organizational stress: Studies in role conflict and ambiguity. New York: Wiley.
- Karasek, R. & Theorell, T. (1990). Healthy work: Stress, productivity, and the reconstruction of working life. New York: Basic Books.
- Kirkcaldy, B. D. & Furnham, A. (1990). Personality and sex differences in recreational choices. Sportwissenschaft, 20, 43-55.
- Kirkcaldy, B. D. & Cooper, C. L. (1993). The relationship between work stress and leisure style: British and German managers. Human Relations, 46, 669-680.
- Lazarus, R. S. & DeLongis, A. (1983). Psychological stress and coping in aging. American Psychologist, 38, 245-254.
- Lazarus, R. S. & Folkman, S. (1984). Stress, Appraisal and Coping. New York: Springer.
- Lounsbury, J. W. & Hoopes, L. L. (1986). A vacation from work: Changes in work and nonwork outcomes. Journal of Applied Psychology, 71, 392-401.

McNair, D., Lorr, M., Droppleman, L. F., Biehl, B. & Dangel, S. (1981). Profile of Mood States (Dt. Bearbeitung). In Collegium Internationale Psychiatriae Sclorum (Hrsg.) (ohne Seitenangabe). Weinheim: Beltz.

Meijman, T. F. & Mulder, G. (1998). Psychological aspects of workload. In P. J. D. Drenth & H. Thierry (Eds.), Handbook of work and organizational psychology, Vol. 2: work psychology (S. 5-23). Hove, UK: Psychology Press.

Mohr, G. (1991). Fünf Subkonstrukte psychischer Befindensbeeinträchtigung bei Industriearbeitern: Auswahl und Entwicklung. In S. Greif, E. Bamberg & N. Semmer (Hrsg.), Psychischer Stress am Arbeitsplatz (S. 91-118). Göttingen: Hogrefe.

Mohr, G. & Rigotti, T. (2001). Die Erfassung psychischer Befindensbeeinträchtigungen: Irritation (Onlinedokument). Verfügbar unter: <http://www.uni-leipzig.de/~apsycho/irritation.html>

O'Driscoll, M. P. (1996). The interface between job and off-job-roles: Enhancement and conflict. In C. L. Cooper & I. T. Robertson (Eds.), International Review of Industrial and Organizational Psychology (Vol. 11, S. 279-306). Chichester: Wiley

Osborne, J. W. (2000). Advantages of hierarchical linear modeling. Practical Assessment, Research & Evaluation, 7 (1). Erreichbar online: <http://ericae.net/pare/getvn.asp?v=7&n=1>.

Ragheb, M. G. & McKinney, J. (1993). Campus recreation and perceived academic stress. Journal of College Student Development, 34, 5-10.

Sale, C., Guppy, A. & El-Sayed, M. (2000). Individual differences and leisure activity in predicting affective well-being in young adults. Ergonomics, 43, 1689-1697.

Salmon, P. (2001). Effects of physical exercise on anxiety, depression, and sensitivity to stress. Clinical Psychology Review, 21, 33-61.

Seemann, H. (1997). Tagebuchverfahren – Eine Einführung. In: G. Wilz & E. Brähler (Hrsg.), Tagebücher in Therapie und Forschung: Ein anwendungsorientierter Leitfaden (S. 14-33). Göttingen: Hogrefe

Semmer, N. (1984). Streßbezogene Tätigkeitsanalyse. Weinheim: Beltz.

Semmer, N. (1997). Streß. In H. Luczak & W. Volpert (Hrsg.). Handbuch Arbeitswissenschaft, (Kap. 4.1.6., S. 332-340) Stuttgart: Schäffer-Poeschel Verlag.

Small, A. S. & Riley, D. (1990). Toward a multidimensional assessment of work spillover into family life. Journal of Marriage and the Family, 52, 51-61.

Smith, R. E., Leffingwell, T. R. & Ptacek, J. K. (1999). Can people remember how they coped? Factors associated with discordance between same-day and retrospective reports. Journal of Personality and Social Psychology, 79, 1050-1061.

- Sonnentag, S. (2000). Assessing daily recovery activities: First experiences with a diary method: Universität Konstanz (unveröffentlichtes Manuskript).
- Sonnentag, S. (2001). Work, recovery, and individual well-being: A diary study. Journal of Occupational Health Psychology, 6, 169-210.
- Stone, A. A., Neale, J. M. & Shiffman, S. (1993). Daily assessments of stress and coping and their association with mood. Annals of Behavioral Medicine, 15, 8-16.
- Stone, A. A., Kessler, R. C. & Haythornthwaite, J. A. (1991). Measuring daily events and experiences: Decisions for the researcher. Journal of Personality, 59, S. 575-607.
- Thayer, R. E. (1996). The Origin of Everyday Moods. Managing Energy, Tension, and Stress. Oxford: Oxford University Press.
- Thayer, R. E., Newman, R. J. & McCain, T. M. (1994). Self-regulation of mood: Strategies for changing a bad mood, raising energy, and reducing tension. Journal of Personality and Social Psychology, 67, 910-925.
- Totterdell, P., Spelten, E., Smith, L., Barton, J. & Folkard, S. (1995). Recovery from work shifts: How long does it take? Journal of Applied Psychology, 80, 43-57.
- Van Eck, M., Nicolson, N. A. & Berkhof, J. (1998). Effects of stressful daily events on mood states: Relationship to global perceived stress. Journal of Personality and Social Psychology, 75, 1572-1585.
- Wankel, L. M. & Berger, B. G. (1990). The physical and social benefits of sport and physical activity. Journal of Leisure Research, 22, 167-182.
- Westman, M. & Eden, D. (1997). Effects of a respite from work on burnout: Vacation relief and fade-out. Journal of Applied Psychology, 82, 516-527.
- Wieland-Eckelmann, R. & Baggen, R. (1994). Beanspruchung und Erholung im Arbeits-Erholungs-Zyklus. In R. Wieland-Eckelmann, H. Allmer, K. W. Kallus, & J. H. Otto (Hrsg.), Erholungsforschung (S. 102-154). Weinheim: Beltz.
- Williams, K. J. & Alliger, G. M. (1994). Role stressors, mood spillover, and perceptions of work-family conflict in employed parents. Academy of Management Journal, 37, 837-868.
- Wu, B. & Porell, F. (2000). Job characteristics and leisure physical activity. Journal of Aging and Health, 12, 538-559.
- Zapf, D. & Frese, M. (1991). Soziale Stressoren am Arbeitsplatz. In S. Greif, E. Bamberg & N. Semmer (Hrsg.), Psychischer Stress am Arbeitsplatz (S. 168-184). Göttingen: Hogrefe.
- Zedeck, S. & Mosier, K. L. (1990). Work in the family and employing organization. American Psychologist, 45, 240-251.

Zittlau, J. (1991). Streß: Ein Übel unserer Tage. Eine differenzierte Betrachtung von Streß bei Schutz- und Kriminalpolozisten. Kriminalistik, 1, 59-61.

Zohar, D. (1997). Predicting burnout with a hassle-based measure of role demands. Journal of Organizational Behavior, 18, 101-115.

Zohar, D. (1999). When things go wrong – the effect of daily work hassles on effort, exertion and negative mood. Journal of Occupational and Organizational Psychology, 72, 265-283.

ANHANG Tabellen

ÜBERSICHT ÜBER DIENSTGRADE DER TEILNEHMER
INTERNE KONSISTENZEN DER SKALEN
WEITERE ABBILDUNGEN UND MEHREBENENMODELLE
SIGNIFIKANZEN DER ZUFALLEFFEKTE

1. Überblick über die Dienstgrade der Teilnehmer

Tabelle A1

Überblick über die Stichprobe

Dienstgrad	N
Kriminalhauptmeister/in	2
Kriminalkommissar/in	7
Kriminaloberkommissar/in	5
Kriminalhauptkommissar/in	25
Kriminalrat	3
Kriminaloberrat	3
Kriminaldirektor	1
Polizeiobermeister/in	1
Polizeihauptmeister/in	8
Polizeikommissar/in	3
Polizeioberkommissar	1
Polizeihauptkommissar/in	11
Polizeibeamte/in (nicht näher bezeichnet, gehobener Dienst A11-A13)	13
Polizeibeamte insgesamt	37
Kriminalbeamte insgesamt	46

2. Überblick über die internen Konsistenzen der verwendeten Skalen

2.1. Skalen aus Fragebogen 1

Tabelle A2

Interne Konsistenzen der Befindens- und Persönlichkeitsmessungen

	Cronbachs Alphas
Extraversion	0.78
Irritation	0.88
Erholungsfähigkeit	0.89
Gereiztheit	0.87
Niedergeschlagenheit	0.86
Müdigkeit	0.93
Tatendrang	0.86
Affektivität	0.71

2.2. Tagebuchskalen

Tabelle A3

Interne Konsistenzen der Stressoren Tag 1 - Tag 5

	Cronbachs alphas				
	Tag 1	Tag 2	Tag 3	Tag 4	Tag 5
Zeitdruck	0.89	0.87	0.88	0.90	0.92
Unsicherheit	0.72	0.67	0.77	0.80	0.82
soziale Stressoren	0.66	0.69	0.67	0.72	0.76

2.2.1. Interne Konsistenzen der Bewertung und Art der Initiierung der verschiedenen Tätigkeiten

Tabelle A4: Arbeitsbezogene Tätigkeiten

	Cronbachs Alphas				
	Tag 1	Tag 2	Tag 3	Tag 4	Tag 5
Positive Bewertung	0.75	0.90	0.89	0.85	0.92
Gewohnheit	0.68	0.78	0.75	0.88	0.94
Aufforderung	0.92	0.21	0.84	0.97	0.77
Spontane Entscheidung	0.90	0.63	0.94	0.88	0.60

Tabelle A5: Haushaltstätigkeiten

	Cronbachs Alphas				
	Tag 1	Tag 2	Tag 3	Tag 4	Tag 5
Positive Bewertung	0.86	0.87	0.90	0.93	0.87
Gewohnheit	0.65	0.78	0.81	0.78	0.89
Aufforderung	0.89	0.81	0.87	0.95	0.95
Spontane Entscheidung	0.68	0.69	0.74	0.75	0.89

Tabelle A6: Wenig anstrengende Tätigkeiten

	Cronbachs Alphas				
	Tag 1	Tag 2	Tag 3	Tag 4	Tag 5
Positive Bewertung	0.91	0.92	0.88	0.92	0.93
Gewohnheit	0.69	0.83	0.93	0.89	0.92
Aufforderung	0.77	0.75	0.90	0.88	0.86
Spontane Entscheidung	0.64	0.83	0.78	0.73	0.81

Tabelle A7: Sportliche Tätigkeiten

	Cronbachs Alphas				
	Tag 1	Tag 2	Tag 3	Tag 4	Tag 5
Positive Bewertung	0.93	0.79	0.77	0.86	0.92
Gewohnheit	0.92	0.98	0.84	0.92	0.88
Aufforderung	0.59	0.93	0.49	0.91	0.93
Spontane Entscheidung	0.69	0.83	0.81	0.85	0.95

Tabelle A8: Leichte körperliche Tätigkeiten

	Cronbachs Alphas				
	Tag 1	Tag 2	Tag 3	Tag 4	Tag 5
Positive Bewertung	0.86	0.86	0.94	0.93	0.91
Gewohnheit	0.73	0.90	0.83	0.86	0.82
Aufforderung	0.87	0.99	0.88	0.94	0.93
Spontane Entscheidung	0.88	0.90	0.91	0.93	0.97

Tabelle A9: Soziale Aktivitäten

	Cronbachs Alphas				
	Tag 1	Tag 2	Tag 3	Tag 4	Tag 5
Positive Bewertung	0.92	0.88	0.89	0.84	0.95
Gewohnheit	0.81	0.81	0.83	0.85	0.81
Aufforderung	0.90	0.88	0.88	0.87	0.93
Spontane Entscheidung	0.83	0.69	0.83	0.78	0.84

Tabelle A10: Familiäre Aktivitäten

	Cronbachs Alphas				
	Tag 1	Tag 2	Tag 3	Tag 4	Tag 5
Positive Bewertung	0.87	0.88	0.95	0.93	0.94
Gewohnheit	0.87	0.81	0.93	0.89	0.87
Aufforderung	0.78	0.90	0.88	0.94	0.88
Spontane Entscheidung	0.60	0.69	0.93	0.82	0.83

2.2.2. Wohlbefinden Tag 1 – Tag 5

Tabelle A11

Interne Konsistenzen der täglichen Wohlbefindensmessungen: Wohlbefinden nach der Arbeit

	Cronbachs alphas				
	Tag 1	Tag 2	Tag 3	Tag 4	Tag 5
Niedergeschlagenheit	0.89	0.86	0.90	0.95	0.93
Müdigkeit	0.88	0.89	0.91	0.92	0.94
Tatendrang	0.88	0.89	0.90	0.89	0.94
Affektivität	0.73	0.77	0.78	0.82	0.80

Tabelle A12

Interne Konsistenzen der täglichen Wohlbefindensmessungen: Wohlbefinden am Abend

	Cronbachs alphas				
	Tag 1	Tag 2	Tag 3	Tag 4	Tag 5
Niedergeschlagenheit	0.93	0.88	0.96	0.95	0.94
Müdigkeit	0.83	0.84	0.87	0.88	0.89
Tatendrang	0.90	0.88	0.89	0.86	0.91
Affektivität	0.77	0.81	0.78	0.75	0.82

2.2.3. Zuverlässigkeit der Gesamtbewertung und Initiierungsmuster im Vergleich zu den Einzelbewertungen und Einzelinitiierungen

Tabelle A13

Korrelationen zwischen jeweiliger Tätigkeitsbewertung und der über alle Aktivitäten gemittelten Bewertung pro Tag

	Korrelationen				
	Tag 1	Tag 2	Tag 3	Tag 4	Tag 5
<i>Positive Bewertung</i>					
Arbeitsbezogene Tätigkeiten	0.62	0.56	0.83	0.75	0.71
Haushaltstätigkeiten	0.65	0.70	0.65	0.64	0.61
Wenig anstrengende Tätigkeiten	0.68	0.70	0.75	0.73	0.80
Sportliche Aktivitäten	0.50	0.75	0.91	0.83	0.78
Leichte körperliche Aktivitäten	0.74	0.48	0.91	0.78	0.77
Soziale Aktivitäten	0.72	0.80	0.70	0.63	0.78
Familiäre Aktivitäten	0.70	0.48	0.63	0.76	0.73

Tabelle A14

Korrelationen zwischen einzelnen Tätigkeitsinitiiierungen und über alle Aktivitäten gemittelte Initiierungen:
Aktivitäten aus Gewohnheit

<i>Gewohnheit</i>	Korrelationen				
	Tag 1	Tag 2	Tag 3	Tag 4	Tag 5
Arbeitsbezogene Tätigkeiten	0.55	0.71	0.14	0.92	0.61
Haushaltstätigkeiten	0.58	0.83	0.69	0.73	0.68
Wenig anstrengende Tätigkeiten	0.70	0.77	0.77	0.77	0.76
Sportliche Aktivitäten	0.76	0.87	0.86	0.77	0.73
Leichte körperliche Aktivitäten	-0.08	0.76	0.75	0.73	0.66
Soziale Aktivitäten	0.66	0.77	0.78	0.81	0.79
Familiäre Aktivitäten	0.72	0.62	0.77	0.76	0.76

Tabelle A15

Korrelationen zwischen einzelnen Tätigkeitsinitiiierungen und über alle Aktivitäten gemittelte Initiierungen:
Aktivitäten erst nach Aufforderung

<i>Aufforderung</i>	Korrelationen				
	Tag 1	Tag 2	Tag 3	Tag 4	Tag 5
Arbeitsbezogene Tätigkeiten	0.63	0.35	0.76	0.49	0.67
Haushaltstätigkeiten	0.81	0.57	0.74	0.86	0.74
Wenig anstrengende Tätigkeiten	0.53	0.52	0.67	0.61	0.59
Sportliche Aktivitäten	0.27	0.72	0.17	0.69	0.52
Leichte körperliche Aktivitäten	0.89	0.83	0.84	0.79	0.88
Soziale Aktivitäten	0.90	0.78	0.81	0.82	0.86
Familiäre Aktivitäten	0.54	0.74	0.83	0.89	0.43

Tabelle A16

Korrelationen zwischen einzelnen Tätigkeitsinitiiierungen und über alle Aktivitäten gemittelte Initiierungen:
spontanes Ausführen von Aktivitäten

<i>Spontaneität</i>	Korrelationen				
	Tag 1	Tag 2	Tag 3	Tag 4	Tag 5
Arbeitsbezogene Tätigkeiten	0.67	0.76	0.54	0.88	0.45
Haushaltstätigkeiten	0.59	0.81	0.63	0.57	0.66
Wenig anstrengende Tätigkeiten	0.71	0.79	0.71	0.72	0.68
Sportliche Aktivitäten	0.34	0.86	0.88	0.67	0.86
Leichte körperliche Aktivitäten	0.73	0.68	0.70	0.66	0.82
Soziale Aktivitäten	0.81	0.82	0.75	0.80	0.71
Familiäre Aktivitäten	0.71	0.65	0.79	0.74	0.78

3. Unterschiede zwischen Wohlbefinden nach der Arbeit und vor dem Schlafengehen

Tabelle A17

gepaarte t-Tests für Wohlbefinden nach der Arbeit und am Abend

	df	t-Wert
<u>Tag 1</u>		
Niedergeschlagenheit	80	-0.139
Müdigkeit	80	-4.297**
Tatkräftigkeit	80	7.814**
Affekt	80	-5.636**
<u>Tag 2</u>		
Niedergeschlagenheit	82	-0.815
Müdigkeit	82	-5.127**
Tatkräftigkeit	82	7.476**
Affekt	82	-1.726
<u>Tag 3</u>		
Niedergeschlagenheit	80	-1.393
Müdigkeit	80	-6.587**
Tatkräftigkeit	80	7.565**
Affekt	80	-1.518
<u>Tag 4</u>		
Niedergeschlagenheit	78	0.465
Müdigkeit	78	-5.782**
Tatkräftigkeit	78	7.062**
Affekt	78	-2.885**
<u>Tag 5</u>		
Niedergeschlagenheit	75	2.295*
Müdigkeit	75	-4.410**
Tatkräftigkeit	75	6.089**
Affekt	75	-3.817**

* p < .05 ** p < .01 (zweiseitig getestet)

4. Mehrebenenmodelle und Abbildungen

4.1. Mehrebenenmodelle, die Zeit, die nach der Arbeit mit Aktivitäten verbracht wird, vorhersagen

Tabelle A18

Einfaches Mehrebenenmodell, das Zeit für soziale Aktivitäten vorhersagt (Stressoren um den Gesamtmittelwert zentriert)

	Koeffizient	Standardfehler	t-Wert	df	Devianz	Differenz (df)	Level 1 Intercept Varianzanteil	Level 2 Intercept Varianzanteil
<u>Nullmodell</u>					1340.63		1.9684	0.2179***
Intercept	1.065	0.090	11.826	77				
<u>Modell 1</u>					1330.79	9.84* (4)	1.9192	0.2092**
Intercept	1.066	0.089	11.997	77				
Arbeitszeit	-0.098	0.041	-2.407*	367				
Soziale Stressoren	-0.311	0.132	-2.357*	367				
Unsicherheit	-0.035	0.129	-0.271	367				
Zeitdruck	0.135	0.097	1.399	367				

* p < .05 ** p < .01 *** p < .001

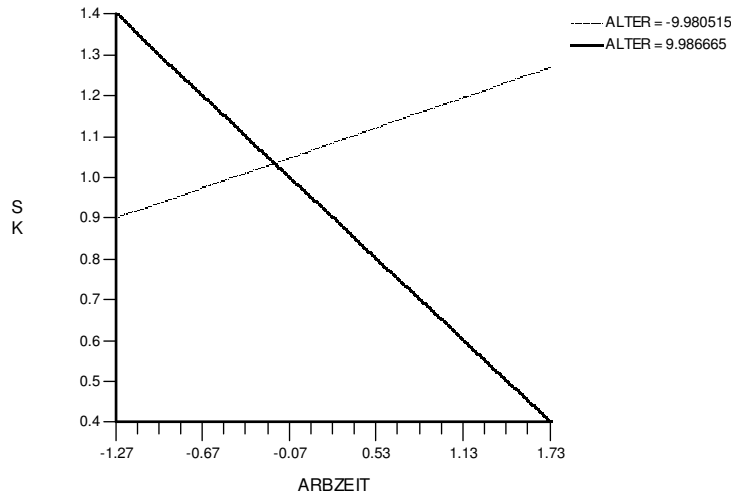


Abbildung A1: Zusammenhang zwischen Arbeitszeit (ARBZEIT) und sozialen Aktivitäten (SK) abhängig vom Alter

Tabelle A19

Parameterschätzungen für Mehrebenenmodelle, die Zeit für leichte körperliche Aktivitäten vorhersagen

	Koeffizient	Standardfehler	t-Wert	df	Devianz	Differenz (df)	Level 1 Intercept Varianzanteil	Level 2 Intercept Varianzanteil
<u>Nullmodell</u>					602.97		0.2729	0.0273**
Intercept	0.195	0.033	5.918	77				
<u>Modell 1</u>					596.66	6.312 (5)	0.2699	0.0247**
Intercept	0.258	0.075	3.452	73				
Alter	0.003	0.005	0.568	73				
Kinder	-0.043	0.041	-1.029	73				
Extraversion	0.022	0.070	0.322	73				
Irritation	-0.031	0.030	-1.033	73				
Arbeitszeit	-0.035	0.016	-2.238*	366				
<u>Modell 2</u>					595.15	1.51 (3)	0.2685	0.0251
Intercept	0.258	0.075	3.452	73				
Alter	0.003	0.005	0.568	73				
Kinder	-0.043	0.041	-1.029	73				
Extraversion	0.023	0.070	0.322	73				
Irritation	-0.031	0.030	-1.033	73				
Arbeitszeit	-0.036	0.017	-2.106*	363				
Soziale								
Stressoren	-0.097	0.060	-1.606	363				
Unsicherheit	0.073	0.066	1.107	363				
Zeitdruck	-0.003	0.037	-0.083	363				

* p < .05 ** p < .01 *** p < .001

4.2. Mehrebenenmodelle, die Bewertung von Tätigkeiten vorhersagen

Tabelle A20

Parameterschätzung für Mehrebenenmodelle, die Bewertung von familiären Aktivitäten vorhersagen

	Koeffizient	Standardfehler	t-Wert	df	Devianz	Differenz (df)	Level 1 Intercept Varianzanteil	Level 2 Intercept Varianzanteil
<u>Nullmodell</u>					194.74		0.2312	0.2529
Intercept	4.073	0.089	46.007	50				
<u>Modell 1</u>					189.56	5.18 (4)	0.2388	0.1982***
Intercept	3.864	0.197	19.664	46				
Alter	-0.020	0.016	-1.247	46				
Kinder	0.135	0.097	1.390	46				
Extraversion	0.268	0.175	1.535	46				
Irritation	0.012	0.069	0.168	46				
<u>Modell 2</u>					185.34	4.23 (4)	0.2150	0.2208***
Intercept	3.866	0.199	19.408	46				
Alter	-0.019	0.016	-1.225	46				
Kinder	0.133	0.098	1.350	46				
Extraversion	0.269	0.175	1.538	46				
Irritation	0.014	0.070	0.205	46				
Arbeitszeit	0.080	0.061	1.318	93				
Soziale Stressoren	-0.327	0.241	-1.358	93				
Unsicherheit	0.219	0.196	1.114	93				
Zeitdruck	0.013	0.074	0.173	93				

* p < .05 ** p < .01 *** p < .001

4.3. Mehrebenenmodelle, die Zusammenhang zwischen Stress und verschiedenen Tätigkeitsinitiiierungen testen

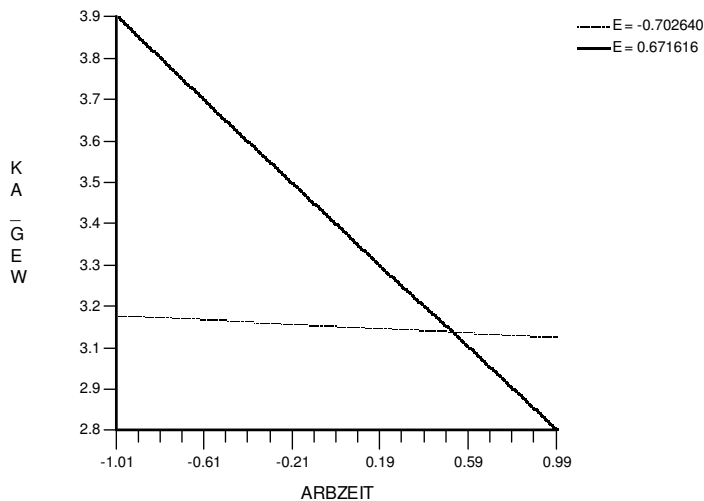


Abbildung A2: Zusammenhang zwischen Länge der Arbeitszeit (ARBZEIT) und Sport aus Gewohnheit (KA-GEW) bei Personen mit hohen und niedrigen Extraversionswerten (E).

Modellgleichung für die Vorhersage von Sport aus Gewohnheit:

$$Y_{ti} = \beta_{0i} + \beta_{1i}(\text{Entspanntheit nach Arbeit})_{ti} + \beta_{2i}(\text{Aufforderung Sport})_{ti} + \beta_{3i}(\text{Gewohnheit Sport})_{ti} + \beta_{4i}(\text{Bewertung Sport})_{ti} + r_{ti}$$

$$\beta_{0i} = \gamma_{00} + \gamma_{01}(\text{Alter}) + \gamma_{02}(\text{Kinder}) + \gamma_{03}(\text{Extraversion}) + \gamma_{04}(\text{Irritation}) + u_{00}$$

$$\beta_{1i} = \gamma_{10}$$

$$\beta_{2i} = \gamma_{20}$$

$$\beta_{3i} = \gamma_{30}$$

$$\beta_{4i} = \gamma_{40}$$

Tabelle A21

Parameterschätzungen für Mehrebenenmodelle, die spontanes Ausführen von sportlichen Aktivitäten vorhersagen

	Koeffizient	Standardfehler	t-Wert	df	Devianz	Differenz (df)	Level 1 Intercept Varianzanteil	Level 2 Intercept Varianzanteil
<u>Nullmodell</u>					264.90		1.3425	0.2951*
Intercept	2.298	0.157	14.598	44				
<u>Modell 1</u>					261.39	3.50 (5)	1.3641	0.1866*
Intercept		0.241		40				
Alter	2.613	0.018	10.841	40				
Kinder	0.016	0.134	0.918	40				
Extraversion	-0.213	0.265	-1.589	40				
Irritation	0.165	0.161	0.624	40				
Arbeitszeit	-0.038	0.103	-0.234	74				
<u>Modell 2</u>					254.51	10.39 (8)	1.1265	0.3269**
Intercept	0.160	0.246	10.609	40				
Alter	2.609	0.017	0.86	40				
Kinder	0.015	0.134	-1.543	40				
Extraversion	-0.207	0.280	0.443	40				
Irritation	0.124	0.164	-0.182	40				
Arbeitszeit	-0.030	0.087	1.699	71				
Soziale Stressoren	0.149	0.345	-0.975	71				
Unsicherheit	-0.336	0.645	2.200*	71				
Zeitdruck	1.419	0.175	1.905	71				
<u>Modell 3</u>					245.49	9.02 (8)	0.8404	0.5380***
Intercept	0.333	0.255	10.205	40				
Alter	2.604	0.017	0.793	40				
Kinder	0.014	0.136	-1.467	40				
Extraversion	-0.199	0.301	0.213	40				
Irritation	0.064	0.168	-0.130	40				
Arbeitszeit	-0.022	0.070	2.775**	63				
x Extraversion	0.195	0.315	2.823**	63				
x Irritation	0.888	0.091	1.157	63				
Soziale Stressoren	0.105	0.435	-0.615	63				
x Extraversion	-0.266	1.765	-0.756	63				
x Irritation	-1.334	0.620	-1.352	63				
Unsicherheit	-0.839	0.666	2.507*	63				
x Extraversion	1.668	1.025	1.753	63				
x Irritation	1.797	0.917	2.234*	63				
Zeitdruck	2.048	0.108	2.091*	63				
x Extraversion	0.225	0.480	0.985	63				
x Irritation	0.473	0.236	0.219	63				

* p < .05 ** p < .01 *** p < .001

Tabelle A22

Parameterschätzungen für Mehrebenenmodelle, die Gewohnheit pro Tag vorhersagen

	Koeffizient	Standard- fehler	t-Wert	df	Devianz	Differenz (df)	Level 1 Intercept Varianzanteil	Level 2 Intercept Varianzanteil
<u>Nullmodell</u>					883.45		0.5241	0.2967***
Intercept	2.059	0.073	28.163	76				
<u>Modell 1</u>					878.73	4.71 (5)	0.5244	0.2715***
Intercept	1.827	0.139	13.164	72				
Alter	-0.006	0.012	-0.482	72				
Kinder	0.158	0.084	1.865	72				
Extraversion	-0.115	0.166	-0.695	72				
Irritation	-0.034	0.066	-0.523	72				
Arbeitszeit	0.006	0.025	0.228	352				
<u>Modell 2</u>					878.15	0.59 (3)	0.5233	0.2717***
Intercept	1.827	0.139	13.164	72				
Alter	-0.006	0.012	-0.482	72				
Kinder	0.158	0.084	1.865	72				
Extraversion	-0.115	0.166	-0.695	72				
Irritation	-0.034	0.066	-0.523	72				
Arbeitszeit	0.006	0.025	0.250	349				
Soziale Stressoren	0.091	0.111	0.815	349				
Unsicherheit	-0.030	0.093	-0.319	349				
Zeitdruck	-0.025	0.050	-0.504	349				

* p < .05 ** p < .01 *** p < .001

Tabelle A23

Parameterschätzungen für Mehrebenenmodelle, die Spontaneität pro Tag vorhersagen

	Koeffizient	Standard- fehler	t-Wert	df	Devianz	Differenz (df)	Level 1 Intercept Varianzanteil	Level 2 Intercept Varianzanteil
<u>Nullmodell</u>					956.44		0.6837	0.2526***
Intercept	2.958	0.072	40.931	76				
<u>Modell 1</u>					949.94	6.50 (5)	0.6829	0.2218***
Intercept	3.081	0.127	24.256	72				
Alter	-0.006	0.010	-0.600	72				
Kinder	-0.082	0.078	-1.056	72				
Extraversion	0.131	0.153	0.856	72				
Irritation	0.121	0.065	1.850	72				
Arbeitszeit	0.021	0.036	0.579	352				
<u>Modell 2</u>					948.42	1.53 (3)	0.6792	0.2227***
Intercept	3.081	0.127	24.256	72				
Alter	-0.006	0.010	-0.600	72				
Kinder	-0.082	0.078	-1.056	72				
Extraversion	0.131	0.153	0.855	72				
Irritation	0.121	0.065	1.850	72				
Arbeitszeit	0.013	0.040	0.336	349				
Soziale Stressoren	-0.055	0.141	-0.390	349				
Unsicherheit	0.020	0.134	0.150	349				
Zeitdruck	0.081	0.076	1.064	349				

* p < .05 ** p < .01 *** p < .001

4.4. Mehrebenenmodelle, die Zusammenhang zwischen verschiedenen Tätigkeitsinitiierungen und Entspanntheit am Abend testen

Modellgleichung für Modelle, die Entspanntheit am Abend durch Tätigkeitsinitiierungen vorhersagen:

$$Y_{ti} = \beta_{0i} + \beta_{1i}(\text{Entspanntheit nach Arbeit})_{ti} + \beta_{2i}(\text{Initiierung HA})_{ti} + \beta_{3i}(\text{Initiierung SK})_{ti} + \beta_{4i}(\text{Initiierung WE})_{ti} + r_{ti}$$

$$\beta_{0i} = \gamma_{00} + \gamma_{01}(\text{Alter}) + \gamma_{02}(\text{Kinder}) + \gamma_{03}(\text{Extraversion}) + \gamma_{04}(\text{Irritation}) + u_{00}$$

$$\beta_{1i} = \gamma_{10}$$

$$\beta_{2i} = \gamma_{20}$$

$$\beta_{3i} = \gamma_{30}$$

$$\beta_{4i} = \gamma_{40}$$

Tabelle A24

Parameterschätzungen für Mehrebenenmodelle, die Entspanntheit am Abend vorhersagen (Gewohnheit)

	Koeffizient	Standardfehler	t-Wert	df	Devianz	Differenz (df)	Level 1 Intercept Varianzanteil	Level 2 Intercept Varianzanteil
<u>Nullmodell</u>					266.37		0.8362	0.2757**
Intercept	5.256	0.130	40.421	39				
<u>Modell 1</u>					252.22	14.15* (5)	0.77204	0.1576**
Intercept	5.331	0.219	24.378	35				
Alter	0.005	0.014	0.331	35				
Kinder	-0.050	0.122	-0.408	35				
Extraversion	0.457	0.275	1.665	35				
Irritation	-0.277	0.106	-2.611*	35				
Entspanntheit nach Arbeit	0.467	0.319	1.466	86				
<u>Modell 2</u>					247.90	4.32 (7)	0.71509	0.1799**
Intercept	5.334	0.218	24.460	35				
Alter	0.005	0.014	0.335	35				
Kinder	-0.047	0.121	-0.392	35				
Extraversion	0.457	0.278	1.663	35				
Irritation	-0.279	0.104	-2.639*	35				
Entspanntheit nach Arbeit	0.373	0.332	1.123	83				
Gewohnheit HA	-0.447	0.303	-1.474	83				
Gewohnheit SK	0.125	0.091	1.378	83				
Gewohnheit WE	0.213	0.328	0.649	83				

* p < .05 ** p < .01 *** p < .001

Tabelle A25

Parameterschätzungen für Mehrebenenmodelle, die Entspannung am Abend vorhersagen (Spontanität)

	Koeffizient	Standard- fehler	t-Wert	df	Devianz	Differenz (df)	Level 1 Intercept Varianzanteil	Level 2 Intercept Varianzanteil
<u>Nullmodell</u>					266.37		0.8362	0.2757**
Intercept	5.256	0.130	40.421	39				
<u>Modell 1</u>					252.22	14.15* (5)	0.7720	0.1576**
Intercept	5.331	0.219	24.378	35				
Alter	0.005	0.014	0.331	35				
Kinder	-0.050	0.122	-0.408	35				
Extraversion	0.457	0.275	1.665	35				
Irritation	-0.277	0.106	-2.611*	35				
Entspanntheit nach Arbeit	0.467	0.319	1.466	86				
<u>Modell 2</u>					252.04	0.18 (3)	0.7696	0.1585**
Intercept	5.331	0.219	24.382	35				
Alter	0.005	0.014	0.331	35				
Kinder	-0.050	0.122	-0.408	35				
Extraversion	0.457	0.275	1.665	35				
Irritation	-0.277	0.106	-2.612*	35				
Entspanntheit nach Arbeit	0.472	0.315	1.496	83				
Spontan HA	-0.016	0.098	-0.161	83				
Spontan SK	-0.066	0.152	-0.430	83				
Spontan WE	-0.003	0.184	-0.016	83				

* p < .05 ** p < .01 *** p < .001

Tabelle A26

Parameterschätzungen für Mehrebenenmodelle, die Entspannung am Abend vorhersagen (Aufforderung)

	Koeffizient	Standard- fehler	t-Wert	df	Devianz	Differenz (df)	Level 1 Intercept Varianzanteil	Level 2 Intercept Varianzanteil
<u>Nullmodell</u>					266.37		0.8362	0.2757**
Intercept	5.256	0.130	40.421	39				
<u>Modell 1</u>					252.22	14.15* (5)	0.7720	0.1576**
Intercept	5.331	0.219	24.378	35				
Alter	0.005	0.014	0.331	35				
Kinder	-0.050	0.122	-0.408	35				
Extraversion	0.457	0.275	1.665	35				
Irritation	-0.277	0.106	-2.611*	35				
Entspanntheit nach Arbeit	0.467	0.319	1.466	86				
<u>Modell 2</u>					248.89	3.34 (3)	0.7278	0.1749**
Intercept	5.333	0.218	24.441	35				
Alter	0.005	0.014	0.334	35				
Kinder	-0.048	0.121	-0.396	35				
Extraversion	0.457	0.275	1.663	35				
Irritation	-0.279	0.106	-2.633*	35				
Entspanntheit nach Arbeit	0.412	0.340	1.212	83				
Aufforderung HA	-0.257	0.126	-2.049*	83				
Aufforderung SK	-0.167	0.120	-1.390	83				
Aufforderung WE	0.258	0.236	1.095	83				

* p < .05 ** p < .01 *** p < .001

5. Signifikante Zufallseffekte der Ebene 1 Variablen

5.1. Modelle, die Zeit für verschiedene Tätigkeiten als abhängige Variable modellieren: Zufallseffekte der Stressoren

Tabelle A27

Signifikante Zufallseffekte für Modelle mit „Zeit für familiäre Aktivitäten“ als abhängige Variable

	Varianzanteil	df	Chi ²	p-Wert
Intercept	0.0710	71	109.280	0.003
Arbeitszeit	0.0049	75	96.892	0.045
<u>Intercept</u>	0.0875	59	154.501	0.000
Soziale Stressoren	0.1524	63	47.898	>.500
Unsicherheit	0.2823	63	109.337	0.000
Zeitdruck	0.1152	63	102.652	0.001

Anm.: Zufallseffekt von Arbeitszeit und von allen drei Arbeitsstressoren beziehen sich zwei verschiedene Modelle (Modell 1 und Modell 2). Werden alle in einem Modell als zufällige Effekte modelliert, dann konvergiert das Modell nicht mehr.

5.2. Modelle, die Bewertung der Aktivitäten als abhängige Variable modellieren: Zufallseffekte der Stressoren

Tabelle A28

Signifikante Zufallseffekte für Modelle mit „Bewertung arbeitsbezogener Tätigkeiten“ als abhängige Variable

	Varianzanteil	df	Chi ²	p-Wert
<u>Intercept</u>	0.4159	0	32.36	>.500
Soziale Stressoren	0.9551	4	23.49	0.000
Unsicherheit	0.0159	4	8.21	0.083
Zeitdruck	0.0203	4	14.05	0.007

Anm.: die chi²-Statistik bezieht sich nur auf 5 der 46 Untersuchungseinheiten, die genügend Daten für die Berechnung hatten.

5.3. Modelle, die Wohlbefinden als abhängige Variable modellieren: Zufallseffekte der Bewertungen

Tabelle A29

Signifikante Zufallseffekte für Modelle mit „Entspanntheit am Abend“ als abhängige Variable

	Varianzanteil	df	Chi ²	p-Wert
<u>Intercept</u>	0.4514	19	83.43	0.000
Bewertung wenig anstrengender Aktivitäten	0.4269	19	48.83	0.000

Anm.: die chi²-Statistik bezieht sich nur auf 20 der 40 Untersuchungseinheiten, die genügend Daten für Berechnung hatten.

Tabelle A30

Signifikante Zufallseffekte für Modelle mit „Müdigkeit am Abend“ als abhängige Variable

	Varianzanteil	df	Chi ²	p-Wert
<u>Intercept</u>	0.4150	17	126.85	0.000
Bewertung sozialer Aktivitäten	0.3439	21	33.502	0.041

Anm.: die chi²-Statistik bezieht sich nur auf 22 der 40 Untersuchungseinheiten, die genügend Daten für Berechnung hatten.

Modelle mit „Niedergeschlagenheit am Abend“ als abhängige Variable:

Es hat den Anschein, als wären hier alle zufälligen Effekte der Ebene 1 Variablen hochsignifikant. Es müssen aber mindestens 2 Effekte gefixt werden, damit das Modell noch berechnet werden kann, ansonsten bleiben keine Freiheitsgrade mehr übrig, um die Zufallseffekte zu berechnen (aufgrund der vielen fehlenden Werte). Daher können nicht alle zufälligen Effekte auf einmal betrachtet werden. Auch wenn nur 2 Effekte als zufällig betrachtet werden (egal ob die drei Werte für die Bewertungen oder Niedergeschlagenheit nach der Arbeit), verändern sich die Werte im Modell sehr stark. So wird u.a. Niedergeschlagenheit nach der Arbeit ein hochsignifikanter Prädiktor, ebenso wie Extraversion und Bewertung wenig anstrengender Tätigkeiten (jeweils negativer Zusammenhang). Die chi²-Statistik, mit der die Zufallseffekte berechnet werden, beziehen sich jedoch auf sehr wenige Untersuchungseinheiten, so dass die Effekte doch alle gefixt wurden.

5.4. Modelle, die gemittelte Tätigkeitsinitiierungen als abhängige Variable modellieren:

Zufallseffekte der Stressoren

Tabelle A31

Signifikante Zufallseffekte für Modelle mit „Gewohnheit pro Tag“ als abhängige Variable

	Varianzanteil	df	Chi ²	p-Wert
<u>Intercept</u>	0.27189	67	257.54276	0.000
Soziale Stressoren	0.00318	71	101.77625	0.010

**FRAGEBOGEN UND TAGEBUCH
ANSCHREIBEN FÜR TEILNEHMER**

Erfolgreiche Erholung von Arbeitsstress

Sehr geehrte Teilnehmerinnen und Teilnehmer,

Im Rahmen meines Psychologie-Studiums an der Universität Konstanz schreibe ich eine Diplomarbeit zum Thema **Arbeit und Erholung**. Mir geht es darum zu erfahren, welchen Tätigkeiten und Aktivitäten Menschen jeden Tag nach ihrer Arbeit nachgehen. Dabei möchte ich schauen, welche dieser Tätigkeiten zur Erholung beitragen. Die Untersuchung erstreckt sich über einen Zeitraum von 5 Tagen.

Die Arbeitspsychologie beschäftigt sich schon lange mit den gesundheitlichen und psychischen Folgen von Arbeitsbelastungen. Demgegenüber wurde dem Aspekt der Erholung nach der Arbeit erst wenig Aufmerksamkeit geschenkt. Ausreichende tägliche Erholung von Arbeitsbelastungen und Stress ist aber wichtig, um wieder zu neuen Kräften zu kommen und sich im psychischen wie im körperlichen Sinn zu regenerieren. Es ist noch relativ wenig bekannt, welche Tätigkeiten und Aktivitäten konkret am Feierabend zur Erholung ausgeführt werden. Mit Hilfe eines Tagebuches möchte ich nun schauen, welchen Tätigkeiten Menschen nach der Arbeit nachgehen und welche davon zur Erholung beitragen.

Dazu möchte ich Sie um Ihre Mithilfe bitten.

Durch Ihre Teilnahme an der Untersuchung und dem Ausfüllen der Fragebögen tragen Sie dazu bei, herauszubekommen, welchen Tätigkeiten Menschen nach der Arbeit unter der Woche nachgehen und wie sie sich von einem mal mehr oder mal weniger anstrengenden Arbeitstag erholen.

Eine Teilnahme an der Untersuchung bietet Ihnen selbst die Möglichkeit zu erfahren, wie viel Zeit Sie nach der Arbeit mit unterschiedlichen Tätigkeiten wie Haushalt, Arbeit oder Freizeitaktivitäten verbringen. Daran können Sie überprüfen, ob Sie genügend Zeit für ihre Erholung haben. Sie können reflektieren, ob die Erholungsaktivitäten, die Sie ausführen, auch die Belastungen Ihres Arbeitstages ausgleichen.

Selbstverständlich werden alle Daten, die im Rahmen der Untersuchung erhoben werden, anonym und vertraulich behandelt.

Mit freundlichen Grüßen

Stefanie Jelden

Auf der nächsten Seite finden Sie die genauen Instruktionen über den Ablauf der Untersuchung und das Ausfüllen der Fragebögen.

Liebe Teilnehmerin, lieber Teilnehmer

Ich möchte mich im voraus bei Ihnen bedanken, dass Sie sich bereit erklärt haben, diesen Fragebogen auszufüllen.

Bitte beachten Sie nun einige Hinweise zum **Ablauf** der Untersuchung:

Sie haben **zwei** Hefte erhalten: **Fragebogen 1 und 2**.

Bei Fragebogen 2 handelt es sich um eine Art Tagebuch, das Sie an **5 aufeinanderfolgenden Arbeitstagen** ausfüllen sollten. Am besten eignet sich dafür die Zeit von **Montag bis Freitag**.

- Bitte füllen Sie **Fragebogen 1 (blau) zuerst** aus: Hier werden allgemeine demographische Daten, Merkmale Ihres Arbeitsplatzes, Ihr allgemeines Befinden und Ihr Freizeitverhalten abgefragt. Diesen Fragebogen müssen Sie nur einmal ausfüllen.
Am besten füllen Sie diesen Fragebogen an einem arbeitsfreien Tag aus. Sie können den Fragebogen z.B. an dem Wochenende ausfüllen, bevor Sie montags mit dem Ausfüllen des Tagebuches beginnen.
- **Fragebogen 2 / Tagebuch (grün)**: Der Fragebogen umfasst einen Zeitraum von 5 Tagen. Er wird Sie fragen, wie an dem jeweiligen Tag die Arbeit war, was Sie in Ihrer Freizeit gemacht haben und wie Ihr Befinden ist. Jeder Tag ist in zwei Abschnitte eingeteilt. Einen Teil füllen Sie bitte aus, nachdem Sie von ihrer Arbeit nach Hause gekommen sind und den anderen Teil, bevor Sie abends schlafen gehen. **Pro Tag** wird das Ausfüllen etwa **15-20 Minuten** in Anspruch nehmen.

Lesen Sie sich bitte alle Fragen genau durch und kreuzen Sie jeweils das an oder tragen Sie das ein, was am ehesten auf Sie zutrifft. Beachten Sie dabei bitte, dass die Seiten beidseitig bedruckt sind.

Wenn Sie den Fragebogen und das Tagebuch ausgefüllt haben, geben Sie bitte beides im verschlossenen Umschlag an Herrn / Frau _____, möglichst bis 22. Oktober, zurück.

Ich versichere Ihnen, dass Ihre Daten absolut vertraulich behandelt werden. Ihre Daten werden ausschließlich zu Forschungszwecken im Zusammenhang mit meiner Diplomarbeit verwendet. Um den Fragebogen und das Tagebuch einer Person einander zuzuordnen, verwende ich lediglich ein Kennwort, das sich aus einigen Buchstaben zusammensetzt. Sie müssen an keiner Stelle Ihren Namen angeben.

Für Rückfragen oder eventuelle Unklarheiten können Sie mich gerne in Konstanz anrufen:

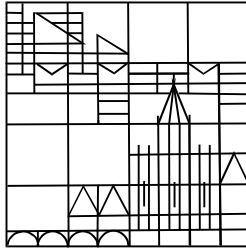
Tel.: 07531 / 917846 (Montag – Freitag von 18 – 20 Uhr)

Oder per e-mail kontaktieren:

stefanie.jelden@uni-konstanz.de

Mit freundlichen Grüßen

Stefanie Jelden



Universität Konstanz
Fachbereich Psychologie
Arbeits-, Betriebs-, Organisations-
psychologie
Prof. Dr. Sabine Sonntag

Untersuchung „Arbeitsstress und Erholung“

Fragebogen 1

Kontaktadresse:

Stefanie Jelden
Kanzleistrasse 10
78462 Konstanz

Telefon: 07531 / 917846
e-mail: stefanie.jelden@uni-konstanz.de

Liebe Teilnehmerin, lieber Teilnehmer,

Herzlichen Dank, dass Sie an meiner Untersuchung über Stress und Erholung teilnehmen.

Bitte füllen Sie diesen **Fragebogen 1 zu Beginn der Untersuchung** aus.

Beginnen Sie erst nach dem Ausfüllen dieses Fragebogens mit dem Fragebogen 2.

Bitte kreuzen Sie bei den Fragen an, was jeweils auf Sie am ehesten zutrifft und füllen Sie diesen Fragebogen **vollständig** aus.

Beachten Sie beim Ausfüllen auch die Rückseite der Seiten.

Selbstverständlich werden alle Ihre Daten vollkommen anonym und vertraulich behandelt. Die Daten werden ausschließlich zu Forschungszwecken im Zusammenhang mit meiner Diplomarbeit verwendet.

Um Ihre Anonymität gewährleisten und Ihre beiden Fragebögen einander zuordnen zu können, benötige ich ein Kennwort.

Notieren Sie deshalb bitte jeweils in die Klammer:

- () den Anfangsbuchstaben Ihres Geburtsortes
- () den Anfangsbuchstaben des Vornamens Ihrer Mutter
- () den Endbuchstaben des Vornamens Ihrer Mutter
- () den Endbuchstaben Ihres eigenen Vornamens

Herzlichen Dank für Ihre Mitarbeit.

Arbeitssituation

Im Folgenden werden eine Reihe von Fragen über Ihre Arbeit gestellt. Dabei geht es um die **Arbeitsbedingungen** und **nicht darum**, wie gut oder wie schlecht Sie persönlich die Arbeit verrichten. Stellen Sie sich vor, dass ein Kollege oder eine Kollegin mit denselben Arbeitsbedingungen die Fragen genauso beantworten müsste wie Sie.

		sehr wenig	ziemlich wenig	etwas	ziemlich viel	sehr viel
HS1	Wenn Sie Ihre Tätigkeit insgesamt betrachten, inwieweit können Sie die Reihenfolge der Arbeitsschritte selbst festlegen?	1	2	3	4	5
HS2	Wie viel Einfluss haben Sie darauf, welche Arbeit Ihnen zugeteilt wird?	1	2	3	4	5
HS3	Wenn man Ihre Arbeit insgesamt betrachtet, wie viel Möglichkeiten zu eigenen Entscheidungen bietet Ihnen Ihre Arbeit?	1	2	3	4	5
HS4	Können Sie selbst bestimmen, auf welche Art und Weise Sie Ihre Arbeit erledigen?	1	2	3	4	5
ZS3	Wie sehr können Sie Ihre Arbeitsgeschwindigkeit selbst bestimmen?	1	2	3	4	5
ZS5	Inwieweit können Sie selbst bestimmen, wie lange Sie an einer Sache arbeiten?	1	2	3	4	5
ZS6	Können Sie Ihren Arbeitstag selbstständig einteilen ?	1	2	3	4	5

HS7	Inwieweit sind ausschließlich Sie selbst für die Kontrolle Ihres Arbeitsergebnisses zuständig?	Ich bin zuständig für die Kontrolle...				
						() 1
						() 2
						() 3
						() 4
						() 5

ZS1	Wie lange können Sie während der Arbeitszeit Ihren Arbeitsplatz verlassen ?					() 1
						() 2
						() 3
						() 4
						() 5
						() 6

ZS4	Wie lange können Sie sich von Ihrer Arbeit abwenden und irgend etwas anderes dazwischenschieben (z.B. eine Pause), ohne mit Ihrer eigentlichen Arbeitsaufgabe in Verzug zu geraten?					() 1
						() 2
						() 3
						() 4
						() 5
						() 6

UN4	Von wie vielen Leuten erhalten Sie regelmäßig Anweisungen?	<ul style="list-style-type: none"> - von keinem Vorgesetzten () 1 - von einem Vorgesetzten () 2 - von zwei Vorgesetzten () 3 - von drei Vorgesetzten () 4 - von mehr als drei Vorgesetzten () 5
UN5	Wie oft erhalten Sie unklare Anweisungen ?	<ul style="list-style-type: none"> - sehr selten / nie () 1 - selten (etwa 1 x pro Monat) () 2 - gelegentlich (etwa 1 x pro Woche) () 3 - oft (mehrmals pro Woche) () 4 - sehr oft (ein bis mehrmals täglich) () 5
UN6	Wie oft erhalten Sie von verschiedenen Vorgesetzten widersprüchliche Anweisungen ?	<ul style="list-style-type: none"> - sehr selten / nie () 1 - selten (etwa 1 x pro Monat) () 2 - gelegentlich (etwa 1 x pro Woche) () 3 - oft (mehrmals pro Woche) () 4 - sehr oft (ein bis mehrmals täglich) () 5
UN7	Wie oft kommt es vor, dass Sie bei Ihrer Arbeit Entscheidungen fällen müssen, ohne dass ausreichende Information zur Verfügung steht?	<ul style="list-style-type: none"> - sehr selten / nie () 1 - selten (etwa 1 x pro Monat) () 2 - gelegentlich (etwa 1 x pro Woche) () 3 - oft (mehrmals pro Woche) () 4 - sehr oft (ein bis mehrmals täglich) () 5
UN8	Manchmal kann man nicht weiterarbeiten, weil woanders ein Problem entsteht. Wie oft tritt das bei Ihnen auf?	<ul style="list-style-type: none"> - sehr selten / nie () 1 - selten (etwa 1 x pro Monat) () 2 - gelegentlich (etwa 1 x pro Woche) () 3 - oft (mehrmals pro Woche) () 4 - sehr oft (ein bis mehrmals täglich) () 5
KO2	Wie häufig kommt es vor, dass Sie sich bei der Arbeit so konzentrieren müssen, dass Störungen zu zusätzlichem Aufwand führen (Sie müssen z.B. Zahlen oder Namen noch mal nachschlagen, Werkzeuge noch einmal neu ansetzen oder Berechnungen von vorn machen)?	<ul style="list-style-type: none"> - sehr selten / nie () 1 - selten (etwa 1 x pro Woche) () 2 - gelegentlich (etwa 1 x pro Tag) () 3 - oft (mehrmals pro Tag) () 4 - ständig () 5
KO3	Müssen Sie Informationen für kurze Zeit im Kopf behalten, die man sich schwer merken kann (z.B. Stückzahlen, Namen, Tabellenschlüssel, Adressen, Dateinamen, Ordner, Register usw.)?	<ul style="list-style-type: none"> - sehr selten / nie () 1 - selten (etwa 1 x pro Woche) () 2 - gelegentlich (etwa 1 x pro Tag) () 3 - oft (mehrmals pro Tag) () 4 - ständig () 5

KO4	Wie oft müssen Sie bei Ihrer Arbeit viele Dinge gleichzeitig im Kopf haben?	- sehr selten / nie - selten (etwa 1 x pro Woche) - gelegentlich (etwa 1 x pro Tag) - oft (mehrmals pro Tag) - sehr oft (mehrmals pro Stunde)	() 1 () 2 () 3 () 4 () 5
KO5	Kommt es vor, dass Sie eine Zeit lang aufpassen müssen, ohne dass etwas passiert - und dann müssen Sie sofort reagieren ?	- sehr selten / nie - selten (etwa 1 x pro Woche) - gelegentlich (etwa 1 x pro Tag) - oft (mehrmals pro Tag) - sehr oft (mehrmals pro Stunde)	() 1 () 2 () 3 () 4 () 5
KO6	Wie oft gibt es Momente bei Ihrer Arbeit, die für kurze Zeit höchste Konzentration erfordern?	- sehr selten / nie - selten (etwa 1 x pro Woche) - gelegentlich (etwa 1 x pro Tag) - oft (mehrmals pro Tag) - sehr oft (mehrmals pro Stunde)	() 1 () 2 () 3 () 4 () 5
ZD1	Wie häufig stehen Sie unter Zeitdruck ?	- sehr selten / nie - selten (etwa 1 x pro Woche) - gelegentlich (etwa 1 x pro Tag) - oft (mehrmals pro Tag) - sehr oft (fast ununterbrochen)	() 1 () 2 () 3 () 4 () 5
ZD2	Wie häufig passiert es, dass Sie schneller arbeiten , als Sie es normalerweise tun, um die Arbeit zu schaffen?	- sehr selten / nie - selten (etwa 1 x pro Woche) - gelegentlich (etwa 1 x pro Tag) - oft (mehrmals pro Tag) - sehr oft (fast ununterbrochen)	() 1 () 2 () 3 () 4 () 5
ZD3	Wie oft kommt es vor, dass Sie wegen zuviel Arbeit nicht oder verspätet in die Pause gehen können?	- sehr selten / nie - selten (etwa 1 x pro Monat) - gelegentlich (etwa 1x pro Woche) - oft (mehrmals pro Woche) - sehr oft (täglich)	() 1 () 2 () 3 () 4 () 5
ZD4	Wie oft kommt es vor, dass Sie wegen zuviel Arbeit verspätet in den Feierabend gehen können?	- sehr selten / nie - selten (etwa 1 x pro Monat) - gelegentlich (mehrmals pro Monat) - oft (mehrmals pro Woche) - sehr oft (fast täglich)	() 1 () 2 () 3 () 4 () 5
ZD5	Wie oft wird bei Ihrer Arbeit ein hohes Arbeitstempo verlangt?	- sehr selten / nie - selten (etwa 1 x pro Woche) - gelegentlich (etwa 1 x pro Tag) - oft (mehrmals pro Tag) - sehr oft (mehrmals pro Stunde)	() 1 () 2 () 3 () 4 () 5

Wie ist die **soziale Situation** an ihrem Arbeitsplatz?

		trifft gar nicht zu	trifft wenig zu	trifft mittel- mäßig zu	trifft zu	trifft voll- ständig zu
SO1	Einige Kollegen sind unangenehme Mitarbeiter .	1	2	3	4	5
SO2	Hier wird man wegen jeder Kleinigkeit gleich fertig gemacht.	1	2	3	4	5
SO3	Man muss mit unfreundlichen Leuten zusammenarbeiten.	1	2	3	4	5
SO4	Mein Vorgesetzter treibt einen an .	1	2	3	4	5
SO5	Mein Vorgesetzter spielt die Kollegen gegeneinander aus .	1	2	3	4	5
SO6	Wenn ein Fehler passiert, findet der Vorgesetzte ihn immer bei uns, nie bei sich .	1	2	3	4	5
SO7	Es gibt Schwierigkeiten bei der Abstimmung mit Kollegen.	1	2	3	4	5
SO8	Es ist unklar , was die Vorgesetzten von einem wollen .	1	2	3	4	5
SO9	Man muss ausbaden , was die Anderen falsch machen .	1	2	3	4	5
SO10	Der Vorgesetzte erschwert einem das Arbeiten durch seine Anweisungen .	1	2	3	4	5
SO11	Mit einigen Kollegen hat man oft Streit .	1	2	3	4	5
SO12	Hier gibt es immer nur Kritik - was man gut macht sieht keiner.	1	2	3	4	5

Welcher der beiden Arbeitsplätze von A und B ist Ihrem Arbeitsplatz am ähnlichsten?

AO1	<p>A kann die Arbeitsaufträge gut erledigen, wenn er/sie sich an die vom Betrieb vorgesehenen Wege hält.</p> <p>B kann die Arbeitsaufträge nur bewältigen, wenn er/sie von den vom Betrieb vorgesehenen Wegen abweicht.</p>	<p>Mein Arbeitsplatz ist...</p> <ul style="list-style-type: none"> - genau wie der von A () 1 - ähnlich wie der von A () 2 - zwischen A und B () 3 - ähnlich wie der von B () 4 - genau wie der von B () 5
-----	--	---

AO2	<p>A hat einen Arbeitsplatz, der im großen und ganzen so eingerichtet ist, dass man gut arbeiten kann.</p> <p>B hat einen Arbeitsplatz, bei dem er / sie einige Dinge nur schwer erreichen kann und in seinen Bewegungen oft behindert ist.</p>	<p>Mein Arbeitsplatz ist...</p> <ul style="list-style-type: none"> - genau wie der von A () 1 - ähnlich wie der von A () 2 - zwischen A und B () 3 - ähnlich wie der von B () 4 - genau wie der von B () 5
-----	--	---

AO3	<p>A hat Unterlagen und Informationen, die immer genau stimmen und aktuell sind.</p> <p>B hat Unterlagen, bei denen Informationen oft unvollständig und veraltet sind.</p>	<p>Mein Arbeitsplatz ist...</p> <ul style="list-style-type: none"> - genau wie der von A () 1 - ähnlich wie der von A () 2 - zwischen A und B () 3 - ähnlich wie der von B () 4 - genau wie der von B () 5
-----	--	---

AO4	<p>A muss viel Zeit damit vertun, um sich Informationen, Material oder Werkzeuge zum Weiterarbeiten zu beschaffen.</p> <p>B stehen die nötigen Informationen, Material oder Werkzeuge immer zur Verfügung.</p>	<p>Mein Arbeitsplatz ist...</p> <ul style="list-style-type: none"> - genau wie der von A () 1 - ähnlich wie der von A () 2 - zwischen A und B () 3 - ähnlich wie der von B () 4 - genau wie der von B () 5
-----	--	---

AO8	<p>A muss mit Material, Arbeitsmitteln oder Werkzeugen arbeiten, die nicht viel taugen.</p> <p>B arbeitet mit einwandfreiem Material, Arbeitsmitteln oder Werkzeugen.</p>	<p>Mein Arbeitsplatz ist...</p> <ul style="list-style-type: none"> - genau wie der von A () 1 - ähnlich wie der von A () 2 - zwischen A und B () 3 - ähnlich wie der von B () 4 - genau wie der von B () 5
-----	---	---

Allgemeines Befinden

Im Folgenden finden Sie Aussagen dazu, **wie man sich fühlen kann**. Kreuzen Sie bitte das für Sie Zutreffende an. Bitte beachten Sie, dass Sie hier sieben Antwortmöglichkeiten haben.

		trifft über- haupt nicht zu	trifft größten- teils nicht zu	trifft wenig zu	trifft mittel- mäßig zu	trifft etwas zu	trifft größten- teils zu	trifft fast völlig zu
GB1	Es fällt mir schwer , nach der Arbeit abzuschalten .	1	2	3	4	5	6	7
GB2	Ich muss auch zu Hause an Schwierigkeiten bei der Arbeit denken .	1	2	3	4	5	6	7
GB3	Wenn andere mich ansprechen, kommt es vor, dass ich mürrisch reagiere .	1	2	3	4	5	6	7
GB4	Selbst im Urlaub muss ich manchmal an Probleme bei der Arbeit denken .	1	2	3	4	5	6	7
GB5	Ich fühle mich ab und zu wie jemand, den man als Nervenbündel bezeichnet.	1	2	3	4	5	6	7
GB6	Ich bin schnell verärgert .	1	2	3	4	5	6	7
GB7	Ich reagiere gereizt , obwohl ich es gar nicht will .	1	2	3	4	5	6	7
GB8	Wenn ich von der Arbeit nach Hause komme , bin ich ziemlich gereizt .	1	2	3	4	5	6	7

Im Folgenden finden Sie **Zustandswörter**, die beschreiben, wie man sich fühlen kann. Bitte geben Sie an, **wie sehr Sie sich im allgemeinen so fühlen**.

	Im Allgemeinen fühle ich mich...	gar nicht	fast nicht	etwas	mittel- mäßig	ziemlich	stark	sehr stark
N1	Verzweifelt	1	2	3	4	5	6	7
M2	Ermattet	1	2	3	4	5	6	7
T3	Tatkräftig	1	2	3	4	5	6	7
A4	Angespannt	1	2	3	4	5	6	7
N2	Traurig	1	2	3	4	5	6	7
M3	Müde	1	2	3	4	5	6	7
T4	Lebhaft	1	2	3	4	5	6	7
N3	Unglücklich	1	2	3	4	5	6	7
M4	Entkräftet	1	2	3	4	5	6	7
A1	Ruhig	1	2	3	4	5	6	7
N4	Hoffnungslos	1	2	3	4	5	6	7
T1	Schwungvoll	1	2	3	4	5	6	7
A2	Nervös	1	2	3	4	5	6	7
M1	Erschöpft	1	2	3	4	5	6	7
T2	Munter	1	2	3	4	5	6	7
A3	Gelassen	1	2	3	4	5	6	7

Die folgenden **Aussagen** eignen sich dazu, **Ihre eigene Person zu beschreiben**. Lesen Sie bitte jede dieser Aussagen aufmerksam durch und überlegen Sie, ob diese Aussage auf Sie persönlich zutrifft oder nicht. Kreuzen Sie dann jeweils an, was am ehesten auf Sie zutrifft.

		Starke Ableh- nung	Ableh- nung	Neutral	Zustim- mung	Starke Zustim- mung
E1	Ich habe gerne viele Leute um mich herum.	1	2	3	4	5
E2	Ich bin leicht zum Lachen zu bringen.	1	2	3	4	5
E3	Ich halte mich für besonders fröhlich.	1	2	3	4	5
E4	Ich unterhalte mich wirklich gerne mit anderen Leuten.	1	2	3	4	5
E5	Ich bin gerne im Zentrum des Geschehens.	1	2	3	4	5
E6	Ich ziehe es gewöhnlich vor, Dinge allein zu tun.	1	2	3	4	5
E7	Ich habe oft das Gefühl vor Energie überzuschäumen.	1	2	3	4	5
E8	Ich bin ein fröhlicher, gut gelaunter Mensch.	1	2	3	4	5
E9	Ich bin kein gutgelaunter Optimist.	1	2	3	4	5
E10	Ich führe ein hektisches Leben.	1	2	3	4	5
E11	Ich bin ein sehr aktiver Mensch.	1	2	3	4	5
E12	Lieber würde ich meine eigenen Wege gehen, als eine Gruppe anzuführen.	1	2	3	4	5

Erholung und Erholungsaktivitäten

Bitte geben Sie im Folgenden bis zu drei Aktivitäten an, die Sie unternehmen, um sich zu erholen und die bei Ihnen tatsächlich erholend wirken.

- _____
- _____
- _____

Sie finden hier eine Liste unterschiedlicher Tätigkeiten, die man in der Freizeit unternehmen kann. Bitte kreuzen Sie an, in wie weit die einzelnen Tätigkeiten bei Ihnen erholend wirken.

		trifft gar nicht zu	trifft wenig zu	trifft mittel- mäßig zu	trifft zu	trifft voll- ständig zu
AB	Arbeitsbezogene Tätigkeiten (z. B. Beenden einer Arbeitsaufgabe, Vorbereiten auf den nächsten Arbeitstag) wirken bei mir erholend.	1	2	3	4	5
HA	Haushaltstätigkeiten (z. B. Einkaufen, Saubermachen) und Kindererziehung wirken bei mir erholend.	1	2	3	4	5
WE	Wenig anstrengende Tätigkeiten (z. B. Fernsehen, Lesen, Musikhören) wirken bei mir erholend.	1	2	3	4	5
KA	Körperliche sportliche Aktivitäten (z. B. Joggen, Rad fahren) wirken bei mir erholend.	1	2	3	4	5
LK	Leichte körperliche Aktivitäten (z. B. spazieren gehen, Gartenarbeit) wirken bei mir erholend	1	2	3	4	5
SK	Soziale Aktivitäten (z. B. Ausgehen, jemanden besuchen) wirken bei mir erholend.	1	2	3	4	5
KR	Kreative oder sonstige Tätigkeiten (z. B. Malen, Musizieren) wirken bei mir erholend.	1	2	3	4	5

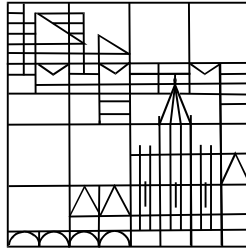
Kreuzen Sie bitte bei jeder der folgenden Aussagen an, in wie weit diese auf die von Ihnen ausgeführten Freizeitaktivitäten zutrifft.

		trifft gar nicht zu	trifft wenig zu	trifft mittel- mäßig zu	trifft zu	trifft voll- ständig zu
FA1	Ich reserviere mir gewöhnlich bestimmte Zeiten, die ich für Freizeitaktivitäten nutze.	1	2	3	4	5
FA2	Ich unternehme Freizeitaktivitäten nur, wenn ich dazu von jemanden angeregt werde.	1	2	3	4	5
FA3	Ich führe bestimmte Freizeitaktivitäten gewöhnlich an bestimmten Tagen aus.	1	2	3	4	5
FA4	Das Ausführen meiner Freizeitaktivitäten ergibt sich meist spontan.	1	2	3	4	5
FA5	Ich werde gewöhnlich von anderen ermuntert, bestimmten Freizeitaktivitäten nachzugehen.	1	2	3	4	5
FA6	Ich plane meine Freizeitaktivitäten eher nicht im voraus.	1	2	3	4	5
FA7	Ich gehe Freizeitaktivitäten gewöhnlich an festen Terminen nach.	1	2	3	4	5
FA8	Ich führe bestimmte Freizeitaktivitäten nur aus, weil ich von anderen dazu aufgefordert werde.	1	2	3	4	5
FA9	Ich entscheide meistens kurzfristig, eine bestimmte Freizeitaktivität auszuführen.	1	2	3	4	5
FA10	Für bestimmte Freizeitaktivitäten nehme ich mir regelmäßig Zeit.	1	2	3	4	5

Demografische Daten

Im Folgenden bitte ich Sie, noch einige Angaben zu Ihrer Person und zu Ihrem Beruf zu machen.

D1	Alter	_____ Jahre
D2	Geschlecht	weiblich () 1 männlich () 2
D3	Haben Sie Kinder?	nein () 1 ja () 2 wie viele? _____
D4	Wie ist Ihre Lebenssituation?	allein lebend () 1 mit dem Partner lebend () 2 mit Partner und Kind/ern lebend () 3 alleinerziehend () 4 mit anderer/n Person/en lebend () 5
D5	Welchen Beruf / welche Tätigkeit / welchen Dienstgrad üben Sie aus?	bitte angeben: _____
D6	Wie lange haben Sie Berufserfahrung?	_____ Jahre
D7	Bekleiden Sie eine Führungsposition?	ja () 1 nein () 2
D8	Welche Ausbildung haben Sie absolviert?	kein Abschluss () 1 abgeschlossene Lehre () 2 Meisterprüfung od. Abschluss einer Fachschule () 3 Hochschul- od. Fachhochschulabschluss (Diplom, Magister, o.ä.) () 4
D9	Was ist Ihre Arbeitszeit laut Vertrag?	_____ Stunden
D10	An wie vielen Tagen in der Woche arbeiten Sie?	an _____ Tagen
D11	Wie viele Überstunden machen Sie in der Woche?	_____ Stunden
D12	Wie lange brauchen Sie, um zu Ihrem Arbeitsplatz zu kommen (einfache Strecke)?	_____ Minuten



Universität Konstanz
Fachbereich Psychologie
Arbeits-, Betriebs-, Organisations-
psychologie
Prof. Dr. Sabine Sonntag

Untersuchung „Arbeitsstress und Erholung“

Fragebogen 2 / Tagebuch

Kontaktadresse:

Stefanie Jelden
Kanzleistrasse 10
78462 Konstanz
Telefon: 07531 / 917846
e-mail: stefanie.jelden@uni-konstanz.de

Liebe Teilnehmerin, lieber Teilnehmer,

Dieser Fragebogen ist in fünf Tage aufgeteilt. Er wird Sie fragen, wie an dem jeweiligen Tag die Arbeit war und was Sie in Ihrer Freizeit gemacht haben. Sie können mir dadurch Ihre Erfahrungen mit Arbeit, Freizeit und Erholung mitteilen. Ihre Aussagen sind wichtig, um herauszubekommen, wie sich Menschen von der Arbeit erholen.

Bitte füllen Sie diesen Fragebogen 2 an **fünf Tagen hintereinander** (möglichst Montag bis Freitag) aus:

- Den ersten Teil unmittelbar, nachdem Sie von Ihrer Arbeit **nach Hause kommen**
- Den zweiten Teil kurz **vor dem Schlafengehen**

Das Ausfüllen wird pro Tag insgesamt etwa 15-20 Minuten in Anspruch nehmen.

Bitte tragen Sie immer das für Sie Zutreffende ein und kreuzen Sie bei den Fragen an, was jeweils auf Sie am ehesten zutrifft. Beachten Sie beim Ausfüllen auch die Rückseite der Seiten.

Selbstverständlich werden die Daten aus diesem Fragebogen 2, wie auch alle anderen Daten vollkommen anonym und vertraulich behandelt. Um Ihre Anonymität zu gewährleisten und Ihre beiden Fragebögen einander zuordnen zu können, benötige ich dasselbe Kennwort wie in Fragebogen 1.

Notieren Sie deshalb bitte jeweils in die Klammer:

- () den Anfangsbuchstaben Ihres Geburtsortes
- () den Anfangsbuchstaben des Vornamens Ihrer Mutter
- () den Endbuchstaben des Vornamens Ihrer Mutter
- () den Endbuchstaben des Ihres eigenen Vornamens

Herzlichen Dank für Ihre Mitarbeit.

Tag 1

**Bitte füllen Sie diese und die nächsten zwei Seiten aus,
wenn Sie von Ihrer Arbeit nach Hause kommen.**

Datum _____. _____. 2001

Wochentag

Montag
Dienstag
Mittwoch
Donnerstag
Freitag

Wann sind Sie heute aufgestanden?	um _____ Uhr
Wann sind Sie heute aus dem Haus gegangen, um zur Arbeit zu gehen?	um _____ Uhr
Wann haben Sie Ihre Arbeit verlassen?	um _____ Uhr
Wie viele Stunden haben Sie heute gearbeitet?	_____ Stunden

Meine Arbeit heute

Im Folgenden finden Sie Aussagen dazu, wie manche Arbeitstage sein können und welche Situationen auftreten können. Bitte kreuzen Sie an, wie Ihr **heutiger Arbeitstag** war.

		trifft gar nicht zu	trifft wenig zu	trifft mittel- mäßig zu	trifft zu	trifft voll- ständig zu
AO3	Ich musste heute mit Unterlagen und Informationen arbeiten, die unvollständig und veraltet waren.	1	2	3	4	5
ZD1	Ich stand heute unter Zeitdruck .	1	2	3	4	5
UN5	Ich erhielt heute unklare Anweisungen .	1	2	3	4	5
SO3	Ich musste heute mit unfreundlichen Leuten zusammenarbeiten.	1	2	3	4	5
ZD2	Ich musste heute schneller arbeiten , als ich es normalerweise tue, um meine Arbeit zu schaffen.	1	2	3	4	5
SO7	Heute gab es Schwierigkeiten bei der Abstimmung mit Kollegen.	1	2	3	4	5
AO4	Ich musste heute viel Zeit damit vertun , mir Informationen, Material oder Werkzeug zum Weiterarbeiten zu beschaffen.	1	2	3	4	5
UN6	Ich erhielt heute von verschiedenen Vorgesetzten widersprüchliche Anweisungen .	1	2	3	4	5
UN7	Ich musste bei meiner Arbeit Entscheidungen fällen, ohne dass ausreichende Information zur Verfügung standen.	1	2	3	4	5
SO9	Heute musste ich ausbaden , was andere falsch gemacht haben.	1	2	3	4	5
AO8	Ich musste heute mit Material, Arbeitsmitteln oder Werkzeug arbeiten, die nicht viel taugten .	1	2	3	4	5
SO11	Ich hatte heute Streit mit Kollegen.	1	2	3	4	5
ZD5	Bei meiner Arbeit wurde heute ein hohes Arbeitstempo verlangt.	1	2	3	4	5
SO12	Ich wurde heute kritisiert .	1	2	3	4	5

Mein Befinden nach der Arbeit

Im Folgenden finden Sie Zustandswörter, die beschreiben, wie man sich fühlen kann. Bitte geben Sie für jedes Wort an, wie sehr Sie sich **jetzt, nach Ihrer Arbeit** so fühlen.

	Jetzt fühle ich mich bzw. bin ich...	gar nicht	fast nicht	etwas	mittel-mäßig	ziemlich	stark	sehr stark
N1	Verzweifelt	1	2	3	4	5	6	7
M2	Ermattet	1	2	3	4	5	6	7
T3	Tatkräftig	1	2	3	4	5	6	7
A4	Angespannt	1	2	3	4	5	6	7
N2	Traurig	1	2	3	4	5	6	7
M3	Müde	1	2	3	4	5	6	7
T4	Lebhaft	1	2	3	4	5	6	7
N3	Unglücklich	1	2	3	4	5	6	7
M4	Entkräftet	1	2	3	4	5	6	7
A1	Ruhig	1	2	3	4	5	6	7
N4	Hoffnungslos	1	2	3	4	5	6	7
T1	Schwungvoll	1	2	3	4	5	6	7
A2	Nervös	1	2	3	4	5	6	7
M1	Erschöpft	1	2	3	4	5	6	7
T2	Munter	1	2	3	4	5	6	7
A3	Gelassen	1	2	3	4	5	6	7

Vielen Dank fürs Erste.

Bitte füllen Sie die folgenden Seiten erst vor dem Schlafengehen aus.

Meine Aktivitäten nach der Arbeit

1. Sind Sie heute nach der Arbeit noch arbeitsbezogenen Tätigkeiten, wichtigen Terminen und Erledigungen nachgegangen? Dazu zählen z.B. eine Arbeitsaufgabe zu Ende bringen, sich auf den nächsten Arbeitstag vorbereiten, telefonieren, um etwas zu organisieren oder zu erledigen usw.

ja nein (wenn nein, dann weiter bei 2., nächste Seite)

1.1. Wie viel Zeit haben Sie heute insgesamt für diese arbeitsbezogenen Tätigkeiten aufgewendet?

_____ Minuten

1.2. Kreuzen Sie bitte im Folgenden an, welche arbeitsbezogenen Tätigkeiten Sie konkret ausgeführt haben. Nennen Sie gegebenenfalls weitere wenig anstrengende Tätigkeiten.

Telefonieren	Privaten Papierkram erledigen
Überweisungen tätigen, Behördengang	Sich auf den nächsten Arbeitstag vorbereiten
Eine Arbeitsaufgabe zu Ende bringen	Sonstiges: _____

1.3. Kreuzen Sie bitte bei jeder der folgenden Aussagen an, inwieweit diese auf die heute von Ihnen ausgeführten arbeitsbezogenen Tätigkeiten zutrifft.

		trifft gar nicht zu	trifft wenig zu	trifft mittel- mäßig zu	trifft zu	trifft sehr stark zu
AB1	Ich habe mir bestimmte Zeiten reserviert, die ich für diese arbeitsbezogenen Tätigkeiten nutze.	1	2	3	4	5
AB2	Diese Tätigkeiten hätte ich heute nicht unternommen, wenn ich nicht von jemandem dazu angeregt worden wäre.	1	2	3	4	5
AB3	Ich habe mir angewöhnt, diese Tätigkeiten an bestimmten Tagen auszuführen.	1	2	3	4	5
AB4	Das Ausführen der Tätigkeit hat sich spontan ergeben.	1	2	3	4	5
AB5	Ich wurde von jemandem dazu ermuntert, diesen Tätigkeiten nachzugehen.	1	2	3	4	5
AB6	Ich habe nicht im voraus geplant, dieser Tätigkeit heute nachzugehen.	1	2	3	4	5
AB7	Diesen Aktivitäten gehe ich immer an festen Terminen nach.	1	2	3	4	5
AB8	Diese Aktivität habe ich nur unternommen, weil ich von jemandem dazu aufgefordert wurde.	1	2	3	4	5
AB9	Ich fühlte mich nach dem Ausführen der Tätigkeit mehr erholt.	1	2	3	4	5
AB10	Ich habe heute kurzfristig entschieden, dieser Tätigkeit nachzugehen.	1	2	3	4	5
AB11	Ich hatte Freude an der Tätigkeit.	1	2	3	4	5
AB12	Ich fühlte mich nach dem Ausführen dieser Tätigkeit mehr entspannt.	1	2	3	4	5
AB13	Die Tätigkeit hat mir Spaß gemacht.	1	2	3	4	5
AB14	Für diese Aktivitäten nehme ich mir regelmäßig Zeit.	1	2	3	4	5
AB15	Ich war guter Stimmung nach dem Ausführen dieser Tätigkeit.	1	2	3	4	5
AB16	Ich war zufrieden mit dieser Tätigkeit.	1	2	3	4	5

2. Haben Sie heute nach der Arbeit noch Tätigkeiten im Haushalt ausgeführt? Dazu zählen alle Aktivitäten, die den Haushalt betreffen, z.B. einkaufen und saubermachen, aber auch Tätigkeiten wie im Haus oder in der Wohnung etwas reparieren. Auch die Kinderbetreuung gehört dazu.

ja nein (wenn nein, dann weiter bei 3., nächste Seite)

2.1. Wie viel Zeit haben Sie heute insgesamt für diese haushaltsbezogenen Tätigkeiten aufgewendet?

_____ Minuten

2.2. Kreuzen Sie bitte im Folgenden an, welche haushaltsbezogenen Tätigkeiten Sie konkret ausgeführt haben. Nennen Sie gegebenenfalls weitere haushaltsbezogenen Tätigkeiten.

Wäsche waschen, Bügeln
Einkaufen
Kochen

Kinder betreuen
Putzen / Aufräumen
Sonstiges: _____

2.3. Kreuzen Sie bitte bei jeder der folgenden Aussagen an, inwieweit diese auf die heute von Ihnen ausgeführten haushaltsbezogenen Tätigkeiten zutrifft.

		trifft gar nicht zu	trifft wenig zu	trifft mittel- mäßig zu	trifft zu	trifft sehr stark zu
HA1	Ich habe mir bestimmte Zeiten reserviert, die ich für diese haushaltsbezogenen Tätigkeiten nutze.	1	2	3	4	5
HA2	Diese Tätigkeiten hätte ich heute nicht unternommen, wenn ich nicht von jemandem dazu angeregt worden wäre.	1	2	3	4	5
HA3	Ich habe mir angewöhnt, diese Tätigkeiten an bestimmten Tagen auszuführen.	1	2	3	4	5
HA4	Das Ausführen der Tätigkeit hat sich spontan ergeben.	1	2	3	4	5
HA5	Ich wurde von jemandem dazu ermuntert, diesen Tätigkeiten nachzugehen.	1	2	3	4	5
HA6	Ich habe nicht im voraus geplant, dieser Tätigkeit heute nachzugehen.	1	2	3	4	5
HA7	Diesen Aktivitäten gehe ich immer an festen Terminen nach.	1	2	3	4	5
HA8	Diese Tätigkeiten habe ich nur unternommen, weil ich von jemandem dazu aufgefordert wurde.	1	2	3	4	5
HA9	Ich fühlte mich nach dem Ausführen dieser Tätigkeiten mehr erholt.	1	2	3	4	5
HA10	Ich habe heute kurzfristig entschieden, dieser Tätigkeit nachzugehen.	1	2	3	4	5
HA11	Ich hatte Freude an der Tätigkeit.	1	2	3	4	5
HA12	Ich fühlte mich nach dem Ausführen dieser Tätigkeiten mehr entspannt.	1	2	3	4	5
HA13	Diese Tätigkeit hat mir Spaß gemacht.	1	2	3	4	5
HA14	Für diese Aktivitäten nehme ich mir regelmäßig Zeit.	1	2	3	4	5
HA15	Ich war guter Stimmung nach dem Ausführen dieser Tätigkeiten.	1	2	3	4	5
HA16	Ich war zufrieden mit dieser Tätigkeit.	1	2	3	4	5

3. Haben Sie heute nach der Arbeit noch Tätigkeiten unternommen, die im Prinzip wenig anstrengend sind? Dazu zählen z.B. fernsehen oder Musik hören.

ja nein (wenn nein, dann weiter bei 4., nächste Seite)

3.1. Wie viel Zeit haben Sie heute insgesamt für diese wenig anstrengenden Tätigkeiten aufgewendet?

_____ Minuten

3.2. Kreuzen Sie bitte im Folgenden an, welche wenig anstrengenden Tätigkeiten Sie konkret ausgeführt haben. Nennen Sie gegebenenfalls weitere wenig anstrengende Tätigkeiten.

Buch, Zeitung oder Zeitschrift lesen
Computerspiele spielen
Baden oder Duschen
Musikhören

Fernsehen
Relaxen und Nichtstun
Süßigkeiten / Salzgebäck knabbern
Sonstiges: _____

3.3. Kreuzen Sie bitte bei jeder der folgenden Aussagen an, inwieweit diese auf die heute von Ihnen ausgeführten wenig anstrengenden Tätigkeiten zutrifft.

		trifft gar nicht zu	trifft wenig zu	trifft mittel- mäßig zu	trifft zu	trifft sehr stark zu
WE1	Ich habe mir bestimmte Zeiten reserviert, die ich für diese wenig anstrengenden Tätigkeiten nutze.	1	2	3	4	5
WE2	Diese Tätigkeiten hätte ich heute nicht unternommen, wenn ich nicht von jemandem dazu angeregt worden wäre.	1	2	3	4	5
WE3	Ich habe mir angewöhnt, diese Tätigkeiten an bestimmten Tagen auszuführen.	1	2	3	4	5
WE4	Das Ausführen dieser Tätigkeiten hat sich spontan ergeben.	1	2	3	4	5
WE5	Ich wurde von jemandem dazu ermuntert, diesen Tätigkeiten nachzugehen.	1	2	3	4	5
WE6	Ich habe nicht im voraus geplant, dieser Tätigkeit heute nachzugehen.	1	2	3	4	5
WE7	Diesen Tätigkeiten gehe ich immer an festen Terminen nach.	1	2	3	4	5
WE8	Diese Tätigkeiten habe ich nur unternommen, weil ich von jemandem dazu aufgefordert wurde.	1	2	3	4	5
WE9	Ich fühlte mich nach dem Ausführen dieser Tätigkeiten mehr erholt.	1	2	3	4	5
WE10	Ich habe heute kurzfristig entschieden, dieser Tätigkeit nachzugehen.	1	2	3	4	5
WE11	Ich hatte Freude an der Tätigkeit.	1	2	3	4	5
WE12	Ich fühlte mich nach dem Ausführen dieser Tätigkeiten mehr entspannt.	1	2	3	4	5
WE13	Die Tätigkeit hat mir Spaß gemacht.	1	2	3	4	5
WE14	Für diese Tätigkeiten nehme ich mir regelmäßig Zeit.	1	2	3	4	5
WE15	Ich war guter Stimmung nach dem Ausführen dieser Tätigkeiten.	1	2	3	4	5
WE16	Ich war zufrieden mit dieser Tätigkeit.	1	2	3	4	5

4. Sind Sie heute nach der Arbeit sportlichen körperlichen Aktivitäten nachgegangen, z.B. Joggen oder Radfahren?

ja nein (wenn nein, dann weiter bei 5., nächste Seite)

4.1. Wie viel Zeit haben Sie heute insgesamt für diese körperlichen Aktivitäten aufgewendet?

_____ Minuten

4.2. Kreuzen Sie bitte im Folgenden an, welche sportlichen körperlichen Aktivitäten Sie konkret ausgeführt haben. Nennen Sie gegebenenfalls weitere körperliche Aktivitäten.

Joggen	Schwimmen
Radfahren	Fitnessstudio, Bodybuilding
Wandern	Mannschaftssport (Fußball, Handball,...)
Sonstiges: _____	

4.3. Kreuzen Sie bitte bei jeder der folgenden Aussagen an, inwieweit diese auf die heute von Ihnen ausgeführten körperlichen Aktivitäten zutrifft.

		trifft gar nicht zu	trifft wenig zu	trifft mittel- mäßig zu	trifft zu	trifft sehr stark zu
KA1	Ich habe mir bestimmte Zeiten reserviert, die ich für diese sportlichen Tätigkeiten nutze.	1	2	3	4	5
KA2	Diese Tätigkeiten hätte ich heute nicht unternommen, wenn ich nicht von jemandem dazu angeregt worden wäre.	1	2	3	4	5
KA3	Ich habe mir angewöhnt, diese Tätigkeiten an bestimmten Tagen auszuführen.	1	2	3	4	5
KA4	Das Ausführen dieser Tätigkeiten hat sich spontan ergeben.	1	2	3	4	5
KA5	Ich wurde von jemandem dazu ermuntert, diesen Tätigkeiten nachzugehen.	1	2	3	4	5
KA6	Ich habe nicht im voraus geplant, dieser Tätigkeit heute nachzugehen.	1	2	3	4	5
KA7	Diesen Tätigkeiten gehe ich immer an festen Terminen nach.	1	2	3	4	5
KA8	Diese Tätigkeiten habe ich nur unternommen, weil ich von jemandem dazu aufgefordert wurde.	1	2	3	4	5
KA9	Ich fühlte mich nach dem Ausführen dieser Tätigkeiten mehr erholt.	1	2	3	4	5
KA10	Ich habe heute kurzfristig entschieden, dieser Tätigkeit nachzugehen.	1	2	3	4	5
KA11	Ich hatte Freude an der Tätigkeit.	1	2	3	4	5
KA12	Ich fühlte mich nach dem Ausführen dieser Tätigkeiten mehr entspannt.	1	2	3	4	5
KA13	Die Tätigkeit hat mir Spaß gemacht.	1	2	3	4	5
KA14	Für diese Aktivitäten nehme ich mir regelmäßig Zeit.	1	2	3	4	5
KA15	Ich war guter Stimmung nach dem Ausführen dieser Tätigkeiten.	1	2	3	4	5
KA16	Ich war zufrieden mit dieser Tätigkeit.	1	2	3	4	5

5. Sind Sie heute nach der Arbeit noch leichten körperlichen Tätigkeiten nachgegangen, z.B. Spazierengehen?

ja nein (wenn nein, dann weiter bei 6., nächste Seite)

5.1. Wie viel Zeit haben Sie heute insgesamt für diese leichten körperlichen Tätigkeiten aufgewendet?

_____ Minuten

5.2. Kreuzen Sie bitte im Folgenden an, welche leichten körperlichen Tätigkeiten Sie konkret ausgeführt haben. Nennen Sie gegebenenfalls weitere solcher Aktivitäten.

Spazieren gehen
Gartenarbeit
Sonstiges: _____

Heimwerken
Kegeln, Bowling

5.3. Kreuzen Sie bitte bei jeder der folgenden Aussagen an, inwieweit diese auf die heute von Ihnen ausgeführten leichten körperlichen Aktivitäten zutrifft.

		trifft gar nicht zu	trifft wenig zu	trifft mittel- mäßig zu	trifft zu	trifft sehr stark zu
LA1	Ich habe mir bestimmte Zeiten reserviert, die ich für diese leichten körperlichen Tätigkeiten nutze.	1	2	3	4	5
LA2	Diese Tätigkeiten hätte ich heute nicht unternommen, wenn ich nicht von jemandem dazu angeregt worden wäre.	1	2	3	4	5
LA3	Ich habe mir angewöhnt, diese Tätigkeiten an bestimmten Tagen auszuführen.	1	2	3	4	5
LA4	Das Ausführen dieser Tätigkeiten hat sich spontan ergeben.	1	2	3	4	5
LA5	Ich wurde von jemandem dazu ermuntert, diesen Tätigkeiten nachzugehen.	1	2	3	4	5
LA6	Ich habe nicht im voraus geplant, dieser Tätigkeit heute nachzugehen.	1	2	3	4	5
LA7	Diesen Tätigkeiten gehe ich immer an festen Terminen nach.	1	2	3	4	5
LA8	Diese Tätigkeiten habe ich nur unternommen, weil ich von jemandem dazu aufgefordert wurde.	1	2	3	4	5
LA9	Ich fühlte mich nach dem Ausführen dieser Tätigkeiten mehr erholt.	1	2	3	4	5
LA10	Ich habe heute kurzfristig entschieden, dieser Tätigkeit nachzugehen.	1	2	3	4	5
LA11	Ich hatte Freude an der Tätigkeit.	1	2	3	4	5
LA12	Ich fühlte mich nach dem Ausführen dieser Tätigkeiten mehr entspannt.	1	2	3	4	5
LA13	Diese Tätigkeit hat mir Spaß gemacht.	1	2	3	4	5
LA14	Für diese Tätigkeiten nehme ich mir regelmäßig Zeit.	1	2	3	4	5
LA15	Ich war guter Stimmung nach dem Ausführen dieser Tätigkeiten.	1	2	3	4	5
LA16	Ich war zufrieden mit dieser Tätigkeit.	1	2	3	4	5

6. Sind Sie heute nach der Arbeit noch Tätigkeiten mit sozialen Kontakten nachgegangen wie z.B. ausgehen oder jemanden besuchen?

ja nein (wenn nein, dann weiter bei 7., nächste Seite)

6.1. Wie viel Zeit haben Sie heute insgesamt für diese Tätigkeiten mit sozialem Kontakt aufgewendet?

_____ Minuten

6.2. Kreuzen Sie bitte im Folgenden an, welche Tätigkeiten mit sozialem Kontakt Sie konkret ausgeführt haben. Nennen Sie gegebenenfalls weitere Tätigkeiten mit sozialem Kontakt.

Freunde, Verwandte oder Bekannte besuchen	Sich zuhause mit Partner oder Mitbewohner unterhalten
Ausgehen (Kino, Konzert, Kneipe, etc.)	Besuch bekommen
Sonstiges: _____	

6.3. Kreuzen Sie bitte bei jeder der folgenden Aussagen an, inwieweit diese auf die heute von Ihnen ausgeführten Tätigkeiten mit sozialem Kontakt zutrifft.

		trifft gar nicht zu	trifft wenig zu	trifft mittel- mäßig zu	trifft zu	trifft sehr stark zu
SK1	Ich habe mir bestimmte Zeiten reserviert, die ich für diese sozialen Tätigkeiten nutze.	1	2	3	4	5
SK2	Diese Tätigkeiten hätte ich heute nicht unternommen, wenn ich nicht von jemandem dazu angeregt worden wäre.	1	2	3	4	5
SK3	Ich habe mir angewöhnt, diese Tätigkeiten an bestimmten Tagen auszuführen.	1	2	3	4	5
SK4	Das Ausführen dieser Tätigkeiten hat sich spontan ergeben.	1	2	3	4	5
SK5	Ich wurde von jemandem dazu ermuntert, diesen Tätigkeiten nachzugehen.	1	2	3	4	5
SK6	Ich habe nicht im voraus geplant, dieser Tätigkeit heute nachzugehen.	1	2	3	4	5
SK7	Diesen Tätigkeiten gehe ich immer an festen Terminen nach.	1	2	3	4	5
SK8	Diese Tätigkeiten habe ich nur unternommen, weil ich von jemandem dazu aufgefordert wurde.	1	2	3	4	5
SK9	Ich fühlte mich nach dem Ausführen dieser Tätigkeiten mehr erholt.	1	2	3	4	5
SK10	Ich habe heute kurzfristig entschieden, dieser Tätigkeit nachzugehen.	1	2	3	4	5
SK11	Ich hatte Freude an der Tätigkeit.	1	2	3	4	5
SK12	Ich fühlte mich nach dem Ausführen dieser Tätigkeiten mehr entspannt.	1	2	3	4	5
SK13	Diese Tätigkeit hat mir Spaß gemacht.	1	2	3	4	5
SK14	Für diese Tätigkeiten nehme ich mir regelmäßig Zeit.	1	2	3	4	5
SK15	Ich war guter Stimmung nach dem Ausführen dieser Tätigkeiten.	1	2	3	4	5
SK16	Ich war zufrieden mit dieser Tätigkeit.	1	2	3	4	5

7. Sind Sie heute nach der Arbeit noch sonstigen, bisher nicht aufgeführten Tätigkeiten nachgegangen, z.B. mit Kindern spielen, Malen, Musizieren oder körperliche Zuwendung?

ja nein (wenn nein, dann weiter nächste Seite)

7.1. Wie viel Zeit haben Sie heute für sonstige Tätigkeiten aufgewendet?

_____ Minuten

7.2. Kreuzen Sie bitte im Folgenden an, welche sonstigen Tätigkeiten Sie konkret ausgeführt haben. Nennen Sie gegebenenfalls weitere sonstige Tätigkeiten.

Mit den Kindern spielen
Körperliche Zuwendungen

Musizieren
Malen, zeichnen

Sonstiges: _____

7.3. Kreuzen Sie bitte bei jeder der folgenden Aussagen an, inwieweit diese auf die heute von Ihnen ausgeführten sonstigen Tätigkeiten zutrifft.

		trifft gar nicht zu	trifft wenig zu	trifft mittel- mäßig zu	trifft zu	trifft sehr stark zu
SO1	Ich habe mir bestimmte Zeiten reserviert, die ich für sonstige Tätigkeiten nutze.	1	2	3	4	5
SO2	Diese Tätigkeiten hätte ich heute nicht unternommen, wenn ich nicht von jemandem dazu angeregt worden wäre.	1	2	3	4	5
SO3	Ich habe mir angewöhnt, diese Tätigkeiten an bestimmten Tagen auszuführen.	1	2	3	4	5
SO4	Das Ausführen dieser Tätigkeiten hat sich spontan ergeben.	1	2	3	4	5
SO5	Ich wurde von jemandem dazu ermuntert, diesen Tätigkeiten nachzugehen.	1	2	3	4	5
SO6	Ich habe nicht im voraus geplant, dieser Tätigkeit heute nachzugehen.	1	2	3	4	5
SO7	Diesen Tätigkeiten gehe ich immer an festen Terminen nach.	1	2	3	4	5
SO8	Diese Tätigkeiten habe ich nur unternommen, weil ich von jemandem dazu aufgefordert wurde.	1	2	3	4	5
SO9	Ich fühlte mich nach dem Ausführen dieser Tätigkeiten mehr erholt.	1	2	3	4	5
SO10	Ich habe heute kurzfristig entschieden, dieser Tätigkeit nachzugehen.	1	2	3	4	5
SO11	Ich hatte Freude an der Tätigkeit.	1	2	3	4	5
SO12	Ich fühlte mich nach dem Ausführen dieser Tätigkeiten mehr entspannt.	1	2	3	4	5
SO13	Diese Tätigkeit hat mir Spaß gemacht.	1	2	3	4	5
SO14	Für diese Aktivitäten nehme ich mir regelmäßig Zeit.	1	2	3	4	5
SO15	Ich war guter Stimmung nach dem Ausführen dieser Tätigkeiten.	1	2	3	4	5
SO16	Ich war zufrieden mit dieser Tätigkeit.	1	2	3	4	5

Mein Befinden vor dem Schlafengehen

Im Folgenden finden Sie Zustandswörter, die beschreiben, wie man sich fühlen kann. Bitte geben Sie für jedes Wort an, wie sehr Sie sich jetzt, vor dem Schlafengehen so fühlen.

	Heute fühlte ich mich bzw. war ich...	gar nicht	fast nicht	etwas	mittelmäßig	ziemlich	stark	sehr stark
N1	Verzweifelt	1	2	3	4	5	6	7
M2	Ermattet	1	2	3	4	5	6	7
T3	Tatkräftig	1	2	3	4	5	6	7
A4	Angespannt	1	2	3	4	5	6	7
N2	Traurig	1	2	3	4	5	6	7
M3	Müde	1	2	3	4	5	6	7
T4	Lebhaft	1	2	3	4	5	6	7
N3	Unglücklich	1	2	3	4	5	6	7
M4	Entkräftet	1	2	3	4	5	6	7
A1	Ruhig	1	2	3	4	5	6	7
N4	Hoffnungslos	1	2	3	4	5	6	7
T1	Schwungvoll	1	2	3	4	5	6	7
A2	Nervös	1	2	3	4	5	6	7
M1	Erschöpft	1	2	3	4	5	6	7
T2	Munter	1	2	3	4	5	6	7
A3	Gelassen	1	2	3	4	5	6	7

Wann sind Sie heute in etwa schlafen gegangen/gehen Sie schlafen?

um _____ Uhr

Ende von Tag 1. Vielen Dank.

(Analog dazu waren bei Tag 2 – 5 die Fragen und der Aufbau identisch)

Am Ende von Tag 5 sollte folgendes ausgefüllt werden:

Allgemeines Befinden

Im Folgenden finden Sie noch mal die Aussagen, wie man sich fühlen kann. Kreuzen Sie an, wie Sie sich an den **letzten beiden Tagen** gefühlt haben.

		trifft über- haupt nicht zu	trifft größten -teils nicht zu	trifft wenig zu	trifft mittel- mäßig zu	trifft etwas zu	trifft größten -teils zu	trifft fast völlig zu
GB1	Es fiel mir schwer, nach der Arbeit abzuschalten.	1	2	3	4	5	6	7
GB2	Ich musste auch zu Hause an Schwierigkeiten bei der Arbeit denken.	1	2	3	4	5	6	7
GB3	Wenn andere mich ansprachen, kam es vor, dass ich mürrisch reagierte.	1	2	3	4	5	6	7
GB5	Ich fühlte mich ab und zu wie jemand, den man als Nervenbündel bezeichnet.	1	2	3	4	5	6	7
GB6	Ich war schnell verärgert.	1	2	3	4	5	6	7
GB7	Ich reagierte gereizt, obwohl ich es gar nicht wollte.	1	2	3	4	5	6	7
GB8	Als ich von der Arbeit nach Hause kam, war ich ziemlich gereizt.	1	2	3	4	5	6	7

Ende von Tag 5.

Herzlichen Dank für das Ausfüllen dieses Fragebogens und der Mitarbeit an unserer Untersuchung.

Auf der folgenden Seite finden Sie noch Raum für Kommentar oder Anmerkungen.