

Arbeitsbeanspruchungen und Merkmale erfolgreicher Erholungsprozesse am Wochenende

Diplomarbeit

vorgelegt
an der
Universität Konstanz
Naturwissenschaftliche Sektion
Fachbereich Psychologie
von
Miriam Littmann

März 2002

Erstgutachterin (Betreuerin) : Frau Professor Dr. Sabine Sonntag
Zweitgutachterin : Frau Privatdozentin Dr. Jeanette Schmid

Danksagung

An dieser Stelle möchte ich all denen meinen Dank aussprechen, die mich während meines Studiums und der Diplomarbeit begleitet haben.

Ich danke Frau Professor Dr. Sabine Sonnentag herzlich für ihr großes Engagement als Dozentin. Ihre Veranstaltungen waren praxisnah und lehrreich und es hat Spaß gemacht, bei Ihnen Diplomandin zu sein!

Frau Privatdozentin Dr. Jeanette Schmid danke ich für die Übernahme der Zweitkorrektur und für die hilfreichen Literaturtipps.

Vor allem auch Herrn Dr. Willibald Nagl, der mir das statistische Vorgehen geduldig erklärte und mir stets Mut machte, verdanke ich es, dass diese Arbeit zustande kam.

Ich danke weiterhin allen Berufstätigen, die an meiner Untersuchung teilnahmen, für die vielen Anregungen, die mir beim Schreiben eine große Hilfe waren.

Bedanken möchte ich mich auch bei Frau Dolle und Herrn Pfandl, meinen Ansprechpartnern in den teilnehmenden Betrieben, die sich unermüdlichem für mich einsetzten und Mitarbeiter akquirierten.

Mein ganz besonderer Dank gilt meiner Mutter. Ihr widme ich diese Arbeit, denn sie hat mir dieses Studium ermöglicht, sie war und ist immer für mich da und hat außerdem erheblich dazu beigetragen, dass ich doch noch Probanden für meine Untersuchung fand.

Meinem Freund Roman danke ich dafür, dass es ihn gibt und dass er mein „Fels in der Brandung“ ist.

Auch meinen Freunden und Bekannten Katja Fuchs, Oliver Haible, Carole-Lynn Pozza, Immo Fisch, Christine Winterhagen, Andreas Riesener, Andre Jenczmionka, und Zlata Köhler, die für mich Probanden akquirierten, verdanke ich viel.

Ein ganz großes Dankeschön auch an Bettina Schwarm für unsere gemeinsamen Unternehmungen, die damit verbundene „moralische Unterstützung“ und dafür, dass sie mir als Freundin immer zur Seite stand und steht.

Bedanken möchte ich mich auch bei meiner Freundin Daniela Bulach, die mich immer wieder daran erinnerte, dass ich selbst ab und zu Erholung brauche, und kritisch aber wohlwollend Korrektur las.

Weiterhin gilt mein Dank Eva Natter, Verena Friedrich sowie allen anderen Diplomanden für den konstruktiven Austausch und die gegenseitige Unterstützung.

Auch Diana Riedel, Georg Odenthal und allen anderen, die mir wichtige Tipps und Anregungen gaben, sei hier gedankt.

Inhaltsverzeichnis

	Seite
Zusammenfassung	1
1. Einführung	3
1.1 Freizeitaktivitäten am Wochenende	3
1.2 Aktivitätsmerkmale, die zu Erholung führen.....	4
2. Literaturübersicht	5
2.1 Begriffsklärungen.....	5
2.1.1 Freizeit.....	5
2.1.2 Erholung.....	6
2.1.3 Psychisches Wohlbefinden.....	7
2.2. Der Zusammenhang zwischen Erholung und psychischem Wohlbefinden.....	7
2.3 Der Zusammenhang zwischen Freizeit und Erholung.....	8
2.3.1 Distanz vom Alltag.....	9
2.3.2 Qualität der Aktivität.....	10
2.3.3 Freude an der Aktivität.....	11
2.4 Der Zusammenhang zwischen Arbeitssituation und Erholung.....	12
2.4.1 Das Beanspruchungs-Erholungsmodell (Allmer, 1996).....	13
3. Hypothesen	15
3.1 Distanz zum Alltag.....	15
3.2 Qualität der Aktivität.....	16
3.3 Freude an der Aktivität.....	17
3.4 Hypothesen zum Beanspruchungs-Erholungsmodell (Allmer, 1996).....	17
3.5 Explorative Fragen zu den Wochenendaktivitäten der Berufstätigen.....	19
4. Methode	21
4.1 Stichprobe.....	21
4.2 Vorgehen.....	23
4.3 Maße.....	24
4.3.1 Die Wochenendaktivitäten.....	24
4.3.2 Das situationsspezifische psychische Wohlbefinden.....	25
4.3.3 Erholung.....	28

	Seite
4.3.3.1 Qualität der Aktivitäten.....	28
4.3.4 Die spezifische Arbeitssituation.....	30
4.3.5 Die spezifischen Aktivitätsmerkmale.....	32
4.4 Datenanalyse.....	34
4.4.1 Die Überprüfung der Hypothesen.....	35
4.4.2 Analyse der Wochenendaktivitäten.....	38
5. Ergebnisse	39
5.1 Übersicht.....	39
5.2 Die Überprüfung der Hypothesen.....	39
5.2.1 Distanz zum Alltag.....	39
5.2.2 Qualität der Aktivität.....	42
5.2.3 Freude an der Aktivität.....	44
5.2.4 Die Hypothesen zum Beanspruchungs-Erholungsmodell (Allmer,1996).....	47
5.2.4.1 Die Hypothesen 4a und 4b.....	47
5.2.4.2 Die Hypothesen 5a und 5b.....	52
5.2.4.3 Die Hypothesen 6a und 6b.....	57
5.2.4.4 Die Hypothesen 7a und 7b.....	61
5.3 Die Wochenendaktivitäten.....	67
5.3.1 Zeitstruktur.....	67
5.3.1.1 Variabilität der Aktivitäten über Samstag und Sonntag.....	68
5.3.1.2 Der Zusammenhang zwischen dem Zeitaufwand für die einzelnen Aktivitäten.....	70
5.3.2 Der Zusammenhang zwischen dem Zeitaufwand und demografischen/arbeitsbezogenen Variablen.....	71
5.3.2.1 Geschlechtsunterschiede.....	71
5.3.2.2 Der Zusammenhang des Zeitaufwands mit dem Alter.....	73
5.3.2.3 Der Zusammenhang des Zeitaufwands mit der Kinderzahl.....	74
5.3.2.4 Der Zusammenhang des Zeitaufwands mit der Arbeitszeit pro Woche	75

	Seite
5.3.2.5 Der Zusammenhang des Zeitaufwands mit der Überstundenzahl.....	76
5.3.2.6 Der Zusammenhang des Zeitaufwands mit der Pendelzeit.....	77
5.3.3 Erleben der Wochenendaktivitäten.....	77
5.3.3.1 Die Variabilität des Erlebens der Aktivitäten.....	78
6. Diskussion	79
6.1 Die Hypothesen.....	79
6.2 Die Wochenendaktivitäten.....	84
6.3 Stärken und Schwächen der Untersuchung.....	88
6.3.1 Stichprobe.....	88
6.3.2 Untersuchungszeitraum.....	89
6.3.3 Das Tagebuch.....	90
6.3.4 Die Validität der Teilfragebögen.....	91
6.3.5 Die Operationalisierung des Erholungsbegriffs.....	92
6.3.6 Zusatzvoraussetzungen.....	95
6.4 Schlussfolgerungen, Implikationen für Forschung und Praxis, Ausblick.....	96
7. Literaturverzeichnis	99
8. Anhang	
Tagebuch.....	I
Pilotstudie.....	LVII
Weitere Ergebnisse.....	LXII

Zusammenfassung

Die vorliegende Untersuchung stellt eine Erweiterung der psychologischen Erholungsforschung auf das Wochenende dar. Es ging darum herauszufinden, welche Erholungseffekte Aktivitäten haben, die Berufstätige in ihrer Freizeit am Wochenende ausüben.

Ich ging der Frage nach, ob bestimmte Aktivitätsmerkmale wie „Distanz zum Alltag gewinnen“, „Qualität der Aktivität“, „Freude an der Aktivität“, „Energie tanken“, „zur Ruhe kommen“, „etwas anregendes tun“ und „etwas sinnvolles tun“ in Zusammenhang zu Erholung stehen.

Außerdem überprüfte ich, ob insbesondere solche Aktivitäten als erholsam empfunden werden, die durch die tagspezifische Arbeitssituation entstandene Beanspruchungsfolgen, wie Ermüdung, Monotonie, psychischen Stress und psychische Sättigung, ausgleichen.

Ich beschäftigte mich ferner ganz allgemein mit der Frage, welchen Aktivitäten Berufstätige in ihrer arbeitsfreien Zeit am Wochenende nachgehen.

45 Berufstätige führten ein arbeitsfreies Wochenende lang ein Tagebuch, in dem sie Angaben zu ihren Aktivitäten, ihrem situationsspezifischen psychischen Wohlbefinden und zu arbeitsbedingten Beanspruchungsfolgen machten.

Die Annahmen eines positiven Zusammenhangs zwischen den Aktivitätsmerkmalen „Distanz zum Alltag gewinnen“ sowie „etwas sinnvolles tun“ und Erholung konnten nicht bestätigt werden.

Es ergaben sich schwache Hinweise auf einen positiven Zusammenhang zwischen den Aktivitätsmerkmalen „Freude an der Aktivität“, „Qualität der Aktivität“, „Energie tanken“, „etwas anregendes tun“ sowie „zur Ruhe kommen“ und Erholung.

Die Annahme, dass insbesondere solche Aktivitäten erholend wirken, welche arbeitsbedingte Beanspruchungsfolgen, wie Ermüdung, Monotonie, psychischen Stress und psychische Sättigung, ausgleichen, musste verworfen werden.

Was die Wochenendaktivitäten der Berufstätigen anging, so verbrachten die meisten Befragten Zeit mit sogenannten „wenig anstrengenden“ Aktivitäten wie fernsehen oder nichts tun.

Der Zeitaufwand, den die Befragten mit einzelnen Aktivitäten verbrachten, unterschied sich von Samstag zu Sonntag teilweise beträchtlich, während das Erleben der Aktivitäten über das gesamte Wochenende relativ stabil blieb.

Die Zeit, die die Befragten mit einzelnen Aktivitäten verbrachten war unabhängig vom Zeitaufwand für die übrigen Aktivitäten.

Es ergaben sich nur geringe Zusammenhänge zwischen dem Zeitaufwand für die einzelnen Aktivitäten und demografischen sowie arbeitsbezogenen Variablen.

1. Einführung

1.1 Freizeitaktivitäten am Wochenende

Innerhalb der Psychologie beschäftigt sich der Bereich der Freizeitforschung mit der Frage, welchen Aktivitäten Personen in ihrer arbeitsfreien Zeit nachgehen (Stengel, 1997). Immer mehr Studien befassen sich dabei mit einem wichtigen Aspekt der Freizeit : der Erholung (z.B. Etzion, Eden & Lapidot, 1998; Westman & Eden, 1997). Die genannten Studien betrachten allerdings eine längere Arbeitspause, nämlich den Urlaub und die damit verbundenen Erholungsprozesse. Aber nicht nur der Urlaub stellt eine Zeit dar, in der Erholungsprozesse stattfinden können und sollen. Auch kürzere Arbeitspausen wie der Feierabend oder das Wochenende sollen, zumindest zum Teil, der Erholung dienen. Erholungsprozesse, durch die körperliche und geistige Ressourcen wiederhergestellt werden, sind wichtig für das Wohlbefinden und die Gesundheit des Menschen (Hobfoll, 1998; Wieland-Eckelmann & Baggen, 1994).

Erhebungen zu der Frage, was Personen außerhalb der Arbeit in ihrer Freizeit unternehmen, wurden bisher hauptsächlich vor soziologischem Hintergrund gemacht (z.B. Benthous-Apel, 1995).

Psychologische Studien beziehen sich vor allem auf den Feierabend. So erhob z.B. Sonnentag (2000) mit einem Tagebuch an fünf aufeinanderfolgenden Wochentagen die Feierabendaktivitäten bei Lehrern.

Neben dem nur einige Stunden dauernden Feierabend ist das Wochenende als gesetzlich institutionalisierte Arbeitspause vorgesehen, welche für die verschiedensten Aktivitäten genutzt wird.

Es gibt jedoch nur wenige Studien, die einen Überblick geben, wie Berufstätige ein freies Wochenende verbringen (z.B. Opaschowski, 1997). Es lag daher nahe, das bereits vorhandene Tagebuch aus der Studie von Sonnentag (2000) speziell auf das Wochenende auszurichten und zu erheben, welchen Aktivitäten berufstätige Personen am Freitagabend, Samstag und Sonntag nachgehen.

1.2 Aktivitätsmerkmale, die zu Erholung führen

Menschen gehen am Wochenende unterschiedlichen Aktivitäten nach, die zumindest zum Teil einem bestimmten Ziel dienen sollen: der Erholung von und für die Arbeit, also der Wiederherstellung physischer und psychischer Ressourcen.

Sowohl Hobfoll (1989) in seinem „Conservation of Resource“-Modell als auch Meijman und Mulder (1998) in ihrem „Effort-Recovery“-Modell betonen die Wichtigkeit der Erholung für das Wohlbefinden und die Gesundheit des Menschen.

Neben der Frage, welchen Aktivitäten Personen in ihrer arbeitsfreien Zeit, z.B. am Wochenende, nachgehen, ist es wichtig zu wissen, wie sie die Aktivitäten erleben und ob diese geeignet sind, Beanspruchungen zu reduzieren und das Wohlbefinden nach der Arbeit zu verbessern, das bedeutet, einen Erholungseffekt herbeizuführen.

Etzion et al. (1998) fanden heraus, dass es nicht unbedingt notwendig ist, angenehmen Freizeitaktivitäten nachzugehen, damit Erholungsprozesse stattfinden. Es kommt auf die speziellen Eigenschaften einer Aktivität an, (in jener Studie: „abschalten“, kognitive Distanz von der Alltagsroutine zu gewinnen) die bestimmen, wie erholsam diese Aktivitäten sind.

Die bisherige Forschung hat sich ansonsten jedoch kaum mit der Frage beschäftigt, welche Aktivitätsmerkmale geeignet sind, das Wohlbefinden zu verbessern, und so ein subjektives Gefühl der Erholung hervorzurufen (Sonnentag, 2001).

Daher beschäftigte ich mich in der vorliegenden Untersuchung mit der Frage, ob bestimmte ausgewählte Aktivitätsmerkmale („Distanz vom Alltag gewinnen“, „Qualität der Aktivität“, „Freude an der Aktivität“, „Energie tanken“, „zur Ruhe kommen“, „etwas anregendes tun“, „etwas sinnvolles tun“) in positivem Zusammenhang zu Erholung stehen.

2. Literaturübersicht

2.1 Begriffsklärungen

2.1.1 Freizeit

Für den Begriff Freizeit unterscheidet man in der wissenschaftlichen Literatur objektive und subjektive Definitionen.

Die am häufigsten verwandte objektive Definition besagt, dass Freizeit die zur Arbeitszeit komplementäre Zeit ist, in der eine Person nicht am Arbeitsplatz sein muss (Stengel, 1997).

Das Problem der objektiven Definitionen besteht darin, dass die Einschätzung der Freizeit durch das Individuum unberücksichtigt bleibt. Wie stark aber gerade diese subjektiven Einschätzungen variieren, zeigen die Ergebnisse von Befragungen zu Freizeitaktivitäten, die das interindividuell unterschiedliche Verständnis dieser Aktivitäten deutlich machen. So reicht z.B. die Bedeutung von „sich ausruhen“ von Gartenarbeit über Fernsehen bis zu Einkaufen und beruflicher Weiterbildung (Büssing, 1992).

Eine andere Definition des Freizeitbegriffs lautet:

Freizeit ist diejenige Zeitspanne, die nach Ableistung fremdbestimmter Arbeit - vor allem Erwerbsarbeit- sowie nach Abzug der notwendigen Zeiten, z.B. für Schlaf, Arbeitswege, Wartezeiten, Körperpflege und Hausarbeit verbleibt. Freizeit wird in diesem Zusammenhang also als die Zeit definiert, in der keine erwerbsarbeitsbezogenen oder zweckbestimmten Tätigkeiten ausgeführt werden, und die mit einer gewissen Wahlfreiheit des Verhaltens verbunden ist (Stengel, 1997). Aber auch diese Definition weist Schwächen auf. Die Abgrenzung mit Blick auf den Alltag scheint nicht durchgängig realisierbar. Wo hören haushaltsbezogene Aktivitäten, z.B. in Form von Kinderbetreuung als Pflicht auf, und wo fängt die eigentlich freie Zeit in der Familie an? Gehören berufliche Aktivitäten, wie z.B. Weiterbildungen, außerhalb der Arbeitszeit bereits zur Freizeit?

In der vorliegenden Untersuchung wird Freizeit als Nicht-Erwerbsarbeitszeit definiert. Wesentlich ist dabei der Gedanke, dass Freizeit nicht notwendigerweise als wirklich freie Zeit zu verstehen ist. Auch Freizeit kann durchaus mit Zwängen und Restriktionen verbunden sein (Büssing, 1992)

2.1.2 Erholung

Hobfoll (1989) postuliert in seinem „Conservation-of-Resources“-Modell, dass Menschen eine gewisse Menge an physischen und psychischen Ressourcen zur Verfügung haben. Sie streben danach, jene Ressourcen zu erhalten und zu schützen. Dieses soll nach Wieland-Eckelmann und Baggen (1994) im „Arbeits-Erholungs-Zyklus“ nach jeder physischen oder psychischen Beanspruchung durch eine Erholungsphase geschehen, in der eben jene beanspruchten Ressourcen wiederhergestellt werden können.

Meijman und Mulder (1998) betonen in ihrem „Effort-Recovery“-Modell, dass erlebte Beanspruchungen sich in der arbeitsfreien Zeit dadurch regulieren lassen, dass die Person nicht mehr mit den arbeitsbezogenen Anforderungen konfrontiert ist. Auf diese Weise kann sich das psychobiologische System regenerieren und in den Ausgangszustand (den Vollbesitz aller Ressourcen) zurückgelangen.

In den genannten Modellen wird also postuliert, dass Menschen auf regelmäßige Phasen der Erholung angewiesen sind, in denen die Ressourcen, welche während einer Belastungsphase benötigt wurden, nicht mehr beansprucht werden.

Erholung kann man also allgemein als einen Prozess betrachten, der dann erfolgen kann, wenn die bisher beanspruchten psychischen und physischen Funktionen keinen weiteren Belastungen mehr ausgesetzt sind, und durch den der Mensch seine psychischen und physischen Ressourcen regenerieren kann. Gerade das Wochenende stellt eine Gelegenheit für eine solche Erholungsphase dar.

2.1.3 Psychisches Wohlbefinden

Das psychische Wohlbefinden kann man differenzieren in das allgemeine sowie das situationsspezifische psychische Wohlbefinden.

Es bezieht sich auf positive oder negative Emotionen, die Zufriedenheit und die mentale Gesundheit einer Person

(Diener, Suh, Lucas & Smith, 1999). Es umfasst das subjektive Erleben, die Stimmungen sowie eine Bewertung des eigenen Zustands, entweder allgemein und relativ zeitstabil oder auf eine spezifische Situation (z.B. den Zeitpunkt nach dem Aufstehen) bezogen. Die Erhaltung des psychischen Wohlbefindens des Menschen steht in engem Zusammenhang mit der Erhaltung seiner psychischen Gesundheit (Hobfoll, 1989 ; Meijman und Mulder, 1998).

2.2 Der Zusammenhang zwischen Erholung und psychischem Wohlbefinden

Meijman und Mulder (1998) postulieren im Effort-Recovery-Modell, dass Erholung für die Gesundheit und das Wohlbefinden des Menschen eine wichtige Rolle spielt: in Folge von (Arbeits-) Beanspruchungen treten beim Menschen bestimmte psychische Reaktionen, wie z.B. Stress, auf. Diese Reaktionen sind in der Regel reversibel. Wenn der Mensch den vorangegangenen Beanspruchungen nicht mehr ausgesetzt ist, so kann er sich regenerieren und in den Ausgangszustand zurückgelangen, in dem alle durch die Beanspruchung verlorengegangenen psychischen Ressourcen wiederhergestellt sind.

Das Ergebnis des Erholungsprozesses ist also eine Verbesserung des psychischen Wohlbefindens.

Kann dagegen keine Erholungsphase stattfinden, da der Mensch weiterhin mit Beanspruchungen konfrontiert ist, so führt dieses zu langfristigen negativen Effekten wie einer Beeinträchtigung des Wohlbefindens und der Gesundheit.

So gesehen steht Erholung in engem Zusammenhang zum psychischen Wohlbefinden. Es lässt sich ableiten, dass man die Verbesserung des psychischen Wohlbefindens als Indikator für Erholung verwenden kann.

2.3 Der Zusammenhang zwischen Freizeit und Erholung

Freizeit besteht nicht immer nur aus Erholung. Empirische Studien und die eigene Erfahrung zeigen, dass der Mensch nicht die gesamte arbeitsfreie Zeit mit potenziell erholsamen Tätigkeiten verbringen kann (Kleiber, Larson & Csikszentmihalyi, 1986).

Oft müssen in der Freizeit arbeitsbezogene Aktivitäten erledigt werden, die während der Arbeitszeit nicht mehr geschafft wurden oder der Vorbereitung des nächsten Arbeitstages dienen. Zudem ist es durch Handy, E-Mail oder Internet möglich, auch während der arbeitsfreien Zeit in die Geschehnisse am Arbeitsplatz involviert zu sein (Etzion et al. 1998). Vor allen Dingen sind viele Frauen durch ihre Berufstätigkeit auf der einen und Familie und Haushalt auf der anderen Seite einer Doppelbelastung ausgesetzt. Sie verbringen einen mehr oder minder großen Anteil der Freizeit mit haushaltsbezogenen Aktivitäten und Kinderbetreuung (Benthaus-Apel, 1995).

So gesehen ist zumindest ein Teil der Freizeit mit Pflichten ausgefüllt und hat zunächst wenig mit Erholung zu tun.

Auf der anderen Seite soll Freizeit aber gerade der Erholung dienen. Der Mensch soll sich für die und von der Arbeit regenerieren und physische und psychische Ressourcen wiederherstellen.

Totterdell, Spelten, Smith, Barten und Folkhard (1995) fanden heraus, dass sich das Wohlbefinden der von ihnen untersuchten Personen mit jedem zusätzlichen freien Tag seit dem letzten Arbeitstag verbesserte.

Ob eine Person einen Erholungseffekt verspürt, ist jedoch nicht allein von der Tatsache abhängig, dass sie Freizeit hat, sondern auch von den Merkmalen der Aktivitäten, die sie in ihrer Freizeit ausübt :

Stanton-Rich und Iso-Ahola (1998) zeigten, dass gewisse Freizeitaktivitäten in positivem Zusammenhang zur psychischen und physischen Gesundheit des Menschen stehen und negative Effekte von Stress auf die Gesundheit abschwächen.

Zusammenfassend kann man also sagen, dass Freizeit zwar nicht immer der Erholung dienen kann, es aber dennoch ein wichtiges Ziel ist, sich in der Freizeit zu erholen, um die eigene Gesundheit zu erhalten.

Was man in der Freizeit unternimmt, könnte Einfluss auf das eigene Wohlbefinden, die Erholung und letztlich auf die physische und psychische Gesundheit haben.

Welche Aktivitäten sind jedoch geeignet, das Wohlbefinden zu verbessern und damit einen Erholungseffekt herbeizuführen?

2.3.1 Distanz vom Alltag

Mit der Frage, welche Merkmale Aktivitäten besitzen müssen, um einen Erholungseffekt zu bewirken, beschäftigten sich z.B. Etzion et al. (1998). Sie zeigten, dass Ingenieure, die einen dreiwöchigen Militärreservendienst absolviert hatten, nach ihrer Rückkehr subjektiv weniger Stressoren am Arbeitsplatz und weniger Belastung durch Burnout empfanden als eine Kontrollgruppe, die keinen Militärdienst absolviert hatte. Der Militärdienst ist eine Aktivität, die objektiv nicht dem Bereich Freizeit und Erholung zugeordnet wird. Dennoch hat er mit einer Freizeit- und Erholungsaktivität wie dem Urlaub gemeinsam, dass er eine längere räumliche Abwesenheit vom Arbeitsplatz bedeutet und Abwechslung und kognitive Distanz vom Arbeitsalltag bringt.

Man kann also schlussfolgern, dass es nicht unbedingt notwendig ist, in der arbeitsfreien Zeit einer angenehmen Aktivität nachzugehen, um das Wohlbefinden zu verbessern, solange diese Aktivität bestimmte Eigenschaften besitzt, die dazu beitragen, dass die Person sich erholt.

Allein durch die Möglichkeit, räumliche und kognitive Distanz vom Alltag zu erlangen, war selbst eine Aktivität erholsam, die objektiv nicht dem Bereich Freizeit und Erholung zugeordnet wird.

2.3.2 Qualität der Aktivität

Wheeler und Frank (1988) fanden heraus, dass Personen, die mit ihren Freizeitaktivitäten zufrieden waren, weniger anfällig für die Auswirkungen von Stress waren als Personen, die mit ihrer Freizeit nicht zufrieden waren.

Westman und Eden (1997) zeigten, dass Bürokräfte, die mit ihrem Urlaub zufrieden waren, weniger subjektiv empfundene Belastung durch Burnout während des Urlaubs empfanden als Personen, die mit dem Urlaub nicht zufrieden waren.

Auch Etzion et al. (1998) fanden heraus, dass Ingenieure, die anstatt eines Urlaubs einen Militärreservendienst absolvierten und diesen positiv bewerteten, subjektiv weniger Belastungen durch Stressoren und Burnout empfanden als eine Kontrollgruppe, die keinen Militärdienst getan hatte, und dass allein durch die Zufriedenheit mit einer Aktivität bereits ein Erholungseffekt erzielt werden konnte, obwohl sie objektiv keine Freizeit- oder Erholungsaktivität war.

Wie könnten diese Effekte zustande gekommen sein?

Zufriedenheit mit der Freizeit trägt signifikant zu Lebenszufriedenheit und Lebensqualität bei

(London, Crandall & Seals, 1977; Riddick & Daniel, 1984).

Die größere Lebenszufriedenheit und Lebensqualität könnte sich somit positiv auf das Wohlbefinden und damit die Erholung des Menschen auswirken.

Zusammenfassend kann man sagen, dass die Zufriedenheit mit den in der Freizeit ausgeführten Aktivitäten wichtig für das Wohlbefinden zu sein scheint. Auch eine an sich weniger angenehme Aktivität wie der Militärdienst kann sich positiv auf das Wohlbefinden und die Erholung eines Menschen auswirken, wenn sie als relativ positiv empfunden wird.

2.3.3 Freude an der Aktivität

Sonnentag (2001) fand heraus, dass die Durchführung von arbeitsbezogenen Aktivitäten während der Freizeit in negativer Beziehung zum Wohlbefinden einer Person steht.

Als eine Begründung dafür kann man anführen, dass solche Aktivitäten eine Orientierung an eigenen Wünschen und Interessen nicht zulassen. Sie sind weitgehend fremdbestimmt (z.B. durch Dienstvorschriften, Zeitvorgaben oder Kompetenzbeschränkungen) und werden ergebnisorientiert durchgeführt, das heißt, am Ende muss ein Ergebnis, z.B. in Form eines fertigen Berichts oder einer bearbeiteten Akte, vorliegen.

Aktivitäten, die weitgehend selbstbestimmt und nicht ergebnisorientiert, also aufgrund reiner Freude an der Aktivität selbst ausgeführt werden, sind daher als konträr zur Arbeitstätigkeit zu betrachten. Sie beeinflussen gerade deshalb das Wohlbefinden und die Erholung einer Person positiv, da sie die Orientierung an der eigenen Interessenlage berücksichtigen (Stengel, 1997).

Kühlmann (1982) konnte diese Annahme mit dem Befund stützen, dass Personen Aktivitäten als erholsam empfanden, die ihren Interessen entsprachen, und die sie aus reiner Freude daran ausführten.

Iso-Ahola und Park (1996) zeigten, dass Freizeitaktivitäten, die selbstbestimmt durchgeführt wurden, negative Effekte von Stress auf die Gesundheit abschwächten.

Das Ausführen einer Aktivität aus reiner Freude scheint also auch ein Merkmal zu sein, das eine Aktivität erholsam macht.

Aus meinen bisherigen Ausführungen wurde deutlich, dass Freizeitaktivitäten und deren spezifische Merkmale von Bedeutung für das Wohlbefinden und die Erholung des Menschen sind. Jedoch sind auch andere Faktoren bedeutsam für das Wohlbefinden, von denen die wichtigsten wohl die Arbeitssituation sowie das Wohlbefinden einer Person unmittelbar nach der Arbeit sein dürften (Sonnentag, 2001).

2.4 Der Zusammenhang zwischen Arbeitssituation und Erholung

Die Arbeitssituation kann differenziert werden in die allgemeine Arbeitssituation, das heißt, die generell am Arbeitsplatz vorhandenen Bedingungen und die tagspezifische Arbeitssituation, also Bedingungen am Arbeitsplatz, die am vergangenen Arbeitstag auftraten. In der vorliegenden Untersuchung betrachtete ich die spezielle Situation des vergangenen Arbeitstages.

Barling und MacIntyre (1993) und Zohar (1999) fanden einen positiven Zusammenhang zwischen „daily work hassles“, also den „täglichen kleinen Widrigkeiten am Arbeitsplatz“ und negativer Stimmung sowie Müdigkeit nach der Arbeit.

Sogenannte Spillover-Effekte stellen ebenfalls einen negativen Einfluss auf das Wohlbefinden dar: Folgen von Arbeitstress, die aus der Arbeitssituation erwachsen, machen sich nicht nur unmittelbar nach der Arbeit, sondern erst einige Zeit später bemerkbar und können zu weiteren Belastungen in der eigentlichen Freizeit führen.

So fanden z.B. Williams und Alliger (1994), dass negative Stimmung, die sich am Arbeitsplatz ergeben hatte, die befragten Personen auch noch am Feierabend beeinträchtigte.

Bamberg (1986) berichtete, dass Personen um so mehr Einschränkungen und Beanspruchungen in ihrer Freizeit empfanden, je mehr Arbeitsstress sie zuvor gehabt hatten.

Durch die spezifische Situation am Arbeitsplatz hervorgerufene Beanspruchungen scheinen also noch über den vorangegangenen Arbeitstag hinaus einen Einfluss auf das Wohlbefinden zu haben.

Welche Schlussfolgerungen ergeben sich daraus für die Erholung einer Person?

Personen erfahren an unterschiedlichen Arbeitsplätzen oder je nachdem, was an einem Arbeitstag geschieht, verschiedene Beanspruchungen. Das Wohlbefinden der Person unmittelbar nach der Arbeit könnte bewirken, dass sie sich nur bei bestimmten Aktivitäten erholt, nämlich solchen Aktivitäten, die jene vorangegangenen Beanspruchungen ausgleichen. Dieses würde bedeuten, dass Erholung auch stets im Kontext der vorangegangenen Beanspruchungen gesehen werden müsste (Allmer, 1996). Für die vorliegende Untersuchung war dieses insofern wichtig, als zumindest der Freitagabend durch die Beanspruchungen des vorangegangenen Arbeitstages bestimmt gewesen sein könnte.

2.4.1 Das Beanspruchungs-Erholungsmodell (Allmer, 1996)

Mit der Überlegung, dass Erholung stets auch im Kontext der vorausgegangenen (Arbeits-) Beanspruchungen betrachtet werden soll, beschäftigte sich Allmer (1996) im Rahmen seines Beanspruchungs-Erholungsmodells.

Nach durch berufliche Anforderungen hervorgerufenen Beanspruchungen können, laut Allmer, vier reversible Beeinträchtigungen der Leistungsfähigkeit auftreten:

zum einen Überforderungsfolgen wie Ermüdung und Stress, zum anderen Unterforderungsfolgen wie Monotonie und psychische Sättigung (Nitsch, 1976a; Hacker & Richter, 1984).

Der Zustand der Ermüdung ist eine beanspruchungsbedingte Veränderung der körperlichen Funktionstüchtigkeit bzw. der geistigen Wachheit, Steuerungs- und Kontrollfähigkeit (Allmer & Nihues, 1989). Monotonie bedeutet, dass sich eine Person durch Herabsetzung des Gesamtaktivitätsniveaus an einseitige und/oder sich wiederholende Anforderungen angepasst hat, die keine Entfaltung der tatsächlichen Leistungsfähigkeit zulassen (Allmer & Nihues, 1989).

Psychischer Stress tritt auf, wenn der individuelle Leistungsanspruch aktuell gefährdet erscheint und die Erreichbarkeit selbstgesetzter Ziele oder als verbindlich erachteter Fremderwartungen sehr unwahrscheinlich ist (Allmer & Nihues, 1989).

Der Zustand der psychischen Sättigung entsteht, wenn eine Tätigkeit nicht als Herausforderung wahrgenommen wird, da sie dem individuellen Leistungsanspruch nicht gerecht wird und der Sinn der Tätigkeit nicht erkennbar ist (Allmer & Nihues, 1989).

Je nachdem, welcher dieser Zustände als Folge von Beanspruchung aufgetreten ist, sollen Personen in ihrer Freizeit Aktivitäten mit spezifischen Merkmalen wählen, um sich zu erholen:

nach Ermüdung sollen sie „Energie tanken“, also für eine gewisse Zeit mit der Tätigkeit aufhören, um die körperliche Funktionstüchtigkeit bzw. die geistige Wachheit, Steuerungs- und Kontrollfähigkeit wiederherzustellen (Allmer & Nihues, 1989).

Nach Monotonie sollen die Personen „etwas anregendes tun“, also einen Ausgleich für die beanspruchungsinduzierende Reizdeprivation schaffen, indem durch körperlich und/oder geistig fordernde Maßnahmen eine reizintensivere Situation geschaffen wird (Allmer & Nihues, 1989).

Nach psychischem Stress sollen sie „zur Ruhe kommen“ d.h. das Aktivierungsniveau reduzieren und Spannungen lösen (Allmer & Nihues, 1989).

Nach psychischer Sättigung sollen Personen „etwas sinnvolles tun“, also bei der beruflichen Tätigkeit nicht erfüllte Bedürfnisse mit Freizeitaktivitäten befriedigen, die als sinnvoll erlebt werden (Allmer & Nihues, 1989).

Zusammenfassend kann man also sagen:

Erholungsaktivitäten werden hier im Kontext der vorausgegangenen Beanspruchung gesehen. Je nach den Anforderungen am Arbeitsplatz können bei Berufstätigen verschiedene Beanspruchungsfolgen auftreten (Ermüdung, Monotonie, psychischer Stress oder psychische Sättigung), welche die Auswahl von Freizeitaktivitäten mit spezifischen Merkmalen notwendig machen (nämlich, dass man durch sie „Energie tanken“, „etwas anregendes tun“, „zur Ruhe kommen“, oder „etwas sinnvolles tun“ kann), denn nicht jede Aktivität ist gleichermaßen geeignet, einen Erholungseffekt herbeizuführen. Insbesondere Aktivitäten mit der Eigenschaft, den vorausgegangenen Beanspruchungszustand auszugleichen, sind zur Erholung geeignet.

3. Hypothesen

3.1 Distanz zum Alltag

Abwesenheit vom Arbeitsplatz, sei es auch nur für einen oder zwei Tage, wie am Wochenende, kann Erholung von vorhandenen Stressoren und Belastungen bringen (Frankenhaeuser, Lundberg, Fredrikson, Melin, Tuomisto, Myrstern, Hedmann, Bergman-Losman, & Willin, 1989).

Allerdings reicht die räumliche Distanz alleine für die Erholung nicht aus, da Personen durch technische Hilfsmittel wie z.B. Handy oder E-Mail auch in der Freizeit erreichbar sind und somit trotzdem in die Geschehnisse am Arbeitsplatz involviert sein können (Etzion et al., 1998).

Eine gewisse kognitive Distanz vom Arbeitsalltag und der Routine muss ebenfalls gegeben sein, um einen Erholungseffekt zu erzielen.

Aus der Untersuchung von Etzion et al. (1998) geht hervor, dass selbst eine Aktivität, die objektiv nicht dem Bereich Freizeit und Erholung zugeordnet wird (dreiwöchiger Militärreservendienst) einen Erholungseffekt bei den Teilnehmern erzielte, da sie Abwechslung und Distanz vom Arbeitsalltag brachte.

Sobald Personen also bei Aktivitäten „abschalten“, das heißt den Alltag hinter sich lassen können, findet Erholung statt.

Daraus ergibt sich meine

Hypothese 1 :

„Aktivitäten sind um so erholsamer, je mehr eine Person das Gefühl hat, durch sie „abschalten“ zu können, das heißt Distanz vom Alltag zu bekommen.“

3.2 Qualität der Aktivität

Personen, die mit ihrer Freizeit zufrieden waren, waren weniger anfällig für die Auswirkungen von Stress und empfanden subjektiv weniger Belastungen und Burnout als Personen, die mit ihrer Freizeit nicht zufrieden waren

(Wheeler & Frank, 1988; Westman & Eden, 1997; Etzion et al., 1998).

Zufriedenheit mit der Freizeit könnte durch mehr Lebenszufriedenheit und Lebensqualität (London, Crandall & Seals, 1977; Riddick & Daniel, 1984) positiv auf das Wohlbefinden einwirken und einen Erholungseffekt erzielen.

Daraus ergibt sich meine

Hypothese 2 :

„Aktivitäten sind um so erholsamer, je positiver die Person sie bewertet.“

3.3 Freude an der Aktivität

Arbeitsbezogene Aktivitäten lassen oft eine Orientierung an eigenen Wünschen und Interessen nicht zu, da sie weitgehend fremdbestimmt und ergebnisorientiert durchgeführt werden müssen.

Aktivitäten, welche die Orientierung an der eigenen Interessenlage berücksichtigen, und die man aus reiner Freude an den Aktivitäten selbst ausüben kann, beeinflussen gerade deshalb das Wohlbefinden und die Erholung einer Person positiv (Kühlmann, 1982; Iso-Ahola & Park, 1996).

Daraus ergibt sich meine

Hypothese 3 :

„Aktivitäten sind um so erholsamer, je mehr sie aus reiner Freude an der Aktivität selbst ausgeführt werden.“

3.4 Hypothesen zum Beanspruchungs-Erholungsmodell (Allmer, 1996)

Nicht für alle Personen sind dieselben Aktivitäten gleichermaßen erholsam. Personen wählen unterschiedliche Aktivitäten aus, um sich nach Beanspruchungen, z.B. durch die Arbeit, zu erholen.

Zudem kann ein und dieselbe Person zu verschiedenen Zeitpunkten unterschiedliche Aktivitäten als erholsam erleben.

Die Annahme des Beanspruchungs-Erholungsmodells, dass Erholung stets im Kontext der vorausgegangenen Beanspruchung zu sehen ist, kann dieses erklären. Je nachdem, welcher Beanspruchungszustand (Ermüdung, Monotonie, psychischer Stress oder psychische Sättigung) bei verschiedenen Personen, abhängig von den Arbeitsbedingungen aufgetreten ist, benötigen sie unterschiedliche Erholungsmaßnahmen als Ausgleich und empfinden Aktivitäten mit unterschiedlichen Merkmalen als erholsam, nämlich genau solche Aktivitäten, die den entsprechenden Beanspruchungszustand ausgleichen.

Die aufgetretenen Beanspruchungszustände können bei derselben Person abhängig von der tagspezifischen Arbeitssituation variieren und daher an einem Tag z.B. eher beruhigende, an einem anderen Tag eher anregende Aktivitäten als Ausgleich dieser Beanspruchungszustände notwendig machen.

Ich überprüfte die Modellvorstellungen mit folgenden Hypothesen:

Hypothese 4a :

„Aktivitäten sind um so erholsamer, je mehr Personen dadurch Energie tanken.“

Hypothese 4b :

„Wenn eine Anforderung zu geistiger und/oder körperlicher Ermüdung geführt hat, dann sind Aktivitäten erholsam, durch die Personen „Energie tanken“, d.h. die körperliche Funktionstüchtigkeit und/oder die geistige Wachheit, Steuerungs- und Kontrollfähigkeit wiedererlangen können.“

Hypothese 5a :

„Aktivitäten sind um so erholsamer, je mehr Personen dadurch etwas anregendes tun.“

Hypothese 5b :

„Wenn eine Anforderung zur Entstehung von Monotonie geführt hat, dann sind Aktivitäten erholsam, die anregend sind, d.h. durch die eine reizintensive Situation herbeigeführt wird, und Personen geistig und/oder körperlich gefordert werden.“

Hypothese 6a :

„Aktivitäten sind um so erholsamer, je mehr Personen dadurch zur Ruhe kommen.“

Hypothese 6b :

„Wenn eine Anforderung zur Entstehung von psychischem Stress geführt hat, dann sind Aktivitäten erholsam, durch die Personen zur Ruhe kommen können, d.h. durch die das Aktivierungsniveau reduziert wird und Spannungen gelöst werden.“

Hypothese 7a :

„Aktivitäten sind um so erholsamer, je mehr Personen dadurch etwas sinnvolles tun.“

Hypothese 7b :

„Wenn eine Anforderung zu psychischer Sättigung geführt hat, dann sind Aktivitäten erholsam, durch die Personen etwas Sinnvolles tun können, d.h. durch die sie die Befriedigung von Ansprüchen und Bedürfnissen erreichen können, denen die Anforderungssituation nicht gerecht wurde.“

3.5 Explorative Fragen zu den Wochenendaktivitäten der Berufstätigen

Was den deskriptiven Teil der Untersuchung, die Wochenendaktivitäten der Berufstätigen, anging, interessierten mich folgende Fragen:

1. Welche Aktivitäten werden am häufigsten, das heißt von den meisten Personen, durchgeführt?
2. Verbringen Personen an jedem der Tage gleich viel Zeit mit den einzelnen Aktivitäten oder gibt es Unterschiede über die Tage hinweg?
3. Gibt es Zusammenhänge zwischen dem Zeitaufwand für einzelne Aktivitäten?

4. Wie stehen demografische und arbeitsbezogene Daten wie Geschlecht, Alter, Kinderanzahl, Überstundenanzahl oder Pendelzeit im Zusammenhang zum Zeitaufwand für die einzelnen Aktivitäten?
5. Wie positiv erleben Personen die einzelnen Aktivitäten?
6. Werden die Aktivitäten über alle Tage hinweg gleich erlebt, oder gibt es Unterschiede?

4. Methode

Ich wählte für meine Untersuchung eine bezüglich der erhobenen demografischen und arbeitsbezogenen Daten heterogene Stichprobe, um ein möglichst breitgefächertes Bild der Freizeitgestaltung bei Berufstätigen zu erhalten.

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer akquirierte ich in einem Betrieb aus dem Bereich Marketing/Werbung, einem Betrieb aus dem Softwarebereich, in einem Krankenhaus und in einer Behörde im Landkreis Konstanz sowie privat, da der Rücklauf sich als sehr gering erwies. Insgesamt erhielt ich von 100 versandten Fragebögen 45 zurück, was einer Rücklaufquote von 45% entsprach.

4.1 Stichprobe

Die Stichprobe dieser Untersuchung bestand aus 45 berufstätigen Personen aus dem Landkreis Konstanz. Davon waren 28 Personen weiblich, 17 männlich. Das durchschnittliche Alter der Teilnehmerinnen und Teilnehmer betrug 37.69 Jahre (SD= 9.78).

Die Stichprobe umfasste 13 Berufstätige aus dem Sozial- und Gesundheitsbereich, 12 Personen aus dem Bereich Büro/(höhere) Verwaltung, 10 Personen aus der Sparte Marketing/Werbung, jeweils 3 Personen, die in den Bereichen Einzelhandel, Handwerk und in der Softwareindustrie arbeiteten, sowie 2 Personen aus der Baubranche. In Tabelle 1 sind die soziodemografischen Daten der Teilnehmerinnen und Teilnehmer zusammengefasst.

Tabelle 1: Soziodemografische Daten der Teilnehmerinnen und Teilnehmer

N		45
Alter in Jahren	M (SD)	37.69 (SD = 9.78)
Geschlecht	Frauen: Männer	28 : 17
Kinder	Nein	26
	Ja	18
	Ein Kind	5
	Zwei Kinder	10
	Drei Kinder	2
	Fünf Kinder	1
	Keine Angabe	1
Lebenssituation	Allein lebend	11
	Mit dem Partner lebend	13
	Mit Partner und Kind/ern lebend	11
	Alleinerziehend	2
	Mit anderer/n Person/en lebend	7
	Keine Angabe	1
Berufserfahrung in Jahren	M (SD)	14.58 (SD=10.83)
Führungsposition	Ja	12
	Nein	33
Ausbildung	Kein Abschluss	4
	Abgeschlossene Lehre	21
	Meisterprüfung/ Fachschulabschluss	3
	Diplom, Magister o.ä.	15
	Keine Angabe	3
Arbeitszeit laut Vertrag/Woche in Std.	M (SD)	36.64 (SD=10.26)
Arbeitstage/Woche	M (SD)	5.01 (SD=0.76)
Überstunden/Woche	M (SD)	5.52 (SD= 5.89)
Einfacher Weg zum Arbeitsplatz in Min.	M (SD)	23.84 (SD=19.12)

Anm.: M = Mittelwert;SD = Standardabweichung

4.2 Vorgehen

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer erhielten einen Fragebogen mit Fragen zu den allgemeinen Arbeitsbedingungen an ihrem Arbeitsplatz, ihrem allgemeinen Wohlbefinden und demografischen Daten, den sie zuerst ausfüllen sollten.

Das eigentliche Tagebuch bestand aus drei separaten Fragebögen für Freitagabend, Samstag und Sonntag, und sollte an einem Wochenende ausgefüllt werden, an dem die Befragten samstags und sonntags nicht am Arbeitsplatz sein mussten. Es enthielt Fragen zu den Aktivitäten, denen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer am Wochenende nachgegangen waren, zum Erleben und den spezifischen Merkmalen dieser Aktivitäten, sowie zum situationsspezifischen Wohlbefinden der Befragten.

Für Samstag und Sonntag war es identisch, während es für Freitag, an dem die Teilnehmerinnen und Teilnehmer zuvor noch gearbeitet hatten, einen zusätzlichen Teil enthielt, der direkt nach der Heimkehr vom Arbeitsplatz beantwortet werden sollte und Fragen zur individuellen Arbeitssituation, dem Wohlbefinden nach der Arbeit und zu spezifischen Arbeitsbelastungen beinhaltete.

Um alle Aktivitäten zu erfassen, die am jeweiligen Tag stattgefunden hatten, sollten die Personen den Teil des Tagebuchs, in welchem es um die Freizeitaktivitäten ging, vor dem Schlafengehen ausfüllen.

Das Begleitschreiben zu den Fragebögen enthielt eine Beschreibung des Themas der Untersuchung sowie der Vorteile für die Teilnehmerinnen und Teilnehmer der Untersuchung.

Die Instruktion umfasste Anweisungen für die Befragten zum Ausfüllen der Fragebögen sowie den ungefähren Zeitbedarf¹, den sie für das Ausfüllen einplanen sollten.

¹ Den Zeitbedarf für das Ausfüllen der Fragebögen hatte ich zuvor mit Hilfe von Studenten ermittelt, und jeweils zu der von diesen benötigten Zeit 10 Minuten hinzugefügt.

Alle Befragten hatten somit insgesamt vier Fragebögen erhalten. Um die Anonymität und Vertraulichkeit der Daten zu gewährleisten, aber auch alle Fragebögen der jeweiligen Person eindeutig zuordnen zu können, verwandte ich ein aus vier Buchstaben bestehendes Kennwort, das die Teilnehmerinnen und Teilnehmer jeweils vorne in alle ihre Fragebögen eintragen sollten.

4.3 Maße

Hier sind lediglich jene Maße dargestellt, welche in die Ergebnisse der Untersuchung eingingen. Die Fragebögen enthielten noch weitere Maße, die jedoch nicht in die Auswertung eingingen. Der gesamte Fragebogen ist im Anhang dargestellt.

4.3.1 Die Wochenendaktivitäten

Das Tagebuch enthielt sechs Kategorien von Aktivitäten. Jede dieser Kategorien enthielt eine Reihe prototypischer Aktivitäten als Beispiele sowie Raum für „Sonstiges“, d.h. für Aktivitäten, welche die Teilnehmerinnen und Teilnehmer ausgeführt hatten und die zur jeweiligen Kategorie gehörten, jedoch nicht bereits als Beispiel aufgeführt waren und selbst eingetragen werden konnten.

Die erste Kategorie umfasste arbeitsbezogene Aktivitäten, z.B. „Vorbereitung auf den nächsten Arbeitstag“ oder „privaten Papierkram erledigen“.

Die zweite Kategorie bezog sich auf haushaltsbezogene Aktivitäten wie „kochen“, „putzen“ oder „Kinderbetreuung“.

Eine weitere Kategorie bezog sich auf sogenannte „wenig anstrengende“ Aktivitäten wie „lesen“, „fernsehen“ oder „relaxen/nichts tun“.

Die vierte Kategorie umfasste sportliche Aktivitäten, z.B. „Sport treiben“ oder „radfahren“.

Eine weitere Kategorie bezog sich auf soziale Aktivitäten, wie „Freunde, Verwandte, Bekannte besuchen“, „selbst Besuch bekommen“, oder „ausgehen“.

Die letzte Kategorie schloss alle bisher nicht genannten Aktivitäten ein. Darunter fielen kreative Aktivitäten wie „malen“ oder „musizieren“ oder Aktivitäten wie „heimwerken“ und „mit den Kindern spielen“.

Zu Beginn wurden die Teilnehmerinnen und Teilnehmer gefragt, ob sie Aktivitäten aus der jeweiligen Kategorie ausgeführt hatten. Dabei wurde die Kategorie nochmals durch Beispielaktivitäten beschrieben.

Zudem wurden die Befragten gebeten anzugeben, wieviel Zeit in Minuten sie mit allen Aktivitäten einer Kategorie am jeweiligen Tag verbracht hatten.

4.3.2 Das situationsspezifische psychische Wohlbefinden

Das situationsspezifische, auf die Zeitpunkte nach der Arbeit, nach dem Aufstehen und vor dem Schlafengehen bezogene, psychische Wohlbefinden erhob ich mit insgesamt sechzehn 7-Punkt-Likert-Items, die aus der deutschen Kurzfassung des Fragebogens „Profile of Mood States“ (POMS) zur Erfassung der Befindlichkeit in den letzten 24 Stunden stammten (Biehl und Landauer, 1975; zitiert in Bullinger, Heinisch, Ludwig und Geier, 1990).

Ich verwandte aus ökonomischen Gründen jeweils nur vier Items aus den Skalen „Niedergeschlagenheit“, „Müdigkeit“, „Tatkraft“ sowie „Spannung“. Im Tagebuch für Freitag sollten die Personen angeben, wie sie sich an diesem Tag unmittelbar nach der Arbeit fühlten. Die Befragten wurden angewiesen, diese Items sofort nach der Heimkehr vom Arbeitsplatz auszufüllen, um zu gewährleisten, dass sie das Wissen über ihr Befinden nach der Arbeit noch so detailliert wie möglich im Gedächtnis behalten hatten.

Dieselben Items kamen zur Anwendung, um das situationsspezifische Wohlbefinden am Freitagabend vor dem Schlafengehen sowie an Samstag und Sonntag jeweils morgens, nach dem Aufstehen und vor dem Schlafengehen zu ermitteln. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer beantworteten die Items sowohl zum morgendlichen als auch zum abendlichen Wohlbefinden kurz vor dem Zubettgehen am jeweiligen Tag. Die Formulierung der Items war jeweils „Heute fühlte ich mich bzw. war ich...“.

Ein typisches Item für die Skala „Niedergeschlagenheit“ war „Heute fühlte ich mich bzw. war ich verzweifelt.“, für die Skala „Müdigkeit“ „Heute fühlte ich mich bzw. war ich müde.“, für die Skala „Tatkraft“ „Heute fühlte ich mich bzw. war ich tatkräftig.“ und für die Skala „Spannung“ „Heute fühlte ich mich bzw. war ich angespannt.“.

In den Tabellen 2a-d sind die Mittelwerte, die Standardabweichungen, sowie die Werte der internen Konsistenz für jede Skala des situationsspezifischen psychischen Wohlbefindens für jeden Tag dargestellt. Alle Werte der internen Konsistenz lagen über dem kritischen Wert von .70.

Tabelle 2a: Mittelwerte, Standardabweichungen und interne Konsistenz für die Skala „Niedergeschlagenheit“ des situationsspezifischen psychischen Wohlbefindens für jeden Tag.

Niedergeschlagenheit	M	SD	Cronbachs alpha
Freitag (nach der Arbeit)	1.33	0.68	.87
Freitagabend	1.34	0.69	.85
Samstagmorgen	1.21	0.61	.82
Samstagabend	1.27	0.64	.77
Sonntagmorgen	1.21	0.47	.72
Sonntagabend	1.30	0.58	.79

Anm.: M=Mittelwert. SD=Standardabweichung

Tabelle 2b: Mittelwerte, Standardabweichungen und interne Konsistenz für die Skala „Müdigkeit“ des situationspezifischen psychischen Wohlbefindens für jeden Tag.

Müdigkeit	M	SD	Cronbachs alpha
Freitag (nach der Arbeit)	2.91	1.67	.96
Freitagabend	3.60	1.45	.88
Samstagmorgen	1.79	1.00	.88
Samstagabend	3.01	1.52	.91
Sonntagmorgen	1.69	0.84	.84
Sonntagabend	3.56	1.45	.87

Anm.: M=Mittelwert. SD=Standardabweichung

Tabelle 2c: Mittelwerte, Standardabweichungen und interne Konsistenz für die Skala „Tatkraft“ des situationspezifischen psychischen Wohlbefindens für jeden Tag.

Tatkraft	M	SD	Cronbachs alpha
Freitag (nach der Arbeit)	3.71	1.57	.97
Freitagabend	2.64	1.18	.87
Samstagmorgen	4.37	1.04	.99
Samstagabend	2.82	1.29	.95
Sonntagmorgen	4.50	1.22	.93
Sonntagabend	3.16	1.22	.94

Anm.: M=Mittelwert. SD=Standardabweichung

Tabelle 2d: Mittelwerte, Standardabweichungen und interne Konsistenz für die Skala „Spannung“ des situationspezifischen psychischen Wohlbefindens für jeden Tag.

Spannung	M	SD	Cronbachs alpha
Freitag (nach der Arbeit)	2.82	1.02	.73
Freitagabend	2.51	0.93	.78
Samstagmorgen	2.42	0.88	.81
Samstagabend	2.39	0.93	.81
Sonntagmorgen	2.36	0.85	.78
Sonntagabend	2.30	0.84	.79

Anm.: M=Mittelwert. SD=Standardabweichung

4.3.3 Erholung

Wie bereits ausgeführt, äußert sich Erholung unter anderem auf der Ebene der subjektiven Befindlichkeit einer Person (Hobfoll, 1998; Meijman & Mulder, 1998). Eine Verbesserung des psychischen Wohlbefindens kann also als Indikator für Erholung dienen. Die Erholung maß ich, indem ich überprüfte, ob bei den Teilnehmerinnen und Teilnehmern eine signifikante Verbesserung des situationsspezifischen psychischen Wohlbefindens stattgefunden hatte. Eine signifikante Verbesserung des situationsspezifischen psychischen Wohlbefindens bedeutete dabei eine signifikante Verringerung der Niedergeschlagenheit, Müdigkeit und Spannung sowie eine signifikante Erhöhung der Tatkraft bei den Berufstätigen vom Zeitpunkt unmittelbar nach der Arbeit am Freitag bzw. nach dem Aufstehen an Samstag und Sonntag bis zum Schlafengehen an diesen drei Tagen. Als Veränderungsmaß für das situationsspezifische Wohlbefinden berechnete ich für die Skalen „Niedergeschlagenheit“, „Müdigkeit“, „Spannung“ und „Tatkraft“ für jeden der drei Tage die Regressionsresiduen.

4.3.3.1 Qualität der Aktivität

Wie positiv die Befragten die einzelnen Aktivitäten erlebt hatten, überprüfte ich durch drei 5-Punkt-Likert-Items, welche die Teilnehmerinnen und Teilnehmer an jedem Tag für jede Aktivitätenkategorie separat beantworteten: „Ich fühlte mich nach dem Ausführen dieser Aktivitäten mehr erholt.“, „Ich fühlte mich nach dem Ausführen dieser Aktivitäten mehr entspannt.“ und „Ich war guter Stimmung nach dem Ausführen dieser Aktivitäten.“

Die Tabellen 3a-f zeigen die Mittelwerte, Standardabweichungen und die Werte für die interne Konsistenz der Skalen zur „Qualität der Aktivität“ für jeden Tag.

Da hier einige Werte der internen Konsistenz aus dem Rahmen fielen, müssen die Ergebnisse, in welche die jeweiligen Skalen eingingen, mit Vorsicht interpretiert werden.

Tabelle 3a: Mittelwerte, Standardabweichungen und interne Konsistenz der Skala „Qualität der arbeitsbezogenen Aktivitäten“ für jeden Tag

arbeitsbezogene Aktivitäten	M	SD	Cronbachs alpha
Freitag	3.37	0.73	.60
Samstag	2.76	1.00	.84
Sonntag	2.15	0.85	.78

Anm.: M=Mittelwert. SD=Standardabweichung

Tabelle 3b: Mittelwerte, Standardabweichungen und interne Konsistenz der Skala „Qualität der haushaltsbezogenen Aktivitäten“ für jeden Tag

haushaltsbezogene Aktivitäten	M	SD	Cronbachs alpha
Freitag	2.88	0.86	.79
Samstag	3.76	0.62	.79
Sonntag	3.05	0.78	.64

Anm.: M=Mittelwert. SD=Standardabweichung

Tabelle 3c: Mittelwerte, Standardabweichungen und interne Konsistenz der Skala „Qualität der wenig anstrengenden Aktivitäten“ für jeden Tag

wenig anstrengende Aktivitäten	M	SD	Cronbachs alpha
Freitag	3.88	0.59	.82
Samstag	3.76	0.62	.84
Sonntag	3.77	0.79	.88

Anm.: M=Mittelwert. SD=Standardabweichung

Tabelle 3d: Mittelwerte, Standardabweichungen und interne Konsistenz der Skala „Qualität der sportlichen Aktivitäten“ für jeden Tag

sportliche Aktivitäten	M	SD	Cronbachs alpha
Freitag	4.07	0.67	.67
Samstag	3.91	0.60	.64
Sonntag	3.72	1.09	.92

Anm.: M=Mittelwert. SD=Standardabweichung

Tabelle 3e: Mittelwerte, Standardabweichungen und interne Konsistenz der Skala „Qualität der sozialen Aktivitäten“ für jeden Tag

soziale Aktivitäten	M	SD	Cronbachs alpha
Freitag	3.61	0.83	.80
Samstag	3.82	0.71	.76
Sonntag	3.82	0.71	.87

Anm.: M=Mittelwert. SD=Standardabweichung

Tabelle 3f: Mittelwerte, Standardabweichungen und interne Konsistenz der Skala „Qualität der sonstigen Aktivitäten“ für jeden Tag

sonstige Aktivitäten	M	SD	Cronbachs alpha
Freitag	3.90	1.09	.94
Samstag	4.03	0.97	.94
Sonntag	3.89	0.82	.93

Anm.: M=Mittelwert. SD=Standardabweichung

4.3.4 Die spezifische Arbeitssituation

Die spezifische Arbeitssituation bezog sich auf die am Freitag erlebte Arbeitssituation. Dazu gehörten die Beanspruchungsfolgen (Ermüdung, Monotonie, psychischer Stress, psychische Sättigung), die ich mit Hilfe des BMS II, Form B erhob (Plath & Richter, 1984), einem Fragebogen mit vier Skalen und je zehn Items für jede der Beanspruchungsfolgen.

Ich wählte diesen Fragebogen, da er für verschiedene Berufsgruppen verwandt werden kann, wie z.B. bei Helfmann und Richter (1999), was durch die Heterogenität meiner Stichprobe diesbezüglich eine wichtige Anforderung an ein Messinstrument darstellte.

Ich formulierte die Fragen so, dass sie sich auf das Befinden gegen Ende des Arbeitstages bezogen (die Originalfassung bezieht sich auf die momentane Verfassung der Befragten).

Zudem sind in der Originalfassung des BMS II die Items lediglich mit „ja“ oder „nein“ zu beantworten. Ich wandelte die Fragen zu 5-Punkt-Likert-Items um, da sich auf diese Weise ein differenzierteres Bild der Belastetheit durch Beanspruchungsfolgen ergab.

Ein Beispiel für Items der „Ermüdungsskala“ des BMS II, Form B in jener abgewandelten Form innerhalb meiner Untersuchung war

„Gegen Ende des Arbeitstages fühlte ich mich abgespannt.“

Die Skala zur Beanspruchungsfolge „Monotonie“ umfasste z.B. Items wie „Gegen Ende des Arbeitstages war meine Arbeit recht einförmig, ich wäre froh über eine Abwechslung gewesen.“

Ein Beispiel für Items der Skala „psychischer Stress“ war

„Gegen Ende des Arbeitstages fühlte ich mich bei meiner Arbeit unsicher.“

Die Skala zur „psychischen Sättigung“ enthielt Items wie

„Gegen Ende des Arbeitstages arbeitete ich fast widerwillig.“

In Tabelle 4 sind die Mittelwerte, Standardabweichungen und die Werte für die interne Konsistenz der vier Skalen zu den Beanspruchungsfolgen dargestellt.

Die interne Konsistenz der Skala „Psychischer Stress“ erwies sich als sehr gering (Cronbachs $\alpha = .48$). Aus der Faktorenanalyse ergab sich eine Zwei-Faktorenlösung mit sechs Items im ersten und vier im zweiten Faktor. Die interne Konsistenz für den ersten Faktor (Items B7, B18, B22, B34, B37, B40) blieb gering bei .55, die interne Konsistenz des zweiten Faktors (B8 umkodiert, B29 umkodiert, B31 umkodiert, B38 umkodiert) betrug .64. Sie lag damit unter dem kritischen Wert von .70, blieb jedoch im akzeptablen Rahmen. Ich führte die Berechnungen der Ergebnisse mit den Items des zweiten Faktors durch. Da jedoch nicht die Gesamtskala verwandt wurde und der Wert für die interne Konsistenz unterhalb des kritischen Werts von .70 lag, müssen die Ergebnisse, in welche jene Skala einging, mit Vorsicht interpretiert werden.

Tabelle 4: Mittelwerte, Standardabweichungen und interne Konsistenz der Skalen zu den Beanspruchungsfolgen

Beanspruchungsfolgen	M	SD	Cronbachs alpha
Ermüdung	2.36	0.60	.76
Monotonie	2.10	0.70	.79
Psychischer Stress*	1.96	0.43	.48
Psychischer Stress**	1.53	0.50	.55
Psychischer Stress***	1.98	0.80	.64
Psychische Sättigung	2.16	0.82	.91

Anm.: M=Mittelwert. SD=Standardabweichung

* Werte der gesamten Skala

** Werte des ersten Faktors

*** Werte des zweiten Faktors, dessen Items in die Ergebnisse eingingen

4.3.5 Die spezifischen Aktivitätsmerkmale

Da es, bis auf die „Qualität der Aktivität“, keine geeigneten Instrumente zur Erhebung der mich interessierenden spezifischen Aktivitätsmerkmale gab, entwickelte ich zu diesem Zweck eigene 5-Punkt-Likert-Items. Die Berufstätigen wurden an allen drei Tagen über alle ihre Freizeitaktivitäten hinweg gefragt, wie sie diese empfunden hatten.

Die selbst entwickelten Items hatte ich zuvor mit einer Pilotuntersuchung an 30 Personen auf ihre Reliabilität überprüft.

Nach Ermittlung der internen Konsistenz sowie der Durchführung von Faktorenanalysen ergaben sich insgesamt sechs Skalen. Die Ergebnisse der Pilotuntersuchung zur internen Konsistenz sowie die Beschreibung der jeweiligen Skalen befinden sich im Anhang.

Die Skala „Energie tanken“ enthielt vier Items wie z.B. „Nachdem ich diese Tätigkeiten ausgeübt hatte, waren verbrauchte Kräfte wieder aufgefrischt.“

Die Skala „etwas anregendes tun“ hatte drei Items wie „Beim Ausüben dieser Tätigkeiten hatte ich das Gefühl, etwas erlebt zu haben.“

Die Skala „zur Ruhe kommen“ enthielt vier Items, z.B. „Nachdem ich diese Tätigkeiten ausgeführt hatte, hatte ich das Gefühl, dass alle Anspannungen von mir abgefallen waren.“

Die Skala „etwas sinnvolles tun“ hatte drei Items wie „Beim Ausüben der Tätigkeiten hatte ich das Gefühl, etwas Bereicherndes zu tun.“

Die Skala „Distanz zum Alltag“ umfasste sechs Aussagen, wie „Nachdem ich diese Tätigkeiten ausgeübt hatte, hatte ich das Gefühl, Abstand von meinen beruflichen Anforderungen und Problemen bekommen zu haben.“

Die Skala „Freude an der Aktivität“ beinhaltete drei Items, z.B. „Ich habe diese Tätigkeiten aus reiner Freude daran ausgeübt.“

Die Tabellen 5a-f stellen die Mittelwerte, Standardabweichungen und die Werte der internen Konsistenz der Skalen zu den spezifischen Aktivitätsmerkmalen für jeden Tag dar. Wie ersichtlich lagen die Werte für die interne Konsistenz bei allen Skalen oberhalb des kritischen Werts von .70.

Tabelle 5a: Mittelwerte, Standardabweichungen und interne Konsistenz der Skala „Energie tanken“ für jeden Tag

Energie tanken	M	SD	Cronbachs alpha
Freitag	3.19	0.78	.88
Samstag	3.26	0.67	.83
Sonntag	3.44	0.85	.90

Anm.: M=Mittelwert. SD=Standardabweichung

Tabelle 5b: Mittelwerte, Standardabweichungen und interne Konsistenz der Skala „zur Ruhe kommen“ für jeden Tag

zur Ruhe kommen	M	SD	Cronbachs alpha
Freitag	3.35	0.71	.76
Samstag	3.27	0.75	.75
Sonntag	3.47	0.81	.85

Anm.: M=Mittelwert. SD=Standardabweichung

Tabelle 5c: Mittelwerte, Standardabweichungen und interne Konsistenz der Skala „etwas anregendes tun“ für jeden Tag

etwas anregendes tun	M	SD	Cronbachs alpha
Freitag	2.64	1.04	.84
Samstag	3.23	0.83	.75
Sonntag	3.17	0.89	.85

Anm.: M=Mittelwert. SD=Standardabweichung

Tabelle 5d: Mittelwerte, Standardabweichungen und interne Konsistenz der Skala „etwas sinnvolles tun“ für jeden Tag

etwas sinnvolles tun	M	SD	Cronbachs alpha
Freitag	3.24	1.02	.86
Samstag	3.49	0.71	.74
Sonntag	3.37	0.81	.80

Anm.: M=Mittelwert. SD=Standardabweichung

Tabelle 5e: Mittelwerte, Standardabweichungen und interne Konsistenz der Skala „Freude an der Aktivität“ für jeden Tag

Freude an der Aktivität	M	SD	Cronbachs alpha
Freitag	3.44	1.13	.92
Samstag	3.71	0.78	.83
Sonntag	3.89	0.86	.84

Anm.: M=Mittelwert. SD=Standardabweichung

Tabelle 5f: Mittelwerte, Standardabweichungen und interne Konsistenz der Skala „Distanz zum Alltag“ für jeden Tag

Distanz zum Alltag	M	SD	Cronbachs alpha
Freitag	3.64	0.71	.77
Samstag	3.69	0.74	.81
Sonntag	3.65	0.85	.87

Anm.: M=Mittelwert. SD=Standardabweichung

4.4 Datenanalyse

Für alle Analysen bis auf wenige Ausnahmen verwandte ich das Computer-Statistikprogramm JMP. Ich nahm für alle Skalen der Fragebögen Intervallskalenniveau an. Zunächst berechnete ich deskriptivstatistische Werte, also Mittelwerte und Standardabweichungen, für die Skalen zum situationsspezifischen psychischen Wohlbefinden, zur Qualität der Aktivitäten, zu den spezifischen Aktivitätsmerkmalen und zur tagspezifischen Arbeitssituation. Zur Schätzung der Reliabilität der einzelnen Skalen führte ich Konsistenzanalysen durch.

4.4.1 Die Überprüfung der Hypothesen

Zunächst berechnete ich Produkt-Moment-Korrelationen, um einen Überblick über den Zusammenhang zwischen den Aktivitätsmerkmalen („Distanz vom Alltag“, „Qualität der Aktivität“, „Freude an der Aktivität“, „Energie tanken“, „etwas anregendes tun“, „zur Ruhe kommen“, „etwas sinnvolles tun“) und den Werten der Befragten für das Wohlbefinden vor dem Schlafengehen an jedem der drei Tage zu erhalten. Die entsprechende Tabelle ist im Anhang dargestellt. Als Veränderungsmaß für das situationsspezifische psychische Wohlbefinden berechnete ich für die Skalen „Niedergeschlagenheit“, „Müdigkeit“, „Spannung“ und „Tatkraft“ für jeden der drei Tage die Regressionsresiduen. Dabei wurden die Pretestwerte (am Freitag waren dieses die Werte der Befragten auf den einzelnen Skalen nach der Arbeit, an Samstag und Sonntag die Werte unmittelbar nach dem Aufstehen) regressionsanalytisch aus den Posttestwerten (den Werten der Befragten auf den einzelnen Skalen unmittelbar vor dem Schlafengehen) herauspartialisiert. Die Abweichungen zwischen den vorhergesagten und den tatsächlichen Posttestwerten stellten die Veränderungsmaße des situationsspezifischen psychischen Wohlbefindens dar. Residualwerte haben gegenüber einfachen Differenzmaßen den Vorteil, reliabler zu sein (Bortz, 1984).

Dann berechnete ich die Semi-Partialkorrelationen zwischen den spezifischen Aktivitätsmerkmalen und diesen Veränderungsmaßen, um einen Überblick über den Zusammenhang der Aktivitätsmerkmale und der Veränderung des Wohlbefindens zu gewinnen. Die entsprechende Tabelle befindet sich im Anhang.

Zur Überprüfung der Hypothesen zum Zusammenhang zwischen den spezifischen Aktivitätsmerkmalen und Erholung führte ich eine multiple Regressionsanalyse durch.

Das situationsspezifische psychische Wohlbefinden an allen drei Tagen vor dem Schlafengehen war dabei die abhängige Variable.

Das situationsspezifische psychische Wohlbefinden am Freitag nach der Arbeit bzw. samstags und sonntags morgens sowie die Aktivitätsmerkmale waren die unabhängigen Variablen.

Die einzelnen Summenwerte der Skalen überprüfte ich mit dem Shapiro-Wilk-Test (Shapiro, Wilk & Chen, 1968) auf Normalverteilung.

Es zeigte sich, dass nicht alle Skalen der Normalverteilung folgten.

Auch bei der Überprüfung der Vorhersagefehler (Residuen) auf Normalverteilung innerhalb der multiplen Regressionsanalyse, die ich ebenfalls mit dem Wilk-Shapiro-Test (Shapiro et al., 1968) durchführte, zeigte sich, dass einige Residuen nicht der Normalverteilung folgten.

Die Überprüfung der Varianzhomogenität mit dem Levene-Test (Levene, 1960) ergab, dass auch dieses Kriterium nicht durchgängig erfüllt war. Die entsprechenden Tabellen zur Überprüfung der Normalverteilung und der Varianzhomogenität befinden sich im Anhang.

Wesentliche Anwendungsvoraussetzungen zur Durchführung einer multiplen Regressionsanalyse waren also nicht erfüllt.

Die Bedenken gegen die Anwendung multipler Regressionen verlieren jedoch auch unter diesen Voraussetzungen an Gewicht, wenn das Verhältnis des Stichprobenumfangs zur Anzahl der in die Regression eingehenden unabhängigen Variablen genügend groß ist (Bortz, 1999).

Aufgrund der Stichprobengröße von 45 Personen verwandte ich daher Regressionsmodelle, in welche lediglich maximal drei unabhängige Variablen eingingen. Die Überprüfung eines „vollständigen“

Regressionsmodells, in das alle Aktivitätsmerkmale eingingen, und mit dem der Einfluss eines Aktivitätsmerkmals auf das Wohlbefinden unter Konstanthaltung der anderen Aktivitätsmerkmale untersucht werden konnte, war aufgrund der statistischen Gegebenheiten nicht möglich.

Bei allen signifikanten Ergebnissen führte ich Bonferoni-Adjustierungen durch.

Zur Überprüfung der Hypothesen im Kontext der vorausgegangenen Beanspruchungen führte ich eine multiple moderierte Regressionsanalyse durch. Das situationsspezifische psychische Wohlbefinden an allen drei Tagen vor dem Schlafengehen war dabei die abhängige Variable.

Das situationsspezifische psychische Wohlbefinden am Freitag nach der Arbeit, das jeweilige spezifische Aktivitätsmerkmal („Energie tanken“, „zur Ruhe kommen“, „etwas anregendes tun“, „etwas sinnvolles tun“) und die entsprechende Beanspruchungsfolge („Ermüdung“, „Monotonie“, „psychischer Stress“, „psychische Sättigung“) stellten die unabhängigen Variablen dar. In einem zweiten Schritt wurde zusätzlich der Interaktionsterm des jeweiligen Aktivitätsmerkmals und der entsprechenden Beanspruchungsfolge in die Regressionsgleichung eingeführt.

Hier verwandte ich, aufgrund der relativ geringen Stichprobengröße, Regressionsmodelle, in welche lediglich maximal vier unabhängige Variablen eingingen.

Um die signifikanten Ergebnisse anschaulicher darzustellen, führte ich Subgruppenanalysen durch. Eine Gruppe stellten jene Befragten dar, welche geringe Werte, d.h. Werte unterhalb des Medians der jeweiligen Beanspruchungsfolge berichtet hatten. Die zweite Gruppe bildeten jene Befragten, die hohe Werte oberhalb des Medians der jeweiligen Beanspruchungsfolge berichtet hatten.

4.4.2 Analyse der Wochenendaktivitäten

Zunächst führte ich einige Analysen zum Zeitaufwand durch, den die Teilnehmerinnen und Teilnehmer für die Aktivitäten verwandt hatten: den Zusammenhang zwischen dem Zeitaufwand für verschiedene Aktivitäten an einem Tag untersuchte ich mit Hilfe der Produkt-Moment-Korrelation.

Für die Untersuchung der Frage, ob der Zeitaufwand für die Freizeitaktivitäten über Samstag und Sonntag hinweg konstant blieb oder variierte, verwandte ich die Varianzanalyse mit Messwiederholung (MANOVA) zum Vergleich der Mittelwerte von Samstag und Sonntag der Gesamtstichprobe sowie der Teilstichproben, welche den einzelnen Aktivitäten an beiden Tagen nachgegangen waren.

Außerdem analysierte ich den Zusammenhang zwischen den Wochenendaktivitäten und einigen demografischen Daten: zur Überprüfung von Geschlechtsunterschieden in den einzelnen Aktivitäten, verwandte ich T-Tests für unabhängige Stichproben. Den Zusammenhang zwischen dem Zeitaufwand für die einzelnen Aktivitäten und weiteren demografischen und arbeitsbezogenen Variablen berechnete ich mit der Produkt-Moment-Korrelation.

Weiterhin betrachtete ich, wie die Befragten ihre Wochenendaktivitäten erlebt hatten: für die Analyse, ob es Unterschiede im Erleben der Wochenendaktivitäten über die drei Untersuchungstage hinweg gab, verwandte ich die Varianzanalyse mit Messwiederholung (MANOVA) zum Vergleich der Mittelwerte des Erlebens für Freitag, Samstag und Sonntag bei den Personen, welche den jeweiligen Aktivitäten an allen drei Tagen nachgegangen waren.

5. Ergebnisse

5.1 Übersicht

Zunächst stelle ich die Ergebnisse zur Überprüfung der Hypothesen zu den Aktivitätsmerkmalen „Distanz zum Alltag“, „Qualität der Aktivität“ sowie „Freude an der Aktivität“ dar, danach die Ergebnisse zu den Hypothesen des Beanspruchungs-Erholungsmodells (Allmer, 1996). Dann gehe ich im deskriptiven Teil der Untersuchung auf die Ergebnisse zu den Wochenendaktivitäten der Berufstätigen ein.

5.2 Die Überprüfung der Hypothesen

5.2.1 Distanz zum Alltag

Zunächst überprüfte ich Hypothese 1:

„Aktivitäten sind um so erholsamer, je mehr eine Person das Gefühl hat, durch sie „abschalten“ zu können, das heißt Distanz vom Alltag zu bekommen.“

In den Tabellen 6a-c sind die Ergebnisse der multiplen Regressionsanalyse für jeden Tag mit je einer der Wohlbefindensskalen vor dem Schlafengehen als abhängiger Variable dargestellt. Die entsprechende Wohlbefindensskala freitags nach der Arbeit bzw. samstags und sonntags morgens sowie die „Distanz zum Alltag“ waren die unabhängigen Variablen.

Tabelle 6a: Ergebnisse der multiplen Regressionsanalyse für das Aktivitätsmerkmal „Distanz zum Alltag“ für Freitag

	Spannung	Müdigkeit	Niedergeschlagenheit	Tatkraft	(abends)
	β	t	R ²	F	
			0.57	27.39***	
Spannung (morgens)	0.75	6.83***			
Distanz zum Alltag	-0.002	-0.02			
			0.66	40.34***	
Müdigkeit (morgens)	0.84	8.41***			
Distanz zum Alltag	0.09	0.85			
			0.63	3.62***	
Niedergeschl.(morgens)	0.81	8.17***			
Distanz zum Alltag	0.06	0.56			
			0.41	14.98***	
Tatkraft (morgens)	0.68	5.04***			
Distanz zum Alltag	-0.11	-0.73			

Anm.: ***p<0.001.

Tabelle 6b: Ergebnisse der multiplen Regressionsanalyse für das Aktivitätsmerkmal „Distanz zum Alltag“ für Samstag

	Spannung	Müdigkeit	Niedergeschlagenheit	Tatkraft	(abends)
	β	t	R ²	F	
			0.12	2.86	
Spannung (morgens)	0.30	1.99			
Distanz zum Alltag	-0.11	-0.73			
			0.18	4.47*	
Müdigkeit (morgens)	0.41	2.53*			
Distanz zum Alltag	-0.02	-0.11			
			0.80	80.09***	
Niedergeschl.(morgens)	0.91	11.81***			
Distanz zum Alltag	0.04	0.55			
			0.08	1.77	
Tatkraft (morgens)	0.23	1.33***			
Distanz zum Alltag	0.08	0.46			

Anm.: * p<0.05. ***p<0.001.

Tabelle 6c: Ergebnisse der multiplen Regressionsanalyse für das Aktivitätsmerkmal „Distanz zum Alltag“ für Sonntag

	Spannung	Müdigkeit	Niedergeschlagenheit	Tatkraft	(abends)
	β	t	R ²	F	
			0.58	28.31**	
Spannung (morgens)	0.69	6.73***			
Distanz zum Alltag	-0.24	-2.32*			
			0.35	11.09****	
Müdigkeit (morgens)	0.59	4.70***			
Distanz zum Alltag	0.05	0.42			
			0.46	17.50***	
Niedergeschl.(morgens)	0.65	5.65***			
Distanz zum Alltag	-0.12	-0.99			
			0.07	1.45	
Tatkraft (morgens)	0.22	1.38			
Distanz zum Alltag	0.10	0.62			

Anm.: * p<0.05. **p<0.01. ***p<0.001. ****p<0.0001

Es zeigte sich, dass das Wohlbefinden freitags nach der Arbeit bzw. das morgendliche Wohlbefinden samstags und sonntags signifikant zur Voraussage des Wohlbefindens vor dem Schlafengehen beitrugen. Das Wohlbefinden nach der Arbeit sowie das morgendliche Wohlbefinden waren also offenbar gute Prädiktoren für das Wohlbefinden vor dem Schlafengehen.

Was die „Distanz zum Alltag“ anging, so ergaben sich bis auf eine Ausnahme keine signifikanten Werte. Lediglich am Sonntag galt offensichtlich, dass die Befragten vor dem Schlafengehen umso weniger angespannt waren, je mehr sie durch ihre Aktivitäten abschalten konnten ($\beta = -0.24$; $t = -2.32$, $p < 0.05$). Die morgendliche Anspannung und die „Distanz zum Alltag“ erklärten gemeinsam 58% der Varianz ($F = 28.31$, $p < 0.01$).

Es zeigte sich jedoch eine Tendenz, dass das Ergebnis einer strengeren Überprüfung mit der Bonferoni-Adjustierung nicht standhielt:

p hätte hier ≤ 0.017 sein müssen, damit das Ergebnis auf dem 5%-Niveau signifikant war. Tatsächlich war $p = 0.026$.

Hypothese 1 fand somit keine Bestätigung.

5.2.2 Qualität der Aktivität

Hypothese 2 lautete:

„Aktivitäten sind um so erholsamer, je positiver die Person sie bewertet.“

Die Tabellen 7a-c zeigen die Ergebnisse der multiplen Regressionsanalyse für jeden Tag mit je einer der Wohlbefindensskalen vor dem Schlafengehen als abhängiger Variable. Die entsprechende Wohlbefindensskala freitags nach der Arbeit bzw. samstags und sonntags morgens sowie die „Qualität der Aktivität“ waren die unabhängigen Variablen.

Tabelle 7a: Ergebnisse der multiplen Regressionsanalyse für das Aktivitätsmerkmal „Qualität der Aktivität“ für Freitag

	Spannung	Müdigkeit	Niedergeschlagenheit	Tatkraft (abends)
	β	t	R ²	F
Spannung (morgens)	0.78	7.44***	0.57	28.36***
Qualität der Aktivität	0.10	0.92		
Müdigkeit (morgens)	0.81	8.45***	0.65	39.37***
Qualität der Aktivität	0.02	0.22		
Niedergeschl.(morgens)	0.85	8.45***	0.65	38.20***
Qualität der Aktivität	0.13	1.34		
Tatkraft (morgens)	0.63	5.00***	0.41	14.86***
Qualität der Aktivität	0.05	0.38		

Anm.: *** $p < 0.001$.

Tabelle 7b: Ergebnisse der multiplen Regressionsanalyse für das Aktivitätsmerkmal „Qualität der Aktivität“ für Samstag

	Spannung	Müdigkeit	Niedergeschlagenheit	Tatkraft	(abends)
	β	t	R ²	F	
			0.12	2.86	
Spannung (morgens)	0.31	2.15*			
Qualität der Aktivität	-0.11	-0.73			
			0.32	9.66***	
Müdigkeit (morgens)	0.32	2.40***			
Qualität der Aktivität	-0.39	-2.92**			
			0.80	81.70***	
Niedergeschl.(morgens)	0.89	12.62***			
Qualität der Aktivität	-0.07	-0.98			
			0.15	3.54*	
Tatkraft (morgens)	0.20	1.31			
Qualität der Aktivität	0.28	1.87			

Anm.: *p<0.05. **p<0.01. ***p<0.001

Tabelle 7c: Ergebnisse der multiplen Regressionsanalyse für das Aktivitätsmerkmal „Qualität der Aktivität“ für Sonntag

	Spannung	Müdigkeit	Niedergeschlagenheit	Tatkraft	(abends)
	β	t	R ²	F	
			0.54	23.99***	
Spannung (morgens)	0.69	6.20***			
Qualität der Aktivität	-0.13	-1.13			
			0.37	12.20***	
Müdigkeit (morgens)	0.51	3.82***			
Qualität der Aktivität	-0.17	-1.28			
			0.45	17.15***	
Niedergeschl.(morgens)	0.66	5.62***			
Qualität der Aktivität	-0.09	-0.78			
			0.07	1.48	
Tatkraft (morgens)	0.20	1.28			
Qualität der Aktivität	0.10	0.67			

Anm.: ***p<0.001.

Wiederum ergaben sich bis auf wenige Ausnahmen signifikante Werte für das Wohlbefinden freitags nach der Arbeit sowie das morgendliche Wohlbefinden samstags und sonntags als Prädiktoren für das Wohlbefinden vor dem Schlafengehen.

Durch die „Qualität der Aktivität“ konnte das Wohlbefinden vor dem Schlafengehen nur am Samstag vorausgesagt werden (Müdigkeit; $\beta = -0.39$; $t = -2.92$, $p < 0.01$). Hier erklärten die morgendliche Müdigkeit und die „Qualität der Aktivität“ gemeinsam 32% der Varianz ($F = 9.66$, $p < 0.001$).

Dieses Ergebnis hielt den strengeren Kriterien der Bonferoni-Adjustierung stand: p sollte ≤ 0.017 sein, damit das Ergebnis auf dem 5%-Niveau signifikant war. Tatsächlich war $p = 0.0057$.

Je positiver die Wochenendaktivitäten erlebt worden waren, desto geringer war also die Müdigkeit der Befragten, zumindest am Samstagabend.

Die Aussage stützte meine Annahme. Da sich jedoch keine weiteren signifikanten Effekte zeigten, ergab sich insgesamt nur eine schwache Bestätigung der Hypothese 2.

5.2.3 Freude an der Aktivität

Hypothese 3 lautete:

„Aktivitäten sind um so erholsamer, je mehr sie aus reiner Freude an der Aktivität selbst ausgeführt werden.“

Die Tabellen 8a-c zeigen die Ergebnisse der multiplen Regressionsanalyse für jeden Tag mit je einer der Wohlbefindensskalen vor dem Schlafengehen als abhängiger Variable. Die entsprechende Wohlbefindensskala freitags nach der Arbeit bzw. samstags und sonntags morgens sowie die „Freude an der Aktivität“ waren die unabhängigen Variablen.

Tabelle 8a: Ergebnisse der multiplen Regressionsanalyse für das Aktivitätsmerkmal „Freude an der Aktivität“ für Freitag

	Spannung	Müdigkeit	Niedergeschlagenheit	Tatkraft	(abends)
	β	t	R ²	F	
			0.59	29.85***	
Spannung (morgens)	0.71	6.96***			
Freude	-0.15	-1.46			
			0.65	39.62***	
Müdigkeit (morgens)	0.83	7.92***			
Freude	0.05	0.48			
			0.68	43.88***	
Niedergeschl.(morgens)	0.85	9.37***			
Freude	0.22	2.45*			
			0.41	14.77***	
Tatkraft (morgens)	0.63	4.68***			
Freude	0.03	0.21			

Anm.: * p<0.05. ***p<0.001.

Tabelle 8b: Ergebnisse der multiplen Regressionsanalyse für das Aktivitätsmerkmal „Freude an der Aktivität“ für Samstag

	Spannung	Müdigkeit	Niedergeschlagenheit	Tatkraft	(abends)
	β	t	R ²	F	
			0.17	4.21*	
Spannung (morgens)	0.36	2.36*			
Freude	-0.24	-1.71			
			0.18	4.52*	
Müdigkeit (morgens)	0.41	2.87**			
Freude	-0.04	-0.30			
			0.80	80.04***	
Niedergeschl.(morgens)	0.88	12.54***			
Freude	-0.04	-0.54			
			0.08	1.86	
Tatkraft (morgens)	0.29	1.91			
Freude	-0.09	-0.61			

Anm.: *p<0.05. **p<0.01. ***p<0.001.

Tabelle 8c: Ergebnisse der multiplen Regressionsanalyse für das Aktivitätsmerkmal „Freude an der Aktivität“ für Sonntag

	Spannung	Müdigkeit	Niedergeschlagenheit	Tatkraft	(abends)
	β	t	R ²	F	
			0.64	36.33***	
Spannung (morgens)	0.67	7.05***			
Freude	-0.34	-3.60***			
			0.35	11.29****	
Müdigkeit (morgens)	0.56	4.20****			
Freude	-0.09	-0.66			
			0.48	19.22***	
Niedergeschl.(morgens)	0.67	5.97***			
Freude	-0.19	-1.70			
			0.10	2.40	
Tatkraft (morgens)	0.14	0.87			
Freude	0.24	1.47			

Anm.: ***p<0.001. ****p<0.0001.

Bis auf wenige Ausnahmen ergaben sich signifikante Werte für das Wohlbefinden freitags nach der Arbeit und das morgendliche Wohlbefinden samstags und sonntags als Prädiktoren für das Wohlbefinden der Befragten vor dem Schlafengehen.

„Freude an der Aktivität“ war, bis auf wenige Ausnahmen, kein Prädiktor für das Wohlbefinden vor dem Schlafengehen. Am Freitag zeigte sich, dass die Befragten sogar umso niedergeschlagener wurden, je mehr sie ihre Aktivitäten aus reiner Freude ausübten ($\beta=0.22$; $t=2.45$, $p<0.05$). Das Wohlbefinden nach der Arbeit und „Freude an der Aktivität“ erklärten hier gemeinsam 68% der Varianz ($F=43.88$, $p<0.001$).

Dieses Ergebnis widersprach meiner Hypothese.

Es gab jedoch eine Tendenz, dass dieser Effekt einer strengeren Überprüfung durch die Bonferoni-Adjustierung nicht standhielt:

p hätte hier ≤ 0.017 sein müssen, damit das Ergebnis auf dem 5%-Niveau signifikant war. Tatsächlich war $p= 0.0186$.

Am Sonntag zeigte sich, dass die Befragten abends umso weniger Spannung empfanden, je mehr sie ihre Wochenendaktivitäten aus reiner Freude ausübten ($\beta = -0.34$; $t = -3.60$, $p < 0.001$). 64% der Varianz wurden hier von der morgendlichen Spannung und der „Freude an der Aktivität“ erklärt ($F = 36.33$, $p < 0.001$). Dieser Effekt hielt einer strengeren Überprüfung mit der Bonferoni-Adjustierung stand: p sollte ≤ 0.017 sein, damit das Ergebnis auf dem 5%-Niveau signifikant war. Tatsächlich war $p = 0.0008$. Die Aussage unterstützte meine Hypothese. Es ergab sich lediglich ein signifikanter, die Hypothese stützender Effekt. Hypothese 3 wurde somit sehr schwach bestätigt.

5.2.4 Die Hypothesen zum Beanspruchungs-Erholungsmodell (Allmer, 1996)

Ich berichte nun die Ergebnisse der Analysen zu den Hypothesen 4-7 zum Beanspruchungs-Erholungsmodell (Allmer, 1996).

5.2.4.1 Die Hypothesen 4a und 4b

Hypothese 4a:

Hypothese 4a lautete:

„Aktivitäten sind um so erholsamer, je mehr Personen dadurch Energie tanken.“

In den Tabellen 9a-c sind die Ergebnisse der multiplen Regressionsanalyse für jeden Tag mit je einer der Wohlbefindensskalen vor dem Schlafengehen als abhängiger Variable dargestellt. Die entsprechende Wohlbefindensskala freitags nach der Arbeit bzw. samstags und sonntags morgens sowie „Energie tanken“ waren die unabhängigen Variablen.

Tabelle 9a: Ergebnisse der multiplen Regressionsanalyse für das Aktivitätsmerkmal „Energie tanken“ für Freitag

	Spannung	Müdigkeit	Niedergeschlagenheit	Tatkraft	(abends)
	β	t	R ²	F	
			0.57	27.71***	
Spannung (morgens)	0.77	7.11***			
Energie tanken	0.06	0.52			
			0.65	39.36***	
Müdigkeit (morgens)	0.82	7.97***			
Energie tanken	0.02	0.21			
			0.64	36.80***	
Niedergeschl.(morgens)	0.82	8.30***			
Energie tanken	0.09	0.87			
			0.42	15.23***	
Tatkraft (morgens)	0.60	4.50***			
Energie tanken	0.10	0.76			

Anm.: ***p<0.001.

Tabelle 9b: Ergebnisse der multiplen Regressionsanalyse für das Aktivitätsmerkmal „Energie tanken“ für Samstag

	Spannung	Müdigkeit	Niedergeschlagenheit	Tatkraft	(abends)
	β	t	R ²	F	
			0.16	3.79*	
Spannung (morgens)	0.30	2.06*			
Energie tanken	0.14	-1.48			
			0.20	5.16***	
Müdigkeit (morgens)	0.38	2.58*			
Energie tanken	-0.16	-1.07			
			0.80	81.43***	
Niedergeschl.(morgens)	0.88	12.29***			
Energie tanken	-0.07	-0.93			
			0.11	2.48	
Tatkraft (morgens)	0.21	1.34			
Energie tanken	0.19	1.24			

Anm.: * p<0.05. ***p<0.001.

Tabelle 9c: Ergebnisse der multiplen Regressionsanalyse für das Aktivitätsmerkmal „Energie tanken“ für Sonntag

	Spannung	Müdigkeit	Niedergeschlagenheit	Tatkraft	(abends)
	β	t	R ²	F	
			0.59	30.04***	
Spannung (morgens)	0.63	5.99***			
Energie tanken	-0.28	-2.65*			
			0.36	11.68****	
Müdigkeit (morgens)	0.63	4.76**			
Energie tanken	-0.13	0.97			
			0.46	17.73***	
Niedergeschl.(morgens)	0.65	5.61***			
Energie tanken	-0.13	-1.12			
			0.06	1.27	
Tatkraft (morgens)	0.23	1.42			
Energie tanken	0.03	0.21			

Anm.: * p<0.05. **p<0.01. ***p<0.001. ****p<0.0001

Es ergaben sich signifikante Werte für das Wohlbefinden freitags nach der Arbeit und das morgendliche Wohlbefinden samstags und sonntags als Prädiktoren des Wohlbefindens vor dem Schlafengehen.

„Energie tanken“ war, bis auf eine Ausnahme, kein Prädiktor für das Wohlbefinden vor dem Schlafengehen.

Lediglich für Sonntag ergab sich, dass die Befragten abends umso weniger angespannt waren, je mehr Energie sie bei ihren Wochenendaktivitäten getankt hatten ($\beta = -0.28$; $t = -2.65$, $p < 0.05$).

Das morgendliche Wohlbefinden und „Energie tanken“ erklärten gemeinsam 59% der Varianz ($F = 30.04$, $p < 0.001$).

Dieser Effekt hielt einer strengeren Überprüfung durch die Bonferoni-Adjustierung stand: p sollte ≤ 0.017 sein, damit das Ergebnis auf dem 5%-Niveau signifikant war. Tatsächlich war $p = 0.0114$.

Dieses Ergebnis stützte die Hypothese.

Die Ergebnisse wiesen auf einen sehr geringen Zusammenhang zwischen dem Aktivitätsmerkmal „Energie tanken“ und Erholung hin.

Sie stellten mit nur einem signifikanten Effekt eine sehr schwache Bestätigung der Hypothese 4a dar.

Hypothese 4b:

Hypothese 4b lautete :

„Wenn eine Anforderung zu geistiger und/oder körperlicher Ermüdung geführt hat, dann sind Aktivitäten erholsam, durch die Personen „Energie tanken“, d.h. die körperliche Funktionstüchtigkeit und/oder die geistige Wachheit, Steuerungs- und Kontrollfähigkeit wiedererlangen können.“

Tabelle 9d zeigt die Ergebnisse der multiplen moderierten Regressionsanalyse für Freitag. Die abhängige Variable war je eine der Wohlbefindensskalen freitags vor dem Schlafengehen. Die unabhängigen Variablen waren die entsprechende Wohlbefindensskala freitags nach der Arbeit, das Aktivitätsmerkmal „Energie tanken“ und die Beanspruchungsfolge „Ermüdung“. In einem zweiten Schritt wurde zusätzlich der Interaktionsterm des Aktivitätsmerkmals und der Beanspruchungsfolge in die Regressionsgleichung aufgenommen.

Tabelle 9d: Ergebnisse der multiplen moderierten Regressionsanalyse für die Beanspruchungsfolge „Ermüdung“ und das Aktivitätsmerkmal „Energie tanken“ für Freitag

	Spannung	Müdigkeit	Niedergeschlagenheit	Tatkraft	(abends)	
	β	t	R ²	F	ΔR^2	ΔF
1.Schritt			0.57	18.06***		
Spannung (morgens)	0.78	6.48****				
Energie tanken	0.05	0.44				
Ermüdung	-0.02	-0.17				
2.Schritt						
Ermüdung*Energie tanken	0.04	0.33	0.57	13.28***	0.00	0.13
1. Schritt			0.66	26.32***		
Müdigkeit (morgens)	0.88	6.85***				
Energie tanken	0.01	0.07				
Ermüdung	-0.11	-0.86				
2.Schritt						
Ermüdung*Energie tanken	0.01	0.11	0.66	19.27***	0.00	0.03
1. Schritt			0.64	24.56***		
Niedergeschl.(morgens)	0.79	7.19***				
Energie tanken	0.11	1.07				
Ermüdung	0.09	0.81				
2.Schritt						
Ermüdung*Energie tanken	- 0.06	- 0.57	0.65	18.19***	0.01	0.31
1. Schritt			0.43	10.14***		
Tatkraft (morgens)	0.64	4.27****				
Energie tanken	0.12	0.88				
Ermüdung	0.09	0.64				
2.Schritt						
Ermüdung*Energie tanken	- 0.06	- 0.52	0.43	7.54****	0.00	0.27

Anm.:***p<0.001. ****p<0.0001.

Die Betrachtung der Haupteffekte ergab für das Wohlbefinden nach der Arbeit signifikante Werte als Prädiktor des Wohlbefindens vor dem Schlafengehen.

Weder das Aktivitätsmerkmal „Energie tanken“ noch die Beanspruchungsfolge „Ermüdung“ waren Prädiktoren für das Wohlbefinden vor dem Schlafengehen.

Da sich keine signifikanten Interaktionseffekte ergaben, musste die Hypothese 4b abgelehnt werden.

5.2.4.2 Die Hypothesen 5a und 5b

Hypothese 5a:

Hypothese 5a lautete: „Aktivitäten sind um so erholsamer, je mehr Personen dadurch etwas anregendes tun.“

In den Tabellen 10a-c sind die Ergebnisse der multiplen Regressionsanalyse für jeden Tag mit je einer der Wohlbefindensskalen vor dem Schlafengehen als abhängiger Variable dargestellt. Die entsprechende Wohlbefindensskala freitags nach der Arbeit bzw. samstags und sonntags morgens sowie „etwas anregendes tun“ waren die unabhängigen Variablen.

Tabelle 10a: Ergebnisse der multiplen Regressionsanalyse für das Aktivitätsmerkmal „etwas anregendes tun“ für Freitag

	Spannung	Müdigkeit	Niedergeschlagenheit	Tatkraft	(abends)
	β	t	R ²	F	
			0.59	29.66***	
Spannung (morgens)	0.74	7.38***			
anregendes tun	-0.14	-1.40			
			0.65	39.43***	
Müdigkeit (morgens)	0.81	8.67***			
anregendes tun	0.03	0.30			
			0.66	41.15***	
Niedergeschl.(morgens)	0.80	8.95***			
anregendes tun	0.18	1.99			
			0.41	14.74***	
Tatkraft (morgens)	0.65	4.90***			
anregendes tun	-0.01	-0.07			

Anm.: ***p<0.001.

Tabelle 10b: Ergebnisse der multiplen Regressionsanalyse für das Aktivitätsmerkmal „etwas anregendes tun“ für Samstag

	Spannung	Müdigkeit	Niedergeschlagenheit	Tatkraft	(abends)
	β	t	R ²	F	
			0.15	3.51*	
Spannung (morgens) anregendes tun	0.38 -0.19	2.56* -1.30			
			0.18	4.49*	
Müdigkeit (morgens) anregendes tun	0.42 0.03	3.00** 0.20			
			0.80	79.94***	
Niedergeschl.(morgens) anregendes tun	0.89 -0.04	12.64*** -0.50			
			0.08	1.69	
Tatkraft (morgens) anregendes tun	0.28 -0.04	1.84 -0.26			

Anm.: * p<0.05. **p<0.01. ***p<0.001.

Tabelle 10c: Ergebnisse der multiplen Regressionsanalyse für das Aktivitätsmerkmal „etwas anregendes tun“ für Sonntag

	Spannung	Müdigkeit	Niedergeschlagenheit	Tatkraft	(abends)
	β	t	R ²	F	
			0.59	29.54***	
Spannung (morgens) anregendes tun	0.70 -0.26	6.99*** -2.56*			
			0.35	11.11****	
Müdigkeit (morgens) anregendes tun	0.60 0.06	4.64*** 0.45			
			0.45	16.62***	
Niedergeschl.(morgens) anregendes tun	0.67 -0.01	5.76*** -0.12			
			0.08	2.40	
Tatkraft (morgens) anregendes tun	0.16 0.17	1.16 1.04			

Anm.: * p<0.05. ***p<0.001. ****p<0.0001

Es zeigten sich, bis auf wenige Ausnahmen, signifikante Werte für das Wohlbefinden freitags nach der Arbeit und das morgendliche Wohlbefinden samstags und sonntags als Prädiktoren des Wohlbefindens vor dem Schlafengehen.

„Etwas anregendes tun“ konnte lediglich als Prädiktor für die abendliche Anspannung der Befragten am Sonntag dienen ($\beta = -0.26$; $t = -2.56$, $p < 0.05$). Die morgendliche Spannung und „etwas anregendes tun“ erklärten hier gemeinsam 59% der Varianz ($F = 29.54$, $p < 0.001$).

Dieses Ergebnis hielt einer strengeren Überprüfung mit der Bonferoni-Adjustierung stand: p sollte ≤ 0.017 sein, damit das Ergebnis auf dem 5%-Niveau signifikant war. Tatsächlich war $p = 0.0143$.

Je anregender die Wochenendaktivitäten der Befragten also gewesen waren, desto geringer war ihre Anspannung am Sonntagabend.

Dieses Ergebnis stützte meine Annahme.

Da sich jedoch keine durchgängigen Effekte zeigten, deuteten die Ergebnisse auf einen sehr schwachen Zusammenhang zwischen dem Aktivitätsmerkmal „etwas anregendes tun“ und Erholung hin.

Somit fand Hypothese 5a nur eine schwache Bestätigung.

Hypothese 5b:

„Wenn eine Anforderung zur Entstehung von Monotonie geführt hat, dann sind Aktivitäten erholsam, die anregend sind, d.h. durch die eine reizintensive Situation herbeigeführt wird, und Personen geistig und/oder körperlich gefordert werden.“

In Tabelle 10d sind die Ergebnisse der multiplen moderierten Regressionsanalyse für Freitag mit je einer der Wohlbefindensskalen freitags vor dem Schlafengehen als abhängiger Variable dargestellt. Die entsprechende Wohlbefindensskala freitags nach der Arbeit, das Aktivitätsmerkmal „etwas anregendes tun“ und die Beanspruchungsfolge „Monotonie“ waren die unabhängigen Variablen.

In einem zweiten Schritt wurde zusätzlich der Interaktionsterm des Aktivitätsmerkmals und der Beanspruchungsfolge als unabhängige Variable in die Regressionsgleichung aufgenommen.

Tabelle 10d: Ergebnisse der multiplen moderierten Regressionsanalyse für die Beanspruchungsfolge „Monotonie“ und das Aktivitätsmerkmal „etwas anregendes tun“ für Freitag

	Spannung	Müdigkeit	Niedergeschlagenheit	Tatkraft	(abends)	
	β	t	R ²	F	ΔR^2	ΔF
1. Schritt			0.60	20.54***		
Spannung (morgens)	0.66	5.55***				
anregendes tun	-0.14	-1.39				
Monotonie	0.15	1.24				
2. Schritt						
Monotonie*anregendes tun	-0.08	-0.71	0.61	15.34***	0.01	0.51
1. Schritt			0.66	27.00***		
Müdigkeit (morgens)	0.91	7.33***				
anregendes tun	0.04	0.44				
Monotonie	-0.14	-1.18				
2. Schritt						
Monotonie*anregendes tun	0.09	0.88	0.67	20.33***	0.01	0.80
1. Schritt			0.66	26.80***		
Niedergeschl.(morgens)	0.80	7.52***				
anregendes tun	0.18	1.98				
Monotonie	0.01	0.14				
2. Schritt						
Monotonie*anregendes tun	0.22	2.26*	0.70	23.40***	0.04	5.13*
1. Schritt			0.41	9.65***		
Tatkraft (morgens)	0.67	4.31***				
anregendes tun	-0.02	0.14				
Monotonie	0.05	0.33				
2. Schritt						
Monotonie*anregendes tun	-0.09	-0.68	0.41	7.26***	0.00	0.47

Anm.: * p<0.05. ***p<0.001.

Bei Betrachtung der Haupteffekte ergaben sich signifikante Werte für das Wohlbefinden nach der Arbeit als Prädiktor des Wohlbefindens vor dem Schlafengehen.

Das Aktivitätsmerkmal „etwas anregendes tun“ sowie die Beanspruchungsfolge „Monotonie“ waren keine Prädiktoren für das Wohlbefinden vor dem Schlafengehen.

Die Betrachtung der Interaktionseffekte brachte bis auf eine Ausnahme keine signifikanten Ergebnisse. Wenn die Befragten hohe Monotonie erlebt hatten, so waren sie offensichtlich um so niedergeschlagener je mehr sie anregenden Aktivitäten nachgegangen waren ($\beta = 0.22$; $t = 2.26$, $p < 0.05$). Durch die Berücksichtigung des Interaktionsterms in der Regressionsgleichung wurden zusätzlich 4% der Varianz erklärt, (insgesamt 70%; $F = 23.40$, $p < 0.001$), im Vergleich zur Varianz, die ohne die Interaktion erklärt werden konnte (66%; $F = 26.80$, $p < 0.001$).

Eine detailliertere Betrachtung dieses Ergebnisses mit einer Subgruppenanalyse zeigte, dass die Gruppe, welche niedrige Monotonie-Werte, unterhalb des Medians für diese Beanspruchungsfolge ($Mdn = 1.9$) angegeben hatte, einen F-Wert von 0.38 aufwies, der nicht signifikant war ($\beta = -0.14$). Diese Gruppe war also, zumindest tendenziell, eher weniger niedergeschlagen, nachdem sie etwas anregendes getan hatte. Die Gruppe mit hohen Monotonie-Werten, oberhalb des Medians ($Mdn = 1.9$), wies einen F-Wert von 4.39 ($p < 0.05$; $\beta = 0.4$) auf. Sie schien also umso niedergeschlagener zu sein, nachdem sie anregenden Aktivitäten nachgegangen war. Der einzige signifikante Effekt widersprach also der Hypothese. Das bedeutete, dass auch Hypothese 5b abgelehnt werden musste.

5.2.4.3 Die Hypothesen 6a und 6b

Hypothese 6a:

Hypothese 6a lautete: „Aktivitäten sind um so erholsamer, je mehr Personen dadurch zur Ruhe kommen.“

Die Tabellen 11a-c zeigen die Ergebnisse der multiplen Regressionsanalyse für jeden Tag mit je einer der Wohlbefindensskalen vor dem Schlafengehen als abhängiger Variable. Die entsprechende Wohlbefindensskala freitags nach der Arbeit bzw. samstags und sonntags morgens sowie „zur Ruhe kommen“ waren die unabhängigen Variablen.

Tabelle 11a: Ergebnisse der multiplen Regressionsanalyse für das Aktivitätsmerkmal „zur Ruhe kommen“ für Freitag

	Spannung	Müdigkeit	Niedergeschlagenheit	Tatkraft	(abends)
	β	t	R ²	F	
Spannung (morgens)	0.71	6.61***	0.58	28.54***	
zur Ruhe kommen	-0.11	-1.00			
Müdigkeit (morgens)	0.86	8.89***	0.67	42.30***	
zur Ruhe kommen	0.14	1.45			
Niedergeschl.(morgens)	0.84	8.32***	0.64	37.51***	
zur Ruhe kommen	0.11	1.13			
Tatkraft (morgens)	0.68	5.20***	0.42	15.06***	
zur Ruhe kommen	-0.08	-0.62			

Anm.: ***p<0.001.

Tabelle 11b: Ergebnisse der multiplen Regressionsanalyse für das Aktivitätsmerkmal „zur Ruhe kommen“ für Samstag

	Spannung	Müdigkeit	Niedergeschlagenheit	Tatkraft	(abends)
	β	t	R ²	F	
			0.26	7.22**	
Spannung (morgens)	0.32	2.39*			
zur Ruhe kommen	-0.38	-2.88**			
			0.18	4.47*	
Müdigkeit (morgens)	0.42	2.92**			
zur Ruhe kommen	-0.01	-0.09			
			0.81	84.85***	
Niedergeschl.(morgens)	0.88	12.71***			
zur Ruhe kommen	-0.10	-1.50			
			0.08	1.67	
Tatkraft (morgens)	0.28	1.82			
zur Ruhe kommen	-0.02	-0.15			

Anm.: * p<0.05. **p<0.01. ***p<0.001.

Tabelle 11c: Ergebnisse der multiplen Regressionsanalyse für das Aktivitätsmerkmal „zur Ruhe kommen“ für Sonntag

	Spannung	Müdigkeit	Niedergeschlagenheit	Tatkraft	(abends)
	β	t	R ²	F	
			0.65	38.12***	
Spannung (morgens)	0.62	6.40***			
zur Ruhe kommen	-0.37	-3.83***			
			0.38	12.72***	
Müdigkeit (morgens)	0.65	5.04***			
zur Ruhe kommen	0.19	1.52			
			0.45	17.05***	
Niedergeschl.(morgens)	0.66	5.60***			
zur Ruhe kommen	-0.08	-0.70			
			0.07	1.45	
Tatkraft (morgens)	0.21	1.28			
zur Ruhe kommen	0.10	0.62			

Anm.: ***p<0.001.

Es zeigten sich wiederum, bis auf wenige Ausnahmen, signifikante Effekte für das Wohlbefinden freitags nach der Arbeit sowie das morgendliche Wohlbefinden samstags und sonntags als Prädiktoren des Wohlbefindens vor dem Schlafengehen.

Das Aktivitätsmerkmal „zur Ruhe kommen“ sagte die „Spannung“ der Befragten vor dem Schlafengehen in zwei von drei Analysen voraus.

An Samstag ($\beta = -0.38$; $t = -2.88$, $p < 0.01$) und Sonntag ($\beta = -0.37$; $t = -3.83$, $p < 0.001$) waren die Befragten abends umso weniger angespannt, je mehr sie durch ihre Wochenendaktivitäten zur Ruhe gekommen waren. Am Samstag wurden 26% ($F = 7.22$, $p < 0.01$), am Sonntag 65% ($F = 38.12$, $p < 0.001$) der Varianz durch die Variablen morgendliche „Spannung“ und „zur Ruhe kommen“ erklärt.

Beide Effekte hielten einer strengeren Überprüfung mit der Bonferoni-Adjustierung stand: p sollte ≤ 0.017 sein, damit das Ergebnis auf dem 5%-Niveau signifikant war. Tatsächlich war $p(\text{Samstag}) = 0.0063$, $p(\text{Sonntag}) = 0.0004$.

An zwei von drei Untersuchungstagen bestätigte sich die Annahme somit zumindest bezüglich der Anspannung der Befragten.

Hypothese 6a wurde damit zumindest teilweise bestätigt.

Hypothese 6b:

Hypothese 6b lautete:

„Wenn eine Anforderung zur Entstehung von psychischem Stress geführt hat, dann sind Aktivitäten erholsam, durch die Personen zur Ruhe kommen können, d.h. durch die das Aktivierungsniveau reduziert wird und Spannungen gelöst werden.“

Die Tabelle 11d zeigt die Ergebnisse der multiplen moderierten Regressionsanalyse für Freitag mit je einer der Wohlbefindensskalen freitags vor dem Schlafengehen als abhängiger Variable. Die entsprechende Wohlbefindensskala freitags nach der Arbeit, das Aktivitätsmerkmal „zur Ruhe kommen“ und die Beanspruchungsfolge „psychischer Stress“ waren die unabhängigen Variablen. In einem zweiten Schritt wurde zusätzlich der Interaktionsterm des Aktivitätsmerkmals und der Beanspruchungsfolge in die Regressionsgleichung aufgenommen.

Tabelle 11d: Ergebnisse der multiplen moderierten Regressionsanalyse für die Beanspruchungsfolge „Psychischer Stress“ und das Aktivitätsmerkmal „zur Ruhe kommen“ für Freitag

	Spannung	Müdigkeit	Niedergeschlagenheit	Tatkraft	(abends)	
	β	t	R ²	F	ΔR^2	ΔF
1.Schritt			0.58	18.58***		
Spannung (morgens)	0.71	6.53***				
Zur Ruhe kommen	-0.11	-0.89				
Stress	-0.004	-0.04				
2.Schritt						
Stress*zur Ruhe kommen	0.15	1.45	0.60	14.84***	0.02	2.12
1. Schritt			0.67	27.25***		
Müdigkeit (morgens)	0.86	8.79***				
Zur Ruhe kommen	0.15	1.34				
Stress	0.01	0.16				
2.Schritt						
Stress*zur Ruhe kommen	0.03	0.36	0.67	20.25***	0.00	0.14
1. Schritt			0.64	24.6***		
Niedergeschl.(morgens)	0.8	7.52***				
Zur Ruhe kommen	0.09	0.85				
Stress	-0.05	-0.45				
2.Schritt						
Stress*zur Ruhe kommen	0.03	0.28	0.64	18.05***	0.00	0.08
1. Schritt			0.42	9.82***		
Tatkraft (morgens)	0.68	5.09***				
Zur Ruhe kommen	-0.07	-0.49				
Stress	0.03	0.19				
2.Schritt						
Stress*zur Ruhe kommen	0.04	0.34	0.42	7.24***	0.00	0.11

Anm.: ***p<0.001. ****p<0.0001.

Es zeigte sich bei der Betrachtung der Haupteffekte, dass das Wohlbefinden nach der Arbeit einen Prädiktor für das Wohlbefinden vor dem Schlafengehen darstellte, da es signifikante Werte gab. Das Aktivitätsmerkmal „zur Ruhe kommen“ sowie die Beanspruchungsfolge „psychischer Stress“ sagten das Befinden vor dem Schlafengehen nicht vorher. Die Betrachtung der Interaktionseffekte zeigte keine signifikanten Ergebnisse, weswegen Hypothese 6b abgelehnt werden musste.

5.2.4.4 Die Hypothesen 7a und 7b

Hypothese 7a:

Hypothese 7a lautete: „Aktivitäten sind um so erholsamer, je mehr Personen dadurch etwas sinnvolles zu tun.“

In den Tabellen 12a-c sind die Ergebnisse der multiplen Regressionsanalyse für jeden Tag mit je einer der Wohlbefindensskalen vor dem Schlafengehen als abhängiger Variable dargestellt. Die entsprechende Wohlbefindensskala freitags nach der Arbeit bzw. samstags und sonntags morgens und „etwas sinnvolles tun“ waren die unabhängigen Variablen.

Tabelle 12a: Ergebnisse der multiplen Regressionsanalyse für das Aktivitätsmerkmal „etwas sinnvolles tun“ für Freitag

	Spannung	Müdigkeit	Niedergeschlagenheit	Tatkraft	(abends)
	β	t	R ²	F	
			0.57	28.13***	
Spannung (morgens)	0.74	7.34***			
sinnvolles tun	-0.08	-0.80			
			0.66	40.77***	
Müdigkeit (morgens)	0.84	8.72***			
sinnvolles tun	0.10	1.01			
			0.67	43.34***	
Niedergeschl.(morgens)	0.84	8.72***			
sinnvolles tun	0.21	2.37*			
			0.41	15.06***	
Tatkraft (morgens)	0.61	4.61***			
sinnvolles tun	0.08	0.62			

Anm.: * p<0.05. ***p<0.001.

Tabelle 12b: Ergebnisse der multiplen Regressionsanalyse für das Aktivitätsmerkmal „etwas sinnvolles tun“ für Samstag

	Spannung	Müdigkeit	Niedergeschlagenheit	Tatkraft	(abends)
	β	t	R ²	F	
			0.16	3.88*	
Spannung (morgens)	0.39	2.62*			
sinnvolles tun	-0.23	-1.53			
			0.18	4.56*	
Müdigkeit (morgens)	0.43	3.02**			
sinnvolles tun	0.05	0.39			
			0.79	79.37***	
Niedergeschl.(morgens)	0.89	12.59***			
sinnvolles tun	-0.01	-0.10			
			0.12	2.72	
Tatkraft (morgens)	0.29	2.00			
sinnvolles tun	-0.20	-1.40			

Anm.: * p<0.05. **p<0.01. ***p<0.001.

Tabelle 12c: Ergebnisse der multiplen Regressionsanalyse für das Aktivitätsmerkmal „etwas sinnvolles tun“ für Sonntag

	Spannung	Müdigkeit	Niedergeschlagenheit	Tatkraft	(abends)
	β	t	R^2	F	
			0.58	28.54***	
Spannung (morgens)	0.71	6.99***			
sinnvolles tun	-0.23	-2.37*			
			0.35	11.22***	
Müdigkeit (morgens)	0.60	4.73***			
sinnvolles tun	0.07	0.58			
			0.45	16.61***	
Niedergeschl.(morgens)	0.67	5.76***			
sinnvolles tun	-0.01	-0.08			
			0.10	2.33	
Tatkraft (morgens)	0.18	1.15			
sinnvolles tun	0.22	1.43			

Anm.: * $p < 0.05$. *** $p < 0.001$.

Auch hier erwiesen sich, bis auf wenige Ausnahmen, das Wohlbefinden freitags nach der Arbeit sowie das morgendliche Wohlbefinden samstags und sonntags aufgrund der signifikanten Werte als Prädiktoren für das Wohlbefinden vor dem Schlafengehen.

Das Aktivitätsmerkmal „etwas sinnvolles tun“ stellte bis auf zwei Ausnahmen keinen Prädiktor für das Wohlbefinden vor dem Schlafengehen dar.

Lediglich für Freitag schien zu gelten, dass die Niedergeschlagenheit abends sogar umso höher war, je mehr die Befragten etwas sinnvolles taten ($\beta = 0.21$; $t = 2.37$, $p < 0.05$). 67% der Varianz wurden durch die beiden Variablen „Niedergeschlagenheit“ nach der Arbeit und „etwas sinnvolles tun“ erklärt ($F = 43.34$, $p < 0.001$). Dieses Ergebnis widersprach der Hypothese.

Es zeigte sich allerdings eine Tendenz, dass dieser Effekt einer strengeren Überprüfung mit der Bonferoni-Adjustierung nicht standhielt: p hätte hier ≤ 0.017 sein müssen, damit das Ergebnis auf dem 5%-Niveau signifikant war. Tatsächlich war $p = 0.023$.

Am Sonntag war offensichtlich die Anspannung der Befragten umso geringer, je mehr sie etwas sinnvolles taten ($\beta = -0.23$; $t = -2.37$, $p < 0.05$). Die morgendliche „Spannung“ und „etwas sinnvolles tun“ erklärten gemeinsam 58% der Varianz ($F = 28.54$, $p < 0.001$). Dieses Ergebnis wiederum stützte meine Annahme.

Es zeigte sich allerdings eine Tendenz, dass dieses Ergebnis einer strengeren Überprüfung durch die Bonferoni-Adjustierung nicht standhielt: p hätte hier ≤ 0.017 sein müssen, damit das Ergebnis auf dem 5%-Niveau signifikant war. Tatsächlich war $p = 0.023$.

Es ergaben sich also keine signifikanten Effekte.

Hypothese 7a wurde somit abgelehnt.

Hypothese 7b:

Zuletzt überprüfte ich Hypothese 7b:

„Wenn eine Anforderung zu psychischer Sättigung geführt hat, dann sind Aktivitäten erholsam, durch die Personen etwas sinnvolles tun können, d.h. durch die sie die Befriedigung von Ansprüchen und Bedürfnissen erreichen können, denen die Anforderungssituation nicht gerecht wurde.“

In Tabelle 12d sind die Ergebnisse der multiplen moderierten Regressionsanalyse für Freitag mit je einer der Wohlbefindensskalen freitags vor dem Schlafengehen als abhängiger Variable dargestellt. Die entsprechende Wohlbefindensskala freitags nach der Arbeit, das Aktivitätsmerkmal „etwas sinnvolles tun“ und die Beanspruchungsfolge „psychische Sättigung“ waren die unabhängigen Variablen. In einem zweiten Schritt wurde zusätzlich der Interaktionsterm des Aktivitätsmerkmals und der Beanspruchungsfolge in die Regressionsgleichung aufgenommen.

Tabelle 12d: Ergebnisse der multiplen moderierten Regressionsanalyse für die Beanspruchungsfolge „Psychische Sättigung“ und das Aktivitätsmerkmal „etwas sinnvolles tun“ für Freitag

	Spannung	Müdigkeit	Niedergeschlagenheit	Tatkraft	(abends)	
	β	t	R ²	F	Δ R ²	Δ F
1.Schritt			0.57	18.33***		
Spannung (morgens)	0.73	6.09****				
sinnvolles tun	-0.08	-0.72				
Sättigung	0.02	0.18				
2.Schritt						
Sättigung*sinnvolles tun	-0.09	-0.86	0.58	13.85***	0.01	0.74
1. Schritt			0.66	27.03***		
Müdigkeit (morgens)	0.89	7.58***				
sinnvolles tun	0.09	0.95				
Sättigung	-0.08	-0.71				
2.Schritt						
Sättigung*sinnvolles tun	0.11	1.20	0.68	20.84***	0.02	1.43
1. Schritt			0.68	28.50***		
Niedergeschl.(morgens)	0.81	8.03***				
sinnvolles tun	0.22	2.40*				
Sättigung	0.05	0.51				
2.Schritt						
Sättigung*sinnvolles tun	0.26	3.16**	0.74	28.50***	0.06	9.96**
1. Schritt			0.38	9.80***		
Tatkraft (morgens)	0.60	3.94***				
sinnvolles tun	0.08	0.61				
Sättigung	-0.004	-0.03				
2.Schritt						
Sättigung*sinnvolles tun	-0.10	-0.81	0.42	7.45****	0.02	0.65

Anm.: *p<0.05. **p<0.01. ***p<0.001. ****p<0.0001.

Bei Betrachtung der Haupteffekte war aufgrund der signifikanten Werte das Wohlbefinden nach der Arbeit ein guter Prädiktor für das Wohlbefinden vor dem Schlafengehen.

Das Aktivitätsmerkmal „etwas sinnvolles tun“ stellte, bis auf eine Ausnahme, keinen Prädiktor für das Wohlbefinden vor dem Schlafengehen dar. Die Befragten waren scheinbar umso niedergeschlagener, je mehr sie in ihrer Freizeit etwas sinnvolles getan hatten ($\beta = 0.22$; $t = 2.40$, $p < 0.05$).

Allerdings zeigte sich eine Tendenz, dass dieses Ergebnis einer strengeren Überprüfung durch die Bonferoni-Adjustierung nicht standhielt: p sollte hier ≤ 0.017 sein, damit das Ergebnis auf dem 5%-Niveau signifikant war, tatsächlich war $p=0.02$.

Die Beanspruchungsfolge „psychische Sättigung“ stellte keinen Prädiktor für das Wohlbefinden vor dem Schlafengehen dar.

Bei der Überprüfung der Interaktionseffekte ergab sich lediglich ein signifikantes Ergebnis. Offensichtlich verstärkte eine hohe empfundene psychische Sättigung den Einfluss von „etwas sinnvolles tun“ auf die Niedergeschlagenheit ($\beta= 0.26$; $t= 3.16$, $p<0.01$).

Eine detailliertere Analyse des Ergebnisses mit der Subgruppenanalyse zeigte, dass die Gruppe mit niedrigen Werten für „psychische Sättigung“ unterhalb des Medians dieser Beanspruchungsfolge ($Mdn=1.9$), einen F-Wert von 1.11 aufwies, der nicht signifikant war ($\beta= 0.24$). Die Niedergeschlagenheit dieser Gruppe stieg in der Tendenz also nur geringfügig an. Bei der Gruppe mit hoher empfundener psychischer Sättigung, oberhalb des Medians ($Mdn=1.9$), ergab sich ein F-Wert von 5.93 ($p<0.05$, $\beta= 0.46$). Es zeigte sich also, dass die Personen, die eine hohe psychische Sättigung angegeben hatten, nach als sinnvoll empfundenen Aktivitäten niedergeschlagener waren.

Die Interaktion aus dem Aktivitätsmerkmal „etwas sinnvolles tun“ und der Beanspruchungsfolge „psychische Sättigung“ erklärte 74% der Varianz ($F=28.50$, $p<0.001$), 6% mehr als ohne die Integration des Interaktionsterms in die Regressionsgleichung (68%; $F= 28.50$, $p<0.001$). Da sich ansonsten keine signifikanten Effekte ergaben und der gefundene Effekt auf eine Wohlbefindensverschlechterung hinwies, musste auch Hypothese 7b abgelehnt werden.

5.3 Die Wochenendaktivitäten

5.3.1 Zeitstruktur

Im Durchschnitt verbrachten die Befragten am Freitag mit den Aktivitäten aller Kategorien 5.27 Stunden, am Samstag 9.84 Stunden und am Sonntag 8.65 Stunden.

Tabelle 13 zeigt, wie viele der Befragten (in %) an jedem der drei Tage Zeit mit Aktivitäten aus jeder der sechs Kategorien verbrachten.

Tabelle 13 : Anteil der Personen in %, die an jedem Tag Zeit mit den Aktivitäten verbrachten

Aktivitäten	Freitag	Samstag	Sonntag
arbeitsbezogen	22.2 %	24.4 %	20.0 %
haushaltsbezogen	68.9 %	84.4 %	68.9 %
wenig anstrengend	82.2 %	91.1 %	91.1 %
sportlich	31.1 %	40.0 %	40.0 %
sozial	57.7 %	82.2 %	82.2 %
sonstige	22.2 %	53.3 %	53.3 %

Die meisten Teilnehmerinnen und Teilnehmer (über 80 bzw. 90%) verbrachten jeweils Zeit mit sogenannten „wenig anstrengenden“ Aktivitäten wie „fernsehen“ oder „relaxen/nichts tun“.

An Freitag und Samstag standen die haushaltsbezogenen Aktivitäten an zweiter, die sozialen Aktivitäten an dritter Stelle, am Sonntag war es genau umgekehrt.

Für sogenannte „sonstige“ (z.B. kreative) Aktivitäten verwandten die wenigsten Berufstätigen am Freitag Zeit, an Samstag und Sonntag jedoch standen diese Aktivitäten an vierter Stelle.

Hingegen verbrachten an allen drei Tagen relativ wenige der Befragten Zeit mit sportlichen (31.1-40%) und arbeitsbezogenen (20-24.4%) Aktivitäten.

5.3.1.1 Variabilität der Aktivitäten über Samstag und Sonntag

Ich untersuchte, ob der Zeitaufwand für die einzelnen Aktivitäten von Samstag zu Sonntag gleich blieb oder variierte.

Den Freitag bezog ich nicht in die Analyse ein, da die Berufstätigen hier nur den Feierabend zur Verfügung gehabt und insgesamt weniger Zeit mit den verschiedenen Aktivitäten verbracht hatten. Er war also nicht vergleichbar mit Samstag und Sonntag, als jeweils der gesamte Tag zur Verfügung gestanden hatte.

In den Tabellen 14a-b sind die Ergebnisse der Varianzanalyse mit Messwiederholung (MANOVA) sowohl für die Gesamtstichprobe (N=45) als auch für die Teilstichproben dargestellt, die jeweils an beiden Tagen Zeit mit den entsprechenden Aktivitäten verbracht hatten (N=15-43).

Beide Analysen ergaben ein ähnliches Bild.

Tabelle 14a: Unterschiede im Zeitaufwand für die Aktivitäten zwischen Samstag und Sonntag in Minuten bezogen auf die Gesamtstichprobe (N=45)

Gesamtstichprobe (N=45)					
	M(Sa)	SD(Sa)	M(So)	SD(So)	F-Wert (df=1)
Zeit arbeitsbezogen	22.89	53.88	10.89	27.76	3.92
Zeit haushaltsbezogen	131.36	86.15	80.00	93.13	8.71**
Zeit wenig anstrengend	144.22	86.88	194.70	137.64	6.53*
Zeit sportlich	42.56	74.41	43.00	66.55	0.00
Zeit sozial	202.95	163.64	144.76	122.38	4.11*
Zeit sonstige	62.50	86.22	51.36	65.04	0.84

Anm.: M/SD(Sa)=Mittelwert/ Standardabweichung für Samstag

M/SD(So)=Mittelwert/ Standardabweichung für Sonntag

* p<0.05. **p<0.01.

Tabelle 14b: Unterschiede im Zeitaufwand für die Aktivitäten zwischen Samstag und Sonntag in Minuten bezogen auf die Teilstichproben, die der jeweiligen Aktivität an beiden Tagen nachgingen (N=15-43)

Teilstichproben (N=15-43)					
	M(Sa)	SD(Sa)	M(So)	SD(So)	F-Wert (df=1)
Zeit arbeitsbezogen	93.64	74.06	54.44	39.64	4.55*
Zeit haushaltsbezogen	152.11	73.38	116.13	91.58	2.59
Zeit wenig anstrengend	158.29	77.59	208.95	131.58	6.55*
Zeit sportlich	106.39	84.50	107.50	64.18	0.00
Zeit sozial	241.35	149.87	176.05	112.43	4.12*
Zeit sonstige	114.58	87.58	94.17	60.86	0.83

Anm.: M/SD(Sa)=Mittelwert/ Standardabweichung für Samstag

M/SD(So)=Mittelwert/ Standardabweichung für Sonntag

* $p < 0.05$

Die F-Werte des Zeitaufwands für „wenig anstrengende“ und soziale Aktivitäten waren jeweils hoch signifikant bzw. signifikant, was bedeutet, dass der Zeitaufwand für diese Aktivitäten sowohl über alle Befragten hinweg als auch bei den Personen, die den einzelnen Aktivitäten nachgegangen waren, von Samstag zu Sonntag variierte.

Für soziale Aktivitäten verwendeten die Berufstätigen am Sonntag weniger Zeit als am Samstag während der Zeitaufwand für wenig anstrengende Aktivitäten von Samstag zu Sonntag anstieg.

Ein Unterschied zwischen den beiden Analysen zeigte sich bei den arbeits- und den haushaltsbezogenen Aktivitäten: der Zeitaufwand für arbeitsbezogene Aktivitäten blieb, über alle Befragten hinweg betrachtet, relativ stabil. Die Analyse der Einzelpersonen, welche jeweils an beiden Tagen Zeit mit diesen Aktivitäten verbracht hatten, ergab jedoch, dass der Zeitaufwand variierte: er verringerte sich von Samstag zu Sonntag.

Der Zeitaufwand für haushaltsbezogene Aktivitäten variierte über alle Personen hinweg von Samstag zu Sonntag: am Sonntag verbrachten die Befragten weniger Zeit mit haushaltsbezogenen Aktivitäten. Betrachtete man die Einzelpersonen, welche an beiden Tagen Zeit mit diesen Aktivitäten verbracht hatten, so blieb der Zeitaufwand jedoch recht stabil.

Es ergaben sich keine signifikanten Werte für sportliche und sonstige Aktivitäten, was bedeutet, dass der Zeitaufwand für jene Aktivitäten sowohl über alle Befragten hinweg als auch bei den Teilstichproben von Samstag zu Sonntag stabil blieb.

5.3.1.2 Der Zusammenhang zwischen dem Zeitaufwand für die einzelnen Aktivitäten

Die Tabellen 15a-c zeigen die Korrelationen der mit den Aktivitäten verbrachten Zeit für Freitagabend, Samstag und Sonntag.

Tabelle 15a: Korrelationen der mit den Aktivitäten verbrachten Zeit in Minuten am Freitagabend

	M	SD	1	2	3	4	5	6
1 Zeit arbeitsbezogen	14.50	34.37						
2 Zeit haushaltsbezogen	74.43	83.44	-.16					
3 Zeit wenig anstrengend	101.10	73.74	-.01	.12				
4 Zeit sportlich	19.60	45.14	-.07	.06	.27			
5 Zeit sozial	95.23	128.01	-.27	.22	-.20	-.10		
6 Zeit sonstige	17.00	43.69	-.16	-.22	-.07	-.15	.01	

Anm.: M=Mittelwert. SD=Standardabweichung.

Tabelle 15b: Korrelationen der mit den Aktivitäten verbrachten Zeit in Minuten am Samstag

	M	SD	1	2	3	4	5	6
1 Zeit arbeitsbezogen	22.89	53.88						
2 Zeit haushaltsbezogen	131.36	86.15	--					
3 Zeit wenig anstrengend	144.22	86.88	-.18	.23				
4 Zeit sportlich	42.56	74.41	-.01	-.18	.02			
5 Zeit sozial	202.95	163.64	-.09	.09	-.18	-.01		
6 Zeit sonstige	62.50	86.22	-.04	-.09	-.19	--	.10	

Anm.: M=Mittelwert. SD=Standardabweichung.

Tabelle 15c: Korrelationen der mit den Aktivitäten verbrachten Zeit in Minuten am Sonntag

	M	SD	1	2	3	4	5	6
1 Zeit arbeitsbezogen	10.89	27.76						
2 Zeit haushaltsbezogen	80.00	93.13	-.13					
3 Zeit wenig anstrengend	194.70	137.64	-.07	.10				
4 Zeit sportlich	43.00	66.55	.16	-.15	-.08			
5 Zeit sozial	144.76	122.38	-.10	-.37*	-.01	-.14		
6 Zeit sonstige	51.36	65.04	-.08	-.18	.03	-.12	.10	

Anm.: M=Mittelwert. SD=Standardabweichung. *p < 0.05

Die meisten Korrelationen waren gering bis mäßig und nicht signifikant. Lediglich für den Sonntag ergab sich eine signifikante negative Korrelation zwischen dem Zeitaufwand für haushaltsbezogene und soziale Aktivitäten. Zumindest für den Sonntag schien also zu gelten: wurde viel Zeit für haushaltsbezogene Aktivitäten verwendet, so ging dieses auf Kosten der Zeit für soziale Aktivitäten.

5.3.2 Der Zusammenhang zwischen Zeitaufwand und demografischen/arbeitsbezogenen Variablen

In diesem Abschnitt sind die Ergebnisse des Zusammenhangs zwischen dem Zeitaufwand für die einzelnen Aktivitäten und einigen demografischen und arbeitsbezogenen Variablen dargestellt.

5.3.2.1 Geschlechtsunterschiede

Die Tabellen 16a -c zeigen die Ergebnisse der T-Tests zur Berechnung der Mittelwertsunterschiede zwischen den Geschlechtern für die einzelnen Aktivitäten für jeden der drei Tage.

Tabelle 16a: Mittelwertsunterschiede zwischen den Geschlechtern im Zeitaufwand für die einzelnen Aktivitäten in Minuten am Freitag (N=45)

Geschlecht (Männer: n=17. Frauen: n=28)					
	M(w)	SD(w)	M(m)	SD(m)	T-Wert
Zeit arbeitsbezogen	18.75	38.86	7.65	24.88	-1.05
Zeit haushaltsbezogen	85.00	93.83	57.65	62.60	-1.06
Zeit wenig anstrengend	114.29	68.23	79.41	79.33	-1.56
Zeit sportlich	14.82	25.59	27.35	66.29	0.90
Zeit sozial	100.58	136.58	87.05	117.26	-0.34
Zeit sonstige	12.86	23.82	7.59	12.00	0.81

Anm.: M/SD(w)=Mittelwert/Standardabweichung der weiblichen Befragten
M/SD(m)=Mittelwert/Standardabweichung der männlichen Befragten

Tabelle 16b: Mittelwertsunterschiede zwischen den Geschlechtern im Zeitaufwand für die einzelnen Aktivitäten in Minuten am Samstag (N=45)

Geschlecht (Männer: n=17. Frauen: n=28)					
	M(w)	SD(w)	M(m)	SD(m)	T-Wert
Zeit arbeitsbezogen	27.14	61.15	15.88	39.85	-0.68
Zeit haushaltsbezogen	144.07	69.24	111.18	107.00	-1.24
Zeit wenig anstrengend	171.07	100.00	85.82	70.62	-2.87**
Zeit sportlich	29.28	54.42	64.41	99.75	1.56
Zeit sozial	210.37	161.14	191.18	171.86	-0.38
Zeit sonstige	58.21	87.14	70.00	86.87	0.43

Anm.: M/SD(w)=Mittelwert/Standardabweichung der weiblichen Befragten
M/SD(m)=Mittelwert/Standardabweichung der männlichen Befragten
** p<0.01

Tabelle 16c: Mittelwertsunterschiede zwischen den Geschlechtern im Zeitaufwand für die einzelnen Aktivitäten in Minuten am Sonntag (N=45)

Geschlecht (Männer: n=17. Frauen: n=28)					
	M(w)	SD(w)	M(m)	SD(m)	T-Wert
Zeit arbeitsbezogen	10.18	25.14	12.06	31.48	0.22
Zeit haushaltsbezogen	77.68	74.40	83.82	120.36	0.21
Zeit wenig anstrengend	201.00	130.21	183.75	157.22	-0.38
Zeit sportlich	34.29	61.95	60.94	73.99	1.13
Zeit sozial	168.93	122.06	111.50	115.95	-1.74
Zeit sonstige	58.21	76.74	42.00	35.50	-0.92

Anm.: M/SD(w)=Mittelwert/Standardabweichung des Zeitaufwands (in Minuten) der weiblichen Befragten
M/SD(m)=Mittelwert/Standardabweichung des Zeitaufwands (in Minuten) der männlichen Befragten

Wie ersichtlich ergab sich lediglich für Samstag ein signifikanter Unterschied zwischen den Geschlechtern: Frauen gingen länger sogenannten „wenig anstrengenden“ Aktivitäten (z.B. „fernsehen“ oder „relaxen/nichts tun“) nach als Männer.

5.3.2.2 Der Zusammenhang des Zeitaufwands mit dem Alter

In Tabelle 17 sind die Korrelationen zwischen dem Zeitaufwand für die einzelnen Aktivitäten und dem Alter der Befragten für alle drei Tage dargestellt.

Tabelle 17: Korrelationen des Zeitaufwands für die einzelnen Aktivitäten in Minuten mit der demografischen Variable „Alter“ für jeden Tag (N=45)

Alter in Jahren (M=37.69. SD=9.78)			
	Freitag	Samstag	Sonntag
Zeit arbeitsbezogen	.37*	-.03	.07
Zeit haushaltsbezogen	.21	.02	-.02
Zeit wenig anstrengend	.18	.15	.19
Zeit sportlich	.05	.05	.13
Zeit sozial	-.07	-.29	.20
Zeit sonstige	-.34*	.14	.10

Anm.: M=Mittelwert. SD=Standardabweichung. *p <0.05

Bis auf zwei Ausnahmen waren alle Korrelationen gering bis mäßig und nicht signifikant.

Lediglich für Freitag schien zu gelten, dass Personen umso länger arbeitsbezogenen Aktivitäten nachgingen und umso weniger Zeit mit sonstigen (z.B. kreativen) Aktivitäten verbrachten, je älter sie waren.

5.3.2.3 Unterschiede im Zeitaufwand bei Berufstätigen mit Kindern und ohne Kinder

In den Tabellen 18a-c sind die Ergebnisse des T-Tests zur Überprüfung von Mittelwertsunterschieden im Zeitaufwand für die einzelnen Aktivitäten zwischen den Teilnehmerinnen und Teilnehmern ohne Kinder (n=26) und mit Kindern (n=18) dargestellt. Eine Person hatte keine Angabe gemacht, weswegen nur 44 Personen analysiert werden konnten.

Tabelle 18a: Mittelwertsunterschiede im Zeitaufwand für die einzelnen Aktivitäten in Minuten zwischen den Befragten mit Kindern (n=18) und ohne Kinder (n=26) für Freitag (N=44)

Freitag					
	M(mit)	SD(mit)	M(ohne)	SD(ohne)	T-Wert
Zeit arbeitsbezogen	22.20	44.40	9.81	25.79	-1.17
Zeit haushaltsbezogen	129.12	103.23	39.23	42.73	- 3.97**
Zeit wenig anstrengend	113.33	79.93	89.62	68.79	-1.05
Zeit sportlich	18.89	28.73	19.62	54.95	0.05
Zeit sozial	146.56	175.92	67.31	78.09	-2.00
Zeit sonstige	3.33	14.14	25.96	54.75	1.71

Anm.: M/SD(ohne)=Mittelwert/ Standardabweichung der Befragten ohne Kinder
M/SD(mit)= Mittelwert/ Standardabweichung der Befragten mit Kindern
**p<0.01

Tabelle 18b: Mittelwertsunterschiede im Zeitaufwand für die einzelnen Aktivitäten in Minuten zwischen den Befragten mit Kindern (n=18) und ohne Kinder (n=26) für Samstag (N=44)

Samstag					
	M(mit)	SD(mit)	M(ohne)	SD(ohne)	T-Wert
Zeit arbeitsbezogen	8.89	28.67	33.46	65.36	1.50
Zeit haushaltsbezogen	157.78	89.81	115.20	81.09	-1.62
Zeit wenig anstrengend	139.44	70.42	146.15	99.20	0.25
Zeit sportlich	36.67	67.21	48.27	80.88	0.50
Zeit sozial	180.00	207.08	221.60	129.35	0.81
Zeit sonstige	67.65	94.71	60.38	83.55	-0.26

Anm.: M/SD(ohne)=Mittelwert/ Standardabweichung der Befragten ohne Kinder
M/SD(mit)= Mittelwert/ Standardabweichung der Befragten mit Kindern

Tabelle 18c: Mittelwertsunterschiede im Zeitaufwand für die einzelnen Aktivitäten in Minuten zwischen den Befragten mit Kindern (n=18) und ohne Kinder (n=26) für Sonntag (N=44)

	Sonntag				
	M(mit)	SD(mit)	M(ohne)	SD(ohne)	T-Wert
Zeit arbeitsbezogen	4.17	10.04	15.96	34.99	1.39
Zeit haushaltsbezogen	101.67	123.01	65.77	66.42	-1.25
Zeit wenig anstrengend	211.94	154.76	182.88	128.84	-0.67
Zeit sportlich	25.56	47.28	56.73	76.07	1.54
Zeit sozial	147.22	113.59	144.00	132.49	-0.08
Zeit sonstige	59.41	81.89	45.77	53.90	-0.66

Anm.: M/SD(ohne)=Mittelwert/ Standardabweichung der Befragten ohne Kinder
M/SD(mit)= Mittelwert/ Standardabweichung der Befragten mit Kindern

Bis auf eine Ausnahme (haushaltsbezogene Aktivitäten am Freitag) ergaben sich keine signifikanten T-Werte. Personen mit Kindern (M=129.12, SD=103.23) gingen am Freitag scheinbar erheblich länger haushaltsbezogenen Aktivitäten nach als Personen ohne Kinder (M=39.23, SD= 42.73). An Samstag und Sonntag waren diese Unterschiede jedoch nicht mehr vorhanden.

5.3.2.4 Der Zusammenhang des Zeitaufwands mit der Arbeitszeit pro Woche

In Tabelle 19 sind die Korrelationen zwischen dem Zeitaufwand für die einzelnen Aktivitäten und der Arbeitszeit pro Woche der Teilnehmerinnen und Teilnehmer laut ihrem Arbeitsvertrag dargestellt.

Tabelle 19: Korrelationen des Zeitaufwands (in Minuten) für die einzelnen Aktivitäten mit der arbeitsbezogenen Variable „Arbeitszeit pro Woche“ für jeden Tag (N=44)

	Arbeitszeit in Stunden (M=36.64. SD=10.26)		
	Freitag	Samstag	Sonntag
Zeit arbeitsbezogen	.01	.18	.15
Zeit haushaltsbezogen	-.53**	-.16	-.14
Zeit wenig anstrengend	-.31*	-.06	-.25
Zeit sportlich	-.27	-.02	-.05
Zeit sozial	-.36*	-.09	-.07
Zeit sonstige	.13	.03	.07

Anm.: M=Mittelwert. SD=Standardabweichung. *p<0.05. **p<0.01.

Wie ersichtlich waren auch hier nur wenige Ergebnisse signifikant bzw. hoch signifikant. Scheinbar wandten die Befragten weniger Zeit für haushaltsbezogene, wenig anstrengende und soziale Aktivitäten am Freitag auf, je länger ihre vertraglich festgelegte Arbeitszeit war. An Samstag und Sonntag hingegen ergaben sich keine Zusammenhänge.

5.3.2.5 Der Zusammenhang des Zeitaufwands mit der Überstundenzahl

Tabelle 20 zeigt den Zusammenhang zwischen dem Zeitaufwand für die einzelnen Aktivitäten und der Anzahl der Überstunden, welche die Befragten pro Woche leisteten.

Tabelle 20: Korrelationen des Zeitaufwands in Minuten für die einzelnen Aktivitäten mit der arbeitsbezogenen Variable „Überstunden“ für jeden Tag (N=45)

Überstunden pro Woche (M=5.52.SD=5.89)			
	Freitag	Samstag	Sonntag
Zeit arbeitsbezogen	.25	-.09	-.05
Zeit haushaltsbezogen	-.30*	-.25	-.06
Zeit wenig anstrengend	-.11	-.02	.06
Zeit sportlich	-.21	-.15	.21
Zeit sozial	-.11	-.09	.04
Zeit sonstige	.17	-.07	-.10

Anm.: M=Mittelwert. SD=Standardabweichung. *p<0.05

Auch hier waren die meisten Korrelationen gering bis mäßig und nicht signifikant. Die Überstundenanzahl pro Woche stand lediglich in negativem Zusammenhang zu den haushaltsbezogenen Aktivitäten am Freitag. Eine große Anzahl an Überstunden schien also auf Kosten der Zeit zu gehen, die zumindest am Freitag mit haushaltsbezogenen Aktivitäten verbracht wurde.

5.3.2.6 Der Zusammenhang des Zeitaufwands mit der Pendelzeit

Aus Tabelle 21 wird ersichtlich, dass es keine signifikanten Zusammenhänge gab, zwischen dem Zeitaufwand für die einzelnen Aktivitäten und der Zeit, welche die Befragten für den einfachen Weg von und zu ihrem Arbeitsplatz benötigten.

Tabelle 21: Korrelationen des Zeitaufwands in Minuten für die einzelnen Aktivitäten mit der arbeitsbezogenen Variable „Pendelzeit“ für jeden Tag (N=45)

Pendelzeit in Minuten (M=23.84. SD=19.12)			
	Freitag	Samstag	Sonntag
Zeit arbeitsbezogen	.25	-.02	-.04
Zeit haushaltsbezogen	-.03	-.01	-.06
Zeit wenig anstrengend	-.09	-.27	-.24
Zeit sportlich	-.20	-.13	-.16
Zeit sozial	-.15	-.07	.16
Zeit sonstige	-.08	-.01	-.03

Anm.: M=Mittelwert. SD=Standardabweichung.

5.3.3 Erleben der Wochenendaktivitäten

Tabelle 22 zeigt, wie die Befragten, welche den einzelnen Aktivitäten jeweils an allen drei Untersuchungstagen nachgegangen waren (N=3-34), diese im Durchschnitt erlebten.

Tabelle 22: Durchschnittliches Erleben der einzelnen Wochenendaktivitäten über alle drei Tage hinweg (N=3-34)

Aktivität	M	SD
arbeitsbezogen	2.77	0.93
haushaltsbezogen	3.34	0.61
wenig anstrengend	3.77	0.54
sportlich	3.96	0.60
sozial	3.77	0.63
sonstige	3.92	0.78

Anm.: M=Mittelwert. SD=Standardabweichung.

Man sieht, dass die Berufstätigen auf einer Skala von 1 (trifft gar nicht zu) bis 5 (trifft sehr stark zu) arbeits- und haushaltsbezogene Aktivitäten im Durchschnitt mit 3 als mittelmäßig positiv bewerteten.

Die übrigen Aktivitäten wurden im Durchschnitt mit 4 als durchaus positiv erlebt und bewertet.

5.3.3.1 Die Variabilität des Erlebens der Aktivitäten

Zur Überprüfung der Frage, ob die Bewertung der einzelnen Aktivitäten über Freitag, Samstag und Sonntag hinweg gleich blieb oder variierte, berechnete ich eine Varianzanalyse mit Messwiederholung (MANOVA) für die Berufstätigen, welche den einzelnen Aktivitäten an allen drei Untersuchungstagen nachgegangen waren (N=3-34). In Tabelle 23 sind die Ergebnisse dieser Analyse dargestellt.

Tabelle 23: Ergebnisse der Varianzanalyse mit Messwiederholung (MANOVA) zur Überprüfung der Variabilität des Erlebens der Aktivitäten (N=3-34)

Aktivität	M(Fr)	SD(Fr)	M(Sa)	SD(Sa)	M(So)	SD(So)	F-Wert (df=2)
arbeitsbezogen	3.37	0.73	2.74	0.62	2.15	0.85	0.25
haushaltsbezogen	2.88	0.86	3.76	0.62	3.05	0.78	8.18**
wenig anstrengend	3.88	0.59	3.76	0.62	3.77	0.79	0.63
sportlich	4.07	0.67	3.91	0.60	3.72	1.09	0.58
sozial	3.61	0.83	3.82	0.71	3.82	0.71	0.61
sonstige	3.90	1.09	4.03	0.97	3.89	0.82	1.61

Anm.: M/SD(Fr)= Mittelwert/Standardabweichung für Freitag
M/SD(Sa)= Mittelwert/Standardabweichung für Samstag
M/SD(So)= Mittelwert/Standardabweichung für Sonntag
**p<0.01

Lediglich der F-Wert für die haushaltsbezogenen Aktivitäten war signifikant, was bedeutet, dass nur diese Aktivitäten über Freitag, Samstag und Sonntag hinweg im Mittel unterschiedlich erlebt wurden. An Freitag und Sonntag erlebten sie die Befragten auf einer Skala von 1 (trifft gar nicht zu) bis 5 (trifft sehr stark zu) im Durchschnitt als mittelmäßig (Bewertung=3), am Samstag hingegen als durchaus positiv (Bewertung=4).

6. Diskussion

In der vorliegenden Untersuchung beschäftigte ich mich mit den Aktivitäten, denen Berufstätige an einem arbeitsfreien Wochenende nachgehen. Ich ging davon aus, dass es für die Erholung einer Person von Bedeutung ist, welche spezifischen Merkmale ihre Freizeitaktivitäten haben. Ich beschäftigte mich mit der Frage, ob bestimmte Aktivitätsmerkmale wie „Distanz zum Alltag“, „Qualität der Aktivität“, „Freude an der Aktivität“, „Energie tanken“, „zur Ruhe kommen“, „etwas anregendes tun“ und „etwas sinnvolles tun“ in positivem Zusammenhang zu Erholung stehen.

Ich untersuchte zudem, ob insbesondere solche Aktivitäten als erholsam empfunden werden, die durch die tagspezifische Arbeitssituation entstandene Beanspruchungsfolgen, wie Ermüdung, Monotonie, psychischen Stress und psychische Sättigung, ausgleichen.

6.1 Die Hypothesen

Zunächst hatte ich angenommen, dass Personen sich umso mehr erholen, je mehr sie durch ihre Freizeitaktivitäten „abschalten“ können, d.h. Distanz zum Alltagsgeschehen erhalten.

Der einzige signifikante Effekt bestand in einer umso geringeren Anspannung der Befragten sonntags vor dem Schlafengehen, je mehr sie durch ihre Freizeitaktivitäten Distanz vom Alltagsgeschehen erhalten hatten. Es zeigte sich jedoch die Tendenz, dass dieser Effekt einer strengeren Überprüfung durch die Bonferoni-Adjustierung nicht standhielt. Die Ergebnisse konnten damit die Befunde von Etzion et al. (1998) nicht bestätigen, nach denen die Größe des Erholungseffekts in positivem Zusammenhang zu dem Grad steht, zu dem eine Person Distanz zum Alltag gewinnt.

Die Annahme eines positiven Zusammenhangs zwischen der erlebten Qualität der Freizeitaktivitäten und Erholung fand nur eine schwache Bestätigung. Es ergab sich lediglich am Samstag eine Wohlbefindensverbesserung in Form von geringerer Müdigkeit vor dem Schlafengehen. Damit konnten die Befunde von Wheeler und Frank (1988), Westman und Eden (1997) und Etzion et al. (1998), nach denen Zufriedenheit mit der Freizeit in positivem Zusammenhang zu Erholung steht, nur schwach bestätigt werden. Die Befunde von Kühlmann (1982), nach denen Personen Freizeitaktivitäten erholsam empfinden, die sie aus reiner Freude an den Aktivitäten selbst ausüben, konnten ebenfalls nur schwach bestätigt werden. Es ergab sich lediglich am Sonntag eine umso geringere Anspannung vor dem Schlafengehen bei den Befragten, je mehr sie ihre Freizeitaktivitäten aus reiner Freude ausgeübt hatten.

Danach überprüfte ich die Annahme des Beanspruchungs-Erholungsmodells (Allmer, 1996), dass Personen einen umso größeren Erholungseffekt verspüren, je mehr sie durch Ihre Freizeitaktivitäten „Energie tanken“, „etwas anregendes tun“, „zur Ruhe kommen“ bzw. „etwas sinnvolles tun“ können. Es zeigte sich ein schwacher Hinweis darauf, dass Personen sich umso mehr erholten, je mehr sie durch ihre Freizeitaktivitäten Energie getankt hatten. Die Befragten waren am Sonntag vor dem Schlafengehen umso weniger angespannt, je mehr Energie sie durch ihre Aktivitäten gewonnen hatten.

Auch für die Annahme, dass Personen sich umso mehr erholen, je anregender ihre Freizeitaktivitäten sind, ergab sich lediglich ein schwacher Hinweis, nämlich wiederum eine geringere Anspannung der Befragten am Sonntagabend.

Die Annahme, dass Personen einen umso größeren Erholungseffekt verspüren, je mehr sie durch ihre Freizeitaktivitäten „zur Ruhe kommen“, konnte für zwei von drei Tagen zumindest für die Anspannung der Teilnehmerinnen und Teilnehmer bestätigt werden.

Sie war an Samstag und Sonntag umso geringer, je mehr die Personen durch ihre Aktivitäten zur Ruhe gekommen waren.

Die Hypothese, dass ein umso größerer Erholungseffekt herbeigeführt würde, je mehr Personen ihre Freizeitaktivitäten als sinnvoll empfinden, konnte nicht bestätigt werden. Die die Hypothese stützenden signifikanten Effekte hielten einer strengeren Überprüfung durch die Bonferoni-Adjustierung nicht stand.

Zusammenfassend kann man sagen, dass ein positiver Zusammenhang zwischen den einzelnen Aktivitätsmerkmalen und Erholung nicht oder nur durch sehr schwache Hinweise festgestellt werden konnte.

Betrachtet man die signifikanten Effekte, so scheinen die meisten der untersuchten Aktivitätsmerkmale vor allen Dingen mit einem Aspekt des Wohlbefindens in Verbindung zu stehen: die Anspannung der Teilnehmerinnen und Teilnehmer konnte, jeweils zumindest an einem Tag des Wochenendes, vom Zeitpunkt nach dem Aufstehen bis vor dem Schlafengehen verringert werden.

Der Zusammenhang zwischen den meisten der untersuchten Aktivitätsmerkmale und Erholung schien also sehr spezifisch zu sein, da sich jeweils lediglich eine Komponente des Wohlbefindens verbesserte. Es stellt sich jedoch die Frage, warum Aktivitäten mit den genannten Merkmalen nicht auch mit einer Verbesserung der anderen Aspekte des Wohlbefindens, nämlich Müdigkeit, Niedergeschlagenheit und Tatkraft, in Zusammenhang standen.

Die meisten Ergebnisse tendierten zwar jeweils in die Richtung einer Wohlbefindensverbesserung (Verringerung der Müdigkeit und Niedergeschlagenheit, Steigerung der Tatkraft vom Zeitpunkt nach der Arbeit bzw. nach dem Aufstehen bis vor dem Schlafengehen), wurden jedoch nicht signifikant. Ein Grund dafür könnte die sehr geringe Stichprobengröße von nur 45 Teilnehmerinnen und Teilnehmern sein. Die statistische Macht der Untersuchung war damit sehr gering. Eine größere Stichprobe würde die statistische Macht der Untersuchung erhöhen, es würden sich, wenn vorhanden, mehr signifikante Effekte ergeben.

Eine andere Erklärung wäre, dass die Standardabweichungen der Veränderungsmaße (Regressionsresiduen) an den drei Untersuchungstagen für jene Aspekte des Wohlbefindens sich größtenteils als relativ gering erwiesen. Dieses lässt die Vermutung zu, dass vom Zeitpunkt nach der Arbeit bzw. nach dem Aufstehen bis vor dem Schlafengehen, bezogen auf die subjektiv empfundene Müdigkeit (SD Freitag; Samstag; Sonntag = .86; 1.37; 1.17), Niedergeschlagenheit (SD Freitag; Samstag; Sonntag = .42; .29; .43) und Tatkraft (SD Freitag; Samstag; Sonntag = .91; 1.24; 1.19) der Befragten, jeweils nur relativ geringfügige Veränderungen stattfanden. Dieses könnte ebenfalls ein Grund dafür sein, dass sich keine signifikanten Effekte ergaben.

Ich untersuchte weiterhin die Annahme des Beanspruchungs-Erholungsmodells (Allmer, 1996), dass insbesondere solche Aktivitäten geeignet sind, einen Erholungseffekt herbeizuführen, welche spezifische arbeitsbedingte Beanspruchungsfolgen ausgleichen. Die Beanspruchungsfolge Ermüdung sollte durch Aktivitäten ausgeglichen werden können, durch die man „Energie tanken“ konnte. Diese Annahme musste verworfen werden, da sich keine signifikanten Effekte ergaben.

Monotonie sollte durch anregende Freizeitaktivitäten ausgeglichen werden können. Hier ergab sich lediglich ein signifikanter Effekt, welcher der Annahme widersprach, so dass die Hypothese verworfen wurde. Wenn die Befragten ihre Arbeit als sehr monoton empfunden hatten, so waren sie nach anregenden Freizeitaktivitäten eher niedergeschlagener. Als Erklärung dafür kann man anführen, dass sich möglicherweise gerade dann das Wohlbefinden oder Aspekte davon verschlechtern, wenn Personen Aktivitäten nachgehen, die in (starkem) Kontrast zu den Bedingungen an ihrem Arbeitsplatz stehen. Durch anregende, herausfordernde Freizeitaktivitäten könnte die Aufmerksamkeit der Befragten verstärkt auf die monotonen Bedingungen gelenkt worden sein, die der vergangene Arbeitstag mit sich gebracht hatte.

Dieses könnte die Stimmung der Teilnehmerinnen und Teilnehmer negativ beeinflusst und zu einer größeren Niedergeschlagenheit vor dem Schlafengehen geführt haben.

Die Hypothese, dass psychischer Stress durch Aktivitäten ausgeglichen werden soll, bei denen man zur Ruhe kommt, wurde verworfen.

Es ergaben sich keine signifikanten Effekte.

Auch die Annahme, dass psychische Sättigung durch sinnvolle Aktivitäten ausgeglichen werden könne, wurde verworfen. Die Befragten waren nach sinnvollen Freizeitaktivitäten eher niedergeschlagener, wenn sie an ihrem Arbeitsplatz einen hohen Grad an psychischer Sättigung erfahren hatten.

Auch hier könnte man vermuten, dass sich gerade dann das Wohlbefinden verschlechtert, wenn Personen Aktivitäten nachgehen, die in Kontrast zu den Bedingungen an ihrem Arbeitsplatz stehen, da die Aufmerksamkeit der Befragten vermehrt auf negative Bedingungen am vergangenen Arbeitstag gelenkt wird. Die Subgruppenanalyse ergab, dass auch Personen, die an ihrem Arbeitsplatz geringe psychische Sättigung erlebt hatten, zumindest tendenziell nach sinnvollen Aktivitäten geringfügig niedergeschlagener waren. Möglicherweise ist sogar ein recht geringer Grad an subjektiv empfundener psychischer Sättigung ausreichend, um die Stimmung nach Aktivitäten, die in Kontrast zum vergangenen Arbeitstag stehen, negativ zu beeinflussen.

Zusammenfassend gesagt stellen die Ergebnisse also in Frage, ob nach beruflichen Überforderungssituationen, wie Ermüdung und Stress, Freizeitaktivitäten mit regenerativem bzw. entspannendem Charakter und nach beruflichen Unterforderungssituationen, wie Monotonie und psychischer Sättigung, stimulierende bzw. sinnvolle Aktivitäten als Ausgleich geeignet sind und einen Beitrag zur Erholung leisten. Vielmehr deuten die signifikanten Effekte darauf hin, dass sich das Wohlbefinden sogar verschlechtert, möglicherweise, da durch entsprechende Freizeitaktivitäten vermehrt Aufmerksamkeit auf die negativen Bedingungen des vergangenen Arbeitstages gelenkt wird.

Allerdings war die Anzahl der signifikanten Effekte sehr gering, und auf Unterforderungssituationen (Monotonie und psychische Sättigung) beschränkt. In den Überforderungssituationen (Ermüdung und psychischer Stress) ergaben sich zwar keine signifikanten Effekte, zumindest tendenziell war jedoch meist eine Wohlbefindensverschlechterung zu erkennen, wenn die Befragten nach diesen Beanspruchungsfolgen Freizeitaktivitäten mit den entsprechenden ausgleichenden Aktivitätsmerkmalen ausgeführt hatten. Daher sollte anhand weiterer Untersuchungen geklärt werden, ob die genannte Interpretation sich als zutreffend erweist und möglicherweise auch Überforderungssituationen betrifft.

6.2 Die Wochenendaktivitäten

Die meisten Befragten, jeweils über 80 bzw. 90%, verbrachten an allen drei Untersuchungstagen Zeit mit sogenannten „wenig anstrengenden“, eher „passiven“ (Kleiber et al., 1986) Aktivitäten, wie z.B. „fernsehen“ oder „relaxen/nichts tun“. Haushaltsbezogene und soziale Aktivitäten wurden ebenfalls von einem Großteil der Befragten (zwischen ca. 60 und ca. 85%) ausgeführt. Es scheint hier Parallelen zu den Aktivitäten von Berufstätigen am Feierabend zu geben: ähnliche Befunde berichtet auch Sonntag (2000). Relativ wenige der Befragten (zwischen ca. 20 und ca. 40%) gingen am Wochenende arbeitsbezogenen und sportlichen Aktivitäten nach.

Es ergaben sich Unterschiede im Zeitaufwand für die einzelnen Aktivitäten von Samstag zu Sonntag, und zwar sowohl über alle Befragten hinweg als auch über jene Personen, welche den einzelnen Aktivitäten jeweils an beiden Tagen nachgegangen waren.

Während der Zeitaufwand in beiden Analysen von Samstag zu Sonntag für die „wenig anstrengenden“ Aktivitäten, wie „fernsehen“ und „relaxen/nichts tun“, anstieg, verringerte er sich für soziale Aktivitäten (z.B. „ins Kino gehen“, „Besuche machen“).

Bei den haushaltsbezogenen Aktivitäten, wie „putzen“ oder „kochen“, ergab sich nur über alle Befragten hinweg betrachtet, eine Verringerung des Zeitaufwands von Samstag zu Sonntag.

Der Zeitaufwand für arbeitsbezogene Aktivitäten, wie z.B. „privaten Papierkram erledigen“, verringerte sich von Samstag zu Sonntag wiederum nur bei den Personen, die diesen Aktivitäten an beiden Tagen nachgegangen waren. Diese Ergebnisse lassen vermuten, dass Personen selbst über einen so kurzen Zeitraum wie das Wochenende ein relativ instabiles Aktivitätenmuster aufweisen.

Dagegen blieb, bis auf eine Ausnahme (haushaltsbezogene Aktivitäten), das Erleben der Aktivitäten über das gesamte Wochenende stabil. Arbeitsbezogene Aktivitäten bewerteten die Befragten über alle Untersuchungstage hinweg mittelmäßig positiv. „Wenig anstrengende“, sportliche, soziale und sonstige Aktivitäten erlebten die Befragten durchaus positiv. Haushaltsbezogene Aktivitäten wurden an Freitag und Sonntag mittelmäßig positiv, am Samstag dagegen durchaus positiv bewertet.

Die Korrelationen zwischen dem Zeitaufwand für die einzelnen Aktivitäten waren weitgehend gering bis mäßig und nicht signifikant. Dieses lässt vermuten, dass die Zeit, die eine Person mit einer Aktivität verbringt, unabhängig vom Zeitaufwand für andere Aktivitäten ist.

Lediglich am Sonntag korrelierten soziale Aktivitäten negativ mit haushaltsbezogenen Aktivitäten. Streng genommen ist hier keine kausale Interpretation möglich. Dennoch könnte dieses Ergebnis ein Hinweis darauf sein, dass Personen zumindest sonntags ihre sozialen Aktivitäten in den Hintergrund stellen, wenn im Haushalt viel zu tun ist. Hier könnten weitere Untersuchungen Aufschluss darüber geben, ob sich diese Interpretation als zutreffend erweist.

Die Ergebnisse der T-Tests für unabhängige Stichproben zu Mittelwertsunterschieden im Zeitaufwand für die einzelnen Aktivitäten zwischen den Geschlechtern waren bis auf eine Ausnahme nicht signifikant. Lediglich am Samstag zeigte sich, dass Frauen ($M=171.07$, $SD=100.00$) erheblich mehr Zeit für sogenannte „wenig anstrengende“, eher passive Aktivitäten aufwandten als Männer ($M=85.82$, $SD=70.62$). Die Ergebnisse lassen vermuten, dass es ansonsten kaum Unterschiede im Zeitaufwand für die einzelnen Aktivitäten bei Frauen und Männern gibt.

Was die Korrelationen des Zeitaufwands für einzelne Aktivitäten mit dem Alter anging, so ergaben sich lediglich für Freitag Zusammenhänge: je älter die Personen waren, umso mehr Zeit investierten sie freitags in arbeitsbezogene Aktivitäten und umso weniger Zeit verbrachten sie mit sonstigen, z.B. kreativen, Aktivitäten. Die Ergebnisse weisen darauf hin, dass es ansonsten kaum Zusammenhänge zwischen dem Alter der Personen und dem Zeitaufwand für einzelne Aktivitäten gibt.

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer mit Kindern verbrachten am Wochenende relativ viel Zeit mit haushaltsbezogenen Aktivitäten ($M(\text{Freitag})= 129.12$ min, $SD=103.23$;
 $M(\text{Samstag})= 157.78$ min, $SD=88.81$;
 $M(\text{Sonntag})= 101.67$ min, $SD=123.01$). Dieses könnte darauf zurückzuführen sein, dass der Haushalt in der Regel recht groß ist, sobald Kinder da sind. Immerhin hatten 72% der Befragten mit Kindern zwei oder mehr Kinder.

Im Tagebuch war neben „putzen“ oder „kochen“ auch die Tätigkeit „Kinderbetreuung“ als prototypisches Beispiel in der Kategorie „haushaltsbezogene Aktivitäten“ genannt. Der große Zeitaufwand der Teilnehmerinnen und Teilnehmer mit Kindern für Haushaltsaktivitäten könnte auch darauf zurückzuführen sein, dass diese Personen zusätzlich zu der Zeit für andere Haushaltsaktivitäten viel Zeit für die Tätigkeit „Kinderbetreuung“ aufwandten.

Ein Vergleich der Teilnehmerinnen und Teilnehmer mit Kindern und ohne Kinder ergab, dass Personen mit Kindern ($M=129.12$ min; $SD=103.23$) zumindest freitags erheblich länger mit dem Haushalt beschäftigt waren, als Personen ohne Kinder ($M=39.23$ min; $SD=42.73$).

An Samstag und Sonntag war der Zeitaufwand für haushaltsbezogene Aktivitäten der Befragten ohne Kinder zwar immer noch geringer, es gab jedoch keine signifikanten Unterschiede mehr

($M(\text{ohne, Samstag})=115.20$ min, $SD=81.09$;

$M(\text{mit, Samstag})=157.78$ min, $SD=89.81$, $t= -1.62$;

$M(\text{ohne, Sonntag})=65.77$; $SD=66.42$;

$M(\text{mit, Sonntag})= 101.67$ min, $SD=123.01$, $t= -1.25$).

Eine Erklärung dafür könnte sein, dass Personen ohne Kinder freitags nur wenig im Haushalt erledigen, möglicherweise, um mehr Zeit für andere Aktivitäten zu haben. Samstags und sonntags müssen sie dann aber in etwa genau so viel Zeit für den Haushalt aufwenden wie Personen mit Kindern. Der etwas geringere Zeitaufwand für den Haushalt an Samstag und Sonntag bei Personen ohne Kinder könnte mit der Haushaltsgröße zusammenhängen. Weitere Analysen könnten darüber Aufschluss geben, ob die genannten Interpretationen sich als zutreffend erweisen.

Es zeigte sich weiterhin, dass freitags umso weniger Zeit für haushaltsbezogene, „wenig anstrengende“ und soziale Aktivitäten aufgewandt wurde, je länger die vertraglich festgelegte Arbeitszeit der Teilnehmerinnen und Teilnehmer war. An Samstag und Sonntag bestand dieser Zusammenhang jedoch nicht. Wiederum ist eine kausale Interpretation nicht möglich. Die Ergebnisse könnten jedoch ein Hinweis darauf sein, dass eine längere Wochenarbeitszeit zeitliche Einschränkungen, zumindest bei bestimmten Aktivitäten, zur Folge hat. Weitere Untersuchungen könnten Erkenntnisse bringen, inwiefern diese Interpretation sich als zutreffend erweist.

Zwischen der mittleren Überstundenanzahl pro Woche und haushaltsbezogenen Aktivitäten am Freitag ergab sich ein negativer Zusammenhang. Auch hier ist, streng genommen, keine kausale Interpretation möglich. Das Ergebnis könnte jedoch ein Hinweis darauf sein, dass Personen freitags entweder den Haushalt in geringerer Zeit erledigen oder weniger im Haushalt tun, wenn sie viele Überstunden machen müssen. Auch hier sollte die zukünftige Forschung klären, ob sich diese Interpretationen als zutreffend erweisen.

Interessanterweise hatte die Pendelzeit an keinem der drei Untersuchungstage Einfluss auf die Zeit, die die Befragten mit den einzelnen Aktivitäten verbrachten. Allerdings hatten einige der Teilnehmerinnen und Teilnehmer freitags bereits am Nachmittag oder frühen Abend Feierabend, womit eventuelle längere Wegzeiten kompensiert werden konnten. Zudem gab es unter den Befragten lediglich acht Personen, welche länger als 30 Minuten benötigten, um von ihrem Arbeitsplatz nach Hause zu kommen. Der Feierabend der meisten Befragten wurde somit nicht durch lange Wegzeiten beeinträchtigt.

6.3 Stärken und Schwächen der Untersuchung

6.3.1 Stichprobe

Zunächst ist anzumerken, dass die Stichprobe mit nur 45 Teilnehmerinnen und Teilnehmern zu klein und damit die statistische Aussagekraft der Untersuchung sehr gering war. Zumindest was die Hypothesen zu den spezifischen Aktivitätsmerkmalen anging, ergaben sich Tendenzen, die meine Annahmen stützten. Dass diese Tendenzen nicht signifikant wurden, könnte, wie bereits ausgeführt, auf die geringe Stichprobengröße zurückzuführen sein. Zusätzliche Erhebungen an weiteren Personen sind notwendig, um zu untersuchen, ob sich die vorhanden Ergebnisse auch weiterhin bestätigen.

In dieser wurden Untersuchung Berufstätige aus verschiedenen Berufsgruppen zu ihren Freizeitaktivitäten und zu Erholung befragt. Daher waren auch die Arbeitsbedingungen der Teilnehmerinnen und Teilnehmer recht heterogen. Mehr als ein Viertel der Befragten arbeitete z.B. im Gesundheitsbereich im Schichtdienst, der auch das Wochenende einschließt. Ein absolut arbeitsfreies Wochenende ist bei jenen Personen eher selten. Es ist daher nicht auszuschließen, dass sie die arbeitsfreie Zeit auf andere Weise nutzten als Personen, die regelmäßig ein arbeitsfreies Wochenende haben. Da die Ergebnisse zu den Wochenendaktivitäten nicht getrennt nach der Berufsgruppe bzw. den Arbeitsbedingungen der Teilnehmerinnen und Teilnehmer untersucht wurden, könnten sie daher verzerrt sein.

Eine Möglichkeit, dieses Problem zukünftig zu vermeiden wäre, die Berufsgruppe bzw. die Arbeitsbedingungen der Teilnehmerinnen und Teilnehmer zu kontrollieren.

Eine weitere Möglichkeit, dieser Schwierigkeit zu begegnen, wäre die Wahl einer bezüglich ihres Berufs bzw. ihrer Arbeitsbedingungen recht homogenen Stichprobe. Allerdings stellte sich dann die Frage nach der Generalisierbarkeit der Ergebnisse auf Personen aus anderen Berufsgruppen bzw. mit anderen Arbeitsbedingungen.

Ein Vorteil dieser Untersuchung bestand gerade darin, dass durch eine bezüglich der Arbeitsbedingungen eher heterogene Stichprobe ein breitgefächertes Bild der Freizeitgestaltung bei Berufstätigen entstand.

6.3.2 Untersuchungszeitraum

Da das Tagebuch recht umfangreich war, hatte ich mich aufgrund ökonomischer Überlegungen für nur ein Wochenende als Untersuchungszeitraum entschieden. Man kann daher in Frage stellen, ob es sich bei den vorliegenden Ergebnissen um ein für Berufstätige „typisches“ arbeitsfreies Wochenende handelt, oder ob die Auswahl der Aktivitäten nicht durch bestimmte Variablen beeinflusst wurde.

Die Witterung könnte z.B. eine Rolle bei der Auswahl der Wochenendaktivitäten gespielt haben. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer füllten das Tagebuch zwar nicht alle an demselben Wochenende aus, so dass nicht stets die gleichen Witterungsbedingungen herrschten. Dennoch könnten sie z.B. aufgrund schlechten Wetters am häufigsten „wenig anstrengenden“ Aktivitäten nachgegangen sein, die in der Regel drinnen stattfinden, und weniger sportliche Aktivitäten betrieben haben. Erhebungen über mehrere Wochenenden könnten Aufschluss darüber geben, ob das gefundene Aktivitätsmuster typisch für ein arbeitsfreies Wochenende bei Berufstätigen ist.

6.3.3 Das Tagebuch

Ein Vorteil dieser Untersuchung bestand in der Verwendung eines Tagebuchs zur Erhebung der relevanten Daten.

Die meisten Instrumente, die bisher verwandt wurden, um Daten zu Freizeit- und Erholungsaktivitäten zu gewinnen, waren retrospektive Befragungen, in denen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer Angaben zu ihren Aktivitäten über einen Zeitraum machten, der die letzten zwei Wochen (Zuzanek, Robinson & Iwasaki, 1998) oder sogar das letzte Jahr umfasste (Iwasaki & Smale, 1998).

Diese sehr globalen retrospektiven Messmethoden berücksichtigten jedoch nicht, dass sich (Erholungs-) Aktivitäten mit der Zeit verändern können und in deren Folge auch das Erleben und Wohlbefinden.

Sie erfassten oft nur in geringem Umfang diese zum Teil täglichen Veränderungen, da sie von den Befragten verlangten, sich über lange Zeiträume möglichst genau an ihr Wohlbefinden in einer bestimmten Situation zu erinnern. Die Validität dieser Instrumente musste daher in Frage gestellt werden (Smith, Leffingwell & Ptacek, 1999).

Das Tagebuch hingegen wurde täglich ausgefüllt, die Teilnehmerinnen und Teilnehmer konnten sich gut an ihr Erleben und Wohlbefinden erinnern und Veränderungen der Aktivitäten konnten somit zuverlässig erfasst werden (Sonnentag, 2000).

Ein weiterer Vorteil bestand in einer klaren Strukturierung mit vielen Beispielen und Vorgaben, die es den Befragten erleichterten, vollständige Angaben zu machen (Sonnentag, 2000).

Eine Schwierigkeit bestand hingegen sicherlich darin, dass ein Tagebuch umfangreicher und zeitaufwendiger auszufüllen ist als die meisten Fragebögen. Bedenkt man, dass die Befragten das Tagebuch unmittelbar nach einem Arbeitstag bzw. spät abends vor dem Schlafengehen ausfüllen sollten, so erklärt das die geringe Teilnahmebereitschaft. Letztlich benötigten die meisten Personen für das Ausfüllen jedoch 20-30 Minuten, also erheblich weniger Zeit, als ich in der Instruktion angekündigt hatte.

Es war allerdings nicht auszuschließen, dass die Teilnehmerinnen und Teilnehmer ihre Aktivitäten veränderten, da sie ihnen durch das Führen eines Tagebuchs vermehrt Aufmerksamkeit zuwandten. Obwohl einige Studien von einer entsprechenden Veränderung des Verhaltens berichten (z.B. Burt, 1994) war es aufgrund des kurzen Untersuchungszeitraums von drei Tagen unwahrscheinlich, dass die Befragten ihre Aktivitäten veränderten.

6.3.4 Die Validität der Teilfragebögen

Für die Erhebung der Beanspruchungsfolgen verwandte ich eine abgewandelte Form des BMS II. Wie beschrieben, waren die Items für den vorangegangenen Arbeitstag formuliert. Statt dichotomer Items verwandte ich eine 5-stufige Likert-Skala, um ein differenzierteres Bild der vorhandenen Beanspruchungsfolgen zu erhalten. Die interne Konsistenz dieser Skalen lag, bis auf eine Ausnahme (Skala „psychischer Stress“), im vorgeschriebenen Rahmen.

Zur Erhebung der Aktivitätsmerkmale entwickelte ich, wie beschrieben, eigene Skalen. Auch die interne Konsistenz dieser Skalen lag im vorgeschriebenen Rahmen.

Allerdings bleibt es der zukünftigen Forschung überlassen, die Validität dieser beiden Teilfragebögen zu überprüfen.

6.3.5 Die Operationalisierung des Erholungsbegriffs

Zwar weisen Meijman und Mulder (1998) in ihrem „Effort-Recovery“-Modell sowie Hobfoll (1998) in seinem „Conservation-of-Resources“-Modell darauf hin, dass Erholung in engem Zusammenhang zum psychischen Wohlbefinden des Menschen steht, und auch Hacker und Richter (1984) sehen das psychische Wohlbefinden als Indikator für Erholung.

Dennoch kann man in Frage stellen, ob die Operationalisierung des Erholungsbegriffs in der vorliegenden Untersuchung umfassend und valide ist.

Erholung wurde als eine signifikante Verbesserung des psychischen Wohlbefindens vom Zeitpunkt unmittelbar nach der Arbeit am Freitag bzw. nach dem Aufstehen an Samstag und Sonntag bis zum Zeitpunkt unmittelbar vor dem Schlafengehen an diesen drei Tagen operationalisiert.

Zunächst ist anzumerken, dass das psychische Wohlbefinden nicht erschöpfend erfasst wurde und lediglich einzelne Aspekte erhoben werden konnten. Eine umfassendere Messung des psychischen Wohlbefindens würde durch die Verwendung eines zweiten Fragebogens erreicht, wie etwa bei Sonnentag (2001). Da jedoch das Tagebuch bereits sehr umfangreich war, waren ökonomische Überlegungen ausschlaggebend dafür, dass ich nur vier Skalen („Anspannung“, „Niedergeschlagenheit“, „Müdigkeit“ und „Tatkraft“) zu je vier Items verwandte, um das psychische Wohlbefinden zu erheben.

Problematisch war weiterhin, dass die Befragten die Angaben zu ihrem Wohlbefinden morgens nach dem Aufstehen retrospektiv am Abend machten. Dieses könnte eine Erklärung dafür sein, dass sich der morgendliche Wohlbefindenswert als sehr guter Prädiktor für das abendliche Wohlbefinden erwies.

Shiffman (1995, zitiert in Stone, Schwartz, Neale, Shiffman, Marco, Hickcox, Paty, Porter, Cruise, 1998) fand heraus, dass retrospektive Selbstberichte, welche die Befragten abends zu ihrer Stimmung machen sollten, von der momentanen Stimmung beeinflusst waren.

Der Zusammenhang zwischen dem Wohlbefinden morgens und dem vor dem Schlafengehen könnte somit in den retrospektiven Berichten größer gewesen sein als er tatsächlich war.

In zukünftigen Untersuchungen sollten die Teilnehmerinnen und Teilnehmer daher instruiert werden, die Angaben zu ihrem morgendlichen Wohlbefinden unmittelbar nach dem Aufstehen zu machen, um mögliche Beeinflussungen durch die abendliche Stimmung zu vermeiden.

Andererseits war auch das Wohlbefinden freitags nach der Arbeit ein guter Prädiktor für das Wohlbefinden vor dem Schlafengehen.

Die Befragten waren jedoch angewiesen worden, ihre Angaben zum Wohlbefinden nach der Arbeit unmittelbar nach der Rückkehr vom Arbeitsplatz zu machen. Das Wohlbefinden nach der Arbeit war also nicht von der Stimmung freitags vor dem Schlafengehen beeinflusst.

Weiterhin kann man in Frage stellen, ob eine signifikante Verringerung von Angespanntheit, Niedergeschlagenheit und Müdigkeit sowie eine Zunahme der Tatkraft gleichbedeutend mit Erholung sind.

Erholung wurde als Prozess definiert, bei dem zuvor beanspruchte Ressourcen wiederhergestellt werden. Sie kann, nach Hacker und Richter (1984), z.B. festgestellt werden durch den Rückgang von Ermüdungsindikatoren (wie subjektiv empfundener Müdigkeit) und die Wiederherstellung der individuellen Leistungsfähigkeit (angezeigt durch eine Zunahme der „Tatkraft“), bzw. durch eine Verringerung der Anspannung einer Person, also Entspannung (Allmer, 1994).

Zunächst ist anzumerken, dass eine Verringerung der Niedergeschlagenheit zwar ebenfalls eine Verbesserung des psychischen Wohlbefindens und somit eine Wiederherstellung von Ressourcen darstellt. Ob es sich dabei um die valide Operationalisierung eines Erholungsprozesses handelt, bleibt jedoch fraglich, und es ist der zukünftigen Forschung überlassen, dieses zu untersuchen.

Weiterhin wurde Erholung als Steigerung der Tatkraft und Verringerung der Müdigkeit vom Zeitpunkt nach der Arbeit bzw. nach dem Aufstehen bis vor dem Schlafengehen betrachtet. Es ist jedoch wahrscheinlich, dass in Folge eines natürlichen Ermüdungsprozesses genau der umgekehrte Effekt eintritt, nämlich, dass die Tatkraft der Befragten bis zum Abend zumindest leicht sinkt bzw. die Müdigkeit zumindest geringfügig ansteigt. Der gewünschte Effekt der Aktivitätsmerkmale auf die Erholung träte somit nicht ein, was allerdings nicht bedeuten muss, dass die Aktivitätsmerkmale gänzlich „unwirksam“ sind.

Problematisch war weiterhin, dass die Operationalisierung des Erholungsbegriffs nicht für die verschiedenen Aktivitätsmerkmale differenziert wurde: wenn eine Person beispielsweise durch eine Aktivität zur Ruhe kommen will, dann besteht der gewünschte Effekt darin, angenehm müde zu werden (Allmer, 1996). Es müsste also genau das Gegenteil der hier verwandten Operationalisierung eintreten, nämlich ein zumindest leichter Anstieg der Müdigkeit, ein Absinken der Tatkraft, oder beides gemeinsam. Es muss also jeweils in Abhängigkeit vom Aktivitätsmerkmal und dessen unterschiedlichem Einfluss auf das Wohlbefinden definiert werden, was Erholung bedeutet.

Die verwandte Operationalisierung des Erholungsbegriffs scheint also aus verschiedenen Gründen problematisch. Um die genannten Schwierigkeiten zu vermeiden, wäre es in zukünftigen Untersuchungen beispielsweise möglich, den Teilnehmerinnen und Teilnehmern eine direkte Frage zu stellen: „Wie erholsam fanden Sie diese Aktivität?“. Dieses bedeutete allerdings, dass Erholung nur sehr unspezifisch erhoben würde, und nicht untersucht werden könnte, welche Aspekte des Wohlbefindens von bestimmten Aktivitätsmerkmalen beeinflusst werden.

6.3.6 Zusatzvoraussetzungen

Die Überprüfung der Summenwerte der einzelnen Skalen sowie der Residuen auf Normalverteilung ergab, dass nicht alle Skalen normalverteilt waren. Der Levene-Test (Levene, 1960) zur Überprüfung der Varianzhomogenität ergab, dass auch dieses Kriterium nicht durchgängig erfüllt war. Wesentliche Anwendungsvoraussetzungen für eine multiple bzw. eine multiple moderierte Regressionsanalyse waren somit nicht gegeben.

Die Bedenken gegen eine Anwendung der multiplen Regression trotz dieser Voraussetzungen verlieren lediglich an Gewicht, wenn das Verhältnis des Stichprobenumfangs zur Anzahl der in das Regressionsmodell eingehenden unabhängigen Variablen genügend groß ist (Bortz, 1999).

Aufgrund der geringen Stichprobengröße von nur 45 Teilnehmerinnen und Teilnehmern, war die Anzahl der unabhängigen Variablen, welche in die Regressionsmodelle eingehen konnten, auf maximal vier begrenzt. Dieses machte es notwendig, bei der multiplen Regression lediglich das Wohlbefinden nach der Arbeit bzw. das morgendliche Wohlbefinden und ein Aktivitätsmerkmal als unabhängige Variablen in die Regressionsgleichung einzubeziehen.

Die Modelle der multiplen moderierten Regression beinhalteten eine Beanspruchungsfolge, das dazugehörige Aktivitätsmerkmal und das Wohlbefinden nach der Arbeit sowie den Interaktionsterm der beiden letzten Variablen als unabhängige Variablen.

Es war nicht möglich, „vollständige“ Regressionsmodelle zu bilden, d.h. alle Aktivitätsmerkmale bzw. alle Aktivitätsmerkmale und alle Beanspruchungsfolgen in ein Modell zu integrieren.

Es bleibt der zukünftigen Forschung überlassen zu untersuchen, welchen Einfluss mehrere Aktivitätsmerkmale oder Beanspruchungsfolgen gleichzeitig auf die Erholung haben, und wie sich die Aktivitätsmerkmale und Beanspruchungsfolgen untereinander beeinflussen. Dadurch entstünde ein differenzierteres Bild der Einwirkung dieser Faktoren auf Erholung und möglicher moderierender Einflüsse.

6.4 Schlussfolgerungen, Implikationen für Forschung und Praxis, Ausblick

Diese Untersuchung zeigte, dass Freizeitaktivitäten mit bestimmten Eigenschaften hauptsächlich mit einem Aspekt der Erholung verbunden waren: einer Entspannung bei den Teilnehmerinnen und Teilnehmern.

Für zukünftige Untersuchungen ergibt sich daraus, dass der Erholungsbegriff stets differenziert betrachtet werden muss.

Ein Erholungseffekt kann auch stattgefunden haben, wenn sich lediglich einzelne Aspekte des Wohlbefindens verbessern, andere dagegen unverändert bleiben oder sich sogar verschlechtern.

Es reicht daher nicht aus, festzustellen, ob eine Person sich ganz allgemein „erholt“ hat. Vielmehr muss der Erholungsbegriff in viele Teilaspekte des Wohlbefindens differenziert und für jedes Aktivitätsmerkmal definiert werden. Ferner muss überprüft werden, welche Aspekte des Wohlbefindens sich verbessert haben und warum bzw. welche Aspekte des Wohlbefindens unverändert blieben oder sich sogar verschlechterten und warum dieses so war.

Weiterhin stellten die Ergebnisse dieser Untersuchung in Frage, ob nach beruflichen Überforderungssituationen, wie Ermüdung und Stress, Freizeitaktivitäten mit regenerativem bzw. entspannendem Charakter, und nach beruflichen Unterforderungssituationen, wie Monotonie und psychischer Sättigung, stimulierende bzw. sinnvolle Aktivitäten als Ausgleich geeignet sind. Sie deuteten vielmehr an, dass sich gerade keine Erholung einstellt, möglicherweise, da durch entsprechende Freizeitaktivitäten vermehrt Aufmerksamkeit auf die negativen Bedingungen des vergangenen Arbeitstages gelenkt und die Stimmung dadurch verschlechtert wird.

Die Annahmen des Beanspruchungs-Erholungsmodells (Allmer, 1996) wurden hier erstmals überprüft. Wie bereits ausgeführt, bleibt es der zukünftigen Forschung überlassen, zu klären, ob die genannte Interpretation sich als zutreffend erweist und möglicherweise auch auf Überforderungssituationen, wie Ermüdung und psychischen Stress, auszuweiten ist. Wäre dieses der Fall, so müsste Erholung immer noch auch im Kontext vorausgegangener Beanspruchungen gesehen werden. Die „ausgleichenden“ Freizeitaktivitäten müssten aber vor allem geeignet sein, die Aufmerksamkeit von den Belastungen des vergangenen Tages abzulenken, damit Erholung stattfinden kann.

Die Untersuchung lieferte weiterhin wichtige Erkenntnisse darüber, welchen Aktivitäten Berufstätige an einem arbeitsfreien Wochenende nachgehen.

Allerdings ist ein absolut arbeitsfreies Wochenende für viele Arbeitnehmer heute nicht (mehr) selbstverständlich: in vielen Dienstleistungsbranchen, wie dem Einzelhandel, der Gastronomie oder dem Gesundheitsbereich wird zumindest an einem Tag des Wochenendes gearbeitet.

Zudem weiten vor allem viele große Unternehmen unterschiedlicher Wirtschaftszweige ihre Betriebs- und Arbeitszeiten auf das Wochenende aus (Rinderspacher, Henckel & Hollbach, 1994).

Es ist also an der zukünftigen Forschung, nicht nur Freizeit und Erholung an arbeitsfreien, sondern auch an solchen „Arbeitswochenenden“ zu untersuchen. Interessant wäre zunächst, zu betrachten, ob und inwieweit sich die (Freizeit-)Aktivitäten an arbeitsfreien und „Arbeitswochenenden“ unterscheiden.

Denkbar wäre etwa, dass arbeitsfreie Wochenenden häufiger auch für arbeits- und haushaltsbezogene Aktivitäten genutzt werden, da mehr Freizeit zu Verfügung steht, während solche Aktivitäten an „Arbeitswochenenden“ aufgrund der bereits vorhandenen Belastungen durch die Arbeit in den Hintergrund treten könnten, und die verbleibende Zeit eher nur Hobbies gewidmet werden könnte.

Im Hinblick auf die Erholungsforschung wäre es interessant zu untersuchen, wie gut Berufstätige sich an einem „Arbeitswochenende“ im Vergleich zu einem arbeitsfreien Wochenende erholen.

Solche Untersuchungen könnten einen wichtigen Beitrag zu einer Arbeitszeitregelung leisten, in der das Wohlbefinden der Arbeitnehmer, ihre psychische und physische Gesundheit optimal berücksichtigt werden.

Die bisherige Forschung hat sich kaum mit den gemeinsamen Effekten von Arbeitssituation und Erholungsprozessen auf das Wohlbefinden und die Gesundheit des Menschen beschäftigt, noch mit spezifischen Eigenschaften, die Aktivitäten haben müssen, um erholsam zu sein (Sonntag, 2001) .

Aus der vorliegenden Untersuchung ist eine Fülle von Daten zu den arbeits- und freizeitbezogenen Einflüssen auf die Erholung, das Wohlbefinden und die psychische Gesundheit hervorgegangen. Im Rahmen der Diplomarbeit konnte nur ein Ausschnitt der Daten analysiert und interpretiert werden. Die vorhandenen Daten, erweitert um Erhebungen bei zusätzlichen Teilnehmerinnen und Teilnehmern können Ausgangspunkt umfassenderer Analysen sein.

7. Literatur

Allmer, H. (1994). Psychophysische Erholungseffekte von Bewegung und Entspannung. In Wieland-Eckelmann, R., Allmer, H., Kallus, K.W. & Otto, J.H.. Erholungsforschung. Beiträge der Emotionspsychologie, Sportpsychologie und Arbeitspsychologie. Weinheim: Psychologie Verlagsunion.

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

Allmer, H. & Nihues, C. (1989). Individuelle Erholungsmaßnahmen nach mentalen Arbeitsanforderungen unter Berücksichtigung der sportlichen Aktivität. *Brennpunkte der Sportwissenschaft*, 3, 164-183

Bamberg, E. (1986). Arbeit und Freizeit. Eine empirische Untersuchung zum Zusammenhang zwischen Stress am Arbeitsplatz, Freizeit und Familie. Weinheim: Beltz

Barling, J. & MacIntyre, A.T. (1993). Daily work role stressors, mood and emotional exhaustion. *Work and Stress*, 7(4), 315-325

Benthaus-Apel, F. (1995). Zwischen Zeitbindung und Zeitautonomie. Deutscher Universitätsverlag Gabler Vieweg Westdeutscher Verlag

Biehl, B. & Landauer, A. (1975). Das Profile of Mood States (POMS) *Mannheim, unveröffentlichtes Skript.*

Bortz, J. (1984). Lehrbuch der empirischen Sozialwissenschaften: für Sozialwissenschaftler. Berlin, Heidelberg, New York, Tokio: Springer

Bortz, J. (1999). Statistik für Sozialwissenschaftler. Berlin, Heidelberg, New York, Tokio: Springer

Bullinger, M., Heinisch, M., Ludwig, M. & Geier, S. (1990). Skalen zur Erfassung des Wohlbefindens: Psychometrische Analysen zum „Profile of Mood States“ (POMS) und zum Psychological General Wellbeing Index (PGWI) [Scales for assessing well-being: Psychometric analyses of the Profile of Mood States (POMS) and the Psychological General Wellbeing Index (PGWI)]. *Zeitschrift für Differentielle und Diagnostische Psychologie*, 11(1), 53-61

Burt, C.D.B. (1994). Prospective and retrospective account-making in diary entries: A model of anxiety reduction and avoidance. *Anxiety, Stress and Coping: An International Journal*, 6, 327-340

Büssing, A. (1992). Subjektive Vorstellungen und Vorstellungsmuster zum Verhältnis von Arbeit und Freizeit: Konzept und Methode. *Zeitschrift für Arbeits- und Organisationspsychologie*, 36(2), 63-76

Diener, E., Suh, E.M., Lucas, R.E. & Smith, H.L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125, 276-302

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., Lundberg, U., Fredrikson, M., Melin, B., Tuomisto, M., Myrster, A., Hedmann, M., Bergman-Losman, B. & Willin, L. (1989). Stress on and off the job as related to sex and occupational status in white-collar workers. *Journal of Organizational Behavior*, 10, 321-346

Hacker, W. & Richter, P. (1984). Psychische Fehlbeanspruchung. Psychische Ermüdung, Monotonie, Sättigung und Streß (2. Aufl.). Berlin: Springer.

Helfmann, B. & Richter, P. (1999). Mobilarbeitszeit - weitere Voraussetzungen einer erfolgreichen Einführung. *Wirtschaftspsychologie*, 6(2), 13-22

Hobfoll, S. E. (1989). Conservation of Resources. A New Attempt at Conceptualizing Stress. *American Psychologist*, 44(3), 513-524

Hobfoll, S. E. (1998). Stress, culture and community: The psychology and physiology of stress. New York : Plenum.

Iso-Ahola, S. & Park, C. (1996). Leisure-related social support and self-determination as buffers of stress-illness relationship. *Journal of Leisure Research*, 28, 169-187

Iwasaki, Y., & Smale, B.J.A. (1998). Longitudinal analyses of the relationships among life transitions, chronic health problems, leisure, and psychological well-being. *Leisure Sciences*, 20, 25-52

Kleiber, D., Larson, R. & Csikszentmihalyi, M. (1986). The experience of leisure in adolescence. *Journal of Leisure Research*, 18, 169-176

Kühlmann, T.M. (1982). Beanspruchung und Erholung: wissenschaftliche Bestandsaufnahme und Erkundung alltagstheoretischer Vorstellungen und Differenzierungen des Erholungsbegriffs. Freiburg: Hochschulverlag

Levene, H.(1960). Robust tests for the equality of variances. In: Olkin, I. (Hrsg.). Contributions to probability and statistics. Stanford: University Press

London, M., Crandall, R. & Seals, G. (1977). The contribution of job and leisure satisfaction to quality of life. *Journal of Applied Psychology*, 62, 328-334

Meijman, T.F. & Mulder, G. (1998). Psychological aspects of workload. In Drenth, P.J.D., Thierry, H. (Hrsg.). Handbook of work and organizational psychology: Vol.2. Work psychology, 5-33. Hove, England: Psychology Press

Nitsch, J.R. (1976 a). Zur Theorie der sportlichen Beanspruchung. In Nitsch, J.R., & Udris, I. (Hrsg.). Beanspruchung im Sport. Bad Homburg: Limpert, 15-41

Opaschowski, Horst W. (1997): Einführung in die Freizeitwissenschaften Freizeit- und Tourismusstudien. Opladen: Leske und Budrich

Plath, H-E. & Richter, P. (1984). Ermüdung – Monotonie – Sättigung - Stress BMS. Psychodiagnostisches Zentrum, Sektion Psychologie der Humboldt-Universität zu Berlin

Riddick, C. & Daniel, S. (1984). The relative contributions of leisure activities and other factors to the mental health of older women. *Journal of Leisure Research*, 16, 136-148

Rinderspacher, J.P., Enckel, D. & Hollbach, B. (Hrsg.) (1994). Die Welt am Wochenende. Bochum: SWI

Shapiro, S.S., Wilk, M.B. & Chen, H.J. (1968). A comparative study of various tests of normality. *Journal of the American Statistical Association*, 63, 1343-1372

Shiffman, S. (1995). Ecological momentary assessment: Collecting behavioral field data in real time. Symposium conducted at the meeting of the Academy of Behavioral Medicine Research, Williamsburg, VA

Smith, R.E., Leffingwell, T.R., & Ptacek, J.T. (1999). Can people remember how they coped? Factors associated with discordance between same-day and retrospective reports. *Journal of Personality and Social Psychology, 76*, 1050-1061

Sonnentag, S. (2000). Assessing daily recovery activities: First experiences with a diary method (Technical report)
Konstanz, Germany, University of Konstanz

Sonnentag, S. (2001). Work, recovery activities, and individual well-being: A diary study. *Journal of Occupational Health Psychology, 6*, 196-210

Stanton-Rich, H.M. & Iso-Ahola, S. (1998). Burnout and leisure. *Journal of Applied Social Psychology, 28*, 1931-1950

Stengel, M. (1997). *Psychologie der Arbeit*. Weinheim: Beltz Psychologie Verlagsunion

Stone, A.A., Schwartz, J.E., Neale, J.M., Shiffman, S., Marco, C.A., Hickcox, M., Paty, J., Porter, L.S., Cruise, L.J. (1998). A comparison of coping assessed by ecological momentary assessment and retrospective recall. *Journal of Personality and Social Psychology, 74*(6), 1670-1680

Totterdell, P., Spelten, E., Smith, L. Barton, J. & Folkhard, S. (1995). Recovery from work shifts: How long does it take?
Journal of Applied Psychology, 80, 43-57

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

Wheeler, R.& Frank, M. (1988). Identification of stress buffers. *Behavioral Medicine, 14*, 78-89

Wieland-Eckelmann, R. & Baggen, R. (1994). Beanspruchung und Erholung im Arbeits-Erholungszyklus. In Wieland-Eckelmann, R., Allmer, H., Kallus, K.W. & Otto, J.H.. Erholungsforschung. Beiträge der Emotionspsychologie, Sportpsychologie und Arbeitspsychologie. Weinheim: Psychologie Verlagsunion.

Williams, K.& Alliger, G.M. (1994). Role stressors, mood spillover and perceptions of family conflicts in employed parents. *Academy of Management Journal, 37*, 837-868

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

Zuzanek, J., Robinson, J.P., & Iwasaki, Y. (1998). The relationship between stress, health, and physically active leisure as a function of life-cycle. *Leisure Sciences, 20*, 253-275

Anhang

Das Wochenende- Erholung vom Stress oder Erholungsstress?

Sehr geehrte Teilnehmerinnen und Teilnehmer,

als Studentin der Uni Konstanz schreibe ich meine Diplomarbeit zum Thema **Arbeit und Erholung am Wochenende**.

Dazu bitte ich Sie um Ihre Mithilfe.

Ihre Aussagen sind wichtig, um herauszubekommen, welche Freizeittätigkeiten Menschen am Wochenende ausführen und wie sie sich von der Arbeit erholen.

Eine Teilnahme an der Untersuchung bietet Ihnen, verehrte Teilnehmerinnen und Teilnehmer, folgende Möglichkeiten:

- Sie erfahren, welche Beanspruchungen Sie am Arbeitsplatz besonders belasten und wovon Sie am schwersten Abstand bekommen. Damit können Sie selbst überprüfen, **wo Sie für einen Ausgleich sorgen müssen**.
- Sie erfahren, wieviel Zeit Sie am Wochenende mit unterschiedlichen Tätigkeiten (Arbeit/Haushalt/ Freizeit) verbringen. Damit können Sie selbst überprüfen, **ob Sie genügend erholende Tätigkeiten ausführen**, und ob Ihre eigenen Bedürfnisse nicht zu kurz kommen.
- Sie erfahren, ob die Erholungstätigkeiten, die Sie durchführen, die Beanspruchungen an Ihrem Arbeitsplatz ausgleichen. Das ist eine wichtige Voraussetzung dafür, dass man **Erholungstätigkeiten** auswählen kann, **mit denen man sich wirklich erholt**.
- Sie erhalten eine allgemeine Rückmeldung zu den Ergebnissen der Untersuchung und darüber, **welche Erholungstätigkeiten bei Ihren Beanspruchungen am Arbeitsplatz am besten geeignet** sind.

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

Ich danke Ihnen herzlich dafür, dass Sie mir Ihre Zeit zur Verfügung stellen.

Mit freundlichen Grüßen

Miriam Littmann

Liebe Teilnehmerin, lieber Teilnehmer,

herzlichen Dank, dass Sie sich bereit erkärt haben, diesen Fragebogen auszufüllen.

Sie helfen uns damit, herauszufinden, was für Aktivitäten Menschen am Wochenende nachgehen und wie sie sich von ihrer Arbeit erholen.

Selbstverständlich erhalten Sie auch eine Rückmeldung zu den Ergebnissen.

Bitte füllen Sie den Fragebogen bis zum _____ 2001 aus und senden Sie ihn im beiliegenden Antwortkuvert an mich zurück.

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

Füllen Sie bitte diesen Fragebogen an einem **im Prinzip arbeitsfreien Wochenende** aus, an dem Sie **nicht** in der Firma sein müssen.

Das Ausfüllen des Fragebogens wird am Freitag etwa 50 Minuten, am Samstag und Sonntag jeweils etwa 30 Minuten in Anspruch nehmen.

Sie haben insgesamt **4** Hefte erhalten : **Fragebogen 1, 2, 3, 4.**

Bitte füllen Sie unbedingt **zuerst Fragebogen 1: Ihr Arbeitsplatz/demografische Daten** mit dem **gelben** Deckblatt aus.

Es handelt sich dabei um einen allgemeinen Teil des Fragebogens mit Fragen zur Art ihres Arbeitsplatzes und einigen Angaben zu Ihrer Person.

Diesen Teil des Fragebogens müssen Sie nur einmal ausfüllen und dieser Teil des Fragebogens muss auch nicht unbedingt am Wochenende ausgefüllt werden.

Die Hefte **Fragebogen 2, 3 und 4** gehören zu dem **Tagebuch**, das Sie bitte am **Wochenende** führen sollen.

Füllen Sie bitte **Fragebogen 2 : Tagebuch Freitag** mit dem **blauen** Deckblatt am **Freitag** aus, und zwar **einen Teil**, wenn Sie **von der Arbeit nach Hause** kommen, **den zweiten Teil vor dem Schlafengehen**.

Bitte füllen Sie **Fragebogen 3 : Tagebuch Samstag** mit dem **grünen** Deckblatt am **Samstag vor dem Schlafengehen** aus.

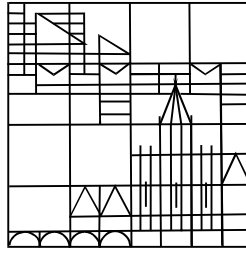
Bitte füllen Sie **Fragebogen 4 : Tagebuch Sonntag** mit dem **rosa** Deckblatt am **Sonntag ebenfalls vor dem Schlafengehen** aus.

Lesen Sie sich bitte alle Fragen genau durch und tragen Sie jeweils das ein oder kreuzen Sie jeweils das an, was auf Sie am ehesten zutrifft. Beachten Sie bitte auch die Rückseiten des Fragebogens.

Wir versichern Ihnen, dass alle Daten dieser Untersuchung **anonym** und **vertraulich** behandelt werden.

Mit freundlichen Grüßen

Miriam Littmann



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

Untersuchung ‚Stress und Erholung‘

Fragebogen 1: Ihr Arbeitsplatz/ demografische Daten

Arbeitsbeanspruchungen und Merkmale erfolgreicher
Erholungsprozesse am Wochenende

Kontaktadresse:

Miriam Littmann

Gartenstrasse 31

78462 Konstanz

Tel.: 0 75 31/ 2 64 91

E-Mail: Miriam.Littmann@uni-konstanz.de

Liebe Teilnehmerin, lieber Teilnehmer,

dies ist der allgemeine Teil des Fragebogens. Er wird Sie nach Ihrer allgemeinen Arbeitssituation, nach Ihrem allgemeinen Befinden und einigen demografischen Daten fragen.

Diesen Teil des Fragebogens müssen Sie nur einmal ausfüllen.
Bitte füllen Sie diesen Teil des Fragebogens **zuerst** aus, bevor Sie den Fragebogen 2 :Tagebuch Freitag ausfüllen.

Das Ausfüllen wird etwa 20-25 Minuten in Anspruch nehmen.

Bitte kreuzen Sie bei den Fragen jeweils das an, was für Sie am ehesten zutrifft.
Beachten Sie bitte beim Ausfüllen auch die Rückseiten der Seiten.

Selbstverständlich werden die Daten aus diesem Fragebogen wie auch alle anderen Daten **vollkommen anonym und vertraulich** behandelt. Um Ihre Anonymität gewährleisten und Ihre Fragebögen einander zuordnen zu können, benötigen wir 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.

Arbeitsituation

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 dem gleichen Wissen und Können 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... - von allen meinen Arbeitsergebnissen () 1 - von den meisten Arbeitsergebnissen () 2 - von einem Teil der Arbeitsergebnisse () 3 - von wenigen Arbeitsergebnissen () 4 - gar nicht () 5				
-----	--	--	--	--	--	--

ZS1	Wie lange können Sie während der Arbeitszeit Ihren Arbeitsplatz verlassen ?	- gar nicht () 1 - bis zu 5 Minuten () 2 - mehr als 5, bis zu 15 Minuten () 3 - mehr als 15, bis zu 30 Minuten () 4 - mehr als 30 Minuten, bis zu 1 Stunde () 5 - mehr als 1 Stunde () 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?	- weniger als 5 Minuten am Tag () 1 - mehr als 5, bis zu 10 Minuten am Tag () 2 - mehr als 15, bis zu 30 Minuten am Tag () 3 - mehr als 30 Minuten, bis zu 1 Stunde am Tag () 4 - mehr als 1 Stunde, bis zu 2 Stunden am Tag () 5 - mehr als 2 Stunden am Tag () 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?	<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 - sehr oft (mehrmals pro Stunde) () 5
KO5	Kommt es vor, daß Sie eine Zeit lang aufpassen müssen, ohne daß etwas passiert - und dann müssen Sie sofort reagieren ?	<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 - sehr oft (mehrmals pro Stunde) () 5
KO6	Wie oft gibt es Momente bei Ihrer Arbeit, die für kurze Zeit höchste Konzentration erfordern?	<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 - sehr oft (mehrmals pro Stunde) () 5
ZD1	Wie häufig stehen Sie unter Zeitdruck ?	<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 - sehr oft (fast ununterbrochen) () 5
ZD2	Wie häufig passiert es, daß Sie schneller arbeiten , als sie es normalerweise tun, um die Arbeit zu schaffen?	<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 - sehr oft (fast ununterbrochen) () 5
ZD3	Wie oft kommt es vor, daß Sie wegen zuviel Arbeit nicht oder verspätet in die Pause gehen können?	<ul style="list-style-type: none"> - sehr selten/nie () 1 - selten (etwa 1 x pro Monat) () 2 - gelegentlich (etwa 1x pro Woche) () 3 - oft (mehrmals pro Woche) () 4 - sehr oft (täglich) () 5
ZD4	Wie oft kommt es vor, daß Sie wegen zuviel Arbeit verspätet in den Feierabend gehen können?	<ul style="list-style-type: none"> - sehr selten/nie () 1 - selten (etwa 1 x pro Monat) () 2 - gelegentlich (mehrmals pro Monat) () 3 - oft (mehrmals pro Woche) () 4 - sehr oft (fast täglich) () 5
ZD5	Wie oft wird bei Ihrer Arbeit ein hohes Arbeitstempo verlangt?	<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 - sehr oft (mehrmals pro Stunde) () 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 I

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

Allgemeines Befinden II

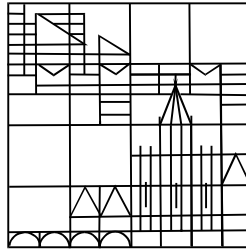
Im Folgenden finden Sie Zustandswörter, die beschreiben, wie man sich fühlen kann. Bitte geben Sie an, wie sehr Sie sich **im allgemeinen** so fühlen.

	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

Demografische Daten

Im Folgenden bitten wir Sie, 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 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 o. Abschluss einer Fachschule () 3 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 (einfach)? Minuten



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

Untersuchung ‚Stress und Erholung‘ Fragebogen 2 : Tagebuch Freitag

Arbeitsbeanspruchungen und Merkmale erfolgreicher Erholungsprozesse am Wochenende

Kontaktadresse:

Liebe Teilnehmerin, lieber Teilnehmer,

dieser Fragebogen ist in drei Tage aufgeteilt. Er wird Sie fragen, wie die Arbeit war, und was Sie am Wochenende in Ihrer Freizeit gemacht haben. Sie können uns dadurch Ihre Erfahrungen mit Arbeit, Freizeit und Erholung mitteilen. Ihre Aussagen sind wichtig, um herauszubekommen, wie sich Menschen von der Arbeit erholen und welche Freizeitaktivitäten besonders erholend wirken.

Bitte füllen Sie diesen Fragebogen an **einem im Prinzip arbeitsfreien Wochenende** (d.h. Freitagabend, Samstag und Sonntag, wenn Sie Samstag und Sonntag frei haben) aus:

- einen Teil am Freitagabend unmittelbar, nachdem Sie von Ihrer Arbeit **nach Hause kommen**
- einen Teil jeweils am Freitagabend, Samstagabend und Sonntagabend **kurz vor dem Schlafengehen**.

Das Ausfüllen wird am Freitag insgesamt etwa 50 Minuten, am Samstag und Sonntag insgesamt etwa 30 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, wie auch alle anderen Daten vollkommen **anonym** und **vertraulich** behandelt. Um Ihre Anonymität gewährleisten zu können, benötigen wir 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.

Tag 1 (Freitag)

Bitte füllen Sie diese und die nächsten 5 Seiten aus, wenn Sie am Freitag von Ihrer Arbeit nach Hause kommen.

Datum _____. _____. 2001

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

Tag 1 (Freitag)

Meine Arbeit heute

Im Folgenden finden Sie Aussagen dazu, wie manche Arbeitstage sein 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
KO4	Ich musste bei meiner Arbeit heute viele Dinge gleichzeitig im Kopf haben.	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
ZD2	Ich musste heute schneller arbeiten , als ich es normalerweise tue, um meine Arbeit zu schaffen.	1	2	3	4	5
KO3	Ich musste heute Informationen für kurze Zeit im Kopf behalten, die man sich schwer merken kann (z.B. Stückzahlen, Namen, Dateinamen usw.).	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
KO6	Es gab heute Momente bei meiner Arbeit, die für kurze Zeit höchste Konzentration erforderten.	1	2	3	4	5
ZD5	Bei meiner Arbeit wurde heute ein hohes Arbeitstempo verlangt.	1	2	3	4	5

Tag 1 (Freitag)

Mein Arbeitstag

Im Folgenden finden Sie eine Reihe von Aussagen, die sich auf Ihre **heutige** Arbeitssituation beziehen. Bitte geben Sie an, wie Sie sich **heute, gegen Ende Ihres Arbeitstages**, fühlten.

	trifft gar nicht zu	trifft wenig zu	trifft mittel- mäßig zu	trifft zu	trifft voll- ständig zu
B1 Gegen Ende des Arbeitstages hatte ich Spass an der Arbeit.	1	2	3	4	5
B2 Gegen Ende des Arbeitstages war meine Konzentration einigermaßen gut.	1	2	3	4	5
B3 Gegen Ende des Arbeitstages war meine Arbeit nicht eintönig.	1	2	3	4	5
B4 Gegen Ende des Arbeitstages arbeitete ich fast widerwillig.	1	2	3	4	5
B5 Gegen Ende des Arbeitstages war ich irgendwie lahm und schlapp.	1	2	3	4	5
B6 Gegen Ende des Arbeitstages hätte ich gern mehr zu tun gehabt.	1	2	3	4	5
B7 Gegen Ende des Arbeitstages fühlte ich mich bei meiner Arbeit unsicher.	1	2	3	4	5
B8 Gegen Ende des Arbeitstages reagierte ich auf Störungen gefasst.	1	2	3	4	5
B9 Gegen Endes des Arbeitstages musste ich mehr Energie als sonst aufbringen, um die Arbeit auszuführen.	1	2	3	4	5
B10 Gegen Ende des Arbeitstages ging die Arbeit mühelos.	1	2	3	4	5
B11 Gegen Ende des Arbeitstages verlor ich leicht den Überblick.	1	2	3	4	5
B12 Gegen Ende des Arbeitstages fühlte ich mich abgespannt.	1	2	3	4	5
B13 Gegen Ende des Arbeitstages arbeitete ich ohne Interesse weiter.	1	2	3	4	5
B14 Gegen Ende des Arbeitstages konnte ich in meinem Arbeitsbereich alles ohne grössere Anstrengung überblicken.	1	2	3	4	5

	trifft gar nicht zu	trifft wenig zu	trifft mittel- mäßig zu	trifft zu	trifft voll- ständig zu
B15 Gegen Ende des Arbeitstages arbeitete ich ungerne.	1	2	3	4	5
B16 Gegen Ende des Arbeitstages versuchte ich, durch andere Beschäftigungen das Gefühl der Müdigkeit zu überwinden.	1	2	3	4	5
B17 Gegen Ende des Arbeitstages fand ich meine Arbeit sehr angenehm.	1	2	3	4	5
B18 Gegen Ende des Arbeitstages kam es vor, dass ich Angst hatte.	1	2	3	4	5
B19 Gegen Ende des Arbeitstages war ich lustlos.	1	2	3	4	5
B20 Gegen Ende des Arbeitstages bedrückte mich die Arbeit stark.	1	2	3	4	5
B21 Gegen Ende des Arbeitstages mußte ich mich zur Arbeit zwingen.	1	2	3	4	5
B22 Gegen Ende des Arbeitstages versuchte ich, einzugreifen, bevor es zu grösseren Störungen kam.	1	2	3	4	5
B23 Gegen Ende des Arbeitstages wollte ich ganz gerne körperlich tätig sein.	1	2	3	4	5
B24 Gegen Ende des Arbeitstages war ich dem Einschlafen nahe.	1	2	3	4	5
B25 Gegen Ende des Arbeitstages war meine Arbeit abwechslungsreich.	1	2	3	4	5
B26 Gegen Ende des Arbeitstages machte ich meine Arbeit gern.	1	2	3	4	5
B27 Gegen Ende des Arbeitstages fühlte ich mich den Anforderungen meiner Arbeit gerade gewachsen.	1	2	3	4	5
B28 Gegen Ende des Arbeitstages erfüllte ich meine Arbeit sehr konzentriert.	1	2	3	4	5
B29 Gegen Ende des Arbeitstages konnte ich die zu treffenden Maßnahmen in Störsituationen ohne Schwierigkeiten durchführen.	1	2	3	4	5

B30 Gegen Ende des Arbeitstages verging die Zeit sehr schnell.	1	2	3	4	5
	trifft gar nicht zu	trifft wenig zu	trifft mittelmäßig zu	trifft zu	trifft vollständig zu
B31 Ich habe mich daran gewöhnt, dass an meinem Arbeitsplatz ständig etwas passieren könnte.	1	2	3	4	5
B32 Gegen Ende des Arbeitstages reagierte ich nicht ganz so schnell.	1	2	3	4	5
B33 Gegen Ende des Arbeitstages schien mir die Zeit gar nicht zu vergehen.	1	2	3	4	5
B34 Gegen Ende des Arbeitstages wurde ich bei der geringsten Störung unruhig.	1	2	3	4	5
B35 Gegen Ende des Arbeitstages war meine Arbeit recht einförmig, ich wäre froh über eine Abwechslung gewesen.	1	2	3	4	5
B36 Gegen Ende des Arbeitstages hatte ich diese Arbeit satt.	1	2	3	4	5
B37 Gegen Ende des Arbeitstages fühlte ich mich angegriffen und zermürbt.	1	2	3	4	5
B38 Gegen Ende des Arbeitstages machte es mir keine Mühe, Entscheidungen zu treffen.	1	2	3	4	5
B39 Gegen Ende des Arbeitstages war mir die Arbeit noch halbwegs angenehm.	1	2	3	4	5
B40 Gegen Ende des Arbeitstages war ich leicht nervös.	1	2	3	4	5

Tag 1 (Freitag)

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.

	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

Tag 1 (Freitag)

Bitte füllen Sie die folgenden Seiten vor dem Schlafengehen aus.

Tag 1 (Freitag)

Meine Aktivitäten nach der Arbeit

1.1 Sind Sie heute nach der Arbeit noch arbeitsbezogenen Tätigkeiten, wichtigen Terminen und Erledigungen nachgegangen? Dazu zählen zum Beispiel: Eine Arbeitsaufgabe zu Ende bringen; sich auf den nächsten Arbeitstag vorbereiten; Behördengang; Telefonieren, um etwas zu organisieren oder zu erledigen usw.

ja nein (wenn nein, dann bitte weiter bei 2.1)

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

_____ Minuten

1.3 Kreuzen Sie bitte im Folgenden an, welche arbeitsbezogenen Tätigkeiten Sie konkret ausgeführt haben. Nennen Sie gegebenenfalls weitere arbeitsbezogene Tätigkeiten.

<input type="checkbox"/> Telefonieren	<input type="checkbox"/> Privaten Papierkram erledigen
<input type="checkbox"/> Überweisungen tätigen	<input type="checkbox"/> Sich auf den nächsten Arbeitstag vorbereiten
<input type="checkbox"/> Eine Aufgabe zu Ende bringen	<input type="checkbox"/> Sonstiges: _____

1.4 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
AB8	Ich fühlte mich nach dem Ausführen dieser Tätigkeiten mehr erholt.	1	2	3	4	5
AB10	Ich fühlte mich nach dem Ausführen dieser Tätigkeiten mehr entspannt.	1	2	3	4	5
AB13	Ich war guter Stimmung nach dem Ausführen dieser Tätigkeiten.	1	2	3	4	5

Tag 1 (Freitag)

2.1 Haben Sie heute nach der Arbeit noch Tätigkeiten im Haushalt ausgeführt? Dazu zählen Haushaltsaktivitäten im engeren Sinne (z.B. Einkaufen oder Saubermachen), aber auch im weiteren Sinne (z.B. im Haus oder der Wohnung etwas reparieren). Auch die Kinderbetreuung gehört dazu.

ja nein (wenn nein, dann bitte weiter bei 3.1)

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

_____ Minuten

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

<input type="checkbox"/> Wäsche waschen	<input type="checkbox"/> Kinder betreuen
<input type="checkbox"/> Bügeln	<input type="checkbox"/> Putzen /Aufräumen
<input type="checkbox"/> Kochen	<input type="checkbox"/> Sonstiges: _____

2.4 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
HA8	Ich fühlte mich nach dem Ausführen dieser Tätigkeiten mehr erholt.	1	2	3	4	5
HA10	Ich fühlte mich nach dem Ausführen dieser Tätigkeiten mehr entspannt.	1	2	3	4	5
HA13	Ich war guter Stimmung nach dem Ausführen dieser Tätigkeiten.	1	2	3	4	5

Tag 1 (Freitag)

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

ja nein (wenn nein, dann bitte weiter bei 4.1)

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

_____ Minuten

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

<input type="checkbox"/> Buch, Zeitung oder Zeitschrift lesen	<input type="checkbox"/> Fernsehen
<input type="checkbox"/> Computerspiele spielen	<input type="checkbox"/> Relaxen und Nichtstun
<input type="checkbox"/> Baden oder Duschen	<input type="checkbox"/> Süßigkeiten / Salzgebäck knabbern
<input type="checkbox"/> Musikhören	<input type="checkbox"/> Sonstiges: _____

3.4 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
WE8	Ich fühlte mich nach dem Ausführen dieser Tätigkeiten mehr erholt.	1	2	3	4	5
WE10	Ich fühlte mich nach dem Ausführen dieser Tätigkeiten mehr entspannt.	1	2	3	4	5
WE13	Ich war guter Stimmung nach dem Ausführen dieser Tätigkeiten.	1	2	3	4	5

Tag 1 (Freitag)

4.1 Sind Sie heute nach der Arbeit körperlichen Aktivitäten nachgegangen, zum Beispiel Sport treiben oder Radfahren?

<input type="checkbox"/> ja	<input type="checkbox"/> nein	(wenn nein, dann bitte weiter bei 5.1)
-----------------------------	-------------------------------	--

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

_____ Minuten

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

<input type="checkbox"/> Sport treiben	<input type="checkbox"/> Bodybuilding
<input type="checkbox"/> Radfahren	<input type="checkbox"/> Wandern
<input type="checkbox"/> Sonstiges:	

4.4 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
KA8	Ich fühlte mich nach dem Ausführen dieser Aktivitäten mehr erholt.	1	2	3	4	5
KA10	Ich fühlte mich nach dem Ausführen dieser Aktivitäten mehr entspannt.	1	2	3	4	5
KA13	Ich war guter Stimmung nach dem Ausführen dieser Aktivitäten.	1	2	3	4	5

Tag 1 (Freitag)

5.1 Sind Sie heute nach der Arbeit noch Tätigkeiten mit sozialen Kontakten nachgegangen, zum Beispiel Ausgehen oder jemanden besuchen?

ja nein (wenn nein, dann bitte weiter bei 6.1)

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

_____ Minuten

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

<input type="checkbox"/>	Freunde, Verwandte oder Bekannte besuchen	<input type="checkbox"/>	Sich zu Hause mit Partner oder Mitbewohner unterhalten
<input type="checkbox"/>	Ausgehen (Kino, Konzert, etc.)	<input type="checkbox"/>	Besuch bekommen
		<input type="checkbox"/>	Sonstiges: _____

5.4 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
SK8	Ich fühlte mich nach dem Ausführen dieser Tätigkeiten mehr erholt.	1	2	3	4	5
SK10	Ich fühlte mich nach dem Ausführen dieser Tätigkeiten mehr entspannt.	1	2	3	4	5
SK13	Ich war guter Stimmung nach dem Ausführen dieser Tätigkeiten.	1	2	3	4	5

Tag 1 (Freitag)

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

ja nein (wenn nein, dann bitte weiter bei „Mein Befinden während/nach meinen Aktivitäten“)

6.2 Wie viel Zeit haben Sie heute für sonstige Tätigkeiten aufgewendet?

_____ Minuten

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

<input type="checkbox"/> Mit den Kindern spielen	<input type="checkbox"/> Musizieren
<input type="checkbox"/> Mit dem Hund spazieren gehen	<input type="checkbox"/> Körperliche Zuwendungen
<input type="checkbox"/> Malen	<input type="checkbox"/> Heimwerken
<input type="checkbox"/> Sonstiges: _____	

6.4 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
SO8	Ich fühlte mich nach dem Ausführen dieser Tätigkeiten mehr erholt.	1	2	3	4	5
SO10	Ich fühlte mich nach dem Ausführen dieser Tätigkeiten mehr entspannt.	1	2	3	4	5
SO13	Ich war guter Stimmung nach dem Ausführen dieser Tätigkeiten.	1	2	3	4	5

Tag 1 (Freitag)

Mein Befinden während /nach meinen Aktivitäten

Im Folgenden finden Sie Aussagen, die beschreiben, wie man sich während oder nach Freizeittätigkeit fühlen kann. Wenn Sie an **alle** Freizeittätigkeiten denken, die Sie heute ausgeführt haben, wie haben Sie sich **während oder nach diesen Freizeittätigkeit** gefühlt ?

	trifft gar nicht zu	trifft wenig zu	trifft mittel- mäßig zu	trifft zu	trifft voll- ständig zu
E1 Beim Ausüben dieser Tätigkeiten hatte ich das Gefühl, etwas erlebt zu haben.	1	2	3	4	5
E2 Nachdem ich diese Tätigkeiten ausgeführt hatte, hatte ich das Gefühl, mich dabei entspannt zu haben.	1	2	3	4	5
E3 Beim Ausüben der Tätigkeiten hatte ich das Gefühl, etwas bereicherndes zu tun.	1	2	3	4	5
E4 Nachdem ich diese Tätigkeiten ausgeübt hatte, konnte ich mich wieder konzentrieren.	1	2	3	4	5
E5 Als ich diese Tätigkeiten ausübte, dachte ich dabei gar nicht an die Arbeit.	1	2	3	4	5
E6 Nachdem ich diese Tätigkeiten ausgeübt hatte, war ich wieder aufnahmefähig für neue Dinge.	1	2	3	4	5
E7 Beim Ausüben dieser Tätigkeiten hatte ich das Gefühl, dem „grauen Alltag“ entflohen zu sein.	1	2	3	4	5
E8 Ich habe diese Tätigkeiten aus reiner Freude daran ausgeübt.	1	2	3	4	5
E9 Beim Ausüben dieser Tätigkeiten hatte ich das Gefühl, dass sie mir persönlichen Gewinn gebracht hat.	1	2	3	4	5
E10 Nachdem ich diese Tätigkeiten ausgeübt hatte, hatte ich das Gefühl, „den Kopf frei“ zu haben.	1	2	3	4	5
E11 Nachdem ich diese Tätigkeiten ausgeübt hatte, waren meine geistigen (körperlichen) Energien wieder da.	1	2	3	4	5
E12 Nachdem ich diese Tätigkeiten ausgeübt hatte, hatte ich das Gefühl, dass alle Anspannungen von mir abgefallen waren.	1	2	3	4	5
E13 Nachdem ich diese Tätigkeiten ausgeübt hatte, hatte ich das Gefühl, zur Ruhe gekommen zu sein.	1	2	3	4	5
E14 Ich habe diese Tätigkeiten ausgeübt, weil sie mir Spass gemacht hat.	1	2	3	4	5

E15 Beim Ausüben der Tätigkeiten hatte ich das Gefühl, etwas nicht alltägliches zu tun.	1	2	3	4	5
E16 Beim Ausüben der Tätigkeiten hatte ich das Gefühl, etwas anregendes zu tun.	1	2	3	4	5
E17 Nachdem ich diese Tätigkeiten ausgeübt hatte, waren verbrauchte Kräfte wieder aufgefrischt.	1	2	3	4	5
	trifft gar nicht zu	trifft wenig zu	trifft mittelmäßig zu	trifft zu	trifft vollständig zu
E18 Nachdem ich diese Tätigkeiten ausgeübt hatte, beschäftigte ich mich in Gedanken nicht mehr mit meiner Arbeit.	1	2	3	4	5
E19 Nachdem ich diese Tätigkeiten ausgeübt hatte, hatte ich das Gefühl, Abstand von meinen beruflichen Anforderungen und Problemen bekommen zu haben.	1	2	3	4	5
E20 Ich habe diese Tätigkeiten ausgeübt, weil sie mich glücklich gemacht hat.	1	2	3	4	5
E21 Beim Ausüben dieser Tätigkeiten hatte ich das Gefühl, etwas zu tun, was meinen Bedürfnissen und Ansprüchen weitgehend gerecht wird.	1	2	3	4	5
E22 Nachdem ich diese Tätigkeiten ausgeübt hatte, hatte ich das Gefühl, nicht mehr so erregt und aufgedreht zu sein.	1	2	3	4	5
E23 Nachdem ich diese Tätigkeiten ausgeübt hatte, hatte ich das Gefühl, den Alltag hinter mir gelassen zu haben.	1	2	3	4	5

Tag 1 (Freitag)

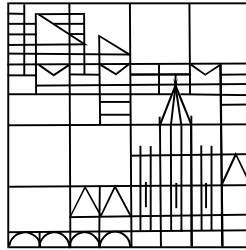
Mein Befinden vor dem Schlafengehen

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 (Freitag) . Vielen Dank.



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

Untersuchung ‚Stress und Erholung‘ Fragebogen 3: Tagebuch Samstag

Arbeitsbeanspruchungen und Merkmale erfolgreicher Erholungsprozesse am Wochenende

Kontaktadresse:

Liebe Teilnehmerin, lieber Teilnehmer,

dies ist der zweite Teil des Tagebuchs. Er wird Sie fragen, welche Aktivitäten Sie am Samstag unternommen haben und wie Sie sich dabei erholt haben.

Bitte füllen Sie diesen Teil des Fragebogens am **Samstagabend kurz vor dem Schlafengehen** aus.

Das Ausfüllen wird insgesamt etwa 30 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 auch die Daten aus diesem Fragebogen vollkommen **anonym** und **vertraulich** behandelt. Um Ihre Anonymität gewährleisten zu können, benötigen wir wieder ein Kennwort.

Notieren Sie deshalb bitte wieder 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.

Tag 2 (Samstag)

Bitte füllen Sie die folgenden Seiten vor dem Schlafengehen aus.

Datum ____ . ____ . 2001

Wann sind Sie heute aufgestanden?	um _____ Uhr
-----------------------------------	--------------

Tag 2 (Samstag)

Ihr Befinden heute morgen

Im Folgenden finden Sie Zustandswörter, die beschreiben, wie man sich fühlen kann. Bitte geben Sie für jedes Wort an, wie sehr Sie sich **heute, nach dem Aufstehen**, so fühlten.

	Heute fühlte ich mich bzw. war 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

Tag 2 (Samstag)

Meine Aktivitäten

1.1 Sind Sie heute arbeitsbezogenen Tätigkeiten, wichtigen Terminen und Erledigungen nachgegangen? Dazu zählen zum Beispiel: Eine Arbeitsaufgabe zu Ende bringen; sich auf den nächsten Arbeitstag vorbereiten; Behördengang; Telefonieren, um etwas zu organisieren oder zu erledigen usw.

ja nein (wenn nein, dann bitte weiter bei 2.1)

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

_____ Minuten

1.3 Kreuzen Sie bitte im Folgenden an, welche arbeitsbezogenen Tätigkeiten Sie konkret ausgeführt haben. Nennen Sie gegebenenfalls weitere arbeitsbezogene Tätigkeiten.

<input type="checkbox"/> Telefonieren	<input type="checkbox"/> Privaten Papierkram erledigen
<input type="checkbox"/> Überweisungen tätigen	<input type="checkbox"/> Sich auf den nächsten Arbeitstag vorbereiten
<input type="checkbox"/> Eine Aufgabe zu Ende bringen	<input type="checkbox"/> Sonstiges: _____

1.4 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 mittelmäßig zu	trifft zu	trifft sehr stark zu
AB8	Ich fühlte mich nach dem Ausführen dieser Tätigkeiten mehr erholt.	1	2	3	4	5
AB10	Ich fühlte mich nach dem Ausführen dieser Tätigkeiten mehr entspannt.	1	2	3	4	5
AB13	Ich war guter Stimmung nach dem Ausführen dieser Tätigkeiten.	1	2	3	4	5

Tag 2 (Samstag)

2.1 Haben Sie heute Tätigkeiten im Haushalt ausgeführt? Dazu zählen Haushaltsaktivitäten im engeren Sinne (z.B. Einkaufen oder Saubermachen), aber auch im weiteren Sinne (z.B. im Haus oder der Wohnung etwas reparieren). Auch die Kinderbetreuung gehört dazu.

ja nein (wenn nein, dann weiter bei 3.1)

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

_____ Minuten

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

<input type="checkbox"/> Wäsche waschen	<input type="checkbox"/> Kinder betreuen
<input type="checkbox"/> Bügeln	<input type="checkbox"/> Putzen /Aufräumen
<input type="checkbox"/> Kochen	<input type="checkbox"/> Sonstiges: _____

2.4 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
HA8	Ich fühlte mich nach dem Ausführen dieser Tätigkeiten mehr erholt.	1	2	3	4	5
HA10	Ich fühlte mich nach dem Ausführen dieser Tätigkeiten mehr entspannt.	1	2	3	4	5
HA13	Ich war guter Stimmung nach dem Ausführen dieser Tätigkeiten.	1	2	3	4	5

Tag 2 (Samstag)

3.1 Haben Sie heute Tätigkeiten unternommen, die im Prinzip wenig anstrengend sind? Dazu zählen zum Beispiel fernsehen oder Musik hören.

<input type="checkbox"/> ja	<input type="checkbox"/> nein	(wenn nein, dann bitte weiter bei 4.1)
-----------------------------	-------------------------------	--

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

_____ Minuten

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

<input type="checkbox"/> Buch, Zeitung oder Zeitschrift lesen	<input type="checkbox"/> Fernsehen
<input type="checkbox"/> Computerspiele spielen	<input type="checkbox"/> Relaxen und Nichtstun
<input type="checkbox"/> Baden oder Duschen	<input type="checkbox"/> Süßigkeiten / Salzgebäck knabbern
<input type="checkbox"/> Musikhören	<input type="checkbox"/> Sonstiges: _____

3.4 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
WE8	Ich fühlte mich nach dem Ausführen dieser Tätigkeiten mehr erholt.	1	2	3	4	5
WE10	Ich fühlte mich nach dem Ausführen dieser Tätigkeiten mehr entspannt.	1	2	3	4	5
WE13	Ich war guter Stimmung nach dem Ausführen dieser Tätigkeiten.	1	2	3	4	5

Tag 2 (Samstag)

4.1 Sind Sie heute körperlichen Aktivitäten nachgegangen, zum Beispiel Sport treiben oder Radfahren?

ja nein (wenn nein, dann bitte weiter bei 5.1)

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

_____ Minuten

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

<input type="checkbox"/> Sport treiben	<input type="checkbox"/> Bodybuilding
<input type="checkbox"/> Radfahren	<input type="checkbox"/> Wandern
<input type="checkbox"/> Sonstiges:	

4.4 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
KA8	Ich fühlte mich nach dem Ausführen dieser Aktivitäten mehr erholt.	1	2	3	4	5
KA10	Ich fühlte mich nach dem Ausführen dieser Aktivitäten mehr entspannt.	1	2	3	4	5
KA13	Ich war guter Stimmung nach dem Ausführen dieser Aktivitäten.	1	2	3	4	5

Tag 2 (Samstag)

5.1 Sind Sie heute Tätigkeiten mit sozialen Kontakten nachgegangen, zum Beispiel Ausgehen oder jemanden besuchen?

ja nein (wenn nein, dann bitte weiter bei 6.1)

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

_____ Minuten

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

<input type="checkbox"/> Freunde, Verwandte oder Bekannte besuchen	<input type="checkbox"/> Sich zu Hause mit Partner oder Mitbewohner unterhalten
<input type="checkbox"/> Ausgehen (Kino, Konzert, etc.)	<input type="checkbox"/> Besuch bekommen
	<input type="checkbox"/> Sonstiges: _____

5.4 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
SK8	Ich fühlte mich nach dem Ausführen dieser Tätigkeiten mehr erholt.	1	2	3	4	5
SK10	Ich fühlte mich nach dem Ausführen dieser Tätigkeiten mehr entspannt.	1	2	3	4	5
SK13	Ich war guter Stimmung nach dem Ausführen dieser Tätigkeiten.	1	2	3	4	5

Tag 2 (Samstag)

6.1 Sind Sie heute sonstigen, bisher nicht aufgeführten Tätigkeiten nachgegangen, z.B. mit Kindern spielen, Malen, Musizieren oder körperlicher Zuwendung?

ja nein (wenn nein, dann bitte weiter bei „Mein Befinden während/nach meinen Aktivitäten“)

6.2 Wie viel Zeit haben Sie heute für sonstige Tätigkeiten aufgewendet?

_____ Minuten

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

<input type="checkbox"/> Mit den Kindern spielen	<input type="checkbox"/> Musizieren
<input type="checkbox"/> Mit dem Hund spazieren gehen	<input type="checkbox"/> Körperliche Zuwendungen
<input type="checkbox"/> Malen	<input type="checkbox"/> Heimwerken
<input type="checkbox"/> Sonstiges: _____	

6.4 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
SO8	Ich fühlte mich nach dem Ausführen dieser Tätigkeiten mehr erholt.	1	2	3	4	5
SO10	Ich fühlte mich nach dem Ausführen dieser Tätigkeiten mehr entspannt.	1	2	3	4	5
SO13	Ich war guter Stimmung nach dem Ausführen dieser Tätigkeiten.	1	2	3	4	5

Tag 2 (Samstag)

Mein Befinden während /nach meinen Aktivitäten

Im Folgenden finden Sie Aussagen, die beschreiben, wie man sich während oder nach Freizeittätigkeit fühlen kann. Wenn Sie an **alle** Freizeittätigkeiten denken, die Sie heute ausgeführt haben, wie haben Sie sich **während oder nach diesen Freizeittätigkeit** gefühlt ?

	trifft gar nicht zu	trifft wenig zu	trifft mittel- mäßig zu	trifft zu	trifft voll- ständig zu
E1 Beim Ausüben dieser Tätigkeiten hatte ich das Gefühl, etwas erlebt zu haben.	1	2	3	4	5
E2 Nachdem ich diese Tätigkeiten ausgeführt hatte, hatte ich das Gefühl, mich dabei entspannt zu haben.	1	2	3	4	5
E3 Beim Ausüben der Tätigkeiten hatte ich das Gefühl, etwas bereicherndes zu tun.	1	2	3	4	5
E4 Nachdem ich diese Tätigkeiten ausgeübt hatte, konnte ich mich wieder konzentrieren.	1	2	3	4	5
E5 Als ich diese Tätigkeiten ausübte, dachte ich dabei gar nicht an die Arbeit.	1	2	3	4	5
E6 Nachdem ich diese Tätigkeiten ausgeübt hatte, war ich wieder aufnahmefähig für neue Dinge.	1	2	3	4	5
E7 Beim Ausüben dieser Tätigkeiten hatte ich das Gefühl, dem „grauen Alltag“ entflohen zu sein.	1	2	3	4	5
E8 Ich habe diese Tätigkeiten aus reiner Freude daran ausgeübt.	1	2	3	4	5
E9 Beim Ausüben dieser Tätigkeiten hatte ich das Gefühl, dass sie mir persönlichen Gewinn gebracht hat.	1	2	3	4	5
E10 Nachdem ich diese Tätigkeiten ausgeübt hatte, hatte ich das Gefühl, „den Kopf frei“ zu haben.	1	2	3	4	5
E11 Nachdem ich diese Tätigkeiten ausgeübt hatte, waren meine geistigen (körperlichen) Energien wieder da.	1	2	3	4	5
E12 Nachdem ich diese Tätigkeiten ausgeübt hatte, hatte ich das Gefühl, dass alle Anspannungen von mir abgefallen waren.	1	2	3	4	5
E13 Nachdem ich diese Tätigkeiten ausgeübt hatte, hatte ich das Gefühl, zur Ruhe gekommen zu sein.	1	2	3	4	5
E14 Ich habe diese Tätigkeiten ausgeübt, weil sie mir Spass gemacht hat.	1	2	3	4	5
E15 Beim Ausüben der Tätigkeiten hatte ich das Gefühl, etwas nicht alltägliches zu tun.	1	2	3	4	5
E16 Beim Ausüben der Tätigkeiten hatte ich das Gefühl, etwas anregendes zu tun.	1	2	3	4	5
E17 Nachdem ich diese Tätigkeiten ausgeübt hatte, waren verbrauchte Kräfte wieder aufgefrischt	1	2	3	4	5

	trifft gar nicht zu	trifft wenig zu	trifft mittel- mäßig zu	trifft zu	trifft voll- ständig zu
18 Nachdem ich diese Tätigkeiten ausgeübt hatte, beschäftigte ich mich in Gedanken nicht mehr mit meiner Arbeit.	1	2	3	4	5
E19 Nachdem ich diese Tätigkeiten ausgeübt hatte, hatte ich das Gefühl, Abstand von meinen beruflichen Anforderungen und Problemen bekommen zu haben.	1	2	3	4	5
E20 Ich habe diese Tätigkeiten ausgeübt, weil sie mich glücklich gemacht hat.	1	2	3	4	5
E21 Beim Ausüben dieser Tätigkeiten hatte ich das Gefühl, etwas zu tun, was meinen Bedürfnissen und Ansprüchen weitgehend gerecht wird.	1	2	3	4	5
E22 Nachdem ich diese Tätigkeiten ausgeübt hatte, hatte ich das Gefühl, nicht mehr so erregt und aufgedreht zu sein.	1	2	3	4	5
E23 Nachdem ich diese Tätigkeiten ausgeübt hatte, hatte ich das Gefühl, den Alltag hinter mir gelassen zu haben.	1	2	3	4	5

Tag 2 (Samstag)

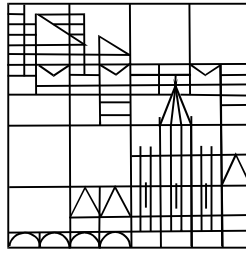
Mein Befinden vor dem Schlafengehen

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 2 (Samstag). Vielen Dank.



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

Untersuchung ‚Stress und Erholung‘ Fragebogen 4 : Tagebuch Sonntag

Arbeitsbeanspruchungen und Merkmale erfolgreicher Erholungsprozesse am Wochenende

Kontaktadresse:

Liebe Teilnehmerin, lieber Teilnehmer,

dies ist der dritte Teil des Tagebuchs. Er wird Sie fragen, welche Aktivitäten Sie am Sonntag unternommen haben und wie Sie sich dabei erholt haben.

Bitte füllen Sie diesen Teil des Fragebogens am **Sonntagabend kurz vor dem Schlafengehen** aus.

Das Ausfüllen wird insgesamt etwa 30 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 auch die Daten aus diesem Fragebogen vollkommen **anonym** und **vertraulich** behandelt. Um Ihre Anonymität gewährleisten zu können, benötigen wir wieder ein Kennwort.

Notieren Sie deshalb bitte wieder 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.

Tag 3 (Sonntag)

Bitte füllen Sie die folgenden Seiten vor dem Schlafengehen aus.

Datum _____. _____. 2001

Wann sind Sie heute aufgestanden?	um _____ Uhr
-----------------------------------	--------------

Tag 3 (Sonntag)

Mein Befinden heute morgen

Im Folgenden finden Sie Zustandswörter, die beschreiben, wie man sich fühlen kann. Bitte geben Sie für jedes Wort an, wie sehr Sie sich **heute, nach dem Aufstehen**, so fühlten.

	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

Tag 3 (Sonntag)

Meine Aktivitäten

1.1 Sind Sie heute arbeitsbezogenen Tätigkeiten, wichtigen Terminen und Erledigungen nachgegangen? Dazu zählen zum Beispiel: Eine Arbeitsaufgabe zu Ende bringen; sich auf den nächsten Arbeitstag vorbereiten; Behördengang; Telefonieren, um etwas zu organisieren oder zu erledigen usw.

ja nein (wenn nein, dann bitte weiter bei 2.1)

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

_____ Minuten

1.3 Kreuzen Sie bitte im Folgenden an, welche arbeitsbezogenen Tätigkeiten Sie konkret ausgeführt haben. Nennen Sie gegebenenfalls weitere arbeitsbezogene Tätigkeiten.

<input type="checkbox"/> Telefonieren	<input type="checkbox"/> Privaten Papierkram erledigen
<input type="checkbox"/> Überweisungen tätigen	<input type="checkbox"/> Sich auf den nächsten Arbeitstag vorbereiten
<input type="checkbox"/> Eine Aufgabe zu Ende bringen	<input type="checkbox"/> Sonstiges: _____

1.4 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
AB8	Ich fühlte mich nach dem Ausführen dieser Tätigkeiten mehr erholt.	1	2	3	4	5
AB10	Ich fühlte mich nach dem Ausführen dieser Tätigkeiten mehr entspannt.	1	2	3	4	5
AB13	Ich war guter Stimmung nach dem Ausführen dieser Tätigkeiten.	1	2	3	4	5

Tag 3 (Sonntag)

2.1 Haben Sie heute Tätigkeiten im Haushalt ausgeführt? Dazu zählen

Haushaltsaktivitäten im engeren Sinne (z.B. Einkaufen oder Saubermachen), aber auch im weiteren Sinne (z.B. im Haus oder der Wohnung etwas reparieren). Auch die Kinderbetreuung gehört dazu.

ja nein (wenn nein, dann bitte weiter bei 3.1)

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

_____ Minuten

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

<input type="checkbox"/> Wäsche waschen	<input type="checkbox"/> Kinder betreuen
<input type="checkbox"/> Bügeln	<input type="checkbox"/> Putzen /Aufräumen
<input type="checkbox"/> Kochen	<input type="checkbox"/> Sonstiges: _____

2.4 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
HA8	Ich fühlte mich nach dem Ausführen dieser Tätigkeiten mehr erholt.	1	2	3	4	5
HA10	Ich fühlte mich nach dem Ausführen dieser Tätigkeiten mehr entspannt.	1	2	3	4	5
HA13	Ich war guter Stimmung nach dem Ausführen dieser Tätigkeiten.	1	2	3	4	5

Tag 3 (Sonntag)

3.1 Haben Sie heute Tätigkeiten unternommen, die im Prinzip wenig anstrengend sind? Dazu zählen zum Beispiel fernsehen oder Musik hören.

ja nein (wenn nein, dann bitte weiter bei 4.1)

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

_____ Minuten

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

<input type="checkbox"/> Buch, Zeitung oder Zeitschrift lesen	<input type="checkbox"/> Fernsehen
<input type="checkbox"/> Computerspiele spielen	<input type="checkbox"/> Relaxen und Nichtstun
<input type="checkbox"/> Baden oder Duschen	<input type="checkbox"/> Süßigkeiten / Salzgebäck knabbern
<input type="checkbox"/> Musikhören	<input type="checkbox"/> Sonstiges: _____

3.4 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
WE8	Ich fühlte mich nach dem Ausführen dieser Tätigkeiten mehr erholt.	1	2	3	4	5
WE10	Ich fühlte mich nach dem Ausführen dieser Tätigkeiten mehr entspannt.	1	2	3	4	5
WE13	Ich war guter Stimmung nach dem Ausführen dieser Tätigkeiten.	1	2	3	4	5

Tag 3 (Sonntag)

4.1 Sind Sie heute körperlichen Aktivitäten nachgegangen, zum Beispiel Sport treiben oder Radfahren?

ja nein (wenn nein, dann bitte weiter bei 5.1)

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

_____ Minuten

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

<input type="checkbox"/> Sport treiben	<input type="checkbox"/> Bodybuilding
<input type="checkbox"/> Radfahren	<input type="checkbox"/> Wandern
<input type="checkbox"/> Sonstiges: _____	

4.2 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
KA8	Ich fühlte mich nach dem Ausführen dieser Aktivitäten mehr erholt.	1	2	3	4	5
KA10	Ich fühlte mich nach dem Ausführen dieser Aktivitäten mehr entspannt.	1	2	3	4	5
KA13	Ich war guter Stimmung nach dem Ausführen dieser Aktivitäten.	1	2	3	4	5

Tag 3 (Sonntag)

5.1 Sind Sie heute Tätigkeiten mit sozialen Kontakten nachgegangen, zum Beispiel Ausgehen oder jemanden besuchen?

<input type="checkbox"/> ja	<input type="checkbox"/> nein	(wenn nein, dann bitte weiter bei 6.1)
-----------------------------	-------------------------------	--

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

_____ Minuten

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

<input type="checkbox"/> Freunde, Verwandte oder Bekannte besuchen	<input type="checkbox"/> Sich zu Hause mit Partner oder Mitbewohner unterhalten
<input type="checkbox"/> Ausgehen (Kino, Konzert, etc.)	<input type="checkbox"/> Besuch bekommen
	<input type="checkbox"/> Sonstiges: _____

5.4 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
SK8	Ich fühlte mich nach dem Ausführen dieser Tätigkeiten mehr erholt.	1	2	3	4	5
SK10	Ich fühlte mich nach dem Ausführen dieser Tätigkeiten mehr entspannt.	1	2	3	4	5
SK13	Ich war guter Stimmung nach dem Ausführen dieser Tätigkeiten.	1	2	3	4	5

Tag 3 (Sonntag)

6.1 Sind Sie heute sonstigen, bisher nicht aufgeführten Tätigkeiten nachgegangen, z.B. mit Kindern spielen, Malen, Musizieren oder körperlicher Zuwendung?

ja nein (wenn nein, dann bitte weiter bei „Mein Befinden während/nach meinen Aktivitäten“)

6.2 Wie viel Zeit haben Sie heute für sonstige Tätigkeiten aufgewendet?

_____ Minuten

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

<input type="checkbox"/> Mit den Kindern spielen	<input type="checkbox"/> Musizieren
<input type="checkbox"/> Mit dem Hund spazieren gehen	<input type="checkbox"/> Körperliche Zuwendungen
<input type="checkbox"/> Malen	<input type="checkbox"/> Heimwerken
<input type="checkbox"/> Sonstiges: _____	

6.4 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
SO8	Ich fühlte mich nach dem Ausführen dieser Tätigkeiten mehr erholt.	1	2	3	4	5
SO10	Ich fühlte mich nach dem Ausführen dieser Tätigkeiten mehr entspannt.	1	2	3	4	5
SO13	Ich war guter Stimmung nach dem Ausführen dieser Tätigkeiten.	1	2	3	4	5

Tag 3 (Sonntag)

Mein Befinden während /nach meinen Aktivitäten

Im Folgenden finden Sie Aussagen, die beschreiben, wie man sich während oder nach Freizeittätigkeit fühlen kann. Wenn Sie an **alle** Freizeittätigkeiten denken, die Sie heute ausgeführt haben, wie haben Sie sich **während oder nach diesen Freizeittätigkeit** gefühlt ?

	trifft gar nicht zu	trifft wenig zu	trifft mittel- mäßig zu	trifft zu	trifft voll- ständig zu
E1 Beim Ausüben dieser Tätigkeiten hatte ich das Gefühl, etwas erlebt zu haben.	1	2	3	4	5
E2 Nachdem ich diese Tätigkeiten ausgeführt hatte, hatte ich das Gefühl, mich dabei entspannt zu haben.	1	2	3	4	5
E3 Beim Ausüben der Tätigkeiten hatte ich das Gefühl, etwas bereicherndes zu tun.	1	2	3	4	5
E4 Nachdem ich diese Tätigkeiten ausgeübt hatte, konnte ich mich wieder konzentrieren.	1	2	3	4	5
E5 Als ich diese Tätigkeiten ausübte, dachte ich dabei gar nicht an die Arbeit.	1	2	3	4	5
E6 Nachdem ich diese Tätigkeiten ausgeübt hatte, war ich wieder aufnahmefähig für neue Dinge.	1	2	3	4	5
E7 Beim Ausüben dieser Tätigkeiten hatte ich das Gefühl, dem „grauen Alltag“ entflohen zu sein.	1	2	3	4	5
E8 Ich habe diese Tätigkeiten aus reiner Freude daran ausgeübt.	1	2	3	4	5
E9 Beim Ausüben dieser Tätigkeiten hatte ich das Gefühl, dass sie mir persönlichen Gewinn gebracht hat.	1	2	3	4	5
E10 Nachdem ich diese Tätigkeiten ausgeübt hatte, hatte ich das Gefühl, „den Kopf frei“ zu haben.	1	2	3	4	5
E11 Nachdem ich diese Tätigkeiten ausgeübt hatte, waren meine geistigen (körperlichen) Energien wieder da.	1	2	3	4	5
E12 Nachdem ich diese Tätigkeiten ausgeübt hatte, hatte ich das Gefühl, dass alle Anspannungen von mir abgefallen waren.	1	2	3	4	5
E13 Nachdem ich diese Tätigkeiten ausgeübt hatte, hatte ich das Gefühl, zur Ruhe gekommen zu sein.	1	2	3	4	5
E14 Ich habe diese Tätigkeiten ausgeübt, weil sie mir Spass gemacht hat.	1	2	3	4	5
E15 Beim Ausüben der Tätigkeiten hatte ich das Gefühl, etwas nicht alltägliches zu tun.	1	2	3	4	5
E16 Beim Ausüben der Tätigkeiten hatte ich das Gefühl, etwas anregendes zu tun.	1	2	3	4	5
E17 Nachdem ich diese Tätigkeiten ausgeübt hatte, waren verbrauchte Kräfte wieder aufgefrischt.	1	2	3	4	5

	trifft gar nicht zu	trifft wenig zu	trifft mittel- mäßig zu	trifft zu	trifft voll- ständig zu
E18 Nachdem ich diese Tätigkeiten ausgeübt hatte, beschäftigte ich mich in Gedanken nicht mehr mit meiner Arbeit.	1	2	3	4	5
E19 Nachdem ich diese Tätigkeiten ausgeübt hatte, hatte ich das Gefühl, Abstand von meinen beruflichen Anforderungen und Problemen bekommen zu haben.	1	2	3	4	5
E20 Ich habe diese Tätigkeiten ausgeübt, weil sie mich glücklich gemacht hat.	1	2	3	4	5
E21 Beim Ausüben dieser Tätigkeiten hatte ich das Gefühl, etwas zu tun, was meinen Bedürfnissen und Ansprüchen weitgehend gerecht wird.	1	2	3	4	5
E22 Nachdem ich diese Tätigkeiten ausgeübt hatte, hatte ich das Gefühl, nicht mehr so erregt und aufgedreht zu sein.	1	2	3	4	5
E23 Nachdem ich diese Tätigkeiten ausgeübt hatte, hatte ich das Gefühl, den Alltag hinter mir gelassen zu haben.	1	2	3	4	5

Tag 3 (Sonntag)

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 3 (Sonntag). Ende des Fragebogens.
Vielen Dank für Ihre Teilnahme an der Untersuchung.**

**Ihre Anmerkungen und Kommentare sind uns wichtig.
Auf dieser Seite ist Platz dafür.**

Pilotstudie

Fragebogen Erholungstätigkeiten

Anleitung zum Ausfüllen des Fragebogens

Bitte stellen Sie sich so genau wie möglich eine Freizeittätigkeit vor, die sie kürzlich ausgeführt haben. Tragen Sie die Tätigkeit in die dafür vorgesehene Zeile in diesem Fragebogen ein.

Vorgestellte Freizeittätigkeit:

Im folgenden finden Sie eine Reihe von Aussagen, die sich auf Ihr Befinden während oder nach dem Ausführen der Freizeittätigkeit beziehen. Bitte lesen Sie diese Aussagen durch und kreuzen Sie in der entsprechenden Antwortspalte die Antwortmöglichkeit an, die auf Ihr Befinden am besten zutrifft, von 1 (trifft gar nicht zu) bis 5 (trifft voll zu).

Bitte beantworten Sie den Fragebogen vollständig.

	Trifft gar nicht zu	Trifft wenig zu	Trifft mittelm äßig zu	Trifft über wieg end zu	Trifft voll zu
Nachdem ich diese Tätigkeit ausgeübt hatte, fühlte ich mich wieder geistig (körperlich) frisch	1	2	3	4	5
Beim Ausüben dieser Tätigkeit hatte ich das Gefühl, etwas erlebt zu haben.	1	2	3	4	5
Nachdem ich diese Tätigkeit ausgeführt hatte, hatte ich das Gefühl, mich dabei entspannt zu haben.	1	2	3	4	5
Beim Ausüben der Tätigkeit hatte ich das Gefühl, etwas bereicherndes zu tun.	1	2	3	4	5
Nachdem ich diese Tätigkeit ausgeübt hatte, konnte ich mich wieder konzentrieren.	1	2	3	4	5
Als ich diese Tätigkeit ausübte, dachte ich dabei gar nicht an die Arbeit.	1	2	3	4	5
Nachdem ich diese Tätigkeit ausgeübt hatte, war ich wieder aufnahmefähig für neue Dinge.	1	2	3	4	5
Beim Ausüben dieser Tätigkeit, hatte ich das Gefühl, dem „grauen Alltag“ entflohen zu sein.	1	2	3	4	5
Ich habe diese Tätigkeit aus reiner Freude daran ausgeübt.	1	2	3	4	5
Beim Ausüben dieser Tätigkeit hatte ich das Gefühl, dass sie mir persönlichen Gewinn gebracht hat.	1	2	3	4	5
Nachdem ich diese Tätigkeit ausgeübt hatte, hatte ich das Gefühl, „den Kopf frei“ zu haben.	1	2	3	4	5
Nachdem ich diese Tätigkeit ausgeübt hatte, waren meine geistigen (körperlichen) Energien wieder da.	1	2	3	4	5
Nachdem ich diese Tätigkeit ausgeübt hatte, hatte ich das Gefühl, dass alle Anspannungen von mir abgefallen waren.	1	2	3	4	5

	Trifft gar nicht zu	Trifft wenig zu	Trifft mittel mäßig zu	Trifft über wie gend zu	Trifft voll zu
Beim Ausüben dieser Tätigkeit hatte ich das Gefühl, etwas sinnvolles zu tun.	1	2	3	4	5
Nachdem ich diese Tätigkeit ausgeübt hatte, hatte ich das Gefühl, zur Ruhe gekommen zu sein.	1	2	3	4	5
Ich habe diese Tätigkeit ausgeübt, weil sie mir Spass gemacht hat.	1	2	3	4	5
Beim Ausüben der Tätigkeit hatte ich das Gefühl, etwas nicht alltägliches zu tun.	1	2	3	4	5
Nachdem ich diese Tätigkeit ausgeübt hatte, hatte ich das Gefühl, wieder klare Gedanken fassen zu können.	1	2	3	4	5
Ich habe diese Tätigkeit ausgeübt, weil ich das Gefühl hatte, etwas zu tun, was ich wirklich tun wollte.	1	2	3	4	5
Nachdem ich diese Tätigkeit ausgeübt hatte, verspürte ich ein angenehmes Gefühl der Müdigkeit.	1	2	3	4	5
Beim Ausüben der Tätigkeit hatte ich das Gefühl, etwas anregendes zu tun.	1	2	3	4	5
Nachdem ich diese Tätigkeit ausgeübt hatte, waren verbrauchte Kräfte wieder aufgefrischt.	1	2	3	4	5
Nachdem ich diese Tätigkeit ausgeübt hatte, beschäftigte ich mich in Gedanken nicht mehr mit meiner Arbeit.	1	2	3	4	5
Beim Ausüben dieser Tätigkeit hatte ich das Gefühl, etwas aufregendes und spannendes zu tun.	1	2	3	4	5
Nachdem ich diese Tätigkeit ausgeübt hatte, hatte ich das Gefühl, Abstand von meinen beruflichen Anforderungen und Problemen bekommen zu haben.	1	2	3	4	5
Nachdem ich diese Tätigkeit ausgeübt hatte, fühlte ich mich wieder leistungsfähig.	1	2	3	4	5
Ich habe diese Tätigkeit ausgeübt, weil sie mich glücklich gemacht hat.	1	2	3	4	5
Beim Ausüben dieser Tätigkeit hatte ich das Gefühl, etwas zu tun, was meinen Bedürfnissen und Ansprüchen weitgehend gerecht wird.	1	2	3	4	5
Beim Ausüben dieser Tätigkeit hatte ich das Gefühl, etwas herausforderndes zu tun.	1	2	3	4	5
Nachdem ich diese Tätigkeit ausgeübt hatte, hatte ich das Gefühl, nicht mehr so erregt und aufgedreht zu sein.	1	2	3	4	5
Nachdem ich diese Tätigkeit ausgeübt hatte, hatte ich das Gefühl, den Alltag hinter mir gelassen zu haben.	1	2	3	4	5

Tabelle A1 zeigt die Mittelwerte, die Standardabweichungen sowie die interne Konsistenz der von mir entwickelten Skalen zu den spezifischen Aktivitätsmerkmalen, so wie sie in der Pilotstudie zur Anwendung kamen.

Tabelle A1: Mittelwerte, Standardabweichungen und interne Konsistenz der Skalen zu den spezifischen Aktivitätsmerkmalen in der Pilotstudie

	M	SD	Cronbachs alpha
Distanz vom Alltag (6 Items)	3.75	0.68	.72
Freude an der Aktivität (4 Items)	4.08	0.65	.61
Energie tanken (6 Items)	3.62	0.74	.84
Zur Ruhe kommen (5 Items)	3.71	0.83	.72
Etwas anregendes tun (6 Items)	3.57	0.87	.86
Etwas sinnvolles tun (4 Items)	3.79	0.86	.82

Bis auf eine Ausnahme lagen alle Werte für die interne Konsistenz über dem kritischen Wert von .70.

In Tabelle A2 sind die Mittelwerte, die Standardabweichungen und die Werte für die interne Konsistenz der selbst entwickelten Skalen dargestellt, so wie sie später Anwendung im Tagebuch fanden.

Bei den Skalen, welche bereits interne Konsistenzen über .70 aufwiesen, waren ökonomische Überlegungen dafür ausschlaggebend, mit Hilfe von Faktorenanalysen Items zu eliminieren. Die Werte für die interne Konsistenz verschlechterten sich zwar, blieben jedoch im Rahmen. Durch die Elimination eines Items konnte die interne Konsistenz der Skala „Freude an der Aktivität“ auf einen Wert über .70 verbessert werden.

Tabelle A2: Mittelwerte, Standardabweichungen und interne Konsistenz der Skalen zu den spezifischen Aktivitätsmerkmalen so wie später im Tagebuch verwendet

	M	SD	Cronbachs alpha
Distanz vom Alltag (6 Items)	3.75	0.68	.72
Freude an der Aktivität (3 Items)	4.02	0.77	.74
Energie tanken (4 Items)	3.53	0.74	.71
Zur Ruhe kommen (4 Items)	3.69	0.90	.74
Etwas anregendes tun (3 Items)	3.61	0.89	.73
Etwas sinnvolles tun (3 Items)	3.87	0.87	.76

Skalen zu den spezifischen Aktivitätsmerkmalen wie im Tagebuch verwendet

1. Distanz zum Alltag

- Ab1: Als ich diese Tätigkeiten ausübte, dachte ich gar nicht an die Arbeit.
Ab2: Beim Ausüben dieser Tätigkeiten hatte ich das Gefühl, dem „grauen Alltag“ entflohen zu sein.
Ab3: Nachdem ich diese Tätigkeiten ausgeübt hatte, hatte ich das Gefühl, „den Kopf frei“ zu haben.
Ab4: Nachdem ich diese Tätigkeiten ausgeübt hatte, beschäftigte ich mich in Gedanken nicht mehr mit meiner Arbeit.
Ab5: Nachdem ich diese Tätigkeiten ausgeübt hatte, hatte ich das Gefühl, Abstand von meinen beruflichen Anforderungen und Problemen bekommen zu haben.
Ab6: Nachdem ich diese Tätigkeiten ausgeübt hatte, hatte ich das Gefühl, den Alltag hinter mir gelassen zu haben.

2. Freude an der Aktivität

- F1: Ich habe diese Tätigkeiten aus reiner Freude daran ausgeübt.
F2: Ich habe diese Tätigkeiten ausgeübt, weil sie mir Spaß gemacht hat.
F3: Ich habe diese Tätigkeiten ausgeübt, weil sie mich glücklich gemacht hat.

3. Energie tanken

- E1: Nachdem ich diese Tätigkeiten ausgeübt hatte, konnte ich mich wieder konzentrieren.
E2: Nachdem ich diese Tätigkeiten ausgeübt hatte, war ich wieder aufnahmefähig für neue Dinge.
E3: Nachdem ich diese Tätigkeiten ausgeübt hatte, waren meine geistigen (körperlichen) Energien wieder da.
E4: Nachdem ich diese Tätigkeiten ausgeübt hatte, waren verbrauchte Kräfte wieder aufgefrischt.

4. Zur Ruhe kommen

- R1: Nachdem ich diese Tätigkeiten ausgeführt hatte, hatte ich das Gefühl, mich dabei entspannt zu haben.
R2: Nachdem ich diese Tätigkeiten ausgeübt hatte, hatte ich das Gefühl, dass alle Anspannungen von mir abgefallen waren.
R3: Nachdem ich diese Tätigkeiten ausgeübt hatte, hatte ich das Gefühl, zur Ruhe gekommen zu sein.
R4: Nachdem ich diese Tätigkeiten ausgeübt hatte, hatte ich das Gefühl, nicht mehr so erregt und aufgedreht zu sein.

5. Etwas anregendes tun

- A1: Beim Ausüben dieser Tätigkeiten hatte ich das Gefühl, etwas erlebt zu haben.
A2: Beim Ausüben der Tätigkeiten hatte ich das Gefühl, etwas nicht alltägliches zu tun.
A3: Beim Ausüben der Tätigkeiten hatte ich das Gefühl, etwas anregendes zu tun.

6. Etwas sinnvolles tun

- S1: Beim Ausüben der Tätigkeiten hatte ich das Gefühl, etwas bereicherndes zu tun.
S2: Beim Ausüben dieser Tätigkeiten hatte ich das Gefühl, dass sie mir persönlichen Gewinn gebracht hat.
S3: Beim Ausüben dieser Tätigkeiten hatte ich das Gefühl, etwas zu tun, was meinen Bedürfnissen und Ansprüchen weitgehend gerecht wird.

Weitere Ergebnisse

Tabelle A3: Ergebnisse des Shapiro-Wilk-Tests zur Überprüfung der in die Ergebnisse einfließenden Skalen auf Normalverteilung

Skala	W	p<W
Monotonie	0.94	0.04
Psychische Sättigung	0.89	<0.001
Psychischer Stress (Faktor2)	0.95	0.10
Ermüdung	0.98	0.74
Freitag:		
Spannung (nach der Arbeit)	0.94	0.05
Müdigkeit (nach der Arbeit)	0.89	0.74
Niedergeschlagenheit (nach der Arbeit)	0.56	<0.001
Tatkraft (nach der Arbeit)	0.94	0.02
Positives Erleben d. Aktivitäten	0.96	0.25
Energie tanken	0.97	0.55
Etwas anregendes tun	0.95	0.11
Freude an der Aktivität	0.91	<0.01
Zur Ruhe kommen	0.96	0.17
Distanz zum Alltag	0.94	0.03
Etwas sinnvolles tun	0.93	<0.01
Spannung (vor dem Schlafengehen)	0.93	<0.01
Müdigkeit (vor dem Schlafengehen)	0.95	0.08
Niedergeschlagenheit (vor dem Schlafengehen)	0.58	<0.001
Tatkraft (vor dem Schlafengehen)	0.89	<0.01
Samstag:		
Spannung (nach dem Aufstehen)	0.88	<0.001
Müdigkeit (nach dem Aufstehen)	0.77	<0.001
Niedergeschlagenheit (nach dem Aufstehen)	0.42	0.00
Tatkraft (nach dem Aufstehen)	0.99	0.98
Positives Erleben d. Aktivitäten	0.92	<0.01
Energie tanken	0.95	0.08
Etwas anregendes tun	0.94	0.03
Freude an der Aktivität	0.94	0.04
Zur Ruhe kommen	0.96	0.16
Distanz zum Alltag	0.93	<0.01
Etwas sinnvolles tun	0.96	0.20
Spannung (vor dem Schlafengehen)	0.87	<0.001
Müdigkeit (vor dem Schlafengehen)	0.93	0.01
Niedergeschlagenheit (vor dem Schlafengehen)	0.50	<0.001
Sonntag:		
Spannung (nach dem Aufstehen)	0.90	<0.01
Müdigkeit (nach dem Aufstehen)	0.80	<0.001
Niedergeschlagenheit (nach dem Aufstehen)	0.50	<0.001
Tatkraft (nach dem Aufstehen)	0.94	0.03
Positives Erleben d. Aktivitäten	0.91	<0.01
Energie tanken	0.97	0.38
Etwas anregendes tun	0.96	0.24
Freude an der Aktivität	0.91	<0.01
Zur Ruhe kommen	0.95	0.08
Distanz zum Alltag	0.95	0.07
Etwas sinnvolles tun	0.92	<0.01

Skala	W	p<W
Spannung (vor dem Schlafengehen)	0.92	<0.01
Müdigkeit (vor dem Schlafengehen)	0.95	0.08
Niedergeschlagenheit (vor dem Schlafengehen)	0.59	<0.001
Tatkraft (vor dem Schlafengehen)	0.92	<0.01

Tabelle A4: Ergebnisse des Shapiro-Wilk-Tests zur Überprüfung der in die Ergebnisse einfließenden Residuen auf Normalverteilung

Residuen	W	p<W
Etwas anregendes tun		
Freitag:		
Spannung	0.96	0.13
Müdigkeit	0.98	0.87
Niedergeschlagenheit	0.82	<0.001
Tatkraft	0.93	<0.05
Samstag:		
Spannung	0.88	<0.001
Müdigkeit	0.93	<0.01
Niedergeschlagenheit	0.69	<0.001
Tatkraft	0.97	0.55
Sonntag:		
Spannung	0.96	0.16
Müdigkeit	0.97	0.49
Niedergeschlagenheit	0.63	<0.001
Tatkraft	0.97	0.51
Distanz vom Alltag		
Freitag:		
Spannung	0.95	0.07
Müdigkeit	0.98	0.88
Niedergeschlagenheit	0.73	<0.001
Tatkraft	0.93	0.02
Samstag:		
Spannung	0.87	<0.001
Müdigkeit	0.93	<0.01
Niedergeschlagenheit	0.69	<0.001
Tatkraft	0.97	0.47
Sonntag:		
Spannung	0.96	0.17
Müdigkeit	0.98	0.64
Niedergeschlagenheit	0.70	<0.001
Tatkraft	0.97	0.45
Energie tanken		
Freitag:		
Spannung	0.95	0.11
Müdigkeit	0.98	0.83
Niedergeschlagenheit	0.74	<0.001
Tatkraft	0.94	0.03
Samstag:		
Spannung	0.89	<0.001
Müdigkeit	0.93	<0.01
Niedergeschlagenheit	0.72	<0.001
Tatkraft	0.98	0.63
Sonntag:		
Spannung	0.95	0.10
Müdigkeit	0.97	0.51
Niedergeschlagenheit	0.69	<0.001
Tatkraft	0.97	0.53

Residuen	W	p<W
Qualität der Aktivität		
Freitag:		
Spannung	0.96	0.14
Müdigkeit	0.98	0.86
Niedergeschlagenheit	0.77	<0.001
Tatkraft	0.94	0.03
Samstag:		
Spannung	0.89	<0.001
Müdigkeit	0.93	<0.01
Niedergeschlagenheit	0.70	<0.001
Tatkraft	0.96	0.29
Sonntag:		
Spannung	0.96	0.21
Müdigkeit	0.97	0.38
Niedergeschlagenheit	0.68	<0.001
Tatkraft	0.98	0.74
Freude an der Aktivität		
Freitag:		
Spannung	0.96	0.25
Müdigkeit	0.98	0.77
Niedergeschlagenheit	0.83	<0.001
Tatkraft	0.93	0.02
Samstag:		
Spannung	0.85	<0.001
Müdigkeit	0.93	<0.01
Niedergeschlagenheit	0.67	<0.001
Tatkraft	0.97	0.31
Sonntag:		
Spannung	0.95	0.11
Müdigkeit	0.98	0.68
Niedergeschlagenheit	0.72	<0.001
Tatkraft	0.98	0.75
Zur Ruhe kommen		
Freitag:		
Spannung	0.95	0.10
Müdigkeit	0.98	0.88
Niedergeschlagenheit	0.76	<0.001
Tatkraft	0.93	0.02
Samstag:		
Spannung	0.89	<0.001
Müdigkeit	0.93	0.01
Niedergeschlagenheit	0.74	<0.001
Tatkraft	0.97	0.54
Sonntag:		
Spannung	0.96	0.19
Müdigkeit	0.98	0.62
Niedergeschlagenheit	0.68	<0.001
Tatkraft	0.97	0.57

Residuen	W	p<W
Etwas sinnvolles tun		
Freitag:		
Spannung	0.95	0.08
Müdigkeit	0.98	0.82
Niedergeschlagenheit	0.78	<0.001
Tatkraft	0.95	0.051
Samstag:		
Spannung	0.84	<0.001
Müdigkeit	0.93	<0.01
Niedergeschlagenheit	0.64	<0.001
Tatkraft	0.97	0.36
Sonntag:		
Spannung	0.94	0.05
Müdigkeit	0.97	0.45
Niedergeschlagenheit	0.63	<0.001
Tatkraft	0.97	0.50
Ermüdung		
Freitag (ohne Interaktion):		
Spannung	0.95	0.08
Müdigkeit	0.98	0.69
Niedergeschlagenheit	0.76	<0.001
Tatkraft	0.93	0.02
Freitag (mit Interaktion):		
Spannung	0.96	0.13
Müdigkeit	0.98	0.69
Niedergeschlagenheit	0.77	<0.001
Tatkraft	0.93	0.02
Monotonie		
Freitag (ohne Interaktion):		
Spannung	0.96	0.14
Müdigkeit	0.99	0.91
Niedergeschlagenheit	0.82	<0.001
Tatkraft	0.92	<0.01
Freitag (mit Interaktion):		
Spannung	0.95	0.11
Müdigkeit	0.98	0.78
Niedergeschlagenheit	0.79	<0.001
Tatkraft	0.93	0.02
Psychischer Stress		
Freitag (ohne Interaktion):		
Spannung	0.95	0.09
Müdigkeit	0.98	0.88
Niedergeschlagenheit	0.78	<0.001
Tatkraft	0.94	0.02
Freitag (mit Interaktion):		
Spannung	0.97	0.53
Müdigkeit	0.98	0.82
Niedergeschlagenheit	0.77	<0.001
Tatkraft	0.94	0.04

Residuen	W	p<W
Psychische Sättigung		
Freitag (ohne Interaktion):		
Spannung	0.95	0.09
Müdigkeit	0.98	0.80
Niedergeschlagenheit	0.79	<0.001
Tatkraft	0.95	0.053
Freitag (mit Interaktion):		
Spannung	0.95	0.05
Müdigkeit	0.99	0.92
Niedergeschlagenheit	0.74	<0.001
Tatkraft	0.95	0.12

Tabelle A5: Ergebnisse des Levene-Tests zur Überprüfung der Varianzhomogenität

Predicted Value	F-Wert	DFNum	DFDen	p>F
Etwas anregendes tun				
Freitag:				
Spannung	4.72	1	43	0.04
Müdigkeit	15.13	1	43	<0.001
Niedergeschlagenheit	11.20	1	43	< 0.01
Tatkraft	24.11	1	43	<0.0001
Samstag:				
Spannung	4.27	1	42	0.05
Müdigkeit	8.70	1	42	<0.01
Niedergeschlagenheit	28.20	1	42	<0.001
Tatkraft	0.30	1	42	0.59
Sonntag:				
Spannung	6.71	1	43	0.013
Müdigkeit	13.30	1	43	<0.001
Niedergeschlagenheit	67.35	1	43	<0.0001
Tatkraft	3.56	1	43	0.07
Distanz vom Alltag				
Freitag:				
Spannung	6.80	1	43	0.0125
Müdigkeit	24.12	1	43	<0.0001
Niedergeschlagenheit	11.74	1	43	<0.01
Tatkraft	44.45	1	43	<0.001
Samstag:				
Spannung	7.43	1	42	<0.01
Müdigkeit	14.60	1	42	<0.001
Niedergeschlagenheit	0.83	1	42	0.37
Tatkraft	24.68	1	42	<0.001
Sonntag:				
Spannung	8.66	1	43	< 0.01
Müdigkeit	12.10	1	43	<0.01
Niedergeschlagenheit	14.70	1	43	<0.001
Tatkraft	41.74	1	43	<0.001
Energie tanken				
Freitag:				
Spannung	6.63	1	43	0.014
Müdigkeit	15.52	1	43	<0.001
Niedergeschlagenheit	45.14	1	43	<0.001
Tatkraft	11.33	1	43	<0.01
Samstag:				
Spannung	7.43	1	42	<0.01
Müdigkeit	12.82	1	42	<0.001
Niedergeschlagenheit	25.56	1	42	<0.001
Tatkraft	2.66	1	42	0.11
Sonntag:				
Spannung	5.18	1	43	0.03
Müdigkeit	12.14	1	43	<0.01
Niedergeschlagenheit	42.74	1	43	<0.001
Tatkraft	16.40	1	43	<0.001

Anm.: DFNum= Freiheitsgrade (Zähler). DFDen= Freiheitsgrade (Nenner)

Predicted Value	F-Wert	DFNum	DFDen	p>F
Qualität der Aktivität				
Freitag:				
Spannung	10.73	1	43	<0.01
Müdigkeit	14.99	1	43	<0.001
Niedergeschlagenheit	27.92	1	43	0.001
Tatkraft	12.80	1	43	<0.001
Samstag:				
Spannung	8.37	1	43	<0.01
Müdigkeit	12.60	1	43	<0.001
Niedergeschlagenheit	25.75	1	43	0.001
Tatkraft	3.71	1	43	0.06
Sonntag:				
Spannung	10.18	1	43	<0.01
Müdigkeit	6.02	1	43	0.02
Niedergeschlagenheit	56.94	1	43	<0.001
Tatkraft	9.35	1	43	<0.001
Freude an der Aktivität				
Freitag:				
Spannung	6.50	1	43	0.02
Müdigkeit	15.59	1	43	<0.001
Niedergeschlagenheit	24.18	1	43	<0.001
Tatkraft	9.40	1	43	<0.01
Samstag:				
Spannung	2.40	1	42	0.13
Müdigkeit	14.75	1	42	<0.001
Niedergeschlagenheit	29.45	1	42	<0.001
Tatkraft	0.001	1	42	0.98
Sonntag:				
Spannung	3.73	1	43	0.06
Müdigkeit	13.78	1	43	<0.001
Niedergeschlagenheit	24.33	1	43	<0.001
Tatkraft	4.73	1	43	0.04
Zur Ruhe kommen				
Freitag:				
Spannung	5.61	1	43	0.02
Müdigkeit	13.59	1	43	<0.001
Niedergeschlagenheit	39.84	1	43	<0.001
Tatkraft	8.53	1	43	<0.01
Samstag:				
Spannung	0.22	1	42	0.65
Müdigkeit	14.57	1	42	<0.01
Niedergeschlagenheit	23.84	1	42	<0.001
Tatkraft	0.21	1	42	0.65
Sonntag:				
Spannung	4.73	1	43	0.04
Müdigkeit	12.07	1	43	<0.01
Niedergeschlagenheit	43.55	1	43	<0.001
Tatkraft	13.08	1	43	<0.001

Anm.: DFNum= Freiheitsgrade (Zähler). DFDen= Freiheitsgrade (Nenner)

Predicted Value	F-Wert	DFNum	DFDen	p>F
Etwas sinnvolles tun				
Freitag:				
Spannung	5.73	1	43	0.02
Müdigkeit	13.89	1	43	<0.001
Niedergeschlagenheit	23.77	1	43	<0.001
Tatkraft	6.70	1	43	0.013
Samstag:				
Spannung	3.92	1	42	0.054
Müdigkeit	12.05	1	42	<0.01
Niedergeschlagenheit	41.80	1	42	<0.001
Tatkraft	0.34	1	42	0.56
Sonntag:				
Spannung	7.92	1	43	<0.01
Müdigkeit	13.45	1	43	<0.001
Niedergeschlagenheit	68.87	1	43	<0.001
Tatkraft	6.54	1	43	0.014
Ermüdung				
Freitag (ohne Interaktion):				
Spannung	6.47	1	43	0.02
Müdigkeit	15.67	1	43	<0.001
Niedergeschlagenheit	31.81	1	43	<0.001
Tatkraft	9.92	1	43	<0.01
Freitag (mit Interaktion):				
Spannung	6.27	1	43	0.016
Müdigkeit	15.29	1	43	<0.001
Niedergeschlagenheit	31.70	1	43	<0.001
Tatkraft	12.89	1	43	<0.001
Monotonie				
Freitag (ohne Interaktion):				
Spannung	8.93	1	43	<0.01
Müdigkeit	10.23	1	43	<0.01
Niedergeschlagenheit	24.95	1	43	<0.001
Tatkraft	12.01	1	43	<0.01
Freitag (mit Interaktion):				
Spannung	11.73	1	43	<0.01
Müdigkeit	8.93	1	43	<0.01
Niedergeschlagenheit	18.39	1	43	0.0001
Tatkraft	10.75	1	43	<0.01
Psychischer Stress				
Freitag (ohne Interaktion):				
Spannung	5.68	1	43	0.02
Müdigkeit	13.56	1	43	<0.001
Niedergeschlagenheit	31.27	1	43	0.001
Tatkraft	7.01	1	43	0.01
Freitag (mit Interaktion):				
Spannung	8.25	1	43	0.01
Müdigkeit	13.38	1	43	<0.001
Niedergeschlagenheit	30.15	1	43	0.001
Tatkraft	6.90	1	43	0.012

Anm.: DFNum= Freiheitsgrade (Zähler). DFDen= Freiheitsgrade (Nenner)

Predicted Value	F-Wert	DFNum	DFDen	p>F
Psychische Sättigung				
Freitag (ohne Interaktion):				
Spannung	6.07	1	43	0.02
Müdigkeit	12.37	1	43	0.001
Niedergeschlagenheit	18.70	1	43	<0.001
Tatkraft	7.69	1	43	<0.01
Freitag (mit Interaktion):				
Spannung	8.47	1	43	<0.01
Müdigkeit	9.67	1	43	<0.01
Niedergeschlagenheit	16.82	1	43	<0.001
Tatkraft	8.56	1	43	<0.01

Anm.: DFNum= Freiheitsgrade (Zähler). DFDen= Freiheitsgrade (Nenner)

Tabelle A6: Korrelationen der spezifischen Aktivitätsmerkmale mit dem situationspezifischen Wohlbefinden nach dem Aufstehen

Aktivitätsmerkmal	Niedergeschlagenheit			Müdigkeit			Spannung			Tatkraft		
	Fr	Sa	So	Fr	Sa	So	Fr	Sa	So	Fr	Sa	So
Distanz zum Alltag	-.35*	-.40*	.11	-.44**	-.50**	-.16	.38**	.28	.19	.48**	.51**	.20
Qualität der Aktivität	-.38*	-.07	-.15	-.31*	-.24	-.41**	.25	.12	.29	.34*	.17	.32*
Freude an der Aktivität	-.27	-.12	-.19	-.50**	-.13	-.28	.26	-.24	-.45**	.48**	-.04	.30
Energie tanken	-.35*	-.20	-.15	-.46**	-.29	-.37*	.36*	-.16	.34*	.46**	.32*	.32*
Etwas anregendes tun	-.06	.04	.06	-.25	-.06	-.27	.11	-.25	.13	.44**	.14	.29
Zur Ruhe kommen	-.40**	-.10	-.16	-.40**	-.19	-.31*	.37*	-.03	.30*	.42**	.13	.32**
Etwas sinnvolles tun	-.20	-.03	.04	-.37*	-.09	-.17	.09	-.23	.06	.44**	.10	.28

Anm.: *p<0.05. **p<0.01.

Tabelle A7: Korrelationen der spezifischen Aktivitätsmerkmale mit dem situationspezifischen Wohlbefinden vor dem Schlafengehen

Aktivitätsmerkmal	Niedergeschlagenheit			Müdigkeit			Spannung			Tatkraft		
	Fr	Sa	So	Fr	Sa	So	Fr	Sa	So	Fr	Sa	So
Distanz zum Alltag	-.22	-.32*	-.20	-.28	-.23	-.04	-.29	-.19	-.34*	.25	.20	.15
Qualität der Aktivität	-.20	-.14	-.19	-.25	-.23	-.04	-.12	-.19	-.34*	.26	.20	.15
Freude an der Aktivität	--	-.12	-.19	-.37*	-.13	-.28	-.33	-.24	-.45**	.33	-.04	.30
Energie tanken	-.20	-.24	-.23	-.36*	-.27	-.11	-.22	-.26	-.49**	.38*	.26	.11
Etwas anregendes tun	.14	--	.02	-.18	--	-.10	-.22	-.01	-.32*	.28	--	.23
Zur Ruhe kommen	-.22	-.20	-.19	-.21	-.09	--	-.37*	-.40**	-.55**	.20	.01	.17
Etwas sinnvolles tun	.05	-.03	.02	-.21	.02	-.03	-.15	-.14	-.29	.35*	-.18	.27

Anm.: *p<0.05. **p<0.01.

Tabelle A8: Semi-Partialkorrelationen der spezifischen Aktivitätsmerkmale mit den Regressionsresiduen als Veränderungsmaß des Wohlbefindens

Aktivitätsmerkmal	Niedergeschlagenheit			Müdigkeit			Spannung			Tatkraft		
	Fr	Sa	So	Fr	Sa	So	Fr	Sa	So	Fr	Sa	So
Distanz zum Alltag	.08	.07	-.26	.12	-.02	-.09	--	-.11	-.34*	-.07	.06	.20
Qualität der Aktivität	.19	-.15	-.12	.03	-.40**	-.18	.13	-.11	-.17	.06	.27	.10
Freude an der Aktivität	.34**	-.08	-.26	.06	-.05	-.10	-.21	-.26	-.48**	.02	-.09	.20*
Energie tanken	.13	-.14	-.17	.03	-.16	.14	.08	-.22	-.36*	.10	.18	.03
Etwas anregendes tun	.29	-.08	-.02	.04	.03	.07	-.21	-.19	-.37*	--	-.04	.15
Zur Ruhe kommen	.16	-.23	-.11	.20	-.01	.22	-.14	-.41**	-.49**	-.09	-.02	.09
Etwas sinnvolles tun	.34*	-.02	-.01	.14	.06	.09	-.12	-.23	-.35*	.09	-.21	.21

Anm.: *p<0.05. **p<0.01.