



Einleitung

Zentrale Fragestellungen

Wie können berufstätige Menschen ihre Freizeit am Feierabend so gestalten, dass sie sich optimal von arbeitsbezogenem Stress erholen können? Dabei soll in dieser Studie insbesondere auf die Effekte von sportlichen Aktivitäten (Kraft- und Ausdauersport) sowie von wellnessbezogene Aktivitäten am Feierabend auf das tägliche Wohlbefinden vor dem Schlafengehen eingegangen werden.

Theoretischer Hintergrund

Grundlage dieser Arbeit waren das Effort Recovery Modell (Meijman & Mulder, 1998) und das Conservation of Resources Modell (Hobfoll, 1989) Laut Hobfoll erfolgt die (Wieder-) Herstellung der persönlichen Ressourcen nicht automatisch, sondern muss vom Individuum initiiert werden, was oftmals die Investierung weiterer Ressourcen erfordert. Weitere Grundlage dieser Arbeit waren vorangegangene Studien der Erholungsforschung, die den positiven Effekt von sportlicher Aktivität in der Freizeit auf das Wohlbefinden untersucht haben (siehe Sonnentag, 2001; Sonnentag & Jelden, 2009). In bisherigen Studien der Erholungsforschung wurde Sport jedoch grob in einer Kategorie zusammengefasst. Da allerdings die Charakteristika der Sportarten, denen Menschen nachgehen, sehr unterschiedlich sein können, möchte ich zwischen Kraft- und Ausdauersport unterscheiden und zusätzlich als Neuerung auf die Effekte von Wellnessaktivitäten am Abend eingehen.

Hypothesen

- 1a) Es besteht ein positiver Zusammenhang zwischen **Ausdauersport** am Feierabend und dem Wohlbefinden vor dem Schlafengehen.
- 1b) Es besteht ein positiver Zusammenhang zwischen **Kraftsport** und dem Wohlbefinden vor dem Schlafengehen.
- 2) Die Variable „Körperliche Beanspruchung bei der Arbeit“ moderiert den Zusammenhang zwischen sportlicher Aktivität am Feierabend und dem Wohlbefinden vor dem Schlafengehen.
- 3+4) Die Erholungserfahrungen „psychisches Abschalten“ und „Mastery“ medieren partiell den Zusammenhang zwischen sportlicher Aktivität und Wohlbefinden vor dem Schlafengehen.
- 5+6) Selbstwirksamkeit (State) und Selbstwert (State) medieren partiell den Zusammenhang zwischen sportlicher Aktivität und Wohlbefinden.
- 7a) Es besteht ein positiver Zusammenhang zwischen **Wellnessaktivitäten** und dem Wohlbefinden.
- 7b) Die Erholungserfahrung Entspannung mediert partiell den Zusammenhang zwischen Wellnessaktivitäten und Wohlbefinden.
- 8) Es besteht ein positiver Zusammenhang zwischen Wohlbefinden und der Schlafqualität in der Nacht.

Methode

Es wurde ein Tagebuchdesign verwendet, um die täglichen Veränderungen hinsichtlich des Wohlbefindens und der Erholungserlebnisse innerhalb von Personen zu betrachten. An dieser Tagebuchstudie nahmen 100 berufstätige Personen (Durchschnittsalter: 35,5 Jahre) mit unterschiedlichen Berufen teil. Die Teilnehmer füllten an fünf aufeinander folgenden Arbeitstagen jeweils zu drei Zeitpunkten (direkt nach der Arbeit, kurz vor dem Schlafengehen und nach

dem Aufstehen am nächsten Tag) die Fragebögen aus. Zuvor sollten die TN einen allgemeinen Fragebogen ausfüllen, in welchem allgemeine Konstrukte sowie demografische Variablen erhoben wurden. Es wurde zu jedem der drei Zeitpunkte das aktuelle Wohlbefinden der TN erfasst. Zum Zeitpunkt vor dem Schlafengehen sollten die Aktivitäten, denen die Probanden am Feierabend nachgegangen sind (6 Kategorien) sowie die Erholungserfahrungen angeben.

Ergebnisse

Für jede Person lagen aufgrund des Tagebuchdesigns Daten von mehreren Messzeitpunkten vor. Folglich existieren Daten auf zwei hierarchisch geordneten Ebenen: auf der Personenebene (Ebene 2) und auf Tagesebene (Ebene1). Die Daten beider Ebenen wurden zur Vorhersage der Outcomevariablen herangezogen. Zunächst wurden die Daten mittels SPSS 15.0 aufbereitet und anschließend mittels Mehrebenenanalysen mit HLM 6.0 ausgewertet, wobei jeweils für Variablen auf Traitebene sowie für das Geschlecht und das Alter kontrolliert wurde.

Hypothese 1a) wurde bestätigt: Ausdauersport erwies sich als Prädiktor für Ruhe am Abend vor dem Schlafengehen. Zwischen Ausdauersport und Wohlbefinden besteht somit (teilweise) ein positiver Zusammenhang ($t=2.69$; $p<0.001$).

Hypothese 1b) wurde bestätigt: Kraftsport stellt einen (negativen) Prädiktor für den negativen Affekt vor dem Schlafengehen dar. Zwischen Kraftsport und Wohlbefinden besteht somit (teilweise) ein positiver Zusammenhang ($t=-2.66$; $p<0.01$).

Hypothese 2 wurde nicht bestätigt: Der Interaktionsterm Zeit für Kraftsport (bzw. Zeit für Ausdauersport) * körperliche Beanspruchung wurde nicht signifikant.

Hypothese 3 wurde bestätigt: Es besteht ein positiver Zusammenhang zwischen sportlicher Aktivität (Ausdauersport) und dem psychischen Abschalten am Abend ($t=-4.345$; $p<0.001$). Psychisches Abschalten erwies sich als Mediator zwischen Ausdauersport und Ruhe vor dem Schlafengehen.

Hypothese 4 wurde nicht bestätigt: Es besteht zwar ein positiver Zusammenhang zwischen Kraftsport und Mastery ($t=-2.954$; $p<0.01$), jedoch stellte Mastery keinen Mediator zwischen Kraftsport und dem Wohlbefinden dar.

Hypothese 5 wurde nicht bestätigt: Ausdauersport am Abend erwies sich als Prädiktor für die Selbstwirksamkeit (State) ($t=1.98$; $p<0.05$), jedoch war die tägliche Selbstwirksamkeit kein Mediator zwischen Ausdauersport und Ruhe.

Hypothese 6 wurde nicht bestätigt: Es besteht ein positiver Zusammenhang zwischen Kraftsport und dem leistungsbezogenem sowie dem sozialen Selbstwert (State). Jedoch stellte der tägliche Selbstwert keinen Mediator zwischen Kraftsport und dem negativen Affekt dar.

Hypothese 7 a) wurde bestätigt: Wellnessaktivitäten stellen einen (positiven) Prädiktor für Ruhe ($t=2.42$; $p<0.05$), und einen (negativen) Prädiktor für den negativen Affekt vor dem Schlafengehen dar ($t=2.19$; $p<0.05$).

Hypothese 7b) wurde nicht bestätigt: Es besteht zwar ein positiver Zusammenhang zwischen Wellnessaktivitäten und Entspannung ($t=3.61$; $p<0.001$), jedoch erwies sich Entspannung nicht als Mediator.

Hypothese 8 wurde bestätigt: Je mehr negativer Affekt am Abend, desto schlechter war die Schlafqualität in der Nacht ($t=2.41$, $p<0.05$).

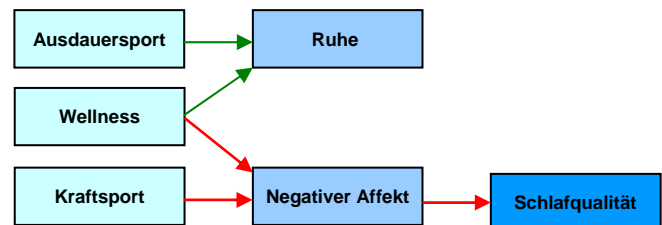


Abbildung 1. Darstellung der zentralen Zusammenhänge zwischen Prädiktor und Outcomevariablen

Diskussion

Fazit

Die Ergebnisse der vorliegenden Diplomarbeit konnten zeigen, dass sportliche Aktivität am Feierabend positiv mit dem Wohlbefinden vor dem Schlafengehen zusammenhängt und somit sportliche Aktivität hilft, sich von arbeitsbezogenem Stress zu erholen und die verbrauchten Ressourcen wieder aufzufüllen. Desweiteren wurde verdeutlicht, dass bezüglich der unterschiedlichen Charakteristika der Sportarten (Kraft- vs. Ausdauersport) ein differentielles Muster hinsichtlich der Effekte auf die abhängigen Variablen vorliegt. Zusätzlich konnten die positiven Effekte von Wellnessaktivitäten auf das Wohlbefinden und auf die Erholungserfahrung Entspannung gezeigt werden.

Implikationen für Praxis und Forschung

1. Für die zukünftige Forschung wäre es interessant, in einer langfristig angelegten Studie (über mehrere Monate) die Effekte von sportlichen Aktivitäten auf das Wohlbefinden, den Selbstwert und die Selbstwirksamkeit, sowie die Erholungserfahrungen (insbesondere Mastery) zu untersuchen.
2. Die Charakteristika der Sportarten spielen eine wichtige Rolle für die tägliche Erholung. Zukünftig sollten noch weitere Rahmenbedingungen von Sportarten untersucht werden (Beispiel: Leistungsdruck bei Wettkampfsport).
3. Unternehmen könnten betriebliche Sportangebote sowie Wellnessangebote organisieren und Kooperationen mit Fitnessstudios schließen.