

# **Emotionsgeneralisierung und Emotionsregulation berufstätiger Elternpaare**

**Dissertation zur Erlangung der Doktorwürde an der philosophischen Fakultät der  
Universität Freiburg in der Schweiz**

Melanie Staats

Genehmigt von der philosophischen Fakultät auf Antrag von Frau Professor Petra Klumb (1.  
Gutachterin) und Herrn Professor Meinrad Perrez (2. Gutachter).  
Freiburg, den 19.12.2005. Prof. Jean-Michel Spieser, Dekan

## **Inhalt**

<b>ZUSAMMENFASSUNG</b>	<b>1</b>
<b>EINLEITUNG</b>	<b>3</b>
<b>1 THEORETISCHER RAHMEN</b>	<b>8</b>
1.1 <b>Konzeptualisierung positiver und negativer Aspekte sozialer Beziehungen</b>	<b>11</b>
1.2 <b>Untersuchungsansätze zur Wirkung sozialer Beziehungen auf Wohlbefinden und Gesundheit</b>	<b>12</b>
1.3 <b>Das biopsychosoziale Modell von Frankenhäuser</b>	<b>13</b>
1.3.1 Direkte Effekte positiver Aspekte sozialer Beziehungen	15
1.3.2 Direkte Effekte negativer Aspekte sozialer Beziehungen	18
1.3.3 Soziale Umwelt als Puffer oder Verstärker anderer Belastungen	21
1.3.4 Die gemeinsamen Effekte positiver und negativer Interaktionen	22
1.3.5 Einfluss personaler Merkmale	27
1.3.5.1 Personenmerkmale und soziale Interaktionen	28
1.3.5.2 Instrumentelles und expressives Selbstkonzept	29
1.3.5.3 Bindungsstil	32
1.3.5.4 Dyadischer Bewältigungsstil	34
<b>2 ZUSAMMENHANG VON BERUF UND FAMILIE</b>	<b>36</b>
2.1 <b>Modelle zum Zusammenhang von Beruf und Familie</b>	<b>36</b>
2.2 <b>Generalisierungsmodell</b>	<b>39</b>
2.2.1 Antezedenzen des Generalisierungsprozesses	41
2.2.2 Vermittelnder Prozess der Generalisierung von Beanspruchungsfolgen	43
2.2.3 Konsequenzen der Generalisierung auf der mikroanalytischen Ebene	45
2.2.3.1 Subjektives und körperliches Wohlbefinden nach Arbeitsschluss	45
2.2.3.2 Inter-individuelle Emotionstransmission	46
2.2.3.3 Anforderungen am Arbeitsplatz und alltägliche Paarinteraktionen	48
2.3 <b>Auswirkungen der Vereinbarung von Beruf und Familie auf makroanalytischer Ebene</b>	<b>50</b>
2.3.1 Auswirkungen sozialer Interaktionen im Beruf und Privatleben auf das subjektive habituelle Wohlbefinden und das körperliche Wohlbefinden	51
2.3.2 Auswirkungen auf die Beziehungszufriedenheit	53
2.4 <b>Arbeitsmodell und Zusammenfassung</b>	<b>56</b>
<b>3 FRAGESTELLUNGEN</b>	<b>59</b>
3.1 <b>Haben die täglichen Erfahrungen im Berufsleben einen Einfluss auf das Individuum und den Partner im Privatleben?</b>	<b>59</b>
3.2 <b>Wird die Interaktionsqualität eines Paares durch die Anforderungen des Berufslebens der Partner beeinflusst?</b>	<b>61</b>
3.3 <b>Mit welchen langfristigen Folgen sind die täglichen Anforderungen der Vereinbarung von Beruf und Familie auf der Individuums- und auf der Paarebene verbunden?</b>	<b>62</b>

<b>4</b>	<b>METHODE</b>	<b>65</b>
<b>4.1</b>	<b>Stichprobengenerierung</b>	<b>66</b>
<b>4.2</b>	<b>Beschreibung der Stichprobe</b>	<b>67</b>
<b>4.3</b>	<b>Erster Messzeitpunkt</b>	<b>69</b>
4.3.1	Vorgehen	69
4.3.2	Messinstrumente	69
4.3.2.1	Selbstkonzept	70
4.3.2.2	Beziehungsspezifischer Bindungsstil	70
4.3.2.3	Dyadischer Bewältigungsstil	70
4.3.3	Zusätzlich erhobene Variablen	71
4.3.3.1	Macht in Beziehungen	71
4.3.3.2	Involviertheit in Beruf und Familie	72
<b>4.4</b>	<b>In situ-Erhebung</b>	<b>72</b>
4.4.1	Vorgehen	72
4.4.1.1	Arbeitsplatzfragebogen	73
4.4.1.2	Freizeitfragebogen	76
4.4.1.3	Körperliche Erregung	76
4.4.2	Reaktivität	78
<b>4.5</b>	<b>Dritter Messzeitpunkt</b>	<b>79</b>
4.5.1	Vorgehen	79
4.5.1.1	Zufriedenheit in der Partnerschaft	79
4.5.1.2	Subjektives Wohlbefinden	80
<b>4.6</b>	<b>Datenanalyse</b>	<b>80</b>
4.6.1	Mehrebenenanalyse	81
4.6.2	Akteur-Partner-Interdependenz Modell	82
<b>5</b>	<b>ERGEBNISSE</b>	<b>84</b>
<b>5.1</b>	<b>Deskriptive Statistik</b>	<b>84</b>
5.1.1	Reliabilität der Items	84
5.1.2	Geschlechtsunterschiede	86
5.1.3	Soziale Interaktionen am Arbeitsplatz	88
5.1.4	Soziale Interaktionen in der Freizeit	90
<b>5.2</b>	<b>Mehrebenen Modelle</b>	<b>92</b>
5.2.1	Modellvoraussetzungen	92
5.2.2	Antezedenzien der Emotionstransmission	93
5.2.2.1	Positive und negative Interaktionen und Stimmung am Arbeitsplatz	93
5.2.2.2	Einfluss personaler Merkmale	95
5.2.3	Generalisierung vom Arbeitsplatz in die häusliche Umgebung	100
5.2.3.1	Intra-individuelle positive und negative Emotionstransmission	100
5.2.3.2	Intra-individuelle Emotionstransmission und kognitive Weiterbeschäftigung	103
5.2.3.3	Inter-individuelle Emotionstransmission zwischen den Partnern	106
5.2.3.4	Soziale Interaktionen am Arbeitsplatz und Paarinteraktionen am Abend zuhause	108
5.2.3.5	Paarinteraktionen als Mediator der Emotionstransmission	110
5.2.4	Makroanalytische Prozesse: Auswirkungen sozialer Interaktionen auf die Beziehungszufriedenheit und das Wohlbefinden	114
5.2.4.1	Paarinteraktionen und Beziehungszufriedenheit	115
5.2.4.2	Alltägliche soziale Interaktionen und subjektives Wohlbefinden	116
5.2.5	Auswirkungen sozialer Interaktionen am Arbeitsplatz und in der Familie auf die physiologische Erregung	117

<b>5.3</b>	<b>Follow-up Analysen</b>	<b>120</b>
5.3.1	Zeitlicher Verlauf	120
5.3.1.1	Intra-individuelle Emotionstransmission	121
5.3.1.2	Emotionstransmission und kognitive Weiterbeschäftigung	122
5.3.1.3	Inter-individuelle Emotionstransmission zwischen den Partnern	123
5.3.1.4	Auswirkungen sozialer Interaktionen am Arbeitsplatz auf partnerschaftliche Interaktionen	123
5.3.2	Einfluss personaler Merkmale auf die Generalisierung	124
<b>6</b>	<b>DISKUSSION</b>	<b>126</b>
<b>6.1</b>	<b>Antezedenzen der Emotionstransmission</b>	<b>129</b>
6.1.1	Soziale Interaktionen am Arbeitsplatz	129
6.1.2	Einfluss personaler Merkmale	130
<b>6.2</b>	<b>Generalisierung von Beanspruchungsfolgen vom Arbeitsplatz in die heimische Umgebung</b>	<b>134</b>
6.2.1	Intra-individuelle Emotionstransmission	135
6.2.2	Kognitive Weiterbeschäftigung und intra-individuelle Emotionstransmission	138
6.2.3	Inter-individuelle Emotionstransmission	140
6.2.4	Anforderungen am Arbeitsplatz und alltägliche Paarinteraktionen	143
6.2.5	Vermitteln alltägliche Paarinteraktionen die Generalisierung von Beanspruchungsfolgen?	144
6.2.6	Moderieren Merkmale der Paarbeziehung die intra- und interindividuelle Emotionstransmission?	145
6.2.7	Konsequenzen negativer Interaktionen am Arbeitsplatz und im Privatleben für die physiologisch Erregung	147
<b>6.3</b>	<b>Makroanalytische Prozesse: Auswirkungen positiver und negativer Interaktionen</b>	<b>148</b>
6.3.1	Alltägliche Interaktionen und das allgemeine psychische und körperliche Wohlbefinden	149
6.3.2	Alltägliche Paarinteraktionen und Beziehungszufriedenheit	152
<b>6.4</b>	<b>Grenzen der Untersuchung</b>	<b>153</b>
<b>6.5</b>	<b>Ausblick</b>	<b>158</b>
<b>7</b>	<b>LITERATUR</b>	<b>161</b>
<b>8</b>	<b>ANHANG</b>	<b>192</b>
<b>8.1</b>	<b>Anahng A: Informationen zu den Instrumenten</b>	<b>192</b>
<b>8.2</b>	<b>Anhang B: Zusätzliche Analysen</b>	<b>195</b>
<b>9</b>	<b>LEBENS LAUF</b>	<b>224</b>

## Liste der Abbildungen und Tabellen

Tabelle 1. Zusammenfassung der Hypothesen	63
Tabelle 2. Angaben zur familiären Situation der Teilnehmer	67
Tabelle 3. Angaben zur Bildung und beruflichen Situation der Teilnehmer	68
Tabelle 4. Angaben zu den Berufsbranchen der Teilnehmer	68
Tabelle 5. Zentrale Erhebungsinstrumente der Grunderhebung	69
Tabelle 6. Angaben zur Akzeptanz der Untersuchungsmethode, Reaktivität und Compliance der Studienteilnehmer	78
Tabelle 7. Häufigkeit der Interaktionen während der Erwerbsarbeit	89
Tabelle 8. Korrelationen der querschnittlichen Messungen und der aggregierten Messungen der Intervallstichproben am Arbeitsplatz	89
Tabelle 9. Häufigkeit der Interaktionen in der Freizeit während der sieben Erhebungstage	90
Tabelle 10. Korrelationen der querschnittlichen Messungen und der aggregierten Messungen der Intervallstichproben	91
Tabelle 11. Stimmung: Koeffizienten und Standardfehler der festen Effekte und Varianzkomponenten der zufälligen Effekte	94
Tabelle 12. Ärgerlichkeit-Gereiztheit: Koeffizienten und Standardfehler der festen Effekte und Varianzkomponenten der zufälligen Effekte	97
Tabelle 13. Gute Stimmung: Koeffizienten und Standardfehler der festen Effekte und Varianzkomponenten der zufälligen Effekte	100
Tabelle 14. Stimmung in der Freizeit: Koeffizienten und Standardfehler der festen Effekte und Varianzkomponenten der zufälligen Effekte	101
Tabelle 15. Kognitive Weiterbeschäftigung: Koeffizienten und Standardfehler der festen Effekte und Varianzkomponenten der zufälligen Effekte	103
Tabelle 16. Gute-Stimmung: Koeffizienten und Standardfehler der festen Effekte und Varianzkomponenten der zufälligen Effekt	104
Tabelle 17. Gute-Stimmung: Koeffizienten und Standardfehler der festen Effekte und Varianzkomponenten der zufälligen Effekte	105
Tabelle 18. Gute-Stimmung in der Freizeit: Koeffizienten und Standardfehler der festen Effekte und Varianzkomponenten der zufälligen Effekte	107
Tabelle 19. Anzahl negativer Paarinteraktionen: Koeffizienten und Standardfehler der festen Effekte und Varianzkomponenten der zufälligen Effekte	108
Tabelle 20. Anzahl positiver Paarinteraktionen: Koeffizienten und Standardfehler der festen Effekte und Varianzkomponenten der zufälligen Effekte	109
Tabelle 21. Gute-Stimmung zuhause: Koeffizienten und Standardfehler der festen Effekte und Varianzkomponenten der zufälligen Effekte	111
Tabelle 22. Gute-Stimmung: Koeffizienten und Standardfehler der festen Effekte und Varianzkomponenten der zufälligen Effekte	112
Tabelle 23. Beziehungszufriedenheit: Koeffizienten und Standardfehler der festen Effekte und Varianzkomponenten der zufälligen Effekte	116
Tabelle 24. Zusammenhang sozialer Interaktionen und subjektivem Wohlbefinden	117
Tabelle 25. Akute Cortisolausschüttung: Koeffizienten und Standardfehler der festen Effekte und Varianzkomponenten der zufälligen Effekte	118
Tabelle 26. Korrelationen zwischen dem morgendlichen Anstieg des Cortisolwertes und sozialen Interaktionen	119
Tabelle 27: Zusammenfassung der Ergebnisse	127
Abbildung 1: Arbeitsmodell	58
Abbildung 2: Studiendesign	65
Abbildung 3: Akteur-Partner-Interdependenzmodell (nach Kenny & Cook, 1999)	83
Abbildung 4. Häufigkeit der Interaktionen der Frauen und Männer	86
Abbildung 5: Merkmale des dyadischen Bewältigungsstils	87
Abbildung 6: Vermittelte Effekte von negativen Interaktionen am Arbeitsplatz auf die Stimmung am Abend	114
Abbildung 7. Zeitliche Gewichtung sozialer Interaktionen am Arbeitsplatz	121

## **Danksagung**

Die Dissertation ist im Rahmen einer empirischen Studie zur Vereinbarkeit von Beruf und Familie berufstätiger Elternpaare entstanden, die von der Forschungsgruppe “Gender, Ressources, and Health in Market- and Family-Work” an der Technischen Universität Berlin durchgeführt und von der Volkswagen Stiftung finziert wurde. Ich möchte in besonderem Maße allen Paaren danken, die durch ihre Teilnahme an der Untersuchung, diese Arbeit ermöglicht haben.

Mein besonderer Dank gilt meiner Betreuerinnen, Prof. Petra Klumb, die die Entstehung dieser Dissertation durch anregende Diskussionen und wichtige Kritik zu theoretischen, empirischen und praktischen Aspekten unterstützte. Dem zweiten Gutachter, Prof. Meinrad Perrez, verdanke ich wertvolle Korrekturvorschläge und wichtige Anregungen für die Verbesserung meines Manuskripts.

Die Datenerhebung, die -auswertung, die Diskussion der Ergebnisse und ein kritisches Durchsehen der Arbeit erforderten Einsatz von Kollegen, Projektmitarbeitern und Freunden. Dafür danke ich: Dr. Christiane Hoppmann, Kerstin Kehlert, Bianca Kusma, Jörg Renz, Oliver Staats, Silvia Treschau, Imke Farin, Clemens Klenk, Philipp Schwenke und Christine Hennen.

Während meines Aufenthalts an der University of Connecticut hat Prof. David Kenny der gemeinsamen Analyse und Interpretation meiner Daten viel Zeit gewidmet. Zudem hat seine Faszination für Paardaten sowie seine humorvolle und sehr konstruktive Art der Kritik mich in dieser Phase meiner Dissertation außerordentlich motiviert. Ich verdanke ihm daher mehr, als sich durch Zitieren ausdrücken lässt.

## Zusammenfassung

In der vorliegenden Arbeit wurde untersucht wie Arbeitsplatzmerkmale, Merkmale der Person und der sozialen Umwelt die Vereinbarung von Beruf und Familie beeinflussen. Ausgehend von der Annahme, dass Beanspruchungsfolgen vom Arbeitsplatz in das Privatleben übertragen werden, befasste sich die Untersuchung mit den Auswirkungen positiver und negativer arbeitsbezogener sozialer Interaktionen auf das Individuum zuhause. Im Rahmen des Generalisierungsmodells wurde geprüft, inwiefern kognitive Weiterbeschäftigung mit Problemen des Arbeitstages dabei eine Vermittlerrolle spielt. Da sich innerhalb von Paarbeziehung die Einstellungen, das Verhalten und das Befinden der Partner gegenseitig beeinflussen, analysierte die vorliegende Arbeit auch, inwiefern die individuellen Belastungen der Erwerbsarbeit auf das Befinden des Partners wirken, die täglichen Paarinteraktionen bedingen und mit welchen Konsequenzen im Hinblick auf die Beziehungszufriedenheit diese Prozesse verbunden sind. Die Stichprobe bestand aus 56 berufstätigen Elternpaaren. Die Studienteilnehmer<sup>1</sup> waren im Mittel 37 Jahre alt, hatten 1,7 Kinder und 91 % verfügten über einen Hochschulabschluss. Soziodemographische Daten und Merkmale der Paarbeziehung wurden via Internet erhoben. Daran anschließend erfolgten an sieben Arbeitstagen mit Hilfe eines handgehaltenen Computers sechs Intervallstichproben, die Selbstberichte zu positiven und negativen sozialen Interaktionen, kognitiver Weiterbeschäftigung nach Arbeitsschluss sowie zum momentanen Wohlbefinden initiierten. Parallel dazu gaben die Paare Speichelproben zur Bestimmung des Cortisolniveaus ab. Sechs Wochen nach der Zeitstichprobenphase wurden via Internet die makroanalytischen Kriterien Beziehungszufriedenheit und allgemeines subjektives Wohlbefinden erhoben. Die Ergebnisse stützen die grundlegende Hypothese, dass soziale Interaktionen am Arbeitsplatz das emotionale Befinden sowie die physiologische Erregung beeinflussen und die Beanspruchungsfolgen in die heimische Umgebung übertragen werden. Kognitive Weiterbeschäftigung mit arbeitsbezogenen Problemen besaß als Vermittler im Transmissionsprozess einen geringeren Einfluss als angenommen. Wie vermutet, wirkten sich die individuellen Arbeitsbelastungen nicht nur auf das Individuum selbst, sondern auch auf seine soziale Umwelt aus. Soziale Stressoren am Arbeitsplatz führten zu schlechterer Stimmung des Partners und geringer Anzahl positiver Paarinteraktionen. Diese Beziehungen wurden durch das Geschlecht moderiert. Während soziale Stressoren des Partners sich bei den weiblichen Studienteilnehmern negativ auswirkten, waren sie bei den männlichen

---

<sup>1</sup> Die Autorin bittet hiermit insbesondere alle Leserinnen dieser Arbeit um Verständnis, dass aus Gründen der Lesefreundlichkeit Personenbezeichnungen nur in maskuliner Form verwendet werden.

Studienteilnehmern sogar mit positiven Effekten für die Stimmung verbunden. Außerdem konnte eine höhere Anzahl positiver Paarinteraktionen an Tagen beobachtet werden, an denen die Frauen mehr negative Interaktionen an ihrem Arbeitsplatz erlebten. Wie postuliert, nahmen positive Ereignisse der Erwerbsarbeit hingegen einen positiven Einfluss auf das Befinden des Partners und die Qualität der partnerschaftlichen Interaktionen. Langfristig zeigten sich Konsequenzen der Anforderungen in Beruf und Familie für die Beziehungszufriedenheit. Positive Paarinteraktionen am Abend waren mit höherer Beziehungszufriedenheit und negative alltägliche Paarinteraktionen mit geringerer Beziehungszufriedenheit assoziiert. Berufliche Anforderungen bedingen demnach die Qualität der Paarbeziehung, indem sie die alltäglichen partnerschaftlichen Interaktionen beeinflussen. Entgegen den Erwartungen korrelierte die über den Untersuchungszeitraum aggregierte Anzahl der positiven und negativen Interaktionen nicht mit dem allgemeinen subjektiven Wohlbefinden und chronischer physiologischer Erregung.

## **Einleitung**

Die traditionelle Lebensform der lebenslangen Versorgung mit ihrer charakteristischen geschlechtsspezifischen Arbeitsteilung zwischen Mann (als Ernährer der Familie) und Frau (zuständig für Kinder und Haushaltsarbeit) ist immer weniger gesellschaftsprägend. Die veränderte Rolle der Frau in der Gesellschaft und die bessere Ausbildung von Frauen tragen dazu bei, dass auch beim Vorhandensein von Kindern vermehrt beide Elternteile erwerbstätig sind (Statistisches Bundesamt, 2000). Aufgrund des mit der demographischen Entwicklung des Arbeitsmarkts einhergehenden Bedarfs an qualifizierten Arbeitskräften und der gesellschaftlichen Einstellung hinsichtlich der geschlechtsspezifischen Verteilung von Erwerbs- und Familienarbeit ist die Vereinbarung von Berufs- und Familienleben eine wichtige, alltägliche Aufgabe für viele Individuen (Zedeck, 1992).

Angeregt durch diese Entwicklung hat sich auch die Forschung in den letzten Jahren verstärkt den Zusammenhängen zwischen Beruf und Familie und der Frage gewidmet, welche Arbeitsplatzmerkmale und individuellen Charakteristika sich auf die Vereinbarkeit der beiden Lebensbereiche auswirken (Burke & Greenglass, 1987; Eckenrode & Gore, 1990; Zedeck, 1992). Die Untersuchungen beseitigten den Mythos der Unabhängigkeit von Beruf und Familie (Blood & Wolfe, 1960; Dubin, 1967) und zeigten stattdessen die enge Verbundenheit der beiden Lebensbereiche. Strukturelle Merkmale wie Dauer und Flexibilität der Arbeitszeit beeinflussen das Familienleben auf direktem Weg. Durch die Wirkung der Arbeitswelt auf persönliche und soziale Werte des Individuums werden die familiären Interaktionen aber auch indirekt beeinflusst. Des Weiteren sind die psychischen Reaktionen auf Ereignisse am Arbeitsplatz mitbestimmend für das Verhalten und Wohlbefinden zuhause.

Nach dem Profil, das Grzywacz und Kollegen (2002) erstellt haben, sind die von der Beeinflussung des Privatlebens durch die Erwerbsarbeit (engl. Spillover) besonders betroffenen Personen zwischen 35 und 44 Jahre alt, haben mindestens ein Kind im Vorschulalter und sind in akademischen Berufen tätig. Die im Rahmen dieser Arbeit durchgeführte Studie untersucht diese Gruppe berufstätiger Elternpaare hinsichtlich der Vereinbarung von Beruf und Familie. Wie gut diese Vereinbarung gelingt, ist von Arbeitsplatzmerkmalen ebenso abhängig wie von personalen Faktoren und Merkmalen der sozialen Umwelt. Ziel dieser Untersuchung ist es, diese Faktoren und Mechanismen zu identifizieren. Im Mittelpunkt des Interesses stehen dabei Ressourcen und Belastungen des Paares, die zur Bewältigung oder Verstärkung der in dem Spannungsfeld von Beruf und Familie erwachsenen Konflikte beitragen.

---

*Welche Arbeitsplatzmerkmale führen zu einer Beeinflussung des Privatlebens?*

Dass die Erwerbsarbeit Einfluss auf das Privatleben nimmt, ist empirisch gut belegt. Beanspruchungen und Gefühle werden vom Arbeitsplatz in die heimische Umgebung übertragen und bestimmen dort das Wohlbefinden und Verhalten des Individuums (Piotrkowski, 1979). Zu den Merkmalen der Arbeitsanforderungen, die mit einer Transmission einhergehen, existieren in der Forschung jedoch nur wenige Befunde (z.B. Doby & Caplan, 1995). Es zeigt sich, dass unerledigte Aufgaben und Anforderungen mit hoher Selbstwertrelevanz, die eine starke affektive Reaktion hervorrufen, das Privatleben des Individuums in besonderem Maße beeinflussen. Zu letzteren gehören soziale Stressoren am Arbeitsplatz, welche nach Fitness (2000, S. 148) ein ubiquitäres Phänomen sind: „...the workplace has been identified as one of the most interpersonally frustrating contexts that people have to deal with. It might be expected that anger, in particular, will be a frequently experienced (if not always expressed) workplace emotion“. Die bisherige wissenschaftliche Auseinandersetzung mit Konflikten am Arbeitsplatz hat sich allerdings in besonderem Maße auf organisationales Konfliktmanagement und weniger auf stresstheoretische Aspekte konzentriert. Dies steht im starken Kontrast zur Bedeutsamkeit und Verbreitung sozialer Stressoren am Arbeitsplatz (Semmer & Mohr, 2001). In Fragebogenuntersuchungen und Tagebuchstudien werden negative emotionale Interaktionen mit Kollegen, Vorgesetzten oder Kunden als die belastendsten Ereignisse am Arbeitsplatz genannt (Bolger, DeLongis, Kessler & Schilling, 1989a; Schwartz & Stone, 1993; Smith & Szksky, 1995). Querschnittliche Untersuchungen konnten Beziehungen zwischen sozialen Stressoren am Arbeitsplatz und unterschiedlichen Indikatoren mentaler und körperlicher Gesundheit nachweisen (Duffy, Ganster & Pagon, 2002; Howard, Cunningham & Rechnitzer, 1986; Spector, 1987; Spector & Jex, 1998; Zapf & Frese, 1991).

Die *positiven* Aspekte der Arbeitsbeziehungen, wie beispielsweise soziale Unterstützung, werden in der Forschung zu Belastungen am Arbeitsplatz hingegen häufig berücksichtigt. Auch theoretische Modelle zu sozialen Beziehungen am Arbeitsplatz betonen die positiven Aspekte und die Bedeutung des Arbeitsplatzes für die Befriedigung sozialer Bedürfnisse und die Möglichkeit zum sozialen Anschluss (Krieger, 1992; Zapf & Frese, 1991). Immerhin liegt die Häufigkeit positiver Interaktionen am Arbeitsplatz über der Anzahl sozialer Stressoren (Peeters, Buunk & Schaufeli, 1995b; Peeters, Buunk & Schaufeli, 1995c). Zapf (1991) hebt die Förderung des Selbstwertgefühls bei Bestätigung durch Vorgesetzte und Kolleginnen, die Initiierung positiver Gefühle wie Solidarität, Gruppenzugehörigkeit und die

gegenseitige Anerkennung am Arbeitsplatz hervor. Die Auswirkungen positiver Aspekte der Erwerbsarbeit auf das *Privatleben* des Individuums finden in der bisherigen Forschung zum Zusammenhang von Beruf und Familie jedoch zu wenig Berücksichtigung (Parasuraman & Greenhaus, 2002). Daher existieren nur wenige empirische Belege dafür, dass eine erfolgreiche Vereinbarung von Beruf und Familie sowohl mit gesteigerter Arbeitsmotivation und -zufriedenheit und höheren Leistungen am Arbeitsplatz (Kirchmeyer, 1992; Orthner & Pittman, 1986) als auch mit erhöhter sozialer Funktionsfähigkeit, verbessertem allgemeinem Wohlbefinden und physischer Gesundheit einhergeht (Grzywacz, 2000).

#### *Einfluss der individuellen Anforderungen des Berufslebens auf die soziale Umwelt*

Die Herausforderungen und Belastungen der Erwerbsarbeit wirken nicht nur auf den Arbeitsplatzinhaber selbst, sondern auch auf seine soziale Umgebung. Doppelverdienerpaare müssen die Vereinbarung beruflicher und privater Anforderungen und Ziele auf der individuellen und auch auf der Paarebene erreichen. Die Wechselwirkung der beiden Lebensbereiche ist bei Doppelverdienern besonders komplex. In der Forschung gibt es Hinweise, dass die negative Entwicklung der Scheidungsrate und der Partnerschaftszufriedenheit in den letzten Jahrzehnten mit den parallelen Veränderungen der geschlechtsspezifischen Arbeitsteilung zwischen Mann und Frau in Zusammenhang steht (Glenn & Weaver, 1981; Rogers & Amato, 1997). Die Ursachen für die Abnahme der Beziehungszufriedenheit liegt dabei jedoch nicht in der veränderten Rollenverteilung in Partnerschaften, sondern in der aus der Vereinbarung des Berufs- und Familienlebens resultierenden Belastungszunahme (Rogers & Amato, 2000). Kingston und Nock (1987) stellen fest, dass die gemeinsame Zeit eines Paares signifikant durch die Arbeitszeit der beiden Partner bestimmt wird. Die Zeitknappheit führt wiederum zu erhöhter Anzahl an Paarkonflikten (Rogers & Amato, 1997).

Daneben werden die Paarinteraktionen durch affektive Beanspruchungsfolgen und kognitive Weiterbeschäftigung des Individuums mit arbeitsbezogenen Inhalten am Abend negativ beeinflusst (Small & Riley, 1990). Individuelle Anforderung des Berufslebens wirken damit als Einschränkung der Handlungsfreiheit in alltäglichen Interaktionen mit dem Partner. Niedrige Interaktionsquantität und -qualität sind langfristig negativ mit ehelicher Zufriedenheit korreliert (Gottman, Swanson & Swanson, 2002; Kingston & Nock, 1987; Levenson & Gottman, 1985; Schumm, Barnes, Bollman, Jurich & Bugaighis, 1986). Solche auf die Erwerbsarbeit bezogenen Aspekte werden in der Paarinteraktions- und Beziehungsforschung

jedoch weitestgehend vernachlässigt. In der vorliegenden Arbeit soll daher geprüft werden, inwiefern Erfahrungen am Arbeitsplatz die alltäglichen Paarinteraktionen beeinflussen und mit welchen Konsequenzen für das emotionale und körperliche Wohlbefinden sowie die Beziehungszufriedenheit diese Prozesse einhergehen.

Dies führt auch zu der Frage, welche stabilen Merkmale der Paarbeziehung eine Ressource oder Belastung für die Vereinbarung von Beruf und Familie darstellen. Stressereignisse und ihre Bewältigung betreffen in Partnerschaften direkt oder indirekt beide Partner. Bodenmann (1995) geht davon aus, dass wenn die Intensität oder Häufigkeit der individuellen Belastungen zu hoch ist oder keine adäquate Bewältigung möglich ist, diese neben den individuellen auch gemeinsame Bewältigungsbemühungen erfordern. Ein weiteres Ziel dieser Arbeit ist es zu prüfen, ob ein funktionaler dyadischer Bewältigungsstil des Paares die negativen Konsequenzen individueller beruflicher Belastungen für das Wohlbefinden und die Paarinteraktionen vermindert.

#### *Untersuchungsansätze zur Beziehung von Beruf und Familie*

Die überwiegende Mehrheit der Erkenntnisse zum Zusammenhang zwischen Beruf und Familie basiert auf globalen Messungen der Belastungen und Beanspruchung beider Lebensbereiche. Dieses Vorgehen erlaubt allerdings keine differenzierten Analysen, die die Antezedenzen und vermittelnden Prozesse der wechselseitigen Einflussnahme von Beruf- und Privatleben aufdecken könnten (Williams & Alliger, 1994).

Mit Hilfe eines mikroanalytischen Ansatzes kann der Zusammenhang von Beruf und Familie hingegen als ein dynamischer Prozess operationalisiert werden. Dies ermöglicht die Beobachtung der täglichen Vereinbarung multipler Rollen. Außerdem erlaubt dieser Ansatz, die vermittelnden Mechanismen des Transmissionsprozesses zu untersuchen. So kann beispielsweise geprüft werden, ob die berichteten Belastungen am Arbeitsplatz dazu führen, dass das Individuum zuhause weiter über diese Probleme nachdenkt und inwiefern dadurch auch nach Arbeitsschluss die emotionale Erregung und damit einhergehende körperliche Aktivierung aufrechterhalten bleiben. Die psychische Distanzierung von Arbeitsinhalten am Abend ist eine wichtige Voraussetzung für die tägliche Erholung des Individuums und könnte daher als Mediator für die Übertragung der Beanspruchungsfolgen vom Arbeitsplatz in die heimische Umgebung fungieren (Etzion, Eden & Lapidot, 1998; Sonnentag, 2003). Darüber hinaus liefern die Selbstberichte, die mit dieser Methode erhoben werden, reliablere und validere Informationen bezüglich der täglichen Belastungen, da die Protokollierung der

erlebten Ereignisse zeitnah nach dem Auftritt erfolgt. Die Angaben unterliegen damit geringen kognitiven und motivationalen Verzerrungstendenzen.

### *Fragen*

Unklar ist, welche Arbeitsplatzmerkmale zu einer Transmission von Beanspruchungsfolgen in das Privatleben führen, welche vermittelnden Mechanismen an diesem Prozess beteiligt sind und mit welchen Konsequenzen für das Individuum und seine soziale Umwelt die tägliche Vereinbarung von Beruf und Familie verbunden ist. Die vorliegende Untersuchung wird sich mit folgenden Fragestellungen auseinandersetzen:

1. Stellen positive und negative soziale Interaktionen eine Antezedenz für die intra-individuelle Transmission der Stimmung vom Arbeitsplatz nach Hause dar?  
Führen negative soziale Interaktionen am Arbeitsplatz zu kognitiver Weiterbeschäftigung am Abend?  
Fungiert kognitive Weiterbeschäftigung als Mediator im Transmissionsprozess?
2. Welche Auswirkungen haben die beruflichen Anforderungen des Individuums nach Arbeitsschluss für das Wohlbefinden des Partners?  
Mit welchen Folgen sind die täglichen positiven und negativen Erlebnisse am Arbeitsplatz für die Interaktionsqualität des Paares assoziiert?  
Beeinflussen stabile Beziehungsmerkmale die inter-individuelle Transmission?
3. Welche Auswirkungen besitzen die Anforderungen im beruflichen und familiären Bereich für das habituelle Wohlbefinden, die körperliche Gesundheit und Zufriedenheit mit der Partnerschaft?

In den anschließenden Kapiteln 1 und 2 wird der theoretische Hintergrund der Studie beschrieben. Das erste Kapitel stellt den theoretischen Rahmen der Untersuchung vor. Es wird zunächst das biopsychosoziale Stressmodell von Marianne Frankenhäuser erläutert. Daran schließen sich die Theorien zu den Auswirkungen sozialer Interaktionen an. Kapitel 2 widmet sich dem Generalisierungsmodell des Zusammenhangs von Beruf und Familie. Die langfristigen Auswirkungen der Anforderung beider Lebensbereiche werden beschrieben. Kapitel 3 fasst die im Theorieteil entwickelten Hypothesen zusammen. Die Methode der Arbeit enthält Kapitel 4. Kapitel 5 umfasst die Ergebnisse, welche in Kapitel 6 diskutiert werden.

## 1 Theoretischer Rahmen

In diesem Kapitel werden die theoretischen Konzepte vorgestellt, die der Untersuchung sozialer Beziehungen in den Lebensbereichen Erwerbsarbeit und Familie berufstätiger Elternpaare zu Grunde liegen. Rahmengebend für die Untersuchung ist das biopsychosoziale Stressmodell von Marianne Frankenhäuser (1978), das die Bedeutung sozialer Merkmale für den Stressprozess betont. Diesem Modell folgend, können soziale Beziehungen sowohl eine Belastung als auch eine Ressource darstellen. Die nächsten Abschnitte erläutern diesen Aspekt.

Soziale Zugehörigkeit stellt nach Deci und Ryan (1991) ein psychologisches Grundbedürfnisses dar, das Voraussetzung für persönliches Wachstum, Integrität und Gesundheit ist. Diese Annahme wird durch motivations- und entwicklungstheoretische Modelle gestützt, die mehrheitlich einen angeborenen Prozess postulieren, durch den Individuen versuchen soziale Beziehungen aufzubauen und befriedigende Verbindungen mit anderen Personen aufrechtzuerhalten (Baumeister & Leary, 1995; Reis & Patrick, 1996). Die Persönlichkeit des Individuums wird in sozialen Beziehungen gestärkt, der persönliche Lebenssinn und zielstrebiges Verhalten durch soziale Integration gefördert (Thoits, 1983). Dass soziale Beziehung eine notwendige Voraussetzung für Gesundheit und Wohlbefinden sind, wird beispielsweise durch die Isolationsforschung bestätigt (Peplau & Perlman, 1982). Gut kontrollierte, prospektive Studien zeigen, dass Personen mit wenig engen sozialen Kontakten einem erhöhten Morbiditäts- und Mortalitätsrisiko ausgesetzt sind, die nicht erklärt werden können durch potentiell konfundierte Faktoren wie sozioökonomischer Status, Gesundheitsverhalten oder medizinische Versorgung (Burman & Margolin, 1992; Kiecolt-Glaser & Newton, 2001). Hingegen könnten interindividuelle Unterschiede auf in unterschiedlichem Maße ablaufende Unterstützungsprozesse während der Überwindung belastender Lebensereignisse und Bewältigung alltäglicher Belastungen innerhalb sozialer Beziehungen zurückgeführt werden (Cohen & Wills, 1985).

Die Forschung zum Einfluss sozialer Beziehungen auf das Wohlbefinden konzentrierte sich lange ausschließlich auf die Vorzüge sozialer Beziehungen. Demgegenüber betonen soziale Austauschtheorien die duale Natur derselben (Adam, 1963; Thibaut & Kelly, 1986). Diesen Ansätzen zufolge bringen soziale Beziehungen Nutzen wie auch Kosten für die Beteiligten mit sich. Persönliche Beziehungen sind demnach auch Quelle von Konflikten, Belastungen und Enttäuschungen, die mit schädigenden Konsequenzen für das Wohlbefinden und die Gesundheit einhergehen. Rook (1984) forderte als erste dazu auf, die problematischen Aspekte sozialer Beziehungen stärker zu berücksichtigen. Angestoßen durch diese Forderung

stieg die Anzahl der Untersuchungen, die sowohl positive als auch negative Erfahrungen persönlicher Beziehungen einbeziehen (z.B. Bolger, DeLongis, Kessler & Schilling, 1989a; Manne & Zautra, 1989; Rook, 2003; Vinokur & van Ryn, 1993).

An der Zweiseitigkeit sozialer Beziehungen besteht nunmehr kein Zweifel, ungeklärt sind jedoch die zugrunde liegenden Wirkungsmechanismen. Zum einen sind die indirekten und direkten Effekte sozialer Beziehungen auf die menschliche Physiologie, wie neuroendokrinologische Regulation und Reaktivität, nicht hinreichend untersucht. Diese könnten verantwortlich für die beobachteten Unterschiede im Morbiditäts- und Mortalitätsrisiko sein (Seeman, 2001). Zum anderen ist empirisch nicht eindeutig erwiesen, welche Aspekte sozialer Beziehungen besonders förderlich oder schädigend für das Wohlbefinden sind.

Immerhin gibt es Hinweise, dass Interaktionen, die über eine große emotionale Bedeutsamkeit für das Individuum verfügen, mit starken positiven und negativen Effekten assoziiert sind (vgl. Reis, Sheldon, Gable, Roscoe & Ryan, 2000). Für die Mehrheit der Individuen stellt die Paarbeziehung die zentrale Beziehung im mittleren Erwachsenenalter dar (Kiecolt-Glaser & Newton, 2001). Erlebnisse innerhalb einer Partnerschaft verfügen daher über eine große Bedeutsamkeit für das Individuum. Folglich besitzt die Partnerschaft einen starken Einfluss auf das psychische und physische Wohlbefinden. Die Morbiditäts- und Mortalitätsrate hinsichtlich verschiedener akuter und chronischer Erkrankung ist bei Verheirateten im Vergleich zu Unverheirateten wesentlich geringer (Gordon & Rosenthal, 1995; House, Landis & Umberson, 1988a). Bezüglich dieser Unterschiede existieren zwei Annahmen: die Selektions- und die Protektionshypothese. Die Selektionshypothese geht davon aus, dass die Wahrscheinlichkeit zu heiraten und verheiratet zu bleiben bei gesünderen Individuen größer ist. Der Schutzhypothese zufolge verfügen Verheiratete über weniger Belastungen, mehr Ressourcen und mehr Unterstützung als nicht verheiratete Personen. (Kiecolt-Glaser & Newton, 2001)

Allerdings wirkt das bloße Vorhandensein eines Ehepartners nicht protektiv, unglückliche Paarbeziehungen sind selbst Quelle von Belastungen. Die psychischen und sozialen Vorteile gegenüber Unverheirateten gelten somit nur für Personen in glücklichen Paarbeziehungen (Coyne & DeLongis, 1986), während es Erkenntnisse gibt, dass Personen in unglücklichen Ehen in Bezug auf psychisches Wohlbefinden und körperliche Gesundheit schlechter gestellt sind als unverheiratete Personen (Glenn & Weaver, 1981). Die dafür verantwortlichen Prozesse sind nicht vollständig geklärt. Den alltäglichen partnerschaftlichen Interaktionen könnte in diesem Zusammenhang eine Vermittlerrolle zukommen.

Laboruntersuchungen zu Paarkonflikten belegen die negativen Folgen solcher Konflikte auf der affektiven und physiologischen Ebene, die langfristig mit schädigenden Konsequenzen für die Beziehungszufriedenheit und die Gesundheit einhergehen (Gottman & Levenson, 1992; Kiecolt-Glaser et al., 1996; Kiecolt-Glaser & Newton, 2001). Ein wesentlicher Nachteil dieser verhaltenstheoretischen Interaktionsforschung ist, dass sie sich ausschließlich auf den Zusammenhang zwischen Beziehungsvariablen und partnerschaftlichen Interaktionen konzentriert (Bradbury, Cohan & Karney, 1998), die von Außen auf die Qualität der Paarinteraktionen einwirkenden Anforderungen werden jedoch kaum berücksichtigt. Allerdings können individuelle Umwelthanforderung, wie beispielsweise Belastungen am Arbeitsplatz, als Einschränkung der Handlungsfreiheit in alltäglichen Paarinteraktionen wirken, einhergehend mit einer Abnahme der Qualität alltäglicher Paarinteraktionen (Halford, Gravestock, Lowe & Scheldt, 1992). Dass die Anforderungen der Erwerbsarbeit die Paarinteraktionen beeinträchtigen, bestätigt die empirische Forschung zum Zusammenhang von Beruf und Familie (Bolger, DeLongis, Kessler & Wethington, 1989b; Repetti & Wood, 1997; Repetti, 1989; Repetti, 1994). Beanspruchungsfolgen, beispielsweise initiiert durch soziale Stressoren am Arbeitsplatz, werden in die heimische Umgebung übertragen und beeinflussen die Qualität der Paarinteraktionen. Jedoch ist empirisch nicht geklärt, welchen Einfluss positive Effekte der Erwerbsarbeit auf die alltäglichen Interaktionen und das Wohlbefinden im Privatleben besitzen. Dies liegt unter anderem darin begründet, dass die theoretischen Modelle zur Beziehung von Beruf und Familie den Zusammenhang zwischen den beiden Lebensbereichen häufig als Konflikt konzeptualisieren. Die positiven Aspekte des Berufslebens, wie beispielsweise die Möglichkeit zum sozialen Anschluss und positiven Interaktionen mit Kollegen, Mitarbeitern und Kunden (Zapf & Frese, 1991), werden somit in zu geringem Maße berücksichtigt. Ein Ziel der vorliegenden Arbeit ist es, die Antezedenzen positiver und negativer Paarinteraktionen im Alltag und deren Bedeutung für das emotionale und körperliche Wohlbefinden sowie die Beziehungszufriedenheit zu untersuchen.

In den folgenden Abschnitten wird die duale Natur sozialer Beziehungen betrachtet, Befunde zu sozialen Beziehungen am Arbeitsplatz und aus der Paarforschung stehen dabei im Mittelpunkt. Folgende Punkte sollen beleuchtet werden: (1) Wie können die negativen und positiven Aspekte sozialer Beziehungen beschrieben werden? (2) Welche Erklärung liefert die Stresstheorie für die Wirkungen sozialer Beziehungen auf Wohlbefinden und Gesundheit? (3) Gibt es individuelle oder dyadische Merkmale, die die Wahrscheinlichkeit (a) positiver oder (b) negativer Interaktionen und (c) die Reagibilität auf soziale Interaktionen erhöhen?

## 1.1 Konzeptualisierung positiver und negativer Aspekte sozialer Beziehungen

*Positive Aspekte.* Für Vinokur und van Ryn (1993) beinhaltet positiver sozialer Austausch unter den Mitgliedern eines sozialen Netzwerks den Ausdruck positiven Affekts, positive Bewertungen oder Versuche, andere Personen bei der Erreichung ihrer persönlichen Ziele zu unterstützen. Emotionale, informationale und instrumentelle Unterstützung, aber auch scherzhaftes Verhalten, gemeinsame Aktivitäten und Zärtlichkeiten zählen laut dieser Definition zu positiven sozialen Interaktionen.

Rook und Pietromonaco (1987) kritisieren die schwache Abgrenzung sozialer Unterstützung von anderen Formen positiver sozialer Interaktionen, die in der Literatur teilweise als Synonym verwendet werden. Einige Taxonomien zu sozialer Unterstützung dehnen das Konstrukt sehr aus und schließen jegliche Art positiver Interaktion ein. Neben der Unterscheidung zwischen sachlicher Unterstützung (die Leistung von Sachhilfe und instrumenteller Unterstützung), emotionaler und informationaler Unterstützung (empathisches Zuhören und Ratschläge zur Problemlösung) enthalten diese Taxonomien gemeinschaftliche Freizeitaktivitäten und Sympathiebekundungen (Rook & Pietromonaco, 1987). Letztere dienen nicht der Unterstützung einer hilfsbedürftigen Person und sollten Kategorien wie „Gesellschaft leisten“ (engl. „Companionship“) und „Intimität“ zugeordnet werden. Anders als Interaktionen, die auf eine Problemlösung gerichtet sind, erfüllen soziale Aktivitäten wie Witze, gemeinsamer Zeitvertreib oder Plaudern keinen instrumentellen Zweck und werden um ihrer Selbst willen vollzogen (Reis et al., 2000).

Die empirischen Studien zu den positiven Effekten sozialer Beziehungen konzentrieren sich vorwiegend auf die Wirkung sozialer Unterstützung (Rook, 1998). In Abhängigkeit der verwendeten Definition und Operationalisierung sozialer Unterstützung schließen diese Untersuchungen den gemeinsamen Zeitvertreib mit ein, explizit werden die differentiellen Effekte derartiger positiver sozialer Kontakte selten untersucht. Allerdings bedürfen soziale Interaktionen, die einen von sozialer Unterstützung unabhängigen Einfluss auf die Gesundheit und das Wohlbefinden haben, auch separater Betrachtung (Bolger & Eckenrode, 1991; Rook, 1984).

*Negative Aspekte.* Negative soziale Interaktionen beinhalten den Ausdruck negativen Affekts, die Behinderung der Zielerreichung oder die Abwertung einer anderen Person (Vinokur & van Ryn, 1993). Hierzu zählen beispielsweise Konflikte, destruktive Kritik, Zurückweisung und unerwünschte oder fehlgehende Unterstützung. Soziale Unterstützung ist unter Freunden und in der Familie oft selbstverständlich und zielt auf die Reduktion von

Belastungen. Unter bestimmten Bedingungen jedoch verstärkt soziale Unterstützung vorhandene Belastungen und fördert die Abhängigkeit von anderen Personen bei der Problemlösung (Revenson, Schiaffino, Majerovitz & Gibofsky, 1991). Die materiellen oder psychischen Ressourcen des Unterstützers können dabei, etwa durch die Pflege eines Angehörigen, stark beansprucht werden (MaloneBeach & Zarit, 1995; Rautkis, Koeske & Tereshko, 1995). Neben problematischer Unterstützung oder belastender Unterstützungsleistung besteht die Möglichkeit eines direkt negativen Einflusses persönlicher Beziehungen auf das Wohlbefinden. Kritik, Zurückweisung, Verletzung der Privatsphäre, Vertrauensmissbrauch, Wettstreit und fehlende Reziprozität von Zuneigung oder Selbstoffenbarung sind Beispiele hierfür.

## **1.2 Untersuchungsansätze zur Wirkung sozialer Beziehungen auf Wohlbefinden und Gesundheit**

Die Erkenntnisse der Beziehungs- und Interaktionsforschung stammen im Wesentlichen aus zwei Forschungsansätzen. Im ersten Ansatz werden mit Hilfe von Interviews und Fragebögen Selbstberichte zu Erfahrungen mit Personen des sozialen Netzwerkes oder spezifischen Interaktionen erhoben. Untersuchungen auf der Personenebene zeigen, dass Individuen mit hoher Ausprägung positiver sozialer Merkmale ein größeres Wohlbefinden aufweisen als Personen mit geringerer Ausprägung in den gleichen sozialen Indikatoren. Liefern subjektive Bewertungen und Erfahrungen auch wertvolle Informationen darüber, wie Personen Geschehnisse mit persönlicher Bedeutsamkeit rückwirkend wahrnehmen, weichen sie doch signifikant von den Bewertungen in der konkreten Situation ab. Kognitive und motivationale Prozesse beeinflussen Enkodierung, Speicherung, Abruf und Bewertung von Ereignissen (Bradburn, Rips & Shevell, 1987). Neben der eingeschränkten Fähigkeit, vergangene Erlebnisse korrekt zu erinnern und zusammenzufassen, führen motivationale Prozesse, kognitive Effektivität und Selbstwerterhaltungsbestrebungen zu einer Transformation der Erfahrungen (Bradburn et al., 1987; Gorin & Stone, 2003). Antworten auf globale, retrospektive Fragen wie z.B. „Wie zufrieden waren Sie mit Ihren sozialen Beziehungen in den letzten Monaten“ sind als motivationale Rekonstruktionen persönlicher Erfahrungen und weniger als biasfreie Einschätzungen sozialer Beziehungen zu verstehen.

In der zweiten Forschungstradition werden Laboruntersuchungen durchgeführt, die die Simulation von sozialen Prozessen unter geringen Störeinflüssen erlauben (z.B. Gottman, Markman & Notarius, 1977; Gottman, 1979; Gottman & Levenson, 1992; Kiecolt-Glaser et al., 1996; Leopore, Allen & Evans, 1993; Notarius, Benson, Sloane, Vanzetti & Hornyak,

1989; Olson & Ryder, 1970; Smith & Gallo, 1999). Ein Nachteil dieses Ansatzes ist allerdings die eingeschränkte Generalisierbarkeit auf andere Kontexte, insbesondere alltägliche Situationen. Die Bedingungen, die Verbreitung und die Relevanz des Phänomens im Alltag sind schwer vorhersagbar. Wichtige alltägliche Prozesse sozialer Beziehungen und relevante Kontextbedingungen der Interaktionen können mit diesen Methoden nicht entdeckt werden.

Demgegenüber richten Tagebuchstudien und Ereignis- oder Zeitstichprobenverfahren ihre Aufmerksamkeit auf alltägliche Ereignisse unter natürlichen Bedingungen (Reis, 2001). Diese Methoden minimieren einerseits die Nachteile retrospektiver Verfahren, in dem sie auf ereignisnahe Berichte zurückgreifen. Andererseits erlauben sie Analysen, die klären können, inwiefern die täglichen Variationen im Wohlbefinden oder das Ausmaß der Beanspruchung einer Person in Beziehung zu den individuellen interpersonalen Erfahrungen an diesem Tag stehen. Werden diese Verfahren mit einem stresstheoretischen Ansatz kombiniert, können die verantwortlichen Prozesse für den Zusammenhang alltäglicher sozialer Ereignisse mit den kurz- und langfristigen Folgen für das emotionale Wohlbefinden und die körperliche Gesundheit besser verstanden werden. Das biopsychosoziale Stressmodell von Marianne Frankenhäuser (1978), das für die vorliegende Untersuchung rahmengebend war, erläutert der Abschnitt 1.3. Daran anschließend werden theoretische Ansätze und empirische Befunde zu den Merkmalen sozialer Beziehungen vorgestellt, die im Stressprozess sowohl eine Belastung als auch ein Ressource mit direkten und indirekten Auswirkungen darstellen können (vgl. 1.3.1-1.3.4).

### **1.3 Das biopsychosoziale Modell von Frankenhäuser**

Das biopsychosoziale Stressmodell Frankenhäusers (1978) ermöglicht die Analyse stressinduzierender Umweltfaktoren und ihrer Wirkung auf Gesundheit, Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit. Es berücksichtigt biologische, psychische und soziale Einflussfaktoren. Der kognitiven Stresstheorie von Lazarus und Folkman (1966) folgend, führen Umwelthanforderungen erst durch subjektive Bewertungsprozesse der Person zu Reaktionen auf der affektiven, körperlichen und Verhaltensebene. Dieser kognitive Prozess beinhaltet den Vergleich subjektiver Bedeutung und Bedrohlichkeit der Belastung mit den eigenen vorhandenen Ressourcen. Jeder Reiz der als Bedrohung oder Herausforderung gesehen wird, setzt eine Kaskade von Stresshormonen in Gang.

Basierend auf den Ergebnissen verschiedener Laborstudien (Frankenhäuser, Lundberg & Forsman, 1980; Lundberg & Frankenhäuser, 1980) unterscheidet Frankenhäuser (1994) zwei Stressdimensionen: „Aktivität“ und „Affekt“. Belastungsinduzierte Anstiege der

Aktivität führen zu Reaktionen auf der Sympathikus-Nebennierenmark-Achse (SNMA) einhergehend mit erhöhter Adrenalin- und Noradrenalinausschüttung. Die zweite Dimension „Affekt“ wird durch die Hypothalamus-Hypophysen-Nebennierenrinden-Achse (HHNA) repräsentiert. Belastungen, die negativen Affekt im Individuum auslösen, wie z.B. Antizipation negativer Konsequenzen, geringe Kontrolle oder negative soziale Interaktionen, haben eine erhöhte akute Cortisolfreisetzung zur Folge, die etwa 5 bis 20 Minuten nach der Stimulation einsetzt (Evans & Bartolome, 1984; Evans & Bartolome, 1986). Das Maximum der Cortisolausschüttung wird zwischen 10 und 30 Minuten nach dem Auftritt des Reizes erreicht. Zu einer Reduktion der Konzentration von Cortisol führen Ereignisse, die positive emotionale Reaktionen erzeugen.

Spezifische biologische Prozesse wie die Aktivierung der HHNA unterstützen nach Dickerson et al. (in press) die Erreichung sozialer Ziele und den Schutz des sozialen Selbst. Bei subjektiver Bedrohung des sozialen Selbst oder des sozialen Status werden psychische, physische und behaviorale Bewältigungsmechanismen initiiert (Dickerson, Gruenewald & Kemeny, in press). Eine Zunahme negativer Selbstbewertungsprozesse (z.B. negative Kognition und Gefühle) und Anstiege der Cortisolausschüttung sind Reaktionen auf derartige Bedrohungen. Das Ausmaß der Reaktionen hängt von der Intensität der erlebten Bedrohlichkeit, der subjektiven Bedeutsamkeit und den persönlichen und sozialen Ressourcen des Individuums ab (Dickerson & Kemeny, 2004). Laboruntersuchungen liefern empirische Belege für den vermuteten Zusammenhang zwischen sozialen Stressoren und Cortisolreaktionen (Earle, Linden & Weinberg, 1999; Kirschbaum, Klauer, Filipp & Hellhammer, 1995; Stroud, Tanofsky-Kraff, Wilfley & Salovey, 2000; Suarez & Harralson, 1999; Suarez, Kuhn, Schanberg, Williams & Zimmermann, 1998).

Sowohl die HHNA als auch die SNMA haben vielfältige Wirkungen auf die Herz-Kreislaufregulation und den Fett-, Kohlenhydrat- und Eiweißstoffwechsel (Frankenhäuser, 1994). Die Aktivierung dieser Systeme und die damit einhergehende Energiebereitstellung und Kreislaufaktivierung ist lebensnotwendig im Umgang mit Belastungen. Solange immer wieder eine Erholung möglich ist, haben kurzfristige Stressreaktionen keine langfristigen negativen Folgen (Frankenhäuser et al., 1989). Die Rückstellung der physiologischen Systeme erfolgt bei rein quantitativen Belastungen der Aktivitätsdimension schneller als bei Stressoren, die eine negative emotionale Reaktion hervorrufen (Earle et al., 1999). Für die Entstehung pathologischer Veränderungen kann dieser kurzfristige Erholungsprozess bedeutsam sein.

Chronische Belastungen und mangelnde Erholung haben schädigende Folgen. Dies betrifft insbesondere Veränderungen des circadianen Rhythmus der involvierten

physiologischen Systeme (Frankenhäuser et al., 1989). Auf der HHNA sind derartige Veränderungen durch vermindertes nächtliches Herabsinken und erhöhtes morgendliches Cortisolniveau sichtbar (Schulz, Kirschbaum, Prübner & Hellhammer, 1998; Steptoe, Cropley, Griffith & Kirschbaum, 2000). Außerdem können fehlende physiologische Reaktionen bzw. eine graduelle Abnahme physiologischer Aktivierung ein Anzeichen verminderter Anpassung auf chronische Belastungen darstellen, die zu (a) mangelhafter Energiebereitstellung und (b) kompensatorischer Aktivierung am Stressprozess nicht beteiligter Systeme führt (McEwen, 1998). Die chronische Aktivierung stellt dem Modell der *allostatischen Last* (McEwen & Seeman, 1999) zufolge ein Risikofaktor für verschiedene psychischen und körperlichen Erkrankungen dar (Baker et al., 2000; Brindley & Rolland, 1989; Krantz & Manuck, 1984; McEwen, 1998; McEwen & Stellar, 1993).

Zusammenfassend lässt sich feststellen, dass insbesondere Belastungen, die die Affektdimension ansprechen, für die Entwicklung pathologischer Veränderung eine bedeutsame Rolle spielen. In Übereinstimmung mit dem biopsychosozialen Stressmodell können soziale Merkmale als Belastung oder Ressource im Stressprozess wirken, die direkt oder indirekt mit kurz- und langfristigen Folgen auf der affektiven, kognitiven und physiologischen Ebene verbunden sind. Die nächsten Abschnitte beleuchten die theoretischen und empirischen Erkenntnisse zu den (a) direkten (Kapitel 1.3.1 und 1.3.2), (b) moderierenden und mediierenden (Kapitel 1.3.3) sowie (c) gemeinsamen Auswirkungen positiver und negativer Aspekte (Kapitel 1.3.4) sozialer Beziehungen auf das Wohlbefinden.

### 1.3.1 Direkte Effekte positiver Aspekte sozialer Beziehungen

Gemäß einem häufig berichteten Befund führt die Verfügbarkeit sozialer Unterstützung auch in Situationen und Lebensabschnitten mit geringer Belastung zu erhöhtem Wohlbefinden und besserer Gesundheit (Cohen & Wills, 1985; House, 1980; House, Umberson & Landis, 1988b). Kritisch zu bemerken ist allerdings, dass diese Ergebnisse zumindest teilweise zurückzuführen sind auf die querschnittliche Erhebungsmethode und die Operationalisierung sozialer Unterstützung als potentiell zur Verfügung stehende Unterstützungsressourcen im sozialen Netzwerk eines Individuums. Wie die Untersuchung von Bolger und Eckenrode (1991) zeigt, ist soziale Unterstützung konfundiert mit strukturellen Merkmalen (z.B. der Größe) des sozialen Netzwerkes einer Person. Die genannten Befunde bedeuten folglich nicht, dass tatsächliche Unterstützungsleistungen in belastungsfreien Situationen bzw. Lebensabschnitten zwingend hilfreich sind und positive Effekte auf das Wohlbefinden haben.

Vielmehr stellt die wahrgenommene Verfügbarkeit sozialer Unterstützung auch einen Indikator für die Integration in das soziale Netzwerk oder die Qualität der sozialen Beziehungen dar. Werden Merkmale des Netzwerkes kontrolliert, verringert sich der positive Einfluss sozialer Unterstützung auf das Wohlbefinden (Bolger & Eckenrode, 1991). Die Autoren gehen davon aus, dass der positive Einfluss sozialer Integration durch soziale Kontakte (z.B. Unterhaltungen, gemeinsame Aktivitäten) bedingt wird, deren primäres Ziel nicht die soziale Unterstützung ist, die jedoch nachweislich einen wichtigen Einfluss auf die Gesundheit und das Wohlbefinden besitzen (Bolger & Eckenrode, 1991; Rook, 1987).

Die positiven Wirkungen sozialer Interaktionen, die nicht der Unterstützung dienen, belegen auch mikroanalytische Befunde aus der arbeitspsychologischen Belastungsforschung. Im Vergleich zu Tagen mit wenigen positiven Interaktionen am Arbeitsplatz sind die Individuen besser gestimmt, wenn sie viele positive Interaktionen im Sinne von informellen Unterhaltungen, gemeinsamem Lachen u. ä. erlebt haben (Buunk & Verhoeven, 1991; Peeters, Buunk & Schaufeli, 1995a). Emotionale Unterstützung durch Kollegen und Vorgesetzte hatte im Gegensatz dazu negative Effekte auf das emotionale Wohlbefinden. Nach Meinung der Autoren spiegelt dieser Befund allerdings die Tatsache wieder, dass Individuen mit niedrigem Wohlbefinden häufiger Unterstützung suchen, nicht jedoch einen tatsächlichen negativen Effekt von Unterstützung auf das Wohlbefinden.

Verglichen mit den Bemühungen die Wirkungen sozialer Unterstützungen auf das Wohlbefinden zu identifizieren, sind die Anstrengungen sehr gering, die zugrunde liegenden Mechanismen der positiven Effekte sozialer Aktivitäten zu entdecken, die mit sozialer Unterstützung in keinem Zusammenhang stehen (Rook & Pietromonaco, 1987). Rook (1987) beschreibt einige kognitive und emotionale Prozesse, die für die positiven Effekte sozialer Interaktionen verantwortlich sind. Emotionstheorien betonen die Wichtigkeit von Spontaneität und Momenten der Überraschung für die Erzeugung positiver affektiver Erregung (z.B. Mandler, 1975). Der Zeitvertreib mit anderen Personen dient vornehmlich dem Vergnügen und stellt daher einen Kontext für spontane, ungezwungene Interaktionen und scherzhaftes Verhalten dar (Rook, 1990). Die Frische und Neuartigkeit, die derartige Interaktionen charakterisieren, sind verantwortlich für ihre positiven Effekte. Wie Larson und Kollegen (1986) zeigen konnte, sind Interaktionen mit Freunden, die sich durch Spontaneität und Neuartigkeit auszeichnen, mit einer stärkeren Verbesserung der Stimmung assoziiert als die gleichen Aktivitäten mit Familienmitgliedern, die häufig als langweilig, ritualisiert und steril erlebt werden.

Des Weiteren liefern gemeinsame soziale Aktivitäten, ebenso wie emotionale Unterstützung, einen wichtigen Beitrag zum Selbstwert. Wenn Personen sich gegenseitig auswählen, um ihre freie Zeit miteinander zu verbringen, signalisieren sie dadurch meist auch Zuneigung. Dieser nonverbale Ausdruck von Wertschätzung kann ebenso stark sein wie der verbale Ausdruck von Zuneigung und Respekt, der während emotionaler Unterstützung stattfindet (Hirsch, 1980). Die Ursache für die Steigerung emotionaler Gesundheit durch gemeinsamen Zeitvertreib könnte neben der Initiierung positiver sozialer Prozesse auch in der Vermeidungen von Kosten liegen, die soziale Unterstützung mit sich bringt. Untersuchungen zur sozialen Unterstützung zeigen, dass der Erhalt von Unterstützung für den Empfänger mit dem Gefühl mangelnder Kompetenz verbunden sein kann (Bolger, Zuckerman & Kessler, 2000; Pagel, Erdly & Becker, 1987; Viswesvaran, Sanchez & Fisher, 1999). Gemeinsamer Zeitvertreib führt nicht zu diesem Ungleichgewicht, dementsprechend treten weniger ambivalente Reaktionen auf. Für den Empfänger sozialer Unterstützung lassen sich die Motive des Senders nur schwer einschätzen, die von Sympathie bis zu Verpflichtung aufgrund sozialer Normen reichen können. Gemeinsame Aktivitäten hingegen sind in der Regel durch die Wertschätzung der Gesellschaft des jeweils anderen motiviert. Die Gefahr ist daher gering, dass die positiven Effekte durch ambivalente Attributionen bezüglich der Motive gemindert werden.

Inwiefern diese kognitiven und affektiven Prozesse mit positiven Auswirkungen auf der physiologischen Ebene assoziiert sind, ist empirisch nicht hinreichend belegt. Zur Beantwortung dieser Frage ist wiederum nur soziale Unterstützung untersucht worden. Personen, die über ein hohes Ausmaß an sozialer Unterstützung am Arbeitsplatz verfügen, weisen eine geringere Herzrate auf als Personen mit wenig Unterstützung (Evans & Steptoe, 2001). Entgegen den Erwartungen zeigten sich keine Effekte auf die Cortisolausschüttung (Evans & Steptoe, 2001; Luecken, Suarez, Kuhn & Barefoot, 1997). Allerdings gibt es Hinweise, dass die Auswirkungen alltäglicher sozialer Interaktionen auf körperliche Parameter durch die Beziehungszufriedenheit moderiert werden (Holt-Lunstad, Uchino & Smith, 2003). Demnach zeigen im Kontext positiver persönlicher Beziehungen soziale Interaktionen jeglicher Art schwache, positive Effekte auf kardiovaskuläre Parameter. Die verantwortlichen Prozesse sind jedoch ungeklärt, da die Auswirkungen sozialer Interaktionen nicht durch Interaktionsmerkmale wie Stimmung, Ausmaß an Selbstoffenbarung und Intimität mediert werden (Holt-Lunstad et al., 2003). Theoretische Überlegungen der Autoren legen nahe, dass die Effekte durch Prozesse vermittelt werden, die außerhalb der bewussten Wahrnehmung ablaufen (Gump, Polk, Kamarack & Shiffman, 2001; Holt-Lunstad et al., 2003). Interaktionen

in positiven Beziehungen besitzen einen stärker beruhigenden Effekt, da die vorangegangenen Interaktionen innerhalb dieser Beziehung überwiegend angenehm und vorhersehbar verlaufen sind. Der Interaktionspartner fungiert als klassisch konditioniertes Sicherheitssignal. Derartige automatische Prozesse können mit affektiven Selbstreportbewertungen eines Kontakts möglicherweise nicht erfasst werden (Brondolo, Karlin, Alexander, Bobrow & Schwartz, 1999).

Insgesamt belegen die dargestellten Befunde die Konsequenzen positiver sozialer Interaktionen auf der affektiven Ebene. Der Erkenntnisstand zu den Auswirkungen positiver Interaktionen auf physiologische Parameter ist hingegen gering. Methodische Probleme, wie beispielsweise die Erhebung der sozialen Unterstützung mit globalen Instrumenten und die Messung der körperlichen Indikatoren zu maximal zwei Zeitpunkten pro Tag, führen außerdem zu eingeschränkter Gültigkeit der berichteten Befunde.

### 1.3.2 Direkte Effekte negativer Aspekte sozialer Beziehungen

Durch Studien zur Wirkung von kritischen Lebensereignissen (engl. life events) sind die schädigenden Folgen negativer sozialer Lebensereignisse, wie z.B. Trennung vom Partner, Scheidung der Eltern oder Tod eines Angehörigen, häufig erwiesen worden (Kessler & McLeod, 1984). Darüber hinaus ist der positive Zusammenhang zwischen geringer Zufriedenheit mit persönlichen sozialen Beziehungen und Wohlbefinden durch eine Vielzahl an Untersuchungen belegt (Rook, 1984; Schwartz & Stone, 1993; Sherman, 2003; Walen & Lachman, 2002). Untersuchungen zu alltäglichen Belastungen geben zudem Hinweise, dass soziale Stressoren zu stärkeren negativen Konsequenzen führen als andere Belastungsarten (Bolger et al., 1989a; Zautra, Burleson, Matt, Roth & Burrows, 1994). In einer Tagebuchstudie konnten 80% der aufgeklärten Varianz der emotionalen Befindlichkeit auf soziale Konflikte zurückgeführt werden (Bolger et al., 1989a). Zudem halten die negativen Effekte sozialer Belastungen mehrere Tage an, während die Wirkungen anderer Belastungen nur selten bis zum darauf folgenden Tag andauern (Schwartz & Stone, 1993; Stone, 1987).

Theoretische Überlegungen gehen dorthin, dass soziale Stressoren aufgrund ihrer hohen Selbstwertbedrohlichkeit besonders schädigende Wirkungen zeitigen. Es ist anzunehmen, dass Konflikte oder andere soziale Stressoren häufiger Bewertungsprozesse hinsichtlich der eigenen Person hervorrufen als nicht-soziale Stressoren, wie beispielsweise Zeitdruck. Im Falle eines sozialen Stressors entstehen auf der affektiven Ebene negative Stimmung, Gefühle von mangelnder Kontrolle und Hilflosigkeit. Kognitiv fördern negative

Interaktionen Kausalattributionen, komplexe Repräsentationen der eigenen Person und soziale Bewertungen (Bandura, 1997). Zudem werden soziale Stressoren, da zwischenmenschliche Beziehungen eine hohe Bedeutsamkeit für die Lebenszufriedenheit haben, als außerordentlich bedrohlich erlebt (Argyle, 1987).

Im beruflichen Umfeld müssen soziale Kontakte darüber hinaus immer im Spannungsfeld zwischen der fachlichen und persönlichen Ebene verstanden werden (Zapf & Frese, 1991). Die Stellung des Einzelnen in der Organisationshierarchie beeinflusst die Interaktionen am Arbeitsplatz stark. Die Vermischung der Ebenen bietet aufgrund sich entgegenstehender Motive und Interessen daher vielfältige Möglichkeiten für Konflikte. Im Vergleich zum Privatleben zeichnen sich soziale Beziehungen am Arbeitsplatz durch eine geringere Anzahl an Freiheitsgraden aus. Die Art und den Umfang der Kontakte kann das Individuum nur in begrenztem Maße frei wählen. Es besteht häufig die Notwendigkeit, mit Personen umzugehen, deren Kontakt man im privaten Umfeld vielleicht vermeiden würde. Diese Art der sozialen Kontakte ist also zum Teil „erzwungen“.

In den mehrheitlich querschnittlichen Untersuchungen sind die aufgrund der Merkmale sozialer Beziehungen am Arbeitsplatz zu erwartenden hohen Zusammenhänge zwischen sozialen Stressoren und Variablen des psychischen Wohlbefindens, wie Angst, Depressivität oder Gereiztheit (Spector & Jex, 1998; Zapf & Frese, 1991), psychosomatischen Beschwerden (Duffy et al., 2002; Zapf & Frese, 1991) und körperlichen Erkrankungen (Howard et al., 1986; Spector & Jex, 1998) beobachtet worden. Verantwortung für andere Personen am Arbeitsplatz steht im Zusammenhang mit erhöhtem Blutdruck, Zigarettenkonsum, Cholesterinspiegel und erhöhter Herzrate (Caplan, 1971). Da die Verantwortlichkeit für Sachfragen keine Auswirkung auf physiologische Indikatoren hat, stellt Verantwortung per se keine Belastung dar. Vielmehr gelten als Ursache der Beanspruchung die mit der Verantwortung für andere Personen verbundenen sozialen Interaktionen, die Quelle von Konflikten, Ärger und Frustrationen sein können (Howard et al., 1986). Mikroanalytische Untersuchungen belegen darüber hinaus die negativen Konsequenzen alltäglicher negativer Interaktionen mit Kollegen und Vorgesetzten. Soziale Stressoren am Arbeitsplatz werden in derartigen Studien als die stärksten Belastungen des Arbeitstages eingeschätzt (Buunk & Verhoeven, 1991; Schwartz & Stone, 1993; Smith & Szksky, 1995). Belastende soziale Interaktionen am Arbeitsplatz weisen unter allen alltäglichen Belastungen den höchsten Zusammenhang mit negativer Stimmung am Ende eines Arbeitstages auf (Buunk & Verhoeven, 1991). Man kann davon ausgehen, dass diese Belastungen auf die Funktionsfähigkeit des Individuums in der Familie Einfluss nehmen. Dieser Aspekt ist, vermutlich nicht zuletzt aufgrund des geringen Interesses der

Belastungsforschung an sozialen Stressoren in Organisationen, bisher nicht untersucht worden. Trotz der nachweislich hohen Bedeutsamkeit sozialer Stressoren am Arbeitsplatz existieren nach einer von Zapf und Mitarbeitern verfassten Übersicht von Längsschnittstudien zum Thema Arbeitsbelastungen nur zwei Untersuchungen, die auch Konflikte mit Kollegen als potentielle Belastungsfaktoren erhoben haben (Zapf, Dormann & Frese, 1996).

Spannungen und Konflikte in sozialen Beziehungen sind jedoch nicht nur mit einem geringeren emotionalen Wohlbefinden, sondern auch mit einer eingeschränkten körperlichen Funktionsfähigkeit assoziiert (Repetti, 1993; Stone, 1987). Die Auswirkungen negativer Interaktionen auf die körperliche Gesundheit haben in der Forschung wenig Beachtung gefunden. Allerdings gibt es Erkenntnisse aus der ehelichen Interaktionsforschung, dass negative Interaktionen mit einer erhöhten kardiovaskulären Reaktivität oder einer Immunsuppression einhergehen (Ewart, Taylor, Kraemer & Agras, 1991; Kiecolt-Glaser et al., 1996). Laboruntersuchungen zu Paarinteraktionen, in denen die Paare ein in der Regel vorgegebenes Thema diskutieren, zeigen Veränderungen physiologischer Parameter während einer Problemdiskussion, die sich reliabel von den Ausgangswerten oder den Werten in einer konfliktfreien Diskussion unterscheiden. Eheliche Konflikte und feindseliges Interaktionsverhalten sind mit erhöhtem Blutdruck verbunden (Ewart et al., 1991; Mayne, O'Leary, McCrady, Contrada & Labouvie, 1997; Thomsen & Gilbert, 1998). Weder Unterstützung durch den Partner, noch neutrale Verhaltensweisen waren mit Blutdruckveränderungen assoziiert. Die Autoren schlussfolgerten: „Not being nasty matters more than being nice“ (Ewart et al., 1991, S.608). Konfliktgespräche bei Paaren sind außerdem mit kurzzeitigen hormonellen Veränderungen assoziiert, die mit negativen Verhaltensweisen in engem Zusammenhang stehen (Malarkey, Kiecolt-Glaser, Pearl & Glaser, 1994). Es wurden Anstiege des Adrenalins und Noradrenalins dokumentiert, allerdings ergab sich keine signifikante verhaltensbezogene Veränderung von Cortisol. Die überwiegende Anzahl psychoendokriner Studien hat die akuten Reaktionen auf belastende Ereignisse untersucht. Jedoch wird die chronische Stimulation der Cortisol- und Katecholaminausschüttung als für kardiovaskuläre Erkrankungen und Immunsuppression verantwortlich gesehen (Ader, Felten & Cohen, 1991; Dhabhar & McEwen, 1997; Kuhn, 1989). Außerdem beeinflusst die Rückstellungsgeschwindigkeit der Neurohormone, wie belastend der Stressor insgesamt auf das Individuum wirkt (Frankenhäuser, 1986). Die Untersuchung der Effekte sozialer Interaktionen über einen längeren Zeitraum ist daher besonders relevant. Stündliche Messungen hormoneller Veränderungen im Anschluss an eine Konflikt Diskussion im Labor zeigen bei Frauen als Reaktion auf negative Verhaltensweisen

ihres Partners erhöhte Cortisol- und Noradrenalinwerte. Eine erhöhte Frequenz positiven Verhaltens des Mannes führte zu verringerter Adrenalin- und erhöhter Prolaktinausschüttung (Kiecolt-Glaser et al., 1996). Im Gegensatz dazu wurden bei Männern keine Zusammenhänge zwischen dem Interaktionsverhalten ihrer Partnerin und den Hormonwerten im Tagesverlauf festgestellt.

### 1.3.3 Soziale Umwelt als Puffer oder Verstärker anderer Belastungen

Soziale Interaktionen wirken sich nicht nur direkt auf das Wohlbefinden aus, sondern beeinflussen auch den Umgang mit Umwelтанforderungen. Verschiedene Stressmodelle berücksichtigen diesen Aspekt. Die vorliegende Untersuchung folgt hier den Überlegungen des biopsychosozialen Stressmodells von Frankenhäuser (1978). Soziale Merkmale können diesem Modell zufolge als Mediator oder Moderator die kurz- und langfristigen Reaktionen des Individuums auf Umwelтанforderungen verändern. Die soziale Umwelt moduliert die Beziehung zwischen spezifischen Anforderungen und der Reagibilität durch Einflussnahme auf (a) die primäre und sekundäre kognitive Bewertung und (b) die Stressreaktionen (Seeman & McEwen, 1996). Die physiologischen Reaktionen spiegeln in diesem Modell demnach die emotionale Bedeutung der psychosozialen Umwelt für das Individuum wider.

Allein das Wissen um soziale Unterstützung verändert die Bewertung von Umwelтанforderungen. Unterstützung durch Personen aus dem Netzwerk kann die Beziehung zwischen Anforderungen und Folgen verstärken oder schwächen. Die Pufferhypothese geht davon aus, dass soziale Unterstützung in stressreichen Situation am wirksamsten ist, da sie positive Bewertungen der Umwelтанforderungen und effektive Bewältigungsstrategien fördert (Cohen & Wills, 1985). Das Verhältnis von sozialer Unterstützung und Wohlbefinden ist reziprok: glückliche und gesunde Individuen sind in der Lage, positive soziale Beziehungen aufzubauen und verfügen über viele Unterstützungsquellen und vice versa (Walen & Lachman, 2002).

Die Bedeutung sozialer Unterstützung für die Bewältigung von Belastungen ist empirisch durch computergestützte Selbstbeobachtungen belegt (Perkonigg, Baumann, Reicherts, & Perrez, 1993). In 44% der protokollierten belastenden Situationen nahmen die Studienteilnehmer soziale Unterstützung in Anspruch, die hauptsächlich von Kollegen (20%), dem Partner (17%) und Verwandten (14%) geleistet wurde. Die Auswirkungen sozialer Interaktionen, insbesondere sozialer Unterstützung, werden durch die Art der Beziehung entscheidend beeinflusst. So konnte der positive Zusammenhang zwischen sozialer Unterstützung und Wohlbefinden am Arbeitsplatz insgesamt nicht so deutlich nachgewiesen

werden wie in anderen Lebensbereichen. Nach dem Modell der Selbstwertbedrohung (threat-of-self esteem model; Fisher, Nadler & Whitcher-Alagna, 1982) ist Unterstützung mit negativen Konsequenzen verbunden, wenn die erfahrene Unterstützung eine Bedrohung des Selbstwerts darstellt. Wird Hilfe am Arbeitsplatz vom Empfänger als Hinweis auf den Mangel eigener Fähigkeiten interpretiert, führt sie aufgrund der Gefährdung des Selbstwertgefühls zu negativen Reaktionen und Behinderung der Bewältigungsversuche. Daneben sind Beziehungen am Arbeitsplatz in der Regel austauschorientiert. In diesen Beziehungen wird für die Unterstützung eine Gegenleistung erwartet. Beim Empfänger werden Gefühle von Verpflichtung ausgelöst und eine positive Wirkung der Unterstützung wird dadurch eventuell verhindert. Wenn soziale Unterstützung nicht den Bedürfnissen des Empfängers entspricht, kann sie sich ebenso als nachteilig erweisen (Sarason, Sarason & Pierce, 1990).

Empirische Untersuchungen belegen einen Zusammenhang zwischen sozialer Unterstützung und dem physiologischem Profil, wie Herzrate und Blutdruck (Christenfeld & Gerin, 2000; Christenfeld et al., 1997; Leopore et al., 1993; Lepore, 1992), Cholesterin (Kirschbaum et al., 1995) und Noradrenalin Spiegel (Seeman, Singer & Charpentier, 1995). In belastungsinduzierten Episoden erhöhter affektiver und körperlicher Erregung beeinflussen soziale Beziehungen die Reagibilität oder die Rückregulation der beteiligten Systeme auf das basale Niveau (Seeman & McEwen, 1996). Für die Reduzierung alltäglicher Belastungen sind soziale Aktivitäten allerdings effektiver als soziale Unterstützung (Rook, Dooley & Catalano, 1991). Der gemeinschaftliche Zeitvertreib hilft, die Widrigkeiten des Alltags zu vergessen, anders als soziale Unterstützung, die häufig zu einer Problemfokussierung führt (Lazarus & Folkman, 1984). Bei der Bewältigung kritischer Lebensereignisse hingegen müssen die Betroffenen ihre Aufmerksamkeit auf die Probleme richten und alternative Lösungen finden. In diesem Kontext ist soziale Unterstützung essentiell. Hinzu kommt, dass angenehme soziale Interaktionen nicht nur von den alltäglichen Sorgen und Belastungen ablenken, sondern darüber hinaus Selbstbewertungen unterbinden. Insbesondere unter Belastungsbedingungen führt die Fokussierung auf die eigene Person zu verstärkter Beschäftigung mit tatsächlichen oder eingebildeten Unzulänglichkeiten und dadurch zu negativer Stimmung (Rook, 1998).

#### 1.3.4 Die gemeinsamen Effekte positiver und negativer Interaktionen

In den bisherigen Abschnitten sind die direkten und indirekten separaten Effekte positiver und negativer Interaktionen dargestellt worden. Aufgrund der impliziten Annahme, soziale Beziehungen seien entweder vor allem positiv oder negativ, hat die Mehrzahl der

Untersuchungen zu diesem Thema die positiven und negativen Aspekte sozialer Beziehungen aus bipolarer Perspektive betrachtet. Individuen erleben jedoch sowohl positive als auch negative soziale Interaktionen in ihrem Netzwerk. Dies erfordert eine Analyse der additiven und interaktiven Effekte beider Aspekte sozialer Beziehungen (Holt-Lunstad et al., 2003; Rook, 1992).

Theorien persönlicher Beziehungen, die die positiven und negativen Merkmale als zwei separate Dimensionen darstellen, bilden die Grundlage für derartige Untersuchungen (Finch, Okun, Barrera, Zautra & Reich, 1989; Ruehlman & Karoly, 1991). Die duale Sichtweise basiert auf der Überlegung, dass positive und negative Austauschprozesse eine schwache Korrelation aufweisen. Eine Vielzahl faktoranalytischer Untersuchungen unterstützt diese Unabhängigkeitshypothese (Finch et al., 1989; Pagel et al., 1987). Die in den Studien verwendeten Messinstrumente differenzieren allerdings nicht zwischen den spezifischen Quellen positiver und negativer sozialer Interaktionen. Wie Vinokur und van Ryan (1993) zeigen, besteht ein deutlicher Zusammenhang ( $r = -0.7$ ) zwischen erhaltener sozialer Unterstützung durch den Partner (oder eine andere nahe stehende Person) und negativen partnerschaftlichen Interaktionen. Demnach könnte die Höhe der Korrelation von positiven und negativen sozialen Austauschprozessen davon abhängen, ob quellenspezifische Messinstrumente genutzt werden. Der in den folgenden Abschnitten gelieferte Überblick über die Erkenntnisse zu den gemeinsamen Effekten positiver und negativer Aspekte sozialer Beziehungen hat jedoch nur Bestand, wenn die positiven und negativen Aspekte sozialer Interaktionen einen geringen Zusammenhang besitzen.

Bisherige theoretische Überlegungen und empirische Untersuchungen zu den Wechselwirkungen positiver und negativer Interaktionen beschränken sich auf deren Auswirkungen auf die Stimmung und die emotionale Gesundheit, für körperliche Indikatoren kann von ähnlichen Prozessen ausgegangen werden (Seeman, 2001).

#### *Additive Effekte positiver und negativer Interaktionen auf das Wohlbefinden*

Drei unterschiedliche Vorhersagen bezüglich des Einflusses der positiven und negativen Aspekte sozialer Beziehungen auf das emotionale und körperliche Wohlbefinden sind denkbar (Rook, 1998). Die einfachste Annahme wäre, dass positive und negative soziale Erfahrungen einer Person mit äquivalenten, aber entgegengesetzten Effekten assoziiert sind. Wenn positive und negative Interaktionen gleich häufig vorkommen, sollten sich die Wirkungen gegenseitig aufheben und damit mittelfristig das Wohlbefinden nicht beeinflussen.

Allerdings erfahren die meisten Personen häufiger positive Interaktionen als negative Interaktionen. Was zu der zweiten Annahme führt, dass aufgrund dieser höheren Anzahl positiver Interaktionen von einer Überschattung der negativen Interaktionen ausgegangen werden kann. Dies würde bedeuten, dass Personen aufgrund der sonst positiven Erfahrungen in ihren Beziehungen die gelegentlichen negativen Erlebnisse nicht berücksichtigen. Vereinzelt negative soziale Erfahrungen sollten in diesem Fall einen nur sehr geringen Effekt auf das Wohlbefinden der Person besitzen, während die positiven Aspekte sehr starken Einfluss nehmen.

Die dritte Annahme, dass negative Interaktionen das Wohlbefinden besonders stark beeinflussen, wird durch die geringere Auftrittshäufigkeit und eine damit verbundene größere Sichtbarkeit negativer Ereignisse erklärt. Negative Aspekte stehen mit mentaler Gesundheit stärker in Zusammenhang als positive (Bolger et al., 1989a; Rook, 1984). Diese Befunde sind allerdings als Überbetonung der Wirkungen negativer Interaktionen interpretiert worden (Ingersoll-Dayton, Morgan & Antonucci, 1997). Vertreter der Zweifaktorentheorie des Wohlbefindens haben eine Unterscheidung in eine positive und eine negative Dimension mentaler Gesundheit empfohlen. Sie gehen davon aus, dass diese beiden Dimensionen durch jeweils verschiedene kausale Einflussfaktoren beeinflusst werden. Einige Autoren vermuten auf der Basis dieser Theorie, dass positive und negative soziale Interaktionen gleich wichtig sind, allerdings für unterschiedliche Dimensionen mentaler Gesundheit (Finch et al., 1989; Ingersoll-Dayton et al., 1997; Rook, 1998). Ein domänenspezifischer Effekt läge dann vor, wenn positive soziale Interaktionen ausschließlich den positiven Affekt beeinflussen und negative Interaktionen nur den negativen Affekt. Andere Autoren gehen von einem asymmetrischen Effekt aus. Der Effekt negativer Interaktionen ist besonders stark und beeinflusst beide Affektdimensionen. Negative Interaktionen würden demnach positive Stimmung abschwächen und negative Stimmung verstärken oder überhaupt erst hervorrufen (Finch et al., 1989). Positive Interaktionen haben zwar einen Einfluss auf die positiven Stimmungsindikatoren, zeigen aber keinen Zusammenhang mit negativer Stimmung. Die Ergebnisse jüngerer Untersuchungen sprechen für einen asymmetrischen Effekt (Rook, 2001).

#### *Interaktive Effekte positiver und negativer sozialer Interaktionen*

Positive und negative soziale Interaktionen wirken außerdem interaktiv auf das Wohlbefinden (Sherman, 2003). Studien zu den gemeinsamen Effekten positiver Interaktionen und negativer Interaktionen untersuchen, inwiefern soziale Unterstützung die schädigenden Effekte sozialer

Stressoren puffert. Eine Übersicht derartiger Untersuchungen von Okun und Keith (1998) ergab keine eindeutigen Ergebnisse. Etwa die Hälfte aller Studien fand keine signifikante Interaktion zwischen positivem und negativem sozialen Austausch (Davis, Brickman & Baker, 1991; Rook, 1984), während in den übrigen Studien positive Interaktionen die Wirkung negativer Interaktionen pufferten (Lepore, 1992; Revenson et al., 1991; Schuster, Kessler & Aseltine, 1990; Walen & Lachman, 2002). Walen und Lachman (2002) zeigen beispielsweise, dass die Interaktion von Unterstützung und Belastungen insbesondere bei Frauen einen signifikanten Einfluss auf die psychische Funktionsfähigkeit hat. Laut dieser Studie verringert die Unterstützung durch Freunde bei Frauen die Auswirkungen negativer partnerschaftlicher Interaktionen. Im Kontext chronischer Erkrankungen, die eine zusätzliche Belastung darstellen, können deutliche Wechselwirkungen zwischen positivem und negativem sozialem Austausch und Wohlbefinden für beide Geschlechter beobachtet werden (Revenson et al., 1991). Sherman (2003) konnte bei ihrer Untersuchung von älteren, an Arthritis erkrankten Erwachsenen zeigen, dass die Kosten sozialer Beziehungen (Konflikte, Kritik, Zurückweisung usw.) zumindest teilweise durch ihre Vorteile (soziale Unterstützung) ausgeglichen werden können. Allerdings ist zu berücksichtigen, dass in dieser Studie ausschließlich schwache soziale Belastungen erhoben wurden und wichtige Bereiche wie Kritik oder Zurückweisung keine Berücksichtigung fanden. Dies kann die Effekte der negativen Aspekte sozialer Beziehungen deutlich verringert und die Beeinflussbarkeit durch soziale Unterstützung erhöht haben.

Außerdem zeigte sich in einigen Studien ein umgekehrter Effekt. Die Auswirkungen sozialer Belastungen wurden mit Zunahme der sozialen Unterstützung stärker (Okun & Keith, 1998; Pagel et al., 1987). Diese Umkehrung der puffernden Wirkungen von sozialer Unterstützung ist möglicherweise dadurch erklärbar, dass negative Interaktionen vor dem Hintergrund positiver Interaktionen eine hohe Sichtbarkeit besitzen: Wenn positive Interaktionen in einem sozialen Netzwerk oder einer Beziehung häufig auftreten, könnten soziale Stressoren aufgrund ihrer Seltenheit also besonders schädigende Auswirkungen zeitigen (Rook, 1990). Pagel (1987) konnte diese Annahme bestätigen: Personen mit hohem Ausmaß an Unterstützung reagieren auf negative Interaktionen mit Unzufriedenheit mit ihrem sozialen Netzwerk. Bei Personen mit geringer Unterstützung waren negative Interaktionen nur schwach mit der Netzwerkzufriedenheit korreliert. Dies stimmt mit Befunden aus Studien zu ehelichen Interaktionen überein. Negative Verhaltensweisen sind insbesondere in Partnerschaften, in denen negatives Interaktionsverhalten selten auftritt, mit starken Reaktionen verbunden (Jacobson, Follette & McDonald, 1982).

Bisher haben nur sehr wenige Untersuchungen die puffernde Wirkung über verschiedene Lebensbereiche hinweg geprüft (engl. cross-domain buffering). Die vereinzelt Studien zu diesem Thema stellten auf der affektiven Ebene eine solche Pufferwirkung fest; z.B. mindert die Unterstützung des Partners die Auswirkungen sozialer Konflikte mit Freunden (Jackson, 1992; Lepore, 1992; Okun & Keith, 1998; Walen & Lachman, 2002).

### *Ursachen für die starken Konsequenzen negativer sozialer Interaktionen*

Insgesamt belegen die dargestellten Untersuchungen, dass negative soziale Interaktionen einen stärkeren Einfluss auf das Wohlbefinden besitzen als positive. Taylor (1991) führt hinsichtlich dieser asymmetrischen Effekte verschiedene Erklärungsmöglichkeiten an. Demnach könnte eine mögliche Ursache des größeren Effekts negativer Ereignisse darin liegen, dass diese eher unerwartet und selten auftreten und sich deshalb von anderen Ereignissen abheben. Untersuchungen alltäglicher sozialer Interaktionen belegen die geringere Frequenz negativer Kontakte. Studien zu partnerschaftlichen Interaktionen bestätigen ebenfalls, dass positive Verhaltensweisen des Partners häufiger beobachtet werden als negative. Aufgrund ihrer hohen Auftrittswahrscheinlichkeit sind positive Ereignisse selbstverständlich und angenehme Erfahrungen bilden das Ausgangsniveau unserer Erwartungen für zukünftige soziale Ereignisse. Die Beziehungsforschung liefert Hinweise dafür, dass die Seltenheit negativer Ereignisse mitverantwortlich ist für deren überproportionalen negativen Einfluss. In Tagebuchuntersuchungen besteht ein umgekehrter Zusammenhang zwischen der Frequenz negativen Verhaltens des Partners und der Reaktivität auf dieses Verhalten: Je seltener negative Ereignisse auftreten, umso stärker ist ihr Einfluss auf die Beziehungszufriedenheit. Dies trifft insbesondere für Paare mit hoher Beziehungszufriedenheit zu. Individuen, die insgesamt eine geringe Anzahl negativer Verhaltensweisen durch ihren Partner erfahren, zeigen eine erhöhte Sensitivität gegenüber negativem Verhalten. Die Reaktivität auf positive Ereignisse steht hingegen in keiner Beziehung zur Auftrittshäufigkeit. Demzufolge garantieren positive Ereignisse in einer Partnerschaft auch keine partnerschaftliche Zufriedenheit (Berscheid, 1983).

Eine zweite Erklärung für den größeren Einfluss negativer Erfahrungen liegt im kognitiven Prozess, der sich an positive bzw. negative Erlebnisse anschließt. Attributionstheoretiker gehen davon aus, dass nur der sozialen Norm widersprechende Verhaltensweisen eindeutige Schlussfolgerungen bezüglich der Motive des Akteurs zulassen (Jones & Davis, 1965; Kelley, 1967). Viele prosoziale Verhaltensweisen, wie beispielsweise

das Hilfsangebot an eine bedürftige Person, stimmen mit sozialen Normen überein. Es ist daher nicht einfach zu entscheiden, ob diese Geste aufrichtige Sorge oder Gefühle der Verpflichtung zur Hilfe widerspiegelt. Die attributionale Ambiguität kann zu einer Abschwächung der positiven Wirkung derartiger Erfahrungen führen. Negative soziale Erlebnisse, wie die Zurückhaltung von Hilfe, Verletzung von Gefühlen oder Zurückweisung, widersprechen im Kontrast dazu der sozialen Norm und weisen keine Ambiguität in der Ursachenzuschreibung auf (Suls, 1982). Diese Verhaltensweisen führen zur sicheren Annahme, dass sie Bosheit oder zumindest ungenügende Achtsamkeit reflektieren. Die schnellere Schlussfolgerung auf bösartige Motive für negative Verhaltensweisen als die Folgerung auf gute Intentionen für positives Verhalten könnte zu den schädigenden Effekten negativer Interaktionen beitragen.

Eine weitere mögliche Ursache für die Überlegenheit negativer Aspekte vermutet die Autorin in der stärkeren Kosten- als Nutzenorientierung des Menschen. Diese Überlebensstrategie geht mit starker Mobilisierung von Ressourcen durch bedrohliche Ereignisse einher (Kanouse & Hanson, 1972). Negative Erfahrungen rufen sofort körperliche, affektive und kognitive Reaktionen hervor und können die angenehmen Effekte positiver Erlebnisse abschwächen oder auslöschen.

Zusammenfassend lässt sich feststellen, dass negative Aspekte sozialer Beziehungen einen größeren Einfluss auf das emotionale Wohlbefinden besitzen als positive Aspekte. Verschiedene theoretische Gründe können für diese Asymmetrie angeführt werden, wie beispielsweise die größere Saliens negativer Aspekte und ihre stärkere Ressourcenmobilisierung. Inwiefern die sozialen Beziehungen eine Belastung oder Ressource für die Vereinbarung von Beruf und Familie berufstätiger Eltern darstellen, wird im Kapitel 2 beleuchtet. Die nächsten Abschnitte beschreiben den Einfluss personaler Merkmale auf die Häufigkeit und Konsequenzen sozialer Interaktionen im Alltag.

### 1.3.5 Einfluss personaler Merkmale

Personale Merkmale können nach dem biopsychosozialen Stressmodell von Frankenhäuser (1978) indirekten oder direkten Einfluss auf die kurz- und langfristigen Folgen der Belastungen nehmen. Aufgrund der schädigenden Konsequenzen, die mit negativen sozialen Interaktionen einhergehen, ist es wichtig zu untersuchen, welche Faktoren die Sensibilität für derartige Interaktionen verstärken. Bolger und Zuckerman (1995) liefern einen theoretischen

Rahmen für die Untersuchung des Einflusses von Persönlichkeitsunterschieden auf den Stressprozess.

Laut Bolger und Zuckerman (1995) kann der Stressprozess in Exposition und Reagibilität unterteilt werden. Exposition beschreibt die Wahrscheinlichkeit, dass eine Person eine Belastung erlebt und Reagibilität beschreibt das Ausmaß an emotionaler und körperlicher Reaktion auf ein belastendes Ereignis. Personale Merkmale können grundsätzlich über beide Prozesse auf das Stressgeschehen einwirken: Sie können (a) die Auftrittshäufigkeit eines belastenden Ereignisses (differentielle Exposition) und/oder (b) die Intensität oder Art der Reaktionen auf Stressoren (differentielle Reagibilität) beeinflussen. Ausgehend von diesen Annahmen lassen sich drei Modelle der Einflussnahme von Personenmerkmalen auf den Stressprozess ableiten (Bolger & Zuckerman, 1995).

Das Modell *differentieller Exposition* geht davon aus, dass Eigenschaften des Individuums die Exposition, nicht aber die Reagibilität beeinflussen. Die Exposition von Belastungen mediiert demnach die Beziehung von personalen Merkmalen und Beanspruchung. Trotz hoher Plausibilität ist diese Annahme nicht hinreichend untersucht worden. Einen moderierenden Einfluss von Personenunterschieden auf den Zusammenhang von Belastung und Beanspruchung postuliert hingegen das Modell *differentieller Reagibilität*: Es liegen keine Unterschiede in der Auftrittshäufigkeit von Belastungen vor, Individuen unterscheiden sich jedoch aufgrund personaler Merkmale hinsichtlich ihrer Reagibilität. Diese Annahme fand vielfach empirische Bestätigung. Merkmale, wie Kontrollüberzeugung, Beharrlichkeit und Selbstwirksamkeit beeinflussen die Belastungsreaktionen. Die Studien zur Überprüfung des Modells der differentiellen Reagibilität vernachlässigen jedoch die differentielle Exposition und erfassen dadurch nicht das gesamte Einflusspotential der Personenmerkmale. Das *differentielle Expositions-Reagibilitätsmodell* geht demgegenüber davon aus, dass individuelle Unterschiede sowohl die Exposition von, als auch die Reaktionen auf Belastungen beeinflussen. Die beschriebenen Unterschiede in der Reagibilität sind auf die Wahrnehmung und Bewertung der Umweltaforderung, die Wahl der Bewältigungsstrategien und/oder auf die Effektivität der Bewältigung zurückzuführen (Bolger & Zuckerman, 1995).

#### 1.3.5.1 Personenmerkmale und soziale Interaktionen

Zur Klärung individueller Unterschiede in sozialen Interaktionen sind unterschiedliche Merkmale untersucht worden, z.B. Depressivität (Gotlib, 1992; Pietromonaco & Rook, 1987), Introvertiertheit, Neurotizismus (Bolger & Zuckerman, 1995; Nezelek, 1993) und Selbstwertgefühl (Rook, 2003). Neurotische und depressive Personen erleben mehr

interpersonale Probleme im alltäglichen Leben und reagieren stärker auf diese Ereignisse (Bolger & Schilling, 1991; Gotlib, 1992). Ein hoher Selbstwert hingegen stellt eine wertvolle Ressource im Umgang mit negativen sozialen Interaktionen dar (Rook, 1984; Rook, 2003). In dieser Arbeit sollen das Selbstkonzept und der Bindungsstil als personale Merkmale betrachtet werden, die die Quantität und Qualität sozialer Interaktionen und die Reaktionen auf diese Kontakte bestimmen. Da die Konsequenzen individueller Beanspruchungsfolgen der Erwerbsarbeit für die Paarbeziehung im Mittelpunkt des Interesses der Untersuchung stehen, scheint es sinnvoll, das differentielle Reagibilitätsmodell um eine dyadische Ebene zu erweitern. Neben den individuellen Merkmalen werden die Auswirkungen eines Beziehungsmerkmals, namentlich des dyadischen Bewältigungsstils, auf die Reagibilität der Partner untersucht.

#### *1.3.5.2 Instrumentelles und expressives Selbstkonzept*

Verschiedene Untersuchungen liefern Hinweise auf geschlechtsspezifische Unterschiede hinsichtlich der Reagibilität auf soziale Interaktionen (Frankenhäuser, 1982; Johansson, Collins & Collins, 1983; Lundberg, Chateau, Weinberg & Frankenhäuser, 1981; Manne, Taylor, Dougherty & Kemey, 1997; Pagel et al., 1987). In Laborstudien sind Frauen vulnerabler für soziale Stressoren (Frankenhäuser, 1982; Stroud, 1999). Für Frauen bestehen Zusammenhänge zwischen sozialen Stressoren und erhöhter Katecholamin- bzw. Cortisolkonzentration (Lundberg et al., 1981; Stroud, 1999). Männer hingegen zeigen häufig starke Reaktionen auf Belastungen, die mit Anstrengung und Leistung verbunden sind, einhergehend mit größeren Anstiegen der Adrenalin- und NoradrenalinKonzentration (Frankenhäuser, 1982; Stroud, 1999). Collins und Frankenhäuser (1978) postulieren, dass die beobachteten Geschlechtsunterschiede der Reaktionen auf Leistungs- und soziale Stressoren auf das Geschlechtsrollenselbstkonzept zurückzuführen sind.

Das Selbstkonzept steuert soziale Kognitionen durch Lenkung der Aufmerksamkeit auf emotional bedeutsame Informationen und Steigerung der Abrufwahrscheinlichkeit selbstwertrelevanten Wissens und selbstwertrelevanter Erlebnisse. Empirische Untersuchungen zeigen, dass sich die Selbstrepräsentationen von Männern und Frauen vermutlich als Ergebnis gesellschaftlicher Einflüsse unterscheiden (Cross & Madson, 1997). Demnach verfügen Frauen häufig über ein expressives (sozialemotional unterstützendes), Männer hingegen über ein instrumentelles (aufgabenbezogenes) Selbstkonzept. Allerdings weisen 25-30% aller Personen ein androgynes Selbstkonzept auf, das durch gleichzeitige

expressive und instrumentelle Orientierung charakterisiert ist (Spence & Helmreich, 1978). Die Begriffe *instrumentell* und *expressiv* gehen auf die aus dem Geschlechtsrollenselbstkonzept stammende Klassifikation *maskulin* und *feminin* zurück. Ähnlich wie die maskuline Geschlechtsrolle umfasst Instrumentalität das Streben nach Macht, Status und Selbstbestimmung. Im Gegensatz dazu beinhaltet Expressivität, wie die feminine Geschlechtsrolle, das Sorgen und die Zuneigung für andere Personen und steht allgemein für die Initiierung sozialer Beziehungen (Bakan, 1966). Selbstattributionen, Eigenschaften und Vorlieben expressiver Individuen sind im Kontext enger sozialer Beziehungen repräsentiert. Soziale Beziehungen beeinflussen demnach ihre persönlichen Ziele und Strebungen in besonderem Maße. Für die Individuen mit instrumentellem Selbstbild werden Informations- und Selbstregulationsprozesse in geringerem Maße durch persönliche Beziehungen bestimmt (Cross & Madson, 1997).

Die Annahme, dass die beobachteten Unterschiede in der Reagibilität auf soziale Anforderungen nicht durch das biologische Geschlecht per se, sondern auch durch Unterschiede im Selbstkonzept vermittelt werden, bestätigen verschiedene Untersuchungen. Beispielsweise reagieren Frauen mit männertypischen Berufen und vermutlich höherer Instrumentalität auf Leistungsanforderungen mit einem vergleichbaren Anstieg der Katecholamin- und Cortisolkonzentration wie Männer. Ähnliche Ergebnismuster konnten in einer Fallstudie mit realen Alltagsbelastungen beobachtet werden (Johansson et al., 1983). In der Studie von Stroud (1999) hingegen moderierte das Selbstkonzept (Leistungs- vs. Beziehungsorientierung) die beobachteten Unterschiede der Reaktion auf Laborstressoren nicht.

Ebenso belegen Erkenntnisse aus der Beziehungsforschung die stärkere Reagibilität von Frauen auf soziale Stressoren, berücksichtigen dabei allerdings nicht den Einfluss der Geschlechtsrollenorientierung. Die körperlichen Veränderungen, z.B. Anstieg der Noradrenalin-, Cortisolwerte und des Blutdrucks, in Folge eines partnerschaftlichen Konfliktgesprächs sind bei Frauen stärker und persistenter als bei Männern (Ewart et al., 1991; Kiecolt-Glaser et al., 1996; Malarkey et al., 1994; Mayne et al., 1997). Diese Interaktionsstudien liefern Hinweise, dass das Geschlecht ein wichtiger Moderator des Zusammenhangs negativen ehelichen Konfliktverhaltens und physiologischer Reagibilität ist. Da Frauen häufiger ein beziehungsbezogenes Selbstkonzept besitzen, können die beobachteten Geschlechtsunterschiede in den physiologischen Reaktionen auf negative Interaktionen die biologische Konsequenz geschlechtsspezifischer Selbstrepräsentationen sein.

Es ist anzunehmen, dass Personen mit expressiven Selbstrepräsentationen ebenfalls sensitiver für positive Aspekte sozialer Interaktionen sind. Frauen sind nicht nur stärker von den negativen Auswirkungen sozialer Konflikte betroffen, sondern sie stützen sich bei der Belastungsbewältigung auch stärker auf ihr soziales Netzwerk. Sowohl Männer als auch Frauen profitieren von sozialer Unterstützung in belastenden Situationen. Der Kontakt mit Freunden oder einer unterstützenden Person während eines belastenden Ereignisses führt zu einer Reduktion der involvierten Sympathikus- und der neuroendokrinen Reaktionen (Gerin, Milner, Chawla & Pickering, 1995; Kirschbaum et al., 1995; Leopore et al., 1993). Die belastungsreduzierende Wirkung ist bei weiblichen Unterstützungsgebern größer als bei männlichen (Gerin et al., 1995). Bisher wenig untersucht sind die Auswirkungen anderer Arten positiven sozialen Austausches, wie gemeinsamer Zeitvertreib oder der Austausch von Zärtlichkeiten. Neueren Theorien zufolge führen insbesondere bei Frauen Nähe und Gefühle von Zugehörigkeit zu einer Verringerung der Belastungsreaktion (Taylor et al., 2000). Als neurobiologische Grundlage dieses Zusammenhangs könnte Oxytozin als Substrat eine Rolle spielen, das während positiver sozialer Interaktionen ausgeschüttet wird und vermutlich über eine stressreduzierende Wirkung verfügt (Uvnäs-Moberg, 1998). Oxytozin, so wird angenommen, erhöht die Entspannung bei gleichzeitiger Verringerung der Ängstlichkeit und Sympathikusaktivität.

Inwiefern Unterschiede im Selbstkonzept nicht nur die Reaktivität auf soziale Interaktionen, sondern auch die Häufigkeit sozialer Interaktionen beeinflussen, wurde bisher nicht untersucht. Außerdem liegen nur wenige Erkenntnisse zu Geschlechtsunterschieden in der Interaktionsfrequenz vor. Die starke Ausrichtung an sozialen Beziehungen expressiver Personen sollte mit einer hohen Frequenz sozialer Interaktionen einhergehen. In einigen Untersuchungen berichten Frauen im Vergleich zu Männern eine höhere Anzahl an Konflikten mit Partnern, Freunden und Verwandten (Manne et al., 1997; Pagel et al., 1987), andere Studien fanden keine signifikanten Geschlechtsunterschiede in der Konflikthäufigkeit (Sherman, 2003). Die Ergebnisse beruhen auf globalen, rückblickenden Einschätzungen sozialer Belastungen, die Verzerrungen unterliegen können (vgl. Kapitel 1.2). In Hinblick auf die Exposition positiver Interaktionen ist bisher der Einfluss des Geschlechts lediglich auf soziale Unterstützung untersucht worden. Das Bedürfnis nach Anschluss und Zugehörigkeit in Belastungssituationen ist bei Frauen wesentlich stärker ausgeprägt als bei Männern (Belle, 1987; Taylor et al., 2000) und die Bemühungen um Anschluss in Belastungssituationen richten sich insbesondere an andere Frauen (Schachter, 1959).

### 1.3.5.3 Bindungsstil

Der Bindungstheorie folgend werden Wahrnehmung, Bewertung und Reaktion innerhalb sozialer Interaktionen durch kognitive Repräsentationen geleitet, die sich aus stabilen Erwartungen, Annahmen und Zielen hinsichtlich des Selbst und anderer Personen zusammensetzen (Hazan & Shaver, 1987). Die Bindungstheorie beschreibt den Bindungsstil als Bindeglied zwischen sozialen Beziehungen und emotionalem Wohlbefinden (Reis, 2001) und erläutert, inwieweit Individuen mit unterschiedlichen Bindungsstilen ihre Emotionen auf differenzielle Art und Weise regulieren (Fuendeling, 1998). Dabei unterscheiden sich Personen, die über qualitativ unterschiedliche kognitive Repräsentationen verfügen, in ihren globalen, retrospektiven Einschätzungen interpersoneller Erlebnisse (Collins & Read, 1990; Hazan & Shaver, 1987; Kirkpatrick & Davis, 1994), in ihren emotionalen Erfahrungen (Bartholomew & Horowitz, 1991; Hazan & Shaver, 1987) und in ihrer Fremd- und Selbsteinschätzung (Bartholomew & Horowitz, 1991; Collins & Read, 1990).

Da die Bedeutung sozialer Beziehungen und das Bestreben nach Intimität und Nähe zwischen den Bindungstypen variiert, scheint es plausibel anzunehmen, dass sich der Bindungsstil auf die Initiierung und Vermeidung von alltäglichen sozialen Interaktionen erwachsener Individuen auswirkt. Das Bindungskonzept (Bowlby, 1969) ist hauptsächlich in Bezug auf Mutter-Kind-Interaktionen untersucht worden. In den letzten Jahren nahm das Interesse an der Stabilität von Bindungsstilen über die Lebensspanne hinweg jedoch zu. Es wird davon ausgegangen, dass auch Erwachsene über in früheren Lebensabschnitten entwickelte Arbeitsmodelle sozialer Beziehungen verfügen und neue Erfahrungen aus Beziehungen in diese Modelle integrieren (Hazan & Shaver, 1987). Obwohl sich die Bindungstheorie des Erwachsenenalters ursprünglich auf die Bindungsprozesse in romantischen Beziehungen bezog, ist diese Theorie auch auf andere Beziehungen angewendet worden, wie z.B. zwischen gleichaltrigen Jugendlichen (Bartholomew & Horowitz, 1991), Kollegen (Hazan & Shaver, 1990) und zu Fremden (Mikulincer & Nachshon, 1991).

Die wenigen Untersuchungen zum Zusammenhang von alltäglichen sozialen Interaktionen und dem Bindungsstil konnten keine signifikanten Unterschiede in der Interaktionshäufigkeit bei unterschiedlichen Bindungstypen zeigen (Kafetsios & Nezlek, 2002; Pietromonaco & Feldman Barrett, 1997; Tidwell, Reis & Shaver, 1996). In diesen Untersuchungen unterschieden sich die Personen mit verschiedenen Bindungsstilen ebenso wenig hinsichtlich der Häufigkeit von sozialen Konflikten. Allerdings beobachteten Hazan und Shaver (1990) einen Einfluss des Bindungsstils auf die Präferenzen bezüglich der

Zusammenarbeit mit Kollegen am Arbeitsplatz. Sicher gebundene Personen, die durch ein positives Selbstbild und ein positives Verständnis anderer Personen charakterisiert sind, bevorzugen die Zusammenarbeit mit Arbeitskollegen. Personen mit abhängigem Bindungsstil, die sich durch ein negatives Selbstbild und ein ambivalentes Bild von anderen Personen auszeichnen, ziehen ebenso die Arbeit mit einem Kollegen vor, verspüren dabei allerdings einen sehr großen Druck, ihre Kollegen zu beeindrucken. Der vermeidende Typ zieht es vor, alleine zu arbeiten und nutzt seine Arbeitsaufgaben als Entschuldigung für mangelndes Interesse an der Teamarbeit.

Da es sich bei negativen Interaktionen nach Pietromonaco et al. (1997) um bindungsrelevante Situationen handelt, die eine Bedrohung für den Selbstwert und die Bindungssicherheit darstellen, kann davon ausgegangen werden, dass die Reaktionen auf derartige Interaktionen vom Bindungsstil der Personen abhängen. Personen mit ängstlichem Bindungsstil streben ein hohes Maß an Intimität mit anderen Personen an. Konflikte werden trotz ihrer negativen Seiten von diesen Personen weniger negativ und im Vergleich zu allen übrigen Gruppen am stärksten positiv bewertet, da sie ihnen ein höheres Maß an Intimität ermöglichen (Pietromonaco & Feldman Barrett, 1997). Am negativsten werden soziale Konflikte von vermeidenden Personen bewertet. Als Erklärung sehen die Autoren deren großes Bedürfnis nach Unabhängigkeit und Distanz anderen Personen gegenüber. Konfliktsituationen, die eine Reaktion und persönliche Selbstoffenbarung verlangen, stimmen nicht mit ihren Zielen überein und werden deshalb als bedrohlich erlebt. Personen mit sicherem Bindungsstil schätzen konfliktreiche soziale Situationen ähnlich negativ ein wie vermeidende Personen. Die Ursachen dafür sind allerdings andere. Sicher gebundene Individuen empfinden Intimität als angenehm und wissen, wie diese auch ohne Konflikte erzeugt werden kann. Konfliktreiche Situationen bedrohen ihr Gefühl von Sicherheit und ihr Selbstbild als sozial kompetente Personen.

In der vorliegenden Arbeit soll geprüft werden, ob der Bindungsstil die Reagibilität auf soziale Interaktionen moderiert und damit die Übertragung von Beanspruchungsfolgen vom Arbeitsplatz nach Hause mitbeeinflusst. Da soziale Interaktionen von vermeidenden Bindungstypen weniger angenehm erlebt werden, sollte der positive Einfluss sozialer Interaktionen geringer und der negative Einfluss sozialer Konflikte stärker ausfallen als bei abhängigen Personen. Personen mit sicherem Bindungsstil profitieren hingegen von positiven sozialen Interaktionen. Aufgrund der Selbstwertrelevanz sind für sicher gebundene Personen negative Interaktionen mit ebenso starken Konsequenzen verbunden wie für vermeidende Personen.

#### 1.3.5.4 Dyadischer Bewältigungsstil

Der dyadische Bewältigungsstil ist ein relativ stabiles Beziehungsmerkmal, das die Auswirkungen der individuellen Beanspruchungsfolgen auf die Paarinteraktionen beeinflussen kann. Unter dyadischem Coping versteht Bodenmann (1995, 1997, 2000) eine Form der interpersonalen Belastungsbewältigung. Dyadischer Stress im engeren Sinne umfasst direkte dyadenrelevante Stresssituationen (z.B. Kommunikationsprobleme, unterschiedliche Ziele, Geburt eines Kindes). Dazu gehört die Mitteilung von Belastungen gegenüber dem Partner und dessen Eingehen auf diese Belastungssignale. Dies impliziert nicht nur, dass beide Partner von einem Ereignis betroffen sind, sondern auch, dass sie in ihren Situationswahrnehmungen weitgehend übereinstimmen. Allerdings können auch individuelle Belastungen (z.B. Belastungen am Arbeitsplatz) eines Partners zu dyadischem Stress führen. Ist die Intensität oder Häufigkeit individueller Belastungen zu hoch oder keine adäquate Bewältigung möglich, können diese mit einer Beeinträchtigung des anderen Partners einhergehen. Individuelle Belastungen stellen in intimen Beziehungen somit in den meisten Fällen ein Problem für beide Partner dar, die neben individuellen auch gemeinsame Bewältigungsbemühungen erfordern.

Bodenmann (1995) unterscheidet die gemeinsame dyadische Bewältigung, die unterstützende dyadische Stressbewältigung und die delegierte dyadische Bewältigung. Die Arten der dyadischen Bewältigung können problemorientiert oder emotionsregulierend und positiver oder negativer Natur sein. Als Funktion der dyadischen Bewältigung werden zum einen *belastungsbezogene Aspekte* angesehen, wie die Reduktion von Belastungen durch wirksame Problemlösung, Emotionsregulation oder soziale Regulation und zum anderen *partnerschaftsbezogene Aspekte*, wie Aufbau und Festigung eines „Wir-Gefühls“, Aufbau und Festigung von Vertrauen in den Partner sowie Stärkung der kognitiven Repräsentation der Partnerschaft als hilfreich, unterstützend und wertvoll (Bodenmann & Perrez, 1995).

In der vorliegenden Arbeit soll überprüft werden, inwiefern ein funktionaler dyadischer Bewältigungsstil den Zusammenhang zwischen sozialen Stressoren am Arbeitsplatz und ihren negativen Konsequenzen für die partnerschaftlichen Interaktionen beeinflusst. Dyadisches Coping, das auf Beanspruchungsreduktion zielt, scheint für den gemeinsamen Umgang mit Arbeitsplatzbelastungen, wie z.B. soziale Stressoren eines oder beider Partner, relevant zu sein. Paare, die funktional mit Belastungen umgehen, sollten aufgrund der emotionsregulierenden Wirkung der dyadischen Bewältigung bessere Stimmung am Abend und weniger negative Paarinteraktionen berichten. Allerdings gibt es bisher keine

Untersuchungen, die zeigen, dass ein funktionaler dyadischer Bewältigungsstil zum einen zu einer Reduktion der individuellen Beanspruchung am Abend beiträgt und zum anderen negative Paarinteraktionen verhindert bzw. positive Interaktionen fördert. Studien zum Einfluss der dyadischen Bewältigung auf das Interaktionsverhalten innerhalb einer Belastungssituation geben Hinweise, dass der Effekt des dyadischen Copings auf die Beziehungszufriedenheit zumindest teilweise über die partnerschaftlichen Interaktionen vermittelt wird. Es konnte gezeigt werden, dass dyadische Bewältigung die Beziehung von Belastungen und Interaktionen des Paares moderiert. Vor allem bei Paaren, die inadäquat mit Belastungen umgehen, kann in Belastungssituationen ein signifikanter Anstieg an negativem Interaktionsverhalten verzeichnet werden (Bodenmann, Perrez & Gottman, 1996). Negativität in partnerschaftlichen Interaktionen stellt dem verhaltenstheoretischen Beziehungsmodell (Karney & Bradbury, 1995; vgl. Kapitel 2.3.1.1) folgend einen Risikofaktor für die Beziehungszufriedenheit und Stabilität dar.

## **2 Zusammenhang von Beruf und Familie**

Im vorherigen Kapitel wurden das biopsychosoziale Stressmodell von Marianne Frankenhäuser (1978) als theoretischer Rahmen der vorliegenden Untersuchung vorgestellt und empirische Belege für den direkten und indirekten Einfluss sozialer Beziehungen auf das emotionale und körperliche Wohlbefinden referiert. Da der Schwerpunkt dieser Dissertation auf dem Zusammenhang von Beruf und Familie liegt, werden im folgenden Kapitel theoretische Modelle und empirische Befunde zur Beziehung der beiden Lebensbereiche dargestellt. Besondere Aufmerksamkeit erhalten dabei folgende Aspekte: (1) der vermittelnde Prozess alltäglicher intra-individueller Transmission, (2) die Konsequenzen individueller Beanspruchungsfolgen für das Wohlbefinden des Partners und (3) für die alltäglichen Paarinteraktionen.

### **2.1 Modelle zum Zusammenhang von Beruf und Familie**

Der Konflikt zwischen Beruf und Familie stellt einen Interrollenkonflikt dar, der durch die inkompatiblen Anforderungen der beruflichen und familiären Rolle verursacht wird. Die Anforderungsbewältigung einer Rolle erschwert dabei die Bewältigung der Anforderungen, die aus der anderen Rolle erwachsen (Greenhaus & Beutell, 1985). Die familiäre Rollenfunktionsfähigkeit wird, dem integrativen Modell zur Vereinbarkeit von Erwerbsarbeit und Familie von Frone und Kollegen (1997) zufolge, durch Merkmale der Erwerbsarbeit beeinflusst, während familiäre Merkmale die Leistungsfähigkeit des Individuums am Arbeitsplatz mitbestimmen. Die Autoren dieses bidirektionalen Konfliktmodells postulieren in Anlehnung an einen Literaturüberblick von Greenhaus und Beutell (1985) drei Konfliktarten. (1) Der zeitbasierte Konflikt tritt auf, wenn die Zeitinvestition in einem der Bereiche dazu führt, dass nicht hinreichend Zeit für die Bewältigung der Anforderungen im anderen Bereich zur Verfügung steht. (2) Belastungen in der Familie oder am Arbeitsplatz führen zu Beanspruchungen, die mit reduzierten persönlichen Ressourcen (z.B. Energie, körperliche oder kognitive Kapazität) und erschwerter Anforderungsbewältigung im jeweils anderen Bereich assoziiert sind. Ein Beispiel eines beanspruchungsbasierten Konflikts ist die Generalisierung (engl. Spillover) von Beanspruchungsfolgen vom Arbeitsplatz in die heimische Umgebung und der dadurch verursachten Vermeidung von familiären Interaktionen (Burke, 1994; Roberts & Levenson, 2001; Williams & Alliger, 1994). (3) Sind die Verhaltensweisen einer Rolle nicht kompatibel mit den Anforderungen einer anderen Rolle,

entsteht ein verhaltensbasierter Konflikt. Neben diesen drei direkten Prädiktoren, werden im Modell situationale (z.B. soziale Unterstützung durch Vorgesetzte) und personale Merkmale (z.B. Typ-A Verhalten) als indirekte Antezedenz für den Konflikt zwischen Erwerbsarbeit und Familienleben genannt. Frone et al. (1997) belegen die positiven Auswirkungen instrumenteller Unterstützung durch Kollegen bzw. Vorgesetzte auf die Beanspruchung, einhergehend mit einer Reduktion des Konflikts zwischen Beruf und Familie.

In der vorliegenden Arbeit soll eben diese Moderatorfunktion positiver Arbeitsinteraktionen für die Konsequenzen sozialer Stressoren am Arbeitsplatz und der Transmission von Beanspruchungsfolgen in die heimische Umgebung untersucht werden. Wie bereits dargestellt (Kapitel 1.3.3) besitzen positive soziale Interaktionen unabhängig von sozialer Unterstützung stressreduzierende Wirkungen, die jedoch in der bisherigen Forschung nur selten Beachtung fanden. Darüber hinaus wird der Einfluss personaler Merkmale auf die Beziehung zwischen sozialen Interaktionen und dem Wohlbefinden am Arbeitsplatz Gegenstand der vorliegenden Untersuchung sein. Es wird damit geprüft, inwiefern Persönlichkeitsmerkmale (Expressivität vs. Instrumentalität, Bindungsstil) eine indirekte Antezedenz für die Transmission der Beanspruchungsfolgen vom Arbeitsplatz in die heimische Umgebung darstellen.

Neben dem Konfliktmodell zwischen Beruf und Familie beschreiben weitere theoretische Modelle wie Segmentierung, Kompensation, Kongruenz und Ressourcenabzug die Verbindung zwischen Beruf und Familie. Während die Segmentierungstheorie, die älteste Theorie zur Beziehung von Beruf und Familie, eine Unabhängigkeit zwischen den beiden Lebensbereichen postuliert (Blood & Wolfe, 1960), geht die Kompensationstheorie von einer negativen Beziehung zwischen Erwerbsarbeit und Familie aus. Berufs- und Freizeiterfahrungen verhalten sich dieser Theorie zufolge komplementär (Staines, 1980). Unzufriedenheit oder negative Ereignisse im Beruf oder in der Familie werden durch Zufriedenheit und positive Erfahrungen im jeweils anderen Bereich kompensiert. Die Kongruenzhypothese bezieht sich auf die Ähnlichkeit der beiden Bereiche, die auf Drittvariablen zurückzuführen sind. Personale, soziale und kulturelle Merkmale beeinflussen die abhängigen Variablen, z.B. Zufriedenheit, in beiden Bereichen und führen zu einem positiven Zusammenhang zwischen Beruf und Familie (Frone, Russel & Cooper, 1994; Staines, 1980; Zedeck, 1992). Die Kongruenztheorie ist damit analog zur Generalisierungstheorie, die jedoch die Gemeinsamkeiten von Beruf und Familie auf die Beeinflussung des einen Bereichs durch den anderen Lebensbereich zurückführt und nicht Drittvariablen, die auf beide Bereiche wirken, für die positive Korrelation als verantwortlich

sieht. Ressourcenabzug (engl. resource drain) führt zu einer Verringerung des Zeit- und Energieaufwandes in einem Lebensbereich bei gleichzeitiger Erhöhung der Investition von Ressourcen im anderen Bereich (Eckenrode & Gore, 1990; Piotrkowski, 1979; Small & Riley, 1990; Tenbrunsel, Brett, Maoz, Stroh & Reilly, 1995).

Alle dargestellten Modelle zum Zusammenhang von Erwerbsarbeit und Familie fanden bisher empirische Bestätigung (vgl. Tenbrunsel et al., 1995). Häufig werden die Prozesse Segmentierung, Kompensation, Generalisierung und Ressourcenabzug als einander ausschließende Theorien gesehen und viele Autoren gehen davon aus, dass sich der Zusammenhang zwischen Beruf und Familie mit einem dieser Modelle beschreiben lässt. In der Literatur wird allerdings auch diskutiert, dass alle Prozesse Erwerbsarbeit und Familie verbinden. Segmentierung, Kompensation, Ressourcenabzug und Generalisierung sollten zumindest als teilweise überlappend und nicht als sich ausschließende Vorgänge angesehen werden (Kando & Summers, 1971). Vielmehr ist davon auszugehen, dass je nach untersuchter psychologischer Kategorie ein unterschiedlicher Prozess den Zusammenhang zwischen Erwerbsarbeit und Familienleben beschreibt bzw. dass sich nur bezüglich der in die Untersuchung einbezogenen Kategorien Aussagen treffen lassen. Karasek (1978) stellt beispielsweise fest, dass sich Generalisierungs- und Kompensationseffekte nicht ausschließen, sondern beide Modelle die Beziehung zwischen Erwerbsarbeit und Familie beschreiben. Er führt an, dass Entspannung eine Kompensation auf die Belastungen am Arbeitsplatz darstellt, diese Aktivität jedoch trotz der Übertragung einiger Verhaltensmuster vom Arbeitsplatz in die Freizeit geschehen kann und somit nicht im Widerspruch mit der Generalisierungshypothese steht (Karasek, 1979).

Bisher ist es nicht gelungen, die Verbindungsmechanismen zwischen den Bereichen Beruf und Privatleben in ein übergeordnetes theoretisches Modell zu integrieren, das auch die positiven Folgen der Erwerbstätigkeit auf das Wohlbefinden und die Rollenfunktionsfähigkeit in der Freizeit berücksichtigt. Die Modelle, die den Zusammenhang von Beruf und Familie als Konflikt konzeptualisierten, berücksichtigen die positiven direkten und indirekten Aspekte der Erwerbsarbeit in zu geringem Maße. Die Vereinbarung von Beruf und Familie bringt Belastungen aber auch Ressourcen mit sich (Klumb & Lampert, 2004; Repetti, Matthews & Waldron, 1989). Untersuchungen belegen, dass Arbeitszufriedenheit nicht nur das subjektive Wohlbefinden, sondern auch die Rollenfunktionsfähigkeit im familiären Bereich steigert (Eckenrode & Gore, 1990; Evans & Bartolome, 1984). Ein dafür verantwortlicher Prozess könnte die Transmission guter Stimmung in die heimische Umgebung sein, die durch positive Ereignisse am Arbeitsplatz ausgelöst wurde.

Zudem liefern die Modelle in der Regel keine Erklärung für die wechselseitige Beeinflussung der beiden Lebensbereiche. Dabei stellt sich die Frage, ob die Art und Enge der Beziehung zwischen Beruf und Privatleben durch das Individuum selbst verändert werden kann (Judge & Watanabe, 1994; Near, Rice & Hunt, 1980). Intentionales Verhalten wird am häufigsten im Zusammenhang mit der Kompensationsstrategie diskutiert, die als absichtlicher Versuch des Individuums beschrieben wird, die Erfahrungen in Beruf und Familie zu kontrastieren. Allerdings wird dabei zu häufig von einer negativen Beziehung zwischen Beruf und Familie auf die Intention des Individuums geschlossen. Wie Near et al. (1980) betonen, kann ein negativer Zusammenhang zwischen den beiden Bereichen durch viele Ursachen entstehen, wovon Intention nur eine darstellt. Generalisierung und Segmentierung werden nicht ausschließlich als intentional oder nicht intentional definiert. Beispielsweise ist die Generalisierung einerseits als bewusster Transfer domänenspezifischer Fähigkeit in einen anderen Lebensbereich (Crouter, 1984; Repetti, 1987) und andererseits als die unbeabsichtigte Generalisierung von Gefühlen in den anderen Bereich beschrieben worden (Lambert, 1990; Near et al., 1980; Williams & Alliger, 1994).

Für die Erklärung des Einflusses alltäglicher Erfahrungen auf das Individuum in der Familie ist das Generalisierungsmodell besonders geeignet. Die folgenden Abschnitte beschreiben detailliert dieses theoretische Modell.

## 2.2 Generalisierungsmodell

Der Generalisierungsansatz ist der am häufigsten verwendete Ansatz zur Erklärung der Beziehung von Familie und Erwerbsarbeit. Er fokussiert den emotionalen und psychischen Zustand des Individuums, durch den die Arbeitswelt das Verhalten zuhause beeinflusst (Piotrkowski, 1979). Beanspruchungen, Gefühle, Einstellungen und Werte, die am Arbeitsplatz oder zuhause entstanden sind, werden in den jeweils anderen Lebensbereich des Individuums übertragen. Die Literatur unterscheidet zwei Arten der Generalisierung<sup>2</sup>. Die erste Form der Generalisierung beschreibt den positiven Zusammenhang zwischen einem Merkmal des Arbeitsplatzes und einem davon abgrenzbaren, jedoch verbundenem Konstrukt des familiären Bereichs (Judge & Watanabe, 1994; Zedeck, 1992). Eine derartige Generalisierung veranschaulicht die positive Korrelation zwischen der Arbeits- und der

---

<sup>2</sup> In der englischsprachigen Literatur zum Zusammenhang zwischen Beruf- und Privatleben werden *Generalisierung* und *Transmission* synonym verwendet. Dies wird in der vorliegenden Arbeit übernommen. Der Begriff „Generalisierung“ wurde zunächst in der Forschung zum Zusammenhang von Beruf und Familie verwendet, während „Transmission“ aus den Untersuchungen zur „Gefühlsansteckung“ in Gruppen und Dyaden stammt.

Beziehungszufriedenheit (Gutek, Repetti & Silver, 1988; Near et al., 1980; Piotrkowski, Rapoport & Rapoport, 1987). Die zweite Art beschreibt Generalisierung als Übertragung von Erfahrungen zwischen den Lebensbereichen, wie wenn Erschöpfung am Arbeitsplatz auch in der Familie gezeigt wird (Eckenrode & Gore, 1990). Nach Edwards und Rothbard (2000) handelt es sich im zweiten Fall nicht um einen Verbindungsmechanismus im engeren Sinne. Dieser würde erfordern, dass eine Beziehung zwischen einem Arbeitsplatzmerkmal und einem davon abgrenzbaren Merkmal der Familie belegt wird. Die Generalisierung der Stimmung vom Arbeitsplatz in die heimische Umgebung zeigt lediglich, dass Beanspruchungsfolgen aus einem Bereich auch im anderen Lebensbereich wirksam sind. Ein Zusammenhang zwischen Beruf und Familie wird den Autoren zufolge dann widergespiegelt, wenn ein spezifischer Stressor (z.B. Zeitdruck) am Arbeitsplatz zu einer Beeinträchtigung des Befindens (z.B. Unruhe) oder des Interaktionsverhaltens (z.B. Rückzug) zuhause führt (Edwards & Rothbard, 2000). Die Studien, die alltägliche Generalisierungsprozesse im Zusammenhang von Beruf und Familie untersuchen, konzentrieren sich in der Regel eben auf diese Form der Generalisierung. Es wird untersucht, inwiefern das Befinden am Arbeitsplatz mit dem in der heimischen Umgebung übereinstimmt (Jones & Fletcher, 1993; Jones & Fletcher, 1996; Thomson & Bolger, 1999; Williams & Alliger, 1994). Daneben kann kritisiert werden, dass die Mehrheit der Untersuchungen die Beziehung zwischen den beiden Lebensbereichen ohnehin als stabil konzeptualisieren, was dazu führt, dass den alltäglichen, dynamischen Prozessen der Anforderungsbewältigung in den beiden Bereichen wenig Aufmerksamkeit geschenkt wird (Tenbrunsel et al., 1995). Obwohl viele Untersuchungsmodelle Generalisierung als Verbindungsmechanismus postulieren, wird die tatsächliche alltägliche Beeinflussung des Befindens zuhause durch spezifische Belastungen am Arbeitsplatz in die heimische Umgebung von den wenigsten Studien erfasst.

Zunehmend Beachtung findet in der Forschung der komplexe Zusammenhang von Erwerbsarbeit und Familie bei Doppelverdienern. Zur Analyse dieser Beziehungen erweiterte Bolger (1989) das intra-individuelle Generalisierungsmodell um eine dyadische Ebene. Denn beide Partner bringen ihre eigene arbeitsbezogene Geschichte und ihre aktuellen Arbeitserfahrungen mit in die Familie, die nur in Bezug aufeinander verstehbar sind. Um die Einflüsse der Erwerbsarbeit auf die dyadische Beziehung bei Doppelverdienerpaaren zu erklären, müssen sowohl die Auswirkungen der Anforderungen des beruflichen Bereichs auf das Individuum als auch die Konsequenzen der Arbeitserfahrungen für den Partner betrachtet werden (Brayfield, 1992). Die Dyade ist daher, als Beobachtungseinheit zu wählen. Empirische Untersuchungen konnten zeigen, dass der Einfluss der Erwerbsarbeit auf das

persönliche Leben nicht nur den Arbeitsplatzinhaber selbst betrifft, sondern auch seine soziale Umwelt (Bolger et al., 1989b; Repetti & Wood, 1997; Repetti, 1989; Repetti, 1994; Roberts & Levenson, 2001). Jedoch hat kaum eine der Untersuchungen zu den Auswirkungen alltäglicher Anforderungen am Arbeitsplatz auf das Befinden des Partners und die partnerschaftlichen Interaktionen bisher eine dyadische Sichtweise angewandt. Vielmehr sind die Konsequenzen der individuellen Beanspruchung eines Partners auf den anderen Partner oder die geschlechtsspezifischen Zusammenhänge der beiden Lebensbereiche untersucht worden (Crouter & Helms-Erikson, 1997).

### 2.2.1 Antezedenzen des Generalisierungsprozesses

Nur wenige Untersuchungen zur Generalisierung vom Arbeitsplatz in die heimische Umgebung spezifizieren, welche Anforderungen das Individuum und sein soziales Umfeld auch nach Arbeitschluss beeinflussen. Gänzlich vernachlässigt wurden in diesen Studien positive Merkmale der Erwerbsarbeit. Bisherige empirische Untersuchungen operationalisieren lediglich arbeitsbezogene Belastungen als Antezedenzen des Transmissionsprozesses. Diese Vernachlässigung positiver Auswirkungen des Berufslebens liegt unter anderem darin begründet, dass die überwiegende Mehrheit der theoretischen Modelle den Zusammenhang von Beruf und Familie als Konflikt konzeptualisiert. Neue Theorien postulieren jedoch ein unabhängiges, dem Konflikt von Beruf und Familie entgegengesetztes Konstrukt, das negative Effekte der Doppelbelastung abschwächt und eine Bereicherung durch Beruf bzw. Familie (engl. Enrichment) darstellt (Wayne, Musisca & Fleeson, in press). Erwerbsarbeit und Familienleben beeinflussen sich positiv, indem die Erfahrung und der Fähigkeitserwerb in einem Bereich die Bewältigung der Anforderungen in einem Bereich erleichtert (Frone, 2003; Grzywacz & Butler, 2005).

Querschnittsstudien konnten einen Einfluss erhöhter allgemeiner Belastung am Arbeitsplatz auf die soziale Funktionsfähigkeit in der Familie belegen (Barnett, 1994; Burke, 1986; Jackson & Maslach, 1982; Piotrkowski, 1979). Individuen, die insgesamt ein hohes Ausmaß an arbeitsbezogenen Belastungen berichten, äußern gegenüber ihren Familienmitgliedern höhere Ärgerlichkeit und Aggression (Evans & Bartolome, 1984). Diese Untersuchungen lassen offen, welche spezifischen Belastungen zu den beobachteten Zusammenhängen führen. Zudem werden die verwendeten unabhängigen und abhängigen Variablen auf sehr globalem Niveau operationalisiert. Dem dynamischen Prozess der alltäglichen Bewältigung multipler Rollen wird dadurch zu wenig Beachtung geschenkt.

Die Studien alltäglicher Generalisierungsprozesse, die eben diese Variation im Belastungsausmaß und in den einhergehenden Konsequenzen untersuchen, belegen einen Zusammenhang zwischen der täglichen Belastungsanzahl am Arbeitsplatz und der Stimmung bzw. des Interaktionsverhaltens in der Familie am Abend. Eine erhöhte *objektive* quantitative Arbeitsbelastung ist mit erhöhter Ärgerlichkeit im familiären Bereich assoziiert, daneben korreliert das *subjektive* Ausmaß der Belastungen am Arbeitsplatz positiv mit dem Rückzugsverhalten (Repetti, 1989). MacEwen und Mitarbeiter (1992) zeigen, dass Überlastung am Arbeitsplatz sowohl zu depressiver Stimmung als auch zu Angst führt, die nach Hause übertragen wird. Ängstliche Gefühle am Arbeitsplatz sind ein Prädiktor für depressive Stimmung zuhause, Rückzug von ehelichen Interaktionen oder negative Interaktionen mit anderen Familienmitgliedern. Unklar bleibt, welche Stressoren zur Überlastung führen und wie die Effekte auf die Stimmung und die soziale Funktionsfähigkeit zu erklären sind. Ebenso wenig differenzieren die Untersuchung zur Generalisierung belastungsbedingter Erschöpfungsgefühle die auslösenden Bedingungen (Chan & Margolin, 1994; Williams & Alliger, 1994), sondern belegen lediglich, dass das Befinden am Arbeitsplatz das Befinden in der heimischen Umgebung vorhersagt. Williams und Alliger (1994) untersuchen zwar den Zusammenhang zwischen Arbeitsanforderungen und momentanem Befinden, nutzen die erhobenen Arbeitsbelastungen jedoch nicht, um das Befinden in der Familie vorherzusagen. Stattdessen zeigen sie, dass die Erschöpfung am Arbeitsplatz mit Erschöpfungsgefühlen in der heimischen Umgebung korreliert. Nach Edwards und Rothbard (2000) ist dies kein Nachweis eines Generalisierungsprozesses, der eine Beziehung zwischen einem Arbeitsplatzmerkmal und einem davon abgrenzbaren Merkmal des Individuums in der Familie erfordert.

Diese Kritik ist auch für die Untersuchung von Doby und Caplan (1995) gültig, die lediglich eine direkte Übertragung negativer Stimmung vom Arbeitsplatz nach Hause nachweist. Als Ausnahme unter den zitierten Studien zeigt sie jedoch, dass eine spezifische Stressoreigenschaft (Selbstwertschädlichkeit) die Wahrscheinlichkeit einer Generalisierung erhöht. Belastungen, die selbstwertschädigend sind, da sie das Ansehen des Individuums gefährden, erzeugen in besonderem Maße Angst, die nachweislich in die heimische Umgebung übertragen wird.

Die Selbstwertschädlichkeit sozialer Stressoren wurde in Kapitel 1 erläutert. Negative Interaktionen mit Arbeitskollegen, Kunden und Vorgesetzten werden als besonders belastend vom Individuum erlebt (Bolger et al., 1989a; Stone, 1987). Es wird daher angenommen, dass

diese Belastungsart negative affektive Reaktionen auslöst, insbesondere Gereiztheit und Ärger, die auch nach Verlassen des Arbeitsplatzes weiter wirksam sind.

Zusammenfassend bleibt festzustellen, dass keine gesicherten Erkenntnisse zu den Merkmalen der Anforderungen bestehen, die die Wahrscheinlichkeit einer Emotionstransmission vom Arbeitsplatz in die Privatsphäre erhöhen. In der Forschung bestehen allerdings Hinweise, dass quantitative Belastungen oder Anforderungen, die aufgrund ihrer Selbstrelevanz mit intensiven affektiven Reaktionen assoziiert sind, Antezedenzen des Generalisierungsprozesses darstellen. Negative soziale Interaktionen am Arbeitsplatz verfügen über eine hohe Bedeutsamkeit für den Selbstwert des Individuums. Neben der Annahme, dass soziale Stressoren die Wahrscheinlichkeit einer Generalisierung erhöhen, soll in der vorliegenden Arbeit auch getestet werden, inwiefern positive Arbeitsinteraktionen zum einen die Konsequenzen sozialer Stressoren am Arbeitsplatz puffern und zum anderen mit verbesserter Stimmung – im Sinne einer direkten positiven Generalisierung – assoziiert sind. Aufgrund ihrer höheren Auftrittshäufigkeit entsprechen positive soziale Interaktionen eher den Erwartungen eines Individuums als soziale Stressoren. Positive Interaktionen mit Arbeitskollegen, Kunden und Vorgesetzten sind deshalb mit weniger starken kognitiven, affektiven und körperlichen Reaktionen verbunden. Daher ist von einer geringeren Beeinflussung der Stimmung des Individuums zuhause durch positive Arbeitsinteraktionen als durch soziale Stressoren auszugehen.

### 2.2.2 Vermittelnder Prozess der Generalisierung von Beanspruchungsfolgen

Wie bereits in der Einleitung dieses Kapitels angeführt wurde, fehlen in der Literatur theoretische und empirische Erklärungen für die Generalisierung von Arbeitserfahrungen. Es gibt keine Untersuchung, die sich damit beschäftigt, warum die Gefühle vom Arbeitsplatz in die heimische Umgebung überschwappen und eine schnelle Erholung von den Ereignissen des Tages verhindern. In Interviews berichten viele Individuen, dass sie versuchen nach der Arbeitszeit ihre Beanspruchung „abzuschütteln“ und ihre Probleme des Arbeitstages „aus dem Gedächtnis zu streichen“ oder „die Probleme im Regal des Büros zu lassen“, um einen Einfluss des Berufs auf das Privatleben zu verhindern (Evans & Bartolome, 1986; Weiss, 1990). Dies gelingt jedoch nur selten. Dem Konzept der gedanklichen Weiterbeschäftigung (Mohr, 1986) oder der psychischen Distanzierung von der Arbeitstätigkeit (Etzion, Eden & Lapidot, 1998) kommt in diesem Zusammenhang eine besondere Bedeutung zu. Personen, die nicht zuhause arbeiten, erfahren während ihrer Freizeit eine räumliche Distanzierung vom

Arbeitsplatz. Sie verlassen ihren Arbeitsplatz, fahren nach Hause oder an andere Orte, an denen sie ihre Abende oder Wochenenden verbringen. Allerdings beinhaltet dieser physische Abstand vom Arbeitsplatz nicht die psychische Distanzierung von den Ereignissen des Arbeitstages. Einige Personen werden zuhause noch arbeitsbezogene Aufgaben erledigen. Selbst wenn keine weiteren arbeitsbezogenen Tätigkeiten ausgeführt werden, denken Individuen über ihren Arbeitstag nach, grübeln über Probleme oder beschäftigen sich mit zukünftigen beruflichen Entwicklungsmöglichkeiten. Psychische Distanzierung beinhaltet die Ablenkung von arbeitsbezogenen Gedanken (Etzion et al., 1998) und ist eine wichtige Voraussetzung für Erholung (Sonnentag & Bayer, under revision). Für psychische Distanzierung ist es nicht ausreichend den Arbeitsplatz zu verlassen, sondern die Unterbrechung der Gedanken an berufliche Angelegenheiten stellt eine notwendige Bedingung dar. Schaut sich beispielsweise eine Person einen Film an, währenddessen sie ständig an Probleme des Arbeitstages oder unerfüllte Aufgaben denkt, ist die Wahrscheinlichkeit der Erholung eher gering. Die am Arbeitsplatz benötigten Ressourcen werden auch nach Arbeitsschluss beansprucht. Emotionale Erregung und damit einhergehende körperliche Aktivierung bleiben aufrechterhalten.

Welche Arbeitsplatzmerkmale eine psychische Distanzierung erschweren, ist empirisch bisher nicht sicher belegt. Allerdings gibt es Hinweise, dass chronischer Zeitdruck und die tägliche Arbeitsdauer einen Einfluss auf die Distanzierung am Abend ausüben (Sonnentag & Bayer, under revision). Soziale Stressoren am Arbeitsplatz führen zu geringem psychischen und körperlichen Wohlbefinden (Duffy et al., 2002; Howard et al., 1986; Spector, 1987; Spector & Jex, 1998; Zapf & Frese, 1991) und weisen unter allen alltäglichen Belastungen den höchsten Zusammenhang mit negativer Stimmung am Ende eines Arbeitstages auf (Buunk & Verhoeven, 1991). Zudem sind soziale Beziehungen in besonderem Maße selbstwertrelevant und führen häufig zu sozialen Vergleichsprozessen. Diese Aspekte könnten dazu führen, dass soziale Stressoren am Arbeitsplatz die psychische Distanzierung nach Arbeitsschluss erschweren.

### 2.2.3 *Konsequenzen der Generalisierung auf der mikroanalytischen Ebene*

#### 2.2.3.1 *Subjektives und körperliches Wohlbefinden nach Arbeitsschluss*

Wie bereits bei der Darstellung der auslösenden Bedingungen der Generalisierung von Beanspruchungsfolgen vom Arbeitsplatz nach Hause kritisiert wurde, erfasst nur eine geringe Anzahl von Untersuchungen, die dynamischen, alltäglichen Prozesse des Zusammenhangs von Beruf- und Familienleben. Die wenigen Studien zu diesem Aspekt belegen jedoch eine Beziehung zwischen negativen Gefühlszuständen am Arbeitsplatz und in der Privatsphäre (Chan & Margolin, 1994; Jones & Fletcher, 1996; Williams & Alliger, 1994). Die Transmission positiver Gefühle konnte bisher allerdings nicht festgestellt werden. William und Alliger (1994) zeigten lediglich einen Zusammenhang zwischen erlebter Entspannung und Freude am Morgen zuhause und am Arbeitsplatz des gleichen Tages.

Ebenso selten wird die tägliche Variation der beruflichen und familiären Anforderungen mit physiologischen Parametern in Beziehung gesetzt. Die Verwendung objektiver Stressindikatoren hat den Vorteil, dass diese nicht den Verzerrungen eines subjektiven Urteils unterliegen und zusätzlich zu den Selbstberichten außerdem Informationen hinsichtlich des körperlichen Wohlbefindens der Individuen liefern. Die Studien zu den körperlichen Folgen der Belastungen in Beruf und Familie vergleichen Personengruppen mit unterschiedlicher Belastungsanzahl (Bekker, de Jong, Zijlstra & van Landeghem, 2000; Frankenhäuser et al., 1989; Lundberg, 1996; Lundberg & Frankenhäuser, 1999). Sie stützen die Annahme, dass die aus der Vereinbarung des Berufs- und Familienlebens erwachsenden täglichen Belastungen auch auf körperliche Systeme Einfluss nehmen. Frankenhäuser (1989) verglich beispielsweise männliche und weibliche Führungskräfte hinsichtlich ihres Blutdrucks und ihrer Noradrenalin- und Adrenalinwerte im Verlauf eines Arbeitstages. Die weiblichen Führungskräfte zeigten erhöhte körperliche Beanspruchung und verminderte Erholung am Abend, verursacht durch eine geringe Vereinbarkeit der hohen Anforderung beider Bereiche und mangelnde Erholungsmöglichkeit am Abend. Lundberg (1996) belegte in verschiedenen Studien, dass während Männer starke Beanspruchung als Folge der Belastungen am Arbeitsplatz zeigen, stellen die Reaktionen der Frauen eine komplexe Interaktion zwischen den Anforderungen des beruflichen und familiären Bereichs dar. In Studien zu Belastungen am Arbeitsplatz muss daher die Lebenssituation insbesondere der weiblichen Teilnehmer berücksichtigt werden. Erhöhte Beanspruchung von Frauen, z.B. aufgrund von Überstunden, spiegeln sich während der Erwebstätigkeit nicht immer direkt in den physiologischen Indikatoren wieder, sondern werden erst am Abend zuhause oder am Wochenende sichtbar

(Lundberg, 1996; Lundberg & Palm, 1989). Bekker et al. (1999) konnten hingegen keine Belege für negative Konsequenzen der täglichen Vereinbarung von Beruf und Familie feststellen. In ihrer Stichprobe ergaben sich keine Unterschiede der Cortisolausschüttung zwischen einem Arbeits- und Wochenendtag.

In der vorliegenden Studie werden die Auswirkungen der sozialen Stressoren des Privat- und Berufslebens auf die tägliche Cortisolausschüttung untersucht. Das biopsychosoziale Stressmodell von Frankenhäuser (1978) postuliert eine Aktivierung der HHNA durch Belastungen, die negativen Affekt im Individuum auslösen. Negative soziale Interaktionen führen zu negativen Gefühlszuständen im Individuum. Laboruntersuchungen belegen eine erhöhte Cortisolausschüttung infolge sozialer Stressoren (Earle et al., 1999; Kirschbaum et al., 1995; Stroud et al., 2000; Suarez & Harralson, 1999; Suarez et al., 1998). Es kann daher vermutet werden, dass die alltäglichen sozialen Stressoren am Arbeitsplatz und deren Konsequenzen für die sozialen Interaktionen in der Freizeit mit erhöhter Cortisolausschüttung während eines Arbeitstages einhergehen. Mit welchen langfristigen gesundheitlichen Folgen die körperliche Beanspruchung assoziiert ist, beleuchtet das Kapitel 2.3.1.

#### 2.2.3.2 *Inter-individuelle Emotionstransmission*

Individuelle Belastungen sind nicht nur mit Beanspruchungsfolgen des Individuums selbst assoziiert, sondern besitzen auch Einflüsse auf seine soziale Umgebung. Emotionale Transmission beschreibt den Prozess, durch den alltägliche Erlebnisse eines Familienmitglieds den Gefühlszustand oder spätere Verhaltensweisen eines anderen Familienmitglieds beeinflussen (Larson & Almeida, 1999). Frühe Untersuchungen zur Emotionstransmission aus der Beziehungsforschung verfolgen das Ziel, den Zusammenhang zwischen dem Verhalten und der Stimmung von Ehepartnern und der ehelichen Beziehungszufriedenheit zu belegen (Jacobson et al., 1982). Beobachtungsuntersuchungen zu familiären Interaktionen, die Emotionsübertragung innerhalb kurzer Intervalle von Minuten oder Sekunden betrachten, konnten einen deutlichen Zusammenhang zwischen der Stimmungsqualität zweier Familienmitglieder zeigen. Ein vielfach bestätigter Befund ist, dass negative Gefühle des Ehemanns negative Gefühle seiner Ehefrau besser vorhersagen als umgekehrt (Gottman, 1979; Notarius & Johnson, 1982). Aufgrund der stark kontrollierten Situationsbedingungen in derartigen Laboruntersuchungen, sind die beobachteten Muster emotionaler Transmission nur eingeschränkt auf alltägliche Prozesse generalisierbar. Verläufe, die in einem größeren Zeitfenster ablaufen als in Minuten oder Sekunden, werden im Labor nicht untersucht.

Durch Längsschnittstudien belegt, ist der Zusammenhang der Stimmung unter Familienmitgliedern in einem Zeitrahmen von mehreren Monaten bzw. Jahren. Depressive Verstimmungen der Eltern besitzen negative Auswirkungen auf die Stimmung der Kinder, die auf eine „Stimmungsansteckung“ zurückzuführen sind. Alternativerklärungen wie genetische Effekte oder eine gestörte Eltern-Kind-Beziehung konnten die Autoren weitgehend ausschließen (Conger, Ge, Elder, Lorenz & Silmons, 1994). Aufgrund der langen Intervalle zwischen den Messungen, ist es allerdings nicht möglich die genauen Mechanismen zu identifizieren, die für diese Langzeiteffekte der Transmission negativen Affekts innerhalb der Familie verantwortlich sind. In Analogie zu den Auswirkungen schwerer Stressoren (engl. major stressors), die auf die Kumulation der von ihnen verursachten alltäglichen Belastungen (engl. daily hassels) zurück zuführen sind (Felner, Rowlison & Terre, 1986), könnten alltägliche Emotionsübertragungen negativer Stimmungen zu langfristigen Störungen des emotionalen Wohlbefindens führen.

Untersuchungen zur Emotionsübertragung aus der Stressforschung verfolgen primär das Ziel, die Transmission der Stimmung zwischen den Lebensbereichen Beruf und Familie und zwischen den Familienmitgliedern während eines Arbeitstages nachzuweisen. Die Ergebnisse liefern signifikante Zusammenhänge zwischen negativen Emotionen der Partner. Die Effektgrößen der Transmission sind allerdings klein. Larson und Richards (1994) zeigten mit Hilfe korrelativer Analysen, dass die Stimmung des Mannes häufiger die der Frau vorhersagt als umgekehrt. Die Stimmung des Partners zum letzten Messzeitpunkt am Arbeitsplatz ist ein signifikanter Prädiktor der Emotionen der Partnerin zum darauf folgenden Zeitpunkt zuhause bei gleichzeitiger Anwesenheit der Partner. Allerdings stellt die Stimmung der Frau am Arbeitsplatz keinen zuverlässigen Schätzer ihrer eigenen und der Stimmung des Partners zu einem späteren Zeitpunkt dar. Diese Unterschiede im Transmissionsprozess führen die Autoren auf ein Machtgefälle innerhalb der Paarbeziehung zurück. Chan und Margolin (1994) beobachteten in ihrer Studie einen Einfluss der arbeitsbedingten Erschöpfung der Frau auf die Befindlichkeit des Mannes zuhause. Die Stimmung der Ehefrau hingegen ist, dieser Studie zufolge, unabhängig von der arbeitsbezogenen Stimmung des Mannes. Entgegen diesen Resultaten stellten Perrez und Mitarbeiter (2000) fest, dass der beste Prädiktor des emotionalen Befindens der Frau und des Mannes das eigene Befinden zu einem vorherigen Zeitpunkt ist. Darüber hinaus besitzt das emotionale Befinden des Partners dennoch einen Einfluss auf die Befindlichkeit, jedoch nicht der vorherige Zeitpunkt ist entscheidend, sondern die Beeinflussung findet statt, wenn beide Partner zusammen sind. Eine weitere Tagebuchstudie zeigte, dass besondere Belastungen (Prüfungsstress) eines Partners und der

daraus resultierenden depressiven Stimmung des Betroffenen zu erhöhter Angst, Depressivität und negativer Einstellung hinsichtlich der Beziehung bei ihren Partnern führt (Bolger & Eckenrode, 1991).

Insgesamt belegen die angeführten Studien eine emotionale Transmission negativer Emotionen zwischen romantischen Partnern (Chan & Margolin, 1994; Larson & Richards, 1994; Thomson & Bolger, 1999). In den Untersuchungen zur Emotionstransmission wird nicht unterschieden, welche spezifischen Emotionen vom Sender ausgehen und welche beim Empfänger ankommen. Im einfachsten Fall ruft die Emotion des einen Partners die gleiche Emotion im anderen Partner hervor. Andererseits ist es möglich, dass keine Eins-Zu-Eins Übereinstimmung vorliegt, zwischen dem was der Sender und was der Empfänger empfindet. Häufig werden die Emotionen bei der Generalisierung transformiert. Der Ärger einer überlegenen Person kann beispielsweise bei der schwächeren Person zu Angst führen (Larson & Gillman, 1999). Des Weiteren wäre es sinnvoll bezüglich der Belastungsarten am Arbeitsplatz zu differenzieren, die die intra-individuellen und inter-individuellen Transmission initiieren. Darüber hinaus kann kritisiert werden, dass in den bisherigen Untersuchungen Auswertungsmethoden zum Einsatz kamen, welche die dyadische Struktur der Daten nicht hinreichend berücksichtigen. Paardaten weisen Abhängigkeiten auf, da die Partner eines Paares hinsichtlich verschiedener Merkmale eine größere Ähnlichkeit (oder Verschiedenheit) zeigen als zu Personen anderer Paare. Die Partner eines Paares sind ähnlichen Umwelteinflüssen ausgesetzt und beide Partner beeinflussen sich gegenseitig. Es ist theoretisch und statistisch bedeutsam, diese Abhängigkeiten bei der Datenauswertung zu berücksichtigen. Das Akteur-Partner-Interdependenzmodell (APIM; Kashy & Kenny, 2000; Kenny, 1996; Kenny & Cook, 1999), ein adäquates Analyseverfahren für Paardaten, fand in diesem Bereich noch keine Anwendung. Wie sich die inter-individuelle Generalisierung positiver und negativer Emotionen auf die alltägliche Paarinteraktionen auswirken, beschreibt das nächste Kapitel (2.2.3.3). Keine Alltagsstudie konnte bisher die Übertragung von positiven Gefühlen in der Familie nachweisen (Larson & Almeida, 1999).

### *2.2.3.3 Anforderungen am Arbeitsplatz und alltägliche Paarinteraktionen*

Die Beziehung zwischen der Qualität partnerschaftlicher Interaktionen und den Arbeitsplatzmerkmalen wird durch deren affektive Konsequenzen für das Individuum vermittelt (Lambert, 1990). Nur wenn emotionale Beanspruchung, Erschöpfung oder Konflikte zwischen den Berufs- und Familienrollen durch die Arbeitsbelastungen hervorgerufen werden,

beeinflussen sie das Familienleben (Barling & MacEwen, 1992; Burke, 1982; Huges, Galinsky & Morris, 1992; McEwen & Stellar, 1993). Querschnittliche Untersuchungen weisen auf eine starke subjektive Emotionstransmission vom Arbeitsplatz in das Familienleben hin (Evans & Bartolome, 1984; Evans & Bartolome, 1986), die durch Arbeitszufriedenheit und der individuellen Bedeutung der Erwerbstätigkeit moderiert wird. Allerdings erlauben diese Studien keine kausalen Aussagen zur Beziehung zwischen den beiden Lebensbereichen und können nur Langzeiteffekte chronischer Belastungen der Erwerbsarbeit für das Familienleben erklären.

Für den täglichen Einfluss der Erwerbsarbeit auf die familiären Interaktionen ist nach Small und Riley (1990) die psychische Interferenz verantwortlich, die durch affektive Beanspruchungsfolgen oder kognitive Weiterbeschäftigung des Individuums mit arbeitsbezogenen Inhalten entsteht. Beschäftigt sich das Individuum am Abend weiterhin mit arbeitsbezogenen Inhalten, schränkt dies zum einen die kognitive Kapazität und Flexibilität in sozialen Interaktionen ein, zum anderen bleibt die durch Arbeitsbelastungen initiierte emotionale Erregung aufrechterhalten. Die gesteigerte negative emotionale Erregung und die damit assoziierte Ausschüttung der Stresshormone Adrenalin, Noradrenalin und Cortisol beeinträchtigen kognitive Funktionen höherer Ordnung, wie Planen, Problemlösungen und kreatives Denken (Gottman, 1979). Anstatt dessen kommen automatisierte, kognitive Routinen zum Einsatz, die die Möglichkeit zur Konfliktlösung während nachfolgender Interaktion verringern. Obwohl die kurzfristigen Reaktionen des Individuums auf Umweltaforderungen in der Regel adaptiv sind, sind sie für soziale Interaktionsprozesse mit negativen Folgen verbunden. Eine weitere Erklärung schädigender Auswirkungen negativer Ereignisse auf soziale Interaktionen liefern Raush und Mitarbeiter (1974). Sie gehen nicht von einer Überlagerung kognitiver Funktionen durch negative Emotionen und erhöhte Erregung aus, sondern nehmen an, dass soziale Interaktionen durch kognitive Schemata geleitet werden, die in zurückliegenden Beziehungen und Situationen entstanden sind. So führen negative Ereignisse zur Aktivierung angstbezogener Schemata, die die Verhaltensdifferenziertheit und -flexibilität der Interagierenden verringern. Das Verhaltensrepertoire ist auf zwei Reaktionen eingeschränkt: Kampf (fight) und Flucht (flight). Welche Umweltaforderungen dabei als bedrohlich oder unsicher bewertet werden, hängt von personalen, sozialen und situativen Merkmalen ab (vgl. Kapitel 1.3).

Neben den beanspruchungsbedingten kognitiven Einschränkungen in sozialen Interaktionen mit Familienmitgliedern erhöht die Generalisierung der individuellen Beanspruchungsfolgen auf den Partner die Wahrscheinlichkeit negativer Interaktionen (Larson

& Richards, 1994; Perrez et al., 2000; Thomson & Bolger, 1999). Tagebuchstudien belegen die besonders starken Konsequenzen sozialer Stressoren am Arbeitsplatz auf die Interaktionen des Paares (Bolger et al., 1989a). Des Weiteren kann im Zusammenhang mit sozialen Stressoren am Arbeitsplatz vermutet werden, dass Konflikte mit Kollegen, Vorgesetzten oder Kunden eine Art des kognitiven Primings darstellen, durch das anschließend negative Interaktionen schneller ausgelöst werden.

Eine hohe Belastungsanzahl am Arbeitsplatz ist jedoch nicht immer mit einer Zunahme negativer Interaktionen in der Familie (Bolger et al., 1989b; Crouter, Perry-Jenkins, Huston & Crawford, 1989; Repetti, 1994) und feindseliger Gefühle gegenüber dem Partner assoziiert (Thomson & Bolger, 1999), sondern kann auch zu einer Vermeidung sozialer Interaktionen führen. Studien zu den Auswirkungen alltäglicher quantitativer Arbeitsbelastung belegen eine positive Beziehung zwischen dem Arbeitsumfang und der sozialen Funktionsfähigkeit im Privatleben. Demnach sind erhöhte quantitative Anforderungen am Arbeitsplatz mit verstärktem sozialem Rückzug am Abend verbunden (Bolger et al., 1989b; Chan & Margolin, 1994; Repetti & Wood, 1997; Repetti, 1993; Repetti et al., 1989). Repetti (1989) sieht im sozialen Rückzug nach einem beanspruchenden Arbeitstag eine Möglichkeit der Erholung und einen Schutz familiärer Interaktionen vor negativen Effekten individueller Beanspruchungsfolgen. Piotrkowski (1979) verweist allerdings auf die Kosten, die mit diesem Verhalten für die anderen Familienmitglieder verbunden sind, z.B. durch eingeschränkte Möglichkeiten zum Austausch und gemeinsamen Zeitvertreib oder geringerer sozialer Unterstützung.

Nur wenige Studien konnten bisher positive Effekte der Ereignisse am Arbeitstag für partnerschaftliche Interaktionen belegen. Allerdings erleben Paare mehr positive partnerschaftliche Interaktionen an Tagen, an denen die Partner wenig arbeiten und sich wenig erschöpft fühlen (Doumas, Margolin & John, 2003).

### **2.3 Auswirkungen der Vereinbarung von Beruf und Familie auf makroanalytischer Ebene**

Die bisherigen Ausführungen zu den Konsequenzen der Anforderungen in den Bereichen Beruf und Familie beschränkten sich auf die Mikroebene. Im folgenden Kapitel soll der Untersuchungskontext erweitert werden und die Auswirkungen der kumulierten alltäglichen Prozesse auf der Makroanalyseebene betrachtet werden. Es wird geprüft, inwiefern die sozialen Interaktionen beider Lebensbereiche eine Belastungen oder Ressource für das

allgemeine emotionale und körperliche Wohlbefinden darstellen. Des Weiteren soll untersucht werden, welche Folgen für die Beziehungsqualität aus den Belastungen der Vereinbarung von Beruf und Familie resultieren. Durch die Kombination der Analyseebenen geht die vorliegende Untersuchung über die bisherige Forschung zur Vereinbarung von Beruf und Familie hinaus, die sich entweder auf mikro- oder makroanalytische Prozesse beschränkt.

### 2.3.1 Auswirkungen sozialer Interaktionen im Beruf und Privatleben auf das subjektive habituelle Wohlbefinden und das körperliche Wohlbefinden

Das habituelle Wohlbefinden setzt sich theoretisch aus einer kognitiven und einer affektiven Komponente zusammen. Die kognitive Komponente bezeichnet dabei ein Urteil über die Zufriedenheit mit dem eigenen Leben (allgemeine Zufriedenheit mit allen bedeutsamen Bereichen des Lebens wie Gesundheit, Freizeit, Familie, Finanzen, soziale Beziehungen usw., vgl. Diener, Suh, Lucas u. Smith, 1999). Dieses Urteil impliziert einen Vergleich zwischen dem angestrebten oder idealen und dem aktuell realisierten Zustand. Das Ausmaß der Diskrepanz bestimmt dann die Zufriedenheit. Die affektive Komponente hingegen bezeichnet die Valenz bzw. die affektive Befindlichkeit und unterteilt sich in positive und negative Befindlichkeit (Diener, Suh, Lucas & Smith, 1999). Diese Unterscheidung in einen negativen und positiven Affektbereich geht auf Bradburn and Caplovitz (1965) zurück. Sie postulieren positive und negative Befindlichkeit nicht als zwei entgegengesetzte Pole eines Kontinuums, sondern als unabhängige Dimensionen. Empirisch lassen sich kognitive und affektive Komponenten des Wohlbefindens gut von einander trennen (Diener et al., 1999).

Der Selbstbestimmungstheorie von Deci und Ryan (1991) zufolge ist die Befriedigung des Grundbedürfnisses nach sozialer Zugehörigkeit wichtiger Bestandteil des habituellen Wohlbefindens. Theorien zur Lebenszufriedenheit postulieren ebenfalls einen Zusammenhang mit positiven sozialen Beziehungen. Dass ein kausaler Zusammenhang zwischen den alltäglichen sozialen Interaktionen und dem allgemeinen Befinden besteht, ist empirisch nicht eindeutig belegt. Bezüglich der Art des Kausalzusammenhanges zwischen habituellem Wohlbefinden und aktuellem Wohlbefinden bestehen konkurrierende theoretische Modelle. Das so genannte „Bottom-Up-Modell“ geht davon aus, dass sich habituelles Wohlbefinden aus der Summe positiver und negativer Einzelerlebnisse im Alltag konstituiert. Demgegenüber nimmt das „Top-Down-Modell“ an, dass Unterschiede dispositioneller Art dazu führen, dass Erlebnisse positiv gedeutet oder sogar selektiv aufgesucht werden (vgl. dazu z.B. Diener &

Larsen, 1984). Zusätzlich ist auch eine Integration der beiden Ansätze denkbar (z.B. Brief, Butcher, George & Link, 1993).

Insgesamt sprechen die wenigen empirischen Untersuchungen zu diesen Modellen am ehesten für ein integriertes Modell (z.B. Diener, Colvin, Pavot & Allman, 1991; Diener, Sandvik & Pavot, 1991). Es kann daher angenommen werden, dass Individuen, die im Alltag eine hohe Anzahl negativer Interaktionen am Arbeitsplatz und mit dem Partner und selten positive Arbeits- und Paarinteraktionen erleben, ein geringeres allgemeines Wohlbefinden zeigen als Individuen, die ihre alltäglichen Interaktionen insgesamt positiver bewerten. Diese Beziehung wird durch personale Merkmale moderiert (Bolger & Zuckerman, 1995). Über die kumulativen Effekte täglicher sozialer Interaktionen auf das emotionale Wohlbefinden ist allerdings wenig bekannt. Studien untersuchen zwar, inwiefern die täglichen Variationen im Wohlbefinden einer Person in Beziehung zu den interpersonalen Erfahrungen an diesem Tag stehen (Reis et al., 2000), die Gesamtanzahl der erlebten positiven und negativen Interaktionen im Untersuchungszeitraum wird jedoch nicht mit dem allgemeinen Wohlbefinden in Beziehung gesetzt. Da Belastungen mit negativen Konsequenzen assoziiert sind, wenn sie regelmäßig auftreten und dem Individuum keine Möglichkeiten zur Erholung bleiben, ist die Untersuchung dieser Zusammenhänge von großer Bedeutung. Der Auftrittshäufigkeit positiver und negativer Interaktionen im Alltag könnte somit ein entscheidender Faktor für die mentale Gesundheit darstellen. Die vorliegende Studie prüft diese Beziehung zwischen subjektivem Wohlbefinden und der Qualität sozialer Interaktionen im Alltag.

Um die langfristigen Auswirkungen der Anforderungen sozialer Interaktionen und deren Wechselwirkungen in den Lebensbereichen Beruf und Familie auf körperlicher Ebene zu untersuchen, erfasst die Studie berufstätiger Eltern zusätzlich den morgendlichen Anstieg des Cortisolniveaus. Untersuchungen zu den Auswirkungen sozialer Beziehungen auf der körperlichen Ebene belegen den langfristigen Einfluss positiver Aspekte auf die Gesundheit, der durch neuroendokrinologische Reaktionen vermittelt wird (Seeman & McEwen, 1996). Die Ergebnisse bisheriger Untersuchungen basieren auf der querschnittlichen Messung globaler Beziehungsmerkmale. Die Frage wie die kumulierten Effekte täglicher Interaktionen am Arbeitsplatz und in der Familie mit chronischer körperlicher Erregung in Verbindung stehen, ist bisher unbeantwortet. Allerdings gibt es empirische Hinweise, dass die häufige Stimulation über einen längeren Zeitraum, zu eingeschränkter Rückstellung, verlängerten Erholungsphasen und dauerhafter Aktivierung der beteiligten Systeme führt (Earle et al., 1999). Chronische Belastungen und mangelnde Erholung sind mit Veränderungen des circadianen Rhythmus der involvierten physiologischen Systeme assoziiert (Frankenhäuser et

al., 1989). Auf der HHNA sind derartige Veränderungen durch vermindertes nächtliches Herabsinken und erhöhtes morgendliches Cortisolniveau sichtbar (Schulz et al., 1998; Steptoe et al., 2000). Dem Modell der allostatistischen Last (McEwen & Seeman, 1999) zufolge stellt eine derartige chronische Aktivierung durch Belastungen im Alltag ein Risikofaktor für verschiedene psychische und körperliche Erkrankungen dar (Baker et al., 2000; McEwen, 1998). Neuere Untersuchungen diskutieren außerdem fehlende physiologische Reaktionen bzw. eine graduelle Abnahme physiologischer Aktivierung als Anzeichen verminderter Anpassung auf chronische Belastungen mit einhergehender (a) mangelhafter Energiebereitstellung und (b) kompensatorischer Aktivierung von am Stressprozess nicht beteiligten Systemen (McEwen, 1998).

### 2.3.2 Auswirkungen auf die Beziehungszufriedenheit

Ein Überblicksartikel (Eby, Casper, Lockwood, Bordeaux & Brinkley, 2005) zum Zusammenhang von Beruf und Familie zeigte, dass Zufriedenheit mit sozialen Beziehungen im Privatleben (10.8%) neben Arbeitszufriedenheit (22.2%), erlebtem Konflikt zwischen Beruf und Familie (13.9%) und Wohlbefinden (12.7%) der am häufigsten verwendete Indikator für eine erfolgreiche Vereinbarung von Beruf und Familienleben ist. Eine Vielzahl von Studien belegt einen Einfluss des erlebten Konflikts zwischen den Anforderungen im Berufs- und Familienleben auf die Beziehungszufriedenheit mit dem Partner (Bedeian, Burke & Moffett, 1988; Leiter & Durup, 1996; Parasuraman, Greenhaus & Granrose, 1992; Steffy & Ashbaugh, 1986; Voydanoff, 1988). Die dieser Beziehung zugrunde liegenden spezifischen Mechanismen sind allerdings bisher nicht hinreichend geklärt. Eine Ursache dafür ist die mangelnde Berücksichtigung der kurz- und langfristigen Folgen alltäglicher Ereignisse in den theoretischen Modellen und empirischen Untersuchungen. Vielmehr beschränken sich die Analysen der zitierten Untersuchungen auf den Zusammenhang zwischen globalen Merkmalen des beruflichen Bereichs und deren Konsequenzen für die Beziehungszufriedenheit. Dabei hat sich gezeigt, dass lange Arbeitszeiten, Überstunden und Belastungsanzahl am Arbeitsplatz einerseits direkt zu verminderter Beziehungszufriedenheit führen (Bedeian et al., 1988; Campbell & Snow, 1992; Leiter & Durup, 1996; MacEwen, 1992). Andererseits belegen Untersuchungen, dass diese Beziehung durch die Reduktion der gemeinsamen Zeit mit dem Partner (Frone, Russell & Cooper, 1992b; Gutek, Searle & Klepa, 1991; Kingston & Steven, 1987) oder der Abnahme des subjektiven Wohlbefindens mediiert

wird (Barling & MacEwen, 1992; MacEwen, 1992; Matthews, Conger & Wickrama, 1996; Voydanoff, 1988).

Allerdings nahmen in den letzten Jahren das Bewusstsein und das Interesse für die Zusammenhänge zwischen partnerschaftlicher Kommunikation, Zufriedenheit und Kontextfaktoren, wie bedeutende Lebensereignisse und alltägliche Belastungen zu. Das Vulnerabilitäts-Belastungs-Anpassungs-Modell (engl. vulnerability-stress-adaption-model; VSA) von Karney und Bradbury (1995) betont die Bedeutung partnerschaftlicher Interaktionen für die Beziehungsqualität. Dem VSA-Modell zufolge ist die Partnerschaftszufriedenheit eine Funktion (a) *überdauernder Vulnerabilitäten*, dies sind stabile personale Merkmale, die die Beziehung beeinflussen (z.B. Bindungsstil, Persönlichkeitsmerkmale, Bildungsniveau), (b) *belastender Ereignisse*, diese beinhalten Transitionen und externe belastende Umstände und (c) *adaptiver Prozesse*, wie z.B. Interaktionsverhalten bei einer Problemlösung oder Interaktionsbewertungen (Bradbury et al., 1998; Karney & Bradbury, 1995). Es wird davon ausgegangen, dass überdauernde Vulnerabilitäten und belastende Ereignisse, vermittelt durch adaptive Prozesse, die Paarbeziehung beeinflussen (Hazan & Shaver, 1987; Sanders, Halford & Behrens, 1999).

Das VSA-Modell berücksichtigt im Gegensatz zu anderen Beziehungstheorien den Umgang mit belastenden Ereignissen, deren Ursachen außerhalb der Dyade liegen. Karney und Bradbury (1995) nehmen an, dass Paare immer wieder auf Ereignisse reagieren müssen, die als Stressoren wirken. Die adaptiven Prozesse, die durch solche stresserzeugenden Ereignisse ausgelöst werden, stehen in Wechselwirkung mit der Beziehungsqualität. Gelingt die Adaptation, trägt das zur Verbesserung bzw. Stabilisierung der Beziehungsqualität bei. Andererseits kann eine schlechte Beziehungsqualität zu einer ungünstigen Adaptation führen und damit wieder negativ auf die Beziehungsqualität zurückwirken. Forschung zum Einfluss externer Faktoren auf die Beziehungsqualität haben traumatische Erfahrungen (Moore & Moore, 1996; Umberson, 1995), arbeitsbezogene Belastungen (Bolger et al., 1989b; Repetti, 1989) oder die Gesamtbelastung des Paares untersucht (Halford et al., 1992). Diese Untersuchungen belegen, dass je höher das individuelle Belastungsniveau der Partner ist, umso schlechter ist die Interaktionsqualität und die Beziehungszufriedenheit des Paares (Bodenmann, 1997). Dabei wirken sich belastende Ereignisse in Abhängigkeit situativer oder dyadischer Merkmale unterschiedlich aus. Je besser die Partner mit Belastungen auf der individuellen, aber vor allem auf der dyadischen Ebene umgehen, umso größer ist die Wahrscheinlichkeit einer hohen Beziehungszufriedenheit und Stabilität (Bodenmann & Perrez, 1993). So zeigte Bodenmann, dass die Beziehungszufriedenheit innerhalb von vier Jahren nur

bei den Paaren signifikant abnahm, welche individuell und dyadisch ungünstig mit Belastungen umgingen, während auf der anderen Seite Paare mit hohem Belastungsniveau aber funktionalem Bewältigungsstil ihre Partnerschaftszufriedenheit auf dem Ursprungsniveau halten konnten. Nicht das Belastungsausmaß per se erwies sich als bester Prädiktor, sondern der Umgang mit den Belastungen auf der individuellen und dyadischen Ebene. Die Varianzaufklärung bezüglich der Partnerschaftszufriedenheit durch Merkmale des dyadischen Bewältigungsstils betrug in einer Längsschnittstudie 40% (Bodenmann, 2000).

Zu kritisieren bleibt, dass das VSA-Modell die Auswirkungen positiver Paarinteraktionen nicht berücksichtigt – dies obwohl die Autoren in ihrer Metaanalyse von 115 längsschnittlichen Labor- und Fragebogenstudien zur Beziehungsqualität und -stabilität die Effekte positiven Kommunikationsverhaltens des Paares belegen (Karney & Bradbury, 1995). Nach Gottman (1993) ist für eine stabile Beziehung ein hinreichend positives Verhältnis (5:1) von positiven zu negativen Verhaltensweisen maßgeblich. Dieses positive Verhältnis führt zu einer positiven Wahrnehmung der Beziehung. Das Verhältnis bzw. das Verhalten der Partner wird kumulativ registriert (Gottman, 1993). Sofern das Verhältnis positiv ist, bleibt die Wahrnehmung in der Regel unerschwellig. Zu negativer Wahrnehmung kommt es bei Unterschreiten eines bestimmten Schwellenwertes im Verlauf der Registrierung der Verhaltensweisen. Sollte diese Situation länger fortbestehen, werden die Attributionsprozesse bezüglich des Verhaltens des Partners zunehmend negativer und die Interaktionen der Partner werden zunehmend negativer geführt. Andere Untersuchungen konnten das konkret postulierte Verhältnis von 5:1 bei Paaren mit hoher Beziehungsqualität nicht replizieren – zumindest nicht für das beobachtbare verbale Kommunikationsverhalten (z.B. Hahlweg, 1986).

Den Erfahrungen innerhalb von Partnerschaften kommt aufgrund ihres Einflusses auf das psychische und physische Wohlbefinden eine besondere Bedeutung zu. Verheiratete Individuen weisen hinsichtlich einer Vielzahl von Erkrankungen geringere Morbiditäts- und Mortalitätsraten auf als Unverheiratete (Coyne & DeLongis, 1986; Gordon & Rosenthal, 1995; House et al., 1988a). Dieser Zusammenhang gilt jedoch nur für glücklich verheiratete Personen. Es gibt Hinweise, dass Personen in unglücklichen Ehen in Bezug auf körperliche Gesundheit und psychisches Wohlbefinden schlechter gestellt sind als unverheiratete Personen. Die Untersuchung täglicher Paarinteraktionen unter natürlichen Bedingungen könnte daher zur Identifikation wichtiger Einflussfaktoren der Paarzufriedenheit beitragen.

## 2.4 Arbeitsmodell und Zusammenfassung

Das Arbeitsmodell fasst die theoretischen Überlegungen zusammen. In der vorliegenden Dissertation sollen mit Hilfe des biopsychosozialen Stressmodells die kurz- und mittelfristigen Folgen der Anforderungen sozialer Interaktionen am Arbeitsplatz untersucht werden. Das Generalisierungsmodell dient der Erklärung des Einflusses täglicher Arbeitserfahrungen auf das Individuum in der Familie. Es soll überprüft werden, inwiefern die durch arbeitsbezogene Interaktionen initiierten Beanspruchungen am Ende des Arbeitstages weiter wirksam sind und in den familiären Bereich übertragen werden. Hierbei sind insbesondere die Effekte belastungsbedingter kognitiver, affektiver und körperlicher Beeinträchtigungen des Individuums auf die sozialen Interaktionen mit dem Partner interessant.

Dem biopsychosozialen Stressmodell (Frankenhäuser, 1994) folgend, führen soziale Interaktionen zu direkten Effekten auf der kognitiven, affektiven und physiologischen Ebene (A). Es wird angenommen, dass soziale Interaktionen am Arbeitsplatz eine Anforderung darstellt, die mit einer Generalisierung der emotionalen und körperlichen Erregung vom Arbeitsplatz nach Hause einhergeht. Personale Merkmale beeinflussen direkt und indirekt die Beziehung zwischen der Belastung und Beanspruchung. Dem differentiellen Reagibilitätsmodell von Bolger und Zuckerman (1995) zufolge wird vermutet, dass der Bindungsstil und das Selbstkonzept die individuelle Reagibilität des Individuums auf soziale Kontakte (B) beeinflusst.

Des Weiteren wird angenommen, dass soziale Stressoren am Arbeitsplatz ein schnelles Abschalten nach der Arbeitszeit verhindern. Die am Arbeitsplatz benötigten Ressourcen werden somit auch nach Arbeitsschluss beansprucht. Emotionale Erregung und damit einhergehende körperliche Aktivierung bleiben aufrechterhalten. Die Beanspruchungsfolgen (negative Stimmung, körperliche Erregung) werden vom Arbeitsplatz nach Hause übertragen (C), teilweise wird dieser Effekt durch gedankliche Weiterbeschäftigung mediiert (D) (Sonntag, 2003; Sonntag & Bayer, under revision)

Individuelle Arbeitsanforderungen wirken nicht nur auf das Individuum selbst, sondern auch der Partner ist von den mit ihnen einhergehenden Konsequenzen betroffen (Bolger, DeLongis, Kessler & Wethington, 1990). Um die Hypothese einer inter-individueller Generalisierung (Bolger et al., 1989b) von Beanspruchungsfolgen zu testen, wird in der vorliegenden Untersuchung die Dyade als Beobachtungseinheit gewählt. Dieses Vorgehen ermöglicht, die Konsequenzen der individuellen Anforderungen im beruflichen und familiären

Bereich nicht nur für das Individuum, sondern auch den Partner und die Paarbeziehung zu beurteilen. Außerdem können personale Charakteristika und Beziehungsmerkmale berücksichtigt werden. Es wird davon ausgegangen, dass die positiven und negativen sozialen Interaktionen, die das Individuum am Arbeitsplatz erlebte, die Stimmung des Partners am Abend beeinflussen. Darüber hinaus wird das Interaktionsverhalten eines Paares von den individuellen Belastungen der Partner beeinflusst (Bolger et al., 1989b; Crouter et al., 1989; Repetti, 1989). Die Belastungen am Arbeitsplatz erhöhen die Anzahl negativer Paarinteraktionen und verringern die Anzahl positiver Paarinteraktionen am Abend. Merkmale des dyadischen Bewältigungsstils moderieren diese Zusammenhänge (Bodenmann & Perrez, 1993) (E). Ein funktionaler dyadischer Bewältigungsstil führt zu einer Abschwächung der intra- und interindividuellen Übertragung der Beanspruchungsfolgen eines Arbeitstages. Darüber hinaus wird angenommen, dass der Einfluss externer Belastungen auf die Paarinteraktionen verantwortlich für den in Längsschnittstudien beobachteten Zusammenhang von Belastungen und Beziehungszufriedenheit ist (Karney & Bradbury, 1995) (F).

Außerdem besitzen alltägliche soziale Interaktion langfristige Konsequenzen für das allgemeine Wohlbefinden und die körperliche Gesundheit. Der Theorie von Deci und Ryan (1991) folgend soll geprüft werden, wie alltägliche Interaktionen berufstätiger Eltern mit dem habituellen Wohlbefinden in Beziehung stehen. Es wird angenommen, dass positive soziale Erfahrungen eine wichtige Voraussetzung für das allgemeine Wohlbefinden des Individuums darstellen. Des Weiteren wird davon ausgegangen, dass Individuen, die eine hohe Anzahl negativer Interaktionen am Arbeitsplatz und mit dem Partner berichten, erhöhte chronische körperliche Erregung zeigen, sichtbar in einem erhöhten morgendlichen Anstieg der Cortisolausschüttung (G).

Die Fragestellungen, die sich aus dem Modell ableiten lassen, werden im Kapitel 3 dargestellt.

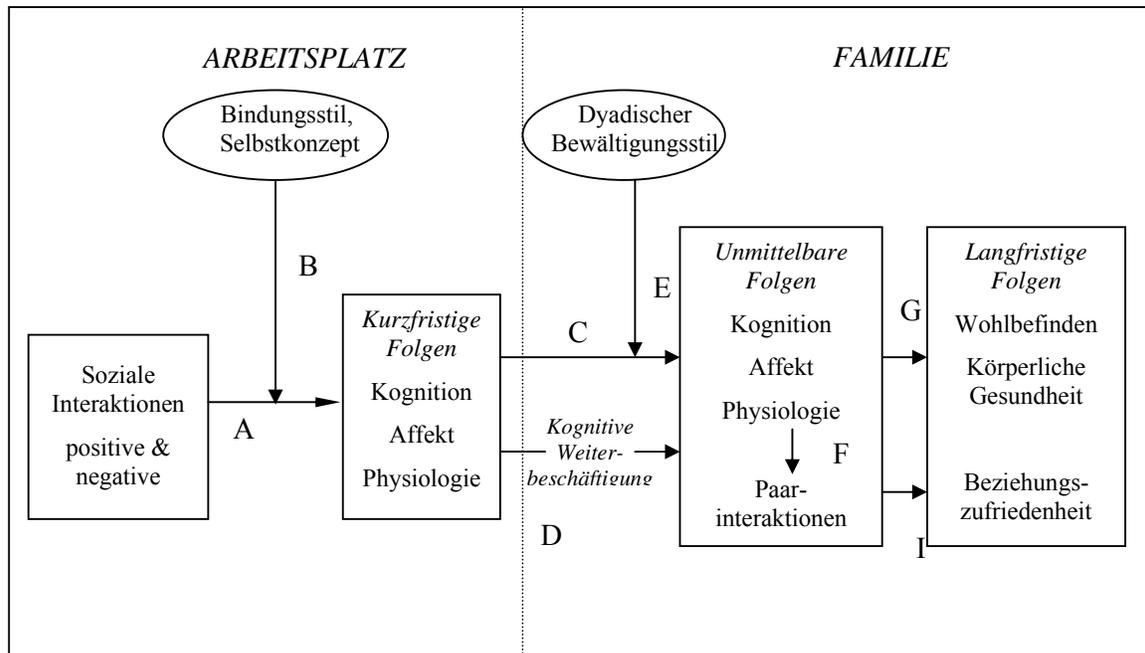


Abbildung 1: Arbeitsmodell

### 3 Fragestellungen

Im Mittelpunkt des Interesses der Untersuchung stehen die alltäglichen Auswirkungen der Erfahrungen am Arbeitsplatz auf das Individuum und seine soziale Umwelt. Es soll untersucht werden, inwiefern soziale Interaktionen am Arbeitsplatz zu positiver oder negativer intra- und interindividueller Emotionsübertragung führen, welche Vermittlungsprozesse am Generalisierungsprozess beteiligt sind, ob individuelle und dyadische Merkmale diesen Zusammenhang zwischen Beruf und Familie moderieren und wie alltägliche Paarinteraktionen mit der Beziehungszufriedenheit beider Partner assoziiert sind.

Das Generalisierungsmodell (Wilensky, 1960) zum Zusammenhang von Erwerbsarbeit und Familie postuliert, dass die Wirkungen von Belastungen am Arbeitsplatz über die Arbeitszeit hinausgehen und bis in die Freizeit hineinreichen. Bolger (1989) erweitert dieses Modell um eine dyadische Perspektive und geht davon aus, dass nicht nur das Individuum selbst von den weit reichenden Wirkungen der Belastungen betroffen ist, sondern auch die Familienmitglieder. Die vorliegende Arbeit zielt auf die Analyse der Wirkung von und des Umgangs mit Belastungen des Berufslebens auf der Individuums- und Paarebene. Dabei sollen (1) Prädiktoren und vermittelnde Mechanismen des Generalisierungsprozesses aufgeklärt werden. Des Weiteren werden die (2) Konsequenzen von Arbeitsplatzbelastungen für die täglichen Paarinteraktionen und (3) die Paarbeziehung überprüft. Ereignisse, die außerhalb der Paarbeziehung stattfinden, sind in Studien zur Interaktion von Paaren bisher kaum berücksichtigt worden. Belastungen am Arbeitsplatz könnten jedoch einen wesentlichen Einfluss auf nachfolgende Paarinteraktionen und damit langfristig auf die Beziehungszufriedenheit besitzen.

In den folgenden Abschnitten werden die Fragestellungen der Untersuchungen detaillierter beschrieben.

#### 3.1 Haben die täglichen Erfahrungen im Berufsleben einen Einfluss auf das Individuum und den Partner im Privatleben?

Der Generalisierungshypothese zufolge werden Beanspruchungsfolgen vom Arbeitsplatz in das Privatleben übertragen. Insbesondere selbstwertrelevante Erlebnisse am Arbeitsplatz erhöhen die Wahrscheinlichkeit der Emotionsgeneralisierung (Doby & Caplan, 1995). Soziale Interaktionen verfügen in der Regel über eine hohe Bedeutsamkeit für das Individuum. Sowohl positive als auch negative Interaktionen sollten daher zu Veränderungen auf der

kognitiven und affektiven Ebene führen. Dem biopsychosozialen Modell folgend ist emotionale Erregung mit Reaktionen auf der HHNA verbunden. Es ist zu erwarten, dass negative Interaktionen in einem akuten Anstieg des Cortisolniveaus resultieren (Frankenhäuser, 1986). Individuelle Unterschiede in personalen Merkmalen wie der Bindungsstil und das Selbstkonzept beeinflussen die Exposition von und Reagibilität auf soziale Interaktionen am Arbeitsplatz und damit indirekt die Generalisierung von Beanspruchungsfolgen in die Privatsphäre des Individuums.

Auch nach Verlassen des Arbeitsplatzes denken Individuen über ihren Arbeitstag nach. Mangelnde psychische Distanzierung könnte eine Ursache für den häufig beobachteten Befund sein, dass die Erfahrungen am Arbeitsplatz, insbesondere soziale Stressoren, Einfluss auf das Individuum im Privatleben nehmen (Evans & Bartolome, 1986; Weiss, 1990). Es wird daher angenommen, dass an Tagen, an denen das Individuum eine große Anzahl negativer Interaktionen erlebt, ein erhöhtes Ausmaß an kognitiver Weiterbeschäftigung berichtet. Dies ist zum einen durch die besondere Selbstwertrelevanz negativer Interaktionen bedingt. Zum anderen werden aufgrund von Zeitknappheit oder hohen Belastungen am Arbeitsplatz nicht alle interpersonalen Probleme zur Zufriedenheit gelöst. Dies verstärkt die kognitive Weiterbeschäftigung mit den arbeitsbezogenen Konflikten. Die am Arbeitsplatz benötigten Ressourcen werden somit auch nach Arbeitsschluss beansprucht (Sonntag, 2003; Sonntag & Bayer, under revision). Emotionale Erregung und damit einhergehende körperliche Aktivierung bleiben aufrechterhalten. Die Beanspruchungsfolgen (negative Stimmung, körperliche Erregung) werden, teilweise durch gedankliche Weiterbeschäftigung vermittelt, vom Arbeitsplatz nach Hause generalisiert.

Die Einstellungen, das Verhalten und das Befinden der Partner innerhalb einer Partnerschaft beeinflussen sich gegenseitig. Dadurch betreffen die individuellen Belastungen der Erwerbsarbeit nicht nur das Individuum selbst, sondern auch den Partner. Theoretische Modelle zur inter-individuellen Übertragung postulieren einen direkten Einfluss der Stimmung durch die Belastung und Beanspruchungsreaktion des Partners (Westman, 2001). Es wird daher angenommen, dass an Tagen, die durch eine hohe Anzahl negativer Interaktionen charakterisiert sind, das Individuum und der Partner am Abend negative Stimmung berichten. Eine hohe Anzahl positiver Interaktionen dürfte darüber hinaus mit positiver Stimmung des Individuums und des Partners assoziiert sein. Die Auswirkungen der Belastungen am Arbeitsplatz auf die Paarinteraktionen am Abend sind unter anderem davon abhängig – so die Vermutung – wie das Paar gemeinsamen mit individuellen Belastungen umgeht, falls die Partner selbst nicht über hinreichend Ressourcen zur Bewältigung verfügen. Merkmale des

dyadischen Bewältigungsstils beeinflussen daher die partnerschaftlichen Interaktionen. Es wird erwartet, dass soziale Stressoren bei Paaren mit funktionalem Bewältigungsstil seltener zu negativen Interaktionen führen, da sie mit diesen Belastungen adäquat umgehen.

### 3.2 Wird die Interaktionsqualität eines Paares durch die Anforderungen des Berufslebens der Partner beeinflusst?

Das Vulnerabilitäts-Belastungs-Anpassungs-Modell (Bradbury u. Karney, 1995) der Beziehungszufriedenheit postuliert, dass externe Belastungen zu negativen Paarinteraktionen führen können, wenn das Paar nicht über adäquate Bewältigungsmöglichkeiten verfügt. Die vorliegende Untersuchung testet diese Annahme auf zwei unterschiedlichen Abstraktionsniveaus. Zum einen wird auf der mikroanalytischen Ebene (Tagesebene) untersucht, inwiefern alltägliche Interaktionen mit Kollegen, Kunden und Vorgesetzten einen Einfluss auf die Paarinteraktionen am Abend nehmen. Zum anderen wird auf der makroanalytischen Ebene (Personenebene) angenommen, dass die Beziehungszufriedenheit der Partner durch die Qualität der täglichen Paarinteraktionen bestimmt wird (vgl. Kapitel 3.3). Darüber hinaus wird der Einfluss von Beziehungsmerkmalen berücksichtigt.

Auf der mikroanalytischen Ebene wird getestet, ob an Tagen, an denen ein oder beide Partner negative Interaktionen am Arbeitsplatz erfahren, eine höhere Anzahl negativer und/oder eine geringere Anzahl positiver partnerschaftlicher Interaktionen berichten. Des Weiteren wird vermutet, dass positive soziale Interaktionen am Arbeitsplatz zu einer Verbesserung der Qualität partnerschaftlicher Interaktionen führen – also zu einem Anstieg der Auftrittshäufigkeit positiver und einer Verringerung negativer Paarinteraktionen. Moderiert wird die Beziehung zwischen negativen Interaktionen am Arbeitsplatz und der Qualität der partnerschaftlichen Interaktionen durch Merkmale des dyadischen Bewältigungsstils. Es ist zu erwarten, dass soziale Stressoren bei Paaren mit funktionalem Bewältigungsstil, aufgrund der Fähigkeit als Paar mit affektiven Belastungen adäquat umzugehen, seltener zu negativen Interaktionen führen.

Negative Paarinteraktionen sind nachweislich mit erhöhter emotionaler und körperlicher Erregung verbunden (Ewart et al., 1991; Kiecolt-Glaser et al., 1996; Malarkey et al., 1994). Sie stellen damit eine zusätzliche Belastung der Individuen da. Hingegen gibt es vermehrt Hinweise, dass positive Interaktionen insbesondere für Frauen mit einer Abnahme der affektiven und körperlichen Erregung einhergehen. So dass die mittelbaren Effekte

negativer und positiver arbeitsbezogener Interaktionen zumindest teilweise durch partnerschaftliche Interaktionen vermittelt werden.

### 3.3 Mit welchen langfristigen Folgen sind die täglichen Anforderungen der Vereinbarung von Beruf und Familie auf der Individuums- und auf der Paarebene verbunden?

In Übereinstimmung mit der Selbstbestimmungstheorie (Deci & Ryan, 1991) wird angenommen, dass eine hohe Anzahl alltäglicher positiver Interaktionen, die der Bedürfnisbefriedigung nach sozialer Zugehörigkeit dienen, mit allgemeinen Wohlbefinden verbunden sind. Häufige negative Interaktionen am Arbeitsplatz und mit dem Partner stellen hingegen eine chronische Belastung dar, die negative Konsequenzen für das Wohlbefinden besitzt (Frankenhäuser, 1978).

Da die Messungen des subjektiven Wohlbefindens mit Verzerrungen einhergehen können, soll das freie Cortisol als Indikator des körperlichen Wohlbefindens untersucht werden. Die chronische Belastung durch soziale Stressoren sollte sich durch ein erhöhtes morgendliches Cortisolniveau zeigen (Pruessner, Kirschbaum, MeinIschmid & Hellhammer, 2003).

Außerdem ist langfristig durch eine hohe Frequenz negativer und geringe Anzahl positiver Paarinteraktionen, eine Abnahme der Beziehungszufriedenheit zu erwarten. Obwohl der Zusammenhang zwischen negativen Interaktionen und Beziehungsqualität (Gottman & Levenson, 1992) in der Interaktionsforschung bereits häufig untersucht wurde, sind die Mechanismen bisher kaum betrachtet worden, die zu einer Beeinflussung der partnerschaftlichen Interaktionsqualität führen (als Ausnahme siehe: Bodenmann, 1997). Es wird angenommen, dass Belastungen des Individuums (soziale Stressoren) durch den Einfluss auf dyadische Interaktionen und deren Bewertungen zu einer Abnahme der Beziehungsqualität führen. Positive Interaktionen mit dem Partner im Alltag stellen eine Ressource bei der Bewältigung der Vereinbarung der Anforderungen aus dem beruflichen und familiären Bereich da, sie sollten daher zu einer höheren Beziehungszufriedenheit führen.

Tabelle 1. Zusammenfassung der Hypothesen

## Hypothesen

- 1 Auswirkungen sozialer Interaktionen am Arbeitsplatz
  - a. Negative soziale Interaktionen am Arbeitsplatz sind mit negativer Stimmung und körperlicher Erregung verbunden. Die Individuen berichten eine erhöhte Ärgerlichkeit-Gereiztheit und schlechte Stimmung, wenn sie eine hohe Anzahl negativer Interaktionen am Arbeitsplatz erlebt haben.
  - b. Positive soziale Interaktionen am Arbeitsplatz sind mit guter Stimmung und weniger Ärgerlichkeit verbunden.
  - c. Positive Interaktionen verfügen über eine Moderatorfunktion, sie puffern die Auswirkungen negativer Interaktionen.
  - d. An Tagen mit intensiven oder einer hohen Anzahl negativer Interaktionen am Arbeitsplatz fällt die psychische Distanzierung schwerer. Die Individuen denken auch nach Beendigung der Erwerbsarbeit weiter an die Ereignisse des Arbeitstages.
- 2 Einfluss personaler Merkmale
  - a. Der Bindungsstil moderiert die Beziehung zwischen der Stimmung und der Anzahl positiver und negativer Interaktionen. Vermeidende Personen erleben soziale Interaktionen weniger angenehm als sichere oder ängstliche Personen. Der positive Einfluss sozialer Interaktionen fällt für vermeidende Bindungstypen geringer aus. Konflikte werden von ihnen als besonders negativ erlebt und sind mit negativer Stimmung verbunden. Personen mit sicherem Bindungsstil sollten hingegen von sozialen Interaktionen profitieren. Angenehme Interaktionen sind bei ihnen mit verbesserter Stimmung und negative Interaktionen aufgrund der Selbstwertrelevanz mit negativer Stimmung assoziiert. Für Personen mit einem ängstlichen Bindungsstil werden schwächere Effekte negativer Interaktionen erwartet als bei sicheren oder vermeidenden Personen.
  - b. Bei Personen mit expressivem Selbstrollenkonzept ist der Zusammenhang zwischen negativen und positiven Interaktionen am Arbeitsplatz und der emotionalen Befindlichkeit stärker ausgeprägt als bei instrumentellen Individuen.
- 3 Generalisierung der Stimmung vom Arbeitsplatz nach Hause und zwischen den Partnern
  - a. Gefühle werden vom Arbeitsplatz nach Hause übertragen. An Tagen, die durch eine hohe Anzahl negativer Interaktionen gekennzeichnet sind, berichten die Individuen eine erhöhte Ärgerlichkeit zuhause.
  - b. Die intra-individuelle Emotionsgeneralisierung wird teilweise durch die kognitive Weiterbeschäftigung mediiert. Das Individuum denkt nach Arbeitsende weiter über Ereignisse am Arbeitsplatz nach und beschäftigt sich auch zuhause mit den Problemen des Arbeitsplatzes, dadurch wird die emotionale Erregung aufrechterhalten und die Beanspruchungsfolgen vom Arbeitsplatz nach Hause übertragen.
  - c. An Tagen, an denen die Individuen mehr positive Interaktionen mit Kollegen, Vorgesetzten und Kunden erleben als durchschnittlich während eines Arbeitstages, sind sie zuhause besser gestimmt und weniger ärgerlich.
  - d. Die Beanspruchungsfolgen des Individuums beeinflussen das Befinden des Partners. Negative Interaktionen, die das Individuum am Arbeitsplatz erlebt hat, führen zu schlechterer Stimmung des Partners und umgekehrt. Positive Interaktionen sind mit besserer Stimmung des Partners verbunden.
  - e. Die Beziehung zwischen negativen Interaktionen am Arbeitsplatz und dem Befinden der Partner zuhause wird moderiert durch den dyadischen Bewältigungsstil. Individuen, die über einen funktionalen

dyadischen Bewältigungsstil mit ihrem Partner verfügen, berichten an Tagen, die durch eine hohe Anzahl sozialer Stressoren am Arbeitsplatz charakterisiert sind, eine bessere Stimmung als Partner mit dysfunktionalem dyadischen Bewältigungsstil.

- f. Darüber hinaus ist eine hohe Anzahl negativer Interaktionen am Arbeitsplatz und in der Familie mit einer erhöhten akuten Cortisolausschüttung und einer erhöhten Gesamtausschüttung des Cortisols über den Tag assoziiert.

4 Soziale Interaktionen am Arbeitsplatz und alltägliche Paarinteraktionen

- a. An Tagen, an denen die Partner eine höhere Anzahl negativer Interaktionen am Arbeitsplatz berichten, treten häufiger negative und seltener positive Paarinteraktionen auf.
- b. Eine höhere Anzahl positiver und geringere Anzahl negativer Paarinteraktionen berichten die Paare an Tagen, die sich durch eine hohe Anzahl positiver Interaktionen am Arbeitsplatz auszeichnen.
- c. Die Beziehung zwischen negativen Interaktionen am Arbeitsplatz und negativen Interaktionen mit dem Partner wird moderiert durch den dyadischen Bewältigungsstil. Paare mit funktionalem dyadischen Bewältigungsstil berichten an Tagen, die durch eine hohe Anzahl sozialer Stressoren am Arbeitsplatz charakterisiert sind, eine geringere Anzahl negativer oder höhere Anzahl positiver Paarinteraktionen als Paare mit dysfunktionalem dyadischen Bewältigungsstil.
- d. Negative Interaktionen mit dem Partner stellen eine zusätzliche Belastung für beide Partner da und erhöhen die Beanspruchung der Partner. Kurzfristig haben negative partnerschaftliche Interaktionen einen negativen Einfluss auf die Stimmung der Partner.
- e. Negative partnerschaftliche Interaktionen medieren auf diese Weise zum Teil die Wirkungen negativer Interaktionen am Arbeitsplatz.

5 Langfristige Auswirkungen

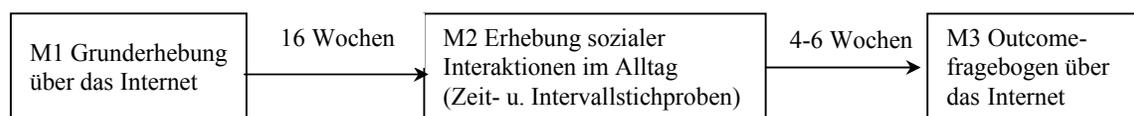
- a. Eine hohe Anzahl negativer Interaktionen am Arbeitsplatz und in der Freizeit führen langfristig zu einem geringen subjektiven Wohlbefinden.
- b. Hohe Anzahl negativer Interaktionen am Arbeitsplatz und in der Freizeit sind mit chronischer physiologischer Erregung verbunden, sichtbar in einem erhöhten morgendlichen Cortisolanstieg.
- c. Häufige negative und seltene positive partnerschaftliche Interaktionen sind mit geringer Beziehungszufriedenheit assoziiert.
-

## 4 Methode

Die vorliegende Arbeit ist Teil einer Untersuchung der Forschungsgruppe „Gender, Resources, and Health in Market and Family Work“ zur Vereinbarkeit von Beruf und Familie berufstätiger Elternpaare. Ziel dieses Forschungsprojektes war es, Faktoren zu identifizieren, die für die Vereinbarung von Beruf und Familie bei berufstätigen Paaren mit mindestens einem Kind förderlich oder hinderlich sind.

Im Folgenden werden nur das Vorgehen und die Messinstrumente dargestellt, die für Fragestellung dieser Arbeit relevant sind, auf das Design der gesamten Studie wird nicht im Detail eingegangen. Die vorliegende Untersuchung bestand aus drei Messzeitpunkten (Abbildung 2). Zum ersten Messzeitpunkt wurden die Moderatorvariablen, wie das Geschlechtsrollenselbstkonzept, der Bindungsstil und Merkmale des dyadischen Bewältigungsstils und das Ausgangsniveau der abhängigen Variablen, namentlich die Beziehungszufriedenheit und emotionales Wohlbefinden durch Fragebögen über das Internet erhoben. Zum zweiten Zeitpunkt (M2) erfolgten an sieben Arbeitstagen mit Hilfe eines handgehaltenen Computers je sechs Intervallstichproben, die Selbstberichte zu Arbeitsbelastungen, positiven und negativen sozialen Interaktionen sowie zum momentanen Wohlbefinden initiierten. Parallel dazu gaben die Studienteilnehmer jeweils eine Speichelprobe ab, die der Messung des freien Cortisols diente. In der Abschlussuntersuchung (M3) wurden die Studienteilnehmer gebeten ein weiteres Set an Internetfragebögen zu beantworten, die der wiederholten Erhebung der abhängigen Variablen diente. Zwischen M1 und M2 wurden Intervallstichproben der Alltagsaktivitäten im Abstand von maximal drei Stunden an sechs aufeinander folgenden Tagen erhoben, diese Messung hatte allerdings keine direkte Relevanz für die vorliegende Arbeit.

Abbildung 2: Studiendesign



In den folgenden Abschnitten werden die Stichprobengenerierung, die Stichprobeneigenschaften, die verwendeten Messinstrumente und das Vorgehen bei der Untersuchung beschrieben.

## 4.1 Stichprobengenerierung

Die Rekrutierung der Studienteilnehmer erfolgte durch Anzeigen in regionalen Tageszeitungen, Informationsbroschüren in Kinderarztpraxen und Informationsbriefe an die Mitarbeiter verschiedener öffentlicher und privater Organisationen Berlins. Die Stichprobengenerierung sollte gewährleisten, eine bezüglich der partnerschaftlichen und beruflichen Situation möglichst homogene Stichprobe zu gewinnen. Folgende Voraussetzung mussten für eine Teilnahme erfüllt werden: (a) beide Partner sind bereit an der Studie teilzunehmen, (b) beide Partner arbeiten mindestens 20 Wochenarbeitsstunden, (c) beide haben Abitur und (d) mindestens ein Kind im Vorschulalter (2-5 Jahre). Die Paare sollten seit mindestens einem Jahr in einem gemeinsamen Haushalt leben. Durch die Auswahl von Personen mit überwiegend akademischen Berufen und dem Abitur als unteres Bildungsniveau sollte sichergestellt werden, dass der Beruf für die Studienteilnehmer ein wichtiger Bestandteil der persönlichen Identität darstellt.

Während eines Telefoninterviews mit den potentiellen Studienteilnehmern sind die beschriebenen Einschlusskriterien überprüft worden. Paare, die die Voraussetzungen erfüllten und sich nach ausführlicher Information zum Studienablauf für eine Teilnahme entschieden, wurden schließlich dazu aufgefordert, einen kurzen Screening-Fragebogen auszufüllen. Der Screening-Fragebogen enthielt soziodemographische Fragen. Außerdem wurden Erkrankungen und die Einnahme von Medikamenten abgefragt, die in das Hormonsystem eingreifen und dadurch einen Einfluss auf das Cortisolniveau haben könnten (Leber- und Schilddrüsenerkrankungen, Diabetes und die zur Behandlung dieser Erkrankungen eingesetzten Medikamente). Weiterhin wurde ausgeschlossen, dass bei den weiblichen Studienteilnehmern eine Schwangerschaft vorliegt oder sie ein Kind stillen.

Die Teilnahme an der Untersuchung war freiwillig. Anstatt einer Aufwandsentschädigung ist den Teilnehmenden eine ausführliche Rückmeldung über ihr individuelles Zeitmanagement und die Faktoren, die zur Vereinbarung von Beruf und Familie beitragen, angeboten worden. Außerdem nahmen alle Paare an der Verlosung eines Wohlfühlwochenendes für ihre Familie in einem Hotel in der Nähe Berlins teil.

## 4.2 Beschreibung der Stichprobe

Die Stichprobe bestand aus 56 berufstätigen Paaren. Das Alter der Teilnehmenden erstreckte sich von 25-46 Jahren, bei einem Durchschnitt von 36.8 Jahren. Die Paare haben durchschnittlich 1.7 Kinder, die im Mittel 5.3 Jahre alt waren. 84% der untersuchten Paare waren verheiratet, die durchschnittliche Beziehungsdauer betrug zum Untersuchungszeitpunkt 8.9 Jahre.

Tabelle 2. Angaben zur familiären Situation der Teilnehmer

	Frauen	Männer	Gesamt
<b>Alter (in Jahren)</b>			
Mittelwert (SD)	35.93 (4.55)	37.66 (4.52)	36.79 (4.54)
Range	25-44	28-46	25-46
<b>Familienstand</b>			
verheiratet	47 (83.9 %)	47 (83.9 %)	94 (83.9 %)
unverheiratet	9 (16.1 %)	8 (14.3 %)	17 (15.2 %)
bereits einmal geschieden		1 ( 1.8 %)	1 ( 0.9 %)
<b>Länge der Partnerschaft (in Jahren)</b>			
Mittelwert (SD)			8.95 (3.93)
Range			1-20
<b>Anzahl der Kinder</b>			
Mittelwert (SD)			1.72 (0.64)
Range			1-4
<b>Alter der Kinder (in Jahren)</b>			
Mittelwert (SD)	5.30 (2.7)	5.30 (2.7)	5.30 (2.7)
Range	0.02-10.56	0.02-10.56	0.02-10.56

91% der Studienteilnehmer verfügten über einen Fachhochschul- bzw. Universitätsabschluss, im Durchschnitt waren sie 38 Stunden in der Woche erwerbstätig (Tabelle 3). Die Mehrheit der Studienteilnehmer (93%) waren Angestellte, mehr als die Hälfte aller Teilnehmer waren Führungskräfte mit Personalverantwortung für 1 bis mehr als 50 Mitarbeiter. Etwa die Hälfte der Studienteilnehmer verfügte über ein Nettoeinkommen von mehr als 2000 Euro.

Tabelle 3. Angaben zur Bildung und beruflichen Situation der Teilnehmer

	Frauen	Männer	Gesamt (N=112)
<b>Bildung</b>			
Universität/ Fachhochschule	51 (91.1 %)	51 (91.1 %)	102 (91.1 %)
Lehre	5 ( 8.9 %)	5 ( 8.9 %)	10 ( 8.9 %)
<b>Vertragliche Arbeitszeit (h)</b>			
Mittelwert (SD)	31.05 (7.55)	36.14 (5.10)	33.60 (6.21)
Range	20-42	20-40	20-42
<b>Arbeitszeit (h)</b>			
Mittelwert (SD)	34.68 (8.75)	41.39 (9.54)	38.04 (9.67)
Range	20-53	20-65	20-65
<b>Selbstständig</b>			
	3 (5.4 %)	5 (8.9 %)	8 (7.1 %)
<b>Angestellte</b>			
	53 (94.6 %)	51 (91.1 %)	104 (92.9 %)
<b>Führungsaufgaben</b>			
Ja	29 (51.2 %)	36 (64.3 %)	65 (58.7 %)
Nein	27 (48.2 %)	20 (35.7 %)	47 (41.3 %)
<b>Monatliches Nettoeinkommen</b>			
bis 1000 Euro	7 (12.5 %)	2 (3.6 %)	9 (8.0 %)
1000-1500 Euro	19 (33.9 %)	6 (10.7 %)	25 (22.4 %)
1500-2500 Euro	16 (28.6 %)	20 (35.7 %)	36 (32.1 %)
über 2000 Euro	14 (25.0 %)	28 (50.0 %)	42 (37.5 %)

Innerhalb der Stichprobe waren eine Reihe unterschiedlicher Berufsbranchen vertreten (Tabelle 4). Der mit 17% größte Anteil war an Universitäten oder privaten Forschungsinstituten als wissenschaftlicher Mitarbeiter beschäftigt, gefolgt von Verwaltung (16%), Beratungswesen (13%) und Einzel-/Großhandel sowie Gesundheitswesen (10%).

Tabelle 4. Angaben zu den Berufsbranchen der Teilnehmer

Berufsbranche	Frauen	Männer	Gesamt (N=112)
Forschung/Lehre	10 (17.9 %)	9 (16.1 %)	19 (17.0 %)
Verwaltung	12 (21.2 %)	6 (10.7 %)	18 (16.1 %)
Beratungswesen	6 (10.7 %)	9 (16.1 %)	15 (13.4 %)
Einzel-/Großhandel	4 (7.1 %)	7 (12.5 %)	11 (9.8 %)
Gesundheitswesen	7 (12.5 %)	4 (7.1 %)	11 (9.8 %)
Ingenieursberufe	2 (3.6 %)	5 (8.9 %)	7 (6.3 %)
EDV-Technik	1 (1.8 %)	6 (10.7 %)	7 (6.3 %)
Banken, Immobilien	2 (3.6 %)	5 (8.9 %)	7 (6.3 %)
Sozial-/Erziehungswesen	6 (10.7 %)	1 (1.8 %)	7 (6.3 %)
Rechtswesen	2 (3.6 %)	3 (5.4 %)	5 (4.5 %)
Sonstiges	4 (7.1 %)	1 (1.8 %)	5 (4.5 %)

### 4.3 Erster Messzeitpunkt

#### 4.3.1 Vorgehen

Die Grunderhebung fand insgesamt etwa vier Monate vor der Erfassung der sozialen Interaktionen der Teilnehmer im Alltag statt. Die Studienteilnehmer erhielten eine E-mail, die einen Internetlink zu den Fragebögen der Grunderhebung enthielt. Die Fragebögen waren in Blöcken eingeteilt, deren Beantwortung etwa jeweils 30 Minuten beanspruchen sollte. Die Teilnehmer wurden aufgefordert, die Fragebögen innerhalb der nächsten zwei Wochen allein auszufüllen. Dabei konnten Sie selbst entscheiden, wie viele Blöcke Sie hintereinander beantworten. Die komplette Bearbeitungsdauer betrug maximal 3 Stunden.

#### 4.3.2 Messinstrumente

Im Folgenden werden die zentralen Erhebungsinstrumente der Grunderhebung und Abschlussuntersuchung beschrieben. Tabelle 5 fasst die hypothesenrelevanten Erhebungsinstrumente der Grunderhebung zusammen. Abschließend wird ein Überblick über weitere zusätzliche Maße gegeben.

Tabelle 5. *Zentrale Erhebungsinstrumente der Grunderhebung*

Konstrukt	Messinstrument	Autoren
Selbstkonzept	Personal Attribution Questionnaire	Spence & Helmreich (1978)
Bindungsstil	Beziehungsspezifischen Bindungsskalen für Erwachsene (BBE)	(Asendorpf, Banse, Wilpers & Neyer, 1997)
Dyadischer Bewältigungsstil	Fragebogen zur Erfassung des dyadischen Copings	Bodenmann (2000)
Zufriedenheit in der Partnerschaft	Relationship Assessment Scale	Hendrick (1988) in der dt. Version von (Sander & Böcker, 1993)
Emotionales Wohlbefinden	Multidimensionaler Befindlichkeitsfragebogen	Steyer, Schwenkmesger, Notz & Eid (1997)
Psychologische Funktionsfähigkeit	Ryff-Skalen	Ryff (1989) in der dt. Version

#### 4.3.2.1 *Selbstkonzept*

Für die Erfassung des Selbstkonzepts wurden die MPlus- und FPlus-Skalen des Personal Attributes Questionnaire (PAQ; Spence & Helmreich, 1978 nach (Bierhoff-Alfermann, 1989) eingesetzt. Die Skalen messen „das Selbstkonzept einer Person bezüglich der Ausstattung mit instrumentellen und expressiven Persönlichkeitseigenschaften („traits“), die entsprechend traditionellen Geschlechtsstereotypen entweder als typischer für einen Mann oder für eine Frau gelten“ (Sieverding & Alfermann, 1992, S. 9). Die acht Items der MPlus-Skala enthalten Eigenschaften, die als sozial erwünscht für beide Geschlechter gelten, aber in einem größeren Ausmaß bei Männern vorkommen sollen; die acht Items der FPlus-Skala enthalten entsprechend solche Eigenschaften, die in einem größeren Ausmaß bei Frauen vorkommen sollen. Die MPlus- und FPlus-Skalen sind zwei unabhängige Dimensionen. Hohe Werte auf der MPlus-Skala stehen für Instrumentalität und hohe Werte auf der FPlus-Skala für Expressivität. Die Items des PAQ werden in Form bipolarer fünfstufiger Eigenschaftsskalen vorgelegt, auf denen die Probanden sich selbst einschätzen sollen. Mittelwerte, Standardabweichungen und Reliabilitäten dieser Skala sind dem Anhang A, Tabelle 1 zu entnehmen.

#### 4.3.2.2 *Beziehungsspezifischer Bindungsstil*

Die beziehungsspezifischen Bindungsskalen für Erwachsene (BBE) (Asendorpf et al., 1997) wurden zur Einschätzung des eigenen Bindungsstils (a) gegenüber anderen Personen im Allgemeinen und (b) gegenüber dem Partner eingesetzt. Die BBE bestehen aus 14 Items, die beziehungsspezifisch formuliert sind. Pro Beziehung werden zwei Skalenwerte berechnet. Der Wert für sicher-ängstlich bezieht sich auf einen sicheren (hohe Werte) versus ängstlichen Bindungsstil (niedrige Werte), der Wert für abhängig-unabhängig bezieht sich auf einen abhängigen (hohe Werte) versus unabhängigen Bindungsstil (niedrige Werte). Die Antwortkategorien lauten: gar nicht = 1, wenig = 2, teils-teils = 3, ziemlich = 4, völlig = 5. Die deskriptive Statistik befindet sich im Anhang A, Tabelle 1.

#### 4.3.2.3 *Dyadischer Bewältigungsstil*

Der Fragebogen zu Erfassung des dyadischen Copings (FDCT-N, Bodenmann, 2000) umfasst 41 Items. Mit vier Items wird erfragt, wie sich die Person verhält, wenn sie sich belastet fühlt

(emotionale und problembezogene Stresskommunikation). Eine zweite Skala mit sieben Items erfasst unterstützendes dyadisches Coping des Partners. Dabei werden neben dem emotionsbezogenen Aspekt (Empathie, Verständnis, Solidarisierung, Raum geben, sich auszusprechen, Mithilfe zur Umbewertung, Zusammenhalt signalisieren, Trösten usw.) sowie problembezogenen Aspekte (aktive Mithilfe zur Lösung des Problems, Ratschläge usw.), auch das delegierte dyadische Coping erfasst. Fünf Items erheben die negativen Formen dyadischen Copings (feindseliges und ambivalentes Coping). Über weitere 12 Items wird erhoben, wie die befragte Person selbst auf Belastungen des Partners im Sinne unterstützender dyadischer Bewältigung reagiert. Eine letzte Skala erfasst, wie das Paar gemeinsam mit Belastungen umgeht, die beide Partner betreffen (gemeinsames dyadisches Coping). Mittels sieben Items wird gemeinsames emotionsbezogenes dyadisches Coping (z.B. gegenseitige Solidarität, Gefühlsaustausch, Zärtlichkeiten), mit drei Items problembezogenes dyadisches Coping sowie mit einem Item der gemeinsame Rückzug vom dyadischen Coping erhoben. Zudem wird mit je einem Item die Zufriedenheit mit dem dyadischen Coping sowie dessen subjektive wahrgenommene Wirksamkeit erfasst. Die Items werden auf einer sechstufigen Skala (0 „nie“, 1 „selten“, 2 „manchmal“, 3 „häufig“, 4 „sehr oft“, 5 „immer“) beantwortet. In der vorliegenden Untersuchung wurde der Skalengesamtwert verwendet. Die deskriptive Statistik befindet sich im Anhang A, Tabelle 1.

#### 4.3.3 Zusätzlich erhobene Variablen

Über die in den Kapiteln 4.3 und 4.4 beschriebenen Instrumente hinaus wurden soziodemographische Kenndaten und weiterführende partnerschafts- bzw. berufsbezogenen Angaben, die aufgrund theoretischer Überlegungen die Ergebnisse beeinflussen könnten, erhoben worden.

##### 4.3.3.1 *Macht in Beziehungen*

Die Power and Self-Disclosure in Relationships Scales (PSDR, Murstein & Adler, 1995) besteht aus drei Skalen mit insgesamt 37 Items, die auch einzeln eingesetzt werden können. In der Untersuchung wird nur die Machtskala (engl. Power Scale) verwendet. Sie umfasst 21 Items und soll den Gebrauch von Macht eines Partners innerhalb einer romantischen Beziehung messen. Die Personen sollen auf einer Skala von (1) bis (5) ("immer ich", „in der Regel ich“, „beide gleichermaßen“, „in der Regel der Partner“, „immer der Partner“) einschätzen, wer in ihrer Beziehung die genannten Entscheidungen trifft. Die Werte können

zwischen 21 und 105 liegen, wobei hohe Werte auf größere Macht der untersuchten Person und niedrige Werte auf größere Macht des Partners hinweisen. Die deskriptive Statistik befindet sich im Anhang A, Tabelle 1.

#### 4.3.3.2 *Involviertheit in Beruf und Familie*

Zur Erfassung der allgemeinen Involviertheit der Studienteilnehmer in Beruf und Familie, wurde eine gekürzte von Wiese (2000) modifizierte Variante des Lebensinvestment-Fragebogens von Staudinger et al. (1996) eingesetzt. In Anlehnung an den von Wiese (2000) entwickelten Fragebogen werden die Teilnehmer aufgefordert ihr Investment in den Bereichen Beruf und Familie anzugeben. Auf einer siebenstufigen Likert-Skala mittels jeweils drei Items sollten sie angeben, wie wichtig ihnen der Lebensbereich ist (Wie wichtig ist Ihnen der berufliche/familiäre Bereich gegenwärtig?), wie sehr sie an diesen Bereich denken (2. Wie sehr beschäftigt Sie der berufliche/familiäre Bereich?) oder etwas dafür tun (Wie sehr beeinflusst der berufliche/familiäre Bereich ihr Handeln?). Aus den drei Items wurde jeweils der Mittelwert gebildet. Die deskriptive Statistik befindet sich im Anhang A, Tabelle 1.

### **4.4 In situ-Erhebung**

#### 4.4.1 Vorgehen

Für die Mehrheit der teilnehmenden Paare (36 Paare, 64.2 %) wurden vier Monate nach der Grunderhebung im Internet mit Hilfe von handgehaltenen Computern (Psion 3a) Intervallstichproben der sozialen Interaktionen beider Partner erhoben. Für 20 Paare (35.8 %) begann die Untersuchung ihrer sozialen Interaktion doch bereits zwei Wochen nach der Grunderhebung. Diese Paare hatten nicht wie die übrigen 36 Paare am ersten Studienteil teilgenommen, sondern wurden für die vorliegende Untersuchung neu gewonnen. Die Paare unterschieden sich nicht hinsichtlich ihres Alters ( $T(1,110) = 0.49$ , n.s.), der Anzahl ihrer Kinder ( $T(1,110) = 0.76$ , n.s.), ihrer Beziehungsdauer ( $T(1,110) = 1.01$ , n.s.), des Ausgangsniveaus ihrer Beziehungszufriedenheit ( $T(1,110) = -1.04$ , n.s.) oder ihrer Arbeitszeit ( $T(1,110) = -0.72$ , n.s.).

Mit allen Studienteilnehmern ist telefonisch ein individueller Termin für die Einführung in diesen Teil der Untersuchung vereinbart worden. Beide Partner sind von einer geschulten studentischen Mitarbeiterin am vereinbarten Termin in der eigenen Wohnung über den Ablauf der Beobachtungsphase und die eingesetzten Messinstrumente informiert worden.

Die Funktionsweise des Computers und der Umgang mit den Salivetten (Sarstedt) waren den Teilnehmern aus der ersten Erhebungsphase bereits bekannt und wurden von den Mitarbeiterinnen noch einmal kurz erläutert. Dann ist der Fragebogen erklärt worden, den Studienteilnehmer nach jedem Signal beantworten sollten. Im Anschluss daran haben beide Partner einen Probefragebogen beantwortet. Auftretende Fragen konnten währenddessen mit der Mitarbeiterin direkt geklärt werden.

Die Felduntersuchung begann am Tag nach der Einführung. An sieben aufeinander folgenden Wochentagen (die jeweils durch ein Wochenende ohne Befragung unterbrochen waren) erfolgten insgesamt sieben Intervallstichproben pro Tag. Jeder Tag begann mit einem Morgenfragebogen. Der Morgenfragebogen wurde direkt nach dem Aufwachen beantwortet und enthielt Fragen zur Stimmung und zum Nachtschlaf. Parallel zur Bearbeitung des Fragebogens erfolgte eine Speichelabgabe zur Bestimmung des freien Cortisols. An einem Morgen während dieser Intensiverhebung gaben die Teilnehmer Speichelproben zu drei Zeitpunkten (direkt nach dem Aufstehen, 15 und 30 Minuten nach dem Aufstehen) ab, dies diente der Berechnung des morgendlichen Cortisolanstiegs. Die Studienteilnehmer wurden dazu angewiesen, in diesen 30 Minuten keine körperlichen Aktivitäten durchzuführen, nichts zu Essen und sich nicht die Zähne zu putzen.

In der Zeit zwischen 9 Uhr bis 21.30 Uhr wurden beide Partner gleichzeitig im Abstand von maximal drei Stunden durch ein Signal des Computers zur Beantwortung eines Fragebogens aufgefordert. Wenn die Teilnehmer sich am Arbeitsplatz befanden, wurden sie gebeten, den Arbeitsplatzbogen auszufüllen, der Auskünfte zum momentanen Wohlbefinden, den Arbeitsbelastungen und positiven und negativen sozialen Interaktionen des letzten Intervalls initiierte. Gingen die Teilnehmer zum Zeitpunkt des Signals nicht der Erwerbsarbeit nach, füllten sie den Freizeitbogen aus. Dieser enthielt Fragen zu ihrem momentanen Wohlbefinden, kognitiver Weiterbeschäftigung mit arbeitsbezogenen Inhalten und sozialen Interaktionen seit dem letzten Signal. Die Beantwortung der Fragen dauerte nach Einschätzung der Studienteilnehmer durchschnittlich 5.6 Minuten ( $SD = 2.3$ ). Parallel zur Beantwortung des Fragebogens gaben die Teilnehmer immer eine Speichelprobe ab.

#### *4.4.1.1 Arbeitsplatzfragebogen*

Der Fragebogen bestand aus drei Teilen. Im ersten Teil sollten sechs Items des Multidimensionalen Befindlichkeitsfragebogens (Steyer, Schwenkmezger, Notz & Eid, 1997) beantwortet werden. Jeweils ein positives und ein negatives Item war einer der drei Affektdimensionen gut-schlecht, wach-müde, entspannt-unruhig zugeordnet. Verschiedene

Autoren schlagen vor, eine weitere unabhängige Skala der Befindlichkeit zu messen: Ärgerlichkeit-Gereiztheit (Matthews, Jones & Chamberlain, 1990; Totterdell, Kellett, Teuchmann & Briner, 1998). Deshalb ist je ein Item aufgenommen worden, das die Ärgerlichkeit und die Gereiztheit erhebt. Um die Einschätzung der aktuellen Stimmung nicht durch die übrigen Fragen zu beeinflussen, wurden die Fragen zum Befinden an den Anfang des Fragebogens gestellt. Die deskriptiven Statistiken dieser Skalen können der Tabelle 2 des Anhangs A entnommen werden.

Im zweiten Teil wurden Merkmale der Situation erfasst, in der sich die Studienteilnehmer zum Zeitpunkt des Signals befanden. Die Teilnehmer sollten angeben, wo sie sich gerade befanden („Zu Hause“, „Fremde Wohnung“, „Öffentliches Gebäude“, „Am Arbeitsplatz“, „Unterwegs“), was sie gerade taten („Erwerbsarbeit“, „Haushaltsarbeit“, „Freizeit“, „Kinderbetreuung“, „Persönlicher Bereich“) und welche Personen anwesend waren („Partner“, „Kind“, „Freunde/Bekannte“, „Verwandte“, „Eltern“, „Dienstleister“, „Niemand“).

Im letzten Abschnitt des Fragebogens standen die sozialen Interaktionen und Arbeitsbelastungen der Teilnehmer im Mittelpunkt, die sich zwischen zwei Signalen ereigneten. Die Wahl eines geeigneten Interaktionskriteriums war aufgrund des Interesses an partnerschaftlichen Interaktionen besonders bedeutsam. Um eine hohe Übereinstimmung der Partner in der Protokollierung ihrer Interaktionen zu erzielen, wurden sie aufgefordert, alle Interaktionen zu beschreiben, die länger als 10 Minuten dauerten. Es wurde davon ausgegangen, dass durch dieses objektive Kriterium eine hohe Übereinstimmung zwischen den Partnern erreicht werden kann, da die Einschätzung der Dauer einer Interaktion beispielsweise keinem Geschlechtsunterschied unterliegen sollte. Um kürzere, bedeutsame positive und negative Interaktionen nicht zu vernachlässigen, wurden zusätzlich Interaktionen abgefragt, die kürzer als 10 Minuten waren und eine besondere Bedeutung für den Befragten hatten. Für die Erfassung der sozialen Interaktionen *in situ* stand kein Instrument zur Verfügung, das Merkmale sowohl positiver als auch negativer sozialer Interaktionen erfasst. Aus diesem Grund wurde die Rochester Interaction Record (RIR, (Reis & Wheeler, 1991) weiter entwickelt.

Mit dem Instrument sollten rückblickend die formalen und inhaltlichen Merkmale und die subjektive Bewertung der Interaktionen erfasst werden, die zwischen zwei Signalen stattfanden. Die Personen sollten zunächst angeben, mit wie vielen Personen sie seit dem letzten Signal bis zum aktuellen Zeitpunkt Kontakt hatten. Dazu zählen nicht nur direkte Kontakte, sondern auch Kontakte, die durch elektronische Medien vermittelt werden z.B. über

E-mail, SMS oder Telefon. Dann bewerteten die Studienteilnehmer hinsichtlich verschiedener Kriterien die Interaktionen, die länger als 10 Minuten dauerten oder sich durch eine hohe individuelle Bedeutsamkeit auszeichneten. Als erstes gaben sie die Kontaktperson an: Arbeitskollege, Mitarbeiter, Vorgesetzter, Kunde bzw. Klient, Partner, Kind, Freunde oder andere Personen. Sie schätzten ein wie bedeutsam (1 „überhaupt nicht bedeutsam“ bis 7 „sehr bedeutsam“), belastend (1 „sehr belastend“ bis 7 „sehr entlastend“) und unangenehm (1 „sehr unangenehm“ bis 7 „sehr angenehm“) sie die Interaktion erlebt haben. Als Weiteres sollten die Teilnehmer auf einer siebenstufigen Skala das Ausmaß an Spannungen (0 „keine Spannungen“ bis 6 „sehr viele Spannungen“) während des Kontaktes bewerten. Um mehr über den Inhalt der Interaktion zu erfahren, wurde nach der Art der Interaktion gefragt. Sie sollten angeben, ob: (1) Kritik geübt wurde, (2) Auseinandersetzungen bzw. Meinungsverschiedenheiten auftraten, (3) Witze gemacht wurden, (4) Geplaudert wurde und/oder (5) Hilfeleistungen gegeben wurden. Wenn es sich um eine Auseinandersetzung handelte, wurde erfragt, ob das Problem gelöst wurde. Ist Kritik während des Kontaktes aufgetreten, gaben die Teilnehmer an, welcher Interaktionspartner kritisiert wurde. Außerdem wurde erfragt, welche Formen der sozialen Unterstützung stattfand: (a) Vermittlung von Information und Ratschlägen (b) empathisches Zuhören oder (c) Aufgabenübernahme. Weiterhin sollten die Individuen ihre Zufriedenheit mit der Interaktion bewerten (1 „sehr zufrieden“ bis 7 „überhaupt nicht zufrieden“).

Diese Fragen wurden wiederholt (jeweils maximal dreimal für Interaktionen, die länger als 10 Minuten dauerten bzw. besonders bedeutsam waren), bis angegeben wurde, dass keine weitere Interaktion stattgefunden hat, die länger als 10 Minuten dauerte oder besonders bedeutsam war. Im Anschluss daran protokollierten die Teilnehmenden ihre Arbeitsbelastungen. Sie sollten die Bedeutsamkeit (0 „es lag keine Belastung vor“, 1 „sehr bedeutsam“ bis 7 „sehr bedeutsam“), die Kontrollierbarkeit der Ursache und des Verlaufs (0 „es lag keine Belastung vor“, 1 „sehr wenig Kontrolle“ bis 7 „sehr viel Kontrolle“) und das Ausmaß der Belastung (0 „es lag keine Belastung vor“, 1 „sehr belastend“ bis 7 „überhaupt nicht belastend“) einschätzen. Die Mittelwerte, Standardabweichungen und Reliabilitäten dieser Items können im Anhang A der Tabelle 2 entnommen werden.

Am Ende des Fragebogens wurden die Studienteilnehmer aufgefordert, die Nummer der Salivette zu protokollieren, die sie gerade zur Abgabe von Speichel benutzt haben. Außerdem gab es die Möglichkeit Besonderheiten zu berichten.

#### 4.4.1.2 Freizeitfragebogen

Die ersten zwei Teile des Freizeitfragebogens zur Erhebung der momentanen Stimmung und der Umgebungssituation waren identisch zum Arbeitsfragebogen. Die Fragen zu den sozialen Interaktionen im Intervall unterschieden sich ebenfalls nicht. Zusätzlich wurde jedoch im dritten Teil die kognitive Weiterbeschäftigung mit arbeitsbezogenen Inhalten durch zwei Items erfasst. Die Fragen zu den Arbeitsbelastungen entfielen.

#### 4.4.1.3 Körperliche Erregung

Mit Hilfe von Speichelproben kann der biologisch aktive Hormonanteil des Cortisols nicht-invasiv, reliabel und unabhängig von einem Labor gemessen werden. Diese Methode ist insbesondere für die Anwendung in Felduntersuchungen geeignet, da invasive Messungen (z.B. durch Blutabnahme) selbst einen Stressor darstellen können (Kirschbaum & Hellhammer, 1989; Kirschbaum & Hellhammer, 1994). Messungen des freien Cortisols im Speichel können als physiologischer Indikator der aktuellen Stressreaktion gewertet werden. Die Cortisolausschüttung findet 20-30 Minuten nach dem Auftreten eines Stressors statt. Die Halbwertszeit des ungebundenen Cortisols im Speichel beträgt in etwa 70 Minuten (Cohen, Kessler & Gordon, 1995). Cortisol wird in nmol/l gemessen.

Parallel zur Beantwortung der Fragebögen kauten die Studienteilnehmer für etwa eine Minute auf einem Baumwollröllchen. Im Anschluss daran bewahrten die Teilnehmer die in Plastikröhrchen verschlossenen Baumwollrollen (Salivette®, Sarstedt, Rommelsdorf) bis zum Abschluss des Untersuchungszeitraums in ihrem privaten Tiefkühlschrank auf. Nach der Felduntersuchung wurden die Proben im Max-Volmer-Institut der biophysiologicalen Chemie und Biochemie der TU Berlin bei -20° C bis zur Analyse gelagert. Die Cortisolkonzentration wurde mit Hilfe eines Immunoassays unter Verwendung der Chemilumineszenzdetektion (CLIA, IBL-Hamburg, Hamburg) ermittelt. Dieses Assay zeichnet sich durch eine Erkennungsschwelle von 0.4 nmol/l und einen Intra- and Interassaykoeffizienten von unter 8 % aus. Alle Proben eines Paares sind in einem Assay analysiert worden, um die Variabilität zu verringern.

Drei Cortisolmaße sind im Rahmen der Untersuchung interessant: (1) die momentane Ausschüttung (2) die so genannte Fläche unter der Kurve und (3) der Anstieg des Morgencortisols. Als Indikator aktueller physiologischer Erregung wurde die Cortisolausschüttung zum Zeitpunkt des Signals verwendet. Da die Cortisolausschüttung

einem circadianen Rhythmus folgt, einhergehend mit einer Abnahme zum Abend, wurde die Differenz zwischen der momentanen Ausschüttung und des durchschnittlichen Niveaus zum gleichen Zeitpunkt während der sieben Untersuchungstage als abhängige Variable für kurzfristige Veränderungen im Cortisolniveau eingesetzt.

Die Fläche unter der Kurve hingegen repräsentiert die gesamte Ausschüttung an freiem Cortisol in einem bestimmten Beobachtungszeitraum. Dieses Maß wurde mit Hilfe der Formel von Prüßner und Kollegen (2003) berechnet, die sowohl die Veränderung der Cortisolausschüttung über die Zeit als auch das jeweilige absolute Cortisolniveau (Abweichung von 0) berücksichtigt. Für jeden Untersuchungstag wurde die Fläche unter der Kurve der Cortisolwerte im Tagesverlauf unter Berücksichtigung des morgendlichen Ausgangsniveaus errechnet (Pruessner et al., 2003).

Der Anstieg des morgendlichen Cortisols hat sich wiederum als zuverlässiger Indikator chronischer Belastungen gezeigt (Schulz et al., 1998). Für die Erfassung des Anstiegs wurden die Studienteilnehmer aufgefordert sowohl direkt nach dem Aufstehen, als auch 15 und 30 Minuten nach dem Aufstehen je eine Speichelprobe abzugeben.

Die Compliance hinsichtlich der Speichelprobenabgabe kann als gut bewertet werden. An 89.9 % der Zeitpunkte erfolgte eine Abgabe. Zu den einzelnen Messzeitpunkten liegt die Compliance zwischen 91.3 % für den ersten Zeitpunkt am Morgen und 81.4 % für den letzten Zeitpunkt am Abend. Während des Tages sinkt die Compliance nicht unter 89 %. Die niedrige Befolgung am Abend kann dadurch begründet sein, dass die Teilnehmer nicht zur Beantwortung eines Fragebogens durch ein Signal des Computers aufgefordert wurden. Um zu verhindern, dass die Studienteilnehmer durch das Signal am späten Abend bei ihrem Nachtschlaf geweckt würden, sollten sie vor dem Schlafgehen selbst eine Beantwortung initiieren. Einige Personen werden eventuell eine erneute Eingabe für überflüssig gehalten haben, wenn sie kurz nach dem letzten Signal des Computers am Abend ins Bett gegangen sind.

Alle Messungen des Cortisolniveaus lagen im „Normalbereich“ und zeigten den erwarteten circadianen Abfall im Tagesverlauf (ANOVA mit Messwiederholungen  $df = 6$ ,  $F=1193.9$ ,  $p < 0.001$ ; alle Einzelvergleiche auf dem Signifikanzniveau von  $p < 0.001$ ).

Die Reliabilitäten der Cortisolmessungen befinden sich im Anhang A, Tabelle 4.

#### 4.4.2 Reaktivität

Im Anschluss an die Felduntersuchung wurden alle Studienteilnehmer zu ihren Erfahrungen mit der Untersuchungsmethode befragt. Dieser Feedbackfragebogen behandelt die Bereiche Akzeptanz, Typizität der Untersuchungstage und Reaktivität.

Tabelle 6. Angaben zur Akzeptanz der Untersuchungsmethode, Reaktivität und Compliance der Studienteilnehmer

	<b>Zustimmung in %</b>
<b>Akzeptanz</b>	
Handlichkeit des Gerätes	95.3
Probleme bei der Eingabe	4.8
Negative Reaktionen durch andere Personen	3.5
Verständlichkeit der Fragen	97.6
Teilnahme an erneuter Studie	82.4
Typizität der Untersuchungstage	89.3
Unterbrechung des Tagesablaufes	18.8
<b>Reaktivität</b>	
Verhaltensänderung	9.6
<b>Compliance</b>	<b>Verspätete Eingabe (% der Fragebögen)</b>
< 10 min	68.4
10-30 min	11.9
30 – 60 min	6.3
60 – 90 min	2.9
90 – 120 min	0.8
> 120 min	1.5
Fehlende Beantwortung	8.3

Die Ergebnisse zeigen eine hohe Akzeptanz der angewandten Methode durch die Teilnehmer (vgl. Tabelle 6). Mehr als 80 % der Studienteilnehmer wären bereit, wieder an einer Studie mit ähnlichem Design teilzunehmen. Die Antworten belegen, dass Zeit- bzw. Intervallstichprobenverfahren die alltäglichen Routinen der Teilnehmer kaum stören. Die Mehrheit der Studienteilnehmer bewertete die Untersuchungsinstrumente als verständlich und

leicht handhabbar. Es traten kaum Probleme bei der Eingabe auf. Dies stimmt mit anderen Untersuchungen überein (Perrez et al., 2000). Hinsichtlich der Reaktivität berichteten die Studienteilnehmer wenig Anzeichen einer Verhaltensänderung. Die Nachbefragung ergab auch, dass die Untersuchungstage einen repräsentativen Ausschnitt für den Alltag der untersuchten Elternpaare liefern. Beinahe 90 % der Teilnehmer bewerteten die untersuchten Tage als typisch für ihren Alltag.

Darüber hinaus konnte in der Untersuchung eine hohe Compliance der Teilnehmer beobachtet werden. Insgesamt wurden etwa 92 % aller Fragebögen beantwortet, davon 68 % innerhalb von weniger als 10 Minuten nach dem Signalton des Computers. Diese Ergebnisse stimmen mit der Literatur über Feldstudien mit Pocketcomputern überein. Im Allgemeinen wird von einer globalen Signal-Compliance zwischen 75 % und nahezu 100 % berichtet. Je nach Population und Erhebungsbedingungen liegt sie häufig in der Größenordnung von 90 % (de Vries, 1992; Hank & Schwenkmezger, 1996; Hufford, Shiffman, Paty & Stone, 2001; Pawlik & Buse, 1982; Pawlik & Buse, 1992; Perrez, Wilhelm, Schoebi & Horner, 2001; van Eck, Nicolson & Berkhof, 1998).

## **4.5 Dritter Messzeitpunkt**

### 4.5.1 Vorgehen

Die Abschlussuntersuchung erfolgte vier bis sechs Wochen nach Beendigung der Intensiverhebung. Dazu erhielt die Person erneut eine E-Mail mit einem Link zu einer Internetseite mit den Fragebögen. Die Teilnehmer wurden aufgefordert die Fragen innerhalb der nächsten Woche allein auszufüllen. Die Bearbeitung der Fragen dauerte etwa 30 Minuten.

#### *4.5.1.1 Zufriedenheit in der Partnerschaft*

Zur Erfassung der Partnerschaftszufriedenheit ist die von Sander und Böcker (1993) vorgestellte deutschsprachige Version der Relationship-Assessment-Scale (RAS; im Original von Hendrick, 1988) eingesetzt worden. Die Relationship-Assessment-Scale ist eine einfaktorielle Skala und mit sieben Items ein sehr ökonomisches Verfahren zur Messung der Partnerschaftszufriedenheit. In der vorliegenden Studie waren die Items auf einer 5-Punkte-Likert-Skala einzuschätzen. Tabelle 1 in Anhang A enthält die deskriptive Statistik dieser Skala.

#### 4.5.1.2 Subjektives Wohlbefinden

Mit zwei Fragebögen wurde die kognitive und affektive Komponente des Wohlbefindens: (1) psychologische Funktionsfähigkeit und (2) emotionales Wohlbefinden erfasst.

*Psychologische Funktionsfähigkeit.* Das von Ryff (1989) entwickelte Verfahren zur Messung des psychischen Wohlbefindens umfasst sechs Dimensionen psychologischer Funktionsfähigkeit (1) Selbstakzeptanz, (2) positive Sozialbeziehungen, (3) Autonomie, (4) Alltagsbewältigung, (5) Lebenssinn und (6) persönliches Wachstum. Das Instrument liegt sowohl in einer langen (Ryff, 1989) als auch in einer kurzen Version (vgl. Ryff & Keyes, 1995) vor. In der vorliegenden Untersuchung wurde in der Abschlussuntersuchung die lange Version des Instruments mit insgesamt 54 Items (dt. Übersetzung von Staudinger, Fleeson & Baltes, 2002) eingesetzt, von denen jeweils 9 Items einer der sechs Dimensionen der psychischen Funktionsfähigkeit zugeordnet waren. Die Items waren auf einer fünfstufigen Skala (von 1 „trifft gar nicht zu“ bis 5 „trifft sehr zu“) zu beantworten. Die erhobenen Werte dienten als Ausgangswerte. Da sich die vorliegende Arbeit für die Auswirkungen sozialer Beziehungen auf das allgemeine Wohlbefinden interessiert, sind nur die Dimensionen *positive Sozialbeziehungen*, *Lebenssinn* und *persönliches Wachstum* in die Auswertung aufgenommen worden.

*Emotionales Wohlbefinden.* Der Mehrdimensionale Befindlichkeitsfragebogen (Steyer, Schwenkmezger, Notz & Eid, 1997) ist ein Instrument zur Erfassung der aktuellen psychischen Befindlichkeit auf drei bipolaren Dimensionen (Gute-Schlechte Stimmung, Wachheit-Müdigkeit, Ruhe-Unruhe) mit insgesamt 24 Items. Jede der drei Dimensionen enthält vier Items zur Kennzeichnung des positiven Pols und vier Items zur Kennzeichnung des negativen Pols. Die Items bestehen aus einfachen Adjektiven wie „müde“, „gelassen“ etc. Die Studienteilnehmer sollten auf einer fünfstufigen Antwortskala mit den Endpunkten 1 („überhaupt nicht“) und 5 („sehr“) die Adjektive beurteilen. Die Mittelwerte, Standardabweichungen und Reliabilitäten der Skalen, können dem Anhang A, Tabelle 1 entnommen werden.

## 4.6 Datenanalyse

Bei der mehrmaligen Untersuchung von Paaren sind die Beobachtungen nicht unabhängig voneinander. Die Abhängigkeit von Daten führt beim Einsatz von herkömmlichen statistischen Verfahren zu einer Ergebnisverzerrung und stellt besondere Anforderungen an

die Interpretation. In den folgenden Abschnitten werden die Besonderheiten der Struktur des verwendeten Datensatzes und den daraus folgenden Implikationen für die Auswertung dargestellt.

#### 4.6.1 Mehrebenenanalyse

Die Mehrebenenanalyse ist eine Auswertungsmethode für Datensätze mit einer hierarchischen Struktur, bei denen Daten für individuelle und kollektive Einheiten vorliegen, die in Bezug aufeinander analysiert werden. In der vorliegenden Untersuchung befinden sich auf der ersten Ebene die Messzeitpunkte, auf der zweiten Ebene die einzelnen Personen, auf der dritten Ebene die Paare. Mehrebenenmodelle lassen die Analyse von Zusammenhängen sowohl innerhalb als auch zwischen den Aggregateinheiten, sowie deren Wechselwirkung zu. Außerdem erlaubt die Mehrebenenanalyse fehlende Daten oder eine unterschiedliche Anzahl von Beobachtungspunkten auf der untersten Ebene (Nezlek, 2001). Darüber hinaus können die Variablen als zufällige und als feste Effekte behandelt werden. Zufällige Effekte sind Variablen, deren Ausprägung eher unsystematisch oder zufällig aus einer größeren Population ausgewählt worden ist. Es wird davon ausgegangen, dass diese Effekte zufällig zwischen den Analyseeinheiten variieren, während die Wirkungen fester Effekte sich nicht signifikant zwischen den Einheiten unterscheiden.

Mehrebenenanalysen laufen in zwei Stufen ab. Zunächst wird eine Regressionsanalyse separat für jede Aggregateinheit durchgeführt und im zweiten Schritt werden die errechneten Regressionskoeffizienten selbst zum Kriterium und durch Prädiktorvariablen der höheren Ebene erklärt.

Zur Überprüfung der Hypothesen der vorliegenden Untersuchung wurde wie folgt vorgegangen: Als erstes wurde ein vollständig unconditioniertes Modell berechnet, das wichtige Informationen zu den Varianzanteilen auf den einzelnen Analyseebenen liefert (Ditton, 1998). Mit dem unconditionierten Modell wird überprüft, ob die abhängige Variable bedeutsam zwischen den Aggregateinheiten variiert. Dann werden die konditionierten Modelle berechnet, die alle wichtigen Prädiktoren enthalten. Auf der ersten Ebene dieser Modelle befinden sich die Prädiktoren, die durch das Intervallstichprobenverfahren erhoben worden sind. Diese Variablen sind um den individuellen Mittelwert zentriert. Die unabhängigen Variablen der zweiten Ebene sollen die Unterschiede zwischen den Personen aufklären und werden um den Gruppenmittelwert zentriert. Außerdem werden die aggregierten Messwerte der ersten Ebene in jedem Modell auf der zweiten Ebene mit

aufgenommen. Dadurch wird sichergestellt, dass die Behandlung der Intercepts als zufällige Effekte nicht zu Verzerrungen der Koeffizienten führt (Schwartz & Stone, 1998). Die Ergebnisse dieser Modelle werden aus Gründen der Übersichtlichkeit nur berichtet, wenn der Zwischensubjektfaktor zu signifikanten Haupt- oder Interaktionseffekten führt. Merkmale des Paares werden durch die Prädiktoren der dritten Ebene in den Modellen berücksichtigt. Diese Variablen werden am Mittelwert aller teilnehmenden Paare zentriert. Die Zentrierung erlaubt eine sinnvolle Interpretation der Daten. Da die berichteten Ergebnisse nicht standardisiert werden, sind sie unter Berücksichtigung der Skalierung der verwendeten Variablen zu interpretieren.

Die im Ergebnisteil berichteten Regressionskoeffizienten und ihre Konfidenzintervalle (festen Effekte) sind auf der Basis der Restricted Maximum Likelihood Methode errechnet worden. Die Varianz- und Residualkomponenten (zufälligen Effekte) und die Devianzstatistiken sind mit Hilfe der Full Likelihood Methode berechnet worden. Alle dargestellten Ergebnisse basieren auf robusten Standardfehlern, da diese weniger anfällig für Voraussetzungsverletzungen (z.B. Normalverteilung) sind als Modelle, die auf normale Standardfehler basieren (Hox, 2002). Für die Auswertung der Daten in der vorliegenden Studie wurde das Programm HLM 5.04 (Bryk, Raudenbush & Congdon, 2001) verwendet.

#### 4.6.2 Akteur-Partner-Interdependenz Modell

Im Mittelpunkt der Untersuchung stehen die Auswirkungen der individuellen Erfahrungen des Berufslebens auf das Individuum und den Partner. Daher ist es nötig, die Konsequenzen der am Arbeitsplatz erlebten individuellen sozialen Interaktionen für das Wohlbefinden beider Partner und der Qualität der Paarinteraktionen zu testen. Diesen Überlegungen folgend wird die Dyade als Analyseeinheit verwendet. Frühere Forschungen zur interindividuellen Emotionsübertragung berücksichtigten die Paarebene nicht in ausreichendem Maße. Entweder sind lediglich Individuen (z.B. nur berufstätige Ehemänner) untersucht oder die Vorteile dyadischer Daten nicht genutzt worden, in dem Analysestrategien für Individuumsdaten zum Einsatz kamen. Die Daten eines Paares sind nicht unabhängig, da die Mitglieder einer Dyade im Vergleich zu den Partnern anderer Paare größere Ähnlichkeit (oder Verschiedenheit) aufweisen. Es ist gut belegt, dass Ehepartner sich hinsichtlich verschiedener Merkmale bereits vor ihrer ersten Begegnung ähnlich sind (z.B. soziale Klasse und Bildungsniveau). Die Tatsache, dass das Paar ähnlichen Umwelteinflüssen ausgesetzt ist, führt darüber hinaus zu einer Abhängigkeit der Daten eines Paares (engl. common fate). Zum Beispiel zeigten, Westman and Vinokur (1998) dass individuelle kritische Lebensereignisse Anforderungen an

beide Individuen eines Paares stellen und die Depressivität beider Partner erhöhen. Der wichtigste Faktor, der zur Abhängigkeit führt, ist jedoch der gegenseitige Einfluss beider Partner (engl. mutual influence). Die unabhängige Variable einer Person (z.B. Anzahl positiver Interaktionen am Arbeitsplatz) beeinflusst sowohl die eigene abhängige Variable als (z.B. Stimmung am Abend) als auch die des Partners (z.B. Stimmung des Partners am Abend). Es ist theoretisch und statistisch bedeutsam, diese Abhängigkeiten bei der Datenauswertung zu berücksichtigen.

Das Akteur-Partner-Interdependenzmodell (APIM; Kashy & Kenny, 2000; Kenny, 1996; Kenny & Cook, 1999) ist das adäquate Analyseverfahren (Abbildung 3) für Paardaten. Dieses Modell nutzt die Dyade als Analyseeinheit und erlaubt die Berechnung der Effekte individueller Merkmale auf die Ausprägung der eigenen abhängigen Variablen (Akteureffekt) und auf die Werte der abhängigen Variablen des Partners (Partnereffekt). Der Partnereffekt des APIM modelliert direkt die wechselseitigen Einflüsse zwischen den Individuen eines Paares. Ein weiterer Vorteil dieses Modells ist die Möglichkeit, Merkmale der Paarbeziehung als Prädiktoren zu berücksichtigen. Dadurch kann der Effekt der Bewertung der Paarinteraktionen des Partners A und Partners B auf die Beziehungszufriedenheit des Partners A und Partners B als auch die Interaktionen mit der Beziehungsdauer untersucht werden.

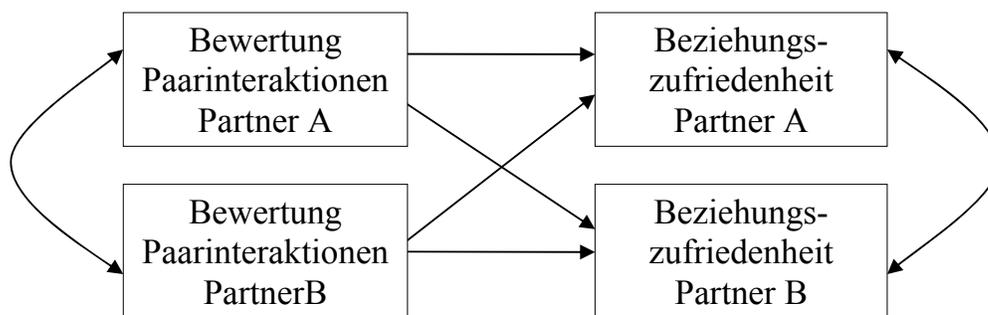


Abbildung 3: Akteur-Partner-Interdependenzmodell (nach Kenny & Cook, 1999)

## 5 Ergebnisse

Die Darstellung der Ergebnisse ist in vier Abschnitte geteilt. Der erste Teil (Kapitel 5.1) enthält die deskriptive Statistik der verwendeten Variablen und Reliabilitäten der Messinstrumente. Das Kapitel 5.2 stellt die Ergebnisse der Hypothesenüberprüfung auf der Mikroebene dar. Es werden die Auswirkungen sozialer Interaktionen auf das Individuum am Arbeitsplatz und die Ergebnisse zur intra- und interindividuellen Generalisierung der Beanspruchungsfolgen vom Arbeitsplatz in die heimische Umgebung berichtet. Der dritte Abschnitt (Kapitel 5.3) erläutert die langfristigen Folgen sozialer Interaktionen auf das psychische und körperliche Wohlbefinden und die Beziehungszufriedenheit. Im letzten Teil (Kapitel 5.4) werden Analysen dargestellt, die ergänzend zur Hypothesenprüfung durchgeführt wurden.

### 5.1 Deskriptive Statistik

Tabelle 2 des Anhangs A zeigt die Standardabweichungen des emotionalen Wohlbefindens und der Interaktionsbewertungen zwischen den Personen zum ersten Beobachtungszeitpunkt und gemittelt über alle Zeitpunkte der Untersuchung. Außerdem enthält die Tabelle die über alle Messzeitpunkte der Felduntersuchung gemittelten individuellen Standardabweichungen und Bewertungen des momentanen Wohlbefindens sowie der sozialen Interaktionen. Die intra-individuelle Variabilität ist jeweils deutlich größer als die inter-individuelle Variabilität.

#### 5.1.1 Reliabilität der Items

Die psychometrische Zuverlässigkeit eines Parameters als Voraussetzung der empirischen Validität ist in Zeit- und Intervallstichprobenverfahren ein schwieriger zu beurteilendes Gütekriterium als in der herkömmlichen Testmethodik. Für die Daten eines Selbstprotokolls kann die Reliabilität nicht in wie für psychologische Tests als Anteil der wahren Varianz an der beobachteten Varianz definiert werden. Da es gerade auf die Veränderung der Zustandswerte („State“-Varianz) ankommt, ist der Sachverhalt komplizierter. Die wiederholten Selbstberichte und physiologischen Messung sind keine Parallelmessungen, wie in der klassischen Testtheorie zur Begründung des Konzepts der Zuverlässigkeit angenommen wird. Diese Messungen werden unter verschiedenen inneren und äußeren Bedingungen

unternommen. Buse und Pawlik (1996) unterscheiden zwischen zwei Ebenen der psychometrischen Reliabilität:

(1) Lokale Reliabilität, d.h. Reliabilität einer Messung (einzelner Items oder einzelner Testwerte) innerhalb derselben Gelegenheit. Die Berechnung erfolgt nach der Odd-Even-Methode der Halbierung oder als Konsistenz (Chronbachs Alpha) der einzelnen Messwerte. Im Anschluss daran kann über alle Gelegenheiten, d.h. Tage oder Settings/Situationen gemittelt werden – vorausgesetzt, dass Messungen und Items Parallelmessungen darstellen.

(2) Aggregat-Reliabilität (Generalisierbarkeit), d.h. Reliabilität von Aggregaten (Mittelwerten) über verschiedene Dimensionen, vor allem Settings/Situationen, Zeiträume und parallele Messungen. Die Berechnungen erfolgt anhand von zwei Hälften, z.B. den Mittelwerten der Messungen an geraden und ungeraden Tagen einer Woche oder den Aggregaten von Itemlisten an verschiedenen Tagen. Diese Aggregate werden jeweils als äquivalent behauptet. Von speziellem Interesse sind die Vergleiche der Konsistenzkoeffizienten für bestimmte Settings/Situationen und für die aufeinander folgenden Tage.

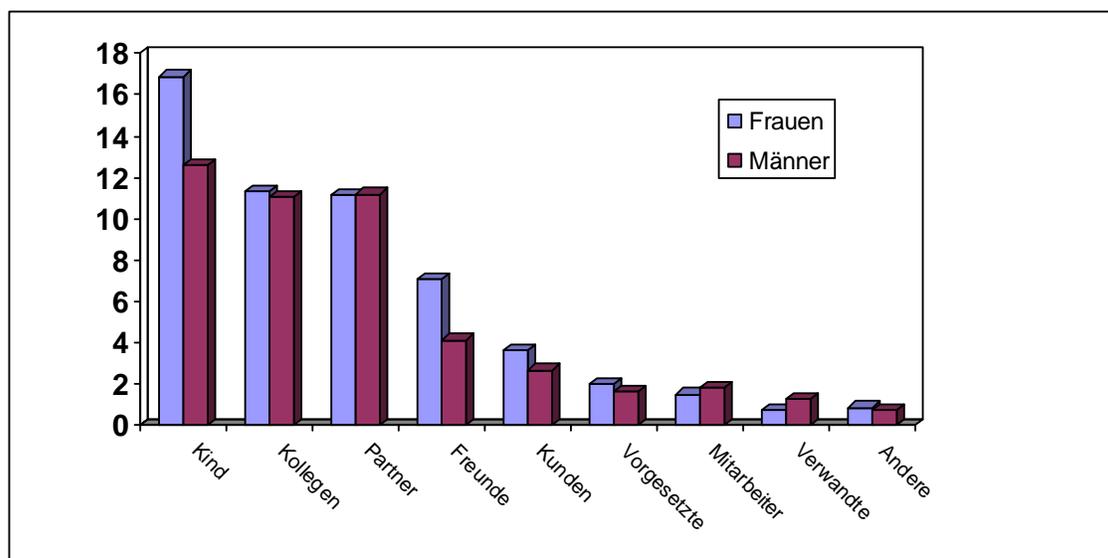
Da die erforderliche Zellenbesetzung für eine Berechnung innerhalb eines Settings (lokale Reliabilität) zu klein war, wurde die Aggregat-Reliabilität als Konsistenzmaß berechnet. Für alle Items des Interaktionsfragebogens erfolgte eine Berechnung der Split-Half-Reliabilität. Dazu wurden die 42 Messzeitpunkte des gesamten Untersuchungszeitraums in odd-even geteilt und pro Hälfte für jede intervallskalierte Variable einer Person der Mittelwert errechnet. Für die nominalskalierten Variablen wurde für jede Kategorie die Häufigkeit der Nennungen je Hälfte für jede Person ermittelt. Aufgrund der individuell unterschiedlichen Anzahl sozialer Interaktionen wurde die Korrelation der Mittelwerte und Häufigkeit der Nennungen für die geraden und ungeraden Messzeitpunkte durch die Formel von Flangan (Lienert & Raatz, 1994) aufgewertet. Die Berechnung der Split-Half-Reliabilitäten nach Flangan entspricht im Falle gleicher Standardabweichungen der beiden Testhälften dem Ergebnis nach Spearman-Brown, im Falle ungleicher Standardabweichungen stellt sie jedoch eine genauere Schätzung der tatsächlichen Reliabilitäten dar. Raudenbusch und Bryk (2002) empfehlen als Reliabilitätsmaß das Verhältnis der beobachteten zur absoluten Varianz. Die Intraklassenkoeffizienten sind der letzten Spalte zu entnehmen (Tabelle 2, Anhang A).

### 5.1.2 Geschlechtsunterschiede

Im Mittelpunkt des Interesses der Untersuchung steht der direkte Zusammenhang von Beruf und Familie im Hinblick auf soziale Ressourcen und Belastungen der beiden Lebensbereiche. Empirische Befunde belegen die unterschiedlich starke Bedeutung sozialer Beziehungen für Männer und Frauen einhergehend mit einer stärkeren Reaktivität für soziale Belastungen der Frauen. Das biopsychosoziale Stressmodell führt diese Unterschiede jedoch nicht auf das Geschlecht per se, sondern auf personale und soziale Charakteristika zurück. Ausgehend von dieser Annahme ist es wichtig zu untersuchen, ob Geschlechtsunterschiede in den untersuchten Konstrukten vorliegen. Im nächsten Abschnitt werden Geschlechtsunterschiede in den wichtigen Variablen dargestellt.

Während des Beobachtungszeitraums berichteten die Studienteilnehmer mindestens 17 und maximal 132 Interaktionen, die länger als 10 Minuten dauerten oder besonders bedeutsam waren. Durchschnittlich protokollierten die Teilnehmer in den sieben Tagen 49 Interaktionen. Zur Prüfung von Geschlechtsunterschieden hinsichtlich der Gesamtkontaktanzahl und der Anzahl positiver und negativer Interaktionen wurde eine zweifaktorielle Varianzanalyse mit Messwiederholungen durchgeführt. Die Ergebnisse zeigen eine signifikante Interaktion zwischen dem Geschlecht und der Kontaktanzahl ( $F(2,112) = 3.43, p = 0.03$ ). Lediglich in der Gesamtkontaktanzahl konnten mit Hilfe von univariaten Varianzanalysen geschlechtsspezifische Unterschiede ermittelt werden. Im Hinblick auf die Häufigkeit positiver und negativer Interaktionen ergaben sich keine Geschlechtsunterschiede.

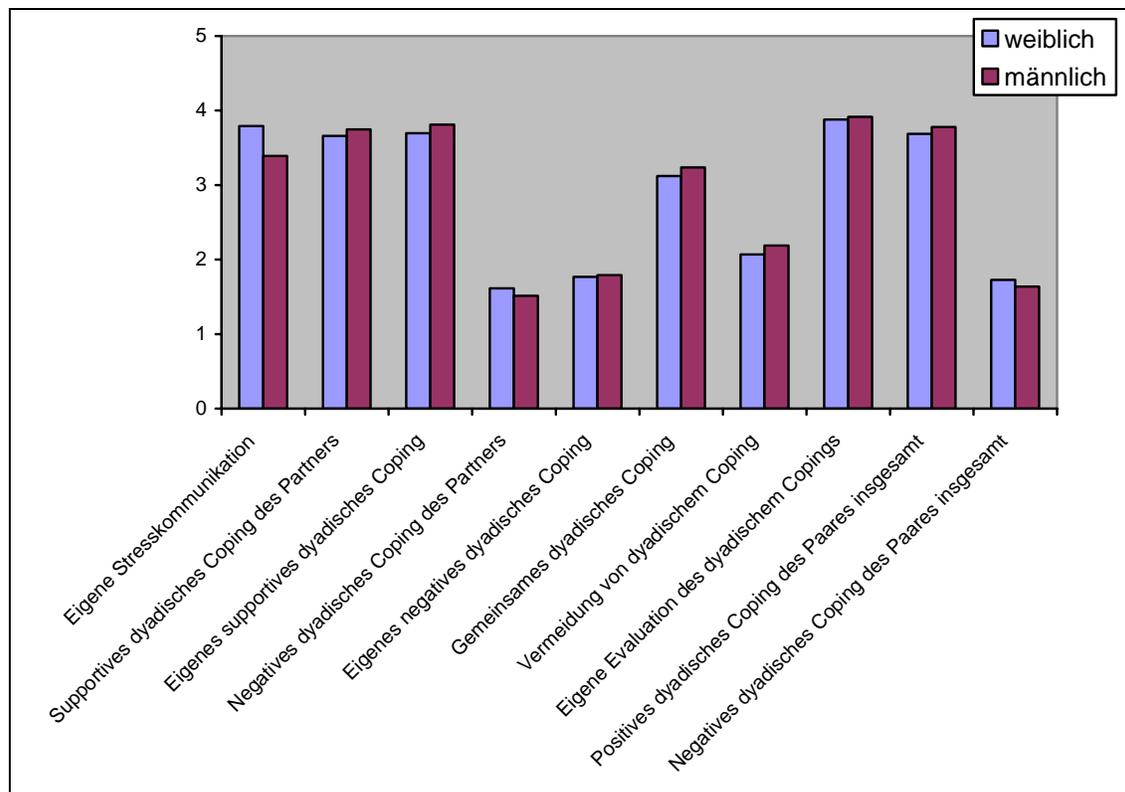
Abbildung 4. Häufigkeit der Interaktionen der Frauen und Männer



Während der Untersuchung berichten Frauen im Mittel acht Interaktionen ( $F(1,112) = 4.37, p < 0.05$ ) mehr als Männer (53 vs. 45). Die meisten Interaktionen fanden mit dem Kind statt. Abbildung 3 zeigt die Häufigkeit der Kontakte mit den verschiedenen Interaktionspartnern für die Frauen und die Männer unserer Studie. Eine zweifaktorielle Varianzanalyse mit Messwiederholungen ergab eine signifikante Interaktion zwischen dem Geschlecht und der Kontaktperson ( $F(8,112) = 2.57, p < 0.05$ ). Univariate Varianzanalysen mit Alphafehler-Adjustierung zeigten, dass lediglich hinsichtlich der Kontakthäufigkeit mit dem Kind ( $F(1,112) = 7.08; p < 0.01$ ) und mit Freunden ( $F(1,112) = 8.29; p < 0.01$ ) signifikante Geschlechtsunterschiede vorlagen. Frauen berichten sowohl häufigere Interaktionen mit ihrem Kind als auch mit ihren Freunden.

Durch Varianzanalysen mit Messwiederholungen wurde geprüft, ob Geschlechtsunterschiede in den Moderatorvariablen vorliegen. Es zeigten sich keine signifikanten Interaktionen zwischen dem Geschlecht und dem Bindungsstil ( $F(1,112) = 0.135; n.s.$ ) und dem Geschlecht und der Geschlechtsrollenorientierung ( $F(1,112) = 1.192; n.s.$ ).

Abbildung 5: Merkmale des dyadischen Bewältigungsstils



Allerdings bestehen hinsichtlich der Merkmale des dyadischen Bewältigungsstils ( $F(9,112) = 1.942$ ;  $p < 0.05$ ) Unterschiede zwischen den Männern und Frauen der Studie (Abb. 5). Univariate Varianzanalysen mit Alphafehler-Adjustierung zeigten, dass die Geschlechtsunterschiede auf die Dimension „Eigene Stresskommunikation“ ( $F(1,112) = 12.421$ ;  $p < 0.001$ ) zurückzuführen sind. Frauen besitzen eine stärker ausgeprägte Stresskommunikation als Männer.

### 5.1.3 Soziale Interaktionen am Arbeitsplatz

Alle Studienteilnehmer berichten mindestens zwei Kontakte während ihrer Arbeitszeit. In der folgenden Darstellung werden nur Ergebnisse berichtet, die auf Interaktionen mit Arbeitskollegen, Vorgesetzten und Kunden, Patienten bzw. Klienten basieren. Kontakte mit dem Lebenspartner, dem Kind oder Freunden am Arbeitsplatz werden in den Analysen nicht berücksichtigt.

Tabelle 7 enthält die durchschnittliche Anzahl positiver und negativer Interaktionen. Negative Interaktionen sind definiert als Meinungsverschiedenheiten und Kritik, die vom Individuum auf den Items „Freude während des Kontakts“, „Angenehm-Unangenehm“ und „Entlastend-Belastend“ negativ bewertet wurden, das heißt der Mittelwert dieser Items lag mindestens eine individuelle Standardabweichung unter dem individuellen Durchschnitt. Positive Interaktionen sind Interaktionen, in denen das Individuum Unterstützung erhalten hat, gelacht und/oder geplaudert wurde und die außerdem vom Individuum positiv bewertet wurden. Bedingt durch die signifikant höhere Anzahl positiver Interaktionen liegt nur bei 15 Personen der individuelle Durchschnittswert aller Interaktionsbewertungen mindestens eine Standardabweichung unter dem Maximalwert. Aus diesem Grund wird eine halbe Standardabweichung über dem individuellen Bewertungsdurchschnitt als Kriterium für positive Interaktionen genutzt. Positive Interaktionen sind daher Interaktionen, deren durchschnittliche Bewertung der drei oben genannten Items mindestens eine halbe individuelle Standardabweichung über dem individuellen Mittel lag.

Während der sieben Beobachtungstage berichten zwei Individuen keinen Arbeitskontakt mit Kollegen, Vorgesetzten oder Kunden. Vier Individuen erleben keine negativen Arbeitsinteraktionen. Während der Erwerbsarbeit berichten die Individuen durchschnittlich eine größere Anzahl positiver als negativer Interaktionen.

Tabelle 7. Häufigkeit der Interaktionen während der Erwerbsarbeit

	Häufigkeit			Positive Interaktionen			Negative Interaktionen		
	Min	Max	M (SD)	Min	Max	M (SD)	Min	Max	M (SD)
Interaktionen während Erwerbsarbeit	2	84	22.6 (15.35)	1	59	14.80 (11.47)	0	26	4.25 (4.34)
Arbeitskontakte	0	70	14.51 (11.62)	0	46	8.70 (5.54)	0	18	4.00 (3.44)
Kontakte mit Kollegen	0	37	8.04 (7.00)	0	10	1.50 (2.10)	0	8	1.41 (1.75)
Kontakte mit Mitarbeitern	0	12	1.56 (2.54)	0	3	0.23 (0.56)	0	1	0.14 (0.36)
Kontakte mit Vorgesetzten	0	16	1.80 (2.51)	0	5	0.50 (1.00)	0	5	0.22 (0.77)
Kontakte mit Kunden/Klienten	0	54	3.16 (6.72)	0	12	0.79 (1.98)	0	7	0.59 (1.33)
Sonstige Kontakte	0	5	0.78 (1.19)	0	2	0.26 (0.56)	0	2	0.20 (0.46)

In der Tabelle 8 sind die Korrelationen der querschnittlich erhobenen Messungen personaler Merkmale, Bindungsstil und Geschlechtsrollenorientierung, die aggregierten Messungen des emotionalen Wohlbefindens am Arbeitsplatz (Gut-Schlecht und Ärgerlichkeit-Gereiztheit) und der Anzahl positiver und negativer arbeitsbezogener Interaktionen am Arbeitsplatz abgebildet.

Tabelle 8. Korrelationen der querschnittlichen Messungen und der aggregierten Messungen der Intervallstichproben am Arbeitsplatz

	Sicherheit	Abhängigkeit	Expressiv	Instrumentell	Gut-Schlecht	Ärgerlich-Gereizt	Positive Interaktionen
Abhängigkeit	0.302**						
Expressiv	0.114	0.180					
Instrumentell	0.233*	-0.114	0.519**				
Gut-Schlecht	0.237*	-0.112	0.135	0.334*			
Ärgerlich-Gereizt	-0.237*	0.039	-0.071	-0.151	-0.722**		
Positive Interaktionen	0.006	0.176	0.059	-0.084	0.057	-0.058	
Negative Interaktionen	0.099	0.246**	0.045	0.021	-0.015	0.077	0.560*

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

Die Korrelationen zwischen der MDBF-Skala Gut-Schlecht und Ärgerlich-Gereizt sind relativ hoch. Dies ist plausibel, da Ärgerlichkeit oft mit gedrückter Stimmung einhergeht (Watson, 1985). Die Interkorrelationen sind aber deutlich geringer als ihre Reliabilitätskoeffizienten. Daraus ist ersichtlich, dass die MDBF-Skala und die Skala Ärgerlichkeit-Gereiztheit unterschiedliche Aspekte der psychischen Befindlichkeit erheben.

Weiterhin zeigte sich ein Zusammenhang zwischen instrumentellen Selbstbild und sicherem Bindungsstil. Außerdem besteht eine positive Beziehung zwischen sicherem Bindungsstil und dem emotionalem Wohlbefinden. Die Anzahl positiver und negativer Interaktionen am Arbeitsplatz korrelierte deutlich. Dieser Zusammenhang ist durch eine Konfundierung mit der Häufigkeit sozialer Interaktionen bedingt, die zwischen den Individuen stark variiert. Wird die Kontaktanzahl in der Korrelationsanalyse kontrolliert, verringert sich der Zusammenhang auf  $r = -0.062$ . Auf der Messzeitpunktebene sind die positiven und negativen sozialen Interaktionen am Arbeitsplatz unabhängig voneinander.

#### 5.1.4 Soziale Interaktionen in der Freizeit

In der Freizeit berichten die Studienteilnehmer durchschnittlich 28 Interaktionen während des Untersuchungszeitraums. In Tabelle 9 ist die Häufigkeit der Interaktionen und die durchschnittliche Anzahl positiver und negativer Interaktionen in der Freizeit dargestellt. Negative Interaktionen sind definiert als Meinungsverschiedenheiten und Kritik, die in der Bewertung eine individuelle Standardabweichung unter dem individuellen Mittelwert liegen. Positive Interaktionen sind Interaktionen, in denen das Individuum Unterstützung erhalten hat, gelacht und/oder geplaudert und die in der Bewertung eine halbe individuelle Standardabweichung über dem individuellen Mittelwert liegen.

Tabelle 9. Häufigkeit der Interaktionen in der Freizeit während der sieben Erhebungstage

	Häufigkeit			Positive Interaktionen			Negative Interaktionen		
	Min	Max	M (SD)	Min	Max	M (SD)	Min	Max	M (SD)
Interaktionen während der Freizeit	3	77	28.56 (13.43)	2	33	10.11 (5.97)	0	8	2.3 (1.9)
Kontakte mit Partner	0	20	8.91 (4.24)	0	12	3.6 (2.87)	0	3	0.8 (1.1)
Kontakte mit Kind	0	43	11.92 (8.28)	0	17	4.26 (3.41)	0	6	1.09 (1.48)
Kontakte mit Freunden	0	22	4.62 (4.56)	0	9	1.44 (1.95)	0	3	0.22 (0.59)
Kontakte mit Verwandten	0	11	0.98 (1.57)	0	3	0.29 (0.60)	0	2	0.13 (0.36)
Kontakte mit Kollegen/Mitarbeitern	0	9	1.53 (1.84)	0	5	0.26 (0.71)	0	3	0.26 (0.59)
Sonstige Kontakte	0	2	0.02 (1.82)	0	1	0.01 (0.09)	0	0	0

Alle Studienteilnehmer protokollierten mindestens drei Kontakte außerhalb ihrer Arbeitszeit. Allerdings berichteten sechs Individuen während der sieben Beobachtungstage keine Interaktion, die sie als besonders negativ erlebten. Zwei Paare berichteten keine Paarinteraktionen. Mehr als die Hälfte der Individuen erlebten im Studienzeitraum keine negativen Interaktionen (61.9%) und etwa ein Fünftel (19.8%) keine positiven Interaktionen mit dem Partner. Außerdem gaben zwei Individuen während des Erhebungszeitraums keine Kontakte in der Freizeit mit ihrem Kind an, die länger als 10 Minuten dauerten oder emotional bedeutsam waren.

Die Tabelle 10 zeigt die Korrelationen der querschnittlich erhobenen Beziehungsmerkmale, dyadischer Bewältigungsstil und Beziehungszufriedenheit, die aggregierten Messungen des emotionalen Wohlbefindens, der Paarinteraktionen und der Gesamtanzahl positiver und negativer Interaktionen in der Freizeit.

Tabelle 10. *Korrelationen der querschnittlichen Messungen und der aggregierten Messungen der Intervallstichproben*

	Funktionaler dyad. Bewältigungsstil	RAS	Gut-Schlecht	Ärger-Gereiztheit	Positive Paarinteraktionen	Negative Paarinteraktionen	Positive Interaktionen
RAS	0.502**						
Gut-Schlecht	0.231*	0.254**					
Ärgerlich-Gereizt	-0.018	-0.241**	-0.671**				
Positive Paarinteraktionen	0.355**	0.447**	0.124	-0.011			
Negative Paarinteraktionen	-0.067	-0.166	-0.017	0.037	-0.032		
Positive Interaktionen	0.290**	0.293**	-0.006	0.016	0.695**		
Negative Interaktionen	0.263**	0.153	-0.062	0.253**	0.208*	0.353**	0.310*

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

Die Beziehungszufriedenheit (RAS) zeigt einen positiven Zusammenhang mit Guter Stimmung und eine negative Korrelation mit Ärgerlichkeit. Personen mit funktionalem dyadischem Bewältigungsstil berichten eine höhere Anzahl positiver Paarinteraktionen und eine höhere Beziehungszufriedenheit. Allerdings zeigt sich ein nicht erwarteter positiver Zusammenhang zwischen dem funktionalem dyadischem Bewältigungsstil und der Anzahl negativer Interaktionen. Die Beziehungszufriedenheit ist nicht signifikant mit der aggregierten

Anzahl negativer Paarinteraktionen assoziiert. Die Beziehungszufriedenheit wird jedoch von der Anzahl positiver Paarinteraktionen signifikant vorhergesagt. Außerdem besteht eine moderate signifikante positive Korrelation zwischen negativen und positiven Interaktionen.

### *Bewertung der Paarinteraktionen in der Freizeit*

In der Übereinstimmung der Partner hinsichtlich der Bewertungen ihrer partnerschaftlichen Interaktionen konnten deutliche Unterschiede zwischen den Paaren festgestellt werden. Die Korrelationen der Bewertungen (Mittelwert aus Freude, Entlastung und Angenehm) der Partner lag im Durchschnitt bei 0.447. Einige Paare erreichten eine perfekte Übereinstimmung, während die Interaktionsbewertungen anderer Paare keine Zusammenhänge zeigten ( $r = -0.026$ ). Ein ähnliches Bild ergab sich bei der Übereinstimmung der Anzahl positiver und negativer Interaktionen im Beobachtungsintervall. Das Ausmaß der Übereinstimmung reichte von keiner Übereinstimmung ( $Kappa = 0$ ) bis perfekter Übereinstimmung ( $Kappa = 1$ ) zwischen den Partnern. Die durchschnittliche Übereinstimmung hinsichtlich der Anzahl positiver Paarinteraktionen im Intervall betrug  $Kappa = 0.335$  und hinsichtlich der Anzahl negativer Paarinteraktionen  $Kappa = 0.405$ . Ein T-Test für abhängige Stichproben ergab keine signifikanten Geschlechtsunterschiede in den Paarbewertungen ( $T(1; 51) = 0.67; p = 0.521$ ).

Es bestanden signifikante Unterschiede in der Bewertung der Paarinteraktionen im Vergleich zu den Interaktionen mit anderen Interaktionspartnern ( $F(1; 111) = 16.81$ ). Einzelvergleiche zeigten, dass dieses Ergebnis nur auf Unterschiede zwischen den Bewertungen der Interaktionen in der Freizeit und am Arbeitsplatz zurückzuführen ist ( $F(1; 111) = 115.07$ ), die sozialen Interaktionen werden in der Freizeit positiver eingeschätzt als im Berufsleben. Innerhalb der Freizeit unterscheiden sich die Bewertungen der Interaktionen mit unterschiedlichen Personen nicht signifikant.

## **5.2 Mehrebenen Modelle**

### 5.2.1 Modellvoraussetzungen

Mehrebenenanalysen setzten Homogenität der Fehlervarianzen und multivariat normalverteilte, unabhängige Residuen der Aggregateinheiten voraus. Der von HLM 5.04 (Bryk, Raudenbush & Congdon, 2001) angebotene Test zur Überprüfung der Varianzhomogenität zeigte keine Verletzungen der Homogenitätsvoraussetzung (Raudenbush

& Bryk, 2002). Zur Testung der Normalverteilung wurden mit den Residualwerten Plots der Abweichungswerte gegen die erwarteten Werte erstellt. Hinsichtlich des momentanen Befindens ergaben die Plots eine für die Normalverteilung charakteristische gerade Linie (Ditton, 1998; Raudenbush & Bryk, 2002).

Die Anzahl positiver und negativer Paarinteraktionen in der Freizeit ist nicht normalverteilt. Zur Analyse positiver und negativer Paarinteraktionen wurde daher ergänzend zum herkömmlichen Vorgehen das Verallgemeinerte Hierarchisch Lineare Modell (HGLM, Hierarchical Generalized Linear Model) basierend auf dem Poisson-Verteilungsmodell und einer Log-Verbindungsfunktion eingesetzt (Raudenbush & Bryk, 2002).

Zeit- und Intervallstichprobenverfahren, die Messwiederholung innerhalb kurzer Intervalle initiieren, führen mit einer erhöhten Wahrscheinlichkeit zu seriellen Autokorrelationen (Schwartz & Stone, 1998). Die Vernachlässigung derartiger Autokorrelationen kann zu einer Überschätzung des Ausmaßes der Varianz zwischen den Personen führen (Schwartz & Stone, 1998). Die Überprüfung der Autokorrelationen ergab keine signifikanten Zusammenhänge (Totterdell, Briner, Parkinson & Reynolds, 1996), so dass unstrukturierte Kovarianzstrukturen angemessener erscheinen als die Verwendung exponentieller Strukturen.

## 5.2.2 Antezidenzien der Emotionstransmission

### 5.2.2.1 *Positive und negative Interaktionen und Stimmung am Arbeitsplatz*

Um zu testen, ob eine hohe Anzahl negativer sozialer Interaktionen zu negativer Stimmung und positiver Interaktionen zu positiver Stimmung führt, wurde die Beziehung zwischen sozialen Interaktionen am Arbeitsplatz und der Stimmungsqualität am Arbeitsplatz untersucht. Es wurde angenommen, dass eine hohe Anzahl negativer sozialer Interaktionen insbesondere mit erhöhter Ärgerlichkeit assoziiert ist (Hypothese 1a). Eine hohe Anzahl an positiven sozialen Interaktionen sollte hingegen mit erhöhter guter Stimmung verbunden sein (Hypothese 1b).

Zur Überprüfung dieser Annahme ist ein Zweiebenenmodell berechnet worden. Auf der ersten Ebene wurde postuliert, dass die Stimmung  $y$  der Person  $j$  zum Zeitpunkt  $i$  eine Funktion der mittleren Stimmung der Person über alle sieben Untersuchungstage am Arbeitsplatz und die für das Intervall berichtete Anzahl negativer bzw. positiver sozialer Interaktionen am Arbeitsplatz sowie einem intervallspezifischem Zufallseinfluss  $r_{ij}$  ist. Die Anzahl der positiven und negativen sozialen Interaktionen am Arbeitsplatz wurde

gruppenzentriert; ein Wert von null auf diesen Variablen entspricht damit der individuellen durchschnittlichen Anzahl negativer bzw. positiver Interaktionen dieser Person in einem Intervall. Damit stellt  $\beta_{0j}$  die Stimmung dar, die diese Person in einem Intervall mit für sie durchschnittlicher Anzahl positiver und negativer Interaktionen berichtet.

$y_{ij}$  = Stimmung =  $\beta_{0j}$  +  $\beta_{1j}$  (negative soziale Interaktionen am Arbeitsplatz) +  $\beta_{2j}$  (positive soziale Interaktionen am Arbeitsplatz) +  $r_{ij}$ .

Auf der zweiten Ebene werden im ersten Schritt keine Personenvariablen eingesetzt, so dass die Varianz der Steigungskoeffizienten und Mittelwerte jeweils eine Funktion des durchschnittlichen Studienmittelwertes und einer zufälligen Abweichung darstellt. Positive Interaktionen werden als feste Effekte behandelt (vgl. Anhang B, Tabelle 1).

$$\beta_{0j} = \gamma_{00} + u_{0j}$$

$$\beta_{1j} = \gamma_{10} + u_{1j}$$

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

Tabelle 11. Stimmung: Koeffizienten und Standardfehler der festen Effekte und Varianzkomponenten der zufälligen Effekte

1. Ärgerlich/Gereizt <sup>+</sup>			
<i>Feste Effekte</i>	<i>Unstand. Koeffizienten</i>	<i>SE</i>	<i>p</i>
Intercept	1.569***	0.048	0.000
Anzahl negativer Interaktionen	0.458***	0.059	0.000
Anzahl positiver Interaktionen	-0.110***	0.020	0.000
<i>Zufällige Effekte</i>	<i>Varianz (df=105)</i>	$\chi^2$ (SD)	
Intercept	0.239***	1340.3 (0.488)	0.000
Anzahl negativer Interaktionen	0.231***	337.9 (0.485)	0.000
Residual	0.390	(0.626)	
Devianz	4448.8 (7)		
Reliabilität Intercept	0.916		
Reliabilität negativer Interaktionen	0.625		
2. Gute Stimmung			
<i>Feste Effekte</i>	<i>Unstand. Koeffizienten</i>	<i>SE</i>	<i>p</i>
Intercept	4.076***	0.045	0.000
Anzahl negativer Interaktionen	-0.192***	0.035	0.000
Anzahl positiver Interaktionen	0.100***	0.020	0.000
<i>Zufällige Effekte</i>	<i>Varianz (df=105)</i>	$\chi^2$ (SD)	
Intercept	0.204***	1539.6 (0.448)	0.000
Anzahl negativer Interaktionen	0.045***	193.5 (0.218)	0.000
Residual	0.274	(0.527)	
Devianz	3652.0 (7)		

\*p < .05; \*\*p < .01; \*\*\*p < .001

<sup>+</sup> Sechs Personen berichteten keine negativen Arbeitskontakte. Aus diesem Grund basieren die Berechnungen der zufälligen Effekte nur auf 106 Studienteilnehmer.

Wie erwartet (Hypothese 1a), ergaben sich signifikante Effekte negativer Interaktionen am Arbeitsplatz: Negative Interaktionen im untersuchten Intervall stehen in statistisch positivem Zusammenhang mit der berichteten Ärgerlichkeit und in negativem Zusammenhang mit guter Stimmung. Hypothesenkonform (Hypothese 1b) zeigten positive Interaktionen am Arbeitsplatz einen signifikanten Einfluss auf den Mittelwert der Stimmung. Nahm die Anzahl positiver Kontakte im Intervall um eins zu, stieg Gute-Stimmung von 4.076 um 0.100 auf 4.176 (Tabelle 11). Die Auswirkungen negativer Interaktionen am Arbeitsplatz werden jedoch nicht von den positiven Interaktionen moderiert (Hypothese 1c). Dies belegen Analysen zu den getrennten Effekten positiver und negativer sozialer Interaktionen (Anhang B, Tabelle 1). Die Kontrolle positiver Interaktionen im gesamten Analysemodell (Tabelle 11) verringert die separaten Effekte negativer sozialer Interaktionen nicht signifikant. Hypothese 1c wird daher abgelehnt.

Die Anzahl negativer und positiver Interaktionen eines Intervalls konnten (a) 11.3% der Variation in Ärgerlichkeit-Gereiztheit (Devianzreduktion  $\chi^2 = 282.3$ ;  $df = 4$ ,  $p < 0.001$ ) und (b) 4.1% Varianz in Guter Stimmung (Devianzreduktion  $\chi^2 = 98.9$ ;  $df = 4$ ,  $p < 0.001$ ) aufklären. Die Steigungskoeffizienten der Stimmungsdimensionen unterschieden sich zwischen den Personen signifikant. Es wird davon ausgegangen, dass personale Merkmale, die den Umgang mit und die Bewertung von sozialen Interaktionen beeinflussen, einen Teil dieser Varianz in den Koeffizienten zwischen den Personen erklären können. Im Folgenden soll diese Hypothese untersucht werden.

#### 5.2.2.2 Einfluss personaler Merkmale

Die folgenden Analysen überprüften, inwiefern personale Merkmale die Unterschiede erklären können, die zwischen den Personen in den Auswirkungen sozialer Interaktionen am Arbeitsplatz bestehen.

##### *Reagibilität und Bindungsstil*

Zum einen wurde untersucht, ob der Bindungsstil die Beziehung zwischen der Stimmung und der Anzahl positiver und negativer Interaktionen moderiert. Der vermeidende Bindungstyp erlebt im Vergleich zu abhängigen Personen soziale Interaktionen weniger angenehm. Daher sollte der positive Einfluss sozialer Interaktionen, so die Annahme, für diese Individuen geringer ausfallen. Des Weiteren wurde erwartet, dass Personen mit sicherem Bindungsstil

von positiven sozialen Interaktionen profitieren und besser gestimmt sind als ängstliche Individuen. Soziale Konfliktsituationen, die persönliche Selbstoffenbarungen und gemeinsames Interagieren der Interaktionspartner verlangen, stimmen nicht mit den Zielen unabhängiger Personen überein, die nach Distanz gegenüber anderen Personen streben. Derartige Situationen werden von ihnen als bedrohlich bewertet und sind daher mit negativer Stimmung verbunden. Personen mit sicherem Bindungsstil schätzen konfliktreiche soziale Situationen ähnlich negativ ein wie unabhängige Personen, da diese Situationen ihr Gefühl von Sicherheit und ihr Selbstbild als sozial kompetente Personen bedrohen. Angenommen wurde, dass negative Interaktionen bei diesen Individuen deshalb mit negativer Stimmung einhergehen (Hypothese 2a).

Die Varianz der Steigungskoeffizienten und Mittelwerte der Tabelle 11 sollte durch die Berücksichtigung des Personenmerkmals aufgeklärt bzw. signifikant reduziert werden. Es ergibt sich folgendes Modell auf dem Personenniveau:

$$\beta_{0jk} = \gamma_{00k} + \gamma_{01k} (\text{sicher-ängstlicher Bindungsstil}) + \gamma_{02k} (\text{abhängig-unabhängiger Bindungsstil}) + u_{0jk}$$

$$\beta_{1jk} = \gamma_{10k} + \gamma_{11k} (\text{sicher-ängstlicher Bindungsstil}) + \gamma_{12k} (\text{abhängig-unabhängiger Bindungsstil}) + u_{1jk}$$

$$\beta_{2jk} = \gamma_{20k} + \gamma_{21k} (\text{sicher-ängstlicher Bindungsstil}) + \gamma_{22k} (\text{abhängig-unabhängiger Bindungsstil})$$

Zur Variation der Regressionskonstanten in Abhängigkeit der Bindungsstile bestanden keine Hypothesen. Diese Berechnung wurde aus Gründen der Balance des Modells durchgeführt. Im Modell kennzeichnet  $\gamma_{10k}$  den mittleren Effekt sozialer Stressoren auf die Stimmung für Personen, die auf den Dimensionen „sicher-ängstlich“ und „abhängig-unabhängig“ einen Wert aufweisen, der dem Studiendurchschnitt entspricht.  $\gamma_{11k}$  und  $\gamma_{12k}$  geben an, wie groß die Veränderung des Effekts der negativen sozialen Interaktionen auf die Stimmung ist, wenn sich der Wert auf der Dimension „sicher-ängstlich“ bzw. auf der Dimension „abhängig-unabhängig“ um eine Einheit vom Stichprobendurchschnitt unterscheidet. Mit anderen Worten,  $\gamma_{11k}$  und  $\gamma_{12k}$  beschreiben, inwiefern die Beziehung zwischen den negativen sozialen Interaktionen und der Stimmung durch den Bindungsstil moderiert wird. Inwiefern die Beziehung zwischen den positiven sozialen Interaktionen und der Stimmung durch den Bindungsstil moderiert wird, beschreiben  $\gamma_{21k}$  und  $\gamma_{22k}$ . Der Term für die Regressionskonstante und Steigung wird in die Ausgangsgleichung eingesetzt:

$$y_{ijk} = \text{Stimmung} = \beta_{00k} + \beta_{01k} (\text{sicher-ängstlicher Bindungsstil}) + \beta_{02k} (\text{abhängig-unabhängiger Bindungsstil}) + \beta_{10k} (\text{negative Interaktionen am Arbeitsplatz}) + \beta_{11k} (\text{sicher-ängstlicher Bindungsstil} \times \text{negative Interaktionen am Arbeitsplatz}) + \beta_{12k} (\text{abhängig-unabhängiger Bindungsstil} \times \text{negative Interaktionen am Arbeitsplatz}) + \beta_{20k} (\text{positive Interaktionen am Arbeitsplatz}) + \beta_{21k} (\text{sicher-ängstlicher Bindungsstil} \times \text{positive Interaktionen am Arbeitsplatz}) + \beta_{22k} (\text{abhängig-unabhängiger Bindungsstil} \times \text{positive Interaktionen am Arbeitsplatz}) + u_{0jk} + u_{1jk} + r_{ijk}.$$

Diese Modellbeziehung entspricht nicht dem üblichen Regressionsmodell, das unter Einbeziehung von Aggregatvariablen berechnet werden könnte. Das Schätzverfahren und die Hypothesentests der Regressionsanalyse setzen unabhängige und normalverteilte Fehler mit konstanter Varianz voraus. Wie in der kombinierten Gleichung deutlich wird, haben demgegenüber die Fehlerterme im Hierarchisch Linearen Modell ( $u_{0jk} + u_{1jk} + r_{ijk}$ ) eine komplexe Form. Berücksichtigt werden hierdurch personenspezifische Fehlerkomponenten, denn die Komponenten  $u_{0jk}$  und  $u_{1jk}$  variieren zwischen den Individuen, sind aber für die Zeitpunkte der Messungen eines Individuums gleich. Nur wenn für alle Individuen  $u_{0jk}$  und  $u_{1jk}$  sich nicht von null unterscheiden, die Modellgleichung also für alle Einheiten als identisch angenommen werden könnte, wäre eine Standard-Regression angemessen.

Tabelle 12. Ärgerlichkeit-Gereiztheit: Koeffizienten und Standardfehler der festen Effekte und Varianzkomponenten der zufälligen Effekte

<i>1. Feste Effekte</i>	<i>Unstand. Koeffizienten</i>	<i>SE</i>	<i>P</i>
Intercept	1.569***	0.046	0.000
<i>Personenebene</i>			
Sicher-Ängstlich	-0.256**	0.086	0.003
Abhängig- Unabhängig	0.104	0.076	0.125
<i>Situationale Ebene</i>			
Negative Interaktionen	0.468***	0.058	0.000
Positive Interaktionen	-0.110***	0.020	0.000
<i>Situationale Ebene x Personenebene</i>			
Negative Interaktionen x Sicher-Ängstlich	0.023	0.108	0.838
Negative Interaktionen x Abhängig-Unabhängig	-0.159*	0.076	0.037
Positive Interaktionen x Sicher-Ängstlich	0.059	0.040	0.137
Positive Interaktionen x Abhängig- Unabhängig	-0.029	0.034	0.409
<i>Zufällige Effekte</i>			
	<i>Varianz</i>	$\chi^2(SD)$	<i>P</i>
Intercept	0.221***	1254.2 (0.470)	0.000
Anzahl negativer Interaktionen	0.221***	322.5 (0.454)	0.000
Residual	0.390	(0.642)	
Devianz	4435.2 (13)		

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

+ Sechs Personen berichteten keine negativen Arbeitskontakte. Aus diesem Grund basieren die Berechnungen der zufälligen

Effekte nur auf 106 Studienteilnehmer.

Es zeigten sich signifikante Haupteffekte des Bindungsstils (Tabelle 12). Personen mit sicherem Bindungsstil waren weniger ärgerlich am Arbeitsplatz als Personen mit ängstlichem Stil. Hypothesenkonform konnten Interaktionseffekte zwischen der Ärgerlichkeit, den negativen Interaktionen und dem Bindungsstil beobachtet werden. Wie erwartet wirkten negative Interaktionen am Arbeitsplatz stärker auf die Stimmung unabhängiger als auf abhängiger Individuen. Für Personen mit einer dem Studiendurchschnitt entsprechenden Ausprägung der Skala abhängig-unabhängig betrug der Effekt negativer Interaktionen auf die Ärgerlichkeit 0.468. Wuch der individuelle Wert um eine Einheit vom Studienmittelwert ab, war der Effekt um 0.159 stärker und betrug 0.627.

Der Bindungsstil hatte keinen moderierenden Einfluss auf die Beziehung zwischen positiven Interaktionen und der Stimmung. Die Devianz war gegenüber dem ersten Modell um 13.6 ( $df = 6, p < 0.05$ ) reduziert und die Varianz in den Steigungskoeffizienten ist um 4,4% von 0.231 auf 0.221 zurückgegangen, blieb jedoch signifikant. Die erwarteten moderierenden Effekte des sicheren Bindungsstils auf den Zusammenhang zwischen der Qualität sozialer Interaktionen am Arbeitsplatz und der Stimmung konnten nicht gezeigt werden. Für die MDBF-Skala Gute-Stimmung ergaben sich die gleichen Effekte, die jedoch das Signifikanzniveau nicht erreichten (Anhang B, Tabelle 2).

### *Reagibilität und Selbstkonzept*

Das Selbstkonzept moderiert die Beziehung zwischen der Qualität sozialer Interaktionen und den individuellen affektiven Reaktionen. Soziale Interaktionen sind für expressive Personen bedeutsamer und sollten aus diesem Grund mit stärkeren Konsequenzen assoziiert sein (Hypothese 2b). Um diese Annahme zu überprüfen, wird Expressivität und Instrumentalität einer Person auf der zweiten Analyseebene berücksichtigt. Es ergibt sich folgendes Modell auf dem Personenniveau:

$$\beta_{0jk} = \gamma_{00k} + \gamma_{01k} (\text{Expressivität}) + \gamma_{02k} (\text{Instrumentalität}) + u_{0jk}$$

$$\beta_{1jk} = \gamma_{10k} + \gamma_{11k} (\text{Expressivität}) + \gamma_{12k} (\text{Instrumentalität}) + u_{1jk}$$

$$\beta_{2jk} = \gamma_{20k} + \gamma_{21k} (\text{Expressivität}) + \gamma_{22k} (\text{Instrumentalität})$$

Im Modell kennzeichnen  $\gamma_{10k}$  und  $\gamma_{20k}$  den mittleren Effekt negativer bzw. positiver Interaktionen am Arbeitsplatz auf die Stimmung für Personen, deren Expressivitäts- und Instrumentalitätswerte dem Studiendurchschnitt entsprechen. Wie groß die Veränderung des Effekts der negativen sozialen Interaktionen auf die Stimmung ist, wenn sich der Wert auf der

Dimension Expressivität bzw. Instrumentalität um eine Einheit vom Stichprobendurchschnitt unterscheidet, geben  $\gamma_{11k}$  und  $\gamma_{12k}$  an. Inwiefern die Beziehung zwischen positiven sozialen Interaktionen und Stimmung durch das Selbstbild moderiert wird, beschreiben  $\gamma_{11k}$  und  $\gamma_{12k}$ .  $u_{ijk}$  ist ein personenspezifisches Residuum. Der Term für die Regressionskonstante und Steigung wird in die Ausgangsgleichung eingesetzt:

$$y_{ijk} = \text{Stimmung} = \beta_{00k} + \beta_{01k} (\text{Expressivität}) + \beta_{02k} (\text{Instrumentalität}) + \beta_{10k} (\text{negative Interaktionen am Arbeitsplatz}) + \beta_{11k} (\text{Expressivität} \times \text{negative Interaktionen am Arbeitsplatz}) + \beta_{12k} (\text{Instrumentalität} \times \text{negative Interaktionen am Arbeitsplatz}) + \beta_{20k} (\text{positive Interaktionen am Arbeitsplatz}) + \beta_{21k} (\text{Expressivität} \times \text{positive Interaktionen am Arbeitsplatz}) + \beta_{22k} (\text{Instrumentalität} \times \text{positive Interaktionen am Arbeitsplatz}) + u_{0jk} + u_{1jk} + r_{ijk}.$$

Zur Variation der Regressionskonstanten in Abhängigkeit des Selbstkonzepts bestanden keine Hypothesen. Diese Berechnung wurde aus Gründen der Balance des Modells durchgeführt. Es konnten Haupteffekte des instrumentellen Selbstbildes beobachtet werden. Personen mit instrumentellem Selbstbild berichteten im Untersuchungszeitraum durchschnittlich höhere Werte auf der Affektdimension Gute-Stimmung.

Entgegen den Erwartungen führten negative Interaktionen bei Personen mit expressivem Selbstbild nicht zu stärkeren Effekten auf der Dimension Gute-Stimmung (Tabelle 13). Das Selbstkonzept moderierte jedoch die Beziehung zwischen den positiven sozialen Interaktionen und der Stimmung. Positive Interaktionen waren bei expressiven Individuen mit stärkeren und bei instrumentellen Individuen mit geringeren Effekten assoziiert. Weicht der individuelle Wert der Expressivität bzw. Instrumentalität um einen Punkt vom Studiendurchschnitt ab, beträgt der Effekt positiver Interaktionen auf die Stimmung 0.205 (0.111+0.104) bzw. 0.016 (0.111-0.085). Dies entspricht den Hypothesen, die einen stärkeren Einfluss sozialer Interaktionen auf Personen mit expressivem Selbstbild aufgrund der erhöhten Beziehungsorientierung postulieren. Die Varianz der Steigungskoeffizienten blieb auch nach Berücksichtigung der personalen Merkmale signifikant; sie ist gegenüber der ersten Analyse (vgl. Tabelle 11) um 6.7 % von 0.045 auf 0.042 zurückgegangen. Die Devianz verringerte sich signifikant um 31.3 ( $df = 6$ ,  $p < 0.001$ ). Für Ärgerlichkeit ergaben sich vergleichbare Ergebnisse, die jedoch teilweise nicht das Signifikanzniveau erreichen (Anhang B, Tabelle 2).

Tabelle 13. Gute Stimmung: Koeffizienten und Standardfehler der festen Effekte und Varianzkomponenten der zufälligen Effekte

<i>Feste Effekte</i>	<i>Unstand. Koeffizienten</i>	<i>SE</i>	<i>p</i>
Intercept	4.076***	0.041	0.000
<i>Personenebene</i>			
Expressives Selbstbild	-0.029	0.081	0.721
Instrumentelles Selbstbild	0.226**	0.074	0.003
<i>Situationale Ebene</i>			
Negative Interaktionen	-0.188***	0.034	0.000
Positive Interaktionen	0.111***	0.018	0.000
<i>Situationale Ebene x Personenebene</i>			
Negative Interaktionen x Expressives Selbstbild	0.113	0.086	0.184
Negative Interaktionen x Instrumentelles Selbstbild	-0.056	0.052	0.280
Positive Interaktionen x Expressives Selbstbild	0.104**	0.030	0.001
Positive Interaktionen x Instrumentelles Selbstbild	-0.085**	0.026	0.002
<i>Zufällige Effekte</i>			
	<i>Varianz<sup>+</sup></i>	$\chi^2$ ( <i>SD</i> )	<i>p</i>
Intercept	0.166***	1303.9 (0.407)	0.000
Anzahl negativer Interaktionen	0.042***	188.2 (0.206)	0.000
Residual	0.273	(0.522)	
Devianz	3620.7 (13)		

\*p &lt; .05; \*\*p &lt; .01; \*\*\*p &lt; .001

<sup>+</sup> Sechs Personen berichteten keine negativen Arbeitskontakte. Aus diesem Grund basieren die Berechnungen der zufälligen Effekte nur auf 106 Studienteilnehmer.

### 5.2.3 Generalisierung vom Arbeitsplatz in die häusliche Umgebung

#### 5.2.3.1 Intra-individuelle positive und negative Emotionstransmission

Die folgenden Analysen sollten testen, inwiefern Beanspruchungsfolgen, die durch soziale Interaktionen am Arbeitsplatz entstanden sind, vom Arbeitsplatz in die heimische Umgebung übertragen werden.

Zunächst wurden die Beziehung zwischen den sozialen Interaktionen und der daraus resultierenden Stimmung am Arbeitsplatz und der Stimmungsqualität am Abend zuhause überprüft. Es wurde angenommen, dass negative Interaktionen am Arbeitsplatz einen negativen Einfluss und positive Interaktionen einen positiven Einfluss auf die Stimmung am Abend zuhause ausüben (Hypothese 3a, c). Die Stimmung am Abend  $y$  der Person  $j$  des Paares  $k$  zum Zeitpunkt  $i$  ist hier eine Funktion der mittleren Stimmung der Person in der Freizeit, der negativen sozialen Interaktionen und der positiven Interaktionen des letzten Intervalls eines Arbeitstages und einer zufälligen Abweichung  $r_{ijk}$ :

$y_{ijk} = \beta_{0jk} + \beta_{1jk}$  (negative Interaktionen im letzten Intervall am Ap) +  $\beta_{2jk}$  (positive Interaktionen im letzten Intervall am Ap) +  $r_{ijk}$

$\beta_{0jk}$  ist die durchschnittliche Stimmung der Person in der Freizeit am Abend.  $\beta_{1jk}$  beschreibt die Beziehung zwischen den sozialen Stressoren am Arbeitsplatz und der Stimmung am Abend, wie sich positive Interaktionen am Arbeitsplatz auswirken, beschreibt  $\beta_{2jk}$ . Bei  $r_{ijk}$  handelt es sich um ein Residuum.

Die Varianz der Steigungskoeffizienten und Mittelwerte stellen jeweils eine Funktion des durchschnittlichen Studienmittelwertes, der dummy-codierten Variable *Geschlecht* und einer zufälligen Abweichung dar. Wie die separaten Analysen für positive und negative Interaktionen ergaben (Anhang B, Tabelle 1), variieren die Effekte positiver Interaktionen nicht signifikant zwischen den Personen und werden daher als feste Effekte behandelt. Es ergibt sich folgendes Modell für die Personenebene:

$$\beta_{0jk} = \gamma_{00k} + \gamma_{01k} \text{ (durchschnittl. Anzahl neg. Interaktionen am Ap)} + \gamma_{02k} \text{ (Geschlecht)} + u_{0jk}$$

$$\beta_{1jk} = \gamma_{10k} + \gamma_{11k} \text{ (durchschnittl. Anzahl neg. Interaktionen am Ap)} + \gamma_{12k} \text{ (Geschlecht)} + u_{1jk}$$

$$\beta_{2jk} = \gamma_{20k}$$

Die Berechnung des vollständig unkontrollierten Modells ergab, dass (a) 39.4% (Intra-Klassen-Korrelation  $\rho = 0.394$ ) der Varianz der Guten Stimmung und (d) 24.8% ( $\rho = 0.248$ ) der Varianz der Ärgerlichkeit-Gereiztheit in der Freizeit auf Unterschiede zwischen den Personen zurückzuführen sind.

Tabelle 14. *Stimmung in der Freizeit: Koeffizienten und Standardfehler der festen Effekte und Varianzkomponenten der zufälligen Effekte*

<i>I. Ärgerlichkeit-Gereiztheit</i>	<i>Unstand. Koeffizienten</i>	<i>SE</i>	<i>p</i>
<i>Feste Effekte</i>			
Intercept	1.412***	0.056	0.000
<i>Personenebene</i>			
Geschlecht	0.032	0.076	0.675
Durchschnittl. Anzahl neg. Interaktionen am Ap	-0.087	0.125	0.489
<i>Situationale Ebene</i>			
Neg. Interaktionen im letzten Intervall am Ap	0.249***	0.053	0.000
Positive Interaktionen im letzten Intervall am Ap	-0.046	0.047	0.328
<i>Situationale Ebene x Personale Ebene</i>			
Neg. Interaktionen im letzten Intervall am Ap x Geschlecht	-0.205**	0.074	0.009
Neg. Interaktionen im letzten Intervall am Ap x Durchschnittl. Anzahl neg. Interaktionen am Ap	-0.284*	0.128	0.026
<i>Zufällige Effekte</i>			
	<i>Varianz (df=72)</i>	$\chi^2$ (SD)	<i>p</i>
Intercept	0.119***	307.2 (0.346)	0.000
Anzahl negativer Interaktionen	0.006	82.8 (0.079)	0.186

Residual	0.248	(0.493)
Devianz	1168.4 (11)	

Tabelle 14 (Fortsetzung). *Stimmung in der Freizeit: Koeffizienten und Standardfehler der festen Effekte und Varianzkomponenten der zufälligen Effekte*

2. Gute-Stimmung	Unstand. Koeffizienten	SE	p
<i>Feste Effekte</i>			
Intercept	4.127***	0.054	0.000
<i>Personenebene</i>			
Geschlecht	-0.103	0.087	0.239
Durchschnittl. Anzahl neg. Interaktionen am Ap	0.168	0.140	0.233
<i>Situationale Ebene</i>			
Negative Interaktionen im letzten Intervall am Ap	-0.262***	0.055	0.000
Positive Interaktionen im letzten Intervall am Ap	0.091*	0.044	0.041
<i>Situationale Ebene x Personale Ebene</i>			
Neg. Interaktionen im letzten Intervall am Ap x Geschlecht	0.261***	0.055	0.000
Neg. Interaktionen im letzten Intervall am Ap x Durchschnittl. Anzahl neg. Interaktionen am Ap	0.432*	0.072	0.018
<i>Zufällige Effekte</i>			
	Varianz (df=72)	$\chi^2$ (SD)	p
Intercept	0.168**	412.0 (0.409)	0.000
Anzahl negativer Interaktionen	0.001	65.7 (0.057)	>.500
Residual	0.252	(0.502)	
Devianz	1210.2 (11)		

\*p < .05; \*\*p < .01; \*\*\*p < .001

<sup>+</sup> Nur 75 Personen berichteten positive und negative Arbeitskontakte im letzten Intervall am Arbeitsplatz. Aus diesem Grund basieren die Berechnungen der zufälligen Effekte nur auf 75 Studienteilnehmer.

Negative Interaktionen mit Kollegen, Vorgesetzten, Mitarbeitern oder Kunden im letzten Intervall des Arbeitstages hatten einen Einfluss auf die Stimmung nach Beendigung des Arbeitstages: Hypothesenkonform nahm die Ärgerlichkeit zuhause zu, wenn die Anzahl negativer Interaktionen am Arbeitsplatz im letzten Intervall über dem individuellen Durchschnitt des Individuums lag. Dieser Effekt wurde nur dann signifikant, wenn die durchschnittlich aggregierte Anzahl negativer Interaktionen am Arbeitsplatz als Prädiktor auf der zweiten Ebene berücksichtigt wurde (Tabelle 14). Es bestanden Interaktionseffekte zwischen der durchschnittlichen Anzahl negativer Interaktionen am Arbeitsplatz und der Generalisierung der Beanspruchungsfolgen in die heimische Umgebung. Personen, die eine höhere mittlere Anzahl negativer Interaktionen im Untersuchungszeitraum berichteten als der Studiendurchschnitt, erlebten geringere Auswirkungen der negativen Interaktionen am Arbeitsplatz auf die Stimmung zuhause.

Das Geschlecht besaß keine Haupteffekte, moderierte jedoch den Einfluss negativer Interaktionen am Arbeitsplatz auf die Stimmung zuhause. Nimmt bei den männlichen

Studienteilnehmern die Ärgerlichkeit zuhause mit jeder negativen Interaktion über ihrem individuellen Durchschnitt vor dem Verlassen des Arbeitsplatzes um 0.249 zu, steigt die Ärgerlichkeit im Vergleich dazu bei den weiblichen Studienteilnehmern nur um 0.044 an.

Positive Interaktionen mit Kollegen, Vorgesetzten, Mitarbeitern oder Kunden im letzten Intervall des Arbeitstages bewirkten lediglich auf der Dimension Gute-Stimmung eine signifikante Veränderung. An Tagen, die durch eine hohe Anzahl positiver Interaktionen im letzten Intervall gekennzeichnet waren, berichteten die Individuen eine bessere Stimmung in der Freizeit.

Insgesamt klärten positive und negative Interaktionen am Arbeitsplatz 1.0 % der Ärgerlichkeit-Gereiztheit (Devianzreduktion  $\chi^2 = 13.5$ ;  $df = 8$ , n.s.) und 3.1 % der Guten Stimmung in der Freizeit (Devianzreduktion  $\chi^2 = 23.2$ ;  $df = 8$ ,  $p < 0.005$ ) auf.

Die Kontrolle der Stimmung zum letzten Zeitpunkt am Arbeitsplatz hatte keinen signifikanten Einfluss auf die Ergebnisse (Anhang B, Tabelle 11).

Des Weiteren wurde untersucht, welche Effekte soziale Interaktionen eines gesamten Arbeitstages auf die Stimmung in der Freizeit haben. Entgegen den Erwartungen zeigten negative soziale Interaktionen am Arbeitsplatz mit Kollegen, Vorgesetzten, Mitarbeitern oder Kunden eines Arbeitstages keine signifikante Beziehung zu der Stimmung in der Freizeit. Positive Interaktionen eines gesamten Arbeitstages zeigten die erwarteten positiven Auswirkungen auf die Stimmung zuhause (Anhang B, Tabelle 12).

### 5.2.3.2 *Intra-individuelle Emotionstransmission und kognitive Weiterbeschäftigung*

Zur Untersuchung der Hypothese, dass kognitive Weiterbeschäftigung in der Freizeit eine mediierende Funktion im intra-individuellen Generalisierungsprozess besitzt (Hypothese 3b), wurde zunächst die Beziehung zwischen gedanklicher Weiterbeschäftigung und negativen sozialen Interaktionen zum letzten Zeitpunkt eines Arbeitstages untersucht (Hypothese 1d). Das Null-Modell ergab eine Intra-Klassen-Korrelation von  $\rho = 0.50$ , d.h. 50 % der Varianz kognitiver Weiterbeschäftigung am Abend stehen mit Merkmalen der berichtenden Person bzw. allgemein mit Level 2-Einflüssen in Zusammenhang.

Tabelle 15. *Kognitive Weiterbeschäftigung: Koeffizienten und Standardfehler der festen Effekte und Varianzkomponenten der zufälligen Effekte*

<i>Feste Effekte</i>	<i>Unstand. Koeffizienten</i>	<i>SE</i>	<i>p</i>
Intercept	4.015***	0.072	0.000
Anzahl negativer Interaktionen	0.115	0.062	0.064
<i>Zufällige Effekte</i>	<i>Varianz (df=74)</i>	<i><math>\chi^2</math>(SD)</i>	
Intercept	0.499***	701.3 (0.694)	0.000

Anzahl negativer Interaktionen	0.007	77.5 (0.081)	0.368
Residual	0.741	(0.549)	
Devianz	1783.8 (6)		

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

Erwartungskonform verhinderte eine hohe Anzahl negativer sozialer Interaktionen die kognitive Distanzierung in der Freizeit (Tabelle 15). Ändert sich die Anzahl negativer Interaktionen um eine Einheit, erhöht sich die kognitive Weiterbeschäftigung um 0.115 Punkte. Dieser Effekt verpasste jedoch knapp das konventionelle Signifikanzniveau. Die Anzahl negativer Interaktionen tragen kaum zur Varianzaufklärung bei ( $R^2 = 0.05\%$ , Devianzreduktion  $\chi^2 = 4$ ,  $df = 3$ , n.s.).

Als nächster Schritt wurde geprüft, ob ein Zusammenhang zwischen der kognitiven Weiterbeschäftigung und der Stimmung in der Freizeit besteht. Der Einfluss kognitiver Weiterbeschäftigung auf die Stimmung ist in Tabelle 16 abgebildet. Ein Anstieg um eine Einheit kognitiver Weiterbeschäftigung führte zu einer Abnahme der Stimmung von durchschnittlich 4.081 auf 3.972. Die Steigungskoeffizienten der Dimensionen Gute-Stimmung unterschieden sich zwischen den Personen signifikant. Die Devianzreduktion im Vergleich zum Nullmodell lag für Gute-Stimmung bei 13.5 ( $df = 3$ ,  $p < 0.005$ ).

Tabelle 16. *Gute-Stimmung: Koeffizienten und Standardfehler der festen Effekte und Varianzkomponenten der zufälligen Effekte*

<i>Feste Effekte</i>	<i>Unstand. Koeffizienten</i>	<i>SE</i>	<i>p</i>
Intercept	4.081***	0.037	0.000
Kogn. Weiterbeschäftigung	-0.109*	0.037	0.004
<i>Zufällige Effekte</i>		<i>Varianz (df=104)</i>	<i><math>\chi^2</math> (SD)</i>
Intercept	0.168***	536.2 (0.409)	0.000
Kognitive Weiterbeschäftigung	0.034*	157.2 (0.183)	0.000
Residual	0.241	(0.492)	
Devianz	1157.2 (6)		

<sup>†</sup>Für sieben Personen fehlen die Angaben zur kognitiven Weiterbeschäftigung. Aus diesem Grund basieren die Berechnungen der zufälligen Effekte nur auf 105 Studienteilnehmer.

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

Als letzter Schritt wurde getestet, ob sich der Effekt negativer Interaktionen auf die Stimmung zuhause verringert, wenn kognitive Weiterbeschäftigung im Modell berücksichtigt wird (Tabelle 17).

Insgesamt waren negative Interaktionen am Arbeitsplatz mit schlechterer Stimmung in der Freizeit verbunden. An Tagen mit hoher Anzahl sozialer Stressoren am Arbeitsplatz war die Stimmung schlechter als an Tagen mit geringer Anzahl. Außerdem konnte an diesen Tagen ein verringertes Abschalten beobachtet werden. Diese Beschäftigung mit arbeitsbezogenen Inhalten oder Problemen führte wiederum zu schlechterer Stimmung

außerhalb der Erwerbsarbeit. Durch die Kontrolle der kognitiven Weiterbeschäftigung wurde der Effekt negativer Interaktionen auf die Stimmung (für die männlichen Studienteilnehmer mit durchschnittlicher Anzahl negativer Interaktionen am Arbeitsplatz) von -0.260 (Anhang B, Tabelle 4) auf -0.204 (Tabelle 17) kleiner, blieb jedoch signifikant.

Tabelle 17. *Gute-Stimmung: Koeffizienten und Standardfehler der festen Effekte und Varianzkomponenten der zufälligen Effekte*

<i>Feste Effekte</i>	<i>Unstand. Koeffizienten</i>	<i>SE</i>	<i>p</i>
Intercept	4.132***	0.060	0.000
<i>Personale Ebene</i>			
Geschlecht	-0.108	0.088	0.218
Durchschnittliche Anzahl negativer Interaktionen am AP	0.074	0.178	0.680
<i>Situationale Ebene</i>			
Negative Interaktionen	-0.204***	0.041	0.000
Kognitive Weiterbeschäftigung	0.126**	0.041	0.002
<i>Situationale Ebene x Personale Ebene</i>			
Negative Interaktionen x Geschlecht	0.114	0.060	0.085
Negative Interaktionen x Durchschnittliche Anzahl negativer Interaktionen am AP	0.372***	0.140	0.000
Kognitive Weiterbeschäftigung x Geschlecht	-0.069	0.059	0.248
Kognitive Weiterbeschäftigung x Durchschnittliche Anzahl negativer Interaktionen am AP	0.029	0.140	0.838
<i>Zufällige Effekte</i>			
	<i>Varianz (df=66)</i>	$\chi^2$	<i>(SD)</i>
Intercept	0.170***	426.9 (0.413)	0.000
Kogn. Weiterbeschäftigung	0.020*	86.4 (0.149)	0.046
Residual	0.233	(0.618)	
Devianz	11185.4 (16)		

\*p < .05; \*\*p < .01; \*\*\*p < .001

Die beobachtete Wechselwirkung zwischen dem Geschlecht und der Anzahl negativer Interaktionen am Arbeitsplatz (Tabelle 14) auf den Indikator Gute-Stimmung zuhause erreichte nach der Kontrolle kognitiver Weiterbeschäftigung nicht mehr das Signifikanzniveau. Es wurden getrennte Analysen für Männer und Frauen durchgeführt, um den Einfluss des Geschlechts eindeutig zu interpretieren (Anhang B, Tabelle 8-10). Es zeigte sich, dass zum einen negative Interaktionen mit verstärkter kognitiver Weiterbeschäftigung bei den männlichen Studienteilnehmern einhergehen und zum anderen kognitive Weiterbeschäftigung einen stärkeren Einfluss auf die Stimmung der männlichen Studienteilnehmer zuhause besitzt.

Die Hypothese 3b kann nicht als vollständig bestätigt angesehen werden, da der Einfluss negativer Interaktionen im letzten Intervall am Arbeitsplatz auf die kognitive Weiterbeschäftigung in der Freizeit nicht das konventionelle Signifikanzniveau erreichte. Die

---

Analysen unter Verwendung der Ärgerlichkeit als abhängige Variable ergaben ähnliche Effekte (Anhang B, Tabelle 6 u. 7).

### 5.2.3.3 *Inter-individuelle Emotionstransmission zwischen den Partnern*

Wie die durchgeführten Analysen zeigten, werden die individuellen Beanspruchungsfolgen vom Arbeitsplatz nach Hause übertragen. Es wurde angenommen, dass sich die Beanspruchungsfolgen nicht nur auf das Individuum selbst, sondern auch auf seine soziale Umwelt auswirken, insbesondere auf den Partner (Hypothese 3d). Da das Wohlbefinden in der Freizeit demnach nicht nur ausschließlich durch die individuellen Erfahrungen bestimmt wird, sondern auch von denen des Partners, wurden diese in den folgenden Analysen berücksichtigt. Darüber hinaus wurde vermutet, dass diese Prozesse durch stabile Merkmale der Paarbeziehung beeinflusst werden (Hypothese 3e).

Das Akteur-Partner-Interdependenz-Modell (Kenny, 1996) wurde verwendet, um die Hypothese zu prüfen, dass negative und positive soziale Interaktionen am Arbeitsplatz des Individuums einen Einfluss auf die Stimmung des Partners zuhause besitzen und diese Beziehung durch Merkmale des dyadischen Bewältigungsstils moderiert wird. Auf der Ebene der Beobachtungsintervalle ist die Beziehung zwischen der Anzahl negativer und positiver sozialer Interaktionen im letzten Intervall am Arbeitsplatz und der Stimmungsqualität des Individuums selbst und des Partners in der Freizeit ermittelt worden. Hier sind nur die Zeitpunkte berücksichtigt worden, an denen beide Partner gleichzeitig anwesend waren. Auf der zweiten Analyseebene wurde die Funktionalität der dyadischen Bewältigung berücksichtigt. Wie die getrennten Analysen für positive und negative Interaktionen zeigten (siehe Anhang B, Tabelle 14 u. 15), moderiert das Geschlecht den Zusammenhang zwischen positiven sozialen Interaktionen und der Stimmung zuhause nicht. Die Geschlechtsinteraktionen werden für positive Interaktionen daher im Modell nicht berücksichtigt.

Wie Tabelle 18 zeigt, besaßen positive Interaktionen am Arbeitsplatz lediglich signifikante Akteureffekte. Die Anzahl positiver Interaktionen des Partners am Arbeitsplatz beeinflusste die Stimmung des Individuums zuhause nicht signifikant. Die Akteureffekte negativer Interaktionen wurden durch das Geschlecht moderiert. Negative Interaktionen am Arbeitsplatz wirkten sich nur bei den männlichen Studienteilnehmern negativ auf die Stimmung in der Freizeit aus. Des Weiteren bestanden signifikante Partnereffekte negativer Interaktionen auf die Stimmung. Negative Interaktionen des einen Partners führten zu

schlechterer Stimmung des Individuums. Diese Partnereffekte wurden wiederum vom Geschlecht beeinflusst: Negative Arbeitsinteraktionen des Partners wirkten sich bei den weiblichen Studienteilnehmern negativ aus, bei den männlichen Studienteilnehmern waren sie mit positiven Effekten für die Stimmung verbunden. Mit dem Anstieg einer negativen Arbeitsinteraktion des Partners, stieg der Wert auf der Dimension Gute-Stimmung bei den Frauen um 0.089, während der Wert bei den Männern um 0.174 sank.

Es zeigte sich außerdem ein signifikanter Haupteffekt des dyadischen Bewältigungsstils des Akteurs auf die Stimmung. Darüber hinaus konnten die erwarteten Puffereffekte des dyadischen Bewältigungsstils beobachtet werden. Die Akteureffekte negativer Interaktionen waren geringer bei Individuen, die über einen funktionalen dyadischen Bewältigungsstil mit ihrem Partner verfügen. Es deutete sich an, dass der dyadische Bewältigungsstil auch die Partnereffekte sozialer Stressoren am Arbeitsplatz abschwächt.

Der dyadische Bewältigungsstil nahm hingegen keinen signifikanten Einfluss auf die Ärgerlichkeit in der Freizeit (Anhang B, Tabelle 15). Die Anzahl sozialer Interaktionen am Arbeitsplatz konnten 2.6% Varianz in Guter Stimmung (Devianzreduktion  $\chi^2 = 36.9$ ,  $df = 7$ ,  $p < 0.001$ ) und 1.1% der Ärgerlichkeit aufklären (Devianzreduktion  $\chi^2 = 12.0$ ,  $df = 7$ , n.s.).

Tabelle 18. Gute-Stimmung in der Freizeit: Koeffizienten und Standardfehler der festen Effekte und Varianzkomponenten der zufälligen Effekte

<i>Feste Effekte</i>	<i>Unstand. Koeffizienten</i>	<i>SE</i>	<i>p</i>
Intercept	4.101***	0.062	0.000
<i>Personenebene</i>			
Geschlecht	-0.078	0.079	0.324
Funktionaler dyadischer Bewältigungsstil (Akteur)	0.219*	0.052	0.012
Funktionaler dyadischer Bewältigungsstil (Partner)	-0.021	0.086	0.810
<i>Situationale Ebene</i>			
Negative Interaktion am Ap (Akteur)	-0.189**	0.052	0.001
Positive Interaktionen am Ap (Akteur)	0.074*	0.036	0.040
Negative Interaktion am Ap (Partner)	-0.174**	0.048	0.001
Positive Interaktionen am Ap (Partner)	-0.033	0.031	0.298
<i>Situationale Ebene x Personenebene</i>			
Geschlecht x negative Interaktionen am AP (Akteur)	0.241*	0.097	0.012
Geschlecht x negative Interaktionen am AP (Partner)	0.263***	0.066	0.000
Funktionaler dyad. Bewältigungsstil x negative Interaktionen am AP (Akteur)	0.172*	0.067	0.011
Funktionaler dyad. Bewältigungsstil x negative Interaktionen am AP (Partner)	0.104	0.064	0.107
<i>Zufällige Effekte</i>			
	<i>Varianz (df=55)</i>	$\chi^2$ (SD)	
Intercept Lv1	0.167***	623.5 (0.409)	
Intercept Lv2	0.004	57.7 (0.063)	
Residual	0.357	(0.597)	

---

 Devianz 2342.00 (15)
 

---

\*p &lt; .05; \*\*p &lt; .01; \*\*\*p &lt; .001

Wurden die Interaktionen der Partner über den gesamten Untersuchungszeitraum aggregiert und als Prädiktoren der Stimmung in der Freizeit verwendet, ergaben sich vergleichbare Ergebnisse, die jedoch, wie auch bei den Analysen auf der Personenebene, das Signifikanzniveau nicht erreichten (Anhang B, Tabelle 16).

#### 5.2.3.4 Soziale Interaktionen am Arbeitsplatz und Paarinteraktionen am Abend zuhause

Die Annahme, dass soziale Interaktionen am Arbeitsplatz einen Einfluss auf die Qualität der Paarinteraktionen am selben Tag besitzen, wurde ebenfalls mit dem Akteur-Partner-Interdependenz-Modell (Kenny, 1996) geprüft. Da Beanspruchung die soziale Kompetenz beeinflusst, sollte die Qualität partnerschaftlicher Interaktionen abnehmen. Eine hohe Anzahl an negativen Interaktionen sollte aus diesem Grund mit mehr negativen und weniger positiven Interaktionen am Abend assoziiert sein (Hypothese 4a). Positive Interaktionen am Arbeitsplatz führen hingegen zu einer höheren Anzahl positiver und geringeren Anzahl negativer Paarinteraktionen (Hypothese 4b). Ferner wurde postuliert, dass partnerschaftliche Interaktionen die Effekte negativer Interaktionen am Arbeitsplatz auf das Befinden der Partner zuhause mediiieren (Hypothese 4e).

Das Akteur-Partner-Modell lässt keine Zentrierung der unabhängigen Variablen um den individuellen Mittelwert der Personen zu. Um artifizielle Zusammenhänge aufgrund von Antworttendenzen oder individuellen Unterschieden in der Interaktionshäufigkeit zu verhindern, wurde die Kontaktanzahl während der Arbeitszeit in den Analysen kontrolliert.

Tabelle 19. Anzahl negativer Paarinteraktionen: Koeffizienten und Standardfehler der festen Effekte und Varianzkomponenten der zufälligen Effekte

<i>Feste Effekte</i>	<i>Unstand. Koeffizienten</i>	<i>SE</i>	<i>p</i>
Intercept	0.028***	0.006	0.000
<i>Personen Ebene</i>			
Geschlecht	-0.002	0.009	0.842
<i>Situationale Ebene</i>			
Kontaktanzahl am Arbeitsplatz	-0.004	0.005	0.348
Negative Interaktion am Ap (Akteur)	0.003	0.010	0.775
Positive Interaktion am Ap (Akteur)	0.008	0.007	0.266
Negative Interaktion am Ap (Partner)	0.029	0.021	0.166
Positive Interaktion am Ap (Partner)	0.003	0.006	0.637
<i>Zufällige Effekte</i>			
	<i>Varianz (df=55)</i>	$\chi^2$ ( <i>SD</i> )	
Intercept	0.001**	89.9 (0.022)	0.002
Residual	0.025	(0.159)	

---

 Devianz -1322.1 (9)
 

---

\*p &lt; .05; \*\*p &lt; .01; \*\*\*p &lt; .001

Zunächst wurde getestet, welchen Einfluss positive und negative Interaktionen des letzten Intervalls am Arbeitsplatz auf die Anzahl negativer Paarinteraktionen besitzen. Die Berechnung des Nullmodells ergab, dass nur 2.4 % der Varianz der täglichen Anzahl negativer Interaktionen durch Merkmale des Paares verursacht werden.

Entgegen der Hypothesen konnte kein Einfluss sozialer Interaktionen am Arbeitsplatz auf die Anzahl negativer Paarinteraktionen am Abend festgestellt werden. Es bestehen keine Akteur- und keine Partnereffekte (Tabelle 19), dies könnte durch die geringe Auftrittshäufigkeit negativer Paarinteraktionen in der Stichprobe begründet sein. Die Interaktionen am Arbeitsplatz tragen nicht zur Varianzaufklärung bei.

Unter Verwendung des Verallgemeinerten Hierarchisch Linearen Modells basierend auf dem Poisson-Verteilungsmodell, das aufgrund der seltenen Auftrittshäufigkeit negativer Paarinteraktionen für diese Analyse angemessen erscheint, zeigte sich ein ähnliches Ergebnismuster (Anhang B, Tabelle 19). Allerdings fielen die Effekte etwas stärker aus und der Partnereffekt negativer Interaktionen am Arbeitsplatz erreichte das Signifikanzniveau.

Des Weiteren wurde die Hypothese getestet, dass die Anzahl positiver Paarinteraktionen durch die positiven und negativen Interaktionen zum Ende des Arbeitstages beeinflusst wird. Das Nullmodell ergab eine Intra-Klassen-Korrelation von  $\rho = 0.11$ , d.h. 11% der Varianz der täglichen Anzahl positiver Paarinteraktionen stehen mit den Merkmalen des Paares bzw. allgemein mit Level 2-Einflüssen in Zusammenhang.

Tabelle 20. Anzahl positiver Paarinteraktionen: Koeffizienten und Standardfehler der festen Effekte und Varianzkomponenten der zufälligen Effekte

<i>Feste Effekte</i>	<i>Unstand. Koeffizienten</i>	<i>SE</i>	<i>p</i>
Intercept	0.217***	0.023	0.000
<i>Personenebene</i>			
Geschlecht	-0.044	0.032	0.171
<i>Situationale Ebene</i>			
Kontaktanzahl am Ap	0.011	0.018	0.534
Negative Interaktion am Ap (Akteur)	-0.065*	0.024	0.013
Negative Interaktion am Ap (Partner)	-0.024	0.042	0.581
Positive Interaktion am Ap (Akteur)	0.055*	0.027	0.042
Positive Interaktion am Ap (Partner)	-0.013	0.025	0.613
<i>Situationale Ebene x Personenebene</i>			
Geschlecht x Negative Interaktion am Ap (Akteur)	0.104*	0.041	0.011
Geschlecht x Negative Interaktion am Ap (Partner)	0.047	0.050	0.353
Geschlecht x Positive Interaktion am Ap (Akteur)	-0.049	0.044	0.453
Geschlecht x Positive Interaktion am Ap (Partner)	-0.007	0.042	0.863

Zufällige Effekte	Varianz (df=55)	$\chi^2$ (SD)	
Intercept	0.010***	169.0 (0.103)	0.000
Residual	0.147	(0.382)	
Devianz	1517.5 (9)		

\*p < .05; \*\*p < .01; \*\*\*p < .001

Die Kontaktanzahl am Arbeitsplatz hatte keinen signifikanten Einfluss auf die Anzahl der positiven Paarinteraktionen. Wie die Tabelle 20 zeigt, bestand ein Akteureffekt negativer Interaktionen auf die positiven Paarinteraktionen. Die durchschnittliche Anzahl positiver Paarinteraktionen eines Intervalls in der Freizeit betrug 0.224. Lag die durchschnittliche Anzahl negativer Interaktionen eines Arbeitstages eines Individuums eine Einheit über dem Studiendurchschnitt, sank die Anzahl positiver Interaktionen um 0.065 auf 0.159 im Intervall. Diese Beziehung wurde durch das Geschlecht beeinflusst. Frauen berichteten eine höhere Anzahl positiver Paarinteraktionen an Tagen, an denen sie mehr negative Interaktionen am Arbeitsplatz erlebten als der Studiendurchschnitt.

Darüber zeigten sich Akteureffekte positiver Arbeitsinteraktionen auf die Anzahl positiver Paarinteraktionen. Die Ergebnisse der getrennten Analysen der Auswirkungen positiver und negativer Interaktionen vor Verlassen des Arbeitsplatzes konnten bestätigt werden (Anhang B, Tabelle 18). Das Modell konnte 2.5% der Varianz der positiven Paarinteraktionen aufklären (Devianzreduktion:  $\chi^2 = 27.5$ ,  $df = 6$ ;  $p < 0.001$ ). Die Ergebnisse wurden durch das Verallgemeinerte Hierarchisch Lineare Modell bestätigt (Anhang B, Tabelle 19).

In einer weiteren Analyse ist der Einfluss des dyadischen Bewältigungsstils als Moderator der inter-individuellen Generalisierung von Beanspruchungsfolgen auf die Paarinteraktionen getestet worden (Hypothese 4c). Entgegen den Erwartungen beeinflusste der dyadische Bewältigungsstil die Beziehung zwischen negativen Interaktionen am Arbeitsplatz und der Anzahl positiver und negativer Paarinteraktionen nicht signifikant (Anhang B, Tabelle 20). Es waren lediglich Haupteffekte der dyadischen Bewältigung zu beobachten.

#### 5.2.3.5 Paarinteraktionen als Mediator der Emotionstransmission

Es sollte geprüft werden, inwiefern partnerschaftliche Interaktionen die beobachteten Effekte negativer und positiver Interaktionen am Arbeitsplatz auf das Befinden der Partner zuhause (vgl. Tabelle 20) vermitteln.

Paarinteraktionen besitzen nur dann eine Mediatorfunktion, wenn sie die Stimmung der Partner signifikant beeinflussen. Zunächst wurden daher die Auswirkungen partnerschaftlicher Interaktionen auf die Stimmung in den Intervallen getestet, in dem beide Partner anwesend waren (Hypothese 4d). Angenommen wurde, dass Paarinteraktionen aufgrund ihrer emotionalen Bedeutsamkeit für das Individuum mit besonders starken Veränderungen auf der affektiven Ebene einhergehen. Die Individuen sind schlechter gestimmt, wenn sie viele negative Paarinteraktionen in einem Untersuchungsintervall erleben. Berichten sie hingegen viele positive Paarinteraktionen, liegen ihre Stimmungswerte über dem Durchschnitt.

Auf der Ebene der Beobachtungsintervalle des Akteur-Partner-Interdependenz-Modells ist die Beziehung zwischen der Anzahl positiver und negativer Paarinteraktionen und des Befindens des Individuums in der Freizeit ermittelt worden.

$$y_{ij} = \text{Stimmung zuhause} = \beta_{0j} + \beta_{1j} (\text{Geschlecht}) + \beta_{2j} (\text{negative Paarinteraktionen Akteur}) + \beta_{3j} (\text{negative Paarinteraktionen Partner}) + \beta_{4j} (\text{positive Paarinteraktionen Akteur}) + \beta_{5j} (\text{positive Paarinteraktionen Partner}) + \beta_{6j} (\text{negative Paarinteraktionen Akteur} \times \text{Geschlecht}) + \beta_{7j} (\text{negative Paarinteraktionen Partner} \times \text{Geschlecht}) + \beta_{8j} (\text{positive Paarinteraktionen Akteur} \times \text{Geschlecht}) + \beta_{9j} (\text{positive Paarinteraktionen Partner} \times \text{Geschlecht}) + r_{ij}$$

$$\beta_{0j} = \gamma_{00} + u_{0j}$$

$$\beta_{1j} = \gamma_{10} \quad \beta_{2j} = \gamma_{20} \quad \beta_{3j} = \gamma_{30} \quad \beta_{4j} = \gamma_{40} \quad \beta_{5j} = \gamma_{50} \quad \beta_{6j} = \gamma_{60} \quad \beta_{7j} = \gamma_{70} \quad \beta_{8j} = \gamma_{80}$$

$$\beta_{9j} = \gamma_{90}$$

Da keine signifikanten Geschlechtseffekte in den Auswirkungen der Paarinteraktionen bestehen, ist das Modell vereinfacht worden (Tabelle 21).

Tabelle 21. *Gute-Stimmung zuhause: Koeffizienten und Standardfehler der festen Effekte und Varianzkomponenten der zufälligen Effekte*

Feste Effekte	Unstand. Koeffizienten	SE	p
Intercept	4.162***	0.063	0.000
<i>Personenebene</i>			
Geschlecht	-0.086	0.086	0.323
<i>Situationale Ebene</i>			
Negative Paarinteraktionen (Akteur)	-0.587***	0.110	0.000
Positive Paarinteraktionen (Akteur)	0.174***	0.047	0.000
Negative Paarinteraktionen (Partner)	-0.266*	0.114	0.020
Positive Paarinteraktionen (Partner)	-0.025	0.047	0.596

Zufällige Effekte	Varianz (df=55)	$\chi^2$ (SD)
Intercept Lv1	0.169***	520.7 (0.411)
Intercept Lv2	0.013	62.9 (0.116)
Residual	0.349	(0.591)
Devianz	2326.2 (9)	

\*p < .05; \*\*p < .01; \*\*\*p < .001

Erwartungskonform besitzen positive Paarinteraktionen signifikante positive Akteureffekte. Negative Paarinteraktionen waren mit signifikanten negativen Akteur- und Partnereffekten auf die Stimmung zuhause assoziiert. Die alltägliche Anzahl positiver und negativer Paarinteraktionen konnte 9.2% der Varianz der Ärgerlichkeit in der Freizeit (Devianzreduktion  $\chi^2 = 124.5$ ,  $df = 5$ ,  $p < 0.001$ ; Anhang B, Tabelle 21) und 4.7% der Guten Stimmung (Devianzreduktion  $\chi^2 = 61.8$ ,  $df = 5$ ,  $p < 0.001$ ) aufklären.

Als nächster Schritt wurde berechnet, ob sich die Emotionstransmission vom Arbeitsplatz nach Hause und auf den Partner verringert, wenn die Anzahl positiver Paarinteraktionen im Modell als Mediator berücksichtigt wird. Die Gleichung des Gesamtmodells lautet:

$$y_{ij} = \beta_{0j} + \beta_{1j} (\text{Geschlecht}) + \beta_{2j} (\text{negative Interaktionen am Ap Akteur}) + \beta_{3j} (\text{negative Interaktionen am Ap Partner}) + \beta_{4j} (\text{negative Interaktionen am Ap Akteur x Geschlecht Akteur}) + \beta_{5j} (\text{negative Interaktionen am Ap Partner x Geschlecht}) + \beta_{6j} (\text{negative Interaktionen am Ap Akteur x Geschlecht}) + \beta_{7j} (\text{positive Paarinteraktionen Akteur}) + \beta_{8j} (\text{positive Paarinteraktionen Partner}) + r_{ijk} + u_{0jk} + v_{00k}.$$

Wie Tabelle 22 zeigt, werden die Auswirkungen sozialer Stressoren des Berufslebens auf das Befinden der Partner teilweise durch die Paarinteraktionen mediiert.

Tabelle 22. Gute-Stimmung: Koeffizienten und Standardfehler der festen Effekte und Varianzkomponenten der zufälligen Effekte

Feste Effekte	Unstand. Koeffizienten	SE	p
Intercept	4.151***	0.064	0.000
<i>Personenebene</i>			
Geschlecht	-0.082	0.087	0.347
Funktionaler dyadischer Bewältigungsstil (Akteur)	0.180*	0.052	0.019
Funktionaler dyadischer Bewältigungsstil (Partner)	-0.017	0.086	0.891
<i>Situationale Ebene</i>			
Negative Interaktion am Ap (Akteur)	-0.149**	0.042	0.001
Positive Interaktionen am Ap (Akteur)	0.075*	0.036	0.040
Negative Interaktion am Ap (Partner)	-0.100	0.055	0.072
Positive Interaktionen am Ap (Partner)	-0.038	0.036	0.239
Positive Paarinteraktionen (Akteur)	0.185***	0.047	0.000
Positive Paarinteraktionen (Partner)	-0.008	0.048	0.874

*Situationale Ebene x Personenebene*

Geschlecht x negative Interaktionen am AP (Akteur)	0.189*	0.074	0.011
Geschlecht x negative Interaktionen am AP (Partner)	0.181*	0.075	0.016
Funktionaler dyad. Bewältigungsstil x negative Interaktionen am AP (Akteur)	0.162*	0.067	0.021
Funktionaler dyad. Bewältigungsstil x negative Interaktionen am AP (Partner)	0.104	0.064	0.107

Tabelle 22 (Fortsetzung). *Gute-Stimmung: Koeffizienten und Standardfehler der festen Effekte und Varianzkomponenten der zufälligen Effekte*

<i>Zufällige Effekte</i>	<i>Varianz (df=52)</i>	$\chi^2$ (SD)
Intercept Lv1	0.174***	715.8 (0.418)
Intercept Lv2	0.005	55.3 (0.022)
Residual	0.351	(0.592)
Devianz	2327.90 (17)	

\*p &lt; .05; \*\*p &lt; .01; \*\*\*p &lt; .001

An Tagen, an denen die Partner eine hohe Anzahl negativer sozialer Interaktionen im letzten Intervall am Arbeitsplatz erlebten, berichteten die männlichen Studienteilnehmer seltener und die weiblichen Studienteilnehmer häufiger positive Paarinteraktionen als an den Tagen mit durchschnittlicher Anzahl sozialer Stressoren. Da positive Paarinteraktionen zu besserer Stimmung und negative Interaktionen zu schlechterer Stimmung führten, war dieser Prozess mit verbessertem Befinden (Gute-Stimmung) bei den Männern und verschlechtertem Befinden (Gute-Stimmung) bei den Frauen verbunden (Abbildung 6).

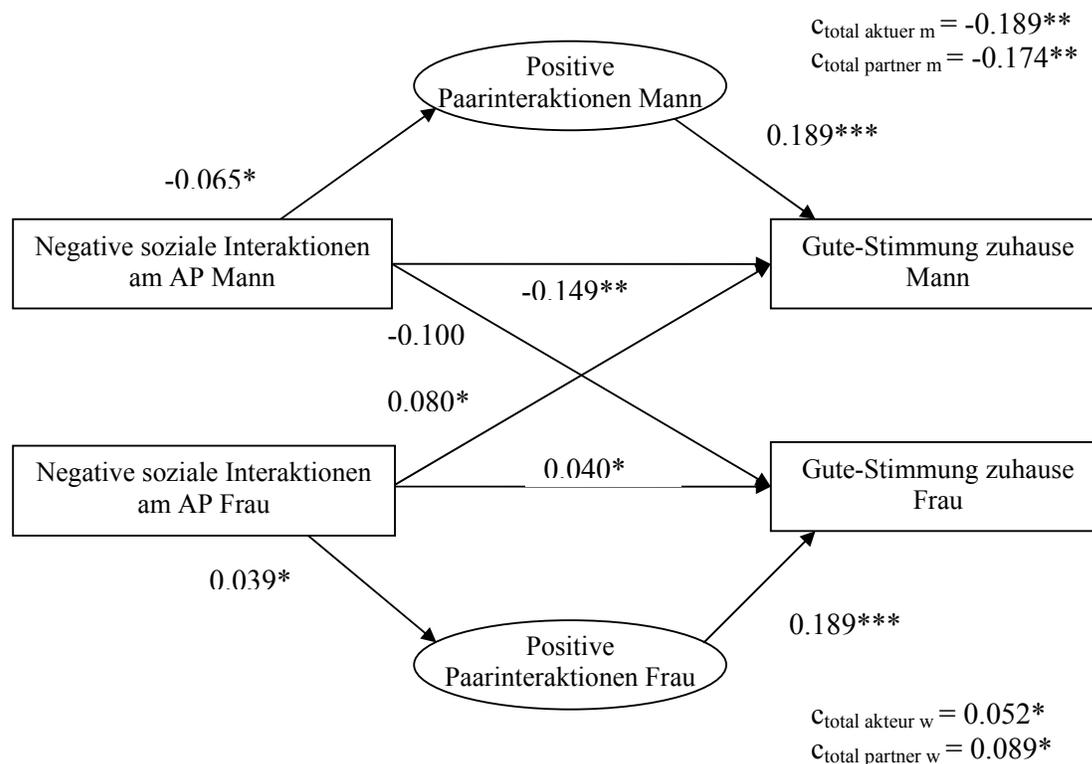
Durch die Kontrolle der positiven Paarinteraktionen wurde der Akteureffekt der sozialen Stressoren auf die Stimmung am Abend kleiner<sup>3</sup> (vgl. Tabelle 22). Darüber hinaus, nahm der Partnereffekt der Männer auf die Frauen ab und erreichte nicht mehr das Signifikanzniveau. Die Anzahl der berichteten positiven Paarinteraktionen des Partners haben keinen Einfluss auf die Beziehung zwischen negativen arbeitsbezogenen Interaktionen und der Stimmung am Abend.

Die negativen sozialen Interaktionen vor dem Verlassen des Arbeitsplatzes führten bei den männlichen Studienteilnehmern zur Abnahme und bei den weiblichen Studienteilnehmerinnen zum Anstieg von positiven Paarinteraktionen. Es wurden 21,17% des Akteureffekts und 43.53% des Partnereffekts der sozialen Stressoren der Männer auf die Stimmung am Abend über die Anzahl positiver Paarinteraktionen vermittelt. Bei den Frauen werden 23.08% des Akteureffekts und nur 10.12% des Partnereffekts negativer Arbeitsinteraktionen durch die Anzahl positiver Paarinteraktionen mediiert. Die Ergebnisse

<sup>3</sup> Kenny, Korchmaros & Bolger (2003) empfehlen für die Berechnung des absoluten Effekts in einem Mehrebenenmodell mit zufälligen Effekten eine korrigierte Formel, die die Kovarianz der Beziehungen der unabhängigen Variablen und der Mediatorvariablen und des Mediators und der abhängigen Variablen berücksichtigt ( $c=c'+ab+\sigma_{ab}$ ). Bei der Verwendung dieser Formel gehen die Ergebnisse in die gleiche Richtung, die Effekte fallen etwas größer aus.

lieferten keine signifikante Kovarianz zwischen dem indirekten Effekt der sozialen Stressoren und der Stimmung am Abend.

Abbildung 6: Vermittelte Effekte von negativen Interaktionen am Arbeitsplatz auf die Stimmung am Abend



#### 5.2.4 Makroanalytische Prozesse: Auswirkungen sozialer Interaktionen auf die Beziehungszufriedenheit und das Wohlbefinden

Im nächsten Abschnitt werden die Konsequenzen der täglichen Vereinbarung von Beruf und Familie auf einer höheren Analyseebene betrachtet. Es wurde der Zusammenhang zwischen den Unterschieden in der Häufigkeit positiver und negativer (Paar-)Interaktionen und globalen Maßen der Beziehungszufriedenheit sowie des emotionalen und körperlichen Wohlbefindens untersucht. Angenommen wurde, dass Personen geringes Wohlbefinden berichten, die einerseits eine hohe Anzahl negativer Interaktionen und/oder andererseits eine geringe Anzahl positiver sozialer Interaktionen in ihrem Alltag erleben. Des Weiteren wurde

erwartet, dass häufige negative und wenig positive Paarinteraktionen langfristig mit geringer Beziehungszufriedenheit assoziiert sind, dieser Zusammenhang wird zunächst getestet.

#### 5.2.4.1 Paarinteraktionen und Beziehungszufriedenheit

Die Annahme, dass die Auswirkungen der alltäglichen Arbeitsbelastungen auf die partnerschaftlichen Interaktionen auch die Beziehungszufriedenheit beeinflussen, wurde in einem Zweiebenenmodell überprüft. Auf der ersten Ebene sind die individuellen Angaben der Paarinteraktionen und auf der zweiten die Beziehungsmerkmale als Prädiktoren berücksichtigt worden.

Die Ergebnisse dieses Modells sind in Tabelle 23 abgebildet. Die Berechnung des Nullmodells ergab, dass 56.9 % der Beziehungszufriedenheit des Paares auf Unterschiede zwischen den Paaren zurückzuführen sind. Es zeigten sich keine Haupt- oder Interaktionseffekte des Geschlechts. Hypothesenkonform führte eine hohe Anzahl positiver und eine geringe Anzahl negativer täglicher Paarinteraktionen zu einer hohen Beziehungszufriedenheit. Die Akteur- und Partnereffekte alltäglicher partnerschaftlicher Interaktionen erreichten nur unter der Kontrolle der Beziehungsdauer das Signifikanzniveau. Je länger die Partnerschaft bestand, umso schädigender waren die Auswirkungen, der vom Akteur und Partner berichteten negativen Interaktionen für die Beziehungszufriedenheit. Die Beziehungsdauer beeinflusste außerdem die Akteureffekte positiver Paarinteraktionen, deren Auswirkungen mit zunehmender Dauer vermindert wurden (Tabelle 23).

Das Kontrollmodell kann 3.5% der Varianz (Devianzreduktion  $\chi^2 = 2.8$ ;  $df = 2$ ; n.s.) und das Modell 1 20.8% der Varianz in der Beziehungszufriedenheit (Devianzreduktion  $\chi^2 = 18.7$ ,  $df = 5$ ,  $p < 0.05$ ) aufklären. Das Modell 2 klärt 30.1% der Varianz auf (Devianzreduktion  $\chi^2 = 30.0$ ,  $df = 9$   $p < 0.001$ ) und ist in der Anpassung dem Modell 1 signifikant überlegen (Devianzreduktion  $\chi^2 = 11.3$ ;  $df = 3$ ;  $p < 0.001$ ).

Tabelle 23. Beziehungszufriedenheit: Koeffizienten und Standardfehler der festen Effekte und Varianzkomponenten der zufälligen Effekte

	Unstand. Koeffizient	SE	p	Unstand. Koeffizient	SE	p	Unstand. Koeffizient	SE	p
	Kontrollmodell			Modell 1 Paarinteraktionen			Modell 2 Beziehungsdauer		
<i>Paarebene</i>									
Beziehungsdauer	0.029*	0.012	0.031	0.020	0.014	0.159	0.007	0.013	0.601
<i>Personenebene</i>									
Intercept	4.112***	0.071	0.000	4.128***	0.054	0.000	4.062***	0.056	0.000
Geschlecht	0.028	0.064	0.671						
<i>Situationale Ebene</i>									
Neg. Paarinteraktionen (Akteur)				-0.458	0.505	0.365	-0.973*	0.463	0.035
Pos. Paarinteraktionen (Akteur)				0.373**	0.103	0.001	0.359**	0.101	0.001
Neg. Paarinteraktionen (Partner)				-0.994	0.537	0.064	-1.305**	0.496	0.009
Pos. Paarinteraktionen (Partner)				0.179*	0.103	0.083	0.207*	0.095	0.030
<i>Situationale Ebene x Paarebene</i>									
Neg. Paarinteraktionen (Akteur) x Beziehungsdauer							-0.402**	0.125	0.002
Pos. Paarinteraktionen (Akteur) x Beziehungsdauer							-0.041*	0.020	0.039
Neg. Paarinteraktionen (Partner) x Beziehungsdauer							-0.296*	0.135	0.028
Pos. Paarinteraktionen (Partner) x Beziehungsdauer							-0.002	0.023	0.932
<i>Zufällige Effekte</i>									
Intercept	0.147***	191.0		0.107***	159.4		0.083***	139.4	
		(0.384)			(0.327)			(0.289)	
Residual	0.117	0.342		0.110	(0.333)		0.107	(0.326)	
Anzahl der Parameter	5			8			12		
Devianz	143.0			127.1			115.8		

\*p &lt; .05; \*\*p &lt; .01; \*\*\*p &lt; .001

#### 5.2.4.2 Alltägliche soziale Interaktionen und subjektives Wohlbefinden

Sind alltägliche soziale Interaktionen mit dem allgemeinen Wohlbefinden assoziiert? Zum dritten Messzeitpunkt wurden zwei Aspekte subjektiven Wohlbefindens gemessen: (1) emotionales Wohlbefinden (Steyer et al., 1997) und (2) psychologische Funktionsfähigkeit (Ryff & Keyes, 1995). Tabelle 24 zeigt die Ergebnisse der partiellen Korrelationen zwischen der aggregierten Anzahl alltäglicher Interaktionen während des Untersuchungszeitraumes und den Maßen des Wohlbefindens. Die durchschnittliche Anzahl der berichteten Interaktionen und das Geschlecht sind in den Analysen als Kontrollvariablen berücksichtigt worden.

Tabelle 24. Zusammenhang sozialer Interaktionen und subjektivem Wohlbefinden

	Negative Interaktionen	Positive Interaktionen
Emotionale Befindlichkeit		
Gut-Schlecht	0.036	0.039
Psychologische Funktionsfähigkeit		
Ryff: Positive Beziehungen	-0.041	0.049
Ryff: Sinn im Leben	0.100	0.266**
Ryff: Gesamtwert	-0.057	0.122

\*p < .05; \*\*p < .01; \*\*\*p < .001

Die Hypothese, dass alltägliche Interaktionen in positiven Zusammenhang mit der psychologischen Funktionsfähigkeit, insbesondere der Dimension „Positive Beziehungen“ und „Sinn im Leben“ stehen, konnte nur teilweise bestätigt werden. Die Korrelationsanalysen zeigten keinen signifikanten Zusammenhang zwischen der Anzahl positiver und negativer Interaktionen im Alltag und der Dimension „Positive Beziehungen“ der psychologischen Funktionsfähigkeit. Allerdings war eine hohe Anzahl positiver sozialer Interaktionen im Alltag mit dem Lebenssinn assoziiert.

Zudem resultierte entgegen den Erwartungen keine statistisch signifikante Korrelation zwischen dem emotionalen Wohlbefinden und der Anzahl positiver oder negativer sozialer Interaktionen im Untersuchungszeitraum. Die Hypothese, dass positive und negative soziale Interaktionen grundsätzlich einen Einfluss auf das habituelle Wohlbefinden besitzen, wurde damit nicht bestätigt.

### 5.2.5 Auswirkungen sozialer Interaktionen am Arbeitsplatz und in der Familie auf die physiologische Erregung

Die bisherigen Analysen beschäftigten sich mit den Auswirkungen sozialer Interaktionen am Arbeitsplatz auf das emotionale Wohlbefinden des Individuums, des Partners, die Qualität der Paarinteraktionen und die Beziehungszufriedenheit. Es wurde darüber hinaus angenommen, dass negative Interaktionen im Berufs- und Familienleben sich auch auf körperliche Indikatoren auswirken. Der folgende Abschnitt stellt die Ergebnisse der Konsequenzen sozialer Interaktionen für die Cortisolausschüttung dar. Zur Überprüfung der Auswirkungen sozialer Interaktionen auf das körperliche Wohlbefinden wurde (1) die akute Cortisolausschüttung und (2) die durchschnittliche tägliche Cortisolausschüttung während der Untersuchung und (3) morgendlichen Cortisolanstieg verwendet.

In einem Dreiebenenmodell wurde als abhängige Variable die an die Tageszeit angepassten Abweichungen des Cortisolwerts vom individuellen Durchschnitt einer Person verwendet. Auf der situationalen Ebene (Level 1) wurde der Zigaretten- und Kaffeekonsum und der Verzerr einer Mahlzeit (als dummy-codierte Variablen), auf der Tagesebene (Level 2) die Erholbarkeit des Schlafes sowie die Schlafdauer und auf der Personenebene (Level 3) der Body-Maß-Index (BMI), vertragliche Arbeitszeit, sportliche Aktivitäten und die Verwendung hormoneller Verhütungsmittel kontrolliert.

Die Berechnung des Nullmodells ergab, dass nur 3.2% der Varianz der Cortisolausschüttung im Tagesverlauf auf Unterschiede zwischen den Tagen und 12.9% auf Unterschiede zwischen den Personen zurückzuführen sind. Wie die Ergebnisse zeigen (Tabelle 25), hatte die Anzahl negativer Interaktionen eines Intervalls keine signifikanten Haupteffekte auf die kurzfristige Cortisolausschüttung im gleichen Intervall. Allerdings deutete sich eine Interaktion mit der Variablen Geschlecht an, die selbst auch keine Haupteffekte besitzt. Dieser Effekt erreichte jedoch nicht das konventionelle Signifikanzniveau. Bei den Studienteilnehmerinnen führte der Anstieg negativer Interaktionen im Intervall zu einem Anstieg der Cortisolausschüttung. Das Modellklärte 4.4% (Devianzaufklärung  $\chi^2 = 43.1$ ,  $df = 14$ ;  $p < 0.001$ ) der Varianz in der Fluktuation der Cortisolausschüttung während eines Untersuchungstages auf.

Tabelle 25. Akute Cortisolausschüttung: Koeffizienten und Standardfehler der festen Effekte und Varianzkomponenten der zufälligen Effekte

	Unstand. Koeffizienten	SE	p
<i>Feste Effekte</i>			
Intercept	1.877***	0.128	.000
<i>Kontrollvariablen</i>			
Koffein	0.686	0.219	.002
Nikotin	-0.207	0.421	.622
Essen	-0.177	0.356	.618
Schlafdauer in Stunden	-0.001	0.001	.183
Erholbarkeit des Schlafes	-0.092	0.086	.289
BMI	-0.023	0.036	.507
Sport	-0.762	0.403	.059
Arbeitszeit in Stunden	0.008	0.015	.606
Kontrazeptiva	-0.552	0.358	.123
<i>Situationale Ebene</i>			
Negative Interaktionen	-0.174	0.202	.389
<i>Situationale Ebene x Personenebene</i>			
Negative Interaktionen x Geschlecht	0.511	0.277	.065
<i>Personenebene</i>			
Geschlecht	-0.256	0.277	.355
<i>Zufällige Effekte</i>			

Tabelle 25 (Fortsetzung). *Akute Cortisolausschüttung: Koeffizienten und Standardfehler der festen Effekte und Varianzkomponenten der zufälligen Effekte*

	Varianz	SE
Intercept Lv1	0.314***	832.8 (0.559)
Intercept Lv2	1.067***	496.4 (1.067)
Negative Interaktionen Lv2	0.515	287.9 (0.644)
Residual	11.11	(2.633)
Anzahl der Parameter	15	
Devianz	21720.7	

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

Die gleichen Ergebnisse liefern die Analysen des Zusammenhangs zwischen körperlicher Erregung und der aggregierten Anzahl negativer sozialer Interaktionen eines Tages, die anhand der täglichen Gesamtausschüttung des Cortisols (Fläche unter der Kurve) vorgenommen wurden. Für die Studienteilnehmerinnen waren negative Interaktionen mit einer erhöhten Cortisolausschüttung verbunden. Allerdings verfehlten diese Effekte knapp das Signifikanzniveau (Anhang B, Tabelle 22). Das Modell klärt 5.2% (Devianzreduktion  $\chi^2 = 31.8$ ;  $df = 8$ ,  $p < 0.001$ ) der Varianz der täglichen Cortisolausschüttung auf.

Die bisherigen Analysen beschäftigten sich mit den Auswirkungen sozialer Interaktionen im Alltag auf die tägliche Cortisolausschüttung. Daneben wurde angenommen, dass die aggregierte Anzahl negativer Interaktionen im Alltag langfristig zu einer chronischen körperlichen Erregung führt. Die Stimulation durch Belastungen über einen längeren Zeitraum kann mit Veränderungen des circadianen Rhythmus der beteiligten physiologischen Systeme einhergehen. Auf der HHNA sind derartige Veränderungen unter anderem mit einem erhöhten morgendlichen Cortisolanstieg assoziiert.

Entgegen der Hypothese ergaben Partialkorrelationen, in denen Geschlecht, Alter, BMI, Arbeitszeit, Schlafdauer, Erholbarkeit des Schlafes, Aufwachzeit und Rauchen kontrolliert wurden, keine statistisch signifikanten Zusammenhänge zwischen dem Anstieg im morgendlichen Cortisol und der Anzahl negativer alltäglicher sozialer Interaktionen oder der Paarinteraktionen (Tabelle 26). Die Hypothese 5b, dass die täglichen sozialen Interaktionen berufstätiger Eltern einen Einfluss auf die chronische körperliche Erregung besitzen, wurde daher abgelehnt.

Tabelle 26. *Korrelationen zwischen dem morgendlichen Anstieg des Cortisolwertes und sozialen Interaktionen*

	Anstieg im Morgencortisol
Negative Interaktionen	0.054
Negative Interaktionen am Arbeitsplatz	0.113
Negative	0.045

### 5.3 Follow-up Analysen

Im folgenden Abschnitt werden Analysen dargestellt, die ergänzend zur Hypothesenprüfung durchgeführt wurden. Ziel der Berechnungen war es 1.) den zeitlichen Auftritt der Anforderungen am Arbeitsplatz während des Tages zu berücksichtigen und 2.) den Einfluss personaler Merkmale auf die Vereinbarung des Berufs- und Familienlebens zu untersuchen.

Die Forschung zum Zusammenhang von Beruf und Familie konzentrierte sich in der Vergangenheit auf die direkten Auswirkungen der Umwelтанforderungen in den beiden Lebensbereichen. Individuelle Unterschiede in der Wahrnehmung und den Reaktionen auf diese Anforderungen sind weitgehend vernachlässigt worden (Parasuraman & Greenhaus, 2002). Personale Merkmale beeinflussten in der vorliegenden Untersuchung die unmittelbaren Auswirkungen sozialer Interaktionen am Arbeitsplatz auf das affektive und körperliche Wohlbefinden. Es kann vermutet werden, dass personale Charakteristika auf diesem Weg indirekt die Konsequenzen mitbestimmen, die arbeitsbezogene Belastungen für das Wohlbefinden und die soziale Funktionsfähigkeit des Individuums zuhause besitzen (Frone, Yardley & Markel, 1997). Diese Annahme sollte explorativ hinsichtlich des Bindungsstils und des Selbstkonzepts getestet werden.

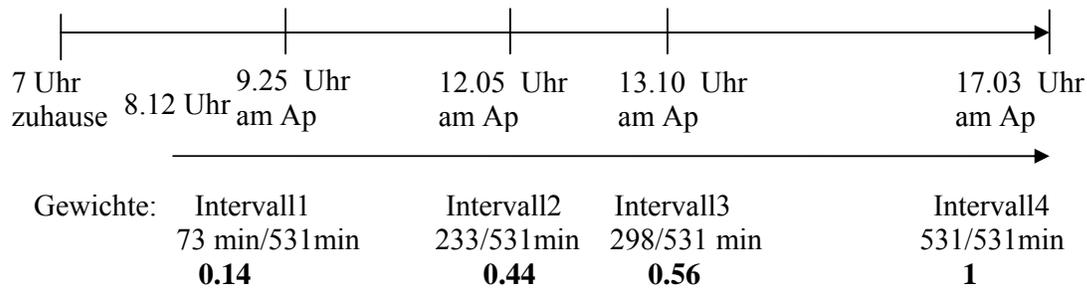
Die vorliegende Untersuchung prüfte bisher lediglich den Einfluss sozialer Interaktionen auf die Generalisierung von Beanspruchungsfolgen, die kurz vor dem Verlassen des Arbeitsplatzes stattfanden. Inwiefern die zeitlich gewichteten sozialen Ereignisse des gesamten Arbeitstages die Stimmung zuhause und die partnerschaftlichen Interaktionen beeinflussen, testeten die folgenden Analysen.

#### 5.3.1 Zeitlicher Verlauf

Für die folgenden Analysen wurden die Interaktionen entsprechend ihrer Auftrittszeit gewichtet, da sich zeigte, dass die Interaktionen des letzten Intervalls am Arbeitsplatz einen stärkeren Einfluss auf die Stimmung zuhause besitzen als Interaktionen, die zu früheren Zeitpunkten des Arbeitstages stattfanden. Es wurde für jeden Untersuchungstag berechnet, wie viel Zeit das Individuum am Arbeitsplatz verbrachte. Dann wurde die Zeit in Minuten vom Arbeitsbeginn bis zum jeweiligen Signalzeitpunkt zur Gesamtzeit am Arbeitsplatz ins Verhältnis gesetzt. Alle arbeitsbezogenen Interaktionen eines Intervalls erhielten dieses

Gewicht. Die Interaktionen im letzten Intervall am Arbeitsplatz wurden dementsprechend immer mit 1 gewichtet (siehe Abbildung 7).

Abbildung 7. Zeitliche Gewichtung sozialer Interaktionen am Arbeitsplatz



### 5.3.1.1 Intra-individuelle Emotionstransmission

Die folgenden Ergebnisse belegen die Effekte sozialer Interaktionen eines gesamten Arbeitstages auf die Stimmung in der Freizeit unter Berücksichtigung des Auftrittszeitpunktes der Interaktionen. Es wurde die Annahme überprüft, dass die durchschnittliche Anzahl zeitlich gewichteter negativer Interaktionen während des Arbeitstages mit schlechterer und die mittlere Anzahl gewichteter positiver Interaktionen mit verbesserter Stimmung in der Freizeit assoziiert sind.

Die im Kapitel 5.2.3 berichteten Ergebnisse, die auf die Anzahl positiver und negativer Interaktionen im letzten Intervall am Arbeitsplatz basieren, konnten unter Verwendung der gewichteten Anzahl sozialer Interaktionen eines Arbeitstages bestätigt werden. Erwartungskonform besitzen tägliche negative Interaktionen mit Kollegen, Kunden und Vorgesetzten einen signifikanten Einfluss auf die Stimmung zuhause (Anhang B, Tabelle 23). Die Beziehung zwischen den negativen Interaktionen und der Stimmung in der Freizeit wird durch das Geschlecht moderiert. Diese Interaktion erreichte jedoch nur auf der Dimension Gute-Stimmung das Signifikanzniveau. An Tagen, die durch eine hohe Anzahl negativer Interaktionen am Arbeitsplatz gekennzeichnet waren, berichteten die Studienteilnehmer eine schlechtere und die Studienteilnehmerinnen eine bessere Stimmung in der Freizeit als an den anderen Untersuchungstagen. Positive Interaktionen führten unabhängig vom Geschlecht in der Freizeit zu höheren Werten auf der Dimension Gute-Stimmung.

Insgesamt klärten die zeitlich gewichteten positiven und negativen Interaktionen am Arbeitsplatz (a) 1% der Varianz der Ärgerlichkeit in der Freizeit (Devianzreduktion  $\chi^2 = 4.1$ ;  $df = 6$ ; n.s.) und (b) 3.1% der Varianz der Guten Stimmung in der Freizeit (Devianzreduktion  $\chi^2 = 10.9$ ;  $df = 6$ ; n.s.) auf.

### 5.3.1.2 *Emotionstransmission und kognitive Weiterbeschäftigung*

Im Gegensatz zu den sozialen Stressoren im letzten Intervall vor Verlassen des Arbeitsplatzes (vgl. Tabelle 15) sind die zeitlich gewichteten sozialen Stressoren am Arbeitsplatz signifikant mit erhöhter kognitiver Weiterbeschäftigung am Abend assoziiert. Ändert sich die durchschnittliche Anzahl negativer Interaktionen um eine Einheit, erhöht sich die kognitive Weiterbeschäftigung (Anhang, Tabelle 24). Die durchschnittliche Anzahl negativer Interaktionen trugen jedoch kaum zur Varianzaufklärung kognitiver Weiterbeschäftigung bei ( $R^2 = 1\%$ ; Devianzreduktion  $\chi^2 = 10.8$ ,  $df = 3$ ;  $p < 0.05$ ).

Es bestand ein signifikanter Zusammenhang zwischen der kognitiven Weiterbeschäftigung und der Guten Stimmung in der Freizeit derart, dass ein Anstieg kognitiver Weiterbeschäftigung zu schlechter Stimmung führte (Anhang, Tabelle 25). Die Variable kognitive Weiterbeschäftigung klärte 4.5 % der Guten Stimmung in der Freizeit auf (Devianzreduktion  $\chi^2 = 22.2$ ;  $df = 3$ ;  $p < 0.001$ ).

Wird der Einfluss kognitiver Weiterbeschäftigung auf den Zusammenhang zwischen der Anzahl negativer Interaktionen eines Arbeitstages und der Stimmung in der Freizeit kontrolliert, reduzierte sich der Effekt der am Arbeitsplatz erlebten negativen Interaktionen auf die Stimmung und verfehlte knapp das Signifikanzniveau (Anhang, Tabelle 26).

Die Hypothese einer partiellen Mediation der Auswirkungen sozialer Stressoren am Arbeitsplatz auf die Stimmung zuhause kann als bestätigt angesehen werden. Die Ergebnisse für die abhängige Variable Ärgerlichkeit können dem Anhang entnommen werden (Tabelle 28-31).

Um den Einfluss des Geschlechts eindeutig zu interpretieren, sind wiederum getrennte Analysen für Männer und Frauen durchgeführt worden (Anhang B, Tabelle 32-35). Es zeigte sich, dass kognitive Weiterbeschäftigung einen stärkeren Einfluss auf die Stimmung der männlichen Studienteilnehmer zuhause besitzt. Die Auswirkungen negativer Interaktionen auf die Stimmung in der Freizeit sind unter der Kontrolle kognitiver Weiterbeschäftigung bei den Männern nicht mehr signifikant.

### 5.3.1.3 *Inter-individuelle Emotionstransmission zwischen den Partnern*

Wie auch in den Analysen unter Verwendung der sozialen Stressoren im letzten Intervall am Arbeitsplatz (vgl. Tabelle 18), sind positive Interaktionen mit besserer Stimmung des Individuums zuhause assoziiert. Positive Interaktionen besitzen keine Partnereffekte. Die tägliche Anzahl negativer Interaktionen führten – analog zu den berichteten Ergebnissen in Tabelle 18 – zu schlechter Stimmung des Individuums und des Partners. Die Akteureffekte negativer Interaktionen auf das Befinden werden durch das Geschlecht moderiert. Negative Interaktionen am Arbeitsplatz wirkten sich nur bei den männlichen Studienteilnehmern negativ aus (Anhang B, Tabelle 36).

Merkmale des dyadischen Bewältigungsstils puffern die schädigenden Konsequenzen sozialer Stressoren auf das Wohlbefinden der Partner. Die Moderatoreffekte des dyadischen Bewältigungsstils erreichten hinsichtlich des Akteureffekts jedoch nicht das konventionelle Signifikanzniveau. Die Partnereffekte negativer arbeitsbezogener sozialer Interaktionen werden durch die Funktionalität des dyadischen Bewältigungsstils vermindert. Bei Individuen, die über einen positiven Bewältigungsstil mit ihrem Partner verfügen, wirkten sich die vom Partner erlebten negativen arbeitsbezogenen Interaktionen im Vergleich zum Studiendurchschnitt weniger stark auf die Stimmung zuhause aus.

Die Ergebnisse bestätigen die Annahme zumindest teilweise, dass negative und positive soziale Interaktionen am Arbeitsplatz des Individuums einen Einfluss auf die Stimmung des Partners zuhause besitzen und die negativen Effekte sozialer Stressoren durch einen funktionalen dyadischen Bewältigungsstil geschwächt werden. Die Anzahl sozialer Interaktionen am Arbeitsplatz konnten 2.6% Varianz in Guter Stimmung (Devianzreduktion  $\chi^2 = 36.9$ ,  $df = 7$ ,  $p < 0.001$ ) und 1.1% der Ärgerlichkeit aufklären (Devianzreduktion  $\chi^2 = 12.0$ ,  $df = 7$ , n.s.).

### 5.3.1.4 *Auswirkungen sozialer Interaktionen am Arbeitsplatz auf partnerschaftliche Interaktionen*

Im Unterschied zu den berichteten Effekten sozialer Interaktionen kurz vor dem Verlassen des Arbeitsplatzes (vgl. Tabelle 19) zeigten die zeitlich gewichteten negativen Interaktionen eines

Arbeitstages keine signifikanten Akteureffekte auf die Anzahl positiver Paarinteraktionen. Allerdings konnte eine signifikante Interaktion zwischen dem dyadischen Bewältigungsstil und den Auswirkungen sozialer Stressoren am Arbeitsplatz beobachtet werden. Die Individuen, deren subjektive Bewertung des dyadischen Bewältigungsstils über dem Studiendurchschnitt lag, berichteten beim ersten Aufeinandertreffen mit dem Partner zuhause eine höhere Anzahl positiver Paarinteraktionen – selbst an Tagen, die durch eine hohe Anzahl negativer Arbeitsinteraktionen gekennzeichnet waren (Anhang B; Tabelle 37).

Die gewichtete Anzahl positiver Interaktionen eines Arbeitstages ist, im Gegensatz zu der Anzahl positiver Interaktionen im letzten Intervall am Arbeitsplatz (vgl. Tabelle 20), mit einem Anstieg der positiven Paarinteraktionen verbunden.

Die Hypothese, dass die gewichtete Anzahl negativer und positiver Interaktionen am Arbeitsplatz einen Einfluss auf die Anzahl positiver Paarinteraktionen am selben Tag besitzen, konnte bestätigt werden. Das Modell kann 2.5% der Varianz der positiven Paarinteraktionen aufklären (Devianzreduktion  $\chi^2=27.5$ ,  $df=6$ ;  $p < 0.001$ ).

### 5.3.2 Einfluss personaler Merkmale auf die Generalisierung

Es wurde explorativ geprüft, inwiefern personale Merkmale, namentlich das Selbstkonzept und der Bindungsstil, die Beziehung zwischen der Anzahl positiver und negativer Interaktionen am Arbeitsplatz und der Stimmung zuhause moderieren. Personen, die aufgrund individueller Merkmale eine erhöhte Reagibilität auf soziale Stressoren am Arbeitsplatz zeigen, sollten auch nach Arbeitsschluss stärker von den Belastungen betroffen sein. Demnach müsste ein Anstieg der Anzahl negativer arbeitsbezogener Interaktionen bei expressiven Personen mit einem stärkeren Effekt einhergehen. Ebenso sollte die Stimmung vermeidender Personen in größerem Ausmaß von den sozialen Stressoren beeinträchtigt sein.

Die Ergebnisse der Analysen für die Dimension Gute-Stimmung zeigten, dass das Selbstkonzept der berufstätigen Eltern keine Moderatorfunktion für die Generalisierung von Beanspruchungsfolgen besitzt. Hinsichtlich der Ärgerlichkeit-Gereiztheit in der Freizeit konnte hingegen festgestellt werden, dass die Auswirkungen negativer Interaktionen mit Kollegen, Kunden oder Vorgesetzten für instrumentelle Individuen stärker sind als für Personen mit einem durchschnittlichem Skalenwert (Anhang B, Tabelle 41).

Darüber hinaus konnten Interaktionseffekte zwischen den Konsequenzen negativer Interaktionen am Arbeitsplatz auf die Stimmung zuhause und dem Bindungsstil beobachtet werden. Soziale Stressoren am Arbeitsplatz wirkten auch nach Arbeitsschluss stärker auf das

emotionale Befinden abhängiger Individuen als auf den Studiendurchschnitt (Anhang B, Tabelle 43). Für Ärgerlichkeit erreichten diese verstärkenden Effekte nicht das konventionelle Signifikanzniveau.

## 6 Diskussion

Im Mittelpunkt der vorliegenden Untersuchung stand die Frage, wie sich die Vereinbarung von Berufs- und Familienleben kurz- und langfristig auf berufstätige Elternpaare auswirkt. Sind beide Partner berufstätig, stellt die alltägliche Vereinbarung der beiden Lebensbereiche eine besondere Herausforderung dar, die sowohl als Ressource als auch Belastung wirken kann.

Bevor die Ergebnisse dieser Untersuchung diskutiert werden, fasst die vorangestellte Tabelle 27 die hypothesenrelevanten Befunde der Studie zusammen und zeigt, dass sich zwar ein Großteil, nicht aber alle Annahmen bestätigen ließen. Die Ergebnisse stützen die grundlegende Hypothese, dass soziale Interaktionen am Arbeitsplatz das Befinden beeinflussen und die initiierten Beanspruchungsfolgen in die heimische Umgebung übertragen werden. Kognitive Weiterbeschäftigung mit arbeitsbezogenen Problemen besitzt als Vermittler im Transmissionsprozess einen geringeren Einfluss als angenommen. Wie vermutet, wirken sich die individuellen Arbeitsbelastungen nicht nur auf das Individuum selbst, sondern auch auf seine soziale Umwelt aus. Interessanterweise nehmen auch positive Ereignisse der Erwerbsarbeit einen Einfluss auf das Befinden des Partners und die Qualität der Paarinteraktionen. Die intra- und inter-individuelle Transmission werden durch das Geschlecht moderiert. Langfristig zeigten sich Konsequenzen für die Beziehungszufriedenheit. Entgegen der Vermutung war die über den Untersuchungszeitraum aggregierte Anzahl der positiven und negativen Interaktionen nicht mit dem allgemeinen subjektiven Wohlbefinden und chronischer körperlicher Erregung assoziiert.

Ziel des abschließenden Kapitels dieser Arbeit ist es, die gewonnen Befunde zu bewerten und in den derzeitigen Forschungsstand einzuordnen. Es wird in folgende Abschnitte untergliedert: Zunächst werden die Ergebnisse der hypothesenprüfenden Analysen inhaltlich ausgewertet. Dabei wird auf die Moderatorfunktion personaler Merkmale eingegangen, die die Konsequenzen sozialer Interaktionen am Arbeitsplatz abschwächen oder verstärken (Kapitel 6.1). Die Diskussion der Ergebnisse zur intra-individuellen Generalisierung der Beanspruchungsfolgen schließt daran an (Kapitel 6.2.1). Danach sollen die Befunde interpretiert werden, die die Folgen individueller Arbeitserfahrungen auf den Partner und die alltäglichen Paarinteraktionen aufzeigen (Kapitel 6.2.3). Daran anschließend werden die langfristigen Konsequenzen (Kapitel 6.3) erläutert, die aus den Anforderungen an berufstätige Eltern erwachsen. Der anschließende Abschnitt erläutert die Einschränkungen der Untersuchung (Kapitel 6.4). Das Kapitel schließt mit Empfehlungen für zukünftige Forschung (Kapitel 6.5).

## Zusammenfassung der Ergebnisse

Tabelle 27: Zusammenfassung der Ergebnisse

Hypothesen		
1	Auswirkungen sozialer Interaktionen am Arbeitsplatz	
a.	Negative soziale Interaktionen am Arbeitsplatz sind mit negativer Stimmung und körperlicher Erregung verbunden. Die Individuen berichten eine erhöhte Ärgerlichkeit-Gereiztheit und schlechte Stimmung, wenn sie eine hohe Anzahl negativer Interaktionen am Arbeitsplatz erlebt haben. Darüber hinaus ist eine hohe Anzahl negativer Interaktionen am Arbeitsplatz einer erhöhten akuten Cortisolausschüttung assoziiert.	bestätigt
b.	Positive soziale Interaktionen am Arbeitsplatz sind mit guter Stimmung und weniger Ärgerlichkeit verbunden.	bestätigt
c.	Positive Interaktionen verfügen über eine Moderatorfunktion. Sie puffern die Auswirkungen negativer Interaktionen.	nicht bestätigt
d.	An Tagen mit intensiven oder einer hohen Anzahl negativer Interaktionen am Arbeitsplatz fällt die psychische Distanzierung schwerer. Die Individuen denken auch nach Beendigung der Erwerbsarbeit weiter an die Ereignisse des Arbeitstages.	bestätigt
2	Einfluss personaler Merkmale	
a.	Der Bindungsstil moderiert die Beziehung zwischen der Stimmung und der Anzahl positiver und negativer Interaktionen. Unabhängige Personen erleben soziale Interaktionen weniger angenehm als sichere oder abhängige Personen. Der positive Einfluss sozialer Interaktionen fällt für unabhängige Bindungstypen geringer aus. Konflikte werden von ihnen als besonders negativ erlebt und sind mit negativer Stimmung verbunden. Personen mit sicherem Bindungsstil sollten hingegen von sozialen Interaktionen profitieren. Angenehme Interaktionen sind bei ihnen mit verbesserter Stimmung assoziiert. Aufgrund der Selbstwertrelevanz führen negative Interaktionen zu negativer Stimmung.	nicht bestätigt
d.	Bei Personen mit expressivem Selbstrollenkonzept ist der Zusammenhang zwischen negativen und positiven Interaktionen am Arbeitsplatz und der emotionalen Befindlichkeit stärker ausgeprägt als für Individuen mit instrumentellem Selbstbild.	teilweise bestätigt
3	Generalisierung der Stimmung vom Arbeitsplatz nach Hause und zwischen den Partnern	
a.	Gefühle werden vom Arbeitsplatz nach Hause übertragen. An Tagen, die durch eine hohe Anzahl negativer Interaktionen gekennzeichnet sind, berichten die Individuen eine erhöhte Ärgerlichkeit zuhause.	bestätigt
b.	Die intra-individuelle Emotionsgeneralisierung wird teilweise durch die kognitive Weiterbeschäftigung mediiert. Das Individuum denkt nach Arbeitsende weiter über Ereignisse und Problemen am Arbeitsplatzes nach, dadurch wird die emotionale Erregung aufrechterhalten und die Beanspruchungsfolgen vom Arbeitsplatz nach Hause übertragen.	teilweise bestätigt (gewichtete soziale Interaktionen)

- 
- c. An Tagen, an denen die Individuen mehr positive Interaktionen mit Kollegen, Vorgesetzten und Kunden als sie durchschnittlich während eines Arbeitstages erleben, sind sie zuhause besser gestimmt und weniger ärgerlich. bestätigt
- d. Die Beanspruchungsfolgen des Individuums beeinflussen das Befinden des Partners. Negative Interaktionen, die das Individuum am Arbeitsplatz erlebt hat, führen zu schlechterer Stimmung des Partners und umgekehrt. Positive Interaktionen sind mit besserer Stimmung des Partners verbunden. bestätigt
- e. Die Beziehung zwischen negativen Interaktionen am Arbeitsplatz und dem Befinden der Partner zuhause wird moderiert durch den dyadischen Bewältigungsstil. Individuen, die über einen funktionalen dyadischen Bewältigungsstil mit ihrem Partner verfügen, berichten an Tagen, die durch eine hohe Anzahl sozialer Stressoren am Arbeitsplatz charakterisiert sind, eine bessere Stimmung als Partner mit dysfunktionalem dyadischen Bewältigungsstil.
- 4 Soziale Interaktionen am Arbeitsplatz und alltägliche Paarinteraktionen
- a. An Tagen, an denen die Partner eine höhere Anzahl negativer Interaktionen am Arbeitsplatz berichten, treten häufiger negative und seltener positive Paarinteraktionen auf. nicht bestätigt
- b. Eine höhere Anzahl positiver und geringere Anzahl negativer Paarinteraktionen berichten die Paare an Tagen, die sich durch eine hohe Anzahl positiver Interaktionen am Arbeitsplatz auszeichnen. teilweise bestätigt
- c. Die Beziehung zwischen negativen Interaktionen am Arbeitsplatz und negativen Interaktionen mit dem Partner wird moderiert durch den dyadischen Bewältigungsstil. Paare mit funktionalem dyadischem Bewältigungsstil berichten an Tagen, die durch eine hohe Anzahl sozialer Stressoren am Arbeitsplatz charakterisiert sind, eine geringere Anzahl negativer oder höhere Anzahl positiver Paarinteraktionen als Paare mit dysfunktionalem dyadischem Bewältigungsstil. bestätigt
- d. Negative Interaktionen mit dem Partner stellen eine zusätzliche Belastung für beide Partner da und erhöhen die Beanspruchung der Partner. Kurzfristig haben negative partnerschaftliche Interaktionen einen negativen Einfluss auf die Stimmung der Partner. bestätigt
- e. Negative partnerschaftliche Interaktionen mediiieren auf diese Weise zum Teil die Wirkungen negativer Interaktionen am Arbeitsplatz. bestätigt
- 5 Langfristige Auswirkungen
- a. Eine hohe Anzahl negativer Interaktionen am Arbeitsplatz und in der Freizeit führen langfristig zu einem geringen subjektiven Wohlbefinden. nicht bestätigt
- b. Hohe Anzahl negativer Interaktionen am Arbeitsplatz und in der Freizeit sind mit chronischer physiologischer Erregung verbunden, sichtbar in einem erhöhtem morgendlichen Cortisolanstieg und einer erhöhten Gesamtausschüttung des Cortisols über den Tag. nicht bestätigt
- c. Häufige negative und seltene positive partnerschaftliche Interaktionen sind mit geringer Beziehungszufriedenheit assoziiert. bestätigt
-

## 6.1 Antezedenzen der Emotionstransmission

In der Forschung zum Zusammenhang von Beruf und Familie existieren bisher keine eindeutigen Erkenntnisse, unter welchen Bedingungen eine Beanspruchungsgeneralisierung vom Arbeitsplatz in die heimische Umgebung ausgelöst wird. Auch ist die Frage nicht geklärt, welche Anforderungsmerkmale die Wahrscheinlichkeit erhöhen, dass Emotionen generalisiert werden. Ziel der vorliegenden Untersuchung war es daher, die differentiellen Auswirkungen einer spezifischen Anforderung zu prüfen: namentlich die sozialen Interaktionen, die das Individuum am Arbeitsplatz und zuhause erlebt. Personale Merkmale können als Ressource oder als Belastung bei der Vereinbarung von Beruf und Familie wirken (Carlson, 1999; Grzywacz & Marks, 2000; Stoeva, Chiu & Greenhaus, 2002; Sumer & Knight, 2001). Diese Persönlichkeitsmerkmale moderieren die kurzfristigen Konsequenzen von Arbeitsanforderungen. Es sollte deshalb außerdem untersucht werden, inwiefern Persönlichkeitsmerkmale des Individuums den Generalisierungsprozess indirekt beeinflussen.

### 6.1.1 Soziale Interaktionen am Arbeitsplatz

Dem biopsychosozialen Stressmodell von Frankenhäuser (1978) folgend, wurde in der vorliegenden Studie angenommen, dass soziale Interaktionen, die als besonders belastend und unangenehm erlebt werden, zu heftigen Reaktionen auf der kognitiven, affektiven und körperlichen Ebene führen. Diese Reaktionen sind, so wurde vermutet, auch nach Beendigung der Arbeitszeit weiter wirksam. Die Ergebnisse stützen diese Annahmen. Negative Interaktionen mit Vorgesetzten, Kollegen oder Kunden, die als belastend und unangenehm erlebt wurden, führten zu schlechterer Stimmung und erhöhter Ärgerlichkeit. Dies stimmt mit den vielfach beobachteten negativen Auswirkungen sozialer Stressoren auf das Wohlbefinden am Arbeitsplatz überein (Buunk & Verhoeven, 1991; Repetti, 1993; Smith & Szksky, 1995; Stone, 1987). Positive Interaktionen hingegen korrelierten mit besserer Stimmung und geringerer Ärgerlichkeit. Die Auswirkungen negativer Interaktionen waren in Übereinstimmung mit der Asymmetriehypothese deutlich stärker ausgeprägt als die der positiven Interaktionen (Finch et al., 1989). Verantwortlich für diese asymmetrischen Effekte mag die geringe Auftrittshäufigkeit (Anhang, Tabelle 38) negativer Interaktionen sein – die wiederum mit einer höheren Bedrohlichkeit und Saliens einhergehen (Thoits, 1991).

Die Asymmetrie der Effekte könnte erklären, warum entgegen den Erwartungen keine Interaktionseffekte festgestellt wurden, die im Sinne einer Pufferwirkung positiver sozialer Interaktionen auf die Konsequenzen negativer Interaktionen wirken (Lepore, 1992; Revenson

et al., 1991; Schuster et al., 1990; Walen & Lachman, 2002). Die Effekte positiver Interaktionen sind zu schwach, um die starken Reaktionen auf negative Interaktionen zu vermindern. Möglicherweise liegt dies in der Austauschorientierung von Arbeitsbeziehungen begründet, in denen für Informationen, Ratschläge, emotionale Unterstützung oder Aufgabenübernahme in der Regel Gegenleistungen vom Empfänger erwartet werden. Die positive Wirkung derartiger Unterstützungsleistungen wird dadurch verhindert (Hahn, 2000). Dieser Effekt verstärkt sich, wenn die Unterstützung vom Empfänger als Hinweis auf den Mangel eigener Fähigkeiten interpretiert und das Selbstwertgefühl gefährdet wird (Fisher et al., 1982). Die Ergebnisse der vorliegenden Untersuchungen stimmen mit den Befunden zu sozialen Interaktionen am Arbeitsplatz überein, die keine bedeutsamen Puffereffekte positiver Aspekte sozialer Beziehungen auf die Auswirkungen der Belastungen am Arbeitsplatz nachweisen können (Beehr, 1985; Beehr, Jex, Stacy & Murray, 2000; Buunk & Verhoeven, 1991; Viswesvaran et al., 1999).

Voraussetzung für einen Moderatoreffekt positiver Interaktionen auf die Beziehung zwischen negativen Interaktionen und der Stimmung ist die relative Unabhängigkeit zwischen diesen Merkmalen. Wenn negative Interaktionen generell zur Abnahme positiver Interaktionen führen, dann beeinflusst dies die Effektivität der Pufferwirkungen positiver Aspekte sozialer Beziehungen. Insgesamt wird die Orthogonalität durch Studienergebnisse belegt, die geringe Korrelationen zwischen positiven und negativen Aspekten sozialer Beziehungen aufzeigen (Finch et al., 1989; Manne & Zautra, 1989; Manne et al., 1997; Rook, 1984; Schuster et al., 1990). In der vorliegenden Untersuchung ergab sich eine signifikante positive Korrelation zwischen der aggregierten Anzahl positiver und negativer täglicher Interaktionen im Berufs- und Privatleben, die allerdings durch die Gesamtanzahl sozialer Interaktionen begründet war. Individuen, die viele Interaktionen im Untersuchungszeitraum berichteten, erlebten häufiger positive und häufiger negative Interaktionen als die Studienteilnehmer mit geringer Anzahl sozialer Interaktionen. Wie die Mehrebenenanalysen zeigten, wiesen die positiven und negativen sozialen Interaktionen auf der Tagesebene einen geringen Zusammenhang auf. Damit kann die Abhängigkeit zwischen positiven und negativen Interaktionen als Ursache für die fehlende Puffereffekte positiver Interaktionen am Arbeitsplatz weitestgehend ausgeschlossen werden.

### 6.1.2 Einfluss personaler Merkmale

Die in der Vergangenheit durchgeführten Untersuchungen zum Zusammenhang von Beruf und Familie konzentrierten sich mehrheitlich auf die direkten Auswirkungen der Umwelthanforderungen in den beiden Lebensbereichen (Frone et al., 1997; Parasuraman & Greenhaus, 2002). Individuelle Unterschiede in Wahrnehmung und Reaktionen auf diese Anforderungen sind – bis auf wenige Ausnahmen – weitgehend vernachlässigt worden (Eby et al., 2005). Personale Merkmale können nach dem biopsychosozialen Stressmodell direkt oder indirekt Einfluss auf die kurz- und langfristigen Folgen der Belastungen nehmen (Frankenhäuser, 1978). Negative Affektivität und Typ-A-Verhalten führen nachweislich zu individuellen Unterschieden in der Generalisierung; affektive und behaviorale Reaktionen werden hierbei sowohl über eine höhere wahrgenommene Quantität der Belastungen als auch über eine stärkere Reaktion auf die Belastungen vermittelt (Carlson, 1999; Repetti, 1987; Stoeva et al., 2002).

Dem Expositions-Reagibilitätsmodell (Bolger & Zuckerman, 1995) folgend ist in der vorliegenden Untersuchung geprüft worden, inwiefern die personalen Merkmale die signifikanten individuellen Unterschiede erklären, die in den affektiven und physiologischen Konsequenzen sozialer Interaktionen beobachtet wurden. Die Annahme konnte nur teilweise bestätigt werden, dass das Geschlechtsrollenselbstbild und der Bindungsstil bestimmen, welche Quantität und Qualität soziale Interaktionen am Arbeitsplatz besitzen, und wie die Studienteilnehmer auf diese Interaktionen reagieren.

Wie erwartet berichten Personen mit unabhängigem Bindungsstil weniger soziale Interaktionen am Arbeitsplatz als abhängige Personen. Individuen mit abhängigem Bindungsstil, die sich durch ein negatives Selbstbild und ein ambivalentes Bild anderer Personen auszeichnen, suchen soziale Interaktionen am Arbeitsplatz auf, um ihre Kollegen zu beeindrucken und Selbstbestätigung zu erfahren (Hazan & Shaver, 1990). Dass sicher gebundene Personen eine höhere Anzahl sozialer Interaktionen zeigen, ließ sich nicht feststellen. Somit ließ sich die Annahme nur zum Teil bestätigen, dass eine signifikante Beziehung zwischen der Art des Bindungsstils und der Anzahl der sozialen Interaktionen am Arbeitsplatz besteht. Die Ergebnisse bestätigen damit den auch in anderen Untersuchungen festgestellten geringen Zusammenhang der Auftrittshäufigkeit sozialer Interaktionen und dem Bindungsstil (Kafetsios & Nezlek, 2002; Pietromonaco & Feldman Barrett, 1997; Tidwell et al., 1996).

Hingegen konnte in der untersuchten Stichprobe die Hypothese nur teilweise bestätigt werden, dass der Bindungsstil den Zusammenhang zwischen sozialen Interaktionen und dem Wohlbefinden am Arbeitsplatz moderiert. Negative Interaktionen waren für unabhängig

gebundene Personen erwartungskonform mit starken Auswirkungen assoziiert. Als Erklärung dafür kann ihr Bedürfnis nach Unabhängigkeit und Distanz anderen Individuen gegenüber gesehen werden (Pietromonaco & Feldman Barrett, 2000). Konfliktsituationen, die eine Reaktion und persönliche Selbstoffenbarung verlangen, stimmen nicht mit den Zielen unabhängiger Personen überein und werden deshalb als bedrohlich erlebt (Pietromonaco & Feldman Barrett, 1997).

Weil negative soziale Interaktionen für sicher gebundene Individuen eine Bedrohung ihres Selbstbildes als sozial kompetente Person darstellen (Pietromonaco & Feldman Barrett, 1997), wurde erwartet, dass derartige Situationen zu schädigenden Konsequenzen führen. Allerdings ließ sich der erwartete Effekt nicht nachweisen. Dies mag darin begründet sein, dass Individuen mit sicherem Bindungsstil über eine hohe Kommunikationsfähigkeit verfügen, die sich beispielsweise in angemessener Selbstoffenbarung (Mikulincer & Orbach, 1995) und funktionalen Problemlösestrategien in sozialen Situationen zeigt (Lopez et al., 1997). In der vorliegenden Untersuchung berichteten Individuen mit sicherem Bindungsstil signifikant häufiger als die übrigen Studienteilnehmer, dass Probleme bei auftretenden Meinungsverschiedenheiten am Arbeitsplatz erfolgreich gelöst wurden (vgl. Anhang B, Tabelle 39). Möglicherweise stellen soziale Stressoren für sicher gebundene Personen tatsächlich eine Gefahr ihres Selbstbildes als sozial kompetente Individuen dar. Die erfolgreiche Konfliktlösung vermindert jedoch die negativen Auswirkungen auf ihr Wohlbefinden.

Zudem zeigen empirische Untersuchungen zur differentiellen Reagibilität in Belastungssituationen, dass verglichen mit unsicheren Individuen sicher Gebundene: a) über ein höheres Ausmaß an potentieller sozialer Unterstützung verfügen, b) in Belastungssituationen häufiger soziale Unterstützung mobilisieren und c) davon in stärkerem Maße profitieren (Mikulincer & Florian, 1995; Ognibene & Collins, 1998; Priel & Shamai, 1995). In der vorliegenden Untersuchung berichten Personen mit sicherem Bindungsstil ebenso von höherer sozialer Unterstützung und einer größeren Anzahl positiver Interaktionen (vgl. Anhang B, Tabelle 39). Dass sichere Individuen von positiven Interaktionen stärker profitieren als unsichere Personen, konnte jedoch nicht belegt werden.

Allgemeine Schlussfolgerungen, die hinsichtlich dieser Ergebnisse gezogen werden können, betreffen die scheinbar geringe Bedeutsamkeit bindungsrelevanter Prozesse in alltäglichen Interaktionen am Arbeitsplatz. Die geringen moderierenden Effekte des Bindungsstils sprechen gegen ein allgemeines, stabiles Personenmerkmal, das – im Sinne von Bowlbys (1969) Konzept „interner Arbeitsmodelle“ sozialer Beziehungen – generell in

sozialen Interaktionen aktiviert wird. Es kann vermutet werden, dass Bindungsprozesse nur in Situationen aktiviert werden, die eine Bedrohung für die Bindungssicherheit darstellen. Derartige Ereignisse treten jedoch nur selten im Alltag erwachsener Personen auf (Thomson & Bolger, 1999; Tidwell et al., 1996). Das der Bindungsstil in alltäglichen sozialen Kontakten nur einen Einfluss auf Interaktionen mit gegengeschlechtlichen Partnern besitzt, deutet außerdem darauf hin, dass das Bindungssystem primär in Situationen aktiviert wird, in denen potentielle Bindungsfiguren involviert sind (Tidwell et al., 1996). Diese Ergebnisse und die Befunde der vorliegenden Untersuchung unterstreichen die Notwendigkeit, in Zukunft den Gültigkeitsbereich des Bindungskonzepts theoretisch stärker einzugrenzen.

Als weiteres personales Merkmal fand das Selbstkonzept in der Studie Berücksichtigung. In Übereinstimmung mit der Selbstkonzepttheorie von Spence und Helmreich (1978) wurde angenommen, dass die stärkere Beziehungsorientierung expressiver Personen mit einer hohen Frequenz sozialer Interaktionen einhergeht. Die Hypothese einer Beziehung zwischen dem Selbstkonzept und der Anzahl sozialer Interaktionen am Arbeitsplatz fand jedoch keine Bestätigung. Die interindividuellen Unterschiede in der durch soziale Interaktionen initiierten affektiven Beanspruchung sind daher nicht durch eine differentielle Exposition aufgrund des Selbstkonzeptes erklärbar.

Zudem wurde vermutet, dass aufgrund der höheren Bedeutsamkeit soziale Interaktionen bei expressiven Personen zu stärkeren (positiven und negativen) Konsequenzen führen. Entgegen dieser Erwartung wird die Beziehung zwischen den negativen sozialen Interaktionen und der Stimmung am Arbeitsplatz jedoch nicht durch Expressivität bzw. Instrumentalität moderiert. Ganz anders die Auswirkungen positiver Interaktionen: Wie erwartet, sind positive Interaktionen mit stärkeren Konsequenzen für expressive und mit geringeren Effekten für instrumentelle Individuen assoziiert. Dieser Unterschied erscheint post hoc erklärbar, wenn berücksichtigt wird, dass expressive Personen verglichen mit den übrigen Studienteilnehmern den erlebten negativen Interaktionen keine höhere Bedeutung beimessen. Jedoch schätzen sie positive Interaktionen bedeutsamer ein als die von ihnen erlebten negativen Interaktionen und als die übrigen Studienteilnehmer ihre sozialen Stressoren bewerten (Anhang, Tabelle 40).

Es lässt sich zusammenfassend feststellen, dass arbeitsbezogene soziale Interaktionen starke affektive Reaktionen initiieren. Damit ist eine Voraussetzung für die Transmission vom Arbeitsplatz in die heimische Umgebung erfüllt. Die individuellen Unterschiede in den affektiven Konsequenzen sozialer Interaktionen am Arbeitsplatz sind teilweise in individuellen Unterschieden in Bindungsstil und Selbstkonzept begründet.

Die Ergebnisse der post hoc Analysen liefern Hinweise, dass personale Merkmale mitbestimmen, wie sich Belastungen am Arbeitsplatz über die Arbeitszeit hinaus auf das Individuum auswirken. Es zeigten sich Moderationseffekte des Selbstkonzepts und des Bindungsstils auf die Generalisierung von Beanspruchungsfolgen (Anhang B, Tabelle 41 u. 43). Individuen mit instrumentellem Selbstbild berichteten stärkere Auswirkungen negativer Interaktionen am Arbeitsplatz auf ihr Befinden zuhause. Dieses Ergebnis überrascht, da soziale Stressoren am Arbeitsplatz bei Expressiven mit stärkeren direkten negativen Konsequenzen assoziiert sind. Ein gängiges Stereotyp ist, dass Individuen mit instrumentellem Selbst das Berufsleben eine größere Bedeutung als für Expressive besitzt und daher Erlebnisse des Arbeitstages generell einen größeren Einfluss auf das Wohlbefinden in der Freizeit nehmen. Tatsächlich deuten sich in der Stichprobe berufstätiger Eltern Unterschiede hinsichtlich der Involvierung im Beruf an, die diese Interpretation stützen (Anhang B, Tabelle 42). Ebenso wirken sich negative Interaktionen am Arbeitsplatz bei abhängig gebundenen Personen stärker auf das Befinden zuhause aus, als bei Unabhängigen. Da Konflikte ein hohes Maß an Intimität mit anderen Personen ermöglichen (Pietromonaco & Feldman Barrett, 1997), zeigen die nach Nähe strebenden abhängig gebundenen Individuen zunächst geringere direkte Folgen negativer Interaktionen am Arbeitsplatz. Die stärkeren Effekte sozialer Stressoren des Berufslebens auf das Befinden zuhause sind nach Summer et al. (2001) in der Schwierigkeit für abhängige Personen begründet, Grenzen in sozialen Beziehungen einzuhalten (Sumer & Knight, 2001).

Die Befunde zum Einfluss personaler Merkmale auf die Generalisierung könnten darauf hindeuten, dass es nicht nur entscheidend ist, welche direkten Konsequenzen die Arbeitsanforderungen am Arbeitsplatz auf das Wohlbefinden des Individuums besitzen, sondern inwiefern die Individuen in der Lage sind, sich von den Erfahrungen am Arbeitsplatz abzugrenzen. Auf die psychische Distanzierung von beruflichen Ereignissen und die individuellen Unterschiede hinsichtlich der Durchlässigkeit der Grenze zwischen Berufs- und Familienleben wird in den folgenden Abschnitten detaillierter eingegangen.

## **6.2 Generalisierung von Beanspruchungsfolgen vom Arbeitsplatz in die heimische Umgebung**

Die vorliegende Studie untersuchte, inwiefern die Erfahrungen des Berufslebens das Befinden des Individuums und die Interaktionen mit dem Partner nach der Arbeitszeit beeinflussen (Piotrkowski, 1979). Ein Hauptanliegen der Arbeit war es, einen Verbindungsmechanismus zu identifizieren, der als Mediator im Transmissionsprozess fungiert. Kognitive

Weiterbeschäftigung stellt einen Indikator mangelnder Erholung dar (Cropley & Purvis, 2003; Etzion et al., 1998; Mohr, 1986; Sonnentag & Bayer, under revision). Es wurde angenommen, dass sie mitverantwortlich für den erwarteten positiven Zusammenhang zwischen sozialen Interaktionen am Arbeitsplatz und dem Befinden im familiären Bereich ist.

Außerdem wurde in der vorliegenden Studie untersucht, inwiefern soziale Charakteristika für die Vereinbarung von Beruf und Familie als Belastung oder Ressource wirken. Es wurde geprüft, inwiefern Merkmale der Paarbeziehung die negativen Konsequenzen inter-individueller Generalisierung abschwächen oder verstärken.

### 6.2.1 Intra-individuelle Emotionstransmission

Die Hypothese, dass negative Interaktionen mit Kollegen, Vorgesetzten, Mitarbeitern oder Kunden einen Einfluss auf die Stimmung nach Beendigung des Arbeitstages besitzen, konnte bestätigt werden. Erwartungskonform nimmt die Ärgerlichkeit zu und die gute Stimmung ab, wenn die berichtete Anzahl negativer Interaktionen am Arbeitsplatz über dem individuellen Durchschnitt der Person liegt. Die Ergebnisse der Untersuchung zeigen, dass a) das Geschlecht und b) die Anzahl negativer Interaktionen, die eine Person im Durchschnitt während des Untersuchungszeitraums am Arbeitsplatz erlebt, diesen Zusammenhang beeinflussen.

Die durchschnittliche Anzahl negativer sozialer Interaktionen am Arbeitsplatz moderiert die Beziehung zwischen den sozialen Stressoren und dem Befinden im Privatleben derart, dass Personen, die eine höhere mittlere Anzahl negativer Interaktionen im Untersuchungszeitraum berichten als der Studiendurchschnitt, geringere Auswirkungen negativer Interaktionen erleben. Zum einen könnten Habituationsprozesse diesen Befund erklären. Das häufige Erleben negativer sozialer Interaktionen führt zu einer Gewöhnung und somit zu einer verminderten Reaktion auf derartige Ereignisse. Zum anderen könnten selbstregulatorische Mechanismen wie die Änderung des Anspruchsniveaus und soziale oder temporale Vergleichsprozesse diesen Ergebnissen zu Grunde liegen (Staudinger, 2000). So passt sich das persönliche Anspruchsniveau, das zur Einschätzung des Wohlbefindens herangezogen wird, an Veränderungen des inneren oder äußeren Lebenskontextes an, z.B. eine erhöhte Belastungsanzahl. Positive Ereignisse bilden aufgrund ihrer hohen Auftrittswahrscheinlichkeit für die meisten Individuen das Erwartungsniveau zukünftiger sozialer Ereignisse. Da negative Interaktionen hingegen selten und unerwartet auftreten, heben sie sich von anderen Ereignissen ab und sind mit starken negativen Konsequenzen verbunden (Taylor, 1991). Eine hohe Frequenz negativer Interaktionen am Arbeitsplatz führt zu einer Verringerung des Anspruchsniveaus, so dass zukünftige negative Interaktionen

weniger außergewöhnlich erlebt werden. Als Folge heben sich soziale Stressoren nicht mehr stark von den alltäglichen Erfahrungen am Arbeitsplatz ab, und die negativen Konsequenzen sind geringer (Pagel et al., 1987). Des Weiteren könnten Abwärtsvergleiche den Einfluss erklären, den eine hohe durchschnittliche Anzahl negativer Interaktionen ausübt. Individuen führen häufig Abwärtsvergleiche mit früheren Zuständen oder anderen Personen durch, um sich vor dem Verlust des Wohlbefindens zu bewahren (Heckhausen & Brim, 1997; Wood, 1996). Um auszuschließen, dass sich bei dem Effekt der durchschnittlichen Anzahl negativer Interaktionen um ein Artefakt aufgrund eines Deckeneffekts handelt, wurde das durchschnittliche Befinden im Alltag von Personen mit hoher Anzahl sozialer Stressoren und Personen mit geringer Anzahl sozialer Stressoren verglichen (Anhang B, Tabelle 47). Dabei zeigten sich zwischen den beiden Gruppen weder auf der Dimension Gute-Stimmung ( $T(1, 110) = -0.130$ , n.s.) noch für Ärgerlichkeit ( $T(1, 110) = 1.57$ ; n.s.) Unterschiede.

Darüber hinaus konnte ein Geschlechtsunterschied in der Generalisierung der Beanspruchungsfolgen beobachtet werden, die durch die soziale Interaktion am Arbeitsplatz initiiert werden. Verglichen mit den Studienteilnehmerinnen wird das Befinden der männlichen Studienteilnehmer am Abend in stärkerem Maße durch die alltäglichen sozialen Stressoren am Arbeitsplatz beeinflusst. Dieses Ergebnis der vorliegenden Studie scheint mit der Annahme einer geschlechtsspezifischen Permeabilität der Grenze zwischen Arbeitsplatz und Familienleben überein zu stimmen (Pleck, 1977). Gemäß dieser Theorie dringen die Arbeitsbeanspruchungen der Männer stärker in den familiären Bereich ein, während familiäre Belastungen eher die Arbeitstätigkeit der Frauen beeinflussen – da sie primär für den Umgang mit familienbezogenen Krisen und Belastungen verantwortlich sind (Kessler, McLeod & Wethington, 1985). Die Mehrheit der Untersuchungen zur Durchlässigkeit der Grenze der beiden Lebensbereiche konnte allerdings bislang keine Geschlechtsunterschiede nachweisen (Eagle, Miles & Icenogle, 1997; Frone, Russel & Cooper, 1992a; Hall & Richter, 1988).

Dass männliche Studienteilnehmer die Beanspruchungsfolgen vom Arbeitsplatz stärker in die heimische Umgebung generalisieren, ist trotzdem ein überraschendes Ergebnis, da es sich beim untersuchten Stressor nicht um eine leistungsbezogene Anforderung handelt, auf die Männer stärker reagieren als Frauen (Frankenhäuser, 1982; Stroud, 1999). Die Befunde aus der Stressforschung zu den Geschlechtsunterschieden würden eine stärkere Beeinflussung der Frauen durch soziale Stressoren am Arbeitsplatz erwarten lassen (Burg & Seeman, 1994; Lundberg et al., 1981). Hier zeigen sich jedoch keine Geschlechtsunterschiede in der unmittelbaren affektiven Reaktion auf negative Interaktionen am Arbeitsplatz. Stattdessen treten Unterschiede in der Beeinflussung des Affekts zwischen Männern und

Frauen erst nach Verlassen des Arbeitsplatzes zutage, allerdings nicht in der zu erwartenden Richtung. Bolger und Kollegen fanden in ihrer Untersuchung ein vergleichbares Ergebnismuster in den Auswirkungen der Familie auf die Arbeitswelt: Beanspruchungen durch soziale Konflikte wurden nur von Männern und nicht von Frauen in den anderen Lebensbereich übertragen (Bolger et al., 1989b). Als mögliche Erklärung dieser Ergebnisse könnten die schlechteren Bewältigungsmöglichkeiten von Männern im Umgang mit sozialen Konflikten angeführt werden (Ewart et al., 1991; Maccoby, 1990). Die schlechtere Bewältigung interpersonaler Probleme könnte dazu führen, dass insbesondere Männer häufiger über diese Ereignisse während der Arbeitszeit zuhause nachdenken – einhergehend mit einer Verstärkung des Effekts. Die beobachteten geschlechtsspezifischen Unterschiede hinsichtlich der kognitiven Weiterbeschäftigung stützen diese Vermutung (vgl. Kapitel 5.2.2).

Die Ergebnisse der vorliegenden Studie gehen über die Erkenntnisse bisheriger Untersuchungen hinaus, die die Beziehungen zwischen Berufsleben und Privatsphäre ausschließlich als Konflikt konzeptualisieren. Berufstätige Eltern erlebten positive Generalisierungseffekte derart, dass angenehme soziale Interaktionen während des Arbeitstages einen signifikanten Anstieg des positiven Befindens in der Freizeit bewirkten. An Tagen, die durch eine hohe Anzahl positiver Interaktionen gekennzeichnet sind, berichteten die Individuen höhere Werte auf der Dimension Gute-Stimmung in der Freizeit. Dass die Dimension Ärgerlichkeit-Gereiztheit nicht durch die Anzahl positiver Interaktionen beeinflusst wird, belegt erneut die Asymmetrie der Effekte positiver und negativer Interaktionen (Finch et al., 1989; Rook, 2001). Während die Auswirkungen negativer Interaktionen hinreichend stark sind, um beide Affektdimensionen zu beeinflussen, haben positive Interaktionen scheinbar nur Einfluss auf den positiven Affekt, der auf der Dimension Gut-Schlecht zumindest teilweise abgebildet wird.

Auch wenn bereits zahlreiche Belege für eine konfliktreiche Beziehung der Bereiche Beruf und Familie existieren, zeigen die Ergebnisse der Untersuchung, dass es unabdingbar ist, die positiven Effekte der Erwerbsarbeit auf das Privatleben in Studien zu berücksichtigen. Wayne et al. (2005) postulieren ein unabhängiges, dem Konflikt von Beruf und Familie entgegengesetztes Konstrukt, das negative Effekte der Doppelbelastung abschwächt: Bereicherung durch Beruf bzw. Familie (engl. Enrichment). Erwerbsarbeit und Familienleben beeinflussen sich positiv, indem die Erfahrung und der Fähigkeitserwerb in einem Bereich die Bewältigung der Anforderungen in einem Bereich erleichtert (Frone, 2003; Grzywacz & Butler, 2005). Positive Emotionsgeneralisierung könnte ebenfalls zu Bereicherung des Familienlebens beitragen, indem die positive Stimmung zur Initiierung positiver Interaktionen

mit den Familienmitgliedern führt. Die in der vorliegenden Untersuchung beobachteten stimmungssteigernden Effekte angenehmer sozialer Interaktionen am Arbeitsplatz sind möglicherweise eine Erklärung für die positiven Konsequenzen multipler Rollen auf das Wohlbefinden und die Gesundheit (Klumb & Lampert, 2004). Bisher stellten nur wenige Untersuchungen positive Generalisierungseffekte fest (Grzywacz & Bass, 2003; Grzywacz & Butler, 2005; Kirchmeyer & Cohen, 1999; Rothbard, 2001), die sich zudem auf den Einfluss chronischer Arbeitsplatzmerkmale beziehen, so dass diese Belege kaum für diese Interpretation geeignet sind.

Insgesamt stützen die Ergebnisse die Annahme von Greenhaus und Parasuraman (1999), dass es eine notwendige Voraussetzung für das Verständnis des komplexen Zusammenspiels von Berufs- und Familienleben ist, die positiven und negativen Aspekte der Vereinbarung beider Lebensbereiche zu untersuchen.

#### 6.2.2 Kognitive Weiterbeschäftigung und intra-individuelle Emotionstransmission

Kognitive Weiterbeschäftigung mit Problemen des Arbeitstages bestimmt mit, wie stark negative soziale Interaktionen auf das Wohlbefinden des Individuums am Abend Einfluss nehmen. Diese Annahme konnte zumindest für die zeitlich gewichtete Anzahl sozialer Stressoren ohne Einschränkungen bestätigt werden.

Aus der Erholungsforschung ist bekannt, dass insbesondere unbeendete Aufgaben oder Probleme am Arbeitsplatz, die während des Arbeitstages nicht gelöst werden, mit mangelnder psychischer Distanzierung vom beruflichen Alltag in Verbindung stehen (Sonntag & Bayer, under revision). Es kann vermutet werden, dass – bedingt durch Zeitknappheit oder andere Arbeitsanforderungen – nicht alle interpersonalen Konflikte am Arbeitsplatz zufriedenstellend für beide Interaktionspartner gelöst werden. Möglicherweise suchen die Individuen daher nach Beendigung der Arbeitszeit weiter nach einer Problemlösung. Hinzu kommt die besondere Selbstwertrelevanz sozialer Interaktionen (Argyle, 1992; Dickerson et al., in press; Reis, 2001), die derartige ungelöste Probleme so bedrohlich wirken lässt, dass eine psychische Distanzierung verhindert wird. Darüber hinaus könnte die Antizipation einer Fortsetzung von Meinungsverschiedenheiten oder Spannungen am nächsten Arbeitstag die kognitive Weiterbeschäftigung verstärkt haben.

In der vorliegenden Untersuchung ergaben sich außerdem Hinweise auf Geschlechtsunterschiede dieses Mediationsprozesses. Negative Interaktionen führen bei männlichen Studienteilnehmern zu stärkerer kognitiver Weiterbeschäftigung als bei

weiblichen. Die bisherigen Studien zum Einfluss kognitiver Weiterbeschäftigung auf die affektiven Konsequenzen von Arbeitsbelastungen, berichten keine Geschlechtsunterschiede (Cropley & Purvis, 2003; Sonnentag & Bayer, under revision). Ruminationen stellen mit Sicherheit die extremste Form der kognitiven Weiterbeschäftigung dar. In der Literatur zu Ruminationen, die als anhaltendes Grübeln, unabhängig von der Existenz externer Stimuli definiert werden, werden stärkere Ruminationsneigungen für Frauen als für Männer berichtet (Nolen-Hoeksema & Corte, 2004; Nolen-Hoeksema & Jackson, 2001).

Hinzu kommt, dass das Ausmaß des Ruminierens eine Funktion der erlebten Belastung ist (Martin & Tesser, 1996). Aufgrund der stärkeren Beziehungsorientierung wäre daher eine stärkere kognitive Weiterbeschäftigung der Frauen zu erwarten gewesen. Der zunächst kontraintuitive Befund, dass Männer stärkere kognitive Weiterbeschäftigung im Zusammenhang mit negativen Interaktionen am Arbeitsplatz berichten, könnte durch die von ihnen erlebte höhere Anzahl negativer Interaktionen mit ihren Vorgesetzten erklärt werden. Möglicherweise stellen derartige Interaktionen nicht nur einen sozialen Stressor, sondern vielmehr eine Bedrohung ihrer Reputation am Arbeitsplatz dar (Duffy et al., 2002). Die Tatsache, dass negative Interaktionen mit den Vorgesetzten bei den männlichen Studienteilnehmern tendenziell stärker mit kognitiver Weiterbeschäftigung assoziiert sind als bei den weiblichen Studienteilnehmerinnen, spricht für diese Interpretation (Anhang B, Tabelle 44). Eine zweite Erklärung könnte darin gesehen werden, dass Männer für interpersonale Probleme über weniger funktionale Bewältigungsstrategien verfügen als Frauen (Ewart et al., 1991; Maccoby, 1990). Negative Interaktionen werden bei ihnen seltener befriedigend gelöst. Die mangelnde Problemlösung führt zu anhaltender kognitiver Weiterbeschäftigung am Abend (Sonnentag & Bayer, under revision).

Kognitive Weiterbeschäftigung wird durch Aktivitäten in der erwerbsfreien Zeit beeinflusst. Insbesondere soziale Interaktionen tragen dazu bei, arbeitsbezogene Gedanken zu unterbrechen (Sonnentag, 2003). Möglicherweise liegt darin eine weitere Erklärung für die beobachteten Geschlechtsunterschiede in der Mediatorfunktion kognitiver Weiterbeschäftigung. Männer und Frauen der vorliegenden Studie unterscheiden sich hinsichtlich der Häufigkeit sozialer Interaktionen in der Freizeit. Die weiblichen Studienteilnehmer berichten eine höhere Anzahl sozialer Interaktionen mit dem Kind und mit Freunden, die mit einer geringeren kognitiven Weitbeschäftigung einhergehen (Anhang B, Tabelle 45).

Die Ergebnisse der vorliegenden Untersuchung belegen, dass psychische Distanzierung eine wichtige Voraussetzung für die Erholung ist (Sonnentag & Bayer, under

revision), da kognitive Weiterbeschäftigung am Abend mit schlechterer Stimmung verbunden ist. Dieser Zusammenhang ist bei den Männern stärker ausgeprägt als bei den Frauen. Ein Teil der negativen Auswirkungen, die soziale Stressoren am Arbeitsplatz auf das Befinden am Abend haben, sind demnach durch kognitive Weiterbeschäftigung vermittelt. Theorien zur Emotionsregulation betonen die Bedeutung des Abschaltens und der Ablenkung von negativen Erfahrungen für das Befinden. Die Initiierung positiver Aktivitäten, die zu einer Ablenkung und Distanzierung von Problemen führen, stellen eine erfolgreiche Strategie der Emotionsregulation dar (Thayer, Newman & McClain, 1994). Die Untersuchung zu den unmittelbaren Auswirkungen verschiedener Emotionsregulationsstrategien von Totterdell und Parkinson (1999) zeigen die Verbesserung der Stimmung nach Tätigkeiten, die mit Ablenkung einhergingen. Experimentelle Studien belegen, dass Abschalten zu einer Verringerung depressiver Stimmung bei gesunden Personen führt, während Ruminationen in einem Anstieg depressiver Stimmung resultiert (Morrow & Nolen-Hoeksema, 1990). Darüber hinaus konnten Zusammenhänge zwischen Ruminationen und anderen Beanspruchungsfolgen wie Nervosität oder erhöhter Cortisolausschüttung beobachtet werden (Roger & Najarian, 1998; Young & Nolen-Hoeksema, 2001).

Zusammenfassend kann festgestellt werden, dass – teilweise vermittelt durch kognitive Weiterbeschäftigung – die am Arbeitsplatz initiierte emotionale Erregung aufrechterhalten bleibt, und die für die Erwerbstätigkeit benötigten Ressourcen dadurch auch nach Arbeitsschluss beansprucht werden. Entgegen bisherigen Befunden in der Literatur zeigen in der vorliegenden Stichprobe in besonderem Maße für Männer kognitive Weiterbeschäftigung mit Problemen des Berufslebens (Nolen-Hoeksema & Corte, 2004; Nolen-Hoeksema & Jackson, 2001). Soziale Interaktionen in der Freizeit mit dem Kind und Freunden erleichterten den Studienteilnehmerinnen das Abschalten von beruflichen Ereignissen.

### 6.2.3 Inter-individuelle Emotionstransmission

Der Einfluss der Erwerbsarbeit auf das Privatleben betrifft nicht nur den Arbeitsplatzinhaber selbst, sondern auch seine soziale Umwelt, insbesondere den Partner (Bolger et al., 1989b; Repetti & Wood, 1997; Repetti, 1989; Repetti, 1994; Roberts & Levenson, 2001). Um diese Annahme zu testen, wurde in der vorliegenden Untersuchung die Dyade als Beobachtungseinheit gewählt, da die Arbeitserfahrungen der Partner nur in Bezug aufeinander verstanden werden können. Es sind sowohl die individuellen Anforderungen des Berufslebens als auch die Arbeitsanforderungen des Partners als Prädiktoren berücksichtigt worden

(Brayfield, 1992). Dieses Vorgehen ermöglichte, die Einflüsse des Berufslebens auf die Paarbeziehung bei Doppelverdienern zu analysieren. Bisher fand sich diese dyadische Sichtweise in kaum einer Untersuchung zu den Auswirkungen alltäglicher Arbeitsanforderungen auf das Befinden des Partners und auf die partnerschaftlichen Interaktionen (siehe als Ausnahme Larson & Almeida, 1999; Perez et al., 2000). Vielmehr sind die geschlechtspezifischen Zusammenhänge der beiden Lebensbereiche und die Konsequenzen individueller Beanspruchung entweder der Frau oder des Mannes auf den anderen Partner untersucht worden (Crouter & Helms-Erikson, 1997). Die Mehrheit der Studien zur inter-individuellen Generalisierung ist unidirektional, die Ehefrauen sind in diesen Untersuchungen passive Empfänger der Beanspruchung ihres Mannes, da weder ihre eigene arbeitsbezogene Beanspruchung noch alltägliche Belastungen berücksichtigt werden.

Mit Hilfe des Akteur-Partner-Interdependenz-Modells wurde die Hypothese bestätigt, dass die durch negative Interaktionen initiierten Beanspruchungsfolgen des einen Partners auf das emotionale Befinden des anderen Partners Einfluss nehmen. Zunächst konnten die Ergebnismuster der individuellen Analysen (siehe Kapitel 5.2) repliziert werden. Wie vermutet zeigten sich Akteureffekte negativer Interaktionen am Arbeitsplatz auf die Ärgerlichkeit und Gute-Stimmung zuhause.

Partnereffekte negativer Interaktionen am Arbeitsplatz ließen sich allerdings lediglich auf der Dimension Gute-Stimmung nachweisen. Negative Interaktionen des einen Partners führen zu schlechterer Stimmung des anderen Partners. Die Partnereffekte werden in der vorliegenden Untersuchung vom Geschlecht beeinflusst: negative Arbeitsinteraktionen ihres Partners wirken sich bei den weiblichen Studienteilnehmern negativ aus, während sie bei den männlichen Studienteilnehmern sogar mit positiven Effekten für die Stimmung verbunden sind. Frühere Studien zur Emotionstransmission fanden ebenso derartige Geschlechtseffekte: lediglich die negativen Emotionen des Mannes nehmen Einfluss auf die Stimmung seiner Partnerin (Larson & Almeida, 1999, als Überblick).

Wie können jedoch die in der Studie beobachteten Geschlechtsunterschiede erklärt werden? Die Literatur unterscheidet zwischen der direkten empathischen Generalisierung und der Übertragung, die durch soziale Interaktionen oder personale Merkmale mediiert wird (Westman, 2001). Soziale Lerntheorien definieren Emotionstransmission als einen kontinuierlichen Informationsgenerierungsprozess (Bandura, 1969; Stotland, 1969). Individuen imaginieren, wie sie sich selbst in der Lage des anderen fühlen könnten, so dass sie schließlich die Gefühle miteinander teilen. Es existieren empirische Hinweise, dass Frauen gegenüber dem Verhalten ihrer Partner aufmerksamer sind als umgekehrt (Cutrona & Suhr,

1994) und somit durch die Belastungen des Partners stärker beeinflusst werden (Widmer & Bodenmann, 2000). Der postulierte direkte empathische Übertragungsprozess kann zwar erklären, dass – wie beobachtet – die negativen Effekte der Arbeitsbelastungen des Mannes auf die Frau übertragen werden, da das Befinden der Männer zuhause negativ durch die arbeitsbezogenen sozialen Stressoren beeinflusst wird. Er genügt jedoch nicht als Erklärung für die deutlich positiven Effekte, die die negativen Interaktionen der Partnerin auf den Mann haben. Insbesondere in Anbetracht der Tatsache, dass die Stimmung der Frau zuhause in geringerem Maße durch negative Interaktionen am Arbeitsplatz beeinflusst wird. Möglicherweise werden diese Effekte durch die partnerschaftlichen Interaktionen am Abend vermittelt. Dieser Aspekt wird im Abschnitt 6.2.5 näher beleuchtet.

Dass negative Interaktionen am Arbeitsplatz des Partners die Stimmung des Partners beeinflusst, jedoch nicht dessen Ärgerlichkeit bzw. Gereiztheit, deutet auf unterschiedliche psychische Prozesse im Zusammenhang mit diesen Emotionen hin. Die vorliegende Untersuchung geht über die bisherige Forschung zur Emotionsgeneralisierung hinaus, da sie die Auslöser und die Generalisierung einer spezifischen Emotion (Ärgerlichkeit) untersucht. Bisherige Untersuchungen zur Emotionsgeneralisierung stellen einen generellen Zusammenhang zwischen der negativen Stimmung der Partner fest. Welche spezifischen Emotionen vom Sender ausgehen und welche beim Empfänger ankommen, wird nicht unterschieden. Im einfachsten Fall ruft die Emotion des einen Partners die gleiche Emotion im anderen Partner hervor. Die Ergebnisse der vorliegenden Untersuchung geben Hinweise, dass eine Eins-zu-eins-Übereinstimmung zwischen dem, was Sender und Empfänger empfinden, unwahrscheinlich ist. Möglicherweise werden die Emotionen bei der Generalisierung transformiert, so dass Ärger beispielsweise beim anderen Partner zu Angst oder Unruhe führt (Larson & Gillman, 1999). Während der Indikator Gute-Stimmung das generelle emotionale Befinden abbildet, gilt Ärgerlichkeit als eine Emotion, die stark an die auslösende Situation gebunden ist (Weber, 1994). Kognitiven Emotionstheorien zufolge entsteht Ärger dann, wenn einer Person etwas Widriges zustößt und sie befindet, dass ein anderer Mensch oder sie selbst die Schuld daran trägt (Averill, 1982). Der Akteureffekt negativer Interaktionen auf die Ärgerlichkeit zuhause ist plausibel, da das Individuum die ärgerauslösende Situation selbst durchlebt hat. Die Wahrscheinlichkeit einer Generalisierung von Ärger auf den Partner kann als gering eingeschätzt werden, da diesem kein widriges Ereignis widerfahren ist. Ein Partnereffekt wäre dann zu erwarten, wenn das (Interaktions-) Verhalten des Partners Anlass zur Ärgerlichkeit bietet.

#### 6.2.4 Anforderungen am Arbeitsplatz und alltägliche Paarinteraktionen

Eine zentrale Fragestellung der Arbeit war, inwiefern die Ereignisse des Arbeitstages die Paarinteraktionen beeinflussen. Nach Small und Riley (1990) ist psychische Interferenz verantwortlich für den täglichen Einfluss der Erwerbsarbeit auf die familiären Interaktionen. Beschäftigt sich das Individuum am Abend weiterhin mit arbeitsbezogenen Inhalten, schränkt dies zum einen die kognitive Kapazität und Flexibilität in sozialen Interaktionen ein, zum anderen bleibt die durch Arbeitsbelastungen initiierte emotionale Erregung aufrechterhalten. Die gesteigerte negative emotionale Erregung und die damit assoziierte Ausschüttung der Stresshormone Adrenalin, Noradrenalin und Cortisol beeinträchtigen kognitive Funktionen höherer Ordnung, wie Planen, Problemlösungen und kreatives Denken (Gottman, 1979).

Entgegen den Hypothesen konnte nicht festgestellt werden, dass soziale Interaktionen am Arbeitsplatz die Anzahl negativer Paarinteraktionen am Abend beeinflusst. Es bestehen keine Akteur- und keine Partnereffekte. Dies könnte durch die geringe Auftrittshäufigkeit negativer Paarinteraktionen in der Stichprobe begründet sein, eine längere Untersuchungsphase wäre daher von Vorteil gewesen, um die Auswirkungen der Arbeitsbelastungen auf die Anzahl negativer partnerschaftlicher Interaktionen zu untersuchen.

Allerdings nehmen die erlebten negativen sozialen Interaktionen am Arbeitsplatz Einfluss auf die Anzahl positiver Paarinteraktionen. In dem Maße wie die Anzahl negativer Interaktionen im letzten Intervall des Arbeitstages zunimmt, sinkt die Anzahl positiver Interaktionen mit dem Partner. Diese Beziehung wird durch das Geschlecht beeinflusst. Frauen berichten eine höhere Anzahl positiver Paarinteraktionen an Tagen, an denen sie mehr negative Interaktionen am Arbeitsplatz erfahren. Dies kann im Sinne der „Tend-and-be-friend“-Hypothese“ von Taylor (2000) so interpretiert werden, dass Frauen unter erhöhter Belastung besonders bemüht sind, positive Interaktionen zu initiieren. Nähe und Gefühle von Zugehörigkeit sind insbesondere bei Frauen mit einer Verringerung der Belastungsreaktion assoziiert (Taylor et al., 2000). Als neurobiologische Grundlage dieses Zusammenhangs könnte Oxytozin als Substrat eine Rolle spielen, das während positiver sozialer Interaktionen ausgeschüttet wird und vermutlich über eine stressreduzierende Wirkung verfügt (Uvnäs-Moberg, 1998). Befunde zur Emotionsregulation bestätigen diese Annahme. Thayer (1994) postuliert Geschlechtsunterschiede hinsichtlich der für die Emotionsregulation verwendeten Strategie. Frauen würden demnach viel häufiger soziale Unterstützung aufsuchen als Männer. Männer hingegen verspüren unter Belastung ein erhöhtes Bedürfnis nach Rückzug (Repetti, 1991), so dass sie in diesen Situationen nicht in gleichem Maße von sozialen Interaktionen

profitieren (Belle, 1987). Für sie ist eine hohe Anzahl negativer Interaktionen am Arbeitsplatz mit einer geringen Anzahl positiven Paarinteraktionen verbunden.

In der vorliegenden Untersuchung berichteten die Studienteilnehmer außerdem positive Einflüsse der sozialen Interaktionen am Arbeitsplatz auf die Paarinteraktionen. An Tagen, die durch eine hohe Anzahl positiver Arbeitsinteraktionen gekennzeichnet waren, konnte eine höhere Anzahl positiver Paarinteraktionen festgestellt werden. Diese Akteureffekte werden nicht vom Geschlecht beeinflusst. Positive Erlebnisse am Arbeitsplatz haben somit nicht nur auf das Befinden des Individuums einen Einfluss, sondern auch auf seine sozialen Interaktionen. Dieser Befund ist insofern bedeutsam, da – wie bereits erwähnt – die mit der Erwerbsarbeit verbundenen positiven Effekte kaum in den theoretischen Modellen und empirischen Studien berücksichtigt werden, die den Zusammenhang von Beruf und Familie untersuchen.

#### 6.2.5 Vermitteln alltägliche Paarinteraktionen die Generalisierung von Beanspruchungsfolgen?

Wie Westman (2001) feststellte, sind zwar verschiedene Antezedenzen für die interindividuelle Generalisierung von Arbeitserfahrungen in die Privatsphäre identifiziert worden, der mediierende Prozess ist jedoch nicht bekannt. Eine Möglichkeit ist, dass die negativen Auswirkungen arbeitsbezogener sozialer Stressoren auf das Befinden zuhause durch die alltäglichen Paarinteraktionen mediiert werden.

Arbeitsstressoren könnten das Befinden indirekt durch Paarinteraktionen beeinflussen, indem sie: zu einer Abnahme positiver Paarinteraktionen wie Plaudern, soziale Unterstützung und Zärtlichkeiten oder zu einem Anstieg der Konflikthäufigkeit mit dem Partner führen. Der erste Prozess fand in den theoretischen Modellen zur Beanspruchungsgeneralisierung bisher nur in Bezug auf soziale Unterstützung Berücksichtigung. Es wird postuliert, dass erhöhte Arbeitsbeanspruchung eines Partners mit verminderter sozialer Unterstützung assoziiert ist, einhergehend mit verringertem Wohlbefinden des anderen Partners (Westman, 2001). Die empirische Überprüfung dieser Hypothese erfolgte bisher nicht.

Hinsichtlich der Rolle negativer Paarinteraktionen im Generalisierungsprozess bestehen zwei Hypothesen. Negative Interaktionen mit dem Partner, so die erste Annahme, vermitteln die Generalisierung von Beanspruchungsfolgen auf den Partner (Westman & Vinokur, 1998), während andere Autoren die umgekehrte Richtung des Zusammenhangs postulieren (Abbey, Andrews & Halman, 1995; Crouter et al., 1989; MacEwen, 1992). Hohe

Belastungen am Arbeitsplatz sind mit emotionaler Beanspruchung assoziiert, die nachfolgend mit negativen Paarinteraktionen verbunden ist (Crouter et al., 1989; MacEwen, 1992). Die überwiegend querschnittlichen Untersuchungsdesigns lassen eine Entscheidung, ob negative Paarinteraktionen Antezedenz oder Konsequenz des verringerten Wohlbefindens sind, jedoch nicht zu.

Da die vorliegende Studie keinen Einfluss der Arbeitserfahrungen auf partnerschaftliche Konflikte festgestellt hat, wurde lediglich die mediiierende Funktion positiver Paarinteraktionen untersucht. Ein Teil der beobachteten negativen Effekte, mit denen soziale Stressoren am Arbeitsplatz auf das Befinden der männlichen Studienteilnehmer zuhause wirken, ist auf die verringerte Anzahl positiver Interaktionen mit der Partnerin zurückzuführen. Ebenso wird der positive Einfluss arbeitsbezogener sozialer Stressoren auf das Befinden der Studienteilnehmerinnen teilweise dadurch erklärt, dass die Zahl der von ihnen berichteten positiven Paarinteraktionen steigt. Die ohnehin geringen Partnereffekte der Arbeitsanforderungen auf die Stimmung zuhause werden ebenfalls von der Anzahl positiver Paarinteraktionen vermittelt. Werden positive Paarinteraktionen im Modell berücksichtigt, besitzen die arbeitsbezogenen sozialen Stressoren der männlichen Studienteilnehmer keinen signifikanten Einfluss auf das Befinden ihrer Partnerinnen am Abend. Es kann daher gefolgert werden, dass die negativen Effekte sozialer Stressoren der Männer auf das Befinden ihrer Partnerinnen teilweise durch die Abnahme positiver partnerschaftlicher Interaktionen zustande kam. Piotrkowski's (1979) Argumentation folgend, sind dies die Kosten der belastungsbedingten Rückzugstendenzen der Partner, die mit weniger gemeinsamem Zeitvertreib oder geringerer sozialer Unterstützung für die Partnerin verbunden sind.

Langfristig könnten die in der vorliegenden Untersuchung beobachteten Prozesse mit ein Grund für die vielfach berichteten Unterschiede sein, wie die Geschlechter aus der ehelichen Beziehung Vorteile für die psychische und körperliche Gesundheit ziehen. Die positiven Effekte einer Ehe hinsichtlich Morbidität und Mortalität sind bei Männern im Vergleich zu Frauen signifikant stärker ausgeprägt (Kiecolt-Glaser & Newton, 2001, als Überblick).

#### 6.2.6 Moderieren Merkmale der Paarbeziehung die intra- und interindividuelle Emotionstransmission?

Die Forschung zur Generalisierung zeigt, dass das Partnerverhalten die Auswirkungen des Berufsalltags auf das Privatleben moderiert (Beatty, 1996; Matsui, Ohsawa & Onglatco, 1995; Rosenbaum & Cohen, 1999). Die emotionale Beanspruchung und negative Interaktionen mit

den Familienmitgliedern reduziert sich an Abenden, an denen die Partnerinnen den Partner unterstützen – beispielsweise indem sie einen größeren Anteil der gemeinsamen Aufgaben im Haushalt und in der Kinderbetreuung übernehmen und dadurch dem Partner sozialen Rückzug ermöglichen (Repetti, 1989). Querschnittliche Untersuchungen belegen, dass sich derartige soziale Unterstützung des Mannes nicht nur auf das erlebte Konfliktausmaß zwischen Berufs- und Familienleben auswirkt (Rosenbaum & Cohen, 1999), sondern auch auf das Wohlbefinden und die Beziehungszufriedenheit erwerbstätiger Mütter (Suchet & Barling, 1986).

Bodenmann (2001) geht davon aus, dass individuelle Belastungen in intimen Beziehungen häufig ein Problem für beide Partner darstellen und daher neben individueller Problemlösung und sozialer Unterstützung auch gemeinsame Bewältigungsbemühungen des Paares erfordern. Paare, die funktional mit den individuellen Belastungen umgehen, sollten geringere Konsequenzen berufsbedingter Beanspruchungen auf das Wohlbefinden und die Paarinteraktionen berichten.

Diese Annahmen konnten in der vorliegenden Untersuchung berufstätiger Elterpaare nur teilweise bestätigt werden. Es zeigten sich ein signifikanter Haupteffekt und der erwartete Puffereffekt des dyadischen Bewältigungsstils auf die Auswirkungen negativer sozialer Interaktionen am Arbeitsplatz für die Stimmung zuhause. Die Akteureffekte negativer Interaktionen fallen bei den Partnern mit funktionalem dyadischen Bewältigungsstil geringer aus. Da die Partnereffekte selbst gering ausgeprägt waren, wurde das konventionelle Signifikanzniveau des Moderatoreffekts nicht erreicht, den der dyadische Bewältigungsstil auf die Beziehung zwischen negativen Interaktionen am Arbeitsplatz und dem Befinden des Partners ausübt.

Hingegen hatte der dyadische Bewältigungsstil wider den Erwartungen keinen moderierenden Einfluss auf die inter-individuelle Generalisierung von Beanspruchungsfolgen auf die Paarinteraktionen. Die Beziehung zwischen negativen Interaktionen am Arbeitsplatz und der Anzahl positiver und negativer Paarinteraktionen wird nicht signifikant durch den dyadischen Bewältigungsstil beeinflusst. Es waren lediglich Haupteffekte des dyadischen Bewältigungsstils zu beobachten. Eine Erklärung der fehlenden Wirksamkeit des dyadischen Bewältigungsstils auf die Konsequenzen der Arbeitsbeanspruchungen für die Paarinteraktionen könnte in der globalen Erfassung des dyadischen Bewältigungsstils liegen. Ein erfolgreicher Umgang mit Belastungen erfordert, dass das Paar seine Bewältigungsstrategien an die täglichen Anforderungen anpasst. Diesen dynamischen Prozess des gemeinsamen Umgangs mit alltäglichen Belastungen bildet das eingesetzte Instrument

hingegen nicht ab. Zudem kann davon ausgegangen werden, dass bestimmte individuelle Belastungen der Erwerbsarbeit nur individueller Bewältigungsversuche bedürfen. Daher besitzt der allgemeine dyadische Bewältigungsstil für die Erklärung der Prozesse auf der Tagesebene eine geringe Bedeutung.

Geringe Effekte führen unweigerlich zu der Frage nach der statistischen Power einer Untersuchung. Allerdings ist die Berechnung der Power von Mehrebenenendesigns sehr komplex – bisher gibt es in der Forschung keine anerkannte Berechnungsmethode (Kreft & De Leeuw, 1998). Die nötige Stichprobengröße, um eine Moderation von Zusammenhängen der ersten Analyseebene (Cross-Level-Interaktionen) zu entdecken, ist von der Anzahl der Beobachtungen auf der ersten und zweiten Ebene, der Größe der tatsächlichen Moderatoreffekte, der Intra-Klassenkorrelation und den festen und zufälligen Varianzen der Koeffizienten der ersten Ebene abhängig. Van der Leeden und Busing (1994) zeigen, dass bei geringer Anzahl der Aggregateinheiten (z.B. Paare) eine hohe Anzahl an Beobachtungszeitpunkten nötig ist, um den Nachweis eines Moderationseffekts personaler Merkmale auf Beziehungen zwischen täglichen Ereignissen zu erbringen. Bei 60 Gruppen sind mindestens 25 Beobachtungen pro Einheit nötig, um eine hohe Teststärke zu erzeugen. Werden wie in der vorliegenden Untersuchung 112 Individuen untersucht, sind mindestens sieben Beobachtungen pro Person nötig. Demnach würde die vorliegende Untersuchung über hinreichend Teststärke verfügen, um derartige Moderatoreffekte aufzudecken. Die Entwicklung eines Standards zur Berechnung des Stichprobenumfangs ist in der Zukunft unabdingbar.

#### 6.2.7 Konsequenzen negativer Interaktionen am Arbeitsplatz und im Privatleben für die physiologische Erregung

Theoretische Modelle zum Zusammenhang von Beruf und Familie definieren erhöhte körperliche Erregung oder Erschöpfung als einen hinderlichen Faktor für die soziale Funktionsfähigkeit im familiären Bereich (Lambert, 1990). Sie führen zu verstärktem Rückzugsverhalten am Abend oder eingeschränkter Interaktionsfähigkeit. Zwar wurden in der Vergangenheit die Beziehungen zwischen alltäglichen Belastungen und körperlichen Indikatoren – beispielsweise dem freien Cortisol im Blut – immer häufiger untersucht, trotzdem werden die Auswirkungen körperlicher Beanspruchungsfolgen auf das Individuum zuhause selbst in der Erholungsforschung vernachlässigt. Darüber hinaus sind die empirischen Ergebnisse zu den körperlichen Konsequenzen alltäglicher Belastungen inkonsistent, teilweise

aufgrund der gravierenden Unterschiede in den Messmethoden. Beispielsweise belegen einige Untersuchungen zur intra-individuellen Cortisolfluktuation einerseits einen Zusammenhang zwischen dem Cortisolniveau und den alltäglichen Arbeitsbelastungen (Rose & Fogg, 1993; van Eck, Berkhof, Nicolson & Sulon, 1996), während eine andere Untersuchung keinen Einfluss der Belastungen am Arbeitsplatz auf die Cortisolausschüttung feststellt (Cummins & Gewirtz, 1993).

Diese Studie geht über bisherige Untersuchungen hinaus, indem sie die Auswirkungen der Anforderungen am Arbeitsplatz und in der Familie auf die physiologische Erregung prüft. Die Anzahl negativer Interaktionen am Arbeitsplatz und in der Familie hatte keine signifikanten Haupteffekte auf die kurzfristige Cortisolausschüttung und die Gesamtausschüttung während eines Untersuchungstages. Es zeigten sich jedoch Interaktionseffekte mit dem Geschlecht: bei den Studienteilnehmerinnen führte eine hohe Anzahl negativer Interaktionen zu einem marginal signifikantem Anstieg der Cortisolausschüttung. Sowohl aus Laborstudien als auch aus Alltagsuntersuchungen ist bekannt, dass Frauen auf soziale Stressoren wie z.B. eheliche Konflikte oder Probleme bei der Kinderbetreuung (Kiecolt-Glaser et al., 1996; Lundberg et al., 1981; Smith, Gallo, Ngu & Stark, 1998) stärkere physiologische Reaktionen zeigen als Männer, die auf Leistungsstressoren am Arbeitsplatz und in Prüfungssituationen in stärkerem Maße reagieren (Allen, Stoney, Owens & Matthews, 1993; Collins & Frankenhäuser, 1978; Frankenhäuser, 1991; Frankenhäuser et al., 1978; Stroud, 1999; Stroud, Niaura & Stoney, 2001). Allerdings gibt es Studien, die diesen häufig beobachteten Geschlechtsunterschied nicht nachweisen, sondern physiologische und affektive Reaktionen auf soziale Stressoren bei beiden Geschlechtern feststellen (Earle et al., 1999; Glynn, Christenfeld & Gerin, 1999).

Es kann geschlussfolgert werden, dass die aus der Vereinbarung des Berufs- und Familienlebens erwachsenden täglichen Belastungen auch auf körperliche Systeme Einfluss nehmen. Damit bestätigt die vorliegende Untersuchung die Ergebnisse der wenigen Studien, die die Folgen der Belastungen in Beruf und Familie auf akute Indikatoren des körperlichen Wohlbefindens erfassen (Bekker et al., 2000; Frankenhäuser et al., 1989; Lundberg, 1996; Lundberg & Frankenhäuser, 1999).

### **6.3 Makroanalytische Prozesse: Auswirkungen positiver und negativer Interaktionen**

Ziel der vorliegenden Studie war es, die Auswirkungen der alltäglichen Belastungen am Arbeitsplatz auf das Privatleben sowohl auf mikroanalytischer als auch auf makroanalytischer

Ebene zu prüfen. In diesem Kapitel werden die Folgen der kumulierten sozialen Interaktionen in der Familie und am Arbeitsplatz während des Untersuchungszeitraums auf das allgemeine psychische Wohlbefinden und die körperliche Erregung diskutiert (6.3.1). Außerdem soll erläutert werden, welchen Einfluss partnerschaftliche Interaktionen im Alltag, die durch die individuellen Belastungen der Partner mit bestimmt werden, auf die Beziehungsqualität nehmen (6.3.2).

### 6.3.1 Alltägliche Interaktionen und das allgemeine psychische und körperliche Wohlbefinden

Der Selbstbestimmungstheorie von Deci und Ryan (1991) zufolge ist die Befriedigung des Grundbedürfnisses nach sozialer Zugehörigkeit wichtiger Bestandteil des Wohlbefindens. Entsprechend der „Bottom-up“-Theorie wurde vermutet, dass sich das habituelle Wohlbefinden aus der Summe positiver und negativer Einzelerlebnisse im Alltag konstituiert. Es handelt sich somit um das Urteil über die aggregierten emotionalen Erfahrungen innerhalb eines bestimmten Zeitraums (Becker, 1991).

Die aufgestellten Hypothesen bezüglich des emotionalen Wohlbefindens fanden insgesamt keine Bestätigung. Die aggregierte Anzahl positiver und negativer Interaktionen stand nicht wie vermutet mit dem allgemeinen emotionalen Wohlbefinden in Zusammenhang. Allerdings korreliert die Anzahl positiver sozialer Interaktionen mit einer Dimension der Skalen zur psychischen Funktionsfähigkeit (Ryff, 1989). Individuen, die eine höhere Anzahl positiver Interaktionen während der Untersuchungstage berichten, sehen einen größeren Sinn in ihrem Leben. Wider den Erwartungen ist weder die Auftrittshäufigkeit positiver sozialer Erlebnisse noch interpersoneller Probleme im Alltag mit dem Teilaspekt *positive soziale Beziehungen* der psychischen Funktionsfähigkeit assoziiert.

Hinsichtlich der kumulativen Effekte täglicher sozialer Interaktionen auf das habituelle emotionale Wohlbefinden bestehen bisher wenige empirische Erkenntnisse (Lepore, 1992; Ruehlman & Karoly, 1991). Die Studien, die die Beziehung zwischen den täglichen Variationen im Wohlbefinden und den interpersonalen Erfahrungen mit Zeit- oder Intervallstichprobenverfahren untersuchen, testen nicht, wie sich die Gesamtanzahl positiver und negativer Interaktionen langfristig auf das Wohlbefinden auswirkt (Kamarck et al., 1998; Reis et al., 2000; Rook, 2003; Schumacher, 1991). Untersuchungen, die die Anzahl und Qualität sozialer Interaktionen rückblickend erheben, belegen hingegen einen Zusammenhang mit dem allgemeinen Wohlbefinden (Lepore, 1992; Ruehlman & Karoly, 1991). Ebenso bestätigen retrospektive Studien, die sich nicht auf Belastungen und Ressourcen in sozialen

Beziehungen beschränken, die Bedeutung negativer und positiver täglicher Ereignisse für das allgemeine Wohlbefinden oder die Gesundheit (DeLongis, Coyne, Dakof, Folkma & Lazarus, 1982; Kanner, Coyne, Schaefer & Lazarus, 1981; Okun, Melichar & Hill, 1990). In diesen Untersuchungen beurteilten die Studienteilnehmer in periodischen Abständen von einigen Wochen die alltäglichen negativen und positiven Ereignisse und allgemeine Befindlichkeit. Geteilte Methodenvarianz sowie kognitive und emotionale Verzerrungstendenzen können zu erhöhten Zusammenhängen zwischen den unabhängigen und abhängigen Variablen geführt haben (Kasl, 1998; Zapf, 1991). Möglicherweise hat das habituelle Wohlbefinden die rückblickende Bewertung der alltäglichen Erlebnisse beeinflusst.

Eine mikroanalytische Untersuchung konnte, wie die vorliegende Studie, keinen Zusammenhang zwischen der aggregierten Anzahl täglicher Belastungen und dem habituellen Wohlbefinden feststellen. Zwar zeigte sich ein signifikanter Einfluss der Anzahl chronischer Belastungen, nicht jedoch der täglichen Stressoren am Arbeitsplatz auf das allgemeine Wohlbefinden (Grebner, 2004). Post-hoc Analysen der vorliegenden Untersuchung ergaben Hinweise auf derartige Beziehungen zwischen stabilen Merkmalen der Paarbeziehung und dem habituellen Wohlbefinden. Die Beziehungszufriedenheit korreliert signifikant mit dem Wohlbefinden ( $r = 0.666$ ,  $p < 0.001$ ), während die aggregierten täglichen Paarinteraktionen nicht das habituelle Wohlbefinden vorhersagten. Der mangelnde Einfluss täglicher Ereignisse auf das allgemeine Wohlbefinden mag vielleicht darauf zurückzuführen sein, dass das allgemeine Wohlbefinden wesentlich durch dispositionelle Unterschiede bedingt wird. Diese Annahme wird von Untersuchungen unterstützt, die das habituelle Wohlbefinden als relativ stabile Eigenschaft erfassen konnten (Bond & Kenny, 2002; Diener & Larsen, 1984; Lykken & Tellegen, 1996; Watson, Clark & Tellegen, 1988). Längsschnittliche Befunde schließen jedoch aus, dass das Individuum ausschließlich aufgrund personaler Merkmale bestimmte Wohlbefindenswerte zeigt (Headey & Wearing, 1989; Suh, Diener & Fujita, 1996). Vielmehr kann von Veränderungen des subjektiven Wohlbefindens aufgrund äußerer Bedingungen mit anschließender Adaptation ausgegangen werden. Die fehlenden signifikanten Unterschiede im subjektiven Wohlbefinden zwischen Individuen mit unterschiedlicher Belastungsanzahl könnten demnach auch darin begründet liegen, dass sie sich an unterschiedlichen Punkten eines Adaptationsprozesses befinden.

Des Weiteren wurde in dieser Studie postuliert, dass negative Interaktionen im Alltag auch Einfluss auf das körperliche Wohlbefinden nehmen. Nach dem Modell der Allostatistischen-Last (McEwen & Stellar, 1993) führt die chronische Stimulation, beispielsweise durch soziale Stressoren, langfristig zu Veränderungen des circadianen

Rhythmus der an der Stressreaktion beteiligten physiologischen Systeme. Um derartige Veränderungen auf der HHNA zu untersuchen, wurde der morgendliche Anstieg im Cortisolniveau gemessen. Entgegen den Erwartungen zeigten sich keine signifikanten Effekte sozialer Stressoren auf den Morgenanstieg. Bisherige Untersuchungen in diesem Bereich konnten hingegen einen Zusammenhang zwischen dem morgendlichen Anstieg des Cortisols und Belastung am Arbeitsplatz und/oder im Privatleben zeigen (Lundberg & Hellström, 2002; Schulz et al., 1998; Steptoe et al., 2000). Allerdings werden in diesen Untersuchungen die Konsequenzen *chronischer* qualitativer und quantitativer Belastungen für das morgendliche Cortisol getestet. Bisher existiert keine Untersuchung, die die Auswirkungen täglicher Stressoren auf das chronische Cortisolniveau prüft. Da in der vorliegenden Untersuchung eine erhöhte akute Cortisolausschüttung aufgrund sozialer Stressoren zu beobachten ist, kann eine fehlende physiologische Reaktion als Indikator verminderter Anpassung auf chronische Belastungen weitestgehend ausgeschlossen werden (McEwen, 1998). Vielmehr steht zu vermuten, dass die beobachteten Paare zurzeit über hinreichende Erholungsmöglichkeiten oder soziale Ressourcen verfügen, so dass negative Interaktionen im Alltag bisher zu keinen messbaren Veränderungen des circadianen Rhythmus der HHNA führten. Die untersuchten berufstätigen Elterpaare berichten eine hohe Anzahl positiver Interaktionen im Verhältnis zu konflikthafter Interaktionen (Tabelle 9). Positive Aspekte sozialer Beziehungen werden als eine wichtige Ressource für den Umgang mit Belastungen angesehen, ihre positiven Wirkungen auf neuroendokrinologische Prozesse sind empirisch gut belegt (Seeman, 2001, als Übersicht). Weiterhin ist es auch möglich, dass sich die Individuen erst am Anfang eines Chronifizierungsprozesses befinden, der langfristig ein Risikofaktor für verschiedene psychische und körperliche Erkrankungen darstellt (Baker et al., 2000; McEwen, 1998). In späteren Lebensabschnitten zeigen demnach die Individuen erhöhte Morbiditätsraten, die über einen längeren Zeitraum eine hohe Anzahl negativer Interaktionen am Arbeitsplatz und in der Familie erlebt haben.

Insgesamt fanden sich in der vorliegenden Stichprobe keine hypothesenkonformen Zusammenhänge zwischen den positiven und negativen sozialen Interaktionen im Alltag und dem habituellen Wohlbefinden und der chronischen physiologischen Erregung. Allerdings konnte die Bedeutung der Zufriedenheit mit der Partnerschaft für das subjektive Wohlbefinden festgestellt werden. Welche Faktoren die Beziehungszufriedenheit beeinflussen, beschreibt der nächste Abschnitt.

### 6.3.2 Alltägliche Paarinteraktionen und Beziehungszufriedenheit

Die Notwendigkeit alltägliche Prozesse in Partnerschaften zu untersuchen, erwächst aus dem starken Einfluss, den Lebenspartnerschaften auf die psychische und physische Gesundheit besitzen. Der derzeitige Erkenntnisstand bezüglich partnerschaftlicher Beziehungen resultiert zum einen aus der Interaktionsforschung im Labor und zum anderen aus Fragebogenstudien, die den Zusammenhang relativ stabiler Persönlichkeits- und Beziehungsvariablen untersuchen. In welchem Zusammenhang die Fluktuation der partnerschaftlichen Interaktionsqualität mit der Beziehungszufriedenheit steht, wie sich dieser Einfluss über die Beziehungsdauer verändert und welche Antezedenzen verantwortlich für die täglichen „Hochs und Tiefs“ in Partnerschaften sind, ist daher empirisch nicht hinreichend geklärt.

Dem Vulnerabilitäts-Belastungs-Anpassungs-Modell zufolge, nehmen belastende Ereignisse, vermittelt durch adaptive Prozesse (z.B. partnerschaftliche Unterstützung), einen Einfluss auf die Beziehungsqualität. In Anlehnung an dieses Modell wurde in der vorliegenden Untersuchung angenommen, dass die alltäglichen Paarinteraktionen berufstätiger Elternpaare die Beziehungszufriedenheit wesentlich bestimmen (Karney & Bradbury, 1995).

Entsprechend den Erwartungen waren positive alltägliche Paarinteraktionen mit höherer Beziehungszufriedenheit und negative Paarinteraktionen mit geringerer Beziehungszufriedenheit assoziiert. Die Akteur- und Partnereffekte alltäglicher negativer partnerschaftlicher Interaktionen erreichen nur unter der Kontrolle der Beziehungsdauer das Signifikanzniveau. Je länger die Partnerschaft besteht, umso schädiger sind die Auswirkungen der vom Akteur und Partner berichteten negativen Interaktionen für die Beziehungszufriedenheit. Die Beziehungsdauer beeinflusst außerdem die Akteureffekte positiver Paarinteraktionen, deren Auswirkungen mit zunehmender Dauer vermindert werden. Die alltäglichen Interaktionen mit dem Partner unter Berücksichtigung der Beziehungsdauer klären 30.1 % der Varianz der Beziehungszufriedenheit auf, die sechs Wochen nach Abschluss der Zeittestichprobenuntersuchung erhoben wurde.

Die Ergebnisse der vorliegenden Untersuchung ergänzen die Befunde von Studien, die einen Einfluss der Anforderungen im Berufs- und Familienleben auf die Beziehungszufriedenheit mit dem Partner belegen (Bedeian et al., 1988; Leiter & Durup, 1996; Parasuraman et al., 1992; Steffy & Ashbaugh, 1986; Voydanoff, 1988). Zudem erweitern sie den derzeitigen Kenntnisstand zum Einfluss partnerschaftlicher Interaktionen auf die Beziehungszufriedenheit, indem sie Antezedenzen und differentielle Effekte positiver und negativer alltäglicher Paarinteraktionen unter natürlichen Bedingungen für die

Beziehungszufriedenheit nachweisen. Demnach scheinen belastende Umwelthanforderungen die Qualität der Paarbeziehung zu verändern, da sie die alltäglichen partnerschaftlichen Interaktionen beeinflussen. Die Bewältigungen externer Belastungen der Partner ist mit einer Abnahme der Qualität der Paarinteraktionen verbunden, die wiederum zur Reduktion der Beziehungszufriedenheit beiträgt. Während jede positive Paarinteraktion die Beziehungszufriedenheit verstärkt und die Wahrscheinlichkeit einer weiteren positiven Interaktion erhöht, führen negative Interaktionen eher zu einer Verstärkung negativer Interaktionsmuster mit der Folge, dass positive Aspekte der Beziehung nicht mehr wahrgenommen werden (Bradbury & Fincham, 1990; Bradbury & Fincham, 1991). Dieser Prozess kann langfristig mit einer Erosion der Beziehungsstabilität und Trennung der Partner assoziiert sein.

Insgesamt belegen die Ergebnisse die Bedeutung alltäglicher Belastungen für die Paarinteraktionen und deren Einfluss auf die Beziehungszufriedenheit. Die Anzahl sozialer Stressoren am Arbeitsplatz der Partner während des Untersuchungszeitraums beeinflusste direkt (Anhang B, Tabelle 46) und indirekt, vermittelt über die Paarinteraktionen, die Beziehungszufriedenheit. Jedoch bestimmten nicht nur die negativen Paarinteraktionen die Beziehungszufriedenheit, sondern die Anzahl positiver partnerschaftlicher Interaktionen stellte in der Stichprobe berufstätiger Eltern ebenfalls einen bedeutsamen Prädiktor dar. Bedingt durch die Zunahme berufstätiger Elternpaare, hat das Interesse an der Bedeutung positiver Aspekte des Partnerverhaltens für die Bewältigung beruflicher Anforderungen in den letzten Jahren zugenommen (Bradbury, Fincham & Beach, 2000, als Überblick). Die empirischen Studien zu diesem Thema beschränken sich allerdings auf soziale Unterstützung durch den Partner (Acitelli & Antonucci, 1994; Katz, Beach, Smith & Myers, 1997). Nicht betrachtet wird, wie andere Formen positiver Paarinteraktionen auf den Umgang mit berufsbedingten Beanspruchungen wirken und mit welchen langfristigen Folgen für die Beziehungszufriedenheit diese verbunden sind. Die Ergebnisse der vorliegenden Untersuchung implizieren, dass nicht nur soziale Unterstützung durch den Partner, sondern auch gemeinsame Aktivitäten, Zärtlichkeiten und Unterhaltungen für die Reduktion von Beanspruchungsfolgen förderlich sind. Positives Interaktionsverhalten der Partner sollte zukünftig daher in der Beziehungsforschung größere Beachtung finden (Melby, Ge, Conger & Warner, 1995).

#### **6.4 Grenzen der Untersuchung**

In dem folgenden Abschnitt sollen die Grenzen und Schwächen der Untersuchung beschrieben werden. Folgende Aspekte werden dabei beleuchtet: 1.) die Besonderheiten der Stichprobe, 2.) die Nachteile von Zeit- und Intervallstichproben, 3.) der zeitliche Rahmen der Untersuchung und 4.) die Verwendung von Selbstberichtsdaten.

Die Untersuchungsergebnisse basieren auf einer hoch selektierten Stichprobe berufstätiger Elternpaare. Die Homogenität der Stichprobe erlaubte, die Unterschiede in den täglichen Prozessen der Vereinbarung von Berufs- und Familienleben unabhängig vom Einfluss globaler Situationsmerkmale berufstätiger Eltern zu untersuchen. Allerdings führten die Ähnlichkeiten der Studienteilnehmer möglicherweise zu eingeschränkter Varianz in den untersuchten Variablen und damit zu einer Unterschätzung der Beanspruchungsfolgen in Folge sozialer Interaktionen.

Zudem ist aufgrund der hoch ausgelesenen Stichprobe die Generalisierbarkeit der Untersuchungsergebnisse eingeschränkt. Beispielsweise ist es vorstellbar, dass sich die schädigenden Auswirkungen arbeitsbezogener Belastungen für die Beziehungsqualität in Paarbeziehungen mit längerer Beziehungsdauer bereits manifestiert haben. Vor dem Hintergrund einer erhöhten dyadischen Belastung (z.B. Paarkonflikte) sind die individuellen Belastungen der einzelnen Partner mit besonders schädigenden Auswirkungen assoziiert (Bodenmann, 1997), so dass die Effekte der individuellen Belastungen auf die partnerschaftlichen Interaktionen stärker ausfallen. Andererseits könnte eine Chronifizierung der Prozesse und einhergehende Adaptation auch zu verringerter Varianz der abhängigen Variablen führen (Schonfeld, 1996; Zapf et al., 1996).

Die zeitnahe und wiederholte Erhebung von Alltagsphänomenen, die einerseits einen Vorteil der Zeitstichprobenverfahren darstellt, ist andererseits auch ein Nachteil. Die wiederholten Messungen stellen an die Teilnehmer hohe Anforderungen und können eine zusätzliche Belastung bedeuten. Durch eine ökonomische Gestaltung dauerte die Beantwortung des Fragebogens zu den alltäglichen sozialen Interaktionen nur wenige Minuten. Trotzdem besteht die Möglichkeit, dass Personen, denen im Alltag hinreichend Zeit für die Bearbeitung des Tagebuchs zur Verfügung steht, da sie ein geringeres Maß an Anforderungen erleben oder über größere Ressourcen zur Bewältigung der Belastungen verfügen als andere berufstätige Elternpaare, überdurchschnittlich stark in der Stichprobe repräsentiert sind. Die Effekte wären durch diese Stichprobenszusammensetzung unterschätzt worden. Es wäre jedoch auch möglich, dass sich insbesondere Paare an der Untersuchung beteiligten, die große Beanspruchungsfolgen erleben, da sie sich durch die Teilnahme Erkenntnisse über einen besseren Umgang erhofften.

Des Weiteren ist empirisch nicht hinreichend belegt, inwiefern Zeitstichprobenverfahren die Exposition von oder Reagibilität auf Umweltanforderungen direkt oder indirekt verändern. Verschiedene Reaktivitätseffekte wie Sättigungsphänomene, Abnahme der Untersuchungsmotivation und Verhaltensanpassung sind möglich. Einige Autoren argumentieren, dass Zeitstichprobenverfahren aufgrund eines während der Erhebungsphase einsetzenden Habituationsprozesses zu weniger Reaktivität führen als andere Verfahren (Bolger, Davis & Rafaeli, 2003; Litt, Cooney & Morse, 1998). Andererseits stellt Habituation, insbesondere die Entwicklung eines habituellen Antwortstils, einen unerwünschten Effekt dar.

Eine Analyse der Reaktivität innerhalb der vorliegenden Stichprobe berufstätiger Elternpaare (Kusma, 2005) ergab eine Reduzierung der Varianz in den abhängigen Variablen (Gute-Stimmung, Ärgerlichkeit) über den Untersuchungszeitraum. Der Unterschied in der Variabilität zwischen dem ersten und den restlichen Untersuchungstagen war für die Abnahme verantwortlich. Dass der erste Beobachtungstag von den übrigen Tagen abweicht, ist ein häufig beobachtetes Phänomen in Zeitstichprobenverfahren. Ermüdungstendenzen, die sich in einer abnehmenden Zahl berichteter Interaktionen im Verlauf der Studie geäußert hätten, traten hingegen nicht auf. Ebenso konnten keine Reaktivitätseffekte hinsichtlich der Interaktionsbewertung beobachtet werden. Persönlichkeitsvariablen wie Neurotizismus und Gründlichkeit, aber auch das Geschlecht, beeinflussten die Compliance oder das Antwortverhalten in der vorliegenden Untersuchung nicht bedeutsam.

Die Untersuchungsergebnisse belegen den Einfluss der Anforderungen beruflicher und privater sozialer Interaktionen auf die psychische und körperliche Gesundheit, sowie die Paarzufriedenheit. Der Untersuchungszeitraum von sechs Wochen ließ es nicht zu, Aussagen hinsichtlich der langfristigen Konsequenzen zu treffen. Die kurzfristigen Auswirkungen der Anforderungen aus der Erwerbsarbeit auf die Beziehungszufriedenheit, die durch die Beziehungsdauer verstärkt werden, lassen vermuten, dass diese Prozesse auch langfristig gültig sind.

Ein weiterer Aspekt, der den adäquaten Zeitrahmen mikroanalytischer Studien betrifft, ist der Zeitpunkt und die Länge der Zeitstichprobenphase. Um eine möglichst hohe Repräsentativität der Selbstberichte hinsichtlich sozialer Interaktionen im Alltag sicher zu stellen, wurde darauf geachtet, dass der Messzeitraum keine außergewöhnlichen Ereignisse enthielt (z.B. Urlaub, Feiertage, längere Dienstreisen). Entsprechend der Nachbefragung zeigten die untersuchten Tage einen typischen Ausschnitt aus dem Alltag der Studienteilnehmer. Ein Ziel der vorliegenden Arbeit war, die positiven und negativen Effekte

der Erwerbsarbeit auf das Individuum und seine soziale Umwelt nachzuweisen. Die Auftrittshäufigkeit negativer sozialer Interaktionen im Alltag, insbesondere mit dem Partner, ist gering. Nur etwa ein Viertel der Paare berichten negative Paarinteraktionen. Um die Einflüsse der beruflichen Anforderungen auf die Anzahl negativer Paarinteraktionen zu beobachten, wäre demnach vermutlich eine längere Untersuchungszeitdauer als sieben Arbeitstage von Vorteil gewesen. Dies hätte allerdings die Konsequenz, dass bei einer Untersuchungszeitdauer von 14-28 Tagen lediglich negative soziale Ereignisse am Arbeitsplatz und in der Familie untersucht werden können, um den Aufwand für die Teilnehmer trotzdem gering zu halten.

Methodische Überblicksarbeiten zur Stressforschung kritisieren die Verwendung von Selbstberichten. Selbstberichte unabhängiger und abhängiger Variablen unterliegen kognitiven und emotionalen Verzerrungsprozessen, die zu erhöhten Zusammenhängen zwischen diesen Indikatoren führen. Das körperliche und psychische Befinden des Individuums wirkt sich auf seine Beurteilungen der Interaktionen und der Arbeitsbelastungen aus (Kasl, 1998; Zapf, 1991). Die Kritik an Untersuchungen zur Stressforschung mittels Fragebogendaten impliziert, dass die mit Hilfe von Fragebögen erhobenen Stressoren und Stressreaktionen im Grunde das Gleiche messen, nämlich psychisches Wohlbefinden.

Selbstberichte sind jedoch unverzichtbar, wenn die Auswirkungen alltäglicher Erfahrungen am Arbeitsplatz und in der Familie untersucht werden sollen. Geteilte Methodenvarianz bei der ausschließlichen Verwendung von Selbstberichten kann zu erhöhten Zusammenhängen zwischen den unabhängigen und abhängigen Variablen führen (Brett, Brief, Burke, George & Webster, 1990; Chan, 2001; Schwarz, 1999; Kasl, 1998; Zapf, 1991). Der zeitnahe Bericht sozialer Interaktionen im Alltag hält jedoch die kognitiven und emotionalen Verzerrungstendenzen gering (Bolger et al., 2003). Der eingesetzte Fragebogen beinhaltet Items zur Erfassung der „objektiven“ Inhalte sozialer Kontakte (Plaudern, Witze, Kritik) und deren subjektive Bewertung. Die Effekte der subjektiven und „objektiven“ Komponenten können somit getrennt analysiert werden (Hurrell, Nelson & Simmons, 1998).

Daneben ermöglicht die Verwendung emotionaler und physiologischer Maße (Multimethoden-Ansatz) die Kontrolle methodenbedingter Artefakte und verringert das Zirkularitätsproblem (Semmer, Grebner & Elfering, 2004). Die Erhebung objektiver Kriterien und Prädiktoren ergänzt und validiert die Selbstberichte. In der vorliegenden Studie wurde neben dem subjektivem Wohlbefinden freies Cortisol im Speichel als physiologischer Indikator der Beanspruchung erfasst. Nachteilig ist jedoch, dass keine Beobachtungsmaße in der Untersuchung erhoben wurden. In zukünftigen Studien ist die Bewertung sozialer

Interaktionen an einem Arbeitsplatz durch mehrere Personen sinnvoll, die dann gemittelt, zusätzlich zu den individuellen Einschätzungen, als Prädiktor dienen (Semmer, Zapf & Greif, 1996). Darüber hinaus sind Verhaltensbeobachtungen wünschenswert, z.B. von partnerschaftlichen Interaktionen oder Merkmalen des dyadischen Bewältigungsstils. Diese könnten dazu beitragen, Verzerrungen aufzuzeigen, die in den Bewertungen des Partners und der Paarbeziehung auftreten (Bias durch milderndes Urteil, Guilford, 1954). Denn die Einschätzungen dem Individuum nahe stehender Personen fallen in der Regel besser aus als die Bewertung flüchtiger Bekannte. In der vorliegenden Untersuchung gibt es Hinweise auf derartige Verzerrungstendenzen. Die Individuen bewerten ihre Paarinteraktionen im Durchschnitt besser als ihre übrigen sozialen Interaktionen mit anderen Interaktionspartnern. Dies könnte eine Ursache für die sehr geringe Anzahl negativer Paarinteraktionen im Alltag der Studienteilnehmer sein.

Eine weitere häufige Ursache verzerrter Korrelationen ist die inhaltliche Überlappung der Items in den Messinstrumenten zur Erhebung der unabhängigen und abhängigen Variablen (Hurrell et al., 1998; Kasl, 1998; Watson & Pennebaker, 1989). Das Ausmaß der Itemüberlappung der verwendeten Instrumente wurde daher vor dem Einsatz gründlich überprüft (Kasl, 1998).

Des Weiteren können personale Merkmale Einfluss auf die Selbstberichte nehmen. Als konfundierte Personenvariablen wurden in diesem Zusammenhang negativer und positiver Affekt untersucht. Watson und Clark (1994) definieren negative Affektivität als eine überdauernde Tendenz zu negativen Gefühlen und negativem Selbstkonzept und positive Affektivität als überdauernde Tendenz zu positiver Emotionalität und positivem Selbstkonzept. Einige Studien belegen den Einfluss des negativen Affekts auf die Selbstberichte, insbesondere auf die abhängigen Variablen (Brief, Burke, George, Robinson & Webster, 1988; Schaubroek, Ganster & Fox, 1992), während andere Untersuchungen die Ergebnisse nicht replizieren können (Heinisch & Jex, 1997; Jex & Spector, 1996; Schonfeld, 1996). Die Aufnahme von Indikatoren für negative Affektivität in die Analysemodelle könnte substantielle Varianz reduzieren (Spector, Zapf, Chen & Frese, 2000). Eine angemessene Strategie ist die Verwendung von Veränderungsmaßen der abhängigen Variablen. Durch die Kontrolle der Ausgangsniveaus der Beanspruchung werden die Effekte stabiler Drittvariablen automatisch kontrolliert. In der vorliegenden Untersuchung wurden die Auswirkungen individueller Unterschiede durch die Verwendung eines Mehrebenenansatzes und die Zentrierung der Prädiktoren um den individuellen Mittelwert statistisch kontrolliert.

## 6.5 Ausblick

Die vorliegende mikroanalytische Untersuchung zum Zusammenhang von Beruf und Familie belegt Antezedenzen (soziale Interaktionen am Arbeitsplatz), differentielle Folgen für das Individuum (emotionales und körperliches Befinden) und die Partnerschaft (Paarinteraktionen) sowie einen Mediator (kognitive Weiterbeschäftigung) des Generalisierungsprozesses. Aufbauend auf die vorliegenden Ergebnisse werden in diesem Kapitel Empfehlungen für zukünftige Untersuchungen abgeleitet. Außerdem wird auf die praktische Relevanz einiger Befunde hingewiesen.

Zukünftige Studien sollten die Bedingungen, die die Vereinbarung von Beruf und Familie erschweren oder erleichtern sowie die mediierenden Prozesse weiter spezifizieren. Dabei ist es notwendig, neben individuellen (z.B. Geschlecht, Bewältigungsstil) und sozialen Merkmalen (z.B. Unterstützung durch Großeltern, Freunden) gleichermaßen organisationale Aspekte (z.B. familienfreundliche Personalpolitik) als Moderatoren zu berücksichtigen. Die Operationalisierung der Merkmale des beruflichen und privaten Lebensbereichs sollte eine differenzierte Analyse der kurz- und langfristigen Prozesse erlauben.

Als Erweiterung der vorliegenden Untersuchung wäre es beispielsweise sinnvoll, in einer Längsschnittstudie mit mehreren Erhebungswellen zu untersuchen, wie sich die täglichen Anforderungen der Erwerbsarbeit langfristig auf die Beziehungstabilität auswirken. Längsschnittstudien weisen darauf hin, dass nicht das Belastungsausmaß per se der beste Prädiktor für die Beziehungszufriedenheit ist, sondern der Umgang mit den Belastungen auf der individuellen und dyadischen Ebene (Bodenmann, 2000). Diese Prozesse besitzen möglicherweise eine besondere Bedeutung für die Prävention negativer Langzeiteffekte auf die Beziehungszufriedenheit. Ein daraus ableitbarer Interventionsansatz stellt beispielsweise das Erlernen eben solcher funktionaler Strategien zur gemeinsamen Bewältigung von individuellen Belastungen der Partner dar. Die negativen Auswirkungen beruflicher Belastungen auf die Paarinteraktionen und damit langfristig auf die Beziehungszufriedenheit könnten vermindert werden.

Wie in der Diskussion der Ergebnisse bereits erläutert, beeinflussen personale Merkmale die Generalisierung von Beanspruchungsfolgen in die heimische Umgebung. Die individuellen Unterschiede in der Beziehung von Erwerbsarbeit und Familie werden in der bisherigen Forschung weitgehend ignoriert (Sumer & Knight, 2001). Es wäre besonders wünschenswert, Merkmale zu identifizieren, die die positiven Effekte multipler Rollen

verstärken. Die Befunde aus der Stressliteratur deuten darauf hin, dass Kontrollüberzeugung und Selbst-Effektivität hier eine entscheidende Rolle spielen könnten.

Die im Rahmen dieser Arbeit durchgeführte Studie belegt die Generalisierung von Beanspruchungsfolgen zwischen den Partnern. Aufgrund der Komplexität des Familienlebens und der Tatsache, dass Familien ein System abhängiger Individuen darstellen, ist es nötig, auch zukünftig derartige Effekte zu untersuchen. Zudem sollten inter-individuelle Transmissionsprozesse zwischen entfernten Familienmitgliedern berücksichtigt werden, da Verwandte eine wichtige unterstützende Rolle bei der Vereinbarung von Beruf und Familie spielen (z.B. Hilfe bei der Kinderbetreuung) (Hoppmann, 2005; Kossek, 1990), jedoch auch eine zusätzliche Belastungsquelle darstellen können (z.B. Betreuung von pflegebedürftigen Angehörigen) (Kossek, Colquitt & Noe, 2001; Lee, Walker & Shoup, 2001). Daneben verdienen die Konsequenzen der beruflichen Beanspruchungen der Eltern für das Wohlbefinden der Kinder mehr Aufmerksamkeit. Empirische Studien belegen eine Emotionstransmission von den Eltern auf die Kinder und zeigen die negativen Auswirkungen hoher beruflicher Anforderungen auf die Eltern-Kind-Interaktionen (Almeida, Wethington & Chandler, 1999; Repetti & Wood, 1997). Die Ergebnisse der vorliegenden Untersuchung deuten darauf hin, dass Interaktionen mit den eigenen Kindern jedoch auch positive Effekte besitzen können, indem sie – insbesondere bei den Müttern – zu verbesserter Stimmung und erleichtertem Abschalten von arbeitsbezogenen Inhalten führen.

Auch wenn die vorliegende Untersuchung das Konfliktmodell zum Zusammenhang von Beruf und Familie bestätigt, liefern die Ergebnisse ebenso Hinweise für positive Auswirkungen der Erwerbsarbeit (positive Generalisierung) auf das Privat- bzw. Familienleben. Positive Aspekte sozialer Beziehungen am Arbeitsplatz stellen einen Faktor der Erwerbsarbeit dar, der das Wohlbefinden des Individuums und die Interaktionen mit Familienmitgliedern nach Arbeitsschluss verbessern. Weitere theoretische und empirische Anstrengungen sind nötig, um Merkmale des Arbeitsplatzes zu identifizieren, die zu einer Bereicherung des Privatlebens führen. Um die komplexen Wechselwirkungen zwischen Berufs- und Familienleben zu verstehen, ist eine Integration sowohl positiver als auch negativer Auswirkungen der Vereinbarung in die bestehenden theoretischen Modelle notwendig.

Wie die vorliegende Untersuchung zeigt, stellt die Vereinbarung der täglichen Anforderungen der Erwerbsarbeit, Hausarbeit, Kinderbetreuung und Partnerschaft eine große Herausforderung dar, insbesondere für Eltern mit kleinen Kindern. Zunehmend realisieren die Personalverantwortlichen der Unternehmen, dass diese Herausforderung die Effizienz und

Motivation, die Entscheidung für den Antritt einer Beschäftigungsstelle, den Wechsel in ein anderes Unternehmen oder die individuellen Karrierepläne der Mitarbeiter beeinflusst. Sie reagieren mit einer familienorientierten Personalpolitik, die durch flexible Arbeitszeiten und Kinderbetreuungsangebote charakterisiert ist. Die Implementierung dieser Maßnahmen führt jedoch nicht automatisch dazu, dass die Organisationen tatsächlich familienfreundlich werden. Entscheidend ist vielmehr, dass die Regelungen Eingang in die Organisationskultur finden. Die Angebote zur Förderung der Vereinbarkeit von Beruf und Privatleben müssen von allen Mitgliedern der Organisation – nicht nur von den Angestellten, sondern auch und insbesondere von den Führungskräften – akzeptiert und unterstützt werden. Die Ergebnisse der vorliegenden Studie implizieren jedoch, dass die bisherigen Angebote der Unternehmen nicht weitreichend genug sind, um den Konflikt zwischen den Anforderungen der Erwerbsarbeit und den Bedürfnissen der Familie zu beseitigen. Denn zeitliche Konflikte stellen nur einen Teil der multiplen Anforderungen beruflicher Eltern dar. Entscheidend für das emotionale Wohlbefinden nach Arbeitsschluss und die soziale Funktionsfähigkeit sind die täglichen Belastungen am Arbeitsplatz. Es kann daher gefolgert werden, dass es für eine verbesserte Vereinbarkeit von Beruf und Familie notwendig ist, die Arbeitsbedingungen grundlegend zu verändern. Der Abbau von Belastungen, die beispielsweise ein schnelles Abschalten nach Arbeitsschluss verhindern, sowie die Erweiterung von Ressourcen am Arbeitsplatz führen zu geringerer Beanspruchung des Arbeitsplatzinhabers und dadurch zu verminderten Interferenzen von Berufs- und Familienleben.

## 7 Literatur

- Abbey, A., Andrews, F. M. & Halman, L. J. (1995). Provision and receipt of social support and disregard: What is their impact on the marital life quality of infertile and fertile couples? *Journal of Personality and Social Psychology*, 68(3), 455-469.
- Acitelli, L. K. & Antonucci, t. C. (1994). Gender differences in the link between marital support and satisfaction in older couples. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67, 688-698.
- Adam, J. S. (1963). Toward an understanding of inequity. *Journal of Abnormal and Social Psychology*, 67, 422-436.
- Ader, R., Felten, D. L. & Cohen, N. (1991). *Psychoneuroimmunology* (Vol. 2nd). San Diego: Academic Press.
- Allen, M. T., Stoney, C. M., Owens, J. F. & Matthews, K. A. (1993). Hemodynamic adjustments to laboratory stress: The influence of gender and personality. *Psychosomatic Medicine*, 55, 505-517.
- Almeida, D. M., Wethington, E. & Chandler, A. L. (1999). Daily transmission of tensions between marital dyads and parent-child dyads. *Journal of Marriage and the family*, 61, 49-61.
- Argyle, M. (1987). *The psychology of happiness*. London: Methuen.
- Argyle, M. (1992). Benefits produced by supportive social relationships. In H. O. F. Veiel & U. Baumann (Eds.), *the meaning and measurement of social support* (pp. 13-33). New York: Hemisphere.
- Asendorpf, J. B., Banse, R., Wilpers, S. & Neyer, F. J. (1997). Beziehungsspezifische Bindungsskalen. .
- Averill, J. R. (1982). *Anger and aggression. An essay on emotion*. New York: Springer.
- Bakan, D. (1966). *The duality of human existence: Isolation and communion in Western man*. Boston: Beacon.
- Baker, B., Paquette, M., Szalai, J., H., D., Perger, T. & Helmers, K. (2000). The influence of marital adjustment on 3 year left ventricular mass and ambulatory blood pressure in mild hypertensions. *Archives of International Medicine*, 160, 3043-3037.
- Bandura, A. (1969). *Principles of behavior modification*. New York: Holt, Rinehart & Winston.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy and the exercise of control*. New York: Freeman.
- Barling, J. & MacEwen, K. E. (1992). Linking work experiences to facets of marital functioning. *Journal of Organizational Behavior*, 13, 573-583.

- Barnett, R. C. (1994). Home-to-work spillover revisited: A study of full-time employment women in dual-earner couples. *Journal of Marriage and the Family*, 56, 647-656.
- Bartholomew, K. & Horowitz, L. M. (1991). Attachment styles among young adults: A test of four-category model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61(2), 226-244.
- Baumeister, R. & Leary, M. R. (1995). The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin*, 117, 497-529.
- Beatty, C. A. (1996). The stress of managerial and professional women: Is the price too high? *Journal of Organizational Behavior*, 17, 233-251.
- Becker, P. (1991). Theoretische Grundlagen. In A. Abele & P. Becker (Eds.), *Wohlbefinden: Theorie, Empirie, Diagnostik* (S. 13-50). Weinheim, München: Juventa.
- Bedeian, A. G., Burke, B. G. & Moffett, R. G. (1988). Outcomes of work-family conflict among married male and female professionals. *Journal of Management*, 14, 307-313.
- Beehr, T. A. (1985). The role of social support in coping with organizational stress. In T. A. Beehr & R. S. Bhagat (Eds.), *Human stress and cognition in organizations*. New York: Wiley.
- Beehr, T. A., Jex, S. M., Stacy, B. A. & Murray, A. M. (2000). Work stressors and co-worker support as predictors of individual strain and job performance. *Journal of Organizational Behavior*, 21, 391-405.
- Bekker, M. H. J., de Jong, P. F., Zijlstra, F. R. H. & van Landeghem, B. A. J. (2000). Combining Care and work: Health and stress effects in male and female academics. *International Journal of Behavioral Medicine*, 7(1), 28-43.
- Belle, D. (1987). Gender differences in the social moderators of stress. In R. C. Barnett, L. Biener & G. K. Baruch (Eds.), *Gender and stress* (pp. 257-277). New York: Free Press.
- Berscheid, E. (1983). Emotion. In H. H. Kelley, E. Berscheid, A. Christensen, J. H. Harvey, T. L. Huston, E. Levinger, L. A. McClintock, L. A. Peplau & D. R. Peterson (Eds.), *Close relationships*. New York: Freeman.
- Bierhoff-Alfermann, D. (1989). *Androgynie. Möglichkeiten und Grenzen der Geschlechterrollen*. Opladen: Westdeutscher Verlag.
- Blood, R. O. & Wolfe, D. M. (1960). *Husbands and wives*. New York: Macmillan.
- Bodenmann, G. (1997). The influence of stress and coping on close relationships: A two-year longitudinal study. *Swiss Journal of Psychology*, 56(3), 156-164.
- Bodenmann, G. (2000). *Stress und Coping bei Paaren*. Göttingen: Hogrefe.

- Bodenmann, G. & Perrez, M. (1993). Stress- und Copingdiagnostik in Partnerschaft und Familie. *Zeitschrift für Familienforschung*, 5, 177-214.
- Bodenmann, G. & Perrez, M. (1995). Streß- und Ärgerinduktion bei Paaren: Ein experimenteller Ansatz. *Zeitschrift für Differentielle und Diagnostische Psychologie*, 4, 237-250.
- Bodenmann, G., Perrez, M. & Gottman, J. M. (1996). Die Bedeutung des intrapsychischen Copings für dyadische Interaktionen unter Streß. *Zeitschrift für klinische Psychologie*, 25(1), 1-13.
- Bolger, N., Davis, A. & Rafaeli, E. (2003). Diary methods: Capturing life as it is lived. *Annual Review of Psychology*, 54, 579-616.
- Bolger, N., DeLongis, A., Kessler, R. C. & Schilling, E. A. (1989a). Effects of daily stress and negative mood. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(5), 808-818.
- Bolger, N., DeLongis, A., Kessler, R. C. & Wethington, E. (1989b). The contagion of stress across multiple roles. *Journal of Marriage and the Family*, 51, 175-183.
- Bolger, N., DeLongis, A., Kessler, R. C. & Wethington, E. (1990). The microstructure of daily role-related stress in married couples. In J. Eckenrode & S. Gore (Eds.), *Stress between work and family* (pp. 95-11). New York: Plenum Press.
- Bolger, N. & Eckenrode, J. (1991). Social relationships, personality, and anxiety during a major stressful event. *Journal of Personality and Social Psychology*.
- Bolger, N. & Schilling, E. A. (1991). Personality and the problems of everyday life: The role of neuroticism in exposure and reactivity to daily stressors. *Journal of Personality*, 59(3), 355-386.
- Bolger, N. & Zuckerman, A. (1995). A Framework For Studying Personality in the Stress Process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(5), 890-902.
- Bolger, N., Zuckerman, A. & Kessler, R. C. (2000). Invisible support and adjustment to stress. *Journal of Personality and Social Psychology*, 79(6), 953-961.
- Bond, C. F. J. & Kenny, D. A. (2002). The triangle of interpersonal models. *Journal of Personality and Social Psychology*, 83(2), 355-366.
- Bowlby, J. (1969). *Attachment and loss: Vol. 1. Attachment*. New York: Basic Books.
- Bradburn, N., Rips, L. & Shevell, S. (1987). Answering autobiographical questions: The impact of memory and interference on survey. *Science*, 236, 151-167.
- Bradbury, T., Cohan, C. L. & Karney, B. R. (1998). Optimizing longitudinal research for understanding and preventing marital dysfunction. In T. Bradbury (Ed.), *The*

- developmental course of marital dysfunction* (pp. 279-311). Cambridge: Cambridge University Press.
- Bradbury, T. N. & Fincham, F. D. (1990). Attributions in marriage: Review and Critique. *Psychological Bulletin*, 107(1), 3-33.
- Bradbury, T. N. & Fincham, F. D. (1991). A contextual model for advancing the study of marital interaction. In G. J. O. Fletcher & F. D. Fincham (Eds.), *Cognition in close relationships* (pp. 127-147). Hillsdale: Erlbaum.
- Bradbury, T. N., Fincham, F. D. & Beach, S. R. H. (2000). Research on the nature of determinants of marital satisfaction: A decade in review. *Journal of Marriage and the Family*, 62, 964-980.
- Brayfield, A. A. (1992). Employment resources and housework in Canada. *Journal of Marriage and the Family*, 54, 19-30.
- Brief, A. P., Burke, M. J., George, J. M., Robinson, B. S. & Webster, J. (1988). Should negative affectivity remain an unmeasured variable in the study of job stress? *Journal of Applied Psychology*, 16, 201-213.
- Brief, A. P., Butcher, A. H., George, J. M. & Link, K. E. (1993). Integrating bottom-up and top-down theories and subjective well-being: The case of health. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64, 646-653.
- Brindley, D. & Rolland, Y. (1989). Possible connections between stress, diabetes, obesity, hypertension and altered lipoprotein metabolism that may result in atherosclerosis. *Clinical Science*, 77, 453-461.
- Brondolo, E., Karlin, W., Alexander, K., Bobrow, A. & Schwartz, J. (1999). Workday communication and ambulatory blood pressure: Implications for the reactivity hypothesis. *null*, 36(1), 86-94.
- Burg, M. M. & Seeman, T. E. (1994). Families and health: The negative side of social ties. *Annals of Behavioral Medicine*, 16(2), 109-115.
- Burke, R. (1986). Occupational and life stress and the family: conceptual frameworks and research findings. *International Review of Applied Psychology*, 35, 347-369.
- Burke, R. J. (1982). Occupational demands on administrators and spouses' satisfaction and well-being. *Psychological Reports*, 51, 823-836.
- Burke, R. J. (1994). Stressful events, work-family conflict, coping, psychological burnout, and well-being among police officers. *Psychological Reports*, 75, 787-800.
- Burke, R. J. & Greenglass, E. (1987). Work and family, *International review of industrial and organizational psychology* (pp. 45-73). New York: Wiley.

- Burman, B. & Margolin, G. (1992). Analysis of the association between marital relationships and health problems: an interactional perspective. *Psychological Bulletin*, *112*(1), 39-63.
- Buunk, B. P. & Verhoeven, K. (1991). Companionship and support at work: A microanalysis of the stress-reducing features of social interaction. *Basic and Applied Social Psychology*, *12*(3), 243-258.
- Campbell, J. L. & Snow, B. M. (1992). Gender role conflict and family environment as predictors of men's marital satisfaction. *Journal of Family Psychology*, *6*, 84-87.
- Caplan, R. (1971). *Organizational stress and individual strain: A social psychological study of risk factors in coronary heart disease among administrators, engineers, and scientists*. Unpublished PhD thesis, University of Michigan, Ann Arbor.
- Carlson, D. S. (1999). Personality and role variables as predictors of three forms of work-family conflict. *Journal of Vocational Behavior*, *55*, 236-253.
- Chan, C.-J. & Margolin, G. (1994). The relationship between dual-earner couples' daily work mood and home affect. *Journal of Social and Personal Relationships*, *11*, 573-586.
- Christenfeld, N. & Gerin, W. (2000). Social support and cardiovascular reactivity. *Biomedicine and Pharmacotherapy*, *54*, 251-257.
- Christenfeld, N., Gerin, W., Linden, W., Sanders, M., Mathur, J., Deich, J. D. & Pickering, T. G. (1997). Social support effects on cardiovascular reactivity: Is a stranger as effective as a friend? *Psychosomatic Medicine*, *59*, 388-398.
- Cohen, S., Kessler, R. C. & Gordon, L. U. (1995). Strategies for measuring stress in studies of psychiatric and physical disorders. In S. Cohen, R. C. Kessler & L. U. Gordon (Eds.), *Measuring stress: A guide for health and social scientists* (pp. 3-26). New York: Oxford University Press.
- Cohen, S. & Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, *54*, 454-460.
- Collins, A. & Frankenhäuser, M. (1978). Stress responses in male and female engineering students. *Journal of Human Stress*, *1978*(4), 43-48.
- Collins, N. & Read, S. (1990). Adult attachment, working models, and relationship quality in dating couples. *Journal of Personality and Social Psychology*, *58*, 644-663.
- Conger, R. D., Ge, X., Elder, G. H., Lorenz, F. O. & Silmons, R. L. (1994). Economic stress, coercive family process and developmental problems for adolescents. *Child Developments*, *65*, 451-461.

- Coyne, J. C. & DeLongis, A. (1986). Going beyond social support: The role of social relationships in adaptation. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 54*(4), 454-460.
- Cropley, M. & Purvis, L. J. M. (2003). Job strain and rumination about work issues during leisure time: A diary study. *European Journal of Work and Organizational Psychology, 12*(3), 195-207.
- Cross, S. E. & Madson, L. (1997). Models of the self: Self-construals and gender. *Psychological Bulletin, 122*, 5-37.
- Crouter, A. C. (1984). Spillover from family to work: the neglected side of the work-family interface. *Human Relations, 97*(6), 425-442.
- Crouter, A. C. & Helms-Erikson, H. (1997). Work and Family from a dyadic perspective: Variations in inequality. In S. Duck (Ed.), *Personal relationships: Theory, research and interventions* (2 ed., pp. 488-503). Chichester: Wiley.
- Crouter, A. C., Perry-Jenkins, M., Huston, T. L. & Crawford, D. W. (1989). The influence of work-induced psychological states on behavior at home. *Basic and Applied Social Psychology, 10*(3), 273-292.
- Cummins, S. E. & Gewirtz, R. N. (1993). The relationship between daily stress and urinary cortisol in a normal population: An emphasis on individual differences. *Behavioral Medicine, 19*, 129-134.
- Cutrona, C. E. & Suhr, J. E. (1994). Social support communication in the context of marriage: An analysis of couples' supportive interaction. In B. R. Burleson, T. L. Albrecht & I. G. Sarason (Eds.), *Communication of social support: messages, interactions, relationships and community* (pp. 113-135). Thousand Oaks: Sage.
- Davis, R. C., Brickman, E. & Baker, T. (1991). Supportive and unsupportive responses of others to rape victims: Effects on concurrent victims adjustment. *American Journal of Community Psychology, 19*, 443-451.
- de Vries, M. V. (1992). *The experience of psychopathology. Investigating mental disorders in their natural settings*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Deci, E. & Ryan, R. (1991). A motivational approach to self: Integration in personality. In R. Dienstbier (Ed.), *Nebraska Symposium on Motivation* (Vol. 38). Lincoln: University of Nebraska Press.
- DeLongis, A., Coyne, J. C., Dakof, G., Folkma, S. & Lazarus, R. S. (1982). Relationship of daily hassles, uplifts, and major life events to health status. *Health Psychology, 1*(2), 119-136.

- Dhabhar, F. S. & McEwen, B. S. (1997). Acute stress enhances while chronic stress suppresses cell-mediated immunity in vivo: A potential role for leukocyte trafficking. *Brain, Behavior and Immunity, 11*, 286-306.
- Dickerson, S. S., Gruenewald, T. L. & Kemeny, M. E. (in press). When the social self is threatened: Shame, physiology, and health. *Journal of Personality*.
- Dickerson, S. S. & Kemeny, M. E. (2004). Acute stressors and cortisol responses: A theoretical integration and synthesis of laboratory research. *Psychological Bulletin, 130*(3), 355-391.
- Diener, E. & Larsen, R. J. (1984). Temporal stability and cross-situational consistency of cognitive, affective and behavior responses. *Journal of Personality and Social Psychology, 47*, 871-883.
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, E. R. & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin, 125*(2), 276-302.
- Ditton, H. (1998). *Mehrebenenanalyse*. Weinheim: Juventa.
- Doby, V. J. & Caplan, R. D. (1995). Organizational stress as threat to reputation: Effects on anxiety at work and at home. *Academy of Management Journal, 38*(4), 1105-1123.
- Doumas, D. M., Margolin, G. & John, R. S. (2003). The relationship between daily marital interaction, work, and health-promoting behaviors in dual-earner couples. *Journal of Family Issues, 24*(1), 3-20.
- Dubin, R. (1967). Industrial worker's worlds: A study of the central life interests of industrial workers. In E. Smigel (Ed.), *Work and leisure* (pp. 143-174). New Haven: College and University Press.
- Duffy, M. K., Ganster, D. C. & Pagon, M. (2002). Social undermining in the workplace. *Academy of Management Journal, 45*(2), 331-351.
- Eagle, B. W., Miles, E. W. & Icenogle, M. L. (1997). Interrole conflicts and the permeability of work and family domains: Are there gender differences? *Journal of Vocational Behavior, 50*, 168-184.
- Earle, T. L., Linden, W. & Weinberg, J. (1999). Differential effects of harassment on cardiovascular and salivary cortisol stress reactivity and recovery in women and men. *Journal of Psychosomatic Research, 46*(2), 124-141.
- Eby, L., Casper, W. J., Lockwood, A., Bordeaux, C. & Brinkley, A. (2005). Work and family research in IO/OB: Content analysis and review of the literature (1980-2002). *Journal of Vocational Behavior, 66*, 124-197.

- Eckenrode, J. & Gore, S. (1990). Stress and coping at the boundary of work and family. In J. Eckenrode & S. Gore (Eds.), *Stress between work and family* (pp. 1-15). New York: Plenum Press.
- Edwards, J. R. & Rothbard, N. P. (2000). Mechanisms linking work and family: Clarifying the relationship between work and family constructs. *Academy of Management Review*, 25(1), 178-199.
- 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.
- Evans, O. & Steptoe, A. (2001). Social support at work, heart rate, and cortisol: A self-monitoring study. *Journal of Occupational Health Psychology*, 6(4), 361-370.
- Evans, P. & Bartolome, F. (1984). The changing picture of the relationship between career and family. *International of Occupational Behavior*, 5, 9-21.
- Evans, P. & Bartolome, F. (1986). The dynamics of work-family relationships in managerial lives. *International Review of Applied Psychology*, 35, 371-395.
- Ewart, C. K., Taylor, C. B., Kraemer, H. C. & Agras, W. S. (1991). High blood pressure and marital discord: Not being nasty matters more than being nice. *Health Psychology*, 10, 155-163.
- Felner, R. d., Rowlison, R. T. & Terre, L. (1986). Unravelling the Gordian knot of life change events: A critical examination of crisis, stress and transitional frameworks for prevention. In S. M. Auerbach & A. L. Stolber (Eds.), *Children's life crisis events: Prevention and intervention strategies* (pp. 39-63). New York: McGraw Hill.
- Finch, J. F., Okun, M. A., Barrera, M., Zautra, A. J. & Reich, J. W. (1989). Positive and negative social ties among older adults: Measurement models and the prediction of psychological distress and well-being. *American Journal of Community Psychology*, 17(5), 585-605.
- Fisher, J. D., Nadler, A. & Witcher-Alagna, S. (1982). Recipient reactions to aid. *Psychological Bulletin*, 91, 27-54.
- Fitness, J. (2000). Anger in the workplace: An emotion script approach to anger episodes between workers and their superiors, co-workers and subordinates. *Journal of Organizational Behavior*, 21, 147-162.
- Frankenhäuser, M. (1978). Psychoneuroendocrine approaches to the study of emotions as related to stress and coping. *Nebraska symposium on motivation*, 123-161.

- Frankenhäuser, M. (1982). Challenge-control interaction as reflected in sympathetic-adrenal and pituitary-adrenal activity: comparison between the sexes. *Scandinavian Journal of Psychology, 1*, 158-164.
- Frankenhäuser, M. (1986). A psychobiological framework for research on human stress and coping. In M. H. Appley & R. Trumbull (Eds.), *Dynamics of stress: Physiological, psychological, and social perspectives* (pp. 101-116). New York: Plenum.
- Frankenhäuser, M. (1991). The psychophysiology of sex differences as related to occupational status. In M. Frankenhaeuser, U. Lundberg & M. Chesney (Eds.), *Women, work and health: Stress and opportunities* (pp. 39-61). New York: Plenum Press.
- Frankenhäuser, M. (1994). A biopsychological approach to stress in women and men. In V. J. Adesso, D. M. Reddy & R. Fleming (Eds.), *Psychological perspectives on women's health* (pp. 39-56). Washington, DC: Hemisphere.
- Frankenhäuser, M., Lundberg, U. & Forsman, L. (1980). Dissociation between sympathetic-adrenal and pituitary-adrenal responses to an achievement situation characterized by high controllability: Comparison between Type A and Type B males and females. *Biological Psychology, 10*, 79-91.
- Frankenhäuser, M., Lundberg, U., Fredrikson, M., Melin, B., Tuomisto, M., Myrsten, A.-L., Bergman-Losman, B., Hedman, M. & Wallin, 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.
- Frankenhäuser, M., Rauste von Wright, M., Collins, A., J., v. W., Sedvall, G. & Swahn, C.-G. (1978). Sex differences in psychoneuroendocrine reactions to examination stress. *Psychosomatic Medicine, 40*(4), 334-443.
- Frone, M. R. (2003). Work-family balance. In J. C. Quick & L. E. Tetrick (Eds.), *Handbook of occupational health psychology*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Frone, M. R., Russel, M. & Cooper, M. L. (1992a). Prevalence of work-family conflict: Are work and family boundaries asymmetrically permeable? ??
- Frone, M. R., Russel, M. & Cooper, M. L. (1994). Relationship between job and family satisfaction: Causal or noncausal covariation? *Journal of Management, 20*(3), 565-579.
- Frone, M. R., Yardley, J. K. & Markel, K. S. (1997). Developing and testing an integrative model of work-family interface. *Journal of Vocational Behavior, 50*, 145-167.

- Frone, R., Russell, M. & Cooper, M. L. (1992b). Antecedents and outcomes of work-family conflict: Testing a model of work-family interface. *Journal of Applied Psychology*, 77, 65-78.
- Fuendeling, J. M. (1998). Affect regulation as a stylistic process within adult attachment. *Journal of Social and Personal Relationships*, 15(3), 291-322.
- Gerin, W., Milner, D. v., Chawla, S. & Pickering, T. G. (1995). Social support as a moderator of cardiovascular reactivity in women: A test of the direct effects and buffering hypotheses. *Psychosomatic Medicine*, 57, 16-22.
- Glenn, N. D. & Weaver, C. N. (1981). The contribution on marital happiness to global happiness. *Journal of Marriage and the Family*, 43, 161-191.
- Glynn, L. M., Christenfeld, N. & Gerin, W. (1999). Gender, social support, and cardiovascular responses to stress. *Psychosomatic Medicine*, 61, 234-242.
- Gordon, H. S. & Rosenthal, G. E. (1995). Impact of marital status on outcomes in hospitalized patients. *Archives of Internal Medicine*, 155, 2465-2471.
- Gorin, A. A. & Stone, A. A. (2003). Recall biases and cognitive errors in retrospective self-report: A call for momentary assessment. In A. Baum, T. Revenson & J. Singer (Eds.), *Handbook of Health Psychology* (pp. 405-413). Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates, Inc.
- Gotlib, I. H. (1992). Interpersonal and cognitive aspects of depression. ???, 1(5), 149-154.
- Gottman, J., Markman, H. & Notarius, C. (1977). The topography of marital conflict: A sequential analysis of verbal and nonverbal behavior. *Journal of Marriage and the Family*, 39, 461-477.
- Gottman, J., Swanson, C. & Swanson, K. (2002). A general systems theory of marriage: Nonlinear difference equation modelling of marital interaction. *Personality and Social Psychology Review*, 6(4), 326-340.
- Gottman, J. M. (1979). *Marital interaction: Experimental investigations*. New York: Academic.
- Gottman, J. M. (1993). A theory of marital dissolution and stability. *Journal of Family Psychology*, 7, 57-75.
- Gottman, J. M. & Levenson, R. W. (1992). Marital process predictive of later dissolution: Behavior, physiology, and health. *Journal of Personality and Social Psychology*, 63, 221-233.
- Grebner, S. (2004). Stressful situations at work and in private life among young workers: An events sampling approach. *Social Indicators*, 67, 11-49.

- Greenhaus, J. H. & Beutell, N. J. (1985). Sources of conflict between work and family roles. *Academy of Management Review*(10), 76-88.
- Greenhaus, J. H., & Parasuraman, S. (1999). Research on work, family and gender. In N. G. Powell (Ed.), *Handbook of gender and work* (pp. 391-412). Thousand Oaks: Sage.
- Grzywacz, J. G. (2000). Work-family spillover and health during midlife: Is managing conflict everything? *American Journal of Health Promotion*, 14(4), 236-243.
- Grzywacz, J. G., Almeida, D. M., & McDonald, D. A. (2002). Work-family spillover and daily reports of work and family stress in the adult labor force. *Family relations*, 51, 28-36.
- Grzywacz, J. G. & Bass, B. L. (2003). Work, family, and mental health: Testing different models of work-family fit. *Journal of Marriage and Family*, 65, 248-262.
- Grzywacz, J. G. & Butler, A. B. (2005). The impact of job characteristic on work-to-family facilitation: Testing a theory and distinguishing a construct. *Journal of Occupational Health Psychology*, 10(2), 97-109.
- Grzywacz, J. G. & Marks, N. F. (2000). Reconceptualizing the work-family interface: An ecological perspective on the correlates of positive and negative spillover between work and family. *Journal of Occupational Health Psychology*, 5, 111-126.
- Gump, B. B., Polk, D. E., Kamarack, T. W. & Shiffman, S. M. (2001). Partner interaction are associated with reduced blood pressure in the natural environment: Ambulatory monitoring evidence from a healthy, multiethnic adult sample. *Psychosomatic Medicine*, 63, 423-433.
- Gutek, B. A., Repetti, R. L. & Silver, D. L. (1988). Nonwork roles and stress at work. In C. L. Cooper & R. Payne (Eds.), *Causes, Coping and Consequences of stress at work* (pp. 141-174). New York: Wiley.
- Gutek, B. A., Searle, S. & Klepa, L. (1991). Rational versus gender role explanations for work-family conflict. *Journal of Applied Psychology*, 76, 560-568.
- Hahlweg, K. (1986). *Partnerschaftliche Interaktion. Empirische Untersuchungen zur Analyse und Modifikation von Beziehungsstörungen*. München: Röttger.
- Hahn, S. E. (2000). The effects of locus of control on daily exposure, coping and reactivity to work interpersonal stressors: a diary study. *Personality and Individual Differences*, 29, 729-748.
- Halford, W. K., Gravestock, F. M., Lowe, R. & Scheldt, S. (1992). Toward a behavioral ecology of stressful marital interactions. *Behavioral Assessment*, 14, 199-217.

- Hall, D. T. & Richter, J. (1988). Balancing work life and home life. What can organizations do to help? *Academy of Management Executive*, 2, 213-223.
- Hank, P. & Schwenkmezger, P. (1996). Computer-assisted versus paper-and-pencil-based self-monitoring: An Analysis of experimental and psychometric equivalence. In J. Fahrenberg & M. Myrtek (Eds.), *Ambulatory Assessment: Computer-assisted psychological and psychophysiological methods in monitoring and field studies* (pp. 85-99). Seattle, WA: Hogrefe & Huber Publishers.
- Hazan, C. & Shaver, P. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52, 511-524.
- Hazan, C. & Shaver, P. R. (1990). Love and work: An attachment-theoretical perspective. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59, 270-280.
- Headey, B. & Wearing, A. (1989). Personality, life events, and subjective well-being: Toward a dynamic equilibrium model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(4), 731-739.
- Heckhausen, J. & Brim, O. G. (1997). Perceived problems for self and other: Self-protection by social downgrading throughout adulthood. *Psychology and Aging*, 12, 610-619.
- Heinisch, D. A. & Jex, S. M. (1997). Negative affectivity and gender as moderators of the relationship between work-related stressors and depressed mood at work. *Work Stress*, 11(1), 46-57.
- Hirsch, B. J. (1980). Natural support systems and coping with major life changes. *Journal of Community Psychology*, 8, 159-172.
- Holt-Lunstad, J., Uchino, B. N. & Smith, T. W. (2003). Social relationships and ambulatory blood pressure: Structural and qualitative predictors of cardiovascular function during everyday social interactions. *Health Psychology*, 22(4), 388-397.
- Hoppmann, C. H. (2005). *On the management of work and family related goals*. Unpublished Dissertation, Free University, Berlin.
- House, J. S. (1980). *Work stress and social support*. Reading: Addison Wesley.
- House, J. S., Landis, K. R. & Umberson, D. (1988a). Social relationships and health. *Science*, 241, 540-545.
- House, J. S., Umberson, D. & Landis, K. R. (1988b). Structures and processes of social support. *Annual Review of Sociology*, 14, 293-318.
- Howard, J. H., Cunningham, D. A. & Rechnitzer, P. A. (1986). The effects of personal interaction on triglyceride and uric acid levels, and coronary risk in a managerial population: A longitudinal study. *Journal of Human Stress*, 12, 53-63.

- Hox, J. (2002). *Multilevel analysis techniques and applications*. Mahwah: Lawrence, Erlbaum Associates, Publishers.
- Hufford, M. R., Shiffman, S., Paty, J. & Stone, A. A. (2001). Ecological momentary assessment: Real-world, real-time measurement of patient experience. In Fahrenberg & M. Myrtek (Eds.), *Progress in Ambulatory assessment: computer-assisted psychological and psychophysiological methods in monitoring and field studies* (pp. 69-92). Seattle WA: Hogrefe & Huber Publishers.
- Huges, D., Galinsky, E. & Morris, A. (1992). The effects of job characteristics on marital quality: Specifying linking mechanisms. *Journal of Marriage and the Family*, 54, 31-42.
- Hurrell, J. J. J., Nelson, D. L. & Simmons, B. L. (1998). Measuring job stressors and strains: Where we have been, where we are, and where we need to go. *Journal of Occupational Health Psychology*, 3(3), 368-389.
- Ingersoll-Dayton, B., Morgan, D. & Antonucci, T. (1997). The effects of positive and negative social exchanges on aging adults. *Journal of Gerontology: Social Sciences*, 52B(4), 5190-5199.
- Jackson, P. B. (1992). Specifying the buffering hypothesis: Support, strain, and depression. *Social Psychology Quarterly*, 55, 363-378.
- Jackson, S. E. & Maslach, C. (1982). After-effects of job-related stress: families as victims. *Journal of Occupational Behavior*, 3, 63-77.
- Jacobson, N. S., Follette, W. C. & McDonald, D. W. (1982). Reactivity to positive and negative behavior in distressed and nondistressed married couples. *Journal of Consulting and clinical psychology*, 50(5), 706-714.
- Jex, S. M. & Spector, P. E. (1996). The impact of negative affectivity on stressor strain relations: A replication and extension. *Work Stress*, 10(1), 36-45.
- Johansson, G., Collins, A. & Collins, V. P. (1983). Male and female psychoneuroendocrine response to examination stress; A case report. *Motivation and Emotion*, 7(1), 1-9.
- Jones, E. E. & Davis, K. E. (1965). From acts to dispositions: The attribution process in person perception. In Berkowitz (Ed.), *Advances in experimental social psychology* (pp. 238-254). New York: Wiley & Sons.
- Jones, F. & Fletcher, B. (1993). An empirical study of occupational stress transmission in working couples. *Human Relations*, 46(7), 881-903.

- Jones, F. & Fletcher, B. (1996). Taking work home: A study of daily fluctuations in work stressors, effects on moods and impacts on marital partners. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, 69, 89-106.
- Judge, T. A. & Watanabe, S. (1994). Individual differences in the nature of the relationship between job and life satisfaction. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, 67, 101-107.
- Kafetsios, K. & Nezlek, J. B. (2002). Attachment styles in everyday social interaction. *European Journal of Social Psychology*, 32(5), 719-735.
- Kamarck, T. W., Shiffman, S. M., Smithline, L., Goodie, J. L., Paty, J. A., Gnys, M. & Jong, J. Y. (1998). Effects of task strain, social conflict, and emotional activation on ambulatory cardiovascular activity: Daily life consequences of recurring stress in a multiethnic adult sample. *Health Psychology*, 17(1), 17-29.
- Kando, T. M. & Summers, W. C. (1971). The impact of work on leisure: Toward a paradigm and research strategy. *Pacific Sociological Review*, 14, 310-327.
- Kanner, A. D., Coyne, J. C., Schaefer, C. & Lazarus, R. S. (1981). Comparison of two modes of stress measurement: Daily hassles and uplifts versus major life events. *Journal of behavioral medicine*, 4(1), 1-39.
- Kanouse, D. E. & Hanson, L. R. (1972). Negativity in evaluations. In E. E. Jones, D. E. Kanouse, H. H. Kelly, R. E. Nisbett, S. Valins & B. Weiner (Eds.), *Attribution: Perceiving the causes of behavior* (pp. 134-165). Morristown: General Learning Press.
- Karasek, R. A. (1979). Job demands, job decision latitude, and mental strain: Implications for job redesign. *Administrative Science Quarterly*, 24, 285-308.
- Karney, B. R. & Bradbury, T. N. (1995). The longitudinal course of marital quality and stability: A review of theory, method, and research. *Psychological Bulletin*, 118(1), 3-34.
- Kashy, D. A. & Kenny, D. A. (2000). The analysis of data from dyads and groups. In H. T. Reis & C. M. Judd (Eds.), *Handbook of research methods in social and personality psychology* (pp. 451-477). New York: Cambridge University Press.
- Kasl, S. V. (1998). Measuring job stressors and studying the health impact of the work environment: An epidemiologic commentary. *Journal of Occupational Health Psychology*, 3(4), 390-401.
- Katz, J., Beach, S. R. H., Smith, D. A. & Myers, L. B. (1997). Personality and the marital context: The case for interactive conceptualizations need for spousal support. In G. R.

- Pierce & B. Lakey (Eds.), *Sourcebook of social support and personality* (pp. 257-278). New York: Plenum.
- Kelley, H. H. (1967). Attribution theory in social psychology. In D. Levine (Ed.), *Nebraska symposium on motivation* (Vol. 2, pp. 192-238). Lincoln: University of Nebraska Press.
- Kenny, D. A. (1996). The design and analysis of social-interaction research. *Annual Review of Psychology*, 47, 59-86.
- Kenny, D. A. & Cook, W. (1999). Partner effects in relationship research: Conceptual issues, analytic difficulties, and illustrations. *Personal Relationships*, 6, 433-448.
- Kessler, R. C. & McLeod. (1984). Sex differences in vulnerability to undesirable life events. *American Sociological Review*, 49, 620-631.
- Kessler, R. C., McLeod, J. D. & Wethington, E. (1985). The costs of caring: A perspective on the relationship between sex and psychological distress. In I. G. Sarason & B. R. Sarason (Eds.), *Social support: Theory, research and applications*. Boston: Martinus Nijhoff.
- Kiecolt-Glaser, J. K., Newton, T., Cacioppo, J. T., MacCallum, R. C., Glaser, R. & Malarkey, W. B. (1996). Marital conflict and endocrine function: Are men really more physiologically affected than women? *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 64(2), 324-332.
- Kiecolt-Glaser, J. K. & Newton, T. L. (2001). Marriage and Health: His and Hers. *Psychological Bulletin*, 127(4), 472-503.
- Kingston, P. W. & Nock, L. S. (1987). Time together among dual-earner couples. *American Sociological Review*, 52, 391-400.
- Kirchmeyer, C. (1992). Nonwork participation and work attitudes: A test of scarcity vs expansion models of personal resources. *Human Relations*, 45, 775-795.
- Kirchmeyer, C. & Cohen, A. (1999). Different strategies for managing the work/non-work interface: a test for unique pathways to work outcomes. *Work and Stress*, 13(1), 59-73.
- Kirkpatrick, L. A. & Davis, K. E. (1994). Attachment styles, gender, and relationship stability: A longitudinal analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 66, 502-512.
- Kirschbaum, C. & Hellhammer, D. H. (1989). Salivary cortisol in psychobiological research: An overview. *Neuropsychobiology*, 22, 150-169.
- Kirschbaum, C. & Hellhammer, D. H. (1994). Salivary cortisol in psychoendocrine research: Recent developments and applications. *Psychoneuroendocrinology*, 19(4), 313-333.

- Kirschbaum, C., Klauer, T., Filipp, S.-H. & Hellhammer, D. H. (1995). Sex-specific effects of social support on cortisol and subjective responses to acute psychological stress. *Psychosomatic Medicine*, 57, 23-31.
- Klumb, P. L. & Lampert, T. (2004). Women, work, and well-being: A review and methodological critique. *Social Science & Medicine*, 58, 1007-1024.
- Kossek, E. E. (1990). Diversity in child care assistance needs: Employee problems, preferences, and work related outcomes. *Personnel Psychology*, 43, 769-791.
- Kossek, E. E., Colquitt, J. A. & Noe, R. A. (2001). Care giving decisions, well-being, and performance: The effects of place and provider as a function of dependent type and work-family climates. *Academy of Management Journal*, 44, 29-44.
- Krantz, D. S. & Manuck, S. B. (1984). Acute psychophysiological reactivity and risk of cardiovascular disease: A review and methodologic critique. *Psychological Bulletin*, 96, 435-464.
- Kreft, I. & De Leeuw, J. (1998). *Introducing multilevel modeling*. London: Sage.
- Krieger, W. (1992). Soziale Beziehungen am Arbeitsplatz: Belastung oder Stütze? *Psychosozial*, 15(4), 23-32.
- Kuhn, C. M. (1989). Adrenocortical and gonadal steroids in behavioral cardiovascular medicine. In N. Schneiderman, S. M. Weiss & P. G. Kaufman (Eds.), *Handbook of research methods in cardiovascular behavioral medicine* (pp. 185-204). New York: Plenum.
- Lambert, S. J. (1990). Processes Linking Work and Family: A critical review and research agenda. *Human Relations*, 43(3), 239-257.
- Larson, R. & Gillman, S. (1999). Transmission of emotions in the daily interactions of single-mother families. *Journal of Marriage and the Family*, 61, 21-37.
- Larson, R., Mannell, R., & Zuzanek, J. (1986). Daily well-being of older adults with friends and family. *Psychology and Aging*, 1, 117-126.
- Larson, R. & Richards, M. H. (1994). *Divergent realities: The emotional lives of mothers, fathers and adolescents*. New York: Basic Books.
- Larson, R. W. & Almeida, D. M. (1999). Emotional transmission in the daily lives of families: A new paradigm for studying family process. *Journal of Marriage and the Family*, 61, 5-20.
- Lazarus, R. S. (1966). *Psychological stress and the coping process*. New York: McGraw-Hill.
- Lazarus, R. S. & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer.

- Lee, M. D., Walker, M. & Shoup, R. (2001). Balancing eldercare responsibilities and work: The impact on emotional health. *Journal of Business and Psychology, 16*, 277-289.
- Leiter, M. P. & Durup, M. J. (1996). Work, home, and in-between: A longitudinal study of spillover. *The Journal of Applied Behavioral Science, 32*, 29-47.
- Leopore, S. J., Allen, K. A. M. & Evans, G. W. (1993). Social support lowers cardiovascular reactivity to an acute stress. *Psychosomatic Medicine, 55*, 518-524.
- Lepore, S. J. (1992). Social conflict, social support, and psychological distress: Evidence of cross-domain buffering effects. *Journal of Personality and Social Psychology, 63*(5), 857-867.
- Levenson, R. W. & Gottman, J. M. (1985). Physiological and affective predictors of change in relationship satisfaction. *Journal of Personality and Social Psychology, 1985*(1), 58-94.
- Lienert, G. A. & Raatz, U. (1994). *Testaufbau und Testanalyse* (Vol. 5). Weinheim: Beltz, PVU.
- Litt, M. D., Cooney, N. L. & Morse, P. (1998). Ecological momentary assessment (EMA) with treated alcoholics: methodological problems and potential solutions. *Health Psychology, 17*, 48-52.
- Lopez, F. G., Gover, M. R., Leskela, J., Sauer, E. M., Schirmer, L. & Wyssmann, J. (1997). Attachment styles, shame, guilt, and collaborative problem-solving orientations. *Personal Relationships, 4*, 187-199.
- Luecken, L. J., Suarez, E. C., Kuhn, C. M. & Barefoot, J. C. (1997). Stress in employed women: Impact of marital status and children at home on neurohormone output and home strain. *Psychosomatic Medicine, 59*, 352-359.
- Lundberg, U. (1996). Influence of paid and unpaid work on psychophysiological stress responses of men and women. *Journal of Occupational Health Psychology, 1*, 117-130.
- Lundberg, U., Chateau, P., Weinberg, J. & Frankenhäuser, M. (1981). Catecholamine and cortisol excretion patterns in three-year-old children and their parents. *Journal of Human Stress, 7*, 3-11.
- Lundberg, U. & Frankenhäuser, M. (1980). Pituitary-adrenal and sympathetic-adrenal correlates of stress and effort. *Journal of Psychosomatic Research, 24*, 125-130.
- Lundberg, U. & Frankenhäuser, M. (1999). Stress and workload of men and women in high ranking positions. *Journal of Occupational Health Psychology, 4*, 1-10.

- Lundberg, U. & Hellström, B. (2002). Workload and morning salivary cortisol in women. *Work and Stress, 16*(4), 356-363.
- Lundberg, U. & Palm, K. (1989). Workload and catecholamine excretion in parents of preschool children. *Work and Stress, 3*, 255-260.
- Lykken, D. & Tellegen, A. (1996). Happiness is a stochastic phenomenon. *Psychological Science, 7*, 186-189.
- Maccoby, E. E. (1990). Gender and Relationships. *American Psychologist, 45*, 513-520.
- MacEwen, K. E. (1992). Effect of short-term role overload on marital interactions. *Work and Stress, 6*(2), 117-126.
- Malarkey, W., Kiecolt-Glaser, J. K., Pearl, D. & Glaser, R. (1994). Hostile behavior during marital conflict alters pituitary and adrenal hormones. *Psychosomatic Medicine, 56*, 41-51.
- MaloneBeach, E. E. & Zarit, S. H. (1995). Dimensions of social support and social conflict as predictors of caregiver depression. *International Psychogeriatrics, 7*(1), 25-38.
- Mandler, G. (1975). *Mind and emotion*. New York: Wiley.
- Manne, L. S. & Zautra, A. J. (1989). Spouse criticism and support: Their association with coping and psychological adjustment among women with rheumatoid arthritis. *Journal of Personality and Social Psychology, 56*(4), 608-617.
- Manne, S. L., Taylor, K. L., Dougherty, J. & Kemey, N. (1997). Supportive and negative responses in the partner relationship: Their association with psychological adjustment among individuals with cancer. *Annals of Behavioral Medicine, 20*(2), 101-125.
- Martin, L. L. & Tesser, A. (1996). Some ruminative thoughts. In R. S. (Ed.), *Ruminative thoughts. Advances in social cognition* (Vol. 9, pp. 1-47). Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Matsui, T., Ohsawa, T. & Onglatco, M. L. (1995). Work-family conflict and the stress buffering effects of husband support and coping behavior among Japanese married working women. *Journal of Vocational Behavior, 47*, 178-192.
- Matthews, D., Jones, D. M. & Chamberlain, A. G. (1990). Refining the measurement of mood: The UWIST mood adjective checklist. *British Journal of Psychology, 81*, 17-42.
- Matthews, L. S., Conger, R. D. & Wickrama, K., A. S. (1996). Work-family conflict and marital quality: Mediating processes. *Social Psychology Quarterly, 59*(1), 62-79.
- Mayne, T. J., O'Leary, A., McCrady, B., Contrada, R. & Labouvie, E. (1997). The differential effects of acute marital distress on emotional physiological and immune functions in maritally distressed men and women. *Psychology and Health, 12*, 277-288.

- McEwen, B. & Seeman, T. (1999). Protective and damaging effects of mediators of stress. Elaborating and testing the concepts of allostasis and allostatic load. *Annals of New Yorker Academy of Sciences*, 896, 30-47.
- McEwen, B. C. (1998). Seminars in Medicine of the Beth Israel Deaconess Medical Center: Protective and damaging effects of stress mediators. *New England Journal of Medicine*, 338, 171-179.
- McEwen, B. S. & Stellar, E. (1993). Stress and the individual: mechanisms leading to disease. *Archive of International Medicine*, 153, 2093-2101.
- Melby, J. N., Ge, X., Conger, R. D. & Warner, T. D. (1995). The importance of task in evaluating positive marital interactions. *Journal of Marriage and the Family*, 57, 981-994.
- Mikulincer, M. & Florian, V. (1995). Appraisal of and coping with a real-life stressful situation: The contribution of attachment styles. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 21, 406-414.
- Mikulincer, M. & Nachshon, O. (1991). Attachment styles and patterns of self-disclosure. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61, 321-331.
- Mikulincer, M. & Orbach, I. (1995). Attachment styles and repressive defensiveness. The accessibility and architecture of affective memories. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64, 817-826.
- Mohr, G. (1986). *Die Erfassung psychischer Befindensbeeinträchtigung bei Industriearbeitern*. Frankfurt: Lang.
- Moore, D. P. & Moore, J. W. (1996). Post-hurricane burnout: An island township's experience. *Environment and Behavior*, 28, 134-155.
- Morrow, J. & Nolen-Hoeksema, S. (1990). Effects of response to depression on the remediation of depressive affect. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58, 519-527.
- Murstein, B. I. & Adler, E. R. (1995). Gender differences in power and self-disclosure in dating and married couples. *Personal Relationships*, 2.
- Near, J. P., Rice, R. W. & Hunt, R. G. (1980). The relationship between work and nonwork domains: A review of empirical research. *Academy of management review*, 5(3), 415-429.
- Nezlek, J. B. (1993). The stability of social interaction. *Journal of Personality and Social Psychology*, 50, 713-719.

- Nezlek, J. B. (2001). Multilevel random coefficient analyses of event- and interval-contingent data in social and personality psychology research. *Personality and social psychology bulletin*, 2001(27), 771-785.
- Nolen-Hoeksema, S. & Corte, C. (2004). Gender and self-regulation. In K. D. Vohs & R. F. Baumeister (Eds.), *Handbook of self-regulation: Research, theory and applications* (pp. 411-421). New York: Guilford Press.
- Nolen-Hoeksema, S. & Jackson, B. (2001). Mediators of the gender difference in rumination. *Psychology of Women Quarterly*, 25(1), 37-47.
- Notarius, C. I., Benson, P. R., Sloane, D., Vanzetti, N. A. & Hornyak, L. M. (1989). Exploring the interface between perception and behavior: An analysis of marital interaction in distressed and nondistressed couples. *Behavioral Assessment*, 11, 39-64.
- Notarius, C. I. & Johnson, J. S. (1982). Emotional expression in husbands and wives. *Journal of Marriage and the Family*, 44, 483-489.
- Ognibene, T. O. & Collins, N. L. (1998). Adult attachment styles, perceived social support and coping strategies. *Journal of Social and Personal Relationships*, 15, 323-345.
- Okun, M. A. & Keith, V. M. (1998). Effects of positive and negative social exchanges with various sources on depressive symptoms in younger and older adults. *Journal of Gerontology*, 53, 4-20.
- Okun, M. A., Melichar, J. F. & Hill, M. D. (1990). Negative daily events, positive and negative social ties, and psychological distress among older adults. *The Gerontologist*, 30(2), 193-199.
- Olson, D. H. & Ryder, R. G. (1970). Inventory of Marital Conflicts (IMC): An Experimental Interaction Procedure. *Journal of Marriage and the Family*, 32, 443-448.
- Orthner, D. K. & Pittman, J. F. (1986). Family contributions to work commitment. *Journal of Marriage and the Family*, 48, 573-581.
- Pagel, M. D., Erdly, W. W. & Becker, J. (1987). Social networks: We get by with (and in spite of) a little help from our friends. *Journal of Personality and Social Psychology*, 53(4), 793-804.
- Parasuraman, S. & Greenhaus, J. H. (2002). Toward reducing some critical gaps in work-family research. *Human Resource Management Review*, 12, 299-312.
- Parasuraman, S., Greenhaus, J. H. & Granrose, S. C. (1992). Role stressors, social support, and well-being among two-career couples. *Journal of Organizational Behavior*, 13, 339-356.

- Pawlik, K. & Buse, L. (1982). Rechnergestützte Verhaltensregistrierung im Feld: Beschreibung und erste psychometrische Überprüfung einer neuen Erhebungsmethode. *Zeitschrift für Differentielle und Diagnostische Psychologie*, 3, 101-118.
- Pawlik, K. & Buse, L. (1992). Felduntersuchungen zur transituativen Konsistenz individueller Unterschiede im Erleben und Verhalten. In K. Pawlik & K. H. Stapf (Eds.), *Umwelt und Verhalten* (S. 25-69). Bern: Huber.
- Peeters, M. C. W., Buunk, B. P. & Schaufeli, W. B. (1995a). A micro-analytic exploration of the cognitive appraisal of daily stressful events at work: The role of controllability. *Anxiety, Stress, and Coping*, 8, 127-139.
- Peeters, M. C. W., Buunk, B. P. & Schaufeli, W. B. (1995b). Social interactions, stressful events and negative affect at work: a micro-analytic approach. *European Journal of Social Psychology*, 25, 391-401.
- Peeters, M. W., Buunk, B. P. & Schaufeli, W. B. (1995c). Social interactions and feelings of inferiority among correctional officers: A daily event-recording approach. *Journal of Applied Social Psychology*, 25(12), 1073-1089.
- Peplau, L. A. & Perlman, D. (1982). *Loneliness: A sourcebook of current theory, research and therapy*. New York: Wiley.
- Perkonig, A., Baumann, U., Reicherts, M., & Perrez, M. (1993). Soziale Unterstützung und Belastungsverarbeitung: Eine Untersuchung mit computergestützter Selbstbeobachtung im Feld. In A. Laireiter (Ed.), *Soziales Netzwerk und Soziale Unterstützung: Konzepte, Methoden und Befunde* (pp. 128-140). Bern: Huber.
- Perrez, M., Berger, R., Horner, M., Kronenberg, K., Law, I., Schöbi, D. & Wilhelm, P. (2000). *Soziale Emotionsregulation in Familien mit Adoleszenten* (149). Freiburg: Departement für Psychologie.
- Perrez, M., Wilhelm, P., Schoebi, D. & Horner, M. (2001). Simultaneous computer assisted assessment of causal attribution and social coping in families. In J. Fahrenberg & M. Myrtek (Eds.), *Progress in ambulatory assessment*. . Seattle: Hogrefe and Huber.
- Pietromonaco, P. R. & Feldman Barrett, L. (1997). Working models of attachment and daily social interactions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73(6), 1409-1423.
- Pietromonaco, P. R. & Feldman Barrett, L. (2000). Attachment theory as an organizing framework: A view from different levels of analysis. *Review of General Psychology*, 4(2), 107-110.

- Pietromonaco, P. R. & Rook, K. S. (1987). Decision style in depression: The contribution of perceived risks versus benefits. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52, 399-408.
- Piotrkowski, C. S. (1979). *Work and family system*. New York: Free Press.
- Piotrkowski, C. S., Rapoport, R. N. & Rapoport, R. (1987). Families and work. In M. Sussman & S. Steinmetz (Eds.), *Handbook of marriage and the family* (pp. 251-283). New York: Plenum.
- Pleck, J. H. (1977). The work-family role system. *Social Problems*, 24, 417-427.
- Priel, B. & Shamai, D. (1995). Attachment style and perceived social support: Effects on affect regulation. *Personality and Individual Differences*, 19, 235-241.
- Raudenbush, S. W. & Bryk, A. S. (2002). *Hierarchical linear models: Applications and data analysis methods* (2 ed.). Thousand Oaks: Sage.
- Raush, H. L., Barry, W. A., Hertel, R. K., & Swain, M. A. (1974). *Communication, conflict, and marriage*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Rautkis, M. E., Koeske, G. F. & Tereshko, O. (1995). Negative social interactions, distress, and depression among those caring for a seriously and persistently mentally ill relative. *American Journal of Community Psychology*, 23, 270-299.
- Reis, H. T. (2001). Relationship experiences and emotional well-being. In C. D. Ryff & B. H. Singer (Eds.), *Emotions, social relationships, and health* (pp. 57-95). Oxford: Oxford University Press.
- Reis, H. T. & Patrick, B. C. (1996). Attachment and intimacy: Component processes. In E. T. Higgins & A. Kruglanski (Eds.), *Social psychology: Handbook of basic principles* (pp. 523-563). New York: Guilford.
- Reis, H. T., Sheldon, K. M., Gable, S. L., Roscoe, J. & Ryan, R. M. (2000). Daily well-being: The role of autonomy, competence, and relatedness. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 26(4), 419-435.
- Reis, H. T. & Wheeler, L. (1991). Studying social interaction with the Rochester Interaction Record. In M. P. Zanna (Ed.), *Advances in Experimental Social Psychology* (Vol. 24, pp. 269-318). San Diego: CA: Academic Press.
- Repetti, L. & Wood, J. (1997). Effects of daily stress at work on mothers' interactions with preschoolers. *Journal of Family Psychology*, 11, 90-108.
- Repetti, R. L. (1987). Individual and common components of the social environment at work and psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52(4), 710-720.

- Repetti, R. L. (1989). Effects of daily workload on subsequent behavior during marital interaction: The roles of social withdrawal and spouse support. *Journal of Personality and Social Psychology*, *57*, 651-659.
- Repetti, R. L. (1991). Social withdrawal as a short-term coping response to daily stressors. In H. S. Friedman (Ed.), *Hostility coping & health* (pp. 151-165). Washington, DC: American Psychological Association.
- Repetti, R. L. (1993). Short-term effects of occupational stressors on daily mood and health complaints. *Health Psychology*, *12*(2), 125-131.
- Repetti, R. L. (1994). Short-term and long-term process linking job stressors to father-child interaction. *Social Development*, *3*, 1-15.
- Repetti, R. L., Matthews, K. A. & Waldron, I. (1989). Effects of paid employment on women's mental and physical health. *American Psychologist*, *11*, 1394-1401.
- Revenson, T. A., Schiaffino, K. M., Majerovitz, S. D. & Gibofsky, A. (1991). Social support as a double-edged sword: The relation of positive and problematic support to depression among rheumatoid arthritis patients. *Social Science and Medicine*, *33*(7), 807-813.
- Roberts, N. A. & Levenson, R. W. (2001). The remains of the workday: impact of job stress and exhaustion on marital interaction in police couples. *Journal of marriage and family*, *63*, 1052-1067.
- Roger, D. & Najarian, B. (1998). The relationship between emotional rumination and cortisol secretion under stress. *Personality and Individual Differences*, *24*, 531-538.
- Rogers, S. J. & Amato, P. R. (1997). Is marital quality declining? Evidence from two generations. *Social Forces*, *75*, 1089-1100.
- Rogers, S. J. & Amato, P. R. (2000). Have changes in gender relations affected marital quality. *Social Forces*, *79*, 731-753.
- Rook, K., Dooley, D. & Catalano, R. (1991). Stress transmission: The effect of husband's job stressors on the emotional health of their wives. *Journal of Marriage and the Family*, *53*, 165-177.
- Rook, K. S. (1984). The negative side of social interaction: Impact on psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, *46*(5), 1097-1108.
- Rook, K. S. (1987). Social support versus companionship: Effects on life stress, loneliness, and evaluations by others. *Journal of Personality and Social Psychology*, *52*(6), 1132-1147.

- Rook, K. S. (1990). Social relationships as a source of companionship: Implications for older adult's psychological well-being. In B. R. Sarason, I. G. Sarason & G. R. Pierce (Eds.), *Social support: an interactional view* (pp. 219-250). Washington: John Wiley.
- Rook, K. S. (1992). Detrimental aspects of social relationships: Taking stock of an emerging literature. In H. O. F. Veiel & U. Baumann (Eds.), *The meaning and measurement of social support* (pp. 157). New York: Hemisphere.
- Rook, K. S. (1998). Investigating the positive and negative sides of personal relationships: Through a lens darkly? In B. H. Spitzberg & W. R. Cupach (Eds.), *The dark side of close relationships* (pp. 369-393). Mahwah: Lawrence Erlbaum Associates.
- Rook, K. S. (2001). Emotional health and positive versus negative social exchanges: A daily diary analysis. *Applied developmental science*, 5(2), 86-97.
- Rook, K. S. (2003). Exposure and reactivity to negative social exchanges: a preliminary investigation using daily diary data. *Journal of Gerontology: Psychological Sciences*, 58B(2), P100-P111.
- Rook, K. S. & Pietromonaco, P. (1987). Close relationships: Ties that heal of ties that bind? *Advances in Personal Relationships*, 1, 1-35.
- Rose, R. M. & Fogg, L. F. (1993). Definition of a responder: Analysis of cardiovascular, behavioral, and endocrine responses to varied workload in air traffic controllers. *Psychosomatic Medicine*, 55, 325-338.
- Rosenbaum, M. & Cohen, E. (1999). Egalitarian marriages, spousal support, resourcefulness, and psychological distress among Israeli working women. *Journal of Vocational Behavior*, 54, 102-113.
- Rothbard, N. P. (2001). Enriching or depleting? The dynamics of engagement in work and family roles. *Administrative Science Quarterly*, 46, 655-684.
- Ruehlman, L. S. & Karoly, P. (1991). With a little flak from my friends: Development and preliminary validation of the test of negative social exchange (TENSE). *Psychological Assessment: A Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 3(1), 97-104.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 1069-1081.
- Sander, J. & Böcker, S. (1993). Die Deutsche Form der Relationship Assessment Scale (RAS): Eine kurze Skala zur Messung der Zufriedenheit in einer Partnerschaft. *Diagnostica*, 39(1), 55-62.

- Sanders, M. R., Halford, W. K. & Behrens, B. C. (1999). Parental divorce and premarital couple communication. *Journal of Family and Psychology, 13*, 60-74.
- Sarason, I. G., Sarason, B. R. & Pierce, G. R. (1990). Social support: The search for theory. *Journal of Social and Clinical Psychology, 9*(1), 133-147.
- Schachter, S. (1959). *The psychology of affiliation: Experimental studies of the sources of gregariousness*. Oxford, England: Stanford University Press.
- Schaubroek, J., Ganster, D. C. & Fox, M. L. (1992). Dispositional affect and work-related stress. *Journal of Applied Psychology, 77*, 322-335.
- Schonfeld, L. S. (1996). Relations of negative affectivity to self-report of job stressors and psychological outcomes. *Journal of Occupational Health Psychology, 1*, 397-412.
- Schulz, P., Kirschbaum, C., Prübner, J. & Hellhammer, D. (1998). Increased free cortisol secretion after awakening in chronically stressed individuals due to work overload. *Stress Medicine, 14*, 91-97.
- Schumacher, A. (1991). Ein Tagebuchverfahren zur Erfassung sozialer Interaktionen. *Mainzer Berichte zur Persönlichkeitsforschung, 38*, 1-27.
- Schumm, W. R., Barnes, H. L., Bollman, S. R., Jurich, A. P. & Bugaighis, M. A. (1986). Self-disclosure and marital satisfaction revisited. *Family Relations: Journal of Applied Family and Child Studies, 35*, 241-247.
- Schuster, T. L., Kessler, R. C. & Aseltine, R. H. (1990). Supportive interactions, negative interactions, and depressed mood. *American Journal of Community Psychology, 18*(3), 423-438.
- Schwartz, J. E. & Stone, A. A. (1993). Coping with daily work problems. Contributions of problem content, appraisals, and personal factors. *Work & Stress, 7*, 47-62.
- Schwartz, J. E. & Stone, A. A. (1998). Strategies for analyzing ecological momentary assessment data. *Health Psychology, 17*(1), 6-16.
- Seeman, T. (2001). How do others get under our skin? In C. D. Ryff & B. H. Singer (Eds.), *Emotions, social relationships, and health* (pp. 189-210). Oxford: Oxford University Press.
- Seeman, T. E. & McEwen, B. S. (1996). Impact of social environment characteristics on neuroendocrine regulation. *Psychosomatic Medicine, 58*, 459-471.
- Seeman, T. E., Singer, B. & Charpentier, P. (1995). Gender differences in patterns of HPA axis response to challenge: MacArthur Studies of successful aging. *Psychoneuroendocrinology, 20*(7), 711-725.

- Semmer, N., Zapf, D., & Greif, S. (1996). 'Shared job strain': A new approach for assessing the validity of job stress measurements. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, 1996(69), 293-310.
- Semmer, N. K., & Mohr, G. (2001). Arbeit und Gesundheit: Konzepte und Ergebnisse der arbeitspsychologischen Streßforschung. *Psychologische Rundschau*, 52(3), 150-158.
- Semmer, N. K., Grebner, S., & Elfering, A. (2004). Beyond self report: Using observational, physiological and situation-based measures in research on occupational stress. *Research in Occupational Stress and Well Being*, 3, 205-263.
- Sherman, A. M. (2003). Social relations and depressive symptoms in older adults with osteoarthritis. *Social Science and medicine*, 56, 247-257.
- Sieverding, M. & Alfermann, D. (1992). Geschlechtsrollen und Geschlechtsstereotype. *Zeitschrift für Sozialpsychologie*, 6-15.
- Small, S. A. & Riley, D. (1990). Toward a multidimensional assessment of work spillover into family life. *Journal of Marriage and the Family*, 52, 51-61.
- Smith, C. S. & Szksky, L. (1995). An investigation of job-related coping strategies across multiple stressors and samples. In L. R. Murphy, J. J. Hurrell Jr., S. L. Sauter & G. P. Keitam (Eds.), *Job stress interventions* (pp. 109-123). Washington, DC: American Psychological Association.
- Smith, T. W. & Gallo, L. C. (1999). Hostility and cardiovascular reactivity during marital interaction. *Psychosomatic Medicine*, 61, 436-445.
- Smith, T. W., Gallo, L. C., Ngu, L. Q. & Stark, K. (1998). Agency, communion, and cardiovascular reactivity during marital interaction. *Health Psychology*, 17, 537-545.
- Sonnentag, S. (2003). Recovery, work, engagement, and proactive behavior. A new look at the interface between non-work and work. *Journal of Applied Psychology*, 88(1), 518-528.
- Sonnentag, S. & Bayer, U.-V. (under revision). Switching off mentally: Consequences and predictors of psychological detachment from work during off-job time. .
- Spector, P. E. (1987). Interactive effects of perceived control and job stressors on affective reactions and health outcomes for clerical workers. *Work and Stress*, 1(2), 155-162.
- Spector, P. E. & Jex, S. M. (1998). Development of four self-report measures of job stressors and strain: interpersonal conflict at work scale, organizational constraints scale, quantitative workload inventory, and physical symptoms inventory. *Journal of occupational health psychology*, 3(4), 356-367.

- Spector, P. E., Zapf, D., Chen, P. Y. & Frese, M. (2000). Why negative affectivity should not be controlled in job stress research: Don't throw out the baby with the bath water. *Journal of Organizational Behavior*, 21, 79-95.
- Spence, J. T. & Helmreich, R. T. (1978). *Masculinity and Femininity: Their Psychological Dimensions, Correlates, and Antecedents*. Austin: University of Texas Press.
- Staines, G. L. (1980). Spillover versus compensation: A review of the literature on the relationship between work and nonwork. *Human Relations*, 33(2), 111-129.
- Statistisches Bundesamt. (2000). *Fast zwei Drittel der Mütter mit minderjährigen Kindern sind erwerbstätig*. Pressestelle.
- Staudinger, U. M. (2000). Viele Gründe sprechen dagegen, und trotzdem geht es vielen Menschen gut: Das Paradox des subjektiven Wohlbefindens. *Psychologische Rundschau*, 51(4), 185-197.
- Staudinger, U. M., & Fleeson, W. (1996). Self and personality in old and very old age: A sample case of resilience? *Development and Psychopathology*, 8, 867-885.
- Steffy, B. D. & Ashbaugh, D. (1986). Dual-career planning, marital satisfaction and job stress among women in dual-career marriages. *Journal of Business and Psychology*, 1, 114-123.
- Steptoe, A., Cropley, M., Griffith, J. & Kirschbaum, C. (2000). Job strain and anger expression predict early morning elevation in salivary cortisol. *Psychosomatic Medicine*, 62, 286-292.
- Steyer, R., Schwenkmezger, P., Notz, P. & Eid, M. (1997). *Der Mehrdimensionale Befindlichkeitsfragebogen*. Göttingen: Hogrefe.
- Stoeva, A. Z., Chiu, R. & Greenhaus, J. H. (2002). Negative affectivity, role stress, and work family conflict. *Journal of vocational behavior*, 60, 1-16.
- Stone, A. A. (1987). Event content in a daily survey is differentially associated with concurrent mood. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52(1), 56-58.
- Stotland, E. (1969). Exploratory investigations of empathy. In Berkowitz (Ed.), *Advances in experimental social psychology* (pp. 271-314). New York: Academic Press.
- Stroud, L. R. (1999). Sex differences in adrenocortical responses to achievement and interpersonal stressors. *Dissertation Abstracts International*, 60(5), 2371-B.
- Stroud, L. R., Niaura, R. S. & Stoney, C. M. (2001). Sex differences in cardiovascular reactivity to physical appearance and performance of challenges. *International Journal of Behavioral Medicine*, 8(3), 240-250.

- Stroud, L. R., Tanofsky-Kraff, M., Wilfley, D. E. & Salovey, P. (2000). The Yale interpersonal stressor (YIPS): Affective, physiological, and behavioral responses to a novel interpersonal rejection paradigm. *Annals of Behavioral Medicine*, 22(3), 204-213.
- Suarez, E. C. & Harralson, T. L. (1999). Hostility-related differences in the associations between stress-induced physiological reactivity and lipid concentrations in young healthy women. *International Journal of Behavioral Medicine*, 6, 190-203.
- Suarez, E. C., Kuhn, C. M., Schanberg, S. M., Williams, R. B. & Zimmermann, E. A. (1998). Neuroendocrine, cardiovascular, and emotional responses of hostile men: The role of interpersonal challenge. *Psychosomatic Medicine*, 60, 78-88.
- Suchet, M. & Barling, J. (1986). Employed mothers: Interrole conflict, spouse support, and marital functioning. *Journal of Occupational Behavior*, 7, 167-178.
- Suh, E., Diener, E. & Fujita, F. (1996). Events and subjective well-being: Only recent events matter. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70, 1091-1102.
- Suls, J. (1982). Social support, interpersonal relations, and health: Benefits and liabilities. In G. S. Sanders & J. Suls (Eds.), *Social psychology of health and illness*. Hillsdale: Lawrence Erlbaum.
- Sumer, C. H. & Knight, P. A. (2001). How do people with different attachment styles balance work and family? A personality perspective on work-family linkage. *Journal of Applied Psychology*, 86(4), 653-663.
- Taylor, S. E. (1991). Asymmetrical effects of positive and negative events: The mobilization-minimization hypothesis. *Psychological Bulletin*, 110(1), 67-85.
- Taylor, S. E., Klein, L. C., Lewis, B. P., Gruenewald, T. L., Gurung, R. A. R. & Updegraff, J. A. (2000). Biobehavioral responses to stress in females: tend-and-befriend, not fight-or-flight. *Psychological Review*, 107(3), 411-429.
- Tenbrunsel, A. E., Brett, J. M., Maoz, E., Stroh, L. K. & Reilly, A. H. (1995). Dynamic and static work-family relationships. *Organizational behavior and human decision processes*, 63(3), 233-246.
- Thayer, R. E., Newman, J. R. & McClain, T. M. (1994). Self-regulation of mood: Strategies for changing a bad mood, raising energy, and reducing tension. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67, 910-925.
- Thibaut, J. W. & Kelly, H. H. (1986). *The social psychology of groups*. New Brunswick, NJ: Transaction Books.

- Thoits, P. A. (1983). Multiple identities and psychological well-being: A reformulation and test of social isolation hypothesis. *American Sociological Review*, 48, 174-187.
- Thomsen, D. G. & Gilbert, D. G. (1998). Factors characterizing marital conflict states and traits: Physiological, affective, behavioral and neurotic variable contributions to marital conflict and satisfaction. *Personality and Individual Differences*, 25, 833-855.
- Thomson, A. & Bolger, N. (1999). Emotional transmission in couples under stress. *Journal of Marriage and the Family*, 61, 38-48.
- Tidwell, M. C. O., Reis, H. T. & Shaver, P. R. (1996). Attachment, attractiveness, and social interaction: A diary study. *Journal of Personality and Social Psychology*, 71(4), 729-745.
- Totterdell, P., Briner, R. B., Parkinson, b. & Reynolds, S. (1996). Fingerprinting time series: Dynamic patterns in self-report and performance measures uncovered by a graphical non-linear method. *British Journal of Psychology*, 89, 43-60.
- Totterdell, P., Kellett, S., Teuchmann, K. & Briner, R. B. (1998). Evidence of mood linkage in work groups. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(6), 1504-1515.
- Umberson, D. (1995). Marriage as support or strain: Marital quality following the death of a parent. *Journal of Marriage and the Family*, 57(709-723).
- Uvnäs-Moberg, K. (1998). Oxytocin may mediate the benefits of positive social interaction and emotions. *Psychoneuroendocrinology*, 23(8), 818-835.
- van Eck, M., Berkhof, H., Nicolson, N. & Sulon, J. (1996). The effects of perceived stress, traits, mood states, and stressful daily events on salivary cortisol. *Psychosomatic Medicine*, 58, 447-458.
- van Eck, M., Nicolson, N. & Berkhof, H. (1998). Effects of stressful daily events on mood states: Relationship to global perceived stress. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75(6), 1572-1585.
- Vinokur, A. D. & van Ryn, M. (1993). Social support and undermining in close relationships: Their independent effects on the mental health of unemployed persons. *Journal of Personality and Social Psychology*, 65(2), 350-359.
- Viswesvaran, C., Sanchez, J. I. & Fisher, J. (1999). The role of social support in the process of work stress: A meta-analysis. *Journal of Vocational Behavior*, 54, 314-334.
- Voydanoff, P. (1988). Work role characteristics, family structure demands, and work/family conflict. *Journal of Marriage and the Family*, 50, 749-761.

- Walen, H. R. & Lachman, M. E. (2002). Social support and strain from partner, family, and friends: Cost and benefits for men and women in adulthood. *Journal of Social and Personal Relationships*, 17(1), 15-30.
- Watson, D., Clark, L. & Tellegen, A. (1988). Development and validation of a brief measure of positive and negative affect: The PANAS Scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 98, 1063-1070.
- Watson, D. & Pennebaker, J. W. (1989). Health complaints, stress, and distress: Exploring the central role of negative affectivity. *Psychological Review*, 96, 234-254.
- Wayne, J. H., Musisca, N. & Fleeson, W. (in press). Considering the role of personality in the work-family experience: Relationships of the big five to work-family conflict and facilitation. *Journal of Vocational Behavior*.
- Weber, H. (1994). *Ärger: Psychologie einer alltäglichen Emotion*. Weinheim: Juventa Verlag.
- Weiss, R. S. (1990). Bringing work stress home. In J. Eckenrode & S. Gore (Eds.), *Stress between work and family* (pp. 17-37). New York: Plenum Press.
- Westman, M. (2001). Stress and strain crossover. *Human Relations*, 54(6), 717-751.
- Westman, M. & Vinokur, A. D. (1998). Unravelling the relationship of distress levels within couples: Common stressors, empathic reactions, or crossover via social interaction? *Human Relations*, 51(2), 137-156.
- Widmer, K. & Bodenmann, G. (2000). Alltagsstress, Coping und Befindlichkeit: Paare im Geschlechtervergleich. *Zeitschrift für Medizinische Psychologie*, 1, 17-26.
- Wiese, B. S. (2000). *Berufliche und familiäre Zielstrukturen*. Münster: Waxmann.
- Wilensky, H. L. (1960). Work, careers and social integration. *International Social Science Journal*, 12, 543-560.
- Williams, K. J. & Alliger, G. M. (1994). Role stressors, mood spillover, and perceptions of work-family conflict in employed parents. *Academy of Management Journal*, 37(4), 837-868.
- Wood, J. V. (1996). What is social comparison and how should we study it? *Personality and social psychology bulletin*, 22, 520-537.
- Young, E. & Nolen-Hoeksema, S. (2001). Effects of rumination on the saliva cortisol response to social stressor. *Psychoneuroendocrinology*, 26, 319-329.
- Zapf, D., Dormann, C. & Frese, M. (1996). Longitudinal studies in organizational stress research: A review of the literature with reference to methodological issues. *Journal of occupational health psychology*, 1(2), 145-169.

- Zapf, D. & Frese, M. (1991). Soziale Stressoren am Arbeitsplatz. In S. Greif, E. Bamberg & N. Semmer (Eds.), *Psychischer Stress am Arbeitsplatz* (pp. 168-184). Göttingen: Hogrefe.
- Zautra, A. J., Burleson, M. H., Matt, M. H., Roth, S. & Burrows, L. (1994). Interpersonal stress, depression, and disease activity in rheumatoid arthritis and osteoarthritis patients. *Health Psychology, 13*(139-148).
- Zedeck, S. (1992). Introduction: Exploring the domain of work and family concerns. In S. Zedeck (Ed.), *Work, families, and organizations* (pp. 1-32). San Francisco: Jossey-Bass.

## 8 Anhang

### 8.1 Anhang A: Informationen zu den Instrumenten

Tabelle 1: Itemanzahl, Range, Minimum, Maximum, Mittelwert, Standardabweichungen, Reliabilitäten (Cronbach's Alpha), Itemkorrelationen der Kriteriums- und Prädiktorvariablen

Variable	Itemanzahl	Range	Min	Max	Mittelwert	SD	$r_{it}$	$\alpha$
Beziehungszufriedenheit	7	1-5	2.00	5.00	4.13	0.53	0.35-0.66	0.87
<i>MDBF</i>	24	1-5					0.15-0.81	0.96
Gut-Schlecht	8	1-5	2.00	5.00	3.94	0.70	0.55-0.72	0.92
Ruhig-Unruhig	8	1-5	1.13	5.00	3.35	0.84	0.50-0.73	0.93
Wach-Müde	8	1-5	1.63	4.88	3.25	0.77	0.41-0.71	0.92
<i>Psychische Funktionsfähigkeit</i>	54	1-5	2.28	3.44	2.93	0.22	-0.22-0.78	0.91
Autonomie	9	1-5	1.67	4.33	2.76	0.58	0.10-0.54	0.80
Alltagsbewältigung	9	1-5	2.33	4.50	3.35	0.37	0.20-0.78	0.83
Persönliches Wachstum	9	1-5	1.00	4.33	2.71	0.58	-0.04-0.73	0.72
Positive Sozialbeziehungen	9	1-5	1.00	4.33	1.93	0.63	0.08-0.62	0.81
Lebenssinn	9	1-5	2.00	5.00	3.25	0.51	0.01-0.51	0.74
Selbstakzeptanz	9	1-5	2.00	5.00	3.60	0.47	0.07-0.59	0.81
<i>Bindungsstil</i>	16	1-5						
sicher-ängstlich	8	1-5	3.00	4.60	4.19	.32	-0.04-0.66	0.65
abhängig-unabhängig	8	1-5	1.75	4.25	3.05	.47	-0.16-0.75	0.72
<i>PAQ</i>	16	1-5						
Instrumentell	8	1-5	2.00	5.00	3.64	0.51	0.05-0.49	0.76
Expressiv	8	1-5	2.38	4.88	3.85	0.44	-0.01-0.52	0.76
<i>Dyadischer Bewältigungsstil</i>								
Eigene Stresskommunikation	4	1-5	2.25	4.75	3.39	0.54	0.07-0.40	0.56
Eigene unterstützende dyadische Bewältigung	7	1-5	2.58	5.00	3.81	0.49	0.10-0.58	0.78
Eigene negative dyadische Bewältigung	4	1-5	1.00	3.25	1.79	0.53	0.20-0.56	0.70
Unterstützende dyadische Bewältigung des Partners	7	1-5	2.29	5.00	3.75	0.55	0.02-0.59	0.79
Negatives dyadische Bewältigung des Partners	4	1-5	1.00	2.80	1.51	0.42	0.02-0.35	0.54
Gemeinsame dyadische Bewältigung	6	1-5	2.17	4.67	3.24	0.60	0.19-0.68	0.82
Vermeidung von dyadischer Bewältigung	1	1-5	1.00	4.00	2.19	0.72	-	-
Eigene Evaluation der dyadischen Bewältigung	2	1-5	1.50	5.00	3.91	0.85	0.82	0.90
<i>Macht in Beziehungen</i>	21	1-5	2.29	4.19	3.10	0.31	-0.33-0.72	0.58
<i>Involvement Familie</i>	3	1-7	3.33	6.33	4.42	0.52	0.06-0.59	0.49
<i>Involvement Beruf</i>	3	1-7	2.00	5.00	3.84	0.63	0.26-0.47	0.61

Tabelle 2. Mittelwert und Standardabweichungen der Intervallstichproben

	Individueller Mittelwert	Intra-individuelle Variabilität*	Inter-individuelle Variabilität		Range	r <sub>12</sub>	r	ICC p
			Mittelwert aller Messzeitpunkte	Erster Zeitpunkt				
Gut-Schlecht	4.06	0.57	0.72	0.45	1-5	0.93	0.96	0.90
Wach-Müde	3.57	0.88	0.77	0.51	1-5	0.80	0.89	0.79
Ruhig-Unruhig	3.58	0.72	0.90	0.52	1-5	0.89	0.94	0.88
Ärgerlich-Gereizt	1.51	0.63	0.91	0.44	1-5	0.90	0.95	0.87
Kognitive Weiterbeschäftigung	3.93	0.91	1.31	0.78	1-5	0.89	0.91	0.81
Emotionale Bedeutung	4.65	1.28	1.43	0.67	1-7	0.60	0.73	0.58
Belastend-Entlastend	4.50	1.02	0.96	0.62	1-7	0.69	0.81	0.70
Angenehm-Unangenehm	5.23	1.03	0.97	0.58	1-7	0.63	0.76	0.62
Freude	4.99	1.19	1.06	0.63	1-7	0.68	0.78	0.66
Spannung	1.84	1.23	1.78	0.53	1-7	0.60	0.75	0.58
Zufriedenheit	5.20	1.08	1.19	0.59	1-7	0.62	0.71	0.59
Bewertungsindex	4.91	1.07	1.01	0.55	1-7	0.64	0.68	0.64
Kontaktanzahl	1.17	0.92	1.31	0.57		0.81	0.90	0.81
Unterstützung	0.40	0.54	0.58	0.31	Ja /Nein	0.81	0.90	0.87
Plaudern	0.93	0.88	1.20	0.44	Ja /Nein	0.70	0.83	0.71
Witze	0.53	0.69	0.58	0.30	Ja /Nein	0.60	0.75	0.61
Zärtlichkeiten	0.30	0.55	0.57	0.20	Ja /Nein			
Meinungsverschiedenheit	0.20	0.41	0.28	0.16	Ja /Nein	0.57	0.72	0.57
Kritik	0.60	0.80	1.28	0.39	Keine Kritik Kritik gegen mich Kritik gegen den Interaktionspartner Gegenseitige Kritik	0.67	0.83	0.70
Arbeitsbelastungen	0.25	0.46	0.55	0.20	Ja/Nein	0.84	0.92	0.84

Tabelle 3: Kontrollvariablen Cortisol

	Min	Max	Mittelwert	SD
Body-Maß-Index (BMI)				
Rauchen				
Einnahme von Kontrazeptiva				

Tabelle 4: Mittelwerte, Standardabweichungen, Korrelation zwischen Cortisolwert und durchschnittlichen Wert zum gleichen Zeitpunkt der übrigen sechs Untersuchungstage, Gesamtkorrelation der Cortisolwerte (Pearson)

Zeitpunkt	Tag 1		Tag 2		Tag 3		Tag 4		Tag 5		Tag 6		Tag 7		Gesamt		$r_{t_n, t_{n+1}}$	
	Mean (SD)	$r_{t_n, t_{N-n}}$	Min	Max		Mean (SD)												
Cor1	19.52 (7.94)	0.31**	18.42 (7.08)	0.04	18.71 (7.61)	0.69*	18.39 (7.65)	0.68**	19.98 (7.72)	0.65**	19.21 (7.89)	0.67**	18.16 (7.37)	0.68**	0.32	52.98	18.92 (7.61)	0.16- 0.47**
Cor2	10.41 (5.48)	0.56**	9.39 (6.13)	0.65**	9.40 (4.54)	0.51**	9.51 (5.55)	0.60**	9.75 (5.10)	0.53**	9.23 (4.54)	0.49**	9.00 (5.19)	0.44**	0.00	38.39	9.53 (5.52)	0.26*- 0.65**
Cor3	7.42 (5.87)	0.40**	6.28 (3.24)	0.33**	7.03 (4.22)	0.37**	6.59 (4.22)	0.50**	7.08 (3.84)	0.39**	6.42 (3.06)	0.34**	6.29 (3.20)	0.43**	0.03	70.65	6.74 (4.63)	0.14- 0.45**
Cor4	5.36 (2.94)	0.51**	5.50 (3.53)	0.31**	5.26 (2.99)	0.57**	5.44 (2.83)	0.34**	5.91 (3.44)	0.39**	5.62 (2.54)	0.41**	5.80 (3.55)	0.44**	0.08	23.28	5.53 (3.06)	0.12- 0.45**
Cor5	3.46 (2.93)	0.15	3.56 (3.61)	0.15	3.24 (2.58)	0.41**	2.87 (1.76)	0.32**	3.41 (2.16)	0.41**	3.56 (2.72)	0.36**	2.88 (1.58)	0.37**	0.00	29.93	2.73 (2.46)	-0.01- 0.33**
Cor6	2.32 (4.51)	0.02	1.75 (1.52)	0.02	1.79 (1.65)	0.00	2.84 (12.27)	0.03	1.60 (1.36)	0.09	2.58 (9.24)	-0.02	2.09 (2.27)	0.02	0.00	54.85	1.59 (2.88)	-0.02- 0.21*
Cor7	2.19 (3.80)	0.31**	2.48 (3.05)	0.19	2.13 (2.44)	0.40**	2.78 (5.33)	0.19	2.36 (3.49)	0.11	3.15 (9.17)	0.07	2.11 (2.55)	0.39**	0.00	30.26	1.57 (2.25)	0.01- 0.46**

## 8.2 Anhang B: Zusätzliche Analysen

Tabelle 1. *Stimmung am Arbeitsplatz: Koeffizienten und Standardfehler der festen Effekte und Varianzkomponenten der zufälligen Effekte*

<i>Ärgerlichkeit</i>	<i>Unstand. Koeffizienten</i>	<i>SE</i>	<i>p</i>
<i>Feste Effekte</i>			
Intercept	1.569***	0.048	0.000
Anzahl negativer Interaktionen	0.479***	0.059	0.000
<i>Zufällige Effekte</i>			
	<i>Varianz (df=105)</i>	$\chi^2$ (SD)	
Intercept	0.238***	1340.3 (0.488)	0.000
Anzahl negativer Interaktionen	0.235***	337.9 (0.485)	0.000
Residual	0.391	(0.626)	
Devianz	4470.3 (6)		
Reliabilität Intercept	0.916		
Reliabilität negativer Interaktionen	0.628		
<hr/>			
<i>Gute Stimmung</i>	<i>Unstand. Koeffizienten</i>	<i>SE</i>	<i>p</i>
<i>Feste Effekte</i>			
Intercept	4.061***	0.061	0.000
Anzahl positiver Interaktionen	0.117***	0.034	0.000
<i>Zufällige Effekte</i>			
	<i>Varianz (df=109)</i>	$\chi^2$ (SD)	<i>p</i>
Intercept	0.200***	1312.1 (0.450)	0.000
Anzahl positiver Interaktionen	0.001	107.7 (0.037)	0.331
Residual	0.289	(0.532)	
Devianz	3406.4 (6)		
Reliabilität Intercept	0.918		
Reliabilität positiver Kontakte	0.021		

<sup>†</sup> Zwei Personen berichteten keine positiven Arbeitskontakte. Aus diesem Grund basieren die Berechnungen der zufälligen Effekte nur auf 110 Studienteilnehmern.

\*p < .05; \*\*p < .01; \*\*\*p < .001

## Personale Merkmale und soziale Interaktionen am Arbeitsplatz

### Reagibilität und Bindungsstil

Tabelle 2. MDBF Gute Stimmung am Arbeitsplatz: Koeffizienten und Standardfehler der festen Effekte und Varianzkomponenten der zufälligen Effekte

<i>Feste Effekte</i>	<i>Koeffizienten</i> <sup>+</sup>	<i>SE</i>	<i>p</i>
Mittelwert	4.073***	0.046	0.000
<i>Personenebene</i>			
Sicher-Unsicher	0.259**	0.086	0.002
Abhängig-Vermeidend,	-0.156*	0.076	0.027
<i>Situationsebene</i>			
Negative Interaktionen	-0.197***	0.034	0.000
Positive Interaktionen	0.097***	0.020	0.000
<i>Situationsebene x Personenebene</i>			
Negative Interaktionen x Sicher-Unsicher	0.040	0.066	0.553
Negative Interaktionen x Abhängig-Vermeidend	0.090	0.050	0.073
Positive Interaktionen x Sicher-Unsicher	0.004	0.033	0.137
Positive Interaktionen x Abhängig-Vermeidend	0.007	0.034	0.409
<i>Zufällige Effekte</i>			
	<i>Varianz</i>	$\chi^2$ (SD)	<i>p</i>
Intercept	0.184***	1413.2 (0.429)	0.000
Anzahl negativer Interaktionen	0.040***	184.5 (0.201)	0.000
Residual	0.274	(0.523)	
Devianz	3637.2 (13)		

\*p < .05; \*\*p < .01; \*\*\*p < .001, + Koeffizienten sind unstandardisiert

### Reagibilität und Geschlechtsrollenelbstkonzept

Tabelle 3. Ärgerlichkeit am Arbeitsplatz: Koeffizienten und Standardfehler der festen Effekte

<i>Feste Effekte</i>	<i>Koeffizienten</i> <sup>+</sup>	<i>SE</i>	<i>p</i>
Intercept	1.569***	0.070	0.000
<i>Personenebene</i>			
Expressives Selbstbild	-0.108	0.090	0.231
Instrumentelles Selbstbild	-0.193	0.074	0.010
<i>Situationsebene</i>			
Negative Interaktionen	0.462***	0.058	0.000
Positive Interaktionen	-0.111***	0.020	0.000
<i>Situationsebene x Personenebene</i>			
Negative Interaktionen x Expressives Selbstbild	-0.177	0.149	0.084
Negative Interaktionen x Instrumentelles Selbstbild	-0.028	0.152	0.987
Positive Interaktionen x Expressives Selbstbild	-0.020	0.037	0.597
Positive Interaktionen x Instrumentelles Selbstbild	0.088*	0.039	0.026
<i>Zufällige Effekte</i>			
	<i>Varianz</i>	$\chi^2$ (SD)	<i>p</i>
Intercept	0.226***	1301.2 (0.477)	0.000
Anzahl negativer Interaktionen	0.227***	331.5 (0.455)	0.000
Residual	0.389	(0.624)	
Devianz	4439.2 (13)		

\*p < .05; \*\*p < .01; \*\*\*p < .001, + Koeffizienten sind unstandardisiert

## Generalisierung der Stimmung vom Arbeitsplatz in die heimische Umgebung

Tabelle 4. Stimmung zuhause und positive Interaktionen im letzten Intervall: Koeffizienten und Standardfehler der festen Effekte und Varianzkomponenten der zufälligen Effekte

1. Ärgerlichkeit	Koeffizienten <sup>+</sup>	SE	p
<i>Feste Effekte</i>			
Intercept	1.425**	0.040	0.000
Positive Interaktionen am Ap im letzten Intervall	-0.050	0.043	0.247
<i>Zufällige Effekte</i>			
	Varianz (df=111)	$\chi^2$ (SD)	p
Intercept	0.117***	422.0 (0.343)	0.000
Residual	0.252	(0.504)	
Devianz	1170.2 (6)		
Reliabilität Intercept	0.736		
<i>2. Gute-Stimmung</i>			
	Koeffizienten	SE	p
<i>Feste Effekte</i>			
Intercept	4.073***	0.045	0.000
Positive Interaktionen im letzten Intervall am Ap	0.087	0.048	0.055
<i>Zufällige Effekte</i>			
	Varianz (df=111)	$\chi^2$ (SD)	p
Intercept	0.172***	571.1 (0.415)	0.000
Residual	0.258	(0.508)	
Devianz	1210.8 (4)		
Reliabilität Intercept	0.800		

\*p < .05; \*\*p < .01; \*\*\*p < .001, + Koeffizienten sind unstandardisiert

### (1) Zusammenhang unabhängige und abhängige Variable

Tabelle 5. Stimmung zuhause und negative Interaktionen im letzten Intervall: Koeffizienten und Standardfehler der festen Effekte und Varianzkomponenten der zufälligen Effekte

1. Ärgerlichkeit	Koeffizienten <sup>+</sup>	SE	p
<i>Feste Effekte</i>			
Intercept	1.411***	0.038	0.000
<i>Personenebene</i>			
Geschlecht	0.032	0.076	0.675
Durchschnittliche Anzahl neg. Interaktion am Ap	-0.087	0.125	0.489
<i>Situationsebene</i>			
Negative Interaktionen	0.249**	0.050	0.007
<i>Situationsebene x Personenebene</i>			
Negative Interaktionen x Geschlecht	-0.205**	0.078	0.009
Negative Interaktionen x Durchschnittliche Anzahl neg. Interaktion am Ap	-0.279*	0.126	0.037
<i>Zufällige Effekte</i>			
	Varianz (df=72)	$\chi^2$ (SD)	p
Intercept	0.119***	437.1 (0.346)	0.000
Residual	0.249	(0.499)	
Devianz	1170.9 (8)		
Reliabilität Intercept	0.774		
Reliabilität negative Interaktionen	0.097		

Tabelle 5. (Fortsetzung) Stimmung zuhause und negative Interaktionen im letzten Intervall: Koeffizienten und Standardfehler der festen Effekte und Varianzkomponenten der zufälligen Effekte

2. Gute Stimmung	Koeffizienten <sup>+</sup>	SE	p
<i>Feste Effekte</i>			
Intercept	4.127***	0.043	0.000
<i>Personenebene</i>			
Geschlecht	-0.103	0.087	0.239
Durchschnittliche Anzahl neg. Interaktion am Ap	0.123	0.140	0.233
<i>Situationsebene</i>			
Negative Interaktionen	-0.260**	0.052	0.006
<i>Situationsebene x Personenebene</i>			
Negative Interaktionen x Geschlecht	0.170*	0.074	0.020
Negative Interaktionen x Durchschnittliche Anzahl neg. Interaktion am Ap	0.420***	0.096	0.000
<i>Zufällige Effekte</i>			
	Varianz	$\chi^2$ (SD)	p
	(df=72)		
Intercept	0.168***	572.7 (0.410)	0.000
Residual	0.254	(0.505)	
Devianz	1213.6 (8)		
Reliabilität Intercept	0.814		

\*p < .05; \*\*p < .01; \*\*\*p < .001, + Koeffizienten sind unstandardisiert

<sup>+</sup> Nur 75 Personen berichteten eine negativen Arbeitskontakte im letzten Intervall am Arbeitsplatz. Aus diesem Grund basieren die Berechnungen der zufälligen Effekte nur auf 75 Studienteilnehmer.

### Mediation der Generalisierung durch kognitive Weiterbeschäftigung

#### (3) Zusammenhang Mediator und abhängige Variable

Tabelle 6. Ärgerlichkeit: Koeffizienten und Standardfehler der festen Effekte und Varianzkomponenten der zufälligen Effekte

1. Ärgerlich/Gereizt			
<i>Feste Effekte</i>	Koeffizienten <sup>+</sup>	SE	p
Intercept	1.422***	0.037	0.000
Kogn. Weiterbeschäftigung	0.058*	0.027	0.037
<i>Zufällige Effekte+</i>			
	Varianz (df=104)	$\chi^2$ (SD)	
Intercept	0.108***	295.6 (0.329)	0.000
Slope	0.010*	132.9 (0.102)	0.029
Residual	0.497	(0.248)	
Devianz	1169.9 (6)		
Reliabilität Intercept	0.515		
Reliabilität Kogn. Weiterbeschäftigung	0.112		

\*p < .05; \*\*p < .01; \*\*\*p < .001; +Koeffizienten sind unstandardisiert

<sup>+</sup> Für sieben Personen fehlen die Angaben zur kognitiven Weiterbeschäftigung. Aus diesem Grund basieren die Berechnungen der zufälligen Effekte nur auf 105 Studienteilnehmer.

## (4) Zusammenhang unabhängige und abhängige Variable unter Kontrolle des Mediators

Tabelle 7. Ärgerlichkeit: Koeffizienten und Standardfehler der festen Effekte

<i>Feste Effekte</i>	<i>Koeffizienten<sup>+</sup></i>	<i>SE</i>	<i>p</i>
Intercept	1.400***	0.055	0.000
<i>Personenebene</i>			
Geschlecht	0.029	0.075	0.689
Durchschnittliche Anzahl negativer Interaktionen am AP	-0.066	0.120	0.583
<i>Situationsebene</i>			
Negative Interaktionen	0.205***	0.053	0.000
Kognitive Weiterbeschäftigung	0.015	0.042	0.726
<i>Situationsebene x Personenebene</i>			
Negative Interaktionen x Geschlecht	-0.155*	0.076	0.044
Negative Interaktionen x Durchschnittliche Anzahl negativer Interaktionen am AP	-0.218*	0.140	0.049
Kognitive Weiterbeschäftigung x Geschlecht	0.058	0.066	0.388
Kognitive Weiterbeschäftigung x Durchschnittliche Anzahl negativer Interaktionen am AP	0.210	0.155	0.177
<i>Zufällige Effekte</i>			
	<i>Varianz (df=66)</i>	<i>χ<sup>2</sup>(SD)</i>	
Intercept	0.116***	424.5(0.340)	0.000
Kogn. Weiterbeschäftigung	0.009	124.3 (0.096)	0.058
Residual	0.240	(0.490)	
Devianz	1155.0 (16)		
Reliabilität Intercept	0.774		
Reliabilität Kogn. Weiterbeschäftigung	0.097		

\*p &lt; .05; \*\*p &lt; .01; \*\*\*p &lt; .001; +Koeffizienten sind unstandardisiert

## Mediation der Generalisierung durch kognitive Weiterbeschäftigung: Getrennte Modelle für Männer und Frauen

## (2) Zusammenhang Mediator und unabhängige Variable

Tabelle 8: Kognitive Weiterbeschäftigung: Koeffizienten und Standardfehler der festen Effekte und Varianzkomponenten der zufälligen Effekte

<i>Kognitive Weiterbeschäftigung</i>	<i>Frau</i>			<i>Mann</i>		
	<i>Koeffizienten<sup>+</sup></i>	<i>SE</i>	<i>p</i>	<i>Koeffizienten<sup>+</sup></i>	<i>SE</i>	<i>p</i>
<i>Feste Effekte</i>						
Intercept	4.087***	0.104	0.000	3.949***	0.099	0.000
<i>Personenebene</i>						
Durchschnittl. Anzahl neg. Interaktionen am Ap	-0.405	0.254	0.116	0.368	0.524	0.485
<i>Situationsebene</i>						
Anzahl negativer Interaktionen	0.101	0.092	0.280	0.148	0.082	0.103
<i>Zufällige Effekte</i>						
	<i>Varianz (df=38)</i>	<i>χ<sup>2</sup>(SD)</i>		<i>Varianz (df=38)</i>	<i>χ<sup>2</sup>(SD)</i>	
Intercept	0.516***	254.9 (0.719)		0.466***	223.7 (0.699)	
Anzahl negativer Interaktionen	0.021	40.9 (0.146)		0.004	36.2 (0.110)	
Residual	0.641	(0.800)		0.457	(0.676)	
Devianz	924.3 (7)			840.7 (7)		
Reliabilität Intercept	0.851			0.867		
Reliabilität negative Interaktionen	0.022			0.017		

\*p &lt; .05; \*\*p &lt; .01; \*\*\*p &lt; .001, + Koeffizienten sind unstandardisiert

## (3) Mediator und abhängige Variable

Tabelle 9. Gute-Stimmung: Koeffizienten und Standardfehler der festen Effekte und Varianzkomponenten der zufälligen Effekte

Feste Effekte	Frau			Mann		
	Koeffizienten <sup>+</sup>	SE	p	Koeffizienten <sup>+</sup>	SE	p
Intercept	4.026***	0.067	0.000	4.125***	0.055	0.000
<i>Situationsebene</i>						
Kogn. Weiterbeschäftigung	-0.069	0.053	0.198	-0.158**	0.045	0.001
<i>Personenebene</i>						
Kognitive Weiterbeschäftigung	-0.061	0.094	0.520	-0.027	0.062	0.672
<i>Zufällige Effekte+</i>						
	Varianz (df=51)	$\chi^2$ (SD)		Varianz (df=51)	$\chi^2$ (SD)	
Intercept	0.203***	299.6 (0.451)		0.139***	276.4 (0.373)	
Slope	0.038*	88.3 (0.197)		0.019	66.3 (0.137)	
Residual	0.273	(0.524)		0.203	(0.451)	
Devianz	644.7 (7)			541.7 (7)		
Reliabilität Intercept	0.515			0.806		
Reliabilität Kogn. Weiterbeschäftigung	0.112			0.171		

\*p < .05; \*\*p < .01; \*\*\*p < .001; +Koeffizienten sind unstandardisiert

<sup>+</sup> Für sieben Personen fehlen die Angaben zur kognitiven Weiterbeschäftigung. Aus diesem Grund basieren die Berechnungen der zufälligen Effekte nur auf 105 Studienteilnehmer.

## (4) Zusammenhang unabhängige und abhängige Variable unter Kontrolle des Mediators

Tabelle 10. Gute Stimmung: Koeffizienten und Standardfehler der festen Effekte und Varianzkomponenten der zufälligen Effekte

Feste Effekte	Frau			Mann		
	Koeffizienten <sup>+</sup>	SE	p	Koeffizienten <sup>+</sup>	SE	p
Intercept	4.026***	0.067	0.000	4.031***	0.066	0.000
<i>Situationsebene</i>						
Negative Interaktionen	-0.092	0.063	0.144	-0.179*	0.079	0.028
Kognitive Weiterbeschäftigung	-0.073	0.055	0.168	-0.140***	0.036	0.000
<i>Personenebene</i>						
Durchschnittl. Anzahl neg. Interaktionen am Ap	0.118	0.190	0.538	0.254	0.201	0.215
Kognitive Weiterbeschäftigung	0.053	0.095	0.579	-0.041	0.058	0.478
<i>Situationsebene x Personenebene</i>						
Negative Interaktionen x Durchschnittliche Anzahl negativer Interaktionen am AP	0.509*	0.093	0.049	0.109	0.207	0.602
<i>Zufällige Effekte</i>						
	Varianz (df=35)	$\chi^2$ (SD)		Varianz (df=46)	$\chi^2$ (SD)	
Intercept	0.204***	243.7 (0.452)		0.196***	266.0 (0.443)	
Kogn. Weiterbeschäftigung	0.039	37.3 (0.196)		0.040	80.8 (0.201)	
Residual	0.267	(0.490)		0.268	(0.518)	
Devianz	635.9 (13)			608.6 (13)		
Reliabilität Intercept	0.774			0.808		
Reliabilität Kogn. Weiterbeschäftigung	0.097			0.194		

\*p < .05; \*\*p < .01; \*\*\*p < .001, + Koeffizienten sind unstandardisiert

<sup>+</sup> Nur 70 Personen berichten negative Interaktionen am Arbeitsplatz und sind die Angaben zur kognitiven Weiterbeschäftigung. Aus diesem Grund basieren die Berechnungen der zufälligen Effekte nur auf 70 Studienteilnehmer.

Tabelle 11. *Generalisierung der Stimmung nach Hause (bei Kontrolle der Stimmung zum letzten Signalzeitpunkt am Arbeitsplatz): Koeffizienten der festen Effekte und Varianzkomponenten der zufälligen Effekte*

1. Ärgerlichkeit-Gereiztheit	Koeffizienten <sup>+</sup>	SE	p
<i>Feste Effekte</i>			
Intercept	1.426***	0.038	0.000
<i>Situationsebene</i>			
Negative Interaktionen im letzten Intervall	0.132*	0.058	0.023
Ärgerlichkeit im letzten Intervall	0.047	0.040	0.242
<i>Personenebene</i>			
Durchschnittliche Anzahl neg. Interaktionen	-0.077	0.129	0.553
<i>Situationsebene x Personenebene</i>			
Durchschnittliche Anzahl neg. Interaktionen x negative Interaktionen im letzten Intervall	-0.296	0.133	0.027
Durchschnittliche Anzahl neg. Interaktionen x Ärgerlichkeit im letzten Intervall	0.038	0.225	0.866
<i>Zufällige Effekte</i>			
	Varianz (df=72)	$\chi^2$ (SD)	p
Intercept	0.124***	279.1 (0.354)	0.000
Negative Interaktionen im letzten Intervall	0.006*	83.9 (0.080)	0.027
Ärgerlichkeit im Intervall	0.039*	84.5 (0.198)	0.025
Residual	0.230	(0.479)	
Devianz	1147.2 (8)		
Reliabilität Intercept	0.777		
Reliabilität negative Interaktionen	0.033		
Reliabilität Ärgerlichkeit	0.232		
2. Gut-Schlecht	Koeffizienten <sup>+</sup>	SE	p
<i>Feste Effekte</i>			
Intercept	4.074***	0.044	0.000
<i>Situationsebene</i>			
Negative Interaktionen im letzten Intervall	-0.135*	0.053	0.017
Gute Stimmung im letzten Intervall	-0.048	0.038	0.207
<i>Personenebene</i>			
Durchschnittliche Anzahl neg. Interaktionen	0.149	0.143	0.300
<i>Situationsebene x Personenebene</i>			
Negative Interaktionen im letzten Intervall x durchschnittliche Anzahl neg. Interaktionen	0.423	0.112	0.000
Gute-Stimmung im letzten Intervall x durchschnittliche Anzahl neg. Interaktionen	-0.121	0.204	0.554
<i>Zufällige Effekte</i>			
	Varianz (df=73)	$\chi^2$ (SD)	p
Intercept	0.173***	363.8 (0.417)	0.000
Negative Interaktionen im letzten Intervall	0.002	65.4 (0.043)	0.326
Gute-Stimmung im Intervall	0.025	69.6 (0.158)	0.211
Residual	0.243	(0.493)	
Devianz	1199.4 (8)		
Reliabilität Intercept	0.821		
Reliabilität negative Interaktionen	0.009		
Reliabilität Gute-Stimmung	0.164		

\*p < .05; \*\*p < .01; \*\*\*p < .001; +Koeffizienten sind unstandardisiert

*Generalisierung der Stimmung vom Arbeitsplatz in die heimische Umgebung (soziale Interaktionen eines ganzen Tages)*

Tabelle 12. *Stimmung: Koeffizienten und Standardfehler der festen Effekte und Varianzkomponenten der zufälligen Effekte*

<i>1. Ärgerlichkeit-Gereiztheit</i>	<i>Koeffizienten<sup>+</sup></i>	<i>SE</i>	<i>p</i>
<i>Feste Effekte</i>			
Intercept	1.415***	0.037	0.000
<i>Situationsebene</i>			
Negativen Interaktionen am Ap	0.092	0.095	0.338
<i>Personenebene</i>			
Durchschnittliche Anzahl neg. Interaktion am Ap	-0.021	0.218	0.923
<i>Situationsebene x Personenebene</i>			
Negativen Interaktionen am Ap x durchschnittliche Anzahl neg. Interaktion am Ap	-0.555	0.385	0.147
<i>Zufällige Effekte</i>			
	<i>Varianz (df=103)</i>	<i>χ<sup>2</sup> (SD)</i>	<i>P</i>
Intercept	0.106***	359.1 (0.326)	0.000
Anzahl neg. Interaktionen am Ap	0.008	108.1 (0.087)	0.261
Residual	0.258	(0.508)	
Devianz	1118.8 (8)		
Reliabilität Intercept	0.710		
Reliabilität negative Interaktionen	0.012		
<i>2. Gut-Schlecht</i>	<i>Koeffizienten<sup>+</sup></i>	<i>SE</i>	<i>p</i>
<i>Feste Effekte</i>			
Intercept	4.129***	0.054	0.000
<i>Situationsebene</i>			
Negative Interaktionen am Ap	-0.216	0.102	0.088
<i>Personenebene</i>			
Geschlecht	-0.099	0.086	0.251
Durchschnittliche Anzahl neg. Interaktion am Ap	0.142	0.217	0.512
<i>Situationsebene x Personenebene</i>			
Negative Interaktionen am Ap x Geschlecht	0.287	0.160	0.073
Negative Interaktionen am Ap x durchschnittliche Anzahl neg. Interaktion am Ap	0.696	0.396	0.079
<i>Zufällige Effekte</i>			
	<i>Varianz (df=103)</i>	<i>χ<sup>2</sup> (SD)</i>	<i>p</i>
Intercept	0.161***	479.5 (0.402)	0.000
Anzahl neg. Interaktionen am Ap	0.053	110.6 (0.248)	0.211
Residual	0.262	(0.512)	
Devianz	1162.1 (10)		
Reliabilität Intercept	0.788		
Reliabilität negative Interaktionen	0.083		

\*p < .05; \*\*p < .01; \*\*\*p < .001; +Koeffizienten sind unstandardisiert

<sup>+</sup> Sechs Personen berichteten keine negativen Arbeitskontakte. Aus diesem Grund basieren die Berechnungen der zufälligen Effekte nur auf 106 Studienteilnehmer.

*Generalisierung der Stimmung zwischen den Partnern*

*Negative Interaktionen im letzten Intervall und Stimmung in der Freizeit*

Tabelle 13. *Stimmung in der Freizeit: Koeffizienten und Standardfehler der festen Effekte und Varianzkomponenten der zufälligen Effekte*

1. Ärgerlichkeit-Gereiztheit	Koeffizienten <sup>+</sup>	SE	p
<i>Feste Effekte</i>			
Intercept	1.386***	0.061	0.000
<i>Personenebene</i>			
Geschlecht	0.075	0.077	0.329
<i>Situationsebene</i>			
Negative Interaktionen am AP (Akteur)	0.104*	0.048	0.030
Negative Interaktionen am AP (Partner)	0.083	0.053	0.119
<i>Situationsebene x Personenebene</i>			
Geschlecht x Negative Interaktionen am AP (Akteur)	-0.126	0.077	0.102
Geschlecht x Negative Interaktionen am AP (Partner)	-0.088	0.083	0.289
<i>Zufällige Effekte</i>			
	Varianz (df=55)	$\chi^2$ (SD)	
Intercept Lv1	0.084***	327.2 (0.289)	0.000
Intercept Lv2	0.010	62.2 (0.135)	0.226
Residual	0.466	(0.682)	
Devianz	3407.8 (8)		
Reliabilität Intercept	0.823		
<hr/>			
2. Gute Stimmung			
<hr/>			
<i>Feste Effekte</i>			
Intercept	4.153***	0.061	0.000
<i>Personenebene</i>			
Geschlecht	-0.129	0.095	0.173
<i>Situationsebene</i>			
Negative Interaktionen am AP (Akteur)	-0.175**	0.055	0.004
Negative Interaktionen am AP (Partner)	-0.085	0.056	0.129
<i>Situationsebene x Personenebene</i>			
Geschlecht x Negative Interaktionen am AP (Akteur)	0.222**	0.074	0.004
Geschlecht x Negative Interaktionen am AP (Partner)	0.175*	0.075	0.021
<i>Zufällige Effekte</i>			
	Varianz (df=55)	$\chi^2$ (SD)	
Intercept Lv1	0.163***	460.0 (0.345)	0.000
Intercept Lv2	0.019	65.2 (0.135)	0.156
Residual	0.362	(0.682)	
Devianz	2364.23(8)		
Reliabilität Intercept	0.867		

\*p < .05; \*\*p < .01; \*\*\*p < .001, + Koeffizienten sind unstandardisiert

*Positive Interaktionen im letzten Intervall am Ap und Stimmung in der Freizeit*Tabelle 14. *Stimmung in der Freizeit: Koeffizienten und Standardfehler der festen Effekte und Varianzkomponenten der zufälligen Effekte*

1. Ärgerlichkeit-Gereiztheit			
<i>Feste Effekte</i>	<i>Koeffizienten<sup>+</sup></i>	<i>SE</i>	<i>p</i>
Intercept	1.390***	0.057	0.000
<i>Personenebene</i>			
Geschlecht	0.065	0.069	0.350
<i>Situationsebene</i>			
Positive Interaktionen am AP (Akteur)	0.029	0.032	0.379
Positive Interaktionen am AP (Partner)	0.035	0.044	0.418
<i>Zufällige Effekte</i>			
Intercept	0.079***	$\chi^2$ (SD)	0.000
Residual	0.468	307.7 (0.280)	
Devianz	3412.3 (6)	(0.684)	
Reliabilität Intercept	0.684		
2. Gute Stimmung			
<i>Feste Effekte</i>	<i>Koeffizienten<sup>+</sup></i>	<i>SE</i>	<i>p</i>
Intercept	4.156***	0.055	0.000
<i>Personenebene</i>			
Geschlecht	-0.135	0.084	0.107
<i>Situationsebene</i>			
Positive Interaktionen am AP (Akteur)	0.027	0.034	0.425
Positive Interaktionen am AP (Partner)	-0.027	0.049	0.582
<i>Zufällige Effekte</i>			
Intercept	0.117***	$\chi^2$ (SD)	0.000
Residual	0.470	461.9 (0.342)	
Devianz	3437.3 (6)	(0.686)	
Reliabilität Intercept	0.866		

\*p &lt; .05; \*\*p &lt; .01; \*\*\*p &lt; .001, + Koeffizienten sind unstandardisiert

*Negative und positive Interaktionen im letzten Intervall am Ap und Ärgerlichkeit in der Freizeit*Tabelle 15. *Ärgerlichkeit in der Freizeit: Koeffizienten und Standardfehler der festen Effekte*

1. Ärgerlichkeit			
<i>Feste Effekte</i>	<i>Koeffizienten<sup>+</sup></i>	<i>SE</i>	<i>p</i>
Intercept	1.420***	0.062	0.000
<i>Personenebene</i>			
Geschlecht	0.035	0.073	0.636
Funktionaler dyadischer Bewältigungsstil (Akteur)	-0.031	0.076	0.621
Funktionaler dyadischer Bewältigungsstil (Partner)	0.017	0.081	0.830
<i>Situationsebene</i>			
Negative Interaktion am Ap (Akteur)	0.125**	0.038	0.019
Positive Interaktionen am Ap (Akteur)	-0.030	0.033	0.372
Negative Interaktion am Ap (Partner)	0.069	0.055	0.207
Positive Interaktionen am Ap (Partner)	0.053	0.039	0.188

\*p &lt; .05; \*\*p &lt; .01; \*\*\*p &lt; .001, + Koeffizienten sind unstandardisiert

Tabelle 16. Ärgerlichkeit in der Freizeit (Fortsetzung). Koeffizienten und Standardfehler der festen Effekte und Varianzkomponenten der zufälligen Effekte

<i>Situationsebene x Personenebene</i>			
Geschlecht x negative Interaktionen am AP (Akteur)	-0.167*	0.072	0.019
Geschlecht x negative Interaktionen am AP (Partner)	-0.083	0.081	0.304
Funktionaler dyad. Bewältigungsstil x negative Interaktionen am AP (Akteur)	-0.010	0.074	0.891
Funktionaler dyad. Bewältigungsstil x negative Interaktionen am AP (Partner)	0.107	0.063	0.091
<i>Zufällige Effekte</i>		<i>Varianz (df=55)</i>	<i><math>\chi^2</math> (SD)</i>
Intercept Lv1	0.081***	319.1 (0.285)	0.000
Intercept Lv2	0.041	82.00 (0.202)	
Residual	0.466	(0.682)	
Devianz	3405.7 (10)		
Reliabilität Intercept	0.662		

\*p < .05; \*\*p < .01; \*\*\*p < .001, + Koeffizienten sind unstandardisiert

### *Durchschnittliche Anzahl positive und negativer Interaktionen am Ap im Untersuchungszeitraum und Stimmung in der Freizeit*

Tabelle 17. Stimmung in der Freizeit: Koeffizienten und Standardfehler der festen Effekte und Varianzkomponenten der zufälligen Effekte

<i>I. Ärgerlichkeit</i>			
<i>Feste Effekte</i>	<i>Koeffizienten<sup>+</sup></i>	<i>SE</i>	<i>p</i>
Intercept	1.046***	0.083	0.000
<i>Personenebene</i>			
Geschlecht	0.067	0.067	0.312
<i>Situationsebene</i>			
Negative Interaktion am Ap (Akteur)	-0.015	0.071	0.838
Positive Interaktionen am Ap (Akteur)	-0.002	0.048	0.970
Negative Interaktion am Ap (Partner)	0.014	0.062	0.819
Positive Interaktionen am Ap (Partner)	0.092	0.075	0.213
<i>Zufällige Effekte</i>		<i>Varianz (df=53)</i>	<i><math>\chi^2</math> (SD)</i>
Intercept	0.071***	170.9 (0.267)	0.000
Residual	0.483	(0.695)	
Devianz	1834.7 (8)		
Reliabilität Intercept	0.662		

\*p < .05; \*\*p < .01; \*\*\*p < .001, + Koeffizienten sind unstandardisiert

Tabelle 17. *Stimmung in der Freizeit (Fortsetzung): Koeffizienten und Standardfehler der festen Effekte und Varianzkomponenten der zufälligen Effekte*

2. Gute Stimmung			
<i>Feste Effekte</i>	<i>Koeffizienten<sup>+</sup></i>	<i>SE</i>	<i>p</i>
Intercept	2.923***	0.221	0.000
<i>Personenebene</i>			
Geschlecht	0.134	0.144	0.354
<i>Situationsebene</i>			
Negative Interaktion am Ap (Akteur)	0.100	0.187	0.591
Positive Interaktionen am Ap (Akteur)	0.355*	0.172	0.040
Negative Interaktion am Ap (Partner)	0.052	0.147	0.724
Positive Interaktionen am Ap (Partner)	0.097	0.107	0.368
<i>Situationsebene x Personenebene</i>			
Geschlecht x negative Interaktionen am AP (Akteur)	-0.241	0.284	0.396
Geschlecht x positive Interaktionen am AP (Akteur)	-0.002	0.270	0.995
Geschlecht x negative Interaktionen am AP (Partner)	-0.045	0.144	0.751
Geschlecht x positive Interaktionen am AP (Partner)	0.348	0.217	0.109
<i>Zufällige Effekte</i>			
	<i>Varianz (df=53)</i>	$\chi^2$ ( <i>SD</i> )	
Intercept	2.325***	1417.7 (1.528)	0.000
Residual	1.165	(1.079)	
Devianz	2379.4 (12)		
Reliabilität Intercept	0.682		

\*p &lt; .05; \*\*p &lt; .01; \*\*\*p &lt; .001, + Koeffizienten sind unstandardisiert

*Paarinteraktionen und Interaktionen am Ap*Tabelle 18. *Anzahl positiver Paarinteraktionen: Koeffizienten und Standardfehler der festen Effekte und Varianzkomponenten der zufälligen Effekte*

1. Positive Paarinteraktionen			
<i>Feste Effekte</i>	<i>Koeffizienten<sup>+</sup></i>	<i>SE</i>	<i>p</i>
Intercept	0.228***	0.045	0.000
<i>Personenebene</i>			
Geschlecht	-0.052	0.027	0.057
Kontaktanzahl am Ap	0.042**	0.014	0.004
<i>Situationsebene</i>			
Negative Interaktion am Ap (Akteur)	-0.092***	0.027	0.001
Negative Interaktion am Ap (Partner)	-0.029	0.039	0.454
Negative Interaktion am Ap x Geschlecht (Akteur)	0.102**	0.042	0.018
Negative Interaktion am Ap x Geschlecht (Partner)	0.055	0.047	0.247
<i>Zufällige Effekte</i>			
	<i>Varianz (df=55)</i>	$\chi^2$ ( <i>SD</i> )	
Intercept	0.011***	178.0 (0.106)	0.000
Residual	0.146	(0.383)	
Devianz	1523.2 (9)		
Reliabilität Intercept	0.672		

\*p &lt; .05; \*\*p &lt; .01; \*\*\*p &lt; .001, + Koeffizienten sind unstandardisiert

Tabelle 18 (Fortsetzung). Anzahl positiver Paarinteraktionen: Koeffizienten und Standardfehler der festen Effekte und Varianzkomponenten der zufälligen Effekte

2. Positive Paarinteraktionen			
<i>Feste Effekte</i>	<i>Koeffizienten</i> <sup>+</sup>	<i>SE</i>	<i>p</i>
Intercept	0.218***	0.024	0.000
<i>Personenebene</i>			
Kontaktanzahl	0.010	0.017	0.564
Geschlecht	-0.033	0.032	0.291
<i>Situationsebene</i>			
Positive Interaktion am Ap (Akteur)	0.061*	0.028	0.034
Positive Interaktion am Ap (Partner)	-0.008	0.025	0.748
<i>Situationsebene x Personenebene</i>			
Positive Interaktion am Ap x Geschlecht (Akteur)	-0.036	0.041	0.388
Positive Interaktion am Ap x Geschlecht (Partner)	-0.018	0.042	0.662
<i>Zufällige Effekte</i>			
Intercept	<i>Varianz (df=55)</i> 0.011***	<i>χ<sup>2</sup> (SD)</i> 170.9 (0.103)	0.000
Residual	0.147	(0.384)	
Devianz	1526.4 (9)		
Reliabilität Intercept	0.665		

\*p &lt; .05; \*\*p &lt; .01; \*\*\*p &lt; .001, + Koeffizienten sind unstandardisiert

Tabelle 19. Anzahl negativer bzw. positiver Paarinteraktionen: Koeffizienten und Standardfehler der festen Effekte und Varianzkomponenten unter Verwendung Nichtlinearer Modelle (Poissonverteilung)

1. Negative Paarinteraktionen			
<i>Feste Effekte</i>	<i>Koeffizienten</i> <sup>+</sup>	<i>SE</i>	<i>p</i>
Intercept	-3.609***	0.165	0.000
<i>Personen Ebene</i>			
Geschlecht	-0.087	0.129	0.129
Kontaktanzahl am Arbeitsplatz	-0.177	0.134	0.185
<i>Situationale Ebene</i>			
Negative Interaktion am Ap (Akteur)	-0.153	0.260	0.554
Positive Interaktion am Ap (Akteur)	0.296	0.206	0.152
Negative Interaktion am Ap (Partner)	0.501*	0.214	0.019
Positive Interaktion am Ap (Partner)	0.061	0.161	0.703
2. Positive Paarinteraktionen			
<i>Feste Effekte</i>			
Intercept	-1.617***	0.085	0.000
<i>Personenebene</i>			
Geschlecht	0.144	0.078	0.066
Kontaktanzahl am Ap	0.011	0.080	0.619
<i>Situationale Ebene</i>			
Negative Interaktion am Ap (Akteur)	-0.214*	0.110	0.042
Negative Interaktion am Ap (Partner)	-0.011	0.114	0.921
Positive Interaktion am Ap (Akteur)	0.203*	0.097	0.031
Positive Interaktion am Ap (Partner)	-0.042	0.099	0.669
<i>Situationsebene x Personenebene</i>			
Geschlecht x Negative Interaktion am Ap (Akteur)	-0.241*	0.119	0.044
Geschlecht x Negative Interaktion am Ap (Partner)	-0.127	0.113	0.263
Geschlecht x Positive Interaktion am Ap (Akteur)	0.033	0.087	0.702

Geschlecht x Positive Interaktion am Ap (Partner)	0.046	0.100	0.641
---	-------	-------	-------

\*p < .05; \*\*p < .01; \*\*\*p < .001, + Koeffizienten sind unstandardisiert

Tabelle 20. Anzahl Paarinteraktionen und dyadischer Bewältigungsstil: Koeffizienten und Standardfehler der festen Effekte und Varianzkomponenten der zufälligen Effekte

Positive Paarinteraktionen	Koeffizienten <sup>+</sup>	SE	P
<i>Feste Effekte</i>			
Intercept	0.213***	0.022	0.000
<i>Personenebene</i>			
Geschlecht	-0.027	0.026	0.302
Funktionaler dyadischer Bewältigungsstil	0.224*	0.090	0.016
<i>Situationsebene</i>			
Negative Interaktionen am Ap (Akteur)	-0.076**	0.022	0.001
Negative Interaktionen am Ap (Partner)	-0.014	0.042	0.735
<i>Situationsebene x Personenebene</i>			
Negative Interaktionen am Ap x Geschlecht (Akteur)	0.107**	0.035	0.003
Negative Interaktionen am Ap x funktionaler dyadischer Bewältigungsstil (Akteur)	0.052	0.044	0.238
Negative Interaktionen am Ap x Geschlecht (Partner)	0.043	0.052	0.410
Negative Interaktionen am Ap x funktionaler dyadischer Bewältigungsstil (Partner)	0.015	0.055	0.784
<i>Zufällige Effekte</i>			
	Varianz	$\chi^2$ (SD)	P
Intercept Lv 1	0.008***	172.8 (0.088)	0.000
Intercept Lv 2	0.006**	92.6 (0.077)	0.001
Residual	0.142	(0.377)	
Devianz	1509.03 (12)		
Reliabilität Intercept	0.422		
Reliabilität negative Interaktionen	0.399		

\*p < .05; \*\*p < .01; \*\*\*p < .001, + Koeffizienten sind unstandardisiert

### Paarinteraktionen und Stimmung

Tabelle 21. Ärgerlichkeit und Paarinteraktionen: Koeffizienten und Standardfehler der festen Effekte und Varianzkomponenten der zufälligen Effekte

Feste Effekte	Koeffizienten <sup>+</sup>	SE	p
Intercept	1.429***	0.050	0.000
<i>Personenebene</i>			
Geschlecht	-0.038	0.070	0.591
<i>Situationsebene</i>			
Negative Paarinteraktionen (Akteur)	0.665***	0.172	0.000
Positive Paarinteraktionen (Akteur)	-0.129*	0.056	0.021
Negative Paarinteraktionen (Partner)	0.697***	0.175	0.000
Positive Paarinteraktionen (Partner)	-0.131*	0.050	0.010
<i>Zufällige Effekte</i>			
	Varianz (df=55)	$\chi^2$ (SD)	
Intercept	0.074***	254.0 (0.272)	0.000
Residual	0.441	(0.664)	
Devianz	2652.4 (8)		
Reliabilität Intercept	0.778		

\*p < .05; \*\*p < .01; \*\*\*p < .001, + Koeffizienten sind unstandardisiert

*Negative Interaktionen und Tägliche Cortisolausschüttung als Fläche unter der Kurve*

Tabelle 22. *Tägliche Cortisolausschüttung als Fläche unter der Kurve: Koeffizienten und Standardfehler der festen Effekte und Varianzkomponenten der zufälligen Effekte*

	<i>Unstand.</i>	<i>SE</i>	<i>P</i>	<i>Unstand.</i>	<i>SE</i>	<i>p</i>
	<i>Koeffizienten</i>			<i>Koeffizienten</i>		
	<i>Kontrollmodell</i>			<i>Modell 1</i>		
<i>Feste Effekte</i>						
<i>Personenebene</i>						
Intercept	6622.05 ***	271.75	.000	6663.36***	272.38	.000
Geschlecht	-690.60	329.34	.065	-749.61*	333.66	.024
Arbeitszeit	10.57	20.71	.610			
Kontrazeptiva	-372.10	413.31	.368			
BMI	-6.06	41.82	.884			
<i>Situationale Ebene</i>						
Erholsamkeit des Schlafes	-69.04	116.89	.552			
Dauer des Schlafes	-2.18	1.31	.098	-2.37	1.46	.103
Koffein	-74.80	227.96	.744			
Sport	785.79	601.39	.243	874.60	691.19	.220
Nikotin	640.96	699.96	.362			
Negative Interaktionen				-45.88	85.66	.597
<i>Situationale Ebene x Personale Ebene</i>						
Geschlecht x Negative Interaktionen				265.01	148.03	.067
<i>Zufällige Effekte</i>						
	<i>Varianz</i>	<i>SE</i>		<i>Varianz</i>	<i>SE</i>	
Intercept	1810657.20***	1345.50		1868478.86***	1367.93	
Negative Interaktionen				2420733.13	1555.56	
Residual	4658341.63	2158.36		4541877.39	2132.39	
Anzahl der Parameter	12			11		
Devianz	10413.12			10405.17		

\*p < .05; \*\*p < .01; \*\*\*p < .001

## Follow-up Analysen

### Zeitlich gewichtete soziale Interaktionen am Arbeitsplatz

#### Inter-individuelle Generalisierung

Tabelle 23. Stimmung in der Freizeit: Koeffizienten und Standardfehler der festen Effekte und Varianzkomponenten der zufälligen Effekte

<i>1. Ärgerlichkeit</i>	<i>Koeffizienten<sup>+</sup></i>	<i>SE</i>	<i>P</i>
<i>Feste Effekte</i>			
Intercept	1.397***	0.055	0.000
<i>Personenebene</i>			
Geschlecht	0.030	0.073	0.683
<i>Situationsebene</i>			
Gew. negative Interaktionen am Ap	0.285*	0.117	0.019
Gew. positive Interaktionen am Ap	-0.051	0.096	0.594
<i>Situationsebene x Personenebene</i>			
Gew. negative Interaktionen am Ap x Geschlecht	-0.392	0.204	0.054
<i>Zufällige Effekte</i>			
	<i>Varianz (df=100)</i>	<i>χ<sup>2</sup> (SD)</i>	<i>P</i>
Intercept	0.105***	360.2 (0.326)	0.000
Anzahl neg. Interaktionen am Ap	0.005	113.7 (0.068)	0.149
Residual	0.256	(0.506)	
Devianz	1123.5 (9)		
Reliabilität Intercept	0.786		
Reliabilität negative Interaktionen	0.013		
<i>2. Gute-Stimmung</i>	<i>Koeffizienten<sup>+</sup></i>	<i>SE</i>	<i>P</i>
<i>Feste Effekte</i>			
Intercept	4.127***	0.055	0.000
<i>Personenebene</i>			
Geschlecht	-0.092	0.087	0.288
<i>Situationsebene</i>			
Gew. negative Interaktionen am Ap	-0.274*	0.117	0.019
Gew. positive Interaktionen am Ap	0.212*	0.095	0.025
<i>Situationsebene x Personenebene</i>			
Gew. negative Interaktionen am Ap x Geschlecht	0.472*	0.204	0.021
<i>Zufällige Effekte</i>			
	<i>Varianz (df=100)</i>	<i>χ<sup>2</sup> (SD)</i>	<i>P</i>
Intercept	0.162***	481.9 (0.404)	0.000
Anzahl neg. Interaktionen am Ap	0.007	104.6 (0.125)	0.312
Residual	0.261	(0.513)	
Devianz	1169.5 (9)		
Reliabilität Intercept	0.786		
Reliabilität negative Interaktionen	0.013		

\*p < .05; \*\*p < .01; \*\*\*p < .001, + Koeffizienten sind unstandardisiert

+ 10 Personen berichteten keine negativen und/oder positiven Interaktionen, daher beziehen sich die Analysen der zufälligen Effekte nur auf 112 Personen.

**Kognitive Weiterbeschäftigung und Emotionsgeneralisierung (Gute-Stimmung)**

## (1) Zusammenhang unabhängige und abhängige Variable

Tabelle 24. Gute-Stimmung und negative Interaktionen am Arbeitsplatz: Koeffizienten und Standardfehler der festen Effekte und Varianzkomponenten der zufälligen Effekte

<i>Gute Stimmung</i>	<i>Koeffizienten<sup>+</sup></i>	<i>SE</i>	<i>P</i>
<i>Feste Effekte</i>			
Intercept	4.127***	0.055	0.000
<i>Personenebene</i>			
Geschlecht	-0.092	0.087	0.288
<i>Situationsebene</i>			
Gewichtete negative Interaktionen am Ap	-0.298*	0.117	0.012
Gewichtete negative Interaktionen am Ap x Geschlecht	0.488*	0.201	0.016
<i>Zufällige Effekte</i>			
	<i>Varianz (df=100)</i>	<i>χ<sup>2</sup> (SD)</i>	<i>P</i>
Intercept	0.162***	481.9 (0.403)	0.000
Anzahl neg. Interaktionen am Ap	0.005	104.6 (0.072)	0.331
Residual	0.263	(0.513)	
Devianz	1173.0 (8)		
Reliabilität Intercept	0.786		
Reliabilität negative Interaktionen	0.013		

\*p &lt; .05; \*\*p &lt; .01; \*\*\*p &lt; .001, + Koeffizienten sind unstandardisiert

## (2) Zusammenhang unabhängige Variable und Mediator

Tabelle 25. Kognitive Weiterbeschäftigung: Koeffizienten und Standardfehler der festen Effekte und Varianzkomponenten der zufälligen Effekte

<i>Kognitive Weiterbeschäftigung</i>	<i>Koeffizienten<sup>+</sup></i>	<i>SE</i>	<i>p</i>
<i>Feste Effekte</i>			
Intercept	4.014***	0.075	0.000
Anzahl negativer Interaktionen	0.489**	0.140	0.001
<i>Zufällige Effekte</i>			
	<i>Varianz (df=104)</i>	<i>χ<sup>2</sup> (SD)</i>	
Intercept	0.535***	701.3 (0.732)	0.000
Anzahl negativer Interaktionen	0.030*	125.1 (0.175)	0.045
Residual	0.516	(0.719)	
Devianz	1671.5 (6)		
Reliabilität Intercept	0.856		
Reliabilität negativer Interaktionen am AP	0.024		

\*p &lt; .05; \*\*p &lt; .01; \*\*\*p &lt; .001, + Koeffizienten sind unstandardisiert

<sup>+</sup> Für sieben Personen fehlen die Angaben zur kognitiven Weiterbeschäftigung oder die Personen berichten keine negativen Interaktion am Arbeitsplatz. Aus diesem Grund basieren die Berechnungen der zufälligen Effekte nur auf 105 Studienteilnehmern.

## (3) Zusammenhang Mediator und abhängige Variable

Tabelle 26. *Gute Stimmung in der Freizeit: Koeffizienten und Standardfehler der festen Effekte und Varianzkomponenten der zufälligen Effekte*

<i>Feste Effekte</i>	<i>Koeffizienten<sup>+</sup></i>	<i>SE</i>	<i>p</i>
Intercept	4.081***	0.037	0.000
Kogn. Weiterbeschäftigung	-0.109*	0.037	0.004
<i>Zufällige Effekte</i>	<i>Varianz (df=104)</i>	<i><math>\chi^2</math> (SD)</i>	
Intercept	0.168***	536.2 (0.409)	0.000
Kognitive Weiterbeschäftigung	0.034*	157.2 (0.183)	0.000
Residual	0.241	(0.492)	
Devianz	1157.2 (6)		
Reliabilität Intercept	0.515		
Reliabilität Kogn. Weiterbeschäftigung	0.112		

\*p < .05; \*\*p < .01; \*\*\*p < .001; +Koeffizienten sind unstandardisiert

<sup>+</sup> Für sieben Personen fehlen die Angaben zur kognitiven Weiterbeschäftigung oder die Personen berichten keine negativen Interaktion am Arbeitsplatz. Aus diesem Grund basieren die Berechnungen der zufälligen Effekte nur auf 105 Studienteilnehmern.

## (4) Zusammenhang unabhängige und abhängige Variable unter Kontrolle des Mediators

Tabelle 27. *Gute Stimmung in der Freizeit: Koeffizienten und Standardfehler der festen Effekte und Varianzkomponenten der zufälligen Effekte*

<i>Feste Effekte</i>	<i>Koeffizienten<sup>+</sup></i>	<i>SE</i>	<i>P</i>
Intercept	4.129***	0.055	0.000
<i>Personenebene</i>			
Geschlecht	-0.097	0.086	0.263
<i>Situationsebene</i>			
Kognitive Weiterbeschäftigung	0.111**	0.038	0.003
Gewichtete negative Interaktionen am Ap	-0.226	0.116	0.051
<i>Situationsebene x Personenebene</i>			
Gewichtete negative Interaktionen am Ap x Geschlecht	0.458*	0.192	0.017
<i>Zufällige Effekte</i>	<i>Varianz (df=100)</i>	<i><math>\chi^2</math> (SD)</i>	<i>P</i>
Intercept	0.166***	481.9 (0.404)	0.000
Kognitive Weiterbeschäftigung	0.032***	155.4 (0.197)	0.000
Anzahl neg. Interaktionen am Ap	0.018	110.9 (0.135)	0.087
Residual	0.238	(0.487)	
Devianz	1147.1 (13)		
Reliabilität Intercept	0.807		
Reliabilität Kognitive Weiterbeschäftigung	0.187		
Reliabilität negative Interaktionen	0.013		

\*p < .05; \*\*p < .01; \*\*\*p < .001, + Koeffizienten sind unstandardisiert

<sup>+</sup> Für sieben Personen fehlen die Angaben zur kognitiven Weiterbeschäftigung. Aus diesem Grund basieren die Berechnungen der zufälligen Effekte nur auf 105 Studienteilnehmer.

**Kognitive Weiterbeschäftigung und Emotionsgeneralisierung (Ärger)**

Tabelle 28. Ärgerlichkeit zuhause und negative Interaktionen am Arbeitsplatz: Koeffizienten und Standardfehler der festen Effekte und Varianzkomponenten der zufälligen Effekte

<i>Feste Effekte</i>	<i>Koeffizienten<sup>+</sup></i>	<i>SE</i>	<i>P</i>
<i>Personenebene</i>			
Geschlecht	0.030	0.073	0.683
<i>Situationsebene</i>			
Intercept	1.398***	0.055	0.000
Gewichtete negative Interaktionen am Ap	0.290**	0.105	0.006
Gewichtete negative Interaktionen am Ap x Geschlecht	-0.372	0.204	0.067
<i>Zufällige Effekte</i>			
	<i>Varianz (df=100)</i>	<i>χ<sup>2</sup> (SD)</i>	<i>P</i>
Intercept	0.106***	360.2 (0.326)	0.000
Anzahl neg. Interaktionen am Ap	0.012	114.7 (0.108)	0.140
Residual	0.256	(0.506)	
Devianz	1124.0 (8)		
Reliabilität Intercept	0.712		
Reliabilität negative Interaktionen	0.010		

\*p &lt; .05; \*\*p &lt; .01; \*\*\*p &lt; .001, + Koeffizienten sind unstandardisiert

**(2) Zusammenhang unabhängige Variable und Mediator**

Tabelle 29. Kognitive Weiterbeschäftigung und negative Interaktionen am Arbeitsplatz: Koeffizienten und Standardfehler der festen Effekte und Varianzkomponenten der zufälligen Effekte

<i>Kognitive Weiterbeschäftigung</i>	<i>Koeffizienten<sup>+</sup></i>	<i>SE</i>	<i>p</i>
<i>Feste Effekte</i>			
Intercept, $\gamma_{00}$	4.014***	0.075	0.000
Anzahl negativer Interaktionen	0.489**	0.140	0.001
<i>Zufällige Effekte</i>			
	<i>Varianz (df=104)</i>	<i>χ<sup>2</sup> (SD)</i>	
Intercept	0.535***	701.3 (0.732)	0.000
Anzahl negativer Interaktionen	0.030*	125.1 (0.175)	0.045
Residual	0.516	(0.719)	
Devianz	1671.5 (6)		
Reliabilität Intercept	0.856		
Reliabilität negativer Interaktionen am AP	0.024		

\*p &lt; .05; \*\*p &lt; .01; \*\*\*p &lt; .001, + Koeffizienten sind unstandardisiert

<sup>+</sup> Für sieben Personen fehlen die Angaben zur kognitiven Weiterbeschäftigung oder die Personen berichten keine negativen Interaktion am Arbeitsplatz. Aus diesem Grund basieren die Berechnungen der zufälligen Effekte nur auf 105 Studienteilnehmern.

## (3) Zusammenhang Mediator und abhängige Variable

Tabelle 30. Ärgerlichkeit in der Freizeit und kognitive Weiterbeschäftigung: Koeffizienten und Standardfehler der festen Effekte und Varianzkomponenten der zufälligen Effekte

<i>Feste Effekte</i>	<i>Koeffizienten<sup>+</sup></i>	<i>SE</i>	<i>p</i>
Intercept	1.422***	0.037	0.000
Kogn. Weiterbeschäftigung	0.058*	0.027	0.037
<i>Zufällige Effekte</i>	<i>Varianz (df=104)</i>	<i><math>\chi^2</math> (SD)</i>	
Intercept	0.108***	295.6 (0.329)	0.000
Slope	0.010*	132.9 (0.102)	0.029
Residual	0.497	(0.248)	
Devianz	1169.9 (6)		
Reliabilität Intercept	0.515		
Reliabilität Kogn. Weiterbeschäftigung	0.112		

\*p < .05; \*\*p < .01; \*\*\*p < .001; +Koeffizienten sind unstandardisiert

<sup>+</sup> Für sieben Personen fehlen die Angaben zur kognitiven Weiterbeschäftigung. Aus diesem Grund basieren die Berechnungen der zufälligen Effekte nur auf 105 Studienteilnehmer.

## (4) Zusammenhang unabhängige und abhängige Variable unter Kontrolle des Mediators

Tabelle 31. Ärgerlichkeit in der Freizeit: Koeffizienten und Standardfehler der festen Effekte und Varianzkomponenten der zufälligen Effekte

<i>Feste Effekte</i>	<i>Koeffizienten<sup>+</sup></i>	<i>SE</i>	<i>P</i>
Intercept	1.401***	0.056	0.000
<i>Personenebene</i>			
Geschlecht	0.012	0.072	0.865
<i>Situationsebene</i>			
Kognitive Weiterbeschäftigung	0.052	0.028	0.070
Gewichtete negative Interaktionen am Ap	0.271*	0.107	0.012
Gewichtete negative Interaktionen am Ap x Geschlecht	-0.398*	0.192	0.034
<i>Zufällige Effekte</i>	<i>Varianz (df=100)</i>	<i><math>\chi^2</math> (SD)</i>	<i>P</i>
Intercept	0.096***	246.0 (0.311)	0.000
Kognitive Weiterbeschäftigung	0.013***	112.4 (0.115)	0.079
Anzahl neg. Interaktionen am Ap	0.024	96.3 (0.153)	0.360
Residual	0.246	(0.496)	
Devianz	1112.1 (12)		
Reliabilität Intercept	0.433		
Reliabilität Kognitive Weiterbeschäftigung	0.099		
Reliabilität negative Interaktionen	0.018		

\*p < .05; \*\*p < .01; \*\*\*p < .001, + Koeffizienten sind unstandardisiert

<sup>+</sup> 10 Personen berichteten keine negativen und/oder positiven Interaktionen, daher beziehen sich die Analysen der zufälligen Effekte nur auf 112 Personen.

### **Kognitive Weiterbeschäftigung und Emotionsgeneralisierung (Gute-Stimmung) nach Geschlecht getrennt**

#### (1) Zusammenhang unabhängige und abhängige Variable

Tabelle 32. Gute-Stimmung und negative Interaktionen am Arbeitsplatz: Koeffizienten und Standardfehler der festen Effekte und Varianzkomponenten der zufälligen Effekte

Gute Stimmung	Frau			Mann <sup>#</sup>		
	Koeffizienten <sup>+</sup>	SE	p	Koeffizienten <sup>+</sup>	SE	p
<i>Feste Effekte</i>						
Intercept	4.032***	0.055	0.000	4.128***	0.055	0.000
<i>Personenebene</i>						
Durchschnittl. Anzahl neg. Interaktionen am Ap	0.002	0.305	0.995	0.358	0.311	0.255
<i>Situationsebene</i>						
Neg. Interaktionen im letzten Intervall am Ap	-0.060	0.182	0.742	-0.292	0.186	0.122
Neg. Interaktionen im letzten Intervall am Ap x Durchschnittl. Anzahl neg. Interaktionen am Ap	0.515***	0.442	0.001	0.124	0.442	0.873
<i>Zufällige Effekte</i>	<i>Varianz (df=38)</i>	$\chi^2$ (SD)		<i>Varianz (df=38)</i>	$\chi^2$ (SD)	
Intercept	0.192***	249.0 (0.438)		0.129***	227.5 (0.359)	
Anzahl negativer Interaktionen	0.002	46.3 (0.043)		0.049	54.6 (0.222)	
Residual	0.295	(0.465)		0.222	(0.472)	
Devianz	618.7 (7)			528.2 (7)		

\*p < .05; \*\*p < .01; \*\*\*p < .001, + Koeffizienten sind unstandardisiert

# Wird bei den Männern die Interaktion zwischen den negativen Interaktionen des Arbeitstages und der durchschnittlichen Anzahl negativer Interaktionen im Untersuchungszeitraum nicht berücksichtigt, erreicht der Effekt negativer Interaktionen am Arbeitsplatz auf die Stimmung zuhause das Signifikanzniveau (T(54)=-2.270, p= 0.027).

#### (2) Kognitive Weiterbeschäftigung und Negative Interaktionen

Tabelle 33. Kognitive Weiterbeschäftigung und negative Interaktionen am Arbeitsplatz: Koeffizienten und Standardfehler der festen Effekte und Varianzkomponenten der zufälligen Effekte

Kognitive Weiterbeschäftigung	Frau			Mann		
	Koeffizienten <sup>+</sup>	SE	p	Koeffizienten <sup>+</sup>	SE	p
<i>Feste Effekte</i>						
Intercept	4.079***	0.099	0.000	3.955***	0.100	0.000
<i>Personenebene</i>						
Durchschnittl. Anzahl neg. Interaktionen am Ap	0.072	0.486	0.883	0.081	0.452	0.859
<i>Situationsebene</i>						
Anzahl negativer Interaktionen <sub>0</sub>	0.488*	0.195	0.016	0.515*	0.196	0.012
<i>Zufällige Effekte</i>	<i>Varianz (df=48)</i>	$\chi^2$ (SD)		<i>Varianz (df=48)</i>	$\chi^2$ (SD)	
Intercept, u <sub>0j</sub>	0.576***	362.1 (0.759)		0.569***	359.1 (0.684)	
Anzahl negativer Interaktionen	0.094*	74.1 (0.306)		0.009	49.5 (0.094)	
Residual	0.567	(0.753)		0.464	(0.681)	
Devianz	852.8 (7)			798.5 (7)		
Reliabilität Intercept	0.845			0.858		
Reliabilität negative Interaktionen am AP	0.037			0.004		

\*p < .05; \*\*p < .01; \*\*\*p < .001, + Koeffizienten sind unstandardisiert

## (3) Zusammenhang Mediator und abhängige Variable

Tabelle 34. Gute-Stimmung zuhause und kognitive Weiterbeschäftigung: Koeffizienten und Standardfehler der festen Effekte und Varianzkomponenten der zufälligen Effekte

<i>Feste Effekte</i>	Frau			Mann		
	<i>Koeffizienten</i> <sup>+</sup>	<i>SE</i>	<i>p</i>	<i>Koeffizienten</i> <sup>+</sup>	<i>SE</i>	<i>p</i>
Intercept	4.031***	0.066	0.000	4.128***	0.056	0.000
<i>Individuumsebene</i>						
Kognitive Weiterbeschäftigung	-0.045	0.096	0.637	-0.025	0.065	0.701
<i>Situationsebene</i>						
Kognitive Weiterbeschäftigung	-0.073	0.057	0.212	-0.152**	0.047	0.003
<i>Zufällige Effekte</i> <sup>+</sup>						
	<i>Varianz</i>	$\chi^2$ (SD)		<i>Varianz</i>	$\chi^2$ (SD)	
Intercept	0.195***	270.8 (0.442)		0.395***	256.4 (0.367)	
Slope	0.044**	84.3 (0.210)		0.023**	70.7 (0.152)	
Residual	0.276	(0.526)		0.205	(0.453)	
Devianz	616.5 (7)			515.5 (7)		
Reliabilität Intercept	0.801			0.789		
Reliabilität Kogn. Weiterbeschäftigung	0.268			0.193		

\*p &lt; .05; \*\*p &lt; .01; \*\*\*p &lt; .001; +Koeffizienten sind unstandardisiert

## (4) Zusammenhang unabhängige und abhängige Variable unter Kontrolle des Mediators

Tabelle 35. Gute-Stimmung zuhause: Koeffizienten und Standardfehler der festen Effekte und Varianzkomponenten der zufälligen Effekte

<i>Feste Effekte</i>	Frau			Mann <sup>#</sup>		
	<i>Koeffizienten</i> <sup>+</sup>	<i>SE</i>	<i>p</i>	<i>Koeffizienten</i> <sup>+</sup>	<i>SE</i>	<i>p</i>
Intercept	4.031***	0.166	0.000	4.127***	0.056	0.000
<i>Situationsebene</i>						
Negative Interaktionen	-0.011	0.168	0.949	-0.229	0.178	0.205
Kognitive Weiterbeschäftigung	-0.081	0.056	0.150	-0.140**	0.047	0.005
<i>Personenebene</i>						
Durchschnittl. Anzahl neg. Interaktionen am Ap	-0.006	0.293	0.984	0.367	0.310	0.243
Durchschnittl. Kogn. Weiterbeschäftigung	-0.039	0.096	0.684	0.020	0.063	0.749
<i>Situationsebene x Personenebene</i>						
Negative Interaktionen x Durchschnittl. Anzahl neg. Interaktionen am AP	0.397**	0.108	0.002	0.087	0.699	0.901
<i>Zufällige Effekte</i>						
	<i>Varianz</i>	$\chi^2$ (SD)		<i>Varianz</i>	$\chi^2$ (SD)	
Intercept	0.196***	266.0 (0.443)		0.132***	266.0 (0.443)	
Kognitive Weiterbeschäftigung	0.040***	80.8 (0.201)		0.023**	75.2 (0.152)	
Negative Interaktionen	0.009	46.1 (0.095)		0.036	60.2 (0.188)	
Residual	0.268	(0.518)		0.203	(0.450)	
Devianz	608.6 (13)			511.0 (13)		
Reliabilität Intercept	0.808			0.800		
Reliabilität Kogn. Weiterbeschäftigung	0.194			0.165		
Reliabilität Negative Interaktionen	0.005			0.027		

\*p &lt; .05; \*\*p &lt; .01; \*\*\*p &lt; .001, + Koeffizienten sind unstandardisiert

# Wird bei den Männern die Interaktion zwischen den negativen Interaktionen des Arbeitstages und der durchschnittlichen Anzahl negativer Interaktionen im Untersuchungszeitraum nicht berücksichtigt, erreicht

der Effekt negativer Interaktionen am Arbeitsplatz auf die Stimmung zuhause nach der Kontrolle kognitiver Weiterbeschäftigung nicht mehr das Signifikanzniveau ( $T(54) = -1.799, p = 0.077$ ).

### *Emotionstransmission zwischen den Partnern*

Tabelle 36. *Stimmung in der Freizeit: Koeffizienten und Standardfehler der festen Effekte und Varianzkomponenten der zufälligen Effekte*

Gute Stimmung			
<i>Feste Effekte</i>	<i>Koeffizienten<sup>+</sup></i>	<i>SE</i>	<i>p</i>
Intercept	4.094***	0.059	0.000
<i>Personenebene</i>			
Geschlecht	-0.131	0.087	0.131
Funktionaler dyadischer Bewältigungsstil	0.237	0.164	0.149
<i>Situationsebene</i>			
Negative Interaktion am Ap (Akteur)	-0.547**	0.181	0.003
Negative Interaktion am Ap (Partner)	-0.511	0.297	0.083
Positive Interaktionen am Ap (Akteur)	0.496***	0.135	0.000
Positive Interaktionen am Ap (Partner)	-0.118	0.225	0.601
<i>Situationsebene x Personenebene</i>			
Geschlecht x negative Interaktionen am AP (Akteur)	0.597*	0.295	0.042
Geschlecht x negative Interaktionen am AP (Partner)	0.399	0.343	0.246
Geschlecht x positiver Interaktionen am AP (Akteur)	-0.476	0.280	0.089
Geschlecht x positiver Interaktionen am AP (Partner)	-0.244	0.066	0.411
Funktionaler dyad. Bewältigungsstil x negative Interaktionen am AP (Akteur)	0.758	0.403	0.060
Funktionaler dyad. Bewältigungsstil x negative Interaktionen am AP (Partner)	0.789*	0.337	0.020
<i>Zufällige Effekte</i>			
	<i>Varianz (df=55)</i>	$\chi^2$ (SD)	
Intercept Lv1	0.109***	203.6 (0.331)	0.000
Intercept Lv2	0.037*	78.3 (0.202)	
Residual	0.454	(0.674)	
Devianz	1237.38 (16)		
Reliabilität Intercept	0.867		

\* $p < .05$ ; \*\* $p < .01$ ; \*\*\* $p < .001$ ; + Koeffizienten sind unstandardisiert

*Auswirkungen gewichteter sozialer Interaktionen am Arbeitsplatz auf partnerschaftliche Interaktionen*

Tabelle 37. Anzahl positiver Paarinteraktionen: Koeffizienten und Standardfehler der festen Effekte und Varianzkomponenten der zufälligen Effekte

Positive Paarinteraktionen	Koeffizienten <sup>+</sup>	SE	p
<i>Feste Effekte</i>			
Intercept	0.217***	0.021	0.000
<i>Personenebene</i>			
Geschlecht	-0.041	0.026	0.121
Funktionaler dyadischer Bewältigungsstil	0.146**	0.054	0.008
<i>Situationsebene</i>			
Kontaktanzahl am Ap	0.016	0.023	0.583
Negative Interaktion am Ap (Akteur)	-0.081	0.073	0.268
Negative Interaktion am Ap (Partner)	0.060	0.074	0.419
Positive Interaktion am Ap (Akteur)	0.180*	0.077	0.020
Positive Interaktion am Ap (Partner)	-0.062	0.068	0.364
<i>Situationsebene x Personenebene</i>			
Geschlecht x Negative Interaktion am Ap (Akteur)	0.085	0.097	0.378
Geschlecht x Negative Interaktion am Ap (Partner)	0.003	0.102	0.976
Geschlecht x Positive Interaktion am Ap (Akteur)	-0.077	0.100	0.442
Geschlecht x Positive Interaktion am Ap (Partner)	0.132	0.099	0.182
Funktionaler dyad. Bewältigungsstil x negative Interaktionen am AP (Akteur)	0.259	0.143	0.068
Funktionaler dyad. Bewältigungsstil x negative Interaktionen am AP (Partner)	-0.089	0.155	0.569
<i>Zufällige Effekte</i>			
	Varianz	$\chi^2$ (SD)	
Intercept Lv1	0.007***	166.4 (0.084)	0.000
Intercept Lv2	0.044	82.5 (0.066)	
Residual	0.142	(0.377)	
Devianz	1394.82 (16)		
Reliabilität Intercept Lv1	0.386		
Reliabilität Intercept Lv2	0.315		

\*p < .05; \*\*p < .01; \*\*\*p < .001, + Koeffizienten sind unstandardisiert

Tabelle 38. Durchschnittliche Anzahl positiver und negativer Interaktionen pro Person im Intervall

	Positive Interaktionen im Intervall		Negative Interaktionen im Intervall		T	p
	M	SD	M	SD		
Anzahl Interaktionen	0.36	0.20	0.16	0.10	-15.51	0.001

\*p < .05; \*\*p < .01; \*\*\*p < .001

Tabelle 39. Soziale Interaktionen und Bindungsstil: Einfaktorielle Varianzanalysen

	Sicher (N = 67)		Unsicher (N = 45)		T	df	p
	M	SD	M	SD			
Problem gelöst	0.17	0.15	0.10	0.09	2.76**	110	0.007
Soziale Unterstützung	0.55	0.42	0.39	0.36	2.05*	110	0.043
Positive Interaktionen	0.93	0.47	0.69	0.44	2.54*	110	0.013

\*p < .05; \*\*p < .01; \*\*\*p < .001

Tabelle 40. *Bedeutsamkeit positiver und negativer Interaktionen und PAQ: Mehrfaktorielle Varianzanalyse*

<i>Bedeutsamkeit</i>	<i>Expressives Selbstkonzept</i> <i>N = 58</i>		<i>Instrumentelles Selbstkonzept</i> <i>N = 54</i>	
	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>
Negative Interaktionen (1-7)	3.54	1.81	4.25	1.94
Positive Interaktionen (1-7)	5.08	1.01	4.09	2.04
	<i>F</i>	<i>df</i>	<i>p</i>	
Interaktionsbewertung	10.17**	1	0.002	
PAQ	2.05*	110	0.043	
Interaktionsbewertung x PAQ	2.96*	2	0.035	

\**p* < .05; \*\**p* < .01; \*\*\**p* < .001Tabelle 41. *Stimmung in der Freizeit und Selbstkonzept: Koeffizienten und Standardfehler der festen Effekte und Varianzkomponenten der zufälligen Effekte*

<i>1. Ärgerlichkeit</i>	<i>Koeffizienten<sup>+</sup></i>	<i>SE</i>	<i>P</i>
<i>Feste Effekte</i>			
Intercept	1.417**	0.037	0.000
<i>Personenebene</i>			
Expressivität	-0.010	0.051	0.843
Instrumentalität	-0.089	0.053	0.096
<i>Situationsebene</i>			
Gew. negative Interaktionen am Ap	0.119	0.120	0.325
Gew. positive Interaktionen am Ap	-0.062	0.097	0.526
<i>Situationsebene x Personenebene</i>			
Gew. negative Interaktionen am Ap x Expressivität	-0.285	0.193	0.140
Gew. negative Interaktionen am Ap x Instrumentalität	0.327	0.185	0.077
<i>Zufällige Effekte</i>			
	<i>Varianz (df=98)</i>	<i>χ<sup>2</sup> (SD)</i>	<i>P</i>
Intercept	0.108***	373.7 (0.329)	0.000
Anzahl neg. Interaktionen am Ap	0.031	113.8 (0.174)	0.132
Residual	0.251	(0.502)	
Devianz	1120.1 (11)		
Reliabilität Intercept	0.720		
Reliabilität negative Interaktionen	0.025		
<i>2. Gute-Stimmung</i>			
	<i>Koeffizienten</i>	<i>SE</i>	<i>P</i>
<i>Feste Effekte</i>			
Intercept	4.081**	0.040	0.000
<i>Personenebene</i>			
Expressivität	0.095	0.089	0.290
Instrumentalität	0.180*	0.085	0.035
<i>Situationsebene</i>			
Gew. negative Interaktionen am Ap	-0.067	0.126	0.592
Gew. positive Interaktionen am Ap	0.212*	0.098	0.030
<i>Situationsebene x Personenebene</i>			
Gew. negative Interaktionen am Ap x Expressivität	0.147	0.179	0.414
Gew. negative Interaktionen am Ap x Instrumentalität	-0.246	0.183	0.179

\**p* < .05; \*\**p* < .01; \*\*\**p* < .001, + Koeffizienten sind unstandardisiert

Tabelle 41 (Fortsetzung). *Stimmung in der Freizeit und Selbstkonzept: Varianzkomponenten der zufälligen Effekte*

Zufällige Effekte	Varianz (df=98)	$\chi^2$ (SD)	P
Intercept	0.135***	431.3 (0.367)	0.000
Anzahl neg. Interaktionen am Ap	0.120	112.4 (0.347)	0.152
Residual	0.256	(0.506)	
Devianz	1153.2 (11)		
Reliabilität Intercept	0.786		
Reliabilität negative Interaktionen	0.013		

\*p < .05; \*\*p < .01; \*\*\*p < .001, + Koeffizienten sind unstandardisiert

Tabelle 42. *Involviertheit im Beruf und Selbstbild: T-Test für unabhängige Stichproben*

	Instrumentelles Selbstkonzept		Expressives Selbstkonzept		T	p
	N = 54		N = 58			
	M	SD	M	SD		
Involviertheit Beruf	3.95	0.59	3.74	0.65	1.72	0.088

\*p < .05; \*\*p < .01; \*\*\*p < .001

Tabelle 43. *Stimmung in der Freizeit und Bindungsstil: Koeffizienten und Standardfehler der festen Effekte und Varianzkomponenten der zufälligen Effekte*

1. Ärgerlichkeit	Koeffizienten <sup>+</sup>	SE	P
<i>Feste Effekte</i>			
Intercept	1.417**	0.037	0.000
<i>Personenebene</i>			
Sicher-Ängstlich	-0.010	0.067	0.876
Abhängig-Unabhängig	-0.089	0.061	0.146
<i>Situationsebene</i>			
Gew. negative Interaktionen am Ap	0.127	0.109	0.829
Gew. positive Interaktionen am Ap	0.063	0.106	0.555
<i>Situationsebene x Personenebene</i>			
Gew. negative Interaktionen am Ap x Sicher-Ängstlich	-0.293	0.115	0.268
Gew. negative Interaktionen am Ap x Abhängig-Unabhängig	0.328	0.191	0.086
<i>Zufällige Effekte</i>			
	Varianz (df=98)	$\chi^2$ (SD)	P
Intercept	0.108***	373.7 (0.329)	0.000
Anzahl neg. Interaktionen am Ap	0.030	113.8 (0.174)	0.132
Residual	0.251	(0.509)	
Devianz	1120.1 (11)		
Reliabilität Intercept	0.786		
Reliabilität negative Interaktionen	0.013		

\*p < .05; \*\*p < .01; \*\*\*p < .001, + Koeffizienten sind unstandardisiert

Tabelle 43 (Fortsetzung). *Stimmung in der Freizeit und Bindungsstil: Koeffizienten und Standardfehler der festen Effekte und Varianzkomponenten der zufälligen Effekte*

2. Gute-Stimmung	Koeffizienten	SE	P
<i>Feste Effekte</i>			
Intercept	4.082**	0.042	0.000
<i>Personenebene</i>			
Geschlecht	-0.095	0.091	0.297
Sicher-Ängstlich	0.175	0.127	0.170
Unabhängig-Abhängig	0.028	0.098	0.776
<i>Situationsebene</i>			
Gew. negative Interaktionen am Ap	-0.024	0.109	0.829
Gew. positive Interaktionen am Ap	0.227*	0.095	0.023
<i>Situationsebene x Personenebene</i>			
Gew. negative Interaktionen am Ap x Sicher-Ängstlich	-0.121	0.338	0.721
Gew. negative Interaktionen am Ap x Abhängig-Unabhängig	-0.525*	0.266	0.048
<i>Zufällige Effekte</i>			
	Varianz (df=98)	$\chi^2$ (SD)	P
Intercept	0.161***	501.9 (0.401)	0.000
Anzahl neg. Interaktionen am Ap	0.030	106.0 (0.174)	0.273
Residual	0.256	(0.506)	
Devianz	1163.3 (11)		
Reliabilität Intercept	0.790		
Reliabilität negative Interaktionen	0.025		

\*p &lt; .05; \*\*p &lt; .01; \*\*\*p &lt; .001, + Koeffizienten sind unstandardisiert

Tabelle 44. *Abschalten in Freizeit: Koeffizienten und Standardfehler der festen Effekte und Varianzkomponenten der zufälligen Effekte*

<i>Feste Effekte</i>	Koeffizienten+	Frau		Mann <sup>#</sup>		
		SE	p	Koeffizienten+	SE	p
Intercept	4.018***	0.075	0.000	3.955***	0.100	0.000
<i>Situationsebene</i>						
Negative Interaktionen mit Vorgesetzten	-0.914**	0.350	0.009	-1.338	0.178	0.205
<i>Personenebene</i>						
Geschlecht				0.125	0.149	0.401
<i>Situationsebene x Personenebene</i>						
Negative Interaktionen mit Vorgesetzten x Geschlecht				0.763	0.440	0.123
<i>Zufällige Effekte</i>						
	Varianz (df=46)	$\chi^2$	(SD)	Varianz (df=46)	$\chi^2$	(SD)
Intercept	0.526***	750.0	(0.723)	0.521***	739.0	(0.723)
Residual	0.523		(0.723)	0.520		(0.723)
Devianz	1667.61 (4)			1663.04 (6)		

\*p &lt; .05; \*\*p &lt; .01; \*\*\*p &lt; .001, + Koeffizienten sind unstandardisiert

Tabelle 45. Soziale Interaktionen in der Freizeit und kognitive Weiterbeschäftigung: Koeffizienten und Standardfehler der festen Effekte und Varianzkomponenten der zufälligen Effekte

<i>Feste Effekte</i>	<i>Koeffizienten<sup>+</sup></i>	<i>SE</i>	<i>P</i>
Intercept	3.856***	0.214	0.000
<i>Personenebene</i>			
Geschlecht	0.137	0.139	0.325
<i>Situationsebene</i>			
Kontakte mit Freunden	0.064	0.066	0.321
Kontakte mit Kindern	0.169	0.081	0.062
<i>Situationsebene x Personenebene</i>			
Kontakte mit Freunden x Geschlecht	-0.049	0.095	0.693
Kontakte mit Kindern x Geschlecht	-0.070	0.042	0.093
<i>Zufällige Effekte</i>			
	<i>Varianz (df=100)</i>	<i>χ<sup>2</sup> (SD)</i>	<i>P</i>
Intercept	0.495***	1182.9 (0.703)	0.000
Residual	0.841	(0.917)	
Devianz	5378.0 (2)		
Reliabilität Intercept	0.903		

\*p < .05; \*\*p < .01; \*\*\*p < .001, + Koeffizienten sind unstandardisiert

Tabelle 46. Soziale Interaktionen am Ap und Beziehungszufriedenheit: Koeffizienten und Standardfehler der festen Effekte und Varianzkomponenten der zufälligen Effekte

	<i>Koeffizienten</i>	<i>SE</i>	<i>p</i>	<i>Koeffizienten</i>	<i>SE</i>	<i>p</i>	<i>Koeffizienten</i>	<i>SE</i>	<i>p</i>
Intercept	4.131***	0.061	0.000	4.131***	0.060	0.000	4.137***	0.060	0.000
<i>Paarebene</i>									
Beziehungsdauer	0.025	0.014	0.072	0.023	0.138	0.105	0.019	0.012	0.112
<i>Personenebene</i>									
Geschlecht	0.029	0.067	0.671						
Neg. Interaktionen Ap (Akteur)				-0.006	0.333	0.986	-0.095	0.360	0.743
Neg. Interaktionen Ap x Beziehungsdauer (Akteur)							0.130	0.114	0.257
Pos. Interaktionen Ap (Akteur)				0.387*	0.176	0.028	0.474*	0.199	0.018
Pos. Interaktionen Ap x Beziehungsdauer (Akteur)							-0.108	0.061	0.075
Neg. Interaktionen Ap (Partner)				0.164	0.284	0.563	0.091	0.302	0.762
Neg. Interaktionen Ap x Beziehungsdauer (Partner)							0.105	0.112	0.353
Pos. Interaktionen Ap (Partner)				0.064	0.135	0.636	0.138	0.159	0.385
Pos. Interaktionen Ap x Beziehungsdauer (Partner)							-0.048	0.057	0.399
<i>Zufällige Effekte</i>									
	<i>Varianz</i>	<i>(SE)</i>		<i>Varianz</i>	<i>(SE)</i>		<i>Varianz</i>	<i>(SE)</i>	
Intercept	0.149***	186.6 (0.385)		0.137***	179.4 (0.369)		0.132***	176.1 (0.364)	
Residual	0.119	0.346		0.116	(0.340)		0.115	0.326	
Devianz	142.4			136.9			135.1		

Tabelle 47. *Durchschnittliche Stimmung bei Personen mit hoher Anzahl vs. Personen mit niedriger Anzahl negativer Interaktionen im Alltag*

	<i>Individuen mit hoher Anzahl negativer Interaktionen</i>		<i>Individuen mit geringer Anzahl Interaktionen</i>		<i>T</i>	<i>p</i>
	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>		
Gute-Stimmung	4.072	0.45	4.08	0.46	-0.13	0.897
Ärgerlichkeit-Gereiztheit	1.56	0.43	1.45	0.45	1.56	0.132

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

## 9 Lebenslauf

Melanie Staats

Geboren am 18. Oktober 1976 in Havelberg, Deutschland

09/82 – 08/91	Polytechnische Oberschule Kamern, Deutschland
09/91 – 07/95	Gymnasium Havelberg, Deutschland
04/96 – 03/02	Psychologiestudium TU Berlin, Deutschland
04/02 – 05/05	Wissenschaftliche Mitarbeiterin, Forschungsgruppe „GEndeR, Ressourcen, and health in Market and family work (GERM)“, Technische Universität Berlin; Deutschland
01/05 – 04/05	Forschungsaufenthalt am Lehrstuhl für Personalentwicklung der Universität Fribourg, Fribourg, Schweiz
seit 06/05	Juniorberaterin, Dr. Jan Schröder Beratungsgesellschaft; Berlin, Deutschland