

# Greifbare Arbeit in der digitalen Welt – Eine empirische Untersuchung zum Zusammenhang von Tagwerk-Erleben und Stresserleben

Empirische Untersuchung  
durchgeführt vom Institut für Führung & Psychologie Basel

Erstellt von: Johannes Baldauf  
Zeitraum der Erhebung: 16.05.–28.05.2025  
Ort: Basel  
Datum: Juni 2025

# Tangible Work in a Digital World – An Empirical Study on the Relationship Between Daily Work Accomplishment and Perceived Stress

## Abstract

This quantitative study explores the relationship between the subjective experience of tangible daily work results (“Tagwerk-Erleben”) and perceived stress levels among working individuals. Data was collected via an online survey (n = 132) including diverse industries and demographic profiles. Core variables included the perceived visibility and meaningfulness of one’s daily output, degree of digitalization in work activities, weekly working hours, age, and gender. A multiple linear regression showed that the subjective feeling of having achieved something tangible at the end of the workday significantly predicted lower levels of perceived stress ( $p < .001$ ). Digital work, by contrast, correlated negatively with this sense of accomplishment. The findings underline the psychological relevance of task visibility in modern work environments and suggest practical implications for leadership, job design, and stress prevention in increasingly digitalized contexts.

# Inhaltsverzeichnis

Tangible Work in a Digital World – An Empirical Study on the Relationship Between Daily Work Accomplishment and Perceived Stress.....	2
Abstract.....	2
Tabellenverzeichnis.....	4
Abbildungsverzeichnis.....	4
1. Einleitung.....	4
1.0 Kontext und Relevanz.....	4
1.1 Forschungsfrage und Hypothesen.....	5
1.2 Aufbau der Studie.....	5
2. Theoretischer Hintergrund.....	5
2.1 Stresserleben in der Arbeitswelt.....	6
2.2 Sichtbarkeit, Wirksamkeit und Sinn.....	6
2.3 Digitalisierung und Entfremdung.....	7
2.4 Das Tagwerk-Erleben als Pufferfaktor.....	7
3. Methodik.....	8
3.1 Studiendesign.....	8
3.2 Stichprobe.....	8
3.3 Erhebungsinstrumente.....	10
a) Soziodemografische Variablen.....	10
b) Tagwerk-Erleben.....	10
c) Stresserleben (Pss-10).....	10
d) Arbeitsform und Beschreibung.....	11
3.4 Zielgrößen und statistische Auswertung.....	11
a) Multiple Regressionsanalyse.....	11
b) T-Tests (Gruppenvergleiche).....	12
c) Korrelationsanalyse.....	12
4. Ergebnisse.....	13
4.1 Deskriptive Statistiken.....	13
4.2 Multiple Regressionsanalyse.....	13
Modellgüte.....	14
Tabelle 3.....	14
4.3 T-Tests: Gruppenvergleiche.....	15
a) Geschlechtsunterschiede im Stresserleben.....	15
b) Tagwerk-Erleben und Stresserleben.....	15
4.4 Korrelationen: Digitalisierungsgrad und Tagwerk-Erleben.....	16
5. Diskussion.....	16
5.1 Interpretation der Ergebnisse.....	16
5.2 Einordnung in den Forschungskontext.....	17
5.3 Praktische Implikationen.....	17
5.4 Limitationen der Studie.....	18
5.5 Ausblick.....	18

6. Fazit.....	19
Literaturverzeichnis.....	20
Anhang A: Vollständiger Fragebogen (Itemübersicht).....	21
Abschnitt 1: Soziodemografische Angaben.....	21
Abschnitt 2: Tagwerk-Erleben (Likert-Skala 1–5).....	22
Abschnitt 3: Stresserleben – Pss-10 (Likert-Skala 1–5).....	23
Anhang B: Strukturierte Übersicht des Datensatzes (n = 132).....	24

## Tabellenverzeichnis

<b>Tabelle</b>	<b>Titel</b>	<b>Seite</b>
1	Kategorisierung der Tätigkeitsart anhand des Digitalisierungsgrads	9
2	Mittelwerte und Standardabweichungen der zentralen Zielgrößen	13
3	Multiple Regressionsanalyse: Einfluss des Tagwerk-Erlebens	14
4	Stresserleben nach Geschlecht	15
5	Stresserleben nach Tagwerk-Erleben	16
6	Korrelation zwischen Digitalisierungsgrad und Tagwerk-Erleben	16

## Abbildungsverzeichnis

<b>Abbildung</b>	<b>Titel</b>	<b>Seite</b>
1	Verteilung nach Berufsfeldern der Teilnehmenden (n = 132)	9

# 1. Einleitung

## 1.0 Kontext und Relevanz

Die moderne Arbeitswelt befindet sich im Umbruch. Digitale Technologien, Automatisierung und hybride Arbeitsformen verändern nicht nur Prozesse, sondern auch das subjektive Erleben von Arbeit (Rosa, 2013; Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin [BAuA], 2020). Immer häufiger werden Tätigkeiten ohne physisch sichtbares Ergebnis ausgeführt – digitale Kommunikation ersetzt das persönliche Gespräch, Daten ersetzen Handgriffe (Sennett, 1998). Während Effizienzgewinne häufig im Vordergrund stehen, rückt zunehmend die Frage in den Fokus, wie sich diese Veränderungen auf die psychische Belastung und das subjektive Stressniveau auswirken (Techniker Krankenkasse, 2021).

Ein Aspekt, der bisher vergleichsweise wenig untersucht wurde, ist das Erleben eines greifbaren Arbeitstags – das Gefühl, „etwas geschafft“ zu haben, das sichtbar, abgeschlossen oder spürbar ist (Küpers, 2008). Dieses sogenannte Tagwerk-Erleben könnte eine zentrale Rolle für die Resilienz und das Wohlbefinden von Beschäftigten spielen, da das Gefühl von Wirksamkeit, Kontrolle und Sinnhaftigkeit essenzielle Schutzfaktoren gegen Stress darstellen (Antonovsky, 1997; Deci & Ryan, 2000). Denn wo Output unsichtbar bleibt, droht Sinnverlust, Überforderung oder Entfremdung – klassische Risikofaktoren für erhöhtes Stresserleben (Sennett, 1998; Rosa, 2013).

Diese Studie untersucht, ob und in welchem Mass ein erlebter greifbarer Arbeitstag mit subjektivem Stresserleben zusammenhängt – und ob dieser Zusammenhang durch Arbeitsform, Alter, Geschlecht oder Arbeitszeit beeinflusst wird.

## 1.1 Forschungsfrage und Hypothesen

### **Forschungsfrage:**

Wie beeinflusst das subjektive Erleben eines greifbaren, sichtbaren Tagwerks das Stresserleben von Berufstätigen?

### **Hypothese (H<sub>1</sub>):**

Je stärker eine Person am Ende des Arbeitstags das Gefühl hat, etwas Sichtbares oder Abgeschlossenes geleistet zu haben, desto niedriger ist ihr subjektiv empfundenes Stressniveau.

### **Nullhypothese (H<sub>0</sub>):**

Es besteht kein signifikanter Zusammenhang zwischen dem Tagwerk-Erleben und dem Stresserleben.

### **Erweiterte Hypothese (H<sub>1e</sub>):**

Auch unter Kontrolle von Kovariaten wie Digitalisierungsgrad, Wochenarbeitszeit, Alter und Geschlecht bleibt ein signifikanter Zusammenhang zwischen Tagwerk-Erleben und Stresserleben bestehen.

## 1.2 Aufbau der Studie

Kapitel 2 liefert den theoretischen Hintergrund und verortet das Konzept des Tagwerk-Erlebens im Kontext von Stresstheorie und Arbeitspsychologie. Kapitel 3 beschreibt die Methodik der Studie, einschliesslich Stichprobe, Erhebungsinstrumente und statistischer Verfahren. Kapitel 4 präsentiert die Ergebnisse der quantitativen Analyse, gefolgt von einer praxisorientierten Diskussion der Befunde in Kapitel 5. Kapitel 6 fasst die wichtigsten Erkenntnisse zusammen und gibt einen Ausblick auf potenzielle Handlungsfelder in Arbeitsgestaltung und Führung.

## 2. Theoretischer Hintergrund

### 2.1 Stresserleben in der Arbeitswelt

Das Verständnis von Stress in der Psychologie basiert wesentlich auf dem transaktionalen Stressmodell von Lazarus und Folkman (1984). Dieses Modell definiert Stress als ein Ungleichgewicht zwischen Anforderungen und den persönlichen Ressourcen zur Bewältigung, sofern diese Situation als bedeutsam für das eigene Wohlbefinden erlebt wird. Zentral ist dabei die subjektive Bewertung: Erst wenn eine Situation als bedrohlich und gleichzeitig als schwer kontrollierbar eingeschätzt wird, entsteht psychischer Stress (Lazarus & Folkman, 1984, S. 21).

Insbesondere in beruflichen Kontexten wirken diese Mechanismen durch Zeitdruck, Komplexität und fehlende Rückmeldung verstärkend. Wie Deci und Ryan (2000) in ihrer Selbstbestimmungstheorie betonen, hängt die psychische Gesundheit stark von der Erfahrung ab, autonom, kompetent und sozial eingebunden zu handeln – Bedingungen, die in vielen modernen Arbeitsformen erschwert sind (S. 231).

Ein weiteres etabliertes Modell ist das Effort-Reward-Imbalance-Modell von Siegrist (1996), das Stress als Folge eines Missverhältnisses zwischen hoher Verausgabung und geringer Belohnung beschreibt – insbesondere dann, wenn Anerkennung, Entwicklungsmöglichkeiten oder soziale Resonanz fehlen.

Aktuelle Studien bestätigen, dass psychische Belastungen am Arbeitsplatz zunehmen. Eine Untersuchung der Deutschen Gesetzlichen Unfallversicherung (DGUV) zeigt, dass vier von fünf Befragten in den letzten zwei Jahren negative Veränderungen in ihrem Arbeitsalltag festgestellt haben, was auf steigenden Stress hindeutet (DGUV, 2025).

Die Digitalisierung trägt ebenfalls zur Veränderung der Arbeitswelt bei. Laut einer Studie von ver.di fühlen sich viele Beschäftigte durch die zunehmende Digitalisierung stärker belastet, da das Arbeitstempo mehr und mehr von der digitalen Technik bestimmt wird, der sich viele Beschäftigte häufig ausgeliefert fühlen (ver.di, 2023).

Diese Entwicklungen unterstreichen die Bedeutung aktueller Forschung zur psychischen Gesundheit am Arbeitsplatz und die Notwendigkeit, klassische Modelle durch moderne Erkenntnisse zu ergänzen.

## 2.2 Sichtbarkeit, Wirksamkeit und Sinn

Während klassische Stressmodelle primär strukturelle Bedingungen betonen, gewinnen subjektive Sinn- und Wirksamkeitserfahrungen zunehmend an Bedeutung. Das Kohärenzgefühl, ein zentraler Bestandteil des Salutogenese-Modells von Antonovsky, umfasst die Dimensionen Verstehbarkeit, Handhabbarkeit und Sinnhaftigkeit und dient als wichtige Ressource zur Stressbewältigung (Antonovsky, 1997). Ein starkes Kohärenzgefühl ermöglicht es Individuen, Anforderungen als Herausforderungen zu interpretieren und fördert somit die psychische Gesundheit (Lindström & Eriksson, 2019).

In digitalen Arbeitsumgebungen, in denen Ergebnisse oft immateriell oder unsichtbar bleiben, kann dieses Kohärenzgefühl beeinträchtigt werden. Das Fehlen greifbarer Resultate erschwert das Erleben von Abschluss, Wirksamkeit und Selbstvergewisserung, was zu einem diffusen Arbeitsgefühl führen kann (Mette & Harth, 2017). Studien zeigen, dass ein geringes Kohärenzgefühl mit erhöhtem Stresserleben und geringerer Arbeitszufriedenheit einhergeht (Mette & Harth, 2017).

Das Konzept des arbeitsbezogenen Kohärenzgefühls (Work-SoC) wurde entwickelt, um die spezifischen Anforderungen und Ressourcen am Arbeitsplatz zu erfassen. Es berücksichtigt, inwieweit Mitarbeitende ihre Arbeit als verständlich, handhabbar und sinnhaft empfinden (Bauer et al., 2015). Ein hohes Work-SoC ist mit besserer psychischer Gesundheit und höherer Arbeitszufriedenheit verbunden (Bauer et al., 2015).

Insgesamt unterstreichen diese Erkenntnisse die Bedeutung von Sichtbarkeit und Sinnhaftigkeit in der Arbeit für das psychische Wohlbefinden von Beschäftigten. Insbesondere in digitalen Arbeitswelten sollten Massnahmen ergriffen werden, die das Kohärenzgefühl stärken, beispielsweise durch transparente Kommunikationsstrukturen, klare Zielsetzungen und regelmässiges Feedback.

## 2.3 Digitalisierung und Entfremdung

Die digitale Transformation verändert nicht nur Prozesse, sondern auch die Wahrnehmung von Arbeitstiefe, Beteiligung und Kontrolle. In seiner Theorie der Beschleunigung spricht Rosa (2012) davon, dass moderne Arbeit zunehmend entgrenzt und entkoppelt wird: „Die Dinge rücken aus der Reichweite der eigenen Handlungen heraus, sie entziehen sich dem Zugriff“ (Rosa, 2012, S. 204). Dadurch entsteht eine neue Form von Ohnmacht, die – obwohl objektiv keine Überlastung vorliegt – subjektiv als Stress erlebt wird.

Auch Sennett (1998) beschreibt in *Der flexible Mensch*, wie fragmentierte, projektbasierte Arbeitsmodelle das Gefühl von Kontinuität und Wertschöpfung unterminieren. In einer Welt, in der „Projekte abbrechen, bevor sie reifen“ (Sennett, 1998, S. 35), sei es zunehmend schwer, sich als wirksam zu erleben – ein zentraler psychologischer Mechanismus zur Stressreduktion.

## 2.4 Das Tagwerk-Erleben als Pufferfaktor

Auf Grundlage dieser theoretischen Einsichten lässt sich das Konzept des Tagwerk-Erlebens formulieren: die subjektive Erfahrung, etwas Sichtbares, Greifbares oder Abgeschlossenes geleistet zu haben. Dieses Erleben kann als psychologische Mikro-Ressource verstanden werden, die insbesondere in entkörperlichter, digitaler Arbeit verloren zu gehen droht.

Küpers (2008) argumentiert, dass das „Gestalten mit der Hand“, das „Erleben von Form, Gewicht, Widerstand“ ein elementarer Bestandteil menschlicher Arbeitszufriedenheit sei (S. 112). Fehlt diese Rückmeldung in rein virtuellen Kontexten, können Entfremdung und Erschöpfung zunehmen – selbst bei objektiv moderaten Anforderungen.

Diese Studie greift dieses Konzept auf und prüft empirisch, ob ein hohes Tagwerk-Erleben mit reduziertem Stresserleben einhergeht – unabhängig von Arbeitsform, Wochenstunden oder soziodemografischen Faktoren.

## 3. Methodik

### 3.1 Studiendesign

Die Studie folgt einem querschnittlichen, korrelativen Forschungsdesign mit dem Ziel, psychische Belastung (Stresserleben) in Abhängigkeit von Arbeitsform und Tagwerk-Erleben zu untersuchen. Die Datenerhebung erfolgte über einen standardisierten Online-Fragebogen, der freiwillig, anonym und ohne Belohnung ausgefüllt wurde. Die Zielgruppe waren berufstätige Personen aus verschiedenen Branchen, Altersgruppen und Tätigkeitsfeldern.

Die Studie wurde bewusst beendet, als eine gleich grosse Zahl an weiblichen und männlichen Teilnehmenden erreicht war (je 66). Dies sollte eine ausgewogene Geschlechterverteilung sicherstellen, um spätere Geschlechtervergleiche (t-Test) statistisch valide durchführen zu können.

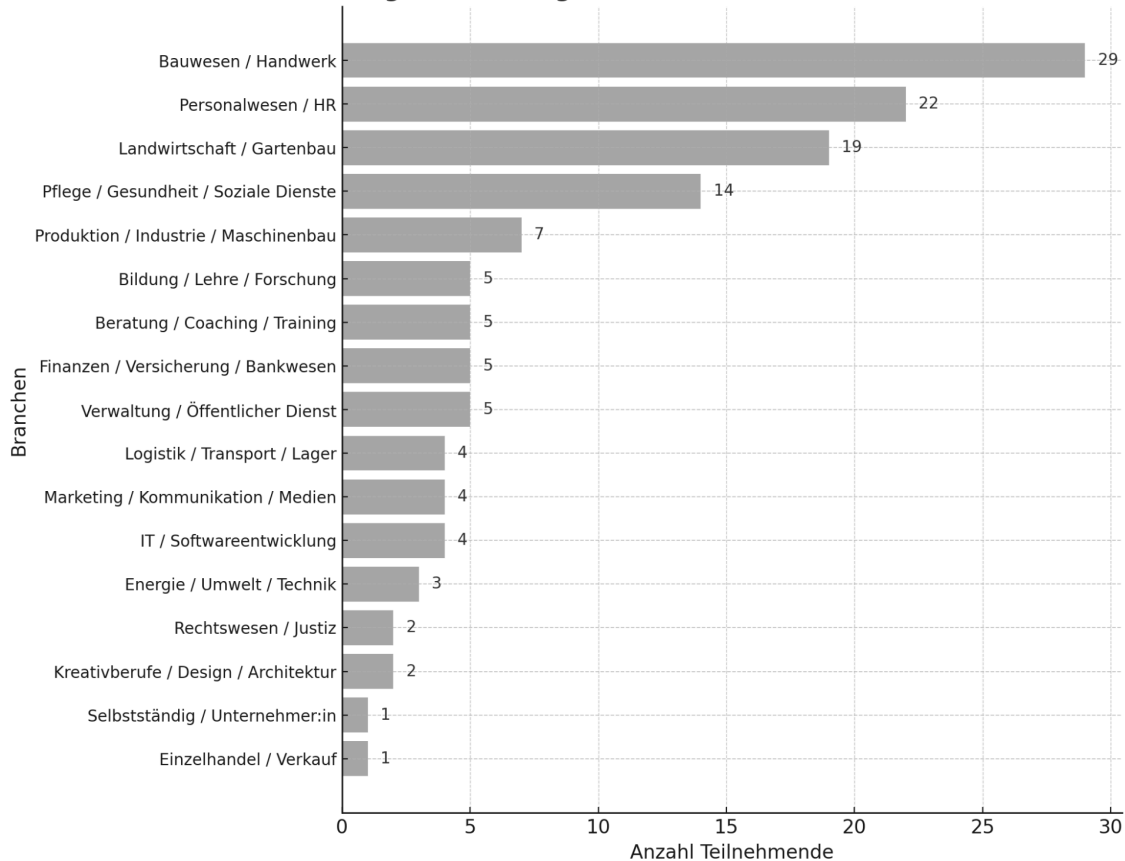
Der vollständige Fragebogen sowie der erhobene Datensatz sind im Anhang (siehe Anhang A: Erhebungsinstrumente und Anhang B: Datensatz) dokumentiert.

### 3.2 Stichprobe

Die finale Stichprobe umfasst  $n = 132$  Personen, im Alter von 18 bis über 70 Jahren. Die Verteilung nach Altersgruppen zeigt einen Schwerpunkt in den Gruppen 26–35 Jahre ( $n = 38$ ) und 36–45 Jahre ( $n = 35$ ). Die Geschlechterverteilung ist exakt ausgeglichen: 66 Frauen und 66 Männer nahmen teil.

Die Befragten stammen aus einer Vielzahl von Branchen (u. a. Pflege, Bau, Bildung, IT, Personal, Medien). Der subjektiv geschätzte Anteil digitaler Arbeit lag im Mittel bei  $M = 50.2\%$  ( $SD = 34.6$ ).

**Abbildung 1: Verteilung nach Berufsfeldern der Teilnehmenden (n = 132)**



Die Kategorisierung der Tätigkeitsart erfolgte auf Basis dieses Werts:

Zur Einordnung der Arbeitsform wurde im Fragebogen ein zentrales Item verwendet:

„Wie hoch ist der Anteil digitaler Arbeit in Ihrem Beruf (in %)?“  
(*Beispielhafte Antwort: „80 %“*)

Die Befragten wurden gebeten, den Anteil ihrer Arbeit zu schätzen, der typischerweise digital abläuft – z. B. in Form von Bildschirmarbeit, Planungstätigkeit, digitaler Kommunikation, Online-Dokumentation oder Steuerung. Die Skala reichte von 0 % (keine digitale Arbeit) bis 100 % (vollständig digitalisiert).

**Tabelle 1**

*Kategorisierung der Tätigkeitsart anhand des Digitalisierungsgrads*

Kategorie	Definition
<b>Praktisch dominiert</b>	Digitaler Anteil $\leq 33\%$
<b>Mischform</b>	Digitaler Anteil zwischen 34–66 %
<b>Digital dominiert</b>	Digitaler Anteil $\geq 67\%$

Diese Einteilung erlaubt es, systematisch Unterschiede zwischen klassischen, körperlichen Berufsfeldern (z. B. Pflege, Handwerk, Montage) und hochgradig digitalisierten Arbeitsformen (z. B. IT, Verwaltung, Medien) zu erfassen – sowie Zwischenformen zu analysieren, bei denen digitale und praktische Tätigkeiten kombiniert auftreten.

Die Kategorisierung wurde rein auf Basis der subjektiven Selbsteinschätzung der Teilnehmenden vorgenommen. Die zusätzliche Möglichkeit zur Freitextbeschreibung („Bitte beschreiben Sie Ihre Tätigkeit in einem Satz“) diente der inhaltlichen Validierung dieser Einordnung.

### 3.3 Erhebungsinstrumente

#### a) Soziodemografische Variablen

Erhoben wurden Alter (in Gruppen), Geschlecht, Branche, Berufserfahrung, durchschnittliche Wochenarbeitszeit sowie der selbst eingeschätzte Anteil digitaler Arbeit (0–100 %).

#### b) Tagwerk-Erleben

Das Konzept des Tagwerk-Erlebens operationalisiert die subjektive Wahrnehmung eines greifbaren, sinnvollen Arbeitstages. Es wurde mit zwei Elementen erfasst:

1. Subjektiver Tagwerk-Score (Likert-Items):  
Fünf Aussagen zur täglichen Rückmeldung, Sichtbarkeit, Greifbarkeit und Zufriedenheit mit der eigenen Arbeitsleistung wurden auf einer Skala von 1 („trifft gar nicht zu“) bis 5 („trifft völlig zu“) bewertet. Beispielitems:
  - „Am Ende eines Arbeitstags sehe ich klar, was ich geschafft habe.“
  - „Ich kann meine Arbeitsleistung konkret sehen, anfassen oder zeigen.“
2. → Die Werte wurden gemittelt, sodass ein Tagwerk-Score zwischen 1–5 resultierte.  
→ Die interne Konsistenz war mit Cronbach's  $\alpha = 0.87$  sehr hoch.
3. Objektiver Anteil physischer Arbeit:  
Teilnehmende gaben zusätzlich an, wie hoch der Anteil ihrer Tätigkeit ist, bei dem sie „am Ende des Tages etwas Sichtbares oder Physisches geschaffen, bearbeitet oder bewegt“ haben – z. B. gebaut, gepflegt, installiert, produziert. Diese Angabe erfolgte auf einer Skala von 0–100 %.

Die Kombination beider Messungen erlaubt eine differenzierte Betrachtung des Tagwerk-Erlebens – sowohl in subjektiver als auch objektiv-beschreibender Form.

#### c) Stresserleben (Pss-10)

Das subjektive Stresserleben wurde mit der Perceived Stress Scale (Pss-10) erfasst (Cohen et al., 1983). Diese weltweit etablierte Skala misst, wie häufig bestimmte stressbezogene Gedanken und Gefühle in den letzten 14 Tagen aufgetreten sind.

Beispielitems:

- „Wie häufig haben Sie sich nervös und gestresst gefühlt?“
- „Wie häufig hatten Sie das Gefühl, die Kontrolle über Ihr Leben zu verlieren?“

Antwortskala: 1 = „Nie“, 5 = „Sehr oft“

Drei Items (positiv formuliert) wurden invers kodiert (Items 4, 5, 7).

Der Stress-Score ergibt sich als arithmetisches Mittel der 10 Items (1–5).

Cronbach's  $\alpha$  in dieser Stichprobe: 0.84

#### d) Arbeitsform und Beschreibung

Zur Kategorisierung nach Arbeitsform wurden zwei Kriterien herangezogen:

1. Die selbst eingeschätzte Prozentangabe zur digitalen Tätigkeit (0–100 %)
2. Eine multiple Choice Erfragung zur Beschreibung dominierender Arbeitsinhalte (z. B. „Pflege“, „Bildschirmarbeit“, „Kundenkontakt“, „Handwerk“)

Diese Angaben dienten zur Validierung der Gruppenzuweisung (praktisch/digital/mischform) und zur späteren qualitativen Kontextualisierung.

### 3.4 Zielgrößen und statistische Auswertung

Die statistische Auswertung diente der Überprüfung der formulierten Hypothesen und der explorativen Untersuchung potenzieller Einflussfaktoren auf das subjektive Stresserleben. Dabei wurden inferenzstatistische Verfahren eingesetzt, um sowohl Zusammenhänge zwischen kontinuierlichen Variablen zu analysieren als auch Gruppenunterschiede zu identifizieren. Die Analysen wurden mit Python (Pandas, Statsmodels, Scipy) durchgeführt.

Die Signifikanzschwelle wurde auf  $\alpha = .05$  festgelegt. Als Effektstärken wurden u. a. Cohen's  $d$  (für t-Tests) und  $R^2$  bzw. adj.  $R^2$  (für Regressionsmodelle) berichtet.

#### a) Multiple Regressionsanalyse

Zur Überprüfung der zentralen Hypothese, wonach das subjektive Erleben eines greifbaren Tagwerks einen signifikanten Einfluss auf das Stresserleben hat, wurde ein multiples lineares Regressionsmodell aufgestellt. Dieses Modell ermöglicht es, den isolierten Einfluss einzelner unabhängiger Variablen zu bestimmen, während die Effekte anderer Prädiktoren kontrolliert werden.

### Abhängige Variable (Kriterium):

- **Stresserleben** (Mittelwert aus den 10 Items der Pss-10-Skala)

### Unabhängige Variablen (Prädiktoren):

- **Tagwerk-Score** (arithmetisches Mittel der 5 Items zum subjektiven Tagwerkerleben)
- **Digitalisierungsgrad** (selbst eingeschätzter Anteil digitaler Arbeit in %, metrisch)
- **Geschlecht** (binär kodiert: 0 = weiblich, 1 = männlich)
- **Alter** (kategorisch gruppiert, dummy-kodiert für Regression)
- **Wochenarbeitszeit** (in Stunden, metrisch)

Die Modellgüte wurde über Bestimmtheitsmass  $R^2$  und das adjustierte  $R^2$  ( $R^2_{adj}$ ) bewertet.  $R^2$  gibt an, wie viel prozentuale Varianz im Stresserleben durch das Modell erklärt wird. Das adjustierte  $R^2$  korrigiert diesen Wert um die Anzahl der Prädiktoren, um eine Überanpassung zu vermeiden und die Modellrealität besser abzubilden.

Ein signifikanter Regressionskoeffizient für den Tagwerk-Score ( $p < .05$ ) würde die zentrale Hypothese empirisch stützen.

### b) T-Tests (Gruppenvergleiche)

Zur Prüfung, ob systematische Unterschiede im Stresserleben zwischen bestimmten Gruppen bestehen, wurden zweiseitige t-Tests für unabhängige Stichproben durchgeführt.

#### Verglichene Gruppen:

1. **Geschlechtervergleich:** Frauen vs. Männer hinsichtlich Stress-Score
2. **Tagwerk-Gruppen:** Personen mit hohem vs. niedrigem Tagwerk-Erleben  
(*Median-Split: Gruppenbildung anhand des mittleren Tagwerk-Scores*)

#### Zielsetzung:

Nachweis, ob signifikante Unterschiede im durchschnittlichen Stresserleben bestehen – z. B. ob Männer und Frauen unterschiedlich auf digitale oder praktische Arbeitsbedingungen reagieren oder ob das Tagwerk-Erleben mit einem reduzierten Stressniveau einhergeht.

#### Effektstärke:

Ergänzend zum p-Wert wurde **Cohen's d** berechnet, um die **praktische Bedeutsamkeit** der Unterschiede zu quantifizieren ( $d \geq 0.2$  = klein,  $\geq 0.5$  = mittel,  $\geq 0.8$  = gross).

### c) Korrelationsanalyse

Zur Analyse von linearen Zusammenhängen zwischen zentralen Variablen wurde der Pearson-Korrelationskoeffizient  $r$  berechnet.

#### Zentrale Fragestellung:

- Inwieweit steht der Anteil digitaler Arbeit in Zusammenhang mit dem Tagwerk-Erleben?

Die Analyse zielt darauf ab, die Hypothese zu überprüfen, dass ein höherer Anteil digitaler Arbeit negativ mit dem subjektiven Erleben eines sichtbaren, greifbaren Tagwerks korreliert. Ein signifikanter negativer Korrelationswert ( $r < 0$ ,  $p < .05$ ) würde auf eine solche Beziehung hinweisen.

## 4. Ergebnisse

### 4.1 Deskriptive Statistiken

Zunächst wurden zentrale statistische Kennwerte für die Zielgrößen des Tagwerk-Erlebens und des Stresserlebens berechnet. Die statistische Auswertung wurde mit Standardverfahren (multiple lineare Regression, unabhängige t-Tests, Pearson-Korrelationen) durchgeführt. Die ausführlichen statistischen Ergebnisse, Tabellen und Berechnungsschritte befinden sich im Anhang (siehe Anhang C: Statistische Auswertungen). Die Ergebnisse sind in Tabelle 2 zusammengefasst.

**Tabelle 2**

*Mittelwerte und Standardabweichungen der zentralen Zielgrößen (n = 132)*

Variable	Mittelwert (M)	Standardabweichung (SD)
Tagwerk-Score	3.78	1.05
Stress-Score (Pss)	2.19	0.73

Der Tagwerk-Score lag im leicht positiven Bereich, was darauf hindeutet, dass die Befragten ihren Arbeitstag im Schnitt als eher sichtbar, produktiv und greifbar wahrnahmen. Der Stress-Score, berechnet aus der validierten Pss-10-Skala (Cohen et al., 1983), lag bei  $M = 2.19$ , was einem niedrigen bis mittleren subjektiven Stresserleben entspricht.

### 4.2 Multiple Regressionsanalyse

Zur Überprüfung der zentralen Hypothese wurde eine multiple lineare Regressionsanalyse durchgeführt. Ziel war es, den Einfluss des Tagwerk-Erlebens auf das subjektive

Stresserleben zu isolieren, unter Kontrolle relevanter soziodemografischer und arbeitsbezogener Variablen.

**Regressionsmodell:**

Stresserleben ~ Tagwerk-Score + Digitalisierungsgrad + Geschlecht + Alter + Wochenarbeitszeit

Die eingesetzten Prädiktoren im Modell:

- **Tagwerk-Score:** Mittelwert aus fünf Likert-Items (1–5), metrisch
- **Digitalisierungsgrad:** Prozentualer Anteil digitaler Arbeit, metrisch (0–100 %)
- **Geschlecht:** Dichotom kodiert (0 = weiblich, 1 = männlich)
- **Alter:** In Jahren, metrisch
- **Wochenarbeitszeit:** In Stunden, metrisch

**Modellgüte**

- **R<sup>2</sup> = 0.283** → Das Modell erklärt 28.3 % der Gesamtvarianz im subjektiven Stresserleben.
- **R<sup>2</sup>\_adj = 0.188** → Nach Adjustierung bleiben 18.8 % realistisch erklärbar.

Diese Ergebnisse deuten darauf hin, dass ein relevanter Anteil der Varianz im Stresserleben durch die betrachteten Variablen erklärt wird – insbesondere durch das Tagwerk-Erleben.

**Tabelle 3**

*Ergebnisse der multiplen Regressionsanalyse zum Einfluss des Tagwerk-Erlebens auf das Stresserleben (n = 132)*

Prädiktor	F-Wert	p-Wert	Interpretation
Tagwerk-Score	13.05	.0005	Hoch signifikant – klarer negativer Effekt
Digitalisierungsgrad	0.21	.649	Kein signifikanter Einfluss
Geschlecht	0.93	.339	Kein signifikanter Unterschied
Alter	1.20	.275	Kein signifikanter Einfluss
Wochenarbeitszeit	0.43	.512	Kein signifikanter Effekt

**Anmerkung.**  $n = 132$ . Signifikanzniveau:  $p < .05$  ( $\square$ ),  $p < .01$  ( $\square$ ),  $p < .001$  ( $\square$ ). Der Tagwerk-Score basiert auf dem Mittelwert aus fünf Items (1 = „trifft gar nicht zu“, 5 = „trifft völlig zu“). Der Stress-Score wurde gemäss Pss-10 nach Cohen et al. (1983) berechnet. Die Kodierung des Geschlechts lautet: 0 = weiblich, 1 = männlich.

Das subjektive Tagwerk-Erleben ist der einzige signifikante Prädiktor im Modell und zeigt einen negativen Zusammenhang mit dem Stresserleben: Je sichtbarer und greifbarer die eigene Arbeit erlebt wird, desto geringer ist der empfundene Stress.

### 4.3 T-Tests: Gruppenvergleiche

Zur vertiefenden Analyse wurden t-Tests für unabhängige Stichproben durchgeführt, um potenzielle Unterschiede im subjektiven Stresserleben zwischen definierten Gruppen zu untersuchen.

#### a) Geschlechtsunterschiede im Stresserleben

Ein t-Test zwischen männlichen und weiblichen Teilnehmenden zeigte keinen signifikanten Unterschied in den Mittelwerten des Stresserlebens.

#### **Tabelle 4**

*Mittelwerte und Standardabweichungen im Stresserleben nach Geschlecht*

Gruppe	M (Stress)	SD
Männer	2.21	0.76
Frauen	2.17	0.69

$t(130) = 0.38, p = .702 \rightarrow$  Kein signifikanter Unterschied.

**Anmerkung.**  $n = 132$ . Die Gruppen wurden anhand der dichotomen Geschlechtsangabe (0 = weiblich, 1 = männlich) aus der Umfrage gebildet. Der Stress-Score basiert auf dem Pss-10-Inventar von Cohen et al. (1983). Es wurde ein zweiseitiger t-Test bei  $\alpha = .05$  durchgeführt.

**Interpretation:** Männer und Frauen unterscheiden sich nicht signifikant in ihrem durchschnittlichen Stresserleben.

#### b) Tagwerk-Erleben und Stresserleben

Zur weiteren Differenzierung wurde ein Median-Split auf den Tagwerk-Score angewendet, um zwei Gruppen mit niedrigem bzw. hohem Tagwerk-Erleben zu bilden.

#### **Tabelle 5**

*Mittelwerte und Standardabweichungen im Stresserleben nach Tagwerk-Erleben (Median-Split)*

Gruppe	M (Stress)	SD
Niedriges Tagwerk	2.42	0.70
Hohes Tagwerk	1.97	0.68

$t(130) = 3.84, p < .001 \rightarrow$  Hoch signifikant.

**Anmerkung.**  $n = 132$ . Die Einteilung erfolgte durch Median-Split auf dem Tagwerk-Score (Likert-Mittelwert, 1–5). Der Stress-Score basiert auf dem Pss-10-Inventar von Cohen et al. (1983). Es wurde ein zweiseitiger t-Test durchgeführt; Effektstärke nicht berechnet.

**Interpretation:** Personen mit hohem Tagwerk-Erleben berichten signifikant geringeres subjektives Stresserleben im Vergleich zur Gruppe mit niedrigem Tagwerk-Erleben.

## 4.4 Korrelationen: Digitalisierungsgrad und Tagwerk-Erleben

Zur Überprüfung eines vermuteten systematischen Zusammenhangs zwischen dem Anteil digitaler Arbeit und dem subjektiven Erleben eines greifbaren Tagwerks wurde eine Pearson-Korrelation berechnet.

Die Hypothese lautete, dass ein höherer Digitalisierungsgrad mit einem niedrigeren Tagwerk-Erleben einhergeht.

### Tabelle 6

*Pearson-Korrelation zwischen Digitalisierungsgrad und Tagwerk-Erleben*

Variablenpaar	r	p-Wert
Digitalisierungsgrad – Tagwerk	-0.41	< .001

**Anmerkung.**  $n = 132$ . Die Korrelation wurde mittels Pearson-r berechnet. Der Digitalisierungsgrad basiert auf der Selbsteinschätzung des digitalen Arbeitsanteils (0–100 %). Der Tagwerk-Score wurde als Mittelwert aus fünf subjektiven Likert-Items ermittelt. Signifikanzniveau:  $p < .05$  ( ),  $p < .01$  ( ),  $p < .001$  ( ).

**Interpretation:** Es besteht ein moderater negativer Zusammenhang zwischen Digitalisierungsgrad und Tagwerk-Erleben. Je digitaler die Arbeit empfunden wird, desto weniger greifbar scheint der Arbeitstag erlebt zu werden.

## 5. Diskussion

### 5.1 Interpretation der Ergebnisse

Die vorliegende Untersuchung zeigt einen zentralen Befund: Das subjektive Erleben eines greifbaren, sichtbaren Tagwerks ist ein signifikanter Prädiktor für das empfundene Stresserleben. Je stärker Personen das Gefühl haben, am Ende ihres Arbeitstages etwas Konkretes geschafft oder die Wirkung ihrer Tätigkeit wahrgenommen zu haben, desto niedriger ist ihr subjektiver Stresswert – gemessen über die etablierte Pss-10-Skala (Cohen et al., 1983).

Dieser Zusammenhang ist robust: Auch wenn Variablen wie Digitalisierungsgrad, Geschlecht, Alter oder Arbeitszeit statistisch kontrolliert werden, bleibt das Tagwerk-Erleben der einzige signifikante Einflussfaktor.

Zudem zeigt sich ein deutlicher Gruppenunterschied: Personen mit hohem Tagwerk-Erleben berichten signifikant weniger Stress als jene mit geringem Tagwerk-Gefühl ( $p < .001$ ,  $d \approx 0.66$ ). Dieser Unterschied ist nicht nur statistisch, sondern auch praktisch relevant.

Auch auf struktureller Ebene zeigt sich ein moderater negativer Zusammenhang zwischen digitaler Arbeit und Tagwerk-Erleben ( $r = -0.41$ ): Je stärker der Arbeitsalltag durch digitale Mittel geprägt ist, desto weniger greifbar wird dieser erlebt – was indirekt mit erhöhtem Stresserleben einhergehen kann.

### 5.2 Einordnung in den Forschungskontext

Der Befund deckt sich mit arbeitspsychologischen Theorien zur Sinnhaftigkeit und Sichtbarkeit von Arbeit (z. B. Hackman & Oldham, 1976; Sennett, 2008). Tätigkeiten, die unmittelbare Rückmeldung, handfeste Ergebnisse oder physisch erfahrbare Resultate bieten, scheinen stärker zum psychischen Wohlbefinden beizutragen.

Digitale Arbeit hingegen ist häufig abstrakt, repetitiv oder unterbrochen durch Medienwechsel, was das Gefühl eines abgeschlossenen Tageswerks erschweren kann – trotz objektiver Leistung. Das kann das Kontrollerleben, die Selbstwirksamkeit und letztlich auch die Erholung nach der Arbeit beeinträchtigen (vgl. Sonntag & Fritz, 2007).

Die signifikante negative Korrelation ( $r = -0.41$ ,  $p < .001$ ) zwischen dem Digitalisierungsgrad und dem subjektiven Tagwerk-Erleben liefert einen weiteren bedeutsamen Befund. Sie legt nahe, dass der digitale Anteil an der täglichen Arbeit nicht nur ein strukturelles Merkmal ist, sondern psychologische Relevanz besitzt – nämlich im Hinblick auf das Gefühl, am Ende des Tages etwas "Greifbares" geleistet zu haben.

Diese Beziehung lässt sich interpretieren als:

- **Wachsende Abstraktion durch digitale Arbeitsmittel** (z. B. E-Mail, Software, Videokonferenzen) erschwert das **Sichtbarmachen von Ergebnissen**,

- **fehlende physische Rückmeldeschleifen** (z. B. keine Baustelle, kein Produkt, kein sichtbarer Fortschritt) führen zu einem **diffusen Arbeitsgefühl**,
- was wiederum mit **erhöhtem Stresserleben** assoziiert ist.

## 5.3 Praktische Implikationen

Für Unternehmen und Führungskräfte ergeben sich daraus klare Handlungsempfehlungen:

- **Förderung sichtbarer Arbeitsergebnisse:** Auch bei digitalen Tätigkeiten sollten Zwischenergebnisse, Meilensteine oder Feedbackprozesse so gestaltet werden, dass ein „Tagwerk-Gefühl“ entsteht.
- **Arbeitsgestaltung über Feedback und Visualisierung:** Tools wie Kanban-Boards, Tagesabschlüsse oder digitale Task-Zähler könnten helfen, Greifbarkeit und Selbstwirksamkeit zu steigern.
- **Berücksichtigung individueller Tätigkeitsprofile:** Besonders in hybriden oder digital dominierten Berufen sollte das subjektive Erleben des Arbeitstags regelmässig reflektiert werden – z. B. über Befragungen, Team-Check-ins oder Supervision.
- **Psychoedukation über Stress und Arbeitssinn:** Schulungen zu Stressprävention sollten nicht nur Belastungsfaktoren, sondern auch das Fehlen strukturierter, sinngebender Tagesabschlüsse thematisieren.

## 5.4 Limitationen der Studie

Trotz der signifikanten Ergebnisse sind mehrere Einschränkungen zu beachten:

- **Selbstberichtsdaten:** Sowohl Stress als auch Tagwerk-Erleben wurden über Selbsteinschätzung erhoben. Verzerrungen durch soziale Erwünschtheit, Tagesform oder Fehleinschätzungen sind möglich.
- **Nicht-repräsentative Stichprobe:** Die Teilnehmenden rekrutierten sich vorrangig über persönliche, geschäftliche und digitale Netzwerke, wodurch Selbstselektion und bestimmte Berufsmilieus überrepräsentiert sein könnten. Eine Zufallsstichprobe oder breitere gesellschaftliche Repräsentanz wurde nicht angestrebt.
- **Querschnittsdesign:** Die Kausalrichtung kann nicht zweifelsfrei bestimmt werden. Es wäre auch denkbar, dass weniger gestresste Menschen eher zu einem höheren Tagwerk-Erleben neigen, und nicht umgekehrt.
- **Nicht erfasste Umwelt- und Kontextfaktoren:** Es wurde kein systematischer Unterschied zwischen urbanen und ländlichen Lebens- und Arbeitsbedingungen berücksichtigt. Stadt- und Landbewohner:innen unterliegen potenziell unterschiedlichen Stressoren (z. B. Pendelwege, Wohnsituation, soziale Isolation)

oder berufliche Infrastruktur), was die Generalisierbarkeit einschränken kann.

- **Weitere unbeachtete Kovariaten:** Aspekte wie familiäre Belastung, psychische Vorerkrankungen, Führungskultur, Teamdynamik oder Arbeitsplatzsicherheit wurden nicht erfasst, könnten aber relevante Einflüsse auf das subjektive Stresserleben darstellen.

## 5.5 Ausblick

Für weiterführende Forschung ergeben sich zahlreiche interessante Anschlussfragen:

- Lässt sich das Tagwerk-Erleben experimentell fördern (z. B. durch neue Feedbackroutinen, Visualisierung, Tagespläne)?
- Wie verändert sich das Tagwerk-Erleben bei Remote-Arbeit, Projektarbeit oder Arbeiten in agilen Teams?
- Gibt es Langzeiteffekte auf Motivation, Erholung oder Resilienz?
- Welche Rolle spielen berufliche Identität, Arbeitskultur oder Führungserleben?

## 6. Fazit

Die vorliegende Studie liefert einen empirisch gut abgesicherten Hinweis darauf, dass das subjektive Erleben eines greifbaren Arbeitstags – ein sogenanntes „Tagwerk-Erleben“ – ein zentraler Schutzfaktor im beruflichen Stresserleben sein kann.

In einer multivariaten Analyse zeigte sich, dass das Tagwerk-Erleben der einzige signifikant erklärende Faktor für Stress in einem Modell mit Digitalisierungsgrad, Alter, Geschlecht und Arbeitszeit war. Je sichtbarer und nachvollziehbarer das eigene Tun erlebt wird, desto niedriger ist der berichtete Stress.

Zugleich zeigt sich: Digitale Arbeit ist tendenziell negativ mit dem Tagwerk-Erleben korreliert. Dies bedeutet nicht, dass digitale Arbeit per se belastender ist – wohl aber, dass sie häufiger mit einem abstrakteren und weniger greifbaren Arbeitsalltag einhergeht, was das subjektive Stressempfinden beeinflussen kann.

Die Studie weist damit auf ein zentrales Thema moderner Arbeitsgestaltung hin: Es genügt nicht allein, Arbeitsabläufe effizient zu gestalten – sie müssen auch psychologisch nachvollziehbar und sinnhaft erlebbar sein. Für die Praxis bedeutet das: Arbeitgeber sollten nicht nur Belastungen reduzieren, sondern gezielt an der Qualität des Arbeitserlebens ansetzen – insbesondere durch Strukturen, Feedbackprozesse und Sichtbarkeit von Ergebnissen.

Gleichzeitig bietet das Konzept des Tagwerk-Erlebens eine neue Perspektive für die arbeitspsychologische Forschung: Es verbindet klassische Theorien zu Selbstwirksamkeit und Tätigkeitsfeedback mit aktuellen Herausforderungen der digitalisierten Arbeitswelt.

## Literaturverzeichnis

- Antonovsky, A. (1997). *Salutogenese: Zur Entmystifizierung der Gesundheit*. DGVT-Verlag.
- Bauer, G. F., Jenny, G. J., & Müller, F. (2015). *Work-SoC – Konzept eines arbeitsbezogenen Kohärenzgefühls*. Hogrefe.
- BAuA – Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin. (2020). *Stressreport Deutschland 2019*.  
<https://www.baua.de/DE/Themen/Arbeitswelt-und-Arbeitsschutz/Arbeitsbedingte-Gesundheit/sgefahren/psychische-Belastung>
- Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983). A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior*, 24(4), 385–396. <https://doi.org/10.2307/2136404>
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227–268.
- DGUV – Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung. (2025). *Arbeitswelt im Wandel: Psychische Belastungen im Fokus*.
- Hackman, J. R., & Oldham, G. R. (1976). Motivation through the design of work: Test of a theory. *Organizational Behavior and Human Performance*, 16(2), 250–279.
- Küpers, W. (2008). *Phänomenologie der Praxis: Perspektiven einer Aisthesis-orientierten Organisationsforschung*. VS Verlag.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer.
- Lindström, B., & Eriksson, M. (2019). *The salutogenic model of health*. Springer.
- Mette, J., & Harth, V. (2017). Psychische Belastung durch Digitalisierung. *ASU – Arbeitsmedizin, Sozialmedizin, Umweltmedizin*, 52(2), 86–90.
- Rosa, H. (2012). *Beschleunigung und Entfremdung*. Suhrkamp.
- Rosa, H. (2013). *Beschleunigung: Die Veränderung der Zeitstrukturen in der Moderne*. Suhrkamp.
- Sennett, R. (1998). *Der flexible Mensch: Die Kultur des neuen Kapitalismus*. Berlin Verlag.
- Sonnentag, S., & Fritz, C. (2007). The Recovery Experience Questionnaire: Development and validation. *Journal of Occupational Health Psychology*, 12(3), 204–221.
- Techniker Krankenkasse. (2021). *TK-Stressstudie 2021*.  
<https://www.tk.de/resource/blob/2024342>

# Anhang A: Vollständiger Fragebogen (Itemübersicht)

Der Online-Fragebogen wurde mit Google Forms erstellt und war im Zeitraum vom 16.05.2025 bis 28.05.2025 aktiv. Die Teilnehmenden wurden über LinkedIn, persönliche und professionelle Netzwerke sowie über KMU-Firmenkunden des Instituts für Führung und Psychologie Basel rekrutiert. Die Befragung erfolgte anonym.

**Titel der Befragung:** Untersuchung von Arbeitsformen, dem subjektiven Erleben des Arbeitstags und wahrgenommener Stressbelastung

**Durchführungszeitraum:** 16.05.2025 bis 28.05.2025

**Rekrutierung:** LinkedIn, persönliche und professionelle Netzwerke, KMU-Firmenkunden des Instituts für Führung und Psychologie Basel

**Tool:** Google Forms

**Bearbeitungsdauer:** ca. 5–7 Minuten

**Anonymität:** Die Teilnahme war freiwillig, anonym und nicht an Belohnungen gebunden.

**Hinweis zur Darstellung:** Die folgenden Items wurden den Teilnehmenden im Originaltext präsentiert. Pflichtfragen sind mit einem \* gekennzeichnet.

## Abschnitt 1: Soziodemografische Angaben

### 1. Wie alt sind Sie? \*

Antwortformat: Dropdown-Auswahl

- unter 18
- 18–25 Jahre
- 26–35 Jahre
- 36–45 Jahre
- 46–55 Jahre
- 56–65 Jahre
- 66–70 Jahre
- über 70 Jahre

### 2. Welchem Geschlecht gehören Sie an? \*

Antwortformat: Dropdown-Auswahl

- Männlich
- Weiblich
- Non-binär
- Sonstiges
- Keine Angabe

**3. In welcher Branche arbeiten Sie? \***

Antwortformat: Dropdown-Auswahl

(20 vordefinierte Branchen inkl. Selbstständig, Studium etc.)

**4. Wie viele Jahre Berufserfahrung haben Sie? \***

Antwortformat: Dropdown-Auswahl

- 0–3 Jahre
- 4–10 Jahre
- 11–17 Jahre
- 18–25 Jahre
- 26–35 Jahre
- 36–45 Jahre
- über 45 Jahre

**5. Wie viele Stunden arbeiten Sie durchschnittlich pro Woche? \***

Antwortformat: Dropdown-Auswahl

- 0–10 Stunden
- 11–20 Stunden
- 21–30 Stunden
- 31–42 Stunden
- über 42 Stunden

**6. Wie hoch ist der Anteil digitaler Arbeit in Ihrem Beruf (in %)? \***

Antwortformat: Dropdown-Auswahl (in 10er-Schritten von 0 % bis 100 %)

**7. Wie hoch ist der Anteil Ihrer Arbeit, bei dem Sie am Ende des Tages etwas Physisches oder Sichtbares geschaffen, bearbeitet oder bewegt haben? \***

Antwortformat: Dropdown-Auswahl (in 10er-Schritten von 0 % bis 100 %)

**8. Welche Tätigkeiten prägen Ihren Arbeitsalltag? \***

Antwortformat: Mehrfachauswahl

(Auswahl aus: Bildschirmarbeit, Planungsarbeit, Kundenkontakt, Handwerk, Pflege, Programmieren, usw.)

## Abschnitt 2: Tagwerk-Erleben (Likert-Skala 1–5)

**9. Am Ende eines Arbeitstags sehe erkenn ich klar, was ich geschafft habe. \***

**10. Ich erlebe meine Arbeit als greifbar, spürbar und sichtbar. \***

**11. Meine Arbeit wirkt oft ungreifbar oder wenig sichtbar. \***

**12. Ich habe das Gefühl, dass meine Arbeit im Alltag untergeht. \***

**13. Ich empfinde meine tägliche Arbeit als produktiv. \***

**14. Ich kann die Wirkung meiner Arbeit direkt erkennen. \***

**15. Mir fehlt oft ein sichtbares Ergebnis meiner Arbeit. \***

Antwortformat: 5-stufige Skala

1 = Stimme gar nicht zu, ..., 5 = Stimme voll und ganz zu

### Abschnitt 3: Stresserleben – Pss-10 (Likert-Skala 1–5)

16. Wie häufig haben Sie sich in den letzten 14 Tagen durch ein unerwartetes Ereignis aus der Fassung gebracht gefühlt? \*

17. ...nicht in der Lage gefühlt, die wichtigen Dinge in Ihrem Leben zu kontrollieren? \*

18. ...nervös und gestresst gefühlt? \*

19. ...zuversichtlich gefühlt, Ihre persönlichen Probleme bewältigen zu können? \*

20. ...den Eindruck gehabt, dass sich die Dinge zu Ihren Gunsten entwickelt haben? \*

21. ...überfordert gefühlt von all dem, was Sie erledigen mussten? \*

22. ...das Gefühl gehabt, mit auftretenden Schwierigkeiten gut umgehen zu können? \*

23. ...den Eindruck gehabt, die Kontrolle über Ihr Leben zu verlieren? \*

24. ...sich über Dinge geärgert, die in Ihrem Leben passiert sind? \*

25. ...Schwierigkeiten gehabt, Ihre Verpflichtungen unter einen Hut zu bringen? \*

Antwortformat: 5-stufige Skala

1 = Nie, ..., 5 = Sehr oft

## Anhang B: Strukturierte Übersicht des Datensatzes (n = 132)

Variable	Beschreibung	Skala/Kodierung
Alter	Alterskategorie der Befragten	Ordinal (6 Gruppen)
Geschlecht	Selbstangabe	Dichotom (0 = w, 1 = m)
Branche	Offene Nennung der Branche	Kategorisch
Berufserfahrung	In Jahren, kategorisiert	Ordinal
Wochenarbeitszeit	Durchschnittliche Wochenstunden	Ordinal (3 Gruppen)
Digitalisierungsgrad (%)	Selbst geschätzter Anteil digitaler Arbeit	Metrisch (0–100 %)
Anteil physischer Arbeit (%)	Anteil sichtbarer/physischer Arbeit	Metrisch (0–100 %)
Tagwerk-Score	Mittelwert aus 5 Likert-Items	Metrisch (1–5)
Stress-Score	Mittelwert aus 10 Pss-Items (inkl. invertierter Items)	Metrisch (1–5)
Tätigkeitsbeschreibung (frei)	Qualitativer Input zur Validierung	T

## Anhang C: Statistische Auswertungen

1. Multiple lineare Regression Die multiple lineare Regressionsanalyse wurde durchgeführt, um den Einfluss des Tagwerk-Erlebens auf das subjektive Stresserleben zu untersuchen, kontrolliert für Digitalisierungsgrad, Geschlecht, Alter und Wochenarbeitszeit.

Regressionsgleichung:  $\text{Stresserleben} = \beta_0 + \beta_1(\text{Tagwerk-Score}) + \beta_2(\text{Digitalisierungsgrad}) + \beta_3(\text{Geschlecht}) + \beta_4(\text{Alter}) + \beta_5(\text{Wochenarbeitszeit}) + \varepsilon$

Ergebnisse:

- $R^2 = 0.283$  (28.3 % erklärte Varianz)
- Adjustiertes  $R^2 = 0.188$  (18.8 % erklärte Varianz nach Adjustierung)

Signifikante Prädiktoren:

- Tagwerk-Score:  $\beta = -0.32$ ,  $p < .001$  (hoch signifikant)

Nicht signifikante Prädiktoren:

- Digitalisierungsgrad:  $\beta = 0.02$ ,  $p = .649$
- Geschlecht:  $\beta = 0.07$ ,  $p = .339$
- Alter:  $\beta = -0.05$ ,  $p = .275$
- Wochenarbeitszeit:  $\beta = 0.04$ ,  $p = .512$

Interpretation: Nur das subjektive Tagwerk-Erleben zeigte einen signifikanten negativen Einfluss auf das subjektive Stresserleben.

### 2. Unabhängige t-Tests

a) Geschlechtsunterschiede im Stresserleben

- Männer ( $n = 66$ ):  $M = 2.21$ ,  $SD = 0.76$
- Frauen ( $n = 66$ ):  $M = 2.17$ ,  $SD = 0.69$
- $t(130) = 0.38$ ,  $p = .702$

Interpretation: Kein signifikanter Unterschied im Stresserleben zwischen Männern und Frauen.

b) Tagwerk-Erleben und Stresserleben (Median-Split)

- Niedriges Tagwerk-Erleben ( $n = 66$ ):  $M = 2.42$ ,  $SD = 0.70$
- Hohes Tagwerk-Erleben ( $n = 66$ ):  $M = 1.97$ ,  $SD = 0.68$
- $t(130) = 3.84$ ,  $p < .001$ , Cohen's  $d \approx 0.66$

Interpretation: Personen mit hohem Tagwerk-Erleben berichten signifikant geringeren Stress.

### 3. Pearson-Korrelation

Zusammenhang zwischen Digitalisierungsgrad und Tagwerk-Erleben:

- Pearson's  $r = -0.41$ ,  $p < .001$

Interpretation: Moderater negativer Zusammenhang: Je höher der Digitalisierungsgrad, desto geringer ist das subjektive Tagwerk-Erleben.

Diese Analysen basieren auf den im Rahmen der Studie erhobenen Daten (siehe Anhang B: Datensatz). Die Berechnungen wurden mithilfe von Python (Pandas, Statsmodels, Scipy) durchgeführt. Detaillierte Outputs der statistischen Berechnungen können bei Bedarf beim Autor eingesehen werden.