

# Welche Rolle spielen Natur und unterschiedliche Aktivitäten für die Erholung erschöpfter kognitiver Ressourcen?

Eike von Lindern & Sarah Z'graggen, Angewandte Sozial und Gesundheitspsychologie, Universität Zürich, Schweiz

Kontakt: Eike.vonlindern@psychologie.uzh.ch

Finanzierung: Stiftung Suzanne und Hans Biäsch zur Förderung der Angewandten Psychologie

## I. Warum ist Erholung notwendig?

Hohe Beanspruchung, ein bewegungsarmer Lebensstil und steigendes Stressempfinden lassen im Alltag kognitive Ressourcen zur Aufrechterhaltung von Aufmerksamkeit und Selbstregulation erschöpfen. Als Folge kann mentale Ermüdung einsetzen, die mit chronischem Stress und erhöhter Mortalität in Verbindung gebracht

wird (z.B. Hartig, 2004; Kopp & Rethelyi, 2004; von Lindern, 2015).

Die **Attention Restoration Theory** ('ART') postuliert, dass erschöpfte kognitive Ressourcen unter anderem durch das Erleben von Faszination und psychologischer Distanz erholt werden können (Kaplan & Kaplan, 1989; Kaplan, 1995).

**Empirische Evidenz** konnte für die ART in zahlreichen experimentellen Studien gefunden werden. Insbesondere wird "naturnahen" Umwelten ein hohes Erholungspotenzial zugesprochen (z.B. Bowler, Buyung-Ali, Knight, & Pullin, 2010; Abraham, Sommerhalder, & Abel, 2010).

## II. Fragestellung

In der Umwelt- und Gesundheitspsychologie wurde bisher kaum thematisiert, welche Erholungsumwelten und -aktivitäten von einer breiteren Bevölkerung für alltägliches Erholungsverhalten genutzt werden. Es ist unklar, welchen Beitrag einerseits die Umwelt und andererseits die mit der Erholungsaktivität verbundene physische Aktivität für das Erleben von Faszination und psychologischer Distanz – und damit für Erholungsprozesse – leisten.

Insbesondere interessiert in dieser Studie, wie

- die wahrgenommene Natürlichkeit des Erholungsortes und
  - das Ausmass der physischen Aktivität
- das Erleben von psychologischer Distanz, Faszination und die Wirksamkeit des Erholungsverhaltens beeinflussen.

## III. Methoden & Stichprobe

### Skalen und Items

Faszination & psychologische Distanz:

- Perceived Restorativeness (Hartig, Kaiser, & Bowler, 1997)
- Perceived Restorativeness for Activities (Norling, Sibthorp, & Ruddell, 2008)

Erholungsaktivitäten, physische Aktivität und Umwelt:

- offene Fragen

Erholungswirkung:

- PANAS (Watson, Clark, & Tellegen, 1988)
- Mentale Ermüdung und Aufmerksamkeit (Hartig & Staats, 2006)

### Datengewinnung

- Onlinebefragung in der deutschsprachigen Schweiz
- Querschnittliches Studiendesign
- Feldzeit: Juni - September 2014
- Mittlere Bearbeitungsdauer: 19 min (SD = 13 min.)
- Teilnahmequote: 90% (Incentivierung über PanelBiz)

### Stichprobe

- N = 677 (46% weiblich, 54% männlich)
- Altersdurchschnitt 41,7 Jahre (SD = 12)
- mittlerer Beschäftigungsgrad: 79,9% (SD = 30%); 3% nicht berufstätig
- Bildung: 48% Berufsschule/Lehre, 20% FH/Universität, 15% höhere Fachausbildung, 11% Gymnasium, 5% Realschule, 1% kein Abschluss

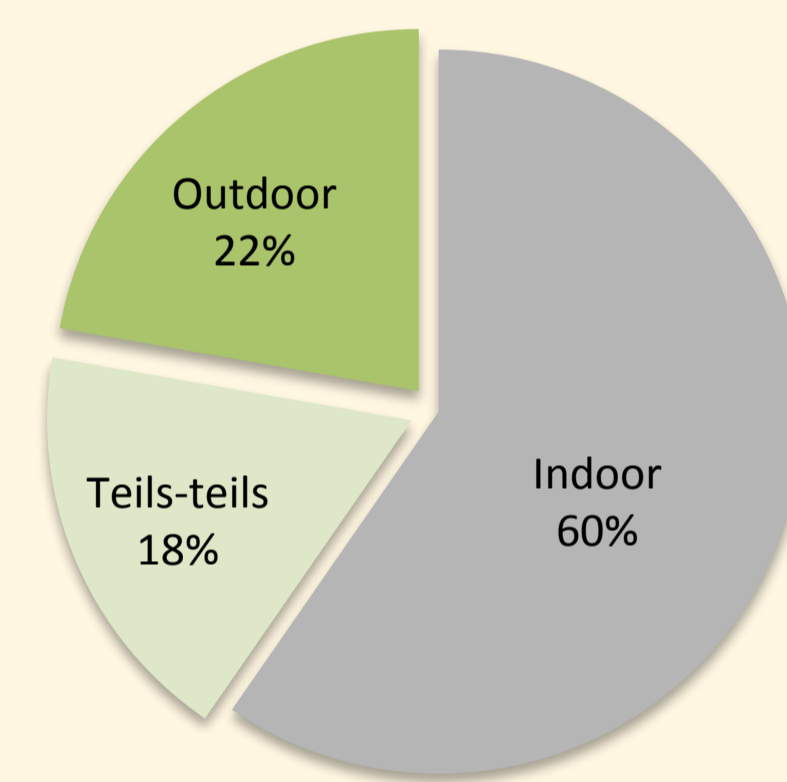
## 1. Erholungsaktivitäten

Häufigste Erholungsaktivität	Dauer in Minuten (Median)	n	%
Sport	31-60	129	27.1
Fernsehen	91-120	93	19.5
Schlafen, ausruhen	151-180	69	14.5
Spazieren	31-60	62	13.0
Lesen	31-60	40	8.4
Internet, Spiele, iPad	61-90	26	5.5
Gartenarbeit	31-60	23	4.8
Wellness	31-60	11	2.3
Kochen und Essen	31-60	10	2.1
Musizieren	31-60	9	1.9
Events, Feiern & Party	91-120	4	0.8

<sup>1</sup> an einem "üblichen, durchschnittlichen" Tag.  
Kategorien = ≤ 30 min; 31-60 min; 61-90 min; 91-120 min; 121-150 min; 151-180 min; ≥ 180 min

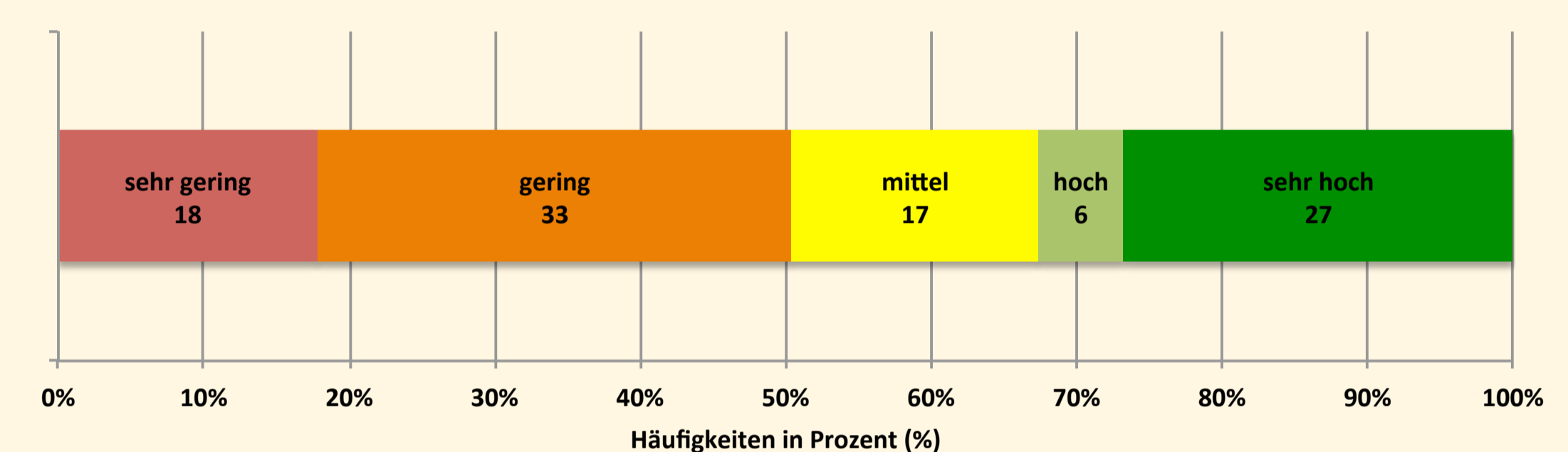
- ◆ Sport treiben und fernsehen sind die häufigsten Erholungsaktivitäten im Alltag.

## 2. Erholungsumwelt



- ◆ Die meisten Befragten halten sich zur Erholung zu Hause oder innerhalb von Gebäuden auf.

## 3. Ausmass der physischen Aktivität



- ◆ Der Grossteil (51%) ist zur Erholung eher wenig physisch aktiv, während 33% eher oder sehr aktiv sind.

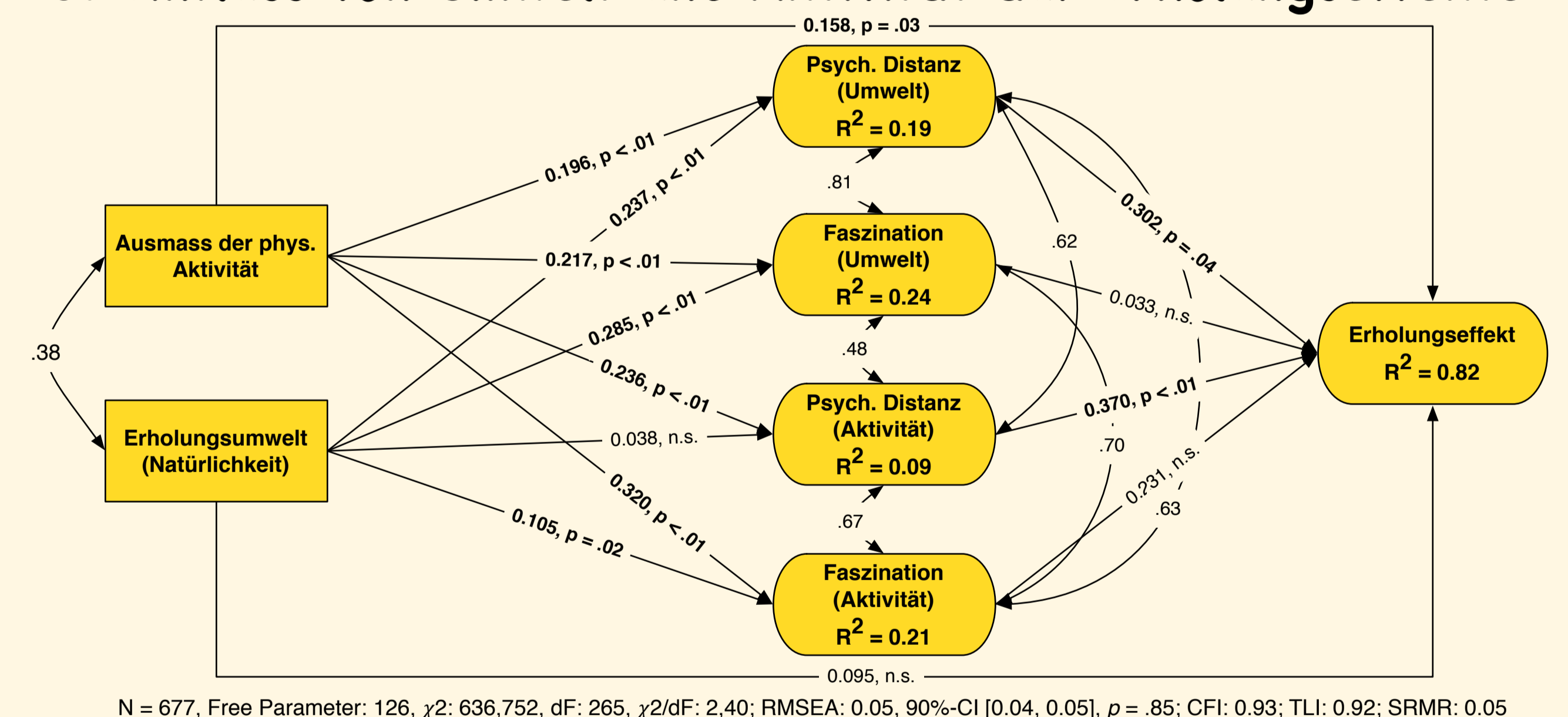
## 4. Erholungseffekte

Skala	Bezug	Cronbach's Alpha	N	Range	M (SD)	Diff	t(df)	p
Mentale Ermüdung	Alltag	0,88	629	1 - 7	3,4 (1,53)			
(4 Items)	Erholung	0,87	613	1 - 7	2,31 (1,38)	-1,09	-18,85 (601)	≤ .001
Aufmerksamkeit	Alltag	0,92	631	1 - 7	5,29 (1,18)			
(4 Items)	Erholung	0,96	615	1 - 7	5,55 (1,31)	0,14	3,23 (606)	≤ .001
Positiver Affekt	Alltag	0,83	619	1 - 4	2,53 (0,63)			
(5 Items)	Erholung	0,85	598	1 - 4	2,63 (0,69)	-0,10	-3,71 (583)	≤ .001
Negativer Affekt	Alltag	0,77	626	1 - 4	1,63 (0,55)			
(5 Items)	Erholung	0,83	607	1 - 4	1,33 (0,47)	0,32	16,57 (596)	≤ .001

Paarweiser t-test

- ◆ Durch alltägliche Erholungsstrategien werden mentale Ermüdung und negativer Affekt signifikant verringert, Aufmerksamkeit und positiver Affekt signifikant gesteigert.
- ◆ 76% der Befragten halten ihre am häufigsten ausgeführte Aktivität für (sehr) wirksam, 7% empfinden ihr Erholungsverhalten als (stark) unzureichend.

## 5. Einfluss von Umwelt und Aktivität auf Erholungseffekte



N = 677, Free Parameter: 126,  $\chi^2$ : 636,752, df: 265,  $\chi^2$ /df: 2,40; RMSEA: 0,05, 90%-CI [0,04, 0,05],  $p = .85$ ; CFI: 0,93; TLI: 0,92; SRMR: 0,05

- ◆ Das Ausmass physischer Aktivität und die Erholungsumwelt sowie damit verbundenes Erleben von aktivitäts- und umweltbezogener Faszination und psychologischer Distanz beeinflussen Erholungseffekte.
- ◆ Die Ergebnisse bleiben stabil, wenn für Geschlecht, Bildung, Alter und Dauer der Erholungsaktivität kontrolliert wird.

## V. Zusammenfassung & Diskussion

- ◆ Je natürlicher die zur Erholung genutzte Umwelt, desto mehr umweltbezogene psychologische Distanz und Faszination werden erlebt. Aktivitätsbezogene psychologische Distanz scheint im Gegensatz zu aktivitätsbezogener Faszination nicht von der Erholungsumwelt abzuhängen.
- ◆ Ein höheres Ausmass physischer Aktivität wirkt sich positiv sowohl auf aktivitäts- als auch umweltbezogenes Erleben von Faszination und psychologischer Distanz aus.
- ◆ Umwelt- und aktivitätsbezogene Faszination haben keinen signifikanten Effekt auf selbstberichtete Erholungseffekte, während umwelt- und aktivitätsbezogene psychologische Distanz Erholungseffekte fördern.
- ◆ Das Ausmass physischer Aktivität beeinflusst Erholungseffekte sowohl direkt als auch indirekt, die Erholungsumwelt hat nur einen indirekten Effekt über umwelt- und aktivitätsbezogene psychologische Distanz auf Erholungseffekte.

- Auch wenn 76% der Befragten ihr alltägliches Erholungsverhalten als (sehr) wirksam einschätzen, führen sie zumeist Aktivitäten mit geringer physischer Aktivität ausserhalb der Natur aus. Die Ergebnisse des SEM legen nahe, dass Erholungseffekte gesteigert werden können, wenn das Ausmass physischer Aktivität steigt und Erholungsaktivitäten verstärkt nach draussen verlegt werden.
- Theorien aus der umweltpsychologischen Erholungsforschung (z.B. ART) können einen substantiellen Beitrag zur Förderung von Gesundheit und Wohlbefinden leisten. Interventionen (z.B. zur Förderung von Bewegung oder Stressprävention) können durch eine stärkere Verzahnung von umwelt- und gesundheitspsychologischer Expertise profitieren.