

Abschalten von der Arbeit

Andrea Lohmann-Haislah & Johannes Wendsche

Hintergrund und Fragestellung

Physische und mentale Distanzierung von der Arbeit

- Bedingungsfaktor für Gesundheit, Wohlbefinden & Leistung.
- Beanspruchungsfolge von Arbeitsbedingungsfaktoren.

Theorien

- Stressor-Detachment-Modell (Sonntag & Fritz, 2015).

Zeithorizont

- vergangenheits-, gegenwarts- und zukunftsorientiert.

Dimensionalität

- mentales Beschäftigen mit vs. Loslösen von der Arbeit.

Valenz arbeitsbezogener Gedanken

- negativ, neutral, positiv.

Teilmerkmal verschiedener Persönlichkeitskonstrukte

- Allgemein: Rumination, Worry, negative Affektivität, Neurotizismus.
- Arbeit: Workaholism, Overcommitment, Erholungsunfähigkeit.

Einfluss von

- | | | |
|-----------------------------|---|---|
| ① Abschalten | ➔ | Gesundheit, Befinden, Motivation, Leistung? |
| ② Arbeitsbedingungsfaktoren | ➔ | Abschalten? |
| ③ Arbeit in Ruhezeit | ➔ | Abschalten? |
| ④ Personenmerkmale | ➔ | Abschalten? |

Methode

Untersuchungsansatz (1) Systematische Literatursuche in PsycINFO/-ARTICLES, PubMed + Vorwärtssuche + Freihandsuche; (2) 1998-2014, englischsprachige, peer-reviewte Fachzeitschriften; (3) Metaanalyse.

Studienauswahl (1) Treffer: k = 2.211; (2) Einbezogen: k = 11 Sekundärstudien + k = 73 unabhängige Primärstudien samples (N = 30.236 Beschäftigte).

Stichproben Ø Alter = 39 Jahre, Geschlechterverhältnis ausgeglichen.

Studiendesigns überwiegend Querschnitts- bzw. Tagebuchstudien.

Ergebnisse

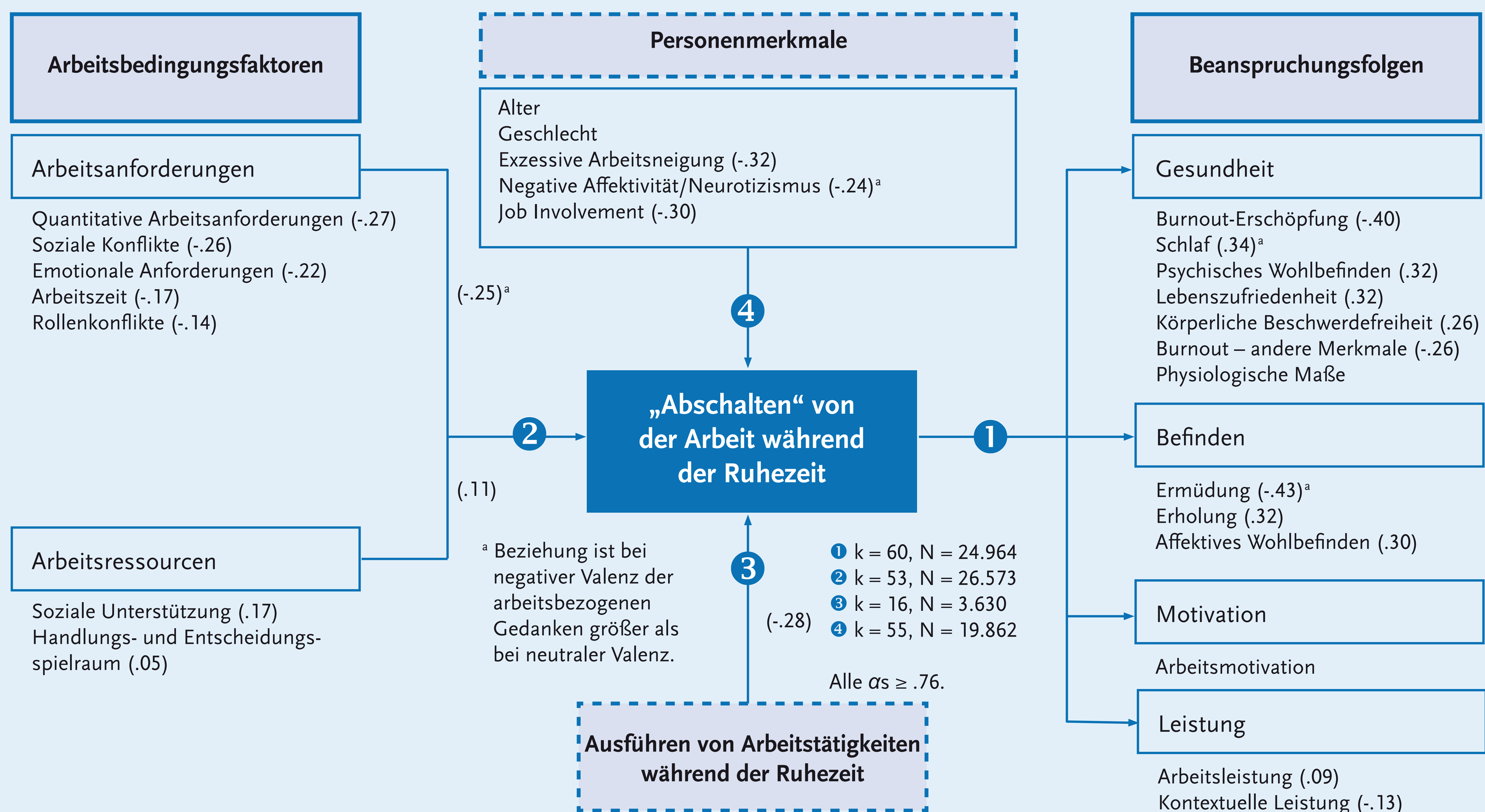


Abb. 1 Metaanalytische Ergebnisse zu Einflussgrößen und Wirkungen des Abschaltens von der Arbeit. Eingezeichnet sind in Klammern signifikante (p < .05) aggregierte Korrelationskoeffizienten r.

Diskussion

Abschalten von der Arbeit

- ist bedeutendes Bindeglied zwischen Arbeitsbedingungsfaktoren und Beanspruchungsfolgen, Abschalten kann allerdings nicht direkt gestaltet werden.
- hat situative (Arbeitsbedingungsfaktoren, Arbeit während Ruhezeit) und individuelle (Persönlichkeit, Arbeitsstil, Valenz der Gedanken) Varianzkomponenten.
- hat bei negativer Valenz arbeitsbezogener Gedanken stärkere Beziehungen zu Arbeitsbedingungsfaktoren und Beanspruchungsfolgen.
- ist Mediator (Arbeitsbedingungsfaktoren → Beanspruchungsfolgen) und Moderator (kognitiver Stil).
- ist Frühindikator für ungünstige Arbeitsbedingungen und Beanspruchungszustände.
- zeigt bislang erst wenig Präventionsansätze, dabei nur kleine Effekte von verhaltenspräventiven Maßnahmen (k = 6, N = 852, d = 0.28, p < .05).