

Selbstkontrollanforderungen bei Arbeit – Die Bedeutung des mentalen Abschaltens als schützende Ressource

Leibniz-Institut für Arbeitsforschung
an der TU Dortmund

Lilian Gombert, Wladislaw Rivkin, Klaus-Helmut Schmidt

Einleitung

Die Veränderung der Arbeitswelt
stellt neue Anforderungen an Mitarbeiter

Hohe Ablenkung, z.B.
durch das Internet und
soziale Netzwerke

Bearbeitung
monotoner Aufgaben

Ausgeprägte
Dienstleistungs-
orientierung und
Anpassung an
Kundenbedürfnisse

Einleitung

Um diese Anforderungen zu bewältigen,
ist Selbstkontrolle erforderlich

Selbstkontrolle beinhaltet das willentliche Bestreben,
spontane und gewohnheitsmäßige Verhaltensmuster,
Reaktionsimpulse sowie Emotionen und Motive
zu unterdrücken, zu kontrollieren oder zu modifizieren.

(Muraven & Baumeister, 2000)

Selbstkontrolle erschöpft eine begrenzte kognitive Ressource

Modell der begrenzten Selbstkontrollstärke

- Selbstkontrolle beansprucht eine begrenzte kognitive Ressource und erschöpft diese
- Wird die Ressource nicht mehr beansprucht, kann sie regenerieren
- Bei fehlender Regenerationsmöglichkeit kann es zu Beeinträchtigungen von Gesundheit und Leistungsfähigkeit kommen

Baumeister, Vohs & Tice, 2007



Einleitung

Hohe arbeitsbezogene Selbstkontrollanforderungen
beeinträchtigen Gesundheit und Wohlbefinden

Selbstkontrollanforderungen

(Neubach & Schmidt, 2007)

- **Impulskontrolle**
Kontrolle von spontanen
Verhaltenstendenzen
- **Ablenkungen widerstehen**
Ignorieren
aufgabenirrelevanter Reize
- **Widerstände überwinden**
Überwinden motivationaler
Blockaden

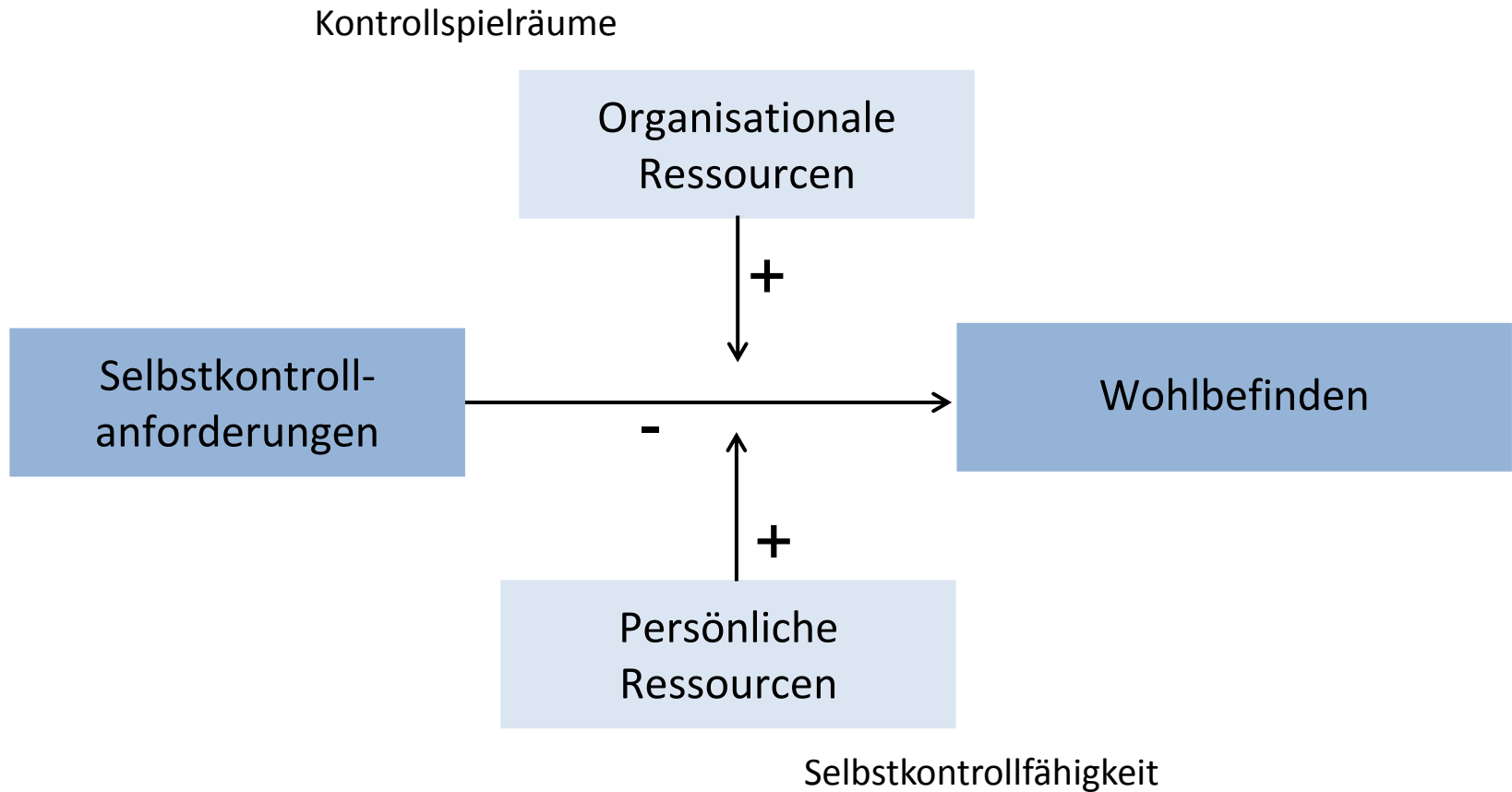


- Burnout
- Depression
- Fehlzeiten

Schmidt & Diestel, 2015

Einleitung

Ressourcen können diese Zusammenhänge abschwächen



Einleitung

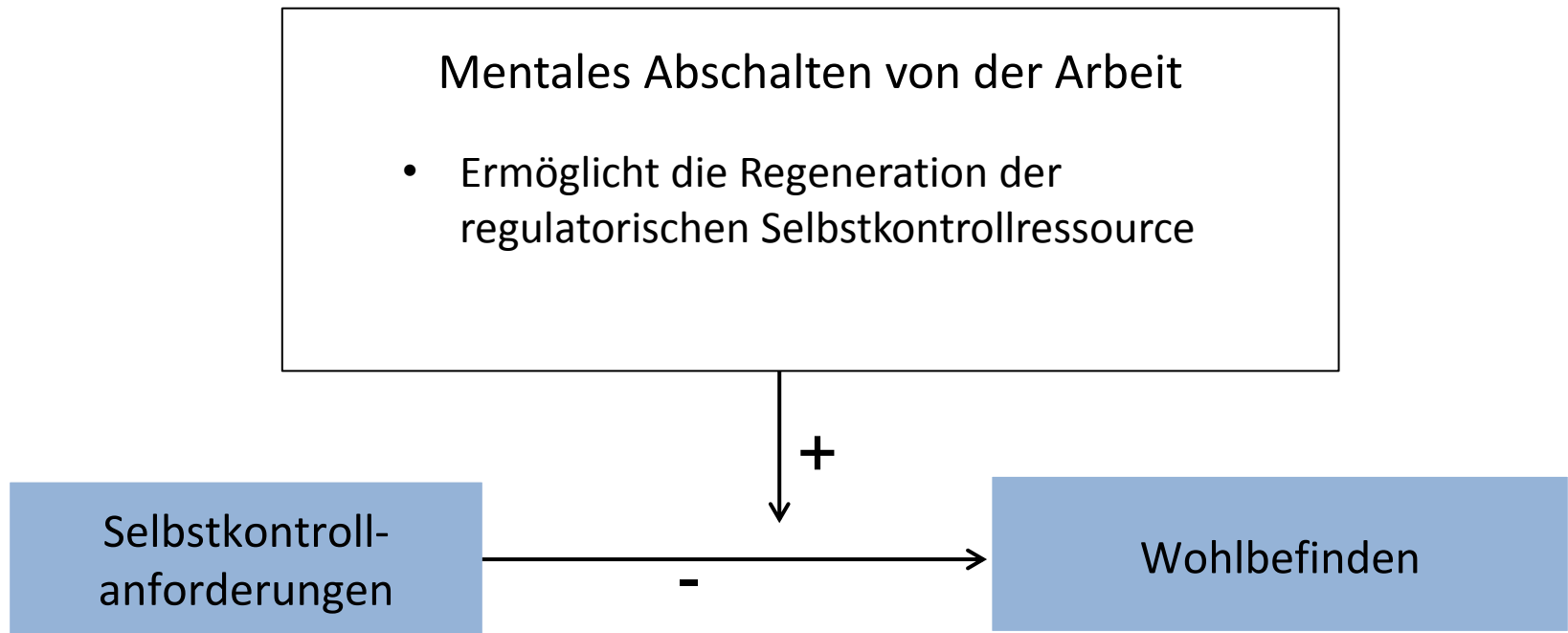
Psychological Detachment bezeichnet das mentale Abschalten von der Arbeit in der Freizeit

Mentales Abschalten von der Arbeit

- Physische und psychologische Distanzierung von der Arbeit
- Kein Beantworten von arbeitsbezogenen Anrufen, E-Mails und kein Bearbeiten von Arbeitsaufgaben in der Freizeit
- Kein Nachgrübeln über arbeitsbezogene Probleme
- Zum Beispiel: Sport, Entspannungsübungen, etc.

Einleitung

Mentales Abschalten als schützende Ressource bei hohen Selbstkontrollanforderungen?



Einleitung

Hypothesen

Hypothese 1

Es besteht ein negativer Zusammenhang zwischen tagesspezifischen Selbstkontrollanforderungen und Indikatoren des Wohlbefindens am Abend.

Hypothese 2

Dieser tagesspezifische negative Zusammenhang zwischen Selbstkontrollanforderungen und Indikatoren des Wohlbefindens wird durch mentales Abschalten abgeschwächt

Online-Tagebuchstudie

Vorbefragung

- Demographische Variablen

Tagesspezifische Fragebögen

- an 10 aufeinanderfolgenden Arbeitstagen
- Selbstkontrollanforderungen (mittags)
- Mentales Abschalten (abends)
- Wohlbefinden (abends)

Stichprobe

- N = 73 Teilnehmer (64 % Frauen)
- Durchschnittsalter 40 Jahre, Altersspanne von 18 bis 63 Jahren
- 76 % der Teilnehmer arbeiten in Vollzeit

Verwendete Maße: Prädiktoren

Selbstkontrollanforderungen (15 Items – Neubach & Schmidt, 2007)

- *„Meine Arbeit verlangt heute von mir, nicht die Beherrschung zu verlieren.“*
- *„Bestimmte Aufgaben in Angriff zu nehmen, kostet mich heute manchmal einiges an Überwindung.“*
- *„Meine Arbeit verlangt heute von mir, Ablenkungen möglichst zu ignorieren.“*

Mentales Abschalten von der Arbeit (5 Items – Sonnentag & Fritz, 2007)

- *„Am heutigen Abend habe ich die Arbeit vergessen können.“*

Verwendete Maße: Indikatoren des Wohlbefindens

Ich-Erschöpfung (5 Items – Bertrams, Unger, & Dickhäuser, 2011)

- *Es fällt mir gerade zunehmend schwer, mich auf etwas zu konzentrieren.“*

Bedarf nach Erholung (5 Items – Van Veldhoven & Broerson, 2003)

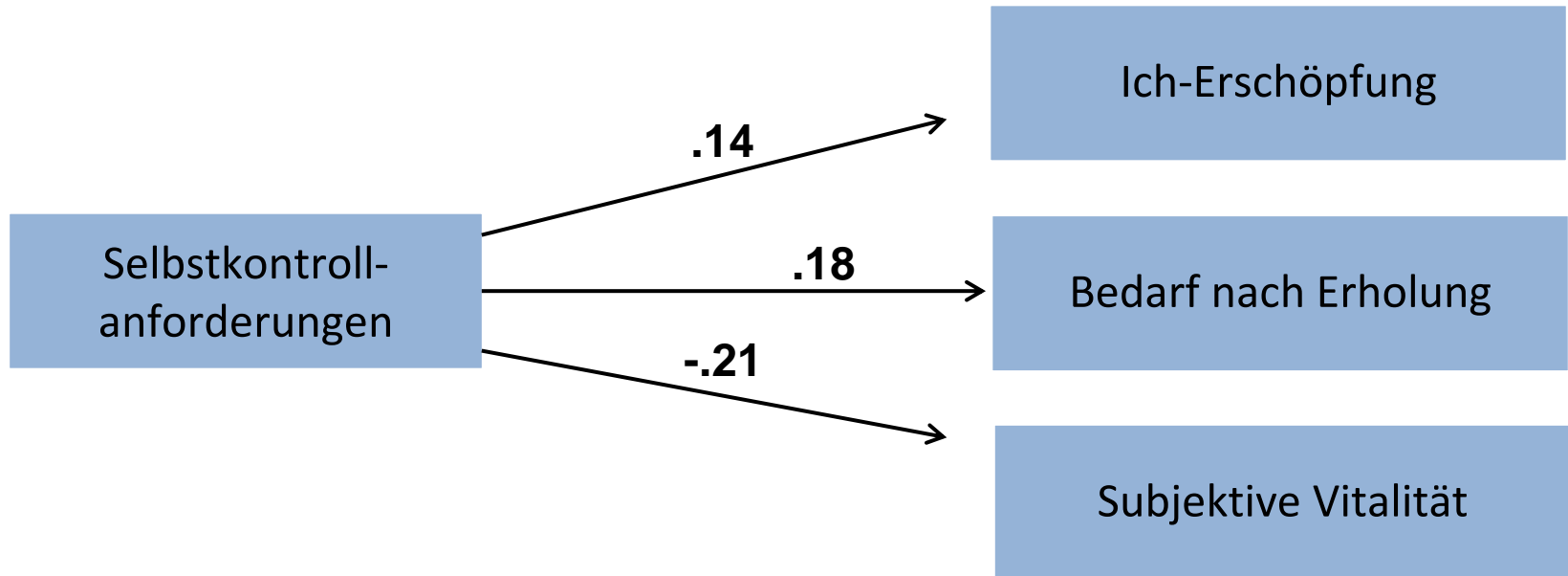
- *„Ich finde es heute schwierig, mich zu entspannen.“*

Subjektive Vitalität (4 Items – Ryan & Frederick, 1997)

- *„Ich fühle mich gerade lebendig und vital.“*

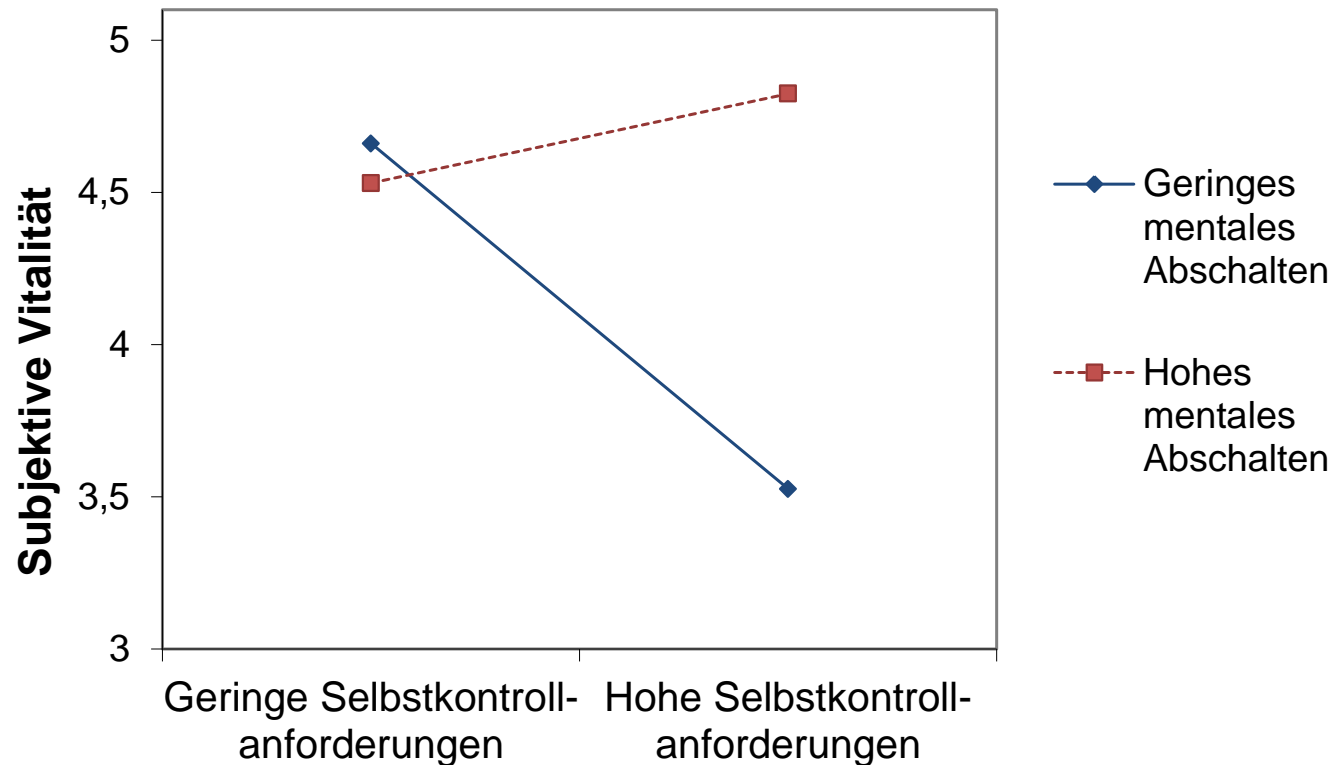
Ergebnisse

Tagesspezifische Selbstkontrollanforderungen können Beeinträchtigungen des Wohlbefindens am Abend hervorrufen



Ergebnisse

An Tagen, an denen ein Arbeitnehmer am Abend erfolgreich von der Arbeit abschaltet, ist der Einfluss von Selbstkontrollanforderungen auf das Wohlbefinden nicht mehr nachzuweisen.



Zusammenfassung und praktische Implikationen

Selbstkontrollanforderungen

haben einen negativen Einfluss auf verschiedene Indikatoren des Wohlbefindens von Mitarbeitern.

- Selbstkontrollanforderungen sind ein fester Bestandteil vieler Tätigkeiten und können nicht gänzlich gemieden werden
- Es bestehen jedoch Ressourcen, die die Folgen von Selbstkontrollanforderungen abschwächen können

Zusammenfassung und praktische Implikationen

Mentales Abschalten am Abend

kann vor den negativen Auswirkungen von Selbstkontrollanforderungen auf das Wohlbefinden schützen.

- Möglichkeiten zur Steigerung von mentalem Abschalten am Abend
 - Reduktion von Arbeitsbelastung und Zeitdruck
 - Freizeitaktivitäten, die die volle Aufmerksamkeit erfordern (z. B. Sport, Entspannungsübungen)
 - Implementierung von Richtlinien für den arbeitsbezogenen Umgang mit mobilen Kommunikationsmedien nach Feierabend

Danke

für Ihre Aufmerksamkeit

Kontakt



Leibniz-Institut für Arbeitsforschung an der TU Dortmund

Ardeystr. 67
44139 Dortmund

M.Sc. Psych. Lilian Gombert

Tel.: +49 / 231 1084 413

E-Mail: gombert@ifado.de