

## **Mentales Abschalten von der Arbeit als Puffer der negativen Einflüsse tagesspezifischer Selbstkontrollanforderungen auf psychisches Wohlbefinden**

Lilian GOMBERT, Wladislaw RIVKIN, Klaus-Helmut Schmidt

*IfADo – Leibniz-Institut für Arbeitsforschung an der TU Dortmund  
Ardeystraße 67, D-44139 Dortmund*

**Kurzfassung:** Im Rahmen einer Befragungsstudie wurde das mentale Abschalten von der Arbeit am Abend als schützende Ressource vor hohen Selbstkontrollanforderungen untersucht. Selbstkontrollanforderungen beschreiben die Anforderung, spontane und gewohnheitsmäßige Verhaltensmuster, Reaktionsimpulse sowie Emotionen zu unterdrücken, zu kontrollieren oder zu modifizieren. Frühere Studien konnten nachweisen, dass hohe Selbstkontrollanforderungen zur Abnahme der psychischen Leistungsfähigkeit sowie zur Beeinträchtigung der Gesundheit führen können. An der Studie nahmen insgesamt 73 Arbeitnehmer teil. Die Ergebnisse zeigen, dass negative Einflüsse von tagesspezifischen Selbstkontrollanforderungen auf das Wohlbefinden durch mentales Abschalten am Abend reduziert werden können.

**Schlüsselwörter:** Mentales Abschalten, Psychische Gesundheit, Selbstkontrollanforderungen

### **1. Einleitung**

Mit dem häufig beschriebenen Wandel der Arbeitswelt gehen gravierende Veränderungen der Arbeitsanforderungen einher (siehe z.B. Cascio 1995). So wird zunehmend gefordert, dass Mitarbeiter nicht in starren und automatisierten Routinen agieren, sondern ihr Verhalten flexibel an Unternehmenserfordernissen und Kundenwünschen ausrichten. Dies erfordert die Ausübung von Selbstkontrolle (Schmidt & Neubach 2007). Selbstkontrolle beinhaltet das willentliche Bestreben, spontane und gewohnheitsmäßige Verhaltensmuster, Reaktionsimpulse sowie Emotionen zu unterdrücken, zu kontrollieren oder zu modifizieren (Schmidt & Neubach 2007).

Wenngleich diese Kontrollprozesse im Dienste einer zielbezogenen und flexiblen Verhaltenssteuerung stehen, so hat ihr Einsatz jedoch auch seinen Preis. In früheren Untersuchungen konnte in Übereinstimmung mit Annahmen des Selbstkontrollmodells von Muraven und Baumeister (2000) gezeigt werden, dass das Bewältigen von arbeitsbezogenen Selbstkontrollanforderungen mit einem Anstieg verschiedener Indikatoren nachhaltiger psychischer Beanspruchung (Burnout, Depressivität) einhergeht. Das Modell geht davon aus, dass unterschiedliche Formen der Selbstkontrolle eine Ressource beanspruchen, deren Kapazität begrenzt ist und die bei ihrer Inanspruchnahme (ähnlich wie ein Muskel) erschöpft. Dies kann langfristig psychische und physiologische Folgen nach sich ziehen.

Diese Beobachtung hat die Erforschung von Faktoren angeregt, die Arbeitnehmer vor den adversen Beanspruchungswirkungen von Selbstkontrollanforderungen

schützen können (Schmidt und Diestel 2015).

Bisherige Forschungsergebnisse konnten zeigen, dass das mentale Abschalten am Abend eine bedeutsame Ressource darstellt, die die Folgen hoher Arbeitsanforderungen abmildern kann. Auf Grundlage dieser Erkenntnisse wurde in der vorliegenden Studie die Bedeutung mentalen Abschaltens von der Arbeit am Abend als Puffer hoher Selbstkontrollanforderungen untersucht. Basierend auf der theoretischen Annahme, dass Erholung einsetzt, sobald eine Person einem Stressor nicht mehr ausgesetzt ist (Mejman & Mulder 1998) erwarten wir, dass sich durch mentales Abschalten die von Selbstkontrollanforderungen erschöpfte Ressource regenerieren kann und der negative Einfluss auf das Wohlbefinden abgeschwächt wird. Auf Grundlage der oben beschriebenen theoretischen Annahmen, formulieren wir folgende Hypothesen:

1. *Tagesspezifische Selbstkontrollanforderungen haben einen negativen Einfluss auf das psychische Wohlbefinden von Beschäftigten.*
2. *Dieser negative Einfluss kann durch mentales Abschalten am Abend abgeschwächt werden.*

## 2. Methode

Es wurde eine Tagebuchstudie durchgeführt, an der insgesamt 73 Arbeitnehmer teilnahmen. Das durchschnittliche Lebensalter der Befragten betrug 40.1 Jahre. 64% waren Frauen, 76% der Teilnehmer arbeiteten als Vollzeitkraft. In einer Vorbefragung wurden zunächst demografische Variablen erfasst. Anschließend wurden an 10 aufeinanderfolgenden Tagen Selbstkontrollanforderungen am Nachmittag sowie das mentale Abschalten und das psychische Wohlbefinden am Abend erhoben.

Alle Untersuchungsvariablen wurden mit gut validierten Messverfahren erfasst. Tagesspezifische Selbstkontrollanforderungen wurden mit einer 15-Item Skala von Schmidt und Neubach (2007) gemessen ( $\alpha = .91$ ). Ein Beispielitem lautet „Um meine Arbeitsziele zu erreichen, durfte ich mich heute nicht ablenken lassen“. Mentales Abschalten am Abend wurde mit fünf Items einer Skala von Sonnentag und Fritz (2007) gemessen ( $\alpha = .94$ ), die unter anderem Items wie „Heute Abend vergesse ich die Arbeit“ umfasst.

Als Indikatoren psychischen Wohlbefindens wurden Ich-Erschöpfung (Bertrams et al. 2011), Bedarf nach Erholung (Van Veldhoven & Broerson 2003) sowie Subjektive Vitalität (Ryan & Frederick 1997) verwendet.

## 3. Ergebnisse

Konfirmatorische Faktoranalysen belegen die faktorielle Eigenständigkeit der zentralen Prädiktorvariablen (Selbstkontrollanforderungen und mentales Abschalten am Abend) und der Beanspruchungsindikatoren.

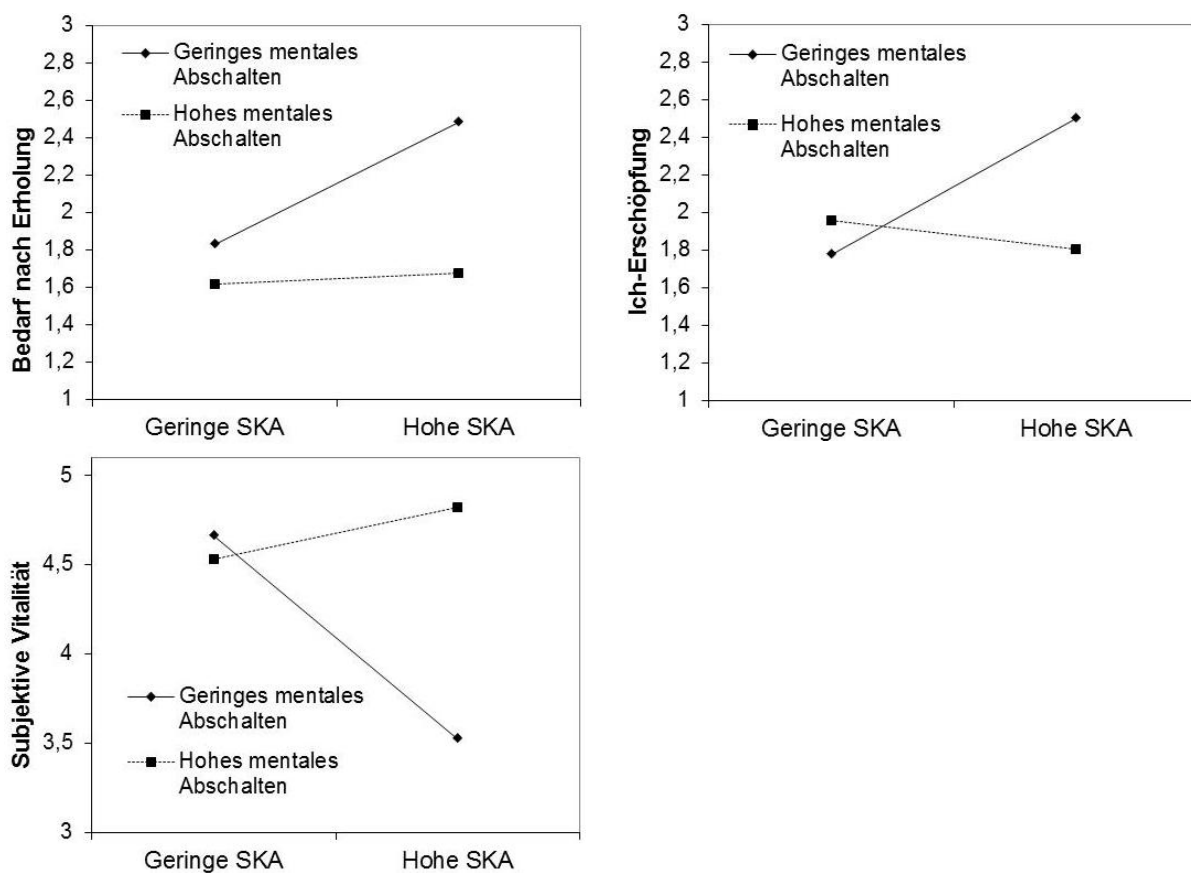
Zur Prüfung der Hypothesen wurden Mehrebenen-Analysen durchgeführt. Nach Integration der Kontrollvariablen (Alter, Geschlecht, Negative Affektivität) wurde zunächst der Einfluss von tagesspezifischen Selbstkontrollanforderungen auf die drei Indikatoren psychischen Wohlbefindens überprüft. Anschließend wurden mentales Abschalten am Abend als weiterer Prädiktor sowie die Wechselwirkung zwischen Selbstkontrollanforderungen und mentalem Abschalten am Abend in das Mehrebenenmodell integriert.

In Tabelle 1 sind die Ergebnisse in einer Übersicht dargestellt. Selbstkontrollanforderungen zeigen einen signifikanten adversen Einfluss auf das psychische Wohlbefinden. Dieser kann jedoch durch mentales Abschalten am Abend abgeschwächt werden: An Tagen, an denen ein Arbeitnehmer erfolgreich abschalten kann, wirken sich hohe Selbstkontrollanforderungen geringer auf das Wohlbefinden aus als an Tagen, an denen das Abschalten nicht gelingt.

**Tabelle 1:** Ergebnisse der Mehrebenen-Analysen zur Überprüfung der Effekte von Selbstkontrollanforderungen und mentalem Abschalten am Abend.

Prädiktorvariable	Indikatoren psychischen Wohlbefindens		
	Ich-Erschöpfung	Bedarf nach Erholung	Subjektive Vitalität
Alter	0.00	0.00	0.00
Geschlecht	-0.12	-0.06	-0.01
Negativer Affekt	0.39**	0.46**	0.73**
Selbstkontrollanforderungen	0.14*	0.18**	-0.21*
Mentales Abschalten	-0.13**	-0.26**	0.29**
Interaktion	-0.22*	-0.15 <sup>+</sup>	0.36*

Anmerkung: \* $p < .05$ . \*\* $p < .01$ . + $p < .10$ .  $N = 588$ .



**Abbildung 1:** Interaktionsgraphen zur Veranschaulichung der Effekte von Selbstkontrollanforderungen und mentalem Abschalten am Abend.

## 4. Diskussion

Die vorliegenden Ergebnisse verdeutlichen, dass tagesspezifische Selbstkontrollanforderungen einen zentralen Stressor in der gegenwärtigen Arbeitswelt darstellen, der das Wohlbefinden von Arbeitnehmern beeinträchtigt. In vielen Berufen ist es nicht möglich, Selbstkontrollanforderungen vollständig zu vermeiden. Die Identifikation von Ressourcen, die sich positiv auf das psychische Wohlbefinden von Mitarbeitern auswirken und die negativen Auswirkungen von Selbstkontrollanforderungen abmildern können, spielt daher eine zentrale Rolle in der organisationspsychologischen Forschung.

Im Rahmen unserer Untersuchung konnten wir zeigen, dass das mentale Abschalten am Abend eine solche puffernde Ressource darstellt. Durch das abendliche mentale Distanzieren von der Arbeit können Arbeitnehmer sich an Tagen, an denen sie mit hohen Selbstkontrollanforderungen konfrontiert wurden, vor negativen Einflüssen auf ihr psychisches Wohlbefinden schützen.

Aus den vorliegenden Ergebnissen können verschiedene praktische Implikationen sowohl für Arbeitnehmer als auch für Arbeitgeber abgeleitet werden. Um sich vor den Folgen hoher Selbstkontrollanforderungen zu schützen, sollten sich Arbeitnehmer am Abend aktiv von der Arbeit distanzieren. Dies gelingt vor allem über Freizeitaktivitäten, die die volle Aufmerksamkeit einer Person erfordern, wie zum Beispiel Sport (Sonntag et al. 2010)

Arbeitgeber können könnend das mentale Abschalten ihrer Mitarbeiter unter anderem durch Leitfäden für den Umgang mit mobilen Kommunikationstechnologien nach Feierabend unterstützen. Auf diese Weise können das psychische Wohlbefinden und die Beschäftigungsfähigkeit von Mitarbeitern langfristig gesichert werden.

## 5. Literatur

- Bertrams A, Unger A, Dickhäuser O (2011) Momentan verfügbare Selbstkontrollkraft–Vorstellung eines Messinstruments und erste Befunde aus pädagogisch-psychologischen Kontexten. *Zeitschrift für Pädagogische Psychologie* 25(3): 185-196.
- Cascio WF (1995) Whiter industrial and organizational psychology in a changing world of work? *American Psychologist* 50: 928–939.
- Meijman T F, Mulder G (1998) Psychological aspects of workload. In Drenth P J D, Thierry H, Wolff C J D (Eds) *Handbook of work and organizational psychology: Work psychology, Volume 2*. Hove: Psychology Press, 5–33.
- Muraven M, Baumeister R F (2000) Self-regulation and depletion of limited resources: Does self-control resemble a muscle? *Psychological Bulletin* 126: 247-259.
- Ryan R M, Frederick C (1997) On energy, personality, and health: Subjective vitality as a dynamic reflection of well-being. *Journal of Personality* 65: 529-565.
- Schmidt K-H, Diestel S (2015) Self-Control Demands. From Basic Research to Job-Related Applications. *Journal of Personnel Psychology* 14: 49–60.
- Schmidt K-H, Neubach B (2007) Self-control demands: A source of stress at work. *International Journal of Stress Management* 14: 398-416.
- Sonntag S., Fritz C (2007) The recovery experience questionnaire: Development and validation of a measure for assessing recuperation and unwinding from work. *Journal of Occupational Health Psychology* 12: 204–221.
- Sonntag S, Kuttler I, Fritz C (2010) Job stressors, emotional exhaustion, and need for recovery: A multi-source study on the benefits of psychological detachment. *Journal of Vocational Behavior* 76: 355-365.
- Van Veldhoven M J P M, Broersen S (2003) Measurement quality and validity of the “need for recovery scale”. *Occupational and Environmental Medicine*, 60: i3-i9.