

# Fehlbelastungen und Ressourcen in der Längsschnittbetrachtung

Chancen für ein besseres Verständnis von gesundheitlichen Auswirkungen der Arbeitssituation

Jella Heptner, Anne Goedicke

## Komplexe Belastungskonstellationen und moderierte Wirkungszusammenhänge als Herausforderung für die Arbeitspsychologie

Beschäftigte haben tagtäglich verschiedene Arbeitsanforderungen zu bewältigen. Psychische Belastungsfaktoren spielen dabei eine große Rolle, laut Repräsentativbefragungen z.B. häufig hoher Zeitdruck und eine hohe Arbeitsmenge (Lohmann-Haislah, 2012; Polzer et al., 2014). Auch im Privatleben treten Belastungen auf, u.a. durch familiäre Verpflichtungen, Ehrenämter oder andere Freizeitbeschäftigungen. Beschäftigte sind daher bei der Selbstorganisation ihres arbeitsbezogenen und privaten Lebens gefordert – und zunehmend auch bei der Koordination der beiden Lebensbereiche. Diese ist anspruchsvoller geworden, weil Entgrenzungen zwischen Arbeit und Privatleben stattfinden. So gibt es beispielsweise immer flexiblere Regelungen von Zeiten und Orten der Arbeit, Überschneidungen von sozialen Beziehungen und Tendenzen der Deregulierung von Arbeit und Beschäftigung mit rechtlichen Auswirkungen auf den Arbeitsschutz (Gottschall & Voß, 2003).

Die arbeitspsychologische Forschung hat vielfältige Belege für die Wirkung von Belastungen in der Arbeitswelt geliefert und gut erprobte Skalen zu einzelnen Parametern von Belastungssituationen in der Arbeitswelt erarbeitet. Nachgewiesen ist z.B., dass Fehlbelastungen in der Erwerbsarbeit negative gesundheitliche Folgen haben (Polzer et al., 2014; Lohmann-Haislah, 2012). Wesentlich schwieriger ist hingegen, ein robustes und anerkanntes Wirkungsmodell über Ursachen von Beanspruchungen und belastungsbedingten Erkrankungen zu formulieren, das den veränderten Gegebenheiten gerecht wird. Zum einen thematisieren vorliegende Modelle in der Regel nur Parameter der Erwerbsarbeit selbst. Bekannt ist aber beispielsweise, dass Beschäftigte, die zusätzlich private Belastungen haben, arbeitsbedingte Belastun-

gen stärker wahrnehmen und eher unter negativen gesundheitlichen Auswirkungen leiden (Polzer et al., 2014). Zum anderen werden die Beziehungen zwischen Belastungen und Beanspruchungen erheblich durch weitere Prozesse moderiert, vor allem die Verfügbarkeit von Ressourcen wie sozialer Unterstützung durch Kollegen oder Leistungsrückmeldungen von Vorgesetzten (Bakker, Demerouti & Euwema, 2005). Wie sich diese Ressourcen in modernen Arbeitsformen verändern, bleibt zum Teil noch zu erforschen. Gerade weil Arbeitssituationen vielfach komplexer geworden sind und getrennte Betrachtungen von Einflüssen aus Erwerbsarbeit und Privatleben in Frage gestellt werden, bleibt die Suche nach den Ursachen der Beanspruchungen von Beschäftigten schwierig.

## Datenerhebung im Verbundvorhaben BalanceGuard

Im Projekt BalanceGuard wird eine webbasierte Anwendung entwickelt, mit der Beschäftigte regelmäßig ihre Fehlbelastungen, Ressourcen und Beanspruchung erheben. Ihnen werden neben den Verläufen ausgewählter Parameter einfache Zusammenhangsauswertungen sowie passgenaue Handlungsempfehlungen für Arbeitsgestaltung und Erholung zurückgemeldet. Im Regelbetrieb werden diese Daten ausschließlich auf individueller Ebene erhoben, gespeichert und ausgewertet. Unter strenger Einhaltung des Datenschutzes ist es – wenn die Nutzerinnen bzw. Nutzer zustimmen – möglich, anonymisierte Teildatensätze aus dem individuellen Längsschnittmonitoring zusammenzuführen und auszuwerten. Dies kann für Organisations- und Personalentwicklungsprozesse auf der betrieblichen Ebene oder der Ebene von Abteilungen im Betrieb erfolgen. Zudem lassen sich auch für wissenschaftliche Analysen anonymisierte Daten auf überbetrieblicher Ebene aggregieren. Mit solchen Daten – z.B. aus den Erprobungen des Assistenzsystems – sind vielfältige Auswertungsmöglichkeiten verbunden.

## Besonderheiten des zu erwartenden Forschungsdatensatzes

Das Längsschnittdesign von BalanceGuard ist ein großer Vorteil, da es in höherem Maße als Querschnittsuntersuchungen Kausalschlüsse erlaubt (vgl. Binnewies & Sonnentag, 2006) und das Erkennen von Wirkungszusammenhängen erst ermöglicht. Mit dem längsschnittlichen Vorgehen unterscheidet sich BalanceGuard positiv von den meisten anderen Studien zu Zusammenhängen von Belastungen und Beanspruchungen (vgl. Binnewies & Sonnentag, 2006). BalanceGuard beschäftigt sich gezielt mit dem Zusammenwirken von Fehlbelastungen und Ressourcen. Während Fehlbelastungen in der Regel negative Folgen für die Beanspruchung haben, wirken Ressourcen gegenläufig. Daher gilt es, neben der Ermittlung relevanter Fehlbelastungen auch Ressourcen zu identifizieren, die ihre schädliche Wirkung abpuffern. Dass die erhobenen Daten zudem Belastungen aus verschiedenen Lebensbereichen beinhalten, ermöglicht, Interaktionen von Parametern aus Privatleben und Erwerbsarbeit einzubeziehen.

Im Vordergrund der Daten stehen das subjektive Erleben von Belastungen und die Beanspruchung von Beschäftigten. Damit werden andere Perspektiven, z.B. des klassischen Arbeitsschutzes, der den Fokus auf sicherheitstechnische Aspekte wie die Wirkung von Lärm legt und objektive Beurteilungen von Belastungen über verschiedene Arbeitsplätze hinweg vornimmt, produktiv ergänzt. Wichtig ist die subjektbezogene Betrachtung, u.a. weil die individuelle Handlungsbereitschaft für Prävention stark mit der Beanspruchung zusammenhängt.

Das Längsschnittdesign erlaubt neben der Validierung von komplexen Wirkzusammenhängen auch die Untersuchung von Verlaufsdaten der Beanspruchung. Obwohl bereits gezeigt wurde, dass dauerhafte Fehlbelastung negative gesundheitliche Folgen und Leistungseinbußen

nach sich ziehen kann (Sonnentag & Frese, 2003), ist noch nicht klar, ob über lineare Zusammenhänge hinaus weitere Prozesse stattfinden gehen. Es ist beispielsweise denkbar, dass Anpassungsprozesse im Individuum stattfinden, sodass die Beschäftigten auf Dauer die an sie gestellten Anforderungen besser bewältigen können und somit weniger beansprucht werden. Auf der anderen Seite könnten auch Kumulationsprozesse auftreten, wenn sich Belastungen langfristig immer stärker auf die Beanspruchung auswirken.

Alles in allem versprechen wissenschaftliche Analysedaten aus Erprobungen des Assistenzsystems BalanceGuard interessante Auswertungsmöglichkeiten: eine bessere Erfassung der Komplexität der Arbeitswelt, ein weitergehendes Verständnis der vielfältigen Belastungssituationen und ihrer Auswirkungen auf die Beanspruchung sowie die Chance, passgenaue Handlungsempfehlungen abzuleiten. Ziel ist es, präventiv den Abbau von Fehlbelastungen und den Aufbau persönlicher und betrieblicher Ressourcen zu stärken und somit einen Beitrag für die Gestaltung guter Arbeitsbedingungen und den Arbeitsschutz zu leisten.

## Literatur

- Bakker, A. B., Demerouti, E. & Euwema, M. C. (2005). Job resources buffer the impact of job demands on burnout. *Journal of occupational health psychology*, 10 (2), 170-180.
- Binnewies, C. & Sonnentag, S. (2006). Arbeitsbedingungen, Gesundheit und Arbeitsleistung. In: S. Leidig et al. (Hrsg.), *Arbeitsbedingungen und psychische Stressreaktionen: Betriebliche und klinische Schnittstellen*, S. 39-58. Lengerich: Pabst.
- Gottschall, K. & Voß, G. G. (2003). Entgrenzung von Arbeit und Leben, Einleitung. In: K. Gottschall & G. G. Voß (Hrsg.), *Entgrenzung von Arbeit und Leben*, S. 11-33. München/Mering: Hampp.
- Lohmann-Haislah, A. (2012). *Stressreport Deutschland 2012: Psychische Anforderungen, Ressourcen und Befinden*. Dortmund: BAuA.
- Polzer, C. et al. (2014). *Gesunde Arbeit NRW 2014. Belastung – Auswirkung – Gestaltung – Bewältigung. Ergebnisse einer Repräsentativbefragung in NRW*. Düsseldorf: LIA.nrw.
- Sonnentag, S. & Frese, M. (2003). Stress in organizations. In: W. C. Borman et al. (Hrsg.), *Handbook of psychology: Industrial and organizational psychology*, Bd. 12, S. 453-491. Hoboken, NJ: Wiley.



Jella Heptner, Anne Goedicke

Landesinstitut für  
Arbeitsgestaltung  
des Landes Nordrhein-Westfalen



BalanceGuard