MedWiss.Online

„Ich mach` das nur noch schnell fertig!“ Beeinträchtigt Arbeit am Wochenende die Work-Life-Balance?

Arbeit in der Freizeit kann unter bestimmten Umständen förderlich für die Erholung sein. Das hat ein Psychologenteam in einer dreimonatigen Tagebuchstudie herausgefunden. Die Forscher untersuchten, wie sich die Beschäftigung mit unerledigten Aufgaben am Wochenende auf die Erholung von der Arbeit auswirkt. Die Ergebnisse wurden im “International Journal of Environmental Research and Public Health” veröffentlicht.

Deadlines, Stichtage, das Bedürfnis, sich gut vorzubereiten oder einfach der Wunsch, fertig zu werden: es gibt viele Gründe, warum Menschen auch am Wochenende arbeiten. Um eine gelungene Work-Life-Balance zu erreichen, galt dies bisher als ungünstig. Die Ergebnisse einer Studie von Oliver Weigelt und Christine Syrek lassen diese Annahme aber in einem anderen Licht erscheinen. „Erholung und Arbeit am Wochenende schließen sich keinesfalls aus und können mit einer gelungenen Work-Life-Balance vereinbar sein“ erklärt Oliver Weigelt, Organisations- und Personalpsychologe von der Universität Rostock und Hauptautor der Studie.

Das Psychologenteam ließ 83 Berufstätige aus unterschiedlichen Branchen, die nebenbei Psychologie studierten, über drei Monate hinweg jeden Freitag und Montag Tagebuch führen. Die Befragten notierten jeden Freitag ihre unerledigten Aufgaben am Ende der Arbeitswoche. Montags sollten sie angeben, ob sie im Verlauf des Wochenendes in ihrer Freizeit gearbeitet haben und wie sie sich erholen konnten. Diejenigen, die gearbeitet hatten, berichteten außerdem ihre Gründe für die Arbeit und inwieweit sie durch die Arbeit in der Freizeit vorangekommen sind, also zum Beispiel unerledigte Aufgaben abschließen konnten. Das Forscherteam erfasste zusätzlich vier Aspekte des Erholungserlebens: Abschalten von der Arbeit, Entspannung, erlebte Autonomie und Bewältigungserfahrungen.

Aus der psychologischen Forschung ist bekannt, dass Menschen einmal begonnene Arbeitsaufgaben nur ungern unerledigt lassen – und sogar persönliche Nachteile in Kauf nehmen, um die Aufgaben abschließen zu können. Tatsächlich zeigte sich auch in dieser Studie, dass ein Teil der Berufstätigen am Wochenende arbeitete, um Arbeitsaufgaben abzuschließen oder sich auf die kommende Arbeitswoche vorzubereiten. Berufstätige, die am Wochenende arbeiteten, konnten sich tatsächlich auch schlechter erholen. Weigelt gibt zu bedenken: „Auf den ersten Blick ist Arbeit in der Freizeit damit eigentlich nicht zu empfehlen. Wenn man aber berücksichtigt, dass Freizeitarbeit auch Chancen bietet, Unerledigtes abzuschließen und dadurch die innere Ruhe am Wochenende wiederzugewinnen, dann ergibt sich ein weit positiveres Bild.“
Waren zu Beginn des Wochenendes besonders viele Aufgaben unerledigt, konnten sich die Berufstätigen schlechter erholen. Konnten aber über das Wochenende einige oder sogar alle Aufgaben erledigt werden, gelangen auch die Erholung und besonders das Abschalten von der Arbeit insgesamt besser.

„Wer auf seine Work-Life-Balance achten, aber dennoch am Wochenende arbeiten möchte, tut also gut daran, Aufgaben abzuschließen, sich also in einer produktiven Weise mit der Arbeit zu befassen“ schlussfolgert Christine Syrek, Professorin für Arbeits- und Organisationspsychologie an der Universität Bamberg. „Unerledigtes erschwert das gedankliche Abschalten von der Arbeit in der Freizeit und regt zum Weiterarbeiten an“, ergänzt Oliver Weigelt. „Gelingt es in der Freizeit aber,

Alle Rechte: © MedWiss.Online / HealthCom | MWI | www.medwiss.de

mit den unerledigten Aufgaben voranzukommen, kann man die verbleibende Freizeit umso mehr genießen.“

Die Originalpublikation finden Sie hier:
Weigelt, O., & Syrek, C. J. (2017). Ovsiankina’s great relief: How supplemental work during the weekend may contribute to recovery in the face of unfinished tasks. International Journal of Environmental Research and Public Health, 14(12), 1606.

https://doi.org/10.3390/ijerph14121606

Über die DGPs:
Die Deutsche Gesellschaft für Psychologie (DGPs e.V.) ist eine Vereinigung der in Forschung und Lehre tätigen Psychologinnen und Psychologen. Die über 4400 Mitglieder erforschen das Erleben und Verhalten des Menschen. Sie publizieren, lehren und beziehen Stellung in der Welt der Universitäten, in der Forschung, der Politik und im Alltag.
Die Pressestelle der DGPs informiert die Öffentlichkeit über Beiträge der Psychologie zu gesellschaftlich relevanten Themen. Darüber hinaus stellt die DGPs Journalisten eine Datenbank von Experten für unterschiedliche Fachgebiete zur Verfügung, die Auskunft zu spezifischen Fragestellungen geben können.
Wollen Sie mehr über uns erfahren? Besuchen Sie die DGPs im Internet: www.dgps.de

Alle Rechte: © MedWiss.Online / HealthCom | MWI | www.medwiss.de