

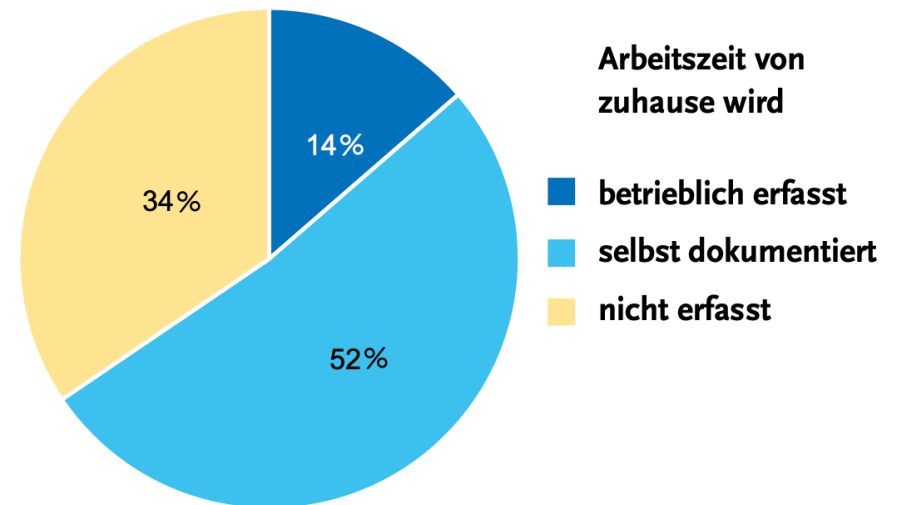
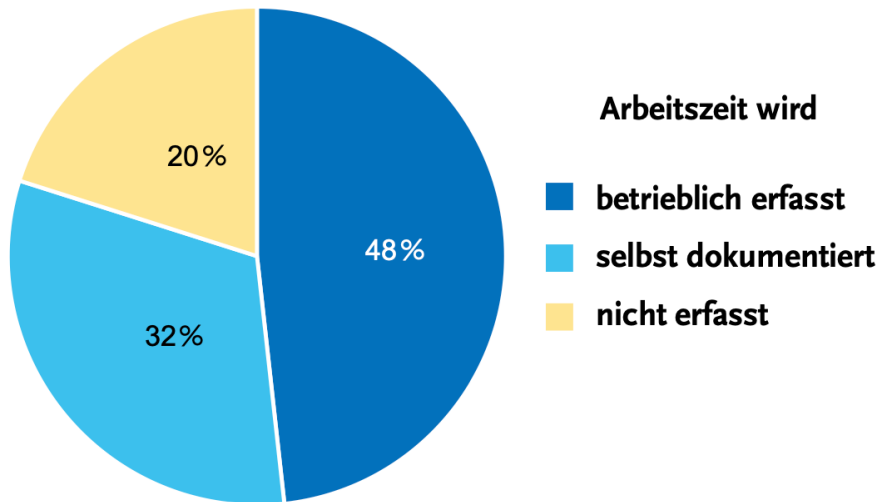
Arbeitszeiterfassung in der Wissenschaft: Die arbeitspsychologische Perspektive



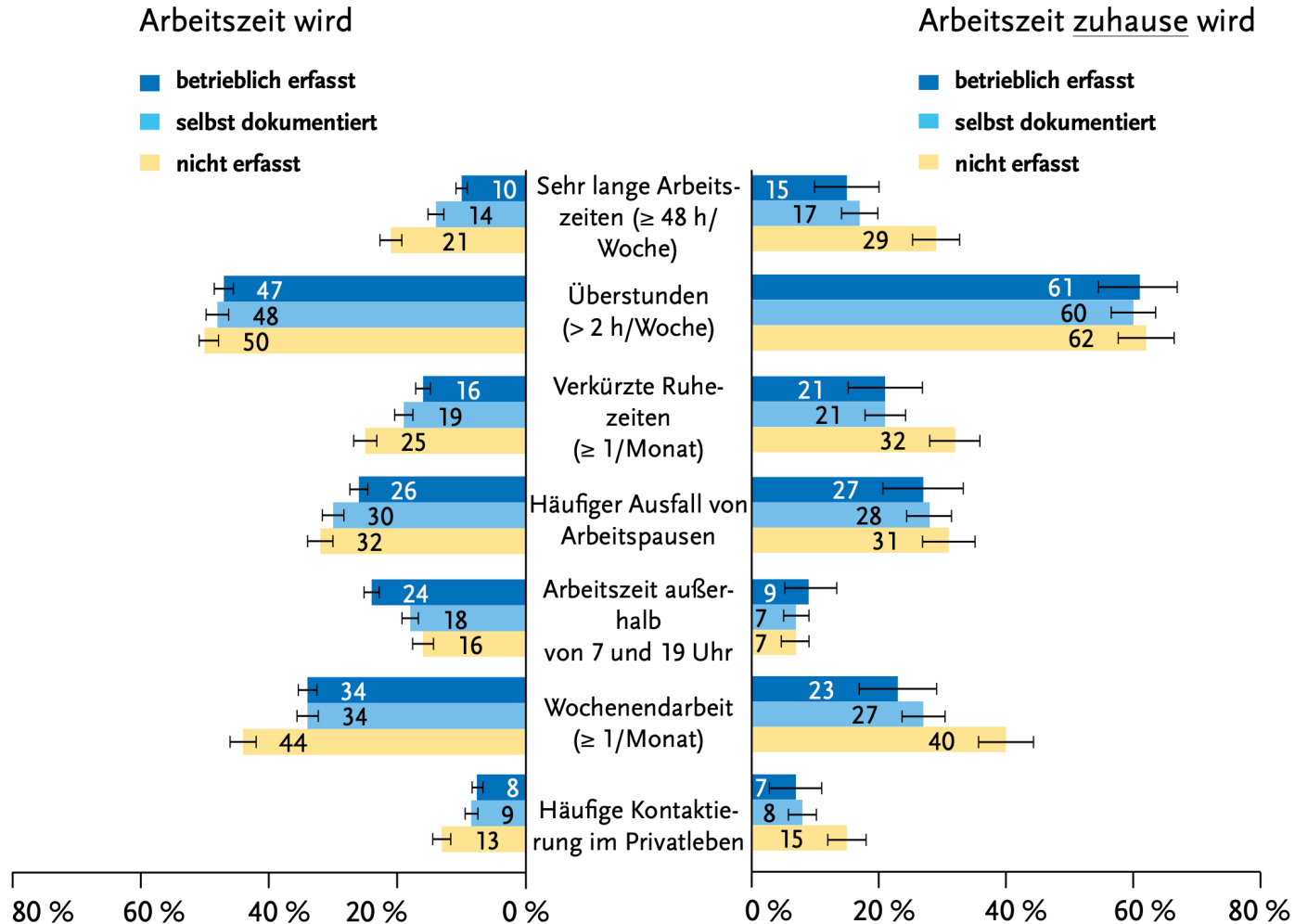
Überblick

- (1) Arbeitszeit und ihre Erfassung
- (2) Warum kann lange Arbeitszeit problematisch sein?
- (3) Lange Arbeitszeit & Gesundheit: Die Studienlage

Arbeitszeit und ihre Erfassung



Arbeitszeit und ihre Erfassung



Warum kann lange Arbeitszeit problematisch sein?

Je mehr Stunden in Arbeit gesteckt werden, desto...

- (1) ... weniger Zeit für Freizeit und Familie
- (2) ... mehr Belastung und weniger Erholung
- (3) ... weniger Gesundheitsverhalten (Ernährung, Sport)
- (4) ... mehr Arbeitsunfälle durch Ermüdung
- (5) ... stärkeres Ausgesetztsein von Stressoren

Lange Arbeitszeit & Gesundheit: Die Studienlage

- Empirisch gute Evidenz für Zusammenhang zu kardiovaskulären Erkrankungen
 - Koronare Herzkrankheit (um 13% erhöhtes Risiko)
 - Schlaganfall (um 33% erhöhtes Risiko)
- Inkonsistente Evidenz hinsichtlich Diabetes und Fettleibigkeit
- Inkonsistente, komplexe Zusammenhänge in Bezug auf mentale Gesundheit (Depressivität, Ängstlichkeit, psychosomatische Beschwerden)

Kivimäki et al., 2015. *The Lancet*, 386(10005), 1739-1746.

Nixon et al., 2011. *Work & Stress*, 25(1), 1-22.

Virtanen et al., 2012. *PloS One*, 7(1), e30719.

Lange Arbeitszeit & Gesundheit: Die Studienlage

Je mehr Stunden in Arbeit gesteckt werden, desto...

- (1) ... weniger Zeit für Freizeit und Familie
- (2) ... **mehr Belastung und weniger Erholung**
- (3) ... weniger Gesundheitsverhalten (Ernährung, Sport)
- (4) ... mehr Arbeitsunfälle durch Ermüdung
- (5) ... **stärkeres Ausgesetztsein von Stressoren**

- Arbeitsstressoren = Hohes Arbeitspensum, Zeitdruck, Konflikte mit Kolleg*innen, nicht-funktionierendes Equipment, Rollenkonflikte & -ambiguität (...)
- Empirisch gute Evidenz für Zusammenhänge zwischen Stressoren und
 - Körperlichen Beschwerden (Kopfschmerzen, Rückenschmerzen, Schlafprobleme, gastrointestinale Probleme)
 - Psychischer Beanspruchung

Bowling et al., 2015. *Work & Stress*, 29(2), 95-113.

Ford et al., 2014. *Work & Stress*, 28(1), 9-30.

Nixon et al., 2011. *Work & Stress*, 25(1), 1-22.

Fehlende Erholung & Gesundheit

- Erholung = Wiederherstellung energetischer und affektiver Ressourcen in Abwesenheit von Stressoren
 - z.B. durch gedankliches Abschalten von der Arbeit, Entspannung, Erfolgserlebnisse
- Empirisch gute Evidenz für die Bedeutsamkeit von Erholung
 - für körperliches und psychisches Wohlbefinden
 - Arbeitsleistung
- Problematisch: Erholung oft durch stressige Arbeitssituationen beeinträchtigt

Zusammenfassung

- (1) Geringere Arbeitszeitüberschreitung, weniger Pausenausfall bei Arbeitszeiterfassung
- (2) z.T. komplexe und inkonsistente Zusammenhänge zwischen Arbeitszeit und Gesundheit
- (3) Gute Evidenz für (z.T. kleine) Zusammenhänge zwischen Arbeitsstressoren und Gesundheit
- (4) Gute Evidenz für die Bedeutsamkeit von Erholung für Wohlbefinden und Arbeitsleistung, besonders in stressbehafteten Arbeitssituationen