

PRESSEMITTEILUNG

Vorteile von Telearbeit hängen von den Anforderungen zu Hause ab

Studie untersucht die Auswirkungen von Telearbeit auf die arbeitsbedingte Erschöpfung im Spannungsfeld der Vereinbarkeit von Beruf und Familie

New York / Heidelberg, 08. Oktober 2011

Sind Sie weniger erschöpft, wenn Sie dank Telearbeit an einigen Tagen in der Woche von zuhause aus arbeiten, und so Familie und Beruf unter einen Hut bringen können? Laut Professor Timothy Golden vom Rensselaer Polytechnic Institute in Troy, NY, hängt dies von zwei Faktoren ab. Einerseits, wie stark die beruflichen und privaten Verpflichtungen miteinander konkurrieren, und andererseits wie schnell man in der Lage ist, seinen „Akku“ wieder aufzuladen. In seiner Untersuchung belegt er, dass sich Personen schneller erschöpft fühlen, wenn sie bei der Telearbeit versuchen, gegensätzliche Anforderungen von Beruf und Privatleben miteinander zu verbinden. Der Grad der empfundenen Erschöpfung ist dabei stark abhängig von der Art der Telearbeit und der Schwere des Konflikts zwischen Beruf und Privatleben. Die Studie erscheint in der aktuellen Online-Ausgabe der Springer-Fachzeitschrift *Journal of Business and Psychology*.

In den meisten Industrieländern ist Telearbeit auf dem Vormarsch. Es herrscht allgemein die Auffassung, dass sich die arbeitsbedingte Erschöpfung und die Konflikte zwischen Beruf und Familie stressfreier gestalten lassen, wenn man beide Bereiche miteinander verbindet. Dieser Trend wird sich möglicherweise noch verstärken. Schätzungsweise mehr als 80 Prozent der Beschäftigten kämpfen täglich mit der Vereinbarkeit von Beruf und Familie. Eine arbeitsbedingte Erschöpfung führt zu geringerer Leistung, höherer Mitarbeiterfluktuation, Burnout und zu Gesundheitsgefährdungen allgemein.

Mit seiner Arbeit versucht Golden die Frage zu beantworten, wann Konflikte bei der Vereinbarkeit von Beruf und Familie zu einer arbeitsbedingten Erschöpfung führen. Im Rahmen seiner Studie, mit 316 Beschäftigten einer Computerfirma, untersuchte er insbesondere den Einfluss traditioneller Telearbeit im Gegensatz zu nicht-traditioneller Telearbeit auf die arbeitsbedingte Erschöpfung, die sich auf die Vereinbarkeit von Beruf und Familie zurückführen lassen. Die traditionelle Telearbeit findet während der üblichen Arbeitszeiten statt, die nicht-traditionelle Telearbeit hingegen außerhalb dieser Arbeitszeiten, z.B. am Abend oder an Wochenenden.

Die Teilnehmer mussten Fragen zum Thema Vereinbarkeit von Beruf und Familie und den damit einhergehenden Konflikten beantworten. So zum Beispiel, ob die Arbeit sie von der Teilnahme an Familienaktivitäten abhält oder ob sie sich aufgrund von beruflicher Überlastung zu gestresst fühlen, um Dinge zu tun, die sie eigentlich gerne tun würden. Golden untersuchte auch die verschiedenen Stufen dieses Konflikts, u.a. inwieweit familiäre Aufgaben mit beruflichen Verpflichtungen kollidieren und familiäre Stresssituationen, die eine Konzentration auf die Arbeit unmöglich machen. Ebenfalls wurden der Grad der arbeitsbedingten Erschöpfung, sowie der Umfang und die Zeiteinteilung der Telearbeit bewertet.

Golden stellte fest, je mehr berufliche und familiäre Verpflichtungen aufeinander treffen, desto stärker litten die jeweiligen Personen an Erschöpfung. Bei bereits bestehenden Problemen mit der Vereinbarkeit von Beruf und Familie, ist die arbeitsbedingte Erschöpfung größer, wenn diese Menschen dann verstärkt von zuhause aus arbeiten und zwar unabhängig von den Arbeitszeiten. Menschen, denen es besser gelingt, Beruf und Familie unter einen Hut zu bekommen, sind generell weniger erschöpft und profitieren dann zusätzlich von der Telearbeit. Die jeweiligen Arbeitszeiten spielen auch hier keine Rolle.

Golden meint hierzu: "Telearbeit kann eine Möglichkeit zur Verbesserung der Lebensqualität sein und Menschen, die bei der Vereinbarkeit von Beruf und Familie weniger Probleme haben, profitieren von dieser Arbeitsform. Dies trifft jedoch nicht auf jene zu, die bei der Vereinbarkeit von Beruf und Familie größere Probleme haben. Diese Erkenntnisse betreffen sowohl Telearbeiter, die während der regulären Arbeitszeit arbeiten als auch jene, die dies am Abend oder an Wochenenden tun."

Quelle

Golden TD (2011). Altering the effects of work and family conflict on exhaustion: telework during traditional and non-traditional work hours. *Journal of Business and Psychology*. DOI 10.1007/s10869-011-9247-0

Der vollständige Artikel steht Journalisten auf Anfrage zur Verfügung.

Kontakt: Joan Robinson, Springer, Tel. +49-6221-487-8130, joan.robinson@springer.com