IGGMB – Forschungsinstitut für Grund- und Grenzfragen der Medizin und Biotechnologie am Landeskrankenhaus Salzburg, Universitätsklinikum der Paracelsus Medizinischen Privatuniversität, Salzburger Landeskliniken (SALK), Salzburg, Österreich

Arbeits- und Freizeitzufriedenheit

Zusammenhänge mit physischen und psychischen Befindlichkeitsparametern

C. Augner

(eingereicht am 30.06.2010, angenommen am 04.10.2010)

Abstract/Zusammenfassung

Job and leisure time satisfaction Associations with parameters of physical and mental well-being

Aim: The present pilot study examined the possible effects of job satisfaction, results of subjective job analysis, thinking about the job during leisure time and leisure time satisfaction on the sense of well-being (depression, frequency of physical symptoms, sleeping quality).

Methods: 143 working persons were asked by questionnaire about the relevant variables.

Results: Job and leisure time satisfaction were generally very high. Low job satisfaction and frequent thinking during leisure time about negative aspects of the job were associated with significantly worse scores in parameters of well-being. On the other hand, leisure time satisfaction and frequent thinking during leisure time about positive aspects of the job were significantly and positively associated with well-being.

Conclusions: This pilot study shows that "switching off" during leisure time plays an

important role, especially if the job is mainly associated with negative feelings. Further research and health promotion efforts should especially address the issue of recovery during leisure time.

Keywords: job and leisure time satisfaction – sense of well-being – health – prevention – human resources development

Arbeits- und Freizeitzufriedenheit Zusammenhänge mit physischen und psychischen Befindlichkeitsparametern

Ziel: In vorliegender Pilot-Studie wurde die mögliche Wirkung der Arbeitszufriedenheit, der Ergebnisse der subjektiven Arbeitsanalyse, der gedanklichen Auseinandersetzung mit der Erwerbsarbeit in der Freizeit und der Freizeitzufriedenheit auf die Befindlichkeit (Depressivität, Häufigkeit körperlicher Symptome, Schlafqualität) untersucht.

Kollektiv und Methode: 143 berufstätige Personen wurden mittels Fragebogen zu den relevanten Variablen befragt.

Ergebnisse: Die Arbeits- und Freizeitzufriedenheit war generell sehr hoch. Es zeigte sich, dass eine niedrige Arbeitszufriedenheit und häufige Gedanken über negative Arbeitsinhalte während der Freizeit mit signifikant schlechteren Befindlichkeitsparametern in Zusammenhang stehen. Dagegen zeigen Freizeitzufriedenheit und Gedanken über positive Arbeitsinhalte signifikant positive Zusammenhänge mit der Befindlichkeit.

Schlussfolgerungen: Diese Pilot-Studie zeigt, dass dem „Abschalten-können“ in der Freizeit eine besondere Rolle zukommen scheint, besonders dann wenn negative Arbeitsinhalte im Vordergrund stehen. Weitere Forschungsaktivitäten und die Gesundheitsförderung sollten auch der richtigen Erholung während der Freizeit besonderes Augenmerk schenken.

Schlüsselwörter: Arbeits- und Freizeitzufriedenheit – Befindlichkeit – Gesundheit – Prävention – Personalentwicklung

Arbeitsmed Sozialmed Umweltmed 2010; 45: 665–668

► Einleitung und Ziele

Zusammenhänge zwischen Führungsverhalten oder Organisationskultur und dem Gesundheitszustand waren des öfteren Gegenstand wissenschaftlicher Diskussion (Ulich 2005). Genauso gibt es einige interessante Hypothesen zum Zusammenhang zwischen Arbeits- und Freizeitverhalten (Ulich 2005, S. 502ff.). In der vorliegenden Pilot-Studie ging es um die Frage inwieweit Arbeits- und Freizeitzufriedenheit generell in Zusammen-

hang stehen mit der psychischen und physischen Befindlichkeit einer Person. Ein besonderes Augenmerk bei der Erstellung des gegenständlichen Untersuchungsdesigns lag dabei auf einem kaum thematisierten Faktor, nämlich in welchem Ausmaß sich Arbeitnehmer mit positiven oder negativen Arbeitsinhalten in ihrer Freizeit auseinandersetzen. Ruminieren und „Nicht-Abschalten-können“ gelten als besondere Charakteristika der Depression (z. B. Balsamo 2010). Daher wurde die mögliche Rolle der

Beschäftigung mit Arbeitsinhalten in der Freizeit auf die Befindlichkeit in der vorliegenden Studie berücksichtigt.

► Kollektiv und Methode

143 berufstätige Personen zwischen 19 und 59 wurden mittels Online-Fragebogen im Erhebungszeitraum von 8. April 2010 bis 11. Mai 2010 befragt. Die Befragung war über das Intranet der Salzburger Landeskli-