

Studie zeigt: Sind wir glücklich mit unserem Job, dann fühlen wir uns auch privat wohler

Studie: Hochschule Fresenius

In einer empirischen Arbeit der Hochschule Fresenius, Fachbereich Wirtschaft & Medien, wurde untersucht, ob es einen Zusammenhang zwischen Beruf und subjektivem Wohlbefinden gibt und welche Faktoren dabei eine Rolle spielen. Dazu befragte Oliver Hasenclever im Rahmen seiner Abschlussarbeit im Studium der Angewandten Psychologie (B.Sc.) über 200 Personen. Das Ergebnis: Sind wir im Job glücklich, fühlen wir uns auch nach Feierabend besser.

Arbeit nimmt einen großen Teil unserer Lebenszeit ein. Vielen Unternehmen ist deshalb ein gutes Betriebsklima wichtig, denn sie wissen: Fühlen sich die Angestellten wohl, wirkt sich das positiv auf die Arbeitshaltung aus. Doch steigt mit der Arbeitszufriedenheit auch das persönliche Wohlbefinden? Und welche Rolle spielt dabei das Einkommen?

Um herauszufinden, ob ein Zusammenhang zwischen subjektivem Wohlbefinden und der Arbeitszufriedenheit besteht, befragte Oliver Hasenclever für seine Bachelorarbeit 207 Personen zwischen 18 und 74 Jahren, die zur Zeit der Befragung mindestens eine berufliche Haupt- oder Nebentätigkeit ausübten. Um weitere Aussagen zum subjektivem Wohlbefinden treffen zu können, bezog Hasenclever auch die Variablen Einkommen, Alter, Bildungsniveau und Geschlecht mit ein.

In seinen Untersuchungen stellte Hasenclever so einen eindeutigen Zusammenhang zwischen Arbeitszufriedenheit und Wohlbefinden fest. Macht uns der Beruf Spaß, fühlen wir uns nach dem Feierabend wohler. Dies ist dann der Fall, wenn wir einen Sinn in dem sehen, was wir tun und wir die Aufgaben für interessant halten. Ebenso spielen Aufstiegsmöglichkeiten und Weiterbildungsmöglichkeiten eine große Rolle. Auch das Team und die Unternehmenskultur sowie die Anerkennung vom Vorgesetzten haben Einfluss darauf, wie wohl wir uns an unserem Arbeitsplatz fühlen.

Das Einkommen und das Alter konnten in dieser Erhebung hingegen nicht in Verbindung mit dem Wohlbefinden gebracht werden. Auch konnten kaum Unterschiede in Bezug auf das Geschlecht festgestellt werden. Männer als auch Frauen empfanden demnach ähnlich.

Die Forschung zum Thema „Wohlbefinden“ hat in den letzten Jahren stark zugenommen. Die Hochschuldozentin und Psychologin Dr. Kathrin Schütz hat die Erhebung betreut. Sie betont: „Es gibt immer noch kein Patentrezept, wie Wohlbefinden für die einzelne Person entsteht. Es handelt sich dabei um ein komplexes Konstrukt, welches vielen internalen sowie externalen Einflüssen unterliegt“. So komme es beispielsweise auch darauf an, welchen Ausgleich es zwischen Beruf und Freizeit gibt. "Verwendet man alle Ressourcen für berufliche Tätigkeiten, sind wir zu müde, um unseres Hobbys nachzugehen oder Freunde zu treffen. Einige Studien verweisen zwar darauf, dass das Geld die entscheidende Variable ist, wohingegen Studien wie diese zeigen, dass es eben doch nicht so einfach ist. Hier gibt es also noch ausreichend Forschungsbedarf“, führt die Psychologin weiter aus.

*PM v. 11.04.2018
Melanie Hahn
Presse & Öffentlichkeitsarbeit
Hochschule Fresenius
www.hs-fresenius.de
Quelle: idw-online.de*