

Erholung und Erholungselbstregulation aus psychologischer Sicht

Gerhard Blasche

Institut für Umwelthygiene am Zentrum für Public Health
Medizinische Universität Wien

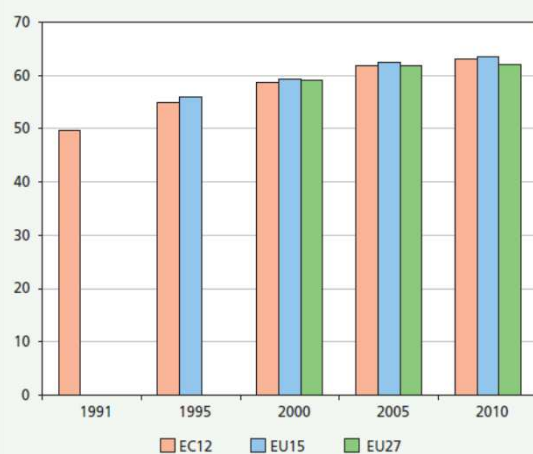
5. Fachtagung des Klinisch-psychologischen Fachgremiums
des Allgemeinen Krankenhauses der

Stadt Wien und der Medizinischen Universität Wien

11. Februar 2015

Zunahme des Arbeitsdrucks

Figure 7: Working to tight deadlines, EC12, EU15 and EU27, 1991–2010 (%)

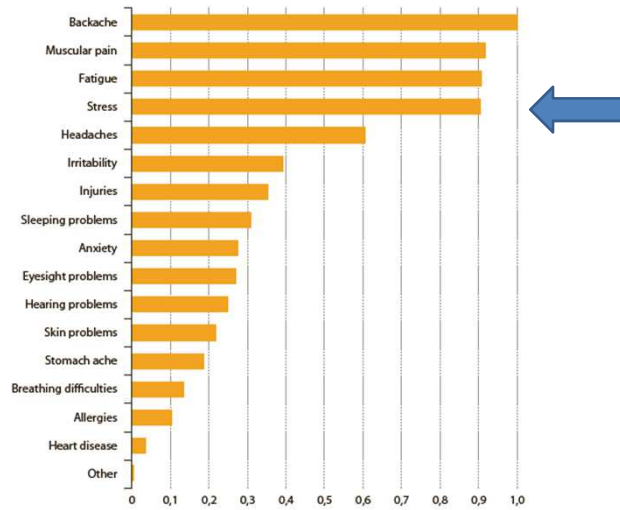


Note: Percentages are of workers who work to tight deadlines at least a quarter of their working time.

Changes over time –
First findings from the
fifth European Working
Conditions Survey
1991-2010

Erschöpfung und Stress bei Arbeitnehmern

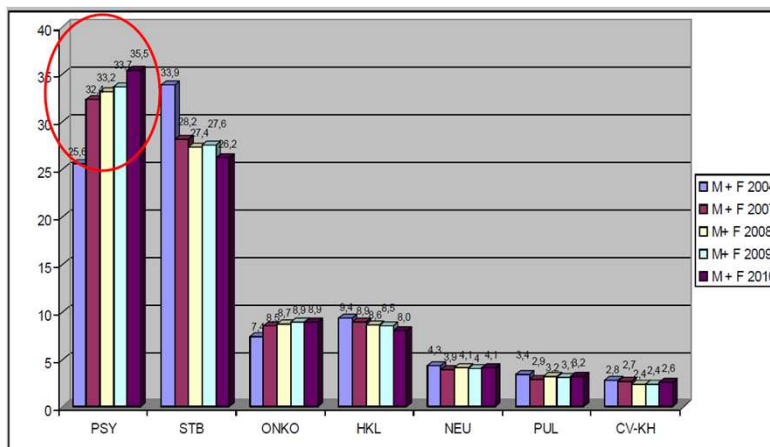
Figure 4.3: Relative occurrence⁴⁰ of different work-related health problems in the past 12 months in employed persons in the EU25



Health and safety at work in Europe, Eurostat, 2012

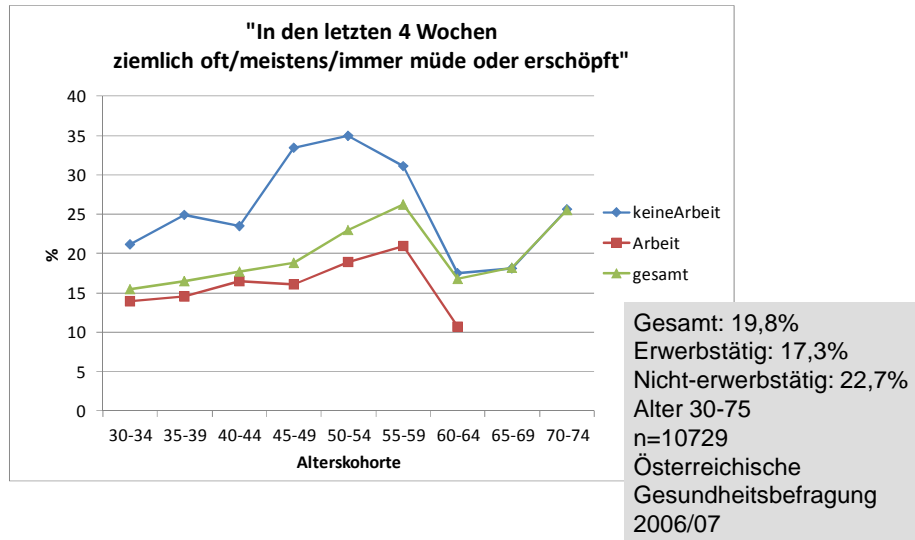
Source: EWCS 2005 - more than one work-related health problem could be reported per person

Neuzugänge BU/IV in Österreich



Quelle: PVA, Müller, 2011

Erschöpfung in Österreich

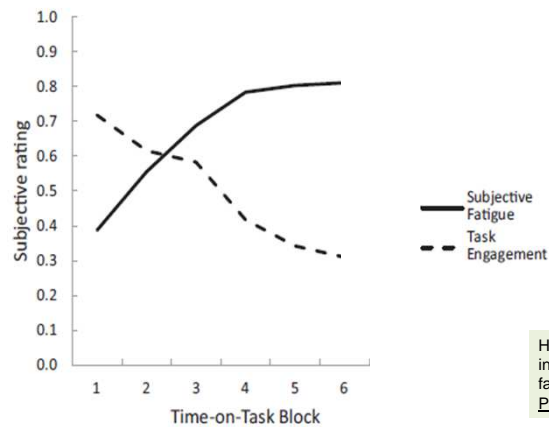


Arbeit und Ermüdung



Arbeit und Ermüdung (1)

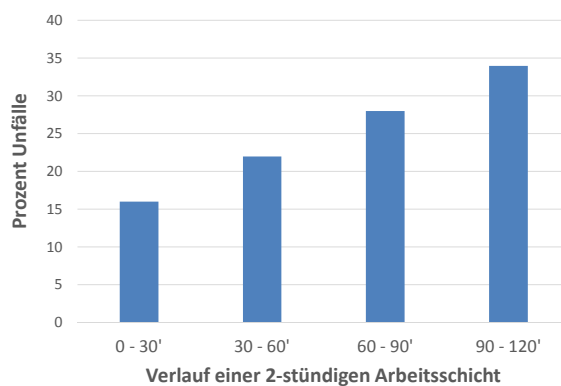
2-stündige experimentelle kognitive Belastung (Gedächtnisaufgabe)



Hopstaken, J. F. (2014). "A multifaceted investigation of the link between mental fatigue and task disengagement." Psychophysiology.

Arbeit und Ermüdung (2)

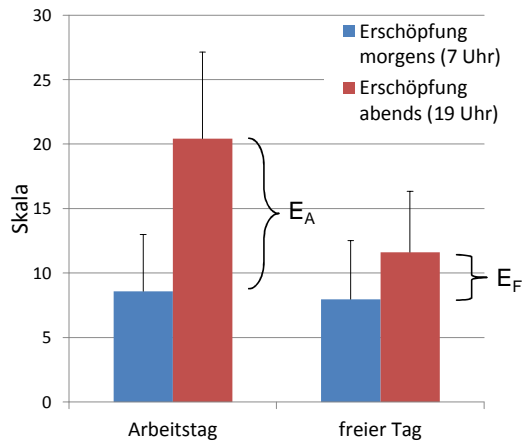
Unfallhäufigkeit im Verlauf einer Arbeitsschicht repetitiver Montagetätigkeiten (Fließband)



Tucker, P., S. Folkard, et al. (2003). "Rest breaks and accident risk." *Lancet* 361(9358): 680.

Arbeit und Ermüdung (3)

Ermüdung bei Altenpflegerinnen im Tagesverlauf
während 12-Stunden Schicht und freiem Tag



3,2-fache Ermüdung am
Arbeitstag im Vergleich
zum freien Tag

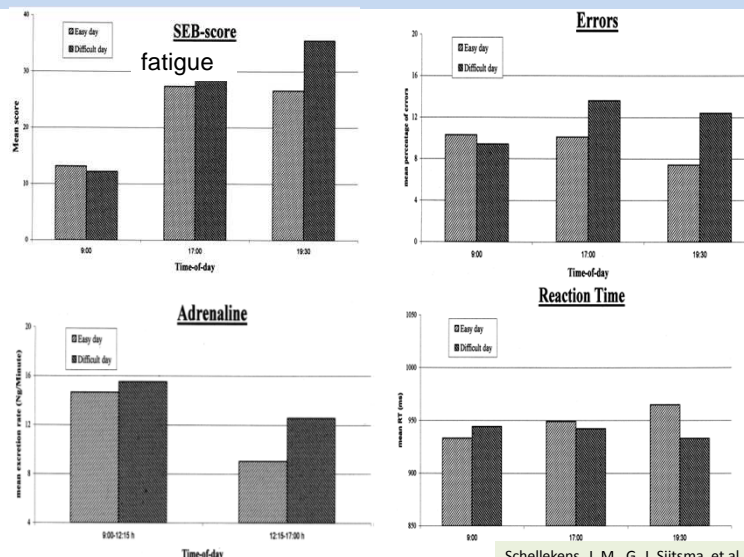
Blasche & Bauböck, 2014,
Veröffentlichung in Vorbereitung

$$\text{Ermüdung} = \frac{\text{Arbeitsdauer} \times \text{Arbeitsintensität}}{\text{Motivation}}$$

Subjektive Müdigkeit/Erschöpfung
Reduzierte Motivation
Verminderung der Leistungsfähigkeit
größere Unfallgefahr

Arbeit & Ermüdung

Leichte und schwere Arbeitstage im Vergleich



Schellekens, J. M., G. J. Sijtsma, et al. (2000). "Immediate and delayed after-effects of long lasting mentally demanding work." *Biol Psychol* **53**(1): 37-56.

Effekt von *Arbeitszeit und Arbeitsbedingungen* auf Depression & Erschöpfung

n=2549 Wochen- arbeitszeit 35-40 versus >55	Depression OR (CI)
Frauen	2.67 (1.07-6.68)
Männer	1.30 (0.77-2.19)

Work characteristic	Men (N = 6522)	
	Model 2‡	
	B	S.E.
Psychological demands	0.184***	0.037
Decision latitude	-0.103***	0.020
Supervisor support	-0.093	0.093
Co-worker support	-0.135	0.135
Physical demands	2.213***	0.563
Emotional demands	0.882***	0.175
Job insecurity	-0.939	0.807
Conflicts supervisor	1.012	0.698
Conflicts co-worker	1.548	0.791

Prospektive Whitehall II Cohort Study (1997 – 2004)

Virtanen, M., S. A. Stansfeld, et al. (2012). "Overtime Work as a Predictor of Major Depressive Episode: A 5-Year Follow-Up of the Whitehall II Study." *PLoS One* **7**(1): e30719.

Prospektive Längsschnittstudie
Überdauernde Erschöpfung

Bultmann, U., I. J. Kant, et al. (2002). "Psychosocial work characteristics as risk factors for the onset of fatigue and psychological distress: prospective results from the Maastricht Cohort Study." *Psychol Med* **32**(2): 333-345.

Erholung



Erholung

Erholung abhängig von

Quantität: Ausmaß/Dauer der Erholung (Pausen, Freizeit)

Qualität: Gegebenheiten und Gestaltung der Erholungsphase

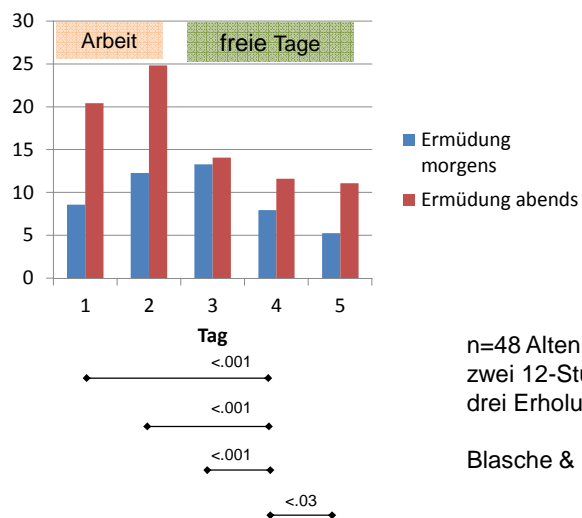
Verteilung: Anzahl der Pausen bzw. freie Tage pro Zeiteinheit

Quantität: Freizeitmöglichkeiten und überdauernder Erschöpfung

	<i>B</i>	<i>OR</i>	<i>95% CI</i>
<i>Opportunities for leisure</i>			
completely		1	(reference)
predominantly	.17	1.18	0.98-1.42
partly	.55***	1.74	1.44-2.10
hardly/not at all	1.0***	2.73	2.16-3.45
<i>Covariates</i>			
Age (linear)	0	1.00	0.93-1.07
Sex (men)	-.02	0.98	0.85-1.12
Partner (yes)	-.1	0.91	0.77-1.08
Dependent children (yes)	0	1.00	0.86-1.16
Education (low)	-.37***	0.69	0.59-0.82
Household income (linear)	-.02	0.99	0.94-1.04
Employment (blue collar)	.07	1.08	0.92-1.26
Shift work (yes)	.30**	1.35	1.13-1.61
Chronic disease (yes)	.66***	1.93	1.68-2.23
Depressive mood (linear)	.72***	2.06	1.93-2.19

Blasche, G. W., A. Arlinghaus, et al. (2014). "Leisure Opportunities and Fatigue in Employees: A Large Cross-Sectional Study." *Leisure Sciences* 36(3): 235-250.

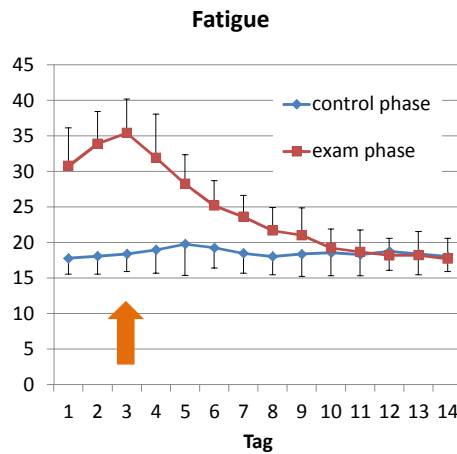
Ermüdung und Erholung bei Altenpflegerinnen



n=48 Altenpflegerinnen
zwei 12-Stunden Tagschichten
drei Erholungstage

Blasche & Bauböck, 2014

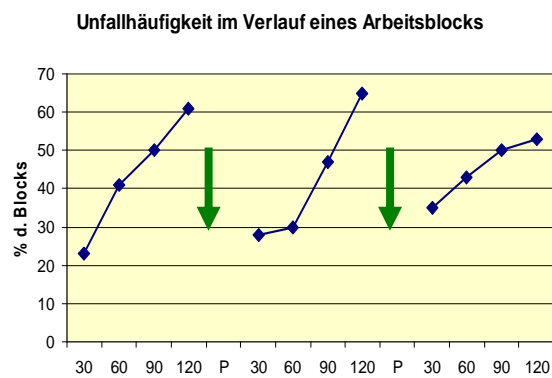
Erholungsdauer bei Medizinstudenten nach einer SIP



n=36 Medizinstudenten
vor, während und nach einer
Summativen Integrierten
Prüfung (SIP)

Blasche, Zilic & Frischenschlager
(in Vorbereitung)

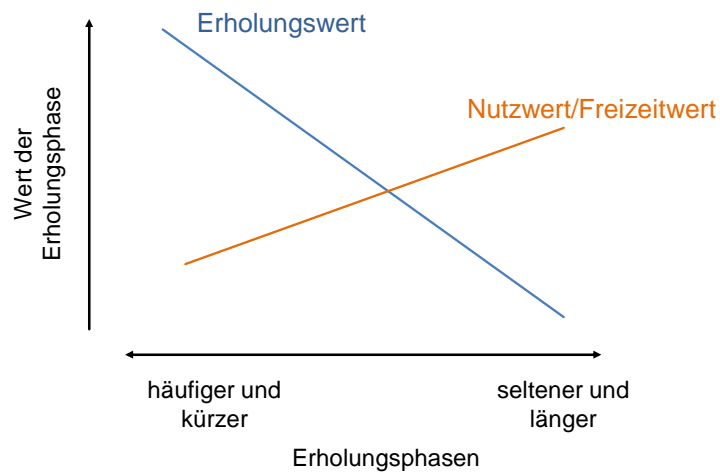
Wirkung von 15' Pausen



Tucker et al. (2003). "Rest breaks and accident risk." Lancet **361**.

G. Blasche

Verteilung von Erholungsphasen



Qualitative Bedingungen der Erholung (1)

Mentales Distanzieren/Ausblenden der Arbeit
(„Abschalten“)

Abschluss der Tätigkeit („Zeigarnik-Effekt“)

Räumliche Distanzierung

Keine (arbeitsbezogenen) Verpflichtungen

Keine Erreichbarkeit („off-line“)

Ablenkung/anderwärtige Beschäftigung

Qualitative Bedingungen der Erholung (2)

Unterstützung der mentalen Distanzierung durch

Natur

Aktivitäten mit Belohnungscharakter („Genuss“)

Körperliche Aktivität

Weniger anspruchsvolle Tätigkeiten

Soziale Kommunikation

Achtsamkeit

Erholungsverhalten und Erholungsselbstregulation

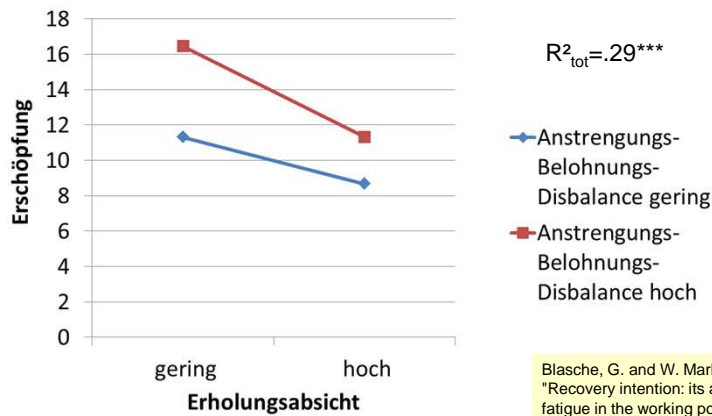
Wie bringe ich arbeitende Menschen dazu, in einer weitgehend selbstbestimmten Arbeits- und Lebenswelt, sich ausreichend zu erholen?

Verhaltensorientierte Prävention

<p>Pausen bzw. Erholung vorschreiben</p>	<p>Erholung als implizites Verhalten bzw. als „Nebenprodukt“ des Tagesablaufs</p>	<p>Erholung als explizit intendiertes, zielgerichtetes Handeln („Selbstregulation“)</p>
---	--	--

Verhältnisorientierte Prävention

Erholungsabsicht: Zusammenhang mit Erschöpfung und Arbeitsstress



Blasche, G. and W. Markt (2011).
"Recovery intention: its association with
fatigue in the working population."
International Archives of Occupational and
Environmental Health 84(8): 859-865.

23

Sagt Erholungsabsicht Erholungsverhalten vorher?

Skala Erholungsabsicht

5 Items

„Wenn ich erschöpft bin, mache ich eine Pause.“

„Ich teile mir meinen Arbeitstag so ein, dass ich Zeit zur Erholung habe.“

Chronbachs Alpha = .86

Annahme

Vorhersage von Pausenverhalten

Tagesermüdung

Erholungsabsicht und Pausenhäufigkeit

Variable	beta	p
Firma	0,31	0,001
Alter	0,03	0,737
Geschlecht	-0,12	0,187
Raucher	0,26	0,007
Hingabe (Arbeitsengagement)	-0,01	0,898
Effort-Reward-Imbalance	0,03	0,784
Erholungsabsicht	0,26	0,008

N=111 Arbeitnehmer, Pausen von 4 aufeinanderfolgende Arbeitstagen
Blasche & Pasalic, 2014

Erholungsabsicht und Tagesermüdung während einer 12-Stunden Schicht

	Ermüdung			Spannungsgefühl		
	B	SF	Sig.	B	SF	Sig.
(Konstanter Term)	24,5	2,97	0,000	5,9	1,64	0,000
Morgenwert	0,59	0,07	0,000	0,67	0,06	0,000
Geschlecht (f<m)	-2,67	1,43	0,062	1,51	0,73	0,039
Alter	-0,09	0,04	0,013	-0,02	0,02	0,410
Partner	1,76	0,93	0,060	1,60	0,48	0,001
Kinder unter 16LJ	1,63	1,10	0,139	0,11	0,56	0,847
Erholungsabsicht	-0,42	0,18	0,020	-0,29	0,09	0,002

N=103 Altenpflegerinnen, 2 aufeinanderfolgende 12-Stunden Tagesschichten
Blasche & Bauböck, 2015

Zusammenfassung

- ☹️ (geistige) Arbeit geht mit Ermüdung und einer Abnahme der Leistungsfähigkeit einher
- ☹️ Erholungsvernachlässigung geht mit (überdauernder) Erschöpfung und erhöhter Morbidität einher
- 😊 Erholungsmaßnahmen führen zu einem Abbau von Erschöpfung und einer Zunahme der Leistungsfähigkeit
- 😊 Mentale Distanzierung („Abschalten können“) ist ein wesentliche Voraussetzung für Erholung
- 😊 Erholung kann als intentionaler Prozess der Selbstregulation angesehen werden, der durch Schulungen gefördert werden kann
- 😊 Gleichzeitig müssen die Rahmenbedingungen für Erholung und Pausen verbessert werden

27