

# Präsentation und Analyse der Forschungsergebnisse

Studienumfrage Arbeitsbelastung und Ressourcen

Die im Zeitraum vom 17.01.2023 bis 24.02.2023 laufende Umfrage zu Fragen der Arbeitsbelastung sowie vorhandener persönlicher und sozialer Ressourcen wurde von 37 Teilnehmenden beantwortet. Auswertbar sind davon wiederum 35 Stimmen. Die durchschnittliche Durchführungsdauer betrug 5 Minuten und 26,03 Sekunden.

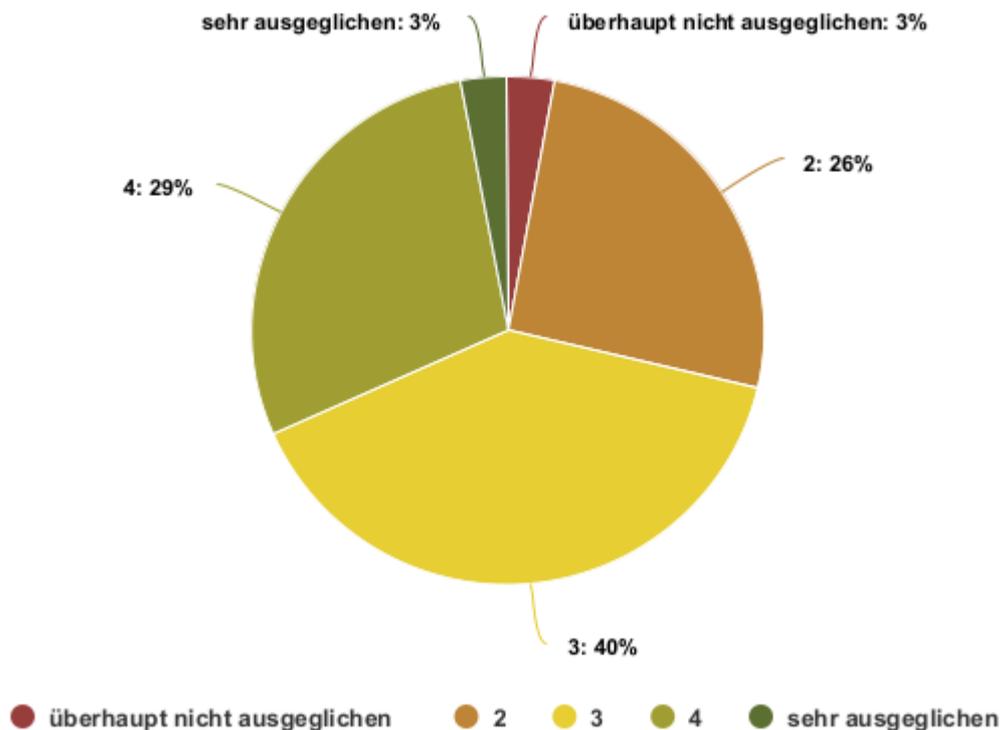
## 1.1 Psychische Gesundheit

Zu Beginn der Umfrage wurden die Personen zunächst gebeten zu beurteilen, inwiefern sie der Aussage „Ich fühle mich aktuell ausgeglichen“ zustimmen oder nicht zustimmen (von 1 bis 5 – „stimme gar nicht zu“ bis „stimme vollständig zu“). Mit 51% (18 Personen) antworteten die meisten mit „stimme eher zu“. Lediglich 6% (2 Personen) stimmten vollständig zu – was so interpretiert werden kann, dass für den Großteil noch etwas Spielraum nach oben ist, aber sie im Ganzen ausgeglichen fühlen. 23% stimmten dieser Aussage „eher nicht zu“ und 9% (3 Stimmen) „gar nicht zu“, was die Frage offenlässt, ob dies an fehlenden Ausgleichsmöglichkeiten, fehlender Zeit oder fehlender Lust/Kraft liegt. Ein Blick auf die Frage, ob es einen Ausgleich bezogen auf den Alltag/Arbeitskontext gibt, zeigt diesbezüglich, dass 43% diesem „eher zustimmen“ und 29% „vollständig zustimmen“. Hierbei lässt sich vermuten, dass die Personen, die angeben, einen Ausgleich zu haben, sich auch eher ausgeglichener fühlen. Dementsprechend könnte die Hypothese, dass die psychische Gesundheit besser ist, je ausgeglichener die Work-Life-Balance ist, diese „bestätigt“ werden. Wiederrum lässt sich interpretieren, dass die Personen die eher weniger Ausgleich haben (17% stimmen eher nicht zu) sich auch aktuell eher weniger ausgeglichen fühlen (siehe oben). Damit würde dies auch zu der Hypothese, dass die psychische Gesundheit besser ist, je mehr Ressourcen vorhanden sind (in dem Fall allgemein Ausgleichsmöglichkeiten) passen. Dies sind jedoch nur richtungsweisende Überlegungen, welche schlussendlich weder als bestätigt noch abgelehnt betrachtet werden kann.

Bei der Aussage „Ich achte auf meine Bedürfnisse“ stimmten 49% (17 Personen) „eher zu“ und 17% (6 Personen) „stimmten vollständig“ zu. In diesem Zusammenhang können beide Hypothesen bekräftigt werden, da die eigenen Bedürfnisse wahrzunehmen und zu beachten sich positiv auf das allgemeine Wohlbefinden auswirkt und das nicht beachten bzw. wenigere beachten (17% stimmen eher nicht zu; 17% weder noch) sich negativ auf die psychische Gesundheit äußern kann.

Bei der Bewertung der eigenen Work-Life-Balance (auf einer Skala von 1 bis 5) gaben 29% (10 Personen) an diese eher als ausgeglichen und 26% (9 Personen) diese eher nicht als ausgeglichen zu beurteilen. Mit 40% (14 Personen) stimmten die meisten mit dem mittleren Wert 3 ab und ordnen sich demnach in der Mitte (von einer sehr ausgeglichenen bzw. keiner ausgeglichenen Work-Life-Balance) zu. Dies zeigt, im Vergleich zu der Aussage „Ich fühle mich aktuell ausgeglichen“, dass sich (deutlich) mehr Personen ausgeglichen fühlen, als ihre

Abb. 1 Work-Life-Balance



Quelle: eigene Darstellung

Work-Life-Balance ausgeglichen zu empfinden.

Anhand des Kreisdiagramms lässt sich dieses Ergebnis sehr gut darstellen. Es kann also gesagt werden, dass die Ergebnisse sehr gleichmäßig und ausgeglichen verteilt sind. Damit geben die Sozialarbeitenden fast zu gleich Teilen an, dass sie ihre Work-Life-Balance eher unausgeglichen bzw. eher ausgeglichen empfindet. Dadurch, dass der Großteil angibt sich in der Mitte dessen zu befinden, kann dies so interpretiert werden, dass es für die meisten noch besser bzw. ausgeglichener werden kann, aber ihre Work-Life-Balance im Allgemeinen nicht völlig unausgeglichen bzw. schlecht ist. Es lässt sich vermuten, dass die Personen, die ihre WLB eher ausgeglichen oder sehr ausgeglichen empfinden, auch ihre sozialen und persönlichen Ressourcen besser bewertet haben. Zum Beispiel, dass sich diese Personen regelmäßiger Pausen und Zeit für sich selbst nehmen. Genauso lässt sich interpretieren, dass diese Personen zufriedener mit der Aufstellung ihrer sozialen Kontakte sind und diese häufiger pflegen. An dieser Stelle sei betont, dass dies nur Vermutungen und Interpretationen sind, da

anhand der Ergebnisse nicht erkennbar ist, welche Person bei welchen Fragen wie abgestimmt hat. Es gibt demnach kein eindeutiges Ergebnis für die Hypothesen.

Um herauszufinden, inwiefern die Sozialarbeitenden mit ihren Ressourcen und Ausgleichsmöglichkeiten zufrieden sind (und damit auch die Zufriedenheit des Wohlergehens, also der psychischen Gesundheit) sollte dies ebenfalls von 1 bis 5 bewertet werden. Die meisten ordneten sich mit 46% (16 Personen) bei „stimme eher zu“ ein. 11% stimmen vollständig zu, weitere 11% sagen „weder noch“ und 31% stimmen „eher nicht zu“. Demnach sind fast 1/3 nicht sonderlich zufrieden mit ihren Ressourcen und Ausgleichsmöglichkeiten. Andererseits ist fast die Hälfte der Personen eher zufrieden. Im Vergleich zu der Frage, ob die Personen einen Ausgleich haben, zeigt sich, dass mehr Personen nicht zufrieden mit ihren Ressourcen sind, obwohl die meisten angeben, ein Ausgleich zu haben. Dabei wirft sich die Frage auf, welche Ressourcen und Ausgleichsmöglichkeiten dies sind und warum ein Großteil nicht zufrieden damit ist. Auf die persönlichen und sozialen Ressourcen wird im weiteren Verlauf noch genauer eingegangen.

## 1.2 Befinden im Arbeitskontext

Fühlen sich die Sozialarbeitenden, die an der Umfrage teilgenommen haben, den aktuellen Anforderungen im Arbeitsalltag gewachsen? 78% (27 Personen) und somit die deutliche Mehrheit der Befragten stimmten eher bis vollständig zu. Gleichwohl keine Person gar nicht zustimmte, stimmten mit sechs Personen 17% eher nicht zu. Anknüpfend an jenes Statement sollte mit Blick auf die Hypothese: „Je ausgeglichener die Work-Life-Balance ist, desto besser ist die psychische Gesundheit“ die Einordnung zu einem weiteren Statement, welches die Wahrnehmung der eigenen Bedürfnisse unter hohen Arbeitsbelastungen erfragt, vorgenommen werden. Dem stimmten wiederum 37% (13 Personen) der Befragten eher nicht zu. Weitere 37% stimmten eher bis vollständig zu. Anders als bei dem vorhergehenden Statement findet sich somit hier eine deutlich höhere Zahl an Personen, die eher nicht zustimmen. An der Stelle lässt sich interpretieren, dass das Wahren der persönlichen Balance unter dem Einwirken von Arbeitsbelastungen erschwert wird. Iyer zufolge dienen persönliche Reserven dazu, berufliche und persönliche Verantwortlichkeiten in Balance zu halten (2022, S.13). Dies kann mit Blick auf das soeben vorgestellte Ergebnis somit zu gleichen Teilen mit tendenzieller bis vollständiger Zustimmung sowie tendenzieller bis vollständiger Ablehnung, wobei vollständige Ablehnung ausbleibt, für die hier befragten Personen als zutreffend erachtet und folglich die Forschungsfrage kontextuell für diese Personengruppe weder völlig bestätigt noch abgelehnt angesehen werden.

Die Teilnehmenden wurden darum gebeten, einzuordnen, inwieweit sie in ihrer Freizeit über ihre Arbeit nachdenken. Das skalierte Spektrum reicht dabei auf einer Skala von 1 bis 5 von „stimme gar nicht zu“ bis „stimme vollständig zu“. 46% der Personen, sprich 16 Personen,

ordneten sich auf der Skala 4 mit dem entsprechenden Antworttext „stimme eher zu“ ein. Derweil mit 5 Personen 14% vollständig zustimmten, stimmte eine Person (3%) dieser Aussage gar nicht zu. Mit der darauffolgenden Frage nach Häufigkeit der persönlichen Belastung durch derartige Gedanken sollte eine konkrete Referenz zum Forschungsinteresse, zur persönlichen Work-Life-Balance, hergestellt werden. So gaben mit 14 Personen insgesamt 41% an, mindestens einmal die Woche durch jene Gedanken belastet zu sein. Darunterfallend fühlen sich laut Auswertung mit einem Anteil von 6% zwei Personen täglich belastet. Weitere 16 Personen (46%) fühlen sich mindestens einmal im Monat bis mehrmals im Monat durch Gedanken rund um die Arbeit belastet, verbleibende 5 Personen (14%) gaben an, sich durch jene Gedanken gar nicht belastet zu fühlen. Zu einer Einordnung der aufgestellten Hypothesen führt dieses Ergebnis noch nicht, da die Hypothesen Kausalzusammenhänge zu ergründen ersuchen. Jedoch lässt sich an der Stelle festhalten, dass für 86% der Befragten die gedankliche Beschäftigung mit ihrer Arbeit mindestens einmal im Monat eine Form von Belastung darstellt und folglich mit Blick auf die im zweiten Kapitel vorgenommene Definition von Work-Life-Balance ein optimales Erfahren dieser anhand des Ergebnisses für jene 86% und darunterfallende 14 mindestens einmal wöchentlich belastete Personen fraglich bleibt.

### 1.3 Soziale Ressourcen

Im Sinne der fachlichen Verortung sozialer Ressourcen als Unterstützungsmöglichkeiten (siehe Kapitel 2.5) galt es, die Teilnehmenden zu fragen, ob sie sich durch eine oder mehrere Personen in ihrem sozialen Umfeld unterstützt fühlen. Auf einer Skala von 1 (sehr) bis 5 (überhaupt nicht) hatten sie die Möglichkeit, ihre Wahrnehmung entsprechend einzuordnen. Mit 63% verorteten 27 der insgesamt 35 Teilnehmenden ihre Einschätzung auf den Skalierungsstufen 4 und 5, wovon konkret 37% (13 Personen) angaben, sich sehr unterstützt zu fühlen. Keine der Personen gab an, sich überhaupt nicht unterstützt zu fühlen. Darf Mallisons und Harbs Behauptung, dass Ressourcen der präventiven Stressentgegnung dienen, sich somit für die Proband:innengruppe als bestätigt sehen? Die vorausgehenden Auswertungen in den Kapiteln 5.1 und 5.2 zeigen, dass Antworten auf Fragen bezüglich diverser Stressfaktoren meist im mittleren Niveau verortet wurden, mit einer Tendenz zum geringeren Stressempfinden. Entsprechend könnte mit Blick auf die soeben aufgewiesenen Werte eine Korrelation angenommen werden.

Im selbigen Schema wurden die Sozialarbeitenden gebeten, einzuordnen, wie gut sie andere Personen um Hilfe bitten können. Hier verorteten lediglich 16 Personen (45%) ihre Antwort auf dem Skalenniveau 4 und 5. Weitere zwei Personen gaben an, dies überhaupt nicht gut zu können. Jene Antworten stehen gewissermaßen im Kontrast zu den soeben aufgewiesenen Ergebnissen. Die eigenständige Aktivierung sozialer Ressourcen beziehungsweise darunterfallender Unterstützung scheint somit für mehr Personen eine Hürde darzustellen.

Doch das Vorhandensein von Unterstützung ist bei allen Personen in geringem bis hin zu stark ausgeprägtem Maße gegeben, hierauf kommt es im Letzten im Sinne des Forschungsinteresses an.

Zur Erfassung der Aufstellung des sozialen Umfeldes der Teilnehmenden wurde nach der Frage des Ist-Zustandes der Kontaktpflege (von täglich über ein- oder mehrmals pro Woche, ein- oder mehrmals im Monat bis hin zu weniger als einmal im Monat und der Möglichkeit, eine eigene Angabe zu treffen) im gleichen Schema der Wunsch nach Häufigkeit der Kontaktpflege mit erneuter Bitte um entsprechende Einordnung erfragt. So gaben beispielsweise zwei Personen (6%) an, ihre Kontakte täglich zu pflegen, 4 Personen (11%) äußerten wiederum den Wunsch danach. Dieses Schema setzt sich auf der weiteren Skalierung fort: derweil 17 Personen (49%) ihre Kontakte mehrmals pro Woche pflegen, wünschen sich mit 66% der Teilnehmenden 23 Personen diese Intensität. Lediglich eine Person gibt an, ihre Kontakte weniger als einmal im Monat pflegen zu wollen, während die Anzahl der Personen im Ist-Zustand bei 0 bleibt. Was lässt sich nun aus dieser Tendenz schlussfolgern? Mit Blick auf die Hypothese, dass auch soziale Ressourcen die psychische Gesundheit positiv beeinflussen, ist dahingehend ein Kausalzusammenhang zu Angaben über Befinden im allgemeinen Zustand und im beruflichen Kontext herzustellen. So ordneten sich 40% (14 Personen) der Befragten zur Frage, ob sie sich ausgeglichen fühlen, im mittleren Skalierungsfeld ein. Dies wurde bereits im Kapitel 5.1 näher untersucht. Tendenz in Richtung eines fehlenden Gefühls von Ausgeglichenheit wurde von insgesamt 29% angegeben, wovon sich wiederum eine Person (3%) laut Angabe überhaupt nicht ausgeglichen fühlt. Mit Blick auf die soeben angestellte Auswertung lässt sich folglich in der Suche nach einem Zusammenhang interpretieren, dass partiell der Wunsch nach mehr Kontakten und das nicht optimale Empfinden von Ausgeglichenheit sich bei mindestens 20-25% der Teilnehmenden abzeichnen, jedoch der Großteil sich im mittleren Maße bis hin zu „Zufriedenheit“ über die aktuelle Situation einordnet. Folglich kann im weitesten Sinne erneut interpretiert werden, dass sowohl psychische Verfassung als auch Aufstellung des Umfeldes tendenziell mit Zufriedenheit wahrgenommen werden und sich somit auf ähnlicher Ebene befinden. Im Sinne einer fachlichen Einordnung sieht sich diese Annahme im Kapitel 2.3 bestätigt, in dem Dohamidis Einordnung sozialer Kontakte als Ressource dargelegt wird. Die Hypothese kann sich letztlich nicht als bestätigt sehen, da weder eine klare Zuordnung noch eine ausreichende Stichprobe an der Stelle gegeben sind, jedoch zeichnet sich hier eine für das Forschungsinteresse hinreichende und die Hypothese: „Je mehr persönliche & soziale Ressourcen vorhanden sind, desto besser ist die psychische Gesundheit“ stützende Tendenz ab.

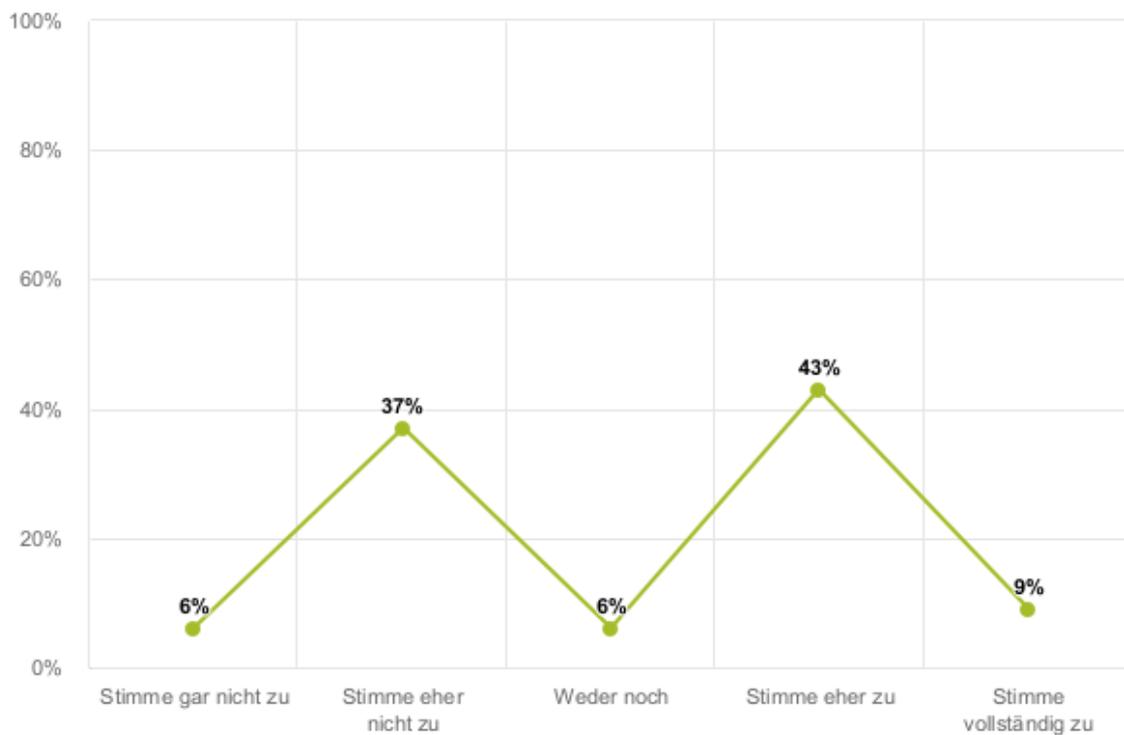
## 1.4 Persönliche Ressourcen

Zunächst wurde bei den persönlichen Ressourcen erfragt, ob "Zeit für mich selbst im Alltag für mich von Bedeutung" ist (von 1 bis 5 – stimme gar nicht zu bis stimme vollständig zu). Dabei stimmten mit 60% (21 Personen) die meisten dieser Aussage vollständig zu und 29% (10 Personen) eher zu. Daran kann geschlussfolgert werden, dass es den meisten Sozialarbeitenden generell im Alltag wichtig ist, Zeit für sich selbst zu haben. Die Frage bleibt, ob die Befragten diese Zeit im Alltag auch haben bzw. nutzen können und ob sich diese Zeit mit ihrem generellen Alltag vereinbaren lässt (also ob sie auch die Ressourcen dafür haben). Dementsprechend wurde gefragt, wie häufig sie sich Zeit für sich selbst nehmen. Die Antwortmöglichkeiten lagen in dem Fall von „täglich“ bis „Nie“ bei insgesamt 8 Möglichkeiten. Die häufigste Antwort ist dabei mit 34% (12 Personen) „Mehrere Male pro Woche“. 29% stimmten mit „Einmal pro Woche“ und 17% mit „täglich“. Daran ist erkennbar, dass die meisten Befragten (28 von 35) sich mindestens einmal pro Woche Zeit für sich nehmen. Pauschal betrachtet, klingt dies auf den ersten Blick erst einmal gar nicht schlecht (vor allem im Vergleich zu den Angaben der Work-Life-Balance). Jedoch geben mit 46% insgesamt 16 Personen auf die Frage, wie häufig sie sich gerne Zeit für sich selbst nehmen würden an, dass sie dies gerne täglich tun würden. 43% also 15 Personen würden sich gerne mehrmals pro Woche Zeit für sich nehmen. Zwischen dem Ist-Zustand und dem Wunsch-Zustand sind also deutliche Unterschiede zu erkennen, vor allem, dass 29% mehr (Im Vergleich zum Ist-Zustand) angeben, gerne täglich Zeit für sich zu haben.

Dabei stellt sich die Frage, woran es liegt, dass die Personen diesem Wunsch nicht nachgehen bzw. nachgehen können. Ebenso ist fraglich, inwiefern sich dieses „mehr Zeit nehmen für sich“ äußert oder äußern kann. Zeit für sich, ist für die psychische Gesundheit und das Wohlbefinden ein entscheidender Faktor. Würden die Personen diesem Wunsch, nach mehr Zeit für sich nachgehen, wären sie dann ausgeglichener bzw. wäre die Work-Life-Balance und die psychische Gesundheit dann besser?

Ein weiterer wichtiger Faktor für die psychische Gesundheit bzw. das Wohlbefinden und die Work-Life-Balance sind Pausen. Also Pausen bei der Arbeit, aber auch Pausen im Alltag bzw. vom Alltag(s-stress). Aus diesem Grund wurden die Sozialarbeitenden gefragt, ob sie sich regelmäßig Pausen erlauben. Auffällig bei den Ergebnissen ist, dass 43% (15 Personen) dieser Aussage eher zustimmen und 37% (13 Personen) eher nicht zustimmen. „Nur“ 9% (3 Personen) stimmen dem vollständig zu. Jeweils 6 % also 2 Personen stimmten mit „weder noch“ und „stimme gar nicht zu“ ab. Dies zeigt, dass ein Großteil regelmäßig Pausen macht (mit Steigerungspotenzial) und ein anderer Großteil diesem eher nicht nachkommt bzw. nicht nachkommen kann. Durch das Liniendiagramm werden diese Ergebnisse besonders deutlich sichtbar.

Abb. 2 Pausen



Quelle: eigene Darstellung

Somit lässt sich letztendlich feststellen, dass die psychische Gesundheit durch viele verschiedene Faktoren beeinflusst wird. Insbesondere die Ressourcen und die Form der Nutzung spielen dabei eine entscheidende Rolle.

Die Altersspanne der Befragten reicht von 20 Jahren bis 60 Jahren und älter. Dabei geben die meisten Personen an zwischen 20-29 Jahren (31%) und 40-49 Jahren (26%) zu sein. Darauf folgen mit je 14% (5 Personen) im Alter von 30-39 und 60 und älter. Die Altersklasse 50-59 Jahre ist mit 11% (4 Personen) vertreten. Somit ist zwar eine Mehrheit in den jüngeren Jahren und im mittleren Alter (40-49) erkennbar, dennoch ist die Altersspanne relativ gleichmäßig verteilt, da alle Altersgruppen mit mind. 10% vertreten sind. Bezogen auf die Forschungsfrage und die Hypothesen lässt sich nur wenig in Bezug auf das Alter sagen. Dennoch ist interessant, dass die Mehrheit eher die jüngeren Sozialarbeitenden (20-29) sind und angenommen bzw. interpretiert werden kann, dass diese Personen (im Durchschnitt) im Vergleich zu den anderen Altersgruppen eher am Anfang ihrer Berufskarriere stehen könnten.

Ein Blick auf die Angaben zum Geschlecht zeigt, dass mit 66% insgesamt 23 Frauen und mit 31% insgesamt 11 Männer vertreten sind. Eine Person macht diesbezüglich keine Angaben.