

# RESSOURCEN als AIRBAG?

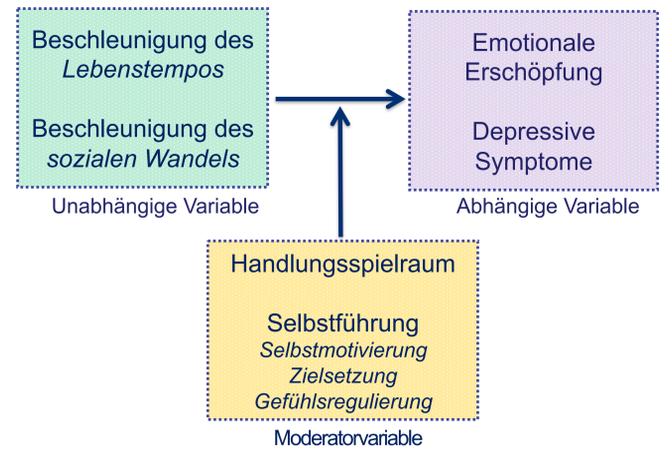
## Einfluss von Handlungsspielraum und Selbstführung in Zeiten der Beschleunigung



### FORSCHUNGSFRAGE & HINTERGRUND

#### Haben die Ressourcen Selbstführung und Handlungsspielraum Einfluss auf die negativen Folgen von Beschleunigung?

Die Forschungsarbeit konzentriert sich auf die *Beschleunigung des Lebenstempos* als Beschleunigung einzelner Aktionen im Arbeitsalltag, sowie die *Beschleunigung des sozialen Wandels*, welche durch berufliche und familiäre Instabilität gekennzeichnet ist (Rosa, 2005). Die Betrachtung der Folgen aus der empfundenen Beschleunigung des Lebenstempos und des sozialen Wandels zielen in erster Linie auf die wahrgenommene *emotionale Erschöpfung* sowie das Auftreten *depressiver Symptome* ab. Hinsichtlich der Ressourcen liegt der Fokus einerseits auf der *Fähigkeit zur Selbstführung* mit den Komponenten *Zielsetzung*, *Gefühlsregulierung* und *Selbstmotivierung* und andererseits auf dem *Handlungsspielraum* einer arbeitenden Person. Es wird angenommen, dass die Ressourcen Handlungsspielraum sowie Selbstführung die negativen Folgen der Beschleunigung, nämlich emotionale Erschöpfung und depressive Symptome, abschwächen.



### STICHPROBE

**Gesamtstichprobe:** 479\*  
**Zusammensetzung**  
 Männlich: 56 Prozent  
 Weiblich: 44 Prozent  
 Altersstruktur: 19-64 Jahre

\*(aufgrund des Ausschlusses von Probanden mit fehlenden Werten, können Divergenzen bezüglich der Gesamtstichprobe auftreten.)

### ITEMBEISPIELE

- **Gefühlsregulierung**  
 ‚Selbst an unattraktiven Aufgaben kann ich interessante Seiten entdecken.‘
- **Selbstmotivierung**  
 ‚Bei schwierigen Tätigkeiten kann ich mit kleinen Belohnungen meine Anstrengungsbereitschaft erhalten.‘
- **Zielsetzung**  
 ‚Ziele, die ich mir setze, sind oft anspruchsvoll und herausfordernd..‘
- **Handlungsspielraum**  
 ‚Wie viel Einfluss haben sie darauf, welche Arbeit ihnen zugeteilt wird?..‘

### METHODIK

**Durchführung:** Online-Fragebogen  
 Paper-Pencil  
**Dauer:** ca. 25 Minuten  
**Auswertung:** multiple Regressionsanalyse\*

\*(blockweise; vier Blöcke mit UVs, AVs, Moderatorvariablen und Interaktionen)

### HYPOTHESE

**Wahrgenommene Beschleunigung des sozialen Wandels führt zu emotionaler Erschöpfung, wenn Selbstmotivierung gering vorhanden ist.**

Die Hypothese basiert auf der Studie von ten Brummelhuis et al. (2011), welche besagt dass die emotionale Erschöpfung (Burn-Out) durch intrinsische Selbstmotivierung verringert wird.

### ERGEBNISSE

**Abhängige Variable:** Emotionale Erschöpfung

Modell	Übersicht	R <sup>2</sup>	Signifikante Änderung	Beta	Signifikanz
1	Kontrollvariable	0,02	0,01		
	Geschlecht			-0,275	0,01**
2	UV	0,18	0,00		
	Beschl. Sozialer Wandel			0,036	0,53
	Beschl. Lebenstempo			0,504	0,00**
3	Moderatorvariablen	0,28	0,00		
	Selbstmotivierung			0,067	0,23
4	Interaktion	0,30	0,26		
	Selbstmotivierung X Beschl. Sozialer Wandel			0,161	0,01**

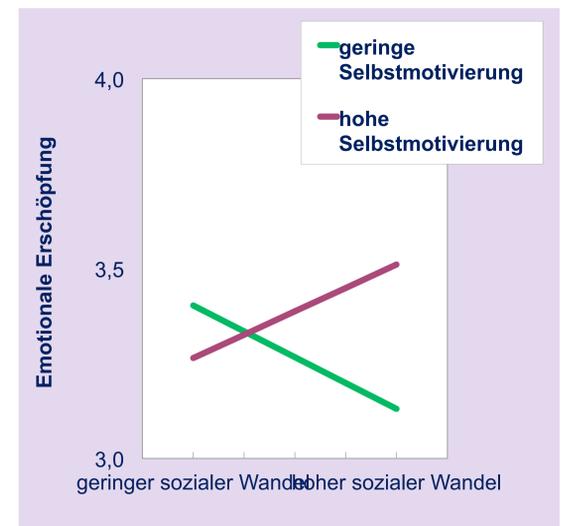
### Interaktionen

Selbstmotivierung moderiert den Einfluss auf die emotionale Erschöpfung bei wahrgenommener Beschleunigung des sozialen Wandels:

*Je stärker die Ausprägung der Selbstmotivierung, desto höher die emotionale Erschöpfung bei Wahrnehmung einer hohen Beschleunigung des sozialen Wandels.*

### Haupteffekte

Die Ressourcen Handlungsspielraum, Zielsetzung und Gefühlsregulierung haben einen abschwächenden Einfluss auf emotionale Erschöpfung und depressive Symptome.



### DISKUSSION

In der vorliegenden Studie wurde empirisch überprüft, ob sich die Ressourcen Handlungsspielraum sowie drei Komponenten der Selbstführung (Selbstmotivierung, Zielsetzung, Gefühlsregulierung) bei wahrgenommener Beschleunigung des Lebenstempos oder des sozialen Wandels mildernd auf emotionale Erschöpfung und depressive Symptome auswirken. In der untersuchten Stichprobe ergab sich jedoch kein derartiger Einfluss der Ressourcen. Allerdings zeigte sich, dass hohe Selbstmotivierung emotionale Erschöpfung bei wahrgenommener Beschleunigung des sozialen Wandels sogar leicht erhöht und nicht – wie vorher angenommen – senkt. Die Ursache liegt möglicherweise darin, dass Menschen mit einem hohen Grad an Selbstmotivierung bei Misserfolgen starke Enttäuschung empfinden. Diese Enttäuschung könnte in weiterer Folge zu emotionaler Erschöpfung führen, wenn es aufgrund von Beschleunigung des sozialen Wandels zu Misserfolgen kommt. Kritisch anzumerken ist das Erhebungsinstrument zur Selbstmotivierung (LASA, Skala Selbstmotivierung), da es lediglich aus fünf Items besteht. Zudem ist es fraglich, ob die Items das Konstrukt Selbstmotivierung adäquat erheben. In weiterführender Forschung sollte somit ein spezifischeres Erhebungsinstrument zum Einsatz kommen.

