

Einfluss vom hybriden Arbeitsmodell auf die Work-Life-Balance und die mentale Gesundheit von Arbeitnehmenden in der Schweiz

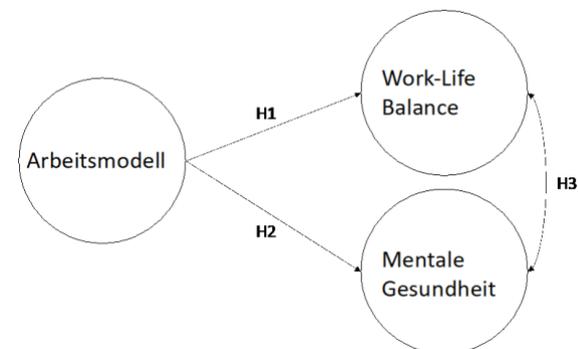
Ausgangslage/Problemstellung. Das hybride Arbeitsmodell, bei dem Arbeitnehmende einige Tage pro Woche von zu Hause aus arbeiten und den Rest im Büro verbringen, hat immer mehr an Bedeutung gewonnen. Eine wachsende Anzahl an Studien zeigen Herausforderungen, wie beispielsweise Schwierigkeiten bei der Trennung von Arbeit und Privatleben, erhöhte Erwartungen an die Verfügbarkeit und Probleme bei der Kommunikation und Zusammenarbeit mit Kolleg:innen.

Forschungsfrage/Zielsetzung. Ziel der vorliegenden Studie ist es, zu untersuchen, ob das hybride Arbeitsmodell einen Einfluss auf die mentale Gesundheit und die Work-Life-Balance der Arbeitnehmenden in der Schweiz hat, um die Implikationen für die Arbeitnehmenden und Arbeitgebenden besser zu verstehen und gezielte Massnahmen entwickeln zu können, um negative Auswirkungen zu minimieren.

Methode. Es wurden drei Hypothesen formuliert. Eine Online-Umfrage mit zwei in der Literatur erprobten Fragebögen zur Erfassung der Work-Life-Balance und der mentalen Gesundheit wurde durchgeführt, die von 62 Probanden ausgefüllt wurde. Die Analyse der Ergebnisse hat gezeigt, dass H1 (*Einfluss des hybriden Arbeitsmodells auf die Work-Life-Balance*) und H2 (*Einfluss des hybriden Arbeitsmodells auf die mentale Gesundheit*) nicht bestätigt werden können. H3 (*Die mentale Gesundheit und die Work-Life-Balance korrelieren signifikant positiv miteinander*) kann bestätigt werden.

Abbildung:

Herleitung Hypothesen



Diskussion. Insgesamt hat die Arbeit gezeigt, dass die Work-Life-Balance und die mentale Gesundheit signifikant positiv miteinander korrelieren. Es konnte jedoch kein Einfluss des hybriden Arbeitsmodells auf die mentale Gesundheit oder die Work-Life-Balance der Arbeitnehmenden aus der Schweiz nachgewiesen werden. Zukünftige Studien sollten darauf abzielen, ein besseres Verständnis der Auswirkungen des hybriden Arbeitsmodells auf die Work-Life-Balance und mentale Gesundheit zu erlangen. Dies könnte durch eine grössere Stichprobe und mittels qualitativer Erfassungsmethoden adäquater analysiert werden.

Autorin: Sarah Müller
Referent: Dr. Tobias Heilmann

