

# Unter welchen Umständen kommt es zu technisch gestützter Mehrarbeit und welche Folgen hat sie für Beschäftigte?

## Eine Übersichtsarbeit

### Kernaussage der Übersichtsarbeit

Bei technisch gestützter Mehrarbeit rufen Beschäftigte außerhalb der Arbeitszeit E-Mails ab oder nehmen geschäftliche Anrufe entgegen. Manche Merkmale von Arbeitsplätzen, wie ein hoher Umfang der Arbeit, begünstigen technisch gestützte Mehrarbeit. Wenn mehr technisch gestützte Mehrarbeit stattfindet, erholen sich die Beschäftigten schlechter, leisten aber auch mehr.

### Worum geht es?

KLARpsy-Texte bereiten Forschungsergebnisse aus der Psychologie für die Öffentlichkeit auf. Dieser KLARpsy-Text wurde von Mitarbeitenden des Leibniz-Instituts für Psychologie verfasst. Der KLARpsy-Text fasst die Übersichtsarbeit mit dem Titel „Technology-assisted supplemental work: A meta-analysis“ zusammen. Diese Übersichtsarbeit beinhaltet eine [Metaanalyse](#). Die Übersichtsarbeit wurde 2023 veröffentlicht. Sie stammt von Clara Kühner und vier weiteren Forschenden von der Universität Leipzig und drei weiteren Universitäten.

### Was war das Ziel der Übersichtsarbeit?

**Hintergrund:** In Europa arbeitet einer von fünf Beschäftigten nach Feierabend. Wenn das über technische Geräte wie Smartphones oder Laptops passiert, spricht man von technisch gestützter Mehrarbeit. Ein Beispiel ist, wenn Beschäftigte nach Feierabend ihre E-Mails abrufen oder geschäftliche Anrufe entgegennehmen. Bisher ist noch unklar, unter welchen Umständen es zu mehr technisch gestützter Mehrarbeit kommt und welche Folgen sie für die Betroffenen hat.

**Forschungsfrage:** Mit ihrer Übersichtsarbeit wollten die Forschenden herausfinden: Unter welchen Umständen kommt es zu technisch gestützter Mehrarbeit? Welche Folgen hat technisch gestützte Mehrarbeit für die Beschäftigten?

### Wie sind die Forschenden in der Übersichtsarbeit vorgegangen?

#### Welche Studien haben die Forschenden für die Übersichtsarbeit gesucht?

Die Forschenden suchten nach Studien zu technisch gestützter Mehrarbeit. Die technisch gestützte Mehrarbeit musste außerhalb normaler Arbeitszeiten stattfinden. Die Studien mussten Zusammenhänge zu Merkmalen der Arbeit und der Beschäftigten untersuchen. Außerdem suchten

die Forschenden nur Studien zu technisch gestützter Mehrarbeit, die Beschäftigte vor der Corona-Pandemie befragten. Die Studien mussten arbeitstätige Erwachsene untersuchen. Diese Erwachsenen mussten nicht repräsentativ für die Gesamtbevölkerung sein.

### Welche Studien haben die Forschenden für die Übersichtsarbeit gefunden?

Die Forschenden fanden insgesamt 77 Studien aus den Jahren 2005 bis 2022, deren Ergebnisse sie mit einer Metaanalyse zusammenfassen konnten. Insgesamt sind das Studienergebnisse von 39 085 Beschäftigten.

### Was haben die Forschenden in der Übersichtsarbeit gemacht?

In den 77 Studien schauten die Forschenden, wie technisch gestützte Mehrarbeit mit verschiedenen Merkmalen der Beschäftigten und der Arbeit zusammenhing.

### Was haben die Forschenden in der Übersichtsarbeit untersucht?

Die Forschenden betrachteten folgende Merkmale der Beschäftigten und ihrer Arbeit:

- » Ob die Beschäftigten technisch gestützte Mehrarbeit machten
- » Verschiedene Bedingungen für technisch gestützte Mehrarbeit
  - Sozialer Druck im Unternehmen
    - ▶ Zum Beispiel: Erwartungen an die Verfügbarkeit der Beschäftigten nach Feierabend
  - Merkmale der Arbeit
    - ▶ Zum Beispiel: Arbeitsumfang
  - Eigenschaften der Beschäftigten
    - ▶ Zum Beispiel: Positive Einstellung zu technisch gestützter Mehrarbeit
- » Folgen technisch gestützter Mehrarbeit für die Beschäftigten
  - Erholung, Wohlbefinden, Work-Life-Balance, Arbeitsverhalten

#### Hinweis der KLARpsy-Autor:innen

Sollten Ihnen Begriffe in diesem Abschnitt nicht vertraut sein, finden Sie eine Erklärung im

➔ KLARsaurus.

### Was sind die wichtigsten Ergebnisse?

---

- » Sozialer Druck hing mit technisch gestützter Mehrarbeit zusammen. Der stärkste Zusammenhang wurde mit den Erwartungen an die Verfügbarkeit der Beschäftigten gefunden. Je höher die Erwartung an die Verfügbarkeit war, desto mehr Mehrarbeit fand statt. Die Korrelation  $r$  betrug hier 0.45. Das ist ein mittelgroßer Zusammenhang.
- » Merkmale der Arbeit hingen mit technisch gestützter Mehrarbeit zusammen. Der stärkste Zusammenhang wurde mit dem Arbeitsumfang gefunden. Je größer der Arbeitsumfang war, desto mehr Mehrarbeit fand statt. Die Korrelation  $r$  betrug hier 0.32. Das ist ein mittelgroßer Zusammenhang.
- » Merkmale der Beschäftigten hingen mit technisch gestützter Mehrarbeit zusammen. Der stärkste Zusammenhang wurde positiven Einstellungen der Beschäftigten gefunden. Je besser die Beschäftigten technisch gestützte Mehrarbeit fanden, desto mehr Mehrarbeit leisteten sie.

Die Korrelation  $r$  betrug hier 0.37. Das ist ein mittelgroßer Zusammenhang.

- » Die Erholung, das Wohlbefinden und die Work-Life-Balance der Beschäftigten hingen mit technisch gestützter Mehrarbeit zusammen. Der stärkste Zusammenhang wurde mit dem Abschalten von der Arbeit gefunden. Beschäftigte, die mehr technisch gestützte Mehrarbeit leisteten, konnten schlechter abschalten. Die Korrelation  $r$  betrug hier 0.38. Das ist ein mittelgroßer Zusammenhang.
- » Das Arbeitsverhalten und die Einstellung der Beschäftigten zur Arbeit hingen mit technisch gestützter Mehrarbeit zusammen. Der stärkste Zusammenhang wurde mit der Arbeitsleistung gefunden. Beschäftigte, die mehr technisch gestützte Mehrarbeit leisteten, hatten eine höhere Arbeitsleistung. Die Korrelation  $r$  betrug hier 0.27. Das ist ein kleiner Zusammenhang.

## Wie lassen sich die Ergebnisse bewerten?

---

### Was ist die Ursache für die Ergebnisse?

In der Übersichtsarbeit wurden Zusammenhänge zwischen technisch gestützter Mehrarbeit und Merkmalen der Beschäftigten und ihrer Arbeit beobachtet. Wegen der Art der Studien, die berücksichtigt wurden, weiß man nur, dass es diese Zusammenhänge gibt. Man kann aber nicht sicher sagen, dass technisch gestützte Mehrarbeit diese Zusammenhänge verursacht.

### Sind die Ergebnisse durch eingeschränktes Veröffentlichen von Studien verzerrt?

- » **Worum geht es?** Eindeutige Forschungsergebnisse lassen sich leichter veröffentlichen als uneindeutige Ergebnisse. Das ist für Übersichtsarbeiten problematisch. Sie können unveröffentlichte Ergebnisse nämlich nicht berücksichtigen.
- » **Was bedeutet das für die vorliegende Übersichtsarbeit?** Die Forschenden fanden keine Hinweise auf solche Verzerrungen. Sie nehmen deshalb an, dass die Zusammenhänge zwischen technisch gestützter Mehrarbeit und Merkmalen der Beschäftigten und ihrer Arbeit tatsächlich ähnlich groß sind wie in ihrer Übersichtsarbeit berechnet.

### Wie zuverlässig sind die Ergebnisse?

Die Forschenden geben zu bedenken: Die Forschenden konnten in der Übersichtsarbeit nicht untersuchen, ob die Beschäftigten technisch gestützte Mehrarbeit freiwillig oder unfreiwillig leisteten. Das könnte sich aber auf die Folgen, die die Mehrarbeit hat, auswirken. Genauso könnte es auch einen Unterschied machen, ob technisch gestützte Mehrarbeit hauptberuflich oder nebenberuflich geleistet wird. Die eingeschlossenen Studien machten dazu keine Angaben.

## Welchen Alltagsbezug sehen die Forschenden in der Übersichtsarbeit?

---

Die Forschenden schließen aus der Übersichtsarbeit, dass technisch gestützte Mehrarbeit gute und schlechte Seiten hat. Organisationen müssen allerdings Wege finden, um die Erholung und das Wohlbefinden ihrer Beschäftigten bei technisch gestützter Mehrarbeit zu schützen. Dies sei besonders wichtig, da die Arbeitswelt immer stärker digitalisiert wird.

## Was ist noch zu beachten?

### Wer hat die Übersichtsarbeit finanziert?

Die Erstellung der Übersichtsarbeit wurde durch die VolkswagenStiftung finanziert. Das ist eine gemeinnützige Stiftung zur Förderung von Wissenschaft und Technik.

### Berichten die Forschenden in der Übersichtsarbeit eigene Interessenkonflikte?

Die Forschenden berichten, dass keine Interessenkonflikte bei ihnen vorliegen.

#### Referenz und Link zur Übersichtsarbeit

Kühner, C., Rudolph, C. W., Derks, D., Posch, M., & Zacher, H. (2023). Technology-assisted supplemental work: A meta-analysis. *Journal of Vocational Behavior*, 142, 103861.

➔ <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2023.103861>

#### Hinweis der KLARpsy-Autor:innen

Als KLARpsy-Autor:innen fassen wir eine bereits vorhandene Übersichtsarbeit zusammen. Wir haben diese Übersichtsarbeit nicht selbst durchgeführt. Die Aussagen der Autor:innen der Übersichtsarbeit haben wir in allgemeinverständliche Sprache übersetzt. Wir überprüfen nicht, ob diese Aussagen wissenschaftlich korrekt sind. Wir überprüfen nicht, wie gut die Übersichtsarbeit durchgeführt wurde. Wir prüfen auch nicht, ob die Ergebnisse der Übersichtsarbeit bereits veraltet sind. Wir versuchen außerdem, auf Fachbegriffe zu verzichten. Manchmal ist es jedoch sinnvoll, einen Fachbegriff beizubehalten. Eine Erklärung dieser Fachbegriffe ist im ➔ **KLARsaurus** zu finden.

#### Gut zu wissen

Dieser KLARpsy-Text fasst eine Übersichtsarbeit mit Metaanalyse zusammen. Forschende, die eine Übersichtsarbeit machen, suchen zuerst alle Studien, die einer bestimmten Frage nachgehen, zum Beispiel: „Wie gut hilft eine bestimmte Psychotherapie?“. Die Ergebnisse dieser einzelnen Studien können dann in einer Metaanalyse zusammengefasst werden.

#### Warum macht man das? Eine Übersichtsarbeit mit Metaanalyse hat zwei Ziele:

1. Die Übersichtsarbeit gibt einen Überblick über möglichst alle Studien, die eine bestimmte Frage schon untersucht haben. Sie beschreibt, wer bereits zu einer Frage geforscht hat und was die einzelnen Studien herausgefunden haben. Zum Beispiel, ob und wie gut die Psychotherapie jeweils geholfen hat.
2. Mit der Metaanalyse berechnen die Forschenden außerdem Werte, die die Einzelergebnisse aller Studien zusammenfassen. Die Ergebnisse einer Metaanalyse sind also „Gesamtergebnisse“ über die einzelnen Studien hinweg. Es ist dabei wichtig, dass die gefundenen Studien zu einem Thema ziemlich ähnlich sind. Wenn sich die einzelnen Studien sehr unterscheiden, werden die Ergebnisse der Metaanalyse ungenau. Ein in einer Metaanalyse berechnetes Ergebnis liefert den Forschenden eine Antwort auf die anfangs gestellte Frage. Diese kann zum Beispiel lauten: „Über alle Studien hinweg hilft die Psychotherapie sehr gut.“. Das zugehörige Ergebnis einer Metaanalyse hat eine viel höhere Aussagekraft als die Einzelergebnisse der gefundenen Studien.

#### Mehr Informationen gibt es in unseren Erklärungsvideos

➔ Was ist eine Metaanalyse?