

# Mehr Arbeitszufriedenheit durch weniger Smartphone

Wer täglich eine Stunde weniger aufs Smartphone schaut, fühlt sich besser und arbeitet auch motivierter.

*Bericht: Ruhr-Universität Bochum*

**Dreieinviertelstunden schauen wir im Durchschnitt täglich auf den Bildschirm unseres Smartphones. Wer es schafft, diese Zeit um eine Stunde am Tag zu reduzieren, tut nicht nur seiner mentalen Gesundheit etwas Gutes, sondern trägt auch dazu bei, zufriedener und motivierter zu arbeiten. Das hat eine Studie mit 278 Teilnehmenden gezeigt, die eine Forschungsgruppe um Privatdozentin Dr. Julia Brailovskaia vom Deutschen Zentrum für psychische Gesundheit und dem Forschungs- und Behandlungszentrum für psychische Gesundheit der Ruhr-Universität Bochum durchgeführt hat. Die Forschenden berichten in der [Zeitschrift Acta Psychologica vom 14. September 2024](#).**

**D**ie Erkenntnisse der Studie sind besonders interessant für Arbeitgeber, die mitunter viel Geld investieren, um die Arbeitszufriedenheit und Motivation ihrer Mitarbeitenden zu verbessern. „Diese Faktoren sind bedeutend für die Produktivität eines Unternehmens“, erklärt Julia Brailovskaia. Mit den aktuellen Studienergebnissen zeigen die Forschenden einen einfachen und niedrigschwelligen Weg auf, diese Ziele zu erreichen und darüber hinaus zu einer besseren mentalen Gesundheit und Work-Life-Balance beizutragen.

## **Vier Gruppen im Vergleich**

Die Forschenden teilten die Versuchspersonen, die in verschiedenen Branchen berufstätig waren, für ihre Studie in vier etwa gleich große Gruppen ein. Für jeweils eine Woche reduzierte die Smartphonegruppe ihre private Nutzung des Smartphones in dieser Zeit um täglich eine Stunde. Die Sportgruppe steigerte ihre tägliche körperliche Aktivität um 30 Minuten. Die Kombinationsgruppe folgte beiden Anweisungen, und die Kontrollgruppe änderte gar nichts an ihrem gewohnten Verhalten.

Vor diesen Interventionen, direkt danach und zwei Wochen nach dem Ende des Experiments füllten alle Teilnehmenden mehrere Online-Fragebögen aus, die Auskunft über ihr Befinden gaben, sowohl was die Arbeit als auch die mentale Gesundheit anbelangt.

## **Depressive Symptome nahmen ab**

In der Smartphone- und der Kombinationsgruppe konnten die Forschenden feststellen, dass die Arbeitszufriedenheit und die Motivation, die Work-Life-Balance und die mentale Gesund-

heit sich deutlich verbessert hatten. Außerdem waren das Gefühl von Arbeitsüberlastung und Symptome problematischer Smartphone-Nutzung signifikant zurückgegangen. Alle Interventionen führten dazu, dass depressive Symptome abnahmen und steigerten das Gefühl von Kontrolle messbar.

„Eine bewusste und kontrollierte Reduktion der nicht-arbeitsbezogenen Smartphone-Nutzungszeit könnte in Kombination mit mehr körperlicher Aktivität die Arbeitszufriedenheit und die psychische Gesundheit der Mitarbeitenden verbessern“, fasst Julia Brailovskaia zusammen. Die Forscherin sieht diese Interventionen entweder als mögliche Ergänzung zu etablierten Schulungsprogrammen oder auch als eigenständiges zeit- und kosteneffizientes niedrigschwelliges Programm.

### **Originalveröffentlichung**

Julia Brailovskaia, Jakob Siegel, Lena-Marie Precht, Sophie Friedrichs, Holger Schillack, Jürgen Margraf: Less Smartphone and More Physical Activity for a Better Work Satisfaction, Motivation, Work-Life Balance, and Mental Health: An Experimental Intervention Study, in: Acta Psychologica, 2024, DOI: [10.1016/j.actpsy.2024.104494](https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2024.104494)

---

17.9.2024

Meike Drießen

Ruhr-Universität Bochum

<https://news.rub.de>