

**Melissa Quantz**

# Welchen Einfluss hat die Persönlichkeit auf die Work-Life-Balance?

Eine empirische Studie

**Bachelorarbeit**

# BEI GRIN MACHT SICH IHR WISSEN BEZAHLT



- Wir veröffentlichen Ihre Hausarbeit, Bachelor- und Masterarbeit
- Ihr eigenes eBook und Buch - weltweit in allen wichtigen Shops
- Verdienen Sie an jedem Verkauf

Jetzt bei [www.GRIN.com](http://www.GRIN.com) hochladen  
und kostenlos publizieren



## **Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:**

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de/> abrufbar.

Dieses Werk sowie alle darin enthaltenen einzelnen Beiträge und Abbildungen sind urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung, die nicht ausdrücklich vom Urheberrechtsschutz zugelassen ist, bedarf der vorherigen Zustimmung des Verlanges. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Bearbeitungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen, Auswertungen durch Datenbanken und für die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronische Systeme. Alle Rechte, auch die des auszugsweisen Nachdrucks, der fotomechanischen Wiedergabe (einschließlich Mikrokopie) sowie der Auswertung durch Datenbanken oder ähnliche Einrichtungen, vorbehalten.

## **Impressum:**

Copyright © 2016 GRIN Verlag  
ISBN: 9783668393998

## **Dieses Buch bei GRIN:**

<https://www.grin.com/document/353321>

**Melissa Quantz**

# **Welchen Einfluss hat die Persönlichkeit auf die Work-Life-Balance?**

**Eine empirische Studie**

## **GRIN - Your knowledge has value**

Der GRIN Verlag publiziert seit 1998 wissenschaftliche Arbeiten von Studenten, Hochschullehrern und anderen Akademikern als eBook und gedrucktes Buch. Die Verlagswebsite [www.grin.com](http://www.grin.com) ist die ideale Plattform zur Veröffentlichung von Hausarbeiten, Abschlussarbeiten, wissenschaftlichen Aufsätzen, Dissertationen und Fachbüchern.

### **Besuchen Sie uns im Internet:**

<http://www.grin.com/>

<http://www.facebook.com/grincom>

[http://www.twitter.com/grin\\_com](http://www.twitter.com/grin_com)

Hochschule: Universität Koblenz-Landau  
Studiengang: Zwei-Fach-Bachelor Psychologie & Soziologie  
Fach: Psychologie

---

# Persönlichkeit und Work-Life-Balance

Eine empirische Bachelorarbeit

---

*Personality and Work-Life-Balance. An empirical Bachelor's Thesis.*

---

Autor: Frau Melissa Quantz

## Inhaltsverzeichnis

Abbildungs- und Tabellenverzeichnis .....	2
Zusammenfassung .....	3
1. Einleitung .....	4
2. Theoretischer Hintergrund: Das Konzept der Persönlichkeit .....	5
2.1. Ansätze der Definition .....	5
2.2. Die Eigenschaftstheorie und der psycholexikale Ansatz .....	7
2.2.1. Persönlichkeitsdimensionen nach Cattell .....	10
2.2.2. 3-Faktoren-Modell nach Eysenck .....	11
2.2.3. 5-Faktoren-Modell: Die Big Five .....	12
3. Theoretischer Hintergrund: Das Konzept der Work-Life-Balance .....	14
3.1. Ansätze der Definition .....	14
3.2. Ursprung und Aktualität .....	18
4. Aktuelle Forschungen: Persönlichkeit, Gesundheit und Work-Life-Balance .....	20
5. Fragestellung und Hypothesen .....	25
6. Methode .....	28
6.1. Stichprobe .....	29
6.2. Material .....	31
6.2.1. IPIP: International Personality Item Pool .....	32
6.2.2. BIP: Bochumer Inventar zur berufsbezogenen Persönlichkeitsbeschreibung .....	33
6.2.3. COPSOQ: Copenhagen Psychosocial Questionnaire .....	34
6.2.4. Work-Family-Conflict-Scale .....	35
6.2.5. TKS-WLB: Trierer Kurzsкала zur Erfassung der Work-Life-Balance .....	36
6.3. Untersuchungsablauf .....	37
7. Ergebnisse .....	37
7.1. Gütekriterien der Variablen .....	38
7.2. Überprüfung der H1 .....	41
7.3. Überprüfung der H2 .....	42
7.4. Überprüfung der H3 .....	42
7.5. Überprüfung der H4 .....	43
7.6. Überprüfung der H5 .....	44
7.7. Überprüfung der H6 .....	46
7.8. Überprüfung der Forschungsfragen .....	47
8. Diskussion und Ausblick .....	48
Literaturverzeichnis .....	57

Persönlichkeit und Work-Life-Balance  
*Personality and Work-Life-Balance*

Anhang .....	65
A Fragebogen .....	65
B Ansätze der Persönlichkeitsbeschreibung.....	79
C Einordnung der Stichprobe .....	81
D Korrelationen Neurotizismusfacetten und Gesundheit.....	84
E Regressionsgleichung .....	85
F Freitextantworten .....	86

Abbildungs- und Tabellenverzeichnis

Abbildung 1: Verteilung von Alter und Geschlecht.....	29
Abbildung 2: Verteilung der Beschäftigungsbereiche.....	30
Abbildung 3: Überstunden und Wunsch nach Arbeitszeitreduzierung .....	82
Tabelle 1: Extraversion und Neurotizismus der IPIP-Skala.....	32
Tabelle 2: vertiefende Pearson-Korrelationen zu H3.....	43
Tabelle 3: vertiefende Pearson-Korrelationen zu H4.....	44
Tabelle 4: Pearson-Korrelationen des Gesundheitsstatus mit WLB und Neurotizismus.....	46
Tabelle 5: Pearson-Korrelation zum Wunsch nach Arbeitszeitreduzierung.....	47
Tabelle 6: Verteilung der Persönlichkeitsfacetten.....	81
Tabelle 7: Korrelationen der Neurotizismusfacetten mit Gesundheit.....	85

## Zusammenfassung

Das Konzept der Work-Life-Balance beschreibt hier die individuelle Ausgestaltung und Vereinbarkeit der Hauptlebensbereiche eines Menschen, wozu die Erwerbsarbeit sowie die individuelle, private und soziale Zeit gehören. Welchen Einflussfaktor die Persönlichkeit bei diesem Balanceakt hat, wurde in dieser empirischen Arbeit anhand von Daten von Beschäftigten des Arbeitgebers GFBI untersucht. Dabei konnte festgestellt werden, dass eine hohe Ausprägung der Facette Frohsinn der Persönlichkeitsdimension Extraversion mit hohen Werten der Work-Life-Balance einhergeht, was für eine subjektiv gut ausgestaltete Work-Life-Balance spricht. Extraversion korreliert daneben mit Leistungsmotivation. Dagegen gehen hohe Werte der Dimension Neurotizismus mit einer schlecht ausgestalteten Work-Life-Balance einher. Des Weiteren besteht eine negative Korrelation zwischen Neurotizismus und Belastbarkeit. Hohe Ausprägung der Dimension Neurotizismus korrelieren außerdem positiv mit empfundenen Einbußen in Kraft und Zeit durch die Arbeit, die ein Arbeitnehmer im Privatleben hinnehmen muss. Insgesamt spricht ein guter Gesundheitszustand für eine individuell gut ausgestaltete Work-Life-Balance und gleichzeitig für eine niedrige Ausprägung der Dimension Neurotizismus.

*The concept of Work-Life-Balance is about the individual design and compatibility of the main aspects of life, including the time spent in employment, private and social time. How one's personalty influences this act of balancing was investigated in this study, based on data from employees of one company. It was found that high scores in cheerfulness of the personality dimension ectraversion are associated with high scores in work-life-balance. This indicates a subjectively well balanced work-life-balance. Extraversion correlates with achievement motivation. In contrast, high scores in neuroticism are associated with a poorly developed work-life-balance. Furthermore, there is a negative correlation between neuroticism and resilience. High scores in neuroticism are also positively correlated with a perceived loss in time and energy caused by one's work in employment. Generally, a good health could indicate a subjectively well-balanced work-life-balance with simultaneously low neuriticism scores.*

## 1. Einleitung

Während der industriellen Revolution sind die Anforderungen an das Individuum und seine Arbeit exponentiell gestiegen. Das Zeitempfinden scheint bis heute beschleunigt – und viele Individuen versuchen, Schritt zu halten. Doch oft reicht es nicht mehr, gute Leistungen zu erbringen: Arbeitgeber scheinen gezielt „Persönlichkeiten“ zu suchen, die ihr Unternehmen bereichern und sich der Arbeit auf bestimmte Art und Weise widmen. Zieht man den „Stress-report“ (Lohmann-Haislah, 2012) hinzu, zeigt sich ein beunruhigendes Bild: 41% der Befragten geben an, nur manchmal oder nie persönliche Interessen innerhalb der Arbeitszeitplanung zu berücksichtigen. Dabei stellt der Akt der Balance zwischen Beruf und Arbeit besonders heutzutage einen wesentlichen Bestandteil des Lebens dar, der weitreichende Konsequenzen haben kann. Demnach ist die Diskussion rund um Work-Life-Balance ein wichtiges Phänomen der Neuzeit.

Eine ungesunde Ausgestaltung der Hauptlebensbereiche kann sich auf die psychische und physische Gesundheit niederschlagen. Ein Großteil der Menschen priorisiert die Interessen der Arbeit über ihre eigenen (ebd.), gleichzeitig steigen jedoch die Anzahl psychotherapeutischer Behandlungen (DAK-Gesundheitsreport, 2013). Innerhalb von acht Jahren hat sich dieser Anteil von 11,7% auf 22,5% fast verdoppelt! Die Dringlichkeit der umfassenden Betrachtung des Themas Work-Life-Balance ist demnach unübersehbar.

Die Persönlichkeitsforschung fußt auf der Annahme, dass die Persönlichkeit eines Menschen sein Erleben und Verhalten maßgeblich in vielen Bereichen des Lebens beeinflusst (vgl. bspw. Allport, 1937; Caprara & Cervone, 2000; Cattell, 1945). Demnach ist anzunehmen, dass die Persönlichkeit ebenfalls die individuelle Ausgestaltung der Work-Life-Balance beeinflusst. Beim Identifizieren von Ursachen für eine ungünstig ausgestaltete Work-Life-Balance, die zu gesundheitlichen Beschwerden führt, könnte die Persönlichkeitsforschung demnach wichtige Erkenntnisse liefern. In dieser empirischen Bachelorarbeit soll untersucht werden, ob ein Zusammenhang von Persönlichkeitsdimensionen und Work-Life-Balance besteht, und welche Facetten dabei besonders relevant sind. Dabei werden die Dimensionen Extraversion und Neurotizismus, sowie die berufsbezogenen Persönlichkeitsfacetten Leistungsmotivation und Belastbarkeit, untersucht. Weisen Menschen mit einem stark ausgeprägten Neurotizismus tendenziell eine Work-Life-Imbalance vor? Die Gesundheit soll in dieser Studie ebenfalls in Zusammenhang mit der Persönlichkeit wie auch der Work-Life-Balance gesetzt werden. Weisen Menschen mit einer gut ausgestalteten Work-Life-Balance einen besseren Gesundheitszustand auf?