

## Zusammenfassung

### Homeoffice in der Berufs-, Studien-, und Laufbahnberatung

Eine Evaluation von Arbeitszufriedenheit, Stressoren, psychischem Wohlbefinden, Produktivität und Erfahrungen mit Onlineberatung

Zusammenfassung der Masterarbeit (Praxisprojekt und schriftliche Master-Arbeit) aus der postgradualen Weiterbildung CCHRM in Laufbahn- und Personalpsychologie zum «Master of Advanced Studies in Psychology of Career Counseling and Human Resources Management MASP-CC&HRM» der Universitäten Bern und Freiburg.

<b>Problemstellung</b>	Vor dem Ausbruch der Pandemie hatte die Mehrheit der Berufs-, Studien-, und Laufbahnberatenden (BSLB) in der Deutschschweiz nicht im Homeoffice gearbeitet. Dies änderte sich mit Corona schlagartig. Die vorliegende Arbeit untersucht, wie die Umstellung ins Homeoffice von BSLB erlebt wurde.
<b>Fragestellungen</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1.) Wie viele BSLB arbeiten aktuell im Homeoffice?</li><li>2.) Wie erlebten sie den Wechsel ins Homeoffice in Bezug auf: a) die Arbeitszufriedenheit, b) das psychische Wohlbefinden? c) arbeitsbedingte Stressoren? d) die Produktivität und Ablenkbarkeit?</li><li>3.) Zeigen sich Unterschiede zwischen den Gruppen (Homeoffice ja/nein) sowie IV-Berufsberatung (IV-BB) und BIZ-Berufsberatung (BIZ-BB)?</li><li>4.) Wie wurde die Beratungserfahrung auf Distanz erlebt?</li><li>5.) Welche Chancen und Risiken birgt die Arbeit im Homeoffice?</li><li>6.) Welche Erkenntnisse und Schlussfolgerungen ergeben sich für die Arbeitgebenden?</li></ol>
<b>Resultate</b>	<p>Die Stichprobe betrug 238 Personen. Die Mehrheit der BSLB (69.3%) arbeitete zum Zeitpunkt der Umfrage (November 2020) zumindest einzelne Tage von zu Hause. Eine deutliche Mehrheit (84%) wünscht, dies beizubehalten.</p> <p>Im Homeoffice fiel die allgemeine Arbeitszufriedenheit höher und die resignative Arbeitszufriedenheit tiefer aus. 80.7% der Befragten sind mit ihrer aktuellen Arbeitssituation insgesamt ziemlich bis ausserordentlich zufrieden.</p> <p>Das psychische Wohlbefinden scheint bei den meisten BSLB im Homeoffice nicht sonderlich beeinträchtigt zu sein. Nur der soziale und fachliche Austausch fehlte den meisten (61%) deutlich, sie fühlten sich jedoch von ihren Vorgesetzten auch auf Distanz gut unterstützt. BSLB im Homeoffice nahmen eine höhere quantitative Arbeitsbelastung wahr. Alle Stressoren fielen bei IV-BB signifikant höher aus als bei BIZ-BB. Die Mehrheit der Befragten nahmen eine deutlich verminderte Ablenkbarkeit sowie eine etwas erhöhte Produktivität im Homeoffice wahr. Aus ihrer Sicht trägt Homeoffice bedeutend zu einer verbesserten Vereinbarkeit von Arbeit und Privatleben bei. Die Erfahrungen mit Onlineberatungen fielen durchwegs positiv aus und sie scheinen auch für zukünftige Beratungen eine wertvolle Alternative darzustellen.</p>
<b>Methodik</b>	Online-Umfrage auf Unipark, die die Selbsteinschätzungen der Teilnehmenden erhob. Die Ergebnisse wurden anhand von Häufigkeiten und t-Tests ausgewertet.
<b>Theoretischer Hintergrund</b>	Homeoffice wird definiert als: «Die zumindest zeitweise Erledigung beruflicher Tätigkeiten von zu Hause aus. Synonym werden oft auch die Begriffe Telearbeit oder Heimarbeit (bzw. im englischen Sprachgebrauch der Begriff remote work) verwendet (Herrmann & Cordes, 2020, S.4)
<b>Verfasserin</b>	Andrea Zürcher Psychologie MSc UZH Dipl. Berufs-, Studien-, & Laufbahnberaterin Breitensteinstrasse 27, 8037 Zürich andzuercher@gmail.com