

Ksymena Karpinski

Psychologische Sicherheit und Mentale Gesundheit

Eine quantitative Untersuchung
bei Erwerbstätigen aus dem
deutschsprachigen Raum



BestMasters

Mit „**BestMasters**“ zeichnet Springer die besten Masterarbeiten aus, die an renommierten Hochschulen in Deutschland, Österreich und der Schweiz entstanden sind. Die mit Höchstnote ausgezeichneten Arbeiten wurden durch Gutachter zur Veröffentlichung empfohlen und behandeln aktuelle Themen aus unterschiedlichen Fachgebieten der Naturwissenschaften, Psychologie, Technik und Wirtschaftswissenschaften. Die Reihe wendet sich an Praktiker und Wissenschaftler gleichermaßen und soll insbesondere auch Nachwuchswissenschaftlern Orientierung geben.

Springer awards “**BestMasters**” to the best master’s theses which have been completed at renowned Universities in Germany, Austria, and Switzerland. The studies received highest marks and were recommended for publication by supervisors. They address current issues from various fields of research in natural sciences, psychology, technology, and economics. The series addresses practitioners as well as scientists and, in particular, offers guidance for early stage researchers.

Ksymena Karpinski

Psychologische Sicherheit und Mentale Gesundheit

Eine quantitative Untersuchung
bei Erwerbstätigen aus dem
deutschsprachigen Raum

Ksymena Karpinski
Hochschule für Wirtschaft und Umwelt
(HfWU)
Nürtingen-Geislingen, Deutschland

Masterthesis Hochschule für Wirtschaft und Umwelt Nürtingen-Geislingen, Deutschland, 2024

ISSN 2625-3577

ISSN 2625-3615 (electronic)

BestMasters

ISBN 978-3-658-46260-4

ISBN 978-3-658-46261-1 (eBook)

<https://doi.org/10.1007/978-3-658-46261-1>

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <https://portal.dnb.de> abrufbar.

© Der/die Herausgeber bzw. der/die Autor(en), exklusiv lizenziert an Springer Fachmedien Wiesbaden GmbH, ein Teil von Springer Nature 2024

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung, die nicht ausdrücklich vom Urheberrechtsgesetz zugelassen ist, bedarf der vorherigen Zustimmung des Verlags. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Bearbeitungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Die Wiedergabe von allgemein beschreibenden Bezeichnungen, Marken, Unternehmensnamen etc. in diesem Werk bedeutet nicht, dass diese frei durch jede Person benutzt werden dürfen. Die Berechtigung zur Benutzung unterliegt, auch ohne gesonderten Hinweis hierzu, den Regeln des Markenrechts. Die Rechte des/der jeweiligen Zeicheninhaber*in sind zu beachten.

Der Verlag, die Autor*innen und die Herausgeber*innen gehen davon aus, dass die Angaben und Informationen in diesem Werk zum Zeitpunkt der Veröffentlichung vollständig und korrekt sind. Weder der Verlag noch die Autor*innen oder die Herausgeber*innen übernehmen, ausdrücklich oder implizit, Gewähr für den Inhalt des Werkes, etwaige Fehler oder Äußerungen. Der Verlag bleibt im Hinblick auf geografische Zuordnungen und Gebietsbezeichnungen in veröffentlichten Karten und Institutionsadressen neutral.

Planung/Lektorat: Friederike Lierheimer

Springer ist ein Imprint der eingetragenen Gesellschaft Springer Fachmedien Wiesbaden GmbH und ist ein Teil von Springer Nature.

Die Anschrift der Gesellschaft ist: Abraham-Lincoln-Str. 46, 65189 Wiesbaden, Germany

Wenn Sie dieses Produkt entsorgen, geben Sie das Papier bitte zum Recycling.

Geleitwort

Die Hochschule für Wirtschaft und Umwelt Nürtingen-Geislingen (www.hfwu.de) bietet seit über 20 Jahren hochwertige akademische Weiterbildungsprogramme an. Frau Ksymena Karpinski (M.Sc.) hat mit ihrer Abschlussarbeit im Masterprogramm „Wirtschaftspsychologie & Leadership“ (www.hfwu-wpx.de) die erste hervorragende Untersuchung zur Bedeutung der psychologischen Sicherheit für die mentale Gesundheit im deutschsprachigen Arbeits- und Organisationskontext vorgelegt. Sie hat dabei den Zusammenhang zwischen psychologischer Sicherheit und allen relevanten Facetten mentaler Gesundheit sowie allgemeiner Lebenszufriedenheit systematisch untersucht.

Hervorzuhebende Aspekte ihrer Arbeit sind:

1. Relevanz: Mentale Gesundheit ist entscheidend für Lebensqualität, Leistungsfähigkeit und soziale Teilhabe, besonders in einer modernen, stressigen Arbeitswelt.
2. Arbeitsumfeld: Ein gesundheitsförderndes Arbeitsumfeld steigert Wohlbefinden und Produktivität.
3. Flourishing: Mental gesunde Menschen „blühen auf“, was individuelles und organisatorisches Wohlbefinden unterstützt.
4. Psychologische Sicherheit fördert offenes Verhalten, Engagement und ein integratives Teamklima.
5. Positive Ergebnisse: Psychologische Sicherheit verbessert Wohlbefinden und Lebenszufriedenheit.

Diese Publikation richtet sich somit an einen Personenkreis, der einerseits Verantwortung in den Bereichen Betriebliches Gesundheitsmanagement und Human Resource Management trägt und andererseits an Führungskräfte, die neuartige Wege beschreiten wollen, um Gesundheit und somit Leistung ihrer MitarbeiterInnen zu fördern.

Wir freuen uns sehr, dass diese innovative Arbeit im Rahmen der Best Masters-Reihe des Springer-Gabler Verlags publiziert wird.

Karlsruhe & Sant Cugat
Juli 2024

Prof. Dr. habil. Rüdiger Reinhardt
Professor für Wirtschaftspsychologie
und Empirische Forschung
Akademischer Leiter der
wirtschaftspsychologischen
Masterprogramme der HfWU
Nürtingen-Geislingen, Deutschland

Jasmin Schweiger, M.Sc. M.A.
Leiterin Akademie für
Führungskräfte-Coaching
Sant Cugat del Vallès, Spanien

Vorwort

Die vorliegende Arbeit stellt die überarbeitete Fassung meiner Masterthesis dar, welche ich im Jahr 2024 an der Hochschule für Wirtschaft und Umwelt Nürtingen-Geislingen unter dem Titel „Psychologische Sicherheit und Mentale Gesundheit – Eine quantitative Untersuchung des Zusammenhangs zwischen Psychologischer Sicherheit und Mentaler Gesundheit bei Erwerbstätigen aus dem deutschsprachigen Raum unter Berücksichtigung soziodemografischer und berufsbezogener Faktoren“ verfasst habe.

Das primäre Ziel dieser Arbeit war es, zu untersuchen, ob ein direkter Zusammenhang zwischen Psychologischer Sicherheit und Mentaler Gesundheit bei Erwerbstätigen aus dem deutschsprachigen Raum besteht, zumal dieser Zusammenhang im deutschsprachigen Arbeits- und Organisationskontext bisher nicht untersucht wurde. Die Arbeit schließt diese Forschungslücke und liefert erstmals verwertbare Daten.

Mentale Gesundheit ist eine wesentliche Voraussetzung für ein gutes und gesundes Leben, für die Verwirklichung der eigenen Potentiale und für soziale Eingebundenheit. Psychologische Sicherheit hat aufgrund der zunehmend komplexeren und interdependenten Arbeitsweise und den damit verbundenen Anforderungen an kognitive und emotionale Ressourcen am Arbeitsplatz stark an Bedeutung gewonnen. Dass Psychologische Sicherheit einen entsprechenden Einfluss auf die Mentale Gesundheit hat, wurde mit dieser Arbeit erstmals für den deutschsprachigen Arbeits- und Organisationskontext geklärt. Dazu wurden Psychologische Sicherheit und Mentale Gesundheit auf Basis ihrer theoretischen Grundlagen definiert und mithilfe des PsySafety-Checks von Fischer und Hüttermann (2020) und der Mental Health Continuum Long Form von Keyes (2002a)

operationalisiert. Zur Überprüfung des vermuteten Zusammenhangs wurde ein quantitativer, hypothesenprüfender Forschungsprozess entwickelt und die mittels eines vollstandardisierten Fragebogens erhobenen Daten statistisch ausgewertet.

Es konnte bestätigt werden, dass Psychologische Sicherheit die Mentale Gesundheit statistisch signifikant mit einer Varianzaufklärung zwischen 7,1% und 16,9% für die verschiedenen Dimensionen der Mentalen Gesundheit (Soziales, Eudämonistisches und Hedonistisches Wohlbefinden bzw. Allgemeine Lebenszufriedenheit) vorhersagt. Die untersuchte Stichprobe (N=117) bestand hauptsächlich aus Erwerbstätigen mit Hochschulabschluss (über 82%), die in einem festen Team arbeiten.

Insgesamt haben Psychologische Sicherheit und Mentale Gesundheit zahlreiche positive Auswirkungen sowohl auf den Arbeitskontext als auch auf den privaten Bereich und sollten auch unabhängig voneinander sowohl im beruflichen als auch im privaten Bereich gefördert werden. Auf Grundlage der vorliegenden Arbeit kann zunächst davon ausgegangen werden, dass Mentale Gesundheit am Arbeitsplatz mithilfe von Psychologischer Sicherheit aktiv gefördert werden kann. Es besteht jedoch weiterer Forschungsbedarf, um ein genaueres Bild davon zu bekommen, wie und ggf. worüber Psychologische Sicherheit und Mentale Gesundheit miteinander zusammenhängen.

Mit dem Abschluss meiner Masterthesis ist für mich nicht nur ein großer fachlicher Meilenstein erreicht, sondern ist auch ein persönliches Aufblühen und Entfalten meiner Potentiale mit diesen beiden Herzensthemen verbunden. Wie wunderbar sich eine solche Veränderung hin zum „Aufblühen“ anfühlt, habe ich an meinem eigenen Beispiel erfahren. Hierfür bin ich sehr dankbar.

Im Zusammenhang mit der vorliegenden Arbeit gilt mein besonderer Dank Prof. Dr. Rüdiger Reinhardt und M.A. Hubertus Högerle für den unschätzbare wertvollen und hervorragenden Studiengang Wirtschaftspsychologie mit dem Schwerpunkt Leadership, in dessen Rahmen diese Arbeit entstanden ist, und M.Sc. M.A. Jasmin Schweiger für die zahlreichen und inspirierenden Impulse im Rahmen des Studiums sowie für die Betreuung meiner Masterarbeit. Ich danke allen meinen Dozentinnen und Dozenten, die mich jederzeit unterstützt und gefördert haben, sowie meinen Kommilitoninnen und Kommilitonen für den wertvollen Austausch und den Rückhalt.

Mein größter Dank gilt meinem Ehemann und meiner Familie für die Unterstützung und die Freiräume, um mein Masterstudium neben der Arbeit absolvieren zu können. Ich widme diese Arbeit meinem geliebten Sohn Till Karpinski.

Diese Etappe ist geschafft, doch ich freue mich bereits auf die weitere Reise.

München
August 2024

Ksymena Karpinski, M.Sc.
Wirtschaftspsychologin

Zusammenfassung

Titel: Psychologische Sicherheit und Mentale Gesundheit. Eine quantitative Untersuchung des Zusammenhangs zwischen Psychologischer Sicherheit und Mentaler Gesundheit bei Erwerbstätigen aus dem deutschsprachigen Raum unter Berücksichtigung soziodemografischer und berufsbezogener Faktoren.

Hintergrund: Das primäre Ziel dieser Arbeit war es, zu untersuchen, ob ein direkter Zusammenhang zwischen Psychologischer Sicherheit und Mentaler Gesundheit bei Erwerbstätigen aus dem deutschsprachigen Raum besteht. Mentale Gesundheit ist eine wesentliche Voraussetzung für ein gutes und gesundes Leben, die Verwirklichung der eigenen Potentiale und soziale Eingebundenheit. Psychologische Sicherheit hat aufgrund der zunehmend komplexeren und interdependenten Arbeitsweise und den damit verbundenen Anforderungen an kognitive und emotionale Ressourcen am Arbeitsplatz stark an Bedeutung gewonnen. Ob Psychologische Sicherheit einen entsprechenden Einfluss auf die Mentale Gesundheit hat, wurde hier erstmals für den deutschsprachigen Arbeits- und Organisationskontext geklärt.

Methode: Psychologische Sicherheit und Mentale Gesundheit wurden basierend auf ihren theoretischen Grundlagen definiert und mithilfe des PsySafety-Checks von Fischer und Hüttermann (2020) und der Mental Health Continuum Long Form von Keyes (2002a) operationalisiert. Um den vermuteten Zusammenhang zu überprüfen, wurde ein quantitativer und hypothesenprüfender Forschungsprozess entwickelt und die mittels eines vollstandardisierten Fragebogens erhobenen Daten wurden statistisch analysiert.

Ergebnisse: Es konnte bestätigt werden, dass Psychologische Sicherheit die Mentale Gesundheit statistisch signifikant mit einer Varianzaufklärung zwischen 7,1% und 16,9% für die verschiedenen Dimensionen der Mentalen Gesundheit

(Soziales, Eudämonistisches und Hedonistisches Wohlbefinden bzw. Allgemeine Lebenszufriedenheit) vorhersagt. Die untersuchte Stichprobe (N=117) bestand hauptsächlich aus Erwerbstätigen mit Hochschulabschluss (über 82%), die in einem festen Team arbeiten.

Diskussion: Sowohl Psychologische Sicherheit als auch Mentale Gesundheit haben zahlreiche positive Auswirkungen sowohl auf den Arbeitskontext als auch auf den privaten Bereich und sollten auch unabhängig voneinander sowohl im beruflichen als auch im privaten Bereich gefördert werden. Auf Grundlage der vorliegenden Arbeit kann zunächst davon ausgegangen werden, dass Mentale Gesundheit am Arbeitsplatz mithilfe von Psychologischer Sicherheit aktiv gefördert werden kann. Es besteht jedoch weiterer Forschungsbedarf, um ein genaueres Bild davon zu bekommen, wie und ggf. worüber Psychologische Sicherheit und Mentale Gesundheit miteinander zusammenhängen.

Schlagworte: Wirtschaftspsychologie · Psychologische Sicherheit · Mentale Gesundheit

Abstract

Title: Psychological safety and mental health. A quantitative study of the relationship between psychological safety and mental health with employees from German-speaking countries, taking into account socio-demographic and job-related factors.

Background: The primary goal of this study was to investigate whether there is a direct correlation between psychological safety and mental health with employees from German-speaking countries. Mental health is an essential precondition for a good and healthy life, the realization of one's own potential and for social connection. Psychological safety has become increasingly important due to the increasingly complex and interdependent way of working and the associated demands on cognitive and emotional resources in the workplace. Whether psychological safety has a corresponding influence on mental health was clarified here for the first time for the German-speaking work and organisational context.

Method: Psychological safety and mental health were defined based on their theoretical foundations and operationalised using the PsySafety Check by Fischer and Hüttermann (2020) and the Mental Health Continuum Long Form by Keyes (2002a). A quantitative and hypothesis-testing research process was developed and the data collected using a fully standardised questionnaire was statistically analysed in order to verify the assumed connection.

Results: It could be confirmed that psychological safety predicts mental health statistically significantly with a variance explanation between 7.1% and 16.9% for the different dimensions of mental health (social, eudaemonistic and hedonistic

well-being and general life satisfaction). The sample analysed (N=117) consisted mainly of employees with a university degree (over 82%) who work in a permanent team.

Discussion: Both psychological safety and mental health have numerous positive effects on both the work context and the private sphere and should also be promoted independently of each other in both the professional and private spheres. On the basis of the present work, it can initially be assumed that mental health in the workplace can be actively promoted with the help of psychological safety. However, there is a need for further research in order to gain a more precise picture of how and, if applicable, by what means psychological safety and mental health are connected.

Keywords: Business psychology · Psychological safety · Mental health

Inhaltsverzeichnis

1	Einleitung	1
1.1	Fragestellung	3
1.2	Zielsetzung der Arbeit	3
1.3	Aufbau der Arbeit	4
2	Theoretische Grundlagen	7
2.1	Psychologische Sicherheit	7
2.1.1	Einführung in den Begriff	8
2.1.2	Mehr-Ebenen Konstrukt	9
2.1.3	Nomologisches Netzwerk	12
2.1.3.1	Antezedenzien	12
2.1.3.2	Konsequenzen	13
2.1.3.3	Moderatoren	18
2.1.4	Kritische Würdigung	18
2.2	Mentale Gesundheit	21
2.2.1	Einführung in den Begriff	21
2.2.2	Multidimensionales Konstrukt	27
2.2.3	Heterogenitätsfaktoren	33
2.2.4	Kritische Würdigung	38
2.3	Aktueller Forschungsstand	42
2.3.1	Zusammenhang zwischen Psychologischer Sicherheit und Mentaler Gesundheit	42
2.3.2	Kritische Würdigung	46
2.4	Zusammenfassung und Hypothesenbildung	47