

## **Der Pausenkompass – Ergebnis einer Laborgrundlagenstudie zu selektiver Aufmerksamkeit bei Bildschirmarbeit**

Vor dem Hintergrund der Digitalisierung und dem damit verbundenen, weiter voranschreitenden Wandel in der Arbeitswelt, einschließlich der Zunahme von Bildschirmarbeitsplätzen, gewinnt eine adäquate Pausenorganisation als Puffer möglicher negativer Beanspruchungsfolgen zunehmend an Bedeutung in der Arbeitswissenschaft.

Der aktuelle Stand der Pausenforschung verdeutlicht, dass bzgl. der Pausengestaltung bereits umfangreiches Gestaltungswissen vorliegt, aber dennoch weiterführender Forschungsbedarf existiert, insbesondere in Bezug auf den Abbau der psychischen Beanspruchungsfolgen in der modernen Arbeitswelt. Schließlich beziehen sich die bisherigen Empfehlungen zur Pausenregimegestaltung im Wesentlichen auf dominant physisch anforderungsreiche Tätigkeiten und die Übertragbarkeit auf Arbeitstätigkeiten mit dominant psychischen Anforderungen sowie deren Validierung anhand psychischer Beanspruchungsindikatoren stehen bis dato weitgehend aus.

Das Ziel der vorliegenden Laborgrundlagenstudie ist daher die Untersuchung einer belastungsoptimierten Pausenregimegestaltung für Arbeitnehmer, welche an Operator- und Kontrollarbeitsplätzen arbeiten und dementsprechend erhöhten Anforderungen an selektiven Aufmerksamkeitsfunktionen ausgesetzt sind. Im Fokus steht hierbei die Forschungsfrage, ob sich die Aufmerksamkeitsleistung und die durch die Arbeitsbelastung entstandene psychische Beanspruchung mithilfe der Wirkung eines spezifischen Kurzpausenregimes positiv beeinflussen lassen. Im Ergebnis werden erste Praxisbezüge hergestellt, indem potentielle Handlungsempfehlungen für Unternehmen mit entsprechenden Arbeitsplätzen und insbesondere für an diesen Arbeitsplätzen beschäftigte Operatoren abgeleitet werden.

### **The pause compass - result of a laboratory baseline study on selective attention during VDU work**

Against the backdrop of digitization and the associated ongoing change in the working world, including the increase in computer workstations, the organization of adequate breaks as a buffer against possible negative stress effects is becoming increasingly important in occupational science.

The current state of research on breaks shows that there is already extensive knowledge about how to organize breaks, but that further research is still needed, particularly with regard to reducing the consequences of mental stress in the modern working world. Finally, the previous recommendations for organization of break mainly refer to dominantly physically demanding activities and the transferability to work activities with dominantly mental demands as well as their validation on the basis of mental stress indicators are still largely missing.

The aim of the present basic laboratory study is therefore to investigate a stress-optimized organization of break for employees who work at operator and control workplaces and are accordingly exposed to increased demands on selective attention functions. The focus here is on the research question of whether attention performance and the mental stress resulting from the workload can be positively influenced with the help of the effect of a specific short break. As a result, initial practical references are made by deriving potential recommendations for action for companies with corresponding workplaces and, in particular, for operators employed at these workplaces.