

Zusammenfassung

Hintergrund. In dieser Untersuchung wurde die Zielgruppe der akademischen Berufseinsteiger in den Fokus genommen. Der Berufseinstieg stellt eine zentrale Entwicklungsaufgabe und Lebensereignis des frühen Erwachsenenalters dar. Dieses Lebensereignis bringt eine Reihe von Veränderungen im Alltag und Verhalten der Akademiker mit sich. Dabei durchlaufen die jungen Erwachsenen einen Übergang von einer sehr selbstbestimmten Lebensphase in die fremdbestimmte Arbeitswelt. Nicht alle Betroffenen sind den Anforderungen des neuen Berufsalltag gewachsenen und nehmen diese als Belastungen wahr. Die möglichen gesundheitlichen Beeinträchtigungen und negativen Veränderungen des Gesundheitsverhaltens sind abhängig von den individuell vorhandenen Widerstandsressourcen und Bewältigungsstrategien sowie den subjektiven Theorien von Gesundheit. Der Erkenntnisstand über die gesundheitlichen Auswirkungen des Lebensereignis Berufseinstieg, insbesondere bei der Zielgruppe der Akademiker ist unzureichend.

Zielsetzung. Die vorliegende Untersuchung verfolgte das primäre Ziel, Veränderungen des Gesundheitsverhaltens von Akademikern, welche durch das Lebensereignis Berufseinstieg ausgelöst wurden, herauszustellen. Außerdem sollten die mit dem Berufseinstieg einhergehenden Anforderungen und Belastungen analysiert werden. Zusätzlich wurden über die Nebenfragestellungen die Wahrnehmung von Berufseinsteigern aus Sicht von zwei Expertengruppen, Führungskräfte und Personalreferenten, untersucht. Ergänzend erfolgte eine Befragung der Betroffenen und Experten bezüglich Unterstützungsmöglichkeiten beim Berufseinstieg von Akademikern. Dies sollte ermöglichen, Handlungsempfehlungen bezüglich eines Auf- oder Ausbaus von Maßnahmen zur Prävention und Erhalt der Gesundheit von Akademikern im Lebensereignis zu erarbeiten.

Methode. Für eine Beantwortung der Fragstellung wurden insgesamt zwanzig Probanden interviewt. Das Sample wurde aus drei Stichproben gebildet: Zum einen aus 16 akademischen Berufseinsteigern, von denen jeweils eine Hälfte männlich und eine Hälfte weiblich sowie innerhalb der Geschlechter zur Hälfte 3 bis 11 Monate oder 12 bis 24 Monate im Beruf waren. Zum anderen aus vier Experten, die sich aus zwei männlichen Führungskräften und einem männlichen Personalreferenten sowie einer weiblichen Personalreferentin zusammensetzten. Die Befragung erfolgte mittels problemzentrierter, qualitativer Leitfadeninterviews. Die Probanden wurden über soziale Netzwerke und Unternehmen rekrutiert und fanden überwiegend in der Stadt oder im Unternehmen der Experten statt. Für die Datenauswertung wurde die strukturierende qualitative Inhaltsanalyse nach Mayring (2015) gewählt. Die Ergebnisse der Interviews wurden unter Verwendung des Programms MAXQDA 11 kategorisiert. Bei den Berufseinsteigern ergaben sich sechs Hauptkategorien mit weiteren Unterkategorien: Anforderungen des Berufsalltags, positive Veränderungen, wahrgenommene Belastungen, angewandte Bewältigungsstrategien, Veränderung des Gesundheitsverhaltens und gewünschte Unterstützungsangebote.

Bei der ersten Expertengruppe, den Führungskräften ergaben sich jeweils vier Kategorien: Anforderungen an die Berufseinsteiger, wahrgenommene Belastungen, Bewertung gesundheitsförderlicher Angebote und allgemeine Forderungen der Führungskräfte. Bei den Personalreferenten wurden die Ergebnisse ebenfalls in vier Hauptkategorien unterteilt: allgemeine Wahrnehmung von Berufseinsteigern, wahrgenommene Herausforderungen für Berufseinsteiger, berichtete Probleme von Berufseinsteigern und empfohlene Unterstützungsangebote für Berufseinsteiger. Die Kategorienbildung gewährleistete die Vergleichbarkeit der Ergebnisse, um eine abschließende Zusammenfassung zu ermöglichen.

Ergebnisse. Die Untersuchung zeigte eine Reihe von Veränderungen im Alltag der Akademiker vom Studium auf den Weg in den Beruf auf. Die akademischen Berufseinsteiger müssen sich häufig in einem neuen örtlichen und sozialen Umfeld sowie einer festen Tagesstruktur zurechtfinden. In der Einstiegsphase müssen die Berufseinsteiger schnell unter Druck gute Leistungen bringen, befinden sich in der Probezeit unter ständiger Beobachtung und müssen sich viel Wissen aneignen. Bei der Mehrheit der Betroffenen geht aufgrund der sitzenden Arbeitstätigkeit die Bewegung im Alltag zurück. Es gestaltet sich als Herausforderung, körperlichen Aktivitäten in der arbeitsfreien Zeit nachzugehen und auch ein gesundes Ernährungsverhalten aufrechtzuerhalten. Bewegungsangebote und ein ausgewogenes Kantinenangebot begünstigt das Bewegungs- und Ernährungsverhalten von Berufseinsteigern. Die Experten empfehlen insbesondere Einarbeitungsprogramme mit einer Begleitung durch einen Mentor, regelmäßige Rücksprachen sowie Achtsamkeitsschulungen zu einem gesunden Lebensstil im Berufsalltag. Es deuteten sich geschlechtsspezifische Unterschiede in den Bewältigungsstrategien der Berufseinsteiger an. Außerdem zeigten Tendenzen, dass die Bewältigung des Lebensereignisses Berufseinstieg einen prozesshaften Charakter aufweist und insbesondere die Probezeit eine belastende Phase darstellt.

Schlussfolgerungen. Die Untersuchung ergab trotz methodischer Einschränkungen, wie beispielsweise die kleine Stichprobengröße oder nur einem prospektiven Messzeitpunkt aussagekräftige qualitative Ergebnisse zu dem Erleben und Verhalten von Akademikern im Berufseinstieg. Die Befunde zeigen einen Handlungsbedarf in der Zielgruppe der akademischen Berufseinsteiger in der Prävention und Gesundheitsförderung. Zu empfehlen sind unter andere praxisnahe Studiengänge und die Ausbildung von Schlüsselqualifikationen an den Hochschulen sowie gesunde Arbeitsverhältnisse und gesundheitsorientierte Einarbeitungsprogramme in Unternehmen.

Abstract

Background. This study focused on the target group of young professionals. The career entry is one of the main developmental tasks and life events in the early adulthood. This life event brings a lot of changes in everyday life and behavior of academics. The young adults have switch from a very self-determined phase of life to the externally determined world of work. Not all of the young professionals are able to cope with the requirements of the new professional life and perceive them as burdens. The possible health impairments and negative changes in health behavior depend on the individual's resistance resources and coping strategies as well as the subjective theories of health. The state of the art of the career entry as a life event and its influence on the health of academics is insufficient.

Aim. This study aimed to emphasize possible changes of the health behavior of academics triggered by the career entry as a life event in the young adulthood. In addition, the demands and burdens associated with starting a career should be analyzed. Furthermore, the point of view of two expert groups, executives and personnel officers, was examined. The young professionals and the experts were also asked about options which can support academics by coping with the career entry. This should make it possible to develop a recommended course of action to prevent health of academics in the life event.

Method. A total of twenty study participants were interviewed. The sample was made up of three samples: one of 16 academic young professionals, half of whom were male and one half female and half of the sexes have worked 3 to 11 months or 12 to 24 months. Additionally, four experts consisting of two male executives and one male human resource officer as well as one female personnel officer were interviewed. The sample was questioned with problem-centered, qualitative guideline interviews. The participants were recruited via social networks and companies. The interviews took place mainly in the city or in the company of the experts. For the data analysis, the structuring qualitative content analysis according to Mayring (2015) was chosen. The results of the interviews were categorized by using the MAXQDA 11 program. For the young professionals, there were pointed out six main categories with further subcategories: demands of daily working life, positive changes, perceived burdens, applied coping strategies, changes in health behavior and desired support possibilities. The first group of experts, the executives, had four categories: requirements for young professionals, perceived burdens, evaluation of health-promoting programs and general demands of executives. The results the HR officers have also been divided into four main categories: general perception of young professionals, perceived challenges for young professionals, reported problems during career entry and recommended support possibilities for young professionals. The categorization ensured the comparability of the results to allow a conclusive summary.

Results. The study pointed out a number of changes in academics' everyday lives after studying and beginning to work. The young professionals often have to get used to a new local and social environment as well as a fixed daily structure. In the starter phase, the academics have to bring good performance under pressure, are in the probationary period under constant observation and must acquire much knowledge. In the majority of the young professionals, there is less physical activity in everyday life due to the mainly sitting activity. It is challenging to pursue physical activities during free time and to maintain healthy eating habits. Operational sport programs and a balanced offer of food in the canteens support the health behavior of young professionals. In particular, the experts recommend induction programs accompanied by a mentor, regular consultation and mindfulness training for a healthy lifestyle in everyday working life. There were gender-specific differences in the coping strategies of young professionals. In addition, tendencies showed that coping with the life event has a process-like character and, in particular, that the probationary period represents a stressful phase.

Conclusions. Despite the methodological limitations, such as the small amount of participants or just a prospective point of measurement, the study offered meaningful qualitative results on the experience and behavior of academics entering the labor market. The findings have pointed out a need for action in the target group of young professionals in the context of prevention and health promotion. There should be more practical study courses and the training of key qualifications at universities as well as healthy working conditions and health-oriented induction programs in companies.