

Fragebogen zur Messung arbeitsbezogener Selbstsorge (SESO) – Gesundheitsförderliche Routinen für die beschleunigte, ergebnisorientierte Arbeitswelt

Maida Mustafić*, Andreas Krause**, Cosima Dorsemagen**, Sophie Baeriswyl** &

Michaela Knecht**

* Hochschule Luzern, Soziale Arbeit, Institut Sozialmanagement, Sozialpolitik und Prävention, Luzern, Schweiz

** Fachhochschule Nordwestschweiz FHNW, Hochschule für Angewandte Psychologie, Olten, Schweiz

ZUSAMMENFASSUNG

Arbeitsbezogene Selbstsorge ist ein selbstinitiiertes, gesundheits- und leistungsförderliches Verhalten, das dem Bewältigen hoher Arbeitsanforderungen unter Berücksichtigung der eigenen Gesundheit und Leistungsfähigkeit dient. In drei Studien wurde ein Fragebogen zur Messung arbeitsbezogener Selbstsorge entwickelt, indem zunächst die Struktur faktoranalytisch geprüft und anschließend die Konstrukt- und Kriteriumsvalidität bestätigt wurde. Acht Facetten arbeitsbezogener Selbstsorge wurden ermittelt, die jeweils einem arbeitsgestaltenden und einem erholungsfördernden Faktor zweiter Ordnung zugeordnet werden konnten. Erwartungsgemäß zeigten sich Zusammenhänge zwischen Selbstsorge und Job Crafting, dem Erholungsverhalten und dem Umgang mit der eigenen Gesundheit. Weiterhin konnten überwiegend erwartungskonforme Zusammenhänge zu gesundheits- (Erschöpfung und psychosomatische Beschwerden) und arbeitsbezogenen Variablen (Arbeitsengagement, Mehrarbeit) gezeigt werden. Das Konstrukt wird bezogen auf eine Erweiterung für einen kollektiven Einsatz in Teams und Organisationen diskutiert.

Schlüsselwörter

Indirekte Steuerung – Selbstregulation – Arbeitsgestaltung – Gesundheit – kollektive Selbstsorge

ABSTRACT

Work-related self-care is a self-initiated, health- and performance-enhancing behavior that serves to cope with high work demands while considering one's own health. A questionnaire to measure work-related self-care was developed in three studies by first examining the structure through factor analysis and then confirming the construct and criterion validity. Eight facets of work-related self-care were identified that could be associated with a work-designing and a recovery-enhancing second-order factor. As expected, associations with self-care and job crafting, leisure behavior and coping with one's own health were found. In addition, hypothesis-confirming associations to health-related (emotional exhaustion and psychosomatic complaints) and work-related variables (work engagement and overtime work) were shown. The construct is discussed in relation to an extension for collective use in teams and organizations.

Keywords

Indirect control – self-regulation – work organization – health – collective self-care