

## **Selbstkontrollkapazität als personenbezogene Ressource bei der Bewältigung von Selbstkontrollanforderungen bei der Arbeit**

Klaus-Helmut SCHMIDT, Wladislaw RIVKIN

*IfADo – Leibniz-Institut für Arbeitsforschung an der TU Dortmund,  
Ardeystraße 67, D-44139 Dortmund*

**Kurzfassung:** Veränderungen der modernen Arbeitswelt gehen mit steigenden Anforderungen an die Selbstkontrolle einher. Bisherige Untersuchungen in Arbeitskontexten belegen, dass zunehmende Selbstkontrollanforderungen mit einem Anstieg der psychischen Arbeitsbeanspruchungen (wie z.B. Burnout) verbunden sind. Diese adversen Beanspruchungswirkungen legen die Suche nach arbeits- und personenbezogenen Ressourcen nahe, die diese adversen Wirkungen abschwächen (d.h. puffern). Die vorliegende Untersuchung bei Altenpflegekräften ging der Frage nach, ob und inwieweit die individuelle Selbstkontrollkapazität (als stabiles Personenmerkmal) eine derartige Pufferfunktion ausübt. Die Ergebnisse belegen, dass a) zunehmende Selbstkontrollanforderungen zu einem Anstieg psychischer Beanspruchung beitragen, der b) bei Personen mit großer Selbstkontrollkapazität niedriger ausfällt als bei Personen mit geringen Kontrollkapazitäten.

**Schlüsselwörter:** Passungshypothese, Beanspruchungsindikatoren, Pufferfunktion, Ressourcenförderung

### **1. Einleitung**

Die heutige Arbeitswelt ist durch komplexe und hoch dynamische Umweltbedingungen charakterisiert, in denen Anpassungsfähigkeit, Flexibilität und die Fähigkeit zur Selbstorganisation der Arbeit zunehmend an Bedeutung gewinnen. Die hieraus resultierenden Arbeitsanforderungen können nicht durch den Einsatz von starren und automatisierten Verhaltensroutinen bewältigt werden. Ihre Bewältigung setzt vielmehr eine flexible Selbstkontrolle des Verhaltens voraus. Selbstkontrolle ist z.B. dann notwendig, wenn gewohnheitsmäßige und impulsive Verhaltenstendenzen sowie die hiermit assoziierten Emotionen unterdrückt oder situativen Ablenkungen und Versuchungen widerstanden werden müssen.

Wenngleich Prozesse der Selbstkontrolle für eine flexible Verhaltenssteuerung unerlässlich sind, so hat ihr Einsatz jedoch auch seinen Preis. Ergebnisse der Grundlagenforschung und neuere Felduntersuchungen in Arbeitskontexten weisen übereinstimmend darauf hin, dass das Bewältigen von Selbstkontrollanforderungen gleichzeitig mit psychischen Kosten verbunden ist (Muraven & Baumeister 2000; Baumeister et al. 2007), die sich auch in einem breiten Spektrum von psychischen Indikatoren der Arbeitsbeanspruchung niederschlagen (Schmidt & Diestel, in press). Diese adversen Beanspruchungswirkungen werfen die Frage nach potenziellen Ressourcen auf, die diese Wirkungen mildern (d.h. puffern) können.

Während die Pufferwirkungen arbeitsbezogener Ressourcen (wie Handlungs- und Kontrollspielräume, soziale Unterstützung) seit langem gut belegt sind, haben

personenbezogene Ressourcen in der Belastungs-Beanspruchungs-Forschung bisher keine vergleichbar starke Aufmerksamkeit gefunden. Die Passungshypothese von de Jonge & Dormann (2006) geht davon aus, dass Ressourcen insbesondere dann eine Pufferfunktion in der Belastungs-Beanspruchungs-Beziehung ausüben sollten, wenn eine inhaltliche bzw. funktionale „Passung“ zwischen Belastungen bzw. Anforderungen und Ressourcen vorliegt.

Aufbauend auf dieser Vorstellung ging die vorliegende Studie der Frage nach, ob die adversen Beanspruchungswirkungen von Selbstkontrollanforderungen bei der Arbeit durch die individuelle Selbstkontrollkapazität (als stabiles Personenmerkmal) abgeschwächt (d. h., gepuffert) werden. Selbstkontrollkapazität stellt eine begrenzte Ressource dar, die die individuell unterschiedlich stark ausgeprägte Fähigkeit beinhaltet, Selbstkontrollanforderungen wirksam bewältigen zu können. Es wurde erwartet, dass die adversen Beanspruchungswirkungen von Selbstkontrollanforderungen bei Personen mit großer Kontrollkapazität schwächer ausfallen als bei Personen mit geringer Kontrollkapazität.

## 2. Methode

Zur Überprüfung dieser Annahme wurde eine Studie mit 249 Altenpflegekräften aus fünf Pflegeeinrichtungen durchgeführt (Teilnahmequote 79%). Alle Untersuchungsvariablen wurden mittels Fragebogen während der regulären Arbeitszeit mit gut validierten Messverfahren erhoben. Das durchschnittliche Lebensalter der Pflegekräfte betrug 38.2 Jahr. 85.5% der Teilnehmer waren Frauen, 31.7% arbeiteten als Vollzeitkraft.

Selbstkontrollanforderungen wurden mit der 15-Item Skala von Neubach und Schmidt (2007) erhoben ( $\alpha = .83$ ). Der resultierende Skalenwert spiegelt das Ausmaß wider, indem eine Tätigkeit Personen veranlasst, Selbstkontrolle auszuüben. Die individuelle Selbstkontrollkapazität (als personenbezogene Ressource) wurde mit der entsprechenden Skala von Tangney et al. (2004) gemessen ( $\alpha = .86$ ).

Als Kriteriumsvariablen der psychischen Beanspruchung fanden die Burnout-Dimension der emotionalen Erschöpfung (Büssing & Perrar 1992), depressive Symptome (Schmitt & Maes 2000) sowie Schlafstörungen (Buysse et al. 1989) Berücksichtigung. Als physisches (weniger passendes) Beanspruchungsmaß wurden muskuloskelettale Beschwerden (von Zerssen 1976) erhoben.

## 3. Ergebnisse

Konfirmatorische Faktorenanalysen belegen die faktorielle Eigenständigkeit der zentralen Prädiktorvariablen (Selbstkontrollanforderungen, Selbstkontrollkapazität) und der vier Beanspruchungsindikatoren.

Die Hypothesenprüfung erfolgte mit latenten moderierten Strukturgleichungsmodellen (Dimitruk et al. 2007). Nach Kontrolle einiger demografischer Variablen (Alter, Geschlecht, Arbeitszeit) wurden die Haupteffekte der Selbstkontrollanforderungen und der Selbstkontrollkapazität geschätzt, bevor in einem letzten Schritt die Wechselwirkung der beiden zentralen Prädiktoren einer Schätzung unterzogen wurde.

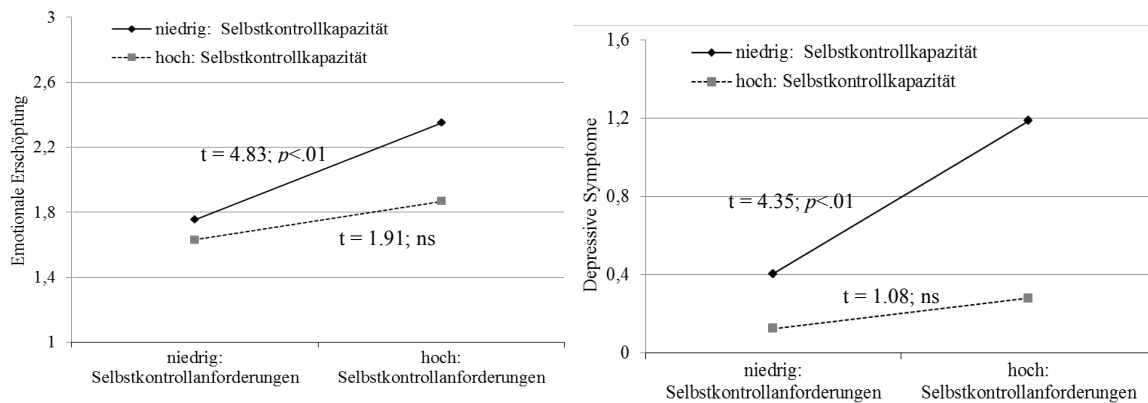
**Tabelle 1:** Ergebnisse latenter moderierter Strukturgleichungsmodelle zur Überprüfung der Haupt- und Wechselwirkungen von Selbstkontrollanforderungen und individueller Selbstkontrollkapazität

Prädiktorvariable	Indikatoren der Arbeitsbeanspruchung			
	Emotionale Erschöpfung	Depressive Symptome	Schlafstörungen	muskelskelett Beschwerden
$\gamma$ : Alter	.01**	.00	.00	.02*
$\gamma$ : Geschlecht	-.01	.22*	.12	.35**
$\gamma$ : Arbeitszeit	-.09	.06	.03	.06
$R^2$	.02	.02	.01	.17
$\gamma$ : Selbstkontrollanforderungen	.40**	.45**	.48**	.07
$\gamma$ : Selbstkontrollkapazität	-.27**	-.52**	-.18*	-.13
$R^2$ ( $\Delta R^2$ )	.35 (.32)	.36 (.34)	.36 (.34)	.21 (.05)
$\omega$ : Wechselwirkung	-.31**	-.54**	-.34**	-.12
$R^2$ ( $\Delta R^2$ )	.39 (.04)	.42 (.05)	.40 (.04)	.21 (.00)
$\Delta$ -2LL (df diff)	1916.80 (2)**			

**Anmerkung:**  $\gamma$ =geschätzte Parameter der linearen Beziehung;  $\omega$ =geschätzte Parameter der Wechselwirkungen;  $N = 249$ . \*  $p < .05$ ; \*\*  $p < .01$ .

Tabelle 1 bietet eine Übersicht der Ergebnisse. Man erkennt, dass der positive Pfad der Selbstkontrollanforderungen zu den Indikatoren der psychischen Beanspruchung signifikant ausfällt. D.h., zunehmende Selbstkontrollanforderungen gehen mit einem Anstieg der Erschöpfung, der depressiven Symptome und der Schlafstörungen einher. Diese Beanspruchungsindikatoren spiegeln auch einen signifikanten Einfluss der Selbstkontrollanforderungen wider, mit erwartungskonformen Vorzeichen. Darüber hinaus zeigt sich, dass die Wechselwirkung der Prädiktorvariablen zusätzliche Beiträge zur Varianzaufklärung in der Erschöpfung, den depressiven Symptomen und den Schlafstörungen leisten. Im Gegensatz hierzu lassen die muskuloskelettalen Beschwerden keine bedeutsamen Haupt- und Interaktionseffekte der Prädiktoren erkennen.

Plots der signifikanten Wechselwirkungen zeigen beispielhaft für die Erschöpfung und die depressiven Symptome, dass im Vergleich zu Pflegekräften mit geringer Selbstkontrollkapazität die adversen Beanspruchungseffekte der Selbstkontrollanforderungen bei großer Selbstkontrollkapazität deutlich geringer ausfallen (siehe Abbildung 1). D.h., die individuelle Selbstkontrollkapazität übt eine Pufferfunktion in der Beziehung zwischen tätigkeitsbezogenen Selbstkontrollanforderungen und Indikatoren der Arbeitsbeanspruchung aus. Abbildung 1 lässt erkennen, dass bei großen Kontrollkapazitäten diese Beziehung gänzlich an Bedeutsamkeit verliert.



**Abbildung 1:** Wechselwirkung von Selbstkontrollanforderungen und der individuellen Selbstkontrollkapazität auf Indikatoren der Arbeitsbeanspruchung.

#### 4. Diskussion

Die vorliegenden Ergebnisse legen einige praktische Implikationen nahe. Sie belegen, dass Pflegekräfte, die häufig hohe Selbstkontrollanforderungen zu bewältigen haben und gleichzeitig über geringe Kontrollkapazitäten verfügen, einem beträchtlichen Risiko ausgesetzt sind, hohe Arbeitsbeanspruchungen zu erleben. Da Selbstkontrollanforderungen einen integralen Bestandteil von Pflegetätigkeiten darstellen und als solche nicht unmittelbar reduziert werden können, sind andere Strategien der Beanspruchungsprävention notwendig.

Obwohl die individuelle Selbstkontrollkapazität ein stabiles Personenmerkmal beinhaltet, lässt sich diese personenbezogene Ressource gleichwohl durch Trainingsmaßnahmen fördern. Neuere Untersuchungen belegen, dass die Fähigkeit zur Ausübung von Selbstkontrolle in einem betrieblichen Umfang verbessert werden kann. Beispielsweise konnten Oaten und Cheng (2007) beobachten, dass Personen nach einem viermonatigen Training ihrer Selbstkontrollkapazität bedeutsame Leistungssteigerungen in verschiedenen Selbstkontrollaufgaben zeigten. Diese Leistungsverbesserungen waren nicht auf die trainierten Selbstkontrollinhalte beschränkt, sondern manifestierten sich auch in anderen, nicht trainierten Kontrollbereichen. Diese Beobachtungen legen die Entwicklung und Erprobung von Trainingsmaßnahmen nahe, die auf die spezifischen Selbstkontrollanforderungen von Pflegeberufen zugeschnitten sind.

#### 5. Literatur

- Baumeister RF, Vohs KD, Tice DM (2007) The strength model of self-control. *Current Directions in Psychological Science*, 16:351-355.
- Büssing A, Perrar KM (1992) Die Messung von Burnout. Untersuchung einer Deutschen Fassung des Maslach Burnout Inventory (MBI-D). *Diagnostica* 38:328-353.
- Buysse DJ, Reynolds CF, Monk TH, Berman SR, Kupfer DJ (1989) The Pittsburgh Sleep Quality Index: A new instrument for psychiatric practice and research. *Psychiatric Research* 28:193-213.
- De Jonge J, Dormann C (2006) Stressors, Resources, and Strain at Work: A Longitudinal Test of the Triple-Match Principle. *Journal of Applied Psychology* 91:1359-1374.
- Dimitruk P, Schermelleh-Engel K, Kelava A, Moosbrugger H (2007) Challenges in non-linear Structural Equation Modeling. *Methodology* 3:100-114.
- Muraven M, Baumeister RF (2000) Self-regulation and depletion of limited resources: Does self-control resemble a muscle? *Psychological Bulletin* 126:247-259.

- Neubach B, Schmidt K-H (2007) Entwicklung und Validierung von Skalen zur Erfassung verschiedener Selbstkontrollanforderungen bei der Arbeit [Development and validation of scales for measuring different self-control demands at work]. *Zeitschrift für Arbeitswissenschaft* 61:35-45.
- Oaten M, Cheng K (2007) Improvements in self-control from financial monitoring. *Journal of Economic Psychology* 28:487-501.
- Schmidt K-H, Diestel S (in press) Self-control demands: From basic research to job-related applications. *Journal of Personnel Psychology*
- Schmitt M, Maes J (2000) Vorschlag zur Vereinfachung des Beck-Depressions-Inventory (BDI) [Simplification of the Beck-Depressions-Inventory (BDI)]. *Diagnostica* 46:38-46.
- Tangney JP, Baumeister RF, Boone AL (2004) High self-control predicts good adjustment, less pathology, better grades, and interpersonal success. *Journal of Personality* 72:271-322.
- von Zerssen D (1976) Die Beschwerden-Liste. Manual [List of complaints. Manual]. Weinheim: Beltz.