



Doctoral Thesis

Ressourceful Work for Well-Being An Investigation of Sense of Coherence, Job Crafting and the Positive Power of Job Resources

Author(s):

Vogt, Katharina

Publication Date:

2014

Permanent Link:

<https://doi.org/10.3929/ethz-a-010252692> →

Rights / License:

[In Copyright - Non-Commercial Use Permitted](#) →

This page was generated automatically upon download from the [ETH Zurich Research Collection](#). For more information please consult the [Terms of use](#).

DISS. ETH Nr. 22098

**RESOURCEFUL WORK FOR WELL-BEING – AN INVESTIGATION OF SENSE OF
COHERENCE, JOB CRAFTING AND THE POSITIVE POWER OF JOB RESOURCES**

Abhandlung zur Erlangung des Titels
DOKTORIN DER WISSENSCHAFTEN der ETH ZÜRICH
(Dr. sc. ETH Zürich)

vorgelegt von
KATHARINA VOGT
lic. phil. Universität Zürich
geboren am 14.03.1986
von Lauwil BL

angenommen auf Antrag von
Prof. Theo Wehner
PD Dr. med., Dr. PH Georg F. Bauer
Prof. Jari J. Hakanen

2014

Summary

This thesis investigates the positive power of personal and job resources in working life by building on theories and research from both Salutogenesis and Positive Occupational Health Psychology. The thesis has four main aims: First, to investigate the role of sense of coherence in the motivational process of the job demands-resources model. Second, to validate the concept of a work-related sense of coherence. Third, to investigate the consequences of job crafting on employee health and well-being. And fourth, to examine the power of resources in breaking the loss circle between job demands and work-family conflict. The thesis draws from two large longitudinal datasets which were collected among employees from a broad range of economic sectors and different occupational groups. Results show that sense of coherence plays a relevant role in the positive motivational pathway leading from job resources to work engagement – thus adding a new perspective to the theory and research of both Salutogenesis and the job demands-resources model. Furthermore, a nine-item scale measuring work-related sense of coherence was found to be a valid instrument to assess the health-promoting quality of working conditions. Additionally, the findings show that when employees proactively create or “craft” a resourceful working environment for themselves, this has positive consequences on their health and well-being in the long run. Finally, some evidence for an additional positive effect of personal and job resources in breaking loss circles could be identified. All in all, the thesis shows that resourceful work can improve employees’ health and well-being through a distinctive, positive pathway, complementing the well-established stress-strain relationship.

Zusammenfassung

Die vorliegende Dissertation untersucht die positiven Effekte von persönlichen Ressourcen und Arbeitsressourcen auf die Gesundheit und das Wohlbefinden von Mitarbeitenden. Sie bezieht sich dabei auf Theorien und Forschung aus der Salutogenese und der positiven Arbeits- und Gesundheitspsychologie. Vier wissenschaftliche Artikel tragen zu den folgenden vier Hauptzielen der Dissertation bei: Erstens wird die Rolle des Kohärenzgefühls im motivationalen Prozess des Arbeitsbelastungs-Ressourcen Modells untersucht. Zweitens wird das Konzept eines arbeitsbezogenen Kohärenzgefühls validiert. Drittens wird der Effekt von proaktiven, von Mitarbeitenden initiierten Veränderungen ihres Arbeitsumfeldes auf deren Gesundheit und Wohlbefinden untersucht. Und viertens wird erforscht, ob persönliche Ressourcen und Arbeitsressourcen die Verlustspirale von Arbeitsbelastungen mit Konflikten zwischen Arbeit und Familie zu durchbrechen vermögen. Die Dissertation verwendet zwei grosse, längsschnittliche Datensätze, welche auf Mitarbeitendenbefragungen in verschiedenen Wirtschaftssektoren und über zahlreiche Berufe hinweg basieren. Die Resultate der Dissertation zeigen erstens auf, dass das Kohärenzgefühl eine wichtige Rolle im motivationalen Prozess von Arbeitsressourcen zu Arbeitsengagement spielt. Zweitens wird die 9-Item Skala zur Erfassung des arbeitsbezogenen Kohärenzgefühls als valider Indikator für gesundheitsförderliche Arbeitsbedingungen befunden. Drittens wird gezeigt, dass proaktive, von Mitarbeitenden initiierte Veränderungen ihres Arbeitsumfeldes positive Effekte auf deren Gesundheit und Wohlbefinden haben. Die Befunde weisen zudem viertens darauf hin, dass persönliche Ressourcen und Arbeitsressourcen die Fähigkeit haben, Verlustspiralen zu durchbrechen. Die Dissertation zeigt insgesamt auf, dass eine ressourcenreiche Arbeitsumgebung die Gesundheit und das Wohlbefinden von Mitarbeitenden verbessern kann und ergänzt so die breit erforschten Beanspruchungs-Belastungstheorien durch einen davon abzugrenzenden, positiven Pfad.