

Fakultät für Wirtschaftswissenschaften | Professur für Wirtschaftspädagogik  
EUKO2021/EUCO2021

# Stressmanagement & Resilienzförderung für Studierende als digitale Unterstützungsmöglichkeit während der Coronakrise

**Natalie Peters**

29. Oktober 2021

# Agenda

- ❖ **Hintergrund & Relevanz**
- ❖ **Forschungsstand**
- ❖ **Begriffsklärung & Definition**
- ❖ **Methode & Studiendesign**
- ❖ **Bisherige Ergebnisse**
- ❖ **Limitationen & Ausblick**
- ❖ **Zusammenfassung**

# Hintergrund & Relevanz

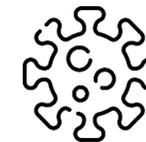
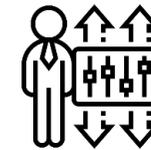


Leben in einer Welt  
des ständigen  
Wandels & der  
Weiterentwicklung



Soziale, politische,  
ökonomische &  
gesellschaftliche  
Veränderungen

<https://www.flaticon.com>



- **Anforderungen an Menschen hoch,**
  - a) Sich an die Veränderungen anzupassen
  - b) Anforderungen & eigene Ressourcen auszugleichen
- Für **Studierende** o.g. Ausgleich durch verschiedene Rahmenbedingungen besonders erschwert, gesundheitliche Folgen bereits sichtbar
- **Besondere Herausforderung:** Gesundheitsökonomische Krise des Coronavirus weltweit



<https://www.flaticon.com>

# Forschungsstand

## Individuelle, gesundheitliche Folgen durch die Coronakrise



### Anstieg an

- Psychischen Störungen (PTBS, Angststörungen usw.)
- Stresslevel
- Arbeitslosigkeit
- Selbstmordrate
- ...

### Sinken von

- Wohlbefinden
- Lebenszufriedenheit
- Resilienz
- (Akademischen) Leistungen
- Finanzieller Sicherheit
- ...

<https://www.flaticon.com>

(z.B. Fofana, Latif, Sarfraz, Bashir, & Komal, 2020; Patrick et al., 2020; Usher, Jackson, Durkin, Gyamfi & Bhullar, 2020; Zacher & Rudolph, 2020)



<https://www.flaticon.com>

# Forschungsstand



## Vor der Coronakrise haben sich bereits gesundheitsbezogene Interventionen bei Studierenden als effektiv erwiesen:



- Steigerung von Wohlbefinden, Lebenszufriedenheit, Resilienz
- Anstieg sozialer Unterstützung (z.B. subjektiv empfunden)
- Sinken von Prüfungsangst, geringer empfundenenes, persönliches Stresslevel, Sinken von Angstzuständen, depressiven Symptomen & Cortisolausschüttung im Körper
- Nutzung positiver, adaptiver Copingstrategien



<https://www.flaticon.com>

(z.B. Ebner, Schulte, Soucek & Kauffeld, 2018; Hintz, Frazier & Meredith, 2015; Regehr, Glancy & Pitts, 2012; Peters, 2021; Seidl, Limberger & Ebner-Priemer, 2016)

# Annahme



Eine (digitale) **Intervention\*** während der **Coronakrise** kann die gesundheitlichen Konsequenzen bei **Studierenden** abmildern und

- **Stresslevel senken**
- **Wohlbefinden & Resilienz steigern**
- **Positive, adaptive Copingstrategien fördern**

\*integriert in ein Seminar für Masterstudierende

<https://www.flaticon.com>

# Begriffsklärung & Definition

## Stress

„Psychological stress refers to a relationship with the environment that the person appraises as significant for his or her well-being and in which the demands tax or exceed available coping resources“ (Lazarus & Folkman, 1986, S. 63)

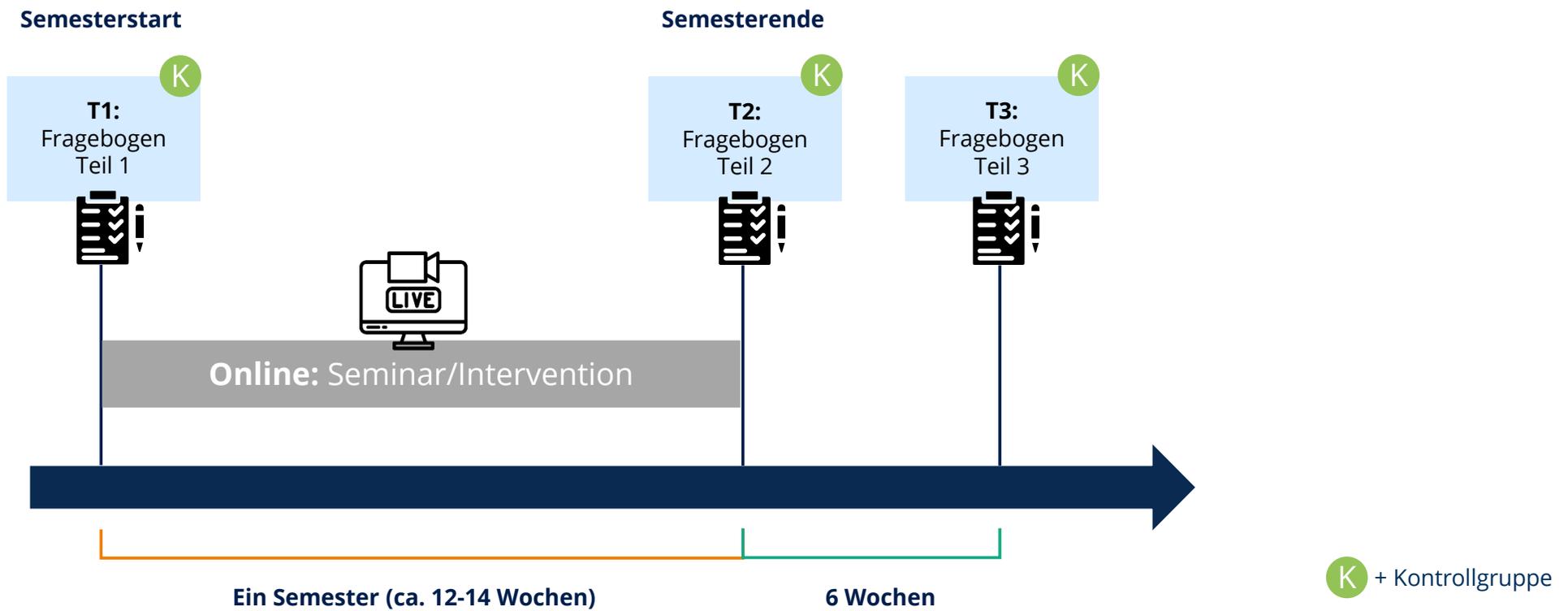
→ s. auch **Transaktionales Stressmodell** nach Lazarus (1966) und Lazarus & Folkman (1984)

## Resilienz

“Resilience is the process of effectively negotiating, adapting to, or managing significant sources of stress or trauma. Assets and resources within the individual, their life and environment facilitate this capacity for adaptation and ‘bouncing back’ in the face of adversity. Across the life course, the experience of resilience will vary“ (Windle, 2010, S. 12)

# Methode & Studiendesign

## Einbettung der Intervention in ein Seminar



# Methode & Studiendesign

## Empirische Untersuchung



<https://www.freepik.com/>

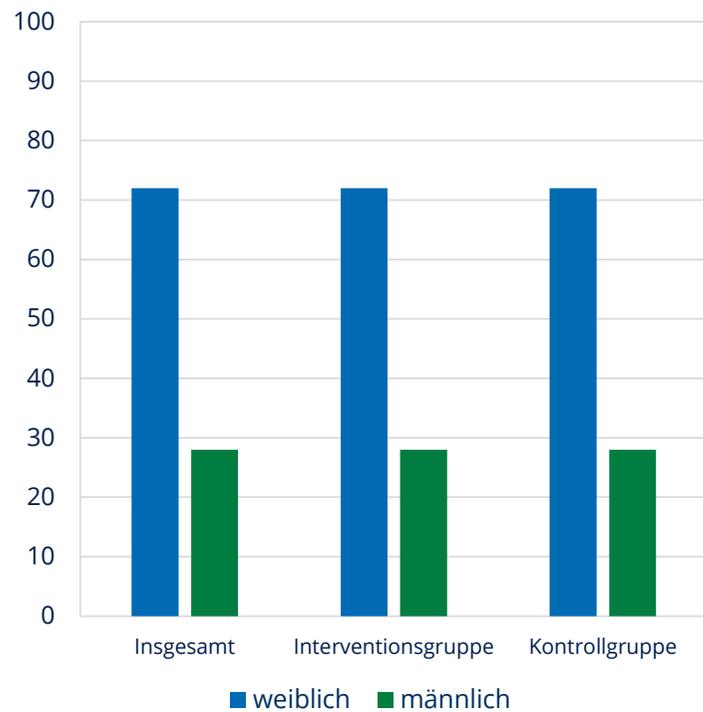
**Interventions- & Kontrollgruppe** beantworteten zu drei Messzeitpunkten einen Fragebogen zu...

- Subjektive Einschätzung der **Wichtigkeit verschiedener Gründe für die Teilnahme**
- **Stresserleben** „perceived stress“  
(Cohen, Kamarck & Mermelstein, 1983)
- **Wohlbefinden** „WHO-5 Index“  
(Bech, 2004; Bech, Olsen, Kjoller & Rasmussen 2003)
- **Resilienz** „Connor-Davidson Resilience Scale - CD-Risc“  
(Connor, & Davidson, 2003; Campbell-Sills & Stein, 2007)
- **Bewältigungsstrategien** „BRIEF Cope“  
(Carver, 1997; Carver, Scheier, & Weintraub, 1989)

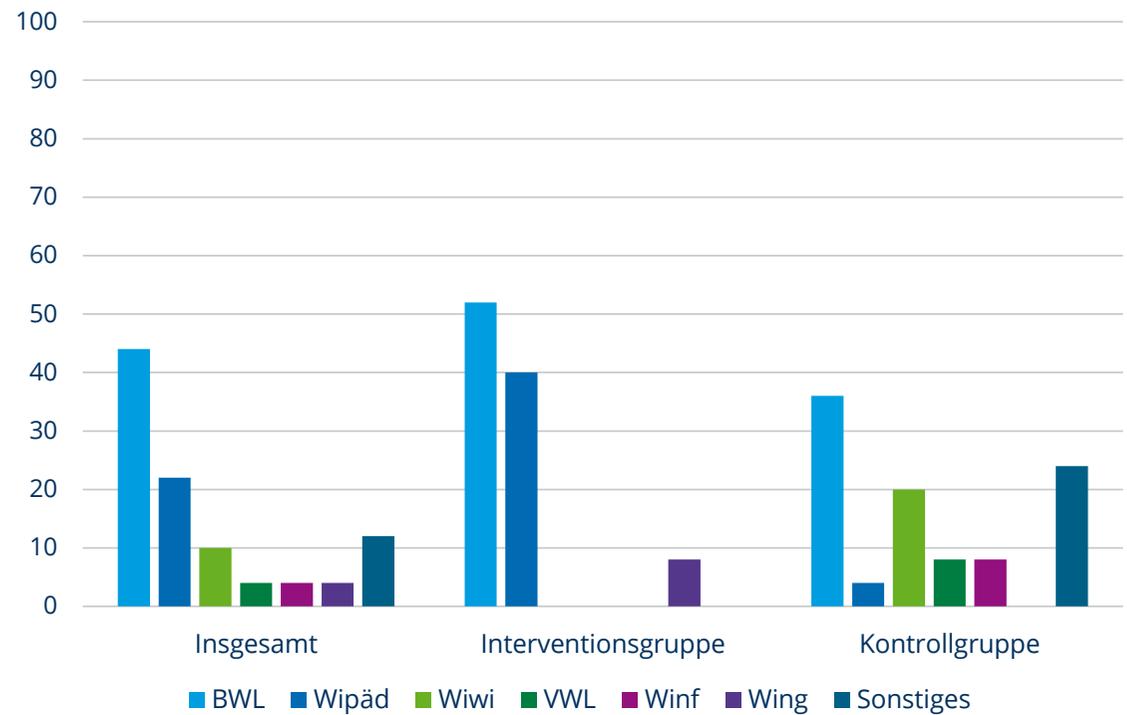
# Ergebnisse

## Demografische Daten: Geschlechterverteilung & Studienfachrichtung

in %



in %



# Ergebnisse

## Demografische Daten: Alter, Studienfortschritt & Motivation für Teilnahme

**Tabelle 1**

Variable	Gesamt (n=50)	Interventionsgruppe (n=25)	Kontrollgruppe (n=25)
Alter	24.32 (2.52)	24.48 (2.58)	24.16 (2.51)
Studienfortschritt (in Fachsemestern)	3.28 (1.98)	2.80 (1.68)	3.76 (2.17)

**Tabelle 2**

Variable	Spezifisches Interesse am Seminar	Punkte sammeln im Modul	Thema interessant	Brauche Unterstützung	Freunde/ Kommilitonen	Spezialisierung LHRM	Seminar kann persönlich weiterhelfen
Einschätzung (1 stimme nicht zu – 5 stimme sehr zu)	4.20 (.58)	2.52 (1.19)	4.48 (.59)	2.84 (1.07)	1.48 (1.00)	3.20 (1.61)	3.92 (.70)

# Ergebnisse

## Demografische Daten: Alter, Studienfortschritt & Motivation für Teilnahme

**Tabelle 1**

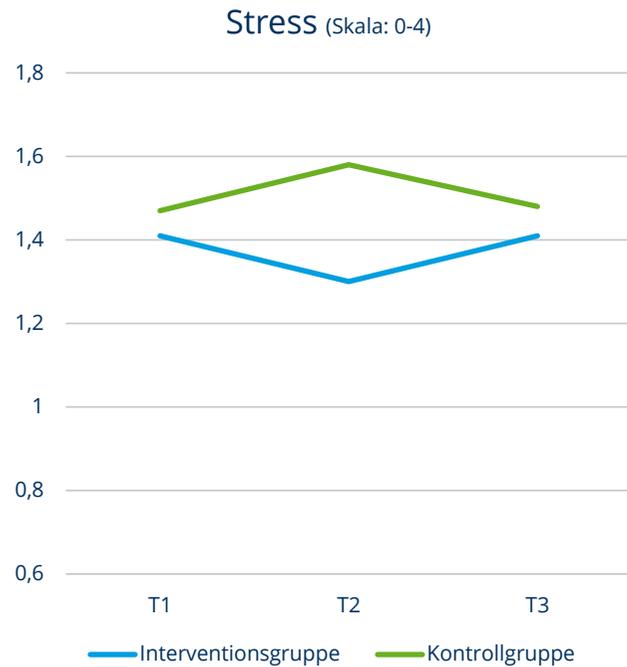
Variable	Gesamt (n=50)	Interventionsgruppe (n=25)	Kontrollgruppe (n=25)
Alter	24.32 (2.52)	24.48 (2.58)	24.16 (2.51)
Studienfortschritt (in Fachsemestern)	3.28 (1.98)	2.80 (1.68)	3.76 (2.17)

**Tabelle 2**

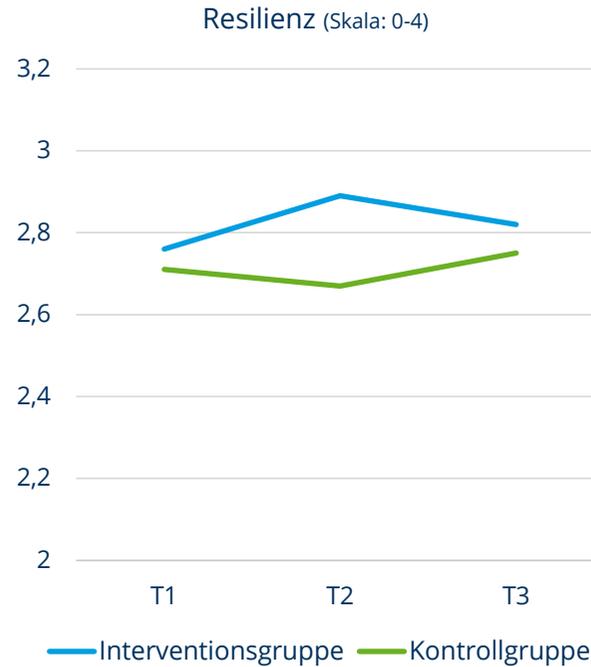
Variable	Spezifisches Interesse am Seminar	Punkte sammeln im Modul	Thema interessant	Brauche Unterstützung	Freunde/ Kommilitonen	Spezialisierung LHRM	Seminar kann persönlich weiterhelfen
Einschätzung (1 stimme nicht zu – 5 stimme sehr zu)	4.20 (.58)	2.52 (1.19)	4.48 (.59)	2.84 (1.07)	1.48 (1.00)	3.20 (1.61)	3.92 (.70)

# Ergebnisse

## Entwicklung der Variablen Stress, Resilienz und Wohlbefinden zwischen den Gruppen



Nicht signifikant



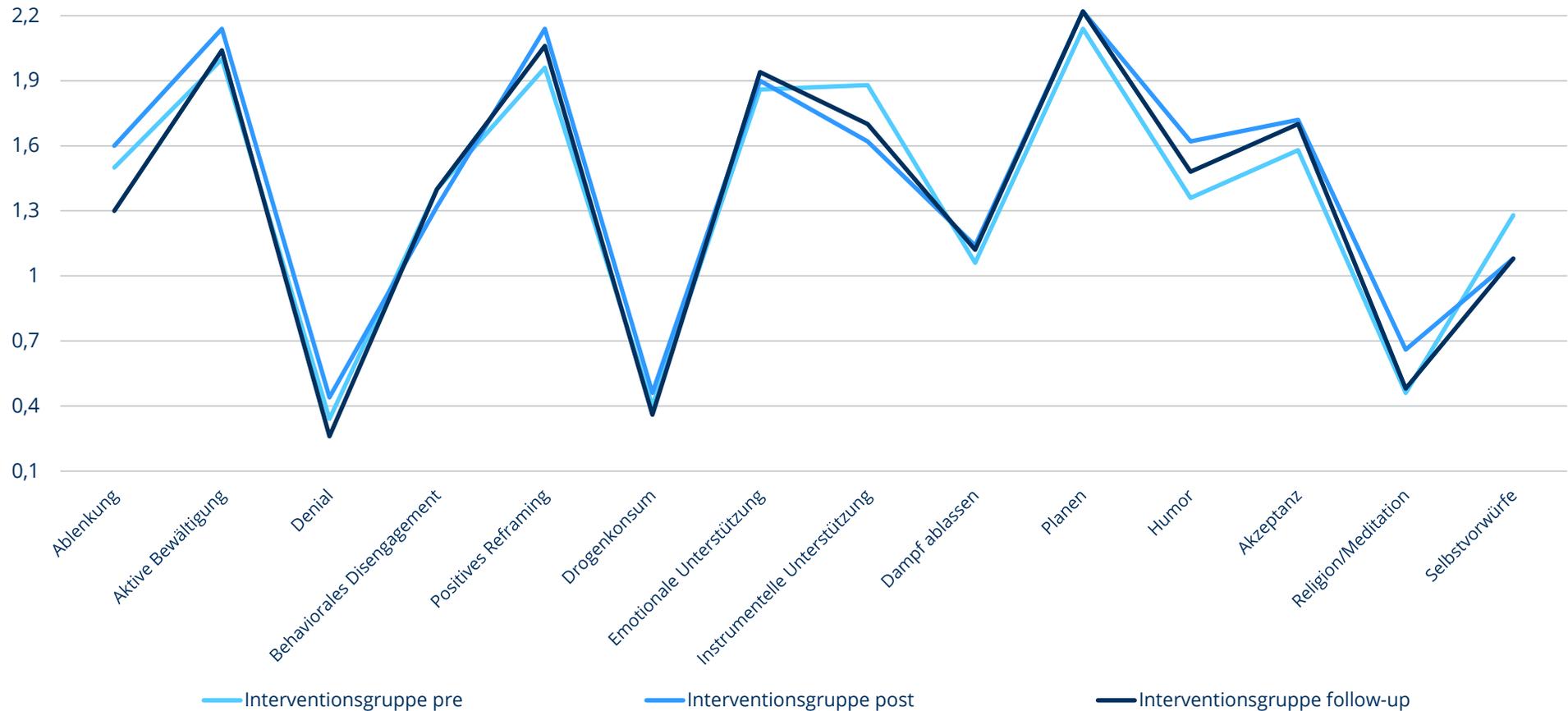
Nicht signifikant



Nicht signifikant

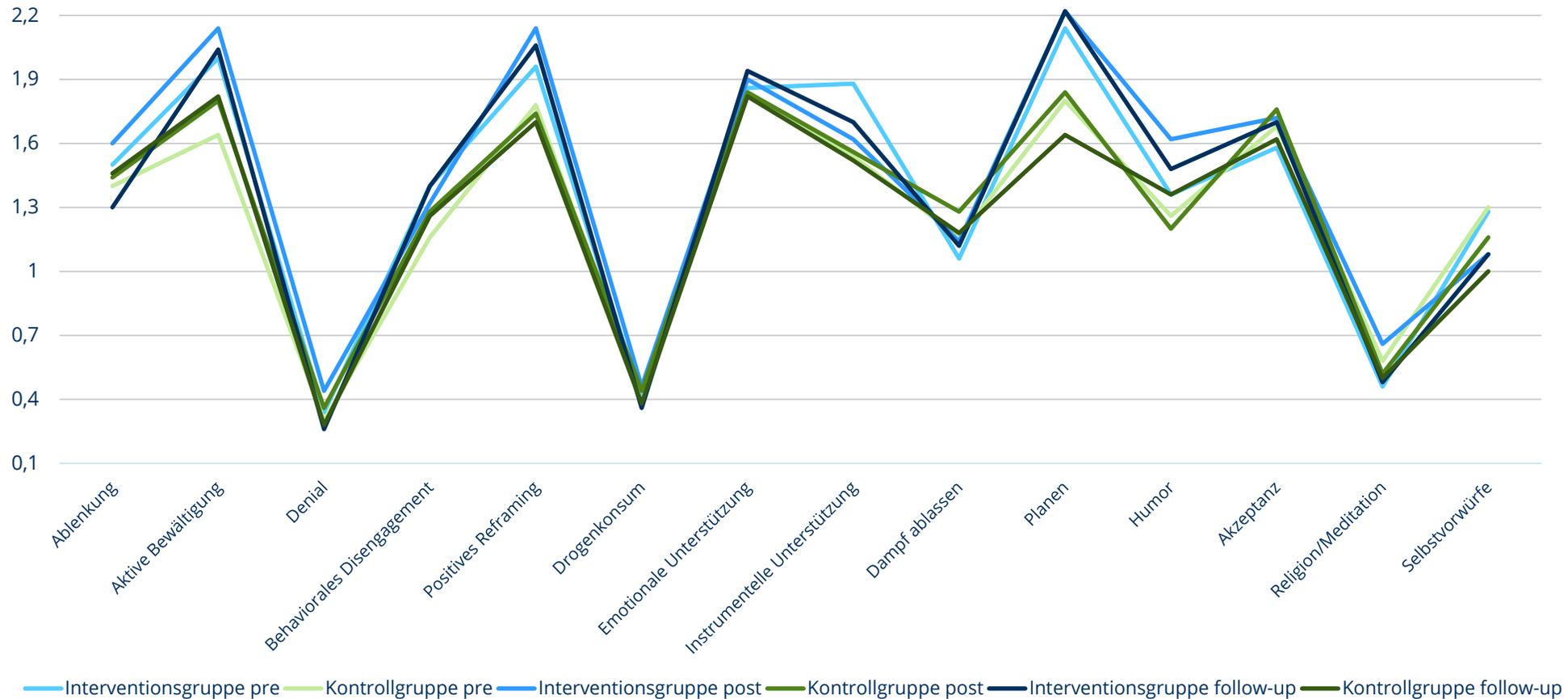
# Ergebnisse

Entwicklung Copingstrategien – Interventionsgruppe (Skala 0-3)



# Ergebnisse

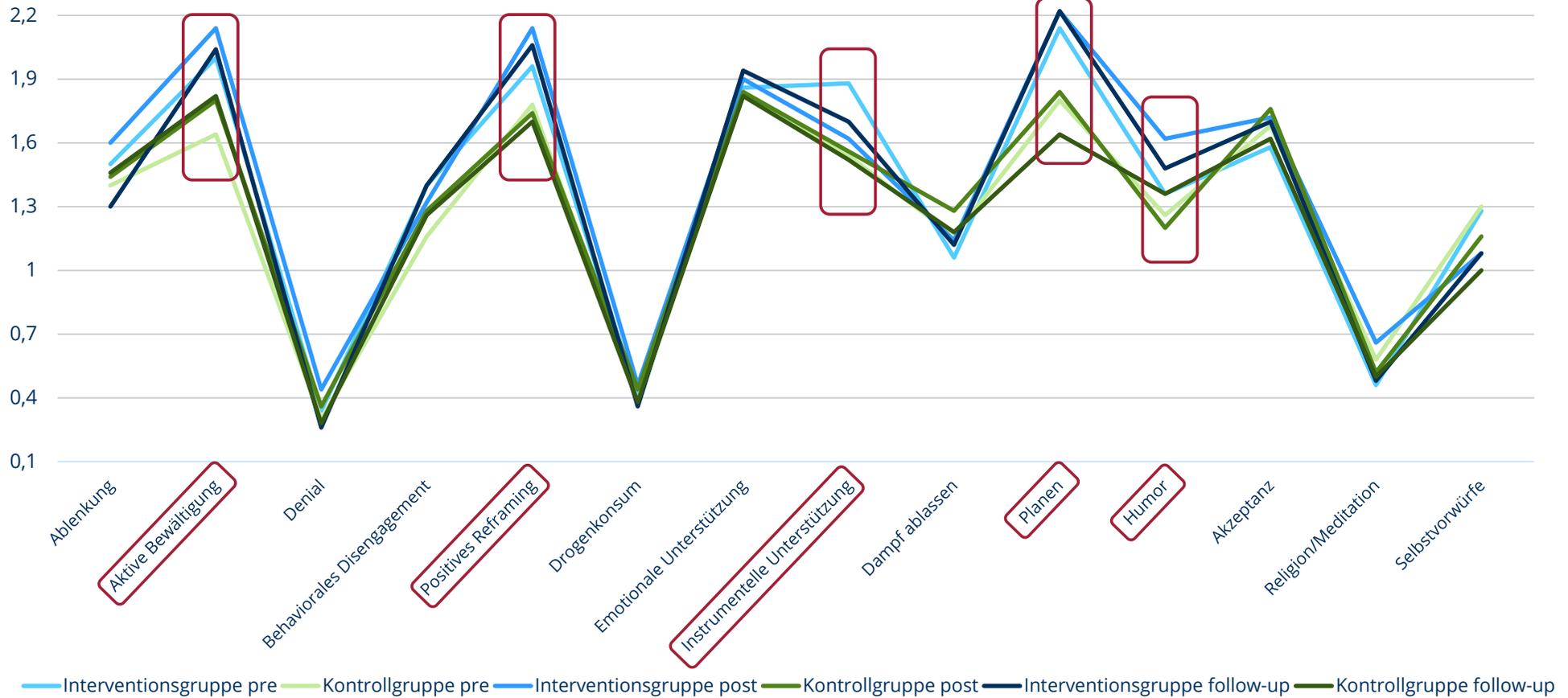
Entwicklung Copingstrategien – beide Gruppen (Skala 0-3)



# Ergebnisse

Entwicklung Copingstrategien – beide Gruppen (Skala 0-3)

Nicht signifikant



# Limitationen



<https://www.freepik.com>

## Eine signifikante Veränderung der Variablen zwischen den Gruppen konnte bisher nicht bestätigt werden

- **Stichprobe** ggf. zu klein, um signifikantes Ergebnis zu erhalten
- **Geschlechterverteilung** sehr ungleich (ca. 70% weiblich)
- **Große Einflussfaktoren:** Dritte Coronawelle begann im WiSe20-21 zu T3, außerdem Prüfungszeit immer zwischen T2-T3 (Semesterende)
- **Digitale Intervention** mglw. weniger effektiv, als Präsenz → besonders, wenn Teilnehmer unter dem Fehlen der sozialen Kontakte bereits leiden
- Intervention hat nur eine **mittelfristige Dauer**, für langfristige Veränderungen ggf. nicht lang/nachhaltig genug
- **Konzept- & Messungsproblematik** der Variable "Resilienz"



<https://www.freepik.com>

## Nächste, mögliche Forschungsschritte

- **Stichprobe** vergrößern
- **Unausgewogene Geschlechterverteilung** näher untersuchen, z.B. qualitative  
→ *Intervention in Präsenz zuvor zeigte jedoch keine Unterschiede bzgl. der Geschlechter bei stärkerer Gleichverteilung*
- **Andere Einflussfaktoren** messen oder auch qualitativ erheben (z.B. zur negativen Entwicklung des Wohlbefindens)
- **Vergleich** digitaler Version der Intervention vor-nach Corona und Vergleich zwischen digital-Präsenz nach Corona
- **Formaterweiterung der Intervention:** Nachhaltigkeit fördern durch kurze Wiederholungselemente, weiteren Austausch unter Teilnehmern usw.
- **Außerdem:** Standard muss etabliert werden bzgl. Resilienzkonzept und dessen Messung



<https://www.freepik.com>

## Nächster Schritt in meiner Forschung: Einbauen eines Reflexions-Elements zu T3 (Punkt der “negativen” Veränderungen für Interventionsgruppe)

**Bisherige Forschung zeigt u.a., dass durch Reflexion** (z. B. in Form von “*reflective practice*” oder “*reflective writing*”)

- Die Verbindung, Integration oder auch Synthese neuen Wissens stattfinden kann<sup>1</sup>  
→ Verbindung mit Vorwissen

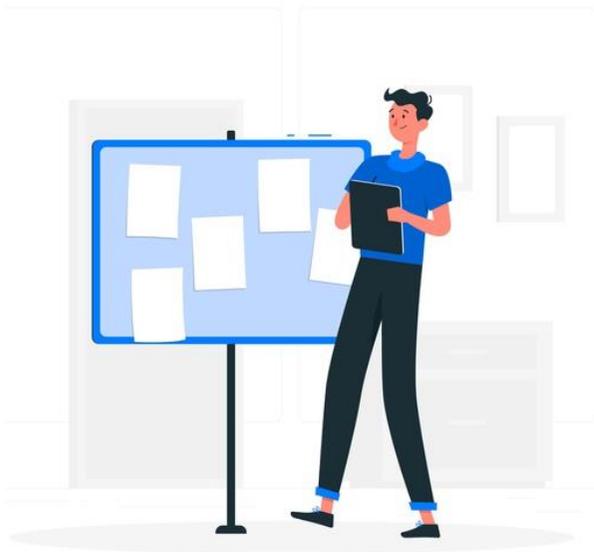
+ **Positive Veränderungen** werden **stärker wahrgenommen** (eigene Einstellung & Fähigkeiten bei der Bewältigung)<sup>2</sup>  
+ **Kompetenz, Selbstwahrnehmung & Lernen**<sup>3</sup>

- **Stressempfinden** sinkt<sup>2</sup>  
- **präventiv** gegen Stressempfinden<sup>2</sup>  
- **Stress & Ängste** werden reduziert<sup>3</sup>

**Annahme:** Neues Wissen & Verhaltensweisen werden reflektiert und gefestigt  
→ Positive Veränderungen durch Training stärker wahrgenommen, Stressempfinden sinkt, Resilienz & Wohlbefinden steigen

<sup>1</sup>Hommel & Clarke, 2015 <sup>2</sup>Lutz, Scheffer, Edelhaeuser, Tauschel & Neumann, 2013 <sup>3</sup>Contreras, Edwards-Maddox, Hall & Lee, 2020

# Zusammenfassung



<https://www.freepik.com/>

- **Positive Entwicklung** bei der Interventionsgruppe **zwischen T1-T2** sichtbar (Stresserleben & Resilienz), könnte auf einen tatsächlichen Unterschied zwischen den Gruppen hinweisen → **aber** keine *signifikanten* Unterschiede
- **Positive, adaptive Copingstrategien** bei Interventionsgruppe stärker ausgeprägt (nach Training) im Vergleich zur Kontrollgruppe
- **Negative Entwicklung** bei der Variable **Wohlbefinden** (v.a. Interventionsgruppe)
- **Mögliche Einflussfaktoren:** Dritte Welle COVID-19 in Deutschland, digitales Format, Prüfungszeit & fehlende Wiederholung/Reflexion des Gelernten
- Einführung eines **Reflexionselements zu T3** als nächsten Forschungsschritt

**Intervention als guter Ansatzpunkt, aber weitere Forschung (während Coronakrise) nötig, u.a.:**

- a) zu gesundheitspezifischen Interventionen (bei Studierenden) &
- b) im digitalen Format

# Vielen Dank für die Aufmerksamkeit!

## Lassen Sie uns zur Diskussion übergehen



<https://www.freepik.com/>

# Quellen

- Bech, P. (2004). Measuring the dimensions of psychological general well-being by the WHO-5. *QoL Newsletter*, 32, 15-16.
- Bech, P., Olsen, R.L., Kjoller, M., Rasmussen, N.K. (2003). Measuring well-being rather than the absence of distress symptoms: a comparison of the SF-36 Mental Health subscale and the WHO-Five Well-Being Scale. *International Journal of Methods in Psychiatric Research*, 12(2), 85-91.
- Campbell-Sills, L., & Stein, M. B. (2007). Psychometric analysis and refinement of the connor–davidson resilience scale (CD-RISC): Validation of a 10-item measure of resilience. *Journal of Traumatic Stress: Official Publication of The International Society for Traumatic Stress Studies*, 20(6), 1019-1028.
- Carver, C. S. (1997). You want to measure coping but your protocol'too long: Consider the brief cope. *International journal of behavioral medicine*, 4(1), 92-100.
- Carver, C. S., Scheier, M. F., & Weintraub, J. K. (1989). Assessing coping strategies: a theoretically based approach. *Journal of personality and social psychology*, 56(2), 267.
- Cohen, S., Kamarck T. & Mermelstein, R. (1983). A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior*, 24(4), 385-396.
- Connor, K. M., & Davidson, J. R. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson resilience scale (CD-RISC). *Depression and anxiety*, 18(2), 76-82.
- Contreras, J. A., Edwards-Maddox, S., Hall, A., & Lee, M. A. (2020). Effects of Reflective Practice on Baccalaureate Nursing Students' Stress, Anxiety and Competency: An Integrative Review. *Worldviews on Evidence-Based Nursing*, 17(3), 239-245
- Ebner, K., Schulte, E. M., Soucek, R., & Kauffeld, S. (2018). Coaching as stress-management intervention: The mediating role of self-efficacy in a framework of self-management and coping. *International Journal of Stress Management*, 25(3), 209.
- Fofana, N. K., Latif, F., Sarfraz, S., Bashir, M. F., & Komal, B. (2020). Fear and agony of the pandemic leading to stress and mental illness: an emerging crisis in the novel coronavirus (COVID-19) outbreak. *Psychiatry Research*, 291, 113230.
- Hintz, S., Frazier, P. A., & Meredith, L. (2015). Evaluating an online stress management intervention for college students. *Journal of counseling psychology*, 62(2), 137.

# Quellen

- Hommel, M., & Clarke, D. (2015, February). Reflection and questioning in classrooms in different cultural settings. In *CERME 9-Ninth Congress of the European Society for Research in Mathematics Education* (pp. 1717-1723).
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal and coping*. New York, NY: Springer.
- Lazarus, R.S., & Folkman, S. (1986). Cognitive theories of stress and the issue of circularity. In M. H. Appley, & R. Trumbull (Eds.), *Dynamics of Stress. Physiological, Psychological, and Social Perspectives* (pp. 63-80). New York, NY: Plenum.
- Lutz, G., Scheffer, C., Edelhaeuser, F., Tauschel, D., & Neumann, M. (2013). A reflective practice intervention for professional development, reduced stress and improved patient care—A qualitative developmental evaluation. *Patient education and counseling, 92*(3), 337-345.
- Patrick, S. W., Henkhaus, L. E., Zickafoose, J. S., Lovell, K., Halvorson, A., Loch, S., ... & Davis, M. M. (2020). Well-being of parents and children during the COVID-19 pandemic: a national survey. *Pediatrics, 146*(4).
- Peters, N. (2021). Bringing stress management into students' curricula: Effectiveness of a holistic stress management intervention. *Zeitschrift für Hochschulentwicklung, 16*(1), 55-75.
- Regehr, C., Glancy, D. & Pitts, A. (2012). Interventions to reduce stress in university students: A review and meta-analysis. *Journal of Affective Disorders, 148*, 1-11.
- Seidl, M-H., Limberger, M.F. & Ebner-Priemer, U.W. (2016). Entwicklung und Evaluierung eines Stressbewältigungsprogramms für Studierende im Hochschulsetting. *Zeitschrift für Gesundheitspsychologie, 24*(1), 29-40.
- Usher, K., Jackson, D., Durkin, J., Gyamfi, N., & Bhullar, N. (2020). Pandemic-related behaviours and psychological outcomes; A rapid literature review to explain COVID-19 behaviours. *International Journal of Mental Health Nursing, 29*(6), 1018-1034.
- Windle, G. (2011). What is resilience? A review and concept analysis. *Reviews in clinical gerontology, 21*(2), 152.
- Zacher, H., & Rudolph, C. W. (2020). Individual differences and changes in subjective wellbeing during the early stages of the COVID-19 pandemic. *American Psychologist*.

# Kontakt

## Natalie Peters



### TU Dresden

Fakultät Wirtschaftswissenschaften

Professur für Wirtschaftspädagogik

✉ [natalie.peters@tu-dresden.de](mailto:natalie.peters@tu-dresden.de)