

# Beurteilung eines Stressbewältigungskurses für Universitätsstudenten



Beatrice Thielmann<sup>1</sup>,  
Xenia Schumann<sup>1</sup>,  
Evelin Ackermann<sup>2</sup>,  
Jörg Frommer<sup>2</sup>,  
Irina Böckelmann<sup>1</sup>



<sup>1</sup>Bereich Arbeitsmedizin und <sup>2</sup>Abteilung für Psychosomatische Medizin  
und Psychotherapie der Otto-von-Guericke-Universität Magdeburg

# Ablauf



1. Einführung
2. Probanden und Methodik
3. Fragestellung und Zielstellung
4. Auswertung/Ergebnisse
5. Schlussfolgerungen
6. Ausklang

# Einführung



- **Veränderte Studienbedingungen**
  - Neue Querschnittsfächer
  - Klausur am PC
  - Lernformen
- **Zunahme des Hochschulmarketings**
- **Zunahme des internationalen Wettbewerbes**

## • Vielzahl von Belastungen

Frauen	Männer
<ul style="list-style-type: none"><li>• Emotionale Belastungen</li><li>• Langes Sitzen</li><li>• Unvereinbarkeit von Aufgaben</li><li>• Überforderung</li><li>• Lange Anfahrtswege</li><li>• Konflikte mit Familie/Partner</li><li>• Zeitdruck</li><li>• Finanzielle Schwierigkeiten</li><li>• Mobbing</li><li>• Wenig Unterstützung durch Familie</li><li>• Körperlich schwere Arbeiten</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Konflikte mit Dozenten/Vorgesetzten</li><li>• Körperliche Zwangshaltungen</li><li>• Unterforderung</li><li>• Wenig Freude an Arbeit</li><li>• Gefährliche Stoffe</li><li>• Klima (z. B. Hitze, Kälte)</li><li>• Lärm</li><li>• Eintönige Arbeit, Monotonie</li><li>• Wenig Handlungsspielraum</li></ul>

Muth T, Siegmann S, Schwarze S: Gender-Aspekte der Belastung bei Studierenden der Humanmedizin.  
Poster. DGAUM 2008, Hamburg.



- Psychische Störungen: häufigster Grund für Studienabbruch
- Frauen > Männer: Psychosoziale Belastungen
- Intensitätszunahme psychischer und körperlicher Störungen im Verlauf des Studiums

# Probanden/Methodik



- Studenten/innen der Universität Magdeburg
  - SS 2008: 18 Studenten (13 weibliche, 5 männliche)
  - Mittleres Lebensalter:  $24,2 \pm 2,3$  Jahre
  - verschiedene Fakultäten
  - derzeit im WS 2008/2009: 12 Studenten
- ➔ Freiwillige Teilnahme an einem Stressbewältigungskurs  
(8 Wochen, jeweils 1 x pro Woche,  
Leiterin: Dr. E. Ackermann )

**Beginn**



**Nach 8  
Wochen  
Kursbesuch**



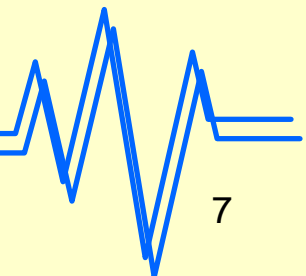
**Nach 3 Monaten**

**Arbeitspsychologische Fragebögen**

- AVEM
- KOEPS
- SVF
- DSI
- EBF
- SBUSB

**Herz-Kreislauf-Parameter:**

Hf, HRV  
mittels 24-h-EKG



# Arbeitspsychologische Fragebögen:

## AVEM = Arbeitsplatzbezogenes Verhaltens- und Erlebensmuster

66 Fragen, 11 Dimensionen → 4 Grundtypen:

- gesundheitschädigend: A, B
- gesundheitsfördernd: G, S

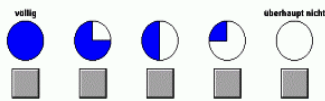
## SVF = Stressverarbeitungsfragebogen

120 Fragen, 20 Merkmale → Positiv- und Negativstrategien

## KOEPS – Fragebogen für körperliche, psychische und soziale Symptome

60 Fragen zu körperlichen, psychischen, sozial-kommunikativen Beeinträchtigungen, Gesamtbeeinträchtigungen

Die Arbeit ist für mich der wichtigste Lebensinhalt.

vollig  überhaupt nicht

Weiter

Wenn ich durch irgendetwas oder irgendjemanden beeinträchtigt, innerlich erregt oder aus dem Gleichgewicht gebracht worden bin...

... versuche ich, meine Gedanken auf etwas anderes zu konzentrieren

gar nicht  kaum  möglicher-weise  wahrschein-lich  sehr wahr-scheinlich

Weiter

Nr. 1 von 60

Mein Hals war wie zugeschnürt.

traf sehr zu  traf deutlich zu  traf etwas zu  traf nicht zu

Weiter



# SBUSB = Skalen zur Erfassung der subjektiven Belastung und Unzufriedenheit im beruflichen Bereich

55 Fragen: Arbeitsbelastung, -unzufriedenheit, belastendes Arbeitsklima, mangelnde Erholung

Ich habe einen wirklich interessanten Beruf.

stimmt  stimmt nicht

# DSI = Differentielles Stress Inventar

112 Fragen: 4 stressbezogene Themen: Coping, Stressauslösung, -manifestation, -stabilisierung

Ich bin gestresst ...  
... weil ich Dinge unerledigt lasse.

trifft fast nie zu  trifft manchmal zu  trifft häufig zu  trifft fast immer zu

# EBF = Erholungs-Belastungs-Fragebogen

72 Fragen, 2 Dimensionen: Beanspruchung und Erholung  
Ebenen: allgemein, emotional, sozial, körperlich, leistungsbezogen

In den letzten 3 Tagen (Nächten) ...  
... habe ich wichtige Arbeiten abgeschlossen

nie  selten  manchmal  mehrmals  oft  sehr oft  immerzu

# AVEM-Gruppen

**A**

Risikomuster durch Selbstüberforderung bei reduzierter psychischer Widerstandskraft, Unwohlsein, insgesamt gesundheitsgefährdendes Verhaltens- und Erlebensmuster, Typ-A-Konzept

**B**

Risikomuster durch Überforderung, Resignation, reduziertes Engagement, deutlich eingeschränktes Lebensgefühl, dadurch Gefährdung der Gesundheit möglich, Tendenz zum Burnout-Syndrom

**G**

Engagement (nicht exzessiv), Widerstandskraft, gesundheitliches Wohlbefinden, Distanzierungsfähigkeit, gesundheitsförderliches Verhalten und Erleben, Ausdruck von Gesundheit

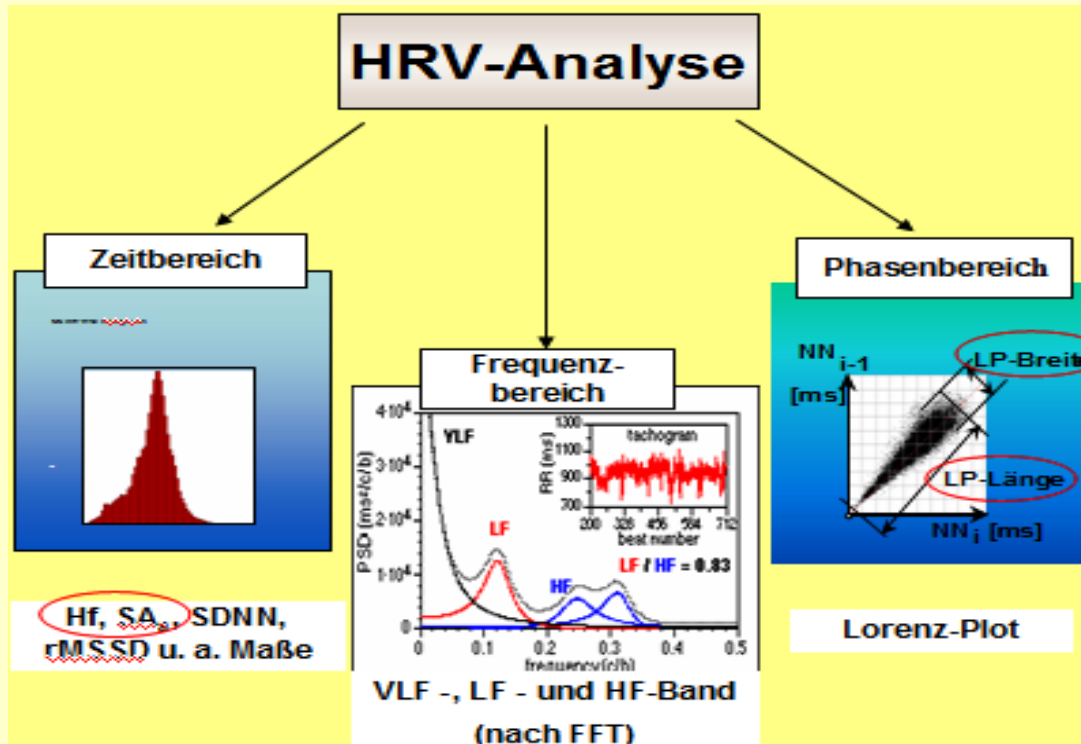
**S**

Schonung, geringes Engagement bei starker Distanzierung bezüglich Arbeitsproblemen, insgesamt gesundheitsförderliches Verhalten und Erleben mit Orientierung zur Schonung

# Herz-Kreislauf-Parameter:

HRV = Herzratenvariabilität, Heart Rate Variability  
 = nicht-invasive Methode zur Bestimmung neurovegetativer Zustände des Menschen

- Anstrebung einer sympatho-vagalen Balance



24-h-EKG zur Ermittlung von Tag-Nacht-Unterschieden

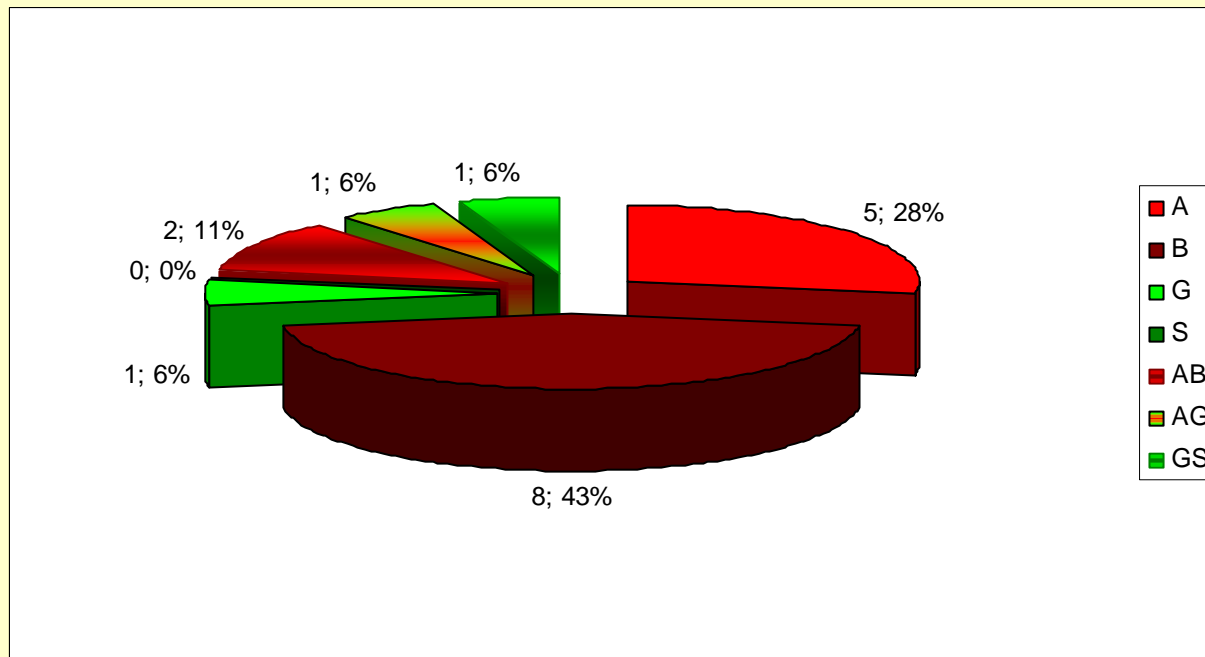
# Fragestellung/Zielstellung

- Inwieweit wirken individuell geschulte Maßnahmen zur Stressbewältigung?
- Werden Stressempfindungen längerfristig reduziert?



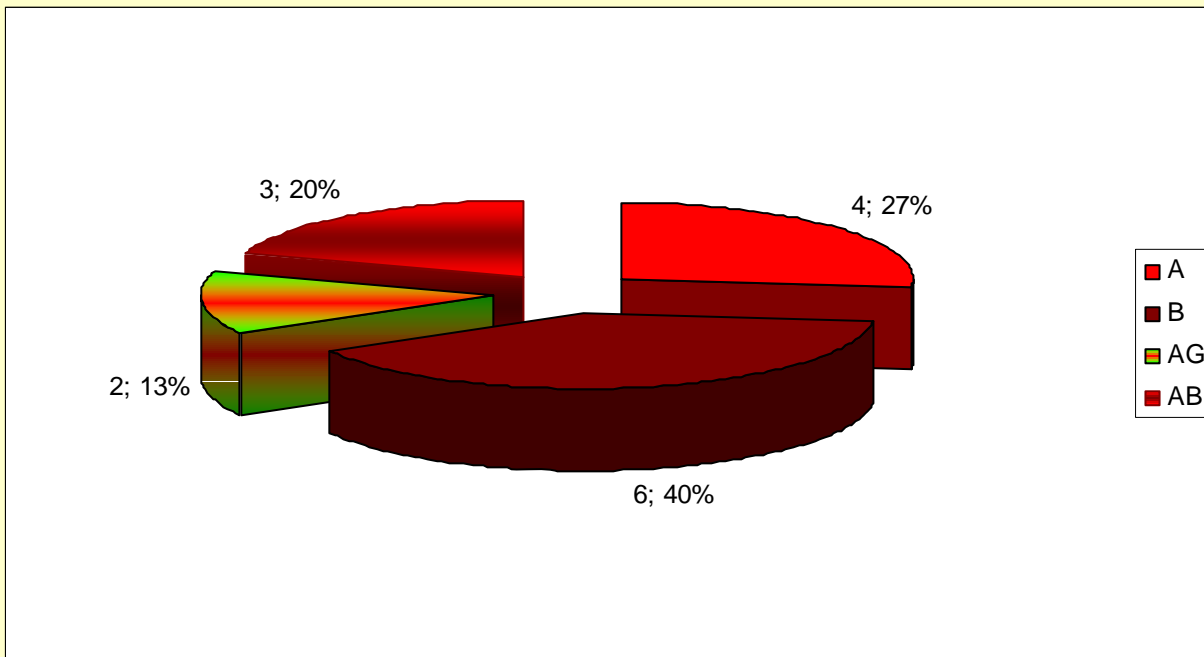
# Auswertung/Ergebnisse

- 88,9 %: gesundheitsgefährdende AVEM-Muster A und B oder Mischgruppen
- teilweise starke körperliche Beschwerden in anderen Fragebögen angegeben

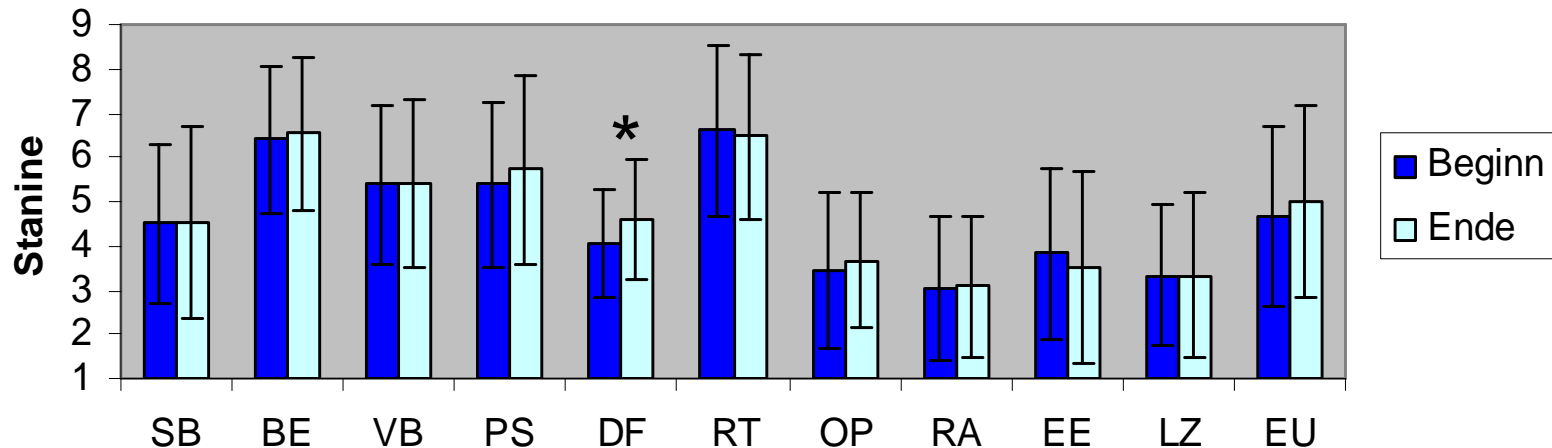


## Verlauf des achtwöchigen Kursbesuches:

- alle Studenten weisen AVEM-Risikomuster auf
- aber teilweise mit Abnahme der Prozentsätze in der A- und B-Gruppe
- auffällig bei Ausprägungen < 95 % in einem Merkmal
- reine Ausprägungen > 95 % zeigen keine Änderungen der Prozente eines Merkmals



## Arbeitsplatzbez. Verhaltens- u. Erlebensmuster (AVEM)



### Dimensionen:

SB (Subjektive Bedeutsamkeit der Arbeit)

BE (Beruflicher Ehrgeiz)

VB (Verausgabungsbereitschaft)

PS (Perfektionsstreben)

DF (Distanzierungsfähigkeit)

RT (Resignationstendenz bei Misserfolg)

OP (Offensive Problembewältigung)

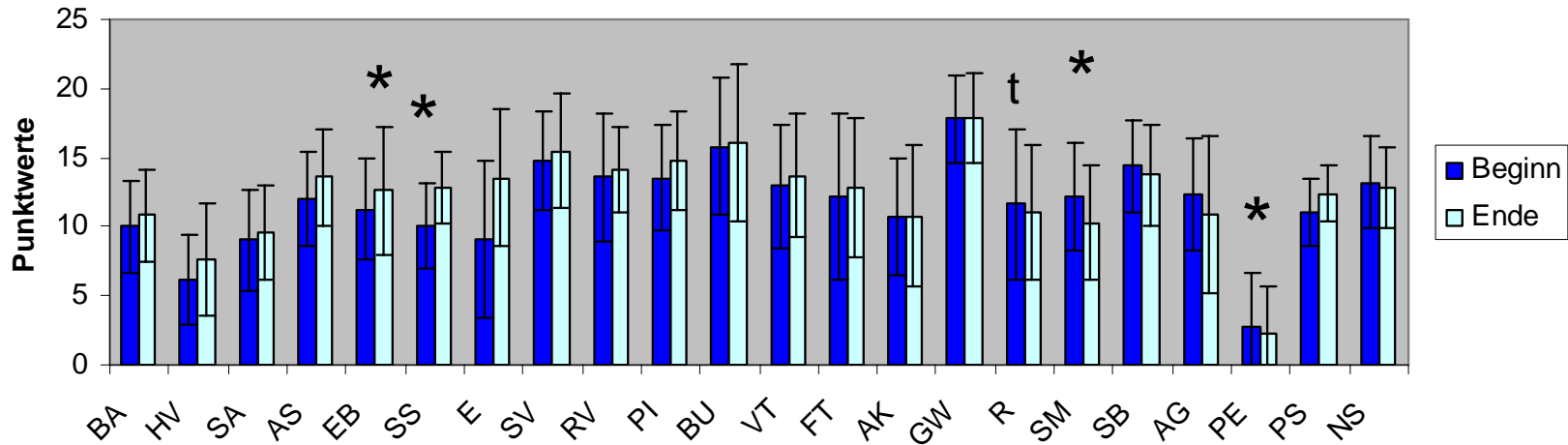
RA (Innere Ruhe/Ausgeglichenheit)

EE (Erfolgserleben im Beruf)

LZ (Lebenszufriedenheit)

EU (Erleben sozialer Unterstützung)

## Stressverarbeitungsfragebogen (SVF)



BA (Bagatellisierung)

HV (Herunterspielen durch Vergleich)

SA (Schuldabwehr)

AS (Ablenkung von Situationen)

EB (Ersatzbefriedigung)

SS (Suche nach Selbstbestätigung)

E (Entspannung)

SV (Situationskontrollversuch)

RV (Reaktionskontrollversuch)

PI (Positive Selbstinstruktion)

BU (Bedürfnis nach soz. Unterstützung)

VT (Vermeidungstendenz)

FT (Fluchttendenz)

AK (Soziale Abkapselung)

GW (Gedankliche Weiterbeschäftigung)

R (Resignation)

SM (Selbstbemitleidung)

SB (Selbstbeschuldigung)

AG (Aggressionen)

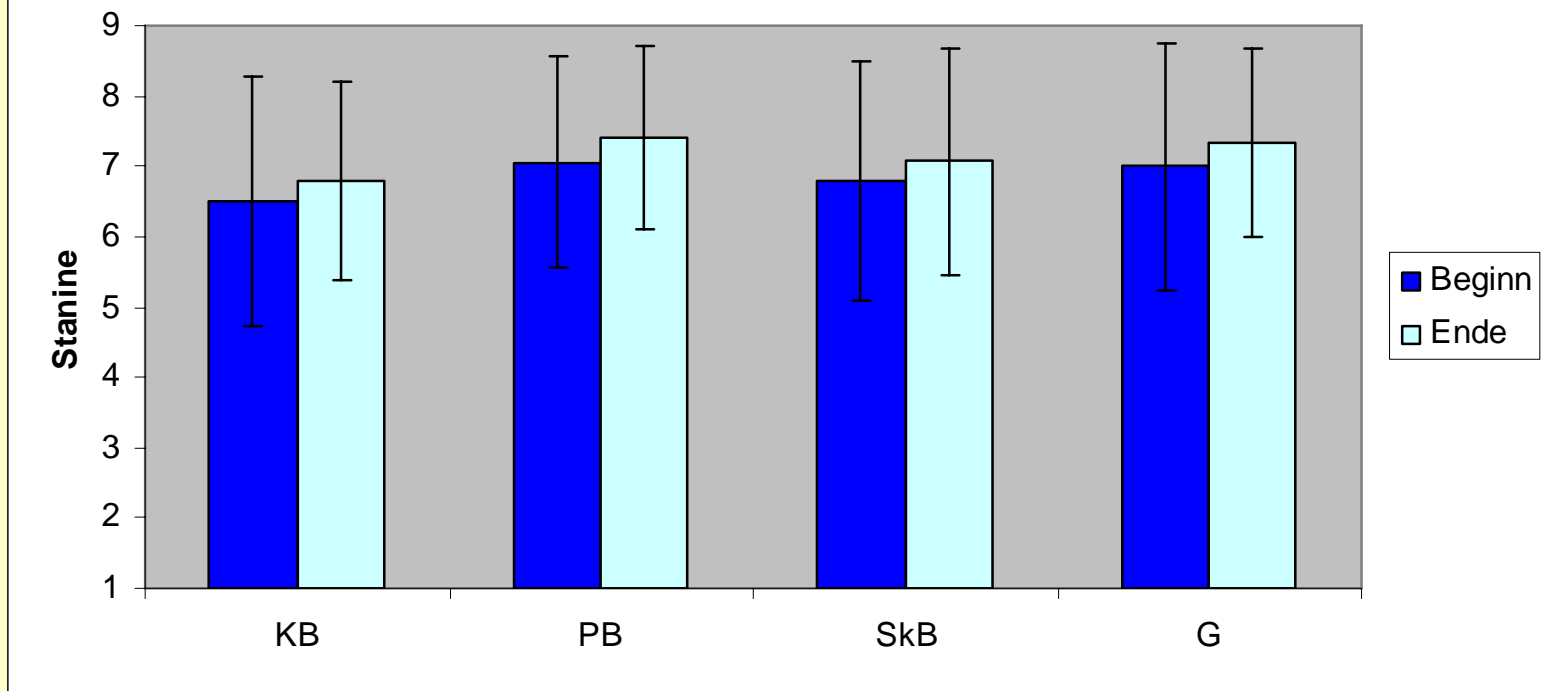
PE (Pharmakaeinnahme)

PS (Positivstrategien)

NS (Negativstrategien)



## Körperliche/Psychische Beeinträchtigungen (KÖPS)



KB (körperliche Beeinträchtigung)

PB (psychische Beeinträchtigung)

SkB (sozial-kommunikative Beeinträchtigung)

G (Gesamt)

# Schlussfolgerungen



- Gesundheit und Wohlbefinden der Studierenden liegen im Interesse der modernen Hochschulforschung → Stressbewältigungskurse
- Auch im Interesse der Arbeitsmedizin als Präventivfach (Gesundheitsförderung und Primärprävention)
- Kenntnisse über bestimmte Merkmalsausprägungen und Bewältigungsmuster bieten im Rahmen individueller Präventionsmaßnahmen Ansatzpunkte gezielter therapeutischer Interventionen.

- Die AVEM-Klassifikation beschreibt relativ stabile Merkmalsausprägungen
  - Änderungen des Profils evtl. innerhalb von 3 Monaten nicht zu realisieren
  - auf andere FB orientieren (z. B. SVF, EBF)
- Fakultätsdifferenzierte Betrachtung einschließen
  - hier nur geringe Teilnehmerzahl, keine statistischen Auswertungen möglich

- Herzfrequenz- und Herzratenvariabilitätsmaße sind einfache und nicht-invasiv ableitbar
- Nicht nach pathologischen Werten suchen, sondern eher Tag-Nacht-Effekte der jeweiligen Phase und Vergleich zwischen den einzelnen Phasen berücksichtigen
- Bei Studenten mit hohen Ruheherzfrequenzen und pathologischen 24-h-EKG erfolgt eine frühzeitige Empfehlung zur weiteren Diagnostik bei einem Spezialisten

# Ausklang

- Weitere Studenten werden beobachtet (WS 2008/09 und SS 2009)
- Fakultätsdifferente Darstellung
- Geschlechtsgetrennte Darstellung
- Vergleich mit anderen Hochschulformen und anderen Universitäten
- Kontrollgruppe

**Vielen Dank für  
Ihre Aufmerksamkeit**

30.01.2009

Fachtagung Arbeitskreis Gesundheitsfördernde Hochschulen

23

