

Einführung

Emotionsregulation Emotionen
Anforderungen Herausforderung Studieren
Wohlbefinden Toleranz Online Sorgen
Kompetenzen **MOBILAS** Balance
Regulation Studium Arbeit Ressourcen
Home Office Mentale Gesundheit
Ängstlichkeit Lernen Akzeptanz
Stress Lockdown WHZ Gesundheit



Westsächsische Hochschule Zwickau

University of Applied Sciences

HOCHSCHULE FÜR MOBILITÄT | UNIVERSITY FOR MOBILITY



Einfluss von Ängstlichkeit und emotionalen Kompetenzen auf das Wohlbefinden

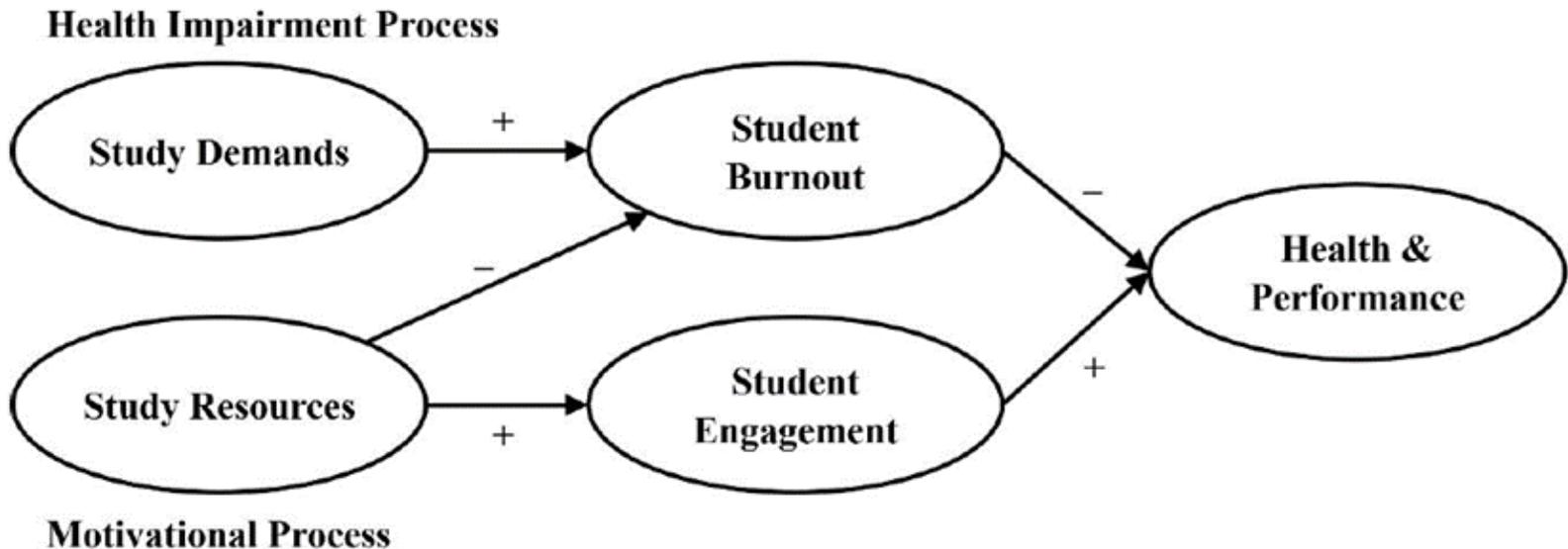
Sekundäranalyse der MOBILAS Studie an der WHZ

Gliederung

- Einführung
- Theoretische Modelle
- Fragestellung
- Methodik
- Ergebnisse
- Diskussion
- Fazit und Ausblick

Theoretische Modelle

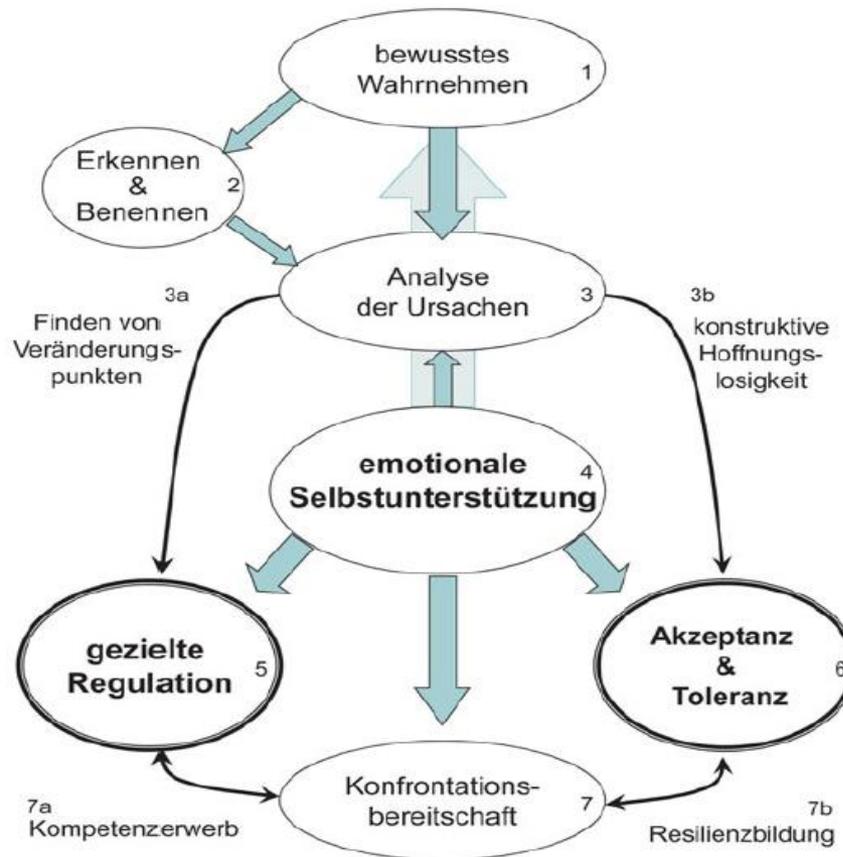
Das Anforderungs-Ressourcen-Modell (JD-R-Modell)



Health Impairment und Motivational Process im SD-R (Lesener et al. 2020, S. 4)

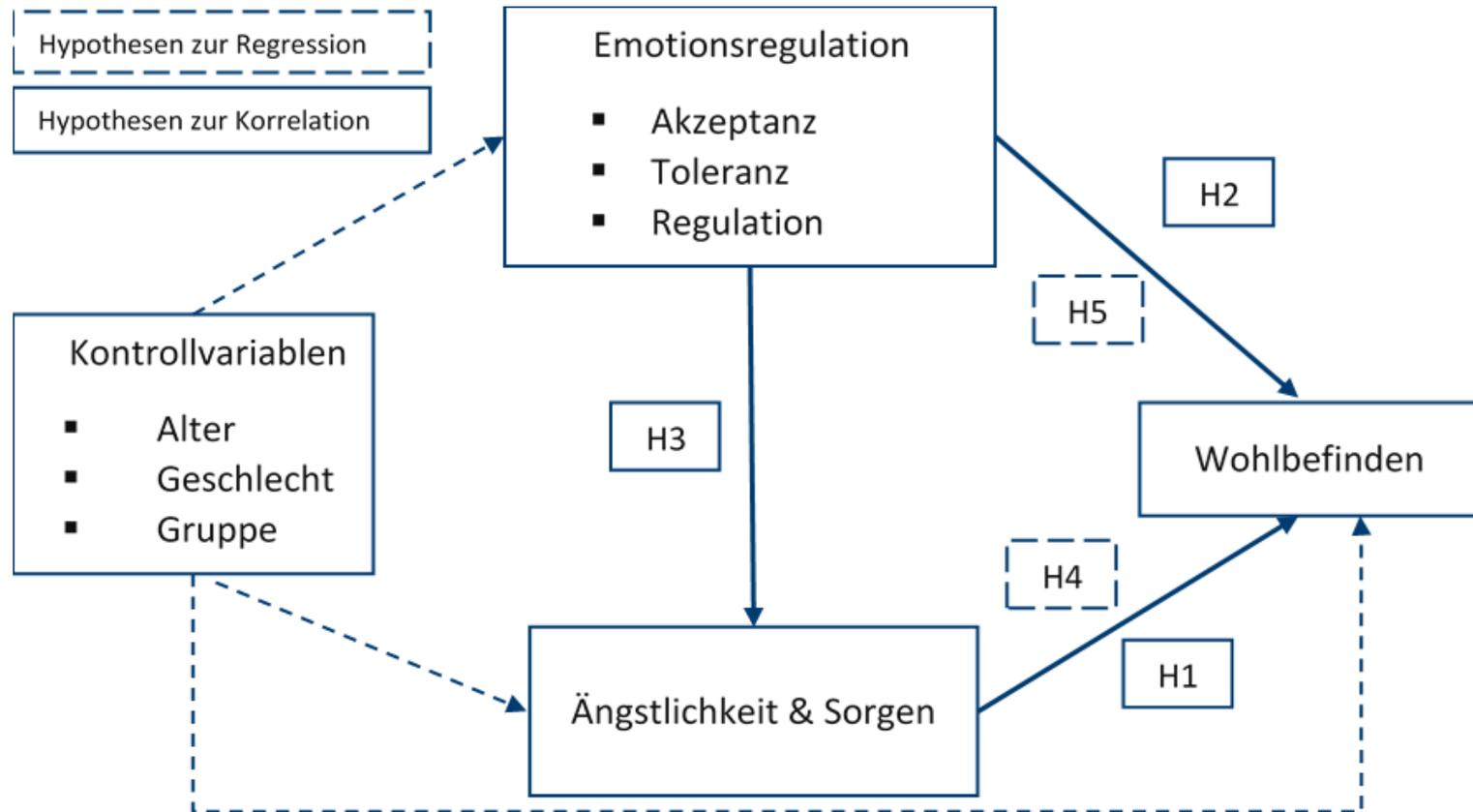
Theoretische Modelle

Das Adaptive Modell der Emotionsregulation (ACE-Modell)



Kompetenzen des ACE-Modells (Berking 2017, S. 15)

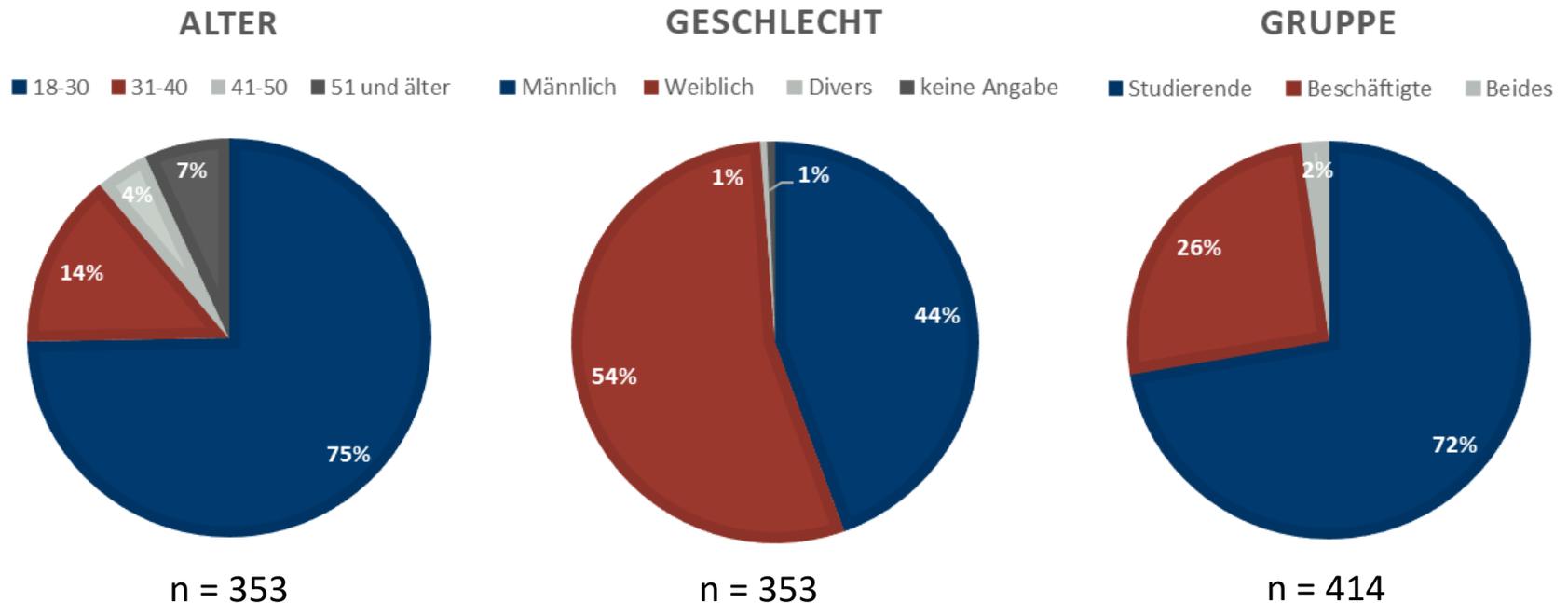
Fragestellung



Hypothesenmodell der Korrelation und Regression

Methodik

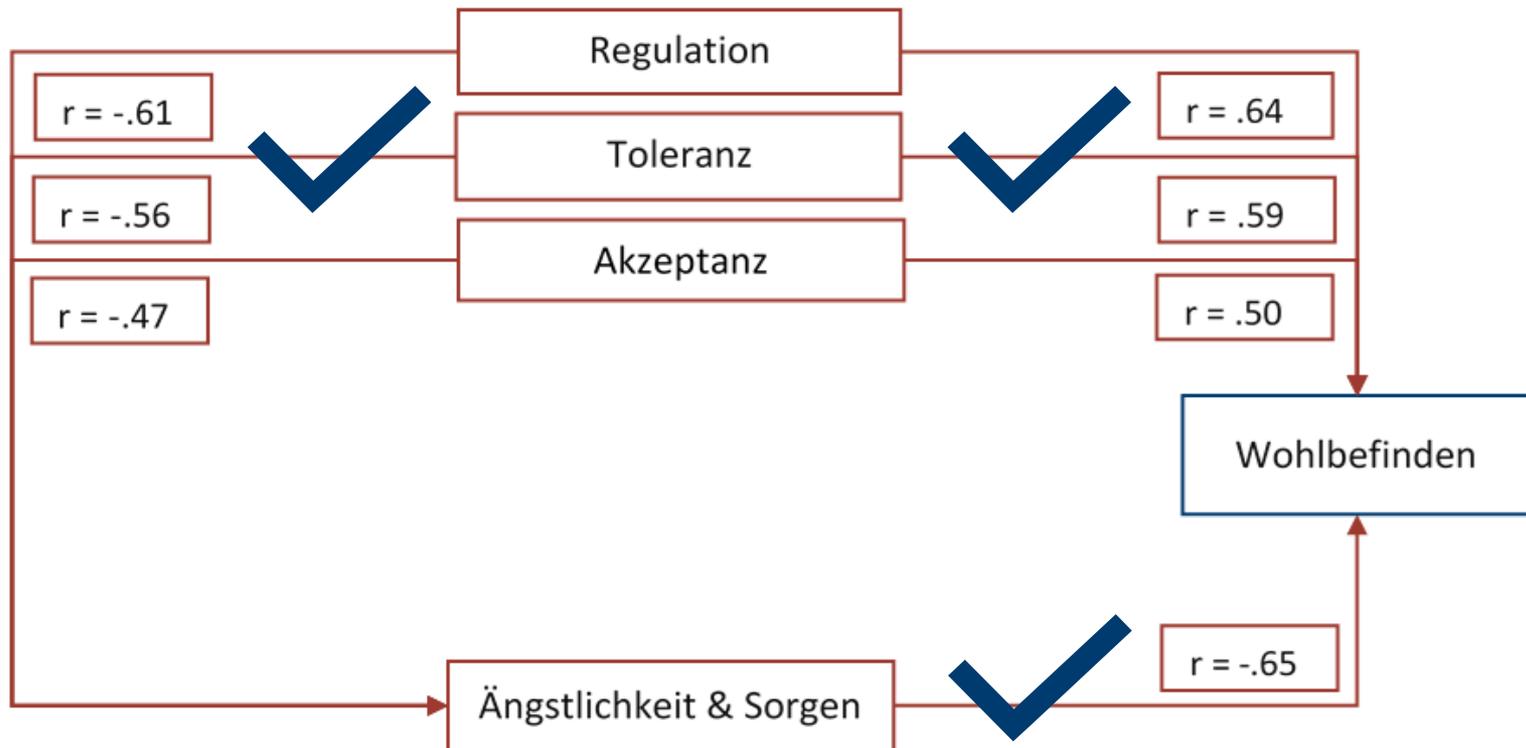
- Sekundäranalyse MOBILAS T2-Befragung an der WHZ
- Quantitativer online-Fragebogen
- Gesamtstichprobe: n = 545
- Auswertung über Deskription, Korrelation & Regression



Ergebnisse der Deskription

- Wohlbefinden (n = 359; 0 - 25)
 - 57 % hohes subjektives Wohlbefinden (> 13)
 - 43 % geringes subjektives Wohlbefinden (< 13)
- Ängstlichkeit (n = 376; 0 - 21)
 - 54 % unauffällige Angstsymptomatik (≤ 7)
 - 23 % grenzwertige Angstsymptomatik (8 - 10)
 - 23 % auffällige Angstsymptomatik (≥ 11)
- Emotionsregulation (n = 383; 0 - 12)
 - Regulation (6-9) → Mittelwert: 7.05
 - Toleranz (7-10) → Mittelwert: 7.55
 - Akzeptanz (6-8) → Mittelwert: 8.20

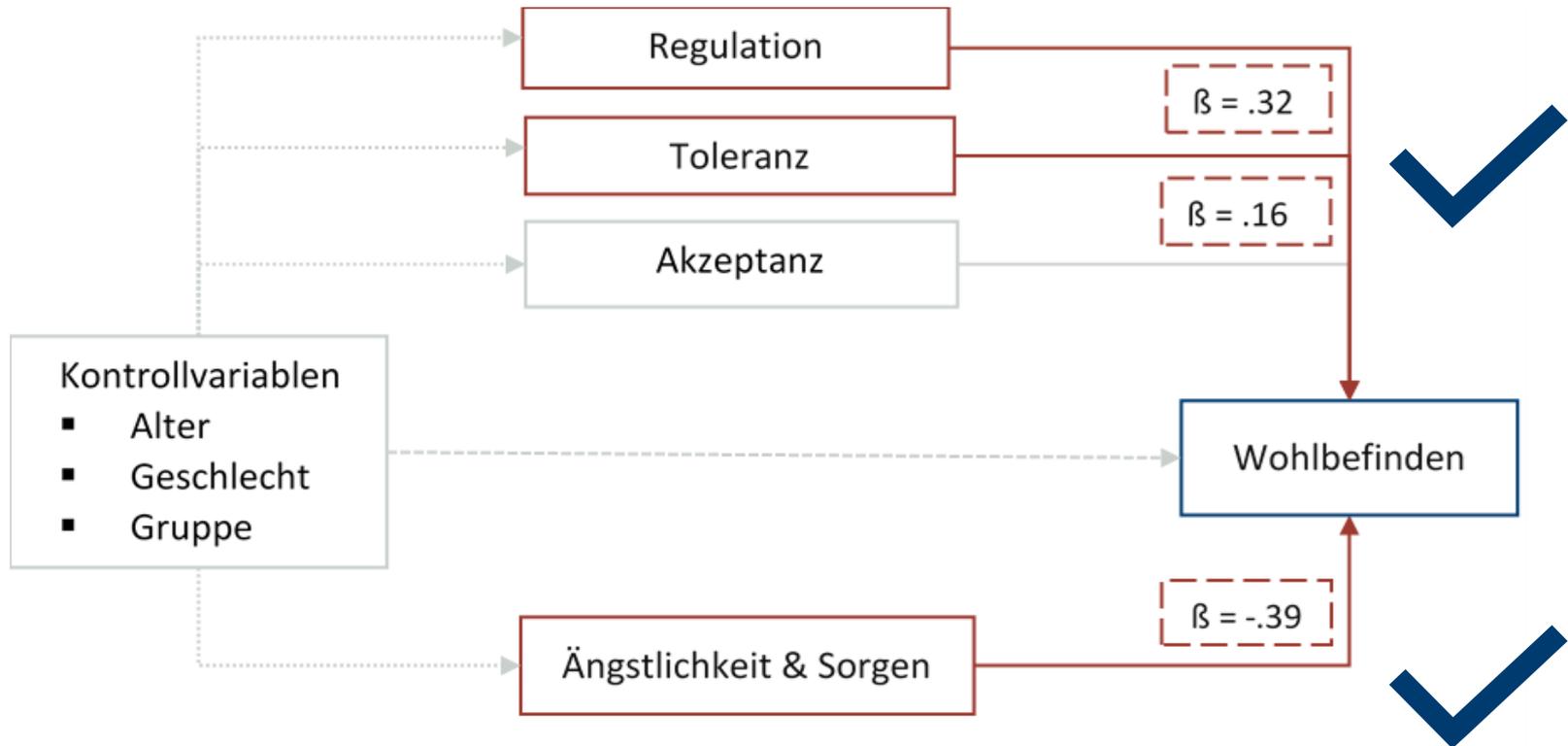
Ergebnisse der Korrelation



n = 359; r = Pearsonscher Korrelationskoeffizient, $\alpha = .01$

Ergebnisse der Regression

- Wohlbefinden kann zu 57 % über Ängstlichkeit und Emotionsregulationskompetenzen prognostiziert werden



$n = 353$; $R^2 = .57$; β = Beta-Gewichte der Regressionskoeffizienten

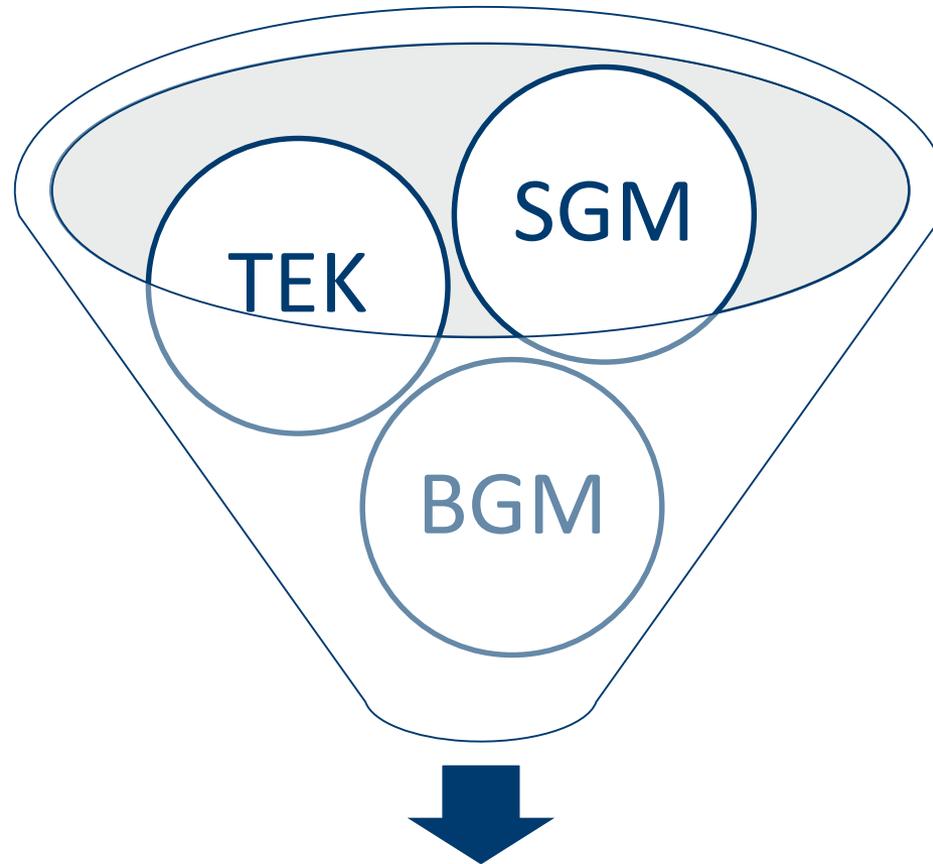
Diskussion

- Dringender Handlungsbedarf
 - Abmilderung der Angstsymptomatik
 - Steigerung der emotionalen Kompetenzen

→ Steigerung des Wohlbefindens der Hochschulangehörigen

- Methodische Einschränkungen
 - Sekundäranalyse
 - Querschnittsanalyse
 - Repräsentativität der Stichprobe
 - Prämissenverletzung der statistischen Tests

Fazit und Ausblick



Steigerung der physischen und psychischen Gesundheit



VIELEN DANK FÜR IHRE
AUFMERKSAMKEIT

Quellen

JD-R/SD-R-Modell:

Lesener, T.; Pleiss, L. S.; Gusy, B.; Wolter, C. (2020): The Study Demands-Resources Framework: An Empirical Introduction. In: *International journal of environmental research and public health* 17 (14), S. 1–13. DOI: 10.3390/ijerph17145183.

ACE-Modell:

Berking, M. (2017): Training emotionaler Kompetenzen. 4. Aufl. Berlin, Heidelberg: Springer Berlin Heidelberg; Imprint: Springer (Psychotherapie: Praxis).

Hintergrundbild:

Pixabay (<https://pixabay.com/photos/work-life-balance-work-5333802/>, 04.09.2021)

Weitere Diagramme/Grafiken/bildliche Darstellungen:

Eigene Darstellung