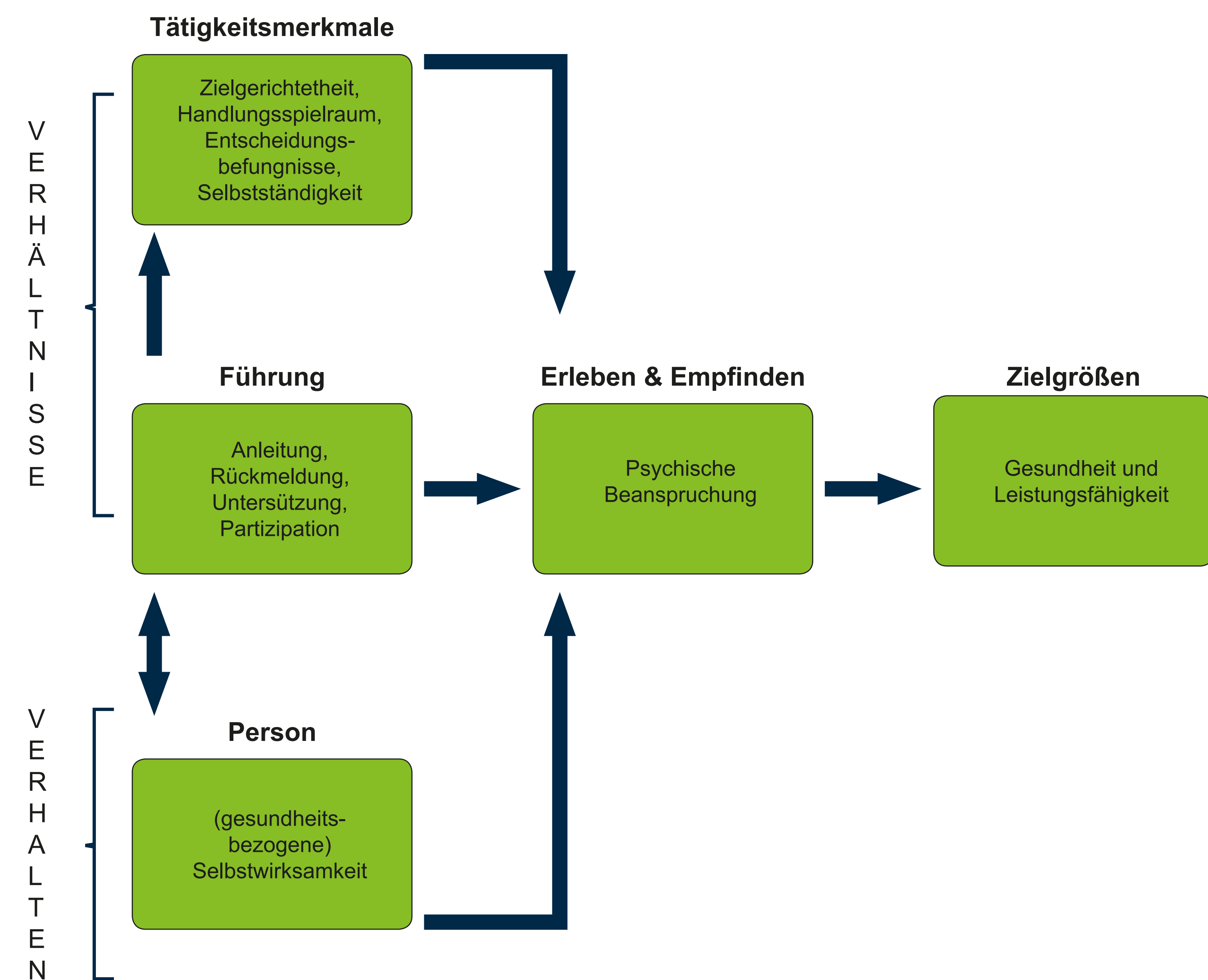


Selbstwirksamkeit im Fokus verhaltenspräventiver Maßnahmen

Neue Ansätze zu einem ganzheitlichen Gesundheitsmanagement

Theorie

Das Fünf-x-Fünf-Wirkungsmodell (eigene Darstellung in Anlehnung an Wieland, 2009) verdeutlicht die Wirkungszusammenhänge, welche in der vorliegenden Studie zugrunde gelegt werden.



Methode

Versuchsgruppe (N = 25):

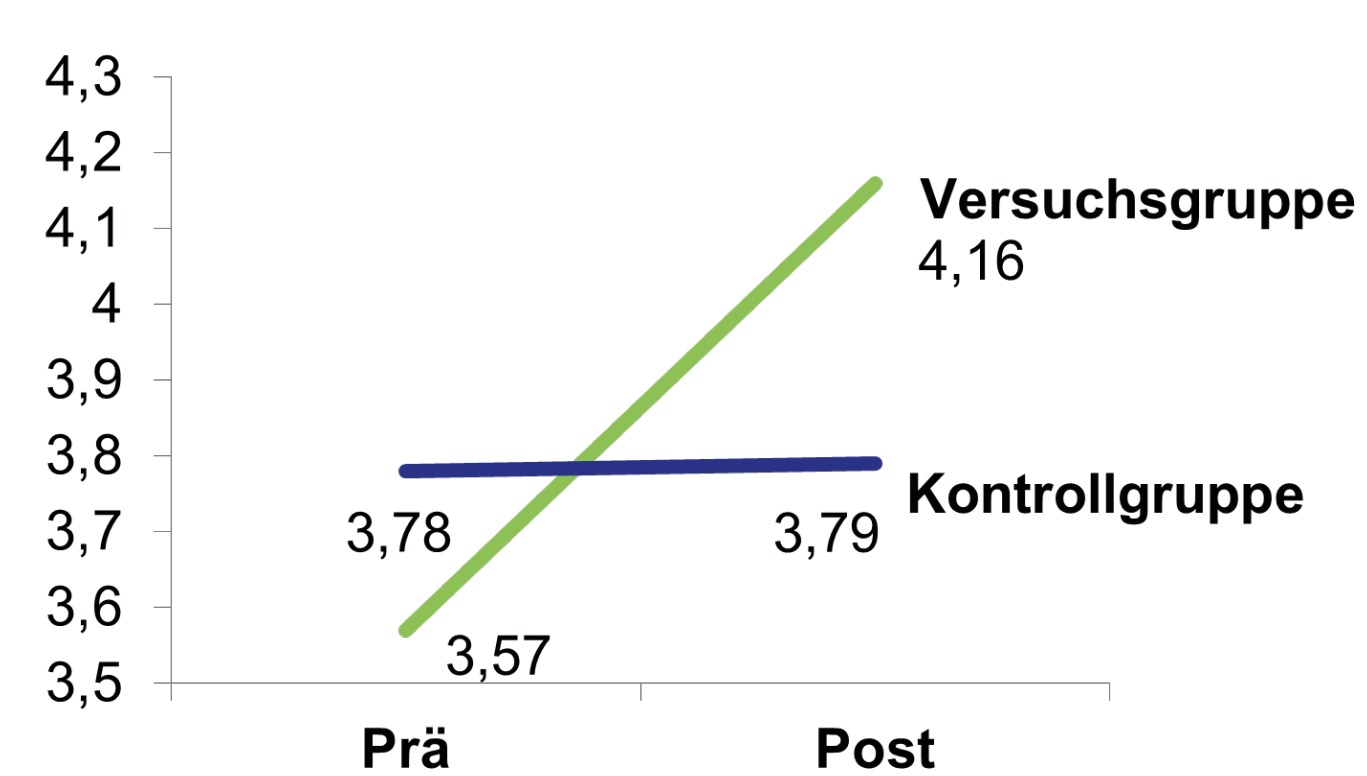
- Fünfmonatiges Sportprojekt (freiwillige Teilnahme)
- Ziel: Teilnahme an einem Sprinttriathlon
- Gezielte Tätigkeitsgestaltung (Ziel, selbstständige Planung und Entscheidungen, Führung und Rückmeldung)
- Trainingswissenschaftlich fundierter Aufbau der individuellen Trainingspläne (Prinzip der Superkompensation)
- Prä-Post-Messung mittels Paper-Pencil-Befragung
- Stichprobe: 19 Männer, 6 Frauen; > 70 % zwischen 35 und 55 Jahre alt; keine Leistungssportlerfahrung; mittleres Bildungsniveau

Kontrollgruppe (N = 30):

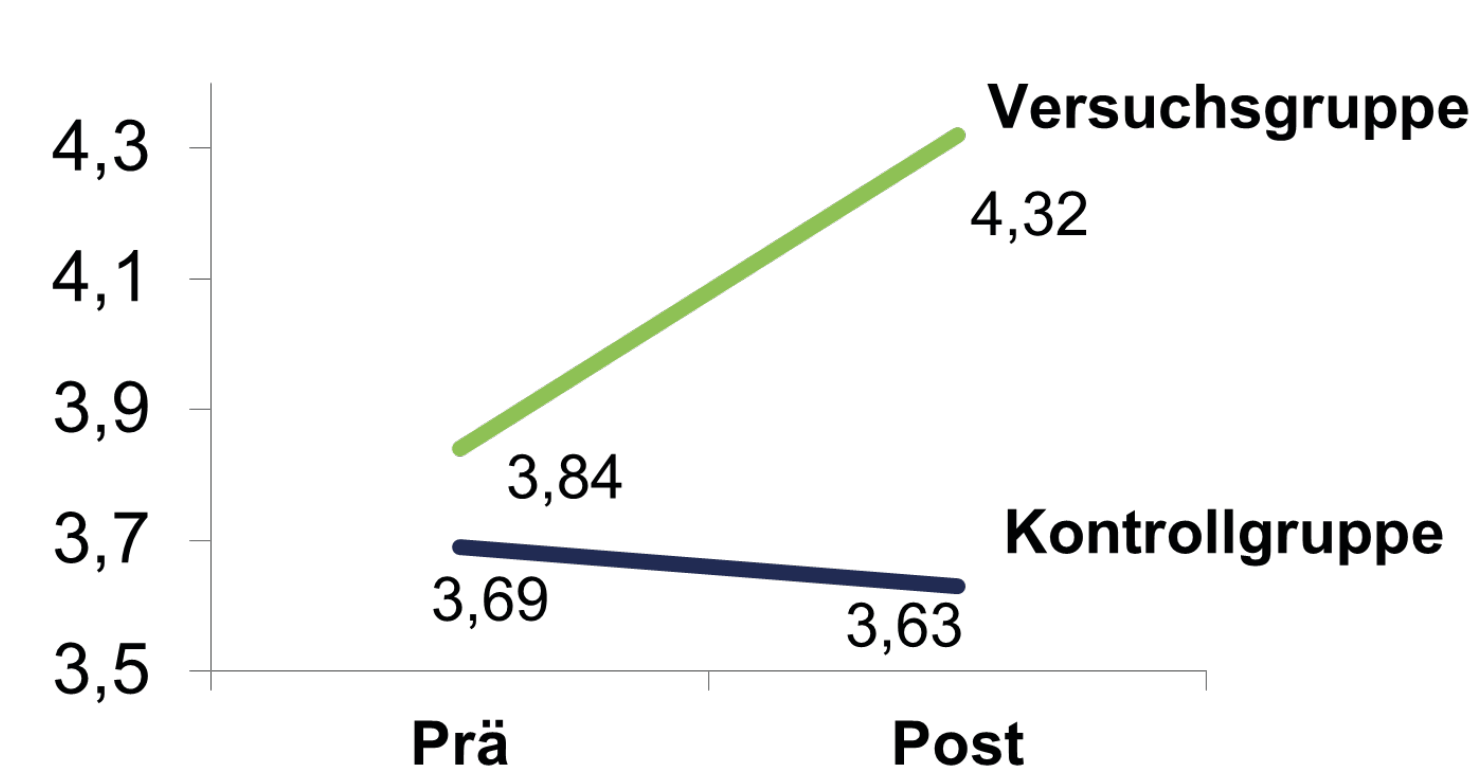
- Onlinerekrutierung in sozialen Netzwerken
- Vergleichbar häufig und intensiv sportlich aktiv wie die Versuchsgruppe
- keine klar definierte Zielsetzung, Planung, Anleitung, Rückmeldung bezüglich der sportlichen Tätigkeit
- Onlinebefragung (parallel zur Versuchsgruppe)
- Stichprobe: 12 Männer, 18 Frauen; > 80 % zwischen 25 und 35 Jahre alt; keine Leistungssportlerfahrung; hohes Bildungsniveau

Ergebnisse

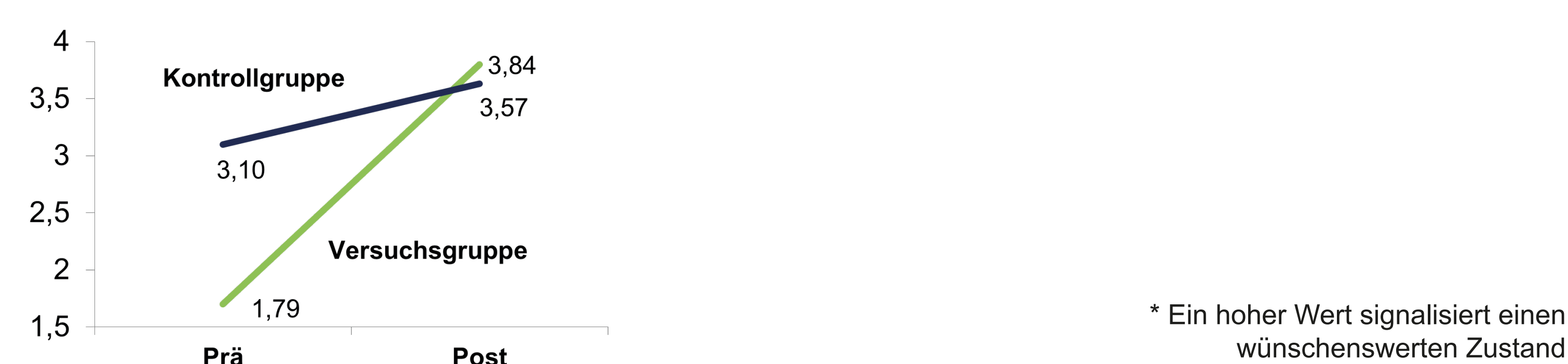
Gesundheitsbezogene Selbstwirksamkeit*



Häufigkeit körperlicher Beschwerden*



Psychische Beanspruchung im Arbeitsalltag*



Messzeitpunktvergleich in der Versuchsgruppe

Variable	Cohens d	Signifikanz	n _{Prä}	n _{Post}
Gesundheitsbezogene Selbstwirksamkeit	0,99	p < .05	25	22
Häufigkeit körperlicher Beschwerden	0,67	p < .05	24	21
Psychische Beanspruchung	1,63	p < .05	25	22

Messzeitpunktvergleich in der Kontrollgruppe

Variable	Cohens d	Signifikanz	n _{Prä}	n _{Post}
Gesundheitsbezogene Selbstwirksamkeit	0,01	n. s.	30	24
Häufigkeit körperlicher Beschwerden	0,08	n. s.	30	26
Psychische Beanspruchung	0,04	n. s.	30	26

Diskussion

- Konzepte für die Gestaltung von Arbeitstätigkeiten (Verhältnisprävention) können erfolgreich in verhaltenspräventiven Settings angewendet werden
- Die gesundheitsbezogene Selbstwirksamkeit (Gesundheitskompetenz) als persönliche Ressource kann durch präventive Maßnahmen gesteigert werden
- Die psychische Beanspruchung im Arbeitsalltag und die Häufigkeit körperlicher Beschwerden können durch präventive Maßnahmen ebenfalls positiv beeinflusst werden

Die positiven Auswirkungen verhaltenspräventiver Maßnahmen können durch eine theoriegeleitete und zielgerichtete Gestaltung der psychologischen Tiefenstruktur einer Tätigkeit bedeutsam gesteigert werden.

Impulse für die Forschung

- Wiederholung der Studie mit Follow-up-Messung und vergleichbarer Kontrollgruppe (ggf. Placebo-Bedingung)
- Gleichzeitige Durchführung von Arbeitsgestaltungsmaßnahmen und dem hier vorgestellten verhältnispräventiven Konzept
- Überprüfung der Wirksamkeit des Konzeptes am Beispiel einer kreativen Tätigkeit

Literatur:

- Hacker, W. (2005). Allgemeine Arbeitspsychologie (2. Aufl.). Bern: Huber.
Schwarzer, R. (2004). Psychologie des Gesundheitsverhaltens (3. überarb. Aufl.). Göttingen: Hogrefe.
Wieland, R. (2009). BARMER Gesundheitsreport 2009. Psychische Gesundheit und psychische Belastungen, BAR MER Ersatzkasse (Hrsg.), Wuppertal.
Ulrich, E. (2005). Arbeitspsychologie (6. Aufl.). Stuttgart: Schäffer-Poeschel.