Online-Tanz- und Bewegungstherapie zur Stressprävention von Arbeitnehmenden

Eine randomisierte, kontrollierte Pilotstudie

Nadine Peter, SRH Hochschule Heidelberg, Studiengang Tanz- und Bewegungstherapie

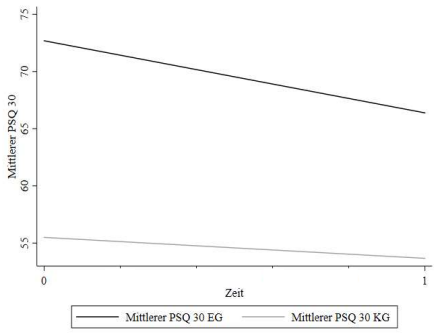
Fragestellung und Zielsetzung

Stress steht in großem Zusammenhang mit psychischer Gesundheit (Techniker Krankenkasse, 2016). Im Jahr 2020 wurden die bisher meisten Ausfalltage von Arbeitnehmenden aufgrund psychischer Beschwerden gezählt – 56 % mehr als zehn Jahre zuvor (DAK Gesundheit, 2021). TBT bietet mit der Verbindung aus Kunst- und Körperpsychotherapie einen geeigneten Ansatz, um stressbedingten Erkrankungen entgegenzuwirken. Zahlreiche empirische Studien zeigen diesbezüglich eine gute Wirksamkeit (Martin et al., 2018; Arnaud, 2019). Aktuell liegt jedoch kaum evidenzbasierte Forschung im Bereich der videobasierten TBT vor, Untersuchungen im Gruppensetting und zur Stressprävention fehlen gänzlich, ebenso konkrete Manuale zur Umsetzung von Video-TBT. Diese Arbeit untersuchte, ob Online-TBT in der Mittagspause eine kurzfristige Reduktion der Stressbelastung und eine Verbesserung des Wohlbefindens von Arbeitnehmenden bewirkt.

Methodik

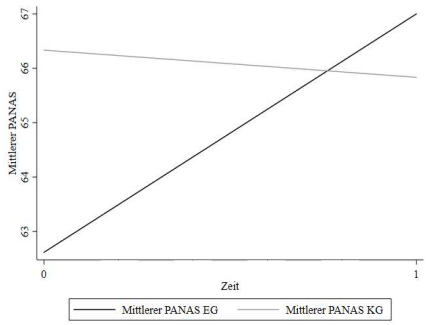
Zur Überprüfung der Forschungsfrage wurde ein Online-TBT-Konzept entwickelt und in einer randomisierten, kontrollierten Pilotstudie mit Messwiederholungsdesign und quantitativem Methodenschwerpunkt getestet. Zur Datengewinnung wurden die standardisierten Fragebögen PSQ (Perceived Stress Questionnaire) und PANAS (Deutsche Version der Positive and Negative Affect Schedule) genutzt. Die Teilnehmenden wurden zufällig in einem Verhältnis von 2:1 der Experimentalgruppe (EG) und der Kontrollgruppe (KG) zugeteilt. Die EG erhielten während des Studienzeitraumes von zwei Wochen viermalig eine 25-minütige Online-TBT-Einheit in deren Mittagspause. Die KG erhielt kein Treatment. Zur Überprüfung der Forschungsfrage wurde eine Varianzanalyse in Form einer Mixed ANOVA mit Messwiederholung durchgeführt. In einer Post-Hoc-Messung wurden für die abhängigen Variablen Stressbelastung und Wohlbefinden T-Tests für gepaarte Stichproben gerechnet.

Abb. 1
Gesamtentwicklung der Stressbelastung



Die schwarze Linie spiegelt das Stresslevel der EG und seine Veränderung von der Vorerhebung (x-Achse: Zeit = 0), bis zur Nacherhebung (x-Achse: Zeit = 1) wider. Die hellgraue Linie zeigt das Stresslevel der KG. Die Ziffern der y-Achse entsprechen dem durchschnittlich gemessenen Wert des PSQ. Ein niedriger Wert bedeutet weniger Stress.

Abb. 2
Gesamtentwicklung des Wohlbefindens



Die schwarze Linie zeigt das Wohlbefinden der EG und seine Veränderung von der Vorerhebung (x-Achse: Zeit = 0), bis zur Nacherhebung (x-Achse: Zeit = 1). Die hellgraue Linie spiegelt das Wohlbefinden der KG wider. Die Ziffern der y-Achse entsprechen dem durchschnittlich gemessenen Wert des PANAS. Ein niedriger Wert bedeutet ein geringeres Wohlbefinden.

Ergebnisse

Es lagen 46 Studienanmeldungen vor, die auf EG und KG verteilt wurden. Nach der Datenbereinigung konnten 19 Datensätze statistisch voll ausgewertet werden (Dropout-Rate 40%). Die Varianzanalyse zeigte, dass sich die empfundene Stressbelastung der EG verglichen mit der KG nicht signifikant verbesserte: $F (1, 17) = 0{,}968$, $p = 0{,}339$, partiell $\eta 2 = 0{,}054$. Auch das Wohlbefinden der EG verbesserte sich verglichen mit der KG nicht signifikant: $F (1, 17) = 2{,}476$, $p = 0{,}134$, partielles $\eta 2 = 0{,}127$. Auch die Betrachtung des Mittelwertes der EG von Studienbeginn zu Studienende im T-Test zeigte keine signifikante Veränderung, $t (12) = -2{,}147$, $p = 0{,}053$. Jedoch war eine signifikante Verbesserung des Wohlbefindens mit einem mittleren Effekt, $t (10) = 2{,}550$, $p = 0{,}025$, $d = 0{,}707$ erkennbar. Die deskriptiven Ergebnisse zeigen, dass die Stressbelastung der EG stärker zurückging als die der KG (Abb. 1). Auch das Wohlbefinden der EG stieg, während das der KG sank (Abb. 2).

Diskussion

Der Anstieg stressbedingter Erkrankungen wird prognostisch in den nächsten Jahren steigen (DAK Gesundheit, 2021; TK-Stressstudie, 2016). Diese Pilotstudie zeigt Ansätze auf, um dieser Entwicklung präventiv und auf innovativer Weise zu begegnen. Sie fängt aktuelle technologische Entwicklungen im Bereich der Psychotherapie ein und begegnet mit ihren Ansätzen dem zunehmend digitalen Nutzerverhalten. Die durchgeführten Untersuchungen zeigen keine bzw. nur bedingt signifikante Resultate auf. Allerdings lassen sie Tendenzen zu einer positiven Entwicklung des Stresslevels und des Wohlbefindens erkennen. Die Studie gibt deutliche Hinweise auf das Potential von Online-TBT-Angeboten im Bereich der Stressprävention. Sie ist u.a. aufgrund der detaillieren Interventions-dokumentation vollständig replizierbar und bereitet den Boden für künftige Forschung.

Referenzen

Arnaud, C. (2020), The art of dealing with stress Effectiveness of creative arts interventions for stress prevention and stress management: a systematic review. [Unveröffentlichte Masterthesis], Fakultät für Therapiewissenschaften, SRH Hochschule Heidelberg.

DAK Gesundheit (2021). DAK-Psychreport, Psychische Erkrankungen: Höchststand im Corona-Jahr Entwicklungen der psychischen Erkrankungen im Job: 2010 – 2020. https://www.dak.de/dak/bundesthemen/psychreport-2429400.html#/

Martin, L., Oepen, R., Bauer, K., Nottensteiner, A., Mergheim, K., Gruber, H., & Koch, S. (2018). Creative Arts Interventions for Stress Management and Prevention – A Systematic Review. Behavioral Sciences, 8(2), 28. https://doi.org/10.3390/bs8020028

Techniker Krankenkasse (2016). Entspann dich, Deutschland, TK-Stressstudie 2016. https://www.tk.de/resource/blob/2026630/9154e4c71766c410dc859916aa798217/tk-stressstudie-2016-data.pdf

Kontakt
Nadine Peter
Mannheimer Straße 230
69123 Heidelberg
0176 70146112
nadine.peter@gmx.de