

# **Corona-Studie: Resilienz und psychisches Befinden in der Corona-Krise**

**Zwischenbericht zur 1. Studienphase (April bis Mai 2020)**

IGEMO KG  
Forschungsteam:  
Dr. Peter Hofer und Mag. Anneliese Aschauer

Statistische Unterstützung und Begleitung:  
Mag. Thomas Schmatz

Website-Programmierung:  
Mag. Joachim Koll

24. Juli 2020

## Inhaltsverzeichnis

|                                                                                                                                            |    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Summary.....                                                                                                                               | 4  |
| 1. Hintergrund der Studie und Studiendesign .....                                                                                          | 6  |
| 2. Resilienz und psychisches Befinden: Forschungsmodelle und Forschungsfragen .....                                                        | 7  |
| 2.1. Resilienz und die Resilienzfaktoren .....                                                                                             | 7  |
| 2.2. Der Zusammenhang von Resilienz und psychischem Befinden: Modell und Hypothesen .....                                                  | 8  |
| 2.3. Forschungsfragen .....                                                                                                                | 9  |
| 3. Erhebungsinstrumente .....                                                                                                              | 9  |
| 3.1. Befindlichkeits-Check (Bef-Check®).....                                                                                               | 9  |
| 3.2. Resilienz-Check® .....                                                                                                                | 10 |
| 3.3. Soziodemographische Daten und Corona-spezifische Einflussfaktoren .....                                                               | 12 |
| 4. Beschreibung der Stichprobe.....                                                                                                        | 12 |
| 4.1. Männer und Frauen in der Stichprobe .....                                                                                             | 12 |
| 4.2. Regionale Verteilung der Stichprobe .....                                                                                             | 13 |
| 4.3. Altersverteilung der Stichprobe .....                                                                                                 | 13 |
| 4.4. Bildungsstatus in der Stichprobenverteilung .....                                                                                     | 14 |
| 5. Ergebnisse zum psychischen Befinden .....                                                                                               | 15 |
| 5.1. Kontextbezogene Unterschiede im psychischen Befinden: Starke Belastungen in der Covid-Akutphase .....                                 | 15 |
| 5.2. Signifikante strukturelle Unterschiede (soziodemographische und coronaspezifische Einflussfaktoren) auf das psychische Befinden ..... | 16 |
| 5.2.1. Männer haben ein besseres psychisches Befinden in der Gegenwart .....                                                               | 16 |
| 5.2.2. Besseres psychisches Befinden im Alter .....                                                                                        | 16 |
| 5.2.3. Weitere strukturelle Einflüsse auf das psychische Befinden.....                                                                     | 17 |
| 5.2.3.1. Hohe Bildung begünstigt positives psychisches Befinden .....                                                                      | 17 |
| 5.2.3.2. Finanzielle Absicherung und großzügiges Wohnen begünstigen positives psychisches Befinden .....                                   | 18 |
| 5.2.3.3. Wohnform und Lebenssituation .....                                                                                                | 18 |
| 6. Ergebnisse zu Resilienz und den Resilienzfaktoren .....                                                                                 | 18 |
| 6.1. Die Ausprägung der Resilienz und der Resilienzfaktoren in der Gesamtstichprobe .....                                                  | 18 |
| 6.2. Ausprägung der einzelnen Resilienzfaktoren im Gruppenvergleich: hohe und niedrige Gesamtresilienz .....                               | 19 |
| 6.3. Signifikante strukturelle Unterschiede hinsichtlich der Resilienz .....                                                               | 20 |
| 6.3.1. Unterschiede in der Resilienz zwischen Männern und Frauen .....                                                                     | 20 |
| 6.3.2. Resilienz wächst mit dem Alter .....                                                                                                | 21 |
| 6.3.3. Weitere strukturelle Einflüsse auf die Resilienz .....                                                                              | 22 |
| 6.3.3.1. Hohe Bildung begünstigt starke Resilienz.....                                                                                     | 22 |
| 6.3.3.2. Wohnsituation und finanzielle Situation .....                                                                                     | 23 |
| 6.3.3.3. Wohnform und Lebensform.....                                                                                                      | 23 |
| 6.4. Die Wirkung von Resilienz auf das psychische Befinden .....                                                                           | 23 |

|                                                                                                                                                                          |    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 6.4.1. Wirkung spezifischer Resilienzfaktoren und anderer Faktoren auf das psychische Befinden .....                                                                     | 28 |
| 6.4.1.1. Die Wirkung spezifischer Resilienzfaktoren und anderer Einflussfaktoren auf das psychische Befinden im Hinblick auf den Kontext „gegenwärtiges Erleben“ .....   | 28 |
| 6.4.1.2. Die Wirkung spezifischer Resilienzfaktoren und anderer Einflussfaktoren auf das psychische Befinden im Hinblick auf den <u>Rückblick Covid Akut-Phase</u> ..... | 29 |
| 6.4.1.3. Die Wirkung spezifischer Resilienzfaktoren und anderer Einflussfaktoren auf das psychische Befinden im Hinblick auf den Kontext „Arbeits-Situation“ .....       | 29 |
| 6.4.1.4. Die Wirkung spezifischer Resilienzfaktoren und anderer Einflussfaktoren auf das psychische Befinden im Hinblick auf den Kontext „Private Situation“ .....       | 30 |
| 6.4.1.5. Die Wirkung spezifischer Resilienzfaktoren und anderer Einflussfaktoren auf das psychische Befinden im Hinblick auf den Kontext „Zukunftsaussichten“ .....      | 30 |

### **Abbildungsverzeichnis:**

|                                                                                                                         |    |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Abb. 1: Studien-Design und Ablauf der Corona-Studie .....                                                               | 6  |
| Abb. 2: Forschungsmodell: Resilienz und psychisches Befinden .....                                                      | 8  |
| Abb. 3: Fünf Kontexte des psychischen Befindens .....                                                                   | 10 |
| Abb. 4: Auswertungsbeispiel Resilienz-Check .....                                                                       | 11 |
| Abb. 5: Stichprobe: Geschlechterverteilung .....                                                                        | 12 |
| Abb. 6: Regionale Verteilung der Stichprobe .....                                                                       | 13 |
| Abb. 7: Altersverteilung der Stichprobe.....                                                                            | 13 |
| Abb. 8: Bildungsstatus der Stichprobe .....                                                                             | 14 |
| Abb. 9: Psychisches Befinden in 5 Kontexten im Vergleich (MW) .....                                                     | 15 |
| Abb. 10: Psychisches Befinden in der Gegenwart: Im Vergleich Männer und Frauen (MW).....                                | 16 |
| Abb. 11: Psychisches Befinden über verschiedene Altersgruppen (MW) .....                                                | 17 |
| Abb. 12: Die 12 Resilienzfaktoren und ihre Ausprägungen im Vergleich (MW).....                                          | 19 |
| Abb. 13: Die 12 Resilienzfaktoren im Gruppenvergleich (MW, hohe und niedrige Gesamtresilienz) ....                      | 20 |
| Abb. 14: Resilienzfaktoren (mit signifikanten Unterschieden) im Vergleich Frauen – Männer (MW).....                     | 21 |
| Abb. 15: Resilienzfaktoren (mit signifikanten Unterschieden) im Vergleich über Altersgruppen, (MW). 22                  |    |
| Abb. 16: Teilnehmer*innen mit hoher und niedriger Resilienz: Anzahl .....                                               | 24 |
| Abb. 17: Teilnehmer*innen mit niedriger Resilienz und ihr psychisches Befinden (MW).....                                | 24 |
| Abb. 18: Teilnehmer*innen mit hoher Resilienz und ihr psychisches Befinden (MW) .....                                   | 24 |
| Abb. 19: TN mit hoher und niedriger Resilienz und ihr gegenwärtiges psychisches Befinden .....                          | 25 |
| Abb. 20: TN mit hoher und niedriger Resilienz und ihr psychisches Befinden im Hinblick auf ihre private Situation ..... | 26 |

### **Tabellenverzeichnis**

|                                                                                                         |    |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Tab.1: TN mit hoher und niedriger Resilienz und ihr psychisches Befinden im Gruppenvergleich (MW) ..... | 25 |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|

## Summary

Die wichtigsten Ergebnisse der Corona-Studie: Psychisches Befinden und Resilienz in der Corona-Krise werden hier kurz und prägnant zusammengefasst. Sämtliche Detail-Ergebnisse finden Sie in den Beschreibungen auf den darauffolgenden Seiten.

In die statistische Auswertung der ersten Studienphase wurden 1590 vollständige Datensätze einbezogen.

**Kernergebnis: Resilienz und die Resilienzfaktoren haben einen signifikant positiven Einfluss auf das psychische Befinden in der Corona-Krise.**

Die am stärksten wirksamen Resilienzfaktoren im Hinblick auf ein positives psychisches Befinden in allen Befindenskontexten (Gegenwärtige Situation, Privates Umfeld, Arbeitssituation, Rückschau Corona-Akutphase, Zukunftsaussichten) sind:

- Optimismus
- Gesunde Selbstfürsorge
- Akzeptanz
- Zukunftsorientierung

**Als weitere wesentliche Einflussfaktoren auf das psychische Befinden haben sich in der Studie herauskristallisiert:**

*Signifikant positiv* auf das psychische Befinden wirken sich aus:

- Geschlecht männlich
- Finanzielle Absicherung
- Großzügige Wohnsituation

*Signifikant negativ* auf das psychische Befinden wirken sich aus:

- Arbeitsplatz in Gefahr
- Umsatzverluste
- Arbeitslosigkeit
- Hohe Arbeitsintensität

**Das psychische Befinden ist kontextabhängig.** In folgenden 5 Kontexten wurde das psychische Befinden abgefragt und hier sind signifikante Unterschiede feststellbar:

- Gegenwärtige Situation
- Privates Umfeld
- Arbeitssituation
- Befinden in der Covid-Akut-Phase (Maßnahmenverkündung und Lock-Down-Phase)
- Zukunftsaussichten

Die Ergebnisse zeigen eindeutig, dass das Befinden von Menschen kontextbezogen unterschiedlich ist und es Sinn macht, psychisches Befinden in verschiedenen Kontexten abzufragen.

Am schlechtesten wurde das psychische Befinden im Rückblick auf die Covid Akut-Phase (Maßnahmenverkündung und Lockdown-Phase) erlebt. Studienteilnehmer\*innen berichten über hohe Anspannung, Besorgtheit und Unsicherheit in dieser Phase.

Das psychische Befinden im Hinblick auf die Zukunftsaussichten wird hingegen deutlich besser eingeschätzt, als das Befinden in der gegenwärtigen Situation. Entscheidend wird für die zukünftige Entwicklung des psychischen Befindens sein, inwieweit der soziale Status (Arbeitsplatz, finanzielle Absicherung) aufrechterhalten werden kann.

### **Die Förderung von Resilienzfaktoren fördert die Krisenkompetenz**

Aus der therapeutischen, coaching-orientierten, arbeits- und gesundheitspsychologischen Sicht machen die Ergebnisse klar und deutlich, dass eine Entfaltung und Förderung der Resilienzfaktoren für das positive Bewältigen von Krisen und damit eines stabileren psychischen Befindens und Gesundheitserlebens absolut Sinn macht.

Besonders wesentlich erscheint die Weiterentwicklung des Optimismus, der gesunden Selbstfürsorge, der Akzeptanz von Veränderungen und der lösungsorientierten Zukunftsorientierung.

Aber auch die in dieser Aufzählung fehlenden Resilienzfaktoren, wie Reflexionsfähigkeit / Selbstregulation, Empathiefähigkeit und Selbstwirksamkeit zeigen in ersten Analysen, dass sie im Bündel mit Optimismus und Akzeptanz zu einem starken „Stärke“-Team werden können, das sich in Krisensituationen besonders bewährt. Die erste Studienphase liefert also umfangreiche Ansatzpunkte zu einer zielgerichteten Krisenkompetenzentwicklung.

# 1. Hintergrund der Studie und Studiendesign

Die Studie zur Erforschung des psychischen Befindens und der Wirkung von Resilienz und den Resilienzfaktoren in der Corona-Krise wurde in einer Ausnahmezeit gestartet.

Am 13. März 2020 wurde in Österreich ein kompletter Lockdown verkündet. Am 16. März 2020 beschlossen wir, dieses Forschungsprojekt im Sinne einer groß angelegten Online-Studie zu starten.

Rasch war klar, dass diese kollektive Krise eine Möglichkeit bietet, die Themen Resilienz und Wirkungsweise von innerer Stärke auf das psychische Befinden intensiv zu beforschen.

Wir planten die Studie als Längsschnittstudie mit 3 Erhebungsphasen, um auch die längerfristigen Auswirkungen der Corona-Krise auf das Befinden erheben zu können.

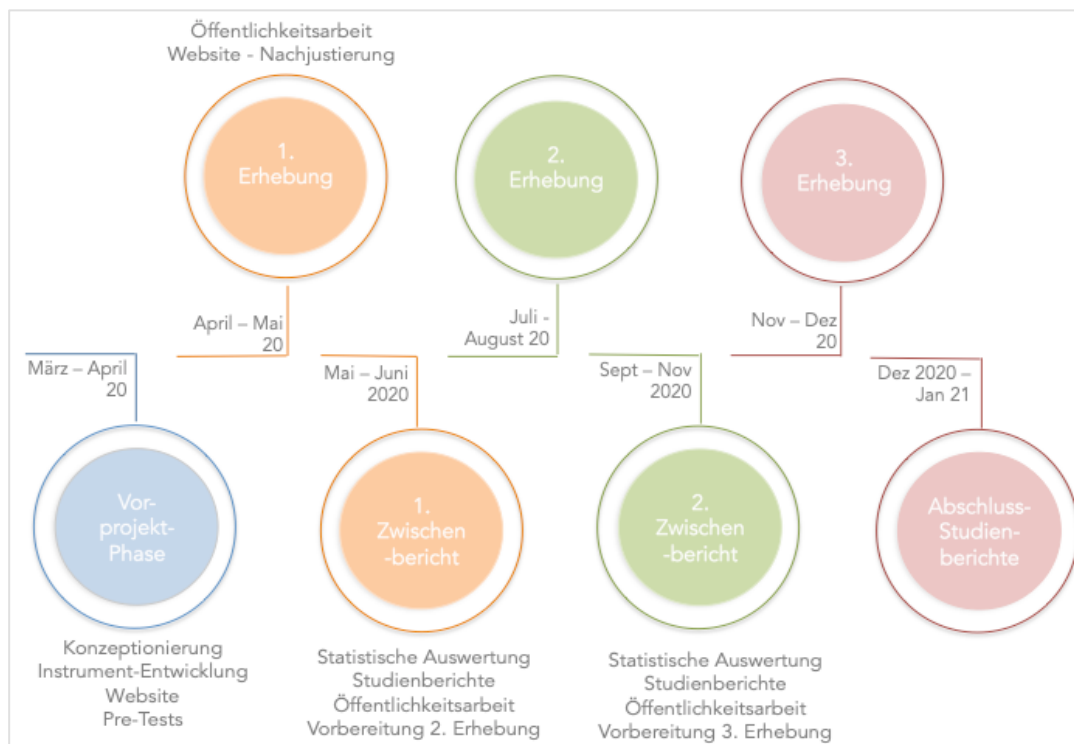


Abb. 1: Studien-Design und Ablauf der Corona-Studie

Bis zum 14. April 2020 arbeiteten wir an der Entwicklung und Programmierung der Erhebungsinstrumente, an der Programmierung der Website und an der Feinjustierung der Ablaufprozesse für die Studienteilnehmer\*innen.

Wir möchten uns an dieser Stelle besonders bei unserem Web-Programmierer Joachim Koll bedanken, der uns in dieser Zeit, trotz vieler anderer Online-Anfragen hervorragend und vor allem mit viel Sensibilität für die spezifischen Notwendigkeiten der Studie, unterstützt und begleitet hat.

Am 14. April 2020 starteten wir mit der Aussendung der Studie und betrieben intensive Öffentlichkeitsarbeit über unsere Netzwerke mit Unternehmer\*innen, Führungskräften und Multiplikator\*innen in Unternehmen, mit Universitäten und anderen Bildungseinrichtungen, mit Therapeuten\*innen, Coaches und mit privaten Kontakten. Zusätzlich informierten wir Medien in ganz Österreich und konnten im Rundfunk und Printbereich einige Beiträge platzieren.

## 2. Resilienz und psychisches Befinden: Forschungsmodelle und Forschungsfragen

### 2.1. Resilienz und die Resilienzfaktoren

Wir gehen davon aus, dass es nicht DIE Resilienz gibt, sondern, dass Menschen über verschiedene Resilienzfaktoren verfügen, die bei Jeder\*m in unterschiedlicher Intensität ausgeprägt sind. Im Zuge unserer jahrelangen Begleitung von Menschen definierten wir folgende 12 Resilienzfaktoren, die wir seit 2016 in unserem Resilienz-Check systematisch erheben und beforschen. Wir gehen davon aus, dass noch mehr als diese 12 Faktoren relevant sein können und uns ist bewusst, dass sich diese 12 Faktoren teilweise überschneiden. Jeder Faktor für sich ist als „Spot mit Strahlkraft“ zu verstehen, der seine volle Wirkung immer erst abhängig von jeweiligen Lebens-Kontexten zur Entfaltung bringen kann:

1. **Optimismus:** *Urvertrauen, Chancen und Perspektiven erkennen*
2. **Lösungs- und Zukunftsorientierung:** *Offenheit für Neues, Entwicklungs- und Veränderungsbereitschaft*
3. **Akzeptanz:** *Loslassen, Dinge annehmen, wie sie sind, Gelassenheit*
4. **Lebens-Sinn:** *Klare Perspektiven, Träume und Ziele im Leben*
5. **Gesunde Selbstfürsorge:** *Achtsamer Umgang mit sich selbst, Selbstwahrnehmungsfähigkeit*
6. **Empathiefähigkeit:** *Einfühlungsvermögen, achtsamer Umgang mit anderen*
7. **Tragfähige Beziehungen:** *Stabile soziale Netzwerke, Kontakt- und Teamfähigkeit*
8. **Reflexionskompetenz:** *Distanzierungsfähigkeit / Emotionssteuerungskompetenz*
9. **Selbstwirksamkeit:** *Opferrolle verlassen und Selbstverantwortung übernehmen*
10. **Selbstsicherheit:** *Innere Klarheit, von sich selbst überzeugt sein*
11. **Emotionale Stabilität:** *Strukturiertheit und Prinzipientreue*
12. **Umsetzungs- und Handlungskompetenz:** *Ziele verfolgen, handeln und dranbleiben*

## 2.2. Der Zusammenhang von Resilienz und psychischem Befinden: Modell und Hypothesen

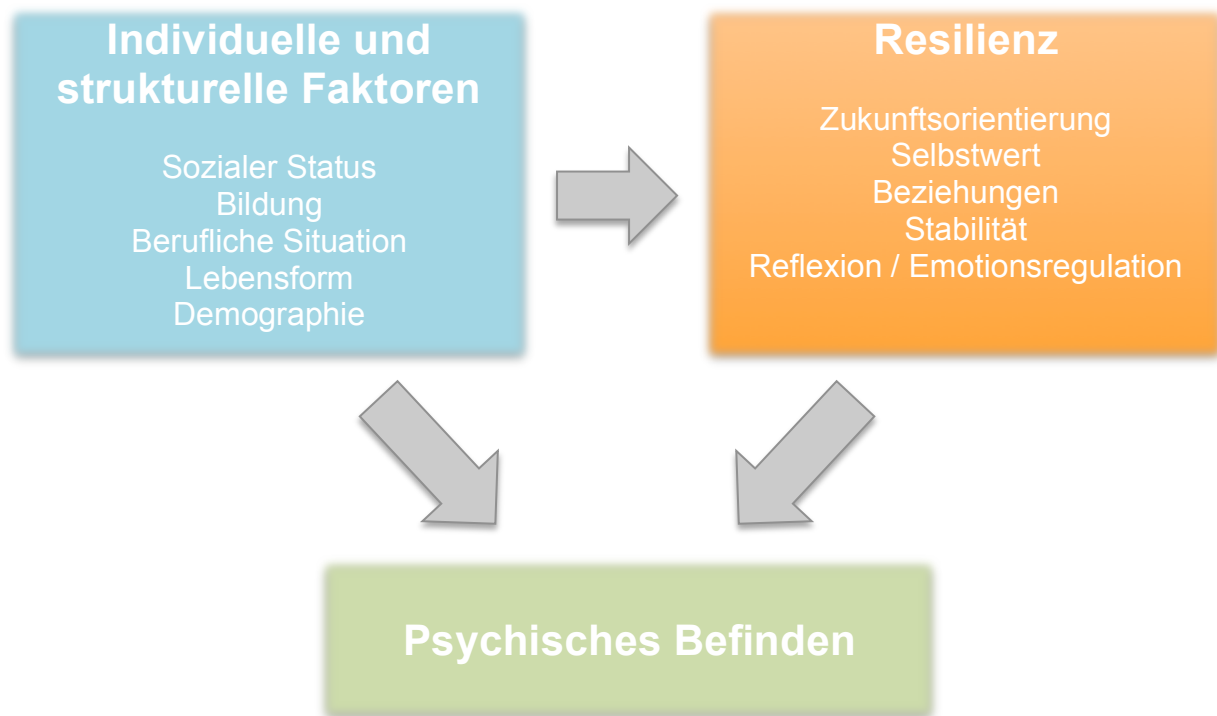


Abb. 2. Forschungsmodell: Resilienz und psychisches Befinden

In unserer Arbeit als Psychotherapeut und klinische und Wirtschafts-Psychologin, als Coaches und Organisationsberater\*innen beschäftigen uns seit vielen Jahren Fragen und Hypothesen, rund um die Themen Resilienz, Krisenkompetenz und psychisches Befinden. Die folgenden Hypothesen beschreiben unsere Haltung und Herangehensweise zu Resilienz, Resilienzentfaltung und dem Zusammenhang mit psychischem Erleben und Befinden.

1. Es gibt nicht die Resilienz, sondern mehrere Resilienzfaktoren, die bei Menschen unterschiedlich ausgeprägt sind.
2. Eine hohe Ausprägung der Resilienz wirkt positiv auf unsere Fähigkeiten, unbeschadet durch Krisen zu gehen.
3. Eine hohe Resilienz wirkt sich positiv auf das psychische Befinden im Allgemeinen und besonders in Krisen aus.
4. Das psychische Befinden und Erleben in Krisensituationen werden maßgeblich von unserer Art und Weise, uns selbst, unser Umfeld und Geschehnisse zu interpretieren und zu handhaben, beeinflusst.
5. Menschen zu unterstützen, ihre Resilienz zu entfalten und weiterzuentwickeln, kann wesentlich dazu beitragen, dass künftige Krisen besser bewältigt werden können.
6. Resilienz ist kein angeborenes, statisches Eigenschaftsmerkmal, sondern wesentlich biografisch und kontextbezogen geprägt.
7. Die Resilienzfaktoren können gerade in fördernden Kontexten ihre volle Wirkkraft entwickeln

## 2.3. Forschungsfragen

Die Corona-Krise in ihrer umfassenden und kollektiven Ausprägung hat das Leben der Menschen weltweit und sämtliche ihrer Lebenswelten beeinflusst. Corona bietet ein „Krisen-Umfeld“, dass es in ganz besonderer Weise möglich macht, das Phänomen Resilienz und ihre Wirkung auf das psychische Befinden zu erforschen.

Auf folgende **Forschungsfragen** wollen wir mit unserer Studie Antworten finden:

### A. Psychisches Befinden in der Corona-Krise

1. Wie wirkt sich eine kollektive Krise wie Corona auf das psychische Befinden von Menschen aus?
2. Wie verändern sich das Befinden und die psychische Gesundheit über die Dauer der Krise? Wie sind also die längerfristigen Folgewirkungen der Corona-Krise?
3. Wie wirken soziodemographische und corona-spezifische Einflussfaktoren auf das Befinden von Menschen in Krisen?

### B. Wirkung von Resilienz auf das Befinden in Krisen

1. Wie steht Resilienz und im besonderen einzelne Resilienzfaktoren mit dem Befinden von Menschen in einer kollektiven, disruptiven Krise in Zusammenhang?
2. Haben Menschen mit einer gut ausgeprägten Resilienz ein besseres Befinden in Krisen?
3. Welche Resilienzfaktoren wirken besonders als Puffer-Faktoren zwischen Belastungssituation und Befinden?
4. Wie wirken soziodemographische und corona-spezifische Einflussfaktoren auf die Resilienz von Menschen?

## 3. Erhebungsinstrumente

### 3.1. Befindlichkeits-Check (Bef-Check®)

Zur Erhebung des psychischen Befindens wurde von uns ein spezifischer Befindlichkeits-Check (Bef-Check®) entwickelt. Dieser Check besteht aus 32 Antwortpaaren, diese werden zu 10 Befindlichkeitsdimensionen aufgerechnet.

#### Überblick über die Befindlichkeitsdimensionen:

- A. Besorgtheit – Zuversicht
- B. Selbstzweifel – Selbstsicherheit
- C. Vulnerabilität – Robustheit
- D. Hilflosigkeit – Selbstwirksamkeit
- E. Depressivität – Heiterkeit
- F. Erschöpftheit – Energiegeladenheit
- G. Angespanntheit – Entspanntheit
- H. Gereiztheit – Gelassenheit
- I. Verschlossenheit – Offenheit
- J. Einsamkeit – Soziale Einheit

Da psychisches Befinden kontextbezogen stark differieren kann, wurde das Befinden bezogen auf 5 unterschiedliche Kontexte abgefragt.

### **Fünf Kontexte des psychischen Befindens:**

1. Psychisches Befinden bezogen auf die aktuelle gegenwärtige Situation
2. Psychisches Befinden bezogen auf die Covid Akut-Situation (in der Erinnerung)
3. Psychisches Befinden bezogen auf die private Situation
4. Psychisches Befinden bezogen auf die Arbeitssituation
5. Psychisches Befinden bezogen auf die Zukunftsaussichten



Abb. 3. Fünf Kontexte des psychischen Befindens

### **3.2. Resilienz-Check®**

Bereits 2016 entwickelten wir einen umfassenden Resilienz-Check. Dieser erhebt 12 verschiedene Resilienzfaktoren und einen Gesamt-Resilienz-Wert.

Der Fragebogen stand bisher als kostenfreie Open-Source-Quelle unter [www.resilienz-check.at](http://www.resilienz-check.at) zur Verfügung.

#### **Die 12 Resilienzfaktoren sind:**

1. Optimismus
2. Lebens-Sinn
3. Akzeptanz
4. Lösungs- / Zukunftsorientierung
5. Reflexion und Selbstregulation
6. Selbstsicherheit
7. Gesunde Selbstfürsorge
8. Empathiefähigkeit
9. Bodenständigkeit und Prinzipientreue
10. Selbstwirksamkeit
11. Tragfähige Beziehungen
12. Umsetzungskompetenz

Die Teilnehmer\*innen an der Studie erhielten unmittelbar nach dem Ausfüllen der Online-Studie ein Auswertungs-PDF ihres persönlichen Resilienz-Checks.



© Aschauer / Hofer 2018

Abb. 4: Auswertungsbeispiel Resilienz-Check

Im Zuge der Studie ist es uns ebenso ein Anliegen, den Resilienzcheck mit seinen 12 Dimensionen innerhalb des Instrumentes, aber auch im Hinblick auf die Wirkungsweise der Resilienzfaktoren zu validieren.

### 3.3. Soziodemographische Daten und Corona-spezifische Einflussfaktoren

Um neben den Resilienzfaktoren, weitere Einflussfaktoren auf das psychische Befinden erheben zu können, wurden die üblichen soziodemographischen Daten und zusätzliche corona-spezifische Einflussfaktoren erhoben.

Beispiele dafür sind unter anderem:

1. Wie gesichert ist der Arbeitsplatz?
2. Wie ist der Familienstand? Partnerschaft?
3. Gibt es betreuungspflichtige Kinder?
4. Wie ist der Bildungsgrad?
5. Wie ist die Wohn- und Lebensform?
6. Gibt es massive Einkommensverluste?
7. Wie beengt oder großzügig ist die Wohnsituation?
8. Arbeitet der / die Teilnehmer\*in in Kurzarbeit und / oder im Home-Office?
9. Gibt es Covid-Risikopersonen in der Familie oder am Arbeitsplatz?

## 4. Beschreibung der Stichprobe

Besucher\*innen bei der Online-Studie: N = 1954

Teilnehmer\*innen: n = 1.657 Personen

Vollständige Datensätze: n = 1590 Personen

Abbrecher\*innen: ca. 5%

### 4.1. Männer und Frauen in der Stichprobe

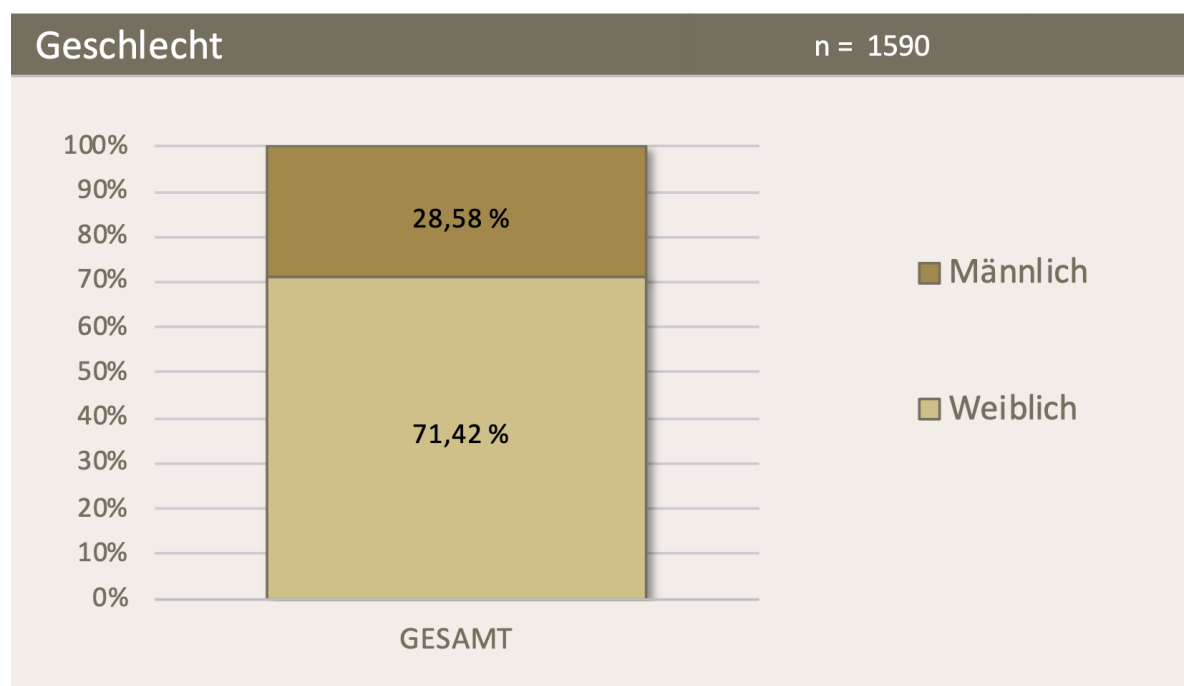


Abb. 5: Stichprobe: Geschlechterverteilung

## 4.2. Regionale Verteilung der Stichprobe

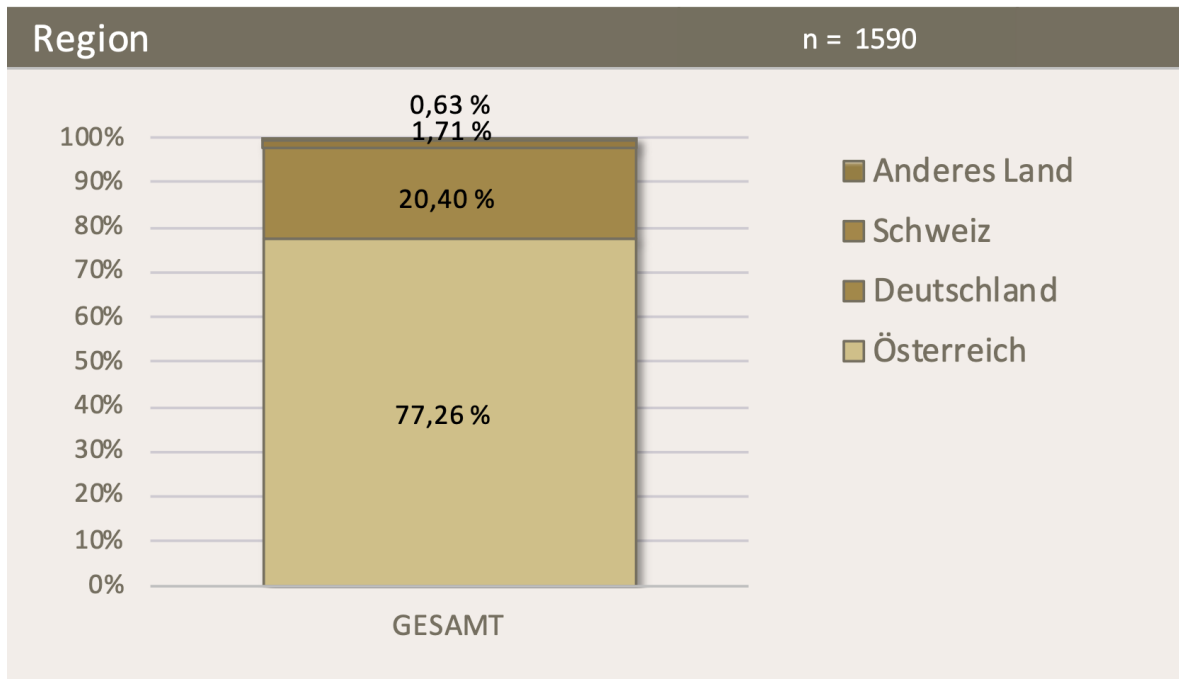


Abb. 6: Regionale Verteilung der Stichprobe

## 4.3. Altersverteilung der Stichprobe

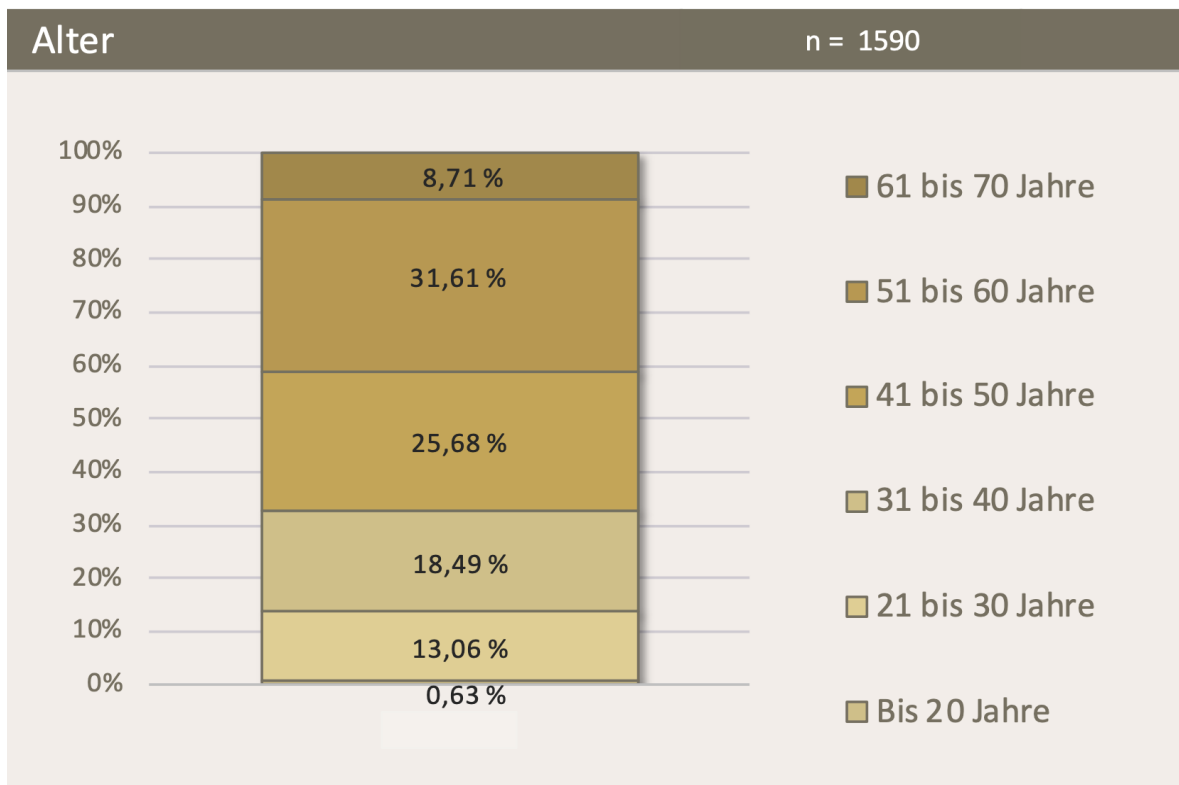


Abb. 7: Altersverteilung der Stichprobe

#### 4.4. Bildungsstatus in der Stichprobenverteilung

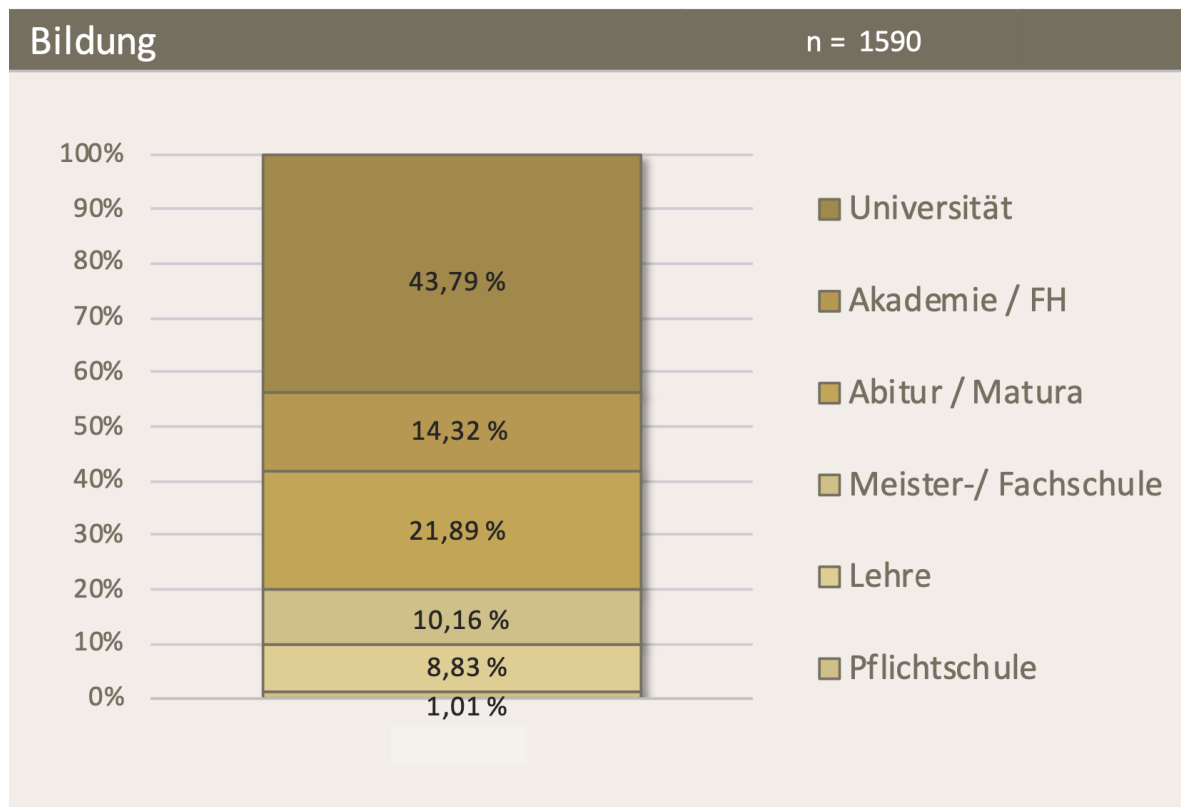


Abb. 8: Bildungsstatus der Stichprobe

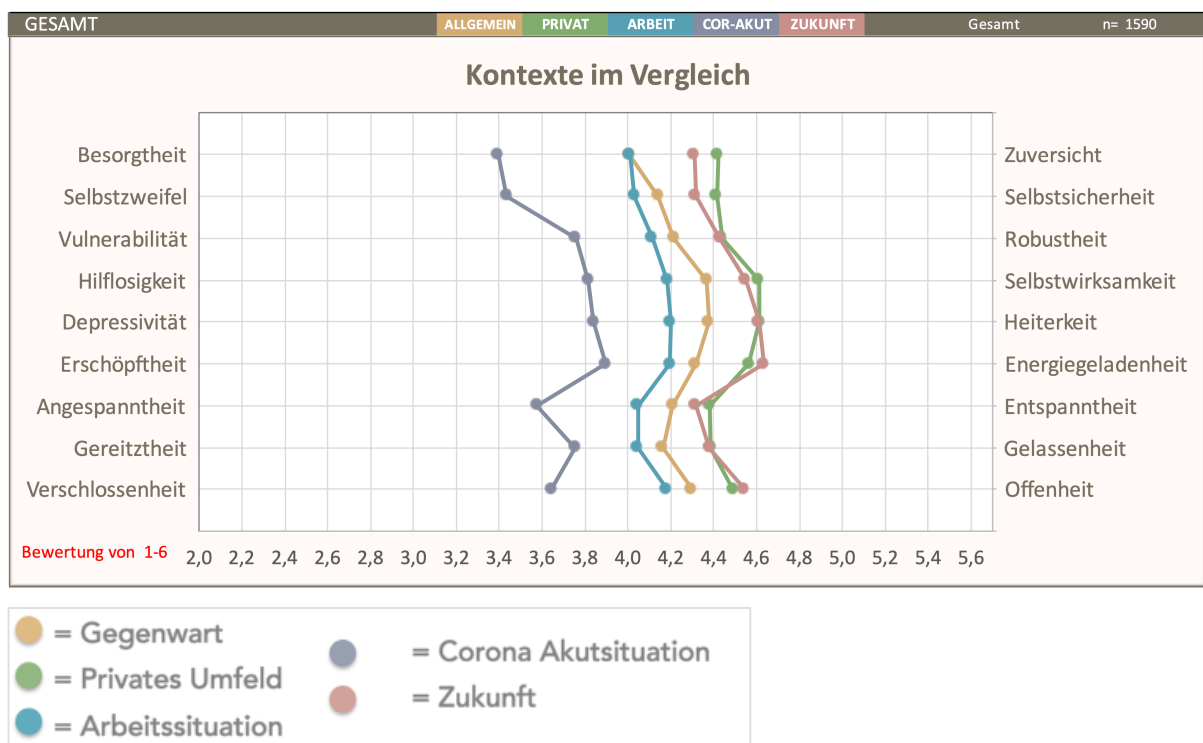
## 5. Ergebnisse zum psychischen Befinden

### 5.1. Kontextbezogene Unterschiede im psychischen Befinden: Starke Belastungen in der Covid-Akutphase

In der Auswertung der kontextbezogenen Unterschiede des psychischen Befindens (siehe Abb. 4) lässt sich klar feststellen, dass das Befinden rückblickend auf die Covid-Akutphase (Verkündung der Maßnahmen, LockDown-Phase) signifikant schlechter erlebt wurde, als die „gegenwärtigen Situation“ zum Zeitpunkt der Teilnahme an der Studie.

Die Covid-Akutphase bedeutet für viele Menschen im Rückblick eine signifikant stärkere innere Anspannung, Besorgtheit und Verunsicherung. (siehe Abb. 4., dunkellila Linie)

Betrachtet man die weiteren Kontexte, so lässt sich feststellen, dass das Befinden im privaten Umfeld (Abb. 4., grüne Linie) von den meisten Menschen als stärkste Ressource erlebt wird. Die gegenwärtige **Arbeitssituation** hingegen, wird hinsichtlich des psychischen Befindens im Vergleich zur gegenwärtigen **privaten** Situation und der gegenwärtigen Situation allgemein am schlechtesten bewertet.



| DIMENSIONEN                       | ALLGEMEIN | PRIVAT | ARBEIT | COR-AKUT | ZUKUNFT |
|-----------------------------------|-----------|--------|--------|----------|---------|
| Besorgtheit - Zuversicht          | 4,01      | 4,42   | 4,01   | 3,40     | 4,31    |
| Selbstzweifel - Selbstsicherheit  | 4,14      | 4,41   | 4,03   | 3,44     | 4,32    |
| Vulnerabilität - Robustheit       | 4,21      | 4,44   | 4,11   | 3,76     | 4,43    |
| Hilflosigkeit - Selbstwirksamkeit | 4,37      | 4,61   | 4,18   | 3,82     | 4,55    |
| Depressivität - Heiterkeit        | 4,38      | 4,61   | 4,20   | 3,84     | 4,61    |
| Erschöpfung - Energiegeladenheit  | 4,32      | 4,56   | 4,20   | 3,90     | 4,63    |
| Angespanntheit - Entspanntheit    | 4,21      | 4,38   | 4,05   | 3,58     | 4,32    |
| Gereiztheit - Gelassenheit        | 4,16      | 4,39   | 4,04   | 3,76     | 4,38    |
| Verschlussenheit - Offenheit      | 4,30      | 4,49   | 4,18   | 3,64     | 4,54    |

Abb. 9: Psychisches Befinden in 5 Kontexten im Vergleich (MW)

## 5.2. Signifikante<sup>1</sup> strukturelle Unterschiede (soziodemographische und coronaspezifische Einflussfaktoren) auf das psychische Befinden

### 5.2.1. Männer haben ein besseres psychisches Befinden in der Gegenwart

In Summe lässt sich feststellen, dass die männlichen Teilnehmer in der Studie in sämtlichen Befindens-Bereichen ein signifikant besseres psychisches Befinden in der Gegenwart aufweisen, als die weiblichen Teilnehmerinnen.

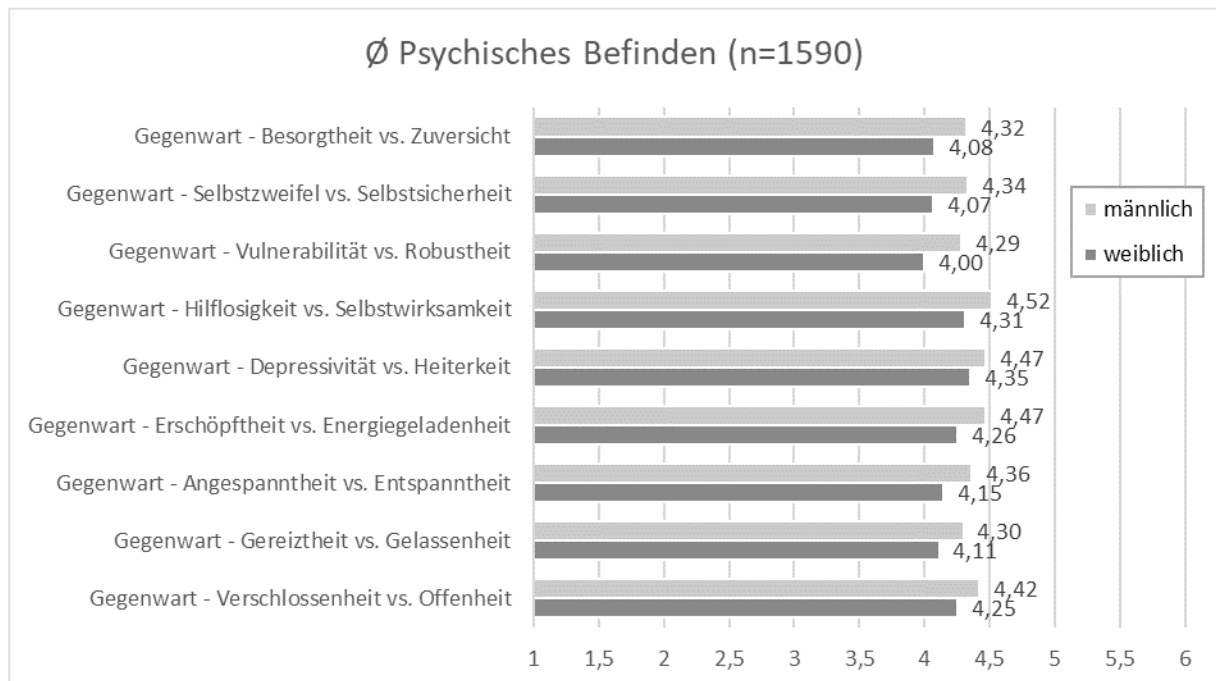


Abb. 10: Psychisches Befinden in der Gegenwart: Im Vergleich Männer und Frauen (MW)

### 5.2.2. Besseres psychisches Befinden im Alter

In unserer Stichprobe zeigt sich ein signifikant besseres psychisches Befinden bei älteren Personen (60 Jahre +) als bei jüngeren Personen. Die einzige Ausnahme bildet der Befindensbereich Einsamkeit – Soziale Einheit.

<sup>1</sup> Signifikanz:

Sicherheitsniveau 95% = "signifikant"

Sicherheitsniveau 99% = "hochsignifikant"

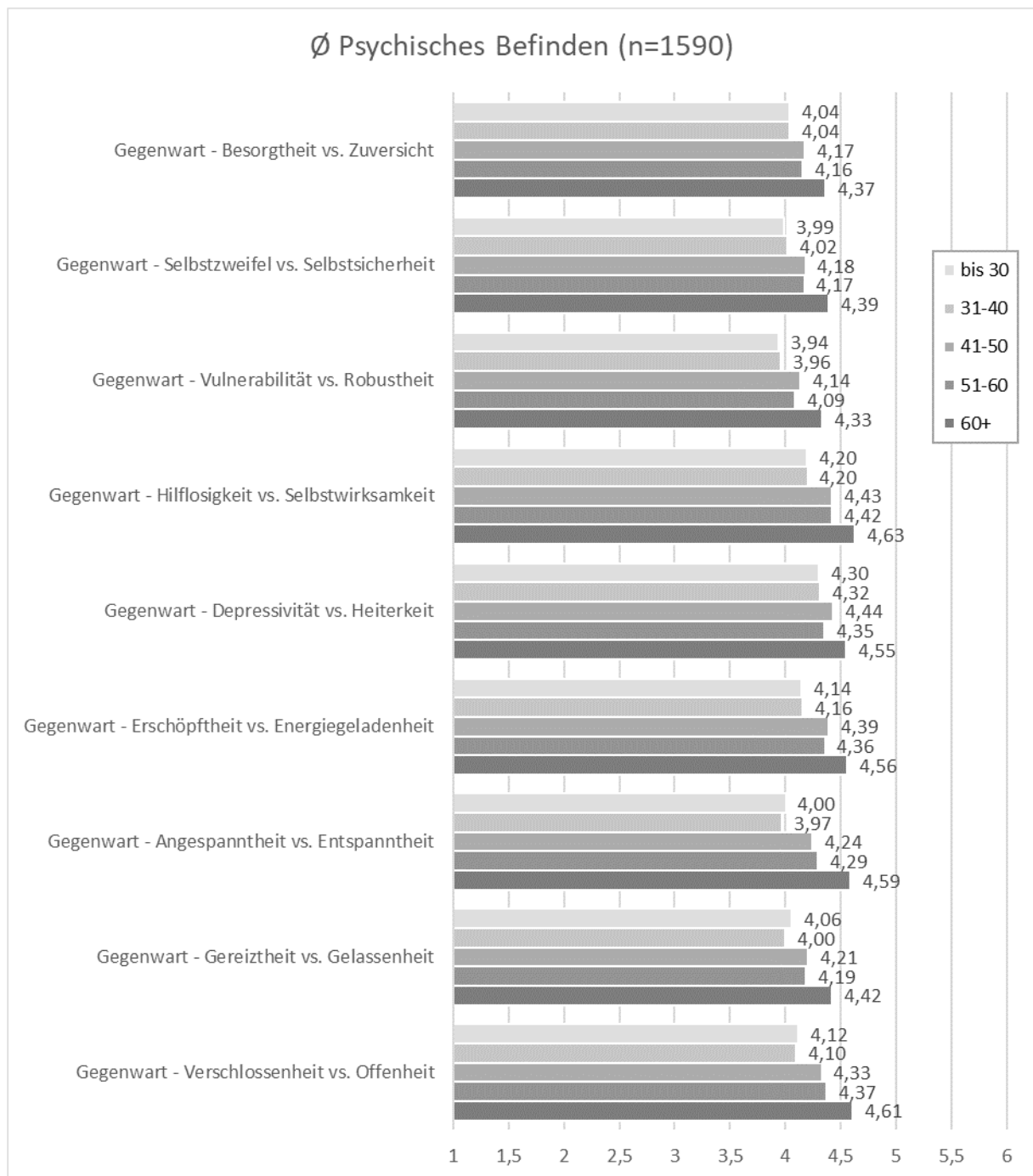


Abb. 11: Psychisches Befinden über verschiedene Altersgruppen (MW)

### 5.2.3. Weitere strukturelle Einflüsse auf das psychische Befinden

Weitere signifikante Einflussfaktoren auf das psychische Befinden sind:

#### 5.2.3.1. Hohe Bildung begünstigt positives psychisches Befinden

Teilnehmer\*innen mit höherem Bildungsstatus (Universität, Fachschule / Meisterschule) weisen ein signifikant besseres psychisches Befinden auf.

Am ungünstigsten, im Hinblick auf das psychische Befinden, schneiden Teilnehmer\*innen mit Pflichtschule, Lehre oder Matura/Abitur ab. Hier muss einschränkend darauf hingewiesen

werden, dass wir in unserer Stichprobe nur ein kleines Sample an Personen verzeichnen, die nach der Lehre, keinen weiteren Bildungsmaßnahmen ergriffen haben.

#### **5.2.3.2. Finanzielle Absicherung und großzügiges Wohnen begünstigen positives psychisches Befinden**

Teilnehmer\*innen mit guter finanzieller Absicherung und auch Teilnehmer\*innen mit großzügiger Wohnsituation erleben ein hochsignifikant besseres gegenwärtiges psychisches Befinden, als Teilnehmer\*innen mit schlechter finanzieller Absicherung und beengten Wohnverhältnissen.

#### **5.2.3.3. Wohnform und Lebenssituation**

Vorhandene Partnerschaft hat eine signifikant positive Auswirkung auf das psychische Befinden. Eindeutig besser schneiden hier jedoch Teilnehmer\*innen in Partnerschaften ohne Kinder ab.

Teilnehmer\*innen mit Partnerschaft UND Kindern fallen bei den Befindensdimensionen Entspanntheit und Gelassenheit deutlich zurück und erleben eine höhere Anspannung. Mit Abstand am schlechtesten schneiden beim psychische Befinden Alleinerzieher\*innen ab.

## **6. Ergebnisse zu Resilienz und den Resilienzfaktoren**

### **6.1. Die Ausprägung der Resilienz und der Resilienzfaktoren in der Gesamtstichprobe**

In der Studienstichprobe lässt sich ein Gesamt-Resilienzwert von 70,7 erkennen. Die am stärksten ausgeprägten Resilienzfaktoren (>70) sind in der Gesamtstichprobe der Lebens-Sinn, die Zukunftsorientierung, die Empathiefähigkeit, die Reflexion/ Emotionale Selbstregulation, die Selbstwirksamkeit und tragfähige Beziehungen.

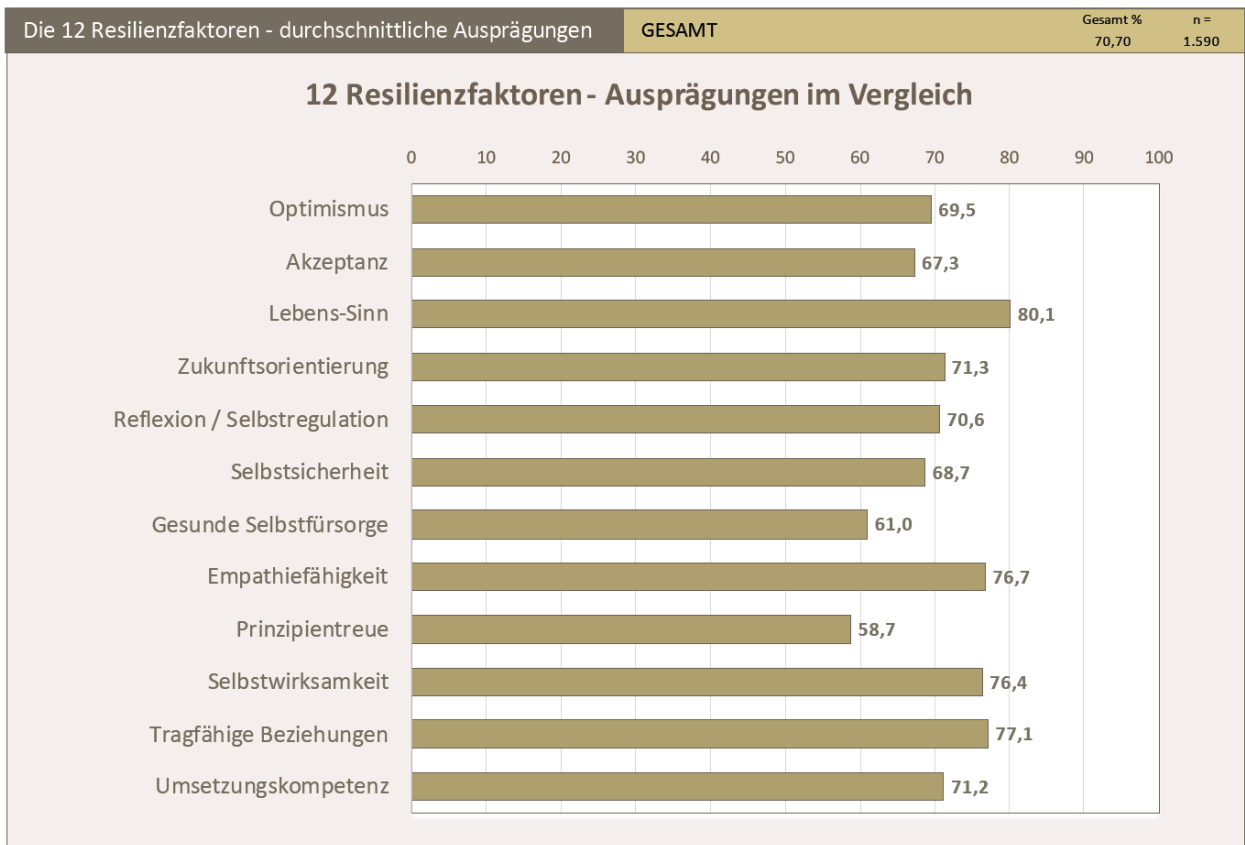


Abb. 12: Die 12 Resilienzfaktoren und ihre Ausprägungen im Vergleich (MW)

## 6.2. Ausprägung der einzelnen Resilienzfaktoren im Gruppenvergleich: hohe und niedrige Gesamtresilienz

Betrachtet man die Resilienzfaktoren im Vergleich jener Teilstichproben-Gruppe mit einem hohen Gesamtresilienzwert ( $>80$ ) mit jener Teilstichproben-Gruppe mit einer eher niedrigen Gesamtresilienz ( $<55$ ) zeigt sich, dass es signifikante Unterschiede in den Ausprägungen der einzelnen Resilienzfaktoren gibt.

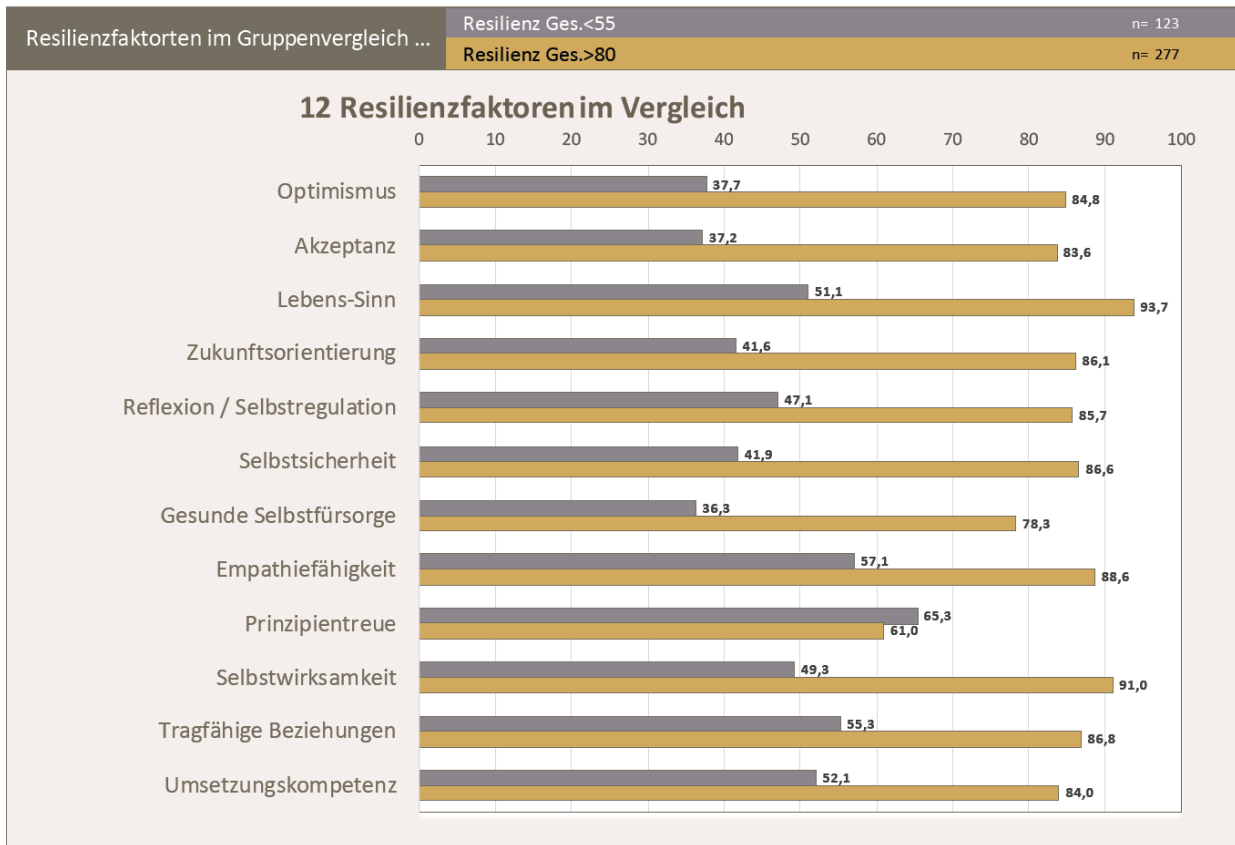


Abb. 13: Die 12 Resilienzfaktoren im Gruppenvergleich (MW, hohe und niedrige Gesamtresilienz)

In allen Resilienzfaktoren (außer Prinzipientreue) zeigt sich, dass jene Teilnehmer\*innen mit einer hohen Gesamtresilienz auch die einzelnen Resilienzfaktoren signifikant stärker für sich selbst bewerten.

Hoch signifikant positiver bewertet werden die Faktoren: (Unterschied > 40):

1. Optimismus, Akzeptanz
2. Lebens-Sinn
3. Zukunftsorientierung
4. Selbstsicherheit
5. Gesunde Selbstfürsorge und
6. Selbstwirksamkeit

Interessant erscheint das Ergebnis, dass Menschen mit einer niedrigen Gesamtresilienz über eine stärkere Prinzipientreue berichten.

Der Resilienzfaktor Prinzipientreue/ Bodenständigkeit wird im Zuge weiterer Validierungsschritte noch sehr genau beleuchtet werden müssen.

## 6.3. Signifikante strukturelle Unterschiede hinsichtlich der Resilienz

### 6.3.1. Unterschiede in der Resilienz zwischen Männern und Frauen

Es lassen sich keine signifikanten Unterschiede hinsichtlich der Gesamtresilienz zwischen Frauen und Männern feststellen.

Wenn man jedoch die einzelnen Resilienzfaktoren betrachtet, so ergeben sich folgende signifikanten Unterschiede: (siehe Abb. 9)

Frauen verfügen über signifikant stärkere Ausprägungen bei den stark beziehungsorientierten Resilienzfaktoren wie Empathiefähigkeit und tragfähige Beziehungen. Männer hingegen berichten über signifikant stärkere Resilienzausprägungen bei Akzeptanz, Selbstsicherheit, Gesunde Selbstfürsorge und Prinzipientreue/ Bodenständigkeit.

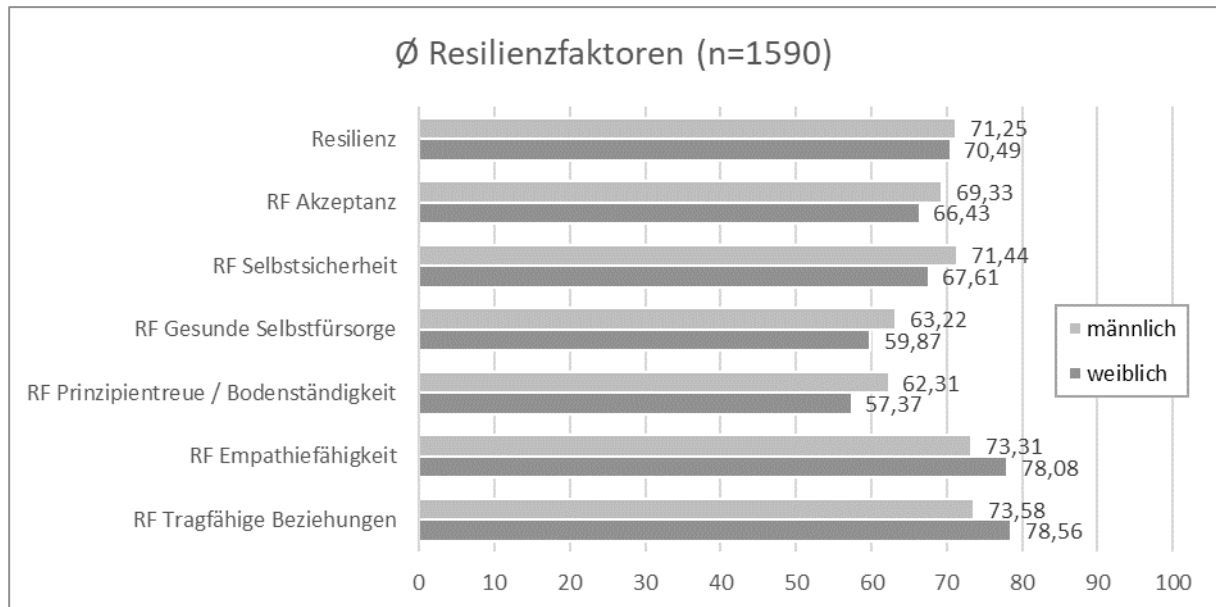


Abb. 14: Resilienzfaktoren (mit signifikanten Unterschieden) im Vergleich Frauen – Männer (MW)

### 6.3.2. Resilienz wächst mit dem Alter

Im Altersvergleich lässt sich feststellen, dass sich Gesamtresilienz und auch sämtliche Resilienzfaktoren (außer Prinzipientreue) mit zunehmendem Alter verstärken.

So kann man in unserer Studienstichprobe erkennen, dass der Optimismus, die Akzeptanz, der Lebens-Sinn, die Zukunftsorientierung, die Reflexionsfähigkeit, die Selbstsicherheit, die gesunde Selbstfürsorge und die Selbstwirksamkeit mit zunehmendem Alter stärker ausgeprägt sind. Laut Abb. 10 lässt sich erkennen, dass Menschen die über 60 Jahre sind, hier noch mal einen „Schub“ in Richtung stärkere Resilienzentwicklung erleben.

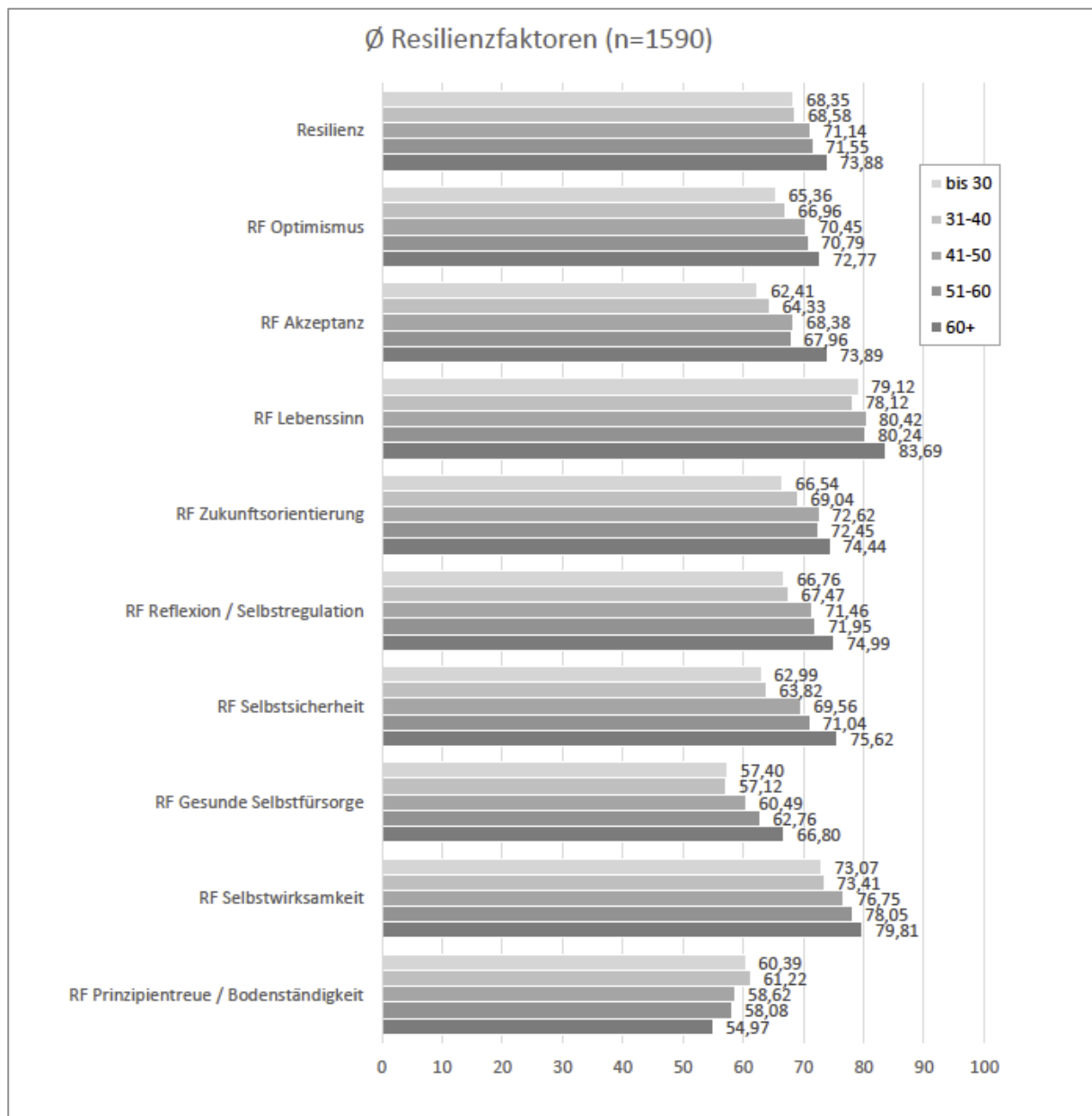


Abb. 15. Resilienzfaktoren (mit signifikanten Unterschieden) im Vergleich über Altersgruppen, (MW)

### 6.3.3. Weitere strukturelle Einflüsse auf die Resilienz

Betrachtet man weitere strukturelle Einflussfaktoren auf die Resilienz, werden zusätzlich einige signifikante Unterschiede deutlich.

#### 6.3.3.1. Hohe Bildung begünstigt starke Resilienz

Studienteilnehmer\*innen mit höheren Ausbildungen (Universität, Fachschule / Meisterschule) verzeichnen die signifikant höchste Resilienz in allen Resilienzfaktoren, wohingegen die Teilnehmer\*innen mit Pflichtschulabschluss die niedrigsten Ausprägungen in den Resilienzfaktoren aufweisen. Auch hier möchten wir einschränkend auf die niedrige Fallzahl der Teilnehmer\*innen mit niedrigem Bildungsgrad in dieser Studie hinweisen.

#### 6.3.3.2. Wohnsituation und finanzielle Situation

Großzügiges Wohnen und abgesicherte finanzielle Situation tragen ebenso zu signifikant stärkeren Resilienzfaktoren bei (mit Ausnahme der Empathiefähigkeit).

#### 6.3.3.3. Wohnform und Lebensform

Im Hinblick auf die Wohn- und Lebensform ergeben sich einige interessante Ergebnisse:

Signifikant unterdurchschnittlich ist die Resilienz ausgeprägt bei älteren weiblichen Teilnehmer\*innen mit beengter Wohnsituation und kritischer finanzieller Absicherung. Am schlechtesten schneiden hier die Resilienzfaktoren Akzeptanz, Reflexionsfähigkeit und Tragfähige Beziehungen ab.

Die höchste Resilienz weisen Teilnehmer mit Partnerschaft und ohne Kinder auf, wobei sich in dieser Stichprobe viele Männer und eher ältere Teilnehmer finden, die über eine eher großzügige Wohnsituation und eine gute finanzielle Absicherung verfügen.

Hinsichtlich des beruflichen Status zeigt sich, dass die Gruppe der Selbständigen die signifikant höchste Gesamtresilienz und die stärksten Resilienzfaktoren (mit Ausnahme Prinzipientreue) aufweisen, dann folgenden Angestellte mit Führungsfunktion und Menschen im Ruhestand.

Die niedrigsten Resilienzwerte weisen Menschen ohne Arbeit auf. Die Stichprobengröße liegt hier jedoch nur bei  $n = 35$ .

In den linearen Regressionsrechnungen zeigt sich, dass eine gute finanzielle Absicherung, ein Job in der Consulting-Branche (jedoch nicht IT und nicht Sozialbereich), eine großzügige Wohnsituation, Selbstständigkeit, höheres Bildungsniveau und höheres Alter am stärksten auf eine hohe Gesamtresilienz wirken.

### 6.4. Die Wirkung von Resilienz auf das psychische Befinden

Die statistischen Auswertungen zeigen sehr klar, dass eine hohe Gesamtresilienz signifikant zu einem besseren psychischen Befinden in allen Befindensdimensionen und -kontexten führt.

**Resilienz ist laut statistischen Berechnungen mit psychischem Befinden positiv korreliert.**

So lässt sich in Abb. 12 und Abb. 13 klar erkennen, dass Menschen mit niedriger Gesamtresilienz ( $< 55$ ) ihr psychisches Befinden in den 5 Kontexten signifikant schlechter bewerten, als Menschen mit einer hohen Gesamtresilienz ( $> 80$ ).



Abb. 16: Teilnehmer\*innen mit hoher und niedriger Resilienz: Anzahl

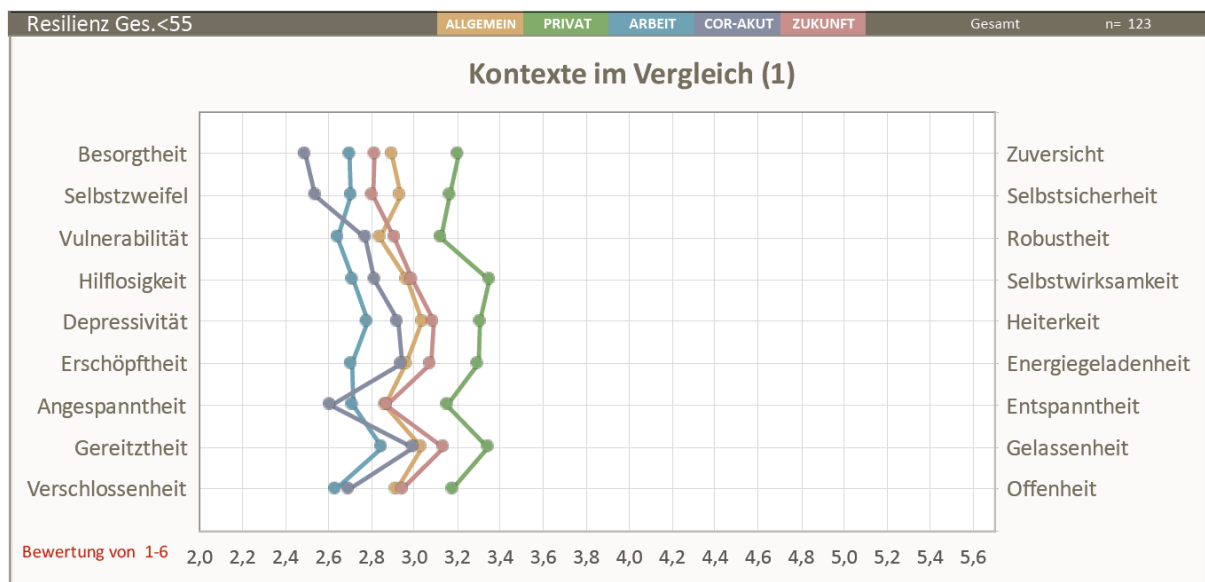


Abb. 17: Teilnehmer\*innen mit niedriger Resilienz und ihr psychisches Befinden (MW)

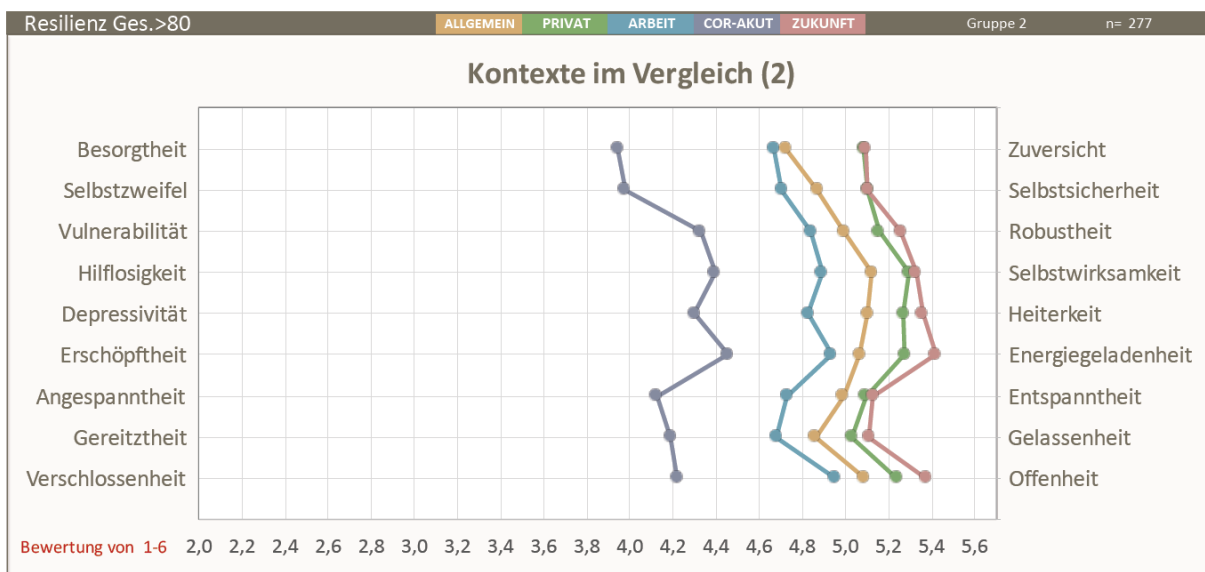


Abb. 18: Teilnehmer\*innen mit hoher Resilienz und ihr psychisches Befinden (MW)

Zahlenmäßig lassen sich die Unterschiede im psychischen Befinden folgendermaßen darstellen:

|                                    | (1)       | (2)       | (1)    | (2)    | (1)    | (2)    | (1)      | (2)      | (1)     | (2)     |
|------------------------------------|-----------|-----------|--------|--------|--------|--------|----------|----------|---------|---------|
| DIMENSIONEN                        | ALLGEMEIN | ALLGEMEIN | PRIVAT | PRIVAT | ARBEIT | ARBEIT | COR-AKUT | COR-AKUT | ZUKUNFT | ZUKUNFT |
| Besorgtheit - Zuversicht           | 2,90      | 4,72      | 3,20   | 5,08   | 2,70   | 4,67   | 2,49     | 3,94     | 2,82    | 5,09    |
| Selbstzweifel - Selbstsicherheit   | 2,94      | 4,87      | 3,17   | 5,10   | 2,71   | 4,70   | 2,54     | 3,98     | 2,81    | 5,11    |
| Vulnerabilität - Robustheit        | 2,84      | 4,99      | 3,12   | 5,16   | 2,64   | 4,84   | 2,77     | 4,33     | 2,91    | 5,26    |
| Hilflosigkeit - Selbstwirksamkeit  | 2,97      | 5,12      | 3,35   | 5,29   | 2,71   | 4,89   | 2,81     | 4,40     | 2,99    | 5,33    |
| Depressivität - Heiterkeit         | 3,04      | 5,10      | 3,31   | 5,27   | 2,78   | 4,83   | 2,92     | 4,30     | 3,09    | 5,36    |
| Erschöpftheit - Energiegeladenheit | 2,96      | 5,07      | 3,30   | 5,27   | 2,71   | 4,93   | 2,94     | 4,45     | 3,08    | 5,42    |
| Angespanntheit - Entspanntheit     | 2,87      | 4,99      | 3,15   | 5,09   | 2,71   | 4,73   | 2,61     | 4,12     | 2,87    | 5,13    |
| Gereiztheit - Gelassenheit         | 3,03      | 4,86      | 3,34   | 5,03   | 2,85   | 4,68   | 2,99     | 4,19     | 3,14    | 5,11    |
| Verschlossenheit - Offenheit       | 2,92      | 5,09      | 3,18   | 5,24   | 2,63   | 4,95   | 2,70     | 4,22     | 2,95    | 5,37    |

Tab.1: TN mit hoher und niedriger Resilienz und ihr psychisches Befinden im Gruppenvergleich (MW)

Die Mittelwertsvergleiche der beiden Gruppen zeigen klar, dass eine gut ausgeprägte Resilienz zu einem signifikant besseren psychischen Befinden in allen Kontexten beiträgt.

Am wenigsten stark ausgeprägt (und dennoch signifikant) erscheinen die Befindensunterschiede in der Covid Akutphase, am stärksten unterschiedlich wird das Befinden im Hinblick auf die Zukunftsaussichten erlebt.

In den Abbildungen 15 - 19 werden die einzelnen Befindens-Kontexte zur besseren sichtbaren Vergleichbarkeit isoliert dargestellt:

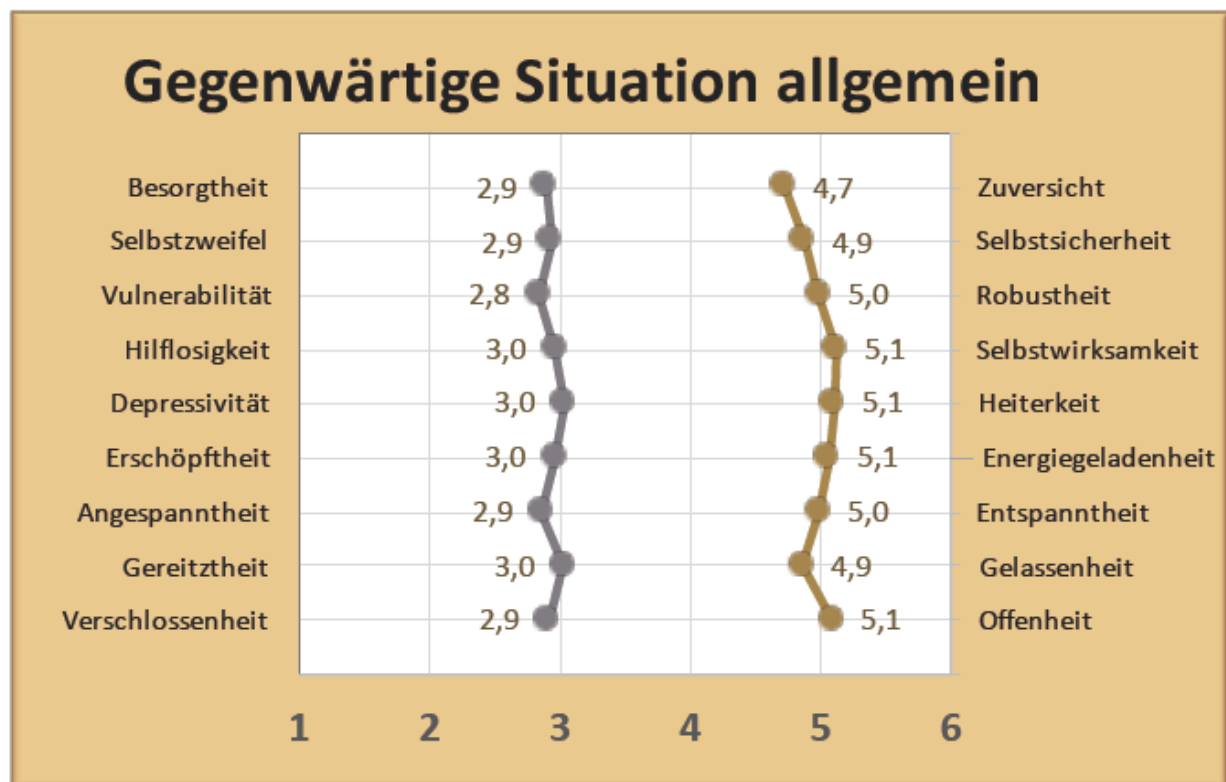


Abb. 19: TN mit hoher und niedriger Resilienz und ihr gegenwärtiges psychisches Befinden

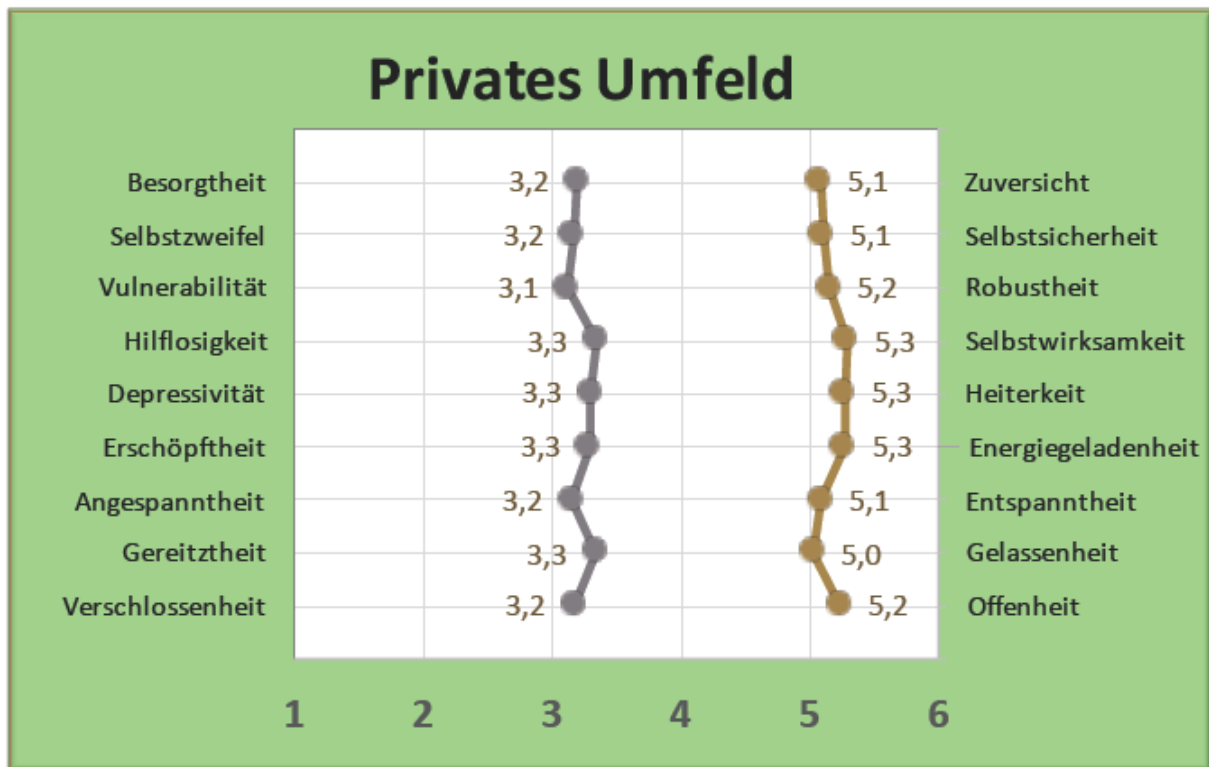


Abb. 20: TN mit hoher und niedriger Resilienz und ihr psychisches Befinden im Hinblick auf ihre private Situation

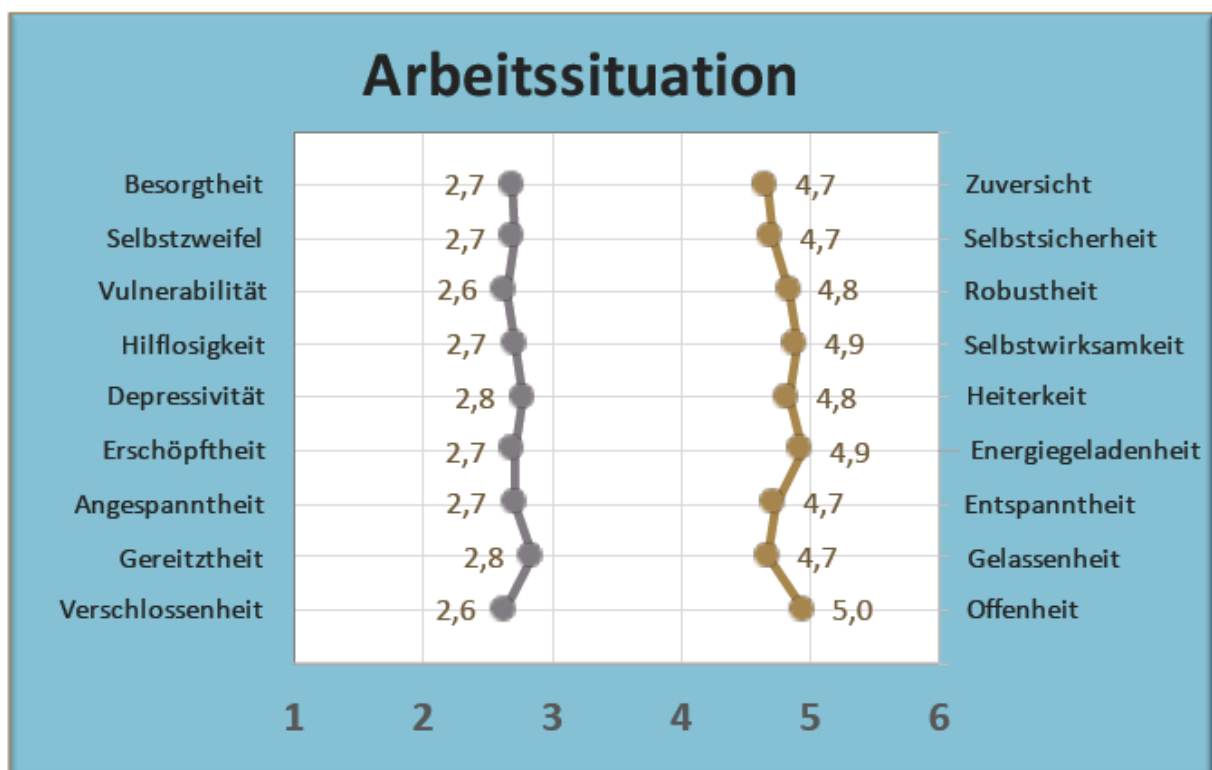


Abb. 21: TN mit hoher und niedriger Resilienz und ihr psychisches Befinden im Hinblick auf ihre Arbeitssituation

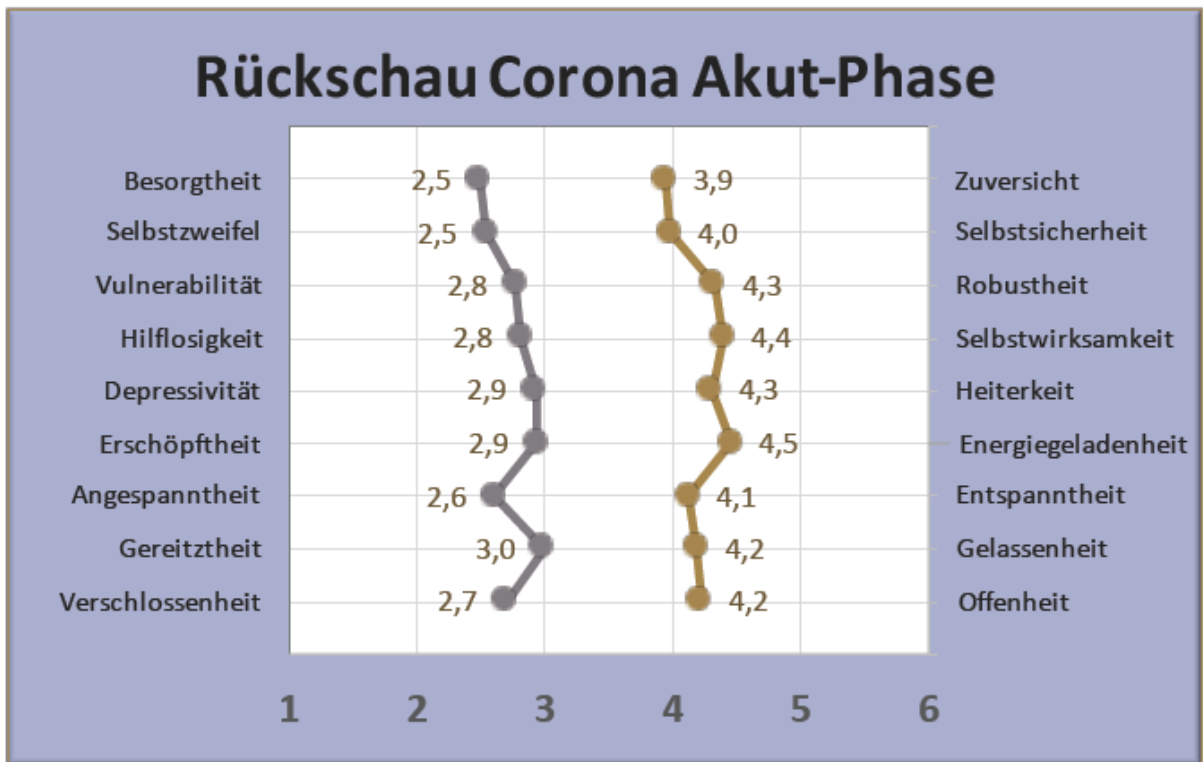


Abb. 22: TN mit hoher und niedriger Resilienz und ihr psychisches Befinden im Rückblick auf die Covid Akut-Phase (Maßnahmen-Verkündung, Lockdown-Phase)

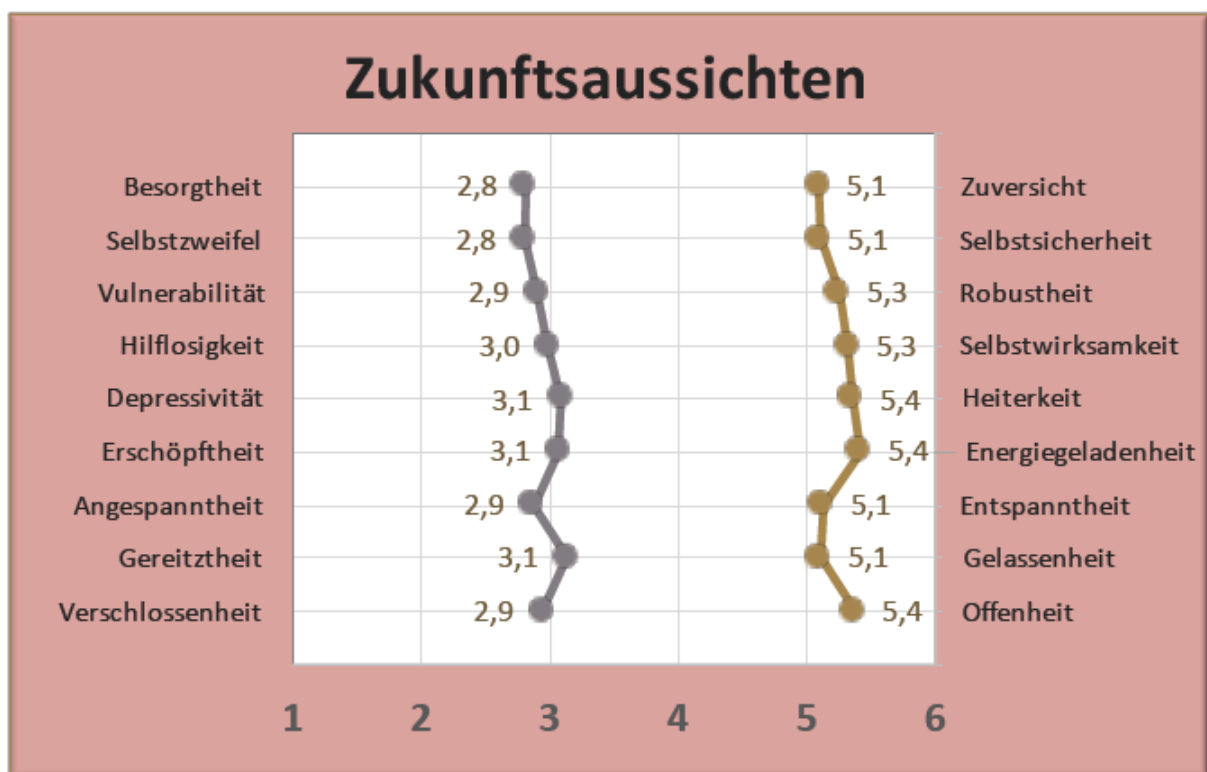


Abb. 23: TN mit hoher und niedriger Resilienz und ihr psychisches Befinden im Hinblick auf die Zukunftsaussichten

### 6.4.1. Wirkung spezifischer Resilienzfaktoren und anderer Faktoren auf das psychische Befinden

Mittels multivariater Berechnungen wurde die Zusammenhänge der einzelnen 12 Resilienzfaktoren und weiterer anderer Einflussfaktoren mit dem psychische Befinden ermittelt.

Diese Berechnungen erfolgten in den einzelnen Kontexten für alle 10 Befindensdimensionen:

- A. Besorgtheit – Zuversicht
- B. Selbstzweifel – Selbstsicherheit
- C. Vulnerabilität – Robustheit
- D. Hilflosigkeit – Selbstwirksamkeit
- E. Depressivität – Heiterkeit
- F. Erschöpftheit – Energiegeladenheit
- G. Angespanntheit – Entspanntheit
- H. Gereiztheit – Gelassenheit
- I. Verschlussenheit – Offenheit
- J. Einsamkeit – Soziale Einheit

#### 6.4.1.1. Die Wirkung spezifischer Resilienzfaktoren und anderer Einflussfaktoren auf das psychische Befinden im Hinblick auf den Kontext „gegenwärtiges Erleben“

Werden alle Variablen in die multivariaten Berechnungen einberechnet, so ergeben sich folgende signifikante positive Einflussfaktoren auf das psychische Befinden in der Gegenwart:

##### **Signifikante Resilienzfaktoren:**

- ★★★ RF Gesunde Selbstfürsorge
- ★★★ RF Optimismus
- ★★★ RF Akzeptanz
- ★★★ RF Zukunftsorientierung
- ★★ RF Reflexion/Selbstregulation
- ★ RF Tragfähige Beziehungen
- ★ RF Lebenssinn
- ★ RF Selbstsicherheit
- ★ RF Selbstwirksamkeit

Erläuterung:

RF = Resilienzfaktor

Die Anzahl der Sternchen sind ein Hinweis auf die Häufigkeit: 3 ★★★ bedeuten, dass dieser Einflussfaktor in so gut wie allen 10 Befindensdimensionen (siehe oben) signifikant einflussreich ist.

##### **Weitere signifikante Faktoren:**

- ★★★ Finanzielle Situation abgesichert
- ★★★ Geschlecht männlich
- ★★ Wohnsituation großzügig
- ★★ diverse Branchen: Öffentlicher Dienst (- negativ)
- ★ Familienform: alleine lebend (- negativ), Kinder (- negativ)
- ★ beruflicher Status: Schlüsselkraft

#### **6.4.1.2. Die Wirkung spezifischer Resilienzfaktoren und anderer Einflussfaktoren auf das psychische Befinden im Hinblick auf den Rückblick Covid Akut-Phase**

Werden alle Variablen in die multivariaten Gesamtmodelle einberechnet, so ergeben sich folgende signifikante positive Einflussfaktoren auf das psychische Befinden im Rückblick auf die Covid- Akutphase:

##### **Signifikante Resilienzfaktoren:**

- ★★★ RF Akzeptanz
- ★★★ RF Optimismus
- ★★ RF Selbstwirksamkeit
- ★★ RF Reflexion/Selbstregulation
- ★★ RF Gesunde Selbstfürsorge
- ★ RF Tragfähige Beziehungen

##### **Weitere signifikante Faktoren:**

- ★★★ Geschlecht männlich
- ★★ Arbeitsintensität (- negativ)
- ★★ höheres Alter
- ★★ diverse Branchen: öffentlicher Dienst (-negativ)
- ★★ Finanzielle Situation abgesichert
- ★★ höhere Bildung
- ★★ Covid Verdachtsfall in der Arbeit (- negativ)
- ★★ Arbeitsplatz in Gefahr (- negativ)
- ★ Wohnort am Land

#### **6.4.1.3. Die Wirkung spezifischer Resilienzfaktoren und anderer Einflussfaktoren auf das psychische Befinden im Hinblick auf den Kontext „Arbeits-Situation“**

Werden alle Variablen in die multivariaten Gesamtmodelle einberechnet, so ergeben sich folgende signifikante positive Einflussfaktoren auf das psychische Befinden im Hinblick auf die Arbeitssituation:

##### **Signifikante Resilienzfaktoren:**

- ★★★ RF Optimismus
- ★★★ RF Gesunde Selbstfürsorge
- ★★★ RF Zukunftsorientierung
- ★★★ RF Akzeptanz
- ★★ RF Reflexion/Selbstregulation
- ★★ RF Selbstsicherheit
- ★★ RF Selbstwirksamkeit
- ★ RF Lebenssinn
- ★ RF Tragfähige Beziehungen
- ★ RF Umsetzungskompetenz

##### **Weitere signifikante Faktoren:**

- ★★★ Arbeitsplatz in Gefahr (- negativ)
- ★★★ Umsatzverluste (- negativ)
- ★★★ Finanzielle Situation abgesichert
- ★★★ beruflicher Status: Selbstständigkeit

- ★★★ Geschlecht männlich
- ★★ diverse Branchen, z.B. Consulting (positiv), Sozialbranche (-negativ)
- ★★ Arbeitslosigkeit (- negativ)
- ★★ Wohnort am Land
- ★ Familienform: Partnerschaft
- ★ Arbeitsintensität (- negativ)

#### **6.4.1.4. Die Wirkung spezifischer Resilienzfaktoren und anderer Einflussfaktoren auf das psychische Befinden im Hinblick auf den Kontext „Private Situation“**

Werden alle Variablen in die multivariaten Gesamtmodelle einberechnet, so ergeben sich folgende signifikante positive Einflussfaktoren auf das psychische Befinden im Hinblick auf die private Situation:

##### **Signifikante Resilienzfaktoren:**

- ★★★ RF Gesunde Selbstfürsorge
- ★★★ RF Akzeptanz
- ★★★ RF Optimismus
- ★★★ RF Tragfähige Beziehungen
- ★★ RF Selbstwirksamkeit
- ★★ RF Zukunftsorientierung
- ★★ RF Lebenssinn
- ★ RF Reflexion/Selbstregulation

##### **Weitere signifikante Faktoren:**

- ★★★ Finanzielle Situation abgesichert
- ★★ Wohnsituation großzügig
- ★★ Familienform: Partnerschaft
- ★ Covid Infektion im Umfeld (negativ)
- ★ Geschlecht männlich
- ★ beruflicher Status: Leitende Angestellte

#### **6.4.1.5. Die Wirkung spezifischer Resilienzfaktoren und anderer Einflussfaktoren auf das psychische Befinden im Hinblick auf den Kontext „Zukunftsaussichten“**

Werden alle Variablen in die multivariaten Gesamtmodelle einberechnet, so ergeben sich folgende signifikante positive Einflussfaktoren auf das psychische Befinden bezogen auf die Zukunftsaussichten:

##### **Signifikante Resilienzfaktoren:**

- ★★★ RF Optimismus
- ★★★ RF Akzeptanz
- ★★★ RF Gesunde Selbstfürsorge
- ★★★ RF Selbstwirksamkeit
- ★★★ RF Zukunftsorientierung
- ★ RF Lebenssinn
- ★ RF Tragfähige Beziehungen
- ★ RF Selbstsicherheit
- ★ RF Reflexion/Selbstregulation

**Weitere signifikante Faktoren:**

- ★★★ Finanzielle Situation abgesichert
- ★★★ Arbeitslosigkeit (- negativ)
- ★★ Geschlecht männlich
- ★ Alter (-negativ)
- ★ Wohnort ländlich
- ★ Familienform: Kinder (-negativ)
- ★ Bildung