

Resilienz

Einleitung

Resilienz beschreibt „die Fähigkeit, sich von negativen emotionalen Erfahrungen zu erholen und sich flexibel an die wechselnden Herausforderungen von Stresssituationen anzupassen“ (Tugade und Fredrickson 2004). Resiliente Personen nehmen die Belastungen durch Stress, Ungewissheit, Risiken und Misserfolge durchaus wahr, können aber trotz widriger Umstände positive Ergebnisse erzielen, positive Gefühle empfinden und zu ihrem ursprünglichen Funktionsniveau zurückkehren („bounce back“) (Tugade und Fredrickson 2004; Masten 2001).

Resilienz wird häufig als eine Komponente des sogenannten psychologischen Kapitals (PsyCap) verstanden (Luthans et al. 2007), welches individuelle Ressourcen für das psychologische Wohlbefinden und die Persönlichkeitsentwicklung beschreibt. Hoffnung, Optimismus und Selbstwirksamkeit ergänzen dabei das Repertoire des psychologischen Kapitals. In der Psychologie und der Organisationsentwicklung, aber auch in der Gesundheitsforschung ist das wissenschaftliche Interesse an Resilienz und psychologischem Kapital in den letzten Jahren stetig gewachsen (Hu et al. 2015; Fletcher und Sarkar 2013).

Bei Studierenden wurde ein Zusammenhang zwischen Resilienz und psychischem Wohlbefinden, problemorientierten Bewältigungsstrategien, positivem Denken sowie dem aktiven Aufsuchen von Unterstützung gefunden (Fullerton et al. 2021). Eine weitere Studie zeigte, dass Studierende, welche die WHO Empfehlungen für körperliche Aktivität erfüllen, durchschnittlich höhere Resilienzwerte aufweisen als Studierende, die dies nicht tun (San Román-Mata et al. 2020). Ein Auslandssemester (hier Erasmus) kann ebenfalls zu einer Steigerung der Resilienz beitragen (Dolce et al. 2023). Weibliche Studierende mit einem höheren Maß an Resilienz zeigten sich zudem weniger anfällig für studienbedingten Stress sowie problematischen Alkoholkonsum (Lyvers et al. 2020). Resiliente Studierende berichten mehr wahrgenommene soziale Unterstützung, mehr Verbundenheit mit dem Campus sowie weniger psychische Belastungen (Pidgeon et al. 2014). Weiterhin ist Resilienz bei Studierenden positiv mit besseren akademischen Leistungen, regelmäßigem Schlaf, einem hohen Selbstwertgefühl sowie negativ mit Prokrastination, Depressionen und Ängsten assoziiert (Al Omari et al., 2023; Egan, 2022; Judkins et al., 2023).

Methode

Zur Erhebung der Resilienz wurden die drei Items der deutschsprachigen Resilienz-Subskala der *Compound PsyCap Scale* (CPC-12) verwendet (Lorenz et al. 2016). Ein Beispielitem lautet: „Wenn ich in einer schwierigen Situation bin, finde ich gewöhnlich einen Weg heraus.“ Das Antwortformat war eine sechsstufige Likertskala von „stimme überhaupt nicht zu“ (1) bis „stimme vollkommen zu“ (6). Die Zwischenstufen waren dabei nicht verbal verankert. Zur Auswertung wurde der Mittelwert über die drei Items gebildet. Höhere Werte entsprechen einem höheren Maß an Resilienz.



Kernaussagen

- Die Studierenden berichten im Mittel eine eher hohe Resilienz ($M=4,3$).
- Weibliche und männliche Studierende unterscheiden sich im Mittel nicht in der berichteten Resilienz (♀: $M=4,2$ vs. ♂: $M=4,3$).

Ergebnisse

Die befragten Studierenden der RPTU berichten im Mittel von einer eher hohen Resilienz ($M=4,3$). Bei männlichen Studierenden ($M=4,3$) ist die Resilienz im Mittel kaum größer als bei weiblichen Studierenden ($M=4,2$; vgl. Abbildung 1). Die Studierenden der Fachbereiche Elektrotechnik und Informationstechnik sowie Wirtschaftswissenschaften berichten im Mittel die höchste Resilienz ($M=4,5$), die Studierenden der Fachbereiche Bauingenieurwesen sowie Raum- und Umweltplanung im Mittel die kleinste ($M=4,1$; vgl. Abbildung 2).

Bei Studierenden am Standort Kaiserslautern ist die Resilienz im Mittel ($M=4,3$) kaum größer als bei Studierenden am Standort Landau ($M=4,2$). Zwischen den Standorten Kaiserslautern und Landau unterscheiden sich weder die weiblichen Studierenden (KL: $M=4,2$ vs. LD: $M=4,2$) noch die männlichen Studierenden (KL: $M=4,3$ vs. LD: $M=4,3$) voneinander (vgl. Tabelle 1).

Einordnung

Bei Studierenden am Standort Kaiserslautern ist die Resilienz im Mittel im Vergleich zu 2021 nahezu unverändert (2024: $M=4,3$ vs. 2021: $M=4,4$; vgl. Tabelle 2).

Auf Ebene der Fachbereiche zeigt sich ein gemischtes Bild: Bei der Mehrheit der Fachbereiche ist die Resilienz im Vergleich zur Befragung 2021 am Standort Kaiserslautern marginal kleiner. Größere Unterschiede zeigen sich in den Fachbereichen Bauingenieurwesen (2024: $M=4,1$ vs. 2021: $M=4,6$), Chemie (2024: $M=4,2$ vs. 2021: $M=4,6$) sowie Raum- und Umweltplanung (2024: $M=4,1$ vs. 2021: $M=4,4$; vgl. Tabelle 2).

Literatur

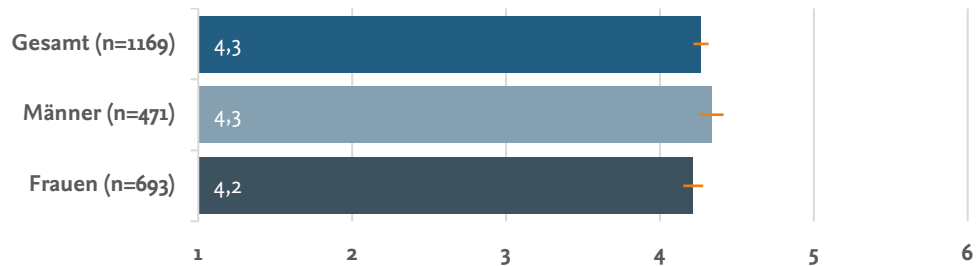
- Al Omari, Omar; Al Yahyaei, Asma; Wynaden, Dianne; Damra, Jalal; Aljezawi, Maen; Al Qaderi, Mohammad et al. (2023): Correlates of resilience among university students in Oman: a cross-sectional study. In: *BMC Psychol* 11 (1), S. 2. DOI: 10.1186/s40359-022-01035-9.
- Dolce, Valentina; Davoine, Éric; Wodociag, Sophie; Ghislieri, Chiara (2023): The road to an international career: The "Erasmus effect" on resilience, intercultural interactions and cultural intelligence. In: *International Journal of Intercultural Relations* 92, S. 101741. DOI: 10.1016/j.ijintrel.2022.101741.
- Egan, Helen (2022): Mindfulness, self-compassion, resiliency and wellbeing in higher education: a recipe to increase aca. In: *Journal of Further and Higher Education*, zuletzt geprüft am 22.05.2024.
- Fletcher, David; Sarkar, Mustafa (2013): Psychological Resilience. A Review and Critique of Definitions, Concepts, and Theory. In: *European Psychologist* 18 (1), S. 12–23. DOI: 10.1027/1016-9040/a000124.
- Fullerton, Dayna J.; Zhang, Lisa M.; Kleitman, Sabina (2021): An integrative process model of resilience in an academic context: Resilience resources, coping strategies, and positive adaptation. In: *PLoS ONE* 16 (2), e0246000. DOI: 10.1371/journal.pone.0246000.

- Hu, Tianqiang; Zhang, Dajun; Wang, Jinliang (2015): A meta-analysis of the trait resilience and mental health. In: *Pers Individ Dif* 76, S. 18–27. DOI: 10.1016/j.paid.2014.11.039.
- Judkins, Jason L.; Collette, Tyler; Gomes, Kimberly; Moore, Brian A (2023): Examining student well-being: Development and initial validation of the perceived vulnerability and hardiness scale. In: *Journal of American college health* 71 (9), S. 2840–2847. Online verfügbar unter DOI: 10.1080/07448481.2021.1998072, zuletzt geprüft am 22.05.2024.
- Lorenz, Timo; Beer, Clemens; Pütz, Jan; Heinitz, Kathrin (2016): Measuring Psychological Capital: Construction and Validation of the Compound PsyCap Scale (CPC-12). In: *Public Library of Science one* 11 (4), e0152892. DOI: 10.1371/journal.pone.0152892.
- Luthans, F.; Youssef, C. M.; Avolio, B. J. (2007): Psychological capital: Developing the human competitive edge: Oxford University Press.
- Lyvers, Michael; Holloway, Natalie; Needham, Katarina; Thorberg, Fred A. (2020): Resilience, alexithymia, and university stress in relation to anxiety and problematic alcohol use among female university students. In: *Aust J Psychol* 72 (1), S. 59–67. DOI: 10.1111/ajpy.12258.
- Masten, Ann S. (2001): Ordinary magic: Resilience processes in development. In: *American Psychologist* 56 (3), S. 227–238. DOI: 10.1037/0003-066x.56.3.227.
- Pidgeon, Aileen M.; Rowe, Natasha F.; Stapleton, Peta; Magyar, Heidi B.; Lo, Barbara C. Y. (2014): Examining Characteristics of Resilience among University Students: An International Study. In: *JSS* 02 (11), S. 14–22. DOI: 10.4236/jss.2014.211003.
- San Román-Mata, Silvia; Puertas-Molero, Pilar; Ubago-Jiménez, José Luis; González-Valero, Gabriel (2020): Benefits of Physical Activity and Its Associations with Resilience, Emotional Intelligence, and Psychological Distress in University Students from Southern Spain. In: *Int J Environ Res Public Health* 17 (12), S. 4474. DOI: 10.3390/ijerph17124474.
- Tugade, Michele M.; Fredrickson, Barbara L. (2004): Resilient individuals use positive emotions to bounce back from negative emotional experiences. In: *J Pers Soc Psychol* 86 (2), S. 320–333. DOI: 10.1037/0022-3514.86.2.320.



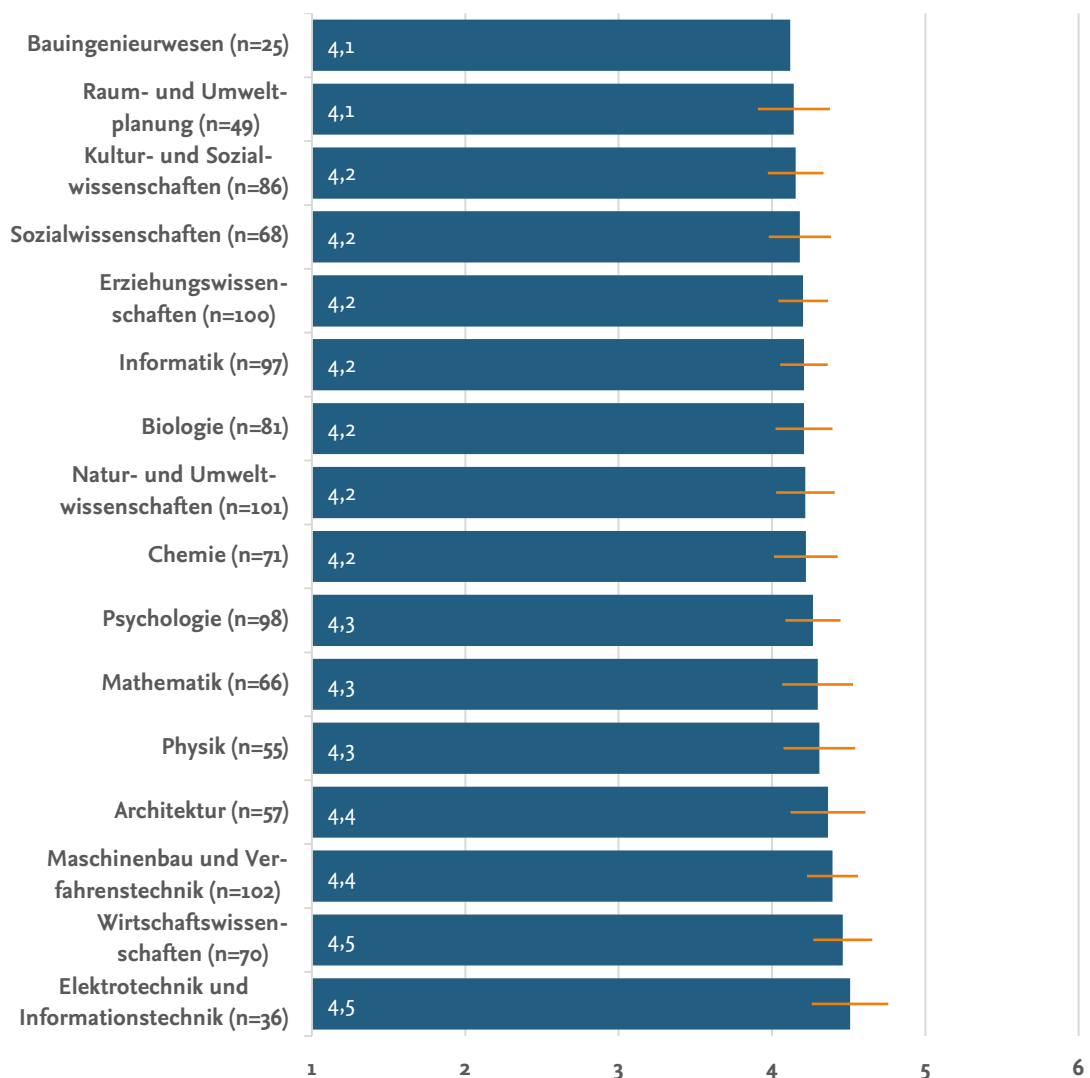
Grafische Ergebnisdarstellung

Abbildung 1: Resilienz, differenziert nach Geschlecht



Anmerkung: Mittelwerte auf einer Skala von 1 bis 6 mit 95 %-Konfidenzintervall

Abbildung 2: Resilienz, differenziert nach Fachbereichen



Anmerkung: Mittelwerte auf einer Skala von 1 bis 6 mit 95 %-Konfidenzintervall

Tabelle 1: Resilienz, Vergleich der Studierenden der RPTU in Kaiserslautern und Landau

	UHR RPTU 2024 Gesamt M (95 %-KI)	UHR RPTU 2024 Kaiserslautern M (95 %-KI)	UHR RPTU 2024 Landau M (95 %-KI)
Gesamt	n=1169 4,3 (4,2–4,3)	n=784 4,3 (4,2–4,4)	n=385 4,2 (4,1–4,3)
Männer	n=471 4,3 (4,3–4,4)	n=396 4,3 (4,3–4,4)	n=75 4,3 (4,1–4,5)
Frauen	n=693 4,2 (4,2–4,3)	n=387 4,2 (4,2–4,3)	n=306 4,2 (4,1–4,3)

Anmerkung: Mittelwerte auf einer Skala von 1 bis 6 mit 95 %-Konfidenzintervall



Tabelle 2: Resilienz im Zeitverlauf, differenziert nach Fachbereichen und nach Standort

	UHR RPTU 2024 M (95 %-KI)	UHR TUK 2021 M (95 %-KI)	UHR TUK 2018 % (95 %-KI)*	UHR TUK 2015 % (95 %-KI)*
	Kaiserslautern			
Architektur	4,4 (4,1 - 4,6)	4,3 (3,9 - 4,6)		
Bauingenieurwesen	4,1	4,6 (4,4 - 4,8)		
Biologie	4,2 (4,0 - 4,4)	4,4 (4,2 - 4,5)		
Chemie	4,2 (4,0 - 4,4)	4,6 (4,3 - 4,8)		
Elektro- und Infor- mationstechnik	4,5 (4,3 - 4,8)	4,5 (4,2 - 4,8)		
Informatik	4,2 (4,1 - 4,4)	4,3 (4,2 - 4,5)		
Maschinenbau und Verfahrenstechnik	4,4 (4,2 - 4,6)	4,5 (4,3 - 4,6)		
Mathematik	4,3 (4,1 - 4,5)	4,3 (4,0 - 4,5)		
Physik	4,3 (4,1 - 4,5)	4,4 (4,2 - 4,6)		
Raum- und Um- weltplanung	4,1 (3,9 - 4,4)	4,4 (4,2 - 4,7)		
Sozialwissenschaf- ten	4,2 (4,0 - 4,4)	4,2 (4,1 - 4,4)		
Wirtschaftswissen- schaften	4,5 (4,3 - 4,7)	4,4 (4,2 - 4,6)		
Gesamt	4,3 (4,2-4,4)	4,4 (4,3-4,4)		
	Landau			
Erziehungswissen- schaften	4,2 (4,0 - 4,4)			
Kultur- und Sozial- wissenschaften	4,2 (4,0 - 4,3)			
Natur- und Um- weltwissenschaften	4,2 (4,0 - 4,4)			
Psychologie	4,3 (4,1 - 4,4)			
Gesamt	4,2 (4,1-4,3)			

Anmerkung: Mittelwerte auf einer Skala von 1 bis 6 mit 95 %-Konfidenzintervall. *Für dieses Jahr sind keine Vergleichswerte verfügbar.