

Zusammenfassung Masterarbeit Rolf Spross

Stress stellt bei Hochschulstudierenden ein häufiges Gesundheitsproblem dar und kann sich negativ auf das Wohlbefinden, die psychische Gesundheit sowie den Studienerfolg auswirken. Bewegungsbasierte Kurzinterventionen («Bewegungssnacks») gelten als potenziell niederschwelliger Ansatz zur kurzfristigen Stressregulation. Obwohl deren gesundheitsförderndes Potenzial zunehmend untersucht wird, fehlt bislang Wissen darüber, welche Interventionen sich speziell für die kurzfristige Stressregulation bei Hochschulstudierenden eignen und wie diese von der Zielgruppe bewertet werden.

Ziel dieser Arbeit war die Herleitung, praxisnahe Erprobung und kriteriengeleitete Empfehlung bewegungsbasierter Kurzinterventionen zur Stressregulation bei Hochschulstudierenden. Im Zentrum stand die Frage, welche Bewegungssnacks sich für die kurzfristige Stressregulation im Hochschulkontext eignen und wie diese von Hochschulstudierenden hinsichtlich Akzeptanz, Durchführbarkeit und wahrgenommener Wirkungen beurteilt werden. Hierzu wurde ein exploratives Mixed-Methods-Design gewählt. Zunächst erfolgte eine PRISMA-orientierte Literaturrecherche. Auf Basis der identifizierten Evidenz wurden Kriterien zur Auswahl geeigneter Bewegungssnacks entwickelt und angewendet. Die ausgewählten Interventionen wurden anschliessend in Workshops mit Hochschulstudierenden erprobt.

Die Evaluation umfasste quantitative und qualitative Methoden. Mittels standardisierter Befragungen wurden Akzeptanz, Durchführbarkeit und wahrgenommene Wirkungen erfasst. Ergänzend wurden Kurzreflexionen und Plenumsdiskussionen durchgeführt, um vertiefte Einblicke in Erfahrungen, Nutzungskontexte sowie fördernde und hemmende Faktoren zu gewinnen. Ein Follow-up nach vier Wochen ermöglichte zusätzliche Erkenntnisse zur Integration der Bewegungssnacks in den Studienalltag.

Die Ergebnisse zeigen, dass die untersuchten Bewegungssnacks insgesamt positiv bewertet wurden, wobei sich Unterschiede hinsichtlich Akzeptanz, wahrgenommener Wirkung und Alltagstauglichkeit zeigten. Die Kombination der quantitativen und qualitativen Ergebnisse ermöglichte die Ableitung einer Top-10-Liste besonders geeigneter Bewegungssnacks. Darüber hinaus wurden Faktoren identifiziert, welche die Nutzung im Alltag fördern oder erschweren können.

Die Arbeit schliesst eine Forschungslücke, indem sie den Fokus auf die kurzfristige Stressregulation bei Hochschulstudierenden legt und praxisnahe Empfehlungen für geeignete Bewegungssnacks bereitstellt. Die Ergebnisse liefern Hinweise auf das Potenzial bewegungsbasierter Kurzinterventionen im Hochschulsetting und können als Grundlage für weiterführende Forschung sowie für gesundheitsfördernde Massnahmen im Hochschulkontext dienen.