

PRESSEMELDUNG

KL Studie bestätigt: Aufenthalt im Freien trägt zu psychischer Gesundheit im Lockdown bei

In einer längsschnittlichen ESM Studie untersuchten Forscher des KL Departments für Psychologie und Psychodynamik gemeinsam mit englischen Wissenschaftlern die Faktoren, die im Corona-Lockdown das psychische Wohlbefinden beeinflussen. Die subjektiven Berichte der rund 300 Proband_innen deuten auf die große positive Bedeutung der Aufenthaltsmöglichkeit im Freien hin.

Während 21 Tagen beantworteten in der von KL Professor Stefan Stieger geleiteten Studie 286 Frauen und Männer an drei Zeitpunkten während des Tages Fragen zu ihrem psychischen Wohlbefinden. Sie wurden dazu an nicht vorher festgelegten Uhrzeiten über eine App persönlich aufgefordert. Gegenüber üblichen Erhebungsmethoden, die sich auf rückblickende Selbsteinschätzungen stützen, werden bei dieser ESM (= experience sampling method) genannten Vorgehensweise, Gefühlseinschätzungen in Echtzeit abgefragt. Das führt zu mehr Authentizität und einer geringeren Wahrscheinlichkeit von Erinnerungsverzerrungen.

Neben dem Faktor „Aufenthalt im Freien“ wurden in der österreichischen Studie auch der Zusammenhang mit Bildschirmzeit und dem Einsamkeitsgefühl untersucht. Dabei zeigte sich ein negativer Zusammenhang zwischen der Zeit vor einem Bildschirm wie PC, Handy oder TV und dem Wohlbefinden der Proband_innen. Der stärkste Zusammenhang wurde jedoch zwischen dem Gefühl von Einsamkeit und Wohlbefinden gefunden. Je mehr Einsamkeit, umso geringer das Wohlbefinden bzw. vice versa.

Die Studienautoren untersuchten auch, wie sehr sich die vier Faktoren gegenseitig kausal beeinflussten. Sich draußen im Freien zu bewegen erhöht das Wohlbefinden, nicht jedoch umgekehrt. Es macht also durchaus Sinn, sich bei schlechter Stimmung nach draußen zu begeben.

Die für die ESM Erhebung verwendete App wurde an der Karl Landsteiner Privatuniversität entwickelt. Diese ist flexibel aufgebaut, kann einfach und schnell über eine zentrale Webapplikation für neue Studien adaptiert werden. Dadurch erst wurde eine ESM Studie zum Thema Corona in so kurzer Zeit möglich. Das Ergebnis der KL Studie unterstützt empirisch die Ergebnisse anderer Untersuchungen, welche außerhalb des coronabedingten Lockdowns durchgeführt wurden. Trotz der speziellen Situation deutet vieles darauf hin, dass die

Möglichkeit, sich im Freien aufhalten zu können – insbesondere in Situationen des Social Distancings – von großer Bedeutung für die psychische Gesundheit sein könnte.

Über den Fachbereich Psychologische Methodenlehre

Der Fachbereich Psychologische Methodenlehre beschäftigt sich mit neuen IT-basierten Methoden in der Psychologie: Die Entwicklung des Computers hat zu einer grundlegenden Erweiterung des Statistik- und Methodenrepertoire in der Psychologie geführt. Komplexe statistische Verfahren sind inzwischen einfach durchzuführen und große Datenmengen mit geringem Aufwand visualisierbar. Die Datenerhebung hat sich im Speziellen durch das Internet grundlegend verändert. Studien im Internet durchzuführen sowie Smartphones und Wearables als Datenerhebungsinstrumente zu verwenden ist ein Ziel des Fachbereichs Psychologische Methodenlehre an der KL.

Über die Karl Landsteiner Privatuniversität für Gesundheitswissenschaften

An der Karl Landsteiner Privatuniversität für Gesundheitswissenschaften in Krems ist die umfassende Betrachtungsweise von Gesundheit und Krankheit eine grundlegende Zielsetzung für Lehre und Forschung. Zeitgemäße, innovative Methoden und Herangehensweisen sind der Schlüssel zu einem modernen Gesundheitswesen. Mit diesem Wissen tragen Forschung und Lehre zu neuen Erkenntnissen über körperliches, geistiges und seelisches Wohlbefinden gleichermaßen bei. Die KL stellt mit ihrem europaweit anerkannten Bachelor-Master-System eine flexible Bildungseinrichtung dar, die auf die Bedürfnisse der Studierenden und Anforderungen des Arbeitsmarkts ebenso wie auf die Herausforderungen der Wissenschaft abgestimmt ist. In der Forschung konzentriert sich die KL gezielt auf Nischenfelder in gesundheitspolitisch relevanten Disziplinen wie der Medizintechnik, der Psychodynamik und Psychologie sowie dem Thema Wasserqualität und den damit verbundenen gesundheitlichen Aspekten. Die KL wurde 2013 gegründet und von der Österreichischen Agentur für Qualitätssicherung und Akkreditierung (AQ Austria) akkreditiert.

<https://psyarxiv.com/qjhfp/>

Rückfragen:

Eva-Maria Gruber

Kommunikation, PR & Marketing (Leitung)

Karl Landsteiner Privatuniversität für Gesundheitswissenschaften

Dr.-Karl-Dorrek-Straße 30

3500 Krems / Austria

T: +43 2732 72090 231

M: +43 664 5056211

E: evamaria.gruber@kl.ac.at

I: www.kl.ac.at