

Wirtschaftspsychologie, 2025.27:101-123

DOI: <https://doi.org/10.2440/004-0056>

# Konzeption und Evaluation einer Intervention zur Förderung der emotionalen Intelligenz und der Stressbewältigung bei berufstätigen Social-Media-Nutzer:innen – eine quantitative Untersuchung

Johanna Maria Brück & Saskia Pilger

FOM Hochschule für Oekonomie & Management, Köln

## Zusammenfassung

Emotionale Intelligenz und Stressbewältigung zählen zu den Trendbegriffen des digitalen Zeitalters. Die Förderung dieser Konstrukte im Social-Media-Kontext ist bisher weitgehend unerforscht. Dementsprechend ist das Ziel der Studie, eine neuartige Social-Media-Intervention zur Förderung der emotionalen Intelligenz und der Stressbewältigung bei berufstätigen Social-Media-Nutzer:innen wissenschaftlich fundiert und anwendungsbezogen zu konzipieren und zu evaluieren. Es soll geprüft werden, ob die Intervention die emotionale Intelligenz mit den Facetten Einfühlungsvermögen, emotionale Selbstkontrolle, Menschenkenntnis und Überzeugungskraft steigert, die aktuelle Stressbelastung sowie körperliche und psychische Stresssymptome reduziert und positive Auswirkungen auf die Stressbewältigung hat. Die Studie basierte auf einem 2x2 Prä-Post-Design mit randomisierter Kontrollgruppe. Die Gesamtstichprobe betrug  $N = 111$  und unterteilte sich in die Treatmentgruppe ( $n = 50$ ) und Kontrollgruppe ( $n = 61$ ). Mittels standardisierter Online-Fragebögen wurden die Variablen erhoben. Es wurden signifikante Interaktionseffekte im Hinblick auf Gruppenzugehörigkeit und Messzeitpunkt ( $t_1$  und  $t_2$ ) nachgewiesen. Die stärksten Interaktionseffekte konnten für die Variablen aktuelle Stressbelastung (Indexwert,  $\eta^2_p = .28$ ) sowie körperliche und psychische Stresssymptome ( $\eta^2_p = .12$ ) nachgewiesen werden. Im Mittelwertvergleich innerhalb der Treatmentgruppe zwischen den beiden Messzeitpunkten zeigten auch die Variablen aktuelle Stressbelastung ( $d = .99$ ) sowie körperliche und psychische Stresssymptome ( $d = .80$ ) die stärksten Effekte. Mögliche Erklärungsansätze für die mangelnde Signifikanz der Variable Stressbewältigung, wie z.B. die Notwendigkeit von kontinuierlicher Praxis zum Erlernen von Bewältigungsstrategien, werden dargelegt. Resümierend zeigte die Intervention eine positive Wirkung bei den Teilnehmenden. Implikationen für die Forschung und Praxis werden abgeleitet.

**Schlagworte:** Positive Psychologie, Emotionale Intelligenz, Stresscoping, Social-Media-Nutzer:innen, Intervention

## Design and evaluation of an intervention to promote emotional intelligence and stress coping among working social media users – a quantitative study

### Abstract

Emotional intelligence and Stress coping are among the trending terms of the digital age. The promotion of these constructs in the social media context has been largely unexplored to date. Accordingly, the aim of the study is to design and evaluate a novel social media intervention to promote emotional intelligence and Stress coping in working social media users in a scientifically sound and application-oriented manner. Based on theoretical models, the study examined whether the intervention increased emotional

intelligence in its facets of empathy, social skills, emotional self-control, and persuasiveness, reduced current stress levels and physical and psychological stress symptoms, and had positive effects on stress coping. The study was based on a 2x2 pre-post design with a randomized control group. The total sample consisted of  $N = 111$ , divided into the treatment group ( $n = 50$ ) and the control group ( $n = 61$ ). Variables were collected using standardized online questionnaires. Significant interaction effects regarding group membership and measurement time ( $t_1$  and  $t_2$ ) were found. The strongest interaction effects were demonstrated for the variables current stress level (index score,  $\eta^2_p = .28$ ), and physical and psychological stress symptoms ( $\eta^2_p = .22$ ). In the mean comparison within the treatment group between the two measurement points, the variables current stress level ( $d = .99$ ), and physical and psychological stress symptoms ( $d = .80$ ) showed the strongest effects too. Possible explanations for the lack of significance of the stress management variable, such as the need for continuous practice to learn coping strategies, are provided. In summary, the intervention showed a positive effect on the participants. Implications for research and practice are derived.

*Keywords:* positive psychology, emotional intelligence, stress coping, social media users, intervention

## 1 Einleitung

Durchschnittlich 99 Minuten verbringen Social-Media-Nutzer:innen in Deutschland täglich mit gedankenlosem Scrollen in sozialen Netzwerken, weltweit sind es sogar 143 Minuten am Tag (Statista, 2024). Endless Scrolling vermindert die Konzentrationsfähigkeit, belastet die psychische Gesundheit eines Individuums, reduziert physische Aktivität, führt zu Schlafstörungen und wird aufgrund der ineffizienten Nutzung als Zeitverschwendung angesehen (Lupinacci, 2021; Rixen et al., 2023). In diesem Kontext stellt sich die Frage, ob die Nutzenden diese Zeit produktiver gestalten können und Social-Media-Plattformen auch als eine Möglichkeit zur Förderung der Gesundheit und Persönlichkeitsentwicklung genutzt werden können. In einer Ära, die von digitalen Technologien durchdrungen ist, stehen Individuen der digitalen Generation vor einzigartigen Herausforderungen. Insbesondere die Trendbegriffe der emotionalen Intelligenz und der Stressbewältigung geraten immer mehr in den Fokus (Meyer, 2021). Die ständige Konnektivität und Informationsüberflutung (Drössler et al., 2018; Winkler & Pleil, 2019) erfordern neue Ansätze zur Förderung des eigenen Wohlbefindens. Laut einer quantitativen Stressstudie sind zwei von drei Menschen manchmal oder sogar häufig gestresst (Techniker Krankenkasse, 2021). Die Fähigkeit, Emotionen zu erkennen, zu verstehen und konstruktiv zu bewältigen, ist insbesondere in einem Zeitalter, in dem virtuelle Interaktionen häufiger sind als face-to-face Begegnungen, von entscheidender Bedeutung für zwischenmenschliche Kommunikation. Insbesondere die digitale Generation steht vor einzigartigen psychosozialen Belastungen, die eine gezielte Herangehensweise erfordern (Bauer & Müßle, 2020). Emotionale Intelligenz gilt als wesentlicher Faktor für persönliches Wachstum, Beziehungsmanagement und Berufserfolg. Angesichts der zunehmenden virtuellen In-

teraktionen und der digitalen Reizüberflutung gewinnt dieses Konzept jedoch eine neue Dimension. Die Integration von Technologien in nahezu allen Lebensbereichen hat dazu geführt, dass die Individuen mit einem breiten Spektrum von Stressoren und Informationsfluten konfrontiert sind (Wähler et al., 2019). Hieraus ergibt sich die Notwendigkeit, Strategien zu entwickeln, um den Anforderungen des digitalen Zeitalters gerecht zu werden. Das Ziel der vorliegenden Studie ist einerseits die Konzeption einer Intervention zur Förderung der emotionalen Intelligenz und des Stresscopings bei Social-Media-Nutzer:innen basierend auf dem aktuellen wissenschaftlichen Forschungsstand und andererseits die Umsetzung der Intervention auf der Social-Media-Plattform Instagram sowie eine anschließende Evaluation. Mithilfe einer Prä-Post-Messung sollen die Wirksamkeitseffekte in Bezug auf die Variablen Emotionale Intelligenz mit ihren Facetten, die aktuelle Stressbelastung, körperliche und psychische Stresssymptome sowie die Stressbewältigung geprüft werden.

## 2 Theorie

**Stresserleben.** Nach Gerrig (2018) wird *Stress* „als Reaktionsmuster eines Organismus auf Stimulusereignisse, die dessen Gleichgewicht stören und dessen Fähigkeit, Einflüsse zu bewältigen, stark zu beanspruchen oder zu übersteigen“ (S. 472) definiert. Stress entsteht außerdem dann, wenn eine herausfordernde Situation die eigenen verfügbaren Kompetenzen überschreitet (Huber, 2020). Bei einem auftretenden Stressgeschehen lassen sich drei Ebenen differenzieren: Stressoren, Stressreaktion und persönliche Stressverstärker. *Stressoren* können als Ereignisse definiert werden, die von einem Individuum eine Art von Anpassungsreaktion erfordern. Die daraus resultierende Re-

aktion eines Menschen basiert in Folge einer Veränderungsnotwendigkeit auf der Kombination von physiologischen, behavioralen, emotionalen sowie kognitiven Reaktionen (Gerrig, 2018). Auf die Konfrontation des Individuums mit einem oder mehreren Stressoren folgt eine *Stressreaktion*, welche die körperliche und psychische Antwort auf die eingetretene Belastung darstellt. Persönliche Motive, Einstellungen und innere Haltungen beeinflussen die Stressverarbeitung und stellen bildlich das Bindeglied zwischen der von außen eintretenden Belastungssituation und der Stressreaktion dar. Zu diesen *persönlichen Stressverstärkern* eines Menschen zählen individuelle Motive, Einstellungen und Bewertungen (Kaluza, 2012). Psychologische Stressmodelle fokussieren sich auf die wahrgenommenen Reize als Stressoren und die resultierende Verarbeitung dieser Stressoren durch das Individuum (Ernst et al., 2022). Lazarus und Folkman (1984) zeigen in dem von ihnen entwickelten *transaktionalen Stressmodell*, dass Stress durch die Konfrontation einer Person mit einer als herausfordernd empfundenen Situation erzeugt wird. Stress ist demnach das Ergebnis der individuellen Wahrnehmung von Stressoren und der damit verbundenen subjektiven Bewertung der Bedeutung der Situation. In diesem Kontext wird zwischen der primären Bewertung (engl. primary appraisal) und der sekundären Bewertung

(engl. secondary appraisal) unterschieden. Im Rahmen der primären Bewertung entscheidet das Individuum, ob der Reiz als irrelevant, positiv oder stresshaft einzustufen ist. Bei einer stresshaften Einstufung setzt der Copingprozess ein, indem beurteilt wird, ob bereits ein Schaden oder Verlust eingetreten ist, Beeinträchtigungen drohen oder es sich um eine positive Herausforderung handelt. Im Anschluss an die erfolgreich durchgeführte primäre Bewertung erfolgt die sekundäre Bewertung. Das Individuum macht an dieser Stelle von seinen Bewältigungsressourcen Gebrauch. Zu diesen Bewältigungsressourcen zählen sowohl die in früheren Stresssituationen erworbenen Fähigkeiten als auch materielle Ressourcen und Unterstützung aus dem sozialen Umfeld des Individuums. Nach dem Bewertungsprozess erfolgt die Bewältigungshandlung, die in Form einer Situationsveränderung (Instrumentelles Coping) oder durch den Zugriff auf intrapsychische Bewältigungsstrategien (Emotionales Coping) erfolgen kann. Abschließend kommt es zu einer Neubewertung der Situation (Reappraisal). Bei einer erfolgreichen Bewältigung der Stresssituation, wird das Individuum eine solche Situation in Zukunft als weniger stresshaft empfinden und als eine geringere Herausforderung ansehen (Lazarus & Folkman, 1984).

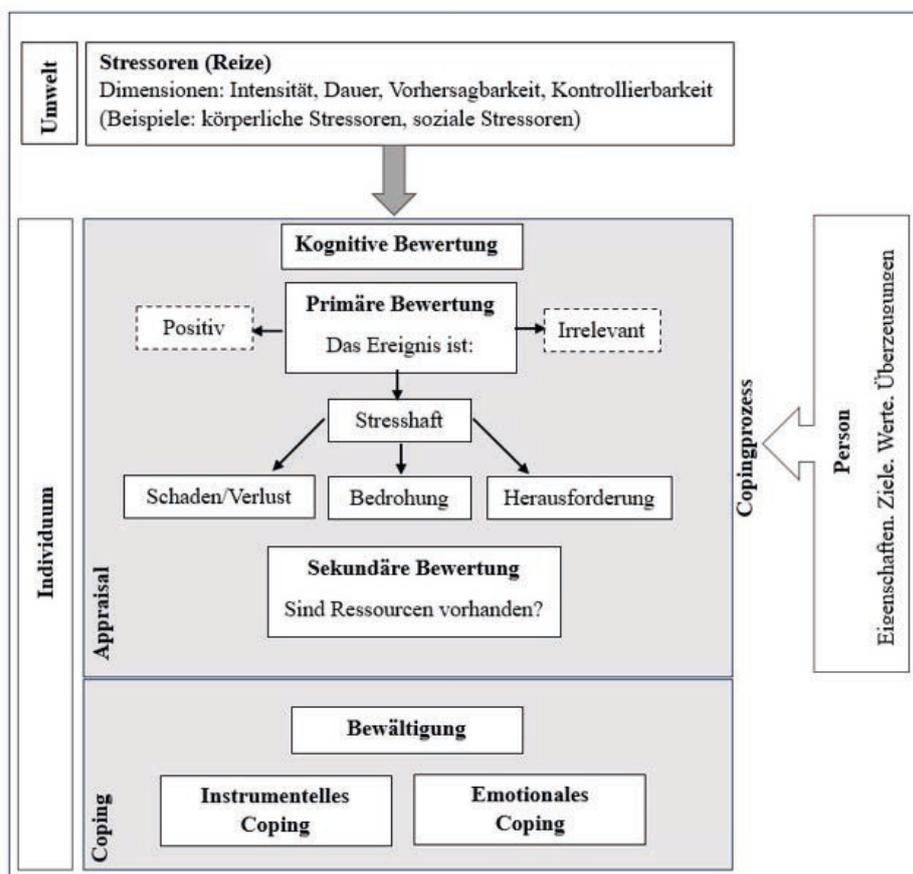


Abbildung 1

Transaktionales Stressmodell nach Lazarus & Folkman (1984) (In Anlehnung an Franke, 2012, S.122)

Auch Rohmert und Rutenfranz (1975) beschäftigten sich mit stresshaften Einflüssen, die auf das Individuum einwirken und entwickelten das *Belastungs-Beanspruchungsmodell*. Basierend auf der DIN EN ISO 10075-1 wird der aus dem Arbeitsschutz stammende Begriff der psychischen Belastung als „die Gesamtheit aller erfassbaren Einflüsse, die von außen auf den Menschen zukommen und psychisch auf ihn einwirken“ bezeichnet. In Abgrenzung dazu wird die psychische Beanspruchung nach der DIN EN ISO 10075-1 wie folgt definiert: „Die psychische Beanspruchung ist die unmittelbare Auswirkung der psychischen Belastung im Individuum in Abhängigkeit von seinen jeweiligen überdauernden augenblicklichen Voraussetzungen, einschließlich der individuellen Bewältigungsstrategien.“ Zwischen den Belastungen und Beanspruchungen stehen die sogenannten Moderatoren. Dies können Persönlichkeitseigenschaften oder soziale Unterstützungsmöglichkeiten sein, welche die Reaktion des Individuums beeinflussen. Insgesamt zeigt das Modell, dass obwohl Individuen der gleichen belastenden Situation ausgesetzt sind, einen unterschiedlichen Grad der Beanspruchung erleben und verschiedenen reagieren (Rohmert & Rutenfranz, 1975). Der aus dem Englischen stammende Begriff „Coping“ heißt im Deutschen so viel wie „zurechtkommen mit (...)“ oder „Bewältigung“. Coping beschreibt den Umgang eines Individuums mit Situationen, die eine physische oder psychische Belastung hervorrufen oder eintretende Ereignisse, die den Ressourceneinsatz einer Person erzwingen oder gar einschränken (Lazarus & Folkman, 1984). Bei Copingstrategien handelt es sich demnach um Strategien der kognitiven Umstrukturierung, der Distanzierung und des Ausdrückens von Gefühlen zur Bewältigung belastender Situationen (Gerrig, 2018).

In Deutschland sind im Jahr 2021 insgesamt 94% der deutschsprachigen Bevölkerung ab dem Alter von 14 Jahren online und 76% nutzen das Internet täglich. In diesem Kontext wird die Social-Media-Nutzung in Deutschland immer relevanter und es ist sichtbar, dass die Altersgruppe der 14- bis 29-Jährigen den Social-Media-Bereich dominiert (ARD/ZDF, 2022). Obwohl sich Social Media in der heutigen digitalen Ära zu einem nicht mehr wegzudenkenden Bestandteil des Alltags entwickelt hat, gibt es auch Schattenseiten, die mit der Nutzung der Social-Media-Plattformen einhergehen. Die Informationsüberflutung durch soziale Netzwerke (Chotpitayasunondh & Douglas, 2016; Drössler et al., 2018; Winkler & Pleil, 2019), negative Bias (Vaish et al., 2008), die ständige Erreichbarkeit (Shaw et al., 2020), Multitasking im Hinblick auf das Nutzungsverhalten (Xu et al., 2022) und Cybermobbing (Fulantelli et al., 2022; Ganson et al., 2024) beeinflussen die mentale Beanspruchung der Individuen negativ. Zudem kann

das eigene Selbstwertgefühl durch das Bedürfnis nach sozialer Anerkennung, idealisierte Bilder der Selbstpräsentation und die Vergleichskultur auf Social Media angegriffen werden (Baumgartner-Hirscher & Zumbach, 2019; ; Lup et al., 2015; Verduyn et al., 2020). Vergleichsweise kann die übermäßige Nutzung von Social Media zu einer paradoxen sozialen Isolation führen (Manago et al., 2012; Primack et al., 2019), in Bezug auf das Zeitmanagement eines Individuums eine erhebliche Ablenkung darstellen (Brooks, 2015) und zu dem Phänomen der „Fear of Missing Out“ (dt. Angst, etwas zu verpassen) führen (Przybylski et al., 2013; Tandon et al., 2022).

Trainings zur Stressbewältigung stellen eine effektive Möglichkeit dar, um Anspannungszustände zu reduzieren und die Gesundheit eines Individuums zu fördern (van der Klink et al., 2001; Martin et al., 2009; Richardson & Rothstein, 2008). Zu den erprobten Trainingsmethoden zählen unter anderem die achtsamkeitsbasierte Stressreduktion (Janssen et al., 2018; Sevinc et al., 2019), progressive Muskelentspannung (Grawe et al., 1994), autogenes Training (Stetter & Kupper, 1998), die Mind-Body-Medizin (Esch & Esch, 2013). Insbesondere durch positive Interventionen können Arbeitsunfähigkeitszeiten reduziert (Kaplan et al., 2014), akademisches Engagement gesteigert (Ouweneel et al., 2014) und die Stressbewältigung verbessert werden (Manthey et al., 2016; Sergeant & Mongrain, 2015). Im digitalen Kontext zeigen Online-Trainings (Heber et al., 2017; Lehr et al., 2014; Heber et al., 2016; Ducki et al., 2019; Boß et al., 2021) und Stressmanagement-Apps (Paganini et al., 2023) positive Effekte auf den Umgang mit Stress.

**Emotionale Intelligenz.** Während Salovey und Mayer (1990) die emotionale Intelligenz als Fähigkeit, die eigenen Gefühle und Emotionen, aber auch die von anderen Menschen zu identifizieren und zu verstehen, zwischen diesen zu differenzieren und die vorliegenden Informationen zu nutzen, um persönliche Gedanken und Handlungen zu beeinflussen bezeichnen, definiert Bar-On (1997) die emotionale Intelligenz vielmehr als die Gesamtheit von nicht-kognitiven Eigenschaften, Fähigkeiten und Kompetenzen, die den Menschen in die Lage versetzen, erfolgreich und befriedigend mit den Veränderungen und den Anforderungen der Umwelt und Umgebung umzugehen. Nach Goleman (1995) lässt sich die emotionale Intelligenz in die folgenden fünf Dimensionen unterteilen: (1) Selbstwahrnehmung, (2) Selbstregulierung, (3) Motivation, (4) Empathie und (5) soziale Fähigkeiten. Demnach spielen das Erkennen eigener subjektiver Gefühlszustände, der Umgang mit Emotionen, das ausdrückliche Kommunizieren von Emotionen, empathische Reaktionen gegenüber Mitmenschen sowie die Beziehungsgestaltung eine entscheidende Rolle bei der Ausprägung der emotionalen Intelligenz eines Individuums. Salovey und Mayer

(1997) haben im Rahmen ihrer Forschungen die emotionale Intelligenz in vier Komponenten unterteilt: (1) Emotionswahrnehmung, (2) Emotionsnutzung, (3) Emotionswissen und (4) Emotionsregulation. Darüber hinaus definiert Bar-On (1997) fünf Dimensionen als Schlüsselfaktoren der emotionalen Intelligenz, die Einfluss auf den Erfolg im Leben haben: (1) Intrapersonale Fähigkeiten, (2) interpersonale Fähigkeiten, (3) Anpassungsfähigkeit, (4) Stressmanagement und (5) allgemeine Stimmung. In einer Welt, die von Technologien und digitalen Vernetzungen geprägt ist, gewinnt die emotionale Intelligenz zunehmend an Bedeutung. Insbesondere das Erkennen von Emotionen (Cerwinka & Schranz, 2014; Derks et al., 2008) und die Empathie als Schlüssel für erfolgreiche Kommunikation, verbessern die Fähigkeit verschiedene Perspektiven zu verstehen (Konrath et al., 2011; Hollenrieder, 2022; Weth, 2014). Die Selbstkenntnis in der emotionalen Intelligenz stärkt zwischenmenschliche Beziehungen (Mayer et al., 2004), eine hohe emotionale Intelligenz fördert eine effektivere Konfliktbewältigung (Bradberry & Greaves, 2009) und die Regulierung der eigenen Emotionen begünstigt die Reaktion auf eine stressauslösende Reaktion (Brackett & Mayer, 2003; Israelashvili et al., 2020). Im beruflichen Kontext erweist sich emotionale Intelligenz als ein signifikanter Prädiktor für beruflichen Erfolg. Eine hohe Ausprägung ist zudem mit besserer Führungsqualität (Eichhorn & Tausch,

2023), höherer Arbeitszufriedenheit (Shukla et al., 2016) und besserer Leistung am eigenen Arbeitsplatz (Joseph et al., 2015) verbunden. Im privaten Kontext konnte eruiert werden, dass eine hohe emotionale Intelligenz mit einem besseren psychischen Wohlbefinden und geringeren Symptomen von Depression und Angst verbunden ist (Schutte et al., 2007). Im Kontext von Social Media nimmt die emotionale Intelligenz eines Individuums eine schützende Rolle ein, indem der Umgang mit Interaktionen gestärkt wird (Kircaburun et al., 2020; Kross et al., 2013; Roth, 2019; Sundvik & Davis, 2022). Obwohl die emotionale Intelligenz als essenzieller Faktor für den persönlichen und beruflichen Erfolg gilt, gibt es auch kritische Perspektiven, die eine differenzierte Betrachtung erfordern. Insbesondere die Messbarkeit (Freudenthaler & Neubauer, 2005, Perez et al., 2005), kulturelle Unterschiede in der Wahrnehmung (Friedlmeier, 2020), die Eigenständigkeit des Konstruktes (Matthews et al., 2002; Conte, 2005) sowie die Messung des Konstruktes (Weber & Westmeyer, 1997) stehen hierbei im Fokus. Es existieren bereits verschiedene Trainings für unterschiedliche Zielgruppen, die spezifische Maßnahmen zur Förderung der emotionalen Intelligenz aufgegriffen haben und Erfolg in der Umsetzung verzeichnen konnten (Heppner et al., 2008; Geßler et al., 2015; Lesener et al., 2018; Held et al., 2023; Schütz et al., 2020; Hodzic et al., 2018; Cherniss et al., 2010).

**Tabelle 1**  
Hypothesen

Hypothese	Beschreibung
<b>Zusammenhangshypothesen</b>	
H1	Es wird erwartet, dass die <i>emotionale Intelligenz</i> (Indexwert) signifikant
H1a	<i>negativ</i> mit der <i>aktuellen Stressbelastung</i> (Indexwert) korreliert.
H1b	<i>negativ</i> mit den <i>körperlichen und psychischen Stresssymptomen</i> korreliert.
H1c	<i>positiv</i> mit der <i>Stressbewältigung</i> (Indexwert) korreliert.
<b>Hypothesen zu Zeit- und Gruppenunterschieden:</b>	
H2	Es wird erwartet, dass die Treatmentgruppe nach der Intervention ( $t_2$ ) im Vergleich zu davor ( $t_1$ ) und im Vergleich zur Kontrollgruppe signifikant
H2a	<i>höhere</i> Ausprägungen der <i>emotionalen Intelligenz</i> (Indexwert) zeigt.
H2b	<i>höhere</i> Ausprägungen des <i>Einfühlungsvermögens</i> (Empathie) zeigt.
H2c	<i>höhere</i> Ausprägungen der <i>emotionale Selbstkontrolle</i> zeigt.
H2d	<i>höhere</i> Ausprägungen der <i>Menschenkenntnis</i> zeigt.
H2e	<i>höhere</i> Ausprägungen der <i>Überzeugungskraft</i> zeigt.
H2f	<i>niedrigere</i> Ausprägungen der <i>aktuellen Stressbelastung</i> (Indexwert) zeigt.
H2g	<i>niedrigere</i> Ausprägungen der <i>körperlichen und psychischen Stresssymptome</i> zeigt.
H2h	<i>positive</i> Auswirkungen auf die <i>Stressbewältigung</i> (Indexwert) zeigt.

Mit der zunehmenden Digitalisierung und der Verbreitung von Social-Media-Plattformen haben sich neue Herausforderungen und Möglichkeiten im Bereich der Stressbewältigung und der Förderung der emotionalen Intelligenz ergeben. Unter anderem die Veränderung des zwischenmenschlichen Kommunikationsverhaltens und das Risiko der sozialen Vereinsamung betonen, dass die emotionale Intelligenz im Kontext von Social Media gefördert werden muss. In diesem Zusammenhang konnte bereits die Verbundenheit der beiden Konstrukte herausgestellt werden (Matthews et al., 2017; Sarrionandia et al., 2018). Insbesondere Interventionen, die sich auf die emotionale Wahrnehmung, das Emotionsverständnis sowie die Emotionsregulierung fokussieren, tragen zur Verbesserung des Wohlbefindens und auch zu einem effektiven Stressmanagement bei (Zeidner et al., 2011; Kotsou et al., 2018). Obwohl es zahlreiche Studien zur emotionalen Intelligenz und zur Stressbewältigung gibt, fehlt es an spezifischer Forschung im Hinblick auf Interventionsmaßnahmen auf Social-Media-Plattformen, die sich auf die Förderung der emotionalen Intelligenz und des Stresscopings von Social-Media-Nutzer:innen beziehen.

Auf Basis der theoretischen und empirischen Erkenntnisse leitet sich für die vorliegende Studie die folgende Forschungsfrage ab: Führt die Intervention *Soulful Resilience* zu einer Steigerung der emotionalen Intelligenz und des Stresscopings bei Social-Media-Nutzer:innen?

Um die positionierte Forschungsfrage zu untersuchen, werden die nachfolgenden Hypothesen aufgestellt (siehe Tabelle 1).

### 3 Methode

#### Untersuchungsdesign und -durchführung

**Design.** Im Rahmen der vorliegenden quantitativen empirischen Forschungsstudie wurden die Auswirkungen einer Interventionsstudie im Pretest-Posttest-Design (Prä-Post-Design) mit einer Kontrollgruppe aufgezeigt. Die Primärstudie orientierte sich an der deduktiven Herangehensweise. Es handelte sich um ein 2x2-Design, da es zwei Messzeitpunkte ( $t_1$  und  $t_2$ ) gab und die rekrutierte Stichprobe in eine Treatmentgruppe und eine Kontrollgruppe unterteilt wurde. Das Untersuchungsdesign basierte auf einem zweistufigen Zwischen-subjektfaktor (engl. between-subject) und einem zweistufigen Innersubjektfaktor (engl. within-subject). Während sich der Zwischensubjektfaktor auf die Zugehörigkeit zur Treatment- oder Kontrollgruppe bezog, bildete der Innersubjektfaktor den

Zeitpunkt der Untersuchung ab, da im Verlauf der Studie die erhobenen Variablen zweimal bei derselben teilnehmenden Person gemessen wurden.

**Ablauf.** Der erste Faktor im Rahmen der Untersuchung war der *Messzeitpunkt*. Beide Gruppen wurden parallel zu festgelegten zeitlichen Abständen zu zwei Messzeitpunkten ( $t_1$  und  $t_2$ ) mittels eines Online-Fragebogens befragt. Die erste Datenerhebung ( $t_1$ ) fand eine Woche vor Beginn der Intervention (Präzeitpunkt) statt. Die zweite Erhebung ( $t_2$ ) für die Treatment- und Kontrollgruppe erfolgte zwei Wochen nach Beendigung der Intervention (unmittelbarer Postzeitpunkt). Die Teilnehmenden der Treatmentgruppe hatten somit die Möglichkeit, die erlernten Übungen aus der Intervention in ihren Alltag zu integrieren und umzusetzen. Der zweite Faktor ließ sich aus der *Gruppenzugehörigkeit* ableiten und differenzierte in Treatment- und Kontrollgruppe. Während die Teilnehmenden der Treatmentgruppe aktiv an der Intervention teilnahmen, beantworteten die Teilnehmenden der Kontrollgruppe nur die Fragebögen zu den beiden Messzeitpunkten. Um die Kontrollgruppe nicht zu benachteiligen, bekamen die zugehörigen Teilnehmenden nach Abschluss der Datenerhebungen auch Zugang zu den Inhalten der Intervention. Die Zuordnung der Treatment- und Kontrollgruppe erfolgte mittels eines Zufallsgenerators (Zufallsgenerator, 2024). Im Fokus der Untersuchung standen die Auswirkungen der Interventionsmaßnahme als unabhängige Variable (UV) im Hinblick auf die Treatment- und Kontrollgruppe sowie die Messzeitpunkte  $t_1$  und  $t_2$ . Als abhängige Variablen (AV) wurden die Facetten der emotionalen Intelligenz (Einfühlungsvermögen, Menschenkenntnis, emotionale Selbstkontrolle und Überzeugungskraft) und die aktuelle Stressbelastung (Stress durch Unsicherheit, Überforderung, Verlust und tatsächliches Eintreten negativer Ereignisse), körperliche und psychische Stresssymptome sowie die Stressbewältigung (positives Denken, aktive Stressbewältigung, soziale Unterstützung, Halt im Glauben und erhöhter Alkohol- und Zigarettenkonsum) erhoben. Zudem erfolgte neben der quantitativen Datenerhebung, eine qualitative unsystematische Evaluierung des Feedbacks der Teilnehmenden der Intervention. Die Intervention für die Treatmentgruppe fand vom 18.03.2024 bis zum 14.04.2024 auf dem sozialen Netzwerk *Instagram* (Meta, 2024) statt. Hierfür wurde ein privater Instagram-Account mit dem Namen „soulful.resilience“ erstellt, auf den lediglich die Teilnehmenden der Treatmentgruppe Zugriff hatten. Der tägliche Zeitaufwand für die Teilnehmenden betrug ungefähr fünf Minuten.

**Vorbereitende Maßnahmen.** Ein wesentlicher Bestandteil dieser Vorbereitung war die Erstellung eines Instagram-Accounts, auf dem die Interventionsmaßnahme stattfinden sollte. Nach eingehender Überlegung wurde der Name „Soul-

ful Resilience“ für die Intervention gewählt und der Benutzername des Instagram-Accounts entsprechend auf „soulful.resilience“ festgelegt. Im nächsten Schritt wurde ein ansprechendes und einprägsames Logo mithilfe von Canva (Canva Pty Ltd., 2024) gestaltet. Es wurde ein schlichtes Design gewählt, um Professionalität und Zugänglichkeit zu vermitteln. Die Gestaltung des visuellen Designs des Instagram-Accounts spielte ebenfalls bei der Vermittlung von Inhalten und der Erreichung der Zielgruppe eine entscheidende Rolle. Zudem wurde ein konsistentes Feed-Layout entworfen, um eine visuell ansprechende und strukturierte Darstellung der Inhalte zu gewährleisten. Hierfür wurden ein konkretes Farbschema und eine Schriftart gewählt. Um die Themen und Veröffentlichungszeiten für Beiträge und Storys festzulegen, wurde vorab ein Content-Kalender erstellt. Schließlich wurde vor Beginn der Intervention eine Testphase durchgeführt, um sicherzustellen, dass alle technischen und inhaltlichen Aspekte des Instagram-Accounts reibungslos funktionierten.

**Trainingskonzept.** Als Basis für das Trainingskonzept diente eine evidenzbasierte Forschung zu den zentralen Konstrukten und inhaltlichen Schwerpunkten, die im Rahmen der Intervention thematisiert wurden (siehe Kapitel 2). Da die Intervention auf der Social-Media-Plattform Instagram durchgeführt wurde, wurden die thematischen Inhalte in die Software *Canva* (Canva Pty Ltd., 2024) überführt und Beiträge, Story-Highlights und Captions nach einem einheitlichen Farbkonzept gestaltet. Die Intervention wurde für einen Zeitraum von vier Wochen konzipiert und thematisch untergliedert in die Module Stress/Stressbewältigung und emotionale Intelligenz, welche jeweils für zwei Wochen bespielt wurden. Im Rahmen des Moduls Stress/Stressbewältigung wurden den Teilnehmenden neben den theoretischen Grundlagen, wie der Definition von Stress und Stresserleben, dem transaktionalen Stressmodell nach Lazarus und Folkman (1984), Belastungen und Beanspruchungen durch Social Media und Möglichkeiten der Stressprävention, auch verschiedene Übungen zur Stressprävention, wie die Erstellung einer Stresslandkarte (Stock, 2010), Atemübungen (Faller, 2009), progressive Muskelentspannung (Jacobson, 1934) und Achtsamkeitsübungen (Michalak et al., 2015), nähergebracht. Auch im Modul zur emotionalen Intelligenz wurden die Teilnehmenden zunächst mit den theoretischen Grundlagen, wie der Definition von emotionaler Intelligenz, verschiedene Zitate zum Thema, dem Konzept der emotionalen Intelligenz nach Goleman (1995) und die Bedeutung der emotionalen Intelligenz im digitalen Zeitalter, vertraut gemacht. Im Anschluss wurden den Teilnehmenden verschiedene Übungen zur Förderung der emotionalen Intelligenz gezeigt, wie die Selbstreflexion durch Tagebuchführung, Empathie durch Perspektivwechsel, ak-

tives Zuhören und die Emotionsregulation durch Gefühlskarten. Reflexionsfragen am Ende eines jeden Moduls dienten der Zusammenfassung des Gelernten. Die Trainerin stand zu jeder Zeit für Rückfragen zur Verfügung.

## Stichprobe

Die Rekrutierung der Studienteilnehmenden erfolgte mittels Werbeflyer über Instagram, Nachrichten-Apps und das persönliche Umfeld. Voraussetzung für die Teilnahme an der Studie war das Vorhandensein eines aktuellen privaten Accounts des sozialen Netzwerks Instagram (Meta, 2024). Die Teilnahme an der Studie erfolgte auf freiwilliger Basis und war kostenlos. Bei einer Effektstärke von  $d = .06$  und einer statistischen Power von  $.80$  wäre eine Stichprobengröße von in Summe 125 Versuchspersonen (Hemmerich, 2020). Insgesamt haben 160 Social-Media-Nutzer:innen ihr Interesse an der Studienteilnahme gezeigt. Im weiteren Studienverlauf sind einige Drop-outs zu verzeichnen gewesen. Zum ersten Messzeitpunkt  $t_1$  haben von allen Interessierten 152 Personen (95.00%) den Fragebogen vollständig ausgefüllt. Im weiteren Verlauf der Studie folgten weitere Drop-outs, die in erster Linie auf das fehlende oder unvollständige Ausfüllen der Fragebögen zum Messzeitpunkt  $t_2$  sowie nicht zuordbarer Datensätze zurückzuführen waren. Zudem wurde bereits ein extremer Ausreißer selektiert. In Summe waren dies 41 Personen, die aussortiert werden mussten. Demnach lag die Abbruchrate im Rahmen des gesamten Studienverlaufs bei 30.63%. Die Gesamtstichprobe verzeichnet schließlich  $N = 111$  Social-Media-Nutzer:innen. Davon fühlen sich 76 Personen (68.50%) dem weiblichen Geschlecht und 35 Personen (31.50%) dem männlichen Geschlecht zugehörig. Die jüngste Person ist 19 Jahre und die älteste Person 56 Jahre alt. Das Durchschnittsalter beträgt zum Messzeitpunkt  $t_1$  27.28 Jahre. Der Großteil der Teilnehmenden ( $n = 62$ , 55.90%) gibt an, in einem Angestelltenverhältnis zu stehen. Die Zuordnung der Versuchsgruppen erfolgte nach dem Zufallsprinzip. Die *Treatmentgruppe* setzt sich aus 41 weiblichen (82.00%) und 9 männlichen (18.00%) Teilnehmenden zusammen ( $n = 50$ ). Die Teilnehmenden der Treatmentgruppe sind zwischen 20 und 54 Jahren alt und das Durchschnittsalter liegt zum ersten Messzeitpunkt  $t_1$  bei 26.92 Jahren. Die *Kontrollgruppe* besteht aus 61 Studienteilnehmenden, von denen sich 35 (57.40%) dem weiblichen und 26 (42.60%) dem männlichen Geschlecht zugehörig fühlen. Die Altersspanne liegt zwischen 19 und 56 Jahren. Der Altersdurchschnitt liegt bei 27.57 Jahren.

## Operationalisierung

Im Rahmen eines deduktiven Verfahrens wurde ein standardisierter Fragebogen zusammengestellt, um die generierten quantitativen Ergebnisse zu operationalisieren. Die Datenerhebung fand anonymisiert statt und die ethischen Standards wurden eingehalten. Der Fragebogen ist aus der deutschen Version des *Emotional-Intelligence-Inventars (EI4)* von Satow (2012a) und der deutschen Version des *Stress- und Coping-Inventars (SCI)* von Satow (2012b) zusammengesetzt. Zusätzlich wurden zu den Messzeitpunkten  $t_1$  und  $t_2$  die soziodemographischen Daten der Teilnehmenden, wie das Geschlecht, das Alter, der höchste Bildungsabschluss, der aktuelle Berufsstatus sowie die Beschäftigungsform, erhoben. Außerdem wurde zum ersten Messzeitpunkt  $t_1$  das Nutzungsverhalten von Social Media bei beiden Gruppen im Hinblick auf die Häufigkeit der Nutzung, die genutzten Plattformen, den Zweck der Nutzung und den zeitlichen Aufwand, abgefragt. Die beiden Fragebögen zum ersten Messzeitpunkt  $t_1$  unterscheiden sich für die beiden Gruppen nicht voneinander. Zum zweiten Messzeitpunkt  $t_2$  wurde zusätzlich das Involvement im Hinblick auf die Anwendungshäufigkeit der Übungen und das Feedback zu der Intervention bei der Treatmentgruppe (TG) erfasst. Zur Bewahrung der Anonymität wurde von den Teilnehmenden ein individueller Code generiert. Das Emotional-Intelligence-Inventar (EI4) von Satow (2012a) misst vier Bereiche der emotionalen Intelligenz: Einfühlungsvermögen, Menschenkenntnis, emotionale Selbstkontrolle und Überzeugungskraft. In Summe verfügt das EI4 über 28 Items, die gleichermaßen auf die vier Skalen aufgeteilt sind. Alle Skalen beinhalten kurze Aussagen (siehe Beispiel-Items in Tabelle 7), die anhand einer vierstufigen Likert-Skala beantwortet werden. Das Stress- und Coping-Inventar (SCI) von Satow (2012b) misst die aktuelle Belastung durch Stress, die damit verbundenen körperlichen und psychischen Folgeerscheinungen (Stresssymptome) sowie den Umgang mit Stress (Coping). Der Test umfasst zehn Skalen mit insgesamt 54 Items, die jeweils auf einer mehrstufigen Likert-Skala beantwortet werden. Alle erstellten Fragebögen wurden mittels eines Pretest erprobt. Die Fragebögen wurden mit Hilfe der Software *SoSci Survey* von Leiner (2024) erstellt und den Teilnehmenden über einen Link bereitgestellt. Die Bearbeitung des Fragebogens umfasste ungefähr zehn Minuten.

## Reliabilitäten

Zur Bestimmung der internen Konsistenz der verwendeten Skalen wurde Cronbachs Alpha für die aufgeführten Skalen berechnet. Für die Berechnung wurden die erhobenen Daten beider Gruppen ( $N = 111$ ) zum Messzeitpunkt  $t_1$  berücksichtigt.

Die berechneten Werte lagen bei den Hauptskalen im Bereich von .66 bis .85 und zeigten somit für alle Skalen ein akzeptables bis gutes Cronbachs Alpha, das die Erfüllung des Gütekriteriums der Reliabilität garantiert. Die Skala Stressbewältigung (Coping) verfügte insgesamt über einen Wert von  $\alpha = .66$ , die Unterskalen wiesen ein Cronbachs Alpha von .74 bis .82 auf und sind dementsprechend als akzeptable bis gute Werte einzustufen. Die Unterskalen der Skala Aktuelle Stressbelastung wiesen teilweise nur Werte zwischen  $\alpha = .47$  und .50 auf, gelten in Summe mit einem Cronbachs Alpha von .85 dennoch als ein als gut einzustufender Reliabilitätswert (Nunnally, 1978).

## Datenauswertung

Die Daten wurden durch eine Befragung mittels standardisierter Online-Fragebögen anonymisiert erhoben. Diese wurden mit der Software *SoSci Survey* (Leiner, 2024) erstellt und als Link per Messenger-Funktion des sozialen Netzwerkes Instagram an die Teilnehmenden der Studie verschickt. Für die korrekte Zuordnung der Datensätze haben die Teilnehmenden einen individuellen Code generiert. Bevor die Daten in *IBM SPSS Statistics* (IBM, 2023) überführt werden konnten, mussten die Daten zunächst aufbereitet, überprüft und bereinigt sowie im Rahmen eines Matching-Prozesses zugeordnet werden. Nachdem die Daten im Anschluss in *IBM SPSS Statistics* (IBM, 2023) überführt werden konnten, wurden in der Variablenansicht die einzelnen Variablen beschriftet, das Messniveau der Variablen bestimmt, die Werte beschriftet, die Antwortskalen der Items geprüft und nach Bedarf umkodiert. Der Prozess der Datenauswertung erfolgte mittels quantitativer Verfahren über die Statistiksoftware *IBM SPSS Statistics* (IBM, 2023). Zunächst wurden die deskriptiven Statistiken berechnet, welche die Berechnung von Mittelwerten, die Standardabweichungen, die Spannweite der Antwortskala (Range), den Median sowie das Minimum und Maximum umfasste. Im Rahmen der inferenzstatistischen Auswertung erfolgte die Überprüfung der aufgestellten Forschungshypothesen. Um die linearen Zusammenhänge zu quantifizieren, wurden für die einzelnen Variablen zunächst die Pearson-Korrelationen berechnet. Im Anschluss wurde die mixed ANOVA mit Messwiederholung berechnet, um die Variablen auf Interaktionseffekte zu untersuchen. Zusätzlich wurden  $t$ -Tests berechnet, um die Mittelwertunterschiede der beiden Messzeitpunkte  $t_1$  und  $t_2$  innerhalb und zwischen den beiden Gruppen (Treatment- und Kontrollgruppe) zu identifizieren. Die Voraussetzungen für die hypothesentestenden Verfahren wurden im Vorfeld geprüft.

## 4 Ergebnisse

### Deskriptivstatistische Ergebnisse

Die erhobenen Daten wurden zunächst deskriptiv analysiert, um zentrale Tendenzen, Verteilungsformen und Streuungsmaße zu erfassen und zu interpretieren. In Tabelle 2 sind die deskriptiven Statistiken zu den einzelnen Variablen für den Messzeitpunkt  $t_1$  aufgeführt, die sich auf die Gesamtstichprobe ( $N = 111$ ) beziehen. Neben dem Minimum (*Min*) und Maximum (*Max*), werden die Range (vier- bis siebenstufige Likert-Skala), der Mittelwert (*M*) und die Standardabweichung (*SD*) der jeweiligen Variablen skizziert. Die prozentual höchsten Mittelwerte sind den Skalen soziale Unterstützung ( $M = 3.32$ ) und Einfühlungsvermögen ( $M = 2.80$ ) zuzurechnen. Bei der Interpretation der aufgeführten statistischen Kennwerte ist jedoch die Anzahl der Antwortkategorien (*Range*) pro Skala zu berücksichtigen, die in der vorliegenden Studie von vier bis sieben reicht. In der jeweiligen Antwortskala der verschiedenen Konstrukte, stehen hohe Werte für eine starke und niedrige Werte für eine schwache Ausprägung. Zudem weisen

einige Standardabweichungen *SD* niedrige Werte auf, was auf eine hohe Konsistenz der Daten hindeutet, besonders bei den Skalen Stressbewältigung ( $SD = .23$ ) und emotionale Intelligenz ( $SD = .23$ ). Wiederum hohe Werte in der Standardabweichung bilden die Skalen Stress durch Unsicherheit ( $SD = .84$ ) und Stress durch Überforderung ( $SD = .78$ ) ab, was auf eine größere Streubreite der Datenpunkte und somit eine größere Variabilität hindeutet. Zum Messzeitpunkt  $t_1$  wurden die Teilnehmenden der Treatment- und Kontrollgruppe zudem zu ihrem Nutzungsverhalten auf Social Media im Hinblick auf die Häufigkeit der Nutzung, die Art der Plattformen, den täglichen Zeitaufwand sowie dem Zweck der Nutzung befragt. 99.10% ( $n = 110$ ) der Teilnehmenden nutzen Social Media täglich und 73.87% ( $n = 82$ ) der Teilnehmenden verbringen mindestens ein bis zwei Stunden am Tag auf sozialen Netzwerken. Die meisten Teilnehmenden nutzen Social Media zur Unterhaltung (98.20%,  $n = 109$ ) und ein weiterer großer Teil zur Informationsbeschaffung (77.50%,  $n = 86$ ) sowie sozialen Interaktion (83.80%,  $n = 93$ ). Die am häufigsten genutzte Social-Media-Plattform mit 99.10% ( $n = 110$ ) der Teilnehmenden ist Instagram. Weitere beliebte Plattformen bei den Teilnehmenden sind

**Tabelle 2**  
Deskriptive Statistik zu  $t_1$

Skala	Min	Max	Range	M	SD
<b>Emotionale Intelligenz (Indexwert)</b>	1.93	3.07	[1;4]	2.67	.23
Einfühlungsvermögen	1.43	4.00	[1;4]	2.80	.52
Emotionale Selbstkontrolle	2.00	3.14	[1;4]	2.61	.25
Menschenkenntnis	1.43	3.86	[1;4]	2.67	.45
Überzeugungskraft	1.71	3.71	[1;4]	2.61	.37
<b>Aktuelle Stressbelastung (Indexwert)</b>	1.24	3.62	[1;7]	2.38	.54
Stress durch Unsicherheit	1.00	5.14	[1;7]	2.92	.84
Stress durch Überforderung	1.29	5.14	[1;7]	2.93	.78
Stress durch Verlust und tatsächliches Eintreten von negativen Ereignissen	1.00	3.57	[1;7]	1.67	.64
Körperliche und psychische Stresssymptome	1.15	3.38	[1;4]	2.16	.55
<b>Stressbewältigung (Indexwert)</b>	1.80	2.95	[1;4]	2.35	.23
Positives Denken	1.00	3.75	[1;4]	2.46	.55
Aktive Stressbewältigung	1.00	4.00	[1;4]	2.57	.55
Soziale Unterstützung	1.75	4.00	[1;4]	3.32	.50
Halt im Glauben	1.00	4.00	[1;4]	1.61	.62
Erhöhter Alkohol- und Zigarettenkonsum	1.00	3.25	[1;4]	1.80	.39

Anmerkungen.  $t_1$  = erster Messzeitpunkt, *Min* = Minimum, *Max* = Maximum, *Range* = Spannweite, *M* = Mittelwert, *SD* = Standardabweichung.

Snapchat (54.10%,  $n = 60$ ), TikTok (45.90%,  $n = 51$ ) und Facebook (46.80%,  $n = 52$ ). Im beruflichen Zusammenhang verwenden 33.30% ( $n = 37$ ) der Teilnehmende die Plattform LinkedIn. Eher weniger beliebt ist die Plattform Twitter (5.40%,  $n = 6$ ).

## Inferenzstatistische Ergebnisse

**Korrelative Ergebnisse.** Zur Bestimmung der Zusammenhänge wurde die Pearson-Produkt-Moment-Korrelation verwendet. Tabelle 3 zeigt die Korrelationskoeffizienten zwischen den einzelnen betrachteten Variablen und bezieht sich auf den Messzeitpunkt  $t_1$ . Die Hypothese H1a nahm an, dass die emotionale Intelligenz (Gesamt) signifikant negativ mit der aktuellen Stressbelastung (Gesamt) korreliert. Für den Zusammenhang zwischen der emotionalen Intelligenz (Gesamt) und der aktuellen Stressbelastung (Gesamt) der Teilnehmenden zeigte sich zum Messzeitpunkt  $t_1$  eine statistisch signifikante negative Korrelation mit geringer Effektstärke,  $r = -.12$ ,  $p < .05$ . Die Hypothese H1a gilt dementsprechend als bestätigt. In Hypothese H1b wurde angenommen, dass die emotionale Intelligenz signifikant negativ mit den körperlichen und psychischen Stresssymptomen korrelieren würde. Es konnte ein statistisch signifikanter negativer Zusammenhang mit geringer Effektstärke zwischen der emotionalen Intelligenz und den körperlichen und psychischen Stresssymptomen eruiert werden,  $r = -.11$ ,  $p < .05$ . Die Hypothese H1b gilt somit ebenfalls als bestätigt. Die Hypothese H1c postulierte einen signifikanten positiven Zusammenhang zwischen der emotionalen Intelligenz (Gesamt) und der Stressbewältigung (Gesamt). Die emotionale Intelligenz (Gesamt) korrelierte zum Messzeitpunkt  $t_1$  signifikant positiv mit der Stressbewältigung (Gesamt) und zeigt eine mittlere Effektstärke auf,  $r = .37$ ,  $p < .01$ . Somit kann die Hypothese H1c auch bestätigt werden.

## Varianzanalytische Auswertung.

Im Rahmen der varianzanalytischen Auswertung wurde eine jeweilige Hypothese dann angenommen, wenn sowohl (1) der Interaktionseffekt signifikant geworden ist als auch (2) ein signifikanter Unterschied zwischen den beiden Messzeitpunkten  $t_1$  und  $t_2$  innerhalb der Treatmentgruppe nachgewiesen wurde. Unabhängig von der Hypothesenbestätigung wurde zusätzlich geprüft, ob sich die Treatment- und Kontrollgruppe zum Messzeitpunkt  $t_2$  signifikant unterscheiden.

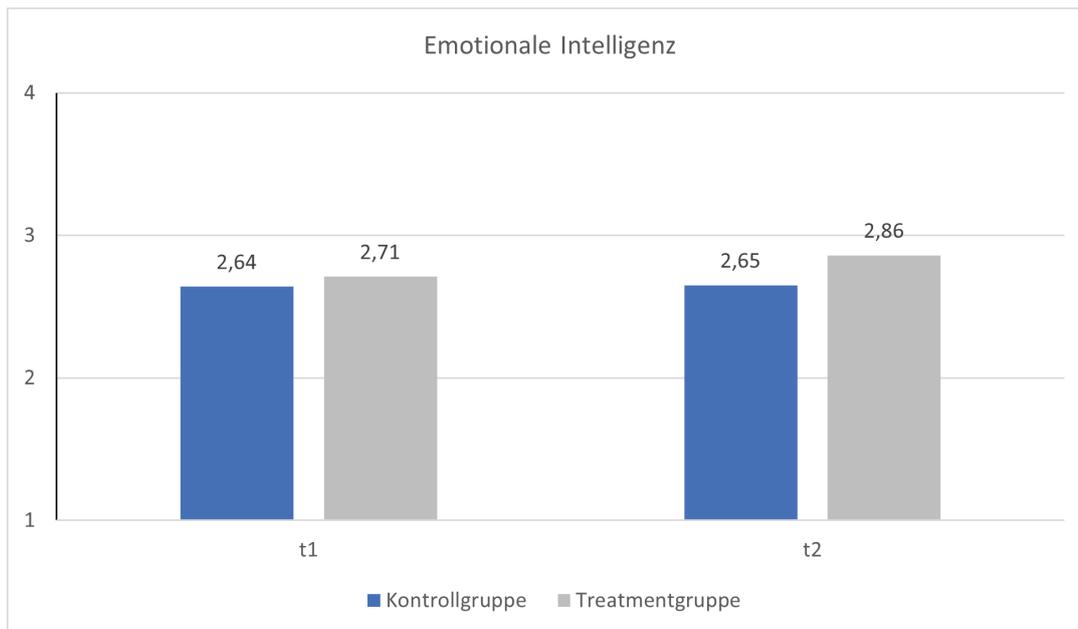
**Emotionale Intelligenz (Indexwert).** Die Hypothese H2a postulierte, dass die Treatmentgruppe nach der Intervention zum Messzeitpunkt  $t_2$  im Vergleich zu vor der Intervention ( $t_1$ ) und im Vergleich zur Kontrollgruppe eine signifikant höhere Ausprägung der emotionalen Intelligenz (Indexwert) zeigt. Es gab eine statistisch hochsignifikante Interaktion von Gruppenzugehörigkeit und Messzeitpunkt,  $F(1.00, 109.00) = 7.20$ ,  $p = .008$ ,  $\eta^2_p = .06$ . Der Interaktionseffekt ist als mittelstark zu bewerten. Ebenfalls trat ein signifikanter Haupteffekt für die Zeit auf,  $F(1.00, 109.00) = 10.88$ ,  $p < .001$ ,  $\eta^2_p = .09$ . Die Treatmentgruppe wies zu  $t_2$  signifikant höhere Mittelwerte der Emotionalen Intelligenz als vor der Intervention zu  $t_2$  mit kleinem bis mittlerem Effekt auf, (95%-CI[-.25, -.04]),  $t(49) = -2.82$ ,  $p = .007$ ,  $M_{\text{Diff}} = .15$ ,  $d = -.39$ . Ein weiterer  $t$ -Test zeigte, dass sich die Mittelwerte der beiden Gruppen zu  $t_2$  mit einem statistisch signifikanten Effekt unterscheiden, (95%-CI[.11, .30]),  $t(109) = 4.17$ ,  $p < .001$ ,  $d = .80$ ,  $M_{\text{TG}} = 2.86$ ,  $M_{\text{KG}} = 2.65$ . Die aufgestellte Hypothese H2a kann bestätigt werden.

**Einfühlungsvermögen (Empathie).** Die Hypothese H2b erwartete, dass die Treatmentgruppe nach der Intervention zum Messzeitpunkt  $t_2$  im Vergleich zu vor der Intervention ( $t_1$ ) und im Vergleich zur Kontrollgruppe eine signifikant höhere Ausprägung des Einfühlungsvermögen (Empathie) zeigt. Mittels der Berechnung einer mixed ANOVA wurde keine signifikante Interaktion zwischen den Untersuchungsgruppen und Messzeitpunkten nachgewiesen,  $F(1.00, 109.00) = 3.36$ ,  $p = .07$ ,  $\eta^2_p = .03$ .

**Tabelle 3**  
Pearson-Produkt-Moment-Korrelationen zum Messzeitpunkt  $t_1$

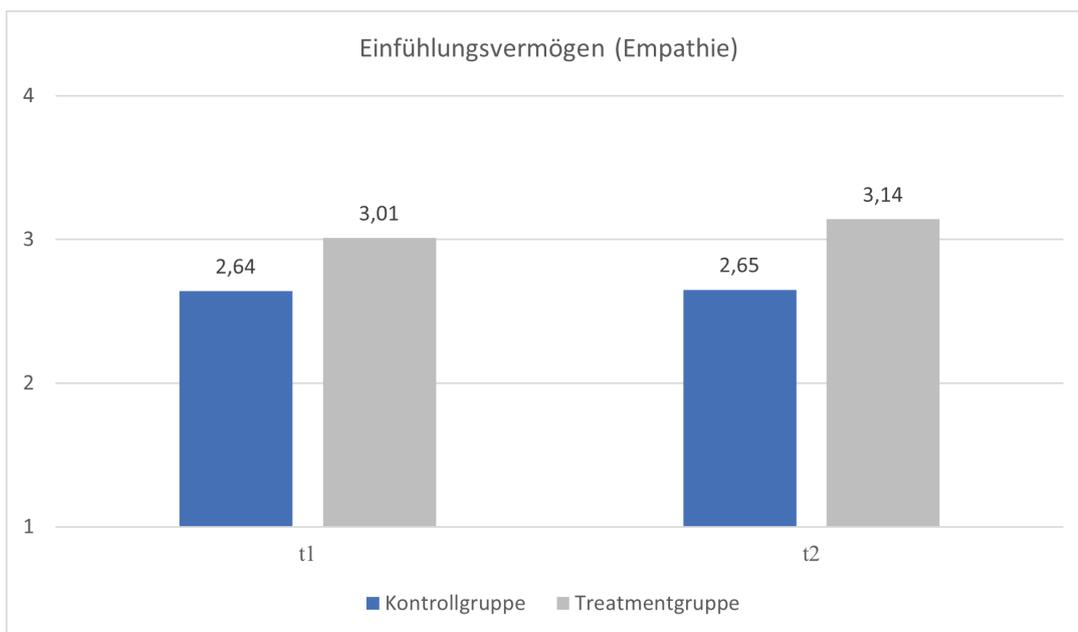
Skala	EI	EV	ES	MK	UE	AS	KPS	SB
EI	--							
EV	.67**							
ES	.36**	-.07						
MK	.82**	.46**	.13					
UE	.29**	-.30**	.08	.07				
AS	-.12*	.04	-.23*	-.11	-.06			
KPS	-.11*	.08	-.15	-.08	-.20*	.82**		
SB	.37**	.11	.22*	.22*	.34**	-.08	-.08	--

Anmerkungen.  $N = 111$ , AS = Aktuelle Stressbelastung (Indexwert), KPS = Körperliche und psychische Stresssymptome, SB = Stressbewältigung (Indexwert), EI = Emotionale Intelligenz (Index), EV = Einfühlungsvermögen, ES = Emotionale Selbstkontrolle, MK = Menschenkenntnis, UE = Überzeugungskraft. Signifikanz (2-seitig):  $p < .05^*$ ,  $p < .01^{**}$ .



**Abbildung 2**  
Mittelwerte der Variable EI (Indexwert) im Gruppen- und Zeitvergleich

Anmerkungen. EI = Emotionale Intelligenz,  $t_1$  = erster Messzeitpunkt,  $t_2$  = zweiter Messzeitpunkt,  $N = 111$  ( $N_{TG} = 50$ ,  $N_{KG} = 61$ ).



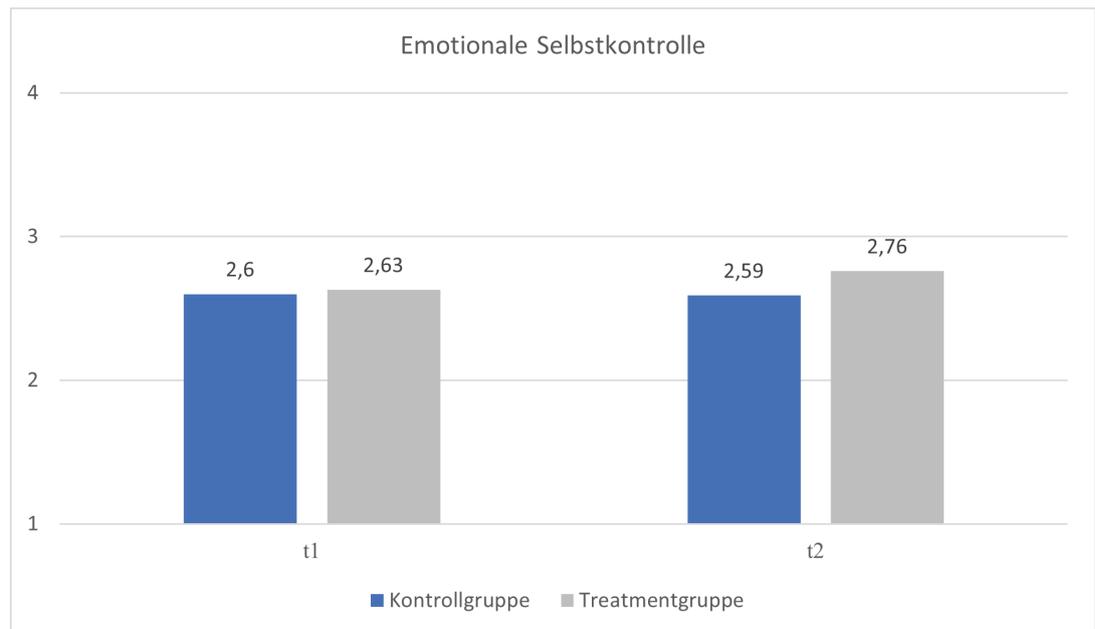
**Abbildung 3**  
Mittelwerte der Variable EV im Gruppen- und Zeitvergleich

Anmerkungen. EV = Einfühlungsvermögen (Empathie),  $t_1$  = erster Messzeitpunkt,  $t_2$  = zweiter Messzeitpunkt,  $N = 111$  ( $N_{TG} = 50$ ,  $N_{KG} = 61$ ).

Es konnte ein signifikanter Effekt des Zeitpunkts nachgewiesen werden,  $F(1.00, 109.00) = 5.42$ ,  $p = .022$ ,  $\eta^2_p = .05$ . Die Treatmentgruppe wies zu  $t_2$  signifikant höhere Mittelwerte des Einfühlungsvermögens als vor der Intervention zu  $t_1$  mit kleinem Effekt auf, (95%-CI[-.27, .00]),  $t(49) = -2.02$ ,  $p = .049$ ,  $M_{Diff} = .13$ ,  $d = -.28$ . Schließlich wurde für die Variable ein ungepaarter  $t$ -Test berechnet, welcher eine signifikante Interaktion nachweisen konnte, (95%-CI[.31, .68]),  $t(109) = 5.28$ ,  $p < .001$ ,  $d = 1.01$ .

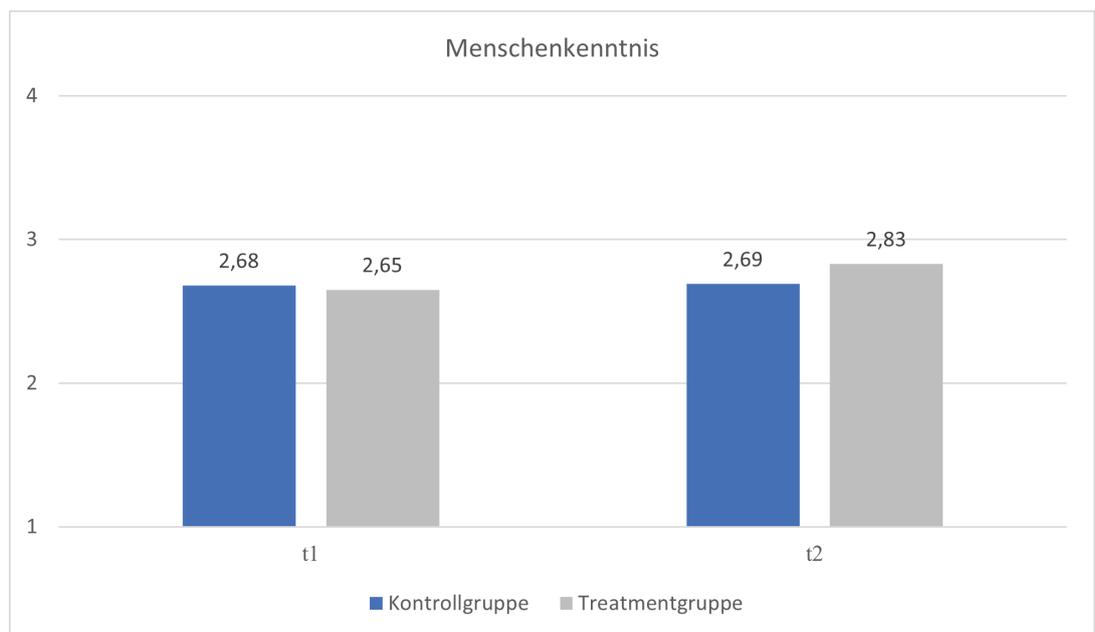
Die Teilnehmenden der Treatmentgruppe wiesen zum zweiten Messzeitpunkt signifikant höhere Mittelwerte auf als die Kontrollgruppe ( $M_{TG} = 3.14$ ,  $M_{KG} = 2.65$ ). Dennoch muss die Hypothese H2b verworfen werden, da für die mixed ANOVA keine signifikante Interaktion vorliegt.

*Emotionale Selbstkontrolle.* Die Hypothese H2c postulierte, dass die Treatmentgruppe nach der Intervention zum Messzeitpunkt  $t_2$  im Vergleich zu vor der Intervention ( $t_1$ ) und im Vergleich zur Kon-



**Abbildung 4**  
Mittelwerte der Variable ES im Gruppen- und Zeitvergleich

Anmerkungen. ES = Emotionale Selbstkontrolle,  $t_1$  = erster Messzeitpunkt,  $t_2$  = zweiter Messzeitpunkt,  $N = 111$  ( $N_{TG} = 50$ ,  $N_{KG} = 61$ ).



**Abbildung 5**  
Mittelwerte der Variable MK im Gruppen- und Zeitvergleich

Anmerkungen. MK = Menschenkenntnis,  $t_1$  = erster Messzeitpunkt,  $t_2$  = zweiter Messzeitpunkt,  $N = 111$  ( $N_{TG} = 50$ ,  $N_{KG} = 61$ ).

trollgruppe eine signifikant höhere Ausprägung der emotionalen Selbstkontrolle zeigt. Es gab eine statistisch hochsignifikante Interaktion von Gruppenzugehörigkeit und Messzeitpunkt,  $F(1.00, 109.00) = 6.74$ ,  $p = .011$ ,  $\eta^2_p = .06$ . Die Effektstärke ist nach Cohen (1988) als moderat zu bewerten. Es konnte außerdem ein signifikanter Effekt des Zeitpunkts nachgewiesen werden,  $F(1.00, 109.00) = 5.83$ ,  $p = .017$ ,  $\eta^2_p = .05$ . Die Treatmentgruppe zeigte zum Messzeitpunkt  $t_2$  signifikant höhere Mittel-

werte der emotionalen Selbstkontrolle als vor der Intervention zu Messzeitpunkt  $t_1$  mit einer mittleren Effektstärke, (95%-CI[-.22, -.04]),  $t(49) = -2.82$ ,  $p = .007$ ,  $M_{Diff} = .13$ ,  $d = -.40$ . Ein weiterer  $t$ -Test zeigte, dass sich die Mittelwerte der beiden Gruppen zu  $t_2$  mit einem statistisch signifikanten Effekt unterscheiden, (95%-CI[.06, .26]),  $t(109) = 3.21$ ,  $p = .002$ ,  $d = .61$ ,  $M_{TG} = 2.75$ ,  $M_{KG} = 2.59$ . Demnach kann die aufgestellte Hypothese H2c bestätigt werden.

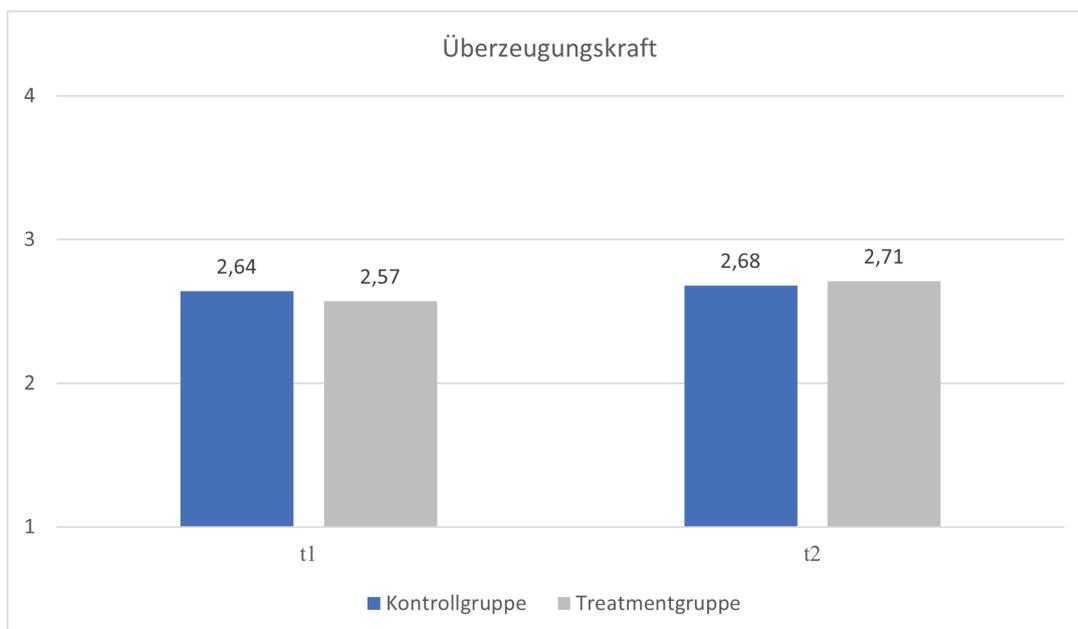
**Menschenkenntnis.** Hypothese H2d nahm an, dass die Treatmentgruppe nach der Intervention zum Messzeitpunkt  $t_2$  im Vergleich zu vor der Intervention ( $t_1$ ) und im Vergleich zur Kontrollgruppe eine signifikant höhere Ausprägung der Menschenkenntnis aufweist. Die mixed ANOVA zwischen der Gruppenzugehörigkeit und dem Messzeitpunkt zeigte eine signifikante Interaktion,  $F(1.00, 109.00) = 4.30, p = .04, \eta^2_p = .04$ . Zudem konnte ein signifikanter Effekt des Zeitpunkts bestätigt werden,  $F(1.00, 109.00) = 5.94, p = .016, \eta^2_p = .05$ . Der gepaarte  $t$ -Test für die Treatmentgruppe zwischen den beiden Messzeitpunkten  $t_1$  und  $t_2$  konnte eine signifikante Interaktion nachweisen, (95%-CI[-.34, -.01]),  $t(49) = -2.16, p = .036, M_{\text{Diff}} = .18, d = -.31$ . Die Berechnung des ungepaarten  $t$ -Tests für die Variable Menschenkenntnis ergab keinen signifikanten Interaktionseffekt, (95%-CI[-.04, .31]),  $t(109) = 1.56, p = .12, d = .30, M_{\text{KG}} \text{ zu } t_2 = 2.69, M_{\text{TG}} \text{ zu } t_2 = 2.83$ . Dennoch kann die Hypothese H2d bestätigt werden.

**Überzeugungskraft.** Hypothese H2e nahm an, dass die Treatmentgruppe nach der Intervention zum Messzeitpunkt  $t_2$  im Vergleich zu vor der Intervention ( $t_1$ ) und im Vergleich zur Kontrollgruppe eine signifikant höhere Ausprägung der Überzeugungskraft zeigt. Die Variable Überzeugungskraft wies keine signifikante Interaktion von Gruppenzugehörigkeit und Messzeitpunkt auf,  $F(1.00, 109.00) = 2.58, p = .111, \eta^2_p = .02$ . Es konnte jedoch ein signifikanter Effekt des Zeitpunkts bestätigt werden,  $F(1.00, 109.00) = 6.57, p = .012, \eta^2_p = .06$ . Die Treatmentgruppe zeigte zum Messzeitpunkt signifikant höhere Mittelwerte der Variable Überzeugungs-

kraft als vor der Intervention zu  $t_1$  mit einer mittleren Effektstärke, (95%-CI[-.28, -.01]),  $t(49) = -2.10, p = .041, M_{\text{Diff}} = 0.14, d = -.30$ . Ein ungepaarter  $t$ -Test ergab keinen signifikanten Interaktionseffekt im Hinblick auf den Vergleich der Treatment- und Kontrollgruppe zum zweiten Messzeitpunkt, (95%-CI[-.13, .19]),  $t(109) = .40, p = .69, d = .08, M_{\text{TG}} = 2.71, M_{\text{KG}} = 2.68$ . Die Hypothese H2e kann demnach nicht bestätigt werden.

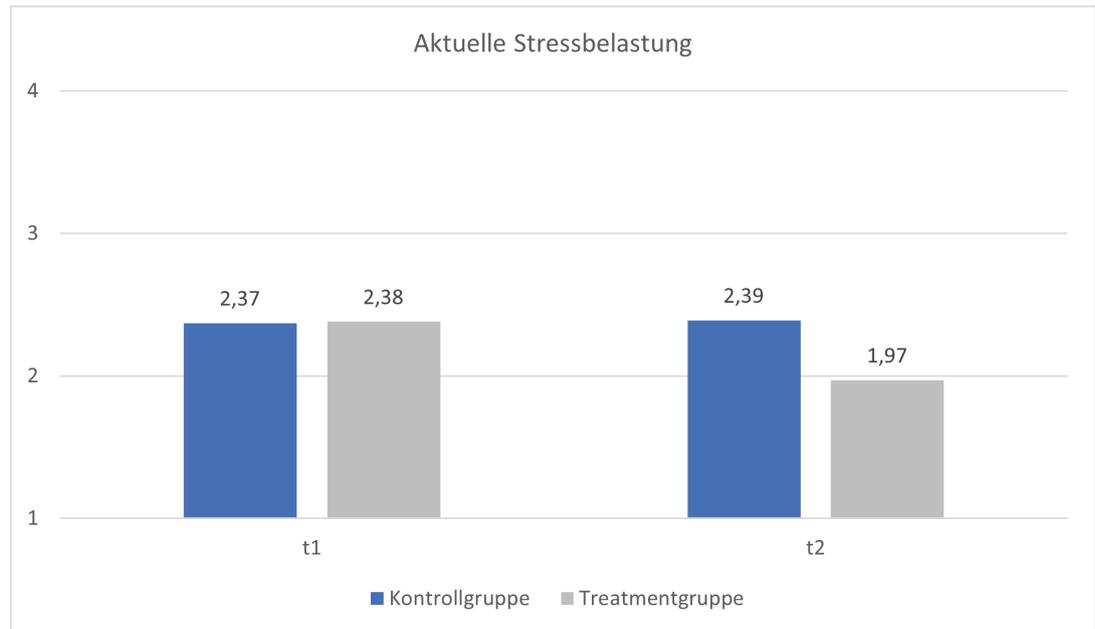
**Aktuelle Stressbelastung.** Die Hypothese H2f postulierte, dass die Treatmentgruppe nach der Intervention zum Messzeitpunkt  $t_2$  im Vergleich zu vor der Intervention ( $t_1$ ) und im Vergleich zur Kontrollgruppe eine signifikant niedrigere Ausprägung der aktuellen Stressbelastung (Indexwert) aufweist. Die Interaktion zwischen der Gruppenzugehörigkeit und dem Messzeitpunkt ist hochsignifikant,  $F(1.00, 109.00) = 42.35, p < .001, \eta^2_p = .28$ . Die Interaktionseffekt ist als stark einzuordnen. Zudem konnte ein hochsignifikanter Effekt des Zeitpunktes nachgewiesen werden,  $F(1.00, 109.00) = 36.79, p < .001, \eta^2_p = .25$ . Die Treatmentgruppe erzielte hypothesenkonform zu  $t_2$ , im Vergleich zu  $t_1$ , niedrigere Mittelwerte in der aktuellen Stressbelastung mit starkem Effekt, (95%-CI[.28, .54]),  $t(49) = 6.37, p < .001, M_{\text{Diff}} = -.41, d = .90$ . Die Treatmentgruppe wies zum Messzeitpunkt  $t_2$  statistisch signifikant niedrigere Mittelwerte mit mittlerem Effekt der aktuellen Stressbelastung auf als die Kontrollgruppe, (95%-CI[-.64, -.20]),  $t(109) = -3.76, p < .001, d = -.72, M_{\text{TG}} = 2.00, M_{\text{KG}} = 2.39$ . Hypothese H2f kann demnach angenommen werden.

**Körperliche und psychische Stresssymptome.** Hypothese H2g besagte, dass die Treatmentgrup-



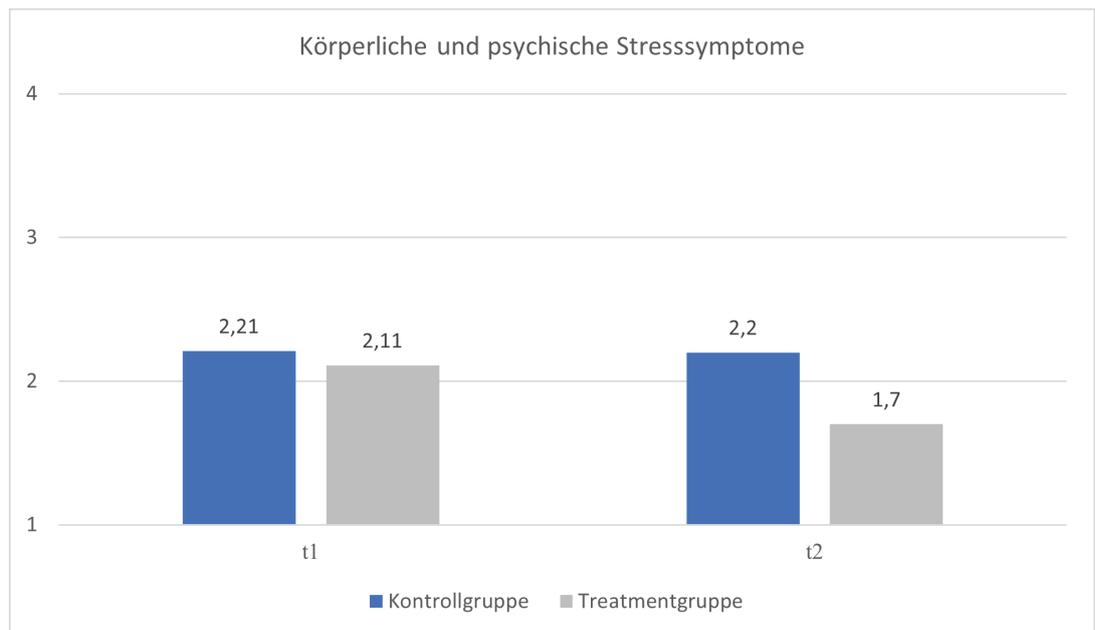
**Abbildung 6**  
Mittelwerte der Variable UE im Gruppen- und Zeitvergleich

Anmerkungen. UE = Überzeugungskraft,  $t_1$  = erster Messzeitpunkt,  $t_2$  = zweiter Messzeitpunkt,  $N = 111$  ( $N_{\text{TG}} = 50, N_{\text{KG}} = 61$ ).



**Abbildung 7**  
Mittelwerte der Variable AS im Gruppen- und Zeitvergleich

Anmerkungen. AS = Aktuelle Stressbelastung,  $t_1$  = erster Messzeitpunkt,  $t_2$  = zweiter Messzeitpunkt,  $N = 111$  ( $N_{TG} = 50$ ,  $N_{KG} = 61$ ).

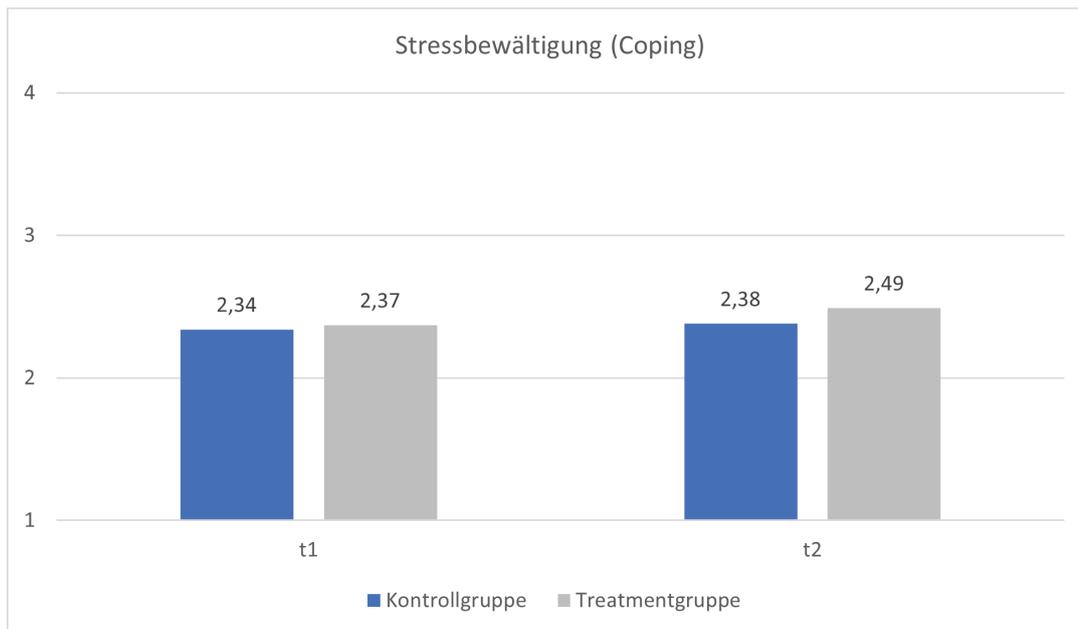


**Abbildung 8**  
Mittelwerte der Variable KPS im Gruppen- und Zeitvergleich

Anmerkungen. KPS = Körperliche und psychische Stresssymptome,  $t_1$  = erster Messzeitpunkt,  $t_2$  = zweiter Messzeitpunkt,  $N = 111$  ( $N_{TG} = 50$ ,  $N_{KG} = 61$ ).

pe nach der Intervention zum Messzeitpunkt  $t_2$  im Vergleich zu vor der Intervention ( $t_1$ ) und im Vergleich zur Kontrollgruppe signifikant niedrigere Ausprägungen der körperlichen und psychischen Stresssymptome zeigt. Die Interaktion zwischen der Gruppenzugehörigkeit und dem Messzeitpunkt ist hochsignifikant,  $F(1,00, 109,00) = 30,72$ ,  $p < .001$ ,  $\eta^2_p = .22$ . Der Interaktionseffekt ist als stark zu bewerten. Zudem konnte ein hochsignifikanter Effekt des Zeitpunktes nachgewiesen wer-

den,  $F(1,00, 109,00) = 33,09$ ,  $p < .001$ ,  $\eta^2_p = .23$ . Die Berechnung eines gepaarten  $t$ -Tests ergab, dass die Treatmentgruppe hypothesenkonform zum Messzeitpunkt  $t_2$  im Vergleich zum Messzeitpunkt  $t_1$  niedrigere Mittelwerte der Variable körperliche und psychische Stresssymptome mit einem starken Effekt aufweist, (95%-CI [.26, .55]),  $t(49) = 5,68$ ,  $p < .001$ ,  $M_{Diff} = -.41$ ,  $d = .80$ . Die Treatmentgruppe verzeichnete außerdem zum zweiten Messzeitpunkt statistisch signifikant niedrigere Mittelwerte

**Abbildung 9**

Mittelwerte der Variable SB im Gruppen- und Zeitvergleich

Anmerkungen. SB = Stressbewältigung (Coping),  $t_1$  = erster Messzeitpunkt,  $t_2$  = zweiter Messzeitpunkt,  $N = 111$  ( $N_{TG} = 50$ ,  $N_{KG} = 61$ ).

mit starkem Effekt der körperlichen und psychischen Stresssymptome auf als die Kontrollgruppe, (95%-CI[-.71, -.29]),  $t(109) = -4.76$ ,  $p < .001$ ,  $d = -.91$ ,  $M_{TG} = 1.70$ ,  $M_{KG} = 2.20$ . Somit zeigte sich, dass die Treatmentgruppe im Vergleich zu vor der Intervention und im Vergleich zur Kontrollgruppe eine signifikant geringere Ausprägung der körperlichen und psychischen Stresssymptome zeigt, sodass Hypothese H2g angenommen werden kann.

**Stressbewältigung (Coping).** Die Hypothese H2h nahm an, dass die Treatmentgruppe nach der Intervention zum Messzeitpunkt  $t_2$  im Vergleich zu vor der Intervention ( $t_1$ ) und im Vergleich zur Kontrollgruppe eine signifikant höhere Ausprägungen der Stressbewältigung (Indexwert) zeigt. Die Variable Stressbewältigung (Coping) wies eine nicht signifikante Interaktion von Gruppenzugehörigkeit und Messzeitpunkt auf,  $F(1.00, 109.00) = 2.33$ ,  $p = .13$ ,  $\eta^2_p = .09$ . Es konnte jedoch ein signifikanter Effekt des Zeitpunktes nachgewiesen werden,  $F(1.00, 109.00) = 10.52$ ,  $p = .002$ ,  $\eta^2_p = .09$ . Die Berechnung des gepaarten  $t$ -Tests zeigte, dass die Treatmentgruppe zum Messzeitpunkt  $t_2$  im Vergleich zum Messzeitpunkt  $t_1$  signifikant niedrigere Mittelwerte der Variable Stressbewältigung aufweist, (95%-CI[-.23, -.02]),  $t(49) = -2.39$ ,  $p = .021$ ,  $M_{Diff} = .12$ ,  $d = -.34$ . Ein weiterer  $t$ -Test kann keinen signifikanten Unterschied zwischen der Treatment- und Kontrollgruppe zum Messzeitpunkt  $t_2$  feststellen, (95%-CI[-.02, .22]),  $t(109) = 1.73$ ,  $p = .087$ ,  $d = .33$ ,  $M_{TG} = 2.49$ ,  $M_{KG} = 2.38$ . Die aufgestellte Hypothese H2h kann aufgrund mangelnder Signifikanz der Interaktion nicht bestätigt werden.

## Explorative Ergebnisse

**Regressionsanalyse.** Im Rahmen der Regressionsanalyse wurde eruiert, inwiefern die Ausprägung der emotionalen Intelligenz (unabhängige Variable) die Stressbewältigung (abhängige Variable) prognostizieren kann. Das Modell zeigte mit einem  $R^2 = .14$  (korrigiertes  $R^2 = .13$ ) eine moderate Anpassungsgüte. Der Prädiktor emotionale Intelligenz sagt statistisch signifikant das Kriterium Stressbewältigung voraus,  $F(1.00, 109.00) = 17.52$ ,  $p < .001$ . Insgesamt lässt sich 13.00% der Varianz der Stressbewältigung signifikant durch die emotionale Intelligenz erklären. Zusätzlich wurde ermittelt, inwiefern die emotionale Intelligenz (unabhängige Variable) die aktuelle Stressbelastung (abhängige Variable) vorhersagen kann. Das Modell zeigt mit einem  $R^2 = .02$  (korrigiertes  $R^2 = .01$ ), dass der Prädiktor emotionale Intelligenz das Kriterium aktuelle Stressbelastung nicht statistisch signifikant voraussagt,  $F(1.00, 109.00) = 1.62$ ,  $p = .21$ . Demnach lässt sich nur 1.00% der Varianz der aktuellen Stressbelastung durch die emotionale Intelligenz erklären.

**Involvement.** Um die auf der Stärke des Involvements basierenden Interaktionseffekte systematisch zu überprüfen, wurde die Treatmentgruppe mithilfe eines Mediansplitting in die beiden Gruppen Low-Involvement ( $n = 27$ ,  $M_{\text{Index\_Inv}} < 2.89$ ) und High-Involvement ( $n = 23$ ,  $M_{\text{Index\_Inv}} \geq 2.89$ ) unterteilt. Die Überprüfung der Effekte im Zusammenhang mit der Stärke des Involvements ergab bei Berechnung der mixed ANOVA für keine der Variablen (emotionale Intelligenz, aktuelle Stressbelastung und Stressbewältigung) einen signifikanten Interaktionseffekt. Jedoch konnten für die jeweiligen

Indexwerte signifikante Zeitpunkteffekte nachgewiesen werden. Für die emotionale Intelligenz (Indexwert) zeigten sich keine signifikanten Effekte zwischen der Zeit ( $t_1$  und  $t_2$ ) und den untersuchten Gruppen (Low-Involvement und High-Involvement),  $F_{\text{int}}(1.00, 48.00) = 1.56, p = .217, \eta^2_p = .03$ . Für den Zeitpunkt ergab sich ein signifikanter Effekt,  $F_{\text{zp}}(1.00, 48.00) = 8.56, p = .005, \eta^2_p = .22$ . Für die aktuelle Stressbelastung (Indexwert) erwies sich kein signifikanter Interaktionseffekt zwischen dem Zeitpunkt und der Gruppenzugehörigkeit,  $F_{\text{int}}(1.00, 48.00) = 2.75, p = .104, \eta^2_p = .05$ . Es konnte jedoch ein hochsignifikanter Effekt für den Zeitpunkt bestätigt werden,  $F_{\text{zp}}(1.00, 48.00) = 43.52, p < .001, \eta^2_p = .48$ . Für die Stressbewältigung (Indexwert) ergab sich kein signifikanter Interaktionseffekt zwischen dem Zeitpunkt und der Gruppenzugehörigkeit,  $F_{\text{int}}(1.00, 48.00) = .01, p = .926, \eta^2_p = .00$ . Für den Zeitpunkt ergab sich dennoch ein signifikanter Effekt,  $F_{\text{zp}}(1.00, 48.00) = 5.59, p = .022, \eta^2_p = .10$ .

## 5 Diskussion

### Interpretation der Ergebnisse

Die vorliegende Studie diente der Evaluation einer neu konzipierten Intervention – *Soulful Resilience* – zur Förderung der emotionalen Intelligenz und der Stressbewältigung bei Social-Media-Nutzer:innen. Da die Intervention für das soziale Netzwerk *Instagram* (Meta, 2024) konzipiert wurde, sollte außerdem geprüft werden, ob dieses eine geeignete Plattform für die Förderung der emotionalen Intelligenz und der Stressbewältigung darstellt. Im Rahmen der inferenzstatistischen Analyse zeigten sich für die Variablen emotionale Intelligenz, emotionale Selbstkontrolle, Menschenkenntnis, aktuelle Stressbelastung sowie körperliche und psychische Stresssymptome signifikante Interaktionseffekte von Messzeitpunkt und Gruppenzugehörigkeit sowie signifikante Effekte im Mittelwertvergleich. Außerdem konnten signifikante Korrelationen zwischen der emotionalen Intelligenz und der aktuellen Stressbelastung, den körperlichen und psychischen Stresssymptomen sowie der Stressbewältigung nachgewiesen werden. Zusammenfassend hat die konzipierte Intervention „Soulful Resilience“ sowohl die emotionale Intelligenz und einige ihrer Facetten steigern als auch die Stressbelastung sowie körperliche und psychische Stresssymptome der Teilnehmenden reduzieren können. Insgesamt konnte die Wirksamkeit der Studie aufgrund beinahe aller bestätigten Hypothesen nachgewiesen werden. Es zeigt sich bei den Teilnehmenden eine deutliche Verhaltensänderung. Die Teilnehmenden konnten sich selbstständig und freiwillig zur Intervention anmelden, sodass davon ausgegangen werden konnte, dass

eine Veränderungsbereitschaft sowie ein Problembewusstsein vorhanden war (Wilken, 2019). Bei einem nachweislich hohen Praxisgehalt einer Intervention steigt die Wirksamkeit der Intervention im Hinblick auf die Veränderung des Verhaltens des Individuums (Fässler & Studer, 2018; Körner et al., 2018; Solga, 2011). Damit das Verhalten der Studienteilnehmenden auch langfristig durch das Training effektiv verändert werden kann, ist der Praxistransfer des Gelernten von essenzieller Bedeutung (Martens, 2009; Solga, 2008; Tannenberger, 2024). Im Rahmen der Korrelationsanalyse konnte für die emotionale Intelligenz, die aktuelle Stressbelastung und körperliche und psychische Stresssymptome ein signifikanter negativer Zusammenhang generiert werden. Die emotionale Intelligenz korrelierte außerdem signifikant positiv mit der Stressbewältigung. Individuen mit einer hohen emotionalen Intelligenz verfügen demnach über bessere Fähigkeiten zur Wahrnehmung, Regulation und Nutzung von Emotionen. Folglich können Stressoren effektiver erkannt und auf diese reagiert werden, was zu einer geringeren subjektiven Stressbelastung führt (Fteiha & Awwad, 2020; Gohm et al., 2005; Mikolajczak et al., 2007; Salovey et al., 2002). Darüber hinaus unterstreicht die signifikante positive Korrelation zwischen der emotionalen Intelligenz und der Stressbewältigung die Fähigkeit von emotional intelligenten Individuen, adaptive Copingstrategien zu nutzen. Nachweislich sind Individuen mit einer hohen emotionalen Intelligenz besser darin, sich soziale Unterstützung zu suchen, problemlösende Ansätze zu entwickeln und kognitive Strukturierungstechniken anzuwenden (Fteiha & Awwad, 2020; Gohm et al., 2005). Für die Variablen emotionale Intelligenz (Indexwert), Menschenkenntnis und emotionale Selbstkontrolle konnten signifikante Interaktionseffekte (Gruppe x Zeit) nachgewiesen werden. Die durchgeführten Übungen zur Selbstwahrnehmung, Selbstregulation, Empathie und sozialen Fähigkeiten haben den Teilnehmenden geholfen, die eigenen Emotionen besser zu verstehen, zu steuern sowie die Emotionen anderer effektiver wahrzunehmen. Folglich kann die Fähigkeit, zwischenmenschliche Beziehungen besser zu verstehen sowie Emotionen anderer vorherzusagen, verbessert werden, wie auch vorherige Studien bestätigten (Joseph & Newman, 2010; Riggio, 2006). Die vorliegenden Studienergebnisse zeigen, dass die Teilnehmenden durch die Intervention nicht nur isolierte Fähigkeiten entwickelt haben, sondern eine umfassende Kompetenz im Umgang mit sozialen und emotionalen Herausforderungen erlangten. Insbesondere Achtsamkeitsübungen helfen, ein Bewusstsein für die eigenen Emotionen zu entwickeln und diese besser zu kontrollieren (Baer et al., 2004; Kiken & Shook, 2014). Für die Variablen Einfühlungsvermögen (Empathie) und Überzeugungskraft konnten

keine signifikanten Interaktionseffekte nachgewiesen werden. Eine mögliche Erklärung für den fehlenden Interaktionseffekt könnte die Tatsache sein, dass die Bewertung emotionaler Zustände einer anderen Person abhängig von individuellen Erfahrungen, Einstellungen sowie vertretenen Werten ist. Folglich ist die Ausprägung der Empathie nicht nur von Dispositionen und Lernprozessen des Individuums abhängig, sondern auch von externen Einflüssen (Lazarus et al., 1980). Es gibt individuelle Unterschiede in der Bereitschaft und Fähigkeit, Empathie zu entwickeln, da wesentliche Bestandteile die persönliche Authentizität sowie die Bewahrung der persönlichen Identität sind (Funk, 2016). Persönlichkeitsmerkmale, Vorerfahrungen und der aktuelle emotionale Zustand der Teilnehmenden können somit die Ergebnisse beeinflussen haben (Friedlmeier & Trommsdorff, 1992; Zaki & Ochsner, 2012). Zudem konnte auch für die Variable Stressbewältigung (Indexwert) kein signifikanter Interaktionseffekt nachgewiesen werden. Ein Grund dafür könnte sein, dass das Erlernen und Beherrschen von Copingstrategien Zeit und kontinuierliche Praxis erfordert, welches bisherige Studien bereits bestätigen konnten (Grossmann et al., 2004; Richardson & Rothstein, 2008; Varvogli & Darviri, 2011). Um diesbezüglich effektive und nachhaltige Verhaltensänderungen bei den Teilnehmenden mittels der Intervention zu bewirken, ist die regelmäßige Anwendung von Bedeutung (Ryschka et al., 2015).

## Methodische Diskussion

Für die Studie wurde ein Prä-Post-Test-Design mit randomisierter Kontrollgruppe (2x2-Design) verwendet, welches auch nach Studienabschluss als optimal angesehen werden kann, denn es ermöglichte eine direkte Messung von Veränderungen innerhalb beider Gruppen. Im Rahmen des Rekrutierungsprozesses wurden potenzielle Studienteilnehmende primär über die sozialen Netzwerke und das persönliche Umfeld mittels Schneeballprinzip (Jackob & Schoen, 2009) gewonnen. Der Rekrutierungszeitraum war auf eine Woche begrenzt, damit die Wartezeit auf das beworbene Training minimiert und die Motivation der Teilnehmenden bewahrt werden konnte. Die finale untersuchte Stichprobe ( $N = 111$ ) entspricht fast der empfohlenen Stichprobengröße von  $N = 125$  nach Hemmerich (2020). Die Größen der beiden Gruppen variierten aufgrund einiger Drop-Outs. Die Abweichungen der Stichprobengröße der einzelnen Gruppen kann zu statistischen Herausforderungen führen. Im Rahmen der Studie wurden primär mixed ANOVAs und  $t$ -Tests berechnet, welche robust gegenüber Abweichungen in der Stichprobengröße sind (Cohen, 1988; Maxwell & Delaney, 2004). Im Wesentlichen dient das Hinziehen einer Kontrollgruppe der Gewährleistung

einer höheren Validität der Studie. Darüber hinaus wurde für die Studie ein Wartekontrollgruppensign verwendet, um allen Teilnehmenden letztendlich Zugang zur Intervention zu gewähren und die Motivation der Kontrollgruppe zu halten. Während die Treatmentgruppe sofort von den Interventionsinhalten profitiert, kann die Kontrollgruppe erst später ähnliche Fortschritte machen. Da die Intervention über die Social-Media-Plattform Instagram lief und die Beiträge sowie Storys bereits gepostet wurden, hatte die Kontrollgruppe lediglich die Möglichkeit, die Inhalte nachzuarbeiten. Daraus resultiert, dass die Kontrollgruppe möglicherweise nicht dieselbe Interaktion und Dynamik erfährt wie die Treatmentgruppe, welche die Inhalte in Echtzeit konsumieren konnte (Kohlmann et al., 2018; Fuchs & Gerber, 2017). Zusätzlich ist in Bezug auf die rekrutierte Stichprobe die Drop-Out-Rate von 30.63% kritisch zu hinterfragen. Mögliche Gründe für Drop-Outs können der Verlust der Motivation, technische Schwierigkeiten oder auch persönliche Ereignisse sein. Insbesondere aufgrund der Länge der Studie, welche täglich Engagement der Teilnehmenden erforderte, kann die anfängliche Motivation der Teilnehmenden abgenommen haben und zu einem vorzeitigen Ausstieg geführt haben. Da die Intervention auf der Social-Media-Plattform Instagram durchgeführt wurde, könnten technische Schwierigkeiten oder mangelnde Vertrautheit mit der Plattform ebenfalls eine Rolle gespielt haben. Zudem können unvorhergesehene Ereignisse oder Veränderungen der Lebensumstände der Teilnehmenden, wie zum Beispiel berufliche Verpflichtungen oder gesundheitliche Probleme, zu einem Studienabbruch geführt haben (Kiene, 2001). Positiv hervorzuheben ist, dass die Teilnahme an der Intervention freiwillig und kostenlos war. Die freiwillige Teilnahme trägt zur ethischen Integrität bei (Lyubomirsky et al., 2011). Im Rahmen der vorliegenden Studie wurde eine probabilistische Stichprobe verwendet. Grundsätzlich ist die Verwendung als unproblematisch anzusehen, jedoch kann es zu Einschränkungen der Generalisierung der gewonnenen Erkenntnisse im Hinblick auf die Grundgesamtheit kommen. Die Teilnehmenden wurden im Hinblick auf die soziodemographischen Daten zum Geschlecht, Alter, Berufsstatus und zum höchsten Bildungsabschluss befragt. Bei Betrachtung der Zusammensetzung der Stichprobe wird deutlich, dass insbesondere mit Fokus auf das Geschlecht, Ungleichheiten zu erkennen sind. Es wurden deutlich mehr weibliche als männliche Social-Media-Nutzende rekrutiert. Da die soziodemographischen Daten der Stichprobe und deren Verteilung einen wesentlichen Einfluss auf die Interpretation und Generalisierbarkeit der Ergebnisse haben, muss die Repräsentativität der Stichprobe in Frage gestellt werden. Da der Fokus auf Social-Media-Nutzer:innen lag, ist es zu hinterfragen, ob Social-Media-Plattformen vermehrt

von weiblichen Personen genutzt werden (Windt, 2013). Mittels der Online-Intervention wurde eine breite Erreichbarkeit und Zugänglichkeit für die Teilnehmenden gewährleistet, da diese unabhängig von ihrem Standort teilnehmen konnten und auch zeitlich flexibel waren. Die rekrutierte Stichprobe bestätigte mit einer Nutzerquote von 99,10% die Beliebtheit der Plattform Instagram. Zur Messung der für die Studie relevanten Variablen, wurden bereits etablierte Skalen verwendet und in einem standardisierten Online-Fragebogen zusammengestellt. Die standardisierten Online-Fragebögen wurden den Teilnehmenden zu im Vorfeld definierten Messzeitpunkten vorgelegt. Aufgrund der Anonymisierung konnte die Beantwortung der Fragebögen nicht nachhaltig kontrolliert werden. Dementsprechend wurden an alle Teilnehmenden Erinnerungsnachrichten über den Messenger und die Story-Funktion des Instagram-Accounts verschickt. Darüber hinaus weisen einige Skalen ein ungerades Skalenniveau auf, sodass Teilnehmende dazu neigen die mittlere Antwortmöglichkeit zu wählen, ganz nach der „Tendenz zur Mitte“ (Moosbrugger & Kelava, 2012). Zusätzlich stellt sich die Frage, ob weitere Skalen zur Erfassung der jeweiligen Konstrukte hinzugezogen werden sollten, da die Reliabilitäten für die Skalen Stress durch Unsicherheit, Stress durch Überforderung und Stress durch Verlust und tatsächliches Eintreten von negativen Ereignissen sehr niedrig ausfallen (Nunnally, 1978). Im wissenschaftlichen Kontext ist die Einhaltung der Gütekriterien Objektivität, Reliabilität und Validität zur Sicherung der Datenqualität zwingend erforderlich. Für die verwendeten Hauptskalen liegen interne Konsistenzen mit Werten für Cronbachs Alpha von .66 bis .85 vor, was grundsätzlich auf eine zuverlässige Messung der Konstrukte hindeutet. Die Drop-Out-Rate von 30,63% hat potenziell einen negativen Effekt auf die Reliabilität der Ergebnisse. Die Validität der verwendeten Messinstrumente wurde bereits im Vorfeld durch Satow (2012a, 2012b) evaluiert. Ein standardisiertes Verfahren konnte im Rahmen der Intervention nicht vollständig umgesetzt werden, da durch den interaktiven Austausch auch auf die individuellen Bedürfnisse der Teilnehmenden eingegangen wurde. Dementsprechend könnte die Durchführungsobjektivität beeinflusst worden sein. Die durchgeführte Studie weist eine hohe externe Validität auf, da die Studie im Feld durchgeführt wurde. Insgesamt zeigt die Studie jedoch durchweg positive Effekte und Tendenzen, sodass die Effektivität der ausgewählten Inhalte und Übungen hervorgehoben wird.

## Implikationen für die Forschung und Praxis

Die generierten Erkenntnisse aus dieser Studie tragen dazu bei, das Verständnis über die effektive Gestaltung von Interventionen über Social-Media-Plattformen zur Förderung der emotionalen Intelligenz und des Stresscopings zu erweitern. Zukünftige Forschungen könnten demnach darauf abzielen, diese Interventionen weiter zu optimieren und anzupassen, um ihre Wirksamkeit und Nachhaltigkeit zu maximieren. Hierbei könnten unterschiedliche Formate, Frequenzen und Inhalte der Intervention untersucht werden, um herauszufinden, welche am besten geeignet sind, um die gewünschten Ergebnisse zu erzielen (Solga, 2008). Perspektivisch sollte außerdem eruiert werden, ob neuartige Social-Media-basierte Interventionen durch den Einbezug von künstlicher Intelligenz weiter ausgebaut werden können. Zudem sollten Langzeitstudien, nach drei oder sechs Monaten, durchgeführt werden, um die langfristigen Auswirkungen der Intervention zu untersuchen. Somit können positive Effekte auch nachhaltig gewährleistet werden (Hampel et al., 2014). Zukünftige Studien sollten vermehrt den Einfluss soziodemographischer Merkmale auf die Wirksamkeit von Interventionen untersuchen. Zudem sollten weitere Studien die Motivation der Teilnehmenden systematisch erfassen, um nachzuvollziehen, welche spezifischen Faktoren die Teilnahmebereitschaft und das Engagement beeinflussen. Dementsprechend kann auch die Qualität und Aussagekraft der generierten Forschungsergebnisse maximiert werden. Ferner könnten zukünftige Forschungen verschiedene Interventionsmethoden und Interventionsplattformen vergleichen, um die Effektivität dieser im Hinblick auf die Steigerung der emotionalen Intelligenz und der Stressbewältigung für verschiedene Populationen zu eruiieren. Vergleichsstudien könnten zum Beispiel die Wirksamkeit von Social-Media-basierten Interventionen mit traditionellen face-to-face-Interventionen untersuchen. Durch eine kritische Betrachtung der Plattformwahl und die Implementierung geeigneter Maßnahmen zur Sicherstellung der Datensicherheit und Qualität der Intervention, können weitere Forschende die Effektivität der Studie maximieren und die Ergebnisse optimieren. Perspektivisch könnte die Effektivität der Intervention zudem in verschiedenen Subgruppen detaillierter untersucht und in weitere Settings implementiert werden. Dieser iterative Prozess der Interventionsoptimierung könnte die langfristige Effektivität erhöhen. Zukünftige Forschungen sollten eine repräsentativere Stichprobe anstreben und geschichtete Analysen durchführen, um die spezifischen Bedürfnisse und Reaktionen der unterschiedlichen Subgruppen besser zu verstehen. Diese Maßnahmen könnten dazu beitragen,

die Validität der Ergebnisse zu erhöhen. Zukünftige Studien sollten außerdem darauf abzielen, die Drop-Out-Raten zu minimieren und Strategien zu entwickeln, um die Teilnehmerbindung zu erhöhen, die Balance zwischen der Treatment- und Kontrollgruppe aufrechtzuerhalten und die statistische Power zu maximieren. Um die Limitationen der EI4-Skala (Satow, 2012a) auszugleichen, könnten ergänzende Methoden wie Verhaltensbeobachtungen, Fremdbenachrichtungen und Leistungstests zur Messung emotionaler Intelligenz eingesetzt werden, um die Validität und Reliabilität der Ergebnisse weiter zu maximieren.

Aus den generierten Erkenntnissen der Studie ergeben sich diverse potenzielle Settings für die praktische Anwendung. Social-Media-Plattformen können effektiv in Interventionsstrategien integriert werden, da diese leicht zugänglich und ansprechend für ihre Zielgruppe sind. Schließlich konnte das Training die emotionale Intelligenz der Teilnehmenden fördern und die Stressbelastung reduzieren, weshalb das Training einen wichtigen Mehrwert für die teilnehmenden Social-Media-Nutzer:innen aufzeigt. Da der tägliche Aufwand für die Inhalte der Intervention bei ungefähr fünf Minuten lag und die Teilnehmenden darüber hinaus nachweislich deutlich mehr Zeit auf sozialen Netzwerken verbringen (Statista, 2024), wurde die Relevanz der Thematiken nochmals betont. Darüber hinaus kann eine solche Intervention der Grundstein für die Schaffung eines Support-Netzwerks sein, um eine langfristige Unterstützung der Teilnehmenden zu garantieren. Außerdem könnte die Intervention in verschiedene Kontexte übertragen werden. Beispielsweise könnte im organisationalen Kontext ein firmeninternes soziales Netzwerk geschaffen werden, auf welchem die Mitarbeitenden täglich relevante Informationen oder Übungen zur Förderung der emotionalen Intelligenz oder der Stressbewältigung erhalten.

## Literatur

- ARD/ZDF (2022). *ARD/ZDF-Onlinestudie 2022: Mediale Inhalte verstärken Internetnutzung*. [https://www.ard-zdf-onlinestudie.de/files/2022/2210\\_Koch.pdf](https://www.ard-zdf-onlinestudie.de/files/2022/2210_Koch.pdf)
- Baer, R. A., Smith, G. T. & Allen, K. B. (2004). Assessment of mindfulness by self-report: the Kentucky inventory of mindfulness skills. *Assessment*, 11(3), 191–206. <https://doi.org/10.1177/1073191104268029>
- Bar-On, R. (1997). *The emotional quotient inventory (EQ-i): A test of emotional intelligence*. Multi-Health Systems.
- Bauer, M. J. & Müble, T. (2020). *Psychologie der digitalen Kommunikation*. utzverlag GmbH.
- Baumgartner-Hirscher, N. & Zumbach, J. (2019). Die Auswirkungen medialer Angebote auf das Körperbild von Jugendlichen: Eine experimentelle Studie mit impliziten und expliziten Methoden. *Medienpädagogik*, 10, 37–60. <https://doi.org/10.21240/mpaed/00/2019.10.15.X>
- Boß, L., Angerer, P., Dragano, N., Ebert, D., Engels, M., Heber, E., Kulmann, R., Ruhle, S., Schwens, C., Wulf, I. C. & Lehr, D. (2021). Comparative effectiveness of guided internet-based stress management training versus established in-person group training in employees – study protocol for a pragmatic, randomized, non-inferiority trial. *BMC Public Health*, 21, 2177. <https://doi.org/10.1186/s12889-021-12229-y>
- Brackett, M. A. & Mayer, J. D. (2003). Convergent, Discriminant and Incremental Validity of Competing Measures of Emotional Intelligence. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 29, 1147–1158. <http://dx.doi.org/10.1177/0146167203254596>
- Bradberry, T. & Greaves, J. (2009). *Emotional Intelligence 2.0*. TalentSmart.
- Brooks, S. (2015). Does personal social media usage affect efficiency and well-being?. *Computers in Human Behavior*, 46, 26–37. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2014.12.053>
- Canva Pty Ltd. (2024). *Canva*. [Computer software]. <https://www.canva.com>
- Cerwinka, G. & Schranz, G. (2014). *Die Macht der versteckten Signale: Wortwahl, Körpersprache und Emotionen*. Linde.
- Cherniss, C., Grimm, L. G. & Liautaud, J. P. (2010). Process designed training: A new approach for helping leaders develop emotional and social competence. *Journal of Management Development*, 29(5), 413–431. <https://doi.org/10.1108/02621711011039196>
- Chotpitayasunondh, V. & Douglas, K. M. (2016). How “phubbing” becomes the norm: The antecedents and consequences of snubbing via smartphone. *Computers in Human Behavior*, 63, 9–18. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.05.018>
- Cohen, J. (1988). *Statistical Power Analysis for the Behavioral Sciences* (2. Aufl.). Lawrence Erlbaum Associates.
- Conte, J. M. (2005). A review and critique of emotional intelligence measures. *Journal of Organizational Behavior*, 26, 433–440.
- Cooper, C. L. & Quick, J. C. (Hrsg.). (2017). *The Handbook of Stress and Health: A Guide to Research and Practice*. Wiley.
- Derks, D., Fischer, A. H. & Bos, A. E. (2008). The Role of Emotion in Computer-Mediated Communication: A Review. *Computers in Human Behavior*, 24, 766–785. <http://dx.doi.org/10.1016/j.chb.2007.04.004>
- Drössler, S., Steputat, A., Schubert, M., Günther, N., Staudte, R., Kofahl, M., Hegewald, J. & Seidler, A. (2018). Informationsüberflutung durch digitale Medien am Arbeitsplatz: Systematischer Review qualitativer Studien. *Zentralblatt für Arbeitsmedizin, Arbeitsschutz und Ergonomie*, 68(2), 77–88.
- Duck, A., Badura, B., Klose, J., Schröder, H. & Meyer, M. (2019). *Fehlzeiten-Report 2019: Digitalisierung - gesundes Arbeiten ermöglichen*. Springer.
- Eichhorn, D. & Tausch, A. (2023). Führung im Zuge der Digitalisierung bei der Deutschen Bahn AG – Die Rolle

- der Emotionalen Intelligenz. In: Baumann, R., Mühlfelder, M., Seidl, S. & Wendland, A. (Hrsg.), *Psychologie Digital – Chancen und Risiken der Digitalisierung in der angewandten Psychologie* (S. 125–141). Springer Gabler. [https://doi.org/10.1007/978-3-658-42396-4\\_8](https://doi.org/10.1007/978-3-658-42396-4_8)
- Ernst, G., Franke, A. & Franzkowiak, P. (2022). Stress und Stressbewältigung. In: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) (Hrsg.), *Leitbegriffe der Gesundheitsförderung und Prävention. Glossar zu Konzepten, Strategien und Methoden*. <https://doi.org/10.17623/BZGA:Q4-i118-2.0>
- Esch, T. & Esch, S. M. (2013). *Stressbewältigung mithilfe der Mind-Body-Medizin: Trainingsmanual zur Integrativen Gesundheitsförderung*. Medizinisch Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft.
- Ducki, A., Badura, B., Klose, J., Schröder, H. & Meyer, M. (2019). *Fehlzeiten-Report 2019: Digitalisierung - gesundes Arbeiten ermöglichen*. Springer.
- Fässler, S. & Studer, S. (2018). Wirkungsevaluation von Interventionen. Leitfaden für Projekte im Bereich Bewegung, Ernährung und psychische Gesundheit. *Arbeitspapier 46*. Gesundheitsförderung Schweiz.
- Faller, N. (2009). *Atem und Bewegung: Theorie und 111 Übungen*. Springer.
- Friedlmeier, W. (2020). Emotionen im Kulturvergleich in einer entwicklungspsychologischen Perspektive. In: T. Ringeisen, P. Genkova & F. T. L. Leong (Hrsg.), *Handbuch Stress und Kultur: Interkulturelle und kulturvergleichende Perspektiven* (S. 301–322). Springer.
- Friedlmeier, W. & Trommsdorff, G. (1992). Entwicklung von Empathie. In G. Finger & C. Steinebach (Hrsg.), *Frühförderung. Zwischen passionierter Praxis und hilfloser Theorie* (S. 138-150). Lambertus.
- Fteiha, M., & Awwad, N. (2020). Emotional intelligence and its relationship with stress coping style. *Health psychology open*, 7(2), 2055102920970416. <https://doi.org/10.1177/2055102920970416>
- Fuchs, R. & Gerber, M. (2017). *Handbuch Stressregulation und Sport*. Springer.
- Fulantelli, G., Taibi, D., Scifo, L., Schwarze, V. & Eimler, S. (2022). Cyberbullying and Cyberhate as Two Interlinked Instances of Cyber-Aggression in Adolescence: A Systematic Review. *Frontiers in Psychology*, 13, 909299. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.909299>
- Funk, L. (2016). Empathie. In: D. Frey (Hrsg.), *Psychologie der Werte: Von Achtsamkeit bis Zivilcourage – Basiswissen aus Psychologie und Philosophie* (S. 53-63). Springer.
- Ganson, K. T., Pang, N., Nagata, J. M., Pedder Jones, C., Mishna, F., Testa, A., Jackson, D. B. & Hammond, D. (2024). Screen time, social media use, and weight-related bullying victimization: Findings from an international sample of adolescents. *PLoS one*, 19(4), e0299830. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0299830>
- Gerrig, R. J. (2018). *Psychologie* (21. Aufl.). Pearson.
- Geßler, S., Köppe, C., Fehn, T. & Schütz, A. (2019). *Training emotionaler Kompetenzen (EmoTrain): Ein Gruppentraining zur Förderung von Emotionswahrnehmung und Emotionsregulation bei Führungskräften*. Hogrefe.
- Gohm, C. L., Corser, G. C. & Dalsky, D. (2005). Emotional intelligence under stress: Usful, unnecessary, or irrelevant?. *Personality and Individual Differences*, 39(6), 1017-1028.
- Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More than IQ*. Bantam Books.
- Grawe, K., Donati, R. & Bernauer, F. (1994). *Psychotherapie im Wandel. Von der Konfession zur Profession*. Hogrefe.
- Grossman, P., Niemann, L., Schmidt, S., & Walach, H. (2004). Mindfulness-based stress reduction and health benefits. A meta-analysis. *Journal of psychosomatic research*, 57(1), 35–43. [https://doi.org/10.1016/S0022-3999\(03\)00573-7](https://doi.org/10.1016/S0022-3999(03)00573-7)
- Heber, E., Ebert, D. D., Lehr, D., Berking, M. & Riper, H. (2016). Web-Based and Mobile Stress Management Intervention for Employees: A Randomized Controlled Trial. *Journal of medical Internet research*, 18(1), e21. <https://doi.org/10.2196/jmir.5112>
- Heber, E., Ebert, D. D., Lehr, D., Cuijpers, P., Berking, M., Nobis, S. & Riper, H. (2017). The Benefit of Web- and Computer-Based Interventions for Stress: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Journal of medical Internet research*, 19(2), e32. <https://doi.org/10.2196/jmir.5774>
- Held, M. J., Fehn, T., Gauglitz, I. K. & Schütz, A. (2023). Training Emotional Intelligence Online: An Evaluation of WEIT 2.0. *Journal of Intelligence*, 11, 122. <https://doi.org/10.3390/jintelligence11060122>
- Hemmerich, W. (2020). *StatistikGuru: Stichprobengröße für ANOVA mit Messwiederholungen berechnen*. Zuletzt abgerufen am 01.07.2024. <https://statistikguru.de/rechner/stichprobengroesse-anova-mit-messwiederholung.html>
- Heppner, W. L., Kernis, M. H., Lakey, C. E., Campbell, W. K., Goldman, B. M., Davis, P. J. & Cascio, E. V. (2008). Mindfulness as a means of reducing aggressive behavior: dispositional and situational evidence. *Aggressive behavior*, 34(5), 486–496. <https://doi.org/10.1002/ab.20258>
- Hodzic, S., Scharfen, J., Ripoll, P., Holling, H. & Zenasni, F. (2018). How Efficient Are Emotional Intelligence Trainings: A Meta-Analysis. *Emotion Review*, 10(2), 138–148. <https://doi.org/10.1177/1754073917708613>
- Hollenrieder, V. (2022). *Sprechstunden auf Augenhöhe*. Springer Gabler.
- Huber, P. (2020). *Potenzialentfaltung und Burnout-Prävention im Vertrieb: Mit den Grundsätzen des Leistungssports zur Balance zwischen Erfolg und Gelassenheit*. Wiesbaden: Springer Fachmedien.
- IBM (2023). *IBM SPSS Statistics for Windows* (Version 29.0.2.0) [Computer software]. <https://www.ibm.com>
- Israelashvili, J., Sauter, D. & Fischer, A. H. (2020). Different faces of empathy: Feelings of similarity disrupt recognition of negative emotions. *Journal of Experimental Social Psychology*, 87, 103912. <https://doi.org/10.1016/j.jesp.2019.103912>
- Jackob, N., Schoen, H. & Zerback, T. (Hrsg.). (2009). *Sozialforschung im Internet: Methodologie und Praxis der Online-Befragung*. VS Verlag für Sozialwissenschaften.

- Jacobson, E. (1934). *You must relax*. Whittlesey House.
- Janssen, M., Heerkens, Y., Kuijer, W., van der Heijden, B. & Engels, J. (2018). Effects of Mindfulness-Based Stress Reduction on employees' mental health: A systematic review. *PLoS ONE*, *13*(1), e0191332. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0191332>
- Joseph, D. L., & Newman, D. A. (2010). Emotional intelligence: An integrative meta-analysis and cascading model. *Journal of Applied Psychology*, *95*(1), 54–78. <https://doi.org/10.1037/a0017286>
- Joseph, D. L., Jin, J., Newman, D. A. & O'Boyle, E. H. (2015). Why Does Self-Reported Emotional Intelligence Predict Job Performance? A Meta-Analytic Investigation of Mixed EI. *Journal of Applied Psychology*, *100*(2), 298–342. <https://dx.doi.org/10.1037/a0037681>
- Kaluza, G. (2012). *Gelassen und sicher im Stress: Das Stresskompetenz-Buch – Stress erkennen, verstehen und bewältigen* (4., Aufl.). Springer.
- Kaplan, S., Bradley-Geist, J. C., Ahmad, A., Anderson, A., Hargrove, A. & Lindsey, A. (2014). A Test of Two Positive Psychology Interventions to Increase Employee Well-Being. *Journal of Business Psychology*, *29*, 367–380. <https://doi.org/10.1007/s10869-013-9319-4>
- Kiene, H. (2001). *Komplementäre Methodenlehre der klinischen Forschung: Cognition-based Medicine*. Springer.
- Kiken, L. G. & Shook, N. J. (2014). Does mindfulness attenuate thoughts emphasizing negativity, but not positivity? *Journal of Research in Personality*, *53*, 22–30. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2014.08.002>
- Kircaburun, K., Alhabash, S., Tosuntaş, Ş. B. & Griffiths, M. D. (2020). Uses and gratifications of problematic social media use among university students: A simultaneous examination of the big five of personality traits, social media platforms, and social media use motives. *International Journal of Mental Health and Addiction*, *18*(3), 525–547. <https://doi.org/10.1007/s11469-018-9940-6>
- Kohlmann, C.-W., Salewski, C. & Wirtz, M. A. (Hrsg.). (2018). *Psychologie in der Gesundheitsförderung*. Hogrefe.
- Konrath, S. H., O'Brien, E. H. & Hsing, C. (2011). Changes in Dispositional Empathy in American College Students over Time: A Meta-Analysis. *Personality and Social Psychology Review*, *15*, 180-198. <https://doi.org/10.1177/1088868310377395>
- Kotsou, I., Mikolajczak, M., Heeren, A., Grégoire, J. & Leys, C. (2019). Improving Emotional Intelligence: A Systematic Review of Existing Work and Future Challenges. *Emotion Review*, *11*(2), 151–165. <https://doi.org/10.1177/1754073917735902>
- Kross, E., Verduyn, P., Demiralp, E., Park, J., Lee, D. S., Lin, N., Shablack, H., Jonides, J. & Ybarra, O. (2013). Facebook use predicts declines in subjective well-being in young adults. *PLoS one*, *8*(8), e69841. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0069841>
- Lazarus, R. & Folkman, S. (1980). An Analysis of Coping in a Middle-Aged Community Sample. *Journal of Health and Social Behaviour*, *21*(3), 219-239.
- Lazarus, R. & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. Springer.
- Lehr, D., Eckert, M., Baum, K., Thiart, H., Heber, E., Berking, M., Sieland, B. & Ebert, D. (2014). Online-Trainings zur Stressbewältigung - eine neue Chance zur Gesundheitsförderung im Lehrerberuf? Online stress-management-interventions - an effective approach to foster mental health in school teachers?. *Lehrerbildung auf dem Prüfstand*, *7*, 190–212. <https://doi.org/10.25656/01:15518>
- Leiner, D. J. (2024). SoSci Survey (Version 3.5.07) [Computer software]. <https://www.soscisurvey.de>
- Lesener, T., Gusy, B. & Wolter, C. (2018). The job demands-resources model: A meta-analytic review of longitudinal studies. *Work & Stress*, *33*(1), 76–103. <https://doi.org/10.1080/02678373.2018.1529065>
- Lup, K., Trub, L. & Rosenthal, L. (2015). Instagram #instasad?: exploring associations among instagram use, depressive symptoms, negative social comparison, and strangers followed. *Cyberpsychology, behavior and social networking*, *18*(5), 247–252. <https://doi.org/10.1089/cyber.2014.0560>
- Lupinacci, L. (2021). Absentmindedly scrolling through nothing: liveness and compulsory continuous connectedness in social media. *Media, Culture & Society*, *43*(2), 273–290. <https://doi.org/10.1177/0163443720939454>
- Lyubomirsky, S., Dickerhoof, R., Boehm, J. K. & Sheldon, K. M. (2011). Becoming happier takes both a will and a proper way: an experimental longitudinal intervention to boost well-being. *Emotion (Washington, D.C.)*, *11*(2), 391-402. <https://doi.org/10.1037/a0022575>
- Manago, A. M., Taylor, T. & Greenfield, P. M. (2012). Me and my 400 friends: the anatomy of college students' Facebook networks, their communication patterns, and well-being. *Developmental psychology*, *48*(2), 369–380. <https://doi.org/10.1037/a0026338>
- Manthey, L., Vehreschild, V. & Renner, K. H. (2016). Effectiveness of Two Cognitive Interventions Promoting Happiness with Video-Based Online Instructions. *Journal of Happiness Studies*, *17*, 319–339. <https://doi.org/10.1007/s10902-014-9596-2>
- Martin, A., Sanderson, K., Cocker, F. & Hons, B. (2009). Meta-analysis of the effects of health promotion intervention in the work place on depression and anxiety symptoms. *Scandinavian Journal of Work, Environment & Health*, *35*, 7–18.
- Matthews, G., Zeidner, M. & Roberts, R. D. (2002). *Emotional intelligence: Science and myth*. Boston Review.
- Matthews, G., Zeidner, M. & Roberts, R. D. (2017). Emotional Intelligence, Health, and Stress. In: C. L. Cooper & J. C. Quick (Hrsg.), *The Handbook of Stress and Health: A Guide to Research and Practice* (S. 312-326). Wiley.
- Maxwell, S. E. & Delaney, H. D. (2004). *Designing experiments and analyzing data: A model comparison perspective*. Lawrence Erlbaum Associates Publishers.
- Mayer, J. D., Salovey, P. & Caruso, D. R. (2004). Emotional Intelligence: Theory, Findings, and Implications. *Psychological Inquiry*, *15*, 197–215.
- Meta (2024). *Instagram* (Version 322.1.0 (iOS), 298.0.0.31110 (Android)) [Social-Media-Plattform]. <https://www.instagram.com>
- Meyer, K. (2021). *Multimodales Stressmanagement: Rüs-*

- zeug für nachhaltige Stabilität und Balance in der VUCA-Welt. Springer.
- Michalak, J., Heidenreich, T. & Williams, J. M. G. (2015). *Achtsamkeit*. Hogrefe.
- Mikolajczak, M., Roy, E., Luminet, O., Fillée, C. & de Timary, P. (2007). The moderating impact of emotional intelligence on free cortisol responses to stress. *Psychoneuroendocrinology*, *32*(8-10), 1000–1012. <https://doi.org/10.1016/j.psyneuen.2007.07.009>
- Moosbrugger, H. & Kelava, A. (2011). *Testtheorie und Fragebogenkonstruktion*. Springer.
- Neubauer, A. C. & Freudenthaler, H. H. (2005). Models of Emotional Intelligence. In R. Schulze & R. D. Roberts (Hrsg.), *Emotional intelligence: An international handbook* (S. 31–50). Hogrefe & Huber Publishers.
- Nunnally, J. C. (1978). An overview of psychological measurement. In *Clinical Diagnosis of Mental Disorders* (pp. 97–146). Springer US.
- Ouweneel, D. M., Schotborgh, J. V., Limpens, J., Sjauw, K. D., Engström, A. E., Lagrand, W. K., Cherpanath, T. G. V., Driessen, A. H. G., de Mol, B. A. J. M. & Henriques, J. P. S. (2016). Extracorporeal life support during cardiac arrest and cardiogenic shock: a systematic review and meta-analysis. *Intensive care medicine*, *42*(12), 1922–1934. <https://doi.org/10.1007/s00134-016-4536-8>
- Paganini, S., Meier, E., Terhorst, Y., Wurst, R., Hohberg, V., Schultchen, D., Strahler, J., Wursthorn, M., Baumeister, H. & Messner, E. M. (2023). Stress Management Apps: Systematic Search and Multidimensional Assessment of Quality and Characteristics. *JMIR mHealth and uHealth*, *11*, e42415. <https://doi.org/10.2196/42415>
- Perez, J. C., Petrides, K. V. & Furnham, A. (2006). Die Messung von emotionaler Intelligenz als Trait. In: R. Schulze, P. A. Freund & R. D. Roberts (Hrsg.), *Emotionale Intelligenz – Ein internationales Handbuch* (S. 191–212). Hogrefe.
- Primack, B. A., Shensa, A., Sidani, J. E., Whaitte, E. O., Lin, L. Y., Rosen, D., Colditz, J. B., Radovic, A. & Miller, E. (2017). Social Media Use and Perceived Social Isolation Among Young Adults in the U.S.. *American journal of preventive medicine*, *53*(1), 1–8. <https://doi.org/10.1016/j.amepre.2017.01.010>
- Przybylski, A., Murayama, K., DeHaan, C. & Gladwell, V. (2013). Motivational, Emotional, and Behavioral Correlates of Fear of Missing Out. *Computers in Human Behavior*, *29*, 1841–1848. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.02.014>
- Richardson, K. M. & Rothstein, H. R. (2008). Effects of occupational stress management intervention programs: A meta-analysis. *Journal of Occupational Health Psychology*, *13*, 69–93.
- Rixen, J., Meinhardt, L.-M., Glöckler, M., Ziegenbein, M.-L., Schlothauer, A., Colley, M., Rukzio, E. & Gugenheimer, J. (2023). The Loops and Reasons to Break It: Investigating Infinite Scrolling Behaviour in Social Media Applications and Reasons to Stop. *Association for Computing Machinery*, *7*, 1–22. <https://doi.org/10.1145/3604275>
- Rohmert, W. & Rutenfranz, J. (1975). *Arbeitswissenschaftliche Beurteilung der Belastung und Beanspruchung an unterschiedlichen industriellen Arbeitsplätzen (Forschungsbericht)*. Bundesministerium für Arbeit und Sozialordnung.
- Roth, A. (2019). Emotionale Intelligenz in digitalen Umgebungen: Herausforderungen und Chancen. In: M. Valva (Hrsg.), *Emotionale Intelligenz: Retrospektiven – Momentaufnahmen – Ausblicke* (S. 121–132). Hampp.
- Salovey, P. & Mayer, J. D. (1990). Emotional Intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*, *9*(3), 185–211.
- Salovey, P., Mayer, J. D., & Caruso, D. (2002). The positive psychology of emotional intelligence. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp. 159–171). Oxford University Press.
- Sarrionandia, A., Ramos-Díaz, E. & Fernández-Lasarte, O. (2018). Resilience as a Mediator of Emotional Intelligence and Perceived Stress: A Cross-Country Study. *Frontiers in psychology*, *9*, 2653. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.02653>
- Satow, L. (2012a). *Emotional Intelligence Inventar (EI4): Test- und Skalendokumentation*. Zuletzt abgerufen am 10.07.2024 <https://www.drstatow.de/tests/emotional-intelligence-inventar/EI4-Testdokumentation.pdf>
- Satow, L. (2012b). *Stress- und Coping-Inventar (SCI): Testmanual und Normen*. Zuletzt abgerufen am 10.07.2024. <https://www.drstatow.de/tests/stress-und-coping-inventar/>
- Schütz, A., Köppe, C. & Andresen, M. (2020). *Was Führungskräfte über Psychologie wissen sollten*. Hogrefe.
- Schutte, N. S., Malouff, J. M., Thorsteinsson, E. B., Bhullar, N. & Rooke, S. E. (2007). A meta-analytic investigation of the relationship between emotional intelligence and health. *Personality and individual differences*, *42*(6), 921–933. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2006.09.003>
- Sergeant, S. & Mongrain, M. (2015). Distressed users report a better response to online positive psychology interventions than nondistressed users. *Canadian Psychology*, *56*(3), 322–331. <https://doi.org/10.1037/cap0000034>
- Sevinc, G., Hölzel, B. K., Greenberg, J., Gard, T., Brunsch, V., Hashmi, J. A., Vangel, M., Orr, S. P., Milad, M. R. & Lazar, S. W. (2019). Strengthened Hippocampal Circuits Underlie Enhanced Retrieval of Extinguished Fear Memories Following Mindfulness Training. *Biological psychiatry*, *86*(9), 693–702. <https://doi.org/10.1016/j.biopsych.2019.05.017>
- Shukla, S., Adhikari, B. & Ray, M. (2016). *Emotional Intelligence and Job Satisfaction: An Empirical Investigation*. Amity Global HRM Review. <https://www.researchgate.net/publication/322976907>
- Solga, M., Ryschka, J. & Mattenklott, A. (2011). Personalentwicklung: Gegenstand, Prozessmodell, Erfolgsfaktoren. In: J. Ryschka, M. Solga, A. Mattenklott (Hrsg.) *Praxishandbuch Personalentwicklung*. Gabler.
- Statista (Januar 2024). *Ranking der Länder mit höchster durchschnittlicher Nutzungsdauer von Social Networks weltweit im Jahr 2023 (in Minuten pro Tag)*. Zuletzt abgerufen am 09.07.2024.

- ferrer/?redirectUrl=https%3A%2F%2Fde.statista.com%2Fstatistik%2Fdaten%2Fstudie%2F160137%2Fumfrage%2Fverweildauer-auf-social-networks-pro-tag-nach-laendern%2F
- Stetter, F. & Kupper, S. (1998). Autogenes Training - Qualitative Meta-Analyse kontrollierter klinischer Studien und Beziehungen zur Naturheilkunde. *Forschende Komplementarmedizin*, 5(5), 211–223. <https://doi.org/10.1159/000021116>
- Stock, C. (2010). *Burnout: Erkennen und verhindern*. Lexware.
- Sundvik, L. M. S. & Davis, S. K. (2023). Social media stress and mental health: A brief report on the protective role of emotional intelligence. *Current Psychology: A Journal for Diverse Perspectives on Diverse Psychological Issues*, 42(22), 18714–18719. <https://doi.org/10.1007/s12144-022-03035-9>
- Tandon, A., Dhir, A., Talwar, S., Kaur, P. & Mäntymäki, M. (2022). Social media induced fear of missing out (FoMO) and phubbing: Behavioural, relational and psychological outcomes. *Technological Forecasting and Social Change*, 174, 121149. <https://doi.org/10.1016/j.techfore.2021.121149>
- Techniker Krankenkasse (2021). *Entspann dich, Deutschland! – TK-Stressstudie 2021*. Zuletzt abgerufen am 09.07.2024. 2021-stressstudie-data.pdf
- Vaish, A., Grossmann, T. & Woodward, A. (2008). Not all emotions are created equal: the negativity bias in social-emotional development. *Psychological bulletin*, 134(3), 383–403. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.134.3.383>
- van der Klink, J. J., Blonk, R. W., Schene, A. H. & van Dijk, F. J. (2001). The benefits of interventions for work-related stress. *American Journal of Public Health*, 91, 270–276.
- Varvogli, L. & Darviri, C. (2011). Stress management techniques: evidence-based procedures that reduce stress and promote health. *Health science journal*, 5, 74–89.
- Verduyn, P., Gugushvili, N., Massar, K., Täht, K. & Kross, E. (2020). Social comparison on social networking sites. *Current opinion in Psychology*, 36, 32–37. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2020.04.002>
- Wähler, L., Bohn, U., Käßler, C. & Crummenerl, C. (2019). *Auf dem Sprung – Wege zur Organizational Dexterity: Change Management Studie 2019*. Capgemini Invent.
- Weber, H. & Westmeyer, H. (1997). *Emotionale Intelligenz: Kritische Analyse eines populären Konstrukts*. Vortrag auf der 4. Arbeitstagung der Fachgruppe Differentielle Psychologie, Persönlichkeitspsychologie und Psychologische Diagnostik, Bamberg.
- Weth, U. (2014). *Selbstreflexion als soziale Kernkompetenz: Ein Blick hinter die Kulissen der eigenen Persönlichkeit oder wer spricht, wenn Sie Ich sagen*. Wirkstatt.
- Windt, K. (2013). Social Media aus Genderperspektive – Frauen und soziale Netzwerke. In: B. Kampmann, B. Keller, M. Knippelmeyer & F. Wagner (Hrsg.), *Die Frauen und das Netz – Angebote und Nutzung aus Genderperspektive* (S. 121–134). Springer Gabler.
- Winkler, P. & Pleil, T. (2019). Online public relations. In W. Schweiger & K. Beck (Hrsg.), *Handbuch Online-Kommunikation* (2. Aufl.) (S. 451–478). Springer.
- Xu, S., Wang, Z. & David, P. (2022). Social media multi-tasking (SMM) and well-being: Existing evidence and future directions. *Current Opinion in Psychology*, 47, 101345. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2022.101345>
- Zaki, J. & Ochsner, K. N. (2012). The neuroscience of empathy: progress, pitfalls and promise. *Nature neuroscience*, 15(5), 675–680. <https://doi.org/10.1038/nn.3085>
- Zufallsgenerator (2024). *Namen Zufallsgenerator*. Zuletzt abgerufen am 16.03.2024. <https://www.zufallsgenerator.org/namen/>



**Johanna Maria Brück, M. Sc.**

FOM Hochschule für Oekonomie & Management  
Agrippinawerft 4, 50678 Köln  
johannamaria.brueck@web.de



**Prof. Dr. Saskia Pilger**

FOM Hochschule für Oekonomie & Management, Bonn  
iwp Institut für Wirtschaftspsychologie  
Joseph-Schumpeter-Allee 23, 53227 Bonn  
saskia.pilger@fom.de