

Das ARK-Modell: Resilienz durch transrationale Kompetenzen

Hinterberger T.¹

¹Abteilung für Psychosomatische Medizin, Universitätsklinikum Regensburg, Regensburg, Deutschland

Die Förderung von Resilienz ist zu einem zentralen Thema in der Burnout-Prävention geworden. Auch therapeutische Maßnahmen zielen auf den Aufbau von Resilienzfaktoren ab. Dieser Beitrag befasst sich mit der Bewältigung von Aufgaben mittels transrationaler Kompetenzen und einem verringerten Zusammenhang zu Komponenten von Burnout. Hierzu wurde das Anforderung-Realisierung-Kompensations-Modell (ARK-Modell) entwickelt, das davon ausgeht, dass es bei einem Ungleichgewicht zwischen Anforderungen und Realisierung (also Umsetzung der Anforderungen) zu Stresserleben und verringerter Lebensqualität kommt.

Um einer Anforderung (A) in gesunder Weise gegenüberzutreten, gibt es einerseits die Möglichkeit zur Realisierung (R). Wenn diese jedoch nicht vollzogen werden kann, braucht es eine Fähigkeit zur Kompensation (K) dieser Anforderung. Das ARK-Modell bietet somit durch den Aspekt der Kompensation den theoretischen Rahmen für einen Einbezug von Ressourcen. So kann z. B. mangelnde Sicherheit durch Vertrauen kompensiert werden, mangelnde Perfektion durch Fehlerfreundlichkeit und mangelnde Kompetenz durch Anspruchsrelativierung. Insofern ist das ARK-Modell sowohl für die Forschung als auch für die Praxis von Bedeutung.

Bisher fehlte ein Instrument zur Überprüfung des ARK-Modells. Anhand von Literaturrecherchen und arbeitswissenschaftlichen Theorien haben wir einen Fragebogen mit ursprünglich 78 Items entwickelt und mit einer Onlineversion an über 286 Probanden getestet. Die Faktorstruktur, Itemkennwerte, Reliabilität (Cronbachs Alpha) und interne Konsistenz wurden ermittelt. Eine erste Überprüfung der Kriteriumsvalidität zeigte signifikante Korrelationen zwischen transrationalen Items und Items von Engagement, körperlicher Erschöpfung und Lebensqualität. Weitere Ergebnisse werden in dieser Präsentation vorgestellt.