

Schweizerische Koordinationsstelle
für Bildungsforschung

Centre suisse de coordination pour
la recherche en éducation

Centro svizzero di coordinamento
della ricerca educativa

Swiss Coordination Centre for
Research in Education

Information Bildungsforschung

Permanente Erhebung über Projekte der schweizerischen Bildungsforschung

Information sur la recherche éducationnelle

Enquête permanente sur la recherche éducationnelle en Suisse

Informazione sulla ricerca educativa

Inchiesta permanente sulla ricerca educativa in Svizzera

Information about research in education

Permanent inquiry into educational research in Switzerland

ISSN 1013-6258

23:092

Laufzeit des Projekts: 2017–2022

Thema des Projekts:

Eine Intervention zur Verringerung des beruflichen Stresses bei Auszubildenden

Durée de la recherche: 2017–2022

Thématique de la recherche:

Intervention visant à réduire le stress professionnel chez les apprenti-e-s

Institution: Universität Zürich, Psychologisches Institut, Angewandte Sozial- und Gesundheitspsychologie, Zürich (1); Universität Zürich, Schweizer Institut für Sucht- und Gesundheitsforschung, Zürich (2); Bergische Universität Wuppertal, Gesundheitspsychologie und Angewandte Diagnostik, Wuppertal (3)

Bearbeitung | Mise en œuvre: Konstantin Schenkel, Dr. (1); Severin Haug, PD Dr. Dr. (2); Raquel Paz Castro, Dr. (2); Janina Lüscher, Dr. (1); Urte Scholz, Prof. Dr. (1); Michael P. Schaub, Prof. Dr. (2); Theda Radtke, Prof. Dr. (3)

Kontaktperson | Personne à contacter: Konstantin Schenkel (konstantin.schenkel@psychologie.uzh.ch)

Kurzbeschreibung: Ziel der Studie (SNF [169781](#)) war es, die unmittelbaren Auswirkungen einer per Mobiltelefon durchgeführten *Just-in-time*-Planungsintervention (JITPI) auf die Reduzierung von beruflichem Stress bei Berufslernenden in der Schweiz zu untersuchen. Für die Studie rekrutierten Berufsschulen und Schulen der Sekundarstufe II sowie Unternehmen, die am Lebenskompetenzprogramm «[ready4life](#)» teilnahmen, in den Jahren 2017 und 2018 386 Auszubildende (davon 276 bzw. 71.5% weiblich). Die Basiserhebung fand im Rahmen einer Unterrichtsstunde zur Gesundheitsbildung statt, bei der die Teilnehmenden Angaben zu ihrem wahrgenommenen Stressniveau am Ausbildungsplatz machten. Lernende mit mindestens einem üblicherweise stressreichen Tag pro Woche im Lehrbetrieb und mindestens mittlerem Stressempfinden bekamen neun im Voraus festgelegte Wenn-dann-Pläne (*if-then plans*) vorgelegt. Sie erhielten die Aufforderung, zwei der neun Wenn-dann-Pläne auszuwählen, die sie an einem «Stress-Tag» zur Senkung ihres empfundenen Stressniveaus einsetzen würden. Alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer wurden einmal der Planungsintervention und einmal einer Kontroll-Sequenz zugewiesen; die Reihenfolge wurde nach dem Zufallsprinzip festgelegt (*Crossover-Design*). Die Planungsintervention bestand aus einer Textnachricht, die die Lernenden an einem «Stress-Tag» aufforderte, sich für einen der beiden gewählten Wenn-dann-Pläne zu entscheiden. Eine weitere Textnachricht beauftragte sie, sich die konkrete Umsetzung des Plans vorzustellen. Anschliessend erhielten die Teilnehmenden elf Stunden nach der ersten Nachricht eine personalisierte Textnachricht, mit dem Auftrag, ihr wahrgenommenes berufliches Stressniveau des Arbeitstages auf einer fünfstufigen Skala einzuschätzen. Die Kontrollsequenz bestand lediglich aus der letzten Nachricht. Die Analyse mittels Mehrebenenmodellierung ergab keine signifikante Verringerung des beruflichen Stresses durch die Planungsintervention. Mögliche Gründe für dieses Ergebnis sind das niedrige Stressniveau der Teilnehmenden oder die Art der Durchführung der Intervention.

Brève description de la recherche: Cette étude (FNS [169781](#)) avait pour objectif d'analyser les répercussions directes d'une intervention de planification juste à temps réalisé par téléphone portable sur la réduction du stress professionnel chez les apprenti-e-s en Suisse. Pour cette étude, des établissements de formation professionnelle, des écoles du degré secondaire II et des entreprises, participants du programme «[ready4life](#)» destiné à promouvoir l'acquisition de compétences de vie, ont recruté en 2017 et 2018 386 apprenti-e-s (dont 276, soit 71.5% de sexe féminin). L'enquête de base a eu lieu dans le cadre d'une leçon d'éducation pour la santé au cours de laquelle les participant-e-s devaient indiquer le niveau de stress qu'ils et elles ressentaient sur leur lieu d'apprentissage. Les apprenti-e-s passant au moins une journée habituellement stressante par semaine dans l'entreprise formatrice et ressentant au moins un stress moyen ont reçu neuf «plans *if/then*» pré-définis. Ils ont été invités à choisir deux plans parmi les neuf proposés et à les appliquer lors d'une «journée stressante» dans le but de réduire le niveau de stress ressenti. Les participant-e-s ont été affecté-e-s une fois au groupe d'intervention et une fois à un groupe qui obtenait une séquence de contrôle ; l'ordre a été établi de manière aléatoire (conception croisée). L'intervention consistait à envoyer aux apprenti-e-s un message textuel les invitant pendant un «jour de stress» à opter pour l'un des deux plans «*if/then*» précédemment choisis. Un autre message leur demandait d'imaginer la mise en œuvre concrète du plan. Les participant-e-s recevaient ensuite, onze heures après avoir reçu le premier message, un message personnalisé leur demandant d'évaluer sur une échelle comportant cinq niveaux le niveau de stress professionnel perçu pendant la journée de travail. La séquence de contrôle était uniquement composée du dernier message. Basée sur une modélisation multiniveaux, l'analyse n'a révélé aucune réduction significative du stress professionnel à la suite de l'intervention. Cette conclusion peut s'expliquer par le faible niveau de stress des participant-e-s ou le mode d'intervention.

Veröffentlichungen | Publications: Schenkel, K., Haug, S., Paz Castro, R., Lüscher, J., Scholz, U. Schaub, M. P. & Radtke T. (2022). One SMS a day keeps the stress away? A just-in-time planning intervention to reduce occupational stress among apprentices. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 14(4), 1389–1407.
<https://doi.org/10.1111/aphw.12340>

Hier erwähnte Publikationen sind über den Buchhandel oder die durchführende Institution bzw. die Kontaktperson zu beziehen, nicht bei der SKBF.

Les publications mentionnées dans l'Information sur la recherche éducationnelle ne sont pas disponibles au CSRE; veuillez vous adresser à votre libraire ou à l'institution de recherche ou à la personne de contact mentionnée.

Methoden | Méthodes de recherche: empirisch-quantitative Forschung, Crossover-Design, Mehrebenenmodelle

Geografischer Raum | Délimitation géographique: Deutschschweiz

Art des Projekts | Type de recherche: Eigenprojekt im Rahmen der aufgeführten Institutionen

Auftrag | Mandat de la recherche: ohne Auftrag

Finanzierung | Financement: Schweizerischer Nationalfonds zur Förderung der Wissenschaftlichen Forschung (SNF), Projekt Nr. 100019_169781/1 (<https://data.snf.ch/grants/grant/169781>)

Schlüsselbegriffe: Berufsbildung, berufliche Grundbildung, Lehre, Lernende, Planungsintervention, beruflicher Stress, Sekundarstufe II

Mots-clés: formation professionnelle, formation professionnelle initiale, apprentissage, apprenant-e-s, intervention de planification, stress professionnel, degré secondaire II
