

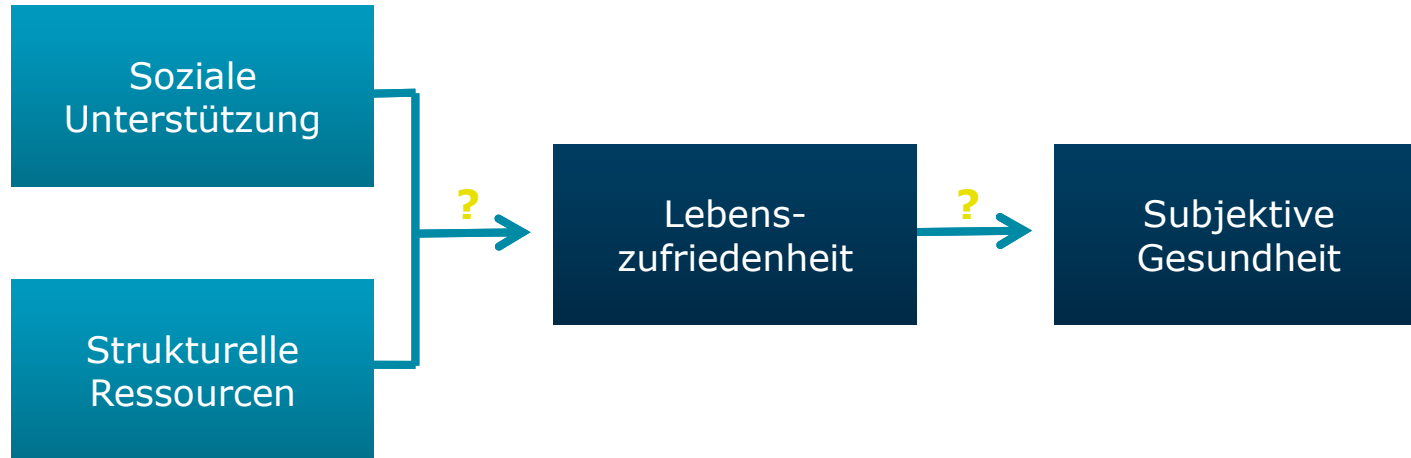
# Gesundheitsförderliche Ressourcen im Studium

Masterarbeit von Ines Niemeyer

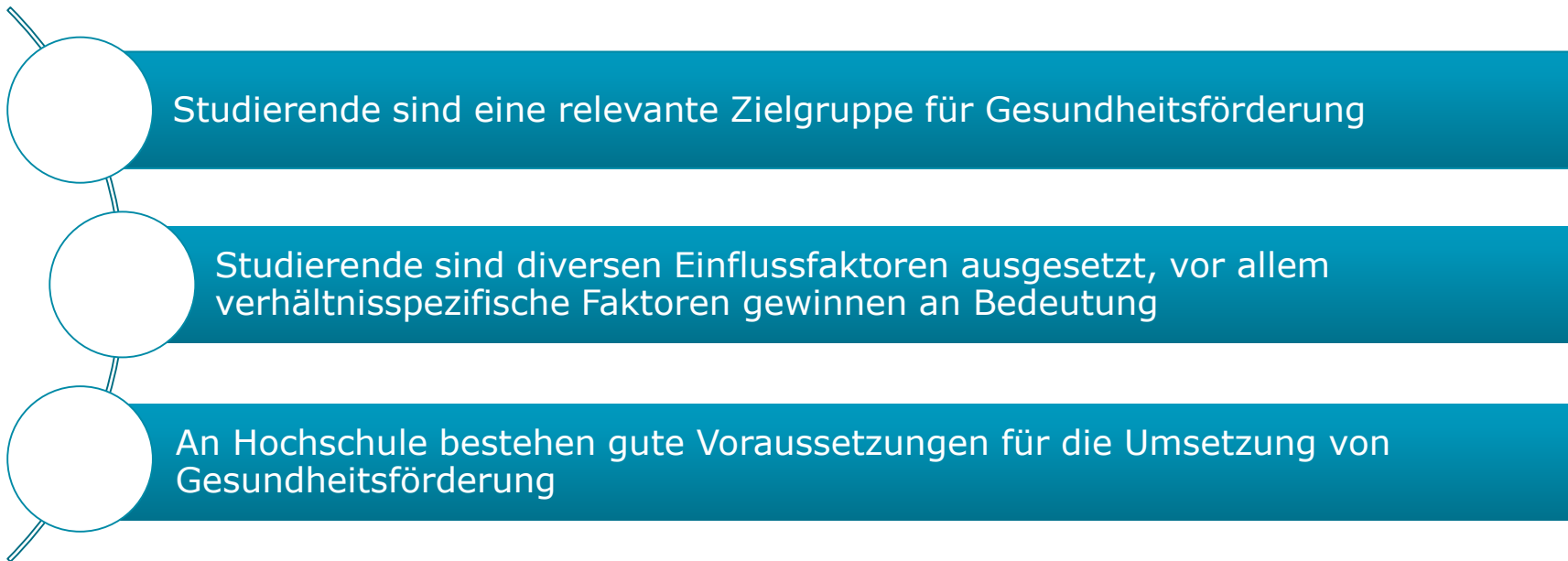
AGH-Sitzung am 25.01.2019 in Berlin

# Gesundheitsförderliche Ressourcen im Studium

Auswirkungen von sozialer Unterstützung und strukturellen Rahmenbedingungen der Hochschule auf die Lebenszufriedenheit und Gesundheit von Studierenden



# Relevanz des Themas



**Quellen** | Altgeld & Kolip, 2014; Gusy et al., 2015; Hartmann et al., 2016; Lyssenko & Bengel, 2016; Meier et al., 2010; Meier et al., 2007; Richter & Hurrelmann, 2015; Seibold et al., 2010

# Die Befragung zur „Gesundheit Studierender in Deutschland 2017“

- Ein Kooperationsprojekt zwischen dem DZHW, der FU Berlin und der TK
- Querschnittsbefragung anhand des HISBUS-Panel
- Feldzeit: Juni bis August 2017
- 24.679 Studierende wurden dreimal angeschrieben per Mail
- Nach Bereinigung lagen Daten von 6.189 Studierenden vor (Rücklaufquote = 25,1%)

Die Studie liefert erstmals bundesweit belastbare Referenzwerte und ermöglicht einen Benchmark

Weitere Informationen: [www.fu-berlin.de/gesund-studieren](http://www.fu-berlin.de/gesund-studieren)

## Gesundheit Studierender in Deutschland 2017



Ein Kooperationsprojekt zwischen dem Deutschen Zentrum für Hochschul- und Wissenschaftsforschung, der Freien Universität Berlin und der Techniker Krankenkasse.

# Themenbereiche

## Soziodemografie

- Stichprobenbeschreibung
- Familiensituation
- subjektive soziale Herkunft

## Gesundheit

- Subjektive Gesundheit
- Allgemeine Lebenszufriedenheit
- Wahrgenommenes Stresserleben
- Körperliche Beschwerden
- Engagement im Studium
- Burnout im Studium
- Depressives Syndrom und Generalisierte Angststörung

## Ressourcen & Anforderungen

- Allgemeine Selbstwirksamkeitserwartung
- Mitgestaltung des Studiums
- Geistige Anforderungen
- Soziale Unterstützung
- Strukturelle Ressourcen

## Gesundheitsverhalten

- Körperliche Aktivität
- Sportliche Aktivität
- Rauchen
- Alkohol
- Substanzkonsum
- Medikamentenkonsum
- Absentismus und Präsentismus

# Gesundheitsförderliche Ressourcen im Studium

Soziale  
Unterstützung

durch Studierende

durch Lehrende

Strukturelle  
Ressourcen

Handlungsspielraum

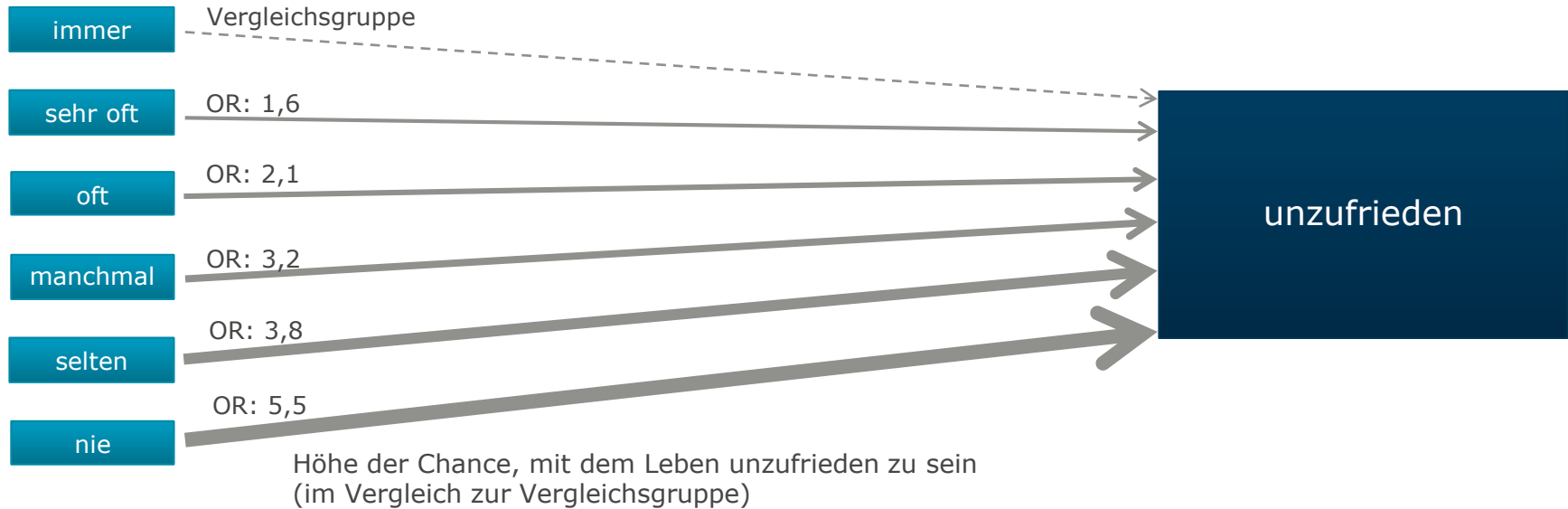
Qualifikationspotenzial

Zeitspielraum

# Ergebnis

Wie hoch ist die Chance?

## Wahrgenommene soziale Unterstützung durch Studierende



# Ergebnis

## Soziale Unterstützung durch Studierende

- Studierende, die immer soziale Unterstützung durch andere Studierende wahrnehmen, haben eine erhöhte Chance, mit ihrem Leben zufrieden zu sein.

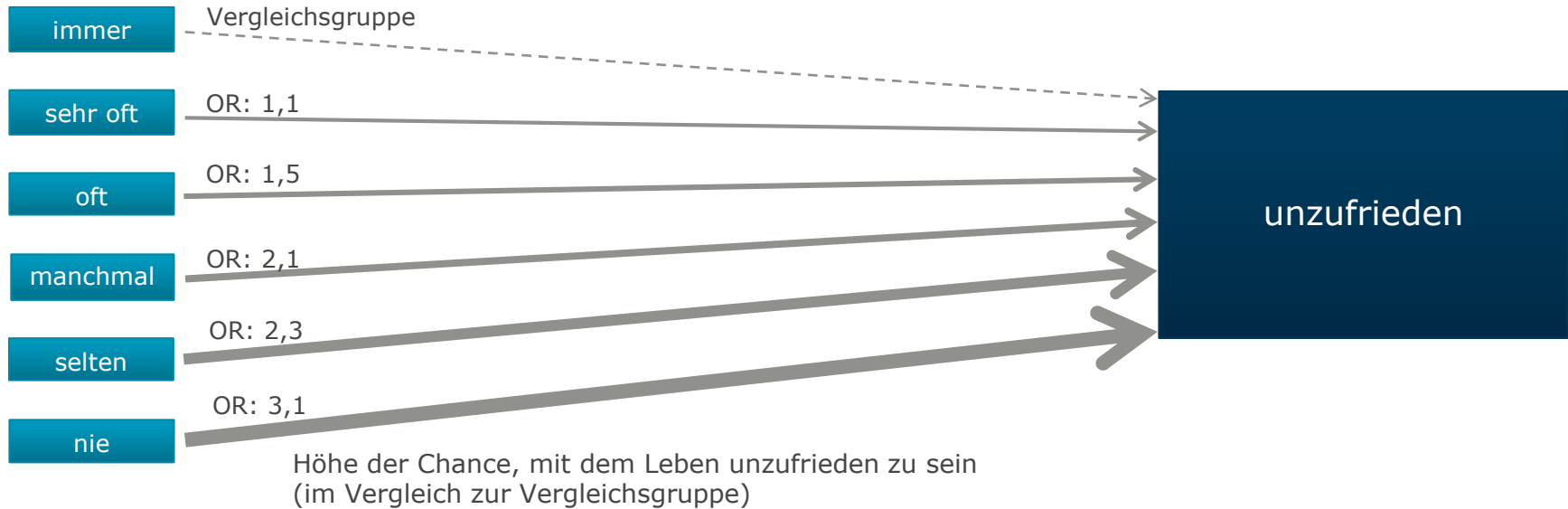
Soziale Unterstützung durch Studierende beeinflusst die Lebenszufriedenheit positiv!



# Ergebnis

Wie hoch ist die Chance?

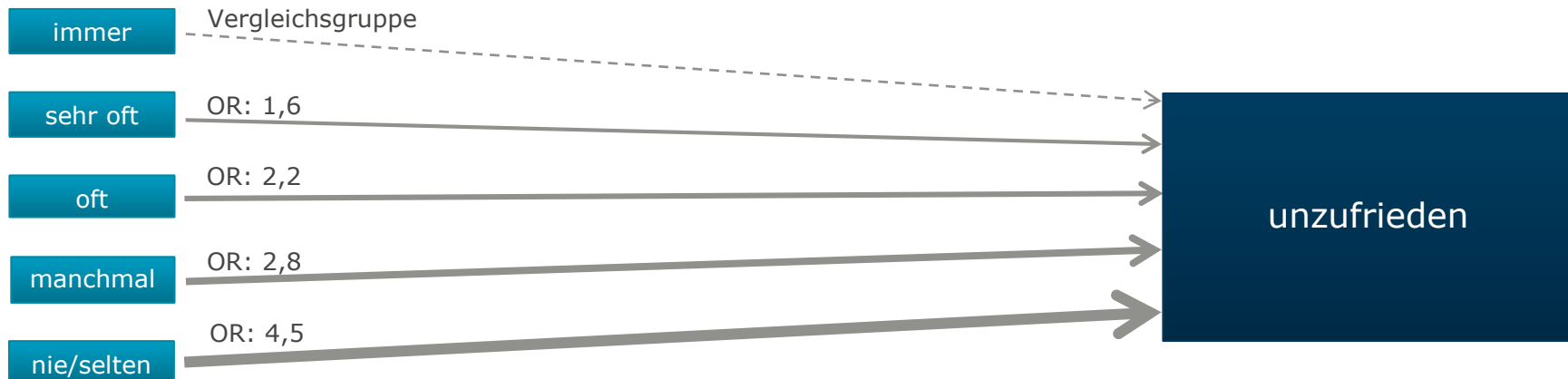
## Wahrgenommener Handlungsspielraum im Studium



# Ergebnis

Wie hoch ist die Chance?

## Wahrgenommenes Qualifikationspotenzial im Studium



Höhe der Chance, mit dem Leben unzufrieden zu sein  
(im Vergleich zur Vergleichsgruppe)

# Ergebnis

## Strukturelle Rahmenbedingungen

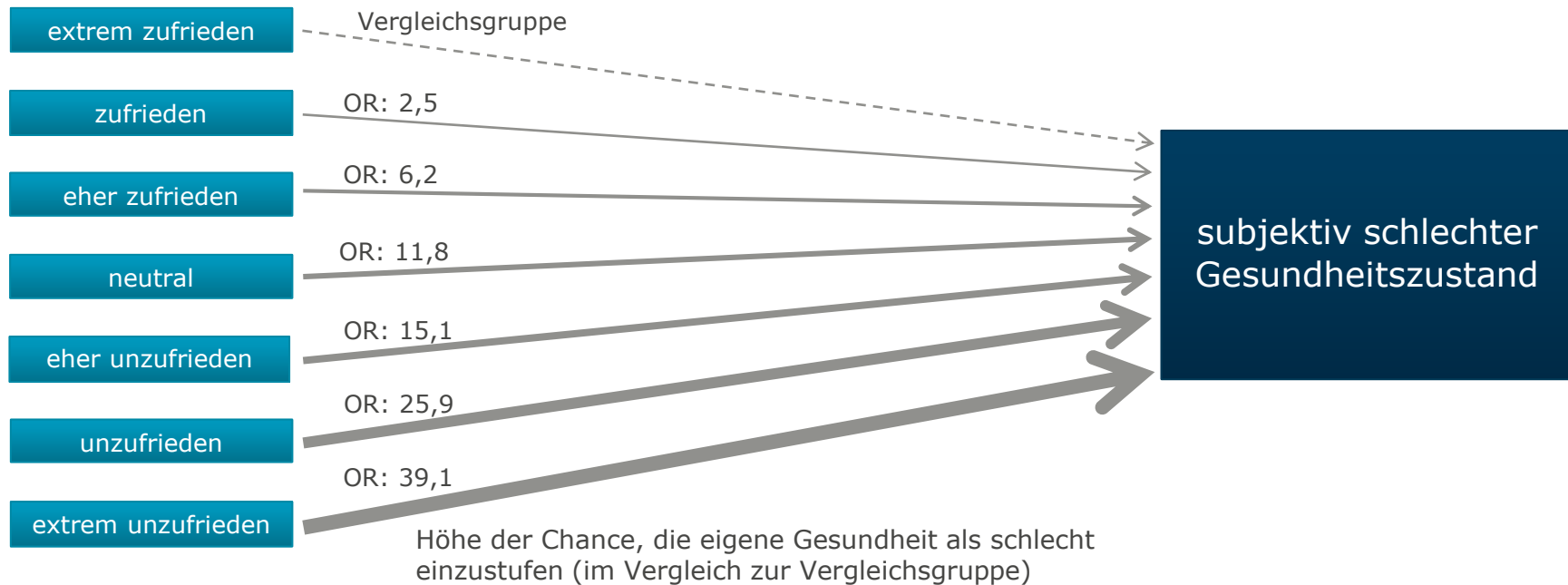
- Studierende, die immer einen Handlungsspielraum bzw. Qualifikationspotenzial wahrnehmen, haben eine erhöhte Chance, mit ihrem Leben zufrieden zu sein.

Handlungsspielraum und Qualifikationspotenzial im Studium beeinflussen die Lebenszufriedenheit positiv!

# Ergebnis

Wie hoch ist die Chance?

## Lebenszufriedenheit



# Ergebnis

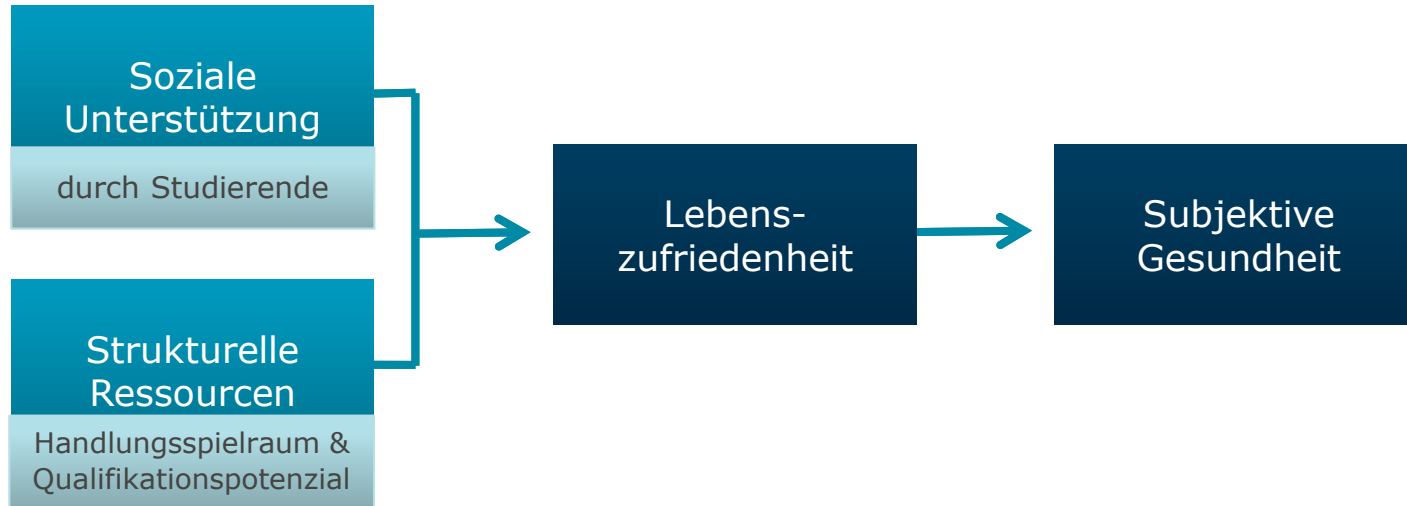
## Allgemeine Lebenszufriedenheit

- Studierende, die mit ihrem Leben extrem zufrieden sind, haben eine erhöhte Chance, ihren Gesundheitszustand als gut zu bewerten

Lebenszufriedenheit beeinflusst die subjektive Gesundheit positiv!

# Gesundheitsförderliche Ressourcen im Studium

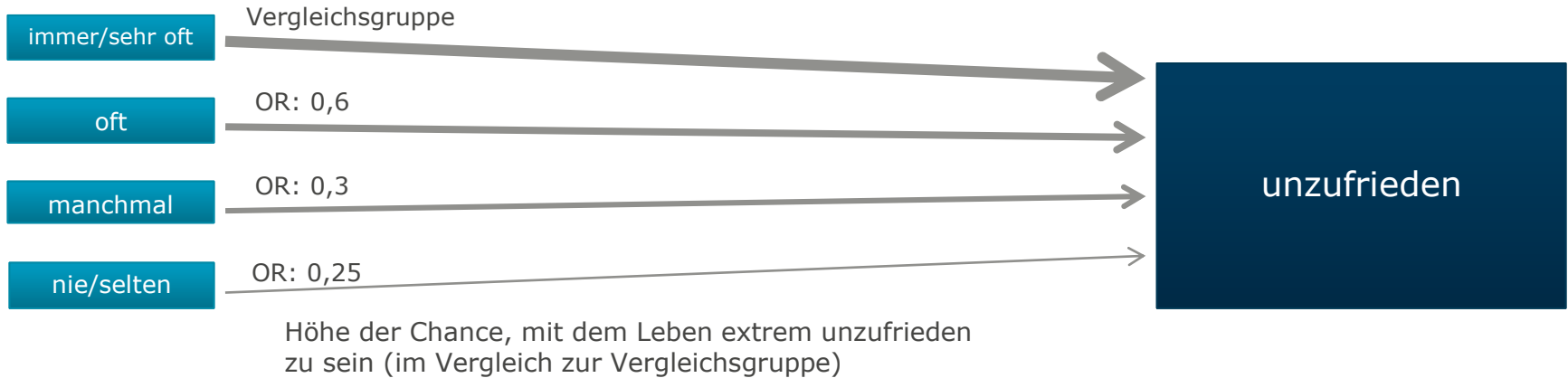
Auswirkungen von sozialer Unterstützung und strukturellen Rahmenbedingungen der Hochschule auf die Lebenszufriedenheit und Gesundheit von Studierenden



# Weitere Ergebnisse

Wie hoch ist die Chance?

## Wahrgenommener Zeitspielraum im Studium



# Ergebnis

## Zeitspielraum im Studium

- Studierende, die nie bzw. selten Zeitspielraum im Studium wahrnehmen, haben eine erhöhte Chance, mit ihrem Leben zufrieden zu sein.

Zeitspielraum beeinflusst die Lebenszufriedenheit **negativ!**



# Ausschluss

## Soziale Unterstützung durch Lehrende

- Die Variable „Soziale Unterstützung durch Lehrende“ weist keinen signifikanten Einfluss auf das Regressionsmodell auf.
- Es besteht eine hohe Korrelation zwischen den Variablen „Soziale Unterstützung durch Lehrende“ und „Handlungsspielraum“

Die Variable „Soziale Unterstützung durch Lehrende“ wurde aus den weiteren Analysen ausgeschlossen.

# Handlungsempfehlungen

## Soziale Unterstützung durch Studierende

Hochschulen sollten in ihrer Struktur und Organisation soziale Unterstützung und ein positives soziales Miteinander fördern. Mögliche Ansatzpunkte:

- Räume schaffen, in denen Studierende zusammen kommen können
- Räume für Pausenaktivitäten, z.B. Jenga-Wackelturm, Sitzsäcke, ...
- Zeitstruktur von Studiengängen so konzipieren, dass auch in Prüfungsphasen Zeit für sozialen Ausgleich gegeben ist
- Soziale Events, wie z.B. Open-Air-Konzerte, Sportveranstaltungen, Universitätsmärkte

# Handlungsempfehlungen

## Strukturelle Rahmenbedingungen

Hochschulen sollten für ausreichend **Handlungsspielraum** und **Qualifikationspotenzial** im Studium sorgen.

Mögliche Ansatzpunkte zur Vergrößerung des Handlungsspielraums:

- Lehrpläne weiträumig gestalten
- Inhaltliche und methodische Wahlmöglichkeiten erweitern

Mögliche Ansatzpunkte zur Erweiterung des Qualifikationspotenzials:

- Erwerb von Schlüsselqualifikationen im Rahmen des Studiums ermöglichen (mit Vergabe von ECTS)
- Mehr Praxisbezug in den Lehrplänen integrieren
- Vernetzung mit Unternehmen und potentiellen zukünftigen Arbeitgebern

# Handlungsempfehlungen

## Zeitspielraum im Studium

Zeitspielraum hat einen **negativen** Einfluss auf die Lebenszufriedenheit von Studierenden

- Bevor Handlungsempfehlungen formuliert werden, sollten Gründe für diesen negativen Einfluss untersucht werden.
  - Benötigen Studierende einen engeren Zeitraum?
  - Fehlen Strukturen, durch die Studierende Zeitmanagement erlernen können?
  - Haben Studierende klare Vorgaben bezüglich der Abgabetermine und der Erwartungen der Dozenten?
- Ein gekanntes Zeitmanagement, klare Vorgaben und Rahmenbedingungen sowie eine gute Kommunikation zur/zum Lehrenden könnten dazu führen, dass Studierende einen vorhandenen Zeitspielraum positiv wahrnehmen.

# Ausblick

Befragung „Gesundheit Studierender in Deutschland 2017“ bietet Platz für weitere Forschungsvorhaben.

# Literatur

- Altgeld, T., & Kolip, P. (2014). Konzepte und Strategien der Gesundheitsförderung. In K. Hurrelmann, T. Klotz, & J. Haisch (Hrsg.), *Lehrbuch Prävention und Gesundheitsförderung* (4th ed., pp. 45–57). Bern: Verlag Hans Huber.
- Grützmacher, J., Gusy, B., Lesener, T., Sudheimer, S., & Willige, J. (2018). Gesundheit Studierender in Deutschland 2017: Ein Kooperationsprojekt zwischen dem Deutschen Zentrum für Hochschul- und Wissenschaftsforschung, der Freien Universität Berlin und der Techniker Krankenkasse.
- Gusy, B., Lohmann, K., & Wörfel, F. (2015). Gesundheitsmanagement für Studierende - eine Herausforderung für Hochschulen. In B. Badura, A. Ducki, H. Schröder, J. Klose, & M. Meyer (Hrsg.), *Fehlzeiten-Report: Vol. 2015. Neue Wege für mehr Gesundheit - Qualitätsstandards für ein zielgruppenspezifisches Gesundheitsmanagement: Mit 140 Abbildungen und 269 Tabellen* (pp. 249–258). Berlin, Heidelberg: Springer.
- Hartmann, T., Baumgarten, K., Hildebrand, C., & Sonntag, U. (2016). Gesundheitsfördernde Hochschulen. *Prävention und Gesundheitsförderung*, 11(4), 243–250. <https://doi.org/10.1007/s11553-016-0564-z>
- Lyssenko, L., & Bengel, J. (2016). *Resilienz und Schutzfaktoren*. Online unter: <https://www.leitbegriffe.bzga.de/alphabetisches-verzeichnis/resilienz-und-schutzfaktoren/> [07.06.2018].
- Meier, S., Mikolajczyk, R. T., Helmer, S., Akmatov, M. K., Steinke, B., & Krämer, A. (2010). Prävalenz von Erkrankungen und Beschwerden bei Studierenden in NRW. *Prävention und Gesundheitsförderung*, 5(3), 257–264. <https://doi.org/10.1007/s11553-010-0256-z>
- Meier, S., Milz, S., & Krämer, A. (2007). Gesundheitssurvey für Studierende in NRW (Projektbericht). Universität Bielefeld.
- Richter, M., & Hurrelmann, K. (2015). *Determinanten von Gesundheit*. Online unter: <https://www.leitbegriffe.bzga.de/alphabetisches-verzeichnis/determinanten-von-gesundheit/> [07.06.2018].
- Seibold, C., Steinke, B., Nagel, E., & Loss, J. (2010). Erfolgsfaktoren auf dem Weg zur Gesunden Hochschule. *Prävention und Gesundheitsförderung*, 5(3), 195–202. <https://doi.org/10.1007/s11553-010-0231-8>

**Falls Sie noch  
Fragen haben ...**

... stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.

**Ines Niemeyer**

Techniker Krankenkasse  
Ines.Niemeyer-1@tk.de