



Aufruf zur Einreichung akademischer Abschlussarbeiten zur Gesundheitsförderung und Prävention

Wer seine Arbeit hier vorstellen möchte, wende sich bitte an Arbeitskreis Gesundheitsfördernde Hochschulen c/o Landesvereinigung für Gesundheit & Akademie für Sozialmedizin Nds. e. V.: Stephanie.schluck@gesundheit-nds.de

Psychische Gesundheit von Studierenden

Ergebnisse einer quantitativen Befragung von Studierenden zu resultierenden Schutz- und Belastungsfaktoren

Masterarbeit: Universität Bielefeld
Fakultät Gesundheitswissenschaften



Julia Kasielke

julia.kasielke@gmx.de

Hintergrund

Das Setting Hochschule dient als Sozialisationsfeld und ist der Ort, der Leben und Arbeiten vereint. Die dortigen Rahmenbedingungen bieten zahlreiche Einflüsse und Wechselbeziehungen gesundheitlicher Ressourcen und Risiken für die psychische Gesundheit von Studierenden. Der Anstieg damit verbundener Erkrankungen ist alarmierend und bedingt durch verschiedene Ursachen wie Hektik und Stress. In Universitäten sind zahlreiche Stressoren wie Prüfungen und Zukunftsängste zu finden. Zu möglichen Schutzfaktoren (Coping) zählen u. a. Sport, Aktivitäten mit Freunden oder an der frischen Luft.

Vorgehen & Forschungsfragen

Den Hauptteil der Arbeit bildet eine Onlineumfrage von deutschsprachigen an

Universitäten eingeschriebenen Bachelor-, Master- oder Promotions-Studierenden und Staatsexamen Studierenden in NRW. Forschungsfragen waren:

- Was beeinflusst die psychische Gesundheit von Studierenden?
- Inwieweit sind Studierende durch Stress belastet?
- Welche Bewältigungsstrategien haben sie?

Ergebnisse

87,5% der Studierenden schätzen ihren Gesundheitszustand als gut ein (s. Abb. unten). Dennoch gaben fast die Hälfte der Befragten an, derzeit gestresst zu sein. Die wichtigsten Stressbelastungsfaktoren sind die Lernphase (n = 716), das Schreiben von Klausuren (n = 660) und eine unbekannt Zukunft (n = 519).

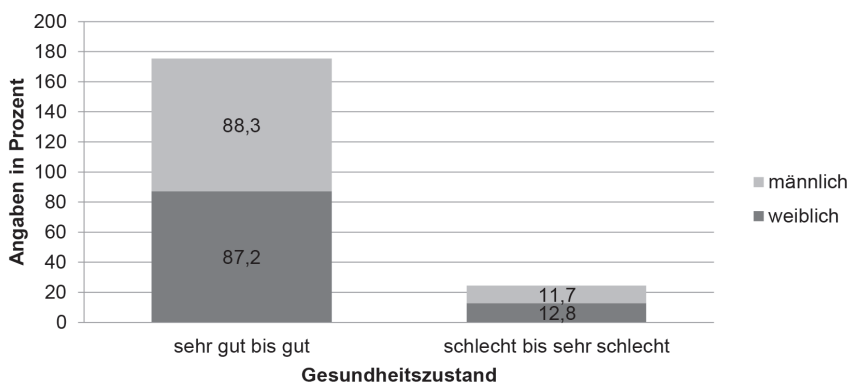
Die weiterführende Analyse der Regression zeigt, dass es einen Zusammenhang zwischen dem Gesundheitszustand und einzelnen Belastungsfaktoren, Ängsten und Copingstrategien sowie dem Stressempfinden gibt. Studierende mit einem hohen Stresslevel bewerten ihren Gesundheitszustand entsprechend negativer. Studierende, die in Stresssituationen vermehrt Sport treiben, schätzen ihren Gesundheitszustand positiver ein als jene, die dies nicht tun. Ältere Studierende schätzen ihren Gesundheitszustand negativer ein als die jüngeren Vergleichsgruppen.

Stress hat nachweislich einen Einfluss auf das Wohlbefinden und die (psychische) Gesundheit von Studierenden. Zu den ermittelten Risikofaktoren zählen die Lern- und Klausurphase sowie eine ungewisse Zukunftsperspektive oder zu hohe Studienanforderungen. An erster Stelle der Schutzfaktoren stehen Aktivitäten mit Freunden und der Familie, dicht gefolgt von Sport und Bewegung (s. Abb. Seite 73).

Diskussion & Implikationen für die Praxis

Zu beantworten galt es zudem: Wo liegen die Belastungen der Studierenden? Und

Einschätzung des Gesundheitszustandes von Studierenden in NRW nach Geschlecht in Prozent *n=1.054, (p = 0,611)

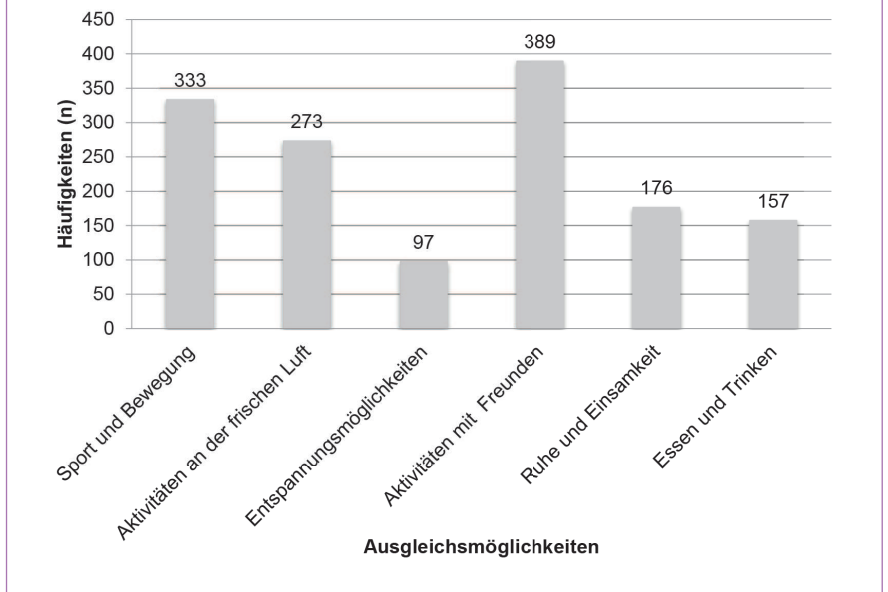


wie können diese reduziert werden? Die in der Analyse identifizierten Risiko- und Schutzfaktoren bilden einen wichtigen Bestandteil für die Gesundheitsförderung.

Strukturelle Veränderungen an Hochschulen sind notwendig. Diese können sich u.a. in universitären Präventions- und Beratungsangeboten widerspiegeln. Ebenso zählen interaktive Lernmodelle, die Digitalisierung der Bibliothek und Lerninhalte sowie die Abstimmung von Kursinhalten zur Reduzierung von Klausuren und Stundenzahlen insgesamt zu erwünschten hochschulbedingten Veränderungen. Die Vermittlung von möglichen Copingstrategien und Interventionsansätzen dient zur Prophylaxe für das gesamte Leben einer wichtigen Zielgruppe (Studierende als Führungskräfte der Zukunft).

Insgesamt scheint die Förderung von Ressourcen und Reduzierung von Belastungen im Bereich der psychischen Gesundheit von Studierenden eine Gemeinschaftsaufgabe zahlreicher Akteure und Akteurinnen zu sein. Hierzu zählen neben dem lehrenden Personal, die Studierenden selbst und ihre Vertretungen (wie Fachschaften), auch externe Insti-

Ausgleichsmöglichkeiten und Copingstrategien von Studierenden in NRW
(n = 736, Mehrfachnennungen möglich)



tutionen wie Krankenkassen, Beratungsunternehmen und Angebote aus dem Gesundheitsförderungs-, Präventions- und Bewegungsbereich sowie die Politik und Wirtschaft. Diese Arbeit dient der Schlie-

ßung von Mängeln und Forschungslücken ebenso wie zur Darlegung der Epidemiologie und zur Verbesserung des aktuellen Kenntnisstandes im Bereich der psychischen Gesundheit. ■

Gesund studieren und bleiben

Das Gesundheitserleben und -verhalten von Bachelor-Studierenden an der Evangelischen Hochschule Darmstadt – Eine empirische Untersuchung zur psychischen Gesundheit –

Bachelorarbeit: Studiengang Pflege und Gesundheitsförderung
Evangelische Hochschule Darmstadt



Anthea Backfisch

Anthea.backfisch@posteo.de

Hintergrund

Untersuchungen zeigen, dass Studierende Belastungen wie Leistungsdruck, Überforderung, Zukunftsangst und Unsicherheit oftmals nicht bewältigen können. Dies kann zu psychischem Druck führen, der sich in Form von Erschöpfungszuständen, psychischen Verhaltensstörungen, depressiven Episoden bis hin zu einem Burn-out-Syndrom ausdrücken kann.

Zugleich haben Studierende aber auch ein großes Potenzial an Ressourcen zur Bewältigung ihrer Belastungen, die es in dieser Untersuchung zu identifizieren galt.

Methode

Im Rahmen einer quantitativen Querschnittsstudie wurden 378 Bachelor-Studierende der Evangelischen Hochschule Darmstadt zu ihren Studienbedingungen und ihrer sozialen Unterstützung im Studium befragt. Der Fragebogen basiert auf dem Konzept der Salutogenese nach Antonovsky, das nach den Gründen fragt, warum Menschen gesund bleiben bzw. es schaffen, Gesundheit wieder zu erlangen.

Ergebnisse

Die große Mehrheit der Studierenden berichtete über ein hohes Maß an sozialer

Unterstützung durch KommilitonInnen und insbesondere die Familie. Dies spricht für gut ausgeprägte soziale Ressourcen. Auch die Ressourcen zur Organisation der Studienabläufe und -inhalte sind weitestgehend vorhanden. Jedoch lässt die Skala, welche die Dimension erfasst, in wie

weit die Befragten das Gefühl haben, die Studieninhalte (z. B. Aufteilung der Module und Lehrveranstaltungen, Themenauswahl) seien sinnvoll aufeinander abgestimmt, Entwicklungsbedarf feststellen: 67% der Studierenden im ersten Semester stimmten der Aussage zu, die Studieninhalte als „eher zutreffend“ aufeinander abgestimmt zu empfinden. Im Gegensatz dazu nehmen Studierende der Semester drei bis sieben dies nur zu 44% wahr.

Schlussfolgerungen

Die Ergebnisse lassen vermuten, dass Erstsemester-Studierende das Item, welches sich auf die „sinnhafte“ Abstimmung der Studieninhalte bezieht, mit einer bestimmten Erwartungshaltung bewerteten, da sie erst kürzlich an die Hochschule ka-

men. Ursachen für diese Einschätzungen können mangelnde Transparenz in der Planung der Studieninhalte oder zeitlich nicht aufeinander abgestimmte Modulthemen sein. Aktiv werden können Hochschulen, indem sie die Studierenden oder Alumni mehr in die Strukturierung der Studieninhalte und -organisation einbeziehen. Zum Beispiel indem sie einen Feedbackbogen an HochschulabsolventInnen zur Evaluierung ausgeben und diese Verbesserungsvorschläge zu integrieren versuchen. Weiter könnten regelmäßig durchgeführte Modul-Evaluationen am Ende des Semesters helfen, individuelle Antworten auf diese Fragen zu finden.

Die Ergebnisse legen zudem nahe, dass Bachelor-Studierende der Evangelischen

Hochschule Darmstadt ausgeprägte personale, soziale und organisatorische Ressourcen haben. Nun gilt es, diese aufrecht zu erhalten und zu fördern sowie Defizite auszugleichen.

Aufgrund der positiven Ergebnisse ist hervorzuheben, dass die Vermeidung von Beeinträchtigungen und Belastungen des Wohlbefindens nicht gleich zu setzen ist mit der Förderung von Gesundheitspotenzialen und Ressourcen. Um die bestehenden Ressourcen zu erhalten und weiter fördern zu können, bedarf es regelmäßiger Überprüfung der umgesetzten Arbeiten. Für eine differenzierte Betrachtung der Ressourcen einzelner Studierenden, empfiehlt sich die Durchführung einer qualitativen Untersuchung. ■

Gesunder Arbeitsplatz an Hochschulen: Analyse von gesundheitlichen Dispositionen von älteren Beschäftigten im nicht-wissenschaftlichen Dienst“

Masterarbeit: Studiengang Gesundheitsförderung (M.Sc.)
Pädagogische Hochschule Schwäbisch Gmünd



Esther Gerdes
esther.gerdes@googlemail.com

Der demografische Wandel wirkt sich auch auf den Hochschulbetrieb aus. Da Gesundheit und Wohlbefinden am Arbeitsplatz eine wesentliche Voraussetzung für motivierte, leistungs- und arbeitsfähige Beschäftigte ist, gilt es entsprechende Arbeits- und Rahmenbedingungen zu schaffen. Am Setting Hochschule trägt insbesondere das nicht-wissenschaftliche Personal zur Gewährleistung reibungsloser, organisierter und fundierter Arbeitsabläufe bei, von denen alle Hochschulangehörigen profitieren. Bislang gibt es keine größeren veröffentlichten Studien bzw. Reviews, die aktuell mehrere Hochschulen und deren gesundheitlichen Dispositionen im nicht-wissenschaftlichen Bereich analysieren. Speziell für die Zielgruppe "ältere Beschäftigte im nicht-wissenschaftlichen Dienst (50+)" liegen nur wenige fundierte Erkenntnisse hinsichtlich der gesundheitlichen Dispositionen am Arbeitsplatz Hochschule vor.

Es stellt sich die Frage, durch welche gesundheitsfördernden Maßnahmen diese Beschäftigtengruppe ihrer Tätigkeit bis

zum Ruhestand gesund nachgehen kann. Um Ressourcen und Belastungen am Arbeitsplatz sowie arbeitsorganisatorische Verbesserungsmöglichkeiten erfassen zu können, die sich möglicherweise mit zunehmendem Alter verändern, wurden ältere Beschäftigte (50plus) befragt, die bereits viel Berufserfahrung sammeln konnten. Dies geschah mit Hilfe von leitfadengestützten Experteninterviews an der Pädagogischen Hochschule Schwäbisch Gmünd und der Universität Konstanz.

Die Ergebnisse zeigen, dass an beiden Hochschulen die befragten Personen mit ihren Arbeitsplatz- und Rahmenbedingungen im Großen und Ganzen zufrieden sind und ihre jeweiligen Ressourcen überwiegen. Dennoch wurden einige, zum Teil kritische Aspekte genannt. Hierzu gehören v. a. fehlende Kommunikation, unzureichender Informationsfluss und persönlicher Kontakt, mangelnde Wertschätzung, lange Umsetzungsdauer, Unterbrechungen und die erwartete ständige Erreichbarkeit. Schlechte Bezahlung und geringe bzw. nicht vorhandene Karriere-

und Weiterbildungsmöglichkeiten, sowie zunehmend steigender Zeit- und Arbeitsdruck. Neuerungen und Veränderungen wirken sich ebenfalls negativ auf das Wohlbefinden aus.

Es sollten daher vermehrt Konfliktmanagement- und Führungskräftebildungen angeboten werden. Insbesondere sollte ein gesundheitsförderndes Arbeitsverhalten in der Organisations- und Hochschulkultur etabliert und (vor-)gelebt werden. Dabei gilt es zu berücksichtigen, dass aus gesundheitsfördernder Sicht wichtig ist, individuell die jeweiligen Bedürfnisse und Situationen zu analysieren, da derartige Ergebnisse nicht verallgemeinerbar sind. Nicht zuletzt auch dadurch, ergibt sich für die älteren Beschäftigten weiterer Forschungsbedarf. ■