

**Psychische Gesundheit:
Erhebung zu Belastungen und Belastbarkeit von Studierenden (2012)**
Prof. Dr. Kathrin Ripper

1. Arbeitsgruppe

Prof. Dr. Kathrin Ripper, Prof. Dr. Eva Hungerland; Prof. Dr. Annette Ullrich;
Prof. Dr. Matthias Moch; Prof. Dr. Thomas Meyer; Maria Seitz; Ernst Heimes

2. Umfangreiche Onlinebefragung zu Belastungen und Belastbarkeit im Mai 2012

Im Mai 2012 wurde eine umfangreiche Onlinebefragung zu Belastungen und Belastbarkeit aller Studierenden der DHBW Stuttgart inklusive des Standortes Horb durchgeführt. 1990 Studierende nahmen an der Befragung teil, dies entspricht einer für diese Thematik enorm hohen Rücklaufquote von 28%.

Zusammengefasst ergaben sich für die Studie folgende Hauptergebnisse:

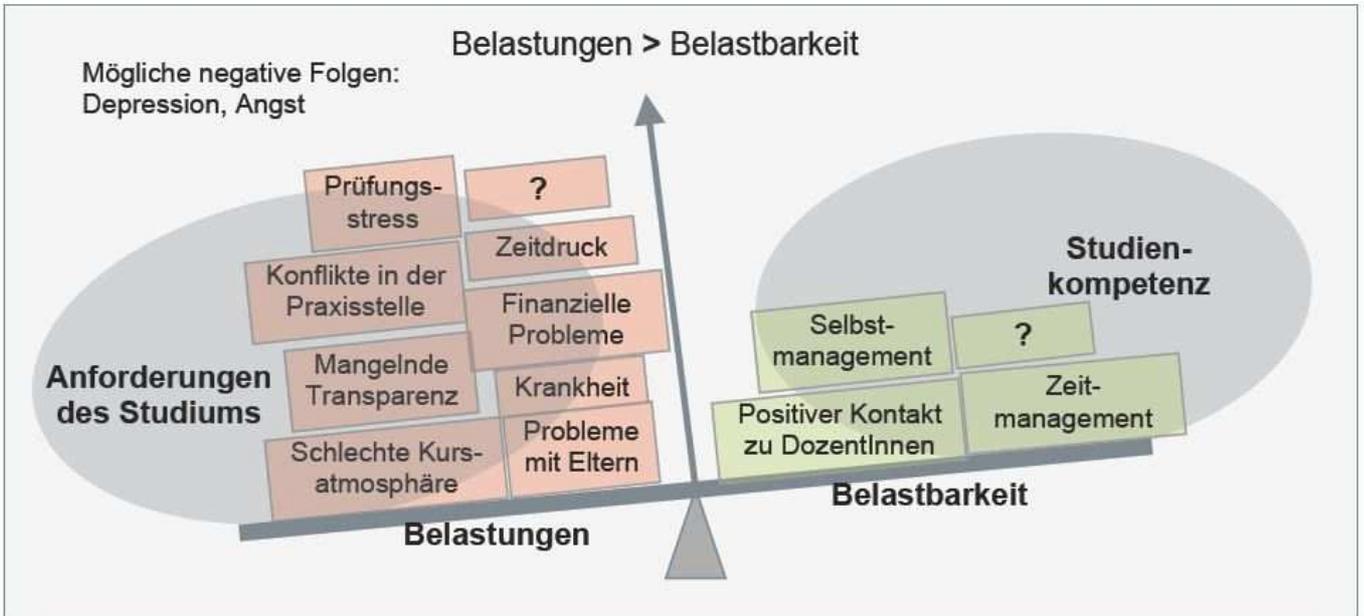
- Die **Belastungen** der Studierenden liegen **im mittleren Bereich**.
- Die Belastungen sind **überwiegend studiumsbezogen**.
- Bei den allgemeinen Belastungen außerhalb der Hochschule handelt es sich hauptsächlich um **familiäre Belastungen** und um Belastungen, die sich aus der **Alltagsorganisation** ergeben.
- **Wenige Studierende** zeigen sich **stark belastet**.
- Die Beanspruchung der Studierenden wird von den aus der Theorie abgeleiteten **Moderatorvariablen** (Optimismus, Kontrollüberzeugung, Erfolgs-/Misserfolgserwartung, Selbstwert, Ressourcen) deutlich beeinflusst.

3. Ausgangspunkt der Arbeitsgruppe

- Klagen von Studierenden über Anstieg von Belastungen
- Wahrnehmung der DozentInnen von verstärkten Belastungen bei Studierenden
- Einzelne „Problemfälle“, die sich häufig sehr kompliziert und zeitintensiv gestalten
- Unsicherheit über Auswirkungen der veränderten Anforderungen an Studierende durch die Umstellung der Studiengänge im Zuge des Bologna-Prozesses auf Bachelor- bzw. Master- studiengänge

4. Zusammenhang von Belastungen und Belastbarkeit im Studium

Das folgende Schaubild soll beispielhaft den Zusammenhang von Belastungen und Belastbarkeit sowie die Auswirkungen des Verhältnisses der Anforderungen des Studiums und der Studienkompetenz auf die psychische Gesundheit darstellen:



Komponenten des theoretischen Modells zum Konstrukt Beanspruchung bei Studierenden. Hier im Beispiel: Belastungen größer Belastbarkeit.

5. Erhebungsinstrument

Der nach dem Pretest modifizierte Fragebogen enthielt 77 geschlossene und 6 offene Fragen.

DHBW
 Duale Hochschule
 Baden-Württemberg
 Stuttgart

Fragebogen zur Erfassung von Belastungen und Belastbarkeit von Studierenden (FEBS5)

	trifft überhaupt nicht zu						trifft voll zu
	1	2	3	4	5	6	7
21. Das selbständige Arbeiten im Studium fällt mir leicht.	1	2	3	4	5	6	7
22. Ich nehme an, dass während meines Studiums noch einiges auf mich zukommen wird, was nicht klappt.	1	2	3	4	5	6	7
23. Schon im Vorfeld mache ich mir über Prüfungen viele Sorgen.	1	2	3	4	5	6	7
24. Das Erstellen von schriftlichen Arbeiten fällt mir schwer.	1	2	3	4	5	6	7
25. Für Freizeitaktivitäten und Kontakt zu Freunden bleibt während des Studiums wenig Zeit.	1	2	3	4	5	6	7

DHBW
 Duale Hochschule
 Baden-Württemberg
 Stuttgart

Fragebogen zur Erfassung von Belastungen und Belastbarkeit von Studierenden (FEBS5)

Liebe(r) Studierende(r),

zur kontinuierlichen Verbesserung unserer Hochschule möchten wir anhand dieses Fragebogens Belastungen, die Sie während des Studiums erleben, erfassen und Daten für die Verbesserung der Rahmenbedingungen für Ihr Studium erheben.

Ihre Angaben werden ausschließlich anonym erhoben und ausgewertet. Bitte beantworten Sie alle Fragen. Dabei gibt es keine „richtigen“ oder „falschen“ Antworten.

Vielen Dank für Ihre Mitarbeit!

Kathrin Poppe, Susi Heimes, Erik Hagenfeld, Malin Mach, Thomas Meyer und Annette Ulrich

1. Alter: _____ Jahre

2. Geschlecht: weiblich männlich

3. Hochschule: DHBW Sigmaringen DHBW Heilbronn

4. Fakultät: Wirtschaftswissenschaften Technik Sozialwissenschaften

5. Kurs: _____

6. Studiengang / Studiengang:

7. Ich befinde mich momentan in der: 1. 2. 3. 4. 5. Semester

8. Ich befinde mich momentan in der: 1. 2. 3. 4. 5. 6. 7. 8. 9. 10. Semester

9. Welche momentanen Schwierigkeiten erleben Sie? (max. 100 Zeichen)

10. Die Anforderungen im Studium sind (max. 100 Zeichen)

1/8

6. Ergebnisse

In der angehängten Präsentation

-Ergebnisse-

Erhebung zu Belastungen und Belastbarkeit von Studierenden

| Arbeitsgruppe „Psychische Gesundheit an der Hochschule“ |

| Prof. Dr. Kathrin Ripper - Prof. Dr. Mathias Moch - Maria Seitz - Prof. Dr. Eva Hungerland -
Prof. Dr. Annette Ullrich - Prof. Thomas Meyer - Ernst Heimes |

**Sind unsere Studierende zunehmend belastet?
Wie kann den Belastungen begegnet werden?**



Befragung

Ausgangssituation

- Klagen von Studierenden über Anstieg von Belastungen
- Wahrnehmung der DozentInnen von verstärkten Belastungen bei Studierenden
- Einzelne „Problemfälle“, die sich häufig sehr kompliziert und zeitintensiv gestalten
- Unsicherheit über Auswirkungen der veränderten Anforderungen an Studierende durch die Umstellung der Studiengänge im Zuge des Bologna-Prozesses auf Bachelor- bzw. Masterstudiengänge
- Besondere Gegebenheiten des Studiums an einer Dualen Hochschule (u.a. „Verdichtetes“ Studium, Anforderungen der Praxisstelle)
- Fehlende DH-spezifische Kenntnisse der psychosozialen Beratungsstelle des Studentenwerks
- Gesellschaftliche Veränderungen (u.a. steigender Leistungsdruck, Unsicherheit bzgl. der beruflichen Zukunft)

 *Befragung*

Ziele

- Erfassung des IST-Zustandes
- Theoriegeleitete Fragestellungen
(Welche Faktoren beeinflussen die Belastbarkeit?)
- Kontinuierliche Qualitätsverbesserung
- Repräsentative Darstellung der Hochschule nach außen (Marketing)
- Teil des Beschwerdemanagements
- Ableitung von Veränderungsmaßnahmen

 *Befragung*

Merkmale

- Berücksichtigung des Datenschutzes / Gewährleistung der **Anonymität**
- Aspekt der **Freiwilligkeit**
- **Uneingeschränkte Beteiligungsmöglichkeit:** Keine Einschränkung durch Festlegung auf eine Stichprobe (jede/r Studierende der DHBW Stuttgart incl. Des Standortes Horb wurde zur Befragung eingeladen)
- **Testtheoretische Fundierung** / Beachtung wissenschaftlicher Gütekriterien
- **Informierung** über verschiedene Kanäle (Einladung per Email, Erinnerungsmail, Facebook, Plakate)
- **Unkomplizierte Teilnahmemöglichkeit**
- **Akzeptanz** durch die Hochschulleitung und durch die Studierenden



Befragung

Durchführung

- **Erstellung des Fragebogens**
- **Pretest**
- **Online-Befragung: Realisierung mit Software „Befragungsmanager“**
- **Erhebungszeitraum:**
14. Mai 2012 bis 25. Mai 2012
- **Befragte Personen:**
Alle Studierende der DHBW Stuttgart inkl. der Studierenden des Standorts Horb

Fragebogen Fragetypen

- 77 geschlossenen Fragen (Intervallskalenniveau)
- 6 offene Fragen

DHBW
Duale Hochschule
Baden-Württemberg
Stuttgart

Fragebogen zur Erfassung von Belastungen und Belastbarkeit von Studierenden (FEBS)

	trifft überhaupt nicht zu						trifft voll zu
	1	2	3	4	5	6	7
21. Das selbstständige Arbeiten im Studium fällt mir leicht.	1	2	3	4	5	6	7
22. Ich nehme an, dass während meines Studiums noch einiges auf mich zukommen wird, was nicht klappt.	1	2	3	4	5	6	7
23. Schon im Vorfeld mache ich mir über Prüfungen viele Sorgen.	1	2	3	4	5	6	7
24. Das Erstellen von schriftlichen Arbeiten fällt mir schwer.	1	2	3	4	5	6	7
25. Für Freizeitaktivitäten und Kontakt zu Freunden bleibt während des Studiums wenig Zeit.	1	2	3	4	5	6	7

DHBW
Duale Hochschule
Baden-Württemberg
Stuttgart

Fragebogen zur Erfassung von Belastungen und Belastbarkeit von Studierenden (FEBS)



Liebe(r) Studierende,

zur kontinuierlichen Verbesserung unserer Hochschule möchten wir anhand dieses Fragebogens Belastungen, die Sie während des Studiums erleben, erfassen und Bedarf für die Verbesserung der Rahmenbedingungen für Ihr Studium ermitteln.

Ihre Angaben werden selbstverständlich anonym erhoben und ausgewertet.

Bitte beantworten Sie alle Fragen. Dabei gibt es keine „richtigen“ oder „falschen“ Antworten.

Vielen Dank für Ihre Mitarbeit!

Kathrin Ripper, Ernst Heimes, Eva Hungerland, Matthias Moch, Thomas Meyer und Annette Ullrich

1. Alter: Jahre

2. Geschlecht: weiblich männlich

3. Hochschule: DHBW Sätzig DHBW Heilbronn

4. Fakultät: Wirtschaft Technik Sozialwesen

5. Kurs:

6. Studienrichtung/ Studiengang:

7. Ich befinde mich momentan in: 1 2 3 4 5 6 Semester.

8. Ich befinde mich momentan in der: Praxis Theorie

9. Meine momentane Belastbarkeit schätze ich ein als niedrig 1 2 3 4 5 6 7 hoch

10. Die Anforderungen im Studium sind niedrig 1 2 3 4 5 6 7 hoch

1 / 6

Befragung

Rücklauf

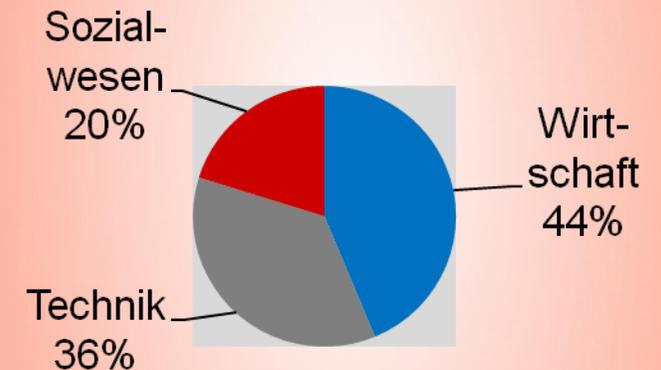
- Die Einladungsemail zur Befragung wurde an **insgesamt 7210 Studierende** (Standort Stuttgart: 6338 Studierende; Standort Horb: 872 Studierende) versandt. Abzüglich der Fehlermeldungen konnten 7107 Studierende erreicht werden.
- **1990 Studierende** nahmen an der Befragung teil.
Dies entspricht einer Rücklaufquote (Fehlermeldungen wurden bei der Berechnung nicht berücksichtigt) von **ca. 28%**.
- Die Rücklaufquote der Studierenden, die sich in der **Theoriephase** befanden, liegt bei **36%**.
- Diese Werte übertreffen die in der Literatur angegebenen üblichen Rücklaufquoten von ca. 23% deutlich.

Befragung

Stichprobe: TeilnehmerInnen(TN)-Verteilung

- TN-Verteilung nach „**Fakultäten**“:
 - 43,7 % Fakultät Wirtschaft
 - 36,1 % Fakultät Technik (Stuttgart und Horb)
 - 20,2 % Fakultät Sozialwesen
- TN-Verteilung nach „**Praxis/Theorie**“:
 - Praxis: 34,1 %
 - Theorie: 65,9 %
- TN-Verteilung nach „**Geschlechter**“:
 - 52,2 % weibliche Studierende
 - 47,8 % männliche Studierende
- TN-Verteilung nach „**Semester**“:
 - 2. Semester: 36,1 %
 - 4. Semester: 31,4 %
 - 6. Semester: 31,1 %
 - andere: 1,6 %
- Durchschnittliches **Alter**: 22 Jahre

TN-Verteilung nach Fakultäten



Befragung

Fragebereiche / Moderatorvariablen / Außenkriterium

Fragebereiche:

Belastungen:

- Soziale Stressoren
- Belastungen im Studium
- Belastungen außerhalb
- Prüfungsangst

„Studieridentität“:

- Zufriedenheit mit Studium
- Identifikation
- Lernmotivation

Moderatorvariablen:

- Optimismus
- Kontrollüberzeugung
- Misserfolgs-/Erfolgserwartung
- Selbstwert
- Verfügbarkeit von Ressourcen

Außenkriterium:

- WHO-Fragen zum Wohlbefinden

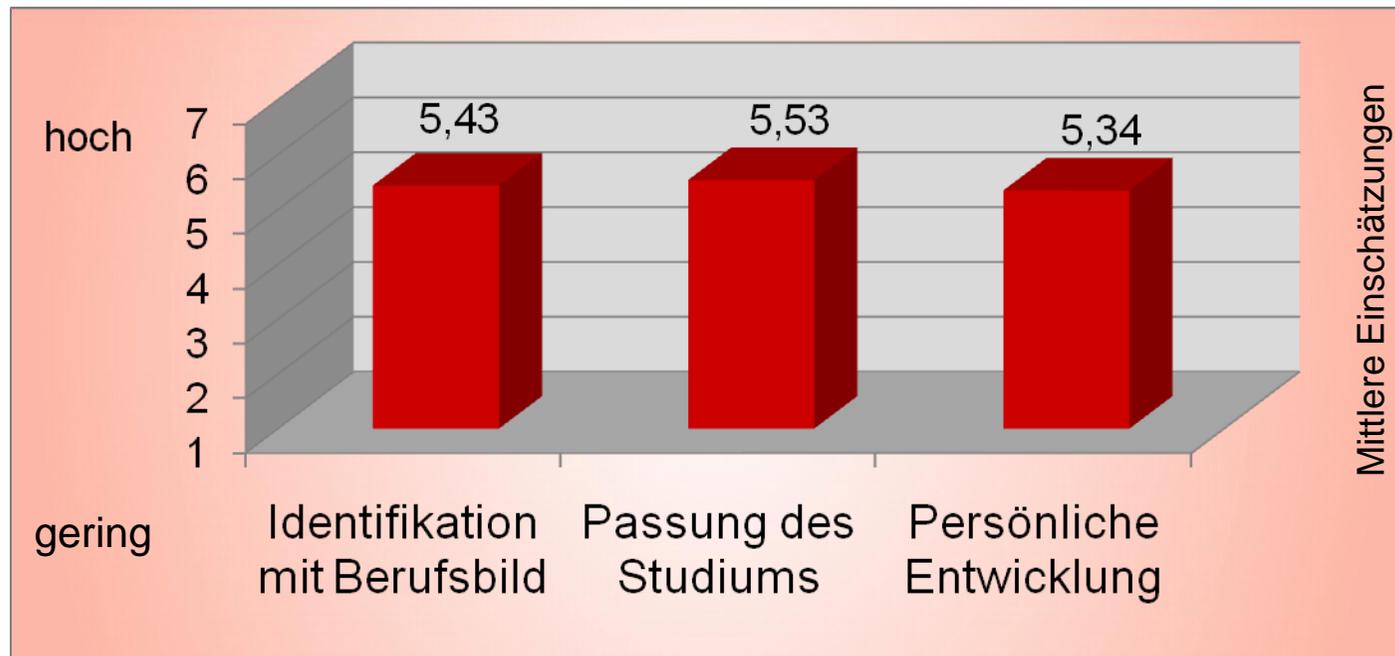
Zusammenfassung der Hauptergebnisse

- Die Befragung wurde von den Studierenden **sehr ernst genommen** (hohe Teilnehmerzahl, äußerst wenig Abbrecher, engagierte Beiträge bei den offenen Fragen).
- Die **Belastungen** der Studierenden liegen **im mittleren Bereich**.
- Die Belastungen sind **überwiegend studiumsbezogen**.
- Bei den allgemeinen Belastungen außerhalb der Hochschule handelt es sich hauptsächlich um **familiäre Belastungen** und um Belastungen, die sich aus der **Alltagsorganisation** ergeben.
- Die Beanspruchung der Studierenden wird von den aus der Theorie abgeleiteten **Moderatorvariablen** (Optimismus, Kontrollüberzeugung, Erfolgs-/Misserfolgserwartung, Selbstwert, Ressourcen) deutlich beeinflusst.
- Es zeigen sich leichte Unterschiede zwischen den **Fakultäten**.
- Die **Veränderungsvorschläge** der Studierenden sind konstruktiv.

Ergebnisse zu Einzelfragen

Identifikation, Passung und Persönliche Entwicklung

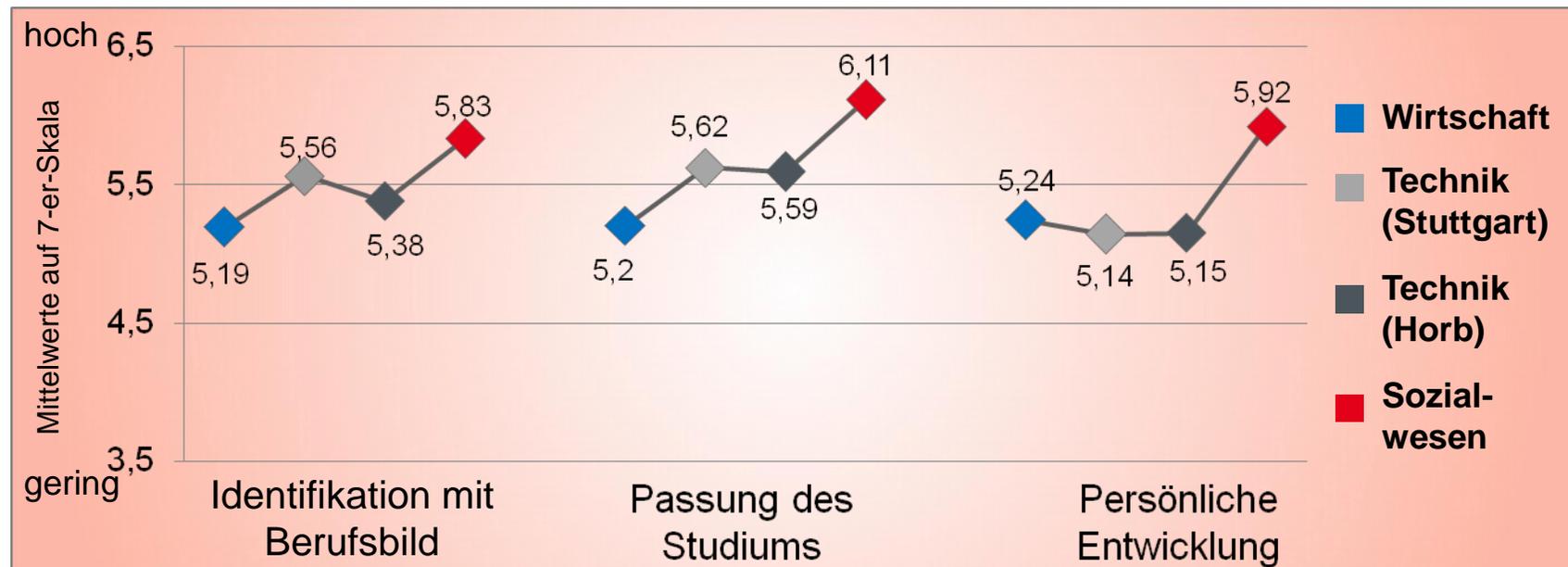
- Bei der Identifikation mit dem Berufsbild, der persönlichen Passung des Studiums sowie der persönlichen Entwicklung durch die Hochschule zeigen sich sehr hohe Werte.
- Es liegt demnach eine hohe Identifikation mit der Hochschule vor: **Die Studierenden sehen sich „am richtigen Platz“.**



Vergleich der Fakultäten / Standorte (Einzelfragen)

Identifikation, Passung und persönliche Entwicklung

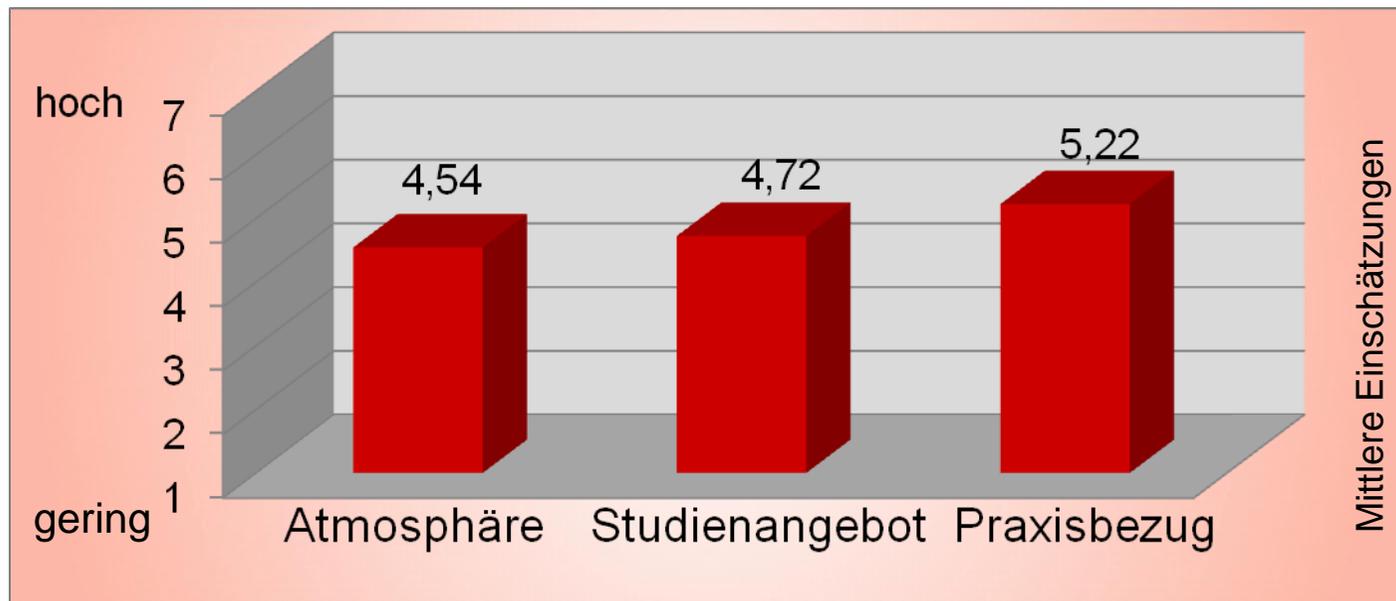
- An allen Fakultäten zeigen sich bei der Identifikation mit dem Berufsbild, der Passung des Studiums sowie der Persönlichen Entwicklungsmöglichkeit hohe Werte.
- Die relativ höchsten Werte ergeben sich bei den Studierenden der Fakultät Sozialwesen.



Ergebnisse zu Einzelfragen

Atmosphäre, Studienangebot und Praxisbezug

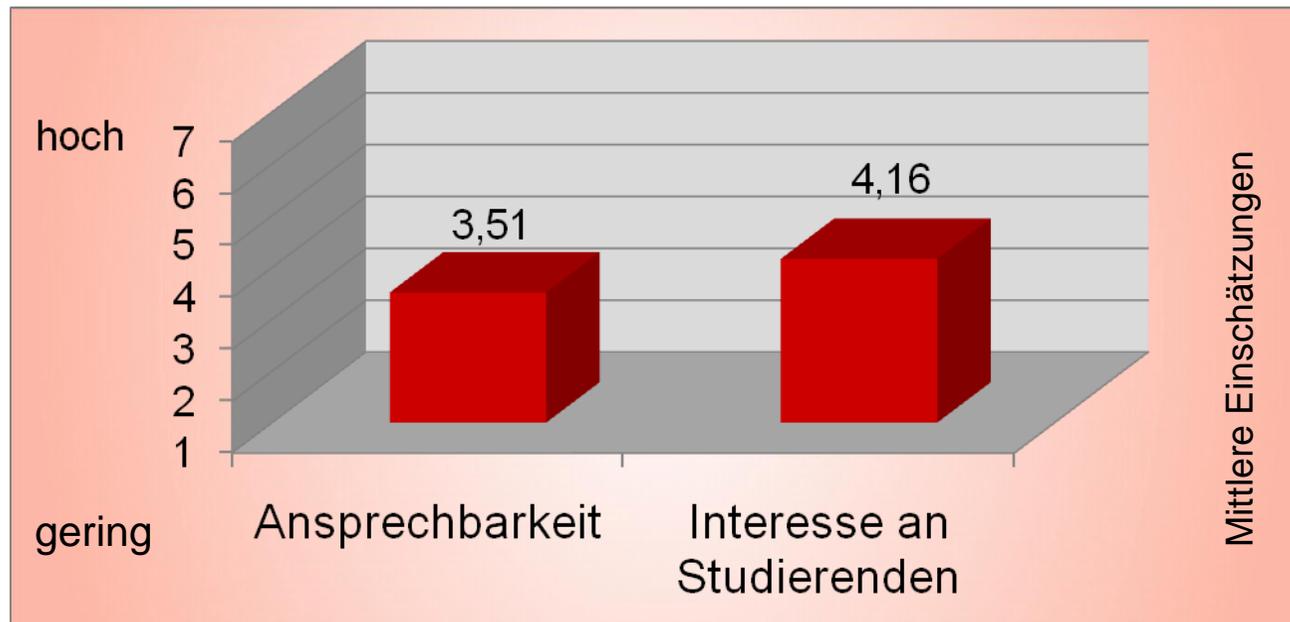
- Die Zufriedenheit der Studierenden mit der Atmosphäre an der Hochschule sowie mit dem Studienangebot liegt im positiven Bereich.
- **Die Stärke der DHBW im Hinblick auf den Praxisbezug wird deutlich bestätigt.**



Ergebnisse zu Einzelfragen

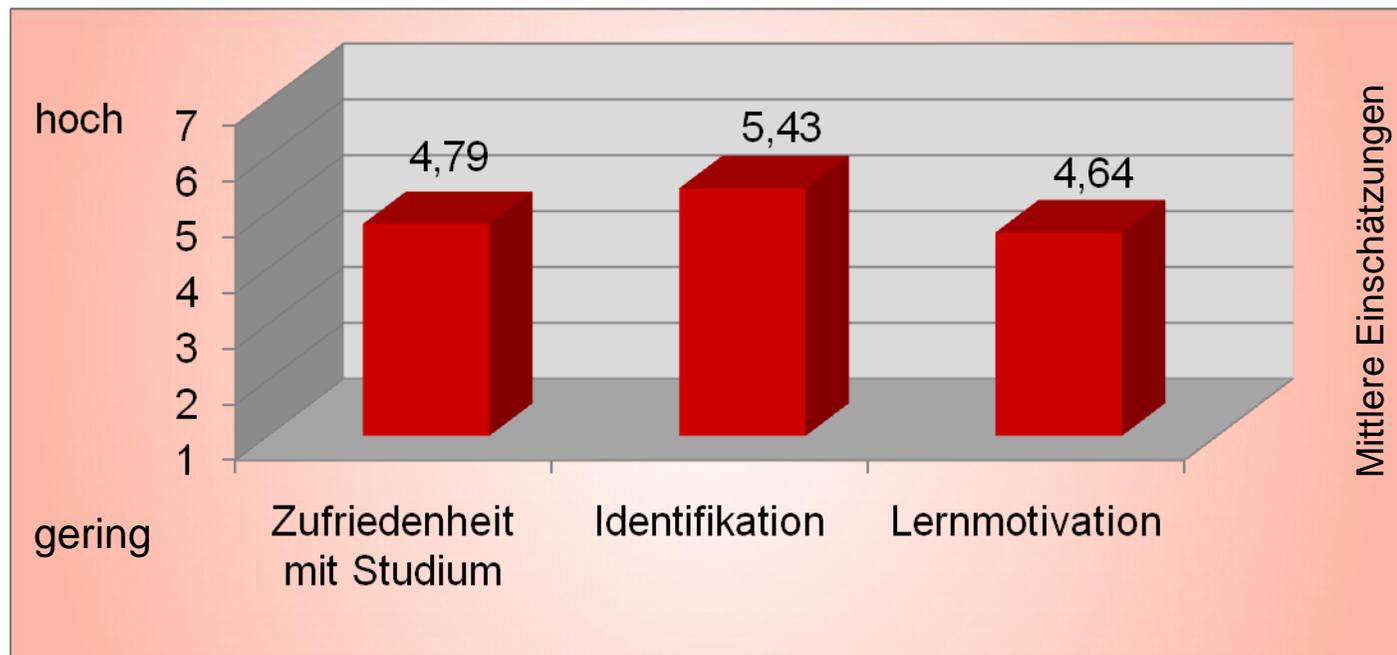
Ansprechbarkeit und Interesse an Studierenden

- Es zeigt sich nur ein relativ geringer Wert in Bezug auf die wahrgenommene Ansprechbarkeit von ProfessorInnen und DozentInnen bei Fragen der Studierenden zum Studium.
- Die Einschätzungen der Studierenden im Hinblick auf das wahrgenommene Interesse der Hochschule an den Studierenden liegen nur im mittleren Bereich.



Ergebnisse zu Fragebereichen „Studieridentität“ der Studierenden

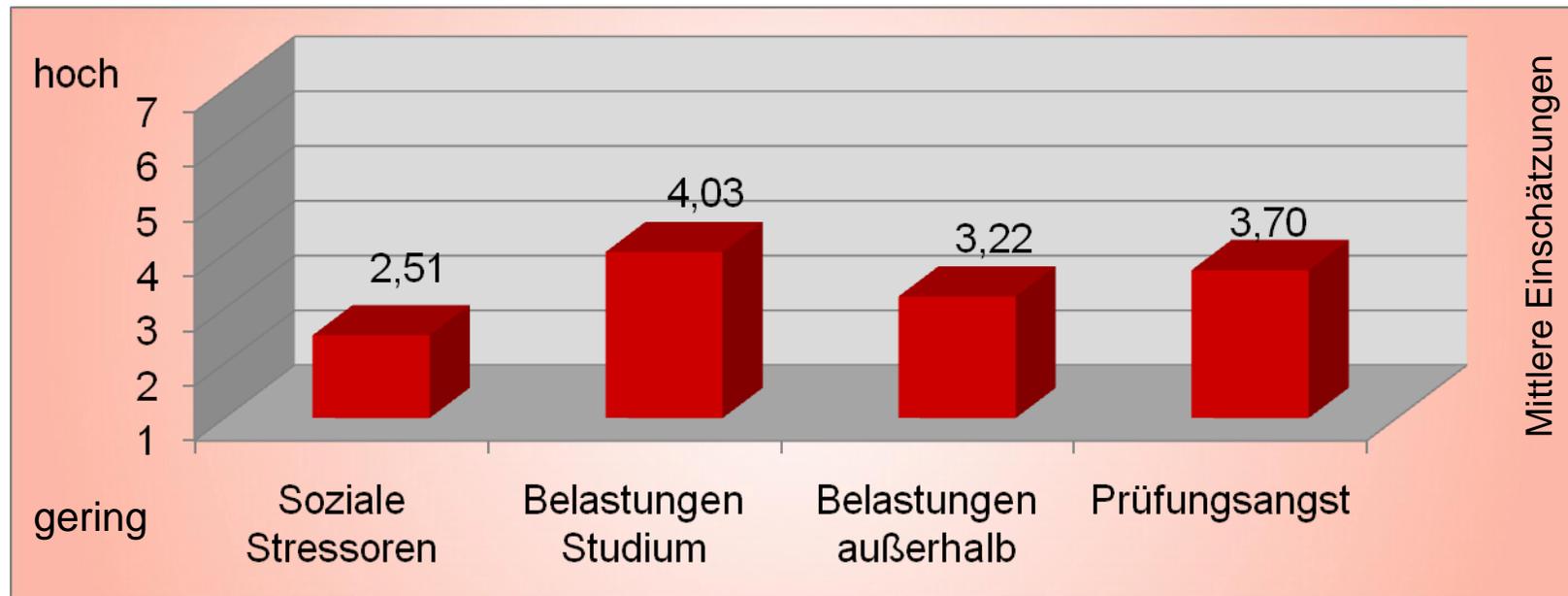
- Die Studierenden sind insgesamt zufrieden mit ihrem Studium, sie identifizieren sich mit der Hochschule und sie weisen eine gute Lernmotivation auf.



Ergebnisse zu Fragebereichen

Belastungen

- Insgesamt gesehen liegen die Belastungen der Studierenden auf niedrigem bis mittlerem Niveau.
- Von den Studierenden werden die Belastungen im Studium stärker empfunden als die Belastungen außerhalb des Studiums.



Ergebnisse zu Fragebereichen Belastungen im Studium

Werden die Studierenden spezifisch zu Belastungen im Studium befragt, ergeben sich für über 50 % der Studierenden sehr hohe Werte.



Ergebnisse zu offenen Antwortmöglichkeiten

Wenige Studierende sind stark belastet

- **Im gesundheitlichen Bereich**

„Diagnose einer Depression mit der Empfehlung eines stationären Aufenthalts – d.h. ein Jahr Studium aussetzen. Hoffentlich finde ich dann wieder Anschluss.“

- **Im persönlichen und sozialen Bereich**

„Meine Mutter ist an Krebs erkrankt. Das hat mich aus der Bahn geworfen.“

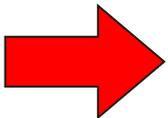
- **In Studium und Kursverbund**

„Es wird sozialer Druck aufgebaut, dass sich viele nicht mehr trauen, Fragen zu stellen, aus Angst, dumm dazustehen.“

- **In ihrer Praxisstelle**

„Hohe Anforderungen in der Praxisstelle mit wenig Anleitung.“

„Unregelmäßige Arbeitszeiten“ (z.B. Wochenend- und Nachtdienste, Feiertage)

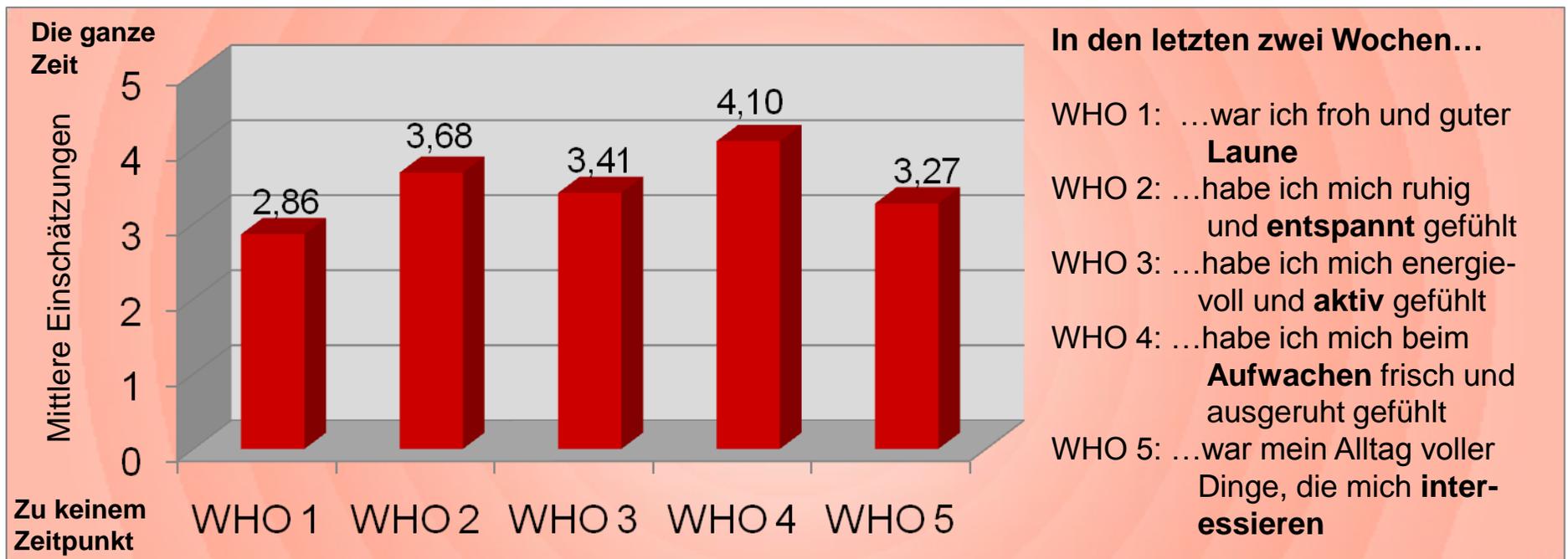


In Einzelfällen können Studierende die Belastungen nicht alleine bewältigen. Dies führt zu Störungen im Studium.

Allgemeine Ergebnisse

WHO-Fragen zum Wohlbefinden

- Der mittlere Summenwert beträgt 17,4 Punkte (Möglicher Höchstwert: 25, cut-off: 13)
- Die Studierenden weisen im Durchschnitt einen mittleren bis hohen Wohlbefindenswert auf.
- Bezüglich der Stimmung (Laune) zeigen sich die geringsten Werte.



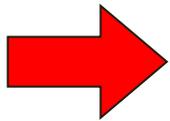
Theoriegeleitete Ergebnisse

Einfluss der Moderatorvariablen

Fragestellung: Beeinflussen bestimmte Moderatorvariablen die empfundenen Belastungen und die „Studieridentität“ der Studierenden?

Moderatorvariablen:

- Selbstwert
- Kontrollüberzeugung
- Optimismus
- Erfolgs-/ Misserfolgserwartung
- Verfügbarkeit von Ressourcen

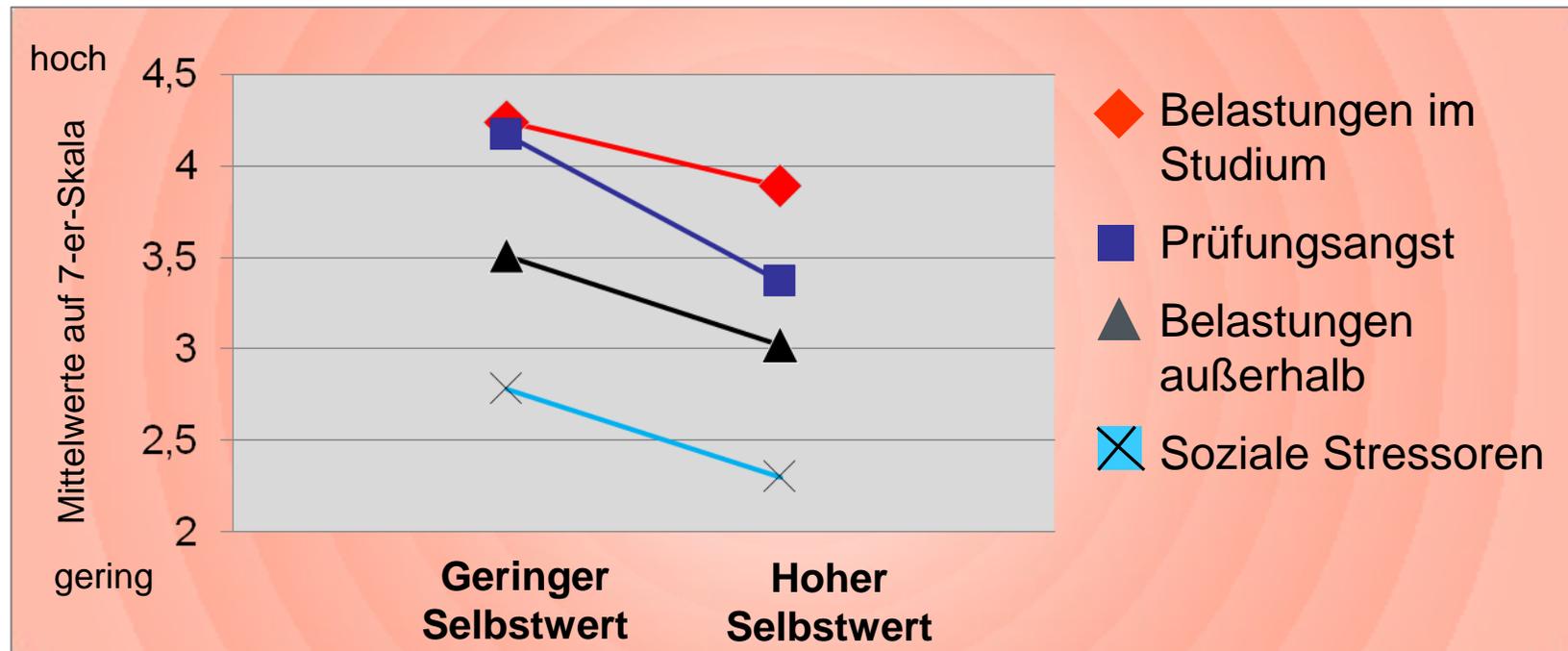


Zusammenfassendes Ergebnis: Alle aus der Theorie abgeleiteten Moderatorvariablen zeigen einen Einfluss auf die abhängigen Variablen „Belastungen“ und „Studieridentität“ in die vorhergesagte Richtung.

Theoriegeleitete Ergebnisse

Einfluss der Moderatorvariablen **Selbstwert** auf empfundene Belastungen

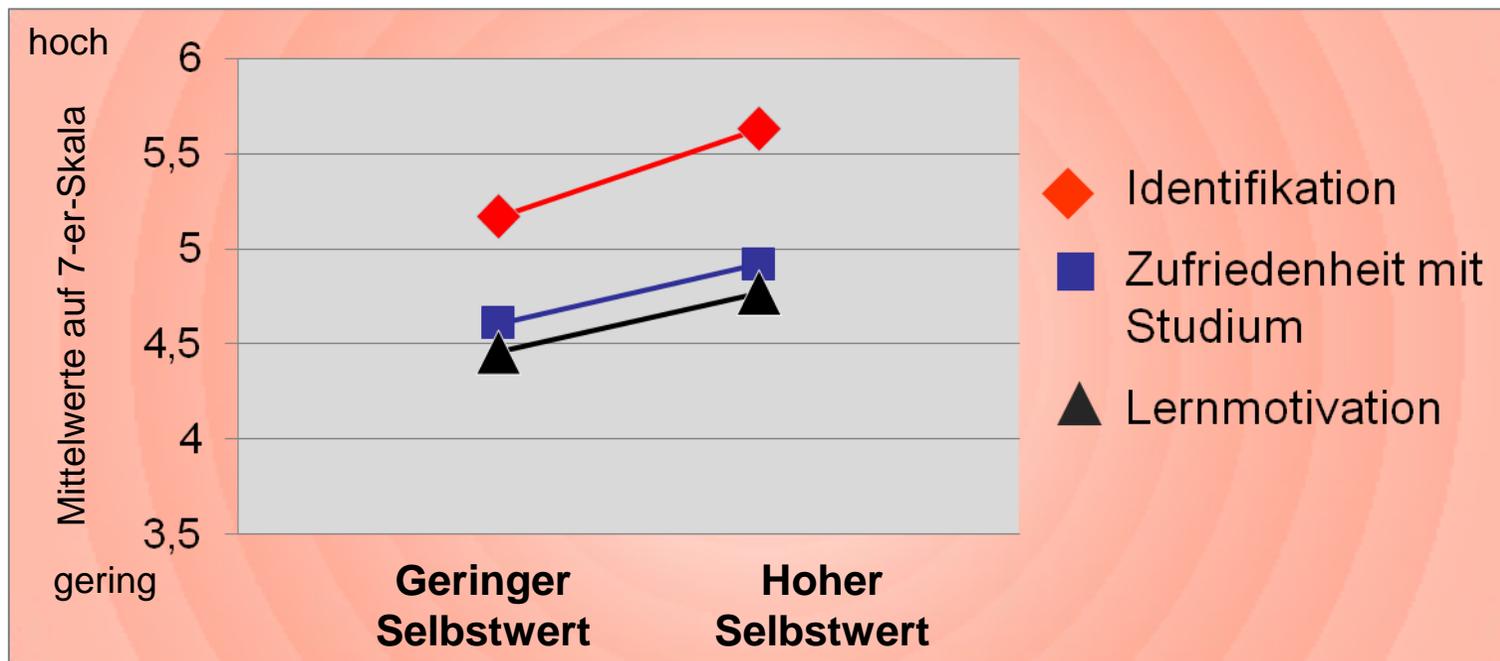
Studierende mit hohem Selbstwert empfinden deutlich geringere Belastungen als Studierende mit geringem Selbstwert.



Theoriegeleitete Ergebnisse

Einfluss der Moderatorvariablen **Selbstwert** auf „Studieridentität“

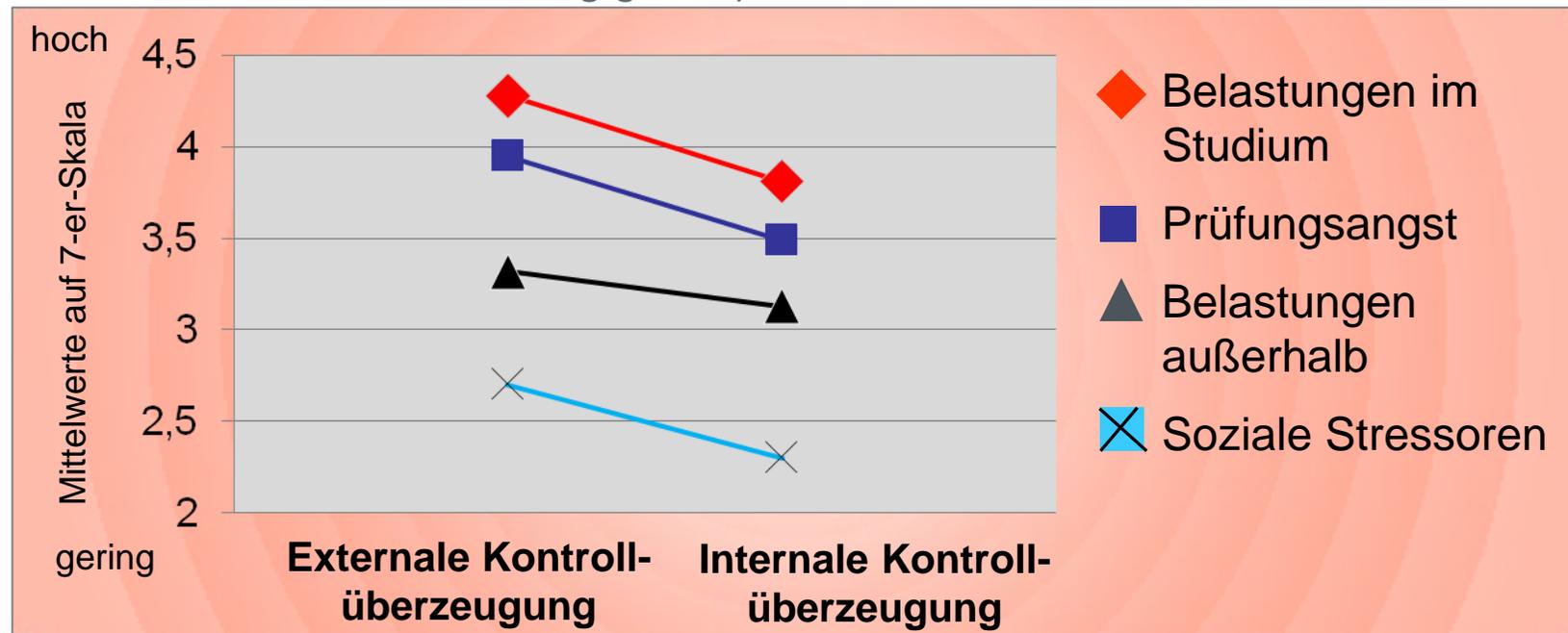
Studierende mit hohem Selbstwert weisen höhere Werte bei „Studieridentität“ auf als Studierende mit geringerem Selbstwert.



Theoriegeleitete Ergebnisse

Einfluss der Moderatorvariablen **Kontrollüberzeugung** auf empfundene Belastungen

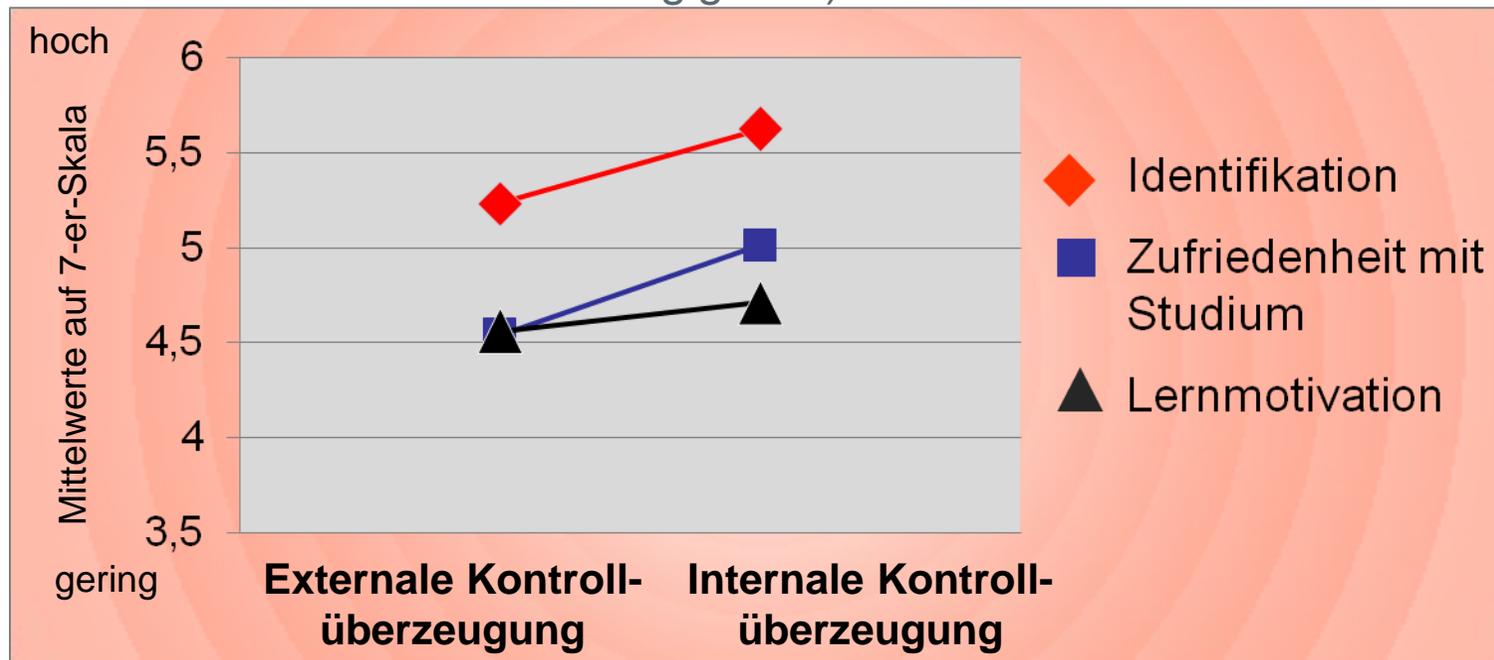
Studierende mit internaler Kontrollüberzeugung (Annahme, dass Geschehnisse eher vom eigenen Verhalten abhängig sind) empfinden deutlich geringere Belastungen als Studierende mit externaler Kontrollüberzeugung (Annahme, dass Geschehnisse eher von äußeren Umständen abhängig sind).



Theoriegeleitete Ergebnisse

Einfluss der Moderatorvariablen **Kontrollüberzeugung** auf „Studieridentität“

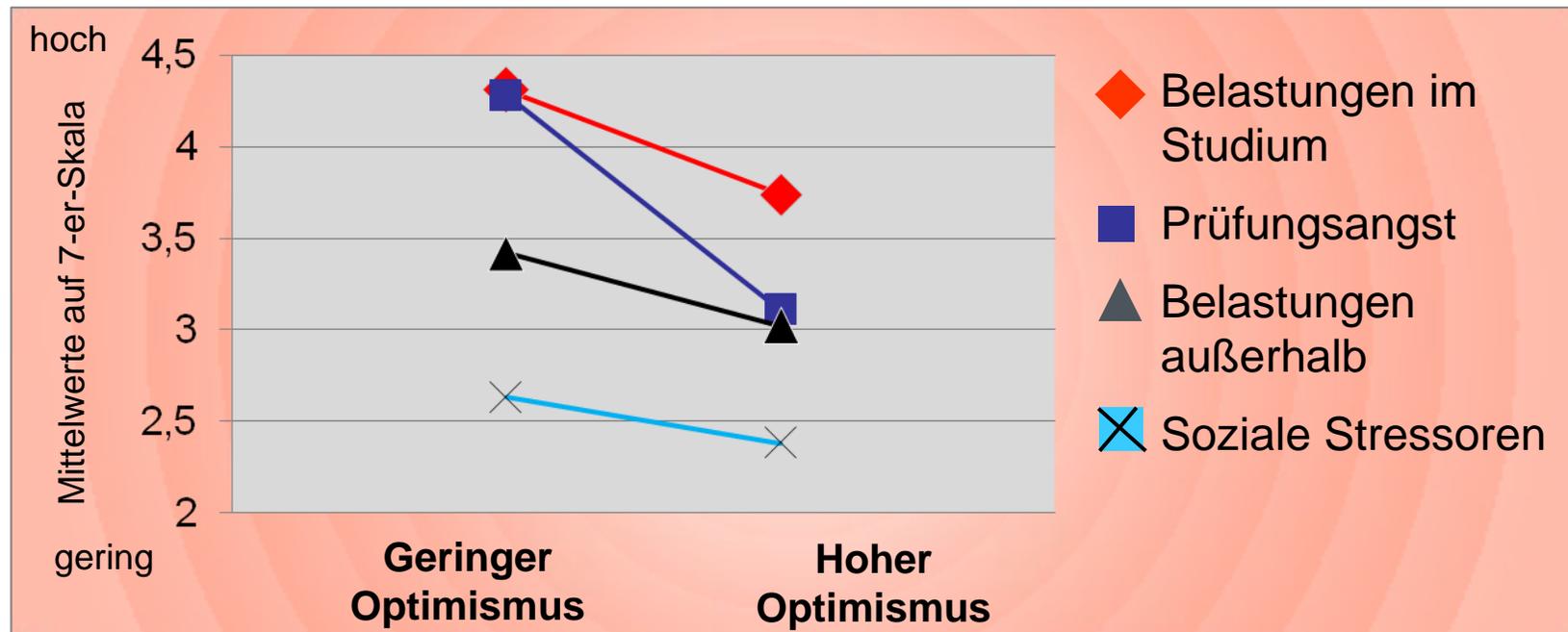
Studierende mit internaler Kontrollüberzeugung (Annahme, dass Geschehnisse eher vom eigenen Verhalten abhängig sind) weisen höhere Werte bei „Studieridentität“ aus als Studierende mit externaler Kontrollüberzeugung (Annahme, dass Geschehnisse eher von äußeren Umständen abhängig sind).



Theoriegeleitete Ergebnisse

Einfluss der Moderatorvariablen **Optimismus** auf empfundene Belastungen

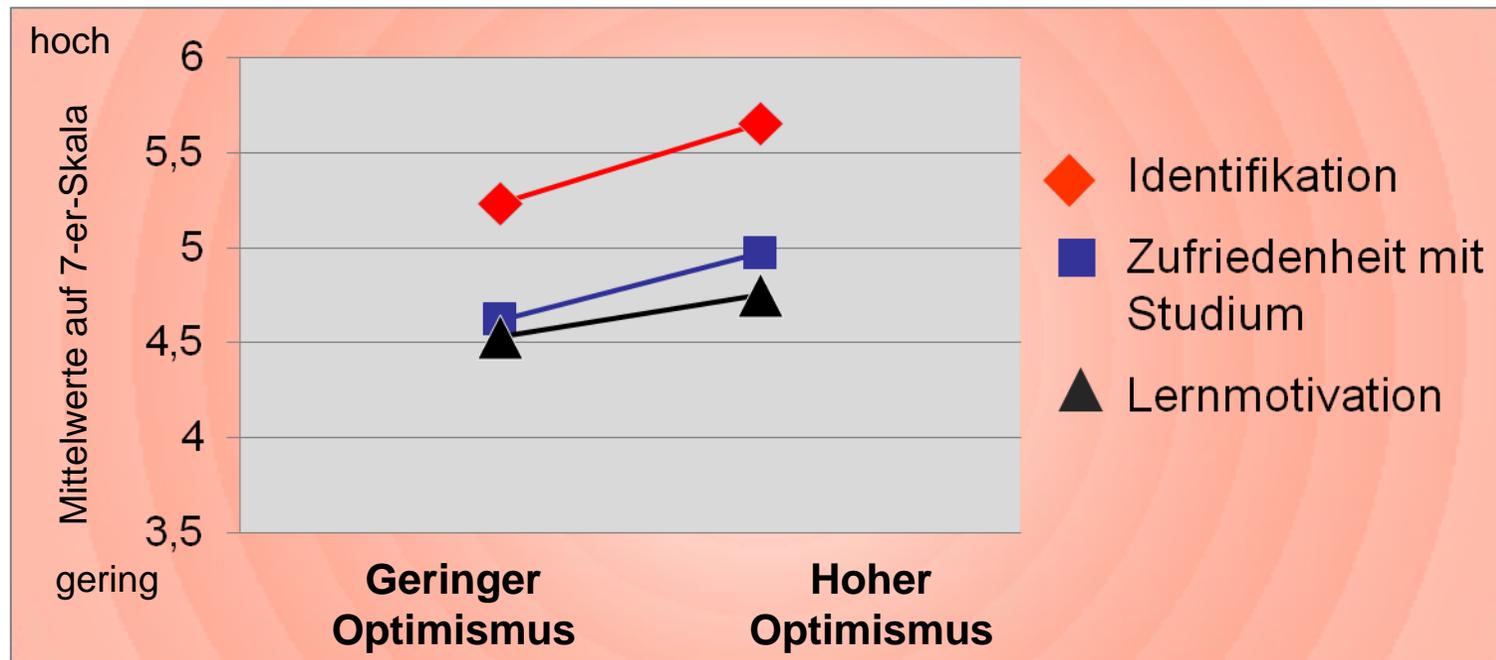
Studierende mit hohen Optimismuswerten empfinden deutlich geringere Belastungen als Studierende mit geringen Optimismuswerten.



Theoriegeleitete Ergebnisse

Einfluss der Moderatorvariablen **Optimismus** auf „Studieridentität“

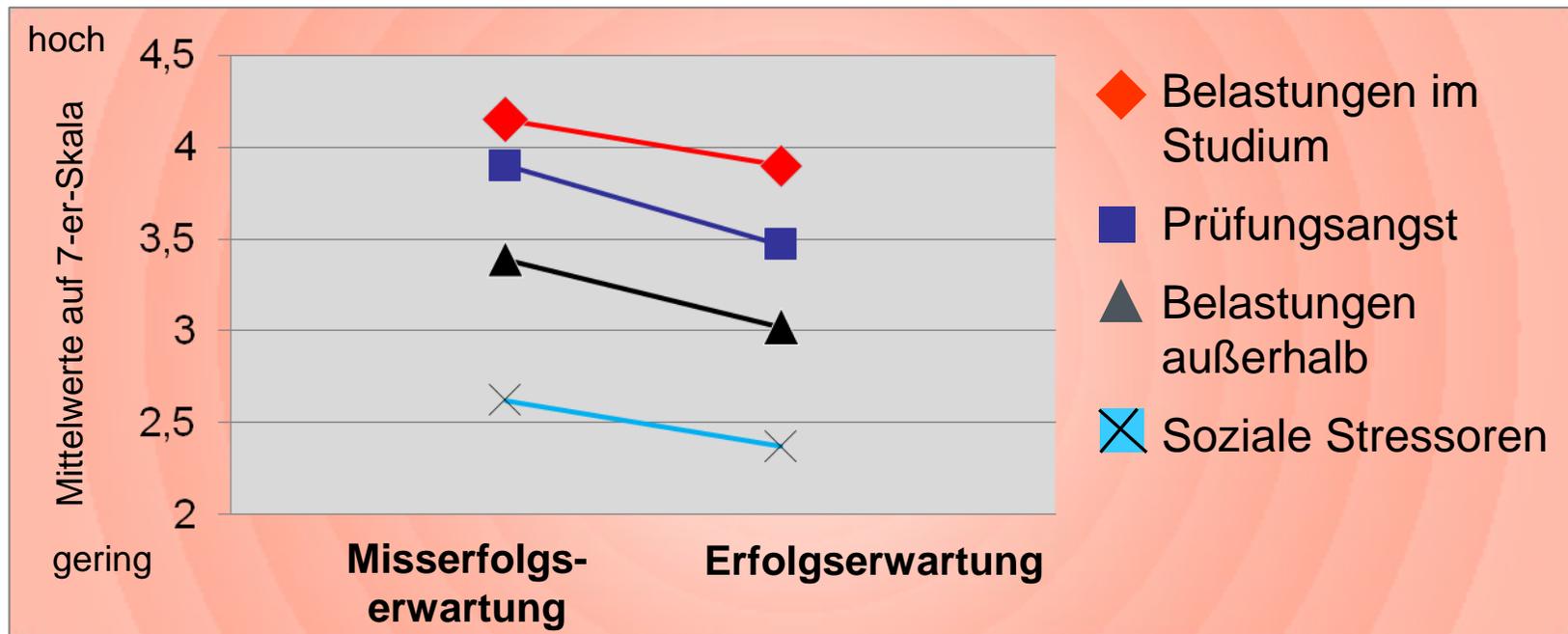
Studierende mit hohen Optimismuswerten weisen höhere Werte bei „Studieridentität“ auf als Studierende mit geringeren Optimismuswerten.



Theoriegeleitete Ergebnisse

Einfluss der Moderatorvariablen **Erfolgs-/Misserfolgserwartung** auf empfundene Belastungen

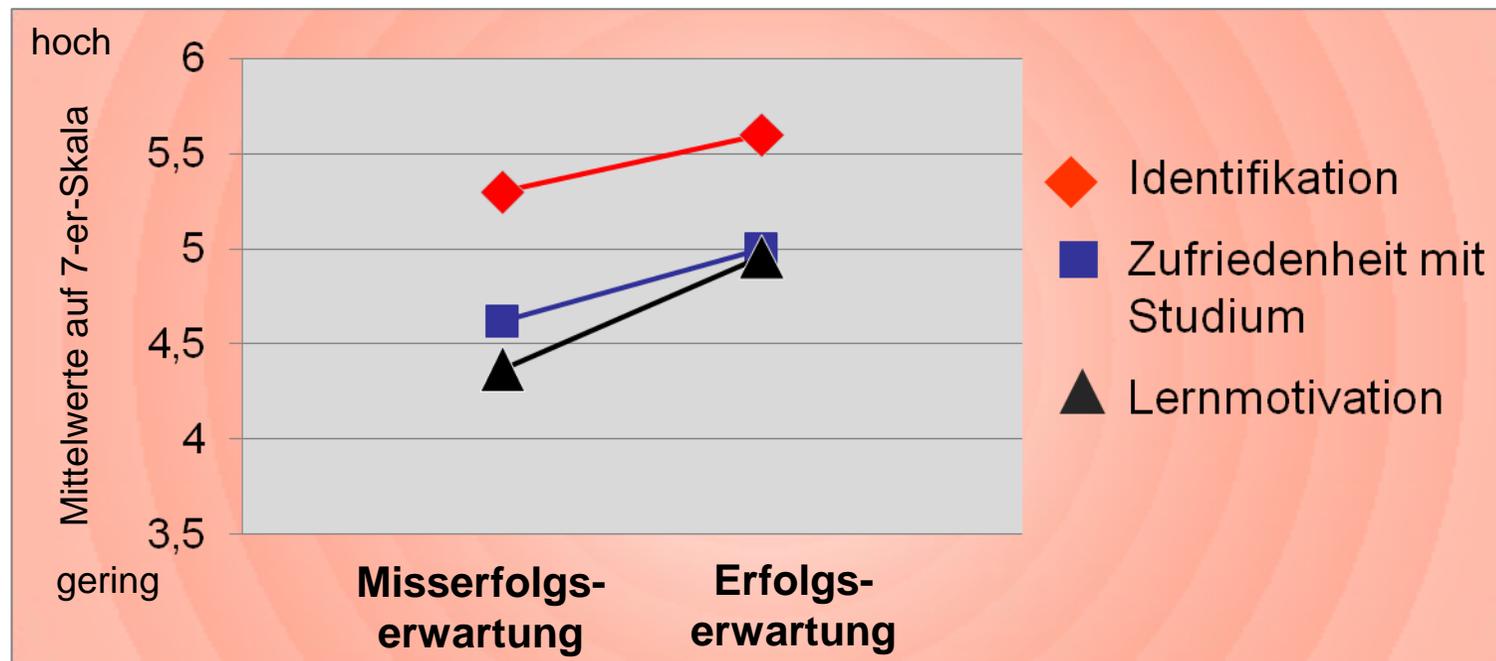
Studierenden mit Erfolgserwartung empfinden deutlich geringere Belastungen als Studierende mit Misserfolgserwartung.



Theoriegeleitete Ergebnisse

Einfluss der Moderatorvariablen **Erfolgs-/Misserfolgserwartung** auf „Studieridentität“

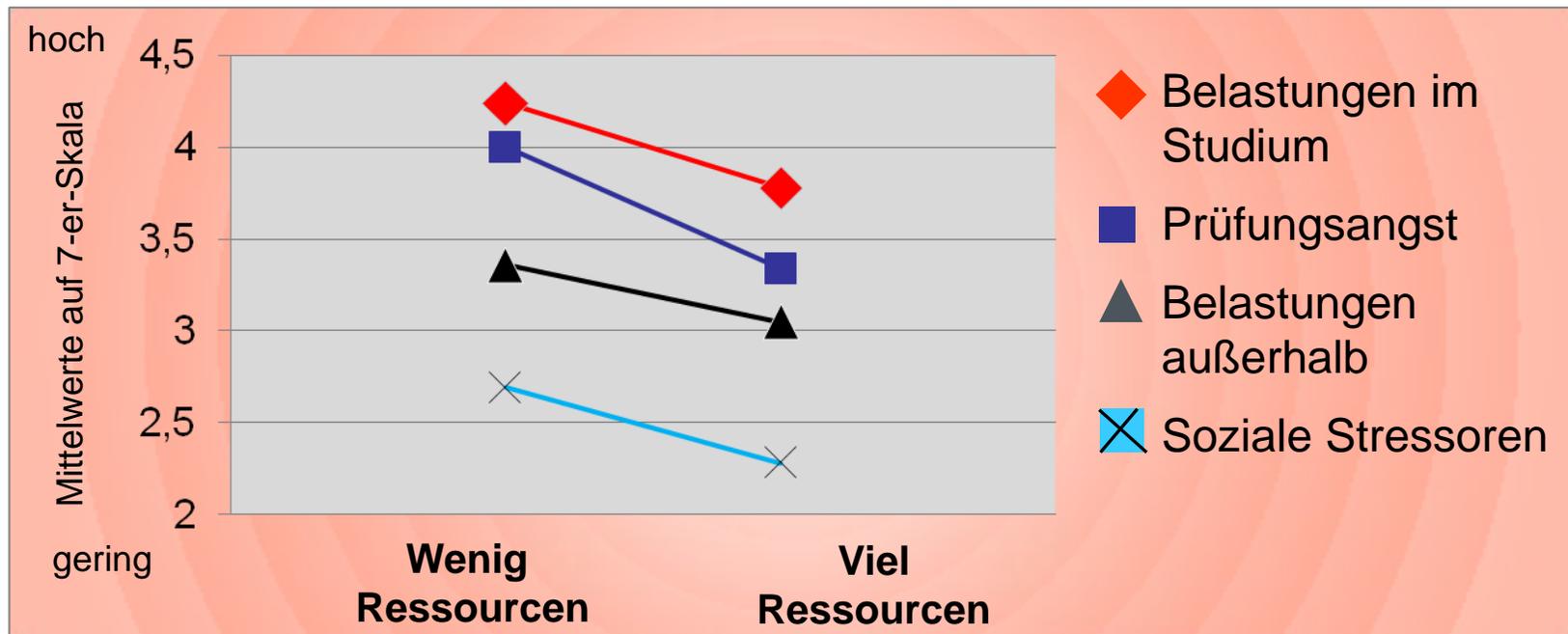
Studierende mit Erfolgserwartung weisen höhere Werte bei „Studieridentität“ auf als Studierende mit Misserfolgserwartung.



Theoriegeleitete Ergebnisse

Einfluss der Moderatorvariablen **Verfügbarkeit von Ressourcen** auf empfundene Belastungen

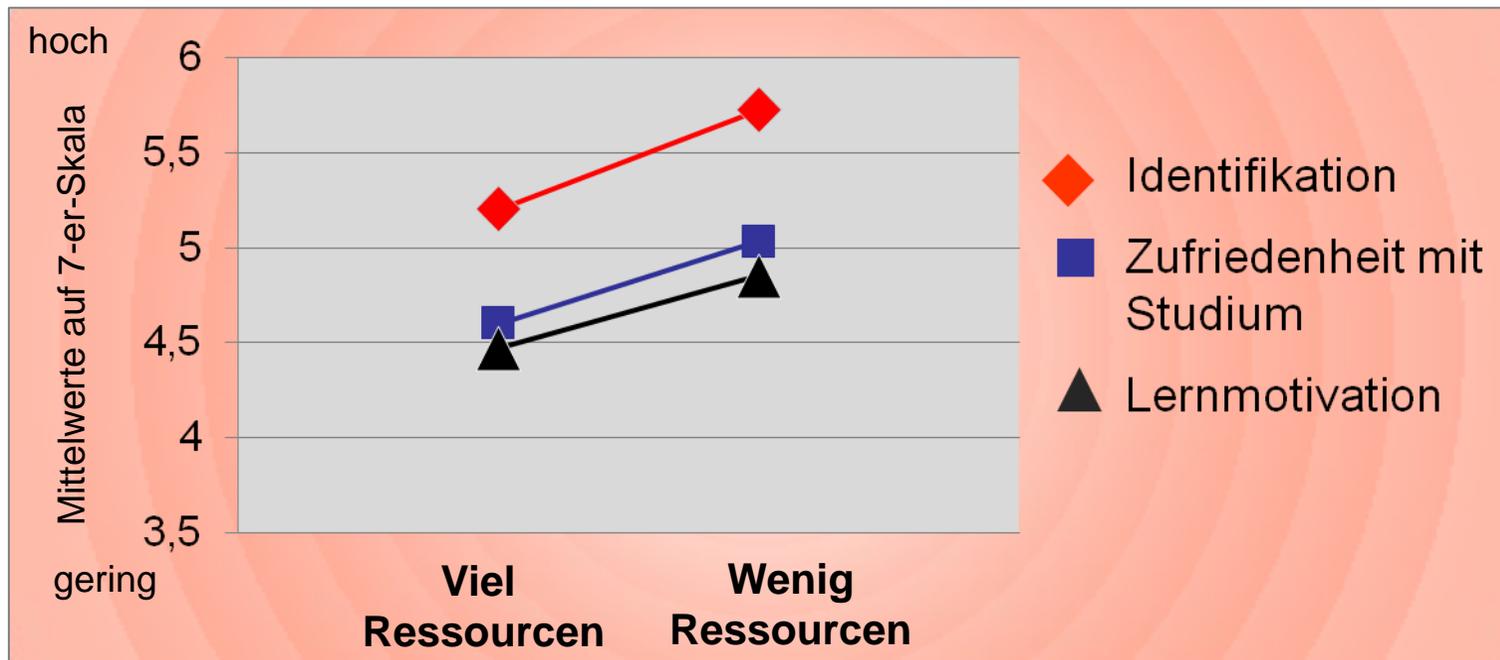
Studierende, die über mehr Ressourcen (z.B. Soziale Unterstützung, Problemlösefähigkeit) verfügen, empfinden deutlich geringere Belastungen als Studierende, die über wenig Ressourcen verfügen.



Theoriegeleitete Ergebnisse

Einfluss der Moderatorvariablen **Verfügbarkeit von Ressourcen** auf „Studieridentität“

Studierenden, die über viel Ressourcen (z.B. Soziale Unterstützung, Problemlösefähigkeit) verfügen, weisen höhere Werte bei „Studieridentität“ auf als Studierende, die über wenig Ressourcen verfügen.



Ergebnisse zu offenen Antwortmöglichkeiten

Allgemein

- Üblicherweise „ungeliebte“ offene Antwortmöglichkeiten wurden stark genutzt: 7421 Antworten der Studierenden bei den sechs offenen Fragen.
- Bei der Frage „Welche Belastungen im Zusammenhang mit dem Studium erleben Sie momentan?“ wurde die höchste Anzahl der Antworten abgegeben: 1475 Antworten (74,1% der Studierenden beantworteten diese Frage)
- Für alle Fakultäten bzw. Standorte ergab sich annähernd das gleiche Bild bei den offenen Antwortmöglichkeiten.
- Lediglich der Belastungsfaktor „finanzielle Situation“ wurde bei den Studierenden der Fakultät Sozialwesen bedeutsam häufiger genannt.

Ergebnisse zu offenen Antwortmöglichkeiten

Allgemeine Belastungen (Mehrfachnennungen möglich)

- **Familiäre Situation (401 Nennungen)**
- **Alltagsorganisation (325)**
- Keine Belastungen (194)
- Wohnsituation (151)
- Vorbereitung auf das Berufsleben (130)
- Finanzielle Situation (127)
- Probleme in der Praxisstelle (115)
- Krankheit (107)
- Persönliche Probleme (82)
- Zukunftsängste (53)
- Sonstige (13)

Beispiele

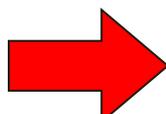
„Ende der Partnerschaft“

*„Stress wg. Terminen bei Behörden/
Ärzten“*

„Umzug und Renovierung“

„Jobsuche, Vorstellungsgespräche“

„Krebserkrankung des Vaters“



**Vor allem Probleme innerhalb der Familie
und die Organisation des eigenen Alltags
werden als belastend erlebt.**

Ergebnisse zu offenen Antwortmöglichkeiten

Belastungen im Studium (Mehrfachnennungen möglich)

- **Empfundener Mangel an eigenen Kompetenzen**
(u.a. Stresserleben, Prüfungsangst, mangelhaftes Zeitmanagement, Zweifel an eigenen Kompetenzen) **(1184 Nennungen)**
- **Prüfungsorganisation**
(Prüfungen zu geballt, Intransparenz der Prüfungsanforderungen, keine Eingrenzung des Stoffumfangs) **(525)**
- **Studiumsorganisation / Verwaltung** (zu große Stofffülle, zu enge Räume, Intransparenz der Studienanforderungen) (185)
- **Keine Belastungen** (65)
- **Sonstiges** (29)

Beispiele

„Leistungsdruck“

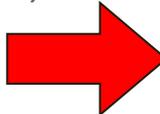
„Angst, Dinge nicht mitzubekommen“

„Zeitnot“

„zu viel Lernstoff in zu kurzer Zeit“

„geballte Prüfungsphase: alle Klausuren auf einmal“

„Nachts lernen müssen“



Die Studierenden erleben einen Großteil der Belastungen im Studium in direktem Bezug zur eigenen Person (60 % der Antworten).

Ergebnisse zu offenen Antwortmöglichkeiten

Umgang mit Belastungen im Studium (Mehrfachnennungen möglich)

- **Aktives Angehen der Probleme (461 Nennungen)**
- **Gezielter Ausgleich in der Freizeit (447)**
- Akzeptanz, Positives Denken (267)
- Zeitmanagement (221)
- Soziale Kontakte (136)
- Destruktives Verhalten (115)
- Freizeitaktivitäten reduzieren (80)
- Sonstiges (107)

Beispiele

„Am Wochenende für Studium arbeiten“

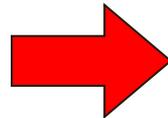
„Viel Sport treiben“

„Gute Zeiteinteilung“

„Termine setzen und einhalten“

„Nicht daran denken, durchziehen“

„Medikamente“



Studierende verfügen für Belastungen im Studium überwiegend über funktionale Stressbewältigungsstrategien.

Ergebnisse zu offenen Antwortmöglichkeiten

Wahrgenommene Unterstützung durch die Hochschule

(Mehrfachnennungen möglich)

- **Keine / nicht bekannt (602 Nennungen)**
- **Auf Anfrage Hilfsbereitschaft (214)**
- Unterstützung bei Prüfungsvorbereitung (147)
- Zeitliche Flexibilität bei Prüfungsterminen (99)
- Angebote sind nicht notwendig (64)
- Angebote außerhalb des Curriculums (47)
- Sonstige (34)

Beispiele

„Mir ist nichts bekannt.“

„DozentInnen sind sehr hilfsbereit.“

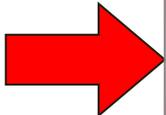
„DozentInnen beruhigen uns.“

„Hervorragende Betreuung der Bachelorarbeit“

„Eingrenzung des Stoffes“

„gute Skripte“

„Entzerrung der Prüfungstermine“



Ca. 50 % der Antwortenden geben an, es gäbe keine Unterstützung durch die Hochschule bzw. es sei ihnen keine bekannt.

Im direkten Kontakt mit DozentInnen wird jedoch Unterstützung erlebt.

Ergebnisse zu offenen Antwortmöglichkeiten

Vorschläge für die Hochschule zum Abbau von Belastungen
(Mehrfachnennungen möglich)

- **Bessere Prüfungsorganisation (675 Nennungen)**
- **Bessere Studiumsorganisation / Verwaltung (480)**
- Mehr Zeit fürs Studium / Lernen (183)
- Angebote außerhalb des Curriculums (154)
- Keine Idee (45)
- Nicht notwendig (22)
- Sonstiges (81)

Beispiele

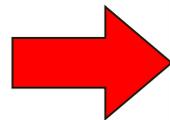
„Verteilung der Prüfungen über längeren Zeitraum“

„Stressbewältigungsseminare“

„Mehr Beratungsangebote in Studienangelegenheiten“

„Sprechstunde für Studierende einrichten“

„Mehr Transparenz der Anforderungen schaffen“



Die Lösungsvorschläge der Studierenden zum Abbau der Belastungen zielen überwiegend auf den Bereich einer besseren Organisation des Prüfungs- und Studienablaufs ab.

Vorschläge für Maßnahmen

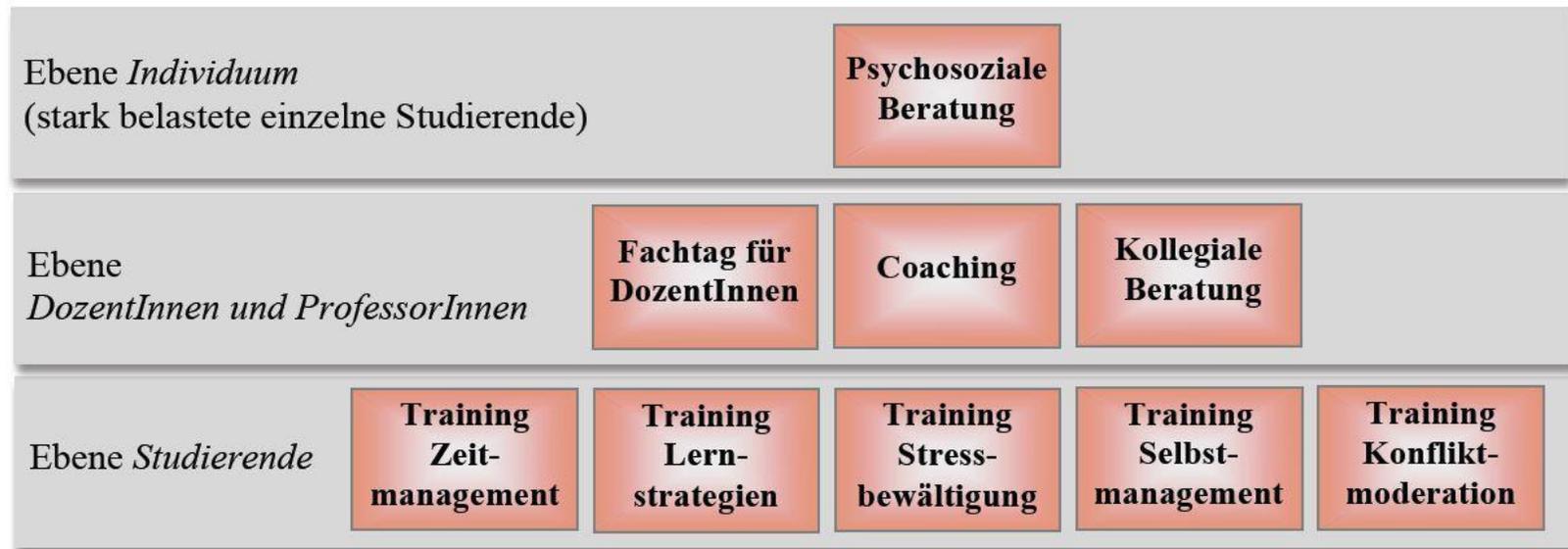
Was kann aus den Ergebnissen abgeleitet werden?

- **Optimierung des Studien- und Prüfungsablaufs**, z.B.
 - mehr Transparenz bei den Informationen zum Studienablauf
 - mehr Transparenz bei den Zuständigkeiten
 - zeitliche Entzerrung der Prüfungen
- „**Persönlichkeitsfördernde Didaktik**“, die die in der Befragung erhobenen Variablen (*Selbstwert, Optimismus, Kontrollüberzeugung und Erfolgs-/Misserfolgserwartung*, welche im Zusammenhang mit *Lern-motivation, psychischen Belastungen* und *Identifikation mit Studium* stehen) positiv beeinflusst.
- Schaffung einer **Stelle für psychosoziale Beratungstätigkeit** bei schwerwiegenderen Fällen
- **Angebote zur Förderung von Lernkompetenzen** (z.B. Stressbewältigungstraining, Entspannungskurse, Problemlösetraining)

Vorschläge für Maßnahmen

Konzept: Bausteinsystem auf drei Ebenen

Bausteine:



Ablauf:



Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!