

## Erholungskompetenz & Resilienz von Studierenden: Zusammenhänge und Bedeutung für die Studierendengesundheit in einer Ära der Unsicherheit

Katharina Koch, Barbara Szabo, Selina Osztovcics, Alexandra Weghofer, Fachhochschule Burgenland GmbH

**Abstract:** Studierende sind aufgrund von Studienbedingungen, einer steigenden Komplexität von Lehrinhalten, studiumsabhängigen Aufgaben und Erwartungen von außen sowie pandemiebedingten Anforderungen hohen Belastungen ausgesetzt. Aktuelle Studien zufolge stuft ein großer Teil der Studierenden die eigene mentale Gesundheit als nicht gut bis schlecht ein. Erholungskompetenz und Resilienz stellen wichtige Faktoren im Umgang mit Belastungen und Stress dar. Der vorliegende Beitrag widmet sich der Frage, inwieweit Erholungskompetenz und Resilienz von Studierenden zusammenhängen und wie diese aus Sicht einer Hochschule gefördert werden können. Die Datengrundlage entstammt einer Studierendenbefragung an der FH Burgenland unter Einbezug von 195 Fällen. Zur statistischen Auswertung wurden Mittelwertindizes gebildet und der Korrelationskoeffizient nach Spearman berechnet. Die Ergebnisse zeigen, dass die befragten Studierenden mit vielfältigen Belastungen im Studienalltag konfrontiert sind und Unterstützungsbedarf hinsichtlich Erholung aufweisen. Die statistischen Analyseergebnisse zeigen signifikante Zusammenhänge zwischen dem Umgang mit Studienanforderungen, der Resilienz und der Erholungskompetenz. Im Projekt „Studo-Fit“ wurde daher zur Stärkung der Erholungskompetenz und Resilienz ein Handlungskonzept, bestehend aus Kurs- und Workshopangeboten, einer Ausbildung von Gesundheitsbotschafter\*innen sowie Unterstützungsmaßnahmen zur Integration der Themen Erholung und Resilienz im Studienalltag, entwickelt.

**Keywords:** Studierendengesundheit, Erholungskompetenz, Resilienz, Stressmanagement

## 1 EINLEITUNG

„Studenten geht’s gut. Die schlafen den ganzen Tag über. Abends machen sie dann Party. Sie wissen ja gar nicht, was Arbeit und Stress eigentlich bedeuten.“ Derartige Vorurteile über Studierende wurden spätestens seit Beginn der Covid-19-Pandemie weitestgehend aus dem Weg geräumt. So zählt etwa der Fonds Gesundes Österreich [1] Studierende zu den größten Verlierer\*innen der Corona-Krise. Neben herausfordernden Studienbedingungen, einer steigenden Komplexität von Lehrinhalten, studiumsunabhängigen Aufgaben und Erwartungen von außen brachte die Pandemie weitere Belastungen und damit steigende Anforderungen an die Selbstlernkompetenz mit sich. Diese Belastungen führen – insbesondere, wenn sie kombiniert auftreten – zu einem hohen (negativen) Stresserleben und begünstigen in weiterer Folge psychische Erkrankungen wie Depressionen oder Burnout [2]. Das Mental-Health-Barometer 2022 [3] mit über 8.000 Teilnehmer\*innen aus Deutschland und Österreich ergab, dass jede\*r zweite Studierende die eigene mentale Gesundheit als nicht gut bis schlecht einstuft. Einer Studie der Techniker Krankenkasse [4] in Deutschland zufolge fühl(t)en sich zwei Drittel der 1.000 repräsentativ ausgewählten befragten Studierenden aktuell oder in den vergangenen 12 Monaten durch Stress erschöpft. Darüber hinaus zeigen die Forschungsergebnisse von Burian et al. [5] im Zuge der Weiterentwicklung und Erprobung des Bielefelder Fragebogens zu Studienbedingungen, dass sich ein Drittel der rund 15.000 Studierenden von deutschen Hochschulen (fast) nie bzw. selten in der studienfreien Zeit erholen kann.

Erholungskompetenz stellt eine wichtige Ressource im Umgang mit Stress dar und kann dazu beitragen, langfristige negative Beanspruchungen zu vermeiden. Sie umfasst sowohl das Wissen über die Bedeutung von Erholung für die persönliche Gesundheit und Leistungsfähigkeit als auch die Fähigkeit, sich im Alltag erholen zu können [6]. Dabei wird angenommen, dass Erholungskompetenz eine wichtige Voraussetzung für Resilienz ist, welche wiederum in einer sich ständig verändernden Welt eine Schlüsselkompetenz darstellt.

Vor diesem Hintergrund ist es der Fachhochschule (FH) Burgenland ein zentrales Anliegen, die Gesundheit ihrer Studierenden zu stärken. Mit dem Projekt „Studo-Fit“ sollen die mentale Gesundheit und die Erholungskompetenz gefördert und in weiterer Folge eine gesundheitsförderliche Lernwelt geschaffen werden.

Der vorliegende Beitrag behandelt folgende Forschungsfragen:

- Inwieweit hängen Erholungskompetenz und Resilienz von Studierenden zusammen?
- Wie können Erholungskompetenz und Resilienz von Studierenden aus Sicht einer Hochschule nachhaltig gefördert werden, um sie für die sich ständig verändernde Arbeitswelt fit zu machen?

## 2 METHODIK

Zur Erfassung von Ressourcen und Belastungen der Studierenden der FH Burgenland im Studienalltag wurde ein Fragebogen basierend auf validen Fragebögen zu den Themen Studienbedingungen, Erholungskompetenz und Studierendengesundheit entwickelt. Insgesamt wurden 83 Items in sieben Dimensionen abgefragt. Zur Beantwortung der ersten Forschungsfrage dieses Beitrags sind drei Dimensionen wesentlich:

- Umgang mit Studienanforderungen (Messinstrument für die Wahrnehmung von Studienanforderungen [7]), bestehend aus acht Items mit einer 5-stufigen Likert-Skala (1=sehr schwer – 5=sehr leicht).
- Resilienz (RS-13 [8]), bestehend aus zehn Items mit einer 5-stufigen Likert-Skala (1=trifft gar nicht zu – 5=trifft voll zu).
- Erholungskompetenz (Bielefelder Fragebogen zu Studienbedingungen und Gesundheit [9]), bestehend aus sechs Items mit einer 5-stufigen Likert-Skala (1=trifft gar nicht zu – 5=trifft voll zu).

Die Befragung wurde online im April 2023 durchgeführt und an alle ordentlichen Studierenden der FH Burgenland ausgesendet (N=2.600). Insgesamt konnten 246 Fragebögen für die Auswertung herangezogen werden, wovon 191 Studierende den Fragebogen vollständig ausgefüllt haben. Entsprechend der freiwilligen Teilnahme an der Befragung handelt es sich um eine disproportionale Zufallsstichprobe. Im Vergleich zur Grundgesamtheit weist die Stichprobe überproportional mehr Frauen (Grundgesamtheit: 55 %, Stichprobe: 78 %), mehr Bachelorstudierende (Grundgesamtheit: 54 %, Stichprobe: 63 %) und mehr Vollzeitstudierende (Grundgesamtheit: 29 %, Stichprobe: 48 %) auf.

Für die statistische Analyse wurden mittels SPSS Mittelwertindizes der Skalen „Umgang mit Studienanforderungen“, „Resilienz“ und „Erholungskompetenz“ gebildet. Dabei wurden nur jene Fälle einbezogen, die alle Items der jeweiligen Skala beantwortet haben. Anschließend wurde der Korrelationskoeffizient nach Spearman berechnet.

Die zweite Fragestellung wird anhand der Darstellung des theorie- und evidenzbasierten Handlungskonzepts im Rahmen des Projektes „Studo-Fit“ beantwortet.

## 3 ERGEBNISDARSTELLUNG

### 3.1 STATISTISCHE AUSWERTUNG

Insgesamt scheinen die befragten Studierenden mittelmäßig bis gut mit den Studienanforderungen umgehen zu können ( $M=3.09$ ;  $SD=.68$ ;  $n=205$ ). Als Herausforderung zeichnet sich unter anderem der Umgang mit Leistungsdruck ab. Die Studierenden weisen insgesamt eine moderate Resilienz auf ( $M=3.77$ ;  $SD=.56$ ;  $n=210$ ), wobei Masterstudierende im Vergleich zu Bachelorstudierenden sowie berufsbegleitend Studierende im Vergleich zu Vollzeitstudierenden einen etwas höheren Wert aufweisen. Die Erholungskompetenz ist ähnlich wie der Umgang mit Studienanforderungen mittelmäßig ausgeprägt ( $M=3.11$ ;  $SD=.62$ ;  $n=195$ ). Bei Bachelor- bzw. Vollzeitstudierenden

ist diese besser ausgeprägt als bei Master- bzw. berufsbegleitend Studierenden. Die Betrachtung der einzelnen Items verdeutlicht, dass das Wissen über die Bedeutung von Erholung gut ausgeprägt ist, es jedoch an der Umsetzungskompetenz mangelt.

Die Analyseergebnisse zeigen signifikante Zusammenhänge zwischen dem Umgang mit Studienanforderungen, der Resilienz und der Erholungskompetenz. Während die Resilienz und der Umgang mit Studienanforderungen eine starke Korrelation aufweisen (Spearman's  $\rho = .505$ ,  $p < .001$ ), besteht zwischen dem Umgang mit Studienanforderungen und der Erholungskompetenz eine moderate Korrelation (Spearman's  $\rho = .474$ ,  $p < .001$ ) und zwischen der Resilienz und der Erholungskompetenz eine schwache Korrelation (Spearman's  $\rho = .204$ ,  $p < .004$ ) (*Interpretation nach Cohen [10]*).

		<b>Gesamt</b>	<b>BA</b>	<b>MA</b>	<b>VZ</b>	<b>BB</b>
<b>MW Erholungs-kompetenz und MW Resilienz</b>	Korrelationskoeffizient Spearman-Rho	,204**	,233*	,158	,364**	,083
	Sig. (2-seitig)	,004	,011	,192	<,001	,416
	N	194	117	70	90	98
		<b>Gesamt</b>	<b>BA</b>	<b>MA</b>	<b>VZ</b>	<b>BB</b>
<b>MW Studien-anforderungen und MW Resilienz</b>	Korrelationskoeffizient Spearman-Rho	,505**	,498**	,617**	,524**	,592**
	Sig. (2-seitig)	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001
	N	203	114	68	88	95
		<b>Gesamt</b>	<b>BA</b>	<b>MA</b>	<b>VZ</b>	<b>BB</b>
<b>MW Studien-anforderungen und MW Erholungs-kompetenz</b>	Korrelationskoeffizient Spearman-Rho	,474**	,553**	,356**	,624**	,353**
	Sig. (2-seitig)	<,001	<,001	,003	<,001	<,001
	N	188	114	68	88	95

Abbildung 1: Ergebnistabelle Korrelationskoeffizient Spearman-Rho Mittelwertindex (MW) Erholungskompetenz und Resilienz, Studienanforderungen und Resilienz sowie Studienanforderungen und Erholungskompetenz; Auswertung: Gesamt, Bachelor- (BA) und Masterstudierende (MA), Vollzeit- (VZ) und berufsbegleitend (BB) Studierende; Eigene Darstellung.

Dies weist darauf hin, dass eine Förderung der Erholungskompetenz zur Stärkung der Resilienz führen und einen positiven Umgang mit Studienanforderungen begünstigen kann.

### 3.2 ABLEITUNGEN FÜR DIE SCHAFFUNG EINER GESUNDHEITSFÖRDERLICHEN LERNWELT

Im Projekt „Studo-Fit“ wurde daher zur Stärkung der Erholungskompetenz und Resilienz ein theorie- und evidenzbasiertes (Fragebogenergebnisse, qualitativ erhobene Studierendenvorschläge, Wirksamkeitsevidenz) Handlungskonzept entwickelt. Dieses besteht aus Kurs- und Workshopangeboten sowie Unterstützungsmaßnahmen zur

Integration der Themen Erholung und Resilienz im Studienalltag, wie z.B. der Erstellung von kurzen Videos mit Anleitungen für eine erholsame Pausengestaltung und angeleitete Entspannungseinheiten. Im Zuge einer einwöchigen Gesundheitschallenge je Semester erhielten die Studierenden Informationen und alltagsnahe Übungsinputs zur Stärkung der mentalen Gesundheit. Zudem wurden Studierende als Gesundheitsbotschafter\*innen („Studo-Fit Coaches“) qualifiziert, um ihre Studienkolleg\*innen für mentale Gesundheit zu sensibilisieren, zur Teilnahme an gesundheitsförderlichen Angeboten zu motivieren und bei Anliegen rund um Gesundheitsthemen zu unterstützen.

#### 4 CONCLUSIO

Die dargestellten Ergebnisse unterstützen die Evidenz zur Studierendengesundheit. Die befragten Studierenden sind mit Belastungen im Studienalltag konfrontiert und haben Unterstützungsbedarf hinsichtlich Erholung. Die statistische Analyse bestätigt die Annahme eines Zusammenhangs zwischen Erholungskompetenz und Resilienz. Es ist jedoch zu berücksichtigen, dass es sich um eine disproportionale Zufallsstichprobe handelt und die Signifikanzen und Korrelationen aufgrund etwaiger Zielgruppenunterschiede nur eingeschränkt interpretierbar sind.

Vorläufige Ergebnisse zeigen, dass das theorie- und evidenzbasiert abgeleitete Handlungskonzept des Projektes „Studo-Fit“ eine Basis zur Unterstützung einer gesundheitsförderlichen Lernwelt an der Hochschule schafft.

#### 5 FINANZIERUNG

Die Datengrundlage des vorliegenden Beitrags entstammt einem Forschungsprojekt, das durch Mittel des Fonds Gesundes Österreich und der ÖH FH Burgenland gefördert wird.

## 6 REFERENZEN

- [1] Scharinger, C. (2020). Gesundheitsförderung in Krisenzeiten. Ein Praxisleitfaden (Gajar, P. & Lang, G. Hrsg.). Wien: Fonds Gesundes Österreich.
- [2] Krautz, B., & Schiebeck, H. (2017). Gechillt und entspannt durchs Studium. Studieren im Quadrat. Konstanz und München: UVK Verlag.
- [3] Studo & Instahelp. (2023). Mental-Health-Barometer 2022: Der Hälfte der Studierenden geht es schlecht. Verfügbar unter: <https://studo.com/en/blog/mental-health-barometer-2022> [Zugriff am 06.12.2023].
- [4] Techniker Krankenkasse (Hrsg.). (2023). Gesundheitsreport 2023 – Wie geht's Deutschlands Studierenden?. Verfügbar unter: <https://www.tk.de/resource/blob/2149886/e5bb2564c786aedb3979588fe64a8f39/2023-tk-gesundheitsreport-data.pdf> [Zugriff am 06.12.2023].
- [5] Burian, J., Lehnchen, J., Deptolla, Z., Heinrichs, K. & Stock, C. (2023). Abschlussbericht zum Vorhaben „Studienbedingungen und (psychische) Gesundheit Studierender: Weiterentwicklung und Erprobung des Bielefelder Fragebogens zu Studienbedingungen als Instrument für die psychische Gefährdungsbeurteilung Studierender und Aufbau einer Hochschuldatenbank“. Verfügbar unter: [https://www.dguv.de/projektdatenbank/0460/fp460\\_fin\\_abschlussbericht\\_mu.pdf](https://www.dguv.de/projektdatenbank/0460/fp460_fin_abschlussbericht_mu.pdf) [Zugriff am 22.03.2024].
- [6] Wendsche, J. & Lohmann-Haislah, A. (2018). *Arbeitspausen gesundheits- und leistungsförderlich gestalten*. Göttingen: Hogrefe Verlag.
- [7] Jänsch, V.K. & Bosse, E. (2018). „Messinstrument für die Wahrnehmung von Studienanforderungen (MWS)“. Leibniz-Institut für Sozialwissenschaften.
- [8] Leppert et al. (2008). „RS-13“ Resilienzfragebogen.
- [9] Universität Bielefeld. (2023). „Bielefelder Fragebogen zu Studienbedingungen und Gesundheit, getestete und überarbeitete Version, Stand Januar 2023“.
- [10] Cohen, J. (1988). *Statistical power analysis for the behavioral sciences* (2nd ed.). Hillsdale, N.J.: L. Erlbaum Associates.