

Psychisches Wohlbefinden

Einleitung

Unter dem Begriff »Psychisches Wohlbefinden« werden verschiedene positive Maße des psychischen Befindens subsumiert. Dazu zählen zum Beispiel das Engagement bzw. die Motivation im Studium, die allgemeine Lebenszufriedenheit oder die Studienzufriedenheit.

Das studentische Engagement beschreibt einen positiven, erfüllenden Zustand der gekennzeichnet ist durch Vitalität, Hingabe und Absorption (Schaufeli, Martinez, Pinto, Salanova & Bakker, 2002). Dabei handelt es sich um einen überdauernden, motivationalen Zustand, der sich auf das gesamte Studium bezieht. Vitalität ist gekennzeichnet durch ein hohes Maß an Energie und Durchhaltevermögen beim Lernen und der Arbeit an Studieninhalten. Hingabe ist dadurch gekennzeichnet, dass das Studium als herausfordernd und inspirierend erlebt wird und Enthusiasmus auslöst. Absorption ist gekennzeichnet durch das konzentrierte Arbeiten an Studieninhalten, das mit einem positiven Gefühl sowie dem Verlust des Zeitgefühls während des Studierens verbunden ist. Insbesondere männliche Studierende weisen ein hohes Maß an Engagement im Studium auf: Mit 49,9 % ist deren Anteil mit hohem Engagement höher als der Anteil an weiblichen Studierenden (45,2 %; Grützmaker, Gusy, Lesener, Sudheimer & Willige, 2018).

Die allgemeine Lebenszufriedenheit ist die bewertende und beurteilende (kognitiv-evaluative) Komponente des psychischen Wohlbefindens. Sie entspricht einer Bewertung des eigenen Lebens insgesamt bzw. spezifischer Lebensbereiche wie z. B. Familie, Freund_innen, Beruf (Gilman & Huebner, 2003) und ist zeitlich relativ stabil (Pavot & Diener, 2009). Hier weisen insbesondere weibliche Studierende ein hohes Maß an Lebenszufriedenheit auf: 77,4 % der weiblichen Studierenden geben an, mit ihrem Leben mindestens eher zufrieden zu sein (Grützmaker et al., 2018). Bei den männlichen Studierenden ist dieser Anteil mit 71,6 % deutlich geringer (Grützmaker et al., 2018).

Die Studienzufriedenheit ist konkreter und richtet sich im Vergleich zur allgemeinen Lebenszufriedenheit direkt auf das Studium. Auch die Studienzufriedenheit ist kognitiv-evaluativ und beschreibt die Bewertung des eigenen Studiums. Anders als bei der allgemeinen Lebenszufriedenheit unterscheiden sich männliche und weibliche Studierende nicht im Ausmaß ihrer Studienzufriedenheit (Lesener, Blaszyk, Gusy & Sprenger, 2018).

Ursachen psychischen Wohlbefindens

Einige Studien haben mögliche Ursachen für das psychische Wohlbefinden bei Studierenden untersucht. Im Sinne des in Kapitel 2 eingeführten Rahmenmodells, das diesem Interventionskonzept zugrunde liegt, werden nachfolgend mögliche studiumsbezogene Belastungen sowie personale und studiumsbezogene Ressourcen diskutiert, die das psychische Wohlbefinden verringern bzw. fördern. Entsprechend des in Kapitel 3 eingeführten Vorgehens für gesundheitsbezogene Interventionen, sollten Interventionen im Idealfall direkt an den umweltbezogenen Faktoren ansetzen, um möglichst große und nachhaltige positive Effekte auf die Gesundheit der Studierenden zu erzielen.

Studiumsbezogene Belastungen

Luruli, Mostert & Jacobs (2020) identifizierten insbesondere akademische Belastungen (z. B. den Zeitaufwand für das Studium) sowie die fehlende Erreichbarkeit und Unterstützung der Lehrenden als wesentliche Belastungsfaktoren, die das psychische Wohlbefinden mindern. Chambel & Curral (2005) nennen darüber hinaus Zeitdruck sowie die Komplexität der studiumsbezogenen Aufgaben, die sich negativ auf das psychische Wohlbefinden auswirken. Darüber hinaus werden illegitime Aufgaben als Belastungsfaktor diskutiert (Fila & Eatough, 2018). Dabei handelt es sich entweder um Aufgaben, deren Sinn und Zweckmäßigkeit sich nicht erschließen, oder für die bereits erworbenes Wissen und Kompetenzen nicht ausreichen, um die Aufgaben zufriedenstellend zu bearbeiten. Ebenfalls negativ wirkt sich ein Konflikt zwischen Studium und Freizeit aus (Pluut, Curşeu & Ilies, 2015). Dabei steht für das Studium und/oder das Privatleben aufgrund von Verpflichtungen aus dem jeweils anderen Bereich nicht genügend Zeit zur Verfügung, was als belastend erlebt wird.

Aus den Daten zum Projekt »Gesundheit Studierender in Deutschland 2017« zeigen sich insbesondere Zeitdruck sowie der Zeitaufwand für das Selbststudium als wesentliche studiumsbezogene Belastungen, die das psychische Wohlbefinden mindern.

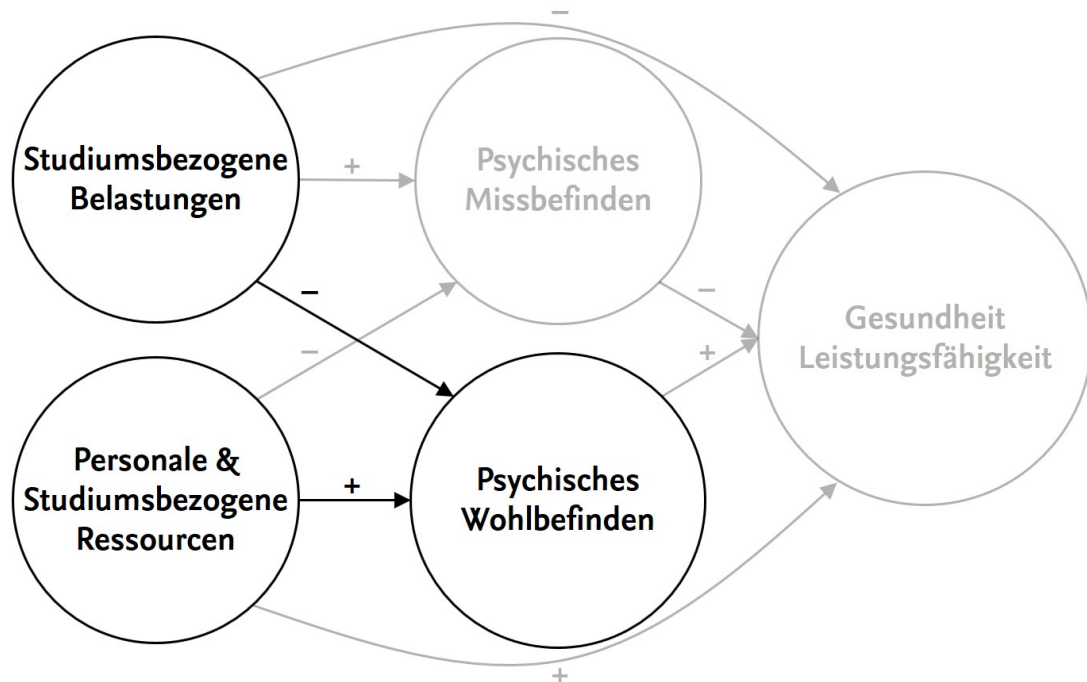
Studiumsbezogene und personale Ressourcen

Als essenzielle studiumsbezogene Ressource für das psychische Wohlbefinden hat sich soziale Unterstützung erwiesen, sowohl von Mitstudierenden (Chambel & Curral, 2005; Gusy, Wörfel & Lohmann, 2016) als auch von Lehrenden (Luruli et al., 2020; Reis, Hoppe & Schröder, 2015; Robins, Roberts & Sarris, 2015). Insbesondere das studentische Engagement wird dadurch gestärkt. Positive Beziehungen zu Mitstudierenden und Lehrenden sind aber auch mit positiven Emotionen und erhöhter Lebenszufriedenheit assoziiert (Hagenauer, Gläser-Zikuda & Moschner, 2018). Darüber hinaus sind Handlungs- und Entscheidungsspielräume des Studiums wesentliche Ressourcen für das psychische Wohlbefinden (Luruli et al., 2020), insbesondere für die Studienzufriedenheit (Chambel & Curral, 2005). Auch die Ausstattung auf dem Campus sowie die Relevanz der Studienhalte für das spätere Berufsleben sind wesentliche studiumsbezogene Ressourcen, die das psychische Wohlbefinden fördern können (Alleyne, Alleyne & Greenidge, 2010; Gusy et al., 2016; Hagenauer et al., 2018).

Wesentliche personale Ressourcen, die zum psychischen Wohlbefinden der Studierenden beitragen, sind die allgemeine Selbstwirksamkeitserwartung (Ouweneel, Le Blanc & Schaufeli, 2011; Reis et al., 2015) sowie das Selbstbewusstsein der Studierenden (Zuffianò, Marti-Vilar & López-Pérez, 2018). Außerdem sind studiumsbezogene Hoffnung, Optimismus und Resilienz (Ouweneel et al., 2011; Reis et al., 2015) wichtige personale Ressourcen, die sogar positiv mit akademischen Leistungen assoziiert sind (Martínez, Youssef-Morgan, Chambel & Marques-Pinto, 2019). Achtsamkeit (Robins et al., 2015), Neugier (Garrosa, Blanco-Donoso, Carmona-Cobo & Moreno-Jiménez, 2017) und Hilfsbereitschaft (Zuffianò et al., 2018) sind ebenso mit positiven Emotionen sowie studentischem Engagement verknüpft.

Auch aus den Daten zum Projekt »Gesundheit Studierender in Deutschland 2017« (Grützmacher et al., 2018) zeigen sich insbesondere die soziale Unterstützung durch Studierende, der wahrgenommene Handlungsspielraum, das Qualifikationspotenzial des Studiums sowie die Selbstwirksamkeitserwartung der Studierenden als wesentliche studiumsbezogene und personale Ressourcen, durch die das psychische Wohlbefinden gestärkt werden kann.

Abbildung 1. Ansatzpunkte für Interventionen zur Förderung des psychischen Wohlbefindens



Studiumsbezogene Belastungen sowie studiumsbezogene und personale Ressourcen sind demnach sinnvolle Ansatzpunkte für gesundheitsbezogene Interventionen zur Förderung des psychischen Wohlbefindens bei Studierenden. Im Folgenden werden daher Interventionen aufgeführt, mit denen sich das psychische Wohlbefinden stärken lässt. Entsprechend unseres Rahmenmodells, dargestellt in Abbildung 1, werden ausschließlich Interventionen beschrieben, die das psychische Wohlbefinden direkt adressieren oder an den relevanten Prädiktoren ansetzen.

Kernaussagen

- Etwas weniger als 50 % der Studierenden weisen ein hohes Maß an Engagement für das Studium auf.
- Bedeutsame Belastungen und Ressourcen zur Vorhersage des psychischen Wohlbefindens sind: der Zeitaufwand für das Studium, Handlungs- und Entscheidungsspielräume, soziale Unterstützung sowie Selbstwirksamkeitserwartung.
- Weitere wichtige Prädiktoren sind z. B. Qualifikationspotenzial, Achtsamkeit, Optimismus, Hoffnung und Resilienz sowie die Relevanz der Studieninhalte für das spätere Berufsleben.

Interventionen

Auf der Basis der oben beschriebenen Faktoren, die das psychische Wohlbefinden Studierender fördern, wurden Interventionen bzw. Interventionsansätze recherchiert, die diese Faktoren stärken und somit das psychische Wohlbefinden der Studierenden begünstigen. Dazu zählen sowohl verhaltens- als auch verhältnispräventive Maßnahmen, die, sinnvoll kombiniert, den

größtmöglichen Interventionseffekt versprechen. Zusätzlich werden Interventionen abseits der Hochschule aufgeführt, die konkret an den Facetten des psychischen Wohlbefindens (z. B. Studienzufriedenheit) ansetzen und sich auf den Studierendenkontext übertragen lassen.

Die Interventionen werden im Folgenden nach dem in [Kapitel 1](#) beschriebenen Schema dargestellt.

Literatur

- Alleyne, M., Alleyne, O. & Greenidge, D. (2010). Life Satisfaction and perceived stress among university students in Barbados. *Journal of Psychology in Africa, 20*(2), 291–297.
- Chambel, M. J. [Maria Jose] & Curral, L. (2005). Stress in Academic Life: Work Characteristics as Predictors of Student Well-being and Performance. *Applied Psychology: Health and Well-Being, 5*(1), 135–147. <https://doi.org/10.1111/j.1464-0597.2005.00200.x>
- Fila, M. J. & Eatough, E. (2018). Extending knowledge of illegitimate tasks. Student satisfaction, anxiety, and emotional exhaustion. *Stress and Health, 34*(1), 152–162. <https://doi.org/10.1002/smi.2768>
- Garrosa, E., Blanco-Donoso, L. M., Carmona-Cobo, I. & Moreno-Jiménez, B. (2017). How do Curiosity, Meaning in Life, and Search for Meaning Predict College Students' Daily Emotional Exhaustion and Engagement? *Journal of Happiness Studies, 18*(1), 17–40. <https://doi.org/10.1007/s10902-016-9715-3>
- Gilman, R. & Huebner, S. (2003). A review of life satisfaction research with children and adolescents. *School Psychology Quarterly, 18*(2), 192–205. <https://doi.org/10.1521/scpq.18.2.192.21858>
- Grützmaker, J., Gusy, B., Lesener, T., Sudheimer, S. & Willige, J. (2018). *Gesundheit Studierender in Deutschland 2017 [Health of Students in Germany 2017]. Ein Kooperationsprojekt zwischen dem Deutschen Zentrum für Hochschul- und Wissenschaftsforschung, der Freien Universität Berlin und der Techniker Krankenkasse*. Verfügbar unter: <https://www.ewi-psy.fu-berlin.de/einrichtungen/arbeitsbereiche/ppg/forschung/BwB/bwb-2017/index.html>
- Gusy, B., Wörfel, F. & Lohmann, K. (2016). Erschöpfung und Engagement im Studium. Eine Anwendung des Job Demands-Resources Modells. *European Journal of Health Psychology [Exhaustion and engagement in university students: An application of the Job Demands-Resources Model], 24*(1), 41–53. <https://doi.org/10.1026/0943-8149/a000153>
- Hagenauer, G., Gläser-Zikuda, M. & Moschner, B. (2018). University students' emotions, life-satisfaction and study commitment: a self-determination theoretical perspective. *Journal of Further and Higher Education, 42*(6), 808–826. <https://doi.org/10.1080/0309877X.2017.1323189>
- Lesener, T., Blaszczyk, W., Gusy, B. & Sprenger, M. (2018). *Wie gesund sind Studierende der Technischen Universität Kaiserslautern? [How healthy are students at the University of Kaiserslautern?]. Ergebnisse der Befragung 06/18 [Results of the survey 06/18]* (Schriftenreihe des AB Public Health: Prävention und psychosoziale Gesundheitsforschung 02/P18). Berlin: Freie Universität Berlin.
- Luruli, K., Mostert, K. & Jacobs, M. (2020). Testing a structural model for study demands and resources, study engagement and well-being of first-year university students. *Journal of Psychology in Africa, 30*(3), 179–186. <https://doi.org/10.1080/14330237.2020.1767925>
- Martínez, I. M., Youssef-Morgan, C. M., Chambel, M. J. [Maria J.] & Marques-Pinto, A. (2019). Antecedents of academic performance of university students: academic engagement and

- psychological capital resources. *Educational Psychology*, 39(8), 1047–1067.
<https://doi.org/10.1080/01443410.2019.1623382>
- Ouweneel, E., Le Blanc, P. M. & Schaufeli, W. B. (2011). Flourishing students: A longitudinal study on positive emotions, personal resources, and study engagement. *The Journal of Positive Psychology*, 6(2), 142–153. <https://doi.org/10.1080/17439760.2011.558847>
- Pavot, W. & Diener, E. (2009). Review of the Satisfaction With Life Scale. In E. Diener (Ed.), *Assessing Well-Being* (Social Indicators Research Series, vol. 39, pp. 101–117). Springer Netherlands. https://doi.org/10.1007/978-90-481-2354-4_5
- Pluut, H., Curşeu, P. L. & Ilies, R. (2015). Social and study related stressors and resources among university entrants: Effects on well-being and academic performance. *Learning and Individual Differences*, 37, 262–268. <https://doi.org/10.1016/j.lindif.2014.11.018>
- Reis, D., Hoppe, A. & Schröder, A. (2015). Reciprocal relationships between resources, work and study engagement, and mental health: Evidence for gain cycles. *European Journal of Work and Organizational Psychology*, 24(1), 59–75. <https://doi.org/10.1080/1359432X.2013.834891>
- Robins, T. G., Roberts, R. M. & Sarris, A. (2015). Burnout and Engagement in Health Profession Students. The Relationships Between Study Demands, Study Resources and Personal Resources. *Australasian Journal of Organisational Psychology*, 8, 115.
<https://doi.org/10.1017/orp.2014.7>
- Schaufeli, W. B., Martinez, I. M., Pinto, A. M., Salanova, M. & Bakker, A. B. (2002). Burnout and engagement in university students: A cross-national study. *Journal of Cross Cultural Psychology*, 33(5), 464–481. <https://doi.org/10.1177/0022022102033005003>
- Zuffianò, A., Marti-Vilar, M. & López-Pérez, B. (2018). Prosociality and Life Satisfaction. A Daily-Diary Investigation among Spanish University Students. *Personality and Individual Differences*, 123, 17–20. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2017.10.042>