

Hochschule für Angewandte Wissenschaften  
Fakultät Life Sciences

**Resilienz**  
**von HAW-Studierenden (*Fakultät Life Sciences*)**  
**in Zeiten der COVID - 19 - Pandemie**

Bachelorarbeit  
im Studiengang Gesundheitswissenschaften

Vorgelegt von:  
Roos Kengen, [REDACTED]

Hamburg  
am 21.08.2020

- 
1. Gutachter: Prof. Dr. Wolf Polenz (HAW Hamburg)
  2. Gutachterin: Dipl. Ges.-Wirtin Nina Clarissa Hielscher (HAW Hamburg)

## Zusammenfassung

**Einleitung:** Durch die bundesweite Schließung aller (Bildungs-) Einrichtungen sind HAW-Studierende seit März 2020 nicht in der Lage einem gewöhnlichen Studienalltag in Präsenzlehre nachzugehen und werden als Folge mit neuartigen Belastungen konfrontiert, die im Zusammenhang mit psychischen Auswirkungen stehen. Im Kontext der Schutzfaktorenforschung soll die Forschungsfrage „Wie beeinflusst die Resilienz von HAW-Studierenden im Bachelorstudium (*Fakultät Life Sciences*) die Bewältigung von studienbezogenen Belastungen in Zeiten der COVID-19-Pandemie?“ beantwortet werden. Ein besonderes Interesse liegt bei dem Schutzfaktor Humor.

**Methodik:** Zur Beantwortung der Forschungsfrage wurde eine Online-Befragung unter allen Bachelorstudierenden (exkl. Erstsemesterstudierende) der Fakultät Life Sciences in dem Zeitraum 11. bis 26. Mai 2020 durchgeführt. Zur Erhebung der studienbezogenen Belastungen wurde der COPSOQ als Befragungsinstrument verwendet. Dieser wurde mit den standardisierten Befragungsinstrumenten „Resilientes Verhalten bei der Arbeit“, „Coping Humor Scale“ und „Perceived Stress Scale“ kombiniert.

**Ergebnisse:** Insgesamt haben 324 Studierende an der Befragung teilgenommen. Nach Ausschluss der Erstsemesterstudierenden belief sich die Stichprobengröße auf  $n=285$ . Zwischen den vier Facetten resilientem Verhalten (emotionale Bewältigung(EB), umfassende Planung(UP), fokussierte Umsetzung(FU) und positive Umdeutung(PU)) und den Belastungen „Rollenklarheit“ ( $r=,166, p<0,01; r=,099, p<0,97; r=,258, p<0,01; r=,142, p<0,05$ ) und „Vorhersehbarkeit“ ( $r=,237, p=0,01; r=,181; p<0,01; r=,237, p<0,01; r=,184, p<0,01$ ) bestehen signifikante, sehr geringe bis geringe positive Zusammenhänge. Zwischen dem Stressempfinden und den vier Facetten bestehen signifikante, geringe, negative Zusammenhänge ( $r=-,479, p<0,01; r=-,255, p<0,01; r=-,290, p<0,01; r=-,475, p<0,01$ ). Zwischen der Anwendung von Humor und dem Stressempfinden von Studierenden besteht ein signifikanter negativer Zusammenhang ( $r= -,224, p<0,01$ ).

**Fazit:** In Zeiten der COVID-19-Pandemie besteht ein verstärkter Bedarf resilienzfördernde Maßnahmen umzusetzen, um die mentale Gesundheit von Studierenden zu erhalten. Die vorliegende Arbeit liefert Handlungsempfehlungen, wie Angebote im Sinne einer salutogenetischen Sichtweise umgesetzt werden können.

# Inhaltsverzeichnis

<b>Abbildungsverzeichnis .....</b>	<b>I</b>
<b>Tabellenverzeichnis .....</b>	<b>II</b>
<b>Abkürzungsverzeichnis .....</b>	<b>IV</b>
<b>1. Einleitung .....</b>	<b>1</b>
<b>2.1 Grundlagen zur Salutogenese und Resilienz .....</b>	<b>3</b>
2.1.1 Das Salutogenese-Modell.....	4
2.1.2 Resilienz .....	7
2.1.3 Schutzfaktoren und Resilienzfaktoren .....	9
2.1.4 Risikofaktoren und Stressoren.....	10
<b>2.2 Humor als Bewältigungsstrategie .....</b>	<b>12</b>
<b>2.3 Auswirkungen der COVID-19- Pandemie für Studierende.....</b>	<b>13</b>
2.3.1 Psychische Belastungen während der Pandemie.....	14
2.3.2 Psychische Beanspruchung als Folge der Pandemie .....	14
<b>2.4 Zusammenfassung und Ableitung der Hypothesen .....</b>	<b>15</b>
<b>3. Methodisches Vorgehen .....</b>	<b>16</b>
<b>3.1 Beschreibung der Erhebungsinstrumente .....</b>	<b>17</b>
3.1.1 Copenhagen Psychosocial Questionnaire (COPSOQ) .....	17
3.1.2 Zusatzfragen: Wohnsituation .....	18
3.1.3 Resilientes Verhalten bei der Arbeit.....	19
3.1.4 Coping Humor Scale (CHS).....	20
3.1.5 Perceived Stress Scale (PSS) .....	20
<b>3.2 Auswahl der Stichprobe .....</b>	<b>21</b>
<b>3.3 Datenerhebung.....</b>	<b>22</b>
<b>3.4 Datenaufbereitung .....</b>	<b>22</b>
<b>3.5 Datenauswertung .....</b>	<b>23</b>
<b>4. Ergebnisse .....</b>	<b>25</b>
<b>4.1 Beschreibung der Stichprobe .....</b>	<b>25</b>
<b>4.2 Auswertung der psychischen Belastungen und Beanspruchungen im Studium .....</b>	<b>26</b>
4.2.1 Auswertung der psychischen Belastungen .....	27
4.2.2 Auswertung der Wohnsituation .....	29
4.2.3 Auswertung der psychischen Beanspruchungen .....	32
<b>4.3 Auswertung der Resilienz .....</b>	<b>34</b>

<b>4.4 Auswertung der Anwendung von Humor als Bewältigungsstrategie</b>	<b>37</b>
<b>4.5 Auswertung des Stressempfindens</b>	<b>38</b>
<b>4.6 Überprüfung der Hypothesen</b>	<b>39</b>
4.6.1 Zusammenhang zwischen „resilientem Verhalten“ und dem Belastungserleben von Studierenden in Zeiten der COVID-19-Pandemie	39
4.6.2 Zusammenhang zwischen „resilientem Verhalten“ und dem Stressempfinden in Zeiten der COVID-19-Pandemie	41
4.6.3 Zusammenhang zwischen Stressempfinden und der Anwendung von Humor als Bewältigungsstrategie	42
4.6.4 Regressionsanalysen	44
<b>5. Diskussion</b>	<b>47</b>
<b>5.1 Limitationen</b>	<b>47</b>
<b>5.2 Methode</b>	<b>48</b>
<b>5.3 Ergebnisse</b>	<b>49</b>
<b>6. Handlungsempfehlungen</b>	<b>51</b>
<b>7. Fazit</b>	<b>55</b>
<b>Literaturverzeichnis</b>	<b>56</b>
<b>Anhang</b>	<b>IV</b>
<b>Eidesstattliche Erklärung</b>	<b>XXXI</b>

## Abbildungsverzeichnis

- Abbildung 1:** Das Salutogenese- Modell nach Antonovsky in Anlehnung an Blättner & Waller, 2018, S. 22. (rot gekennzeichnet = ergänzende Elemente in Anlehnung an Faltermeier, 2017, S. 76)..... 7
- Abbildung 2:** Skalen und Items des COPSQ zur Erfassung von Belastung und Beanspruchung im Studium (eigene Darstellung). ..... 18
- Abbildung 3:** Streudiagramm für die Anwendung von Humor als Bewältigungsstrategie (HUMOR\_SCORE) und dem Stressempfinden (SCORE\_STRESS), eigene Darstellung .....43

## Tabellenverzeichnis

<b>Tabelle 1:</b> Die Komponenten des Kohärenzempfinden (Quelle: Blättner & Waller, 2018, S.17f.).....	6
<b>Tabelle 2:</b> Vier Resilienz-Charakteristiken (Quelle: Bengel et al., 2012, S.27) .....	8
<b>Tabelle 3:</b> Auswahl an Faktoren, die bei Stärkung zur Förderung von Resilienz beitragen .....	10
<b>Tabelle 4:</b> Inhaltliche Klassifikation von Stressoren (Quelle: Bengel & Hubert, 2010, S.29).....	11
<b>Tabelle 5:</b> Die vier Facetten von "Fragebogen zu resilientem Verhalten bei der Arbeit" (Quelle: Soucek et al., 2015, S.10) .....	20
<b>Tabelle 6:</b> Ergebnisse der psychischen Belastungen für Altersgruppen und Geschlecht nach Mittelwert und Standardabweichung.....	27
<b>Tabelle 7:</b> Wohnsituation nach Mittelwert (M) und Standardabweichung (SD) ....	30
<b>Tabelle 8:</b> Kategorien zu den Zusatzantworten .....	31
<b>Tabelle 9:</b> Ergebnisse der psychischen Beanspruchungen (Altersgruppen) nach Mittelwert und Standardabweichung .....	33
<b>Tabelle 10:</b> Ergebnisse der psychischen Beanspruchungen (Geschlecht) nach Mittelwert und Standardabweichung .....	33
<b>Tabelle 11:</b> Ergebnisse der vier Facetten resilienten Verhaltens (Altersgruppen) nach Mittelwert (M), Standardabweichung (SD) und Minimum (Min) bzw. Maximum (Max) .....	35
<b>Tabelle 12:</b> Ergebnisse der vier Facetten resilienten Verhaltens (Geschlecht) nach Mittelwert (M), Standardabweichung (SD) und Minimum (Min) bzw. Maximum (Max) .....	36
<b>Tabelle 13:</b> Ergebnisse der vier Facetten resilienten Verhaltens (Wohnform) nach Mittelwert (M), Standardabweichung (SD) und Minimum (Min) bzw. Maximum (Max) .....	36
<b>Tabelle 14:</b> Ergebnisse der Anwendung von Humor nach Mittelwert, Standardabweichung und Minimum bzw. Maximum .....	37
<b>Tabelle 15:</b> Normstichprobe für die Anwendung von Humor des CHS (Quelle: Lefcourt, 2001, S.174).....	38

<b>Tabelle 16:</b> Ergebnisse aus den Berechnungen des Gesamt-Scores des Stressempfindens nach Mittelwert, Standardabweichung und Minimum bzw. Maximum.....	38
<b>Tabelle 17:</b> Auswahl der Belastungen in Bezug auf die Gegenüberstellung der Umfrageergebnisse und den Referenzdaten.....	40
<b>Tabelle 18:</b> Bivariate Korrelation zwischen den vier Facetten resilienten Verhaltens und den Belastungen „Vorhersehbarkeit“ und „Rollenklarheit“ .....	40
<b>Tabelle 19:</b> Bivariate Korrelation zwischen den vier Facetten resilienten Verhaltens und der Variabel „SCORE-STRESS“ .....	42
<b>Tabelle 20:</b> Bivariate Korrelation zwischen der Anwendung von Humor (HUMORSCORE) als Bewältigungsstrategie und dem Stressempfinden (SCORE_STRESS) .....	43
<b>Tabelle 21:</b> Regressionsanalyse_ Modellzusammenfassung EB, UP, PU & FU .	44
<b>Tabelle 22:</b> Regressionsanalyse_ANOVA <sup>a</sup> EB, UP, PU & FU .....	45
<b>Tabelle 23:</b> Regressionsanalyse_Koeffizienten <sup>a</sup> EB, UP, PU & FU .....	46

## Abkürzungsverzeichnis

<b>Abkürzung</b>	<b>Bedeutung</b>
APA	American Psychosocial Association
BAuA	Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin
BzgA	Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung
CHS	Coping Humor Scale
COPSOQ	Copenhagen Psychosocial Questionnaire
CORESZN	Community Resilience Network
ebd.	ebenda
FFAW	Freiburger Forschungsstelle für Arbeitswissenschaften
LAK	Landestastenkonzferenz Hamburg
o.S.	ohne Seitenangabe
PSS	Perceived Stress Scale
RKI	Robert-Koch-Institut
SGM	Studierenden Gesundheitsmanagement
SPSS	Statistical Package for the Social Sciences
WHO	World Health Organization

## 1. Einleitung

Im Dezember 2019 sind in Wuhan, eine Region in China, eine Reihe von unerklärten Fällen von Atemwegserkrankungen aufgetreten. Im Januar 2020 erklärt die Weltgesundheitsorganisation (WHO) den Ausbruch eines neuartigen Coronavirus als gesundheitliche Notlage von internationalem Ausmaß (He, Deng & Li, 2020, S.1). Das Virus hat sich international verbreitet, sodass die WHO den Ausbruch als Pandemie einstuft und im März über 100 Länder weltweit betroffen sind (Ghebreyesus, 2020). Auch in Deutschland kommt es in dieser Zeit zu einer stetigen Zunahme der Fälle (RKI, 2020a). Um die Belastung des deutschen Gesundheitssystems durch die Pandemie möglichst gering zu halten und die Versorgung schwer kranker Personen sicherstellen zu können, zielen die Maßnahmen von Bund und Ländern auf eine Verlangsamung der Ausbreitung (BzgA, 2020). Infolgedessen wurde ab dem 23.02.20 eine bundesweite Schließung öffentlicher (Bildungs-)Einrichtungen und Schulen verordnet (RKI, 2020b, S.5). Dem Statistischen Bundesamt (2020) zufolge sind im Wintersemester 2019/20 insgesamt um die 2,9 Millionen Studierende in Deutschland eingeschrieben (Destatis, 2020), die derzeit nicht in der Lage sind, einem gewöhnlichen Studienalltag aufgrund der ausfallenden Präsenzlehre nachzugehen. Die Landesastenkonzferenz (LAK) Hamburg spricht in einem offenen Brief allgemein von „massiven sozialen und finanziellen Problemen“, die aufgrund der Pandemie auf die Studierenden einwirken (LAK, 2020). Verschiedene öffentliche Meinungsumfragen zeigen auf, dass Studierende durch die neu entstandenen Umstände Sorgen hinsichtlich dem weiteren Studienverlauf durch die Umstellung auf Online-Vorlesungen, Verdichtung der Prüfungen oder der weiteren Finanzierung durch den Wegfall von Nebenjobs haben (Richter & Dunkhase, 2020; Studydrive, 2020).

Das Stimmungsbild des öffentlichen Diskurses wird graduell durch empirische Arbeiten ergänzt und gestützt. In Analogie zu vergleichbaren Ereignissen aus der Vergangenheit und ersten Untersuchungen in Zeiten der COVID-19-Pandemie werden die gesundheitlichen Konsequenzen für die Allgemeinbevölkerung (Van Bortel et al., 2016; Liao, Cowling, Lam, Ng & Fielding, 2014; Cheng & Cheung, 2005) und für Studierende im Speziellen (Pauli, Neuderth & Schuppert, 2020), die aus den Umständen resultieren, deutlich. Danach wirkt sich die Pandemie auf die mentale Ge-

sundheit aus (Veer et al., 2020, S.7) und steht im Zusammenhang mit psychologischen Auswirkungen, Depression, Angstzuständen und Stress (Wang et al., 2020, S.5). Die Studienlage verdeutlicht die Relevanz, entsprechend der Schutzfaktorenforschung, protektive Einflüsse zu identifizieren um negative psychologische und körperliche Entwicklungen zu verhindern und die Gesundheit der Studierenden zu erhalten (Fröhlich-Gildhoff & Rönnau-Böse, 2019, S.7). Diese für die Gesundheitswissenschaften bedeutende salutogenetische Sichtweise findet aktuell insbesondere unter dem Begriff „Resilienz“ Verwendung und baut auf den Überlegungen des Soziologen und Entwicklers des Salutogenese-Modells Aaron Antonovsky auf (Bengel & Lyssenko, 2012, S.9). Rutter (2006) liefert eine Definition von Resilienz als komplexes Zusammenspiel von Mensch und Umwelt, indem er folgende Punkte hervorhebt: „eine geringere Anfälligkeit für Umweltrisiken, die Überwindung von Stress oder Widrigkeiten oder ein relativ gutes Ergebnis trotz Risikoerfahrungen“ (S.2). Ziel dieser Untersuchung ist es die psychische Belastung<sup>1</sup> und die damit verbundene psychischen Beanspruchung<sup>2</sup> von Studierenden, die durch die Umstände entstanden sind, zu erheben und Handlungsempfehlungen im Sinne der Resilienzförderung abzuleiten. Ein besonderes Interesse liegt in der Untersuchung des protektiven Einflussfaktors Humor, da ein ausgeprägter Humor dabei hilft erfolgreich mit Stress umzugehen, dazu beiträgt positive Lebenserfahrungen zu sammeln und sich positiv auf das psychische Wohlbefinden auswirkt (Kuiper, 2012, S.487). Aus der bisherigen Darstellung ergibt sich hinsichtlich der zu betrachtenden Thematik folgende Forschungsfrage:

Wie beeinflusst die Resilienz von HAW-Studierenden im Bachelorstudium (*Fakultät Life Sciences*) die Bewältigung von studienbezogenen Belastungen in Zeiten der COVID-19-Pandemie?

Die Online-Umfrage wurde allen Bachelorstudierenden, exklusive Erstsemesterstudierenden der Fakultät Life Sciences, in dem Zeitraum 11. bis 26. Mai 2020 zugänglich gemacht.

---

<sup>1</sup> Darunter wird die Gesamtheit aller erfassbaren Einflüsse, die von außen auf den Menschen zu kommen und psychisch auf ihn einwirken verstanden (Joiko, Schmauder & Wolff, 2010, zit.n. DIN EN ISO 10075 -1 (1a), S. 9).

<sup>2</sup> Darunter wird die unmittelbare Auswirkung der psychischen Belastung im Individuum in Abhängigkeit von seinen jeweiligen überdauernden und augenblicklichen Voraussetzungen, einschließlich der individuellen Bewältigungsstrategien verstanden (Joiko, Schmauder & Wolff, 2010, zit.n. DIN EN ISO 10075 -1, S. 10).

## **2. Theoretischer Hintergrund**

Im folgenden Kapitel werden die Grundlagen der Schutzfaktorenforschung auf Basis des Salutogenese-Modells und der Resilienz beschrieben. Diesbezüglich liegt ein besonderer Fokus auf dem potenziellen Schutzfaktor Humor und wie sich die Anwendung auf die psychische Gesundheit auswirkt. Anschließend wird die Studienlage in Bezug auf die Auswirkungen der COVID-19 Pandemie auf Studierende beschrieben, woraus einerseits die Relevanz für die Forschung an potenziellen Schutzfaktoren und andererseits der Bedarf an Resilienzfördernden Maßnahmen in Zeiten der COVID-19-Pandemie abgeleitet werden.

### **2.1 Grundlagen zur Salutogenese und Resilienz**

Die Forschung zu gesundheitlichen Schutzfaktoren gründet, neben dem Konzept der Salutogenese, seit den 1970er Jahren vor allem auf dem aus der Forschungsrichtung der Entwicklungspsychopathologie stammende Konzept der „Resilienz“ (Bengel & Lyssenko, 2012, S.9). Das Interesse liegt nicht, wie bei der breiten Auffassung der westlichen Industriegesellschaften, auf der Suche nach den Ursachen und der Entstehung von Krankheiten, psychischen Störungen und Verhaltensauffälligkeiten (Bengel & Lyssenko, 2012, S.6), sondern vielmehr auf der Identifikation von Einflussfaktoren, die sich positiv auf den Erhalt und die Entwicklung der seelischen und körperlichen Gesundheit auswirken (Fröhlich-Gildhoff & Rönnau-Böse, 2019, S.7). Die aktuelle Forschung zu Resilienz und psychosozialen Schutzfaktoren baut unter anderem auf dem Salutogenese-Modell von Antonovsky auf (Bengel & Lyssenko, 2012, S.9). Während der Schwerpunkt bei der Salutogenese auf den Schutzfaktoren zur Erhaltung der Gesundheit liegt, fokussiert die Resilienzforschung verstärkt den Prozess der positiven Anpassung und Bewältigung und ist darüber hinaus stärker methodenorientiert (Fröhlich-Gildhoff & Rönnau-Böse, 2019, S.14f.). Das Salutogenese-Modell dient aufgrund der Berücksichtigung zahlreicher Einflussfaktoren zur Erklärung von der Entstehung von Gesundheit als Orientierungsrahmen für die vorliegende Forschungsarbeit und wird anschließend in Grundzügen beschrieben. Im nächsten Kapitel folgt zunächst eine Beschreibung des Salutogenese-Modells und darauf aufbauend das Konzept der Resilienz.

### 2.1.1 Das Salutogenese-Modell

Das Salutogenese<sup>3</sup>-Modell, von dem Soziologen Aaron Antonovsky (1979) entwickelt, beschreibt die Komponenten, die die Entstehung von Gesundheit beeinflussen (Blättner & Waller, 2018, S.12). In den systemtheoretischen Überlegungen von Antonovsky ist Gesundheit „kein normaler, passiver Gleichgewichtszustand, sondern ein labiles, aktives und sich dynamisch regulierendes Geschehen“ (vgl. Bengel & Lyssenko, 2012, S.15). Dies begründet Antonovsky unter anderem mit der Annahme, dass das Leben nicht ereignislos und stabil ist, sondern dass ein Mensch in seinem Leben stets mit stressreichen Umständen oder potenziell destruktiven Einflussfaktoren konfrontiert wird, die sich negativ auf die Gesundheit auswirken können (Blättner & Waller, 2018, S.12). Die Lebensbedingungen eines Menschen sind dabei die Basis des gesamten Konzepts, da das Sammeln von grundlegenden Erfahrungen von diesen abhängig ist (Blättner & Waller, 2018, S.20). Grundsätzlich beschreibt das Modell die vier Komponenten *Gesundsein-Kranksein-Kontinuum*, *Widerstandsressourcen*, *dem Kohärenzempfinden* und *den Bewältigungsstrategien*, die in enger Wechselwirkung zueinander stehen. Die Elemente werden im Folgenden beschrieben:

#### 1. Gesundheits-Krankheits-Kontinuum

Nach dem Salutogenese-Modell sind Gesundheit und Krankheit keine dichotomen Gegensätze, sondern vielmehr die Endpunkte eines Kontinuums, auf dem sich ein Mensch hin und her bewegt (Blättner & Waller, 2018, S.12). Antonovsky verwendet dafür die Begriffsbezeichnung „*health ease/dis-ease-continuum*“, um zu verdeutlichen, dass es sich hierbei um ein Konzept handelt, dass die Krankheitsfolgen psychosozialer Faktoren („*dis-ease*<sup>4</sup>“) und immer auch das persönliche Empfinden („*ease*<sup>5</sup>“, „*health-ease*“) miteinbezieht. Das gesundheitsbezogene Wohlbefinden oder Unwohlsein wird in den Vordergrund gestellt und nicht einzelne Symptome oder Erkrankungen (Blättner & Waller, 2018, S.13). Des Weiteren kann der Stand einer Person auf dem Gesundheits-Krankheits-Kontinuum niemals ohne Einbezug

---

<sup>3</sup> „*Salus*“ lat. für „Gesundheit, Wohlbefinden“ und „*Genesis*“ griech. für „Entstehung, Ursprung“. (Blättner & Waller, 2018, S.11).

<sup>4</sup> In diesem Kontext lässt sich das Wort mit „Unbehagen“ oder „Unwohlsein“ übersetzen.

<sup>5</sup> „*Ease*“ wird hier mit „Behagen“ oder „Wohlbefinden“ übersetzt (Blättner & Waller, 2018, S.14).

der persönlichen Lebensbedingungen bestimmt werden (Blättner & Waller, 2018, S.14).

## **2. Widerstandsressourcen**

Antonovsky ergänzt das Salutogenese-Modell durch ein weiteres Kontinuum: das GRR/GRD-Kontinuum. Auf der einen Seite stehen die „Generalisierten Widerstandsressourcen“ (GRR) und auf der anderen Seite des Kontinuums die „Generalisierten Widerstandsdefizite“ (GRD). Diese können sowohl innere als auch äußere Faktoren sein, wie beispielsweise Intelligenz, Wissen, Reichtum, soziale Unterstützung oder Umweltbelastungen wie Lärm oder Gerüche. Das GRR/GRD-Kontinuum wird dadurch gekennzeichnet, inwieweit diese Ressourcen und Defizite dazu beitragen, dass ein Mensch verschiedenen Erfahrungen in Bezug auf die Teilhabe an der Gestaltung von Aktivitäten, Erfahrungen der Beständigkeit und Übereinstimmung, sowie der Erfahrung einer Balance zwischen Anforderungen und Ressourcen zur Belastungsbewältigung sammelt. Eine Person, die stärker auf der Seite der Widerstandsressourcen steht, wird zahlreiche solcher Erfahrungen sammeln, jemand der auf der anderen Seite steht weniger (Blättner & Waller, 2018, S.15f.).

## **3. Kohärenzempfinden**

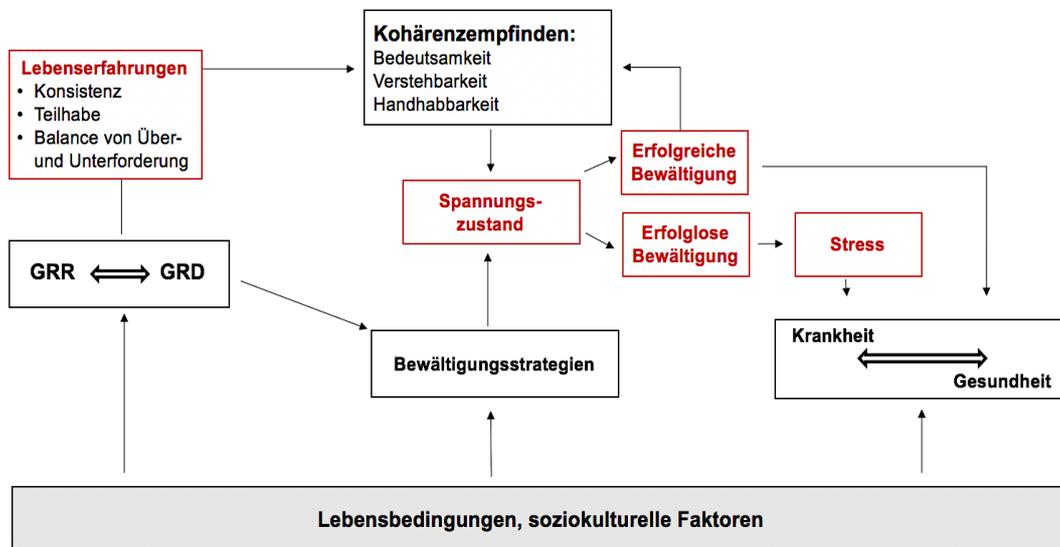
Die bereits beschriebenen Erfahrungen gelten als Ursache für die Entwicklung einer grundlegenden Lebensorientierung eines Menschen, das sogenannte Empfinden von Kohärenz („Sense of coherence“- SOC). SOC ist der Schutzfaktor, der verhindert, dass Stressoren sich negativ auf das Gesundheits-/Krankheits-Kontinuum auswirken (Blättner & Waller, 2018, S.17f.). Das bedeutet „je ausgeprägter das Kohärenzgefühl einer Person, desto gesünder sollte sie sein bzw. desto schneller sollte sie gesund werden und bleiben“ (vgl. Bengel & Lyssenko, 2012, S.16). Diese Grundhaltung eines Menschen gegenüber seiner Umwelt und seinem Leben, ist sowohl kognitiver als auch affektiv-motivationaler Natur und umfasst drei Komponente (*Tabelle 1*).

**Table 1:** Die Komponenten des Kohärenzempfinden (Quelle: Blättner & Waller, 2018, S. 17f.).

Komponente	Beschreibung
Bedeutsamkeit/Sinnhaftigkeit („meaningfulness“)	Das Ausmaß, in dem das Leben für eine Person emotional Sinn macht. Probleme und Anforderungen werden so eingeschätzt, dass sich das Engagement lohnt. Sie begründet sich auf die Lebenserfahrung der Teilhabe.
Verstehbarkeit („comprehensibility“)	Das Ausmaß, in dem alltägliche Reize und Situationen als strukturierte und konsistente Informationen verarbeitet werden können. Diese Komponente wird durch die Erfahrung der Beständigkeit gestärkt.
Handhabbarkeit („manageability“)	Die instrumentelle Komponente, die sich aus der Erfahrung heraus entwickelt, über genügend Ressourcen zu verfügen, um den Anforderungen Stand zu halten. Es umfasst das Ausmaß, inwiefern die Anforderungen mit den zur Verfügung stehenden Ressourcen als zu bewältigen wahrgenommen werden.

#### 4. Bewältigungsstrategien

Bewältigungsstrategien entscheiden, wie sich Stressoren auf die Gesundheit auswirken. In Antonovsky's Konzept werden Stressoren nicht als grundsätzlich krankmachend angesehen, sondern vielmehr als Ursache für die Entstehung eines Spannungszustandes. Antonovsky greift zur näheren Erläuterung auf das transaktionale Stressmodell des Stressforschers Richard S. Lazarus (1966) zurück und modifiziert es im Sinne seiner Gesundheitstheorie unter anderem so, dass das Kohärenzempfinden eine bedeutende Rolle im Bewältigungsprozess annimmt. Bei der Entstehung eines Spannungszustandes geht es darum, eine Strategie zu entwickeln und gleichzeitig, die emotionale und körperliche Kontrolle zu wahren. Diesbezüglich betont Antonovsky, dass eine angemessene Auswahl einer passenden Strategie aus einem hohen Kohärenzsinn resultiert (Blättner & Waller, 2018, S.20ff.). Somit sind die kognitiven Prozesse der Bewertung („appraisals“) und konkreten Bewältigungsversuche („coping efforts“) entscheidend (Faltermeier, 2018, S.88), ob dieser Spannungszustand eine krankmachende, neutrale oder eine gesundheitsfördernde Wirkung entfaltet (Blättner & Waller, 2018, S.16). Ist die Spannungsbewältigung erfolgreich, so hat dies eine gesundheitsförderliche Wirkung, gelingt diese nicht, entsteht „Stress“ (Belastung, Belastungsfolgen) (Bengel & Lyssenko, 2012, S.17). Die entstanden körperlichen oder psychischen Stressreaktionen können wiederum zur Entstehung von Krankheiten beitragen (*Abbildung 1*) (Faltermeier, 2018, S.88).



**Abbildung 1:** Das Salutogenese-Modell nach Antonovsky in Anlehnung an Blättner & Waller, 2018, S.22. (rot gekennzeichnet = ergänzende Elemente in Anlehnung an Faltermeier, 2017, S.76)

In der Kritik steht das Modell von Antonovsky unter anderem aufgrund der fast ausschließlichen Fokussierung der körperlichen Gesundheit und dem geringen Stellenwert der psychischen Gesundheit (Bengel & Lyssenko, 2012, S.15). Das Kohärenzempfinden beispielsweise wird vielmehr als schützender Einflussfaktor im Rahmen der Resilienz – beziehungsweise Schutzfaktorenforschung untersucht (Bengel & Lyssenko, 2012, S.23). Aufgrund der vorwiegenden Betrachtung der psychischen Gesundheit von Studierenden, werden im Folgenden die Forschungshistorie und die Kernaussagen des Resilienz-Konstruktes dargestellt, welches den Kern dieser Untersuchung darstellt.

### 2.1.2 Resilienz

In der Resilienzforschung wird vergleichbar mit dem Salutogenese-Konzept nach Schutzfaktoren gesucht, die Menschen gegenüber widrigen Lebensumständen davor bewahren, negative psychische Entwicklungen zu nehmen (Faltermeier, 2018, S.91). Die Forschungsanfänge liegen in den 1970er Jahren und konzentrierten sich auf Kinder, die sich trotz schwieriger Lebensbedingungen gut entwickelten. Werner und Smith (1982) beschrieben dieses Phänomen als Pionierprojekt anhand einer Geburtskohorte der Insel Kauai. In einem Beobachtungszeitraum von 40 Jahren stellten sie fest, dass sich ein Drittel der Kohorte psychisch gesund entwickelte, obwohl sie mit einer Reihe von Risikofaktoren und kritischen Lebensereignissen von Geburt an konfrontiert waren. Diese Gruppe zeigt protektive Einflussfaktoren auf

verschiedenen Ebenen (z.B. eine emotionale Bezugsperson, ein stabiler Familienzusammenhalt, eine hohe Sozialkompetenzen oder eine positive Selbstwirksamkeitserwartung) (Knoll, Scholz & Rieckmann, 2017, S.16).

Im Verlauf der Resilienzforschung ist das Konzept aufgrund verschiedener Ansätze vielfältig definiert worden. Eine Definition hängt davon ab, welche Kriterien festgelegt und zum Vergleich herangezogen werden. Dies können externale und/oder internale Kriterien sein (Bengel, Meinders-Lücking & Rottmann, 2009, S.19). Diese können Anpassungsleistungen an die soziale Umwelt (z.B. akademische Leistungen) oder innere Befindlichkeiten (z.B. psychische Wohlbefinden) sein (Masten, 2001, S.229). Resilientes Verhalten ist keine, wie zu Beginn angenommen, Persönlichkeitseigenschaft, sondern vielmehr ein interaktiver Prozess zwischen Individuum und Umwelt (Knoll, Scholz & Rieckmann, 2017, S.128). Der Prozess ist durch das Bestehen einer Risikosituation, welche das Individuum aufgrund vorhandener Fähigkeiten und Eigenschaften bewältigt, gekennzeichnet (Fröhlich-Gildhoff & Rönnau-Böse, 2019, S.10). In *Tabelle 2* sind vier Charakteristiken nach Bengel et al. (2012) zusammengetragen, die zu beachten sind (S.27):

**Tabelle 2:** Vier Resilienz-Charakteristiken (Quelle: Bengel et al., 2012, S.27)

Charakteristik	Beschreibung
dynamisch	Die individuellen Merkmale, die eine resiliente Entwicklung bzw. einen resilienten Umgang mit Stressoren begünstigen, entwickeln sich prozesshaft im zeitlichen Verlauf und im Kontext der Mensch-Umwelt-Interaktion.
variabel	Personen, die zu einem bestimmten Zeitpunkt ihres Lebens relativ resilient sind, können zu anderen Zeitpunkten wesentlich vulnerabler erscheinen. Resilienz ist also kein zeitlich stabiles Konstrukt (Bengel et al. zit.n. Scheithauer & Petermann, 1999, S.3).
situations-spezifisch	Personen, die sich gegenüber einem bestimmten Stressor (z.B. Verkehrsunfall) resilient zeigen, können angesichts anderer Stressoren (z.B. Tod des Ehepartners) durchaus größere Bewältigungsprobleme aufweisen. Dabei scheint weniger die Stärke des Stressors bedeutsam als die eigene Wahrnehmung und dessen subjektive Bedrohlichkeit.
multi-dimensional	Anpassungs- und Bewältigungsleistungen können in verschiedenen Lebensbereichen unterschiedlich ausgeprägt sein. Es ist möglich, dass eine Person in einem Bereich (z.B. intellektuelle Leistungsfähigkeit) gute Bewältigungskompetenzen zeigt, in anderen Feldern (z.B. soziale Kompetenzen) jedoch größere Anpassungsprobleme aufweist.

Rutter (2006) liefert eine Definition von Resilienz als komplexes Zusammenspiel von Mensch und Umwelt, indem er folgende Punkte hervorhebt: „eine geringere

Anfälligkeit für Umweltrisiken, die Überwindung von Stress oder Widrigkeiten oder ein relativ gutes Ergebnis trotz Risikoerfahrungen" (S.2).

Die Begriffswahl „gutes Ergebnis“ deutet darauf hin, dass die wünschenswerten Ergebnisse stets sozialen Normen unterliegen. Die empirische Forschung legt daher die individuellen Möglichkeiten und Grenzen fest (z.B. Entwicklungsstadien einer Krankheit), das heißt die Festlegung eines Rahmens, in dem Anpassungsleistungen machbar sind. Eine Unterscheidung von kurzfristigen und langfristigen Anpassungen ist notwendig, um angemessene Maßnahmen zur Resilienzförderung einleiten zu können (Knoll et al., 2017, S.135).

Im Resilienzkonzept liegt ein wesentlicher Fokus auf der Bewältigung von Risiken oder Belastungen. Aus diesem Grund müssen neben den Schutzfaktoren auch die Risikofaktoren untersucht werden (Fröhlich-Gildhoff & Rönnau-Böse, 2019, S.20).

### **2.1.3 Schutzfaktoren und Resilienzfaktoren**

Schutzfaktoren vermindern die Wahrscheinlichkeit für ein negatives Bewältigungsergebnis oder die Entwicklung von Störungen. Die Einflussfaktoren, die zu Resilienz führen, werden als Schutz-Protektiv- oder Resilienzfaktoren bezeichnet (Bengel & Lyssenko, 2012, S.27). Es ist wichtig, dass Schutzfaktoren klar definiert werden und nur dann als Schutzfaktor eingestuft werden, wenn ein *moderierender* Effekt beobachtet werden kann. Dieser sogenannte Puffereffekt liegt vor, wenn der besagte protektive Faktor den statistischen Zusammenhang zwischen einem Risikofaktor und einem unerwünschten Entwicklungsergebnis herabsetzt beziehungsweise aufhebt. Dieser Effekt kann auch so beschrieben werden, dass ein Schutzfaktor nur dann seine Wirkung entfalten sollte, wenn auch ein Risikofaktor vorliegt und nicht wirksam ist, wenn kein Risikofaktor vorliegt. Schutzfaktoren oder risikomildernde Faktoren müssen darüber hinaus zeitlich vor den risikoerhöhenden Faktoren auftreten, um deren Risikowirkung moderieren zu können (Fingerle, 2010, S.141f.). Allgemein können Schutzfaktoren in personale, soziale und soziokulturelle Faktoren unterteilt werden. Zu den personalen Ressourcen werden die sogenannten Resilienzfaktoren gezählt. Diese unterscheiden sich von anderen personalen Ressourcen jedoch darin, dass sie entwickelt und gefördert werden können und nicht genetisch vorbestimmt sind (Fröhlich-Gildhoff & Rönnau-Böse, 2019, S.41). Im Folgenden wird eine Auswahl von Schutzfaktoren dargestellt, die im pädagogischen Sinne oder

Setting „Arbeit“ eine Rolle spielen und auf das Setting „Hochschule“ übertragen werden. Diese können zur Förderung von Resilienz gestärkt werden und damit zur Bewältigung von Anforderung beitragen (S.138). Diese Differenzierung gewährleistet eine ganzheitliche Betrachtung im Sinne des Salutogenese-Modells auf drei verschiedenen Ebenen (*Tabelle 3*).

**Tabelle 3:** Auswahl an Faktoren, die bei Stärkung zur Förderung von Resilienz beitragen

Personal	Sozial	Soziokulturell
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Soziale Kompetenzen</li> <li>- Selbstwirksamkeit</li> <li>- Selbstregulation</li> <li>- Problemlöse Kompetenz</li> <li>- Bewältigungsstrategien (Knoll et al., 2017, S.138)</li> <li>- Achtsamkeit</li> <li>- Optimismus (Soucek et al., 2018, S.103)</li> <li>- Humor (Kuiper, 2012, S.487)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Partnerschaftliche Interaktion</li> <li>- Interaktion im Team (Knoll et al., 2017, S.138)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Zugang zu Beratungsangeboten</li> <li>- Förderprogramme und Angebote (Knoll et al., 2017, S.138)</li> </ul>

Die Resilienz wird außerdem weiter gefördert, wenn die Belastungsbewältigung gelingt und die Wahrscheinlichkeit, dass zukünftige Belastungssituationen erneut bewältigt werden, steigt (Henninger, 2016, S.162). Welche Faktoren im Einzelfall als belastend empfunden und bewältigt werden, ist situationsspezifisch bzw. personenabhängig und wird im folgenden *Kapitel 2.1.4* vorgestellt.

#### **2.1.4 Risikofaktoren und Stressoren**

Unter „Risiko“ versteht man die Wahrscheinlichkeit, für das Eintreten einer Problemlage beziehungsweise eines negativ bewerteten Zustandes. Ein „Risikofaktor“ entspricht einem personen- oder umweltbezogenen Merkmal, das die Wahrscheinlichkeit für solch eine Problemlage erhöht. Somit führt nicht jede Risikobelastung unausweichlich zu Stress oder einer psychischen Störung (Fingerle, 2010, S.135).

Bengel und Hubert (2010) haben in Anlehnung an Bastine (1998) und Perrez et al. (2005) verschiedene Stressoren inhaltlich klassifiziert (vgl. *Tabelle 4*). Dabei ist zu beachten, dass die in *Tabelle 4* dargestellten traumatischen Ereignisse und Alltagsstressoren in Wechselwirkungen zueinander stehen können. Eine Person, die bereits durch verschiedene Alltagsstressoren belastet ist, kann mit einem potenziell

traumatischen Ereignis konfrontiert werden. Zudem können kritische Lebensereignisse im Alltag zu dauerhaft belastenden Stressoren führen (Bengel & Lyssenko, 2012, S.30). Dies ist vor dem Hintergrund der COVID-19-Pandemie für das Belastungs- und Stresserleben der Studierenden von Bedeutung. Es kann davon ausgegangen werden, dass die Pandemie im Alltag zu dauerhaft belastenden Stressoren führt. Beispiele, die die Situation von Studierenden verdeutlichen, werden in *Kapitel 2.3* beschrieben.

**Tabelle 4:** Inhaltliche Klassifikation von Stressoren (Quelle: Bengel & Hubert, 2010, S.29)

<b>Stressor</b>	<b>Beschreibung</b>	<b>Beispiel</b>
<b>Alltagsstressoren</b> (Mikrostressoren)	Situationen und Ereignisse des Lebens, die (bei Häufung verstärkt) zu Belastungen führen (können).	chronische Erkrankung, Konflikte im Arbeitsleben
<b>Kritische Lebensereignisse</b> (Makrostressoren)	Subjektiv belastende Lebensumstände, die räumlich und zeitlich begrenzt sind. Sie können normativ oder nicht normativ sein, vorhersehbar oder plötzlich.	Verlassen des Elternhauses (normativ/erwartet), plötzlicher Tod einer nahestehenden Person (unerwartet)
<b>Traumatische Ereignisse</b> (Makrostressoren)	Äußere Ereignisse außergewöhnlicher Bedrohung oder katastrophentypigen Ausmaßes: - Typ-I: einmalig, begrenzte Dauer - Typ-II: wiederholte, lang andauernde Ereignisse	schwerer Verkehrsunfall, Naturkatastrophe (Typ-I), fortgesetzter sexueller Missbrauch (Typ-II)

Neben der Kategorisierung nach Schwere, Intensität und Dauer der Stressoren, gibt es weitere Merkmale, die die individuelle Wahrnehmung einer Belastung beeinflussen. Bengel & Lyssenko (2012) differenzieren die Wahrnehmung von Stressoren in Bezug auf Vorhersehbarkeit, Kontrollierbarkeit, Ambiguität und Verursachung von Ereignissen. Dies zeigt, dass die individuelle Bewertung sehr vielfältig sein kann und Stressoren nicht rein objektiv unterschieden werden können (S.30f.). Die Grundannahme der Resilienzforschung ist, dass Entwicklungsdefizite, Anpassungsstörungen, das Auftreten von Krankheiten und deren Chronifizierungen nicht allein durch das Eliminieren von Risikofaktoren erfolgen kann. Daraus leitet sich die Notwendigkeit ab, bestehende Ressourcen unter Berücksichtigung der Lebensbedingungen zu entdecken, um Risiken zu verringern und Anpassungsleistungen zu fördern (Knoll et al, 2017, S.137). Die Anwendung von Humor kann eine bedeutende Rolle bei der Belastungsbewältigung einnehmen. Im folgenden Kapitel soll anhand

von Studienergebnissen dargestellt werden, inwiefern dies mit dem Resilienzkonzept zusammenhängt und für Studierende einen potenziellen Schutzfaktor darstellen kann.

## **2.2 Humor als Bewältigungsstrategie**

Der Fokus dieser Untersuchung liegt auf dem personalen Faktor Humor und wie dieser aktuell zur Bewältigung von studienbezogenem Stress beiträgt, um die psychische Gesundheit zu erhalten. Nach Kuiper (2012) spielt Humor eine wichtige Rolle in einem resilienzbasierten Ansatz (S.486). Die literaturbasierte Untersuchung kommt zu dem Ergebnis, dass ein ausgeprägter Humor hilft erfolgreich mit Stress umzugehen, dazu beiträgt positive Lebenserfahrungen zu sammeln und sich positiv auf das psychische Wohlbefinden auswirkt (Kuiper, 2012, S.487).

Romero und Cruthirds (2006) haben die Anwendung von Humor in fünf verschiedene „Humorstile“ unterteilt: assoziativer Humor, sich selbst verbessernder Humor, aggressiver Humor, mild-aggressiver Humor und selbstzerstörerischer Humor (S.59f.). Diese Einteilung weist auf das Spektrum hin, wie „nützlich“ oder auch wie „schädlich“ die Anwendung von Humor sein kann. In der vorliegenden Arbeit soll insbesondere auf den sogenannten „sich selbst verbessernder Humor“ eingegangen werden. Dieser zeichnet sich durch seine emotionsregulierende Wirkung und seinen Bewältigungsmechanismus aus. Dies gelingt durch einen Perspektivwechsel auf die stressreichen Umstände und hat damit eine protektive Wirkung auf die psychische Gesundheit (Lefcourt & Martin, 1986, o.S.).

Diese Annahme kann durch die Studie von Booth-Butterfield (2007), die das Bewältigungsverhalten von Studierenden untersuchte, gestärkt werden. Dieser Studie zufolge sind Student\*innen, die die amüsierende Seite eines Problems sehen, verstärkt in der Lage mit Stress umzugehen (Booth-Butterfield, 2007, S.299).

Des Weiteren fördern Lachen und Humor das Lernen, indem Stress, Spannungsgefühle und Ängste verringert werden, während Selbstachtung, Wachsamkeit, Kreativität und das Gedächtnis gesteigert werden. Dies geschieht, indem durch einen humorvolleren Umgang Bedingungen geschaffen werden, die das Lernen erleichtern (Lujan & DiCarlo, 2016, S.433).

Wie sich die Anwendung von Humor, um Stress in Zeiten der COVID-19-Pandemie zu bewältigen, auf das Stresserleben und Wohlbefinden auswirkt, kann unter Einbezug der spezifischen Anforderungen an die Studierende untersucht werden. Diese sind nach bisherigen Studien sehr vielfältig eingeschätzt worden.

### **2.3 Auswirkungen der COVID-19- Pandemie für Studierende**

Im Kontext der Covid-19-Pandemie existiert aufgrund der Aktualität der Ereignisse gegenwärtig nur wenig systematische Forschung<sup>6</sup> in Bezug auf die Auswirkungen für Studierende. Jedoch ist zu beobachten, dass hochschulintern vermehrt Daten gesammelt werden um die neuartige Situation für Studierende zu erfassen und Maßnahmen zur Verbesserung abzuleiten (vgl. Pauli, Neuderth & Schuppert, 2020 & Refrat Berlin, 2020). Wie Studierende die aktuelle berufliche und persönliche Lebenssituation einschätzen, haben die Forscher\*innen Pauli, Neuderth & Schuppert (2020) des Zentrums für Psychische Gesundheit der Julius-Maximilians-Universität Würzburg untersucht. Der Umfrage (n=3.921 Studierende) nach erleben beziehungsweise erwarten Studierende negative oder sehr negative Auswirkungen auf die psychische/emotionale Befindlichkeit (57 Prozent), auf ihre finanzielle Situation (30 Prozent) und auf die geistige (38 Prozent) und körperliche (29 Prozent) Leistungsfähigkeit. Im Studium werden sehr negative Auswirkungen auf Übungen und praktische Veranstaltungen (43 Prozent) und auf den Kontakt mit anderen Studierenden (39 Prozent) erlebt oder erwartet. Vorlesungen, Seminare und der Kontakt mit Dozent\*innen sowie Prüfungsleistungen und Abschlussarbeiten werden ebenfalls kritisch bewertet. Neben den negativ erwarteten Auswirkungen stößt die Umstellung auf Online-Angebote hingegen überwiegend auf positive Resonanz. Positiv wird insbesondere die daraus resultierende zeitliche Flexibilität eingeschätzt (68 Prozent) und die Erweiterung der digitalen Kompetenz (45 Prozent). Negativ wird das Unpersönlich-Werden (76 Prozent) im Studium und das Fördern von Einzelkämpfertum (54 Prozent) angemerkt (ebd.).

Es wird deutlich, dass Student\*innen vielseitig belastet sind und beansprucht werden. Im Folgenden sollen die Ergebnisse einer Resilienzstudie vorgestellt werden,

---

<sup>6</sup> Der Recherche-Zeitraum startete am 15.03.2020 und endete am 06.07.2020.

welche die Wirkung der COVID-19-Pandemie auf das Stresserleben von 5.250 Teilnehmer\*innen ab 18 Jahren untersucht hat. Dies soll neben dem generellen Bedarf resilienzfördernde Maßnahmen in Hochschulen zu etablieren, insbesondere den zusätzlichen Bedarf in Zeiten der Pandemie verdeutlichen.

### **2.3.1 Psychische Belastungen während der Pandemie**

In der europaweiten Querschnittstudie untersuchen die Forscher\*innen Veer et al. (2020) potenzielle Resilienzfaktoren und deren Einfluss auf die Resilienz in Zeiten der COVID-19-Pandemie (S.4). Die Erhebung von Stressoren wird in „allgemeine Stressoren“ (z.B. negative politische Ereignisse, belastende Ereignisse im Setting Arbeit/Schule/Universität oder soziale Konflikte) und „Corona-spezifische Stressoren“ (z.B. Berichterstattung, Einschränkungen von Freizeitaktivitäten oder Verlust von sozialen Kontakten) unterteilt. Die Forscher\*innen gehen davon aus, dass die Einschätzung der Teilnehmenden zu den allgemeinen Stressoren durch die COVID-19-Pandemie beeinflusst beziehungsweise verstärkt werden (z.B. familiäre Konflikte). Außerdem ergibt die Studie, dass die Pandemie die dominierende Quelle zahlreicher Stressoren ist (Veer et al., 2020, S.7).

Diesbezüglich soll in Bezug auf das Stresserleben von Studierenden ein Beitrag des Forschungsprojektes „CamPuls“ der HAW Hamburg ergänzt werden. Demzufolge beklagten Studierende folgende Stressfaktoren, die aus der neuen Situation resultieren: *Abgrenzung von Familienmitgliedern, Lernstrategien, nicht „gehört fühlen“ von Dozent\*innen/Betreuer\*innen, Stress durch Umgang der Lerninhalte und fehlender Ausgleich, „Systemirrelevanz“ des eigenen Studiengangs, Angst vor dem Scheitern und Lernstress.* In *Anhang 9* sind die Fragen und Situationsbeschreibungen der Studierenden im Originalton beigefügt.

### **2.3.2 Psychische Beanspruchung als Folge der Pandemie**

Grundsätzlich ist in Analogie zu ähnlichen Ereignissen in der Vergangenheit von einer Gefährdung der mentalen Gesundheit in großen Teilen der Bevölkerung auszugehen. (vgl. Van Bortel et al., 2016; Liao, Cowling, Lam, Ng & Fielding, 2014; Cheng & Cheung, 2005). In Bezug auf die COVID-19-Pandemie wurden bereits einige Studien veröffentlicht, die ebenfalls zu dem Ergebnis kommen, dass die psychische Gesundheit durch die Krise beeinflusst wird (Veer et al., 2020, S.7).

Die Forscher\*innen Wang et al. (2020) haben die allgemeine Bevölkerung (n=1.210) in China bezüglich psychologischer Auswirkungen, Depression, Angstzustände und Stress untersucht. In der Studie bewerteten mehr als die Hälfte der Befragten die psychologischen Auswirkungen mit mäßig bis stark (53,8 Prozent). Zudem zeigten 16,5 Prozent der Befragten mäßige bis starke Symptome einer Depression und 8,1 Prozent gaben ein mäßiges bis starkes Stresslevel an. Einflussfaktoren wie das weibliche Geschlecht, Schüler- beziehungsweise Student\*innenstatus, spezifische körperliche Symptome (z.B. Schnupfen, Schwindel oder Muskelschmerzen) und eine geringe Selbsteinschätzung des allgemeinen Gesundheitszustand stehen im Zusammenhang mit erhöhten psychologischen Auswirkungen, erhöhtem Erleben von Stress, Ängsten und Depressionssymptomen (S.5). Ähnliche Ergebnisse ergibt die Studie (n=52.730) von Qiu et al. (2020), die die psychische Belastung in 36 asiatischen Provinzen untersuchte. Hervorzuheben ist, dass die Altersgruppe von 18-30 Jahren durchschnittlich am stärksten belastet ist (S.2). Das Risiko Einschränkungen der mentalen Gesundheit in Zeiten der Pandemie zu erleiden, ist demnach erhöht und verdeutlicht die Relevanz von der Förderung der Resilienz Studierender, um studienbezogene Anforderungen gesund bewältigen zu können.

## **2.4 Zusammenfassung und Ableitung der Hypothesen**

In dieser Arbeit soll das resiliente Verhalten von HAW-Studierenden der Fakultät Life Sciences in Zeiten der COVID-19-Pandemie untersucht werden. Um die Forschungsfrage „Wie beeinflusst die Resilienz von HAW-Studierenden im Bachelorstudium (*Fakultät Life Sciences*) die Bewältigung von studienbezogenen Belastungen in Zeiten der COVID-19-Pandemie?“ zu beantworten, wird zunächst das Konzept der Schutzfaktorenforschung anhand des Salutogenese-Modells und des Resilienzkonzeptes (*vgl. Kapitel 2.1*) dargestellt. Ersteres liefert durch eine ganzheitliche Betrachtung von Gesundheit den Orientierungsrahmen der Arbeit, während Letzteres zur konkreten Ableitung von Handlungsempfehlungen herangezogen wird. Resilienz wird als komplexes Zusammenspiel zwischen Mensch und Umwelt verstanden, welches durch das Bestehen einer Risikosituation und der Bewältigung dieser durch die Eigenschaften und Fähigkeiten des Individuums gekennzeichnet ist. Darauf aufbauend folgt eine Klassifizierung von protektiven Faktoren und Risikofaktoren auf verschiedenen Ebenen und deren Wechselwirkung zueinander (*vgl.*

*Kapitel 2.1.3 & Kapitel 2.1.4* ). Ein besonderes Interesse liegt in dem potenziellen Schutzfaktor Humor in Zeiten der COVID-19-Pandemie. Die allgemeine Studienlage zeigt, dass sich die Anwendung von Humor als Stress-Bewältigungsstrategie positiv auf das psychische Wohlbefinden auswirkt und durch seine Wirkung eine bedeutende Rolle im Resilienzkonzept einnimmt (*vgl. Kapitel 2.2* ). Durch die Beschreibung der neuartigen Situation und den Belastungen, die durch die Pandemie eindämmenden Maßnahmen für die Studierenden resultieren, soll die Relevanz resilienzfördernde Angebote verstärkt umzusetzen, verdeutlicht werden (*vgl. Kapitel 2.3* ). Die von der Forschungsfrage abgeleiteten zweiseitigen Hypothesen lauten:

- Das Belastungserleben im Studium in Zeiten der COVID-19-Pandemie ist unter Berücksichtigung des resilienten Verhaltens der Studierenden unterschiedlich stark ausgeprägt (H1-Hypothese).
- Es gibt einen Zusammenhang bzw. Unterschied zwischen Stressempfinden und „resilientem Verhalten“ (H2-Hypothese).
- Es gibt einen Zusammenhang bzw. Unterschied zwischen der Anwendung von Humor und dem Stressempfinden (H3-Hypothese).

Außerdem werden anhand von Regressionsanalysen Prädiktoren untersucht, die bei den Handlungsempfehlungen zur Resilienzförderung in Zeiten der COVID-19-Pandemie Berücksichtigung finden.

In der Datenauswertung werden die Nullhypothesen überprüft. Die Aussage dieser besagt, dass keine Unterschiede zwischen den ausgewählten Variablen bestehen. Wenn die Nullhypothesen verworfen werden, werden die bereits genannten Hypothesen (H1, H2 und H3) angenommen.

### **3. Methodisches Vorgehen**

Für die Beantwortung der Forschungsfrage wurde vom 11. Mai 2020 bis 26. Mai 2020 eine Online-Befragung unter allen Bachelorstudierenden (exkl. Erstsemesterstudierende) der Fakultät Life Sciences durchgeführt. In diesem Kapitel werden nachfolgend die Befragungsinstrumente, die Stichprobenauswahl, die Datenerfassung, die Datenaufbereitung sowie das analytische Vorgehen beschrieben.

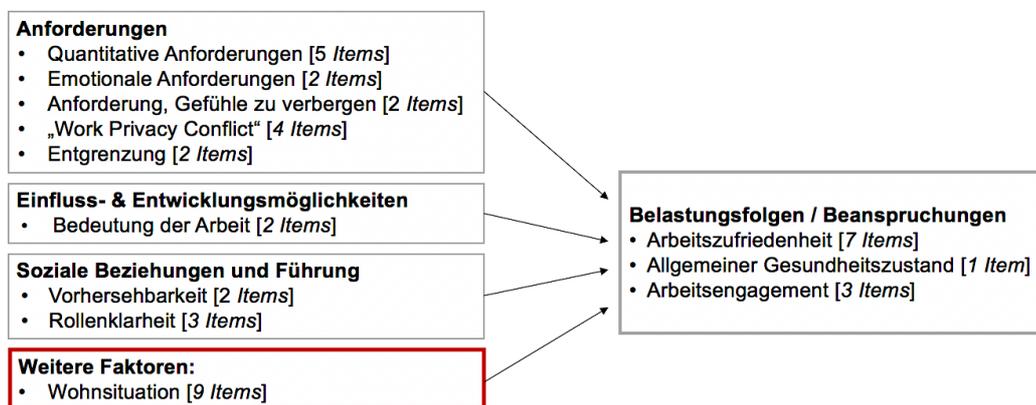
### **3.1 Beschreibung der Erhebungsinstrumente**

Als Befragungsinstrumente wurden vier standardisierte und validierte Fragebögen kombiniert und eingesetzt. Dies umfasst den Fragebogen zu resilientem Verhalten bei der Arbeit (Soucek et al., 2015), die deutsche Standardversion des COPSOQ (COPSOQ, 2020), den „Coping Humor Scale“ (Martin, 1996) und die „Perceived Stress Scale“ (Cohen et al., 1983). Die Umfrage wird mithilfe eines selbsterstellten Frageteils in Bezug auf die Wohnbedingungen, als weiterer umweltbezogener Einflussfaktor ergänzt und um die drei demographischen Variablen Geschlecht (weiblich/divers/männlich), Erstsemester (ja/nein), und Alter in Jahren (<18/18-20/21-25/26-30/31-35/35+) erweitert. Die Befragung wird in deutscher Sprache zur Verfügung gestellt. Bei der Übertragung der Fragebögen in das Datenerhebungsinstrument wird die Ansprache allgemein von dem „Sie“ in das „du“ geändert. Die Gründe hierfür liegen in der gewollten Niedrigschwelligkeit, die mit einer persönlicheren Anrede gewährleistet wird. Dies soll die Akzeptanz und damit die Rücklaufquote erhöhen.

#### **3.1.1 Copenhagen Psychosocial Questionnaire (COPSOQ)**

Der COPSOQ ist ein branchen- und berufsübergreifender Fragebogen zur Erfassung psychischer Belastungen am Arbeitsplatz. Die Zusammenstellung des Fragebogens basiert auf dem arbeitswissenschaftlichen Modell einer Ursache-Wirkungs-Beziehung zwischen den Merkmalen der Belastungen in Bezug auf die Arbeitssituation und den Reaktionen der arbeitenden Menschen (Belastungsfolgen bzw. Beanspruchungen) (COPSOQ, 2020). Das Instrument bietet aufgrund der breiten Erprobung Vergleichswerte für verschiedene Branchen und Berufsgruppen, die für spätere Handlungsempfehlungen von Nutzen sind (Richter & Schütte, 2014, S.223). Für die vorliegende Arbeit wird die Deutsche Standardversion (Freiburger Forschungsstelle für Arbeitswissenschaften (FFAW), 2020) zugrunde gelegt und sprachlich an die Zielgruppe „Studierende“ angepasst (*siehe Anhang 2*). Dieser besteht aus insgesamt 31 Skalen mit 84 Items. Dabei beziehen sich 24 der 31 Skalen auf die Arbeitsbelastungen und untergliedern sich in Anforderungen, Einfluss- und Entwicklungsmöglichkeiten, soziale Beziehung und Führung sowie weitere Faktoren (z.B. Arbeitsumgebung). Die übrigen sieben Skalen erfassen die Beanspruchungen und Belastungsfolgen (Outcomes) wie beispielsweise Arbeitszufriedenheit

und den allgemeinen Gesundheitszustand (Nübling et al., 2005, S.17). Hieraus werden für die Arbeit aus ökonomischen Gründen jedoch nur einzelne Skalen verwendet. Die Auswahl wird nach dem Kriterium der Übertragbarkeit auf die Situation in Bezug auf die COVID-19-Pandemie getroffen. Der vorliegende Fragebogen setzt sich aus elf Skalen des COPSOQ zusammen, die die individuelle Bewertung der Bedingungen im Studium auf einer fünfstufigen Likert-Skala erfragt. Die folgende *Abbildung 2* zeigt die in dem Fragebogen verwendeten Skalen und Items, sowie die Einordnung des Einflussfaktors „Wohnsituation“ in das Fragebogen-Konstrukt des COPSOQ. Der Fragebogen besteht aus insgesamt 33 Items und aus dem selbst erstellten Frageblock mit neun Items:



**Abbildung 2:** Skalen und Items des COPSOQ zur Erfassung von Belastung und Beanspruchung im Studium (eigene Darstellung).

Die umfangreiche statistische Prüfung der gesamten Skalen des COPSOQ ergeben brauchbare bis sehr gute Messeigenschaften. Für die in *Abbildung 2* ausgewählten COPSOQ-Skalen liegen die Werte der internen Konsistenz zwischen  $\alpha=.68$  und  $\alpha=.92$  (Nübling et al., 2005, S.44). Auch bezüglich der Validität zeigen explorative Faktorenanalysen, dass alle oben aufgeführten Faktoren das zugrundeliegende theoretische Konstrukt gut abbilden (Nübling et al., 2005, S.53ff.).

### 3.1.2 Zusatzfragen: Wohnsituation

Um einen vielseitigen Überblick über die Belastungen, die während der COVID-19-Pandemie auf die Studierenden einwirken zu erhalten, wird in Bezug auf die Umwelt der Studierenden ein selbsterstellter Fragenblock hinzugefügt. Durch die Beschränkungen der Hochschule, sind die Studierenden gezwungen, studienbezo-

gene Arbeiten (z.B. Online-Vorlesungen) von Zuhause aus zu bearbeiten. Diesbezüglich wird untersucht, welche Anforderungen an die Studierenden aus dieser Situation resultieren und in welchem Ausmaß (1=„gar nicht“ bis 5=„sehr stark“/„trifft nicht zu“) diese als Belastung wahrgenommen werden.

Da die Erforschung der Auswirkungen auf Studierende bis zu diesem Zeitpunkt noch sehr wenig ist, wird für die Antwortmöglichkeiten auf öffentliche Meinungsumfragen (vgl. Richter & Dunkhase, 2020) und erste empirische Untersuchungen (vgl. Veer et al., 2020, S.7) zurückgegriffen und im Abgleich mit dem COPSQ-Fragenblock „Arbeitsumgebung“ ausgewählt. Neben den Antwortmöglichkeiten (vermehrte Konflikte Zuhause/Online-Vorlesungen, Ablenkungen durch Mitbewohner\*innen oder Kinder/technische Schwierigkeiten/störende Geräusche, Lärm/Gerüche/kein geeigneter Arbeitsplatz) wird ein freies Feld für „Sonstige“ hinzugefügt. Mithilfe des freien Feldes wird eine qualitative Frage ergänzt, um das Bild der Anforderungen zu erweitern. Die letzte Frage „Lebst du derzeit alleine?“, welche unter dem Begriff „Wohnform“ zu verstehen ist, kann durch die Möglichkeiten „Ja“, „Nein, ich lebe mit meiner Partnerin/ meinem Partner/ meiner Familie“ oder „Nein, ich lebe in einer WG“ beantwortet werden.

### **3.1.3 Resilientes Verhalten bei der Arbeit**

Für die vorliegende Arbeit wurde zur Erhebung resilienten Verhaltens bei der Arbeit, die Kurzversion (8 Items) angewendet, welche von Dr. Roman Soucek zur Verfügung gestellt wurde. Die Beantwortung der Items erfolgt anhand einer 7-stufigen Likert-Skala von „trifft überhaupt nicht zu“ (1) bis „trifft voll und ganz zu“ (7). Zur angemessenen Verwendung wird auch hier das Wort *Arbeit* durch das Wort *Studium* ersetzt.

Um Resilienz für das Arbeitsleben zu erschließen, arbeiteten Soucek, Pauls, Ziegler und Schlett (2015) die Kernelemente der Resilienz heraus und fassen die personalen Ressourcen und Verhaltensweisen zusammen, durch welche sich resiliente Mitarbeiter auszeichnen. Das Ziel liegt darin, angemessene Interventionen für Menschen am Arbeitsplatz gestalten zu können (S.2). Die Skala setzt sich aus vier Facetten zusammen, welche empirisch geprüft und bestätigt wurden (*Tabelle 5*).

**Table 5:** Die vier Facetten von "Fragebogen zu resilientem Verhalten bei der Arbeit" (Quelle: Soucek et al., 2015, S.10)

Facette	Beschreibung	Items
<b>Emotionale Bewältigung</b>	erfolgreicher Umgang mit den eigenen emotionalen Reaktionen (z.B. Ärger/Unruhe)	2
<b>Positive Umdeutung</b>	auf tretende Probleme bei der Arbeit werden als Möglichkeit begriffen, eigene Fähigkeiten einzubringen	2
<b>Umfassende Planung</b>	Abwägung verschiedener Lösungsmöglichkeiten von Problemen	2
<b>Fokussierte Umsetzung</b>	die Problemlösung wird ausdauernd verfolgt; Ablenkungen wird widerstanden	2

Für die vier Facetten resilienten Verhaltens bei der Arbeit liegen die Werte der Reliabilität (Cronbach´s alpha) in aussagekräftigen Bereichen vor ((1)=.81; (2)=.76; (3)=.70; (4)=.72) (Soucek et al., 2015, S.25).

### 3.1.4 Coping Humor Scale (CHS)

Die Coping Humor Scale von Martin und Lefcourt (1983) entwickelt, wird in der deutschen Fassung von Marlene Faschingbauer und Teresa Mussuros (2017) angewendet. Der Fragebogen zur Selbstbeurteilung erfasst die Fähigkeit, Humor als Stressbewältigungsstrategie einzusetzen und beinhaltet insgesamt sieben Fragen, die auf einer 4-stufigen-Likert-Skala von (1)=„Ich stimme nicht zu“ bis (4)=„Ich stimme zu“ beantwortet werden können. Die interne Konsistenz (Cronbach´s Alpha) der englischen Originalfassung liegt zwischen  $\alpha=.60$  und  $\alpha=.70$  (Martin & Lefcourt, 2007, S.6), während die interne Konsistenz der deutschen Fassung bei  $\alpha=.69$  bis  $.74$  liegt (Faschingbauer & Mussuros, 2017, S.49).

### 3.1.5 Perceived Stress Scale (PSS)

Die Perceived Stress Scale von Cohen, Kamarck und Mermelstein (1983) entwickelt und misst vier Wochen rückblickend inwieweit Situationen im eigenen Leben als stressig eingestuft werden (S.378). Die Originalfassung beinhaltet 14-Items (PSS14) und untersucht wie unvorhersehbar, unkontrollierbar und überfordernd Situationen eingeschätzt werden (Cohen et al., 1983, S.378f.). Für die vorliegende Arbeit wird die Kurzfassung von Schneider, Schönfelder, Domke-Wolf und Wessa

(2020) in der deutschen Fassung mit 10-Items (PSS10) verwendet. Die interne Konsistenz der englischen Version des PSS10 liegt bei  $\alpha=.78$  (Cohen & Williamson, 1988, S.45), während die für die Arbeit verwendete deutsche Version eine interne Konsistenz von  $\alpha=.88$  aufweist (Schneider et al., 2020, S.6). Die Fragen können auf einer fünfstufigen Likert-Skala von (1)=„nie“ bis (5)=„sehr oft“ beantwortet werden. Die Items aus den Skalen Hilflosigkeit (1,2,3,6,9,10) und Selbstwirksamkeit (4,5,7,8) bilden zusammen das Stressempfinden. Die Zuordnung der einzelnen Items sind in *Anhang 4.4* beigefügt.

Der beschriebene Fragebogen wird in das Online-Format eingetragen, sodass jede Frage bereits mit dem Satz „Wie oft hattest du in den letzten Wochen das Gefühl, dass ...“ in den Anmerkungen eingeleitet wird. Dies unterscheidet sich von der Version von Schneider et al. (2020) in dem Sinne, dass die Items jeweils identisch eingeleitet werden und als fortgeführte Sätze dargestellt werden. Dies wurde zu Lasten einer möglichen Validitätseinschränkung entschieden, um durch die verkürzten Sätze den Lesefluss der Teilnehmer\*innen zu begünstigen.

### **3.2 Auswahl der Stichprobe**

Um einen Überblick über die Resilienz von HAW Studierenden der Fakultät Life Sciences zu erhalten werden alle Bachelorstudierende unabhängig des Studiengangs, jedoch mit Ausnahme von Erstsemesterstudierenden einbezogen. Dieser Beschluss resultiert aus der Annahme, dass Erstsemesterstudierende aufgrund der aktuellen Problemlage mit zusätzlichen Anforderungen konfrontiert werden. Dies ist durch die neue Erfahrung aufgrund der Aufnahme eines Studiums allgemein und der außergewöhnlichen Situation durch den Ausfall der Präsenzlehre bedingt. Um diese Kohorte ausschließen zu können, wird im Fragebogen abgefragt, ob der oder die Teilnehmer/in im ersten Semester studiert, oder nicht. Im Sommersemester 2020 liegt die Zahl der Bachelorstudierenden der Fakultät Life Sciences insgesamt bei 3.164 Student\*innen. Durch das Einbeziehen aller Studiengänge, besteht die Möglichkeit, eine nahezu gleiche Verteilung von weiblichen und männlichen Teilnehmer\*innen zu erreichen. Insgesamt sind 1.592 Studentinnen (50,32 Prozent) und 1.572 Studenten (49,68 Prozent) am Standort Bergedorf immatrikuliert. Die Gesamt-Stichprobengröße mit Ausschluss der Erstsemesterstudierenden ( $n = 338$ ) beläuft sich auf  $n=2.826$ .

### 3.3 Datenerhebung

Die Befragung wird online mit dem Anbieter [www.soscisurvey.de](http://www.soscisurvey.de) durchgeführt. Im Vorfeld werden dafür die standardisierten Fragebögen, sowie die Abfragen nach dem Geschlecht (weiblich/divers/männlich), Erstsemester (ja/nein), und Alter in Jahren (<18/18-20/21-25/26-30/31-35/35+) in die Onlineumfrage-Software eingefügt. Der gesamte Fragebogen wird in

*Anhang 1* dargestellt. Zunächst wird der Fragebogen als Pretest an acht Studierende aus vier verschiedenen Studiengängen und drei Hochschulen geschickt. Anmerkungen und Kommentare in Bezug auf die Verständlichkeit, Länge und Aufbau der Fragen sowie des Anschreibens werden im Anschluss berücksichtigt. Die Bearbeitungszeit wird danach auf einen Zeitraum von 10-15 Minuten festgelegt.

Der Fragebogen wurde am 11. Mai 2020 erstmals an die Studierenden der Fakultät Life Sciences über den Emailverteiler verschickt. Zu diesem Zeitpunkt lag der Studienstart bereits zwei Monate zurück. Somit kann davon ausgegangen werden, dass individuelle als auch hochschulinterne Adaptionsprozesse bereits vollzogen worden waren und der „erste Schock“ des Corona-Semesters überwunden war. Eine Woche später, am 18. Mai 2020, erfolgte ein Reminder über denselben Link zur Umfrage. Am 26. Mai 2020 wurde die Umfrage deaktiviert. Insgesamt hatten die Student\*innen 15 Tage Zeit an der Befragung teilzunehmen.

### 3.4 Datenaufbereitung

Nach Abschluss der Befragung wird der Datensatz als CSV-Datei von [www.soscisurvey.de](http://www.soscisurvey.de) heruntergeladen und in das Statistikprogramm importiert. Über das Programm „Socisurvey“ können bereits vorab einige Kriterien für den Import der verschiedenen Fälle ausgewählt werden. Dementsprechend werden nur diejenigen Fälle importiert, die die Umfrage bis zur letzten Seite vollständig durchgeführt haben. Für die Verwendung und Auswertung der Fragebögen werden die Einzelfragen (Items) zu verschiedenen Variablen zusammengefasst. In *Anhang 4* werden die Variablen, Datenniveaus und Werte der einzelnen Fragebögen in verschiedenen Tabellen zur Übersicht dargestellt. Die Antworten des freien Textfeldes „Sonstiges“ des Fragenblocks „Wohnsituation“ werden gesammelt in eine Excel-Datei eingetragen. In *Anhang 6* sind diese dargestellt.

### 3.5 Datenauswertung

Die im Folgenden beschriebene Datenanalyse wurde mit Hilfe des Statistikprogramms IBM SPSS Statistics Version 26 durchgeführt. Zu Beginn der Datenauswertung werden die eingegangenen Fragebögen in denen die Frage „Studierst du im ersten Semester“ mit „ja“ beantwortet werden aus dem Datensatz entfernt. Dazu wird in dem Statistik-Programm folgende Fallauswahl getroffen: Falls: Erstsemester=2, weil (1)=„ja“ und (2)=„nein“.

Die Auswertung der psychischen Belastungen und Beanspruchungen beziehungsweise Auswirkungen erfolgt durch die Berechnung eines Mittelwertes, welcher sich aus der Summe der Skalenwerten durch die Anzahl der Items ergibt. Alle kategorial abgefragten Einzelitems im Fragebogen werden auf 5-stufigen Antwortskalen erfragt, womit sich die möglichen Werte 0, 25, 50, 75 und 100 ergeben und werden auf einen Wertebereich von 0 (minimale Ausprägung, z.B. „trifft gar nicht zu“) bis 100 Punkten (maximale Ausprägung, z.B. „trifft voll zu“) transformiert (vgl. Nübling et al., 2005, S.22). Für den Gesundheitszustand gilt die Transformation: 10=100 9=90 etc. bis 0=0. Die Interpretation erfolgt anhand der Skalennennung und anhand der Referenzdaten einer repräsentativen Stichprobe des Gesamt-Datenbestandes, welche im Auftrag der Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin (BAuA) durch die FFAS im Jahr 2010 aus ihrer Datenbank entsprechend der Verbreitung ihrer Berufe in Deutschland von rund 10.000 Beschäftigten ausgewählt wurde.

Um Aussagen zur Wohnsituation in Bezug auf die Wohnform (alleine, Partner/Familie oder WG) treffen zu können, werden in SPSS die Mittelwerte der Items berechnet. Für das letzte Feld des Fragenblocks „Wohnsituation“ wird eine einfache Häufigkeitsanalyse durchgeführt. Dabei werden die einzelnen Antworten untersucht und dem Inhalt nach verschiedenen Oberkategorien zugeordnet. Diese Kategorien wurden mit gleichzeitiger Sichtung der Antworten gebildet. Anschließend wird die Anzahl der Antworten nach der jeweiligen Kategorie bestimmt.

Für die Auswertung der einzelnen Resilienzfacetten nach Geschlecht, Altersgruppe und Wohnform, wird der Mittelwert der beantworteten Items berechnet. Die Interpretation erfolgt anhand der gewählten Skalenwerte. Außerdem ist entscheidend, dass höhere Werte eine stärkere Ausprägung der jeweiligen Facette bedeuten. Es liegt weder eine Klassifikation in „niedrig“ oder „hoch“ vor, noch werden die Werte mit einer Normstichprobe verglichen.

Für die Auswertung des Stressempfindens innerhalb der letzten vier Wochen, wird ein Gesamtscore (SCORE-STRESS) berechnet. Der Gesamtscore berechnet sich aus der Summe der Items der Hilflosigkeitsskala (1,2,3,6,9,10) und der Summe der invertierten Items der Selbstwirksamkeitsskala (4,5,7,8). Höhere Werte deuten auf ein erhöhtes Stresslevel hin (Schneider et al, 2020, S.3).

Um die Anwendung von Humor auswerten zu können, wird ebenfalls ein Gesamtscore berechnet (HUMORSCORE). Bei den Fragen des CHS handelt es sich um positiv gestellte Fragen, mit Ausnahme der Items 1 und 4. Diese müssen invertiert werden. Nicht beantwortete Fragen werden mit dem Wert 2 berechnet. Ansonsten gilt: A=1, B=2, C=3, D=4 und für Item eins und vier gilt: A=4, B=3, C=2, D=1 (Lefcourt, 2001, S.174). Für die Variablen „Geschlecht“, „Altersgruppe“ und „Wohnform“ mit einem nominalen bzw. ordinalen Datenniveau erfolgen Angaben zu deren absoluten und relativen Häufigkeiten sowie ein Histogramm.

Für die Prüfung der Hypothesen ist unter anderem das Skalenniveau der einzelnen Variablen von Bedeutung (vgl. *Anhang 4*). Je nach Skalenniveau werden unterschiedliche Korrelationskoeffizienten berechnet. Die Berechnung der Produkt-Moment-Korrelation nach Pearson ist an drei Voraussetzungen gebunden: Intervallskalierung, Normalverteilung und ein linearer Zusammenhang zwischen den Variablen (Bühl, 2006, S.342). Bei einem Stichprobenumfang von  $N > 30$  greift der zentrale Grenzwertsatz, welcher besagt, dass sich die Verteilung der Messwerte einer Variablen an die Normalverteilung annähert (Eid, Gollwitzer & Schmitt, 2010, S.351). Die Überprüfung erfolgt dementsprechend mit grafischen Sichtprüfungen und dem Kolmogorov-Smirnov-Test. Der Kolmogorov-Smirnov-Test ist ein statistischer Test, welcher prüft, ob eine vorliegende empirische Merkmalsverteilung von einer Normalverteilung signifikant abweicht (Bühl, 2006, S.332). Eine weitere Möglichkeit zur Überprüfung bietet die Erstellung von Normalverteilungsplots, wie beispielsweise das Q-Q-Diagramm (Bühl, 2006, S.235). Vor der Berechnung eines Korrelationskoeffizienten wird zunächst ein Streudiagramm erstellt, um zu überprüfen, ob zwischen den Variablen ein linearer Zusammenhang besteht und welche Form dieser gegebenenfalls hat.

Der Korrelationskoeffizient kann Werte zwischen -1 und 1 annehmen. Die Richtung des Zusammenhangs (negativ/positiv) wird durch das Vorzeichen bestimmt. Wenn eine Korrelation signifikant ist, kann eine Interpretation erfolgen. Durch den Korrelationskoeffizienten wird generell nur ein linearer Zusammenhang gemessen. Aus

diesem Grund kann zwischen den Variablen eine gegenseitige Beeinflussung bestehen, die sich nicht in einem linearen Zusammenhang widerspiegelt. (Brosius, 2008, S.256). Zur Interpretation des Betrages des Korrelationskoeffizienten werden folgende Abstufungen herangezogen:

- Bis 0,2 → sehr geringe Korrelation
- Bis 0,5 → geringe Korrelation
- Bis 0,7 → mittlere Korrelation
- Bis 0,9 → hohe Korrelation
- Über 0,9 → sehr hohe Korrelation (Bühl, 2006, S.342).

Die Nullhypothese ist bei den Zusammenhangstests die Grundlage und besagt, dass die jeweiligen Variablen unabhängig voneinander sind. Eine Annahme der Nullhypothese erfolgt, wenn der Unterschied zwischen den Variablen zufällig ist und es keinen Effekt gibt (Schäfer & Schöttker-Königer, 2015, S.14). Ein zweiseitige Signifikanzniveau von  $p > 0,05$  wird angenommen.

Zuletzt werden multiple lineare Regressionsanalysen mit den jeweiligen Facetten resilienten Verhaltens durchgeführt. Das Ziel besteht darin, die Zusammenhänge einer abhängigen Variablen (emotionale Bewältigung, umfassende Planung, positive Umdeutung und fokussierte Umsetzung) und mehreren erklärenden Variablen (Alter, Geschlecht, Stressempfinden und Humor) aufzuzeigen. Das Ergebnis der Regressionsanalyse ist eine Gleichung, mit der ein Schätzwert der abhängigen Variable berechnet werden kann (Brosius, 2008, S.259). Im folgenden Kapitel werden die Ergebnisse der beschriebenen Analysen dargestellt und beschrieben.

## **4. Ergebnisse**

In diesem Kapitel wird zunächst die deskriptive Statistik der einzelnen erhobenen Konstrukte dargestellt. Darauf folgen die Überprüfungen der einzelnen Hypothesen mittels Korrelationsberechnungen und Regressionsanalysen.

### **4.1 Beschreibung der Stichprobe**

Insgesamt haben 324 Student\*innen an der Umfrage teilgenommen. Nach Ausschluss der Erstsemesterstudierenden  $n = 39$  (12 Prozent) umfasst die Stichprobengröße  $n = 285$ .

Der Frauenanteil in der Befragung liegt mit 71,2 Prozent (203 Teilnehmerinnen) deutlich über dem der Männer mit 28,4 Prozent (81 Teilnehmern). Die Angabe „divers“ wurde von einer Teilnehmer\*in gewählt (0,31 Prozent). Die Gesamtbeteiligung an der Fakultät Life Sciences beträgt 10,1 Prozent.

Alle Teilnehmer\*innen sind 18 Jahre alt oder älter. Der Altersgruppe 18-20 Jahren haben sich 30 Student\*innen (10,5 Prozent) zugeordnet. Die Altersgruppe 21-25 umfasst den größten Anteil der Teilnehmer\*innen mit  $n=157$  (55,1 Prozent). Im Alter von 26-30 Jahren haben 59 Student\*innen (20,7 Prozent) teilgenommen. Im Alter von 31-35 Jahren waren es 24 Student\*innen (8,4 Prozent). Älter als 35 Jahre sind 15 Teilnehmer\*innen (5,3 Prozent). In *Anhang 3* sind die entsprechenden Häufigkeitstabellen, Histogramme und Mittelwerte beigefügt.

#### 4.2 Auswertung der psychischen Belastungen und Beanspruchungen im Studium

Für die psychischen Belastungen und Beanspruchungen werden jeweils Mittelwert und Standardabweichung nach Geschlecht und Altersgruppe berechnet. Die Ergebnisse, die mithilfe des COPSOQ erhoben wurden, sind in der folgenden *Tabelle 6* dargestellt. Die Ergebnisse nach Geschlecht werden mit den Referenzdaten, die im Auftrag der Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin (BAuA) bereitgestellt wurden, verglichen (Nübling et al., 2011, o.S.).

Im Altersgruppen-Vergleich sind die Werte in dem Bereich „Quantitativen Anforderungen“ in allen Altersgruppen sehr ähnlich, mit Ausnahme der Altersgruppe 31-35 Jahre, welche mit  $M=48,96$  die durchschnittlich höchsten Werte aufweist. Im Bereich der „Emotionalen Anforderungen“ ähneln sich die durchschnittlichen Werte ebenfalls mit Ausnahme der Altersgruppe 35+, die mit  $M=42,50$  den höchsten Wert aufzeigt. Im Bereich der „Anforderung Emotionen zu verbergen“ ist zu beobachten, dass die Werte mit zunehmender Altersgruppe tendenziell steigen. In aufsteigender Reihenfolge hat die Altersgruppe 18-20 Jahre mit  $M=19,17$  den geringsten Wert, 21-25 Jahre mit  $M=20,78$ , 26-30 Jahre mit  $M=22,88$ , 31-35 Jahre mit  $M=23,96$  und die Altersgruppe 35+ mit  $M=33,33$  den höchsten Wert. In dem Belastungsbereich „Work Privacy Conflict“ hat die Altersgruppe 18-20 Jahre durchschnittlich die kleinsten Werte ( $M=35,0$ ), während die Altersgruppe 26-30 Jahre die höchsten Werte ( $M=45,55$ ) aufweist.

## 4.2.1 Auswertung der psychischen Belastungen

**Tabelle 6:** Ergebnisse der psychischen Belastungen für Altersgruppen und Geschlecht nach Mittelwert und Standardabweichung

Altersgruppen (in Jahren)		Quantitative Anforderungen	Emotionale Anforderungen	Anforderung Emotionen zu verbergen	Work Privacy Conflict	Entgrenzung	Bedeutung der Arbeit	Vorher- sehbarkeit	Rollenklarheit
18 – 20	N	30	30	30	30	30	30	30	30
	M	45	35,83	19,17	35	73,33	79,17	51,25	56,39
	SD	23,99	25,58	20,95	23,59	17,57	16,85	23,98	23,44
21 – 25	N	157	157	157	157	157	157	157	157
	M	47,29	33,59	20,78	39,25	72,53	81,69	53,18	65,23
	SD	22,29	23,25	20,68	23,56	18,37	19,54	21,04	17,81
26 – 30	N	59	59	59	59	59	59	59	59
	M	46,95	30,93	22,88	45,55	68,43	78,60	57,20	60,73
	SD	20,93	21,82	22,76	25,51	20,55	19,43	18,56	21,22
31 – 35	N	24	24	24	24	24	24	24	24
	M	48,96	35,94	23,96	40,36	70,31	80,21	52,60	62,50
	SD	17,63	27,91	24,70	21,57	17,61	20,16	22,11	23,75
35 +	N	15	15	15	15	15	15	15	15
	M	47,33	42,50	33,33	41,67	69,17	80,83	46,67	61,11
	SD	29,27	19,93	25,73	30,68	21,58	18,82	31,15	25,52
<b>Geschlecht</b>									
*Alle Angaben bei Geschlecht = divers (n= 1) sind konstant, und werden deshalb nur im Bereich der Gesamt-Stichprobe berücksichtigt.									
weiblich	N	203	203	203	203	203	203	203	203
	M	46,55	35,28	20,99	39,62	73,46	80,67	53,88	63,42
	SD	22,08	22,86	20,70	24,05	18,07	18,62	21,71	19,55
männlich	N	81	81	81	81	81	81	81	81
	M	48,58	30,71	24,23	41,98	66,36	80,57	52,16	61,73
	SD	22,46	24,85	24,47	24,95	19,93	20,73	21,45	21,92
Gesamt	N	285	285	285	285	285	285	285	285
	M	47,12	33,95	21,97	40,33	71,40	80,61	53,42	62,92
	SD	22,13	23,46	21,83	24,25	18,83	19,18	21,58	20,19

Die Werte der restlichen Altersgruppen liegen sich zwischen diesen Werten. Im Bereich der „Entgrenzung“ ist zu beobachten, dass die Probanden der Altersgruppe 18-20 Jahre den höchsten Durchschnittswert ( $M=73,33$ ) messen. Mit aufsteigender Altersgruppe nehmen die Werte hier leicht ab. Im Bereich der „Bedeutung der Arbeit“ liegen alle Altersgruppen in hohen Wertebereichen. Die Altersgruppe 21-25 Jahre weist die höchsten Werte ( $M=81,69$ ) auf, während die Altersgruppe 26-30 Jahre durchschnittlich die kleinsten Werte ( $M=78,60$ ) misst.

Der Altersgruppen-Vergleich in Bezug auf die „Vorhersehbarkeit“ ergibt, dass die Altersgruppe 26-30 Jahre durchschnittlich höhere Werte ( $M=57,20$ ) angibt, während die Altersgruppe 35+ mit  $M=46,67$  den kleinsten Durchschnittswert ergibt. Im Bereich „Rollenklarheit“ ist das Mittel ( $M=56,39$ ) der Altersgruppe 18-20 Jahre am kleinsten. Während die Altersgruppe 21-25 Jahre den höchsten Durchschnittswert  $M=65,23$  hat. Ähnliche Werte haben die Altersgruppe 26-30 Jahre ( $M=60,73$ ), 31-35 Jahre ( $M=62,50$ ) und 35+ ( $M=61,11$ ). In der Gesamtstichprobe liegen die Mittelwerte bei „Entgrenzung“ bei  $M=71,40$ , bei der „Bedeutung der Arbeit“ bei  $M=80,61$ . In absteigender Reihenfolge folgen „Rollenklarheit“ mit  $M=62,92$ , „Vorhersehbarkeit“ mit  $M=53,42$  und „Quantitative Anforderungen“ mit  $M=47,12$ . Die Werte von „Anforderungen Gefühle zu verbergen“ liegen bei  $M=21,98$ , „Work Privacy Conflict“ bei  $M=40,33$  und „Emotionale Anforderungen“ bei  $M=33,95$ . Im Vergleich zwischen Frauen und Männern liegen die durchschnittlichen Werte in dem Bereich „Quantitative Anforderungen“ bei den Männern bei  $M=46,55$  und bei den Frauen bei  $M=48,58$ . In dem Bereich „Bedeutung der Arbeit“ bei den Männern bei  $M=80,67$  und bei den Frauen bei  $M=80,57$ . Der Bereich „Vorhersehbarkeit“ wird von den getesteten Männern mit  $M=53,88$  und bei den getesteten Frauen mit  $M=52,16$  durchschnittlich eingeschätzt. Der Bereich „Rollenklarheit“ wird von den Männern mit  $M=63,42$  und von den Frauen mit  $M=61,73$  eingeschätzt. Unter den getesteten Frauen sind die durchschnittlichen Werte der „Emotionalen Anforderungen“ mit  $M=35,28$  höher als unter den getesteten Männern ( $M=30,71$ ). Bei der „Anforderung Emotionen zu verbergen“ sind die Werte bei den Männern mit  $M=24,23$  höher als bei den Frauen ( $M=20,99$ ). In dem Bereich der „Entgrenzung“ gaben Frauen durchschnittlich ( $M=73,46$ ) höhere Werte an als Männer ( $M=66,36$ ).

## Vergleich der Belastungen mit den Referenzdaten des COPSOQ

Die Referenzdaten werden in *Anhang 5* dargestellt. Im Vergleich ist zu beobachten, dass „Quantitative Anforderungen“ und „Emotionale Anforderungen“ bei der Studierendens Stichprobe sowohl im Geschlechtervergleich als auch im Gesamtstichproben-Vergleich durchschnittlich geringer eingeschätzt werden. Bei „Anforderung Emotionen zu verbergen“ sind die Werte sowohl im Gesamtstichproben-Vergleich als auch im Geschlechtervergleich deutlich unter den Werten der COPSOQ-Stichprobe ( $w=46/m=46/gesamt=46$ ). Bei „Work Privacy Conflict“ sind die Werte der Studierendens Stichprobe in allen drei Gruppen kleiner als bei den Referenzdaten ( $w=40/m=45/gesamt=42$ ). Der Bereich „Bedeutung der Arbeit“ wird in der Gruppe der Studierenden durchschnittlich höher eingeschätzt als bei den Beteiligten der Referenzdaten ( $w=75/m=73/gesamt=74$ ). In Bezug auf „Vorhersehbarkeit“ ähneln sich die Durchschnittswerte der beiden Gruppen, wobei die Werte der Studierendens Stichprobe kleiner ausfallen, als die der Vergleichsstichprobe. Der Belastungsbereich „Rollenklarheit“ liegt bei der Studierendens Stichprobe in allen drei Gruppen deutlich unter dem der Referenzdaten ( $w=73/m=73/gesamt=73$ ).

### 4.2.2 Auswertung der Wohnsituation

Insgesamt haben 35 Student\*innen (12,3 Prozent) angegeben alleine zu wohnen. Der Großteil der Studierenden mit  $n=184$  (64,6 Prozent) lebt mit einem Partner bzw. einer Partnerin oder mit der Familie zusammen. In Wohngemeinschaften (WG) wohnen 66 Student\*innen (23,2 Prozent). Die Häufigkeitstabelle und das Histogramm für die Frage „Lebst du derzeit alleine?“ sind in *Anhang 3.3* angehängt. In folgender *Tabelle 7* sind die verschiedenen Faktoren, die im Rahmen des eigenen Wohnumfeldes für die Studierende als belastend empfunden werden können, anhand des Mittelwertes und der Standardabweichung nach „Wohnform“ dargestellt. Der Faktor „vermehrte Konflikte“ wird insgesamt von 207 Studierenden mit einer durchschnittlichen Belastung von  $M=2,35$  angegeben. Im Vergleich dazu haben Teilnehmer\*innen, die in einer Partnerschaft/Familie leben ( $n=145$ ) eine durchschnittliche Belastung von  $M=2,47$  angegeben. Studierende, die in WGs ( $n=54$ ) leben, geben durchschnittlich Belastungswerte mit  $M=1,93$  an. Alleinlebende Studierende ( $n=8$ ) haben einen Durchschnittswert mit  $M=3,0$ .

**Tabelle 7:** Wohnsituation nach Mittelwert (M) und Standardabweichung (SD)

Belastungen		Allein	Partner/in oder Familie	WG	Gesamt
Vermehrte Konflikte	N	8	145	54	207
	M	3,0	2,47	1,93	2,35
	SD	1,60	1,32	1,04	1,28
Online - Vorlesungen	N	28	163	56	247
	M	3,14	2,80	2,96	2,88
	SD	1,239	1,41	1,46	1,40
Ablenkungen	N	6	148	60	214
	M	2,17	2,79	2,68	2,74
	SD	1,84	1,36	1,27	1,34
Technische Schwierigkeiten	N	24	162	62	248
	M	3,13	2,56	2,47	2,59
	SD	1,42	1,30	1,42	1,35
Lärm, störende Geräusche	N	25	174	62	261
	M	2,64	2,54	2,60	2,56
	SD	1,35	1,25	1,29	1,27
Gerüche	N	22	145	56	223
	M	1,68	1,49	1,59	1,53
	SD	0,99	0,83	1,02	0,89
Arbeitsplatz	N	25	151	59	235
	M	2,64	2,37	2,41	2,41
	SD	1,22	1,41	1,38	1,38

Im Bereich der „Online-Vorlesungen“ haben insgesamt 247 Studierende angegeben, diesen mit  $M=2,88$  als belastend zu empfinden. Alleinlebende mit  $M=3,14$ , Studierende die in einer Partnerschaft/Familie leben mit  $M=2,8$  und Studierende in WGs mit  $M=2,96$ . Der Faktor „Ablenkungen“ wird von 214 Studierenden ausgewählt und mit einer durchschnittlichen Belastung von  $M=2,74$  eingeschätzt. In diesem Fall sind die Werte von Studierenden, die in einer Partnerschaft/Familie leben bei  $M=2,79$ , die von Alleinlebenden bei  $M=2,17$  und in WGs bei  $M=2,68$ .

Den Bereich „technische Schwierigkeiten“ empfinden 248 Student\*innen mit einem Durchschnittswert von  $M=2,59$  als belastend. In absteigender Reihenfolge erleben 24 Alleinlebende mit  $M=3,13$ , danach folgen 162 in einer Partnerschaft/Familie lebend mit  $M=2,56$  und Studierende in WGs mit  $M=2,47$  „technische Schwierigkeiten“ als belastend. Der Faktor „Lärm bzw. störende Geräusche“ wird von 261 Student\*innen im Mittel mit  $M=2,56$  als belastend empfunden. Diesbezüglich geben ebenfalls Studierenden, die alleine leben ( $n=25$ ) den höchsten Durchschnittswert mit  $M=2,64$  an und Studierende, die in Partnerschaft/Familie leben, den geringsten Wert mit  $M=2,54$ . Student\*innen, die in WGs ( $n=62$ ) leben, liegen mit  $M=2,60$  minimal über

der Gesamtstichprobe in diesem Bereich. Der Faktor „Gerüche“ wird von 223 Teilnehmer\*innen durchschnittlich mit  $M=1,53$  als belastend empfunden. Danach erleben Alleinlebende ( $n=22$ ) eine durchschnittliche Belastung von  $M=1,68$ , Studierende die in WGs leben mit  $M=1,59$  und Studierende in Partnerschaft/Familie mit  $M=1,49$ .

Im Bereich „Arbeitsplatz“ wird von insgesamt 235 Studierenden eine durchschnittliche Belastung von  $M=2,41$  angegeben. Studierende, die in Partnerschaft/Familie leben ( $n=151$ ) geben diesbezüglich eine Belastung mit  $M=2,37$  an, Studierenden in WGs mit  $M=2,41$  und Alleinlebende einen Wert von  $M=2,64$  (vgl. *Tabelle 7*).

### Qualitative Auswertung der Zusatzantworten

Die Auswertung der Zusatzantworten erfolgt durch eine einfache Häufigkeitsanalyse. Die einzelnen Antworten ( $n=95$ ) werden dem Inhalt entsprechend verschiedenen Kategorien zugeordnet. Die Kategorien wurden mit Sichtung der Antworten gebildet. Insgesamt wurden elf Kategorien gebildet, die in *Tabelle 8* mit der jeweiligen Häufigkeit aufgelistet sind:

**Tabelle 8:** Kategorien zu den Zusatzantworten

Kategorie	Absolute Häufigkeit	Anteil in Prozent	Kumulierte Häufigkeit in Prozent
Kommunikation	7	7,37	7,37
Corona-spezifische Belastungen	5	5,26	12,61
Selbstorganisation	12	12,63	25,24
Körperliche Gesundheit	4	4,21	29,45
Mentale Gesundheit	11	11,58	41,03
Finanzierung	2	2,11	43,14
Studium/Lehre/Prüfungen	17	17,89	61,03
Ablenkung	11	11,58	72,61
Soziales Umfeld	11	11,58	84,19
Trennung Studium/ Privatleben	6	6,32	90,51
Arbeitsplatz	4	4,21	94,72
Nicht zugeordnet	5	5,54	100,20
Gesamt (N)	95	100	

Insgesamt haben 95 Studierende (33,33 Prozent) das Zusatzfeld „Sonstiges“ genutzt. Die Kategorie „Kommunikation“ bezieht sich auf den ausbleibenden und/oder erschwerten Kontakt zwischen Studierenden und Dozierenden sowie den Kontakt der Student\*innen untereinander. Dies beklagen sieben Student\*innen (7,37 Prozent). Die Kategorie „Corona-spezifische“ Belastungen wird von fünf Studierenden

(5,26 Prozent) genannt. Dabei werden die soziale Isolation, sowie die Ausgangssperren und Einschränkungen explizit genannt. Der Bereich „Selbstorganisation“ fasst Antworten zusammen, die sich insbesondere auf die fehlende Tagesstruktur und das veränderte Zeitmanagement beziehen. Diesen Punkt beklagen zwölf Studierende (12,63 Prozent). Unter dem Begriff „Körperliche Gesundheit“ werden Belastungen wie Müdigkeit, Rückenschmerzen etc. zusammengefasst. Dazu haben sich vier Studierende (4,21 Prozent) geäußert. Unter der Kategorie „Mentale Gesundheit“ werden Antworten zusammengefasst, die sich auf Themen wie Motivation, Stress, keine Abwechslung oder Konzentration beziehen. Diese Themen wurden von elf Studierenden (11,58 Prozent) genannt. Die Finanzierung wird zwei Mal genannt (2,11 Prozent).

Die häufigsten Antworten (17,89 Prozent) beziehen sich auf Belastungen bezüglich des Lehrkonzeptes, Recherche, Prüfungen oder Hausarbeiten, die zu erledigen sind. Das Thema „Ablenkung“ nennen elf Studierende (11,58 Prozent), die sich auf Ablenkungen durch andere Aufgaben im Haushalt beziehen. Unter der Kategorie „Soziales Umfeld“ werden Belastungen verstanden, die sich auf das konkrete soziale Umfeld beziehen, wie beispielsweise Familie, Kinder, Partner\*innen, Freund\*innen oder Nachbar\*innen. Dies empfinden ebenfalls elf Studierende (11,58 Prozent) als belastend. Die Trennung von Privatleben und Studium nennen sechs Studierende (6,32 Prozent) und Belastungen in Bezug auf den Arbeitsplatz empfinden vier Studierende (4,21 Prozent) als belastend. Dieser Bereich umfasst Lärm, laute Nachbar\*innen, aber auch das Wegfallen eines eigenen Schreibtisches. Fünf Antworten wurden keiner konkreten Kategorie zugeordnet. Jedoch beziehen sich diese auf den fehlenden Anfahrtsweg zur Hochschule oder auf die Ruhe, die aus der Situation resultiert. In *Anhang 6* sind alle Antworten im Originalton mit farblicher Zuordnung dargestellt.

#### 4.2.3 Auswertung der psychischen Beanspruchungen

Im Folgenden werden die psychischen Beanspruchungen „Allgemeiner Gesundheitszustand“, „Arbeitszufriedenheit“ und „Arbeitsengagement“ nach Altersgruppe und Geschlecht beschrieben und mit den Referenzdaten verglichen. Die Ergebnisse sind in *Tabelle 9* für die fünf Altersgruppen dargestellt. In Bezug auf den Altersgrup-

pen-Vergleich ist beim „Allgemeinen Gesundheitszustand“ zu sehen, dass das Mittel bei der Altersgruppe 35+ mit M=63,00 unter dem der anderen Altersgruppen liegt. Die Altersgruppe 21-25 Jahre zeigt im Mittel (M=72,48) die höchsten Werte. Auch im Bereich „Arbeitszufriedenheit“ ist der Durchschnittswert mit M=51,90 bei der Altersgruppe 35+ am kleinsten, während die Werte der restlichen Altersgruppen sehr ähnlich sind. Bei dem Beanspruchungsparameter „Arbeitsengagement“ ist der höchste Durchschnittswert in der Altersgruppe 21-25 Jahre mit M=63,48 zu messen und der kleinste Durchschnittswert von M=57,77 bei der Altersgruppe 26-30 Jahre.

**Tabelle 9:** Ergebnisse der psychischen Beanspruchungen (Altersgruppen) nach Mittelwert und Standardabweichung

Altersgruppen (in Jahren)		Allgemeiner Gesundheitszustand	Arbeitszufriedenheit	Arbeitsengagement
18 – 20	N	30	30	30
	M	70,50	61,67	59,72
	SD	20,53	12,89	15,94
21 – 25	N	157	157	157
	M	72,48	63,94	63,48
	SD	22,48	13,83	17,87
26 – 30	N	59	59	59
	M	72,12	60,90	57,77
	SD	21,54	16,03	19,63
31 – 35	N	24	24	24
	M	64,58	61,01	60,07
	SD	25,99	12,81	16,84
35 +	N	15	15	15
	M	63,00	51,90	60,56
	SD	27,76	17,12	20,03

In der folgenden *Tabelle 10* werden die psychischen Beanspruchungen nach Geschlecht dargestellt.

**Tabelle 10:** Ergebnisse der psychischen Beanspruchungen (Geschlecht) nach Mittelwert und Standardabweichung

Geschlecht*		Allgemeiner Gesundheitszustand	Arbeitszufriedenheit	Arbeitsengagement
weiblich	N	203	203	203
	M	70,57	61,93	61,62
	SD	22,52	14,43	17,77
männlich	N	81	81	81
	M	72,22	62,87	61,11
	SD	23,48	14,78	19,18
Gesamt	N	285	285	285
	M	71,04	62,19	61,46
	SD	22,73	14,49	18,12

\*Alle Angaben bei Geschlecht = divers (n=1) sind konstant und werden deshalb nur im Bereich der Gesamtstichprobe berücksichtigt.

Die Gesamtstichprobe hat beim „Allgemeinen Gesundheitszustand“ einen Mittelwert von  $M=71,04$ , bei der „Arbeitszufriedenheit“  $M=62,19$  und bei dem „Arbeitsengagement“ ein Mittel von  $M=61,46$ . Im Geschlechter-Vergleich liegen die Durchschnittswerte bei den zwei Beanspruchungskriterien „Allgemeiner Gesundheitszustand“ ( $w=70,57/m=72,22$ ) und „Arbeitszufriedenheit“ ( $w=61,93/m=62,87$ ) bei den Männern etwas höher.

### **Vergleich der Beanspruchungen mit den Referenzdaten des COPSOQ**

In *Anhang 5* sind die Referenzdaten der COPSOQ-Datenbank mit  $n=9891$  nach dem Geschlecht aufgeführt, welche zum Vergleich herangezogen werden. Im Vergleich der Referenzdaten mit der Studierendenstichprobe ist bei der Einschätzung des „Allgemeinen Gesundheitszustandes“ in der Gesamtstichprobe ( $M=71,04$ ) und in der Gruppe der männlichen Teilnehmer ( $M=72,22$ ) ein etwas höherer Wert als bei der Vergleichsstudie ( $m=71/gesamt=71$ ) zu beobachten. Der Wert der weiblichen Teilnehmerinnen ( $M=70,57$ ) liegt leicht darunter. Bei der Einschätzung der „Arbeitszufriedenheit“ liegen die Durchschnittswerte der Referenzgruppe etwas höher im Vergleich zu den Studierenden.

### **4.3 Auswertung der Resilienz**

Für die vier Facetten „Emotionale Bewältigung“ (EB), „Umfassende Planung“ (UP), „Positive Umdeutung“ (PU) und „Fokussierte Umsetzung“ (FU) werden jeweils die Mittelwerte aus den einzelnen Skalenwerten berechnet. Dies wird für die Gesamtstichprobe ( $n=285$ ) und jeweils getrennt nach der Altersgruppe in Jahren (18-20/21-25/26-30/31-35/35+) nach Geschlecht (w/m/d) und nach Wohnform (Alleine/Partner/in oder Familie/WG) durchgeführt. Die Ergebnisse für die verschiedenen Altersgruppen sind in der nachfolgenden *Tabelle 11* aufgeführt.

Im Altersgruppen-Vergleich sind bei EB in der Altersgruppe 35+ mit durchschnittlich  $M=5,03$  die höchsten Werte angegeben worden, während in der Altersgruppe 26-30 Jahre mit  $M=4,42$  der geringste Wert angezeigt wird. Die Altersgruppen 18-20 Jahre, 21-25 Jahre und 31-35 Jahre zeigen im Vergleich ähnliche Werte. In Bezug auf die Minima und Maxima liegt in der Altersgruppe 18-20 Jahre und 35+ der kleinste Wert mit  $Min=2,5$  am höchsten. Bei UP sind die Werte durchschnittlich bei der Altersgruppe 35+ mit  $M=5,30$  und bei der Altersgruppe 18-20 Jahre mit  $M=5,10$

am höchsten. Die Altersgruppe 21-25 Jahre und die Altersgruppe 31-35 Jahre haben ähnliche Werte mit  $M=4,97$  und  $M=4,94$ . Die Altersgruppe 26-30 Jahre hat durchschnittlich ( $M=4,67$ ) die geringsten Werte. Die Altersgruppe 18-20 Jahre hat in Bezug auf Minima und Maxima (3,5/7) die geringste Spannweite. Bei PU im Altersgruppen-Vergleich zeigt die Altersgruppe 31-35 Jahre durchschnittlich mit  $M=5,42$  die höchsten Werte, während die Altersgruppe 18-20 Jahre durchschnittlich mit  $M=4,98$  die kleinsten Werte aufzeigt. Die Altersgruppen 21-25 Jahre ( $M=5,34$ ), 26-30 Jahre ( $M=5,33$ ) und die Altersgruppe 35+ ( $M=5,13$ ) zeigen ähnliche Werte. Die Altersgruppe 35+ hat durch  $Min=3$  und  $Max=7$  die geringste Spannweite. Bei FU im Altersgruppen-Vergleich wird deutlich, dass die Altersgruppe 21-25 Jahre ( $M=4,39$ ), 31-35 Jahre ( $M=4,29$ ) und 35+ ( $M=4,23$ ) durchschnittlich ähnliche Werte haben. Die Altersgruppe 18-20 Jahre und 26-30 Jahre zeigen durchschnittlich die niedrigsten Werte mit  $M=3,87$  und  $M=3,77$ . In Bezug auf Minima und Maxima gleichen sich die Altersgruppen. Jedoch ist der kleinste Wert mit  $M=2$  der Altersgruppe 31-35 Jahre am höchsten.

**Tabelle 11:** Ergebnisse der vier Facetten resilienten Verhaltens (Altersgruppen) nach Mittelwert (M), Standardabweichung (SD) und Minimum (Min) bzw. Maximum (Max)

Altersgruppen (in Jahren)	N		EB	UP	PU	FU
18 – 20	30	M	4,83	5,10	4,98	3,87
		SD	0,97	0,95	0,99	1,29
		Min/Max	2,5/7	3,5/7	2/6,5	1/7
21 – 25	175	M	4,90	4,97	5,34	4,39
		SD	1,26	1,27	1,29	1,37
		Min/Max	1,5/7	2/7	1/7	1/7
26 – 30	59	M	4,42	4,67	5,33	3,77
		SD	1,34	1,40	1,34	1,47
		Min/Max	1/6,5	2/7	2,5/7	1/6,5
31 – 35	24	M	4,67	4,94	5,42	4,29
		SD	1,32	1,19	1,26	1,33
		Min/Max	1,5/6,5	2,5/7	1,5/7	2/7
35 +	15	M	5,03	5,30	5,13	4,23
		SD	1,38	1,25	1,26	1,72
		Min/Max	2,5/6,5	3/7	3/7	1/6,5

In *Tabelle 12* sind die Ergebnisse der vier Facetten nach Geschlecht dargestellt. Der Vergleich der vier verschiedenen Facetten bezüglich der Gesamtstichprobe

zeigt, dass „Fokussierte Umsetzung“ (FU) insgesamt den geringsten Wert (M=4,19) erreicht hat, „Emotionale Bewältigung“ (EB) mit M=4,77 und „Umfassende Planung“ (UP) M=4,93 wenig voneinander abweichen und „Positive Umdeutung“ (PU) mit M=5,29 den höchsten Wert aufweist.

**Tabelle 12:** Ergebnisse der vier Facetten resilienten Verhaltens (Geschlecht) nach Mittelwert (M), Standardabweichung (SD) und Minimum (Min) bzw. Maximum (Max)

Geschlecht*	N		EB	UP	PU	FU
weiblich	203	M	4,68	4,95	5,29	4,19
		SD	1,29	1,30	1,26	1,42
		Min/Max	1/7	2/7	1/7	1/7
männlich	81	M	5,01	4,90	5,29	4,16
		SD	1,21	1,18	1,21	1,42
		Min/Max	1,5/7	2/7	1,5/7	1/7
Gesamt	285	M	4,79	4,93	5,29	4,19
		SD	1,27	1,27	1,24	1,41
		Min/Max	1/7	2/7	1/7	1/7

\*Alle Angaben bei Geschlecht = divers (n=1) sind konstant und werden deshalb nur im Bereich der Gesamtstichprobe berücksichtigt.

Im Geschlechtervergleich wird deutlich, dass die Werte von UP, PU und FU wenig voneinander abweichen. Jedoch sind die Werte bei EB von Männern durchschnittlich mit M=5,01 höher als die der Frauen mit M=4,68. In Bezug auf die Minima und Maxima sind lediglich kleine Abweichungen zu beobachten.

In *Tabelle 13* sind die Ergebnisse der vier Facetten nach Wohnform dargestellt. Der Vergleich der vier Facetten in Bezug auf die „Wohnform“ zeigt, dass Alleinlebende in jedem Bereich die geringsten Durchschnittswerte aufweisen und in einer Partnerschaft/Familie lebend tendenziell die höchsten.

**Tabelle 13:** Ergebnisse der vier Facetten resilienten Verhaltens (Wohnform) nach Mittelwert (M), Standardabweichung (SD) und Minimum (Min) bzw. Maximum (Max)

Wohnform	N		EB	UP	PU	FU
Allein	35	M	4,59	4,79	5,06	3,69
		SD	1,33	1,13	1,31	1,40
		Min/Max	1,5/6,5	2/7	1,5/7	1/7
Partner/Partnerin oder Familie	184	M	4,82	4,98	5,36	4,23
		SD	1,23	1,26	1,22	1,45
		Min/Max	1/7	2/7	1,5/7	1/7
WG	66	M	4,79	4,88	5,25	4,35
		SD	1,37	1,36	1,26	1,28
		Min/Max	1/7	2/7	1/7	1,5/7

Bei Alleinlebenden liegen die Werte bei EB im Mittel bei  $M=4,59$ , bei Studierenden, die in einer WG leben bei  $M=4,79$  und bei in einer Partnerschaft/Familie lebende Student\*innen bei  $M=4,82$ . Diese Abstufung ist bei UP und PU ebenfalls zu beobachten. Die getesteten Studierenden haben in allen drei Wohnformen bei PU insgesamt die höchsten Werte angegeben. Student\*innen in einer Partnerschaft/Familie schätzen PU durchschnittlich mit  $M=5,36$  ein. Student\*innen in einer WG durchschnittlich mit  $M=5,25$  und Alleinlebende mit  $M=5,06$ . Die Facette FU wurde in allen drei Wohnformen durchschnittlich am geringsten eingestuft. Alleinlebende weisen mit  $M=3,69$  den geringsten Wert auf, gefolgt von Studierenden in einer Partnerschaft/Familie mit  $M=4,23$  und Student\*innen, die in einer WG leben weisen mit  $M=4,35$  den höchsten Wert auf.

#### 4.4 Auswertung der Anwendung von Humor als Bewältigungsstrategie

Für die Anwendung von Humor als Bewältigungsstrategie wird der Gesamtscore (HUMORSCORE) herangezogen. Die Ergebnisse der Berechnung sind in der nachfolgenden *Tabelle 14* aufgeführt und werden mit der Normstichprobe von Lefcourt (2001) verglichen.

**Tabelle 14:** Ergebnisse der Anwendung von Humor nach Mittelwert, Standardabweichung und Minimum bzw. Maximum

	N	Mittelwert (M)	Standardabweichung (SD)
<b>Geschlecht:</b>			
weiblich	203	18,78	3,92
männlich	81	20,07	4,12
divers	1	---	---
Gesamt	285	19,14	4,01
<b>Altersgruppe in Jahren:</b>			
18 – 20	30	17,63	3,84
21 – 25	175	19,11	3,99
26 – 30	59	19,83	3,43
31 – 35	24	18,04	4,62
35 +	15	21,47	5,22

Der Altersgruppen-Vergleich zeigt, dass mit steigendem Alter höhere Mittelwerte vorliegen. Die Altersgruppe 18-20 Jahren hat mit  $M=17,63$  den geringsten Wert erreicht. Naheliegende Werte weisen die Altersgruppe 21-25 Jahren ( $M=19,11$ ) und

die Altersgruppe der 26-30-jährigen (M=19,83) Teilnehmer\*innen auf. Die Altersgruppe 31-35 Jahre liegt mit M=18,04 darunter. Die Altersgruppe 35+ Jahre erreicht mit M=21,47 den höchsten Wert.

**Tabelle 15:** Normstichprobe für die Anwendung von Humor des CHS (Quelle: Lefcourt, 2001, S.174)

	<b>N</b>	<b>Mittelwert (M)</b>	<b>Standardabweichung (SD)</b>
<b>Gesamtstichprobe</b>	244	20,2	3,56
<b>Geschlecht</b>			
weiblich	124	20,5	3,27
männlich	120	19,9	3,87

Die Ergebnisse zeigen Unterschiede in der Anwendung von Humor. Die Gesamtstichprobe dieser Studie (M=19,14) hat im Vergleich zur Normstichprobe (M=20,2) einen geringeren Wert erreicht (vgl. *Tabelle 15*).

Im Geschlechtervergleich wird deutlich, dass Frauen einen geringeren Mittelwert mit M=18,78 für die Anwendung von Humor haben, als die getesteten Männer mit M=20,07. Im direkten Vergleich zur Normstichprobe zeigt sich ein umgekehrtes Bild. Danach haben Frauen einen höheren Durchschnittswert als Männer.

#### 4.5 Auswertung des Stressempfindens

Für die Ergebnisbeschreibung des Stressempfindens wurde der Mittelwert des Gesamtscores (SCORE\_STRESS), welcher aus der Summe der Hilflosigkeitsskala und der Selbstwirksamkeitsskala gebildet wurde sowie die Minima und Maxima herangezogen. Die Ergebnisse der Berechnung sind in der nachfolgenden *Tabelle 16* aufgeführt.

**Tabelle 16:** Ergebnisse aus den Berechnungen des Gesamt-Scores des Stressempfindens nach Mittelwert, Standardabweichung und Minimum bzw. Maximum

	<b>N</b>	<b>Mittelwert (M)</b>	<b>Standardabweichung (SD)</b>	<b>Minimum</b>	<b>Maximum</b>
<b>Geschlecht:</b>					
weiblich	203	29,05	6,53	12	43
männlich	81	26,31	6,16	14	42
Gesamt	285	28,27	6,52	12	43
<b>Altersgruppe in Jahren:</b>					
18 – 20	30	30,20	6,26	20	43
21 – 25	175	28,02	6,52	12	43
26 – 30	59	28,29	6,14	17	43
31 – 35	24	27,17	5,71	14	42
35 +	15	28,73	9,37	15	41

Die Ergebnisse des Stressempfindens zeigen Unterschiede sowohl im Geschlechter- als auch im Altersgruppenvergleich. Der Gesamtscore der Gesamtstichprobe liegt bei  $M=28,27$ . Im Vergleich dazu ist der Wert bei den Frauen mit  $M=29,05$  höher, während der Wert bei den Männern mit  $M=26,31$  kleiner ist. Bei der Betrachtung der Minima und Maxima ist lediglich eine kleine Abweichung zu beobachten.

Der Altersgruppen-Vergleich zeigt allgemein, dass die Werte des Gesamt-Scores bei den höheren Altersgruppen geringer sind, als bei der Altersgruppe 18-20 Jahre. Mit  $M=30,20$  hat die Altersgruppe 18-20 Jahre den höchsten Wert. Die Ergebnisse der Altersgruppe 21-25 Jahre ( $M=28,02$ ) und der Altersgruppe 26-30 Jahre ( $M=28,29$ ) liegen sehr nah beieinander. Die Altersgruppe 31-35 Jahre zeigt mit  $M=27,17$  den geringsten Wert. Die Altersgruppe 35+ hat einen Wert von  $M=28,73$ . In Bezug auf die Minima und Maxima zeigt sich ebenfalls, dass die Werte bei der Altersgruppe 18-20 Jahre mit  $Min=20$  und  $Max=43$  tendenziell höher sind, als bei den restlichen Altersgruppen. Diese liegen in dem Bereich  $Min=12$  und  $Max=43$ .

## 4.6 Überprüfung der Hypothesen

In den folgenden Abschnitten werden die Ergebnisse der Hypothesentestung vorgestellt. Es wird von einem Signifikanzniveau  $p<0,05$  ausgegangen.

### 4.6.1 Zusammenhang zwischen „resilientem Verhalten“ und dem Belastungserleben von Studierenden in Zeiten der COVID-19-Pandemie

Um den Zusammenhang zwischen den vier Facetten resilienten Verhaltens und dem Belastungserleben zu berechnen, wird zunächst eine Auswahl von Belastungen getroffen. Das Kriterium ist eine durchschnittlich höhere Einschätzung der Belastungen durch die Studierenden im Gesamtstichproben- und Geschlechtervergleich gegenüber der Referenzdaten (vgl. Kapitel 4.2.1, *Tabelle 6*). In folgender *Tabelle* sind die Belastungen, sowie der Mittelwert der Referenzdaten und der Umfrageergebnisse dargestellt (*Tabelle 17*). Da die Einzelfragen der Variablen „Vorhersehbarkeit“ und „Rollenklarheit“ positiv gestellt sind, bedeuten höhere Werte ein geringeres Belastungsempfinden. Bei diesen Variablen sind die Werte der Vergleichsstichprobe höher als bei den Umfrageergebnissen der Studierenden. Die Variablen sind annähernd normalverteilt (vgl. *Kapitel 3.5*).

**Table 17:** Auswahl der Belastungen in Bezug auf die Gegenüberstellung der Umfrageergebnisse und den Referenzdaten

Belastung		Referenzdaten	Umfrageergebnisse
Vorhersehbarkeit	Gesamt	54	53,42
	weiblich	54	53,88
	männlich	53	52,16
Rollenklarheit	Gesamt	73	62,92
	weiblich	73	63,42
	männlich	73	61,73

Um die H1-Hypothese überprüfen zu können, werden zunächst Streudiagramme erstellt, um eine Einschätzung von den Zusammenhängen zwischen den jeweiligen Belastungen und den vier Facetten resilienten Verhaltens vornehmen zu können. Diese sind für die Belastungen „Vorhersehbarkeit“ und „Rollenklarheit“ in *Anhang 7* beigefügt. Die Diagramme lassen erkennen, dass ein leichter positiver Zusammenhang zwischen den vier Facetten und den Belastungen „Vorhersehbarkeit“ und „Rollenklarheit“ besteht. Das würde bedeuten, umso höher die jeweilige Facette, desto höher „Vorhersehbarkeit/Rollenklarheit“. Es wird davon ausgegangen, dass die Voraussetzungen für die Korrelationsanalyse gegeben sind.

Die folgende *Table 18* zeigt, wie die einzelnen Variablen zusammenhängen.

**Table 18:** Bivariate Korrelation zwischen den vier Facetten resilienten Verhaltens und den Belastungen „Vorhersehbarkeit“ und „Rollenklarheit“

		Vorhersehbarkeit	Rollenklarheit	EB	UP	PU	FU
<b>Vorhersehbarkeit</b>	Korrelation nach Pearson	1	,569**	,166**	,099	,258**	,142*
	Signifikanz (2-seitig)		,000	,005	,000	,000	,000
	N	285	285	285	284	285	285
<b>Rollenklarheit</b>	Korrelation nach Pearson	,569**	1	,237**	,181**	,237**	,184**
	Signifikanz (2-seitig)	,000		,000	,002	,000	,002
	N	285	285	285	284	285	285
<b>EB</b>	Korrelation nach Pearson	,166**	,237**	1	,479**	,447**	,470**
	Signifikanz (2-seitig)	,000	,000		,000	,000	,000
	N	285	285	285	284	285	285
<b>UP</b>	Korrelation nach Pearson	,099	,181**	,479**	1	,479**	,508**
	Signifikanz (2-seitig)	,097	,002	,000		,000	,000
	N	284	284	284	284	284	284
<b>PU</b>	Korrelation nach Pearson	,258**	,237**	,447**	,479**	1	,369**
	Signifikanz (2-seitig)	,000	,000	,000	,000		,000
	N	285	285	285	284	285	285
<b>FU</b>	Korrelation nach Pearson	,142*	,184**	,470**	,508**	,369**	1
	Signifikanz (2-seitig)	,017	,002	,000	,000	,000	
	N	285	285	285	284	285	285

\*\* Die Korrelation ist auf dem Niveau von 0,01(2-seitig) signifikant.

\* Die Korrelation ist auf dem Niveau von 0,05(2-seitig) signifikant.

Die Korrelationsanalyse zeigt, dass die vier Facetten mit den Belastungen korrelieren. Das Ergebnis für den Zusammenhang zwischen „Vorhersehbarkeit“ und EB zeigt einen Korrelationskoeffizienten mit einem Wert von  $r = ,166$ ,  $p < 0,01$ , zwischen „Vorhersehbarkeit“ und UP einen Wert von  $r = ,099$ ,  $p < 0,97$ , zwischen „Vorhersehbarkeit“ und PU einen Wert von  $r = ,258$ ,  $p < 0,01$  und zwischen „Vorhersehbarkeit“ und FU einen Wert von  $r = ,142$ ,  $p < 0,05$ . Für die Interpretation bedeutet dies, dass zwischen den Variablen sehr geringe bis geringe Korrelationen bestehen (vgl. Kapitel 3.5).

Die Analyse ergibt für den Zusammenhang zwischen „Rollenklarheit“ und EB einen Korrelationskoeffizienten mit einem Wert von  $r = ,237$ ,  $p < 0,01$ , zwischen „Rollenklarheit“ und UP einen Wert von  $r = ,181$ ,  $p < 0,01$ , zwischen „Rollenklarheit“ und PU einen Wert von  $r = ,237$ ,  $p < 0,01$  und zwischen „Rollenklarheit“ und FU einen Wert von  $r = ,184$ ,  $p < 0,01$ . Zwischen den Variablen besteht ebenfalls eine sehr geringe bis geringe Korrelation.

Bis auf den Zusammenhang zwischen „Vorhersehbarkeit“ und FU sind die Ergebnisse auf einem zweiseitigen Signifikanzniveau hochsignifikant. Daraus folgt die Ablehnung der Null-Hypothese ( $H_1$ ) und die  $H_1$ -Hypothese wird angenommen. Dies kann durch die Korrelationsanalyse der restlichen Belastungen gestützt werden. Die Korrelationsmatrix aller Belastungen ist in *Anhang 8* beigefügt.

#### 4.6.2 Zusammenhang zwischen „resilientem Verhalten“ und dem Stressempfinden in Zeiten der COVID-19-Pandemie

Für die Prüfung der  $H_2$ -Hypothese werden die Variablen zunächst auf Normalverteilung und lineare Zusammenhänge überprüft. Die Variablen werden nach der Sichtprüfung anhand eines Q-Q-Diagramms als annähernd normalverteilt eingeschätzt. Für die linearen Zusammenhänge werden zwischen den vier Facetten und dem Stressempfinden Streudiagramme erstellt. Diese sind in *Anhang 7.3* angehängt. Bei den vier Punktwolken ist jeweils ein negativer Zusammenhang zu erkennen. Das bedeutet je höher die jeweilige Facette resilienten Verhaltens, umso geringer das Stressempfinden. Dies gilt insbesondere für „Emotionale Bewältigung“ und „Fokussierte Umsetzung“.

Anschließend erfolgt eine bivariate Korrelationsberechnung nach Pearson zwischen den vier Facetten resilienten Verhaltens und der Variable „SCORE\_STRESS“, da diese ein metrisches Datenniveau aufweisen (Tabelle 19).

**Tabelle 19:** Bivariate Korrelation zwischen den vier Facetten resilienten Verhaltens und der Variabel „SCORE-STRESS“

		SCORE_STRESS	EB	UP	PU	FU
SCORE_STRESS	Korrelation nach Pearson	1	-,479**	-,255**	-,290**	-,475**
	Signifikanz (2-seitig)		,000	,000	,000	,000
	N	285	285	284	285	285
EB	Korrelation nach Pearson	-,479**	1	,479**	,447**	,470**
	Signifikanz (2-seitig)	,000		,000	,000	,000
	N	285	285	284	285	285
UP	Korrelation nach Pearson	-,255	,479**	1	,479**	,508**
	Signifikanz (2-seitig)	,000	,000		,000	,000
	N	284	284	284	284	284
PU	Korrelation nach Pearson	,290**	,447**	,479**	1	,369**
	Signifikanz (2-seitig)	,000	,000	,000		,000
	N	285	285	284	285	285
FU	Korrelation nach Pearson	-,457**	,470**	,508**	,369**	1
	Signifikanz (2-seitig)	,000	,000	,000	,000	
	N	285	285	284	285	285

\*\* Die Korrelation ist auf dem Niveau von 0,01(2-seitig) signifikant.

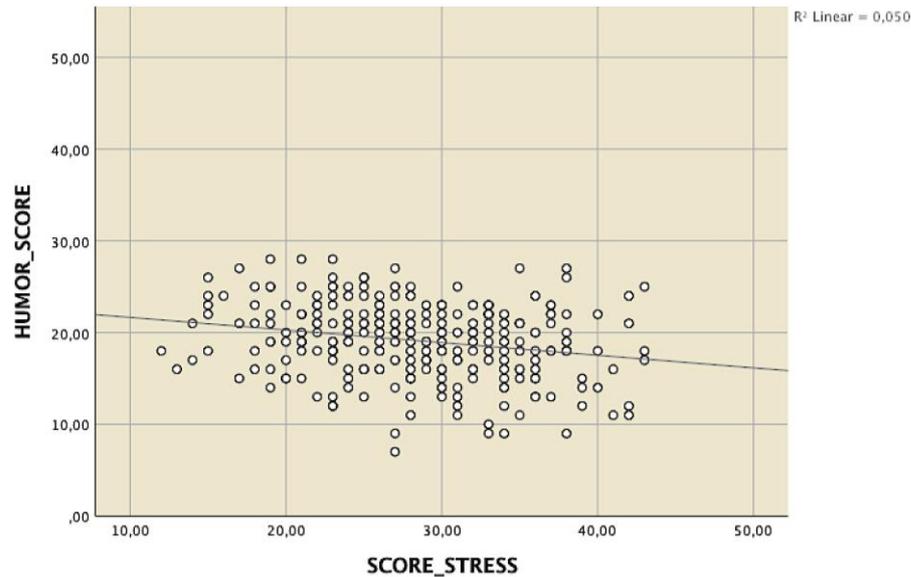
Das Ergebnis für den Zusammenhang zwischen EB und SCORE\_STRESS zeigt einen Korrelationskoeffizienten mit einem Wert von  $r = -,479$ ,  $p < 0,01$ , zwischen UP und SCORE\_STRESS einen Wert von  $r = -,255$ ,  $p < 0,01$ , zwischen PU und SCORE\_STRESS einen Wert von  $r = -,290$  und zwischen FU  $r = -,475$ ,  $p < 0,01$ . Für die Interpretation ist entscheidend, dass zwischen den vier Facetten und dem Stressempfinden geringe Zusammenhänge bestehen und der zweiseitige Signifikanztest ( $p < 0,01$ ) ein hochsignifikantes Ergebnis ergibt.

Die Nullhypothese (H2) kann verworfen und die H2-Hypothese angenommen werden.

#### 4.6.3 Zusammenhang zwischen Stressempfinden und der Anwendung von Humor als Bewältigungsstrategie

Um den Zusammenhang zwischen dem der Anwendung von Humor und dem Stressempfinden berechnen zu können, werden zunächst die Bedingungen geprüft (vgl. Kapitel 3.5). Die Variablen sind annähernd normalverteilt. Das in Abbildung 3 dargestellte Streudiagramm liefert die Einschätzung eines sehr geringen negativen

Zusammenhangs zwischen der Anwendung von Humor als Bewältigungsstrategie und dem Stressempfinden. Das würde dennoch bedeuten, je stärker die Anwendung von Humor ausgeprägt ist, desto geringer ist das Stressempfinden.



**Abbildung 3:** Streudiagramm für die Anwendung von Humor als Bewältigungsstrategie (HUMOR\_SCORE) und dem Stressempfinden (SCORE\_STRESS), eigene Darstellung

Die Korrelationsberechnung zwischen den zwei Variablen erfolgt mit dem Pearson-Korrelationskoeffizienten, da beide ein metrisches Datenniveau aufweisen. Zwischen der Anwendung von Humor und dem Stressempfinden besteht eine geringe negative Korrelation mit  $r = -,224$  (Tabelle 20).

Der zweiseitige Signifikanztest ( $p > 0,01$ ) ergibt ein hochsignifikantes Ergebnis. Die Nullhypothese (H3) kann verworfen und die H3-Hypothese kann angenommen werden.

**Tabelle 20:** Bivariate Korrelation zwischen der Anwendung von Humor (HUMORSCORE) als Bewältigungsstrategie und dem Stressempfinden (SCORE\_STRESS)

		HUMOR_SCORE	SCORE_STRESS
HUMOR_SCORE	Korrelation nach Pearson	1	-,224**
	Signifikanz (2-seitig)		,000
	N	285	285
SCORE_STRESS	Korrelation nach Pearson	-,224**	1
	Signifikanz (2-seitig)	,000	
	N	285	285

\*\* Die Korrelation ist auf dem Niveau von 0,01(2-seitig) signifikant.

#### 4.6.4 Regressionsanalysen

Bei der multiplen linearen Regressionsanalyse wird der Zusammenhang zwischen einer abhängigen (EB, UP, PU & FU) und mehreren erklärenden Variablen (Anwendung von Humor, Geschlecht, Alter und Wohnform) gleichzeitig ausgewertet (Brosius, 2008, S.259). Das Programm SPSS hat jeweils vier Ergebnistabellen für die Analysen wiedergegeben, von denen jeweils drei vorgestellt werden und für die vier Facetten zusammengeführt werden:

**Tabelle 21:** Regressionsanalyse\_ Modellzusammenfassung EB, UP, PU & FU

Facette	Modell	R	R-Quadrat	Korrigiertes R-Quadrat	Standardfehler des Schätzers
EB	1	,353 <sup>a</sup>	,125	,112	1,19771
UP	1	,276 <sup>a</sup>	,076	,063	1,22538
PU	1	,300 <sup>a</sup>	,090	,077	1,19291
FU	1	,194 <sup>a</sup>	,038	,024	1,39569

Einflussvariablen: (Konstante), HUMORE\_SCORE, Mit wem?, Alter, Geschlecht

Die in *Tabelle 21* dargestellten Kennzahlen liefern den Gesamterfolg der Analyse und die Güte der geschätzten Regressionsgleichung. Die zentrale Kennzahl ist der Wert R-Quadrat, das Bestimmtheitsmaß. Auf einer Skala von 0 bis 1 misst dieser, wie gut sich die Werte der abhängigen Variablen anhand der Werte aus den erklärenden Variablen herleiten lassen (Brosius, 2008, S.264). Das korrigierte R-Quadrat berücksichtigt, dass mit zunehmender Anzahl an erklärenden Variablen das Gesamtmodell unsicherer wird (Brosius, 2008, S.265). Aus diesem Grund wird dieser Wert zur Auswertung herangezogen. Wie *Tabelle 21* zu entnehmen, können bei EB 11,2 Prozent der Varianz durch das Modell erklärt werden, bei UP sind es 6,3 Prozent, bei PU sind es 7,7 Prozent und bei FU sind 2,4 Prozent.

Die ANOVA-Tabelle (*Tabelle 22*) gibt an, inwieweit die vorliegenden Daten darauf schließen lassen, dass in der Grundgesamtheit tatsächlich ein Zusammenhang zwischen den erklärenden und der abhängigen Variablen vorliegt (Brosius, 2008, S.264). Für die Facette EB bedeutet das, dass die Wahrscheinlichkeit einen F-Wert von 9,982 oder größer mit vier Freiheitsgraden zu erhalten bei ,000 liegt. Das Signifikanzniveau liegt bei 0,000. Daraus kann abgeleitet werden, dass das Modell signifikante, erklärende Variablen enthält. Bei UP liegt die Wahrscheinlichkeit einen F-Wert von 8,653 oder größer mit vier Freiheitsgraden zu erreichen ebenfalls bei 0,000. Auch dieses Modell enthält signifikante, erklärende Variablen. Dasselbe gilt

für PU mit  $df=4$ ,  $F=9,824$  und einem Signifikanzniveau von 0,000. Bei FU liegt die Wahrscheinlichkeit bei ,029 einen F-Wert von 2,747 oder größer mit vier Freiheitsgraden zu erhalten. Dennoch enthält das Modell mit dem Signifikanzniveau von 0,029 signifikante, erklärende Variablen.

**Tabelle 22:** Regressionsanalyse\_ANOVA<sup>a</sup> EB, UP, PU & FU

Fa- cette	Modell		Quadrat- summe	df	Mittel der Quadrate	F	Sig.
EB	1	Regression	57,278	4	14,319	9,982	,000 <sup>b</sup>
		Nicht standardisierte Residuen	401,666	280	1,435		
		Gesamt	458,944	284			
UP	1	Regression	34,612	4	8,653	5,763	,000 <sup>b</sup>
		Nicht standardisierte Residuen	418,933	279	1,502		
		Gesamt	453,545	283			
PU	1	Regression	39,295	4	9,824	6,904	,000 <sup>b</sup>
		Nicht standardisierte Residuen	398,447	280	1,423		
		Gesamt	437,742	284			
FU	1	Regression	21,401	4	5,350	2,747	,029 <sup>b</sup>
		Nicht standardisierte Residuen	545,428	280	1,948		
		Gesamt	566,828	284			

Einflussvariablen: (Konstante), HUMORE\_SCORE, Mit wem?, Alter, Geschlecht

Die *Tabelle 23* enthält die detaillierte Beschreibung der geschätzten Regressionsgleichung, sowie die Einflüsse und Signifikanzen der einzelnen erklärenden Variablen (Brosius, 2008, S.264).

In der letzten Spalte der *Tabelle 23* werden die Signifikanzen angegeben. Diese geben an, ob sich die Koeffizienten signifikant von Null unterscheiden. Ist der Wert unter 0,05 kann davon ausgegangen werden, dass ein linearer Zusammenhang existiert. Bei den vier Facetten resilienten Verhaltens ist Humor jeweils ein signifikanter Prädiktor. Die Variablen „Mit wem?“, „Alter“ und „Geschlecht“ sind bei den vier Facetten nicht signifikant. Dies bedeutet, dass diese Variablen nur einen geringen Einfluss auf die jeweilige Facette haben und sich nicht für Vorhersagen eignen. Für die Interpretation von EB bedeutet ein Regressionskoeffizient von 0,105 bei Humor, dass ein höherer Wert bei der Anwendung von Humor den Wert der „Emotionalen Bewältigung“ um 0,105 erhöht.

**Table 23: Regressionsanalyse\_Koeffizienten<sup>a</sup> EB, UP, PU & FU**

Facette	Modell		Nicht standardisierte Koeffizienten		Standardisierte Koeffizienten		Sig.
			B	SF	Beta	T	
EB	1	Konstante	2,723	,448		6,075	,000
		HU-MOR_SCORE	,105	,018	,331	5,387	,000
		Mit wem?	,025	,074	,019	,339	,735
		Alter	,238	,156	,087	1,528	,128
UP	1	Konstante	3,581	,459		7,801	,000
		HU-MOR_SCORE	,088	,018	,279	4,783	,000
		Mit wem?	-,004	,076	-,003	-,052	,958
		Alter	-,149	,159	-,054	-,932	,352
PU	1	Konstante	3,626	,446		8,123	,000
		HU-MOR_SCORE	,094	,018	,302	5,227	,000
		Mit wem?	,016	,074	,013	,223	,824
		Alter	-,121	,155	-,045	-,778	,437
FU	1	Konstante	2,883	,522		5,519	,000
		HU-MOR_SCORE	,060	,021	,170	2,849	,005
		Mit wem?	,144	,086	,099	1,670	,096
		Alter	-,061	,181	-,020	-,335	,738
		Geschlecht	-,038	,087	-,026	-,440	,661

B. Regressionskoeffizient  
SF. Standardfehler

Für die Interpretation von UP bedeutet ein Regressionskoeffizient von 0,088 bei Humor, dass ein höherer Wert bei der Anwendung von Humor den Wert der „Umfassenden Planung“ um 0,088 erhöht. Der Regressionskoeffizient bei Humor von 0,094 sagt aus, dass ein höherer Wert bei der Anwendung von Humor den Wert der „Positiven Umdeutung“ um 0,094 erhöht. Für die Facette „Fokussierte Umsetzung“ liegt der Regressionskoeffizient von Humor bei 0,60. Somit steigt der Wert der „Fokussierten Umsetzung“ um 0,60, wenn sich der Wert der Anwendung von Humor um eins erhöht.

## 5. Diskussion

In diesem Kapitel werden verschiedene Punkte hinsichtlich Limitationen, Methode und Ergebnisse dieser Untersuchung benannt und kritisch beleuchtet.

### 5.1 Limitationen

Bei der Online-Umfrage haben insgesamt 285 Studierende ab dem zweiten Bachelorsemester teilgenommen. Dies entspricht einer Rücklaufquote von zehn Prozent. Aufgrund der Tatsache, dass der Frauenanteil mit 71,2 Prozent deutlich über dem der Männer liegt, kann von keiner repräsentativen Stichprobe für die Gesamtheit aller Bachelorstudierenden der Fakultät Life Sciences ausgegangen werden. Insgesamt liegt der Frauenanteil am Standort Bergedorf bei 50,32 Prozent und der Männeranteil bei 49,68 Prozent (vgl. *Kapitel 3.2*). Des Weiteren wurden keine Informationen in Bezug auf den individuellen Studiengang erhoben. Dies spielt insofern eine Rolle, da die Studiengänge Gesundheitswissenschaften und Ökotrophologie mehrheitlich von Frauen belegt werden und der Männeranteil bei den technischen Studiengängen überwiegt. Aus diesem Grund können keine Rückschlüsse auf die konkrete Verteilung der Teilnehmer\*innen gezogen werden und somit ist nicht eindeutig, ob die Ergebnisse die Belastungen und Beanspruchungen aller Bachelorstudierenden der Fakultät Life Sciences widerspiegeln.

Für die Erhebung der interessierenden Konstrukte (resilientes Verhalten, Belastungen und Beanspruchungen, Stressempfinden sowie Anwendung von Humor) wurden standardisierte Erhebungsinstrumente herangezogen.

Die Änderung der Ansprache vom „Sie“ zum „Du“ hat kleine Validitätseinschränkungen in Bezug auf die Vergleichbarkeit zur Folge. Des Weiteren ist anzumerken, dass der COPSOQ für die Anwendung in betrieblichen Settings ausgerichtet ist. Der Einsatz im Setting „Hochschule“ in dem Kontext der COVID-19-Pandemie stellt eine Ausnahmesituation dar, weshalb Bedenken hinsichtlich der Validität nicht unbegründet sind. Der Vergleich mit den Referenzdaten, welche aus dem Jahr 2010 stammen, ist einerseits aufgrund der Aktualität der Daten und andererseits aufgrund der nicht Berücksichtigung der Zielgruppe „Studierende“ problematisch. Es kann davon ausgegangen werden, dass sich sowohl die Arbeitswelt als auch das Studium im Laufe der Zeit aufgrund technischer Möglichkeiten und neuer Anforderun-

gen, die hier nicht weiter beleuchtet werden sollen, gewandelt hat und deshalb einen Vergleich mit den vorliegenden Umfrageergebnissen schwierig machen. Durch die Kontaktaufnahme mit Matthias Nübling, Geschäftsführer der FFAW, wurde dennoch entschieden die Referenzdaten aus dem Jahr 2010 zum Vergleich heranzuziehen, da verständlicherweise nur diese ohne geschäftliche Kooperation zur Verfügung stehen. Zudem beruht der Vergleich mit den Referenzdaten lediglich auf einem Geschlechtervergleich. Die Altersgruppen wurden bei der vorliegenden Untersuchung und den Referenzdaten unterschiedlich festgelegt, weshalb danach kein Vergleich möglich war. Die Gütekriterien Objektivität, Reliabilität und Validität können schlussfolgernd dennoch in hohem Maß gewährleistet werden.

## 5.2 Methode

Um Aussagen über die Resilienz beziehungsweise das resiliente Verhalten von HAW-Studierenden in Zeiten der COVID-19-Pandemie machen zu können, wurde theoriegeleitet versucht, ein umfassendes Bild der Belastungen und Beanspruchungen der Studierenden zu erhalten. Diesbezüglich wird der Zusatzfragenblock „Wohnsituation“ als sehr hilfreich eingeschätzt, da die Übersicht der Corona-spezifischen Belastungen erweitert und insbesondere durch das Zusatzfeld „Sonstiges“ ergänzt wird. Bei der Auswertung beziehungsweise Kategorienzuzuordnung der Antworten wurde aus Zeitgründen keine unabhängige Meinung eingeholt. Dies hätte den Grad der Objektivität erhöht.

Vor dem Hintergrund der Studienlage vergangener Epidemien und ersten Forschungsergebnissen der COVID-19-Pandemie lag ein Hauptanliegen der Erhebung darin, zu untersuchen, wie sich die Pandemie auf das Stressempfinden von Student\*innen auswirkt. Diesbezüglich ist anzumerken, dass keine Rückschlüsse darüber gezogen werden können, ob das Stressempfinden niedrig oder erhöht ist, da keine Referenzdaten zur Verfügung stehen. Dennoch können durch den Geschlechter- und Altersgruppenvergleich Erkenntnisse darüber gewonnen werden, welche Gruppe rückblickend von vier Wochen wenig oder mehr Stress empfindet. Im Sinne der Schutzfaktorenforschung beziehungsweise Resilienzforschung lag ein besonderes Interesse darin einen potenziellen Schutzfaktor zu identifizieren, welcher Studierende vor negativen psychologischen Entwicklungen bewahrt und dazu befähigt die psychische Gesundheit zu erhalten. Die Anwendung von Humor kann

bei der Bewältigung von Stress hilfreich sein und wirkt sich positiv auf das psychische Wohlbefinden aus. Diesbezüglich konnten leichte Zusammenhänge berechnet werden. Neben der Anwendung von Humor sollten Prädiktoren für resilientes Verhalten identifiziert werden. An dieser Stelle soll nochmals betont werden, dass es sich bei dem Konstrukt „Resilienz“ allgemein ein dynamisches, variables, situationspezifisches und multidimensionales Konstrukt handelt, weshalb die Auswahl an Prädiktoren sehr weitreichend ist. Im Setting „Hochschule“ könnte weiterführend der individuelle Studiengang untersucht werden. Allgemein kann aufgrund der großen Erreichbarkeit (N=324) davon ausgegangen werden, dass das Studiendesign gut für das Ziel dieser Untersuchung geeignet war.

### 5.3 Ergebnisse

Vor dem Hintergrund der bereits genannten Limitationen werden die Umfrageergebnisse diskutiert. Die Erhebung ergibt hinsichtlich der Geschlechter- und Altersgruppen-Vergleiche einen vielseitigen Einblick der verschiedenen Belastungen. Die Belastungen „Rollenklarheit“ und „Vorhersehbarkeit“ wurden im Vergleich zu den Referenzdaten als „belastender“ eingeschätzt. Des Weiteren ist zu beobachten, dass die Durchschnittswerte bei den Belastungen „Anforderung Emotionen zu verbergen“ und „Work Privacy Conflict“ mit steigendem Alter zunehmen. In den Bereichen „Entgrenzung“, „Bedeutung der Arbeit“ und „Rollenklarheit“ sind jedoch die Werte der Altersgruppe 18-20 Jahre und 26-30 Jahre auffällig. Daraus leitet sich die Annahme ab, dass die Belastungen in den verschiedenen Altersgruppen eine unterschiedliche Rolle einnehmen. Faktoren, die diese verstärken können, wie beispielsweise Kinder oder Beschäftigungsverhältnisse, die im höheren Alter tendenziell eine Rolle neben dem Studium spielen, werden nicht berücksichtigt. Des Weiteren stellt sich die Frage, ob jüngere Studierende im Bereich „Rollenklarheit“ generell geringere Werte aufgrund der geringeren Lebenserfahrung aufweisen. Dem Geschlechter-Vergleich zufolge sind von den getesteten Frauen insbesondere die Belastungen „Emotionale Anforderungen“ (M=35,28), „Work Privacy Conflict“ (M=39,62) und „Entgrenzung“ (M=73,46) als höher eingeschätzt worden. Bei den Männern sind die durchschnittlichen Werte in den Bereichen „Quantitative Anforderungen“ (M=48,58), „Anforderung Emotionen zu verbergen“ (M=24,23), „Vorhersehbarkeit“ (M=52,16) und „Rollenklarheit“ (M=61,73) belastender eingeschätzt worden. Auch hier wird deutlich,

dass die Belastungen tendenziell geschlechtsspezifisch sind. Jedoch ist zu beachten, dass die Gruppen unterschiedlich groß sind. Um valide Aussagen, über das Belastungserleben im Vergleich machen zu können, müssen zusätzlich Mittelwertvergleiche anhand von T-Tests durchgeführt werden.

Bei dem Zusatzfragenblock „Wohnsituation“ fällt allgemein auf, dass die Belastungen von Alleinlebenden durchschnittlich am höchsten eingeschätzt werden, jedoch mit einer Stichprobengröße zwischen acht und 25. Am häufigsten wurde die Belastung „Lärm, störende Geräusche“ (N=261, M=2,56) genannt, darauf folgt „Technische Schwierigkeiten“ (N=248, M=2,59) und mit dem höchsten Belastungsmaß die „Online-Vorlesungen“ (N=247, M=2,88). Bei dem Zusatzfeld „Sonstiges“ wurden die meisten Antworten der Kategorie „Studium/Lehre/Prüfungen“ (N=17) zugeordnet. Hervorzuheben sind außerdem die Kategorien „Selbstorganisation“ (N=12), „Mentale Gesundheit“ (N=11), „Ablenkung“ (N=11) und „Soziales Umfeld“ (N=11).

In Bezug auf die Beanspruchungen ist im Vergleich zu den Referenzdaten die Einschätzung der „Arbeitszufriedenheit“ in allen drei Gruppen der Studierendenstichprobe geringer. Die Bereiche „Allgemeiner Gesundheitszustand“ und „Arbeitszufriedenheit“ fallen bei den Altersgruppen 31-35 Jahre und 35+ geringer aus.

Die Ergebnisse der vier Facetten resilienten Verhalten zeigen je nach Geschlecht, Altersgruppe oder Wohnform ebenfalls deutliche Unterschiede. Auffallend ist, dass die Selbsteinschätzung der Alleinlebenden bei jeder der vier Facetten am geringsten ist, während die Einschätzung dieser bei Studierenden, die in einer Partnerschaft/Familie leben tendenziell am höchsten eingeschätzt werden. Studierende über 31 Jahre zeigen ebenfalls in jeder Facette höhere Werte. Im Geschlechtervergleich ist zu beobachten, dass bei „Emotionale Bewältigung“ und „Positive Umdeutung“ die Werte der Männer höher sind und bei „Umfassende Planung“ und „Fokussierte Umsetzung“ die der Frauen.

Bei der Anwendung von Humor sind im Gegensatz zur Normstichprobe die Werte der männlichen Teilnehmer höher. Den Mittelwerten zufolge steigt die Anwendung von Humor mit zunehmendem Alter. Das Stressempfinden ist bei den weiblichen Teilnehmerinnen und in der Altersgruppe 18-20 Jahre am höchsten.

Die Korrelationsanalyse zeigt, dass die vier Facetten mit den Belastungen „Vorhersehbarkeit“ und „Rollenklarheit“ korrelieren. Die Ergebnisse sind hochsignifikant und zeigen, dass zwischen den Variablen sehr geringe bis geringe Korrelationen bestehen. Der höchste Wert wird zwischen „Vorhersehbarkeit“ und PU mit  $r = ,258$ ,

$p < 0,01$  gemessen. Die Analyse ergibt für den Zusammenhang zwischen „Rollenklarheit“ und EB einen Korrelationskoeffizienten mit einem Wert von  $r = ,237$ ,  $p < 0,01$  und zwischen „Rollenklarheit“ und PU einen Wert von  $r = ,237$ ,  $p < 0,01$ .

Bei der Korrelationsanalyse zwischen den vier Facetten und dem Stressempfinden wird deutlich, dass insbesondere „Emotionale Bewältigung“ ( $r = -,479$ ,  $p < 0,01$ ) und „Fokussierte Umsetzung“ ( $r = -,475$ ,  $p < 0,01$ ) mit dem Stressempfinden zusammenhängen. Die Ergebnisse der negativen Zusammenhänge sind hochsignifikant. Zwischen der Anwendung von Humor und dem Stressempfinden besteht eine geringe negative Korrelation mit  $r = -,224$ . Der zweiseitige Signifikanztest ( $p < 0,01$ ) ergibt ein hochsignifikantes Ergebnis. Die Regressionsanalysen bestätigen den Einfluss der Anwendung von Humor auf jede der vier Facetten. Für die übrigen Variablen bleibt diese Bestätigung aus. Für die Forschungsfrage „Wie beeinflusst die Resilienz von HAW-Studierenden im Bachelorstudium (*Fakultät Life Sciences*) die Bewältigung von studienbezogenen Belastungen in Zeiten der COVID-19-Pandemie?“ bedeuten die Ergebnisse, dass die vier Facetten resilienten Verhaltens sich auf die erhobenen Belastungen als auch auf das Stressempfinden der Studierenden in Zeiten der COVID-19-Pandemie positiv auswirken und eine Förderung schlussfolgernd als angemessen und notwendig erscheint.

## **6. Handlungsempfehlungen**

Aufgrund der Tatsache, dass es kein allgemeines Verständnis von Resilienz beziehungsweise von resilientem Verhalten gibt, bestehen derzeit viele resilienzstärkende Ansätze. Bevor auf verschiedene Handlungsempfehlungen, die im Setting „Hochschule“ umgesetzt werden können, eingegangen wird, soll vor dem Hintergrund der vorgestellten Studienlage betont werden, dass in Zeiten der COVID-19-Pandemie ein zusätzlicher Bedarf an resilienzfördernden Maßnahmen besteht und bestehende Ressourcen verstärkt umgesetzt werden müssen, um die Bewältigung von studienbezogenen Belastungen zu unterstützen und die Gesundheit von HAW-Studierenden zu erhalten. Dies kann unter anderem durch die Sensibilisierung aller Beschäftigten und Studierenden der Hochschule für das Thema Resilienz gelingen. Des Weiteren ist es wichtig, das dynamische Geschehen anzuerkennen und die daraus resultierenden Umstände zu beobachten. Ein Fokus soll auf die Umstände gesetzt werden, die von Student\*innen als positiv empfunden werden, wie beispiels-

weise eine flexiblere Zeiteinteilung während der Studienzeiten. So kann die Situation vielmehr als Chance für Studierende und die gesamte Hochschule begriffen werden. Diese Entwicklungen werden sich mit weiteren Forschungsarbeiten zeigen und nehmen vor dem Hintergrund zukünftiger und vergleichbaren Situationen einen nachhaltigen Stellenwert ein.

Psychologische Interventionen, die auf Resilienzförderung abzielen, vermitteln und fördern Kompetenzen, die das Selbstbewusstsein stärken, die Kommunikation mit anderen Menschen verbessern und einen proaktiven Umgang beziehungsweise eine positivere Haltung gegenüber belastenden Situationen entwickeln. Gesundheitspsychologische Interventionen, die sowohl individuelle als auch umweltbezogene Ressourcen stärken, können als Interventionen im Sinne des salutogenetischen Modells betrachtet werden (Knoll, Scholz & Rieckmann, 2017, S.137f.).

Diesbezüglich greift das gesundheitspolitische Rahmenkonzept der WHO (2013), welches die Stärkung von Resilienz als Schüsselfaktor zum Schutz und zur Förderung von Gesundheit auf individueller Ebene, als auch auf gemeinschaftlicher Ebene ansiedelt. Dabei hängt die individuelle Gesundheit maßgeblich von der Aktivität der Gemeinschaft ab gesundheitsförderliche und präventive Maßnahmen zu ergreifen. Das Schaffen von gesundheitsförderlichen Verhältnissen ermöglicht Individuen selbstbestimmte Entscheidungen für die eigene Gesundheit zu treffen und diese zu erhalten (S.131). Als Beispiel für individuelle Stärkungsprozesse in einem Kontext sozialer Umwelten und Netzwerke soll an dieser Stelle eine resilienzbasierte Kampagne „The road to resilience“ der American Psychosocial Association (APA) genannt werden. Im Zusammenhang mit den Ereignissen des 11. Septembers 2001 ging es darum, in Zeiten terroristisch wahrgenommener Bedrohungen präventiv wirksame Strategien in der Gesamtbevölkerung zu implementieren (APA, 2008). In Zeiten der COVID-19-Pandemie wird eine vergleichbare Kampagne durch zuständige Stellen der HAW Hamburg als hilfreich eingeschätzt, um sowohl persönliche Faktoren der Studierenden als auch das Vorhandensein von sozialen Stützsystemen hervorzuheben und gleichzeitig für das Thema Resilienz zu sensibilisieren. Zur Veranschaulichung soll die Kampagne der APA kurz vorgestellt werden (APA, 2008):

1. Vernetze dich.
2. Vermeide es, Krisen als unüberwindbar zu halten.
3. Akzeptiere, dass Veränderung zum Leben gehört.

4. Wende dich deinen Zielen zu.
5. Sei entscheidungsfreudig.
6. Suche nach Möglichkeiten der Selbstfindung.
7. Entwickle eine positive Selbstsicht.
8. Betrachte die Dinge nüchtern.
9. Bewahre eine hoffnungsvolle Einstellung.
10. Pass achtsam auf dich auf.

Zur Verbreitung einer ähnlichen Kampagne könnten die zehn Punkte auf der HAW-Homepage angezeigt, sowie verschiedene soziale Medien, wie beispielsweise Facebook, Instagram und Ähnliches herangezogen werden. Eine zuständige Stelle könnte das Forschungsprojekt CamPuls darstellen, da dieses als Schnittstelle verschiedener Stabstellen angesehen werden kann und eine große Einbindung der Studierenden vorsieht. CamPuls ist ein Forschungsprojekt, welches das Ziel verfolgt die Gesundheit von Studierenden zu fördern und langfristig darauf zu arbeiten ein Studierenden-Gesundheitsmanagement (SGM) an der HAW Hamburg zu etablieren. Durch die Kooperation mit verschiedenen Partnern und der partizipativen Zusammenarbeit mit Studierenden kann von einer Gemeinschaftsresilienz gesprochen werden. Einerseits werden verschiedene Webinare und Online-Kurse in den Bereichen Bewegung, Ernährung, Entspannung, sexuelle oder mentale Gesundheit angeboten und andererseits können durch die Niedrigschwelligkeit Meinungen eingeholt werden, um Angebotsdefizite zu identifizieren. Neben verschiedenen Anlaufstellen der HAW Hamburg, haben Studierende so die Möglichkeit auf weitere hilfreiche Kontakte außerhalb des Hochschulsettings zurückzugreifen. Darunter fallen außerdem professionelle Beratungsstellen, bei denen Studierende bei hoher Belastung Unterstützung finden.

Jedoch bleibt die Tatsache unveränderlich, dass jeder Mensch seine eigenen individuellen Möglichkeiten finden muss, um Resilienz zu entwickeln. Dies wiederum kann nur mit einer sozialen, aber kulturspezifischen Form der Einbindung und Akzeptanz erreicht werden (Fooker, 2016, S.32). Um Studierenden die Möglichkeit anbieten zu können resilientes Verhalten im Studium und für den weiteren Lebensverlauf zu entwickeln, wird das Resilienzförderungskonzept des Forschungsprojektes „CORESZON“ (Community Resilience Network) als passend eingeschätzt. CORESZON ist ein gemeinnütziges Projekt am Zentrum für Psychosoziale Medizin des Universitätsklinikums Hamburg-Eppendorf, das einfache Handlungsmöglichkeiten

zur Stärkung von Resilienz bereitstellt und eine Wissensweitergabe im Sinne des „peer-to-peer“-Ansatzes vorsieht. Auf Grundlage der sogenannten „Garten- Methode“ werden in Workshops verschiedene Techniken und kleine Theorieeinheiten vermittelt, um Körperempfindungen zu nutzen und Stress zu regulieren. Ein Ziel besteht vor allem darin, persönliche Schutzfaktoren zu entdecken, um in schwierigen Zeiten darauf zurückgreifen zu können und die psychische Gesundheit zu schützen (CORESZON, 2020). Für den Faktor Humor, auf dem der Schwerpunkt dieser Forschungsarbeit liegt, bedeutet dies, dass ein humorvoller Umgang für einige Studierende eine protektive Wirkung hat und aufgrund dessen Anwendung findet und für andere wiederum ungeeignet erscheint und weniger angewendet wird. Aus diesem Grund soll auf eine pauschale Handlungsempfehlung, die die Förderung von Humor vorsieht, verzichtet werden. Es ist vielmehr von Bedeutung, dass jede Studentin und jeder Student individuelle Resilienzfaktoren erkennt und weiterentwickelt. Diers (2016) betont diesbezüglich, dass insbesondere bei der Planung von sozialen Ressourcen, die zur Förderung von Resilienz gedacht sind, berücksichtigt wird, dass sich diese auch negativ auswirken können und keine protektive Wirkung entfalten (S.72). Darauf soll aus ökonomischen Gründen nicht weiter eingegangen werden.

Neben den frei verfügbaren Inhalten auf der Website, bildet das Team des Forschungsprojektes Trainer aus, die die Methode mit ihrer „Community“ teilen (CORESZON, 2020). Für die HAW Hamburg könnte die Finanzierung dieser Trainier-Ausbildung für einige Student\*innen, die die „Garten-Methode“ im Rahmen von selbst gestalteten Workshops oder im Rahmen der Kompetenz-Werkstatt<sup>7</sup> weitertragen, eine Chance bieten präventive Angebote zu schaffen, die Studierende dazu befähigt für die eigene mentale Gesundheit Sorge zu tragen. In Zeiten der COVID-19-Pandemie ist es möglich, diese in Kleingruppen oder Online-Kursen durchzuführen.

Diese Erhebung und weitere Forschungsarbeiten, die die Studierendengesundheit im Allgemeinen und während der COVID-19-Pandemie in den Fokus setzen, bieten eine gute Basis für die Entwicklung und Umsetzung von weiteren Maßnahmen, die

---

<sup>7</sup> Die Kompetenz-Werkstatt ist ein studentisches Projekt, das semesterweise Veranstaltungen von Studierenden für Studierende anbietet. Die Vorträge behandeln Themen wie psychische Gesundheit, Bewegung oder Ernährung.

in das SGM eingebettet werden können und damit langfristig zur individuellen und gemeinschaftlichen Resilienz beitragen.

## **7. Fazit**

Zur Eindämmung einer weiteren Ausbreitung des Coronavirus SARS-CoV-2 wurde seit Ende Februar 2020 eine bundesweite Schließung aller (Bildungs-)Einrichtungen verordnet. Dies hat zur Folge, dass 2,9 Millionen Studierende in Deutschland nicht in der Lage sind einem gewöhnlichen Studienalltag in Präsenzlehre nachzugehen. Aus empirischen Untersuchungen vergangener Epidemien und aktuellen Forschungsergebnissen in Bezug auf die mentale Gesundheit der Allgemeinbevölkerung geht hervor, dass die Umstände, die aus der Pandemie resultieren und als belastend empfunden werden in Zusammenhang mit psychologischen Auswirkungen, Depressionen, Angstzuständen und Stress stehen. Hochschulinterne Erhebungen bestätigen sowohl negative als auch positive Einschätzungen aus Sicht von Studierenden in Bezug auf die Auswirkungen der COVID-19-Pandemie. Die vorliegende Arbeit bietet einen Überblick über alters- und geschlechtsspezifische Belastungen und das Stressempfinden in Zeiten der Pandemie. Aus den Ergebnissen wird der Bedarf resilienzfördernder Maßnahmen an der Hochschule verstärkt umgesetzt deutlich. Dies muss im Sinne des Salutogenese-Modells einerseits auf individueller und andererseits auf gemeinschaftlicher Ebene geschehen, um Studierende dazu zu befähigen für ihre eigene mentale Gesundheit Sorge zu tragen. In dieser Arbeit wurden Handlungsempfehlungen abgeleitet, die für das Thema Resilienz sensibilisieren und Orientierung bieten präventive und ressourcenstärkende Angebote langfristig in einem SGM der Hochschule einzubetten.

Weitere Forschungsarbeiten sind nötig, um spezifische Schutzfaktoren für Studierende im Kontext der Pandemie und unter Einbezug der Hochschule zu identifizieren. Qualitative Methoden wie beispielsweise Fokusgruppen oder Leitfadeninterviews werden dahingehend als geeignet eingeschätzt.

## Literaturverzeichnis

- APA** (2008). The road to resilience. Verfügbar unter: <https://studentsuccess.unc.edu/files/2015/08/The-Road-to-Resiliency.pdf> [Zugriff am: 09.08.2020].
- Bengel, Jürgen, Meinders-Lücking, Frauke & Rottmann, Nina** (2009). Schutzfaktoren bei Kindern und Jugendlichen – Stand der Forschung zu psychosozialen Schutzfaktoren für Gesundheit. *Forschung und Praxis der Gesundheitsförderung*, Band 35, Köln: Bzga, S. 10 – 167. Verfügbar unter: <https://www.bzga.de/infomaterialien/fachpublikationen/band-35-schutzfaktoren-bei-kindern-und-jugendlichen/> [Zugriff am: 18.06.2020].
- Bengel, Jürgen & Hubert, Sybille** (2010). Anpassungsstörung und Akute Belastungsreaktion, *Fortschritte der Psychologie*, Band 39, Göttingen: Hogrefe-Verlag.
- Bengel, Jürgen & Lyssenko, Lisa** (2012). *Forschung und Praxis der Gesundheitsförderung – Heft 43: Resilienz und psychologische Schutzfaktoren im Erwachsenenalter*, Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung. Verfügbar unter: <http://www.bzga.de/pdf.php?id=601d3eab3f45a0702098da947a5deea8> [Zugriff am: 21.05.20].
- Blättner, Beate & Waller, Heiko** (2018). *Gesundheitswissenschaft. Eine Einführung in Grundlagen, Theorie und Anwendung*. 6. überarbeitete Auflage. Stuttgart: Kohlhammer.
- Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung** (2020). Informationen zum neuartigen Coronavirus/ Covid- 19. Verfügbar unter: <https://www.infektionsschutz.de/coronavirus.html> [Zugriff am: 21.05.20].
- Booth-Butterfield, Melanie, Booth-Butterfield, Steven & Wanzer, Melissa, B.** (2007). Funny Students Cope Better: Patterns of Humor Enactment and coping Effectiveness. *Communication Quaterly*, Vol.55(3), S. 299 – 315.
- Brosius, Felix** (2008). *SPSS 16 für Dummies, statistische Analyse statt Datenchaos*, 2. aktualisierte Auflage. Weinheim: Wiley-VCH Verlag.
- Buehl, Achim** (2006). *SPSS 14, Einführung in die moderne Datenanalyse*, 10. Überarbeitete und erweiterte Auflage. München: Pearson Studium.
- Cheng, Cecilia, & Cheung, Mike W.** (2005). Psychological responses to outbreak of severe acute respiratory syndrome: a prospective, multiple time-point study. *Journal of personality*, 73(1), S. 261–285.

- Cohen, Sheldon & Williamson, Gail** (1988). Perceived Stress in a Probability Sample of the United States. In: S. Spacapan & S. Oskamp (Hrsg.). The Social Psychology of Health: Claremont Symposium on applied social psychology, Newbury Park, CA: Sage. S. 31 – 67.
- Cohen, Sheldon, Kamarck, Tom & Mermelstein, Robin** (1983). A Global Measure of Perceived Stress. Journal of Health and Social Behavior, Vol. 24(4), S. 385 – 396.
- CORESZON** – Community Resilience Network (2020). Verfügbar unter: <https://www.coreszon.com/de/> [Zugriff am: 12.08.20].
- COPSOQ** (2020). Die Mitarbeiterbefragung zu psychischen Belastungen am Arbeitsplatz. COPSOQ deutsche Standardversion. Verfügbar unter: <https://www.copsoq.de/copsoq-fragebogen/> [Zugriff am: 29.05.20].
- Diers, Manuela** (2016). Resilienzförderung durch soziale Unterstützung von Lehrkräften, junge Erwachsene in Risikolagen erzählen. Braunschweig: Springer VS.
- DIN EN ISO 10075**. „Ergonomische Grundlagen bezüglich psychischer Arbeitsbelastung“.
- Eid, Michael, Gollwitzer, Mario & Schmitt, Manfred** (2010). Statistik und Forschungsmethoden, Weinheim: Beltz.
- Faltermeier, Toni, Leplow Bernd, Von Salisch, Maria, Selg, Herbert & Ulich, Dieter** (2017). Gesundheitspsychologie. Grundriss der Psychologie Band 21, 2. Überarbeitete Auflage, Stuttgart: Kohlhammer Verlag.
- Faltermeier, Toni** (2018). Salutogenese und Ressourcenorientierung, In: Kohlmann, Carl-Walter, Salewski, Christel, Wirtz, Markus Antonius (Hrsg.), Psychologie in der Gesundheitsförderung. Bern: Hogrefe Verlag, S. 85 – 97.
- Faschingbauer, Marlene & Murreros, Teresa** (2017). Humor als therapeutisches Mittel – Eine empirische Untersuchung. Masterarbeit – Universität Wien. Verfügbar unter: <http://othes.univie.ac.at/47428/1/50280.pdf> [Zugriff am: 02.06.20].
- Fingerle, Michael** (2010). Risiko und Resilienz. In: Kaiser, Astrid, Schmetz, Dittmar, Wachtel, Peter, Werner, Birgit (Hrsg.) (2010). Bildung und Erziehung. Stuttgart: Kohlhammer, S. 135 – 143.
- Fooken, Insa** (2006). Psychologische Perspektiven der Resilienzforschung. In: Wink, Rüdiger (Hrsg.), Multidisziplinäre Perspektiven der Resilienzforschung, Wiesbaden: Springer Verlag, S.13 – 37.
- Fröhlich-Gildhoff, Klaus & Rönnau, Maïke** (2019). Resilienz, 5. Aktualisierte Auflage, München: Ernst Reinhardt Verlag.

- Ghebreyesus, Tedros A.** (2020). WHO Director-General's opening remarks at the media briefing on COVID-19 – 11 March 2020. Verfügbar unter: <https://www.who.int/dg/speeches/detail/who-director-general-s-opening-remarks-at-the-media-briefing-on-covid-19---11-march-2020> [Zugriff am: 06.07.2020]
- He, Feng, Deng, Yu & Li, Weina** (2020). Coronavirus disease 2019: What do we know? *Journal of Medical virology*, S. 1 – 7.
- Henninger, Mirka** (2016). Resilienz. In: **Frey, Dieter** (Hrsg.). *Psychologie der Werte, Von Achtsamkeit bis Zivilcourage – Basiswissen aus Psychologie und Philosophie*, Berlin/Heidelberg: Springer Verlag, S. 157 – 164.
- Knoll, Nina, Scholz, Urte & Rieckmann, Nina** (2017). Einführung in die Gesundheitspsychologie, 4., aktualisierte Auflage, München/Basel: Ernst Reinhardt Verlag.
- Kuiper, Nicholas A.** (2012). Humor and Resiliency: Towards a Process Model of Coping and Growth, *Europe's Journal of Psychology*, Vol.8(3), S. 475 – 491.
- Landesastenkonzferenz (LAK) Hamburg** (2020). Offener Brief der Landesastenkonzferenz Hamburg. Verfügbar unter: <https://www.asta.haw-hamburg.de/offener-brief-der-landesastenkonzferenz-hamburg.html> [Zugriff am: 21.05.20].
- Lefcourt, Herbert, M. & Martin, Rod, A.** (1986). *Humor and life stress: Anecdote to Adversity*, New York: Springer.
- Lefcourt, Herbert** (2001). *Humor, the psychology of living buoyantly*, Boston: Springer:
- Liao, Qiuyan, Cowling, Benjamin, J., Lam, Wendy, W., Ng, Diane, M., & Fielding, Richard** (2014). Anxiety, worry and cognitive risk estimate in relation to protective behaviors during the 2009 influenza A/H1N1 pandemic in Hong Kong: ten cross-sectional surveys. *BMC infectious diseases*, Vol.14, S. 169.
- Lujan, Heidi, L. & DiCarlo, Stephen, E.** (2016). Humor promotes learning!, *Advances in Physiology Education*, Vol. 40, S. 433 – 434.
- Martin, Rod, A. & Lefcourt, Herbert, M.** (1996). The Situational Humor Response Questionnaire (SHRQ) and Coping Humor Scale (CHS): A decade of research findings, *Humor: International Journal of Humor Research*, Vol.9, S. 251 – 272. Verfügbar unter: [https://www.researchgate.net/publication/249929109\\_The\\_Situational\\_Humor\\_Response\\_Questionnaire\\_SHRQ\\_and\\_Coping\\_Humor\\_Scale\\_CHS\\_A\\_decade\\_of\\_research\\_findings](https://www.researchgate.net/publication/249929109_The_Situational_Humor_Response_Questionnaire_SHRQ_and_Coping_Humor_Scale_CHS_A_decade_of_research_findings) [Zugriff am: 02.06.20].

- Nübling, Matthias, Stößel, Ulrich, Hasselhorn, Hans-Martin, Michaelis, Martina & Hofmann, Friedrich** (2005). Methoden zur Erfassung psychischer Belastungen, Forschungsbericht 1058, BauA. Bremerhaven: Wirtschaftsverlag.
- Nübling, Matthias, Vomstein, Martin, Nübling, Thomas, Stößel, Ulrich, Hasselhorn, Hans-Martin & Hofmann Friedrich** (2011): Erfassung psychischer Belastungen anhand eines erprobten Fragebogens- Aufbau der COPSOQ-Datenbank. Verfügbar unter: <https://www.copsoq-datenbank.de> [Zugriff am: 16.07.2020].
- Pauli, Paul, Neuderth, Silke & Schuppert, Maria** (2020). Studieren in Coronazeiten. Zentrum für Psychische Gesundheit /Julius-Maximilians- Universität (JMU). Verfügbar unter: <https://www.uni-wuerzburg.de/aktuelles/pressemitteilungen/single/news/studieren-in-coronazeiten-1/> [Zugriff am: 24.06.20].
- Qiu, Jianyin, Shen, Bin, Zhao, Min, Wang, Zhen, Xie, Bin & Xu, Yifeng** (2020). A nationwide survey of psychological distress among Chinese people in the COVID-19 epidemic: implications and policy recommendations, *General Psychiatry*, Vol. 33(2), S. 1 - 3.
- RefRat Berlin** (2020). Auswirkungen der COVID-19-Pandemie auf Studierende in Berlin. Auswertung für die HU Berlin. Humboldt Universität Berlin. Verfügbar unter: [https://www.refrat.de/docs/hopo/auswertung\\_huberlin.pdf](https://www.refrat.de/docs/hopo/auswertung_huberlin.pdf) [Zugriff am: 24.06.20].
- Richter, Constance & Dunkhase, Philip** (2020). Die Sorgen von 2,9 Millionen Studierenden zum Start des ersten digitalen Corona-Semesters. Online-Umfrage mit UniNow. Verfügbar unter: <https://hochschulmarketing-news.de/sorgen-der-studierenden-zum-corona-semester/> [Zugriff am: 21.05.20].
- Richter, Gabriele & Schütte, Martin** (2014). Porträts exemplarisch ausgewählter Analyseinstrumente und -verfahren – Mitarbeiterbefragung. In: Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin (BAuA) (Hrsg.), Gefährdungsbeurteilung psychischer Belastung – Erfahrungen und Empfehlungen. Berlin: Erich Schmidt. S. 223 – 255.
- Robert-Koch- Institut** (2020a). COVID-19: Fallzahlen in Deutschland und weltweit. 21.05.20 – Aktualisierter Stand. RKI. Verfügbar unter: [https://www.rki.de/DE/Content/InfAZ/N/Neuartiges\\_Coronavirus/Fallzahlen.html](https://www.rki.de/DE/Content/InfAZ/N/Neuartiges_Coronavirus/Fallzahlen.html) [Zugriff am: 21.05.20].
- Robert-Koch- Institut** (2020b). Aktuelle Daten und Informationen zu Infektionskrankheiten und Public Health. Epidemiologisches Bulletin (20). RKI Verfügbar unter: [https://www.rki.de/DE/Content/Infekt/EpidBull/Archiv/2020/Ausgaben/12\\_20.pdf?\\_\\_blob=publicationFile](https://www.rki.de/DE/Content/Infekt/EpidBull/Archiv/2020/Ausgaben/12_20.pdf?__blob=publicationFile) [Zugriff am: 20.05.20].
- Romero, Eric & Cruthirds, Kevin** (2006). The use of Humor in the workplace. *Academy of Management Perspectives*, Vol.20, S. 58 – 69.

- Rutter, M.** (2006). Implications of resilience concepts for scientific understanding. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1094, S.1–12.
- Schäfer, Axel & Schöttker-Königer, Thomas** (2015). Statistik und quantitative Methoden für Gesundheitsfachberufe. Berlin/Heidelberg: Springer-Verlag.
- Scheithauer, Herbert, & Petermann, Franz** (1999): Zur Wirkungsweise von Risiko- und Schutzfaktoren in der Entwicklung von Kindern und Jugendlichen. *Kindheit und Entwicklung*, 8 (1), 3–14.
- Schneider, Eva Elisa, Schönfelder, Sandra, Domke-Wolf, Mila, & Wessa, Michèle** (2020). Measuring stress in clinical and nonclinical subjects using a German adaptation of the Perceived Stress Scale. *International Journal of Clinical and Health Psychology*.  
Verfügbar unter: <https://reader.elsevier.com/reader/sd/pii/S169726002030017X?to-ken=9E4E3CC34B704747858253AC200134B317A4DCB127A28DFB382980ACD010CB683F535C9F2E9E717A57DD316306911B50> [Zugriff am: 05.06.20]
- Soucek, Roman, Pauls, Nina, Ziegler, Michael & Schlett, Christian** (2015). Entwicklung eines Fragebogens zur Erfassung resilienten Verhaltens bei der Arbeit. *Wirtschaftspsychologie*, 17, S. 13 - 22.  
Verfügbar unter: [https://www.researchgate.net/publication/287216337\\_Entwicklung\\_eines\\_Fragebogens\\_zur\\_Erfassung\\_resilienten\\_Verhaltens\\_bei\\_der\\_Arbeit\\_Development\\_of\\_a\\_questionnaire\\_for\\_the\\_assessment\\_of\\_resilient\\_behavior\\_in\\_the\\_workplace/link/59bd8ee-caca272aff2da13ee/download](https://www.researchgate.net/publication/287216337_Entwicklung_eines_Fragebogens_zur_Erfassung_resilienten_Verhaltens_bei_der_Arbeit_Development_of_a_questionnaire_for_the_assessment_of_resilient_behavior_in_the_workplace/link/59bd8ee-caca272aff2da13ee/download) [Zugriff am: 01.06.20].
- Statistisches Bundesamt, Destatis** (2020). Hochschulen – Studierende nach Bundesländern. Destatis. Verfügbar unter: <https://www.destatis.de/DE/Themen/Gesellschaft-Umwelt/Bildung-Forschung-Kultur/Hochschulen/Tabellen/studierende-insgesamt-bundeslaender.html> [Zugriff am: 21.05.2020].
- Studydrive** (2020). Aktuelle Meldungen. Uni-Schließungen: Nur zwei Prozent der Studierenden fühlen sich bereit für das neue Semester. Online-Umfrage. Verfügbar unter: <https://press.studydrive.net/2020/03/20/uni-schliesungen-nur-zwei-prozent-der-studierenden-fuehlen-sich-bereit-fur-das-neue-semester/> [Zugriff am: 21.05.20]
- Van Bortel, Tine, Basnayake, Anoma, Wurie, Fatou, Jambai, Musu, Koroma, Alimamy, S., Muana, Andrew T., Hann, Katrina, Eaton, Julian, Martin, Steven, & Nellums, Laura, B.** (2016). Psychosocial effects of an Ebola outbreak at individual, community and international levels. *Bulletin of the World Health Organization*, 94(3), S. 210–214.
- Veer, Ilya M., Riepenhausen, Antje, Zerban, Matthias, Wackerhagen, Carolin, Engen, Haakon, Puhlmann, Lara, Köber, Göran, Bögemann, Sophie A.,**

**Weermeijer**, Jeroen, **Uściłko**, Aleksandra, **Mor**, Netali, **Barsuola**, Giulia, **Cardone**, Paolo, **Deza- Araujo**, Yacila I., **Farkas**, Kinga, **Feller**, Clémence, **Hajduk**, Michal, **Ilen**, Laura, **Kasanova**, Zuzana, **Lau**, Bobo H. P., **Lenferink**, Dionne B., **Magas**, Dávid Á., **Mituniewicz**, Julian, **Moreno- López**, Laura, **O'Leary**, Aet, **Paparella**, Ilenia, **Pöldver**, Nele, **Robak**, Natalia, **Schneider**, Maude, **Van Dick**, Rolf, **Lieb**, Klaus, **Kleim**, Birgit, **Hermans**, Erno, **Kobyłinska**, Dorota, **Hendler**, Talma, **Binder**, Harald, **Myin- Germeys**, Inez, **Van Leeuwen**, Judith, **Tüscher**, Oliver, **Yuen**, Kenneth, **Walter**, Henrik & **Kalisch**, Raffael (2020). Mental resilience in the Corona lockdown: First empirical insights from Europe. PsyArXiv, 2020. Verfügbar unter: <https://psyarxiv.com/4z62t/> [Zugriff am: 24.06.2020].

**Wang**, Cuiyan, **Pan**, Riyu, **Wan**, Xiaoyang, **Tan**, Yilin, **Xu**, Linkang, **Ho**, Cyrus, S. & **Ho**, Roger, C. (2020). Immediate Psychological Responses and Associated Factors during the Initial Stage of the 2019 Coronavirus Disease (COVID-19) Epidemic among the General Population in China. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. Vol. 17(5), S. 1-25.

**WHO** (2013). Health 2020, A European policy framework and strategy for the 21<sup>st</sup> century. Verfügbar unter: <https://www.euro.who.int/en/health-topics/health-policy/health-2020-the-european-policy-for-health-and-well-being/publications/2013/health-2020.-a-european-policy-framework-and-strategy-for-the-21st-century-2013> [Zugriff am: 11.08.20].

## Anhang

<i>Anhang 1:</i> Fragebogen auf <a href="http://www.sosci.de">www. soci.de</a>	S. V
<i>Anhang 2:</i> Sprachliche Anpassung des COPSOQ	S. XI
<i>Anhang 3:</i> Häufigkeitstabellen und Histogramme zur Stichprobenbeschreibung	
<i>Anhang 3.1:</i> Geschlecht	S.XI
<i>Anhang 3.2:</i> Altersgruppe	S. XII
<i>Anhang 3.3:</i> Wohnform: Wohnst du derzeit alleine?	S.XIII
<i>Anhang 4:</i> Darstellung der Variablen, Datenniveaus und Beschreibung der Items	
<i>Anhang 4.1:</i> COPSOQ	S. XIV
<i>Anhang 4.2:</i> Resilientes Verhalten bei der Arbeit	S. XVI
<i>Anhang 4.3:</i> Coping Humor Scale	S. XVII
<i>Anhang 4.4:</i> Perceived Stress Scale	S. XVIII
<i>Anhang 4.5:</i> Sonstige	S. XIX
<i>Anhang 5:</i> Referenzdaten des COPSOQ	S. XX
<i>Anhang 6:</i> Antworten und Kategorien des Zusatzfeldes	S. XXI
<i>Anhang 7:</i> Streudiagramme	
<i>Anhang 7.1:</i> Resilientes Verhalten und „Vorhersehbarkeit“	S. XXIV
<i>Anhang 7.2:</i> Resilientes Verhalten und „Rollenklarheit“	S. XXV
<i>Anhang 7.3:</i> Resilientes Verhalten und Stressempfinden	S. XXVI
<i>Anhang 8:</i> Korrelationsmatrix der psychischen Belastungen	S. XXVII
<i>Anhang 9:</i> Beitrag „Das stresst mich-Frag nach!“ im Rahmen des Forschungsprojektes „CamPuls“	S. XXVIII

# Anhang 1: Fragebogen auf www.Sosci.com

Seite 1:

## Liebe Teilnehmer\*innen

**Danke**, dass Ihr euch die Zeit nehmt an dieser Umfrage teilzunehmen.  
Diese Umfrage wird im Rahmen meiner Bachelorarbeit durchgeführt und beschäftigt sich mit dem Thema  
„Resilienz von HAW- Studierenden in Zeiten der Corona-Pandemie“.

Die Covid-19- Pandemie stellt derzeit für alle Menschen eine Ausnahmesituation dar. Im Zuge der "sozialen bzw. physischen Distanzierung" wurde eine bundesweite Schließung aller Bildungseinrichtungen verordnet. Durch diese Untersuchung wird der Versuch gestartet einen Überblick über die Lage von Studierenden während dieser Zeit zu erhalten.

Die Beantwortung der Fragen bezieht sich auf sechs verschiedene Themenblöcke. Ein besonderes Interesse gilt der Anwendung von Humor als Bewältigungsstrategie. Ein humorvoller Umgang mit belastenden Situationen kann zu einer gelasseneren Grundhaltung beitragen, was wiederum einen positiven Einfluss auf das Wohlbefinden hat.

Die Beantwortung des Fragebogens wird **ca. 15 Minuten** in Anspruch nehmen. Es ist wichtig, alle Fragen und Aussagen in Ruhe durch zu lesen. Diejenigen Antworten, die individuell am besten zutreffen, sollten angekreuzt werden. Es gibt dabei keine „richtigen“ oder „falschen“ Antworten.

Die Befragung ist **anonym**, Rückschlüsse auf die Person sind nicht möglich.

Bei Fragen zu der Umfrage oder zu den Ergebnisse, stehe ich jederzeit gerne zur Verfügung:



Seite 2:

Weiter

## Nun einige Fragen zu deiner Gesundheit und deinem Stressempfinden.

Wenn du den besten denkbaren Gesundheitszustand mit 10 Punkten bewertest und den schlechtesten mit 0 Punkten: Wie viele Punkte vergibst du für deinen derzeitigen Gesundheitszustand?

Bitte wähle die entsprechende Zahl.

0     1     2     3     4     5     6     7     8     9     10

Die folgenden Fragen beschäftigen sich mit deinen Gedanken und Gefühlen während des letzten Monats. Wie oft hattest du in den letzten Wochen das Gefühl, dass ...

Bitte je eine Angabe pro Zeile.

	sehr oft	ziemlich oft	manchmal	fast nie	nie
... du durch etwas Unerwartetes aus der Bahn geworfen wurdest?	<input type="radio"/>				
... du nicht in der Lage warst, wichtige Dinge in deinem Leben kontrollieren zu können?	<input type="radio"/>				
... du dich nervös und gestresst gefühlt hast?	<input type="radio"/>				
... du fähig bist, deine persönlichen Probleme zu bewältigen?	<input type="radio"/>				
... sich die Dinge zu deinen Gunsten entwickeln?	<input type="radio"/>				
... nicht all deinen anstehenden Aufgaben gewachsen zu sein?	<input type="radio"/>				
... du ärgerliche Situationen in deinem Leben beeinflussen kannst?	<input type="radio"/>				
... du alles im Griff hast?	<input type="radio"/>				
... du dich über Dinge ärgerst, über die du keine Kontrolle hattest?	<input type="radio"/>				
... sich so viele Schwierigkeiten angehäuft haben, dass du diese nicht überwinden konntest?	<input type="radio"/>				

## Seite 3:

Im Zuge der „sozialen bzw. physischen Distanzierung“ wurde ab dem 23.02.20 eine bundesweite Schließung öffentlicher Bildungseinrichtungen verordnet. Bitte gebe vor diesem Hintergrund an, wie die folgenden Aussagen momentan auf dich persönlich zutreffen.

### Nun einige Fragen zu deinem Studium und deinen Tätigkeiten.

Die folgenden Fragen betreffen die Anforderungen deines Studiums.

(Bitte je eine Angabe pro Zeile)

	immer	oft	manchmal	selten	nie/ fast nie
Musst du sehr schnell arbeiten?	<input type="radio"/>				
Arbeitest du den ganzen Tag mit hohem Tempo?	<input type="radio"/>				
Wie oft kommt es vor, dass du nicht genügend Zeit hast, alle Aufgaben zu erledigen?	<input type="radio"/>				
Kommst du mit deinem Studium in Rückstand?	<input type="radio"/>				
Musst du Überstunden machen?	<input type="radio"/>				
Gehört es in deinem Studium dazu, sich mit persönlichen Problemen anderer Menschen zu beschäftigen?	<input type="radio"/>				
Ist dein Studium emotional fordernd?	<input type="radio"/>				
Verlangt dein Studium von dir, dass du deine Gefühle verbergen musst?	<input type="radio"/>				
Verlangt dein Studium von dir, dich mit deiner Meinung zurück zu halten?	<input type="radio"/>				

Die folgenden Fragen betreffen das Verhältnis zwischen Studium und Privatleben:

Inwieweit stimmst du den folgenden Aussagen zu?

(Bitte je eine Angabe pro Zeile)

	in sehr hohem Maß	in hohem Maß	zum Teil	in geringem Maß	in sehr geringem Maß
Die Anforderungen in meinem Studium stören mein Privat- und Familienleben.	<input type="radio"/>				
Wegen meines Studiums muss ich Pläne für private und/oder Familienaktivitäten ändern.	<input type="radio"/>				
Mein Studium beansprucht so viel Energie, dass sich dies negativ auf mein Privatleben auswirkt.	<input type="radio"/>				
Mein Studium nimmt so viel Zeit in Anspruch, dass sich dies negativ auf mein Privatleben auswirkt.	<input type="radio"/>				
Ich erledige studienbezogene Aufgaben auch in meiner Freizeit.	<input type="radio"/>				
In meiner Freizeit bin ich für Personen, mit denen ich im Studium zu tun habe, erreichbar.	<input type="radio"/>				

Nun einige Fragen zu Regelungen und Abläufen in deinem Studium in Zeiten der Corona-Pandemie

(Bitte je eine Angabe pro Zeile)

	in sehr hohem Maß	in hohem Maß	Zum Teil	in geringem Maß	in sehr geringem Maß
Wirst du rechtzeitig im Voraus über Veränderungen informiert, z.B. über wichtige Entscheidungen, Veränderungen oder Pläne für die Zukunft?	<input type="radio"/>				
Erhältst du alle Informationen, die du brauchst, um dein Studium gut zu erledigen?	<input type="radio"/>				
Gibt es klare Ziele für dein Studium?	<input type="radio"/>				
Weißt du genau, welche Dinge in deinen Verantwortungsbereich fallen?	<input type="radio"/>				
Weißt du genau, was von dir erwartet wird?	<input type="radio"/>				

## Seite 4:

### Nun einige Fragen zur Zufriedenheit und Bedeutung deines Studiums.

Wenn du deine Studiensituation allgemein in Bezug auf die derzeitige Lage betrachtest, wie zufrieden bist du mit ...?

(Bitte je eine Angabe pro Zeile).

	sehr zufrieden	zufrieden	teils-teils	unzufrieden	sehr unzufrieden
... deinen Berufsperspektiven?	<input type="radio"/>				
... den Leuten, mit denen du studierst?	<input type="radio"/>				
... den körperlichen Bedingungen/ Belastungen?	<input type="radio"/>				
... der Art und Weise, wie dein Studiengang/Semester geführt wird?	<input type="radio"/>				
... der Art und Weise, wie deine Fähigkeiten genutzt werden?	<input type="radio"/>				
... den Herausforderungen und Fertigkeiten, die dein Studium beinhaltet?	<input type="radio"/>				
... deinem Studium insgesamt, unter Berücksichtigung aller Umstände?	<input type="radio"/>				

Die folgenden Fragen betreffen die Bedeutung des Studiums für dich.

(Bitte je eine Angabe pro Zeile)

	In sehr hohem Maß	In hohem Maß	Zum Teil	In geringem Maß	In sehr geringem Maß
Ist dein Studium sinnvoll?	<input type="radio"/>				
Hast du das Gefühl, dass dein Studium wichtig ist?	<input type="radio"/>				

Wie oft treffen folgende Aussagen auf dich zu?

(Bitte je eine Angabe pro Zeile)

	immer	oft	manchmal	selten	fast nie / nie
Bei meinem Studium bin ich voller Energie.	<input type="radio"/>				
Ich bin von meinem Studium begeistert.	<input type="radio"/>				
Ich gehe völlig in meinem Studium auf.	<input type="radio"/>				

## Seite 5:

### Nun einige Fragen zur Anwendung von Humor und dem Umgang mit schwierigen Situationen.

Im Folgenden findest du eine Reihe von Beispielen, die sich auf die Anwendung von Humor in deinem Leben beziehen. Nehme bitte zu jeder der folgenden Aussagen Stellung und entscheide, inwieweit jede auf dich ganz persönlich zutrifft.

(Bitte je eine Angabe pro Zeile).

	Ich stimme nicht zu	Ich stimme eher nicht zu	Ich stimme eher zu	Ich stimme zu
Ich verliere oft meinen Humor, wenn ich Probleme habe.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich habe oft festgestellt, dass sich meine Probleme erheblich verringern, wenn ich versucht habe etwas Lustiges daran zu finden.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Wenn ich in einer angespannten Situation bin, suche ich gewöhnlich nach etwas Lustigem, das ich sage.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich muss zugeben, dass mein Leben wahrscheinlich leichter wäre, wenn ich mehr Humor hätte.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich habe oft das Gefühl, dass es in einer Situation, in der ich entweder weinen oder lachen musste, besser ist zu lachen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Selbst in schwierigen Situationen finde ich üblicherweise etwas, worüber ich lachen oder scherzen kann.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich habe die Erfahrung gemacht, dass Humor oft eine sehr effektive Strategie ist, um Probleme zu bewältigen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Bitte stelle dir vor, wie du im Rahmen deines bisherigen Studiums schwierige Situationen erlebt hast und wie du darauf reagiert hast. Bitte gebe in diesem Zusammenhang an in welchem Ausmaß die folgenden Aussagen auf dich persönlich zutreffen.

Bitte je eine Angabe pro Zeile.

	Trifft überhaupt nicht zu	Trifft voll und ganz zu
Wenn mich im Studium etwas wütend macht, bekomme ich meinen Ärger schnell in den Griff.	<input type="radio"/>	
Wenn ich im Studium zu aufgeregt werde, kann ich mich so beruhigen, dass ich bald wieder weitermachen kann.	<input checked="" type="radio"/>	
Schwierige Aufgaben im Studium gehe ich an, indem ich mir verschiedene Handlungsmöglichkeiten überlege.	<input type="radio"/>	
In aller Regel betrachte ich problematische Situationen im Studium aus mehreren Perspektiven.	<input checked="" type="radio"/>	
Ich bin davon überzeugt, dass die Konfrontation mit Problemen im Studium positiv zu meiner Entwicklung beiträgt.	<input type="radio"/>	
Probleme im Studium betrachte ich als eine Gelegenheit, meine Fähigkeiten einzubringen.	<input checked="" type="radio"/>	
Ich kann verhindern, dass meine Gedanken ständig von schwierigen Aufgaben abschweifen.	<input type="radio"/>	
Bei schwierigen Aufgaben am Arbeitsplatz behalte ich mein Ziel im Auge und lasse mich nicht vom Weg abbringen.	<input checked="" type="radio"/>	

Weiter

## Seite 6:

### Du hast es fast geschafft...

In Bezug auf deine Wohnsituation, welche Belastungen erlebst du aufgrund der Tatsache, dass du von Zuhause aus studierst?

Und gebe jeweils an, in welchem Ausmaß, dich diese belasten.

Mehrere Antworten sind möglich. Bitte je eine Angabe pro Zeile.

	gar nicht	sehr stark	trifft nicht zu
Vermehrte Konflikte Zuhause	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>		<input type="radio"/>
Online-Vorlesungen	<input checked="" type="radio"/>		<input checked="" type="radio"/>
Ablenkungen durch Mitbewohner*innen/ Kinder	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>		<input type="radio"/>
Technische Schwierigkeiten wie z.B ein stabiler Internetzugang	<input checked="" type="radio"/>		<input checked="" type="radio"/>
Lärm, störende Geräusche	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>		<input type="radio"/>
Gerüche	<input checked="" type="radio"/>		<input checked="" type="radio"/>
Kein geeigneter Arbeitsplatz	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>		<input type="radio"/>
Sonstiges: <input style="width: 150px;" type="text"/>	<input checked="" type="radio"/>		<input checked="" type="radio"/>

Lebst du derzeit alleine?

Ja.

Nein, ich wohne mit meinem Partner / meiner Partnerin / meiner Familie

Nein, ich wohne in einer WG

Weiter

Seite 7:

**Angaben zu deiner Person.**

**Bitte gebe dein Geschlecht an.**

- divers
- weiblich
- männlich

**Wie alt bist du (in Jahren) ?**

- < 18
- 18 – 20
- 21 – 25
- 26 – 30
- 31 – 35
- 35 +

**Studierst du im ersten Semester?**

- Ja.
- Nein.

Weiter

Seite 8:

**Vielen Dank für deine Teilnahme!**

Ich möchte mich ganz herzlich für deine Mithilfe bedanken.

Deine Antworten wurden gespeichert, Du kannst das Browser-Fenster nun schließen.

KONTAKT: [roos.kengen@haw-hamburg.de](mailto:roos.kengen@haw-hamburg.de)

---

[Roos Kengen](#), Hochschule für Angewandte Wissenschaften Hamburg – 2020

## Anhang 2: Sprachliche Anpassung des COPSOQ

Für die vorliegende Untersuchung wird die Standardversion des COPSOQ durch das Austauschen von Wörtern und Satzstellungen sprachlich auf die Zielgruppe „Studierende“ angepasst. Allgemein wird das Wort *Arbeit* durch das Wort *Studium* ersetzt. Der konkrete Bezug zur COVID-19 -Pandemie wird durch Ergänzungen in den Anmerkungen, die oberhalb des jeweiligen Frageblocks oder am Anfang der Seiten stehen, geschaffen. In der folgenden Tabelle werden die Fragen und Anmerkungen dargestellt, die sprachlich auf die Umstände angepasst wurden.

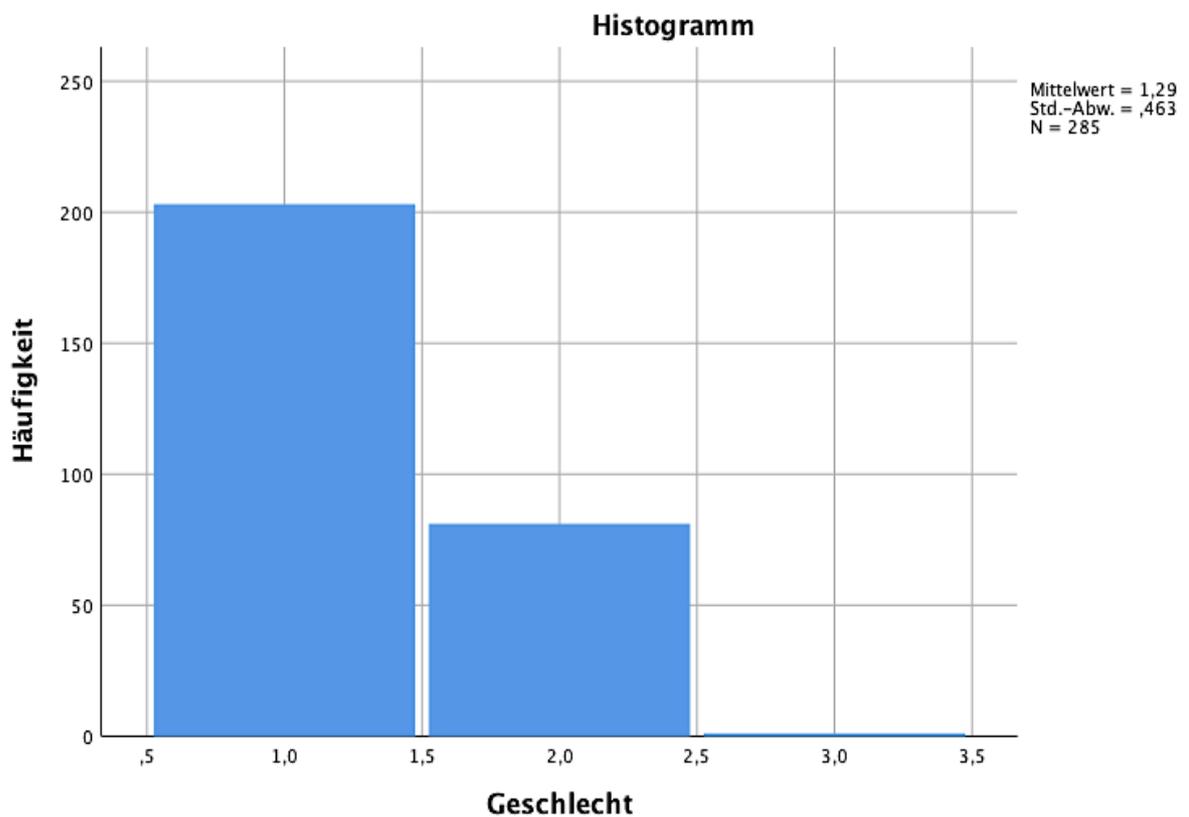
COPSOQ-Fragen / Anmerkungen	Anpassungen
„Ist Ihre <i>Arbeit</i> emotional fordernd?“	„Ist dein <i>Studium</i> emotional fordernd?“
„Ich erledige <i>berufliche Dinge</i> auch außerhalb meiner Arbeitszeit“	„Ich erledige <i>studienbezogene Aufgaben</i> auch in meiner Freizeit“
Nun einige Fragen zu Regelungen und Abläufen bei ihrer <i>Arbeit</i> .	Nun einige Fragen zu Regelungen und Abläufen in deinem <i>Studium in Zeiten der Corona-Pandemie</i>
Wenn Sie ihre <i>Arbeitssituation</i> insgesamt betrachten, wie zufrieden sind Sie mit...	Wenn du deine <i>Studiensituation</i> in Bezug auf die <b>derzeitige Lage</b> betrachtest, wie zufrieden bist du mit...

Diese Anpassungen können mit dem Argument gestützt werden, dass das Studium für Studierende mit dem wöchentlichen Arbeits- und Zeitaufwand einer Arbeitsstelle verglichen werden kann.

### Anhang 3: Häufigkeitstabellen und Histogramme zur Stichprobenbeschreibung

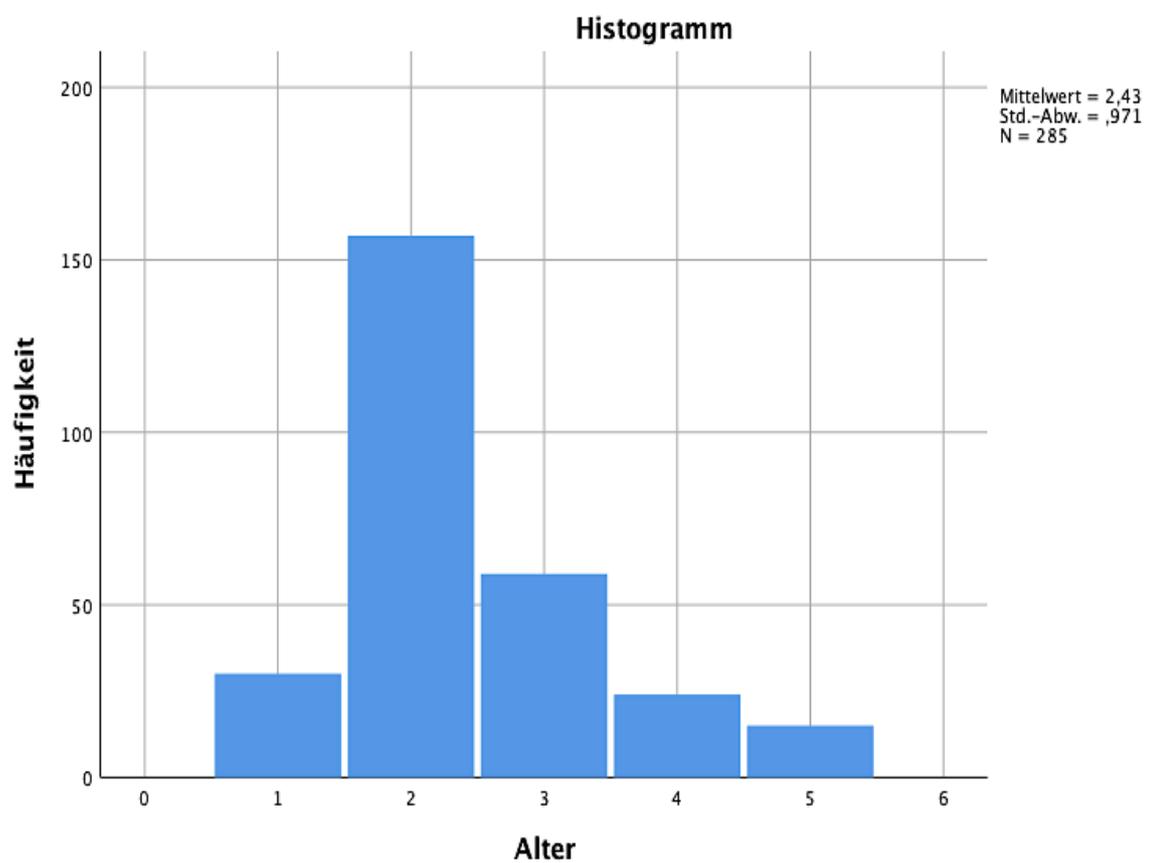
#### Anhang 3.1: Geschlecht

Geschlecht					
	Häufigkeit	Prozent	Gültige Pro- zente	Pro-	Kumulierte Pro- zente
weiblich	203	71,2	72,2		72,2
divers	1	28,4	28,4		99,6
männlich	81	0,4	0,4		100,0
Gesamt	285	100,0	100,0		



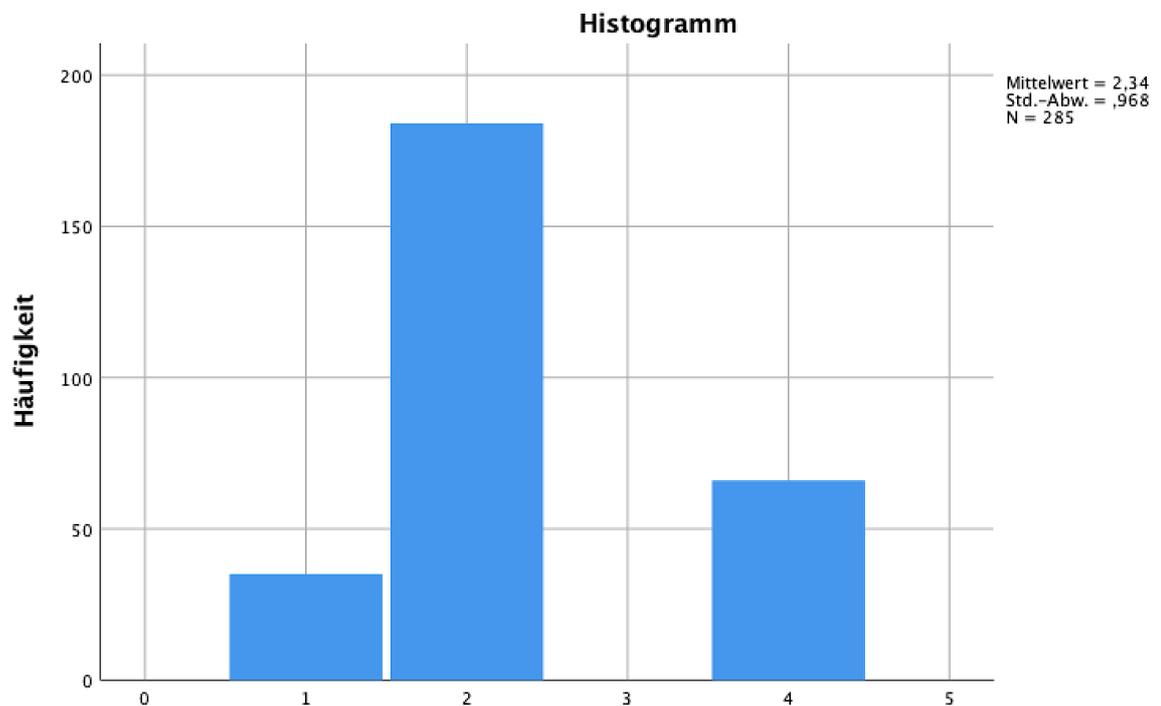
## Anhang 3.2: Altersgruppen

Altersgruppen					
	Häufigkeit	Prozent	Gültige zente	Pro-	Kumulierte Prozente
< 18	0	0	0		0
18 – 20	30	10,5	10,5		10,5
21 – 25	157	55,1	55,1		65,6
26 – 30	59	20,7	20,7		86,3
31 – 35	24	8,4	8,4		94,7
35 +	15	5,3	5,3		100,0
Gesamt	285	100,0	100,0		



### Anhang 3.3: Wohnform: Wohnst du derzeit alleine?

Wohnst du derzeit alleine?				
	Häufigkeit	Prozent	Gültige Pro- zente	Kumulierte Prozente
Ja.	35	12,3	12,3	12,3
Nein, ich wohne mit meinem Partner/Partnerin/Familie	184	64,6	64,6	76,8
Nein, ich wohne in einer WG.	66	23,2	23,2	100,0
Gesamt	285	100,0	100,0	



## Anhang 4: Darstellung der Variablen, Datenniveaus und Beschreibung der Items

### Anhang 4.1: COPSQ

Subskala	Variablennamen	Datenniveau	Beschreibung	
Quantitative Anforderungen	C101_01COPSQ	metrisch	Musst du schnell arbeiten?	
	C101_07COPSQ	metrisch	Ganzen Tag in hohem Tempo arbeiten	
	C101_03COPSQ	metrisch	Nicht genügend Zeit alle Aufgaben zu erledigen	
	C101_08COPSQ	metrisch	In Rückstand kommen	
Emotionale Anforderungen	C101_09COPSQ	metrisch	Überstunden machen	
	C101_10COPSQ	metrisch	Auseinandersetzung mit persönlichen Problemen anderer	
	C101_04COPSQ	metrisch	Ist das Studium emotional fordernd?	
Anforderung, Gefühle zu verbergen	C101_06COPSQ	metrisch	Verbergen von Gefühlen	
	C101_11COPSQ	metrisch	Meinung zurückhalten	
„Work-Privacy-Conflict“	C102_01FAPRI	metrisch	Anforderungen stören Privat- bzw. Familienleben	
	C102_02FAPRI	metrisch	Ändern von Privat und/oder Familienaktivitäten	
	C102_03FAPRI	metrisch	Beanspruchung im Studium kostet viel Energie	
	C102_04FAPRI	metrisch	Negative Auswirkungen auf Privatleben, da zu viel Zeit im Studium beansprucht wird	
	Entgrenzung	C102_05FAPRI	metrisch	Studienbezogene Aufgaben werden in der Freizeit erledigt
		C102_06FAPRI	metrisch	Erreichbarkeit in der Freizeit

<b>Subskala</b>	<b>Variablennamen</b>	<b>Datenniveau</b>	<b>Beschreibung</b>
Bedeutung der Arbeit	C103_01BE-DEUTUNG	metrisch	Ist dein Studium sinnvoll?
	C103_02BE-DEUTUNG	metrisch	Ist das Studium wichtig?
Vorhersehbarkeit	C104_01REGE-LUNGEN	metrisch	Rechtzeitige Informationsvermittlung
	C104_02REGE-LUNGEN	metrisch	Alle Informationen vorhanden, um Studium gut zu erledigen?
Rollenklarheit	C104_03REGE-LUNGEN	metrisch	Klarheit über Ziele
	C104_04REGE-LUNGEN	metrisch	Klarheit über Verantwortungsbereich
	C104_05REGE-LUNGEN	metrisch	Was wird erwartet?
Zufriedenheit im Studium	C106_01ZUFRIEDENHEIT	metrisch	Berufsperspektiven
	C106_02ZUFRIEDENHEIT	metrisch	Den Leuten im Studium
	C106_03ZUFRIEDENHEIT	metrisch	Körperliche Bedingungen
	C106_04ZUFRIEDENHEIT	metrisch	Art und Weise der Führung
	C106_05ZUFRIEDENHEIT	metrisch	Art und Weise wie Fähigkeiten genutzt werden
	C106_06ZUFRIEDENHEIT	metrisch	Herausforderungen und Fertigkeiten
	C106_07ZUFRIEDENHEIT	metrisch	Studium allgemein
Engagement	C109_01ARBEITSENGAGEMENT	metrisch	Voller Energie
	C109_02ARBEITSENGAGEMENT	metrisch	Begeisterung
	C109_03ARBEITSENGAGEMENT	metrisch	Völlig im Studium aufgehen
Allgemeiner Gesundheitszustand	C107GESUNDHEITSZUSTAND	metrisch	Gesundheitszustand (0-10)

Anhang 4.2: Resilientes Verhalten bei der Arbeit

<b>Subskala</b>	<b>Variablennamen</b>	<b>Datenni- veau</b>	<b>Beschreibung</b>
Emotionale Bewältigung	RV01_01RESILIENZ	metrisch	Ärger schnell in den Griff bekommen
	RV01_02RESILIENZ	metrisch	Schnell wieder beruhigen, um dann weitermachen zu können
Umfassende Planung	RV01_03RESILIENZ	metrisch	Verschiedene Handlungsmöglichkeiten überlegen bei schwierigen Aufgaben
	RV01_04RESILIENZ	metrisch	Aus mehreren Perspektiven betrachten
Positive Umdeutung	RV01_05RESILIENZ	metrisch	Konfrontation mit Problemen und positiver Einfluss auf Entwicklung
	RV01_06RESILIENZ	metrisch	Probleme werden als Chance gesehen
Fokussierte Umsetzung	RV01_07RESILIENZ	metrisch	Kontrolle über Gedanken – nicht abschweifen
	RV01_08RESILIENZ	metrisch	Ziel im Auge behalten

### Anhang 4.3: Coping Humor Scale

<b>Variablennamen</b>	<b>Datenniveau</b>	<b>Beschreibung</b>
AV01_01Humor	metrisch	Verlust von Humor bei Problemen
AV01_02Humor	metrisch	Probleme verringern sich, wenn man etwas Lustiges daran findet
AV01_03Humor	metrisch	Suche nach etwas Lustigem zu sagen in einer angespannten Situation
AV01_04Humor	metrisch	Leben wäre leichter mit mehr Humor
AV01_05Humor	metrisch	Lachen ist besser als Weinen
AV01_06Humor	metrisch	Scherze auch in schwierigen Situationen
AV01_07Humor	metrisch	Humor ist effektive Strategie, um Probleme zu bewältigen

#### Anhang 4.4: Perceived Stress Scale

<b>Subskala</b>	<b>Variablennamen</b>	<b>Datenni- veau</b>	<b>Beschreibung</b>
Hilflosigkeit	C110_01STRESS	metrisch	Durch etwas Unerwartetes aus der Bahn geworfen werden
	C110_02STRESS	metrisch	Kontrolle über wichtige Dinge
	C110_03STRESS	metrisch	Gefühl von Stress und Nervosität
	C110_06STRESS	metrisch	Gefühl Aufgaben nicht gewachsen zu sein
	C110_09STRESS	metrisch	Ärger über Dinge, die man nicht kontrollieren kann
	C110_10STRESS	metrisch	Anhäufung von Schwierigkeiten, die nicht mehr überwunden werden können
Selbstwirksamkeit	C110_04STRESS	metrisch	Fähigkeit persönliche Probleme zu bewältigen
	C110_05STRESS	metrisch	Positive Einschätzung über Dinge
	C110_07STRESS	metrisch	Persönlicher Einfluss über ärgerliche Situationen
	C110_08STRESS	metrisch	Gefühl von Alles im Griff haben

#### Anhang 4.5: Sonstige

<b>Subskala</b>	<b>Variablennamen</b>	<b>Daten-niveau</b>	<b>Beschreibung</b>
Soziodemographische Daten	Geschlecht	nominal	weiblich/divers/männlich
	Alter	metrisch	<18/ 18 – 20/ 21 – 25/ 26 – 30/ 31 – 35/ 35 +
Wohnsituation	W103WOHN SITUATION	nominal	Mit wem?
	W105_03	metrisch	Vermehrte Konflikte Zuhause
	W105_09	metrisch	Online-Vorlesungen
	W105_04	metrisch	Ablenkungen durch Mitbewohner*innen/ Kinder
	W105_05	metrisch	Technische Schwierigkeiten
	W105_06	metrisch	Lärm, störende Geräusche
	W105_08	metrisch	Gerüche
	W105_07	metrisch	Kein geeigneter Arbeitsplatz
	W105_01		Sonstiges

Anhang 5: Referenzdaten des COPSOQ  
(Quelle: Nübling et al., 2011)

**Referenzdaten: Belastungen**

	weiblich			männlich			Gesamt		
	N	M	SD	N	M	SD	N	M	SD
<b>Quantitative Anforderungen</b>	5345	55	19	4546	55	19	9891	55	19
<b>Emotionale Anforderungen</b>	5345	53	22	4546	51	21	9891	52	22
<b>Anforderung Emotionen zu verbergen</b>	5345	46	25	4546	46	26	9891	46	25
<b>„Work Privacy Conflict“</b>	5345	40	29	4546	45	29	9891	42	29
<b>Bedeutung der Arbeit</b>	5345	75	19	4546	73	20	9891	74	20
<b>Vorhersehbarkeit</b>	5345	54	22	4546	53	23	9891	54	23
<b>Rollenklarheit</b>	5345	73	18	4546	73	18	9891	73	18

\*Die Daten für den Bereich „Entgrenzung“ wurden aufgrund einer älteren Version des COPSOQ-Fragebogens in der Datenbank nicht aufgeführt und werden aus diesem Grund für den Vergleich nicht berücksichtigt.

**Referenzdaten: Beanspruchungen**

	weiblich			männlich			Gesamt		
	N	M	SD	N	M	SD	N	M	SD
<b>Allgemeiner Gesundheitszustand</b>	5345	71	20	4546	71	19	9891	71	20
<b>Arbeitszufriedenheit</b>	5345	67	19	4546	64	19	9891	65	19

\*Die Daten für den Bereich „Arbeitsengagement“ wurden aufgrund einer älteren Version des COPSOQ-Fragebogens in der Datenbank nicht aufgeführt.

## Anhang 6: Antworten und Kategorien des Zusatzfeldes

Kategorie	Antwort im Originalton
Kommunikation	Teilweise mangelnde Kommunikation seitens der Lehrenden
Corona-Spezifische Belastungen	Zuhause "gefangen" sein
Selbstorganisation	organisation des studiums online
Selbstorganisation	Zeitmanagement
Körperliche Gesundheit	Müdigkeit
Mentale Gesundheit	Motivation
Finanzierung	Finanzielle Probleme
Studium/Lehre/Prüfungen	Hausarbeiten statt Prüfungen
Ablenkung	Ablenkungen durch andere To-Dos zuhause
Kommunikation	kein direkter Kontakt zu Kommiliton*innen und Lehrenden
Mentale Gesundheit	Motivation
Kommunikation	Rücksprache mit Mitstudierenden
Mentale Gesundheit	Ungewissheit
Selbstorganisation	Selbstorganisation
Studium/Lehre/Prüfungen	Mangelhafter Input der Lehrenden
Studium/Lehre/Prüfungen	Technische Fehler Dozierende
Ablenkung	Ablenkung
Selbstorganisation	Kein geregelter Tagesablauf
Selbstorganisation	Mangelnde Selbstdisziplin
Mentale Gesundheit	Faulheit
Soziales Umfeld	Kulturell, wenn Familie zuhause ist, Zeit mit ihr verbringen
Mentale Gesundheit	Mehr Stress, da mehr Haushalt gemacht werden muss, wenn man die ganze Zeit zu Hause ist und jeden Tag muss gekocht werden, da man nicht in der Mensa essen kann.
Corona-spezifische Belastungen	soziale Isolation
Studium/Lehre/Prüfungen	Dass nur wenige Dozenten Onlinevorlesungen anbieten und einige gar nichts geben und ich alles für die Aufgaben ergoogeln muss. finde ich richtig peinlich und das kostet mich unfassbar scheiß Zeit!!!!!!! ich habe noch ne ganze Liste mit Dingen, die mich durch die HAW gerade enorm belasten.
Mentale Gesundheit	wenig Abwechslung
Selbstorganisation	Keine Struktur im Alltag
Soziales Umfeld	Nervige Kinder
Selbstorganisation	Kein geregelter Tagesablauf
Kommunikation	Professor meldet sich nicht Tagelang
Ablenkung	Ablenkung im Haushalt
Mentale Gesundheit	es schwieriger ist sich zu motivieren
Kommunikation	kein persönlicher Austausch mit Kommilitonen
Selbstorganisation	Kein strukturierter Tagesablauf
Ablenkung	Haushaltsaufgaben vorschieben
Trennung Studium/Privatleben	keine Abgrenzung von Privatem und Studium (räumlich, zeitlich)
Selbstorganisation	Fehlende Struktur
Selbstorganisation	Zeitmanagement ist unterschiedlich, anderer Tagesrhythmus
Soziales Umfeld	Beziehung

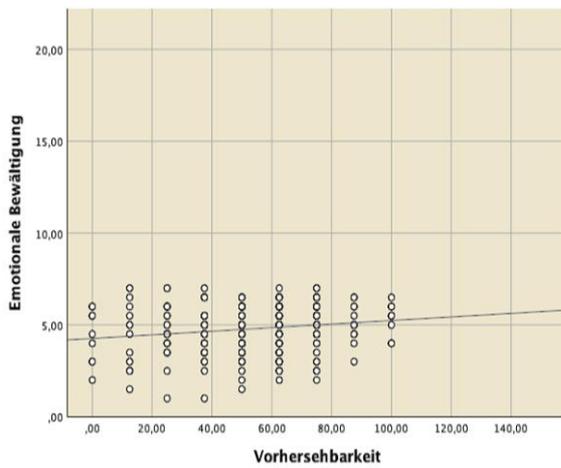
Soziales Umfeld	Belastung durch Einkaufen für Großeltern
Studium/Lehre/Prüfungen	viele Gruppenarbeiten (von 2-6P.)und diese über Zoom abzuwickeln
Selbstorganisation	verschobene Zeitplanung
Mentale Gesundheit	Sinkende Konzentration zu Hause
Studium/Lehre/Prüfungen	unerledigte Hausarbeiten
Soziales Umfeld	Alle glauben man hätte immer Zeit auch am Wochenende und Feiertagen
Mentale Gesundheit	Motivationsprobleme durch keine festen Vorlesungszeite
Trennung Studium/Privatleben	Haushalt schaffen
Ablenkung	Ablenkung durch technische Geräte
Kommunikation	Kein pers. Kontakt zu KommilitonInnen
Soziales Umfeld	Nachbarn
Trennung Studium/Privatleben	Trennung von Studium und Privatleben
Studium/Lehre/Prüfungen	Kann mein Praktikum nicht antreten
Körperliche Gesundheit	Bewegungsarmut
Studium/Lehre/Prüfungen	Materialverfügbarkeir
Soziales Umfeld	Kinder, Hausarbeit, mein Praktikum
Studium/Lehre/Prüfungen	Laboraufgaben (Praktika) benötigen viel mehr Zeit
Studium/Lehre/Prüfungen	spät zur Verfügung gestelltes Lernmaterial
Ablenkung	Ablenkungsmöglichkeiten
Ablenkung	Alles andere ist interessanter
Soziales Umfeld	80% meiner Zeit musste ich darin investieren meinen Eltern geschäftlich zu helfen, aufgrund der aktuellen Wirtschaftslage, wobei ich fast nichts für die Uni getan hab.
Studium/Lehre/Prüfungen	Wenig bis gar kein Input, keine Transparenz
Corona-spezifische Belastungen	Die Ausgangsbeschränkungen und die Kontaktsperre
Mentale Gesundheit	Hang zum Prokastinieren
Soziales Umfeld	Partner häufig bei mir zu Hause, auch zum Arbeiten
Ablenkung	Ablenkungen durch andere Beschäftigung Zuhause
Selbstorganisation	Probleme mit dem Zeitmanagement
Studium/Lehre/Prüfungen	Unsicherheit bzgl Klausuren
Studium/Lehre/Prüfungen	unzureichendes Lehrnmaterial
Studium/Lehre/Prüfungen	Zusätzliche Aufgaben der Profs
Ablenkung	Selbstablenkung
Trennung Studium/Privatleben	Keine räumliche Trennung
Kommunikation	Keine Austauschmöglichkeiten
	Arbeit um das Studium zu finanzieren
Körperliche Gesundheit	ständige Arbeit am Laptop macht mich müde
Studium/Lehre/Prüfungen	Keine geeignete Recherchemöglichkeiten
Körperliche Gesundheit	Rückenschmerzen durch langes Sitzen am Schreibtisch
Soziales Umfeld	Fehlendes Verständnis vom Partner, der nicht arbeitet!
Trennung Studium/Privatleben	dauerhaft erreichbar sein zu müssen
Mentale Gesundheit	Konflikte mit mir selbst
Corona-spezifische-Belastungen	Corona Einschränkungen
Corona-spezifische-Belastungen	Lagerkoller

Ablenkung	Eigene Ablenkung durch Haushaltsaufgaben
Studium/Lehre/Prüfungen	Kürzeres Semester - gleichviel Stoff
Soziales Umfeld	Beziehung
Trennung Studium/Privatleben	Schere zwischen homeoffice und Freizeit
Ablenkung	Ablenkung durch Internet
Studium/Lehre/Prüfungen	fehlendes Lernkonzept, da Unterlagen darauf nicht ausgelegt
Arbeitsplatz	Nur in der Wohnung lernen
Arbeitsplatz	Kein eigenes Zimmer, keinen Schreibtisch
Arbeitsplatz	Lärm
Arbeitsplatz	Laute Nachbarn
Nicht zugeordnet	Es ist ruhig Zuhause
Nicht zugeordnet	Wegfall der Fahrt zur Hochschule/nach Hause
Nicht zugeordnet	Mehr Ruhe
Nicht zugeordnet	Fehlende Fahrtweg ;)
Nicht zugeordnet	Mehr Arbeit zusätzlich zum Studium

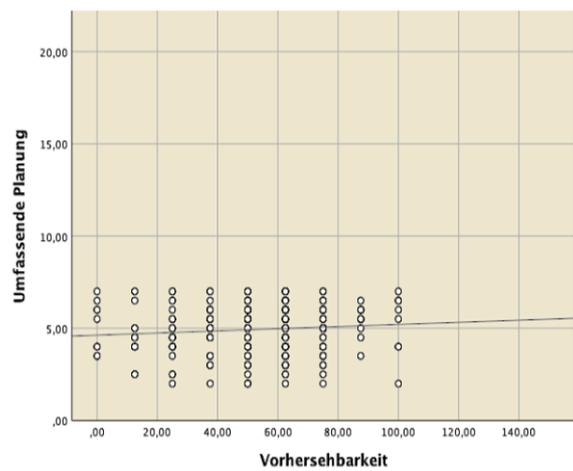
## Anhang 7: Streudiagramme

### Anhang 7.1: Resilientes Verhalten und „Vorhersehbarkeit“

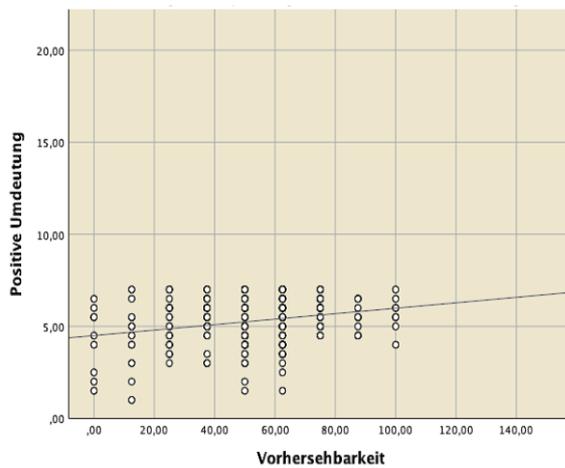
1) Emotionale Bewältigung  
( $R^2$  Linear= 0,027)



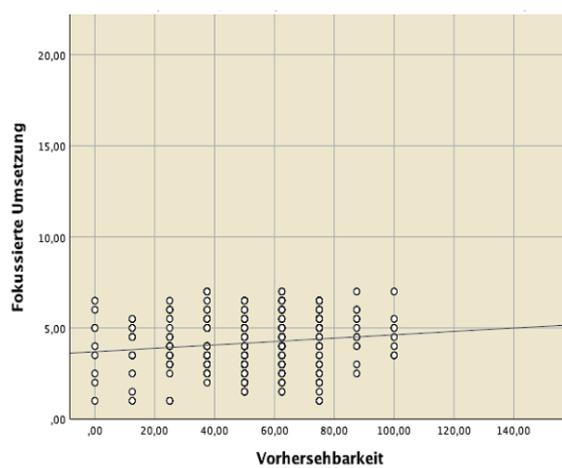
2) Umfassende Planung  
( $R^2$  Linear= 0,010)



3) Positive Umdeutung  
( $R^2$  Linear= 0,067)

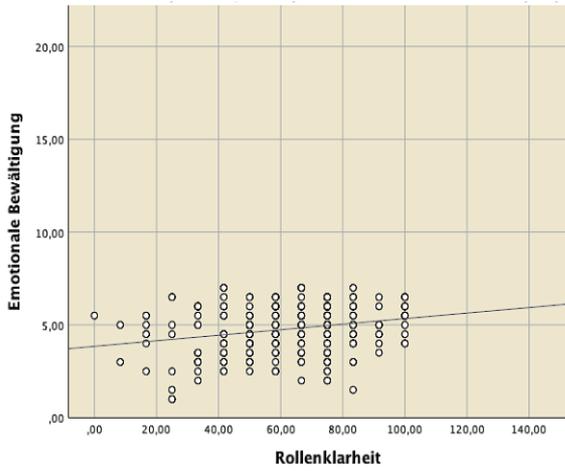


4) Fokussierte Umsetzung  
( $R^2$  Linear= 0,020)

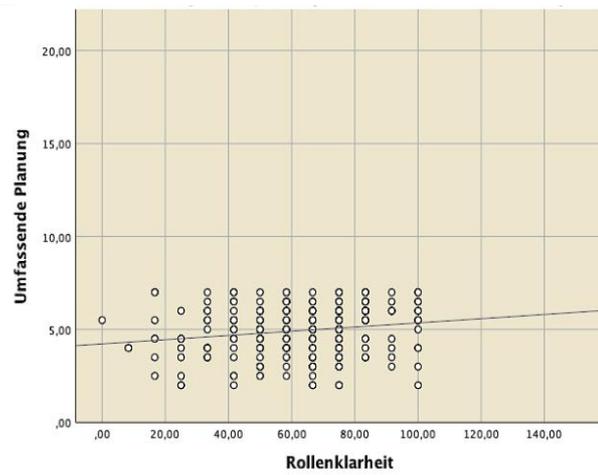


## Anhang 7.2: Resilientes Verhalten und „Rollenklarheit“

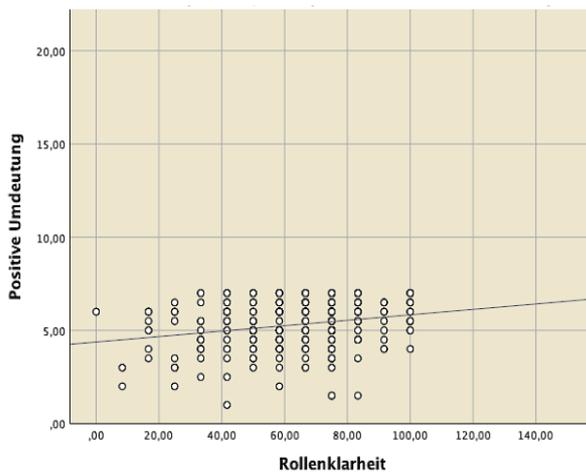
1) Emotionale Bewältigung  
( $R^2$  Linear= 0,056)



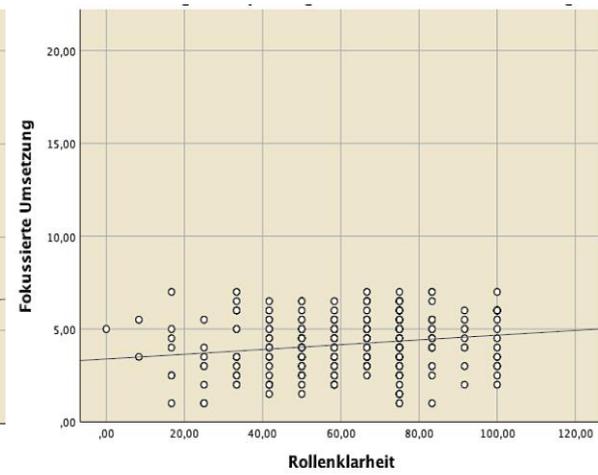
2) Umfassende Planung  
( $R^2$  Linear= 0,033)



3) Positive Umdeutung  
( $R^2$  Linear= 0,056)

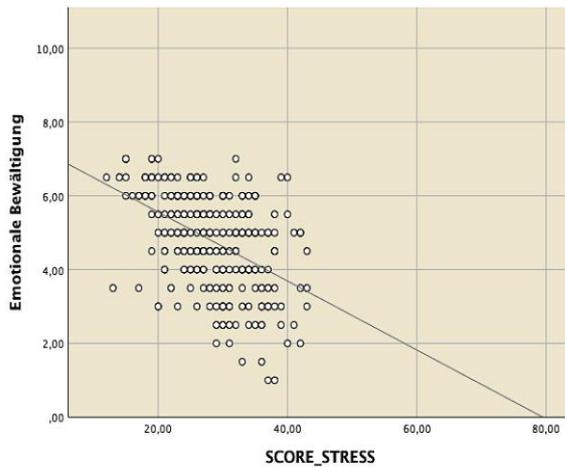


4) Fokussierte Umsetzung  
( $R^2$  Linear= 0,034)

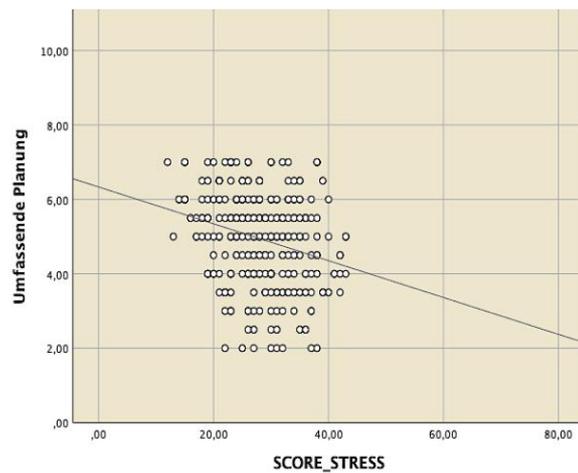


## Anhang 7.3: Resilientes Verhalten und Stressempfinden

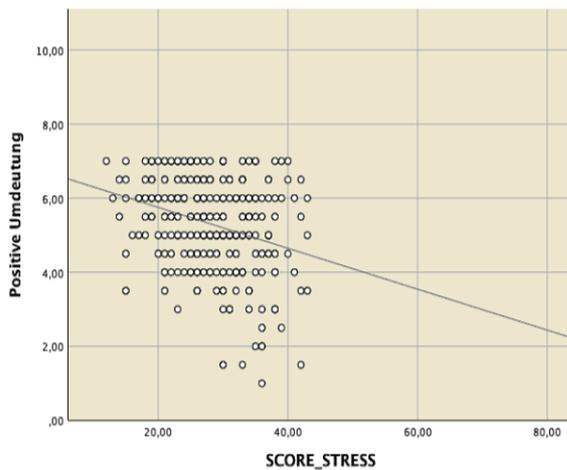
1) Emotionale Bewältigung  
( $R^2$  Linear= 0,230)



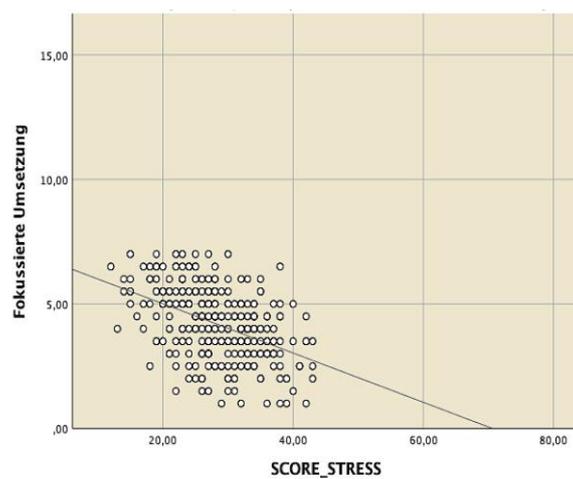
2) Umfassende Planung  
( $R^2$  Linear= 0,065)



3) Positive Umdeutung  
( $R^2$  Linear= 0,084)



4) Fokussierte Umsetzung  
( $R^2$  Linear= 0,209)



Anhang 8: Korrelationsmatrix der psychischen Belastungen

	Variablen	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	EB	1											
2	UP	,479**	1										
3	PU	,447**	,479**	1									
4	FU	,470**	,508**	,369**	1								
5	Quantitative Anforderungen	-,232**	-,072	-,187**	-,217**	1							
6	Emotionale Anforderungen	-,133*	,035	-,055	-,121*	,229**	1						
7	Anforderung Gefühle verbergen	-,165**	,006	-,194**	-,063	,279**	,399**	1					
8	„Work- Privacy-Conflict“	-,279**	-,117*	-,274**	-,199**	,644**	,245**	,356**	1				
9	Entgrenzung	-,030	,059	-,056	,002	,286**	,145*	,079	,332**	1			
10	Bedeutung der Arbeit	,303**	,167**	,379**	,145*	-,046	-,044	-,234**	-,110	,082	1		
11	Vorhersehbarkeit	,166**	,099	,258	,142*	-,193**	-,084	-,247**	-,293**	-,178**	,198**	1	
12	Rollenklarheit	,237	,181**	,237**	,184**	-,217**	-,112	-,184**	-,256**	-,094	,258**	,569**	1

Anmerkung: \*\*. Die Korrelation ist auf dem Niveau von 0,01 (2-seitig) signifikant.

\*. Die Korrelation ist auf dem Niveau von 0,05 (2-seitig) signifikant.

## Anhang 9: Beitrag „Das stresst mich-Frag nach!“ im Rahmen des Forschungsprojektes „CamPuls“

Das Angebot unter dem Werbeslogan „Das stresst mich – Frag nach!“, welches durch das Forschungsprojekt „CamPuls“ an alle HAW-Studierende herangetragen wurde, ermöglichte Student\*innen in Zeiten der Pandemie persönliche Belastungssituationen zu beschreiben und Fragen rund um das Studium zu stellen. Die Schilderungen und Fragen in Bezug auf mögliche Lösungsmöglichkeiten wurden an den Dipl. Psychologen Wolfgang Polenz weitergetragen. Die ursprüngliche Idee Antworten in einem Videoformat für alle Studierende online zu stellen, konnte aufgrund des hohen Belastungsgrades nicht „leichtsinnig“ umgesetzt werden. Stattdessen schrieb Wolfgang Polenz separate Emails, in denen er auf die individuellen Belastungen einging und Kontakte für persönlich Beratungsangebote anhängte. Die folgenden Textabschnitte beinhalten die Fragen und Situationsbeschreibung der einzelnen Studierenden im Originalton. Die Verwendung dieser Inhalte wurde mit den Betroffenen abgesprochen und mit der Gewährleistung der anonymen Handhabung genehmigt.

### **1) Lernstress:**

*"Wie soll ich am besten damit umgehen, dass der Klausurplan sehr kurzfristig veröffentlicht wird? Im Vorläufigen liegen vier Klausuren in drei Tagen, plus noch andere Termine. Es wäre das erste Mal, dass ich die Abmeldefrist von einem Tag nutzen würde. Nun wurde diese auch noch auf 14 Tage angehoben.*

*Ich fühle mich dadurch gestresst und überfordert, da ich die Klausuren gern gut meistern würde."*

### **2) Angst vor dem Scheitern:**

*Ich habe das Studium natürlich mit beruflichen Zielen begonnen und weiß, was meine Ziele waren und noch immer sind. Je länger das Studium fortschreitet, umso mehr weiß ich, wohin ich gehen will. Doch ich fange oft zu spät zu lernen an. Ich denke nicht, dass ich dumm bin. Man würde es als faul bezeichnen, wenn man es sehr einfach ausdrücken möchte. Aber ich glaube ich habe Angst vor dem Scheitern. Ich weiß nicht, ob es so etwas wie eine Versagens-/Scheiter-Phobie gibt. Aber ich habe das Gefühl ich habe eine solche Phobie. Die Angst (u.a. meine) an mich gestellte Anforderungen nicht erfüllen zu können.*

*Die Scheiter-Phobie geht dann so weit, dass ich nicht einmal Praktikumsaufgaben rechtzeitig anfangen und sie bis zum letzten Moment hinauszöger, anstatt einfach immer wieder ein wenig zu machen und die Aufgaben in Häppchen zu unterteilen. Ich schaffe dann unter Druck in 5 Stunden, wofür 2 oder 3 Wochen beranschlagt waren. Das Ergebnis ist dann für die kurze Zeit zwar sehr gut, aber im Verhältnis dann vielleicht knapp über dem Minimum der Anforderungen an die Lösung. Und jedes Mal ärgere ich mich, dass ich, wenn ich die Gleiche Intensität an der Bearbeitung nicht nur in 5 Stunden, sondern über die vorgegebenen Wochen verteilt hätte, eine sehr gute Lösung gehabt hätte. Fleiß ist halt eine Tugend.*

*Nüchtern betrachtet bin ich mir auch bewusst, dass Aufgaben, die in Teilen über einen längeren Zeitraum bearbeitet werden, keine so riesen Hürden sind und dass es normal ist*

auch mal etwas falsch zu machen. Ebenso weiß ich, dass man durch das Selbstmachen und insbesondere Fehler dabei zu machen, am Besten lernt. Aber oft weiß ich, dass da eine Aufgabe auf mich wartet und scheue mich davor überhaupt anzufangen und mache einfach Sachen, worauf ich mehr Lust habe, um mich von der Deadline abzulenken. Gerade jetzt, wenn man zur Corona-Zeit permanent zu Hause und nicht wenigstens bis mind. 16 Uhr in der Uni ist und sich nicht so leicht davonschwindeln kann.

Ich muss aber auch dazu sagen: nicht alles, was im Studium zu dem Bereich zählt, welcher mich interessiert (K.I. in der Informatik), motiviert mich. Und wenn mich etwas nicht motiviert, habe ich keine Lust die Sachen zu bearbeiten geschweige denn überhaupt anzufangen. Anstatt einfach zu sagen "Dieses Thema gehört dazu" oder "Später braucht man es. Der Prüfungsausschuss wird sich dabei schon etwas gedacht haben." Aber wenn mir die Überzeugung etwas zu tun fehlt, sträube ich mich auch gerne mal. Was auch ziemlich kontraproduktiv ist. Dessen bin ich mir bewusst.

Durch meine Versagensangst habe ich einige Module weit aufgeschoben, eine Prüfung ist im Drittversuch und den Druck mache ich mir immernoch. Ich glaube, wenn ich erstmal nen Trick habe, diese Versagensangst zu ignorieren, dass ich das Studium viel besser meistern würde, weil ich einfach alles rechtzeitig fertig gestellt habe und die Sachen dann auch praktisch sicher anwenden kann.

### **3) Systemrelevanz des eigenen Studiengangs:**

Mich beschäftigt vor allem momentan die Frage, was ich tun kann, wenn mir mein eigenes Studium bzw. mein angestrebter Job „systemirrelevant“ vorkommt. Das hindert mich momentan manchmal daran, meinen Unikram und Job einfach zu erledigen.

### **4) Stress durch Umfang der Lerninhalte und fehlender Ausgleich**

"Die Präsenzveranstaltungen besuche ich eigentlich kaum noch da ich nach 1h Frontalunterricht und der meist sparsamen Lüftung müde werde und den Stoff nicht verstehe.

Deshalb lerne ich komplett Zuhause mithilfe von Folien und/oder Skript, jedoch habe ich Probleme das lernen der Folien, bearbeiten der Übungsaufgaben und Vorbereiten der Praktikumstermine/Labore von mehr als 3 Fächern pro Semester in meinem Alltag zu schaffen, wodurch ich hinterherhänge, ich kaum Zeit für Sport habe und auch die Prüfungen selber stressen mich zusätzlich wodurch ich oft das Gelernte vergesse."

Was empfehlen sie mir bzw. um die Menge an Lernstoff schnell lernen und anwenden zu können ohne das ich ständig gestresst bin?"

### **5) Nicht „gehört fühlen“ von Dozent\*innen/ Betreuer\*innen**

Ich habe das Gefühl, Studium, Praktikum und Privatleben nicht mehr gerecht zu werden. Ich war vor der Krise sehr glücklich mit meinem Studium und bin es in gewissen Teilen auch jetzt noch. ABER gleichzeitig bin ich sehr enttäuscht, dass kaum auf meine KommilitonInnen und mich als Studierende eingegangen wird, dass erwartet wird, dass wir alle funktionieren und unsere Leistungen wie immer erbringen, um Credits zu erhalten. Es ist unglaublich schade, dass so viele Studierende nicht gehört werden - ich komme mir vor wie ein kleines Rad in einer Maschine, dass immer funktionieren muss.

Außerdem enttäuscht es mich, dass DozentInnen von Studierenden formulierte Anliegen oft "klein reden", nicht auf diese eingehen oder sich sogar persönlich angegriffen fühlen. So wird der Abstand zwischen DozentInnen und Studierenden immer größer.

Ähnlich verhält es sich im Praktikum: Ich wurde dazu angehalten, zusätzliche Aufgaben - zur Entlastung der KlientInnen - auf mich zu nehmen und in dieser Zeit flexibel zu sein. Ob es mir eigentlich gut geht oder ob ich das überhaupt neben meinem Vollzeit-Studium schaffe, werde ich nicht gefragt.

So versuche ich irgendwie über meine Grenzen hinauszugehen und merke, wie ich dabei relevante und interessante Seminare vernachlässige. Es dreht sich alles um ein Seminar, in dem der Einstieg denkbar schlecht gestaltet war und meine KommilitonInnen und ich Angst haben, die bevorstehende Klausur nicht zu bestehen.

Was kann ich tun, um dem Studium, der Praktikumseinrichtung und mir selbst gerecht zu werden?

### **6) Lernstrategien und Abgrenzung von Familienmitgliedern**

*Ich habe zuhause mit meiner Mutter leider viel Stress und komme ihr nicht aus dem Weg. Durch Corona hat sich das ganze nochmal verschlimmert und es ist sehr schwer aus dieser emotionalen Achterbahnfahrt herauszukommen. Lernen draußen ist schwierig und auch in der Uni lernen wird momentan nichts.*

*Wie kann ich diesen ganzen Stress mal loswerden und wie kann ich meinen Mutter endlich mal beibringen, dass ich Zeit und Abstand brauche, um richtig studieren zu können? Leider brachten meine Versuche nicht viel.*

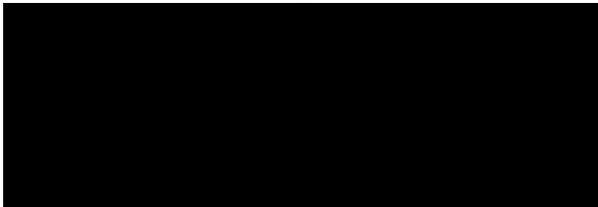
*Dazu muss ich sagen, dass ich ein sehr ruhiger Typ bin und meine Mutter sehr temperamentvoll und uneinsichtig.*

## Eidesstattliche Erklärung

Hiermit erkläre ich an Eides statt, dass ich die vorliegende Arbeit selbstständig und nur unter Zuhilfenahme der ausgewiesenen Hilfsmittel angefertigt habe.

Sämtliche Stellen der Arbeit, die im Wortlaut oder dem Sinn nach anderen gedruckten oder im Internet verfügbaren Werken entnommen sind, habe ich durch genaue Quellenangaben kenntlich gemacht.

Hamburg, den 21.08.2020



Unterschrift Roos Kengen