

Untersuchungsziel

- Gesundheitsbericht über Studierende an der DSHS Köln

Schwerpunkte:

- Studentische Belastungen
 - Stress und psychische Gesundheit
 - Allgemeines Gesundheitsverhalten
- Erste Datenkohorte „Jungsemester“ (insbes. 1.-2. Semester)
 - Später folgende Kohorten: Lehramtsstudierende, Altsemester (insbes. 5.-6. Semester)
 - Vorliegend:
 - Erste, deskriptive Analyse zentraler Parameter (später noch: Zusammenhangsanalysen, Teilgruppenanalysen)

• Zwecksetzung:

- Ideen von Studierenden und Dozierenden sammeln, was geändert werden könnte/sollte

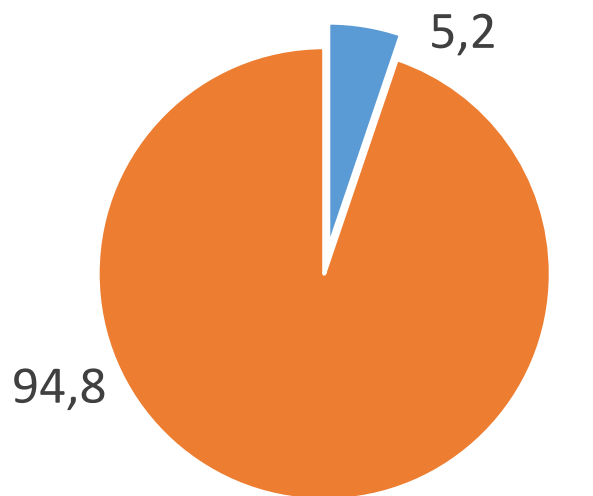
Untersuchungsgruppe

- 187 Studenten; 101 Studentinnen
- Alter 18-41; M=20.59 (SD=2.65)
- BMI = 18-27; M=22.58 (SD=2.04)
- Gesundheitsempfinden insgesamt:
 - 17 % weniger gut bzw. schlecht
 - 38.5 % gut
 - 44.5 % sehr gut bzw. ausgezeichnet
- Vorliegende chronische Erkrankung 5.3 %

Globales psychisches Wohlbefinden und globale Stimmungslage

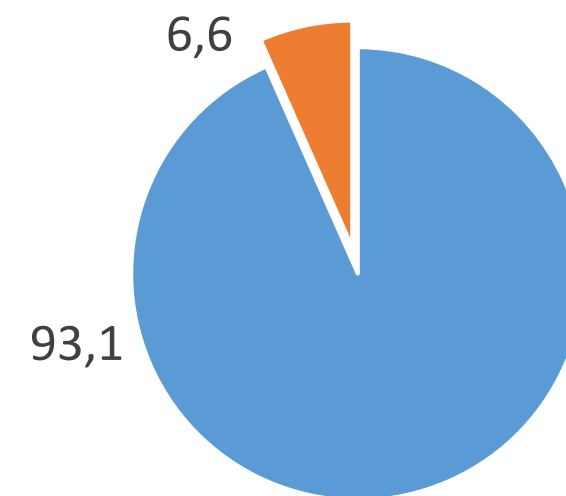
- Sehr hoher Anteil an unauffälligen (= positiven) Werten.
- Anteil auffälliger Werte etwas niedriger als Vergleichspopulationen
- Erfahrungsmäßig ist jeder dritte bis vierte der auffälligen Werte „klinisch“ (d.h. sollte behandelt werden)

Screening-Wert
"Eingeschränktes Wohlbefinden"



- WHO5 auffällig (≤ 9)
- WHO5 unauffällig (> 9)

Screening-Wert
"Depressive Stimmung"

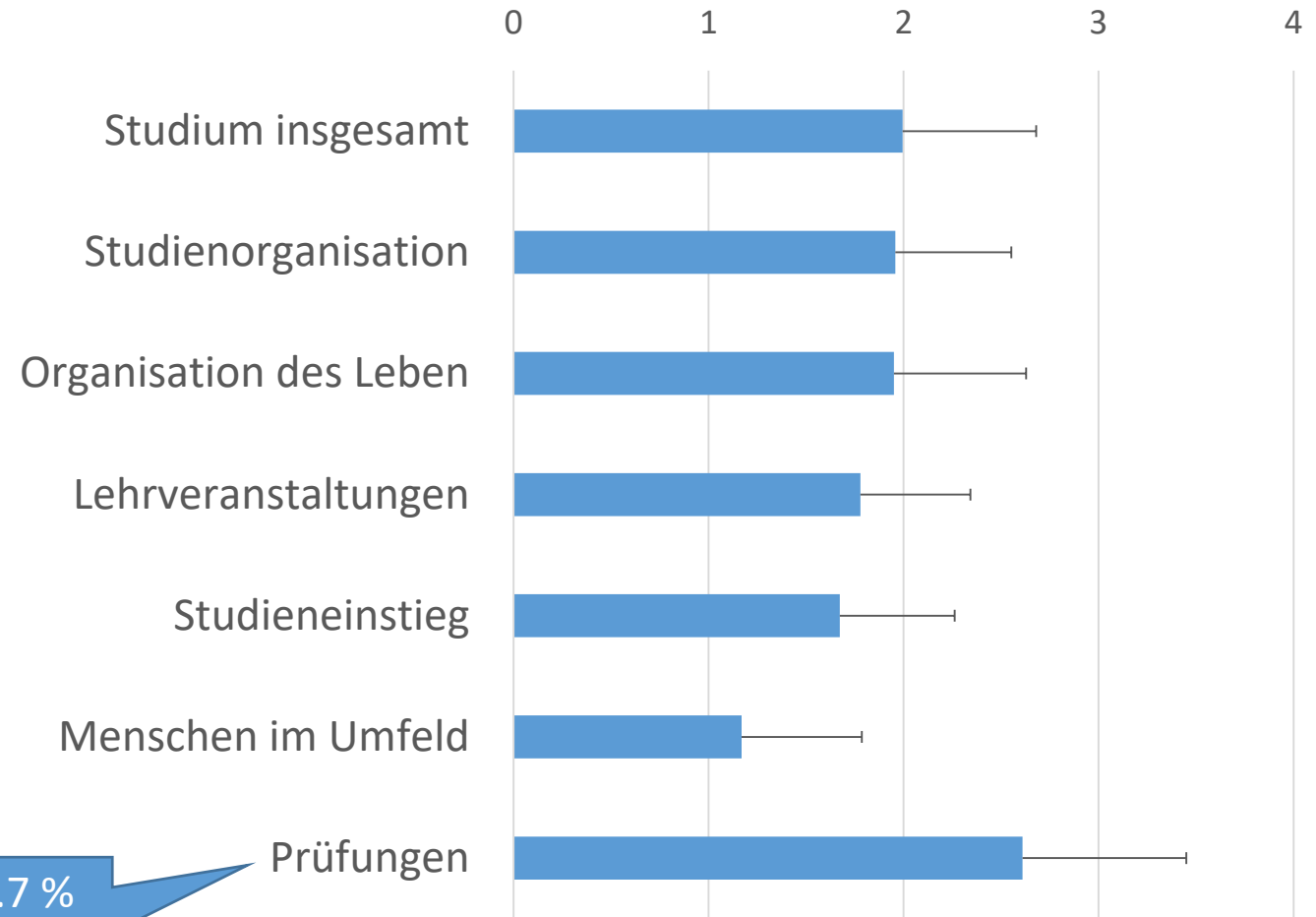


- PHQ2 unauffällig (≤ 2)
- PHQ2 auffällig (> 2)

Stressoren im Studium und ihre Relevanz

- Studienbezogenes Stresserleben insgesamt nur moderat
- Prüfungen werden von einem kleinen Teil der Gruppe stressreich antizipiert oder vereinzelt erlebt.

Stressrelevanz
verschiedener Bereiche in Studium und Leben
(0 "gar nicht" bis 4 "sehr stressig")



Nur von 16.7 %
zur Hälfte ausgefüllt

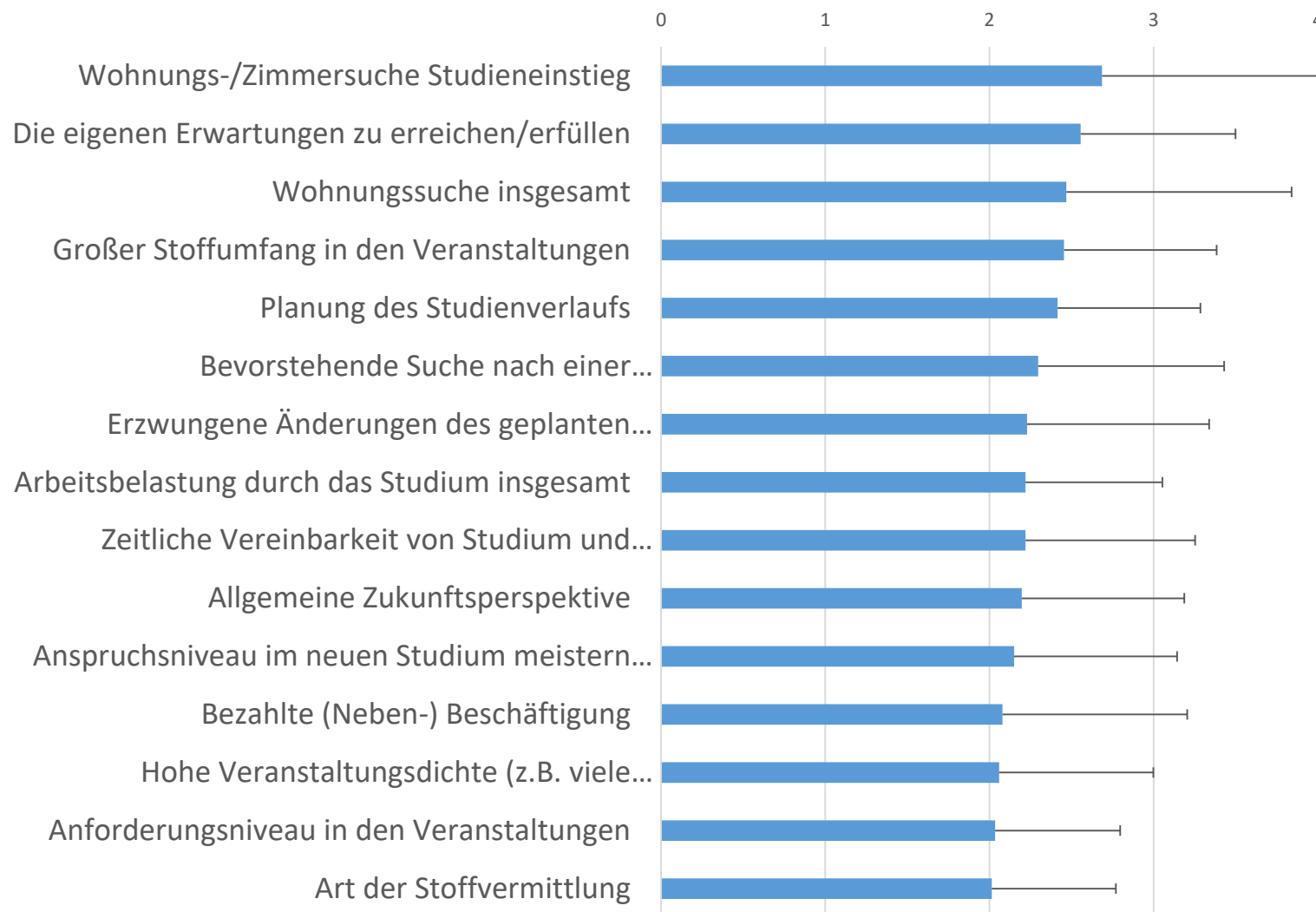
TOP 15 der Stressoren

(nur Nennungen > 100)

- Die TOP 15 der Stressoren lassen sich beschreiben durch:
 - Einstellen auf Veränderungen,
 - eigenes Anspruchserleben und
 - hohe Aufwände

TOP 15 der Stressoren

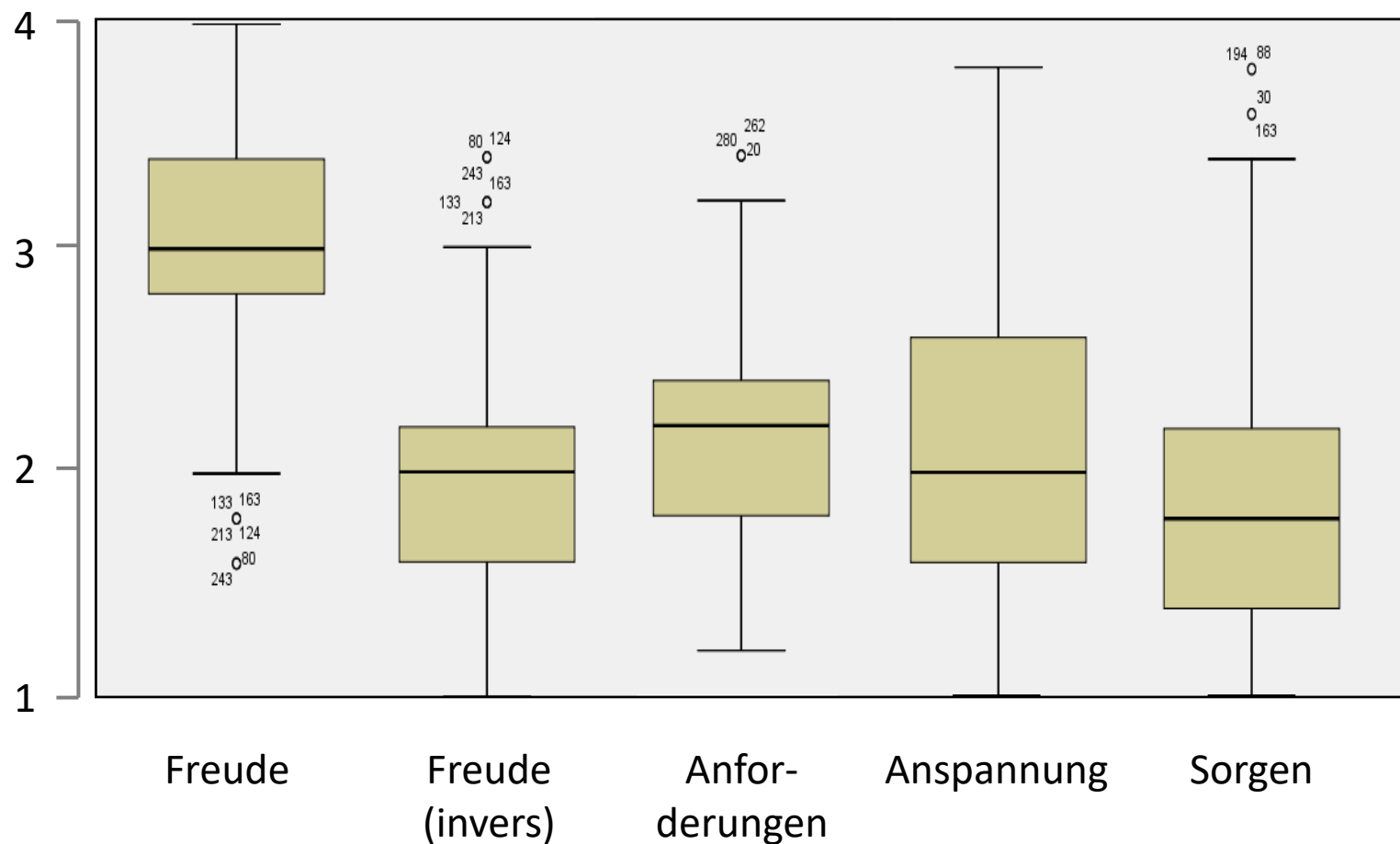
(0 "gar nicht" bis 4 "sehr stressig")



Verteilung und Extremwerte von Stressindikatoren (PSQ-Skala)

(1=nie bis 4=meistens)

- Stressindikatoren selten im auffälligen Bereich (≥ 3)
- 1-2 % der Befragten finden sich in Extrembereichen

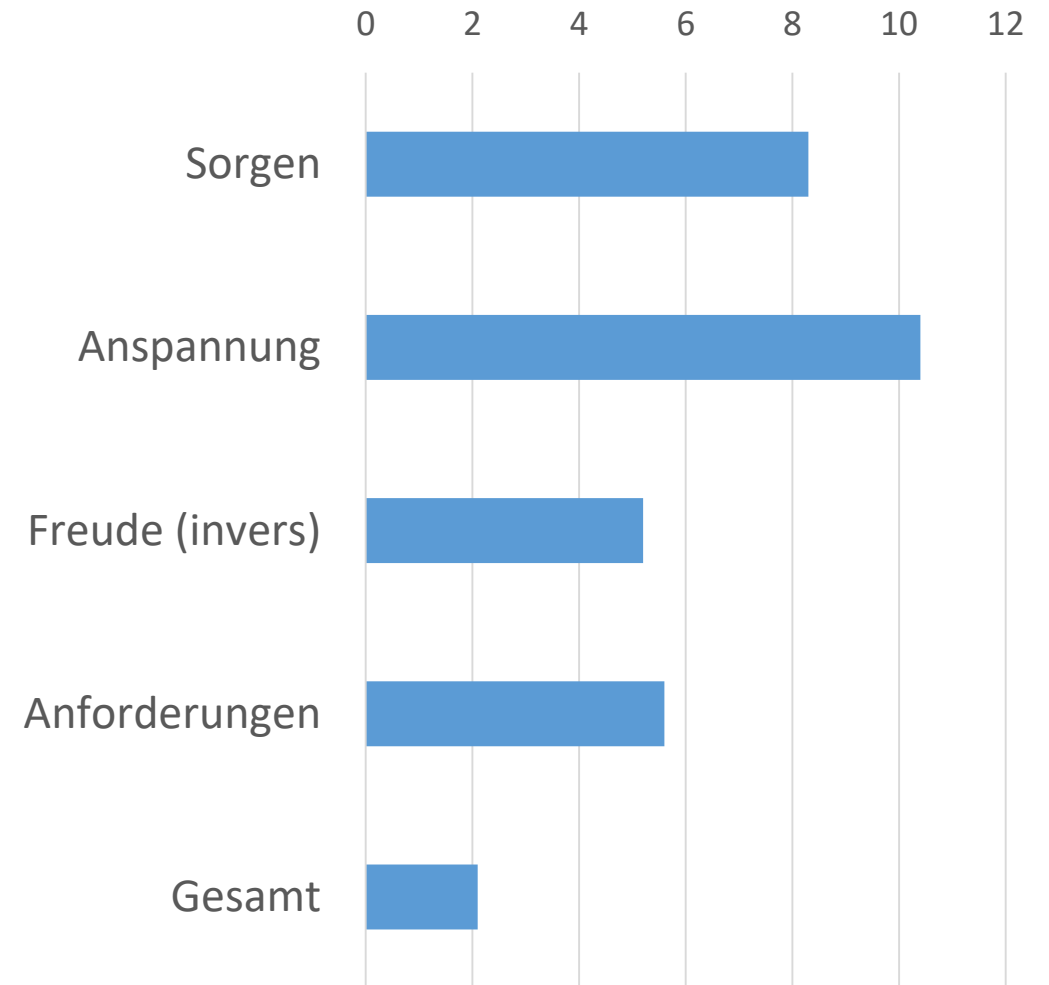


Anteil erhöhten Stresserlebens

- Antworten selten im auffälligen Bereich (≥ 3 („meistens“))
- Sorgen und hohe Anspannung liegen verhältnismäßig häufiger in höheren Bereichen (8-10 % der Befragten)

Stressrelevante Faktoren

Anteil (%) Antworten im höheren Bereich (≥ 3)

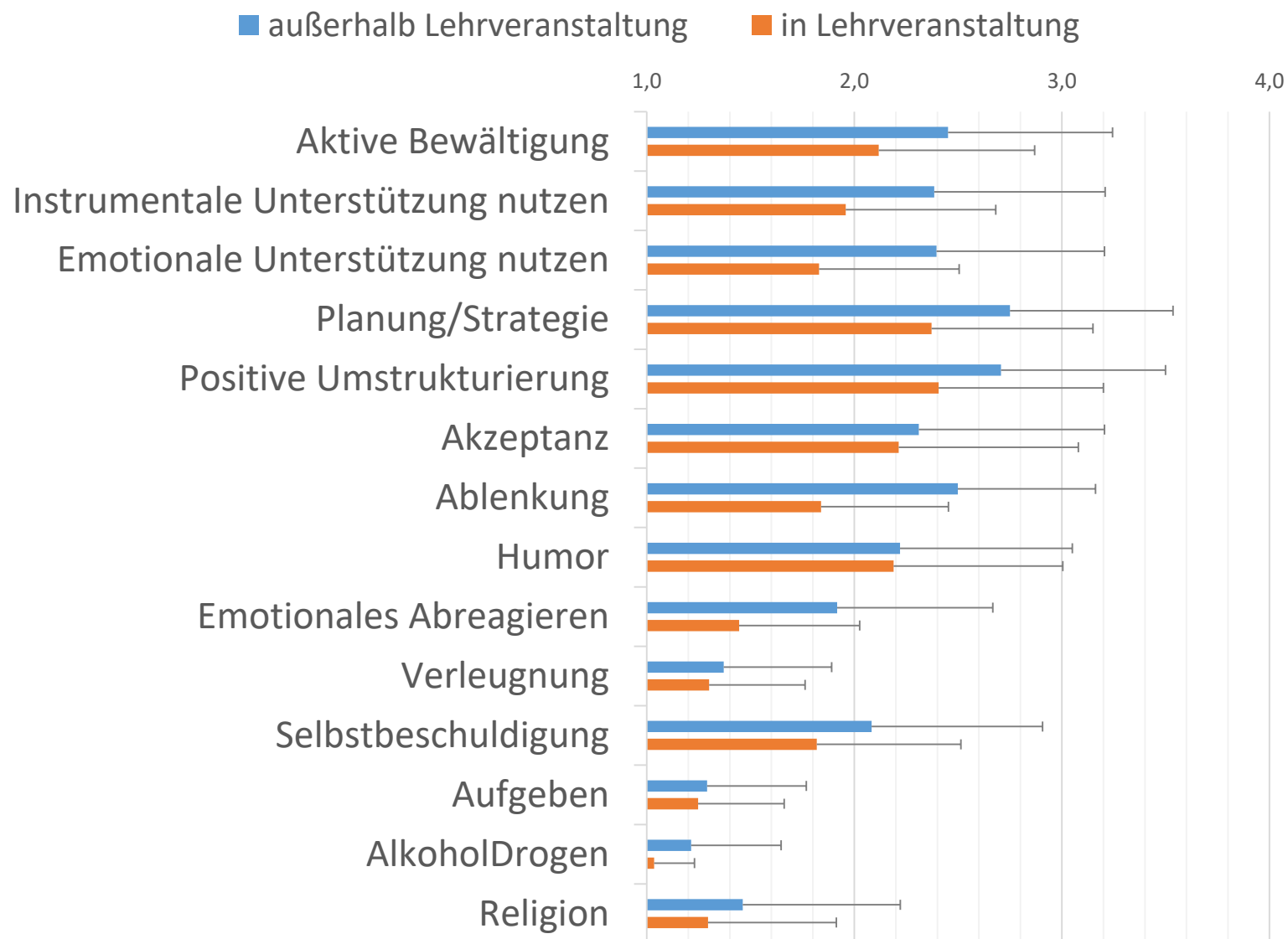


Stressbewältigungs- techniken in und außerhalb der Lehre

(1=nicht bis 4=sehr)

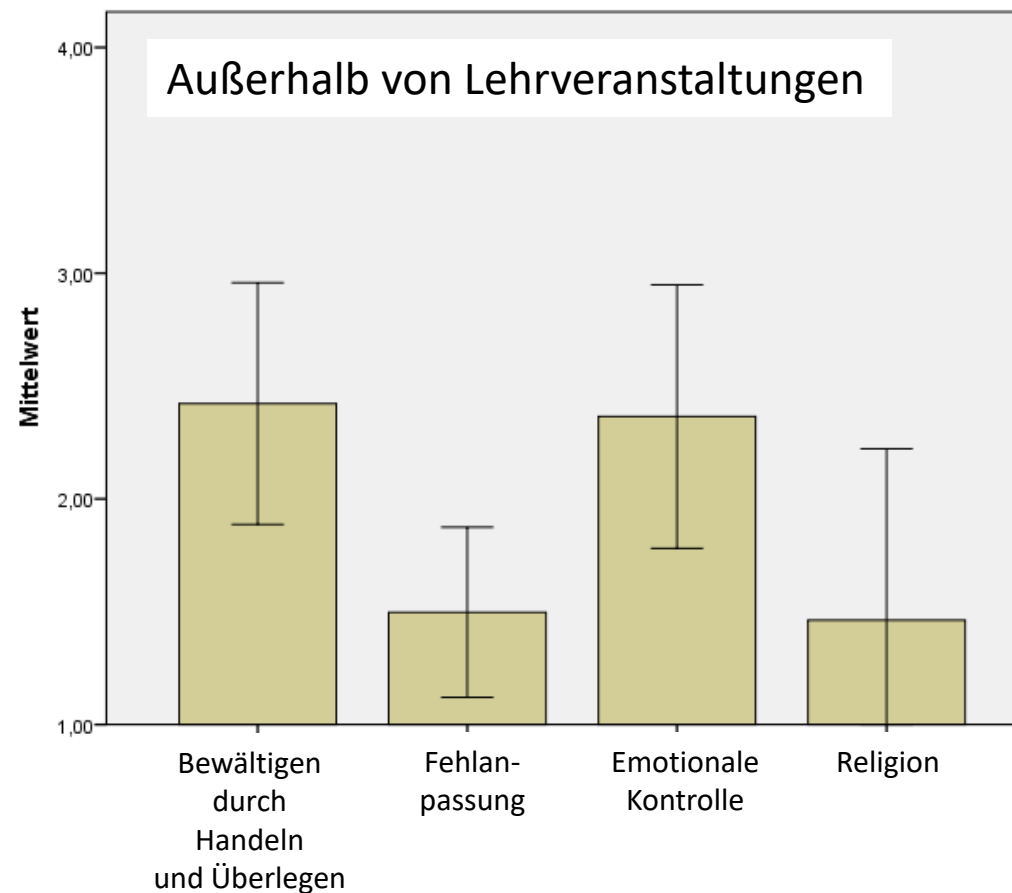
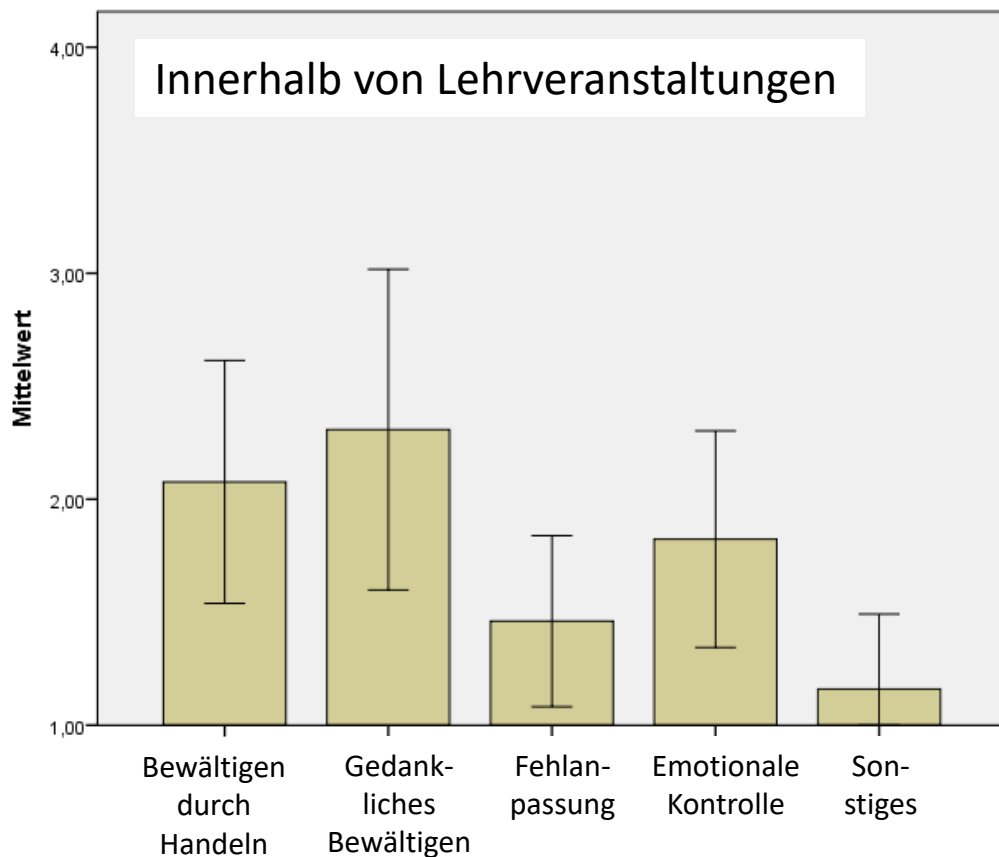
- Es überwiegen deutlich positive Bewältigungstechniken
- Bei den ungünstigen Techniken fällt die relativ hohe Rate der Selbstbeschuldigung auf.

Bewältigungstechniken



Bewältigungsstrategien

- Maladaptive Strategien („Fehlanpassung“) sind sowohl innerhalb als auch außerhalb der Lehre verhältnismäßig selten



Häufigkeit un- günstiger Stress- bewältigung

- Die eher ungünstige Technik der Selbstbeschuldigung findet vor allem außerhalb der Lehre statt.

Ungünstige Bewältigung

Anteil (%) Antworten im höheren Bereich (≥ 3)

■ außerhalb von Lehrveranstaltungen

■ in Lehrveranstaltungen

