

Was braucht es für ein erfolgreiches und gesundes (Studien-)Leben? Ressourcenprofile von Studierenden an der PH FHNW

Clarissa Janousch et al.

Das Wohlbefinden von Hochschulstudierenden gerät international zunehmend in den Fokus. Ein Ungleichgewicht zwischen (non-)akademischen Stressoren und verfügbaren Ressourcen resultiert in Stress (Bakker & Demerouti, 2007), welcher sich wiederum auf die psychische Stabilität, die Lernmotivation und die Lerneffekte von Studierenden auswirken kann (z. B. Volken et al., 2021). Die Forschungsliteratur verweist auf erste Erkenntnisse, dass sowohl Kompetenzen im selbstregulierten Lernen (SRL) als auch Resilienz wichtige Ressourcen für den Umgang mit Stressoren und somit für ein erfolgreiches (Studien-)Leben (z. B. hohe fachliche Leistungen, Wohlbefinden und mentale Gesundheit) darstellen (z. B. Masten, 2014; Tavakolizadeh et al., 2012). SRL beschreibt Individuen als aktive, reflektierende Lernende, die systematisch Strategien einsetzen, um Ziele zu erreichen. Resilienz umfasst die Kapazität eines Individuums, sich erfolgreich an eine Störung, die dessen Funktion, Lebensfähigkeit oder Entwicklung bedroht, in multisystemischen Prozessen anzupassen. Inwiefern diese Ressourcen zusammenspielen, wurde bisher kaum untersucht. Basierend auf Daten von 1'114 Studierenden der PH FHNW (MAlter = 27.97, SD = 7.92; 75.2% weiblich) aus dem Jahr 2021 wurden Latente Profilanalysen durchgeführt. Als Indikatoren dienten das SRL (kognitive, metakognitive, motivationale und emotionale Regulationskompetenzen) und die Resilienz (Schutzfaktoren: Selbstwahrnehmung, geplante Zukunft, soziale Kompetenzen, familiärer Zusammenhalt, soziale Ressourcen, Strukturiertheit). Weiter wurden die Profile entlang einfaktorieller Varianzanalysen auf mögliche Unterschiede u. a. hinsichtlich Stress (Studium, allgemein), Wohlbefinden (Studium, allgemein), mentaler Gesundheit sowie der Leistungen der Studierenden untersucht. Vier unterschiedliche Ressourcenprofile wurden identifiziert: 15.9% der Studierenden gehören der Gruppe mit ausgeprägten Ressourcen (vergleichsweise hohe Werte auf beiden Indikatoren-Bereichen), 27.2% der Gruppe mit wenigen Ressourcen (vergleichsweise niedrige Werte auf beiden Indikatoren-Bereichen), 29.4% der Gruppe der ausgeprägten sozialen Ressourcen (wenig Ressourcen auf Individualebene, viele Ressourcen auf Sozialebene) und 27.5% der Gruppe der moderaten Ressourcen (beide Bereiche moderat ausgeprägt) an. Vergleiche zwischen den Profilen zeigen, dass insbesondere Studierende im Profil wenige Ressourcen erhöhte Stresswerte, ungünstigere Werte bezüglich der mentalen Gesundheit und des Wohlbefindens sowie tiefere Leistungswerte aufweisen. Studierende im Profil ausgeprägte Ressourcen zeigen tiefere Stresswerte, günstigeren Werte bezüglich der mentalen Gesundheit und des Wohlbefindens sowie höhere Leistungswerte. Die Ergebnisse werden vor dem aktuellen theoretischen und empirischen Hintergrund sowie ihrer Bedeutung für die Lehrer*innenbildung diskutiert.