

Zwischen Leistungsdruck und Lebensrealität

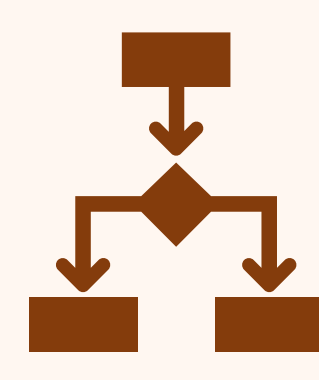
Wie Selbst-, Zeit- und Stressmanagement im Zusammenspiel mit strukturellen Belastungen den Studienerfolg beeinflussen



Untersuchungsfokus

Im Mittelpunkt der Arbeit steht die Frage:

Wie prägen Selbst-, Zeit- und Stressmanagement zusammen mit strukturellen Belastungen wie finanzieller Belastung, Erwerbstätigkeit und weiteren Verpflichtungen den Studienerfolg – objektiv über Noten und Studienverlauf, subjektiv über das persönliche Erfolgserleben?



Ausgangslage

Forschung zeigt: Selbst-, Zeit- und Stressmanagement spielen für Studienerfolg eine wichtige Rolle.

Viele Studierende bewegen sich dabei in einem Spannungsfeld aus Leistungsdruck, Zeitknappheit und weiteren Belastungen neben dem Studium. Weniger klar ist, welche Faktoren im Studienalltag tatsächlich entscheidend sind und wie stark auch strukturelle Belastungen hineinwirken.

Genau hier setzt unsere Arbeit an.

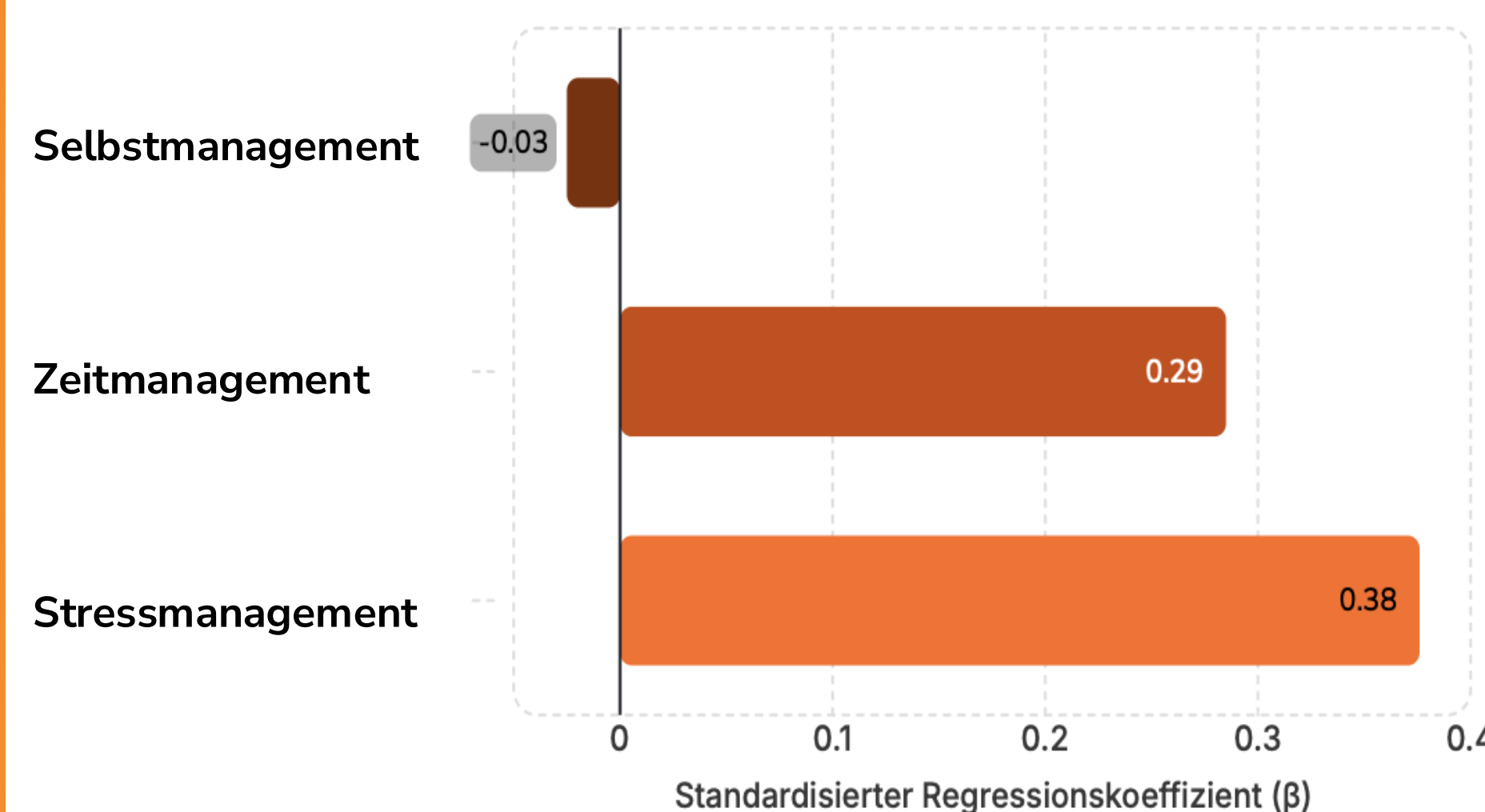


Methode

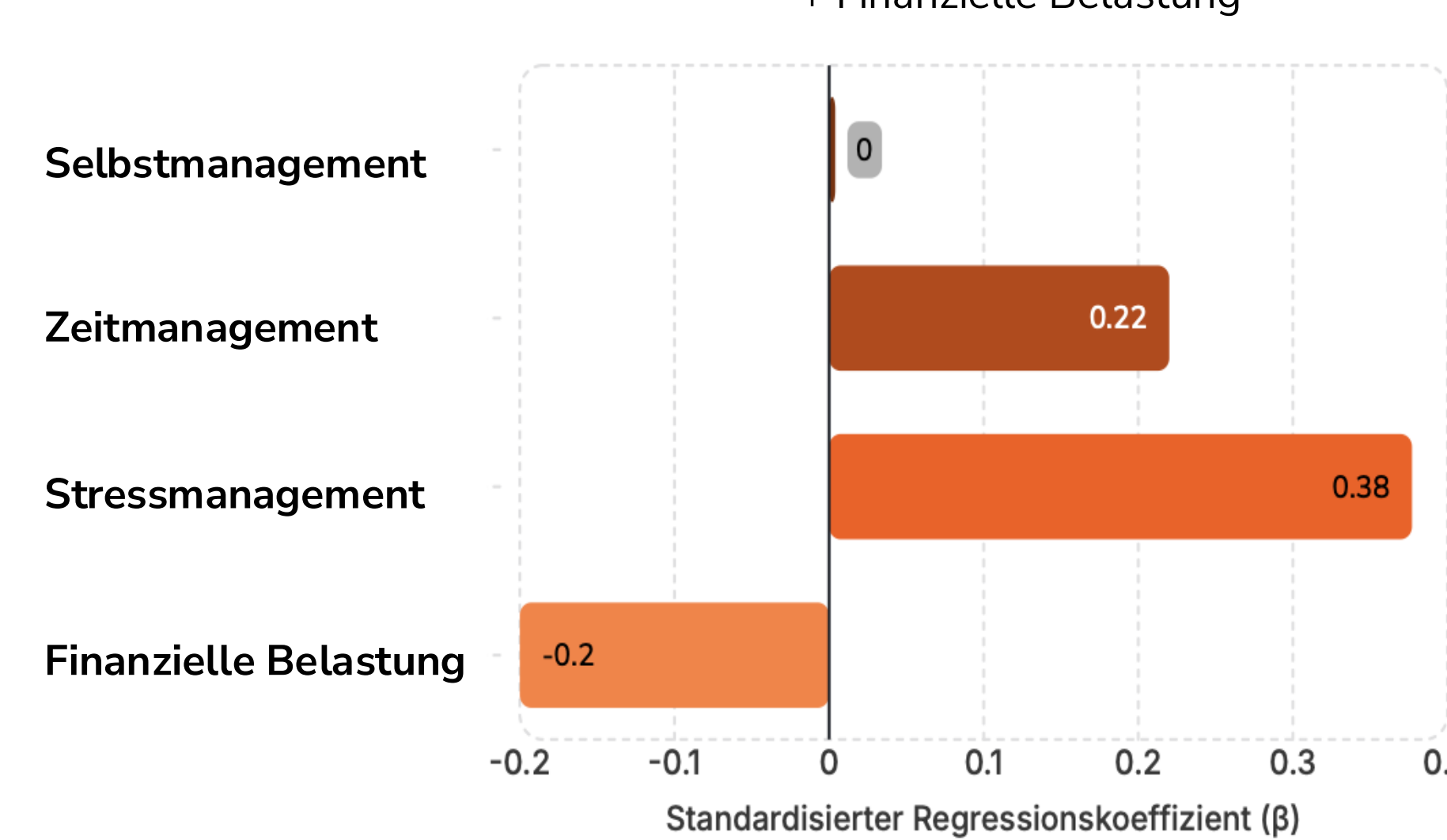
Mixed-Methods-Design

- **Standardisierte Online-Befragung** von Studierenden der Hochschule Hannover
- **Studienerfolgsindex** aus Noten und Studienverlauf (OSI)
- **Regressionsanalysen** zur Prüfung der Zusammenhänge
- **2 Experteninterviews** zur Einordnung und Validierung der Ergebnisse

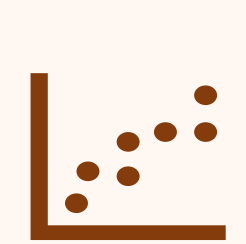
Modell A: Hypothesenmodell (N = 124)
OSI ~ Selbstmanagement +
Zeitmanagement + Stressmanagement



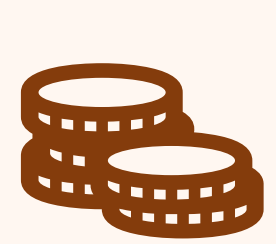
Modell B: Mit Kontrollvariable (N = 121)
OSI ~ Selbstmanagement +
Zeitmanagement + Stressmanagement
+ Finanzielle Belastung



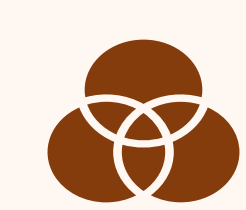
Zentrale Ergebnisse



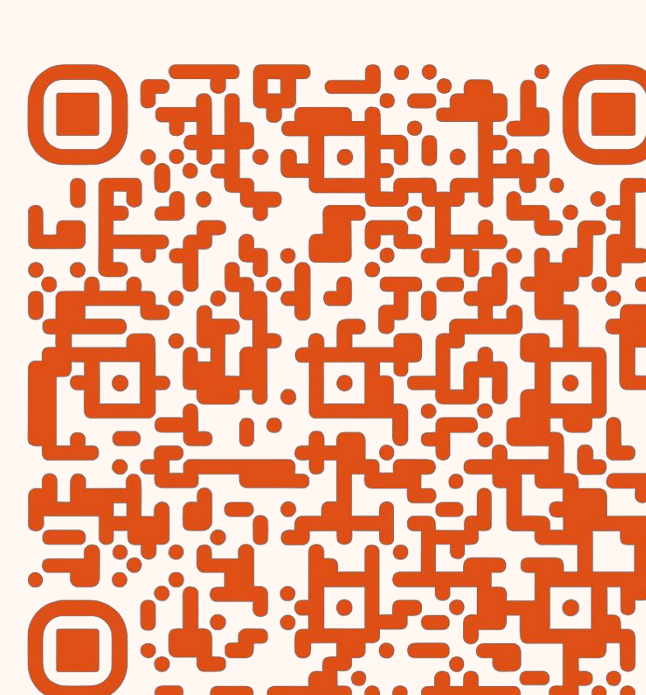
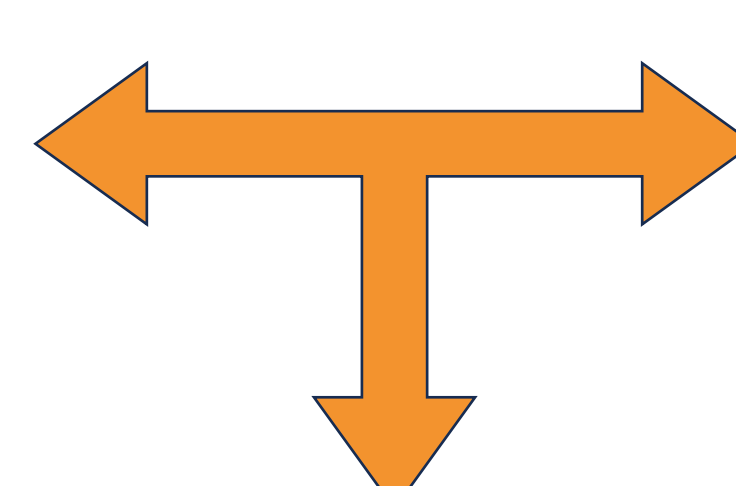
Selbst-, Zeit- und Stressmanagement hängen positiv mit Studienerfolg zusammen. Besonders Zeit- und Stressmanagement zeigen einen eigenständigen Zusammenhang mit dem objektiven Studienerfolg.



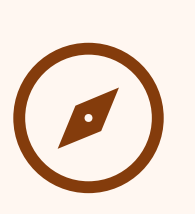
Finanzielle Belastung wirkt zusätzlich negativ auf Noten und Studienverlauf. Studienerfolg ist damit auch eine Frage der Lebensrealität im Studium.



Studienerfolg ist mehrdimensional. Objektiver und subjektiver Studienerfolg folgen unterschiedlichen Mustern.



SCAN MICH



Handlungsempfehlungen

Studienerfolg hängt nicht nur von individueller Leistung ab, sondern auch von Zeit- und Stressbewältigung sowie von den Rahmenbedingungen des Studiums.

1. Unterstützungsangebote für Zeitmanagement, Stressbewältigung und Vereinbarkeit ausbauen
2. Finanzielle Belastung stärker als Studienrisiko berücksichtigen
3. Studierbarkeit durch planbare, transparente und niedrigschwellige Strukturen verbessern



Video zum Poster

