

Erholungserfahrungen

Einleitung

Unter Erholung werden Prozesse verstanden, die Beanspruchungsfolgen – beispielsweise einer verminderten Leistungsfähigkeit aufgrund anhaltender hoher Studienbelastungen – entgegenwirken (Sonnentag & Fritz, 2007; Wendsche & Lohmann-Haislah, 2016). Erholungserfahrungen balancieren menschliche Funktionssysteme wieder aus und stellen so Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit wieder her (Fritz & Sonnentag, 2004).

Erholungserfahrungen in der Freizeit gewinnen insbesondere durch die Entgrenzung von Arbeit und Privatleben zunehmend an Bedeutung (Wendsche & Lohmann-Haislah, 2016). Studienbezogene Aufgaben (z. B. das Vor- und Nachbereiten von Veranstaltungen) können prinzipiell jederzeit und an jedem Ort bearbeitet werden. Freizeit wird dadurch schwierig zu definieren, Erholungserfahrungen spielen somit auch im Kontext des Studiums durchaus eine wichtige Rolle.

Bei Arbeitnehmer_innen sind Erholungserfahrungen mit besserer physischer und psychischer Gesundheit assoziiert (Wendsche & Lohmann-Haislah, 2016). Hohe Arbeitsanforderungen führen jedoch dazu, dass weniger Erholungserfahrungen gemacht werden (Kinnunen & Feldt, 2013). Bei Studierenden zeigen sich positive Zusammenhänge zwischen Erholungserfahrungen und akademischen Leistungen, Studienzufriedenheit, Engagement (Merino-Tejedor, Hontangas & Boada-Grau, 2017) und Lebenszufriedenheit sowie negative Assoziationen zum Stresserleben (Safstrom & Hartig, 2013).

Methode

Der eingesetzte Recovery Experience Questionnaire wurde von Sonnentag und Fritz (2007) ursprünglich für den Arbeitskontext konzipiert, ist aber auch auf die Situation von Studierenden übertragen worden (Ragsdale, Beehr, Grebner & Han, 2011). Er bezieht sich auf Erholungserfahrungen (Abschalten vom Studium, Entspannung, Mastery und Kontrolle) in der Freizeit. Der Fragebogen wurde für diese Befragung auf zwei Kerndimensionen begrenzt: (1) Abschalten vom Studium sowie (2) Entspannung. Beide Dimensionen wurden mit jeweils drei Items erhoben, z. B. (1) „Am Feierabend denke ich überhaupt nicht an mein Studium.“ und (2) „Am Feierabend nutze ich die Zeit, um zu relaxen.“. Das Antwortformat war fünfstufig: „trifft gar nicht zu“ (1), „trifft wenig zu“ (2), „trifft mittelmäßig zu“ (3), „trifft überwiegend zu“ (4) und „trifft völlig zu“ (5).

Zur Auswertung wurden die Mittelwerte für beide Dimensionen berechnet. Höhere Werte entsprechen einem größeren Ausmaß an Erholungserfahrungen in der Freizeit.



Kernaussagen

- In ihrer Freizeit gelingt es den Studierenden leichter, sich zu entspannen, als vom Studium abzuschalten ($M=3,4$ vs. $M=2,8$).
- Studierende der Architektur weisen sowohl in Bezug auf Entspannung als auch auf das Abschalten vom Studium die geringsten Werte auf.
- Insbesondere Studierende der Fachbereiche Bauingenieurwesen sowie Sozialwissenschaften weisen ein hohes Maß an Erholungserfahrungen auf.

Ergebnisse

In ihrer Freizeit gelingt es den Studierenden leichter, sich zu entspannen, als vom Studium abzuschalten ($M=3,4$ vs. $M=2,8$; vgl. Abbildung 61 und Abbildung 63). Dies gilt für Studierende aller Fachbereiche und Geschlechter.

Abschalten vom Studium

Die Studierenden geben an, dass sie in ihrer Freizeit moderat vom Studium abschalten können. Dieses Form der Erholungserfahrungen trifft für männliche Studierende signifikant häufiger zu als für weibliche Studierende (φ : $M=2,6$, σ : $M=2,9$; vgl. Abbildung 61).

Insbesondere Studierenden der Fachbereiche Architektur sowie Biologie gelingt es im Mittel weniger gut, in ihrer Freizeit vom Studium abzuschalten ($M<2,6$). Damit unterscheiden sie sich signifikant von Studierenden der Sozialwissenschaften, die mit einem Mittelwert von $M=2,9$ am besten vom Studium abschalten können (vgl. Abbildung 62).

Entspannung

Männliche Studierende weisen auch bei Erholungserfahrungen durch Entspannung höhere Werte auf als weibliche Studierende (φ : $M=3,3$, σ : $M=3,5$; vgl. Abbildung 63).

Studierende der Architektur weisen mit einem Mittelwert von $M=3,0$ die niedrigsten Werte auf. Damit unterscheiden sie sich signifikant von Studierenden der Fachbereiche Sozialwissenschaften sowie Bauingenieurwesen, die mit Mittelwerten von $M=3,6$ das höchste Maß an Entspannung berichten (vgl. Abbildung 64).

Einordnung

Der Recovery Experience Questionnaire wurde 2018 das erste Mal an der TU Kaiserslautern eingesetzt. Dementsprechend fehlen universitätsinterne Vergleichswerte zur Einordnung.

Sowohl in Bezug auf Erholungserfahrungen durch Entspannung als auch durch das Abschalten vom Studium sind die Werte von weiblichen und männlichen Studierenden nahezu mit den Werten von Befragten einer anderen deutschen Hochschule identisch (Thees et al., 2014). Sowohl gegenüber einer spanischen (Merino-Tejedor et al., 2017) als auch einer amerikanischen Vergleichsstichprobe (Ragsdale et al., 2011) sind die Erholungserfahrungen der Studierenden der TU Kaiserslautern jedoch deutlich geringer ausgeprägt.

Literatur

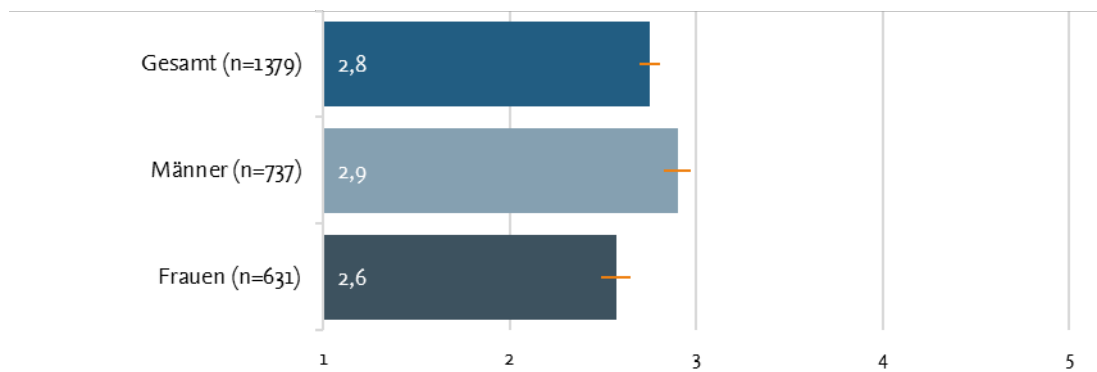
Fritz, C. & Sonnentag, S. (2004). Urlaubsmanagement – Die Rolle von Erholung im betrieblichen Gesundheitsmanagement. In M. T. Meifert & M. Kesting (Hrsg.), *Gesundheitsmanagement im Unternehmen. Konzepte – Praxis – Perspektiven* (S. 121–133). Berlin, Heidelberg: Springer.

- Kinnunen, U. & Feldt, T. (2013). Job characteristics, recovery experiences and occupational well-being: testing cross-lagged relationships across 1 year. *Stress and Health, 29*(5), 369–382. <https://doi.org/10.1002/smi.2483>
- Merino-Tejedor, E., Hontangas, P. M. & Boada-Grau, J. (2017). The assessment of detachment among university students: Validation of the Recovery Experience Questionnaire in educational contexts. *Anales de Psicología, 33*(2), 342. <https://doi.org/10.6018/analesps.33.2.249811>
- Ragsdale, J., Beehr, T., Grebner, S. & Han, K. (2011). An integrated model of weekday stress and weekend recovery of students. *International Journal of Stress Management*(153-180).
- Safstrom, M. & Hartig, T. (2013). Psychological Detachment in the Relationship between Job Stressors and Strain. *Behavioral sciences (Basel, Switzerland), 3*(3), 418–433. <https://doi.org/10.3390/bs3030418>
- Sonntag, S. & Fritz, C. (2007). The recovery experience questionnaire: Development and validation of a measure assessing recuperation and unwinding at work. *Journal of Occupational Health Psychology, 13*(3), 204–221.
- Thees, S., Schöttler, A., Esch, T., Wörfel, F., Töpritz, K., Abt, H. et al. (2014). *Wie gesund sind Studierende der Hochschule Coburg? Ergebnisbericht zur Befragung 11/13* (Schriftenreihe des AB Public Health: Prävention und psychosoziale Gesundheitsforschung 04/P14). Berlin: Freie Universität Berlin.
- Wendsche, J. & Lohmann-Haislah, A. (2016). *Psychische Gesundheit in der Arbeitswelt. Detachment* (Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin (BAuA), Hrsg.). Dortmund, Berlin, Dresden: Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin (BAuA). Zugriff am 15.05.2018. Verfügbar unter https://www.researchgate.net/profile/Johannes_Wendsche/publication/305496168_Psychische_Gesundheit_in_der_Arbeitswelt_Detachment/links/5792014b08aec89db77fc9b6/Psychische-Gesundheit-in-der-Arbeitswelt-Detachment.pdf <https://doi.org/10.21934/baua:bericht20160713/3c>



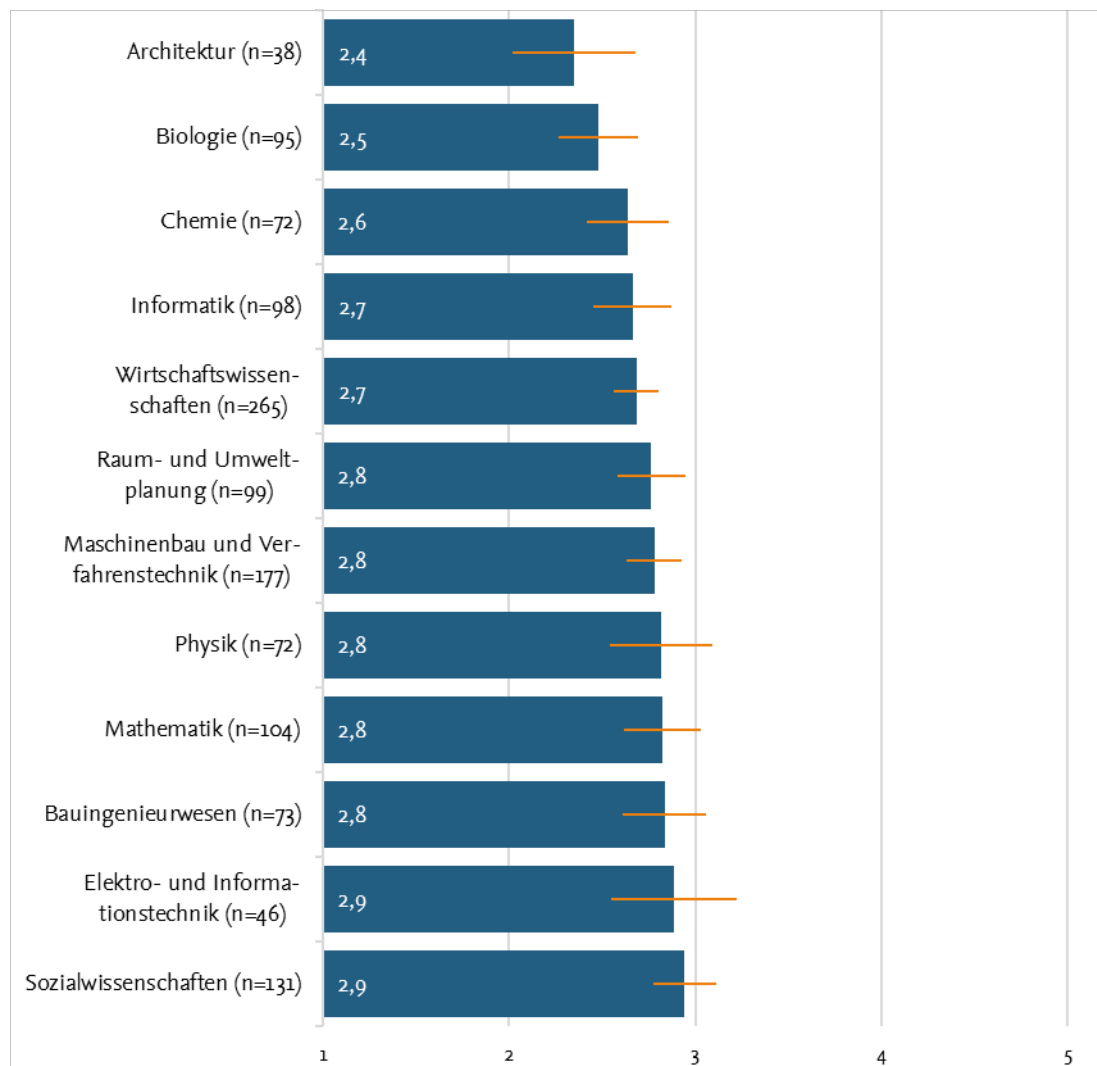
Grafische Ergebnisdarstellung

Abbildung 1: Abschalten vom Studium, differenziert nach Geschlecht.



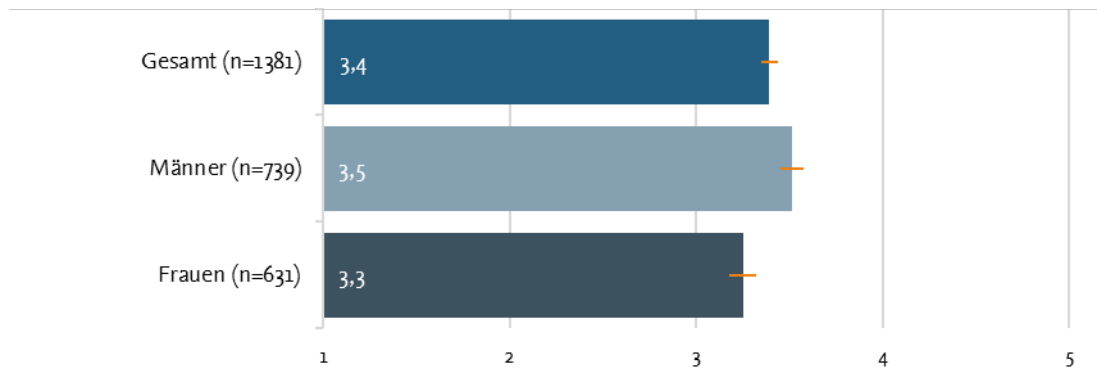
Anmerkung: Mittelwerte auf einer Skala von 1 bis 5 mit 95 %-Konfidenzintervall.

Abbildung 2: Abschalten vom Studium, differenziert nach Fachbereichen.



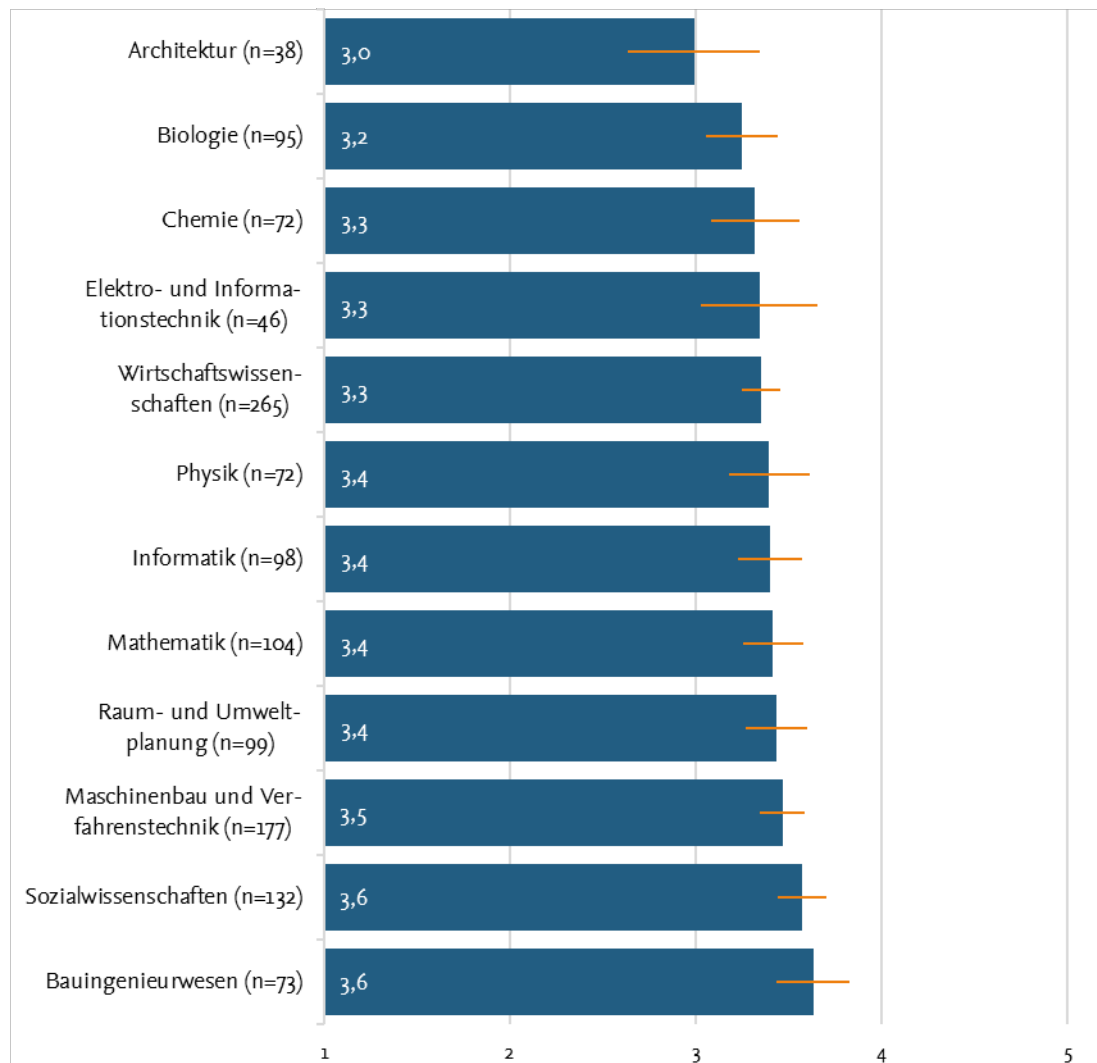
Anmerkung: Mittelwerte auf einer Skala von 1 bis 5 mit 95 %-Konfidenzintervall.

Abbildung 3: Entspannung, differenziert nach Geschlecht.



Anmerkung: Mittelwerte auf einer Skala von 1 bis 5 mit 95 %-Konfidenzintervall.

Abbildung 4: Entspannung, differenziert nach Fachbereichen.



Anmerkung: Mittelwerte auf einer Skala von 1 bis 5 mit 95 %-Konfidenzintervall.

