



Fakultät für  
**Psychologie**

# Gesundheit im Fernstudium

Fakultät für **Psychologie**  
Lehrstuhl Gesundheitspsychologie  
Stefanie Schnädter, M. Sc.  
Prof. Dr. Christel Salewski

## Hintergrund

- Besonderheiten des Fernstudiums
- GFs Projekt (Gesundheit Fernstudierender stärken)
  - 2016: 1. Gesundheitssurvey
  - 2017 – 2021 Projektlaufzeit
  - Entwicklung der App *Stressdown* <https://www.fernuni-hagen.de/studium/studyfit/angebote/stressdown-app.shtml>
- Projekt Gesundheit im Fernstudium am Lehrstuhl Gesundheitspsychologie seit 2023  
<https://www.fernuni-hagen.de/gesundheitspsychologie/forschung/gesundheitsfoerderung/index.shtml>

## Hintergrund

- Neuer Gesundheitssurvey 2024
- Studie zu Anforderungen und Ressourcen im Fernstudium
- Study-Work-Life Balance
- Stress und Stressbewältigung im Fernstudium
- Zugehörigkeitsgefühl
- Einsamkeit
- ...

## Hintergrund Gesundheitssurvey 2024

- Nationale Gesundheitssurveys haben gezeigt, dass sich die gesundheitliche Situation Studierender in Deutschland verschlechtert hat (Grützmacher et al., 2018; Techniker Krankenkasse, 2015, 2023)
- Untersuchungen an Präsenzstudierenden
- 1. Gesundheitssurvey an der FernUni 2016 (Apolinario-Hagen et al., 2018)

## Hintergrund Gesundheitssurvey 2024

- 2. Gesundheitssurvey an der FernUni 2024 (Schnädter & Salewski, 2025)
- Ca. 2500 Teilnehmende
  - Alter:  $M = 39.1$  ( $SD = 12.6$ ), 18 – 81 Jahre
  - Geschlecht: 68 % weiblich, 31 % männlich, 1 % divers
  - 71 % Teilzeit
  - 78 % erwerbstätig

## Ergebnisse Gesundheitssurveys

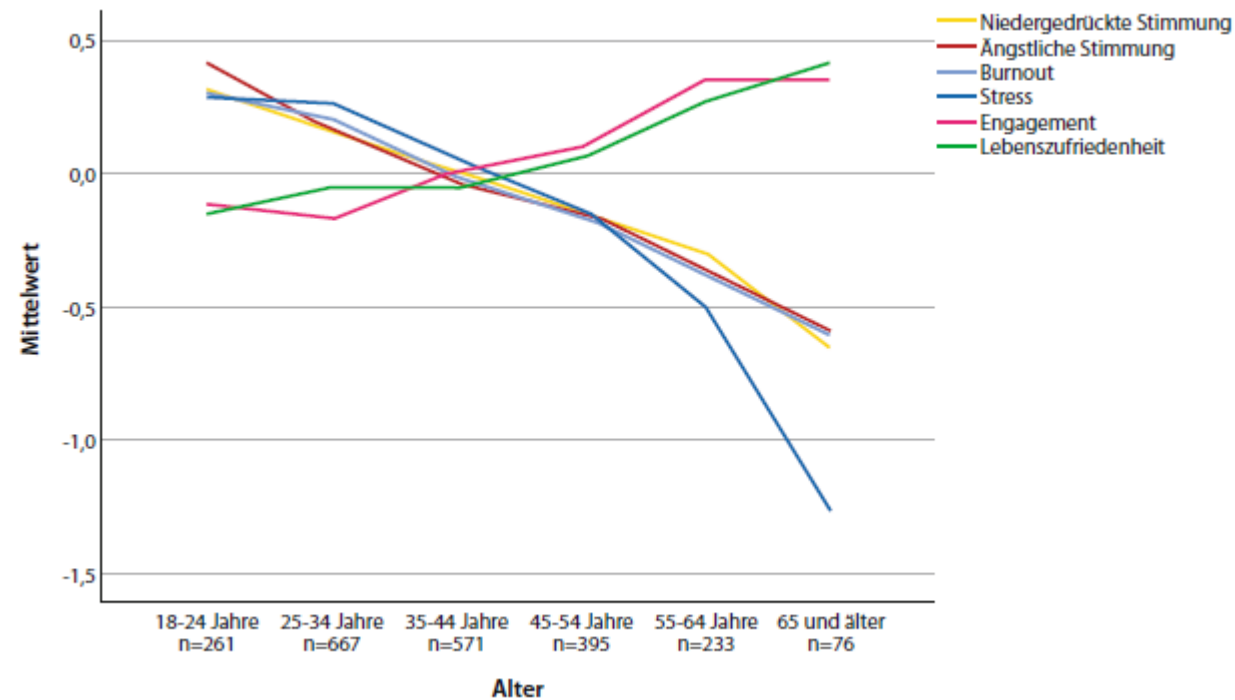
|                                                                      | Gesundheitssurvey<br>FeU 2024               | Gesundheitssurvey<br>FeU 2016 | Präsenzstudierende<br>2015 / 2017 / 2023  |
|----------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|-------------------------------|-------------------------------------------|
| <b>Selbsteingeschätzte<br/>Gesundheit</b> (Bruin,<br>1996)           | 58 % gut oder sehr gut                      | 65 % gut oder sehr gut        | 84 % - 2015<br>82 % - 2017<br>61 % - 2023 |
| <b>Lebenszufriedenheit</b><br>(Beierlein et al., 2015)               | 48 % eher zufrieden                         | 71 % eher zufrieden           | 74 % - 2017                               |
| <b>Depressionen</b> (PHQ-4;<br>Gräfe et al., 2004)<br>$\alpha = .78$ | 28 % Anzeichen einer<br>depressiven Störung |                               | 16 % - 2017<br>38 % - 2024                |
| <b>Ängste</b> (PHQ-4; Gräfe<br>et al., 2004)<br>$\alpha = .78$       | 30 % Anzeichen einer<br>Angststörung        |                               | 17 % - 2017<br>46 % - 2024                |

# Ergebnisse Gesundheitssurveys

|                                                                             | Gesundheitssurvey<br>FeU 2024 | Gesundheitssurvey<br>FeU 2016 | Präsenzstudierende<br>2015 / 2017 / 2023  |
|-----------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|-------------------------------------------|
| <b>Stress</b> (HEI-STRESS;<br>Schmidt & Obergfell,<br>2011), $\alpha = .81$ | 22 % $\geq 75$                | 31 % hoch oder sehr<br>hoch   | 23 % - 2015<br>25 % - 2017<br>44 % - 2023 |
| <b>Erschöpfung</b> (MBI-SS<br>KV; Wörfel et al., 2015)<br>$\alpha = .87$    | 15 % 1/Woche                  |                               | 24 % - 2017<br>37 % - 2023                |
| <b>Zynismus</b><br>$\alpha = .88$                                           | 9 % 1/Woche                   |                               | 22 % - 2017                               |
| <b>Eingeschränkte<br/>Selbstwirksamkeit</b><br>$\alpha = .75$               | 12 % 1/Woche                  |                               | 3 % - 2017                                |

# Ergebnisse Gesundheitssurvey

- Mögliche Gründe: Alter



## Fazit Gesundheitssurvey 2024

- Unterschiede bei gesundheitlichen Variablen zwischen Präsenz- und Fernstudierenden
- Erhöhte Werte bei mentalen Problemen
- Gestiegene Anzahl an Fernstudierenden in Deutschland sollte in Forschung und Praxis berücksichtigt werden
- Unterschiede bei wahrgenommenen Anforderungen und Ressourcen?

# Hintergrund Anforderungen und Ressourcen im Fernstudium

- Studie zu Anforderungen und Ressourcen im Studium bei Präsenz- und Fernstudierenden mit Fokus auf mentale Gesundheit (Schnädter et al., 2026)
- Study Demands-Resources Modell (Lesener et al., 2020; Bakker & Mostert, 2024)

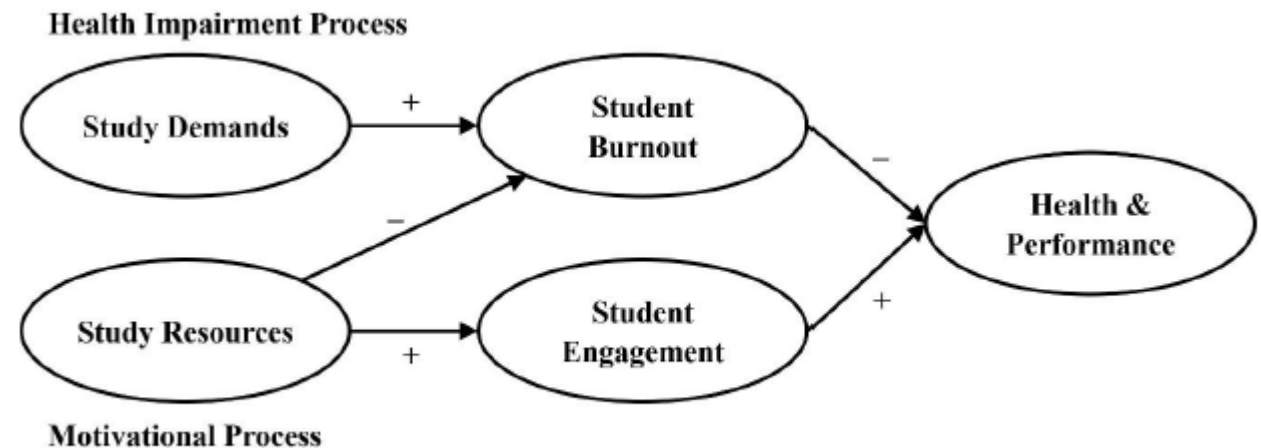


Figure 1. The study demands-resources (SD-R) framework.

# Stichprobe Anforderungen und Ressourcen im Fernstudium

| Variablen        | Präsenzstudierende          | Fernstudierende              |
|------------------|-----------------------------|------------------------------|
| $n$              | 233                         | 362                          |
| Alter            | $M = 23.94$ ( $SD = 4.13$ ) | $M = 32.43$ ( $SD = 10.03$ ) |
| Geschlecht       | 75 % w., 24 % m., 1 % div.  | 77 % w., 21 % m., 2 % div.   |
| Hörerstatus      | 96 % Vollzeit               | 42 % Vollzeit, 58 % Teilzeit |
| Erwerbstätigkeit | 64 % erwerbstätig           | 72 % erwerbstätig            |
| Kinder           | 3 %                         | 33 %                         |

## Ergebnisse Anforderungen und Ressourcen im Fernstudium

| Konstrukte                                | Präsenzstudierende                         | Fernstudierende                            |
|-------------------------------------------|--------------------------------------------|--------------------------------------------|
| Psychologische Anforderungen <sup>a</sup> | $M = 2.77$ ( $SD = 0.56$ ), $\alpha = .81$ | $M = 2.73$ ( $SD = 0.58$ ), $\alpha = .83$ |
| Entscheidungsfreiräume <sup>a</sup>       | $M = 2.89$ ( $SD = 0.47$ ), $\alpha = .75$ | $M = 2.89$ ( $SD = 0.47$ ), $\alpha = .78$ |
| Unterstützung Dozierende <sup>a</sup>     | $M = 2.72$ ( $SD = 0.61$ ), $\alpha = .83$ | $M = 2.79$ ( $SD = 0.64$ ), $\alpha = .85$ |
| Unterstützung Mitstudierende <sup>a</sup> | $M = 3.00$ ( $SD = 0.65$ ), $\alpha = .86$ | $M = 2.68$ ( $SD = 0.62$ ), $\alpha = .80$ |
| Burnout <sup>a</sup>                      | $M = 2.44$ ( $SD = 0.50$ ), $\alpha = .87$ | $M = 2.13$ ( $SD = 0.47$ ), $\alpha = .87$ |
| Engagement <sup>b</sup>                   | $M = 3.14$ ( $SD = 1.15$ ), $\alpha = .93$ | $M = 3.69$ ( $SD = 1.17$ ), $\alpha = .94$ |
| Mentale Gesundheitsprobleme <sup>c</sup>  | $M = 5.08$ ( $SD = 3.00$ ), $\alpha = .85$ | $M = 4.29$ ( $SD = 2.76$ ), $\alpha = .84$ |

Anmerkung.  $N = 595$ , 233 Präsenz-, 362 Fernstudierende. <sup>a</sup> = Skala von 1 - 4, <sup>b</sup> = Skala von 0 - 6, <sup>c</sup> = Skala von 0 – 12.

## Ergebnisse Anforderungen und Ressourcen im Fernstudium

| Gruppenunterschiede          | Präsenzstudierende                       | Fernstudierende                            |
|------------------------------|------------------------------------------|--------------------------------------------|
| Mentale Gesundheitsprobleme  | $t_{(465.92)} = 3.25, p = .00, d = 0.28$ |                                            |
| Burnout                      | $t_{(593)} = 7.48, p < .001, d = 0.63$   |                                            |
| Engagement                   |                                          | $t_{(593)} = - 5.64, p < .001, d = - 0.47$ |
| Unterstützung Mitstudierende | $t_{(593)} = 6.13, p < .001, d = 0.52$   |                                            |

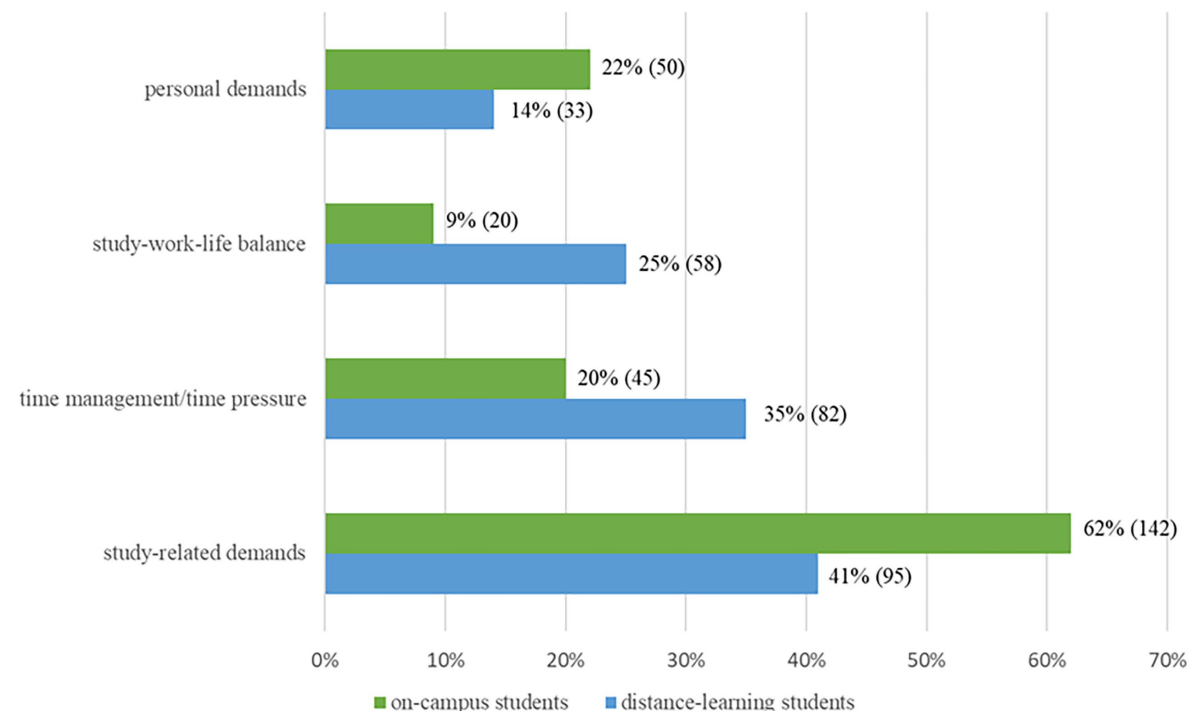
Anmerkung.  $N = 595$ , 233 Präsenz-, 362 Fernstudierende. <sup>a</sup> = Skala von 1 - 4, <sup>b</sup> = Skala von 0 - 6, <sup>c</sup> = Skala von 0 – 12.

# Ergebnisse Anforderungen und Ressourcen im Fernstudium

- Was empfinden Sie als größte Anforderung in Bezug auf Ihr Studium?

**Figure 1a**

*Demands of on-campus and distance-learning students*



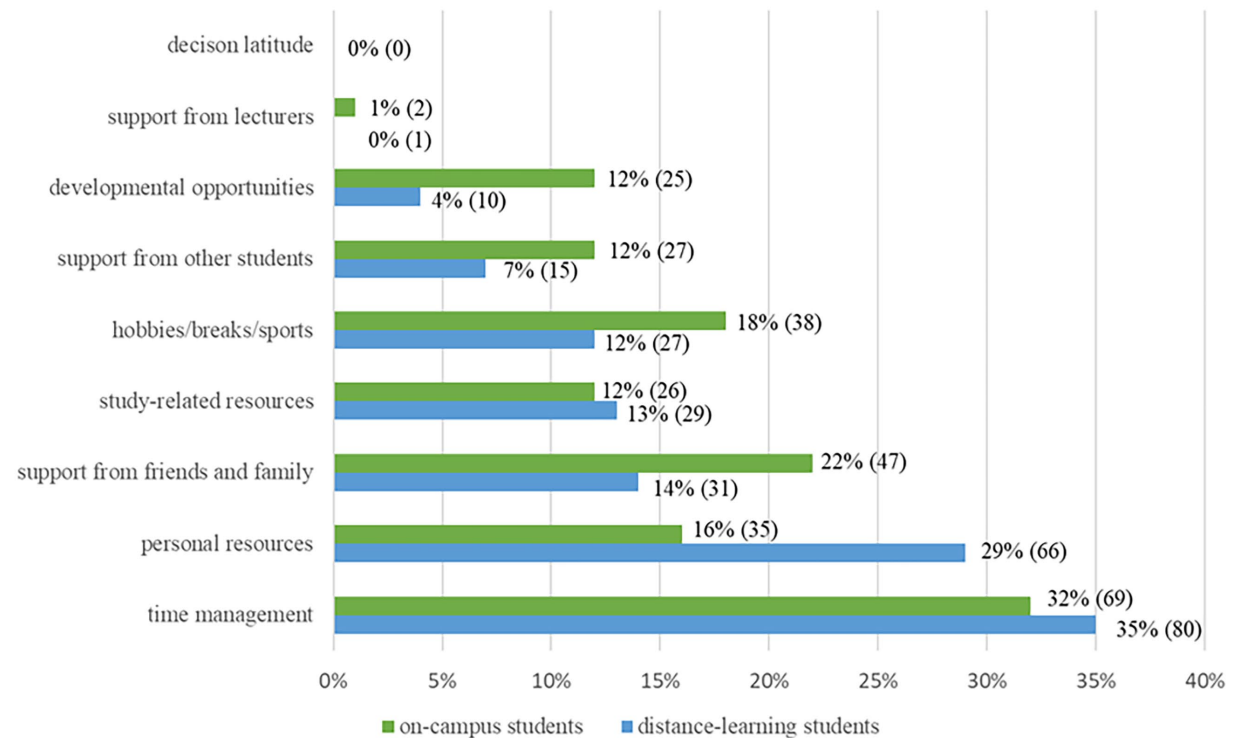
*Note.*  $n = 233$  on-campus and distance-learning students each. Numbers in brackets represent the total number of answers given for the category. The total number can sum up to more than 233 because some participants gave multiple answers.

# Ergebnisse Anforderungen und Ressourcen im Fernstudium

- Was hilft Ihnen am meisten, um Ihre aktuellen Anforderungen zu meistern?

**Figure 1b**

*Resources of on-campus and distance-learning students*



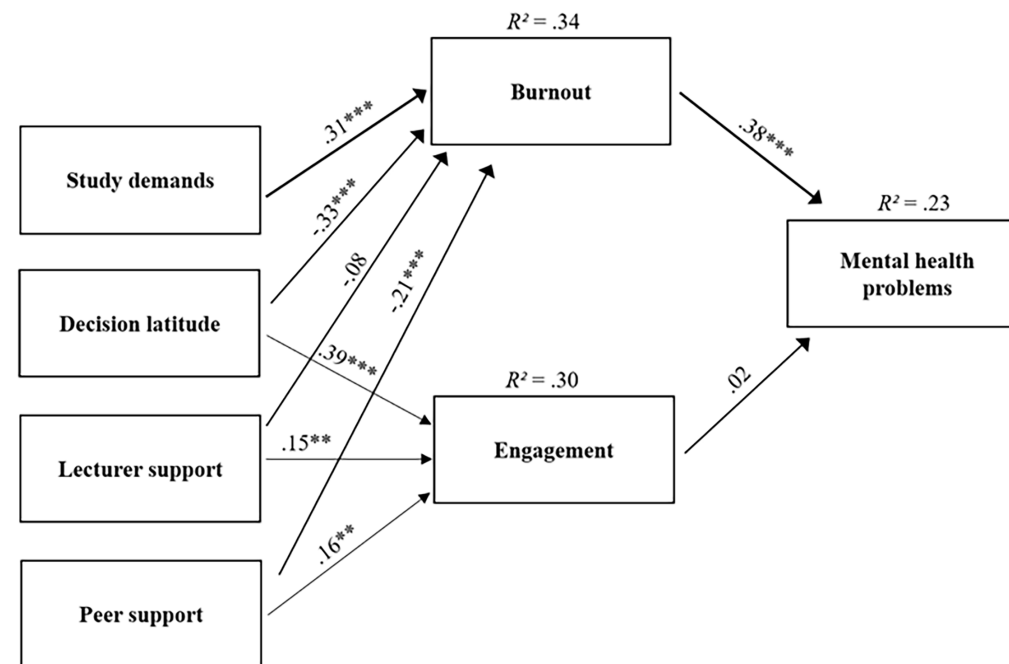
*Note.*  $n = 233$  on-campus and distance-learning students each. Numbers in brackets represent the total number of answers given for the category. The total number can sum up to more than 233 because some participants gave multiple answers.

# Ergebnisse Anforderungen und Ressourcen im Fernstudium

- Das Modell konnte bestätigt werden:  
 $\chi^2_{(10)} = 15.96$ ,  $p = .101$ , CFI = .99, TLI = .97, RMSEA = .04, SRMR = .04.

**Figure 2**

*The final path model*



*Note.*  $N = 362$ . Standardized coefficients are displayed. Bold errors indicate a significant indirect effect. Control variables (age, gender) were included in the model. For burnout: age ( $\beta = -.13^{**}$ ), gender ( $\beta = -.04$ ). For engagement: age ( $\beta = .09^*$ ), gender ( $\beta = -.04$ ). For mental health problems: age ( $\beta = -.12^{**}$ ), gender ( $\beta = -.10^*$ ).

\* $p < .05$ . \*\* $p < .01$ . \*\*\* $p < .001$ .

## Fazit Anforderungen und Ressourcen im Fernstudium

- Das Study Demands-Resources Modell konnte auch im Fernstudiumskontext bestätigt werden.
- Unterschiede zwischen Fern- und Präsenzstudierenden bei mentaler Gesundheit, Burnout, Engagement und Unterstützung durch Mitstudierende
- Unterschiedliche Gewichtung von Anforderungen und Ressourcen im Studium – Fernstudierende berichten häufiger über Probleme beim Zeitmanagement und Study-Work-Life Balance
- Gutes Zeitmanagement auch größte Ressource, Fernstudierende nennen persönliche Ressourcen häufiger

# Hintergrund Study-Work-Life Balance

- Work-Life Balance
  - Work-Family Conflict
  - Work-Family Enrichment
  - Work-Nonwork Balance
- Bidirektionale Zusammenhänge zwischen Work-Life Balance und gesundheitsbezogenen Variablen (z. B. Nohe et al., 2015)

## Hintergrund Study-Work-Life Balance

- 22. Sozialerhebung Studierender in Deutschland (Kroher et al., 2023)
- Arbeit und Studium:
  - 63 % der Studierenden in Deutschland arbeiten neben dem Studium
  - Durchschnittliche Arbeitszeit: 15 Stunden / Woche
- Unterschiede zwischen Studierendengruppen:
  - Vollzeit- vs. Teilzeitstudierende (12 vs. 33 Stunden / Woche)
  - Präsenz- vs. Fernstudierende (13 vs. 26 Stunden / Woche)

## Hintergrund Study-Work-Life Balance

- Vereinbarkeit von Studium und Arbeit (Kroher et al., 2023):
  - 34 % Probleme bei der Balance
- Unterschiede zwischen Studierendengruppen:
  - Vollzeit- vs. Teilzeitstudierende (30 % vs. 45 %)
  - Präsenz- vs. Fernstudierende (32 % vs. 43 %)

## Hintergrund Study-Work-Life Balance

- Führt eine ausgewogene Study-Work-Life Balance (SWLB) zu mehr Lebenszufriedenheit und weniger Stress?
- Moderieren Selbstwirksamkeit, Zeitmanagementfähigkeiten und soziale Unterstützung diese Zusammenhänge?
- Gibt es Unterschiede in der Priorisierung der drei Lebensbereiche zwischen Vollzeit- und Teilzeit- und Präsenz- und Fernstudierenden?

## Stichprobe Study-Work-Life Balance

| Variable              | Gesamt-stichprobe                   | Fern-studierende                    | Präsenz-studierende                | Vollzeit-studierende               | Teilzeit-studierende               |
|-----------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|------------------------------------|------------------------------------|------------------------------------|
| n                     | 264                                 | 204                                 | 60                                 | 126                                | 138                                |
| Alter                 | $M = 32.14$ ( $SD = 10.48$ (19–70)) | $M = 34.33$ ( $SD = 10.67$ (19–70)) | $M = 24.70$ ( $SD = 4.98$ (19–44)) | $M = 27.56$ ( $SD = 9.05$ (19–70)) | $M = 36.33$ ( $SD = 9.96$ (19–62)) |
| Geschlecht            | 79 % weiblich<br>20 % männlich      | 78 % weiblich<br>21 % männlich      | 83 % weiblich<br>17 % männlich     | 80 % weiblich<br>20 % männlich     | 78 % weiblich<br>20 % männlich     |
| Ø Arbeitszeit / Woche | $M = 28.38$ ( $SD = 11.36$ )        | $M = 30.52$ ( $SD = 10.71$ )        | $M = 21.09$ ( $SD = 10.55$ )       | $M = 21.95$ ( $SD = 10.46$ )       | $M = 34.25$ ( $SD = 8.67$ )        |
| Ø Studienzeit / Woche | $M = 20.22$ ( $SD = 10.18$ )        | $M = 19.54$ ( $SD = 10.08$ )        | $M = 22.53$ ( $SD = 10.25$ )       | $M = 25.27$ ( $SD = 10.95$ )       | $M = 15.61$ ( $SD = 6.68$ )        |

## Ergebnisse Study-Work-Life Balance

| Variable                | Fernstudierende                        | Präsenzstudierende                     |
|-------------------------|----------------------------------------|----------------------------------------|
| Study-Work-Life Balance | $\alpha = .88, M = 3.89 (SD = 1.01)$   | $\alpha = .86, M = 3.85 (SD = 0.97)$   |
| Lebenszufriedenheit     | $\alpha = .89, M = 23.36 (SD = 6.15)$  | $\alpha = .89, M = 22.87 (SD = 6.00)$  |
| Stress                  | $\alpha = .94, M = 46.82 (SD = 18.35)$ | $\alpha = .94, M = 51.61 (SD = 18.44)$ |
| Selbstwirksamkeit       | $\alpha = .87, M = 4.08 (SD = 0.61)$   | $\alpha = .70, M = 4.01 (SD = 0.45)$   |
| Zeitmanagement          | $\alpha = .79, M = 56.98 (SD = 8.99)$  | $\alpha = .63, M = 53.00 (SD = 6.70)$  |
| Soziale Unterstützung   | $\alpha = .93, M = 4.14 (SD = 0.73)$   | $\alpha = .95, M = 4.07 (SD = 0.73)$   |

Anmerkung.  $n = 204$  Fernstudierende,  $n = 60$  Präsenzstudierende

## Ergebnisse Study-Work-Life Balance

| Variable                | Vollzeitstudierende                    | Teilzeitstudierende                    |
|-------------------------|----------------------------------------|----------------------------------------|
| Study-Work-Life Balance | $\alpha = .86, M = 3.86 (SD = 0.98)$   | $\alpha = .89, M = 3.90 (SD = 1.02)$   |
| Lebenszufriedenheit     | $\alpha = .89, M = 22.64 (SD = 6.21)$  | $\alpha = .88, M = 23.80 (SD = 5.99)$  |
| Stress                  | $\alpha = .95, M = 50.74 (SD = 19.39)$ | $\alpha = .94, M = 45.33 (SD = 17.20)$ |
| Selbstwirksamkeit       | $\alpha = .86, M = 3.99 (SD = 0.60)$   | $\alpha = .83, M = 4.14 (SD = 0.56)$   |
| Zeitmanagement          | $\alpha = .73, M = 54.93 (SD = 8.02)$  | $\alpha = .63, M = 53.00 (SD = 6.70)$  |
| Soziale Unterstützung   | $\alpha = .94, M = 4.10 (SD = 0.72)$   | $\alpha = .94, M = 4.15 (SD = 0.73)$   |

Anmerkung.  $n = 126$  Vollzeitstudierende,  $n = 138$  Teilzeitstudierende

## Ergebnisse Study-Work-Life Balance

| Gruppenunterschiede   | Fernstudierende                           | Präsenzstudierende                     |
|-----------------------|-------------------------------------------|----------------------------------------|
| Ø Arbeitszeit / Woche | $t_{(262)} = 6.02, p < .001, d = 0.88$    |                                        |
| Ø Studien / Woche     |                                           | $t_{(262)} = 2.01, p = .046, d = 0.30$ |
| Zeitmanagement        | $t_{(127,57)} = 3.72, p < .001, d = 0.47$ |                                        |

Anmerkung.  $n = 204$  Fernstudierende,  $n = 60$  Präsenzstudierende

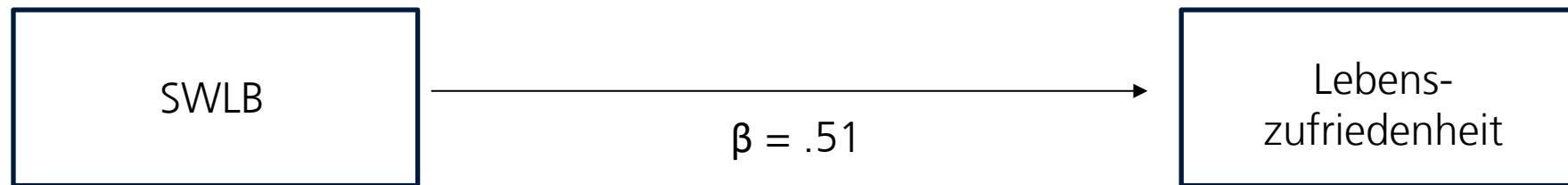
## Ergebnisse Study-Work-Life Balance

| Gruppenunterschiede   | Vollzeitstudierende                       | Teilzeitstudierende                        |
|-----------------------|-------------------------------------------|--------------------------------------------|
| Ø Arbeitszeit / Woche |                                           | $t_{(243,58)} = 10.35, p < .001, d = 1.29$ |
| Ø Studien / Woche     | $t_{(202,92)} = 8.55, p < .001, d = 1.08$ |                                            |
| Stress                | $t_{(262)} = 2.40, p = .02, d = 0.30$     |                                            |
| Selbstwirksamkeit     |                                           | $t_{(262)} = 2.01, p = .045, d = 0.25$     |
| Zeitmanagement        |                                           | $t_{(262)} = 2.07, p = .04, d = 0.26$      |

Anmerkung.  $n = 126$  Vollzeitstudierende,  $n = 138$  Teilzeitstudierende

## Ergebnisse Study-Work-Life Balance

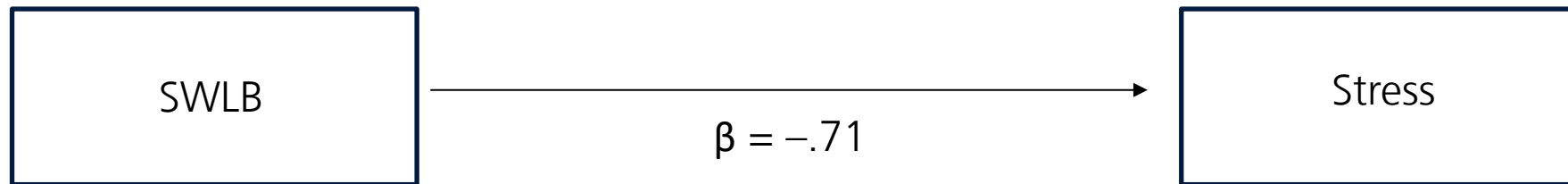
**Abbildung 1** *Ergebnisse der Regressionsanalyse SWLB - Lebenszufriedenheit*



- $F_{(1, 262)} = 98.21, p < .001, R^2 = .27, b = 3.20, SE = 0.32, : t_{(262)} = 9.91, p < .001$

## Ergebnisse Study-Work-Life Balance

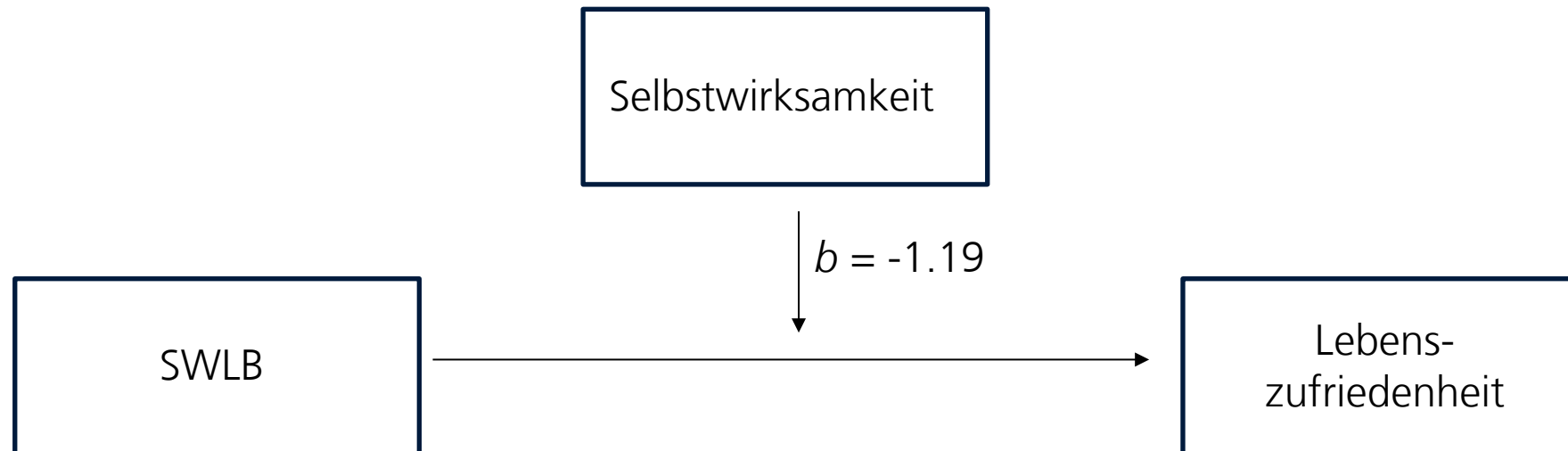
**Abbildung 2** *Ergebnisse der Regressionsanalyse SWLB - Stress*



- $F_{(1, 262)} = 264.21, p < .001, R^2 = .50, b = - 13.11, SE = 0.81, t_{(262)} = - 16.26, p < .001$

## Ergebnisse Study-Work-Life Balance

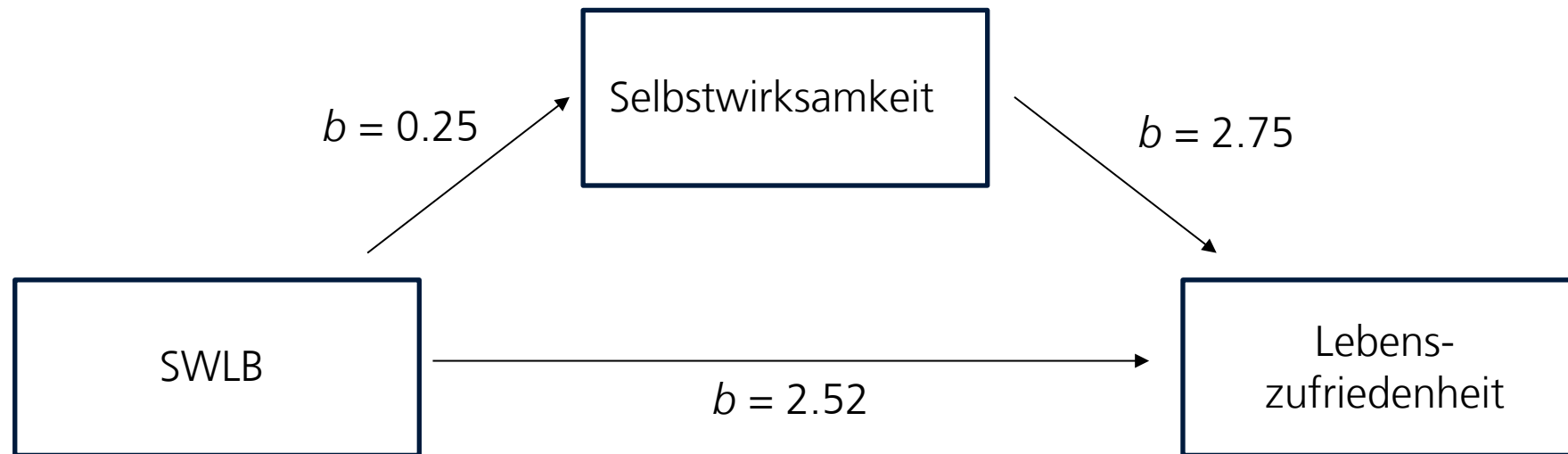
**Abbildung 3** Ergebnisse der Moderationsanalyse Selbstwirksamkeit / SWLB – Lebenszufriedenheit



- Gesamtmodell:  $F_{(3, 260)} = 45.71, p < .001, R^2 = .34$ , Moderation:  $F_{(3, 260)} = 4.14, p = .04, \Delta R^2 = .01, b = -1.19, SE = 0.59, t_{(260)} = -2.03, p = .04$

## Ergebnisse Study-Work-Life Balance

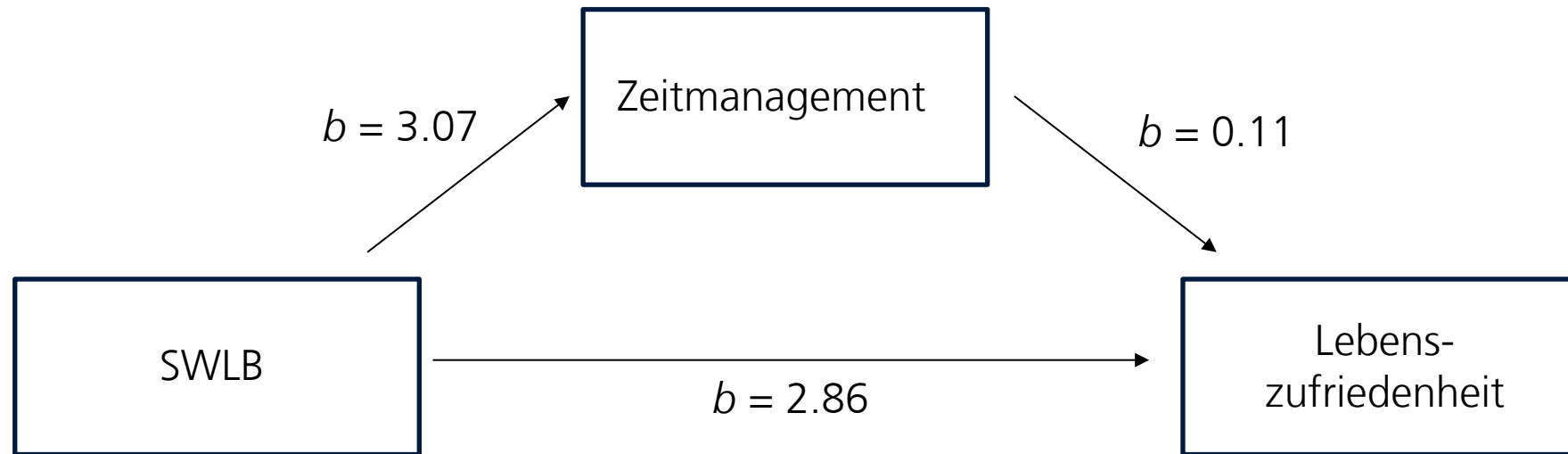
**Abbildung 4** Ergebnisse der Mediationsanalyse Selbstwirksamkeit / SWLB – Lebenszufriedenheit



- $F_{(2, 261)} = 61.81, p < .001, R^2 = .33$ , direkter Effekt:  $b = 2.52, SE = 0.35, t_{(261)} = 7.15, p < .001$ , indirekter Effekt:  $b = 0.68, \text{bootCI } [0.35; 1.06]$ .

## Ergebnisse Study-Work-Life Balance

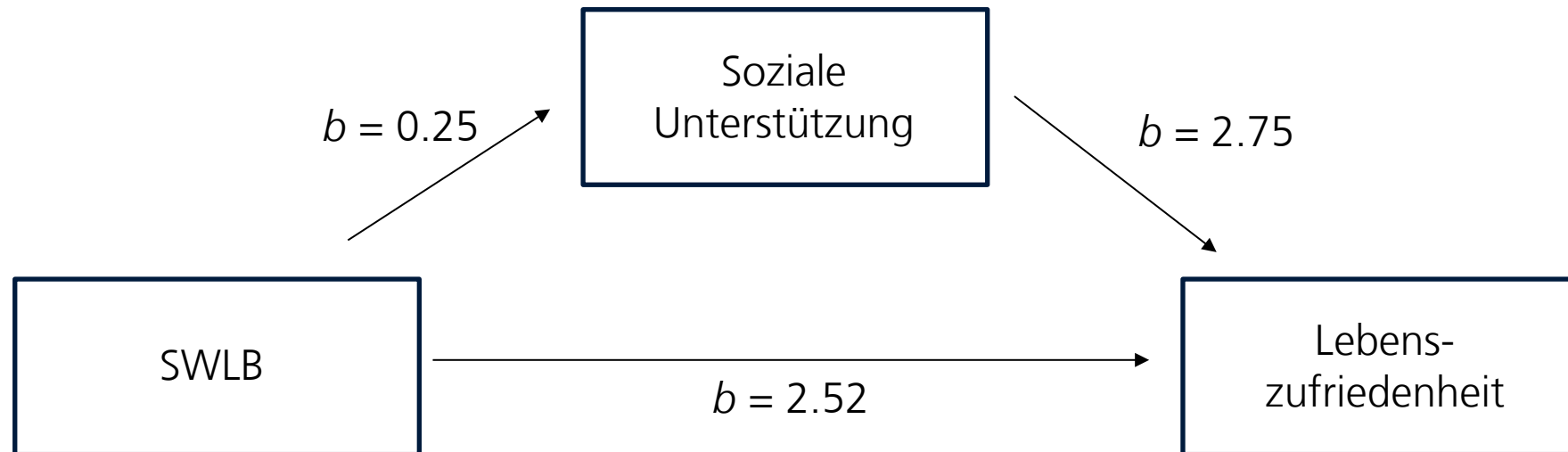
**Abbildung 5** Ergebnisse der Mediationsanalyse Zeitmanagement / SWLB – Lebenszufriedenheit



- $F_{(2, 261)} = 53.49, p < .001, R^2 = .29$ , direkter Effekt:  $b = 2.86, SE = 0.37, t_{(261)} = 7.81, p < .001$ , indirekter Effekt:  $b = 0.34, \text{bootCI } [0.10; 0.64]$ .

## Ergebnisse Study-Work-Life Balance

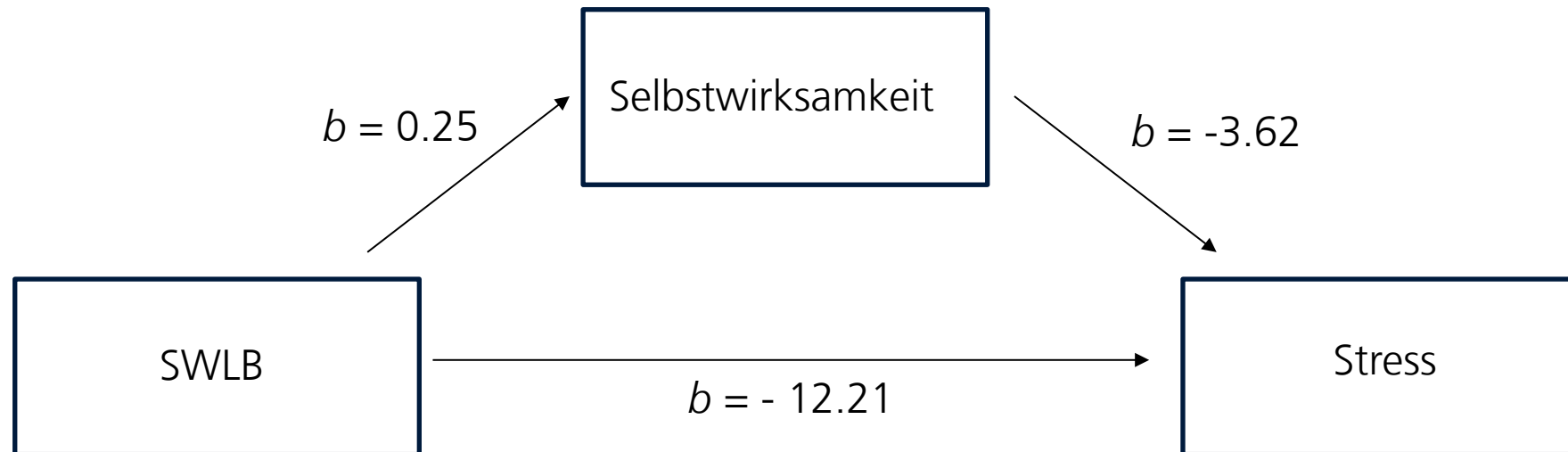
**Abbildung 6** Ergebnisse der Mediationsanalyse soz. Unterstützung / SWLB – Lebenszufriedenheit



- $F_{(2, 261)} = 78.78, p < .001, R^2 = .39$ , direkter Effekt:  $b = 2.18, SE = 0.32, t_{(261)} = 6.80, p < .001$ , indirekter Effekt:  $b = 1.02, bootCI [0.64; 1.44]$ .

## Ergebnisse Study-Work-Life Balance

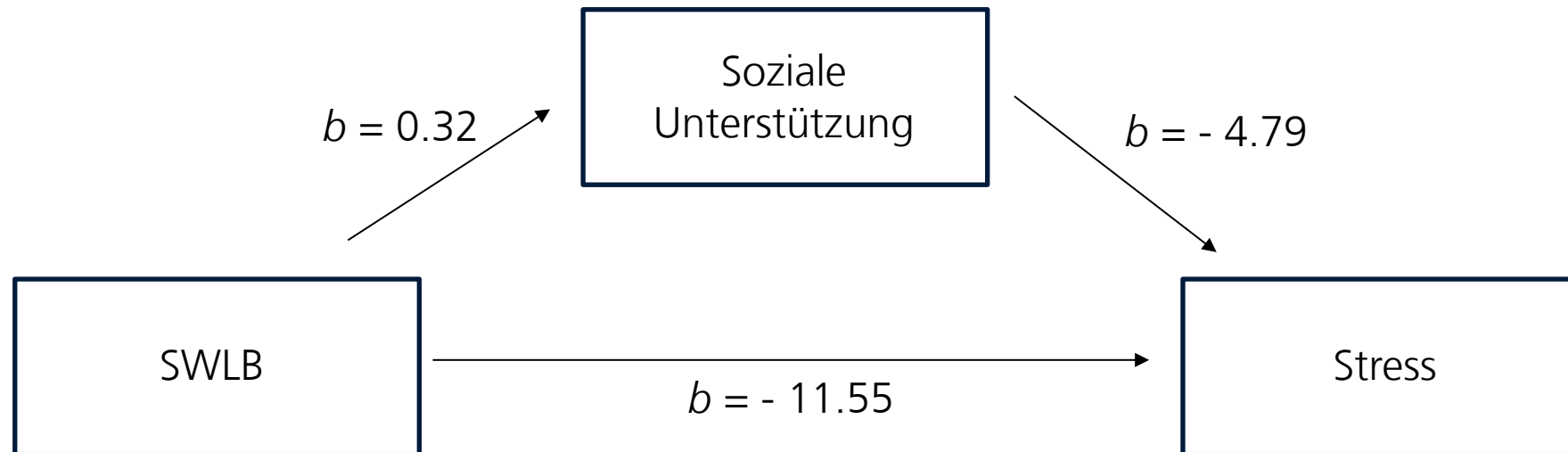
**Abbildung 7** Ergebnisse der Mediationsanalyse Selbstwirksamkeit / SWLB – Stress



- $F_{(2, 261)} = 142.91, p < .001, R^2 = .51$ , direkter Effekt:  $b = -12.21, SE = 0.99, t_{(262)} = -12.38, p < .001$ , indirekter Effekt:  $b = -0.90, bootCI [-1.70; -0.20]$ .

## Ergebnisse Study-Work-Life Balance

**Abbildung 8** Ergebnisse der Mediationsanalyse soziale Unterstützung / SWLB – Stress



- $F_{(2, 261)} = 139.25, p < .001, R^2 = .53$ , direkter Effekt:  $b = - 11.55, SE = 0.94, t_{(261)} = - 12.32, p < .001$ , indirekter Effekt:  $b = - 1.55, \text{bootCI} [- 2.57; - 0.69]$ .

## Ergebnisse Study-Work-Life Balance

**Tabelle 1** *Gruppenunterschiede Ranking Studium Fern- vs. Präsenzstudierende*

| Studium Rang | Fernstudierende | Präsenzstudierende | Gesamt |
|--------------|-----------------|--------------------|--------|
| 1            | 68 %            | 32 %               | 117    |
| 2            | 87 %            | 14 %               | 96     |
| 3            | 80 %            | 20 %               | 46     |

Anmerkung.  $N = 259$

- $\chi^2_{(2)} = 10.13, p = .006$
- Cramer's V: .20 (kleiner bis mittlerer Effekt)

## Ergebnisse Study-Work-Life Balance

**Tabelle 2** Gruppenunterschiede Ranking Arbeit Fern- vs. Präsenzstudierende

| Arbeit Rang | Fernstudierende | Präsenzstudierende | Gesamt |
|-------------|-----------------|--------------------|--------|
| 1           | 88 %            | 12 %               | 94     |
| 2           | 73 %            | 27 %               | 64     |
| 3           | 69 %            | 31 %               | 101    |

Anmerkung.  $N = 259$

- $\chi^2_{(2)} = 10.67, p = .005$
- Cramer's V: .20 (kleiner bis mittlerer Effekt)

## Ergebnisse Study-Work-Life Balance

**Tabelle 3** *Gruppenunterschiede Ranking Freizeit Fern- vs. Präsenzstudierende*

| Arbeit Rang | Fernstudierende | Präsenzstudierende | Gesamt |
|-------------|-----------------|--------------------|--------|
| 1           | 88 %            | 12 %               | 94     |
| 2           | 73 %            | 27 %               | 64     |
| 3           | 69 %            | 31 %               | 101    |

Anmerkung.  $N = 259$

- $\chi^2_{(2)} = 4.60, p = .10 \rightarrow$  nicht signifikant

## Ergebnisse Study-Work-Life Balance

**Tabelle 4** *Gruppenunterschiede Ranking Studium Vollzeit- vs. Teilzeitstudierende*

| Studium Rang | Vollzeitstudium | Teilzeitstudium | Gesamt |
|--------------|-----------------|-----------------|--------|
| 1            | 74 %            | 27 %            | 117    |
| 2            | 28 %            | 72 %            | 96     |
| 3            | 24 %            | 76 %            | 46     |

Anmerkung.  $N = 259$

- $\chi^2_{(2)} = 56.39, p < .001$
- Cramer's V: .47 (mittlerer bis großer Effekt)

## Ergebnisse Study-Work-Life Balance

**Tabelle 5** *Gruppenunterschiede Ranking Arbeit Vollzeit- vs. Teilzeitstudierende*

| Arbeit Rang | Vollzeitstudium | Teilzeitstudium | Gesamt |
|-------------|-----------------|-----------------|--------|
| 1           | 23 %            | 77 %            | 94     |
| 2           | 58 %            | 42 %            | 64     |
| 3           | 64 %            | 36 %            | 101    |

Anmerkung.  $N = 259$

- $\chi^2_{(2)} = 36.08, p < .001$
- Cramer's V: .37 (mittlerer Effekt)

## Ergebnisse Study-Work-Life Balance

**Tabelle 6** *Gruppenunterschiede Ranking Freizeit Vollzeit- vs. Teilzeitstudierende*

| Freizeit Rang | Vollzeitstudium | Teilzeitstudium | Gesamt |
|---------------|-----------------|-----------------|--------|
| 1             | 33 %            | 67 %            | 49     |
| 2             | 61 %            | 39 %            | 98     |
| 3             | 43 %            | 57 %            | 111    |

Anmerkung.  $N = 259$

- $\chi^2_{(2)} = 12.50, p = .002$
- Cramer's V: .22 (kleiner bis mittlerer Effekt)

## Fazit Studie Study-Work-Life Balance

- Gruppenunterschiede bei der durchschnittlichen Arbeits- und Studienzeit / Woche, Zeitmanagementfähigkeiten, Selbstwirksamkeit und Stress
- Keine Gruppenunterschiede bei der Messung der SWLB, Lebenszufriedenheit und sozialer Unterstützung
- Zusammenhänge zwischen SWLB und Lebenszufriedenheit und Stress bestätigt.
- Moderationseffekte bis auf einen geringen Effekt nicht bestätigt.
- Partielle Mediation von Selbstwirksamkeit, Zeitmanagementfähigkeiten und sozialer Unterstützung beim Zusammenhang zwischen SWLB und Lebenszufriedenheit
- Partielle Mediation von Selbstwirksamkeit und sozialer Unterstützung beim Zusammenhang zwischen SWLB und Stress
- Unterschiedliche Priorisierung der drei Lebensbereiche Studium, Arbeit und Freizeit

## Diskussion

- Gesundheitssurvey 2024 hat gezeigt, dass die Studierenden der FernUni in Hagen ihren Gesundheitszustand schlechter einschätzen als 2016. Der Wert fiel aber nicht so stark, wie bei Präsenzstudierenden.
- Fernstudierende scheinen weniger gestresst und erschöpft zu sein als Präsenzstudierende.
- Beide Gruppen zeigten erhöhte Werte für Depressionen und Angstzustände.

## Diskussion

- Studie zu Anforderungen und Ressourcen im Fernstudium mit Schwerpunkt auf die Outcomevariable mentale Gesundheit
- Gruppenunterschiede bei der mentalen Gesundheit, Burnout, Engagement und Unterstützung durch Mitstudierende – Fernstudierenden scheint es es besser zu gehen und sie sind engagierter
- Auswertung von 2 offenen Fragen zu größten Anforderungen und Ressourcen im Studium ergab eine unterschiedliche Gewichtung. Fernstudierende berichten über mehr Probleme bei der Vereinbarkeit von Studium, Arbeit und Freizeit und beim Zeitmanagement. Mehr persönliche Ressourcen.
- Das Study Demands-Resources Modell konnte für die Zielgruppe der Fernstudierenden bestätigt werden.

## Diskussion

- Studie zu Study-Work-Life Balance
- Heterogene Studierendenschaft im Fernstudium
- Unterschiede Vollzeit- vs. Teilzeitstudium
- Gruppenunterschiede bei der durchschnittlichen Arbeits- und Studienzeit / Woche, Zeitmanagementfähigkeiten, Selbstwirksamkeit und Stress
- Unterschiede bei der Priorisierung der drei Lebensbereiche Studium, Arbeit und Freizeit zwischen Präsenz- und Fernstudierenden und Vollzeit- und Teilzeitstudierenden
- Selbstwirksamkeit, Zeitmanagementfähigkeiten und soziale Unterstützung als Erklärungsvariablen zwischen SWLB und Lebenszufriedenheit und Stress

## Diskussion

- Fernstudierende sind engagierter und weniger gestresst und erschöpft als Präsenzstudierende
- Fernstudierende besitzen wertvolle Ressourcen im Umgang mit Anforderungen
- Fernstudierende sind divers und heterogen
- Steigende Anzahl Fernstudierender (in Deutschland und weltweit) sollte in der Forschung stärker berücksichtigt werden

## Ausblick

- Studie zu Stress und Stressbewältigung im Fernstudium
- Studie zu Sense of Belonging im Fernstudium in Zusammenarbeit mit der Open Universiteit in den Niederlanden
- Studie zu Einsamkeit im Fernstudium
- ...

## Veröffentlichungen GFs (2016 – 2021)

- Apolinário-Hagen, J., Groenewold, S.D., Fritsche, L., Kemper, J., Krings, L., & Salewski, C. (2018). Die Gesundheit Fernstudierender stärken - Das GFS-Projekt an der FernUniversität in Hagen: Vom Gesundheitssurvey zur Implementierung von gesundheitsfördernden eHealth-Programmen und mHealth-Apps. *Prävention und Gesundheitsförderung*, 13(2). <https://doi.org/10.1007/s11553-017-0620-3>
- Salewski, C., Kemper, J., Santangelo, P., & Apolinário-Hagen, J. (2023). Studentisches Gesundheitsmanagement in der Fernuniversität durch digitale Tools – das Projekt Die Gesundheit Fernstudierender stärken. In C. Dockweiler, A. L. Stark & J. Albrecht (Hrsg.), *Settingbezogene Gesundheitsförderung und Prävention in der digitalen Transformation* (S. 249–270). Nomos Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG. <https://doi.org/10.5771/9783748913641-249>
- Salewski, C., & Schnädter, S. (2024). Digitale Gesundheitsförderung an Hochschulen. *Public Health Forum* 32(2), 145-148. <https://doi.org/10.1515/pubhef-2024-0020>

## Veröffentlichungen Gesundheit im Fernstudium (seit 2023)

- Schnädter, S., & Salewski, C. (2025). Gesundheit im Fernstudium – Ergebnisse eines aktuellen Gesundheitssurveys an der FernUniversität in Hagen. *Prävention und Gesundheitsförderung*. Advance online publication. <https://doi.org/10.1007/s11553-025-01255-y>
- Schnädter, S., Haberstroh, A., & Salewski, C. (2026). Study demands, study resources, and mental health: Comparing on-campus and distance-learning students. *European Journal of Health Psychology*, 33(2), 60–71. <https://doi.org/10.1027/2512-8442/a000202>

# Vielen Dank!

**[stefanie.schnaedter@fernuni-hagen.de](mailto:stefanie.schnaedter@fernuni-hagen.de)**

## Literaturverzeichnis

- Apolinário-Hagen, J., Groenewold, S.D., Fritsche, L., Kemper, J., Krings, L., & Salewski, C. (2018). Die Gesundheit Fernstudierender stärken - Das GFS-Projekt an der FernUniversität in Hagen: Vom Gesundheitssurvey zur Implementierung von gesundheitsfördernden eHealth-Programmen und mHealth-Apps. *Prävention und Gesundheitsförderung*, 13(2). <https://doi.org/10.1007/s11553-017-0620-3>
- Bakker, A. B., & Mostert, K. (2024). Study demands–resources theory: Understanding student well-being in higher education. *Educational Psychology Review*, 36(3). <https://doi.org/10.1007/s10648-024-09940-8>
- Grützmacher, J., Gusy, B., Lesener, T., Sudheimer, S. & Willige, J. (2018). *Gesundheit Studierender in Deutschland 2017: Ein Kooperationsprojekt zwischen dem Deutschen Zentrum für Hochschul- und Wissenschaftsforschung, der Freien Universität Berlin und der Techniker Krankenkasse*. Deutsches Zentrum für Hochschul- und Wissenschaftsforschung (DZHW). <https://www.ewi-psy.fu-berlin.de/psychologie/arbeitsbereiche/ppg/forschung/BwB/bwb-2017/index.html>
- Kroher, M., Beuße, M., Isleib, S., Becker, K., Ehrhardt, C., Gerdes, F., Koopmann, J., Schommer, T., Schwabe, U., Steinkühler, J., Völk, D., & Peter, F. (2023). *Die Studierendenbefragung in Deutschland: 22. Sozialerhebung: Die wirtschaftliche und soziale Lage der Studierenden in Deutschland 2021*. [https://www.dzhw.eu/forschung/projekt?pr\\_id=650](https://www.dzhw.eu/forschung/projekt?pr_id=650)
- Lesener, T., Pleiss, L. S., Gusy, B., & Wolter, C. (2020). The study demands-resources framework: An emirical introduction. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17, 5183. <https://doi.org/10.3390/ijerph17145183>
- Nohe, C., Meier, L., Sonntag, K., & Michel, A. (2015). The chicken or the egg? A meta-analysis of panel studies of the relationship between work-family conflict and strain. *Journal of Applies Psychology*, 100(2), 522-536. <https://doi.org/10.1037/a0038012>

## Literaturverzeichnis

- Salewski, C., Kemper, J., Santangelo, P., & Apolinário-Hagen, J. (2023). Studentisches Gesundheitsmanagement in der Fernuniversität durch digitale Tools – das Projekt Die Gesundheit Fernstudierender stärken. In C. Dockweiler, A. L. Stark & J. Albrecht (Hrsg.), *Settingbezogene Gesundheitsförderung und Prävention in der digitalen Transformation* (S. 249–270). Nomos Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG. <https://doi.org/10.5771/9783748913641-249>
- Salewski, C., & Schnädter, S. (2024). Digitale Gesundheitsförderung an Hochschulen. *Public Health Forum* 32(2), 145-148. <https://doi.org/10.1515.pubhef-2024-0020>
- Schnädter, S., & Salewski, C. (2025). Gesundheit im Fernstudium – Ergebnisse eines aktuellen Gesundheitssurveys an der FernUniversität in Hagen. *Prävention und Gesundheitsförderung*. Advance online publication. <https://doi.org/10.1007/s11553-025-01255-y>
- Schnädter, S., Haberstroh, A., & Salewski, C. (2026). Study demands, study resources, and mental health: Comparing on-campus and distance-learning students. *European Journal of Health Psychology*, 33(2), 60–71. <https://doi.org/10.1027/2512-8442/a000202>
- Techniker Krankenkasse. (2015). *TK-CampusKompass: TK-Studie zur Gesundheit und Mediennutzung von Studierenden*. <https://www.tk.de/lebenswelten/gesunde-hochschule/studien-und-analysen/campuskompass-2072716>
- Techniker Krankenkasse. (2023). *Gesundheitsreport 2023: Wie geht's Deutschlands Studierenden?* <https://www.tk.de/presse/themen/praevention/gesundheitsstudien/tk-gesundheitsreport-2023-2149758>