



Westsächsische Hochschule Zwickau
University of Applied Sciences
HOCHSCHULE FÜR MOBILITÄT | UNIVERSITY FOR MOBILITY

Stressbewältigung beim **Mobilen** Arbeiten und Studieren an der WHZ **MOBILAS**

Ergebnisse 1. Erhebungswelle/Juni 2020

Inhalte der Befragung – Quantitativ/Qualitativ

Quantitativ

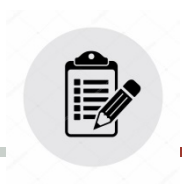


	bedingungsbezogen	personenbezogen
subjektiv	<p>Erlebte und bewertete Merkmale der Arbeits- und Studienbedingungen, dem emotionalen Umgang mit der aktuellen Situation, Vereinbarung von Beruf und Familie, Gesundheitsverhalten sowie gesundheitlicher Führung ergonomischen Aspekten von Arbeitsplätzen; abhängig von der Sichtweise des Beschäftigten oder Studierenden</p> <p><i>(Fragebogen/Selbstauskünfte)</i></p>	<p>Angaben zum psychischen Wohlbefinden und Arbeits- bzw. Studienengagement</p> <p><i>(Fragebogen, Introspektion)</i></p>

Im qualitativen Teil des Projektes führen wir vertiefende Einzelinterviews durch, in denen spezifische Belastungsfaktoren und Bewältigungsstrategien hinterfragt werden.



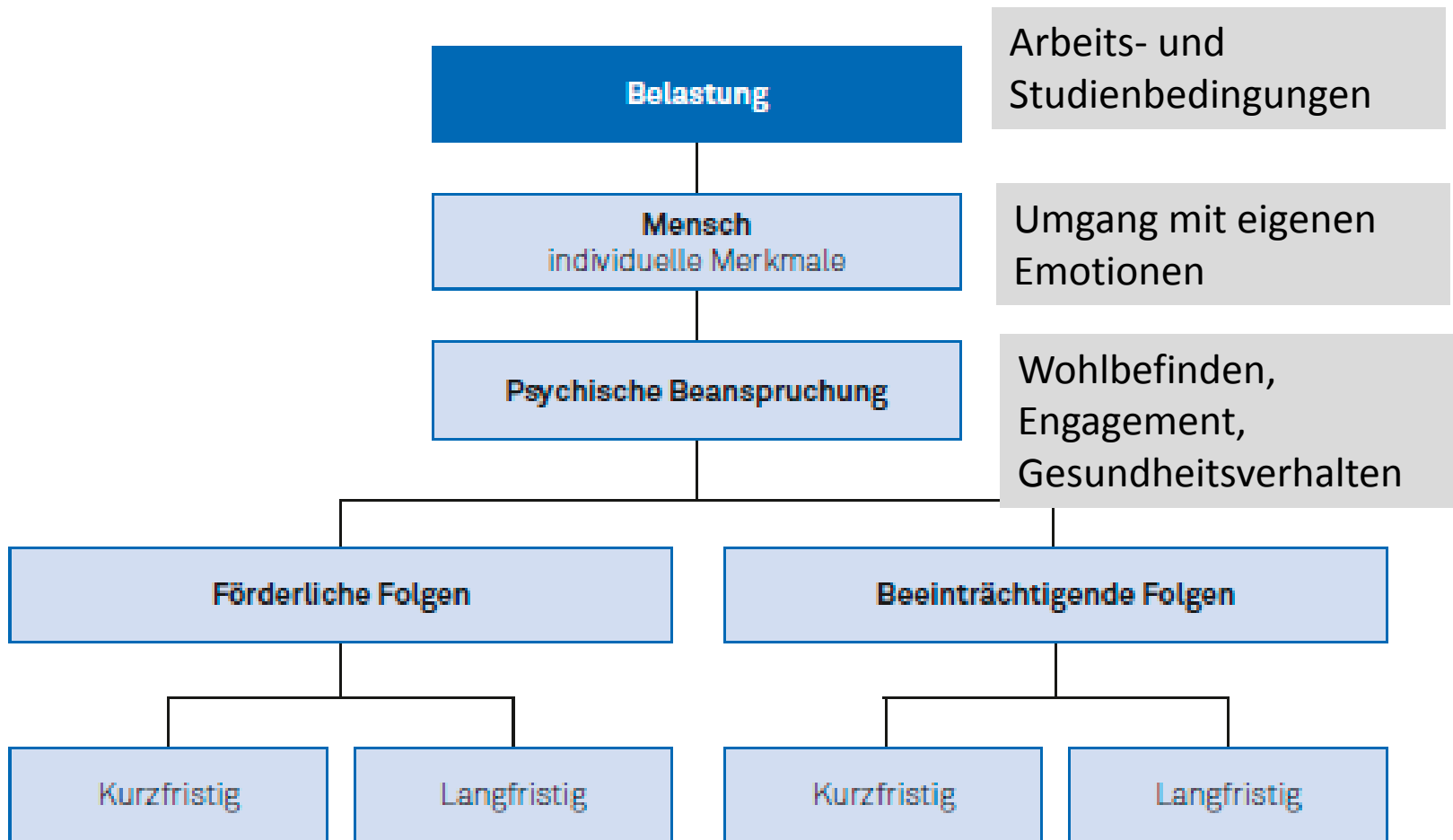
Auswertungshinweise



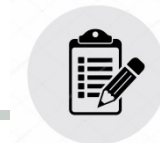
- Die unterschiedlichen Angaben, z.B. Alter, Geschlecht etc. resultieren daraus, dass nicht alle Personen dazu Angaben machten.
- Bei den Fragebögen der geschlossenen Fragen handelt es sich um validierte Verfahren, bei denen für die einzelne Konstrukte eine gute bis sehr gute Reliabilität für die Stichprobe vorliegt.
- Da es sich um eine Querschnitts-Studie handelt, werden die Ergebnisse deskriptiv – unterteilt nach den Gruppen Beschäftigte/Studierende dargestellt.



Belastungs-Beanspruchungs-Modell (Rohmert/Rutenfranz 1975; Rohmert 1984)



Demografie



- Befragungszeitraum: Juni 2020
- Beteiligung Gesamt: **578**
 - **181 Beschäftigte**
 - **397 Studierende**
- Geschlecht (n=136)
 - Beschäftigte (n=136) m/w/d: 66/70/0
 - Studierende (n=278) m/w/d: 132/145/1

		Welcher Gruppe an der WHZ gehören Sie an?		Gesamt
		Beschäftigte	Studierende	
Alter nach Kategorie	18 - 21 Jahre	1	116	117
	22 - 25 Jahre	1	114	115
	26 - 30 Jahre	22	26	48
	31 - 40 Jahre	48	23	71
	41 - 50 Jahre	30	0	30
	51 - 60 Jahr	23	0	23
	älter als 60 Jahre	9	0	9
	keine Angabe	2	0	2
Gesamt		136	279	415



Beschäftigte

- Beschäftigungsform (n=136):
 - Vollzeit (100%): 93
 - Teilzeit (<100%): 43
- Beschäftigungsdauer (n=123 MW 10,7 Jahre, SD 10,5):

Studierende

- Studienform (n=279):
 - Vollzeit: 268
 - Berufsbegleitend: 11
- Studiendauer (n=272, MW 2,5 Jahre, SD 1,54)

Interviews



- Zum gegenwärtigen Zeitpunkt sind 8 von 12 Interviews mit Studierenden verschiedener Studiengänge und Fakultäten und Semester, sowie 6 von 12 Interviews mit Beschäftigten aus der Verwaltung und den Fakultäten geführt worden.
- Die noch ausstehenden Interviews werden bis Ende November geführt und im Dezember ausgewertet.

Beschäftigte/Studierende –Arbeitszeit und Arbeitsaufgaben



		Welcher Gruppe an der WHZ gehören Sie an?		Gesamt
		Studierender	Beschäftigter	
Ihre Arbeitsaufgaben sind:	Zeitlich und inhaltlich überwiegend selbstbestimmt	102	66	168
	Wechselnd selbst- und fremdbestimmt	152	91	243
	Zeitlich und inhaltlich überwiegend fremdbestimmt	61	8	69
	Trifft nicht zu	11	0	11
Gesamt		326	165	491

		Welcher Gruppe an der WHZ gehören Sie an?		Gesamt
		Studierender	Beschäftigter	
Sie können sich Ihre Arbeitszeit frei einteilen:	Ja	116	94	210
	Teilweise	189	71	260
	Nein (komplett vorgegebene Erreichbarkeit)	11	0	11
	Trifft nicht zu	10	0	10
Gesamt		326	165	491

Beschäftigte - Psychische Arbeitsmerkmale



Mittelwerte

(N=55)

Fragen Arbeitsintensität:
 „Das von mir verlangte Arbeitstempo ist sehr hoch“
 „Es ist häufig sehr viel, was von mir an Arbeit geschafft werden muss.“
 „Bei dieser Arbeit muss man zu viele Dinge auf einmal erledigen.“

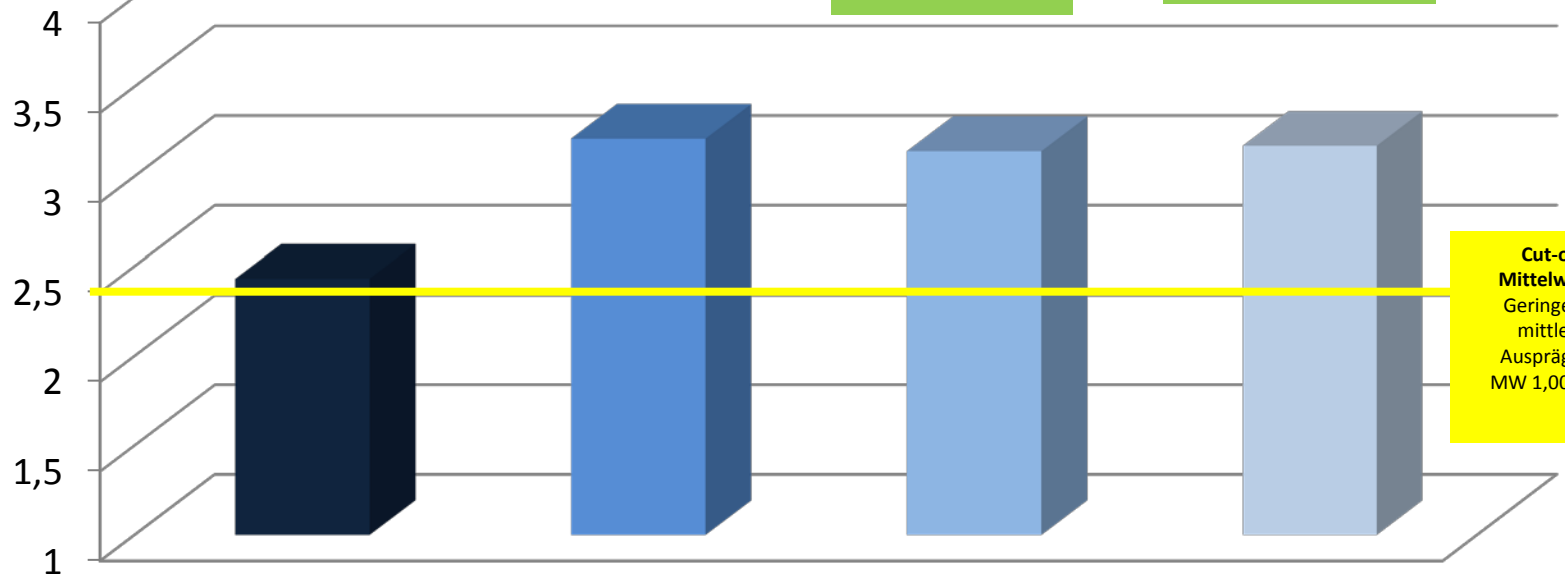
Fragen Tätigkeitsspielraum:
 „An meinem Arbeitsplatz habe ich die Möglichkeit, an der Erarbeitung neuer Lösungen teilzunehmen.“
 „Ich kann meine Arbeit selbstständig planen und einteilen.“
 „Ich muss bei meiner Arbeit viele selbstständige Entscheidungen treffen.“

Fragen Chef Unterstützung:
 „Ich kann mich auf meinen Vorgesetzten verlassen, wenn in der Arbeit Probleme auftauchen.“
 „Mein Vorgesetzter ist bereit, meine Probleme in der Arbeit anzuhören.“
 „Mein Vorgesetzter unterstützt mich aktiv, so dass ich es in der Arbeit leichter habe.“

Fragen Kollegen Unterstützung:
 „Ich kann mich auf meine ArbeitskollegInnen verlassen, wenn in der Arbeit Probleme auftauchen.“
 „Meine ArbeitskollegInnen sind bereit, meine Probleme in der Arbeit anzuhören.“
 „Meine Arbeitskollegen unterstützen mich aktiv, so dass ich es in der Arbeit leichter habe.“

Trifft völlig zu

Trifft gar nicht zu



Cut-off Mittelwerte
 Geringe bis mittlere Ausprägung
 MW 1,00-2,45

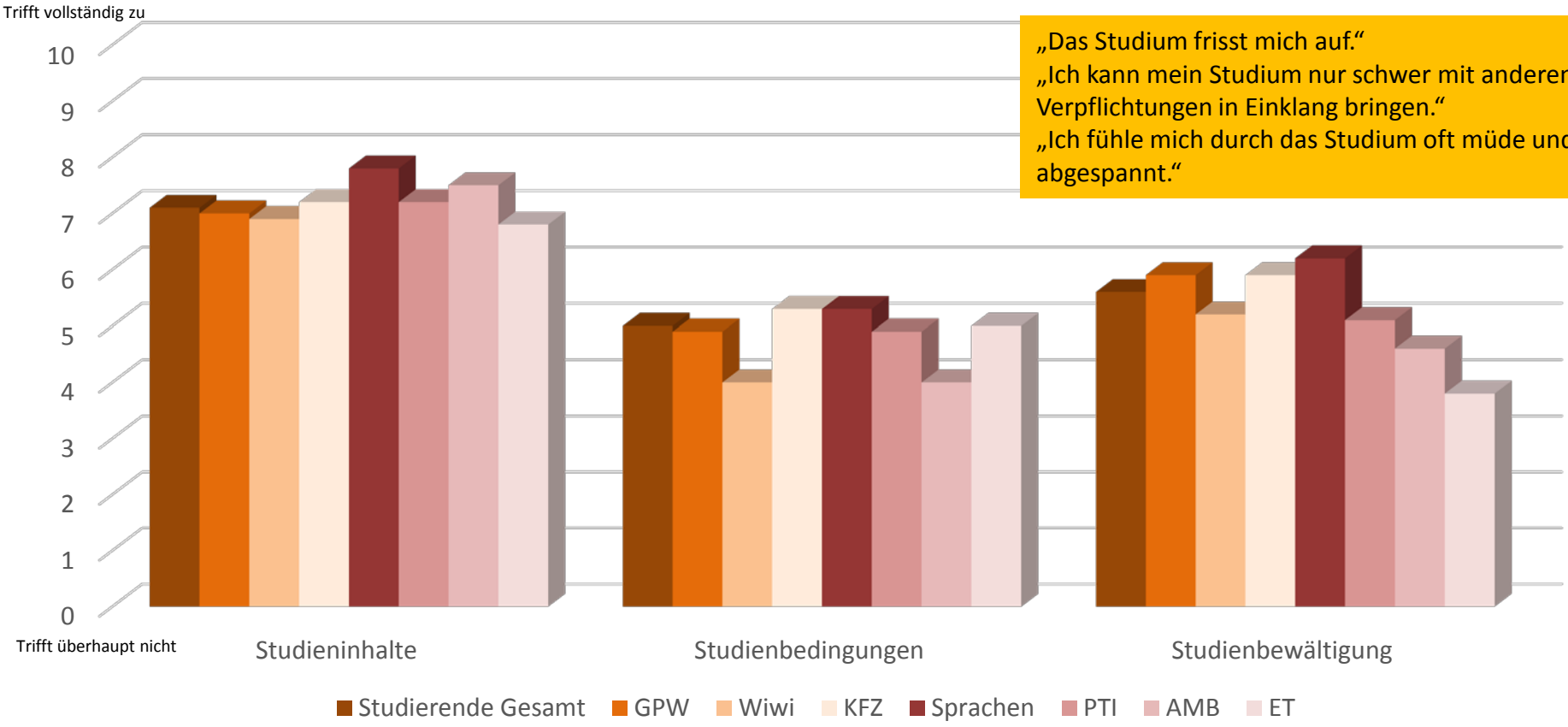
■ Arbeitsintensität ■ Tätigkeitsspielraum ■ Chef Unterstützung ■ Kollegen Unterstützung

Studierende - Zufriedenheit Studium



Mittelwerte

Zufriedenheit Studium - Gesamt (N = 316/auch pro Fakultät/ca. 10 % Beteiligung)

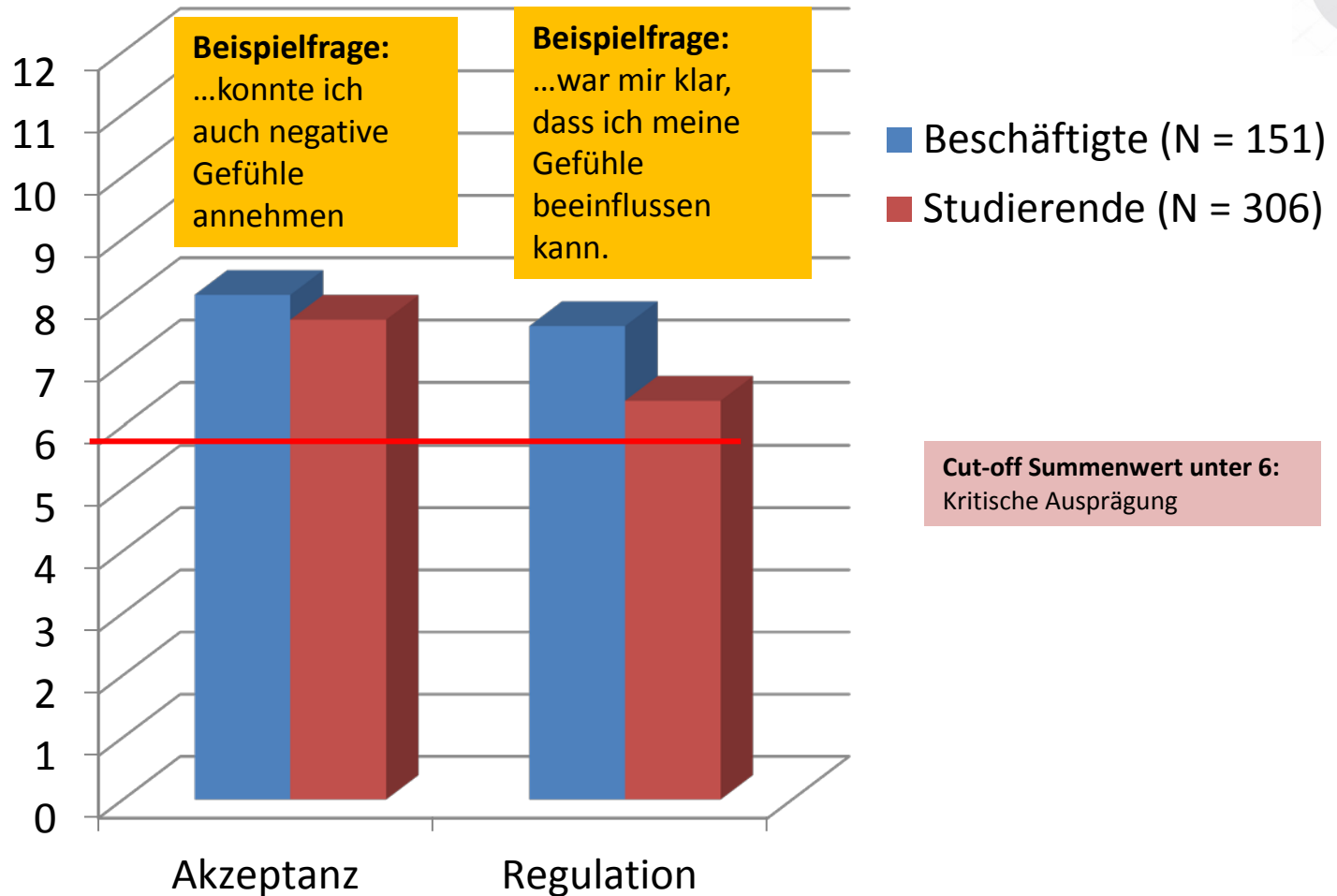


„Das Studium frisst mich auf.“
 „Ich kann mein Studium nur schwer mit anderen Verpflichtungen in Einklang bringen.“
 „Ich fühle mich durch das Studium oft müde und abgespannt.“

Beschäftigte/Studierende

Emotionale Kompetenzen

Summenwerte



Beschäftigte/Studierende – Vereinbarkeit Beruf und Familie



Mittelwerte

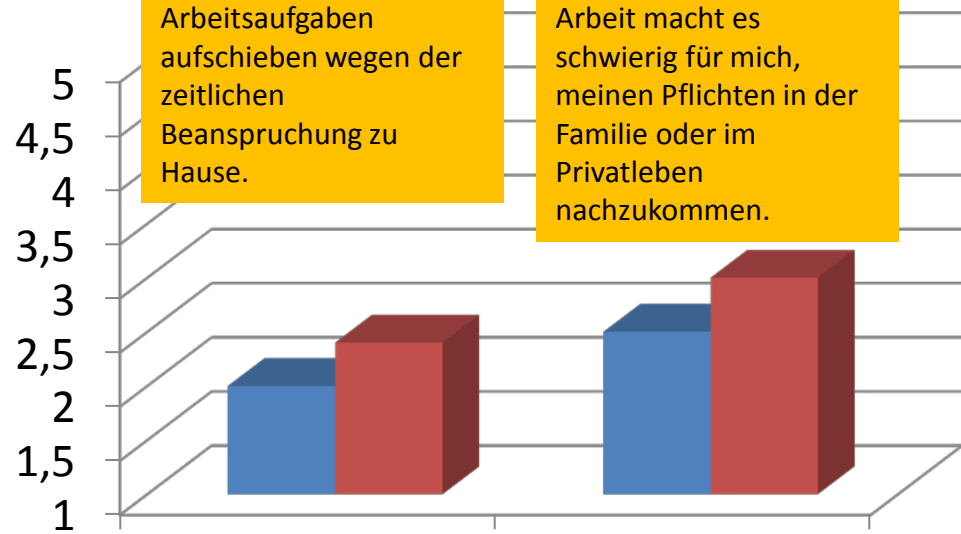
Stimme voll zu 5
4,5
4
3,5
3
2,5
2
1,5
1
Stimme nicht zu

Beispielfrage:
Ich muss
Arbeitsaufgaben
aufschieben wegen der
zeitlichen
Beanspruchung zu
Hause.

Beispielfrage:
Der Zeitaufwand meiner
Arbeit macht es
schwierig für mich,
meinen Pflichten in der
Familie oder im
Privatleben
nachzukommen.

Familie-Arbeit-Konflikt
Arbeit-Familie-Konflikt

■ Beschäftigte (N = 143)
■ Studierende (N = 297)



Beschäftigte/Studierende - Arbeitsengagemer⁺



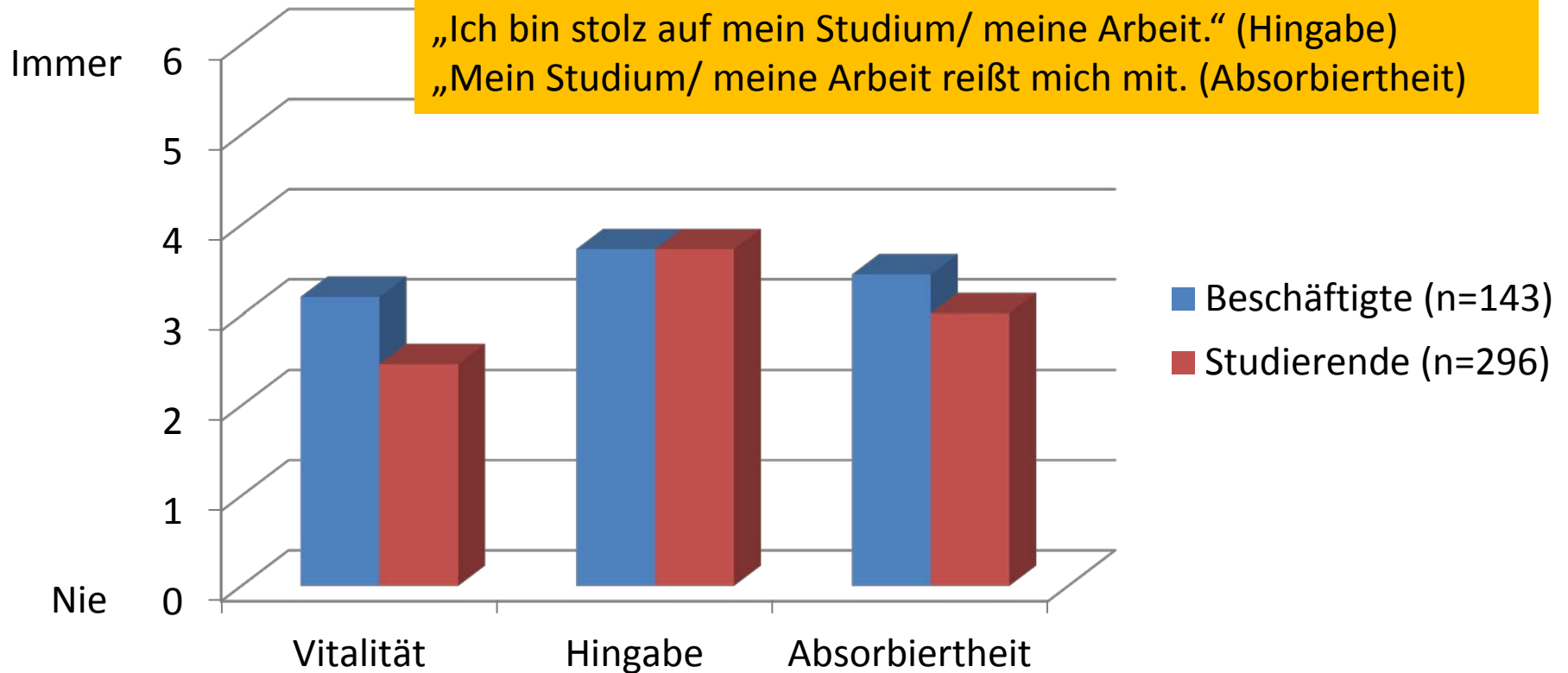
Beispielfragen:

„Bei meinem Studium/ meiner Arbeit bin ich voll überschäumender Energie.“ (Vitalität)

„Mein Studium/ meine Arbeit inspiriert mich.“ (Hingabe)

„Ich bin stolz auf mein Studium/ meine Arbeit.“ (Hingabe)

„Mein Studium/ meine Arbeit reißt mich mit. (Absorbiertheit)



Beschäftigte/Studierende – Psychisches Wohlbefinden



WHO-5-Fragen

„Ich war froh und guter Laune.“

„Ich habe mich ruhig und entspannt gefühlt.“

„Ich habe mich energisch und aktiv gefühlt.“

„Ich habe mich beim Aufwachen frisch und ausgeruht gefühlt.“

„Mein Alltag war voller Dinge, die mich interessieren.“

Summenwert

25

20

15

10

5

0

Psychisches Wohlbefinden

Cut-off-Wert unter 13 – möglicher Hinweis auf
Depressivität

(Summenwert – SW bei Studierenden **11,5**)

Beispiele Studierende Fakultäten:

Sprachen (N = 44, SW 10,8)

GPW (N = 59, SW 11,0)

PTI (N = 29, SW 11,2)

WiWi (N = 59, SW 12,1)

■ Beschäftigte (N = 141)

■ Studierende (N = 281)

Beschäftigte/Studierende - Gesundheitsverhalten

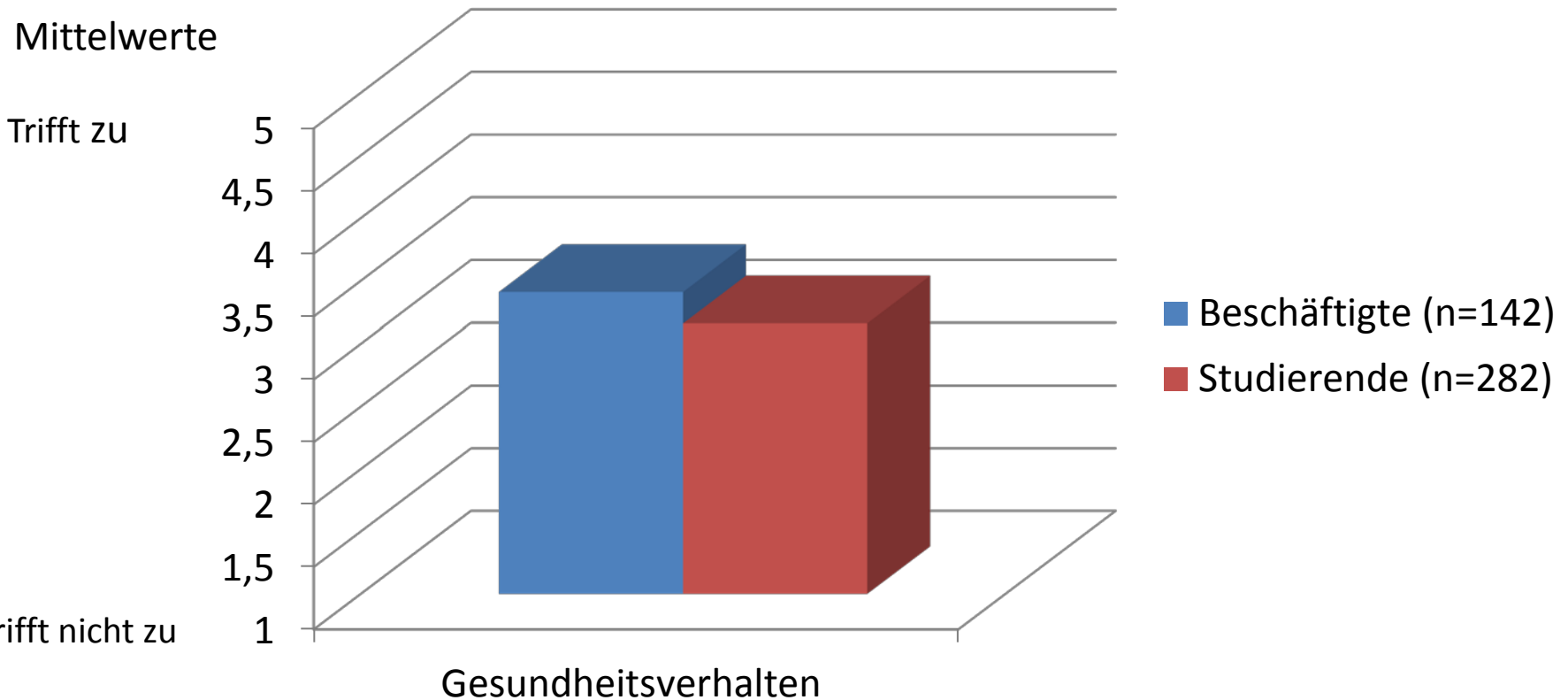


Beispielfragen:

„Ich achte auf eine gesunde Lebensweise (z.B. Ernährung, nicht rauchen, Sport)“

„Ich Sorge dafür, dass ich ausreichend Entspannung und Erholung finde“

„Ich Sorge dafür, genug Unterstützung zu haben, wenn ich sie brauche.“



Beschäftigte – gesundheitsförderliches Führungsverhalten

Beispielfragen:

„Meine Führungskraft motiviert mich zu einer gesunden Lebensweise (z.B. gesunde Ernährung, nicht rauchen, Sport).“

„Meine Führungskraft sorgt dafür, dass ich ausreichend Entspannung und Erholung finde“

„Meine Führungskraft sorgt dafür, dass das Thema Gesundheit bei uns nicht zu kurz kommt.“

Mittelwerte

Trifft zu

5

4

3

2

1

Trifft nicht zu

gesundheitsförderliches
Führungsverhalten

■ Beschäftigte (N=141)

Beschäftigte/Studierende – Aktueller Arbeitsplatz



Beschäftigte				
		Internet	Mobilfunk	Eigener Arbeitsplatz
Technische Ausstattung meines aktuellen Arbeitsplatzes	nicht vorhanden	1	4	3
	weitgehend nicht vorhanden	16	3	13
	vorhanden	15	10	21
	weitgehend vorhanden	23	17	43
	gut vorhanden	48	56	34
	exzellent vorhanden	44	47	23
Gesamt		137	137	137

Studierende				
		Internet	Mobilfunk	Eigener Arbeitsplatz
Technische Ausstattung meines aktuellen Arbeitsplatzes	nicht vorhanden	1	1	6
	weitgehend nicht vorhanden	17	7	14
	vorhanden	14	11	36
	weitgehend vorhanden	63	54	74
	gut vorhanden	122	113	95
	exzellent vorhanden	64	95	56
Gesamt		281	281	281

Auswahl – Offene Anmerkungen Online-Befragung –Studierenden - Originalzitate



„Der meiste Stress entsteht nur durch unflexible und medienferne Professoren. Intern schwierige Strukturen und das zu kleine Ohr für die Belange der Studierenden.“

„Es ist beinahe unmöglich irgendetwas zu schaffen mit einem einjährigen Kind zuhause und die Partnerin im Homeoffice. Man macht alles, aber gefühlt nichts richtig. Man ist dauerhaft müde und fast nicht aufnahmefähig.“

„Das Studieren zu Hause stresst mich mehr als das Studieren an der Fakultät. [...] Ich habe das Gefühl, dass mir zu Hause ‚die Decke auf den Kopf fällt‘ ”

„Wer nicht bereit ist an sein persönliches Limit bzw. darüber hinaus zugehen hat keine Chance alle Module und die damit verbunden Aufgaben gewissenhaft zu bearbeiten.“

Auswahl – offene Anmerkungen Online-Befragung – Studierenden

Originalzitate



„Mein größter Stressfaktor ist die ständige Verfügbarkeit und fehlende Trennung zwischen Studium und Alltag. Dadurch sehe ich mich konstantem Stress (auch in meiner "Freizeit") ausgesetzt.“

„Die Organisation der Hochschule in Bezug auf das Homeoffice ist leider eine große Katastrophe. Das beginnt damit, dass sich Professoren und Lehrer leider nicht über ihre Online-Lehreinheiten absprechen.“

„Zuhause fehlt mir die Motivation. Digitale Zusammenarbeit ersetzt persönliche nicht. Digitales Studium erfordert mehr Konzentration, die am Bildschirm nicht aufrecht erhalten kann. Digitales Studium ist zeitintensiver, da die Nachbereitung mindestens genauso lang dauert wie die eigentliche Vorlesung.“

„Leider fühle ich mich als Student mit psychischen Problemen oft benachteiligt.[...] Je näher die Prüfungsphase heran rückt und ich dabei keine Unterstützung im Lerninhalt bekommen habe, wird natürlich die Angst vorm Scheitern besonders hoch. [...] Der Studienabschluss verzögert sich dadurch massiv und depressive Gefühle verstärken sich...“

Auswahl – offene Anmerkungen Online-Befragung – Beschäftigte

Originalzitate



„Ich komme mit der mobilen Arbeit sehr gut zu Recht. Seitdem die Kindergärten wieder offen haben, ist es für mich überhaupt kein Problem mehr, von zu Hause aus zu arbeiten.“

„Homeoffice stört mich nicht im Geringsten und könnte ein überwiegender Dauerzustand werden. Auch entfallen damit die täglichen 100km Arbeitsweg.“

„Ich finde es wirklich toll, wie die WHZ das Arbeiten der Beschäftigten geregelt hat. Das Homeoffice mit Kind war immer eine große Herausforderung, aber ich konnte es meistern.“

„Mobiles Arbeit hilft mir, meinen persönlichen und zeitlichen Leistungskurven besser Rechnung zu tragen. Damit arbeite ich insgesamt deutlich effizienter, wie auch mein Vorgesetzter bestätigt.“

Ergebnisse Interview - Studierende



- Trotzdem die systematische Auswertung der Interviews noch aussteht, zeigt sich schon gegenwärtig, ähnlich wie in der quantitativen Befragung, dass das digitale Studieren für viele Studierende schwieriger erscheint– sowohl in Hinsicht auf Selbstorganisation, Motivation und Verständnis; z.T. aber auch bezüglich der als wachsend wahrgenommenen work-load bei als geringer wahrgenommener sozialer Unterstützung.
- Auch artikulieren die Studierenden das durch die digitale Lehre entstehende Defizit bezüglich des Studiums als sozialem Erfahrungs- und Begegnungsraum, sowohl mit Lehrenden, als auch besonders mit Kommilitonen. Ohne signifikante Andere fällt es schwerer sich zu motivieren, fehlt der soziale Vergleich und studienbezogene Austausch und nicht zuletzt wesentliche Anregungen und Ressourcen für die eigene Persönlichkeits- bzw. Identitätsentwicklung.

Ergebnisse – Interviews - Beschäftigte



- Ähnlich vermissen die meisten Beschäftigten nicht nur das unmittelbare Feed-back in der Lehre, sondern auch den direkten, oft informellen Austausch mit Studierenden und Kollegen, der auch ihnen hilft, Belastungen zu kompensieren.
- Während die größere zeitliche Flexibilität und zumeist bessere Vereinbarkeit mit Familie durchaus als Vorteil der mobilen Arbeit gesehen werden, führen technische und Ausstattungsprobleme, aber auch geringe Erfahrung mit digitaler Lehre und viele ins Leere laufende Planungsprozesse zu erhöhter Belastung.
- Kritisch gesehen werden auch fehlende Beteiligungsprozesse bzw. das gefühlte Außer-Kraft-setzen der gewählten Gremien bzw. bisheriger Regularien.

Projektteam

Projektleiterin: Frau Prof. Dr. Buruck

Wissenschaftliches Koordinationsteam: Frau Prof. Dr. Buruck, Frau Prof. Dr. Mitzscherlich, Herr Prof. Dr. Merkel, Herr Rink-Neave

Quantitativer Part: Frau Prof. Dr. Buruck, Melanie Merkel, Manuel Meier, Aaron Freier, Matthias Schulze

Qualitativer Part: Frau Prof. Dr. Mitzscherlich, Marvin Reichert, Josephine Hoell

Datenschutz: Herr Süß

IT: Herr Ebert, Herr Pfeiffer, Frau Böttcher

Personalrat: Herr Hof

Stabsstelle Kommunikation/Marketing: Herr Vogelsang

Kontakt: mobiles.arbeiten.studieren@fh-zwickau.de