

Johanne Pundt & Birte Schöpke (Hrsg.)

Fernstudium heute – Interprofessionelle Perspektiven

Nadine Bornschlegl, Yvonne Diana Dohmen, Beate Kraft,
Britta Nordmann, Manuela Marquardt, Jana Rother,
Heike Viethen, Mareen Weden



University of Applied Sciences

APOLLON
University Press

Johanne Pundt & Birte Schöpke (Hrsg.)

Fernstudium heute – Interprofessionelle Perspektiven

Nadine Bornschlegl, Yvonne Diana Dohmen, Beate Kraft,
Britta Nordmann, Manuela Marquardt, Jana Rother,
Heike Viethen, Mareen Weden

BEITRÄGE AUS DER HOCHSCHULE



Alle Rechte vorbehalten © APOLLON University Press, Bremen

1. Auflage 2024

Herausgegeben vom Dekanat der APOLLON Hochschule der Gesundheitswirtschaft,
Johanne Pundt, Birte Schöpke

Dieses Werk, einschließlich aller seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urhebergesetzes ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverarbeitungen sowie Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Projektmanagement und Lektorat: Ronja Bense, Julia Geßelmann und Amanvir Rai, Bremen

Layout und Satz: Ilka Lange, Rees

Cover: Elisabeth Drimmel, Bremen

Coverfoto: © AntonKhrupinArt – stock.adobe.com

Korrektur: Ruven Karr, Saarbrücken

Printed in Germany: BoD – Books on Demand GmbH, Norderstedt

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie. Detaillierte Daten sind abrufbar unter: <http://dnb.d-nb.de>

Die verwendeten Personenbezeichnungen schließen ausdrücklich alle Geschlechtsidentitäten ein. Wir distanzieren uns ausdrücklich von jeglicher Diskriminierung hinsichtlich der geschlechtlichen Identität.

ISBN: 978-3-94-3001-90-7

www.apollon-hochschulverlag.de

Inhalt

Einleitung (Johanne Pundt, Birte Schöpke)	9
Vorwort (Andrea Morgner-Miehlke)	13
Vorwort (André Esser)	16
1 Work-Life-Balance – Wie steht es um die Vereinbarkeit von Privatleben, Beruf und Fernstudium? (Britta Nordmann)	19
1.1 Work-Life-Balance	21
1.2 Stress und Gesundheit im Kontext der Work-Life-Balance	24
1.2.1 Gesundheit	24
1.2.2 Stress	25
1.3 Fernstudierende im Spannungsfeld der Work-Life-Balance	29
1.4 Strategien und Maßnahmen zur Verbesserung der Work-Life-Balance von Fernstudierenden	32
1.5 Schlussbetrachtung und Fazit	38
2 Akademische Resilienz bei Studierenden der APOLLON Hochschule (Heike Viethen)	43
2.1 Hochschulbildung per Fernstudium	45
2.1.1 Wesentliche Merkmale und Begriffsbestimmung	45
2.1.2 APOLLON Hochschule – Studienstruktur und -organisation	47
2.1.3 Gesundheitsrelevante Herausforderungen	48
2.2 Akademische Resilienz	49
2.2.1 Definition und Ansatzebenen	50
2.2.2 Academic Resilience Scale	51
2.2.3 Fragestellung und Hypothesen	51
2.3 Untersuchungsdesign	52
2.3.1 Instrument	53
2.3.2 Auswertungs- und Analysemethodik	55
2.4 Ergebnisse der Befragung von Bachelorstudierenden der APOLLON Hochschule	55
2.5 Diskussion	59
2.5.1 Reliabilität und Validität	60
2.5.2 Limitationen und methodische Einschränkungen	61
2.6 Schlussbetrachtung	61

3	Psychische Belastung im Fernstudium – Ein Vergleich von teilzeit- und vollzeitbeschäftigten Fernstudierenden	
	(Yvonne Diana Dohmen)	67
3.1	Psychische Belastung und Beanspruchung im Fernstudium	69
3.2	Methodisches Vorgehen	72
3.3	Ergebnisse	74
3.4	Diskussion	78
3.5	Handlungsempfehlungen	81
3.6	Schlussbetrachtung	83
4	Stärkung der psychischen Gesundheit von Fernstudierenden durch positive Psychologie	
	(Nadine Bornschlegl)	87
4.1	Epidemiologische Situation psychischer Störungen	87
4.2	Gesundheitsdefinitionen	89
4.2.1	Psychische Gesundheit Studierender	90
4.2.2	Fernstudierende	91
4.2.3	Herausforderungen eines Fernstudiums	92
4.3	Positive Psychologie	93
4.3.1	Positive Emotionen	94
4.3.2	Doppelkontinuum nach Keyes	95
4.4	Methodik und Design	97
4.4.1	Fragestellung und Hypothesen	97
4.4.2	Beschreibung der erfassten Variablen und Messinstrumente	99
4.5	Rückläufe und Stichprobenbeschreibung	101
4.5.1	Deskriptive Befunde	103
4.5.2	Inferenzstatistische Hypothesenprüfung	104
4.5.3	Interpretation der Ergebnisse	105
4.5.4	Bezug zu bisherigen Forschungsarbeiten	106
4.6	Fazit und Handlungsempfehlungen	107
5	Stressreduktion durch Achtsamkeitsmeditation im Fernstudium	
	(Mareen Weden)	113
5.1	Stress	114
5.1.1	Entstehung von Stress	114
5.1.2	Stress im Fernstudium	114

5.2	Achtsamkeit und Meditation	116
5.2.1	Wirksamkeit von Achtsamkeitsmeditation	117
5.2.2	Stressreduktion durch Achtsamkeit	117
5.2.3	Achtsamkeit in der Bildung	119
5.3	Methodik	120
5.4	Ergebnisse	121
5.4.1	Auswertung der demografischen Daten	121
5.4.2	Stress der Studierenden	122
5.4.3	Achtsamkeit der Studierenden	124
5.4.4	Achtsame Hochschule	124
5.4.5	Ergebnisse des Hypothesentestens	125
5.5	Diskussion	130
5.5.1	Kritische Auseinandersetzung	131
5.5.2	Handlungsempfehlungen	132
5.6	Fazit und Ausblick	133
6	Soziale Konflikte unter Fernstudierenden bei virtuellen Gruppenarbeiten (Jana Rother)	139
6.1	Kompetenzentwicklung im Bachelor-Fernstudium	141
6.2	Gruppenarbeit im Fernstudium	142
6.3	Soziale Konflikte in Gruppen	143
6.4	Forschungsstand zu Konfliktpotenzialen bei studentischen Gruppenarbeiten	145
6.5	Methodik der Befragung	146
6.6	Zentrale Ergebnisse der Interviews	147
6.6.1	Gruppenbildung als Basis der Zusammenarbeit	148
6.6.2	Gruppenstruktur	149
6.6.3	Aufgabenverteilung	150
6.6.4	Heterogenität	150
6.6.5	Virtuelle Kommunikation und Interaktion	152
6.6.6	Rahmenbedingungen	152
6.7	Diskussion	153
6.8	Fazit und Ausblick	154

7 Relevanz eines Employer Brandings für Fernstudierende der Sozialen Arbeit (Manuela Marquardt)	159
7.1 Definition der Generationen X und Y	162
7.2 Treiber von Arbeitgeberattraktivität	163
7.3 Aktueller Forschungsstand	165
7.4 Methodisches Vorgehen	167
7.5 Ergebnisse und Diskussion	170
7.5.1 Das Arbeitgeberimage	170
7.5.2 H1: Wichtigste Aspekte bei der Wahl des Arbeitgebers	171
7.5.3 H2: Mobbing als häufigster Grund für Ablehnung	172
7.5.4 H3: Die Rolle der Höhe des Jahresgehalts	174
7.5.5 H4: Generationsunterschiede	175
7.6 Handlungsempfehlungen und Forschungsdesiderate	178
8 Motivationen zur Einnahme von psychoaktivierenden Substanzen bei Fernstudierenden (Beate Kraft)	185
8.1 Theoretischer Hintergrund	187
8.1.1 Gesellschaft, Individualisierung, Leistungssteigerung	188
8.1.2 Pharmakologische Wirkung leistungssteigernder Substanzen	189
8.1.3 Motivation für die Einnahme von psychoaktivierenden Substanzen	194
8.2 Methodik zur Umfrage unter Fernstudierenden	195
8.3 Zentrale Ergebnisse	196
8.4 Fazit und Handlungsempfehlung	201
Anhang	207
Autorinnen	207
Abbildungsverzeichnis	211
Tabellenverzeichnis	212
Stichwortverzeichnis	213