



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Selbst-regulatorische Kompetenzen und Studienerfolg: Self-Assessment zur Förderung der Selbstreflexion und Resilienz von Studienanfänger*innen

Silke Preymann, Carrie Kovacs

4. Konferenz des Netzwerks Hochschulforschung Österreich
6. Juli 2023, WU Wien



Selbstregulatorische Fähigkeiten und Well-Being

Selbstregulatorische Fähigkeiten (van Dinther et al., 2011) gelten als wichtige Kompetenzen, die den Studienerfolg maßgeblich mitbeeinflussen

→ Selbst-/Zeitmanagement, Stressabbau, Achtsamkeit, Selbst-Mitgefühl, Resilienz (Hofman et al., 2020/2021; Petri, 2020; De Clercq et al., 2013; Mantzios et al. 2020).

Lernerfahrungen können Eingebundenheit, Flexibilität und zielgerichtetes Lernen fördern (Stanton et al., 2016).



Well-Being und Mental Health im Hochschulkontext

- Der von Studierenden wahrgenommene Stress nimmt zu (Grützmacher et al., 2018)
- Hohe Prävalenz von psychischen Problemen unter Studierenden (Sheldon et al., 2021)
- Resilienz ist eine Schlüsselkompetenz für Studienerfolg (Hofmann et al., 2020)

*“The greatest glory in living lies not in never
falling, but in rising every time we fall.”
Nelson Mandela*

Konstrukte und Skalen

- **Prokrastination:** dt. Kurzversion der „General Procrastination Scale“ (GPS-K; Klingsieck & Fries, 2012)
- **Selbst-Mitgefühl** (self compassion): dt. Übersetzung der 26-Item Langform der Self-Compassion-Scale (Hupfeld & Ruffieux, 2011); analog zur englischen Kurzversion auf 12 Items reduziert (SCS-12; Raes et al., 2011).
- **Achtsamkeit:** dt. Version des Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ-23; Burzler et al., 2019)
- **Zugehörigkeit:** eigene Übersetzung der „Social Acceptance“ Subskala des College Belongingness Questionnaire (CGQ; Aslan, 2021)
- **Resilienz:** dt. Kurzversion der Brief Resilience Scale (BRS; Chmitowitz et al., 2018)
- **Wohlbefinden:** dt. Version des WHO-5 Well-Being Index (Topp et al., 2015)



Prokrastination

- Studierende, die ein höheres Maß an Prokrastination aufwiesen, erhielten insgesamt schlechtere akademische Noten (Egan et al., 2022).
- Selbstwirksamkeit sowie Resilienz korrelieren negativ mit Prokrastination bei Studierenden (Soltani et al., 2017)
 - Höhere Resilienz = geringere Häufigkeit von Prokrastinationsverhalten (Ko & Chang, 2019)
- Bei Prokrastinieren ist geringe Achtsamkeit ein Risikofaktor für geringes Wohlbefinden (Sirois & Tosti, 2012).
- Selbstmitgefühl kann als Puffer zwischen Prokrastination und Stress dienen (Sirois, 2014).

Selbst-Mitgefühl

- Selbstmitgefühl korreliert mit Resilienz (Bluth et al., 2018).
 - Interventionen in Bezug auf Selbstmitgefühl stärken die Resilienz bei Jugendlichen (Bluth et al., 2018)
- Mehr Selbstmitgefühl → höheres kognitives, psychologisches und affektives Wohlbefinden (Zessin et al., 2015); höheres emotionales Wohlbefinden (Bluth et al., 2018)

Achtsamkeit

- Höhere Flexibilität in der Anpassung an unterschiedliche Situationen (Silberstein et al., 2012)
- Treffen besserer Entscheidungen (Silberstein et al., 2012; Karelaia & Reb, 2015)
- Achtsamkeitsbasierte Interventionen erhöhen die Stressresilienz (Galante et al., 2017) und tragen zur Förderung des Wohlbefindens und der Selbstwirksamkeit bei Lehrkräften bei (Meiklejohn et al., 2012).
- Achtsamkeit und Resilienz sind wichtige Prädiktoren für das psychische Wohlbefinden (Pidgeon & Keye, 2014).

Zugehörigkeit

Zugehörigkeit gilt als wichtig für die psychische Gesundheit und das Wohlbefinden der Studierenden an der Hochschule (Arslan, 2021).

- Gefühle sozialer Ausgrenzung verringern das Wohlbefinden (Grüttner, 2019).
- Zugehörigkeit kann als soziale Ressource für Resilienz fungieren (Grüttner, 2019).
- Förderprogramme zur Inklusion führen zu höherem Studienerfolg / Resilienz (Fehervari & Varga, 2023).
- Das Gefühl der Zugehörigkeit verbessert den Notendurchschnitt erheblich (Glass & Westmont, 2013).

Resilienz

- Durchblick bewahren, Erhaltung der eigenen Gesundheit und Bildung von (unterstützenden) Netzwerken gelten als Schlüsselmerkmale (Holdsworth et al., 2018).
- Wichtige Prädiktoren für Resilienz im Hochschulkontext: Prokrastination, Selbstmitgefühl, Achtsamkeit, Zugehörigkeit (Egan et al., 2021)

Wohlbefinden

- Resilienz, Achtsamkeit, Unterstützung durch die Familie und Unterstützung durch wichtige Bezugspersonen als Prädiktoren für das psychische Wohlbefinden (Harding et al., 2019)
- Korrelationen zwischen Resilienz und Aspekten des Wohlbefindens:
 - Wohlbefinden \leftrightarrow Positive Einstellung +
 - Wohlbefinden \leftrightarrow Hilflosigkeit / Entfremdung –
 - Wohlbefinden \leftrightarrow Vermeidungs-Coping –
 - Wohlbefinden \leftrightarrow Problemlösungs-Bewältigung +(Sagone & De Caroli, 2014)

Self-Assessment

- Tool zur Reflexion eigener Persönlichkeitsmerkmale und des eigenen Verhaltens
- Hinweise/Unterstützung zur Verbesserung der selbstregulatorischen Fähigkeiten und des eigenen Wohlbefindens

Herzlich
willkommen!

Bist du bereit,
einen Schritt für
mehr
Wohlbefinden und
(akademische)
Resilienz zu
setzen?



Wohlbefinden und Resilienz sind wesentliche Kriterien für Studienerfolg und Zufriedenheit. Der vorliegende Fragebogen hilft dir dabei, mehr über verschiedene Aspekte deines Lebens herauszufinden, die in Zusammenhang mit deinem Wohlbefinden stehen. Im Anschluss an den Fragebogen bekommst du ein schriftliches Feedback darüber

- in welchen Bereichen deine Stärken und Schwächen liegen könnten
- wie du eventuelle Schwachpunkte verbessern kannst.

Englischsprachige Version



Deutschsprachige Version



Individualisiertes Feedback

- Scores von Teilnehmenden werden entsprechend der vorhandenen Validierungsdaten als überdurchschnittlich (obere 16%), durchschnittlich (mittlere 68%) oder unterdurchschnittlich (untere 16%) klassifiziert.
- Die Klassifizierung bestimmt den Inhalt des Feedbacks.
- Ergebnis zum Download als pdf oder zur sofortigen Ansicht im Browser

Feedback Wohlbefinden

Wohlbefinden

Wie gut geht es dir aktuell?

Wohlbefinden beschreibt ein selbst wahrgenommenes Gefühl von Glück und Zufriedenheit. Es geht darum, wie froh, entspannt, mental frisch, positiv aktiviert und am Leben interessiert man sich gerade fühlt.

Laut deinen Angaben im Fragebogen ist dein Wohlbefinden aktuell **besonders niedrig** - so niedrig, dass wir uns Sorgen machen. Das kann nämlich ein Hinweis auf klinische Depression oder ein anderes psychisches Problem sein.

Unten findest du Kontaktdaten für Unterstützungsangebote in Österreich. Falls du nicht schon in Beratung bist, würden wir dir **dringend raten**, Kontakt mit einer **psychologischen Beratungsstelle** in deiner Nähe aufzunehmen. Das kann auch einfach ein Anruf bei einer anonymen Hotline sein.

Bitte sprich mit jemandem!

Kontaktinformationen:

[Krisenhilfe Oberösterreich / Rufnummer 0732 / 2177](#)

[Telefonseelsorge / Rufnummer 142](#)

[FH Need some help? Ressourcensammlung der FH Oberösterreich](#)

[Psychologische Studierendenberatung](#)

[OÖ Clearingstelle für Psychotherapie](#)

Weiter unten findest du viele Hinweise auf Übungen, Videos, Podcasts und Texte, die zur Stärkung von persönlichen Ressourcen wie Achtsamkeit oder Resilienz genutzt werden können. Natürlich können all diese Dinge auch Wohlbefinden fördern. Aber letztendlich sind solche Links kein Ersatz für persönliche Hilfe durch eine geschulte Person, die deine individuelle Situation genau kennt.

Feedback Prokrastination

Prokrastination

Wie konsequent bist du bei der Erledigung deiner Aufgaben?

Prokrastination tritt auf, wenn es eine zeitliche Differenz zwischen geplantem und ausgeführtem Verhalten gibt. Prokrastination ist also die menschliche Tendenz, Dinge hinauszuschieben, auf die man sich eigentlich konzentrieren sollte. Meist passiert das zugunsten von angenehmeren oder unterhaltsameren Tätigkeiten und Aufgaben, die man lieber erledigt.

Wenn du gute Gründe hast, deinen Zeitplan zu ändern, dann prokrastinierst du nicht notwendigerweise. Suchst du allerdings nur nach einer Ausrede, weil du eine Aufgabe nicht erledigen willst, dann könntest du prokrastinieren. Gründe für Prokrastination sind beispielsweise:

- Unangenehme oder anstrengende Aufgabe
- Schlechte Organisation
- Gefühl der Überforderung

Für Menschen, die prokrastinieren, ist es wichtig das Problem zu erkennen, um dann die notwendigen Schritte zu setzen, die dabei helfen Stress zu reduzieren und den akademischen Erfolg zu erhöhen.

Laut deinen Angaben im Fragebogen neigst du im Vergleich zu anderen Personen **eher stärker** dazu, Aufgaben aufzuschieben. Wir empfehlen dir daher, die untenstehenden Links und Quellen näher anzusehen. Sie könnten dir helfen, deine Neigung zur Prokrastination zu verringern und deinen akademischen Erfolg zu steigern.



Deine Empfehlungen gegen Prokrastination:

📖 [Ressourcen zu Selbstmanagement](#)

📖 [Ressourcen zu Lernstrategien](#)

📖 [Ressourcen zu Prüfungsangst](#)

📖 [How to stop procrastinating](#)

📖 [How to stay focused on your goals](#)

📖 [How to stop procrastinating](#)

📖 [11 ways to stop procrastinating](#)

📖 [Kaluzka, G. \(2018\). *Stressbewältigung*. Springer. Kapitel 10.4.2 Strategien gegen Zeitstress, S. 191ff](#)

📖 [Kaluzka, G. \(2018\). *Stressbewältigung*. Springer. Kapitel 12 Übersicht und Trainingsmaterialien: Prioritäten setzen und Zeit richtig planen, S. 272ff](#)

Feedback Self- Compassion

Self-Compassion

Wie liebevoll und freundschaftlich gehst du mit dir selbst um?

Self-Compassion - wörtlich "Selbst-Mitgefühl" - bezeichnet eine wertschätzende und tolerante Haltung gegenüber sich selbst. Es umfasst die Fähigkeit, eigene Fehler und Schwächen verzeihen zu können, ohne sie dabei zu verleugnen. Hohe Werte in diesem Bereich helfen dir dabei, eine bessere Beziehung zu dir selbst aufzubauen. Das steht im Zusammenhang mit besseren akademischen und beruflichen Leistungen und führt zu einem gesünderen und erfüllteren Leben.

Geringere Werte deuten darauf hin, dass du weniger liebevoll und freundschaftlich mit dir selbst umgehst. Das kann auch bedeuten, dass du viel über deine Unzulänglichkeiten oder Misserfolge aus der Vergangenheit nachdenkst, was nicht immer hilfreich ist. Ein besserer Weg damit umzugehen ist es, mehr auf die Gegenwart zu fokussieren und darauf zu achten, was du aktuell tun kannst, um die Situation zu verbessern.



Laut deinen Angaben im Fragebogen hast du im Vergleich zu anderen Personen **ungefähr gleich viel** Toleranz und Mitgefühl mit dir selbst. Es könnte sich lohnen, auf diese solide Basis aufzubauen. In den nachfolgenden Quellen findest du Tipps und Übungen, wie du noch wertschätzender mit dir selbst umgehen kannst.

Deine Empfehlungen für mehr Self-Compassion:

[Mindful Self-compassion - Mediationen & Übungen](#)

[Guided Practices - Dr. Kristin Neff \(EN\)](#)

[Übungen - Dr. Kristin Neff \(EN\)](#)

[Compassionate Mind Foundation \(EN\)](#)

[Audios der Compassionate Mind Foundation \(EN\)](#)

[Krick, A., Felfe, J. & Renner, K.-H. \(2018\). *Stärken- und Ressourcentraining*. Hogrefe. Kapitel 5.2.2 Umgang mit schwierigen Gedanken, S. 110ff](#)

[Krick, A., Felfe, J. & Renner, K.-H. \(2018\). *Stärken- und Ressourcentraining*. Hogrefe. Kapitel 5.6.2 Umgang mit schwierigen Gefühlen, S. 122ff](#)

Feedback Resilienz

Resilienz

Wie gut gelingt es dir, mit schwierigen Situationen umzugehen und Rückschläge zu bewältigen?

Resilienz ist die menschliche Fähigkeit, Rückschläge, negative Erlebnisse und schwierige Lebenssituationen zu überwinden und Krisen zu bewältigen. Faktoren, die deine Resilienz erhöhen können, sind beispielsweise:

- Optimismus
- Die Fähigkeit, die eigenen Emotionen zu regulieren
- Die Fähigkeit, Scheitern als konstruktives Feedback zu sehen

Akademische Resilienz bedeutet, dass Studierende (in der richtigen Umgebung) trotz Widerständen gute Abschlüsse erreichen können. Allerdings bleibt Resilienz nicht ein Leben lang konstant. Ein niedrigerer Wert bedeutet nicht, dass du im Allgemeinen keine resiliente Person bist. Externe Faktoren in deinem Leben können deine Resilienz schwächen. In solchen Situationen ist es wichtig, soziale Unterstützung aufzusuchen, um mit dem Druck zurechtzukommen.



Laut deinen Angaben im Fragebogen hast du aktuell im Vergleich zu anderen Personen eine eher höhere Widerstandskraft in Bezug auf schwierige Situationen. Das ist schon mal eine tolle Ausgangsbasis, um anstehende Herausforderungen zu meistern! Um dich auch für zukünftige Schwierigkeiten zu wappnen, findest du unten einige Quellen, die dir dabei helfen können, deine Resilienz zu steigern. Vielleicht hast du auch Freund*innen oder Bekannte, denen diese Informationen weiterhelfen würden.

Deine Empfehlungen für mehr Resilienz:

🔗 [Ressourcen zu Entspannung](#)

🔗 [Open-Online-Kurs "Stark in Arbeit und Alltag"](#)

🔗 [Glücksmomente im Alltag erkennen](#)

🔗 [Warum es wichtig ist, "Nein"-Sagen zu lernen](#)

🔗 [4-A-Strategie zur Stressbewältigung](#)

🔗 [Resilienz stärken: 7 Übungen](#)

🔗 [How to Deal with Work Stress \(EN\)](#)

📖 Krick, A., Felfe, J. & Renner, K.-H. (2018). *Stärken- und Ressourcentraining*. Hogrefe. Kapitel 5.2.2 Ressourcenaktivierung, S. 34ff

📖 Kaluza, G. (2018). *Stressbewältigung*. Springer. Kapitel 7.3.3 Mentale Strategien zur Stressbewältigung, S. 127ff; Übungsblatt S. 229

Was du bei uns findest



Leben



Lernen

Überwiegt die Vorfreude auf das Lernen



Orientieren

FH OÖ
Kompass

- <https://kompass.fh-ooe.at/>

Fragen?

Silke Preymann, silke.preyman@fh-ooe.at
Carrie Kovacs, carrie.kovacs@fh-hagenberg.at
Website: <https://entrants.eu>

Ankündigung - ENTRANTS Closing Conference

**Mittwoch, 6. September 2023,
9:30 – 17:00 Uhr**

**FH Oberösterreich, Campus
Linz**

Anmeldung und Programm:
<https://entrants.eu>

nette Hintze

BELONG

HERE

Quellen

- Akter, A., Awal Hossen, M., & Islam, M.N. (2019). Impact of work life balance on organizational commitment of university teachers: Evidence from Jashore University of Science and Technology. *International Journal of Scientific Research and Management*, 7, 1073–1079. <https://doi.org/10.18535/ijstrm/v7i4.em01>
- Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Krietemeyer, J., & Toney, L. (2006). Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. *Assessment*, 13(1), 27–45. <https://doi.org/10.1177/1073191105283504>
- Bastian, B., & Haslam, N. (2010). Excluded from humanity: The dehumanizing effects of social ostracism. *Journal of Experimental Social Psychology*, 46(1), 107–113. <https://doi.org/10.1016/j.jesp.2009.06.022>
- Burzler, M. A., Voracek, M., Hos, M., & Tran, U. S. (2019). Mechanisms of mindfulness in the general population. *Mindfulness*, 10(3), 469–480. <https://doi.org/10.1007/s12671-018-0988-y>
- Chu, P. S., Saucier, D. A., & Hafner, E. (2010). Meta-analysis of the relationships between social support and well-being in children and adolescents. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 29(6), 624–645. <https://doi.org/10.1521/jscp.2010.29.6.624>
- Deci, E. L., Olafsen, A. H., & Ryan, R. M. (2017). Self-determination theory in work organizations: The state of a science. *Annual Review of Organizational Psychology and Organizational Behavior*, 4(1), 19–43. <https://doi.org/10.1146/annurev-orgpsych-032516-113108>
- Demir, A., & Budur, T. (2022). Work–life balance and performance relations during COVID 19 outbreak: A case study among university academic staff. *Journal of Applied Research in Higher Education*, Advance online publication. <https://doi.org/10.1108/JARHE-07-2021-0287>
- Egan, H., O’Hara, M., Cook, A., & Mantzios, M. (2021). Mindfulness, self-compassion, resiliency and wellbeing in higher education: A recipe to increase academic performance. *Journal of Further and Higher Education*, 46(6), 301-311. <https://doi.org/10.1080/0309877X.2021.1912306>
- European Network for Workplace Health Promotion. (n.d.). Workplace Health Promotion. <https://www.enwhp.org/?i=portal.en.workplace-health-promotion>
- Goodenow, C. (1993). The psychological sense of school membership among adolescents: Scale development and educational correlates. *Psychology in the Schools*, 30(1), 79–90. [https://doi.org/10.1002/1520-6807\(199301\)30:1<79::AID-PITS2310300113>3.0.CO;2-X](https://doi.org/10.1002/1520-6807(199301)30:1<79::AID-PITS2310300113>3.0.CO;2-X)
- Guay, F., Ratelle, C. F., & Chanal, J. (2008). Optimal learning in optimal contexts: The role of self-determination in education. *Canadian Psychology*, 49(3), 233–240. <https://doi.org/10.1037/a0012758>
- Harding, T., Lopez, V., & Klainin-Yobas, P. (2019). Predictors of psychological well-being among higher education students. *Psychology*, 10, 578–594. <https://doi.org/10.4236/psych.2019.104037>
- Hofmann, Y. E., Müller-Hotop, R., & Datzler, D. (2020). Die Bedeutung von Resilienz im Hochschulkontext – Eine Standortbestimmung von Forschung und Praxis. *Beiträge zur Hochschulforschung*, 42(1/2), 10–35. <https://www.bzh.bayern.de/archiv/artikelarchiv/artikeldetail/die-bedeutung-von-resilienz-im-hochschulkontext-eine-standortbestimmung-von-forschung-und-praxis>
- Karelaia, N., & Reb, J. (2015). Improving decision making through mindfulness. In J. Reb & P. W. B. Atkins (Eds.), *Mindfulness in Organizations* (pp. 163–189). Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1017/CBO9781107587793.009>

Quellen

- Kumar, K., & Chaturvedi, R. (2018). An empirical study of social support, stress and life satisfaction among engineering graduates: Mediating role of perceived work/study life balance. *International Journal of Happiness and Development*, 4(1), 25-39. <https://doi.org/10.1504/IJHD.2018.090489>
- Ma, Z., Zhao, J., Li, Y., Chen, D., Wang, T., Zhang, Z., Chen, Z., Yu, Q., Jiang, J., Fan, F., & Liu, X. (2020). Mental health problems and correlates among 746 217 college students during the coronavirus disease 2019 outbreak in China. *Epidemiology and Psychiatric Sciences*, 29, e181. <https://doi.org/10.1017/S2045796020000931>
- Maslow, A. H. (1943). A theory of human motivation. *Psychological Review*, 50(4), 370–396. <https://doi.org/10.1037/h0054346>
- Meiklejohn, J., Phillips, C., Freedman, M. L., Griffin, M. L., Biegel, G., Roach, A., & Saltzman, A. (2012). Integrating mindfulness training into K-12 education: Fostering the resilience of teachers and students. *Mindfulness*, 3, 291–307. <https://doi.org/10.1007/s12671-012-0094-5>
- Neff, K. (2003). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85–101. <https://doi.org/10.1080/15298860309032>
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *The American Psychologist*, 55(1), 68–78. <https://doi.org/10.1037//0003-066x.55.1.68>
- Sagone, E., & Caroli, M. E. D. (2014). A correlational study on dispositional resilience, psychological well-being, and coping strategies in university students. *American Journal of Educational Research*, 2(7), 463–471. <https://doi.org/10.12691/education-2-7-5>
- Sheldon, E., Simmonds-Buckley, M., Bone, C., Mascarenhas, T., Chan, N., Wincott, M., Gleeson, H., Sow, K., Hind, D., & Barkham, M. (2021). Prevalence and risk factors for mental health problems in university undergraduate students: A systematic review with meta-analysis. *Journal of Affective Disorders*, 287, 282–292. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2021.03.054>
- Silberstein, L. R., Tirch, D., Leahy, R. L., & McGinn, L. (2012). Mindfulness, psychological flexibility, and emotional schemas. *International Journal of Cognitive Therapy*, 5(4), 406–19. <https://doi.org/10.1521/ijct.2012.5.4.406>
- Sirois, F. M., & Pychyl, T. (2013). Procrastination and the priority of short-term mood regulation: Consequences for future self. *Social and Personality Psychology Compass*, 7(2), 115–127. <https://doi.org/10.1111/spc3.12011>
- Sirois, F. M., & Tosti, N. (2012). Lost in the moment? An investigation of procrastination, mindfulness, and well-being. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 30(4), 237–248. <https://doi.org/10.1007/s10942-012-0151-y>
- Sjåstad, H., Zhang, M., Masvie, A. E., & Baumeister, R. (2021). Social exclusion reduces happiness by creating expectations of future rejection. *Self and Identity*, 20(1), 116–125. <https://doi.org/10.1080/15298868.2020.1779119>
- Sprung, J. M., & Rogers, A. (2021). Work-life balance as a predictor of college student anxiety and depression. *Journal of American College Health*, 69(7), 775–782. <https://doi.org/10.1080/07448481.2019.1706540>
- Stanton, A., Zandvliet, D., Dhaliwal, R., & Black, T. (2016). Understanding students' experiences of wellbeing in learning environments. *Higher Education Studies*, 6(3), 90-99. <https://doi.org/10.5539/hes.v6n3p90>
- World Health Organization. (n.d.). Health and Well-Being. <https://www.who.int/data/gho/data/major-themes/health-and-well-being>