

# **Copingstrategien von Fernstudierenden beim Schreiben der Abschlussarbeit – Betrachtung persönlichkeitsbezogener Unterschiede**

Masterarbeit

am

Studiengang „Betriebswirtschaft & Wirtschaftspsychologie“

an der Ferdinand Porsche FernFH

Martina Popberger, BA

01003183

Begutachterin: Mag.<sup>a</sup> (FH) Mag.<sup>a</sup> Astrid Russ

Wien, Mai 2022

## **Eidesstattliche Erklärung**

Ich erkläre hiermit, dass ich die vorliegende Arbeit selbstständig und ohne Benutzung anderer als der angegebenen Quellen und Hilfsmittel angefertigt habe. Alle Stellen, die wörtlich oder sinngemäß übernommen wurden, habe ich als solche kenntlich gemacht. Die Arbeit wurde in gleicher oder ähnlicher Form noch keiner anderen Prüfungsbehörde vorgelegt oder veröffentlicht. Die vorliegende Fassung entspricht der eingereichten elektronischen Version.

18. Mai 2022

Unterschrift

## Zusammenfassung

Fernstudierende sind aufgrund der notwendigen Vereinbarung des Studiums mit anderen Lebensbereichen oft mit besonderen Belastungssituationen konfrontiert. Das Schreiben der Studienabschlussarbeit stellt einen zusätzlichen Stressfaktor dar. Die vorliegende Masterarbeit beschäftigt sich mit dem Einfluss von Copingstrategien auf den Zusammenhang zwischen psychischer Belastung und Beanspruchung unter Einbezug der Big Five Persönlichkeitsdimensionen. Anhand einer Online-Fragebogenstudie an deutschsprachigen Fernstudierenden (n = 116), die zum Zeitpunkt der Erhebung an ihrer Studienabschlussarbeit schrieben, wurden aus der Literatur abgeleitete Hypothesen quantitativ überprüft. Unterschiede in den Copingstrategien zwischen weiblichen und männlichen Studierenden sowie jüngeren und älteren Studierenden konnten nicht festgestellt werden. Aktives emotionales Coping moderierte die Beziehung zwischen Belastung und Beanspruchung unter hoch verträglichen Studierenden. Bei anderen Copingstrategien und Persönlichkeitsausprägungen konnte kein moderierender Effekt zwischen Belastung und Beanspruchung festgestellt werden. Die Anzahl der Wochenstunden, die Fernstudierende während des Schreibens der Abschlussarbeit erwerbstätig waren, hatte keinen Einfluss auf die empfundene Belastung. Als praktische Implikation können Austauschmöglichkeiten für Studierende während der Phase des Schreibens der Abschlussarbeit genannt werden.

Schlüsselbegriffe: Persönlichkeit, Big Five, Fernstudium, Abschlussarbeit, Stress, Belastung, Beanspruchung, Coping, Stressbewältigung

## Abstract

Distance learning students are often confronted with stressful situations due to the necessity to reconcile their studies with other areas of life. In addition, writing their final thesis is another important stressor. This study addresses the influence of coping strategies on the relation between mental stress and strain including the big five personality traits. The hypotheses previously derived from the literature were tested quantitatively based on an online questionnaire survey among German speaking distance learning students (n = 116) writing their final thesis. Differences in coping strategies between female and male students as well as younger and older students were not observed. Active emotional coping moderated the relationship between stress and strain among highly agreeable students. No moderating effect between stress and strain was found for other coping strategies and personality traits. The number of working hours per week while writing the thesis had no effect on the perceived stress of distance learning students. Practical implications include opportunities for discussion during thesis writing for distance learning students.

Keywords: personality, big five, distance learning, thesis, stress, strain, coping

# Inhaltsverzeichnis

<b>1</b>	<b>Einleitung</b> .....	<b>1</b>
1.1	Problemstellung und Forschungsfrage .....	3
1.2	Zielsetzung und Aufbau der Arbeit .....	4
<b>2</b>	<b>Theoretischer Hintergrund</b> .....	<b>6</b>
2.1	Persönlichkeit.....	6
2.1.1	Entstehung des Big Five Modells der Persönlichkeit .....	7
2.1.2	Dimensionen des Big Five Modells .....	12
2.1.3	Unterschiede hinsichtlich Alter und Geschlecht.....	17
2.1.4	Kritik und Nutzen des Modells.....	22
2.2	Fernstudium .....	24
2.3	Belastung und Beanspruchung.....	25
2.3.1	Modelle zur Belastung und Beanspruchung .....	27
2.3.2	Ausgewählte Studien zur Belastung Studierender.....	31
2.4	Coping.....	32
<b>3</b>	<b>Empirischer Teil</b> .....	<b>37</b>
3.1	Hypothesen.....	37
3.2	Erhebungsinstrument .....	44
3.2.1	Einführung und Filterfragen.....	44
3.2.2	Big Five der Persönlichkeit (BFI-S) .....	44
3.2.3	Psychische Belastung (PSQ) .....	46
3.2.4	Psychische Beanspruchung (EEB).....	47
3.2.5	Copingstrategien (SCSI) .....	48
3.2.6	Demographische und studienbezogene Daten.....	52
3.3	Stichprobe .....	52
3.4	Durchführung der empirischen Untersuchung .....	56
3.4.1	Pretest .....	56
3.4.2	Durchführung der Befragung.....	57

3.5	Vorbereitende Analysen .....	57
3.5.1	Qualitätsprüfung und Datenbereinigung .....	57
3.5.2	Vorbereitende Analysen Big Five .....	58
3.5.3	Vorbereitende Analysen psychische Belastung.....	61
3.5.4	Vorbereitende Analysen psychische Beanspruchung.....	63
3.5.5	Vorbereitende Analysen Coping.....	64
3.5.6	Vorbereitende Berechnungen .....	65
<b>4</b>	<b>Ergebnisse.....</b>	<b>67</b>
4.1	Hypothesenprüfung .....	67
4.2	Weiterführende Analysen .....	73
<b>5</b>	<b>Diskussion und Ausblick.....</b>	<b>77</b>
5.1	Zusammenfassung der Ergebnisse .....	77
5.2	Interpretation der Ergebnisse .....	80
5.3	Praktische Implikationen.....	81
5.4	Kritik und Limitationen .....	82
5.5	Ausblick.....	83
	<b>Literaturverzeichnis .....</b>	<b>85</b>
	<b>Abbildungsverzeichnis .....</b>	<b>95</b>
	<b>Tabellenverzeichnis .....</b>	<b>96</b>
	<b>Anhang</b>	

# 1 Einleitung

Studierende stellen einen Teil der Bevölkerung dar, der Stress in besonders hohem Ausmaß erlebt. Das Stresserleben von Studierenden liegt bei weitem höher als die altersspezifische Norm (Turiaux & Krinner, 2014, S. 26). Ein gewisses Ausmaß an akademischem Stress ist vorteilhaft für Studierende, weil es gesunde Konkurrenz innerhalb der Freundesgruppe mit sich bringt und Lernen fördert. Ein Übermaß an Stress wirkt sich jedoch nachteilig auf die akademische Performance, die Anwesenheit in den Lehrveranstaltungen und das psychologische Wohlbefinden der Studierenden aus (Joseph et al., 2021, S. 2600). Die Unterscheidung dieser zwei Arten von Stress, auch Eustress und Distress genannt, geht auf Hans Selye (1974) zurück. Bei Distress werden negative Emotionen erlebt und es kommt zu physiologisch messbaren negativen Effekten auf körperlicher Ebene. Eustress dagegen ist die positive Reaktion auf einen stressauslösenden Faktor und kann Individuen dazu anregen, sich glücklich oder motiviert zu fühlen (Bienertova-Vasku, Lenart & Scheringer, 2020, S. 2f).

Stress bei Studierenden war in den vergangenen 25 Jahren oft Gegenstand der Forschung. Pfleging und Gerhardt (2013) verglichen beispielsweise Stresssymptome und Bewältigungsstrategien von Studierenden des alten und neuen Studiensystems vor und nach der Bologna-Reform. Turiaux und Krinner (2014) untersuchten in einer Studie mit 675 Proband\_innen das Stresserleben von Studierenden unterschiedlicher deutscher Hochschultypen. Ungefähr zwei Jahre später befragten Herbst, Voeth, Eidhoff, Müller und Stief (2016) 18.214 Studierende in Deutschland zum Thema Stress. Bauer und Sepelfricke (2020) gaben ein Sammelwerk zum Thema Stressempfinden und Stressbewältigung von Studierenden heraus. Aktuell, wohl auch der Corona-Pandemie geschuldet, ist der Stress bei Studierenden ebenso häufiges Forschungsthema (Ehrentreich et al., 2021; Zimmer, Lörz & Marczuk, 2021).

Gemäß einer Studie des AOK-Bundesverbands in Deutschland stellt die Anfertigung der Abschlussarbeit einen der größten Stressoren für Studierende dar (Herbst et al., 2016, S. 31). Ein Stressor ist ein Ereignis, das für das jeweilige Individuum eine erhebliche Bedeutung hat (Rusch, 2019, S. 59). Im Modell der Pathogenese werden Stressoren per se als Krankheitsursachen gesehen. Das Modell der Salutogenese nach Aaron Antonovsky behandelt das Thema differenzierter. Stressoren seien allgegenwärtig, normal und nicht immer zu verhindern. Die Konfrontation mit Stressoren führt zu einem Spannungszustand und in weiterer Folge zu einem Bewältigungsversuch. Ist die Bewältigung erfolgreich, bewegt sich das Individuum auf dem Gesundheitskontinuum in die positive

Richtung. Ist der Bewältigungsversuch nicht erfolgreich, kommt es zu einer Bewegung in die negative Richtung auf dem Gesundheitskontinuum und zu einer Stressreaktion. Damit ist nicht der Stress an sich entscheidend, sondern die Möglichkeit der Bewältigung von Stressoren (Faltermaier, 2017, S. 77f) oder wie die bedeutende Therapeutin Virginia Satir sagte: „Problems are not the problem; coping is the problem.“

Der Begriff „Coping“ stammt vom englischen Ausdruck „to cope with“ und beschreibt das Bewältigungsverhalten einer Person im Umgang mit belastenden oder individuell bedeutsamen Situationen (Rusch, 2019, S. 187). Die Persönlichkeit eines Menschen kann die Wahl der Copingstrategien sowohl direkt als auch indirekt beeinflussen. Sie kann einerseits den Gebrauch spezieller Strategien hemmen oder fördern und andererseits die Art und den Schweregrad des Erlebens von Stressoren beeinflussen (Connor-Smith & Flachsbar, 2007, S. 2). Auch bereits vor dem Prozess des Copings an sich nimmt die Persönlichkeit darauf Einfluss, wie oft man Stressoren ausgesetzt ist, was man als Stressor wahrnimmt und wie man Stressoren bewertet (Vollrath, 2001 zitiert in Carver & Connor-Smith, 2010, S. 687). Personen mit hoch ausgeprägtem Neurotizismus tendieren beispielsweise eher dazu, Ereignisse als bedrohlich wahrzunehmen (Penley & Tomaka, 2002, S. 1226). Gewissenhafte Personen hingegen vermeiden oft durch gute Planung vorhersehbare Stressoren (Carver & Connor-Smith, 2010, S. 687).

Eine Studie von Dreo und Huber (2017, S. 110f) an der Universität Wien trägt zur Erklärung bei, warum das Erstellen der Studienabschlussarbeit einen so großen Stressfaktor darstellt. Die Studie zeigte, dass die meisten Studierenden entweder ausschließlich negative Gefühle oder ambivalente Gefühle gegenüber dem wissenschaftlichen Schreiben empfinden. Es bestand jedoch kein Zusammenhang zwischen den Gefühlen und der Anzahl der bisher absolvierten Semester. Das bedeutet, es waren nicht nur Studienanfänger\_innen, die von Stress, Angst oder Panik berichteten. Die Angst der Studierenden ist verbunden mit vielen unterschiedlichen Bereichen des wissenschaftlichen Schreibens. Das kann Angst vor negativer Beurteilung sein; Angst, die vorgegebene Seitenanzahl nicht zu bewerkstelligen; Angst vor mangelnder Relevanz der Arbeit oder dass das Thema nicht gut gewählt wurde.

Die Themen psychische Belastung und Beanspruchung werden im Sprachgebrauch häufig unter dem Überbegriff Stress subsumiert (Rusch, 2019, S. 30). Kurz zusammengefasst stellen psychische Belastungen alle äußeren Einflüsse dar, die auf den Menschen einwirken und psychische Beanspruchungen die individuellen Auswirkungen der

Belastungen (Neuner, 2016, S. 24). Eine genaue Begriffsdefinition erfolgt in Abschnitt 2.3. Bei differenzierterer Betrachtung wird deutlich, dass zur Belastung Studierender weit mehr Literatur vorhanden ist als zur Beanspruchung. Jene wenigen Studien, die die Beanspruchung Studierender inkludieren, beschränken sich vorwiegend auf den Lehrer\_innenberuf bzw. das Lehramtsstudium, beispielsweise jene von Beer, Beer, Ebenberger und Potzmader (2020). Allgemein werden die Themen Belastung und Beanspruchung meist im Kontext der Erwerbsarbeit behandelt, was unter anderem an den Modellen zur Belastung und Beanspruchung deutlich wird (siehe auch Abschnitt 2.3.1).

Eine detaillierte Behandlung der unterschiedlichen Persönlichkeits- und Stressmodelle würde den Rahmen der vorliegenden Masterarbeit übersteigen. Es wurde daher das Big Five Modell der Persönlichkeit für die Arbeit ausgewählt. Das Modell stellt eine Art Standardvokabular in der Persönlichkeitspsychologie dar (John, Naumann & Soto, 2008, S. 116). Zusätzlich erfolgt eine Eingrenzung auf das transaktionale Stressmodell von Lazarus, weil das Konzept des Copings wesentlich von Lazarus eingeführt wurde (Faltermaier, 2017, S. 93). In Abschnitt 1.1 wird die Problemstellung behandelt und die zentrale Forschungsfrage vorgestellt. Anschließend werden in Abschnitt 1.2 die Zielsetzung und der Aufbau der Arbeit beschrieben.

## **1.1 Problemstellung und Forschungsfrage**

Die vorliegende Arbeit möchte die Themen Belastung und Beanspruchung in das Forschungsfeld Hochschule übertragen und die Belastung und Beanspruchung Studierender differenzierter betrachten. Dies soll anhand der Situation des Schreibens der Studienabschlussarbeit geschehen, gemäß Herbst et al. (2016, S. 31) einer der größten Stressoren für Studierende. Zielgruppe der Untersuchung sind Fernstudierende an Fachhochschulen. Fachhochschulstudierende sind signifikant gestresster als Studierende an Universitäten oder dualen Hochschulen (Herbst et al., 2016, S. 2). Studierende im Fernstudium sind oft mit besonderen Belastungssituationen konfrontiert, da sie Beruf, Familie und Partnerschaft zeitlich mit ihrem Studium vereinbaren müssen (Scherenberg & Buchwald, 2016, S. V). Fernstudierende sind im Durchschnitt meist älter als Präsenzstudierende und zum großen Teil berufstätig (Turiaux & Krinner, 2014, S. 25). Umso wichtiger scheinen hier wirksame Bewältigungsstrategien, um gut mit Belastungssituationen umgehen zu können.

Lazarus und Folkman (1984, S. 196) postulieren, dass Copingstrategien die negativen Auswirkungen von Stress aufs Wohlbefinden mindern können. Hier scheint jedoch ein



differenzierterer Blick notwendig, da Copingstrategien aktiv oder passiv ausgerichtet sein können. Carver und Connor-Smith (2010, S. 694) fassen zusammen, dass aktives Coping mit besserer physischer und mentaler Gesundheit einhergeht, während passives Coping eher zu mehr Angst und einem schlechteren Gesundheitszustand führt. Wie bereits erwähnt, beeinflusst die Persönlichkeit die Wahl der Copingstrategien. Die Forschungsfrage lautet daher:

**Welchen Einfluss hat die gewählte Copingstrategie beim Schreiben von Abschlussarbeiten auf den Zusammenhang zwischen psychischer Belastung und psychischer Beanspruchung von Fernstudierenden unter Betrachtung der Big Five Persönlichkeitsdimensionen?**

Die vorliegende Arbeit möchte dazu beitragen, die Forschungslücke im Bereich Belastung und Beanspruchung Studierender zu schließen.

## **1.2 Zielsetzung und Aufbau der Arbeit**

Ziel der Arbeit ist es, den Einfluss unterschiedlicher Copingstrategien auf den Zusammenhang zwischen psychischer Belastung und Beanspruchung unter Einbezug verschiedener Big Five Persönlichkeitsdimensionen näher zu bestimmen. Die Zielgruppe sind Fernstudierende in der Phase des Schreibens der Abschlussarbeit. Die Hypothesen beschäftigen sich zuerst mit Unterschieden in den Copingstrategien zwischen Gruppen von Studierenden getrennt nach Geschlecht und Alter. Weiterführend wird der Frage nachgegangen, ob gewisse Copingstrategien die Beziehung zwischen Belastung und Beanspruchung bei bestimmten Persönlichkeitsausprägungen moderieren. Schließlich wird die Rolle der Erwerbstätigkeit neben dem Schreiben der Abschlussarbeit als Belastungsfaktor näher betrachtet. Die Überprüfung der Hypothesen erfolgt durch statistische Tests auf Basis der Ergebnisse einer quantitativen Befragung. Die Ergebnisse der Arbeit können Hochschulen und Studierendenberatungsstellen Anregungen für das Unterstützungsangebot für Studierende in der Phase des Schreibens der Abschlussarbeit geben. Auch Studierende, die sich auf das Schreiben ihrer Abschlussarbeit vorbereiten, können von den Ergebnissen der Arbeit profitieren.

Die vorliegende Masterarbeit gliedert sich in fünf Kapitel. Auf die Einleitung folgt mit Kapitel 2 der theoretische Rahmen der Arbeit. Abschnitt 2.1 beschäftigt sich anfangs mit dem Thema Persönlichkeit im Allgemeinen. In weiterer Folge wird die Entstehung des

Big Five Modells aus zwei verschiedenen Pfaden beschrieben. Es wird näher auf die Dimensionen des Big Five Modells der Persönlichkeit eingegangen. Unterschiede hinsichtlich Alter und Geschlecht werden beleuchtet. Das Big Five Modell wird kritisch reflektiert und sein wissenschaftlicher Nutzen aufgezeigt. Abschnitt 2.2 beschäftigt sich mit dem Thema Fernstudium, seiner Geschichte und verschiedenen Fernstudienanbietern in Österreich und Deutschland. Abschnitt 2.3 definiert Belastung und Beanspruchung näher, thematisiert deren Folgen und stellt unterschiedliche Modelle vor. Den Abschluss von Abschnitt 2.3 bilden Studien zu Belastung und Beanspruchung von Studierenden. In Abschnitt 2.4 wird auf das Coping Konzept von Lazarus eingegangen und unterschiedliche Copingstrategien vorgestellt. Es werden abschließend Studien zum Thema Coping von Studierenden präsentiert. Kapitel 3 widmet sich der empirischen Untersuchung. In Abschnitt 3.1 werden die Hypothesen aus der Literatur abgeleitet. Abschnitt 3.2 erläutert das Erhebungsinstrument und die dafür verwendeten Skalen näher. Die Stichprobe wird in Abschnitt 3.3 beschrieben und Abschnitt 3.4 widmet sich der Durchführung der empirischen Untersuchung. Auf die vorbereitenden Analysen wird in Abschnitt 3.5 eingegangen. Die Darstellung der Ergebnisse erfolgt in Kapitel 4 der vorliegenden Arbeit. Zu Beginn wird in Abschnitt 4.1 die Hypothesenprüfung beschrieben. Abschnitt 4.2 widmet sich den weiterführenden Analysen. In Kapitel 5 werden die Ergebnisse zusammengefasst und interpretiert und die Forschungsfrage beantwortet. Praktische Implikationen, die kritische Reflexion der gewählten Vorgangsweise sowie ein Ausblick bilden den Abschluss der Arbeit.

## 2 Theoretischer Hintergrund

Im theoretischen Teil der vorliegenden Arbeit werden die Kernthemen rund um die zentrale Forschungsfrage jeweils definiert und näher erläutert. Es werden Studien angeführt, die den Bogen zu den Hypothesen der Arbeit spannen. Die Ableitung der Hypothesen aus der Literatur erfolgt in Kapitel 3.

### 2.1 Persönlichkeit

Die Persönlichkeit beschreibt die Individualität eines Menschen hinsichtlich körperlicher Erscheinung, Verhalten und Erleben verglichen mit einer Referenzpopulation von Menschen gleicher Kultur und gleichen Alters (Neyer & Asendorpf, 2018, S. 20). Es stehen damit die Unterschiede zwischen Personen im Zentrum der Betrachtung (Differentielle Psychologie). Die Allgemeine Psychologie hingegen beschäftigt sich mit allgemeinen Gesetzmäßigkeiten im Erleben und Verhalten von Menschen (Neyer & Asendorpf, 2018, S. 24). Grundsätzlich könnte Persönlichkeitspsychologie allgemeinspsychologisch oder differentialpsychologisch betrieben werden. Da sich das Thema Persönlichkeit jedoch meist um die Einzigartigkeit eines Menschen und seine Unterscheidung zu anderen Personen dreht, fließt zumindest indirekt immer eine differentielle Sicht mit ein. Daher wird Persönlichkeitspsychologie meist im differentialpsychologischen Sinn verstanden (Rauthmann, 2017, S. 4). Die Differentielle Psychologie sieht Persönlichkeit als etwas, was einen Menschen über einen längeren Zeitraum hinweg kennzeichnet. Es herrscht weitestgehend Einigkeit darüber, dass das Zentrum der menschlichen Persönlichkeit mit dem Begriff Trait beschrieben werden kann. Traits sind Eigenschaften eines Menschen, die stabil über die Zeit hinweg bestehen und sich nur wenig oder langsam ändern. Traits umfassen nicht nur emotionale Reaktionen, sondern auch das Denken und Verhalten einer Person. Persönlichkeitseigenschaften sollten sich per definitionem auch über unterschiedliche Situationen hinweg als stabil zeigen. Die Literatur zeigt jedoch, dass dies nicht immer der Fall ist (Montag, 2016, S. 7f). Mischel (2004) beschreibt in einem Übersichtsartikel das sogenannte Persönlichkeits-Paradoxon, welches besagt, dass im Kontext der individuellen Persönlichkeit inkongruentes Verhalten in unterschiedlichen Situationen vorkommen kann. Dies sei sogar sehr oft der Fall. Um eine Einschätzung der Persönlichkeit eines Menschen vornehmen zu können, müssen die Eigenheiten einer Person, die Art der Situation und vorhandene soziale Interaktionspartner\_innen betrachtet werden. In unterschiedlichen Situationen können unterschiedliche Verhaltensweisen auftreten, in ähnlichen Situationen bei gleicher Wahrnehmung und Entschlüsselung

gleiche Verhaltensweisen. Die Persönlichkeit ist daher ein dynamisches Konstrukt (Montag, 2016, S. 9).

### **2.1.1 Entstehung des Big Five Modells der Persönlichkeit**

McCrae & John (1992, S. 181ff) stellten in einer Übersichtsarbeit fest, dass das Big Five Modell und das Fünf Faktoren Modell aus zwei unterschiedlichen historischen Pfaden entstanden sind. Der erste, ältere Pfad ist in einer Analyse von Wörtern der Alltagssprache, die die Persönlichkeit beschreiben, begründet. Man spricht auch vom lexikalischen Forschungsprogramm. Der zweite historische Pfad zu den Big Five führt über Fragebögen, die von Psycholog\_innen zur Darstellung theoretischer Konzepte oder zur praktischen Anwendung bei psychiatrischen Diagnosen oder bei der Personalauswahl erstellt wurden (Johnson, 2020, S. 475).

#### 2.1.1.1 Das lexikalische Forschungsprogramm

Allport und Odbert sammelten systematisch alle englischen Wörter aus dem „Webster's New International Dictionary“, die zur Beschreibung der Persönlichkeit verwendet werden konnten. Das Ergebnis dieser Studie waren 17.953 Wörter (Allport & Odbert, 1936, S. 24). Die Autoren teilten diese Wörter in verschiedene Kategorien ein. Die meisten Wörter fielen in Kategorien, die als unpassend für die wissenschaftliche Beschreibung der Persönlichkeit befunden wurden. Die Begründung lag darin, dass diese Wörter eher vorübergehende Zustände, soziale Evaluationen, Fähigkeiten oder Talente beschrieben bzw. metaphorisch oder nicht eindeutig waren. Die einzige geeignete Kategorie enthielt 4.504 Wörter mit stabilen Traits, die Menschen objektiv beschrieben. Diese Unterkategorie, auch „prime trait terms“ genannt, war der Ausgangspunkt zukünftiger Bestrebungen, eine Auswahl grundlegender Persönlichkeitseigenschaften zu erlangen (Johnson, 2020, S. 475f).

Den nächsten Schritt zu den heute bekannten Big Five Persönlichkeitseigenschaften unternahm Raymond B. Cattell. Cattell war verantwortlich für Fortschritte sowohl beim lexikalischen Ansatz als auch in der Fragebogenforschung. Die beiden Pfade gingen ursprünglich in unterschiedliche Richtungen, bis sie schließlich wiedervereint wurden. Cattell befand die Liste von 4.504 Persönlichkeitseigenschaften von Allport und Odbert als unpraktikabel für die Forschung, weil sie viel zu lang war (Johnson, 2020, S. 476). Er reduzierte und verdichtete die Liste von Allport und Odbert und sammelte Daten, die er Faktorenanalysen unterzog. Er befand drei Datenquellen als essenziell für die Erhebung

von Persönlichkeit: L-Daten (life data), Q-Daten (questionnaire data) und T-Daten (test data). L-Daten sind Fremdbeschreibungen des Verhaltens einer Person, Q-Daten werden anhand von Selbsteinschätzungen in Fragebögen ermittelt und T-Daten stammen aus objektiven Testverfahren. Als Ergebnis zahlreicher Studien entwickelte er auf Basis von Q-Daten und L-Daten ein Messinstrument für 16 Persönlichkeitsfaktoren (16PF) (Rauthmann, 2017, S. 241ff). Cattell trug daher sowohl zum lexikalischen Ansatz bei, indem er Allport's Liste reduzierte als auch zur Fragebogenforschung durch die Konstruktion eines Fragebogens basierend auf lexikalischen Faktoren (Johnson, 2020, S. 477).

Als Meilenstein in der Entwicklung der Big Five werden auch Tupes und Christal (1961) genannt. Tupes und Christal waren eher unbekanntere psychologische Forscher an der Lackland Air Force Base in Texas. Ihre ursprüngliche Idee war es, Peerratings zur Persönlichkeit einzusetzen, um Pilot\_innen auszuwählen. Die Motivation dahinter war die Sorge, dass Selbstberichte einfach gefälscht werden könnten. (Johnson, 2020, S. 477). Ihre Datenausgangsbasis waren Korrelationsmatrizen aus L-Daten von Cattell. Über mehrere Stichproben hinweg fanden sie recht ähnliche fünf Faktoren (Rauthmann, 2017, S. 257). Konkret verwendeten sie – auf Grundlage einer Arbeit von Donald Fiske (1949) – eine orthogonale statt einer schrägen Rotation, die zu relativ unabhängigen Faktoren führte, die sich nicht zu stark überschneiden. Tupes und Christal nannten sie "Surcency", "Agreeableness", "Dependability", "Emotional Stability" und "Culture". Das Peerratingssystem von Tupes und Christal wurde letztlich nie verwendet (Johnson, 2020, S. 477).

Warren Norman (1963) baute auf den Ergebnissen von Tupes und Christal auf. Er gelangte durch ein mehrstufiges Auswahlverfahren zu 2.794 Wörtern für Persönlichkeitseigenschaften und fand in verschiedenen Stichproben erneut fünf Faktoren (John, Angleitner & Ostendorf, 1988 zitiert in Asendorpf, 2018, S. 23; Rauthmann, 2017, S. 257). Forscher sind sich heute einig, dass die Entdeckung von fünf großen Persönlichkeitsfaktoren von Tupes und Christal im Dunklen geblieben wäre, wenn sich Norman, Professor an der Universität von Michigan, ihren Bericht nicht durchgelesen hätte. Norman (1963) replizierte erfolgreich ihre Ergebnisse mit Studierenden an seiner Universität (Johnson, 2020, S. 477).

Goldberg (1990) erweiterte und reduzierte die Liste von Norman in mehreren Schritten zu 339 Eigenschaftswörtern, die in 100 Gruppen fast synonyme Wörter eingeteilt wurden. Diese 100 Persönlichkeitsmarker wurden Studierenden vorgelegt, um zu beurteilen, wie gut die Marker ihre Persönlichkeit beschreiben. Die Beurteilungen wurden

anschließend mithilfe einer Faktorenanalyse auf möglichst wenige Dimensionen reduziert. Auf diese Weise kam Goldberg auf fünf Faktoren. Er prägte den Ausdruck „Big Five“. Rund die Hälfte aller beobachteten Unterschiede zwischen den Studierenden konnten mittels der Big Five erklärt werden (Goldberg, 1990 zitiert in Asendorpf, 2018, S. 23ff; Rauthmann, 2017, S. 257). In den 1980er Jahren hatte Goldbergs lexikalische Forschung auch enormen Einfluss auf die Persönlichkeitsforschung mittels Fragebögen (Johnson, 2020, S. 479), auf die der nächste Unterabschnitt näher eingeht.

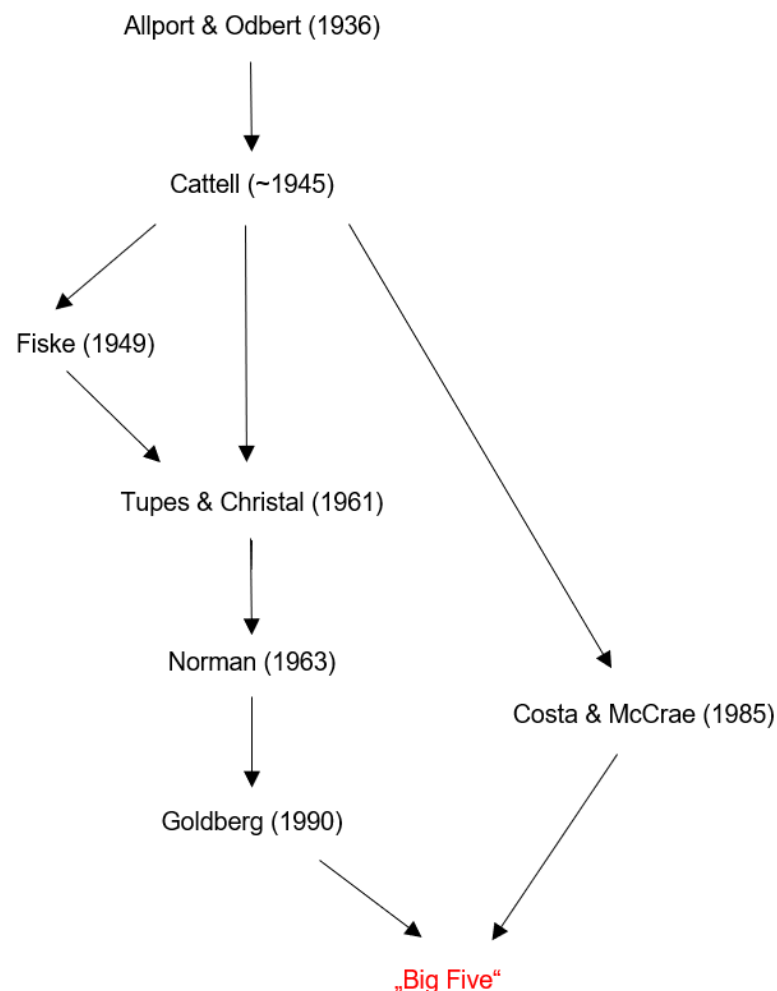
#### 2.1.1.2 Fragebogenforschung zur Persönlichkeit

Das lexikalische Forschungsprogramm gilt als deskriptiv und nicht theoriebasiert. Die einzige zugrundeliegende Theorie ist die Sedimentationshypothese, die besagt, dass alle wichtigen Persönlichkeitseigenschaften in einer Kultur ihren Niederschlag in der Sprache der Kultur gefunden haben (Asendorpf, 2018, S. 23; Johnson, 2020, S. 480). Im Gegensatz zum lexikalischen Forschungsprogramm beinhaltet die Fragebogenforschung zur Persönlichkeit die Messung von theoretischen Konstrukten (McCrae & John, 1992 zitiert in Johnson, 2020, S. 480). Viele Psycholog\_innen, auch Cattell, waren der Meinung, dass Wörter aus der Alltagssprache nicht ausreichend für eine wissenschaftliche Beschreibung der Persönlichkeit sind (McCrae, 1990 zitiert in Johnson, 2020, S. 480; McCrae, Costa & Piedmont, 1993 zitiert in Johnson, 2020, S. 480).

Costa und McCrae inkludierten Cattells Messinstrument für 16 Persönlichkeitsfaktoren (16PF) in einer großen Längsschnittstudie. Sie waren jedoch der Meinung, dass die Skalen sich in ihrer Bedeutung überschneiden. Daher führten sie eine Clusteranalyse mit den Items des 16PF durch (Costa & McCrae, 1976 zitiert in Johnson, 2020, S. 481). Zwei daraus resultierende Cluster waren Neurotizismus und Extraversion, die in der damaligen Fragebogenforschung bereits gut bekannt waren. Der dritte, in der damaligen Literatur weniger diskutierte Cluster war Offenheit für Erfahrungen. Costa und McCrae entwickelten schließlich ihr eigenes Persönlichkeitsinventar, das NEO Inventar, da sie der Meinung waren, bessere Items zur Messung der drei Eigenschaften erstellen zu können (McCrae & Costa, 1983 zitiert in Johnson, 2020, S. 481). Das NEO Inventar maß die drei Dimensionen Neurotizismus, Extraversion und Offenheit für Erfahrungen sowie jeweils sechs Facetten jeder Dimension. Costa und McCrae waren anfangs skeptisch hinsichtlich der Dimensionen Verträglichkeit und Gewissenhaftigkeit. Sie sahen Verträglichkeit und Gewissenhaftigkeit mehr als soziale Evaluationen. Verträglichkeit sei mehr eine Reflektion der persönlichen Zu- oder Abneigung gegenüber anderen Menschen und Gewissenhaftigkeit mehr eine Reflektion darüber, ob andere Menschen die eigenen

moralischen Werte teilen. Gemäß Costa würden die beiden Dimensionen mehr über die persönlichen Werte des Beobachters aussagen als über die beobachteten Personen. Goldbergs Daten überzeugten sie jedoch später. Sie erstellten zwei neue Skalen für ihr Persönlichkeitsinventar und benannten es um in das „NEO Personality Inventory“ oder kurz NEO PI (Costa & McCrae, 1985 zitiert in Johnson, 2020, S. 481). Costa und McCraes Forschungsprogramm hatte großen Einfluss auf die Förderung der Fünf-Faktoren-Sicht von Persönlichkeitsfragebögen. Das Big Five Modell oder Fünf Faktoren Modell wurde zu einer Art Standard. Das lexikalische Forschungsprogramm und das Fragebogenforschungsprogramm wurden integriert, als Costa und McCrae Verträglichkeit und Gewissenhaftigkeit in den NEO-PI aufnahmen (Johnson, 2020, S. 481f).

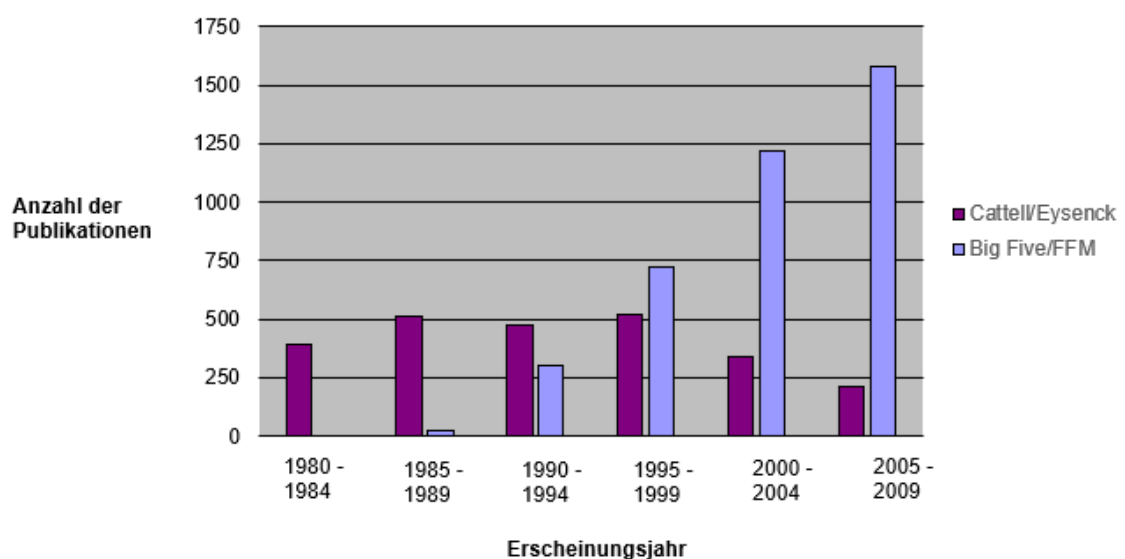
Abbildung 1: Entstehung der Big Five



Quelle: eigene Darstellung nach Asendorpf, 2018, S. 23ff; Johnson, 2020, S.475ff; Rauthmann, 2017, S. 241ff

Das Forschungsfeld der Persönlichkeitseigenschaften hat sich seit den späten 1980er Jahren grundlegend verändert. Zu dieser Zeit waren die Big Five Persönlichkeitsdimensionen noch kaum bekannt. Wie eine Schlagwortsuche in der PSYCHInfo Datenbank zeigt, ist die Anzahl der Publikationen zum Big Five Modell seit den 1990er Jahren stark angestiegen (John, Naumann, et al., 2008, S. 114). Die Autor\_innen stellten die Publikationen in Verbindung mit den Big Five Persönlichkeitsfaktoren den Modellen von Cattell (16PF) und Eysenck (EPI, EPQ) gegenüber, eingeteilt in 5 Jahres Intervallen (siehe Abbildung 1). Das „Eysenck Personality Inventory“, kurz EPI, inkludiert die Skalen Extraversion und Neurotizismus. Der EPQ oder „Eysenck Personality Questionnaire“ stellt die revidierte Fassung des EPI dar und fügt diesem die Skala Psychotizismus hinzu (Rocklin & Revelle, 1981, S. 279). Auf die Persönlichkeitsdimensionen Extraversion und Neurotizismus wird in Unterabschnitt 2.1.2 näher eingegangen. Psychotizismus charakterisiert sich durch unkontrolliertes, unsozialisiertes und ungewöhnliches Verhalten (Stemmler, Hagemann, Amelang & Spinath, 2016, S. 285).

Abbildung 2: Gegenüberstellung Publikationen Cattell/Eysenck vs. Big Five/FFM



Quelle: eigene Darstellung nach John, Naumann, et al., 2008, S. 116

Eine Abfrage vom 07.01.2022 in der PSYCHInfo Datenbank ergab 2.439 Publikationen zum Big Five Persönlichkeitsmodell in den Jahren 2016 bis 2021 und bestätigt damit die Fortsetzung des in Abbildung 1 gezeigten Trends.



## 2.1.2 Dimensionen des Big Five Modells

Die Big Five sind als Dimensionen aufgebaut, die sich weiter in verschiedene Facetten gliedern (Costa & McCrae, 1992 zitiert in Rauthmann, 2017, S. 258). Die von Costa und McCrae in der revidierten Fassung des NEO-PI vorgeschlagenen Facetten der Big Five, die auch im folgenden Unterkapitel angeführt werden, sind anerkannt und werden oft genutzt. Es ist jedoch zu erwähnen, dass die Facettenebene der Big Five noch nicht vollständig erschlossen ist. Es scheint unwahrscheinlich, dass jede Dimension der Big Five exakt sechs Facetten aufweist, wie von Costa und McCrae postuliert (Rauthmann, 2017, S. 258ff). Roberts, Bogg, Walton, Chernyshenko und Stark (2004, S. 164) fanden beispielsweise mehr, nämlich acht Facetten zur Dimension Gewissenhaftigkeit. Im folgenden Unterkapitel wird näher auf die Dimensionen der Big Five eingegangen.

### 2.1.2.1 Neurotizismus

Der Begriff „Neurotizismus“ geht auf Hans J. Eysenck (1944) zurück. Eysenck geht von einem Kontinuum aus, auf dem sich Persönlichkeit und Psychopathologie befinden. Es unterscheiden daher nicht einzelne Wesenszüge, sondern das Ausmaß der jeweiligen Ausprägung zwischen Gesundheit und Krankheit. Eysencks Untersuchung basierte auf einer Gruppe von Soldaten mit diagnostizierter Neurose. Die Untersuchung dieses klinischen Kollektivs ergab nach einer Faktorenanalyse unter anderem einen Faktor, den Eysenck als „lack of personality integration“ oder Neurotizismus bezeichnete (Hennig, 2005, S. 251). Betrachtet man lange Zeiträume, korreliert Neurotizismus stark positiv mit der Intensität und Häufigkeit negativer Emotionen und wenig negativ mit der Intensität und Häufigkeit positiver Emotionen (Neyer & Asendorpf, 2018, S. 144).

Die Persönlichkeitsdimension Neurotizismus gliedert sich in folgende Facetten (Costa & McCrae, 1992 zitiert in Rauthmann, 2017, S. 259):

- Reizbarkeit
- Impulsivität
- Ängstlichkeit
- Depression
- soziale Befangenheit
- Verletzlichkeit

Die Facette Reizbarkeit beschreibt unter anderem, wie anfällig man für die Empfindung von Ärger aufgrund äußerer Umstände ist. Die Facette Impulsivität steht für die Fähigkeit, seine Gefühle kontrollieren zu können. Die Facette Ängstlichkeit ist gekennzeichnet durch die Häufigkeit des Empfindens von Angst oder Furcht, die Facette Depression steht für die Neigung zu Hoffnungslosigkeit und anderen negativen Gefühlen. Wie wohl und sicher man sich in Gegenwart anderer Personen fühlt, wird durch die Facette soziale Befangenheit beschrieben. Die Facette Verletzlichkeit steht für die Fähigkeit zum Umgang mit Stress bzw. Belastung (Ostendorf & Angleitner, 2004 zitiert in Stemmler et al., 2016, S. 296).

#### 2.1.2.2 Extraversion

Carl Gustav Jung (1875–1961) ging von zwei grundlegenden Einstellungen von Personen aus, die er als Introversion und Extraversion bezeichnete. Beide Einstellungen sind in jedem Individuum zu finden, wobei meist eine der beiden Einstellungen stärker ausgeprägt ist. Introvertierte richten ihre psychische Energie stärker auf die subjektive Innenwelt, während Extravertierte sich stärker auf die externe, objektive (Um-)Welt konzentrieren (Rammsayer, 2005a, S. 57f). Auch wenn es Literaturnachweise zu Extraversion (und Introversion) vor Jung gibt, geht das Hauptverständnis des Konstrukts auf ihn zurück (De Raad, 2000, S. 88). Extravertierte Personen können in ihrem Verhalten als „gesellig, lebhaft, aktiv, unternehmungslustig, selbstsicher, sorglos, optimistisch und eher aufbrausend“ beschrieben werden (Rammsayer, 2005b, S. 257). Extraversion kennzeichnet sich auch durch Kontaktfreudigkeit und spezielles Interesse an Menschen und Ereignissen in der externen Welt. Extravertierte Personen wagen sich mit Selbstvertrauen ins Unbekannte vor (De Raad, 2000, S. 88). Introvertierte Personen sind „eher zurückhaltend, schweigsam, verschlossen, introspektiv, zurückgezogen und neigen dazu, ihre Gefühle unter Kontrolle zu halten sowie vor auszuplanen“ (Rammsayer, 2005b, S. 257).

Die Facetten der Extraversion nach Costa und McCrae (1992 zitiert in Rauthmann, 2017, S. 259) sind:

- Herzlichkeit
- Geselligkeit
- Frohsinn
- Durchsetzungsfähigkeit
- Aktivität

- Erlebnishunger

Die Facette Herzlichkeit beschreibt, wie freundlich und zugewandt ein Mensch ist. Die Facette Geselligkeit zeigt an, wie gerne eine Person unter einer größeren Anzahl von Leuten ist. Das Ausmaß, in dem man positive Emotionen nach außen hin zeigt, wird durch die Facette Frohsinn beschrieben. Die Facette Durchsetzungsfähigkeit steht für die Selbstsicherheit eines Menschen. Die Facette Aktivität beschreibt die Energie, die eine Person an den Tag legt. Menschen, die nach Aufregung und neuen Erlebnisse suchen, punkten hoch in der Facette Erlebnishunger (Ostendorf & Angleitner, 2004 zitiert in Stemmler et al., 2016, S. 296).

Zum Teil wird den durchwegs positiv konnotierten Facetten wie Geselligkeit oder Aktivität in der Literatur mehr Gewicht gegeben. Es können jedoch auch eher negative Aspekte der Extraversion hervorgehoben werden. Beispielsweise kann die Facette Durchsetzungsfähigkeit auch als Dominanz verstanden werden (De Raad, 2000, S. 90).

### 2.1.2.3 Offenheit für Erfahrungen

Personen mit hoch ausgeprägter Offenheit für neue Erfahrungen weisen Gefühl für Kunst und Kreativität sowie intellektuelle Neugier auf. Offenheit gegenüber neuen Erfahrungen korreliert positiv mit Intelligenz und besonders stark mit Bildung (Neyer & ASENDORF, 2018, S. 108).

Der Faktor Offenheit für Erfahrungen gliedert sich in folgende Facetten (Costa & McCrae, 1992 zitiert in Soye & O'Súilleabháin, 2019, S. 26):

- Offenheit für Fantasie
- Offenheit für Ästhetik
- Offenheit für Gefühle
- Offenheit für Handlungen
- Offenheit für Ideen
- Offenheit des Werte- und Normensystems

Offenheit für Fantasie steht für eine Tendenz zur Imagination, während die Facette der Ästhetik die Wertschätzung für Kunst und Schönheit umfasst. Offenheit für Gefühle charakterisiert die Empfänglichkeit einer Person für ihre inneren Emotionen, was in tieferen und höher differenzierten emotionalen Zuständen resultieren kann. Die Facette der

Handlungen umfasst ein Kontinuum, das die Präferenz für Neuheit und Vielfalt gegenüber Familiarität und Routine zeigt. Die beiden letzten Facetten, Offenheit für Ideen sowie Offenheit des Werte- und Normensystems, zeigen ein Kontinuum der Aufgeschlossenheit sowie die Bereitschaft, Ideen und Werte jeweils entsprechend nachzuprüfen (Soye & O'Súilleabháin, 2019, S. 26).

#### 2.1.2.4 Verträglichkeit

Verträglichkeit zeigt sich durch Freundlichkeit, Hilfsbereitschaft und Wärme im Umgang mit anderen Personen (Neyer & Asendorpf, 2018, S. 109). Eine hohe Ausprägung beim Faktor Verträglichkeit kann zu ausgezeichneten sozialen Verbindungen führen. Es besteht jedoch auch die Gefahr, hintergangen zu werden (John, Robins & Pervin, 2008, S. 53). Verträglichkeit hat in der modernen wissenschaftlichen Forschung eine etwas andere Geschichte im Vergleich zu anderen Persönlichkeitsdimensionen. Man wurde nicht durch Deduktion „top-down“ über die Verbindung zur Biologie auf Verträglichkeit aufmerksam, anders als bei Extraversion und Neurotizismus. Es gab auch keine Verbindung zu psychologischen Prozessen wie Gehirnaktivitäten. Stattdessen wurde die systematische Forschung zu Verträglichkeit angestoßen durch beobachtbare Gesetzmäßigkeiten, die in der Beschreibung anderer und später in Selbstbeschreibungen aufkamen (Digman & Takemoto-Chock, 1981 zitiert in Graziano & Tobin, 2013, S. 347f).

Verträglichkeit zeigt sich gemäß Costa und McCrae (1992 zitiert in Rauthmann, 2017, S. 260) in folgenden Facetten:

- Vertrauen
- Altruismus
- Gutherzigkeit
- Freimütigkeit
- Entgegenkommen
- Bescheidenheit

Die Facette Vertrauen beschreibt den Glauben daran, dass die meisten Personen gute Absichten haben. Die Facette Altruismus steht für Freundlichkeit gegenüber anderen Personen, ohne eine Gegenleistung dafür zu erwarten. Die Facette Gutherzigkeit charakterisiert sich unter anderem dadurch, dass Menschlichkeit vor wirtschaftliche Überlegungen gestellt wird. Die Facette Freimütigkeit, im Englischen „straightforwardness“, steht für das Prinzip, andere nicht zu betrügen oder zu täuschen. Personen mit hoher

Ausprägung in der Facette Entgegenkommen arbeiten lieber gemeinsam mit anderen, als in Konkurrenz mit ihnen zu treten. Die Facette Bescheidenheit ist dadurch gekennzeichnet, dass Personen sich nicht besser oder wichtiger fühlen als andere Menschen (Ostendorf & Angleitner, 2004 zitiert in Stemmler et al., 2016, S. 297).

#### 2.1.2.5 Gewissenhaftigkeit

Gewissenhaftigkeit stellt in Situationen, in denen Leistung eine wichtige Rolle spielt, eine psychologische Hauptressource dar. Diese Situationen treten speziell im Kontext von Arbeit, Ausbildung und Lernen auf. Gewissenhaftigkeit ist der Antrieb, etwas zu erreichen und beinhaltet die dafür benötigten Eigenschaften wie organisiert, systematisch, effizient, praktisch und beständig zu sein (De Raad, 2000, S. 92). Gemäß Neyer & ASENDORF (2018, S. 146) sagt der Faktor Gewissenhaftigkeit besser als alle anderen der Big Five Faktoren Leistung vorher, insbesondere Schul- und Studienleistungen sowie Berufserfolg.

Gemäß Costa und McCrae (1992 zitiert in Rauthmann, 2017, S. 260) gliedern sich die Facetten der Gewissenhaftigkeit wie folgt:

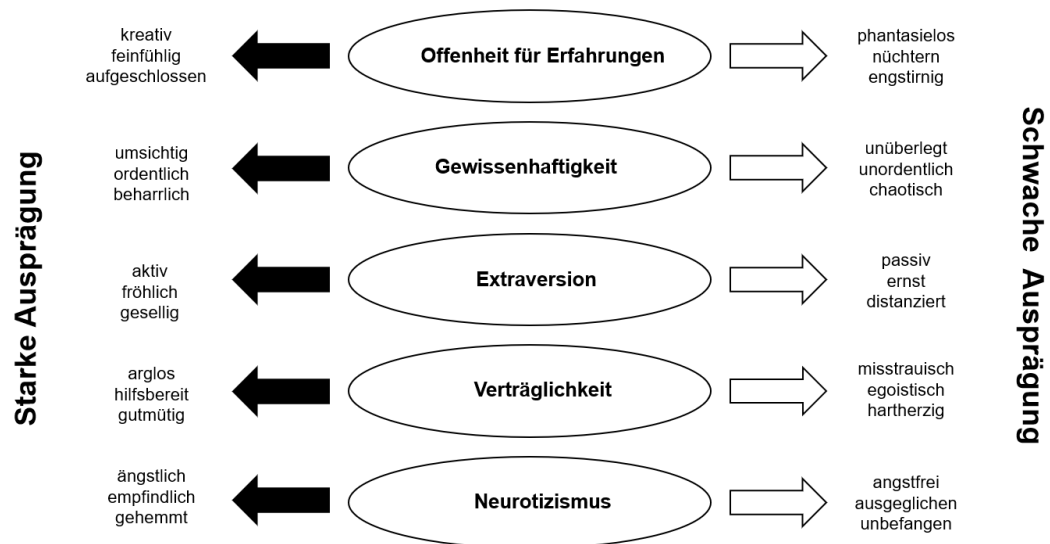
- Kompetenz
- Pflichtbewusstsein
- Leistungsstreben
- Selbstdisziplin
- Besonnenheit
- Ordnungsliebe

Die Facette Kompetenz steht für die Überzeugung vom eigenen Wissen und Können. Die Facette Pflichtbewusstsein beschreibt die Verlässlichkeit einer Person, wenn sie Verpflichtungen eingeht. Arbeitet eine Person hart, um ihre Ziele zu erreichen, punktet sie hoch in der Facette Leistungsstreben. Die Facette Selbstdisziplin beschreibt die Willenskraft einer Person. Personen, die lieber zuerst nachdenken, bevor sie handeln, punkten hoch in der Facette Besonnenheit. Die Facette Ordnungsliebe beschreibt das Ausmaß an Ordentlichkeit und Organisiertheit einer Person (Ostendorf & Angleitner, 2004 zitiert in Stemmler et al., 2016, S. 297).

Abschließend ist anzumerken, dass die Big Five der Persönlichkeit durch Gegensatzpole verwandter, aber deutlich unterscheidbarer Eigenschaften charakterisiert sind. Dies erklärt, dass die Big Five keine homogenen, sondern etwas breiter gefasste Dimensionen

darstellen. Die Verwandtschaft der Eigenschaften ergibt sich aufgrund der Beschreibung ähnlicher Persönlichkeitsmerkmale, die empirisch belegt ist (Asendorpf, 2018, S. 26f). Abbildung 3 zeigt die gegensätzlichen Pole der Big Five Persönlichkeitsdimensionen beschrieben durch jeweils drei Adjektive:

Abbildung 3: Gegensatzpole der Big Five



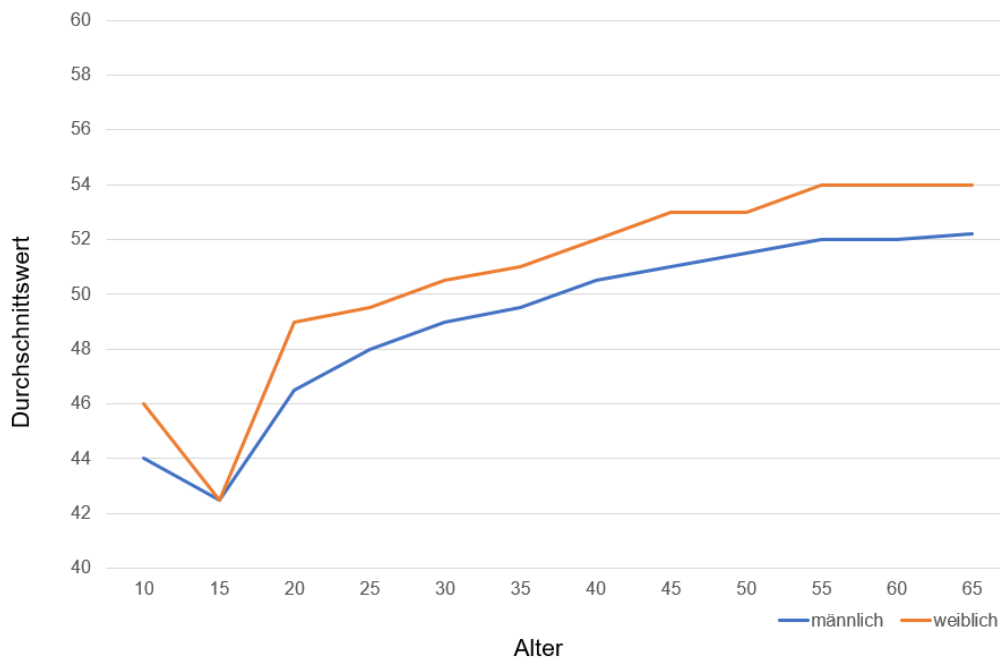
Quelle: eigene Darstellung nach Asendorpf, 2018, S. 26

### 2.1.3 Unterschiede hinsichtlich Alter und Geschlecht

Soto, John, Gosling und Potter (2011, S. 337ff) untersuchten in einer groß angelegten Studie, an der über eine Million Menschen aus englischsprachigen Ländern teilnahmen, Altersunterschiede in den Ausprägungen der Big Five Persönlichkeitsdimensionen. Die späte Kindheit wird in der Studie mit einem Alter von ungefähr 10 bis 12 Jahren angegeben, die Adoleszenz von 13 bis 17 Jahren, das aufkommende Erwachsenenalter von 18 bis 25 Jahren, das frühe Erwachsenenalter von 26 bis 35 Jahren, das frühe mittlere Alter von 36 bis 50 Jahren sowie das späte mittlere Alter von 51 bis 65 Jahren.

Bei der Ausprägung der Persönlichkeitsdimension Gewissenhaftigkeit zeigt sich ein negativer Trend ab der späten Kindheit bis zur Adoleszenz. Dann folgt ein positiver Trend ab der Adoleszenz, der im späten mittleren Alter leicht abflacht. Allgemein gesprochen, nimmt die Gewissenhaftigkeit mit höherem Alter zu (Soto et al., 2011, S. 337f).

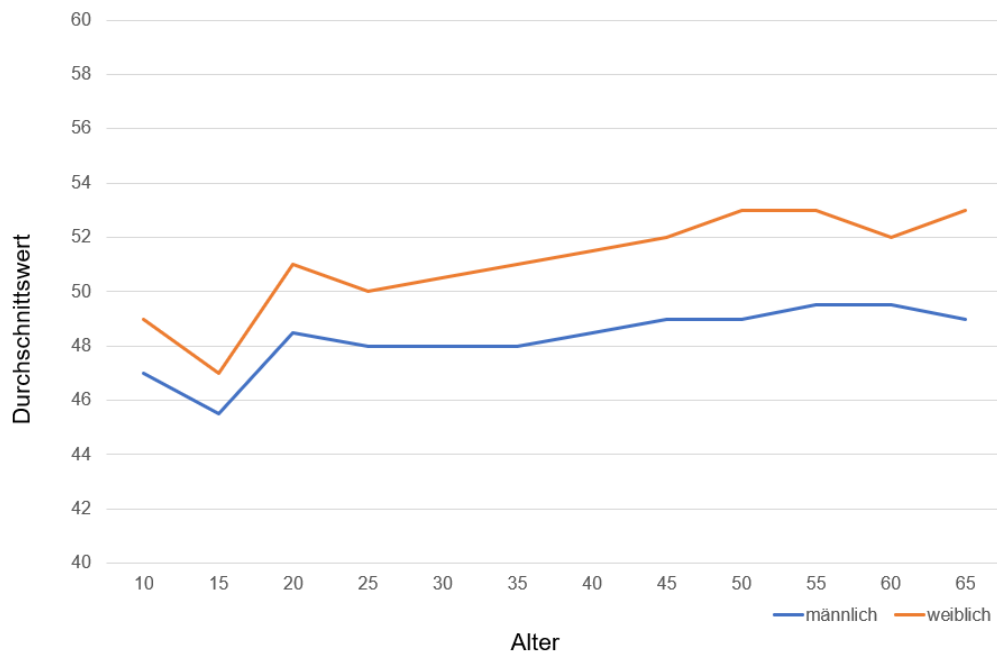
Abbildung 4: Altersverlauf Gewissenhaftigkeit



Quelle: eigene Darstellung nach Soto et al., 2011, S. 337

Die Ausprägung der Persönlichkeitsdimension Verträglichkeit verhält sich ähnlich zur Gewissenhaftigkeit. Sie zeigt einen negativen Trend von der späten Kindheit bis zur Adoleszenz, danach einen leicht positiven Trend ab der Adoleszenz (Soto et al., 2011, S. 338).

Abbildung 5: Altersverlauf Verträglichkeit

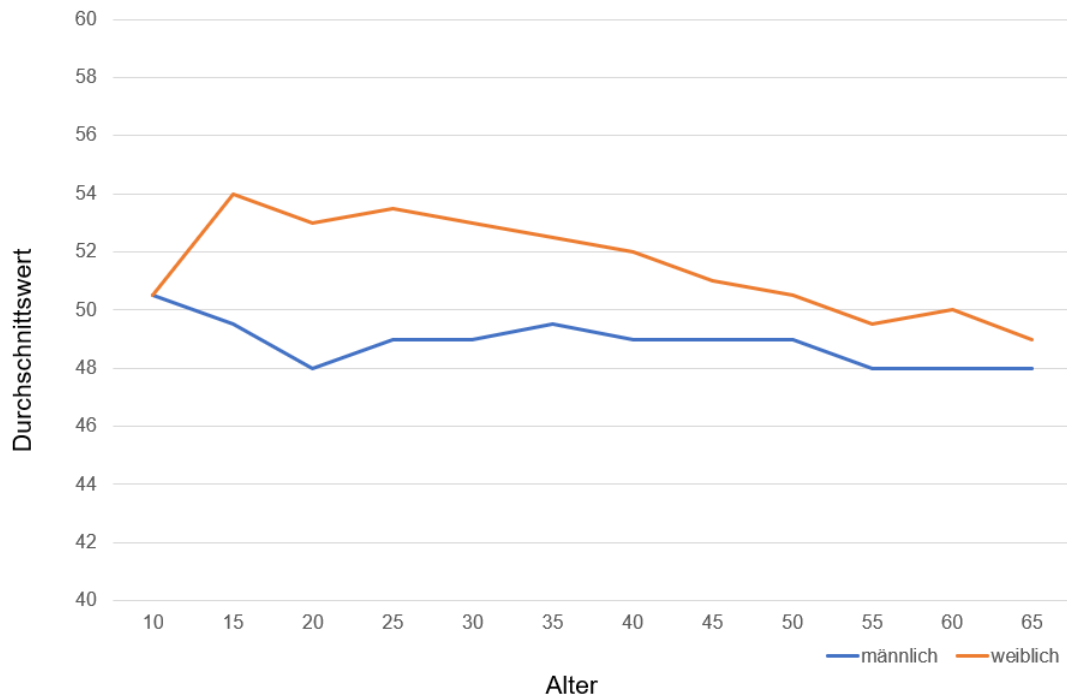


Quelle: eigene Darstellung nach Soto et al., 2011, S. 338

Bei der Dimension Neurotizismus zeigen sich sehr unterschiedliche Alterstrends bei Männern und Frauen. Frauen weisen einen positiven Trend in der Adoleszenz auf, eine flache Tendenz im aufkommenden Erwachsenenalter sowie eine negative Tendenz übers frühe und mittlere Erwachsenenalter. Der durchschnittliche Level an Neurotizismus bei Männern zeigt einen leicht negativen Trend von der späten Kindheit bis zum mittleren Erwachsenenalter (Soto et al., 2011, S. 338f).



Abbildung 6: Altersverlauf Neurotizismus

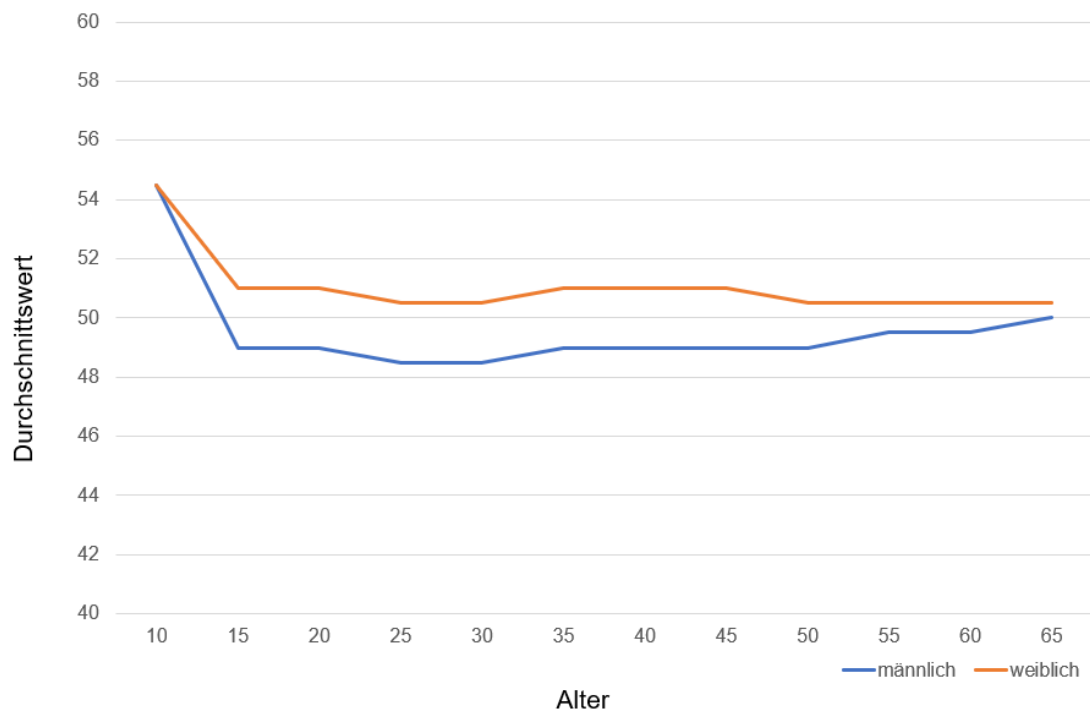


Quelle: eigene Darstellung nach Soto et al., 2011, S. 339

Die Dimension Extraversion zeigt einen moderaten negativen Trend von der späten Kindheit in die Adoleszenz, danach einen flachen Trend im aufkommenden Erwachsenenalter. Auch vom frühen bis zum mittleren Erwachsenenalter bleibt die Extraversion recht stabil (Soto et al., 2011, S. 339).

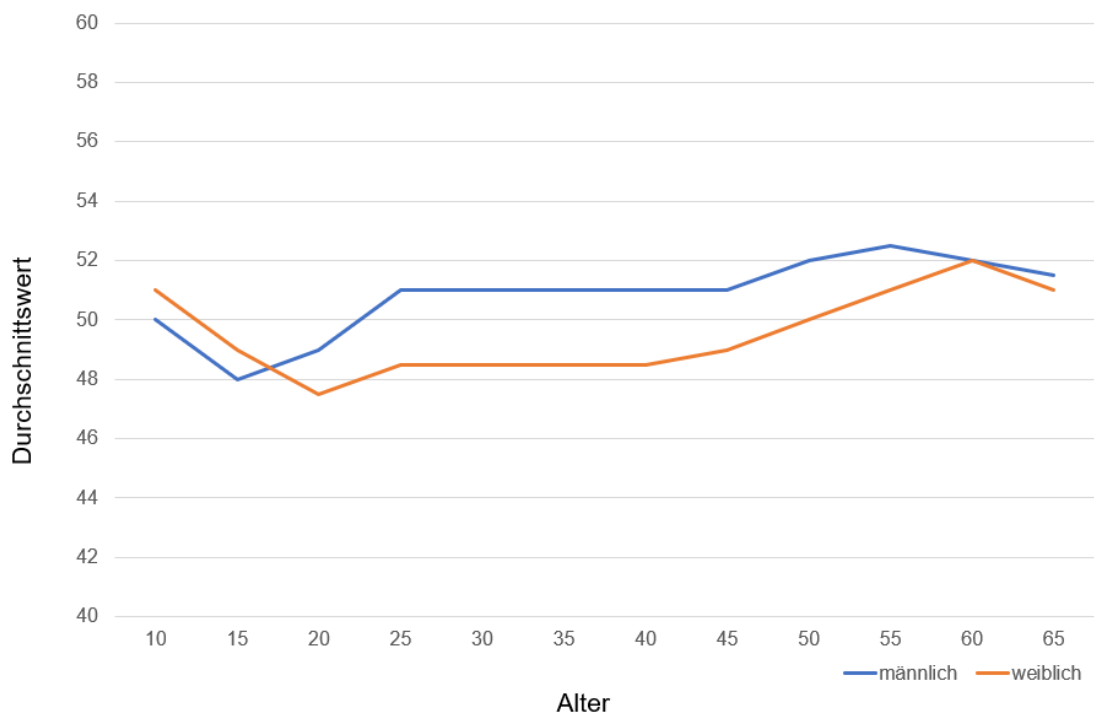
Offenheit für Erfahrungen zeigt einen negativen Trend von der späten Kindheit in die frühe Adoleszenz, jedoch eine positive Tendenz ab dem aufkommenden Erwachsenenalter für Männer und Frauen (Soto et al., 2011, S. 339f).

Abbildung 7: Altersverlauf Extraversion



Quelle: eigene Darstellung nach Soto et al., 2011, S. 340

Abbildung 8: Altersverlauf Offenheit für Erfahrungen



Quelle: eigene Darstellung nach Soto et al., 2011, S. 341

Costa, Terracciano und McCrae (2001, S. 322) sowie Schmitt, Realo, Voracek und Allik (2008, S. 172) kamen übereinstimmend zum Ergebnis, dass Frauen sich im westlichen Kulturkreis selbst als verträglicher und neurotischer einschätzten als Männer, jedoch kaum gewissenhafter, extravertierter oder offener hinsichtlich neuer Erfahrungen. Eine spätere Studie von McCrae, Löckenhoff und Costa (2005, zitiert in Neyer & Asendorpf, 2018, S. 369), die Beurteilungen durch Bekannte miteinbezog, bestätigte die Ergebnisse von Costa et al. (2001) zum größten Teil. Es ist jedoch noch nicht geklärt, wie stark diese Geschlechtsunterschiede auf Stereotypen basieren oder abhängig vom jeweiligen Kontext sind (Neyer & Asendorpf, 2018, S. 369).

Bei der Betrachtung von Persönlichkeitsunterschieden zwischen Geschlechtern spielt auch der jeweilige Entwicklungsstand eines Landes eine nicht unerhebliche Rolle. In höher entwickelten, reicheren Ländern mit mehr gesellschaftlicher und politischer Gleichstellung sind größere Geschlechtsunterschiede beobachtbar als in weniger hoch entwickelten Ländern. Sobald sich eine Gesellschaft mehr in Richtung Wohlstand und Gleichstellung entwickelt, haben angeborene Veranlagungsunterschiede zwischen Männern und Frauen mehr Raum, sich zu entwickeln. Damit wird der Unterschied, der zwischen Männern und Frauen in ihren Persönlichkeitseigenschaften besteht, größer (Schmitt et al., 2008, S. 178f).

Gemäß Montag (2016, S. 53) sind biosoziale Theorien am ehesten in der Lage, die Persönlichkeitsunterschiede zwischen Männern und Frauen zu erklären. Zwar hat die Biologie eine nicht unwesentliche Relevanz bei dem Thema, jedoch beeinflussen auch Kulturen sehr stark, was als weiblich oder männlich gilt.

#### **2.1.4 Kritik und Nutzen des Modells**

Das Modell der Big Five Persönlichkeitsdimensionen wurde für die Arbeit gewählt, da es die Kommunikation von Forschungsergebnissen durch ein Standardvokabular erleichtert (John, Naumann, et al., 2008, S. 116). Es ermöglichte die erste „gemeinsame Sprache“ der Persönlichkeitspsychologie (Rauthmann, 2017, S. 257). Jahrzehntlang wurde nach einer allgemeinen Taxonomie von Persönlichkeitseigenschaften gesucht. Mit den Big Five wurde ein anfänglicher Konsens erreicht. Die Big Five ersetzen nicht alle bisherigen Systeme, sondern bieten eine integrative Funktion. Sie repräsentieren die unterschiedlichen Systeme von Persönlichkeitsbeschreibungen in einem Modell (John, Naumann, et al., 2008, S. 116). Die Big Five sind sehr gut beforscht und gelten als gut belegt (Rauthmann, 2017, S. 257).

Gemäß Asendorpf (2018, S. 29ff) sind die Big Five weltweit verwendbar, unabhängig von Sprache und Kultur. Bei guter Übersetzung sind die Faktoren in jeder Kultur gut verständlich. Zusätzlich sind sie fast altersunabhängig nutzbar, nämlich ab drei Jahren – dem Alter, in dem es stabile Persönlichkeitseigenschaften gibt. Das Modell der Big Five dient als Koordinatensystem, in dem sich viele andere Persönlichkeitsmerkmale verorten lassen. Schüchternheit lässt sich beispielsweise mithilfe der Dimensionen Extraversion und Neurotizismus gut beschreiben. Rauthmann (2017, S. 280) hingegen spricht von einer gewissen, aber keiner absoluten transkulturellen Universalität der Big Five. Er beruft sich auf De Raad et al. (2010, S. 170), die zu dem Schluss kamen, dass nur die drei Faktoren Extraversion, Verträglichkeit und Gewissenhaftigkeit kulturübergreifend sehr gut replizierbar sind.

Kritisiert wird am Big Five Modell, dass dieses zu wenige Bereiche der Persönlichkeit abdeckt. Die gewählten fünf Faktoren seien zu breit und zu wenig spezifisch, um gute Vorhersagen zu treffen (Boyle, 2008, S. 304f). Es fehlen wichtige Persönlichkeitseigenschaften sowie Einstellungen und Werthaltungen. Fähigkeiten wie Intelligenz oder soziale Kompetenz lassen sich auch durch Kombination der fünf Faktoren nicht erfassen. Der Grund dafür ist, dass in der nordamerikanischen Tradition Fähigkeiten, Einstellungen, etc. nicht als grundlegende Anteile der Persönlichkeit betrachtet wurden und Norman und Goldberg sie daher nicht miteinbezogen (Asendorpf, 2018, S. 28f).

Die Big Five basieren auf dem Niederschlag sozialer Erfahrungen in der Sprache. Dies begrenzt auch ihren Nutzen, da beispielsweise kulturell verzerrte Wahrnehmungen menschlicher Unterschiede auch zu verzerrten Ergebnissen in der empirischen Persönlichkeitsforschung führen (Asendorpf, 2018, S. 29). Es wird im Grunde auf die alltagspsychologische Wahrnehmung von Personen zurückgegriffen (Rauthmann, 2017, S. 269).

Ein weiterer Kritikpunkt ist, dass Gesetzmäßigkeiten im Verhalten durch die Big Five zu statisch beschrieben werden würden. Außerdem könnten die Big Five in unterschiedlichen Samples nicht konsistent repliziert werden. Es bräuchte dynamischere, inklusivere Modelle, die Lernprozesse der Persönlichkeit miteinbeziehen (Boyle, 2008, S. 304f).

Anglim und O'Connor (2019, S. 14) empfehlen das Big Five Modell für Studien über Persönlichkeit im Allgemeinen, wenn eine möglichst vollständige Erfassung breiter Persönlichkeitseigenschaften gefragt ist. Speziell wenn moralisch relevante Verhaltensweisen erforscht werden sollen, sollte jedoch beispielsweise das HEXACO Modell in

Betracht gezogen werden, das die Big Five um den Faktor Ehrlichkeit-Bescheidenheit ergänzt.

## 2.2 Fernstudium

Bis in die 1960er Jahre hatte man meist „ausgelernt“, wenn die Berufsausbildung positiv abgeschlossen wurde. Inzwischen hat sich der Begriff lebenslanges Lernen allgemein durchgesetzt. Der technologische Fortschritt, der ständig neue Anforderungen an uns stellt, der ökonomische Strukturwandel sowie die wachsende globale Vernetzung machen lebenslanges Lernen sogar unabdingbar. Gleichzeitig besteht eine Vielfalt unterschiedlicher Anbieter für Bildung und Weiterbildung, die sich laufend weiterentwickelt. (Holm, 2013, S. 107; Zawacki, 2001, S. 412).

Berufstätige Studierende brauchen eher ein angepasstes Lernumfeld, Mobilität und Flexibilität im Lernen sind wichtige Anforderungen. Studienangebote in Vollzeit und Präsenz sind für diese Zielgruppe wenig interessant, da sie mit zeitweisem Berufsausstieg und Einkommensverzicht einhergehen (Holm, 2013, S. 111f). Das Fernstudium fordert einerseits und ermöglicht andererseits mehr Autonomie und Selbstbestimmung der individuellen Person (Zawacki, 2001, S. 412).

Charakteristika des Fernstudiums sind zeitliche und räumliche Trennung von Studierenden und Lehrenden. Die Lehrinhalte werden durch Medien vermittelt. Die Entstehung des Fernstudiums lässt sich in drei Generationen teilen. In der ersten Generation fand Fernunterricht auf Basis von Printmedien statt. Der Beginn ist Mitte des 19. Jahrhunderts in Europa datiert. Charles Toussaint und Gustav Langenscheidt erteilten Fremdsprachenunterricht durch Studienbriefe (Moore & Kearsley, 1996, S. 21 zitiert in Zawacki, 2001, S. 411). Daher bezeichnete man das Fernstudium auch ursprünglich als Correspondence-Studium. Von der zweiten Generation spricht man ab der Gründung der britischen Open University in den 1970er Jahren. Unterricht findet nun via Radio, Fernsehen und Video statt, es gibt Interaktion durch Audio- und Videokonferenzen. Zeitgleich sind bereits Computer mit Lernprogrammen in Verwendung. Zu erwähnen ist, dass die University of South Africa bereits 1946 Fernstudienmöglichkeiten anbot. Die dritte Generation wird schließlich mit Verbreitung des personal computers und Entwicklung des World Wide Web in den 1990er Jahren eingeleitet. Vernetztes Lernen mit Onlinekonferenzen sowie der Einsatz von Multimedia werden möglich. Der Begriff „Generation“ ist in diesem Kontext streitbar, da sich die Medien nicht gegenseitig abgelöst haben, sondern weiterhin parallel bestehen. Man kann vielmehr von einer additiven

Entwicklungsreihe sprechen, einer sukzessiven Veränderung in der Zusammensetzung der Medien (Holm, 2013, S. 114; Zawacki, 2001, S. 411).

Das Fernstudienangebot an Fachhochschulen ist in Österreich eher limitiert. Die einzige dezidierte Fern-Fachhochschule in Österreich ist die 2006 gegründete Ferdinand Porsche FernFH mit Standort in Wiener Neustadt. Stand November 2021 zählte sie knapp über 1000 Studierende. Es werden drei Bachelor und zwei Masterstudiengänge angeboten sowie Kurzlehrgänge, akademische Lehrgänge und MBA Masterlehrgänge ([www.fernfh.ac.at](http://www.fernfh.ac.at), 12.04.2022). Ein weiteres Angebot stellt die E-Learning Group (kurz ELG) mit Sitz in Wien dar. Diese führt in Kooperation mit den Partnerhochschulen FH des BFI Wien und FH Burgenland berufsbegleitende MBA Fernstudiengänge durch ([www.e-learning-group.com](http://www.e-learning-group.com), 12.04.2022).

In Deutschland gibt es weniger als 15 reine Fern-Fachhochschulen, deren Studiengänge größtenteils privat zu finanzieren sind. Beispiele sind die IU Internationale Hochschule, die Euro-FH (Europäische Fernhochschule Hamburg), die Hochschule Fresenius, uvm. ([www.fernstudi.net](http://www.fernstudi.net), 12.04.2022).

## 2.3 Belastung und Beanspruchung

Die Belastungs-Beanspruchungsthematik zählt zu den ältesten Forschungsgebieten der Psychologie und Arbeitswissenschaft. Sie geht auf die Jahrhundertwende des 19./20. Jahrhunderts zurück. Belastungen und Beanspruchungen werden im Sprachgebrauch häufig unter dem Begriff Stress subsumiert. Um begrifflich eine nationale und internationale Verständigungsbasis zu schaffen, wurde die Norm DIN EN ISO 10075 eingeführt (Rusch, 2019, S. 30).

In Teil 1 der Norm finden sich folgende Begriffsdefinitionen (Neuner, 2016, S. 24):

**Psychisch** bezieht sich auf „kognitive, informationsverarbeitende und emotionale Vorgänge im Menschen.“

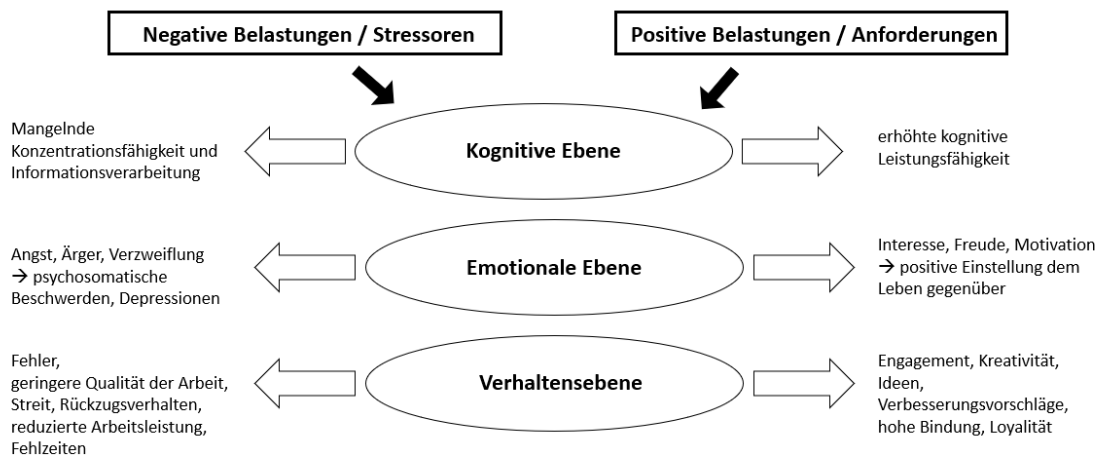
**Psychische Belastungen** sind die „Gesamtheit aller erfassbaren Einflüsse, die von außen auf den Menschen zukommen und psychisch auf ihn einwirken“.

**Psychische Beanspruchungen** werden als „unmittelbare [...] Auswirkung der psychischen Belastung im Individuum in Abhängigkeit von seinen jeweiligen überdauernden und augenblicklichen Voraussetzungen, einschließlich der individuellen Bewältigungsstrategien“ definiert.

Zwischen Belastung und Beanspruchung stehen damit die individuelle Persönlichkeit sowie die gewählten Copingstrategien.

Glaser & Molnar (2018, S. 19) unterscheiden positive und negative Folgen von Beanspruchung, dargestellt in Abbildung 9.

Abbildung 9: Folgen von Beanspruchung



Quelle: eigene Darstellung nach Glaser & Molnar, 2018, S. 20f

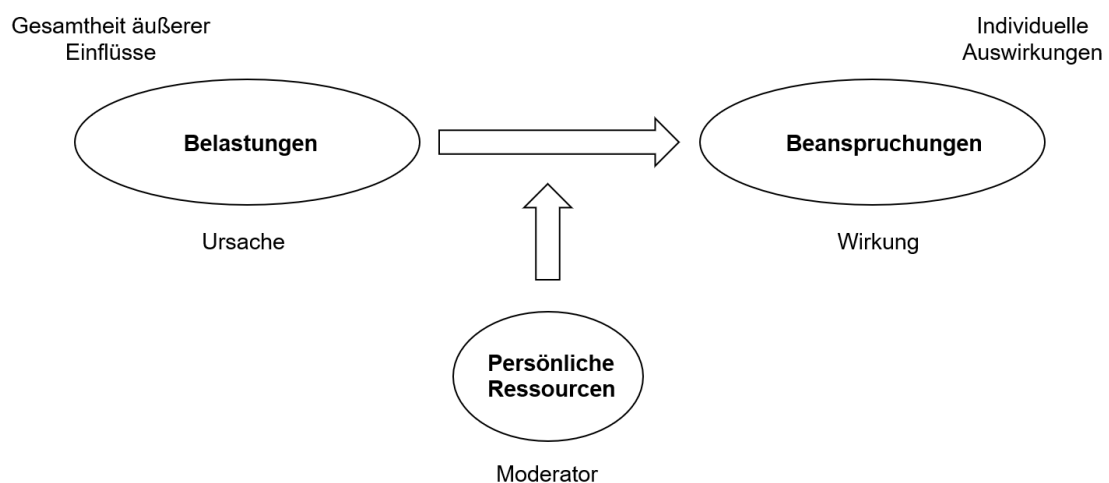
Die negativen Folgen von Beanspruchung teilen sich weiter in eher kurzfristige und eher langfristige Folgen. Auf körperlicher Ebene kann es kurzfristig aufgrund negativer Beanspruchung zu höherer Herz- und Atemfrequenz, höherem Blutdruck, vermehrter Muskelspannung sowie vermehrter Ausschüttung des Stresshormons Cortisol kommen. Langfristig gesehen können Bluthochdruck und Herzerkrankungen, Muskel-Skeletterkrankungen sowie Magen-Darm-Erkrankungen auftreten. Die psychischen Folgen negativer Arbeitsbelastung können sich auf Erlebens- und Verhaltensebene manifestieren. Kurzfristige negative Folgen von Beanspruchung im Erleben sind Ärger, Frustration, Aggression, negative Gedanken, Unzufriedenheit, Ermüdung und Demotivation. Langfristig kann dies in Angst, Hoffnungslosigkeit, Mangel an Erholung, Burnout und Depression münden. Auf der Verhaltensebene kann es kurzfristig zu Fehlern, Konzentrationsstörungen, vermehrten Konflikten sowie sozialem Rückzug kommen. Langfristig gesehen treten eventuell mehr Fehlzeiten, Leistungsmängel sowie chronischer Substanzmissbrauch auf (Glaser & Molnar, 2018, S. 20).

## 2.3.1 Modelle zur Belastung und Beanspruchung

### 2.3.1.1 Belastungs-Beanspruchungs-Modell nach Rohmert und Rutenfranz

Ein frühes arbeitswissenschaftliche Modell ist das Belastungs-Beanspruchungs-Modell von Rohmert und Rutenfranz aus 1975. Es besagt, dass viele neutrale, externe Reize als Belastungen auf den Menschen einwirken. Abhängig von der Intensität, Qualität und Dauer der Belastung sowie den individuellen Ressourcen (Persönlichkeitsmerkmale, Copingstrategien, körperliche Konstitution) kommt es zu kurz- oder langfristigen Folgen von Beanspruchung. Die Belastung wird dann zur Gesundheitsgefährdung, wenn eine bestimmte Grenze überschritten wird. Das Modell wird einerseits als mechanistisch kritisiert, bildet jedoch bis heute die Grundlage für DIN EN ISO 10075 (Metz & Rothe, 2017, S. 17; Rusch, 2019, S. 33).

Abbildung 10: Belastungs-Beanspruchungs-Modell



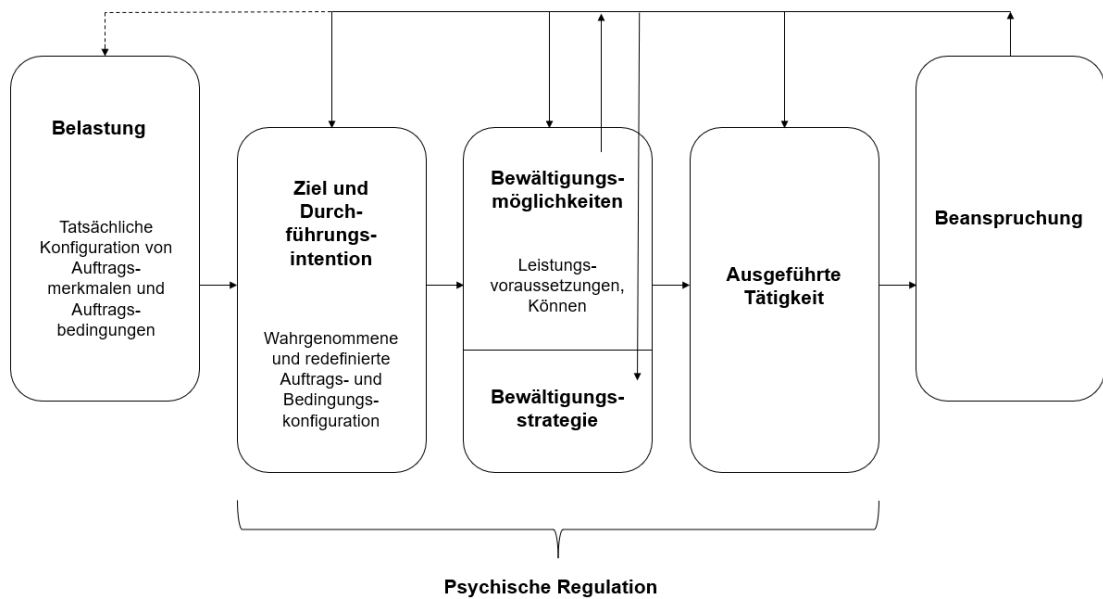
Quelle: eigene Darstellung nach Neuner, 2016, S. 10

### 2.3.1.2 Auftrags-Auseinandersetzungskonzept nach Hacker und Richter

Forschungen der Arbeits- und Gesundheitspsychologie thematisieren oft die Verbindung zwischen berufsbedingter Belastung und daraus resultierenden Krankheiten und Beeinträchtigungen. Individuelle Besonderheiten werden in den unterschiedlichen Modellen jedoch wenig berücksichtigt. Das Auftrags-Auseinandersetzungskonzept nach Hacker und Richter (1984) sowie Richter und Hacker (2012) betont daher den Aspekt, dass der Mensch sich aktiv mit seiner Umwelt, Arbeitsaufgaben und Arbeitsbedingungen auseinandersetzt und darauf reagiert (Metz & Rothe, 2017, S. 16; Rusch, 2019, S. 33).



Abbildung 11: Auftrags-Auseinandersetzungs-Konzept



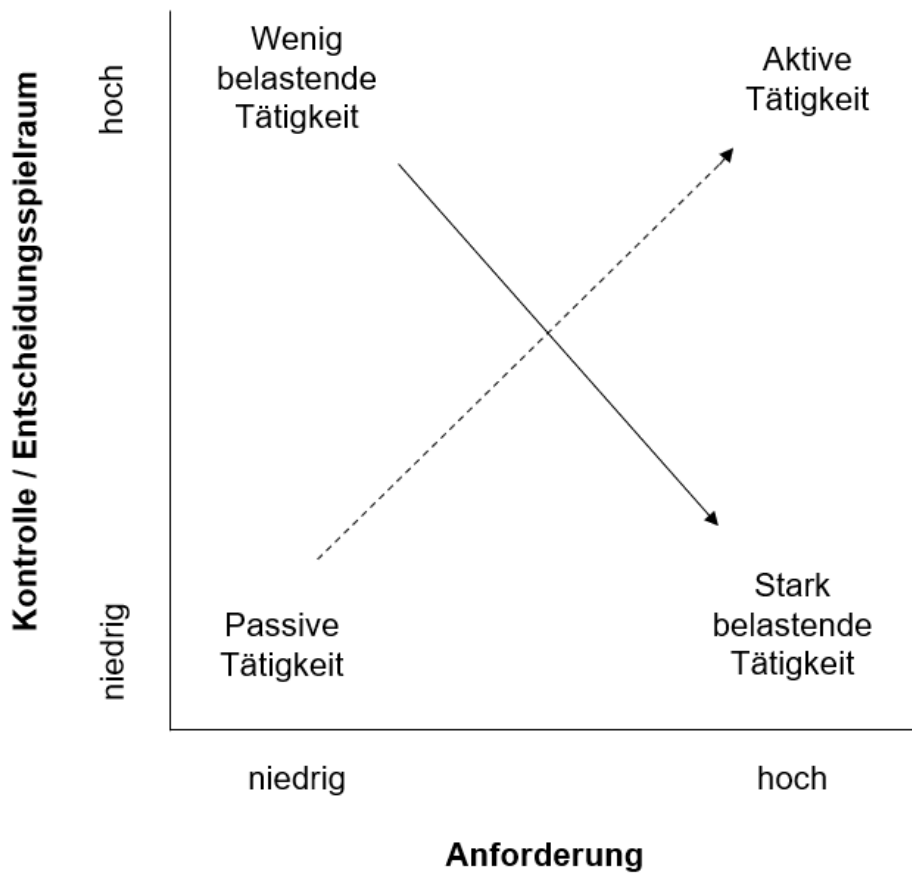
Quelle: eigene Darstellung nach Hacker, 2017, S. 34

### 2.3.1.3 Job Demand Control Modell nach Karasek und Theorell

Das Modell stellt die Dimensionen Arbeitsanforderungen und Tätigkeitsspielraum bzw. Kontrollmöglichkeit am Arbeitsplatz gegenüber. Man betrachtet einerseits, wie intensiv und schwer die Arbeitserfordernisse sind und andererseits, ob Entscheidungsspielraum vorhanden ist und die eigenen Qualifikationen genutzt werden können (Faltermaier, 2017, S. 120; Rusch, 2019, S. 34).

Bei hohen Jobanforderungen in Kombination mit der Möglichkeit, selbst Einfluss zu nehmen, spricht man von sogenannten „active jobs“, die geringere psychische Belastung sowie ein geringeres Krankheitsrisiko mit sich bringen. Erlebt man hohe Anforderungen bei gleichzeitig geringem Tätigkeitsspielraum, kommt es laut Modell zu erhöhter Belastung und erhöhtem Risiko, zu erkranken (Rusch, 2019, S. 34).

Abbildung 12: Job Demand Control Modell



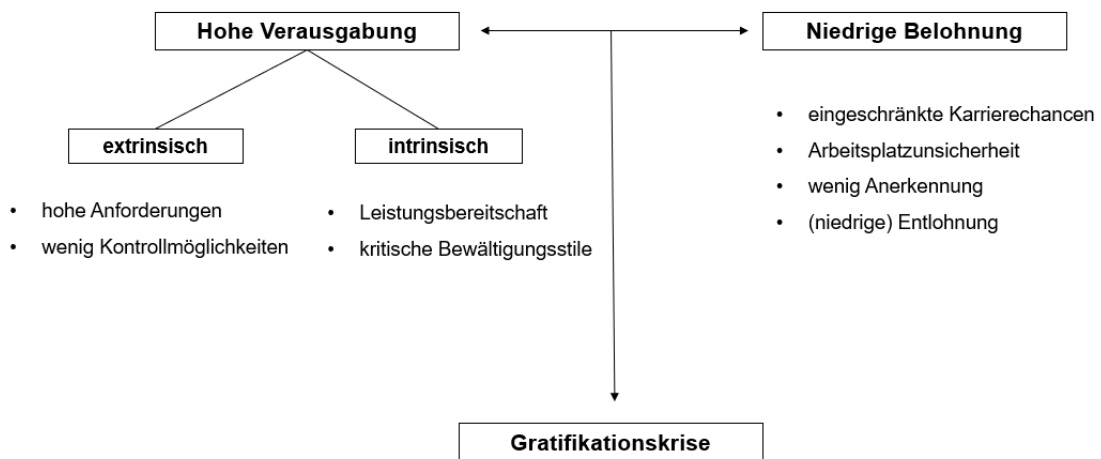
Quelle: eigene Darstellung nach Metz & Rothe, 2017, S. 17

Kritik am Modell wird unter anderem aufgrund der Vernachlässigung individueller Eigenschaften und Fähigkeiten des Individuums geübt, die den Umgang mit den Arbeitsgegebenheiten beeinflussen können (Rusch, 2019, S. 35). Auch das Fehlen der sozialen Dimension im Modell wird kritisiert, da soziale Unterstützung und soziale Beziehungen in der Arbeit eine wichtige Rolle bei der Verringerung psychischer Belastung spielen. In weiterer Folge wurde die soziale Unterstützung in das Modell inkludiert und ein erweitertes „Job Demand Control Support“ Modell geschaffen. (Faltermaier, 2017, S. 121f).

### 2.3.1.4 Effort Reward Imbalance Modell nach Siegrist

Siegrist entwickelte sein Modell anhand der Grenzen anderer Modelle (Faltermaier, 2017, S. 122). Er stellt in seinem Modell den persönlichen Aufwand zur Erfüllung von Arbeitsaufgaben der zuteilwerdenden materiellen oder immateriellen Belohnung (Gratifikation) gegenüber. Kommt es dabei zu einer gravierenden Differenz spricht man von einer Gratifikationskrise, die mit negativen gesundheitlichen Auswirkungen verbunden sein kann (Rusch, 2019, S. 35f). Gratifikationen können sich durch Einkommen, soziale Anerkennung oder beruflichen Status ausdrücken (Faltermaier, 2017, S. 122).

Abbildung 13: Effort Reward Imbalance Modell

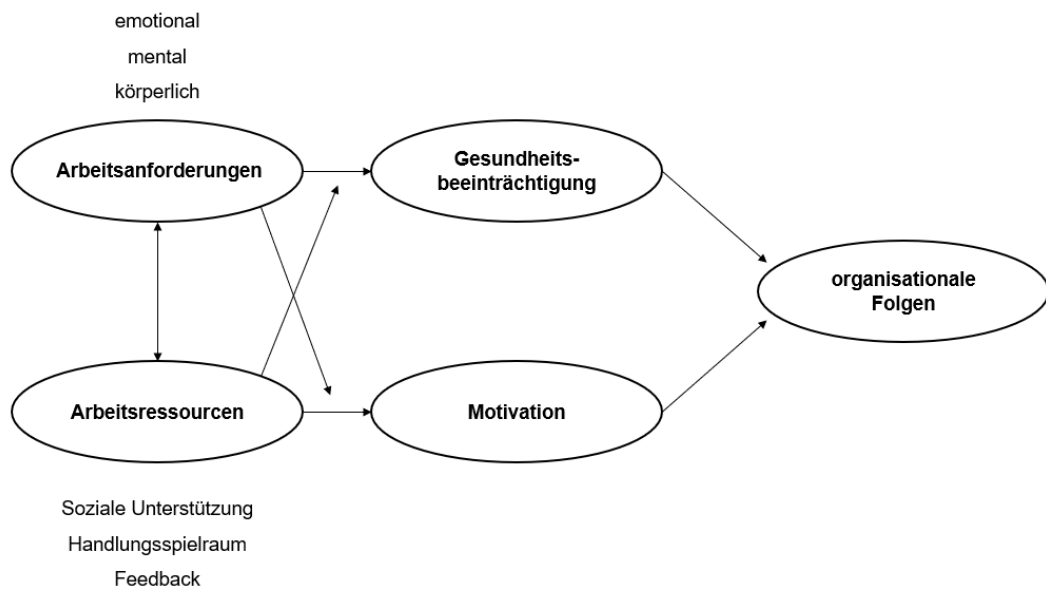


Quelle: eigene Darstellung nach Metz & Rothe, 2017, S. 18

### 2.3.1.5 Job Demand Resources Modell nach Bakker und Demerouti

Das Modell nach Bakker und Demerouti stellt eine Weiterentwicklung der Modelle von Karasek und Theorell sowie Siegrist dar und sollte zunächst zur Erklärung des Burnout-Syndroms dienen. Im Modell erfolgt eine Gegenüberstellung von Arbeitsanforderungen und Arbeitsressourcen. Ressourcen können die Arbeitsaufgaben selbst sein, indem Freiheitsgrade bzw. Handlungsspielräume in der Erfüllung bestehen, die Aufgaben vielfältig gestaltet sind und Feedback zur Leistung gegeben wird. Auch die organisationalen Rahmenbedingungen wie Karrierechancen, Gratifikation, mögliche Partizipation und Arbeitsplatzsicherheit können Ressourcen darstellen. Nicht zuletzt wirken auch Kooperations- und Kommunikationsmöglichkeiten sowie Unterstützung durch Kolleg\_innen und Vorgesetzte auf sozialer Ebene förderlich (Faltermaier, 2017, S. 123; Rusch, 2019, S. 36).

Abbildung 14: Job Demand Resources Modell



Quelle: eigene Darstellung nach Metz & Rothe, 2017, S. 19

Zahlreiche Studien belegen die Anwendbarkeit des Demand-Resource-Modells im Arbeitskontext. Gemäß Jagodics & Szabó (2022, S.1) kann das Demand-Resource Modell auch im Hochschulkontext angewendet werden. Dies zeigt, dass es nicht ausgeschlossen ist, dass Modelle der Belastung und Beanspruchung in den Hochschulkontext übertragen werden.

### 2.3.2 Ausgewählte Studien zur Belastung Studierender

Gemäß einer österreichischen Langzeitstudie über die Belastung berufsbegleitend Studierender an Fachhochschulen fühlen sich berufsbegleitend Studierende stärker durch das Studium belastet als Vollzeitstudierende. Berufsbegleitend Studierende tendieren dazu, private Aktivitäten (Familie, Freund\_innen, Hobbies, etc.) zu reduzieren, obwohl diese eine wichtige Ressource zur Vermeidung von Burnout darstellen. Eine Reduktion der Arbeitszeiten findet gewöhnlich nicht statt, da die berufliche Tätigkeit den Lebensunterhalt berufsbegleitend Studierender sichert (Gaedke, Covarrubias Venegas, Recker & Janous, 2011).

Bogdahn und Löwe führten 2016 eine Studie zum Thema Fernstudium und Stress durch. Als wichtige Stressfaktoren werden die eigenen hohen Ansprüche beziehungsweise hohen Erwartungen der Studierenden an sich selbst genannt. Die Vereinbarung von Beruf,

Studium und Freizeit sowie die Bewältigung des Lernstoffes tragen ebenso zur Stressbelastung der Studierenden bei. Auch in der Gruppe der Fernstudierenden sind Frauen stärker gestresst als Männer (Bogdahn & Löwe, 2020, S. 17).

Turiaux und Krinner verglichen in ihrer Studie unter anderem das Stresserleben von Studierenden an staatlichen Präsenzuniversitäten und staatlichen Fernuniversitäten. Die Studierenden in Präsenz wiesen dabei das höhere Stresslevel auf, jedoch sollte auch der Altersdurchschnitt der Teilstichproben näher in Betracht gezogen werden. Das Durchschnittsalter der Fernstudierenden lag um acht Jahre höher als das der Präsenzstudierenden. Denkbar ist, dass die älteren Studierenden bereits fest im Berufsleben stehen und mehr Kompetenz im Umgang mit Stress aufweisen. Dies wird in der Studie jedoch nicht belegt. (Turiaux & Krinner, 2014, S. 25) Neben der hohen Lernstoffmenge geben Studierende vor allem persönliche Faktoren als am stärksten belastend an. Dazu zählen Leistungsdruck, Versagensangst und Zukunftsängste (Turiaux & Krinner, 2014, S. 26).

## **2.4 Coping**

Zum Einstieg in den Themenbereich Coping sei gesagt, dass sich eine allgemeine Definition von Stress schwierig gestaltet. Der Begriff wird von verschiedenen Disziplinen unterschiedlich definiert. Stress kann aus biologischer, soziologischer, psychologischer und salutogenetischer Perspektive betrachtet werden. Bei der biologischen Perspektive stehen die körperlichen Reaktionen auf Belastungen im Vordergrund. Gemäß der soziologischen Perspektive führen Differenzen von subjektiven Sollwerten zu zentralen psychischen Motiven und Bedürfnissen (wie z.B. Anerkennung) zu Stress. Die psychologische Perspektive beschäftigt sich primär mit der emotionalen und kognitiven Verarbeitung von Belastungen und deren Wirkung auf Qualität und Intensität von Stressreaktionen. Die salutogenetische Perspektive setzt ihren Fokus wiederum auf vorhandene individuelle und externe Ressourcen, auf die man zur Verarbeitung von Stresssituationen zurückgreifen kann (Plaumann, Busse & Walter, 2006, S. 3f).

Im Folgenden wird auf die psychologische Stresstheorie von Richard S. Lazarus eingegangen. Lazarus und seine Gruppe beschreiben ein transaktionales Konzept, welches Stress als Ungleichgewicht zwischen Anforderungen und Anpassungsressourcen in einem stetig wechselnden Verhältnis zwischen dem Menschen und seiner Umgebung beschreibt (Faltermaier, 2017, S. 92f). Gemäß Lazarus' Theorie basiert psychologischer Stress besonders auf der Einschätzung der betroffenen Person, ob die jeweilige Person-

Umwelt-Beziehung schädigend, bedrohlich oder herausfordernd ist. Das zentrale Bestimmungsstück von Stress ist somit die kognitive Einschätzung (Salewski, 2005, S. 403). Diese kognitiven Einschätzungen stellen Voraussetzungen für die konkreten Versuche einer Person dar, belastende Situationen zu bewältigen (Faltermaier, 2017, S. 94). Die Theorie von Lazarus sowie ihre empirischen Überprüfungen beschäftigen sich einerseits mit der Fassung dieser kognitiven Prozesse und andererseits mit dem wesentlich von Lazarus eingeführten Coping Konzept (Faltermaier, 2017, S. 93).

Der Begriff Coping hat sich zur Bezeichnung des individuellen Bewältigungsverhaltens im Umgang mit Stress etabliert (Neuner, 2016, S. 15). Coping (vom englischen „to cope with“) steht für das Bewältigungsverhalten einer als bedeutsam oder belastend wahrgenommenen Situation oder Lebensphase. Der Begriff beschreibt Prozesse, die dazu dienen, erwartete oder bereits eingetretene Einschränkungen oder Belastungen kognitiv, emotional und aktiv handelnd auszugleichen und zu meistern (Rusch, 2019, S. 187).

Manche Autoren ziehen es vor, das Konzept des Copings auf bewusste, freiwillige Stressreaktionen zu begrenzen. Sie unterscheiden klar zwischen bewusstem Coping und unwillkürlichen Reaktionen auf Stress (Compas, Connor-Smith, Saltzman, Harding Thomsen & Wadsworth, 2001, S. 120). Andere Autoren inkludieren automatische, unfreiwillige Reaktionen im Coping Konstrukt (Skinner & Zimmer-Gembeck, 2007, S. 122f). Es kann sich schwierig gestalten, zwischen freiwilligen und unfreiwilligen Reaktionen auf Stress zu unterscheiden. Reaktionen, die zu Beginn bewusst und mit Anstrengung aufgenommen wurden, können durch Wiederholung automatisiert werden (Cramer, 2003 zitiert in Carver & Connor-Smith, 2010, S. 685). In der vorliegenden Arbeit liegt der Fokus auf Copingstrategien, die von der Person, die sie anwendet, auch als solche erkannt werden.

Ein Fokus des transaktionalen Stressmodells liegt auf der Vermittlung eines breiten Spektrums potenzieller Bewältigungs- bzw. Copingstrategien (Rusch, 2019, S. 66). Lazarus und seine Mitarbeiter beschreiben zwei Funktionen von Coping (Faltermaier, 2017, S. 96):

- problem-focused coping / problemorientiertes Coping
- emotion-focused coping / emotionsorientiertes Coping

Problemorientierte oder instrumentelle Bewältigungsversuche zielen auf die Veränderung der Person-Umwelt-Beziehung ab, also vorwiegend auf die Anforderungen, die zu

den Belastungen geführt haben. Man versucht, das Problem an sich zu verändern. Emotionsorientierte oder palliative Bewältigungsversuche sind auf die ausgelösten Emotionen fokussiert. Es wird versucht, negative Gefühle zu regulieren, indem zum Beispiel die durch eine Überforderungssituation ausgelösten Ängste durch Entspannung, Einnahme von Medikamenten oder Trinken von Alkohol gedämpft werden. Dieses Beispiel zeigt, dass Bewältigungsversuche nicht nur positiv sein müssen, sondern auch zu gesundheitlich riskantem Verhalten führen können. In der vorliegenden Arbeit wird emotionsorientiertes Coping und emotionales Coping synonym verwendet (Faltermajer, 2017, S. 96).

Carver, Scheier & Weintraub (1989, S. 267) unterscheiden weiter zwischen annähernden Bewältigungsstrategien („approach coping“) und vermeidenden Bewältigungsstrategien („avoidance coping“). Bei annähernden Bewältigungsversuchen beschäftigt man sich aktiv mit dem Stressor oder den damit verbundenen Emotionen. Bei vermeidenden Bewältigungsversuchen werden mit Stress verbundene Situationen schlicht vermieden. Die problemorientierte/emotionsorientierte Unterscheidung ist unabhängig von der Unterscheidung zwischen Annäherung/Vermeidung. Wie Tabelle 1 zeigt, kann man sich den Problemen selbst entweder annähern und versuchen sie zu lösen oder sie vermeiden. Auf dieselbe Weise kann man sich den emotionalen Auswirkungen seiner Probleme annähern und versuchen, seine Gefühle zu ändern oder sie vermeiden und sich von ihnen ablenken (Solberg Nes & Segerstrom, 2006, S. 236).

Tabelle 1: Beispiele von Copingstrategien

	<b>Problemorientierung</b>	<b>Emotionsorientierung</b>
<b>Annäherung (aktiv)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Planung</li> <li>• Instrumentelle Unterstützung suchen</li> <li>• Aufgabenorientiertes Coping</li> <li>• Aktive Bewältigung</li> <li>• Konfrontatives Coping</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kognitive Umstrukturierung</li> <li>• Emotionale Unterstützung suchen</li> <li>• Sich der Religion zuwenden</li> <li>• Akzeptanz</li> <li>• Positive Umdeutung</li> </ul>
<b>Vermeidung (passiv)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Problemvermeidung</li> <li>• Verhaltensrückzug</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Verleugnung</li> <li>• Distanzierung</li> <li>• geistiger Rückzug</li> <li>• Wunschdenken</li> <li>• Sozialer Rückzug</li> </ul>

Quelle: Solberg Nes & Segerstrom, 2006, S. 236

Bei aktivem problemorientiertem Coping wird der Stressor behandelt, indem man sich selbst hilft oder sich Hilfe im Außen sucht. Mögliche Strategien im Bereich der Selbsthilfe stellen die Vereinfachung des Problems, das Erstellen von Plänen oder einfach die aktive, selbständige Handhabung des Problems dar. Hilfe von außen inkludiert das Aktivieren externer Ressourcen (z.B. Lehrende oder befreundete Personen) oder das Sammeln relevanter Informationen durch verschiedene Kanäle. Aktives emotionales Coping bedeutet, bei Stress die eigene emotionale Einstellung zu verändern. Dies kann wiederum selbstwirksam durch positives Denken, Selbstermutigung oder Veränderung der Aufmerksamkeit geschehen. Die andere Möglichkeit stellt erneut die Hilfe im Außen dar. Man kann nach externen Ressourcen suchen, die einem dabei helfen, die eigenen Emotionen zu verändern oder nach stressreduzierenden Methoden. Passives problemorientiertes Coping inkludiert Prokrastination, Vermeidungsverhalten bzw. das Beiseiteschieben des Problems, Alkohol- oder Drogenmissbrauch zur Betäubung und das Senken der eigenen Standards. Bei passivem emotionalen Coping kommt es zu Selbst- und Fremdschuldigungen, schlichtem Aufgeben und Zurückziehen und emotionalem Kontrollverlust z.B. leicht wütend werden (Lin & Chen, 2010, S. 71).

Gemäß einer Studie an einer Universität in Südkalifornien berichten weibliche Studierende über ein höheres Gesamtlevel an Stress. Zudem werden von ihnen allgemein öfter



emotionsorientierte Copingstrategien angewandt (Brougham, Zail, Mendoza & Miller, 2009, S. 93). Auch eine Studie aus Polen kommt zu dem Ergebnis, dass weibliche Studierende eher emotionale Copingstrategien anwenden als männliche Studierende. Jedoch besteht die Stichprobe zu über 85 Prozent aus weiblichen Personen zwischen 19 und 25 Jahren (Konaszewski, Kolemba & Niesiobędzka, 2021, S. 4059). Eine weitere Studie unter Studierenden im amerikanischen Südwesten, die sich mit Unterschieden hinsichtlich des Geschlechts und Copingstrategien beschäftigte, kam ebenso zum Ergebnis, dass weibliche Studierende eher Gebrauch von emotionsorientierten Copingstrategien machten. Sie tendierten eher dazu, sich bei Problemen selbst zu beschuldigen oder zu kritisieren. Männliche Studierende in dieser Studie bewältigten ihre Probleme größtenteils aktiv oder betrachteten die Situation von anderen Perspektiven, während weibliche Studierende eher versuchten, das Problem zu verdrängen (Prosek, Wei, Scofone, Gallardo & Giordano, 2022, S. 74).

Dem gegenüber steht eine Studie unter indischen Studierenden, die zum Ergebnis kommt, dass weibliche Studierende eher aktives problemorientiertes Coping anwenden als männliche Studierende (Shanmugavinayagam, Panneerselvam, Jennifer, Thangaraju & Sethumadhavan, 2019, S. 250).

Zu beachten ist hier jedoch der jeweilige kulturelle Hintergrund. Connor-Smith und Flachsbar (2007, S. 5) weisen auf kulturelle Unterschiede hinsichtlich der Messung von Persönlichkeit und Coping, der erlebten Stressoren sowie der Einstellung gegenüber Persönlichkeitsmerkmalen und Copingstrategien hin. All dies kann den Zusammenhang zwischen Persönlichkeit und Coping beeinflussen.

## 3 Empirischer Teil

Eingangs werden in Abschnitt 3.1 die Hypothesen aus der Literatur abgeleitet. In weiterer Folge werden in Abschnitt 3.2 die Skalen, die für das Erhebungsinstrument herangezogen wurden, näher beleuchtet. Die Beschreibung der Stichprobe erfolgt in Abschnitt 3.3. Abschnitt 3.4 widmet sich der Durchführung der empirischen Untersuchung. Die vorbereitenden Analysen werden schließlich in Abschnitt 3.5 behandelt. Die Darstellung der Ergebnisse erfolgt in Kapitel 4.

### 3.1 Hypothesen

Bevor die Hypothesen der vorliegenden Masterarbeit aus der Literatur abgeleitet werden, wird an dieser Stelle zur leichteren Einordnung noch einmal die Forschungsfrage in Erinnerung gerufen:

**Welchen Einfluss hat die gewählte Copingstrategie beim Schreiben von Abschlussarbeiten auf den Zusammenhang zwischen psychischer Belastung und psychischer Beanspruchung von Fernstudierenden unter Betrachtung der Big Five Persönlichkeitsdimensionen?**

Weibliche Studierenden erleben im Studium mehr Stress als ihre männlichen Kollegen (Steiner-Hofbauer & Holzinger, 2020, S. 383). Im Allgemeinen suchen Frauen beim Umgang mit Stress eher nach emotionaler und instrumenteller Unterstützung als Männer. Männer hingegen wenden öfter Coping durch Humor an als Frauen (Babicka-Wirkus, Wirkus, Stasiak & Kozłowski, 2021, S. 20). Eine andere Studie besagt, dass männliche Studierende öfter vermeidende Copingstrategien nutzen als weibliche Studierende. Dabei besteht jedoch ein Alterseffekt – dieser Unterschied besteht nur bei jüngeren Studierenden (Cabras & Mondo, 2018, S. 648). Generell sind altersbezogene Unterschiede in Zusammenhang mit Persönlichkeit und Coping bekannt. Diese lassen sich unter anderem darauf zurückführen, dass sich mit zunehmendem Alter die Fähigkeiten zur kognitiven Umstrukturierung und Problembewältigung verbessern. Diese Skills werden folglich im Umgang mit Stress öfter genutzt (Carver & Connor-Smith, 2010, S. 691). Auch Babicka-Wirkus et al. (2021, S. 22) kommen zu dem Ergebnis, dass jüngere Studierende Stress weniger effektiv bewältigen können als ältere Studierende. Als Gründe werden weniger Lebenserfahrung und weniger Kompetenzen im Umgang mit herausfordernden Situationen genannt. Dies führt zu folgenden Hypothesen:

**Hypothese 1a: Zwischen männlichen und weiblichen Studierenden besteht ein Unterschied in der Wahl der Copingstrategie.**

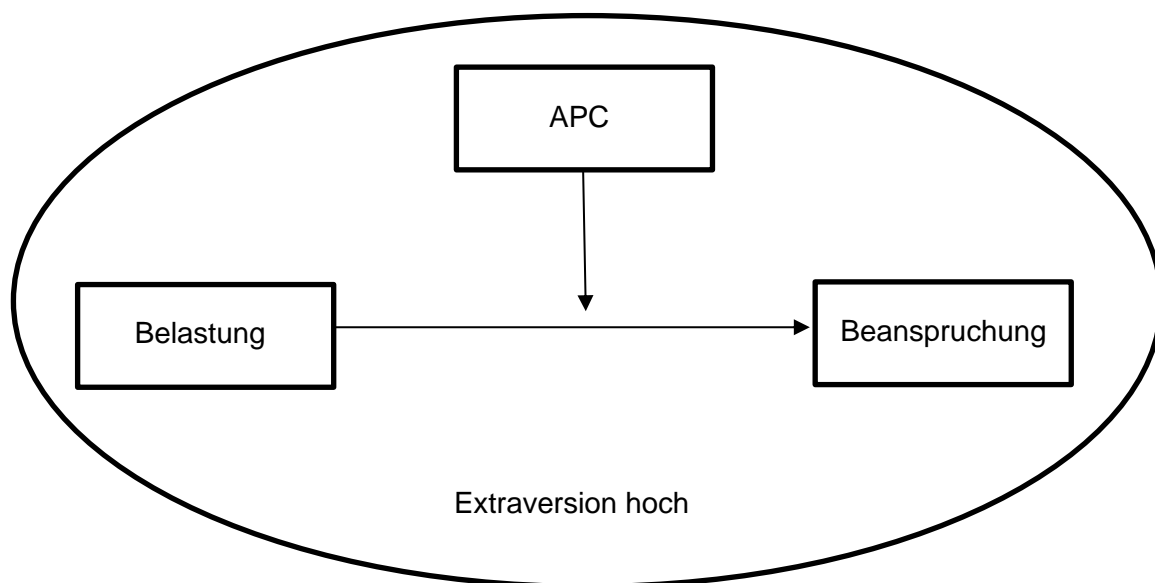
**Hypothese 1b: Zwischen älteren und jüngeren Studierenden besteht ein Unterschied in der Wahl der Copingstrategie.**

Bei aktivem problemorientiertem Coping werden Probleme gelöst, indem der Kern des Problems betrachtet wird und beispielsweise Hilfe im Außen (bei Lehrern, Freunden, etc.) gesucht wird (Lin & Chen, 2010, S. 71). Gemäß Carver & Connor-Smith (2010, S. 690) wird Extraversion sowohl mit Problembewältigung als auch mit Zuhilfenahme sozialer Unterstützung in Verbindung gebracht. Effektives problemorientiertes Coping vermindert bzw. eliminiert den Stressor und damit verbunden auch den empfundenen Stress (Carver & Connor-Smith, 2010, S. 685).

**Hypothese 2: Die Anwendung von aktivem problemorientiertem Coping von Personen mit hoher Ausprägung auf der Persönlichkeitsdimension Extraversion, moderiert den Zusammenhang von psychischer Belastung und psychischer Beanspruchung.**

Eine Moderatorvariable beeinflusst die Richtung und/oder Enge des Zusammenhangs zwischen zwei Variablen. Sie gibt an, unter welchen Bedingungen ein Effekt stärker oder schwächer ausgeprägt ist. Eine Mediatorvariable hingegen wäre kausal dafür verantwortlich, dass der Effekt überhaupt zustande kommt (Döring & Bortz, 2016, S. 697). Der Zusammenhang zwischen Belastung und Beanspruchung wird per definitionem (siehe Abschnitt 2.3) als gegeben angenommen. Die Copingstrategie fungiert daher als Moderatorvariable.

Abbildung 15: Modell Hypothese 2

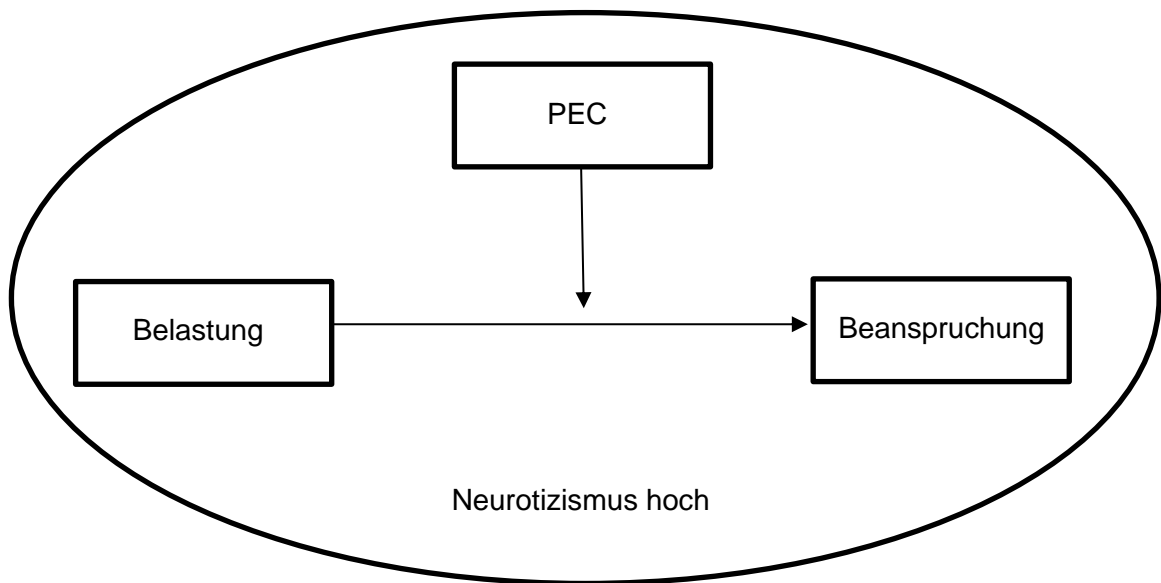


Quelle: eigene Darstellung

Emotionales Coping korreliert positiv mit Neurotizismus (Agbaria & Mokh, 2021, S. 10). Personen mit hoher Ausprägung auf der Dimension Neurotizismus neigen zu passiver Stressbewältigung (Eksi, 2010, S. 2172). Weil das Problem oder der Stressor bei passivem Coping nicht direkt behandelt wird, kann es dazu führen, dass sich Gedanken an das Problem aufdrängen. Dies kann mit Angstgefühlen einhergehen, was wiederum den Stress verstärkt (Najmi & Wegner, 2008 zitiert in Carver & Connor-Smith, 2010, S. 686).

**Hypothese 3: Die Anwendung von passivem emotionalem Coping von Personen mit hoher Ausprägung auf der Persönlichkeitsdimension Neurotizismus, mediert den Zusammenhang von psychischer Belastung und psychischer Beanspruchung.**

Abbildung 16: Modell Hypothese 3

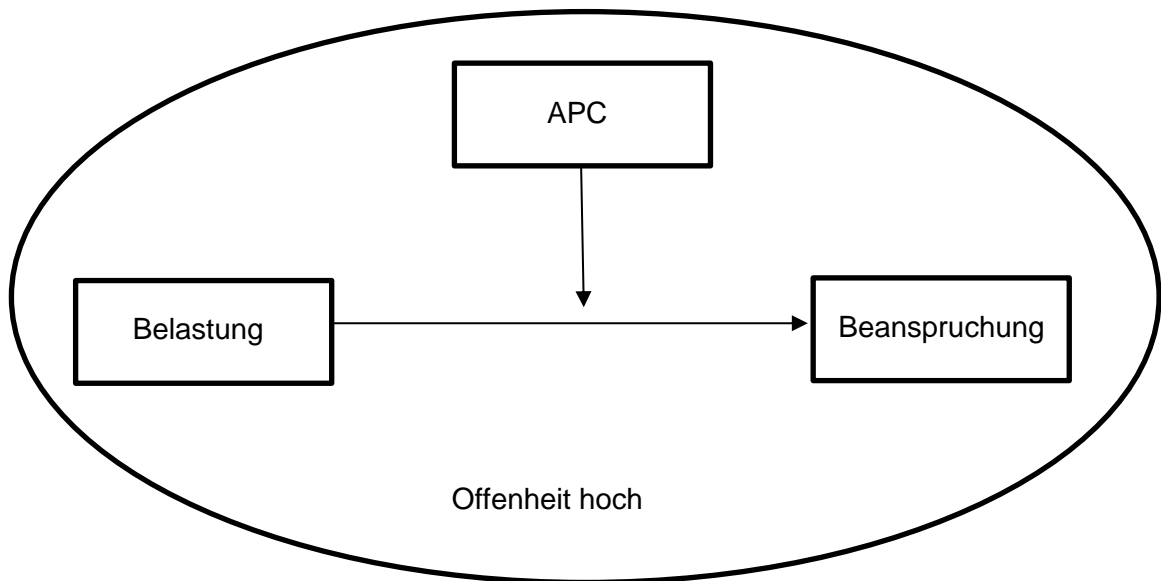


Quelle: eigene Darstellung

Problemorientiertes Coping steht in signifikant positiver Beziehung zu Offenheit für Erfahrungen (Hudek-Knezevic, Krapic & Kardum, 2006, S. 69). Personen mit hoher Ausprägung auf der Persönlichkeitsdimension Offenheit für Erfahrungen tendieren eher zu aktiven Copingstrategien (Knoll, Rieckmann & Schwarzer, 2005, S. 16).

**Hypothese 4: Die Anwendung von aktivem problemorientiertem Coping von Personen mit hoher Ausprägung auf der Persönlichkeitsdimension Offenheit für Erfahrungen, moderiert den Zusammenhang von psychischer Belastung und psychischer Beanspruchung.**

Abbildung 17: Modell Hypothese 4

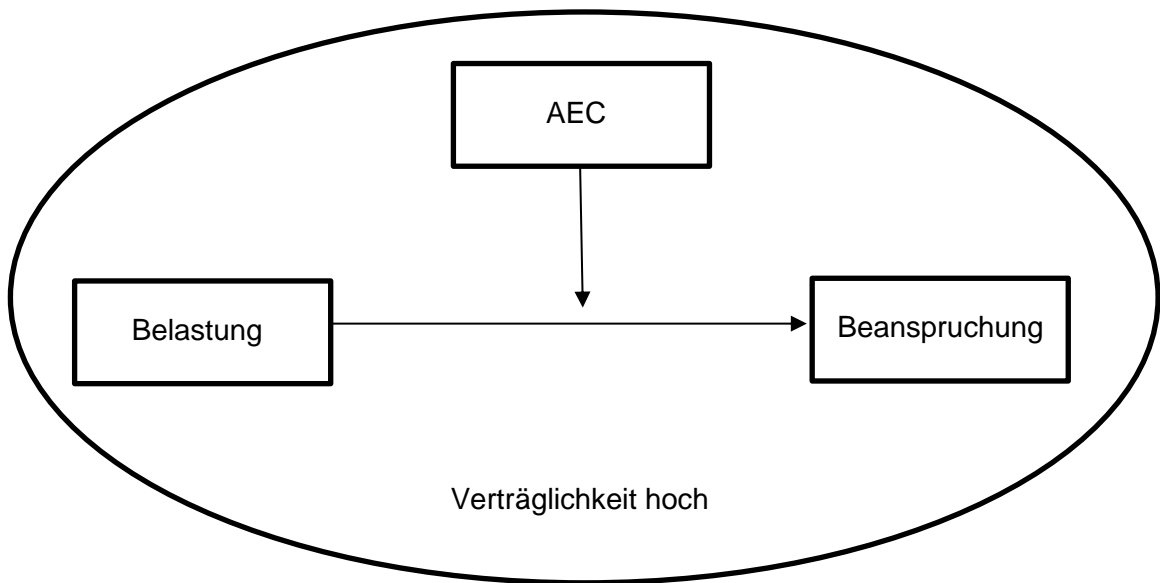


Quelle: eigene Darstellung

Emotionales Coping steht in signifikant positiver Beziehung zu Verträglichkeit (Hudek-Knezevic et al., 2006, S. 69). Verträglichkeit steht ebenso in Verbindung mit dem sogenannten „engagement coping“, das aktive Antworten gegenüber Stressoren oder aktive Reaktionen auf einen Stressor beinhaltet (Connor-Smith & Flachsbar, 2007 zitiert in Greene, Cowan & McAdams, 2020, S. 1). Effektives emotionales Coping vermindert negativen Stress und ermöglicht es dadurch, das Problem aus einer ruhigeren Perspektive zu betrachten (Carver & Connor-Smith, 2010, S. 685).

**Hypothese 5: Die Anwendung von aktivem emotionalem Coping von Personen mit hoher Ausprägung auf der Persönlichkeitsdimension Verträglichkeit, moderiert den Zusammenhang von psychischer Belastung und psychischer Beanspruchung.**

Abbildung 18: Modell Hypothese 5

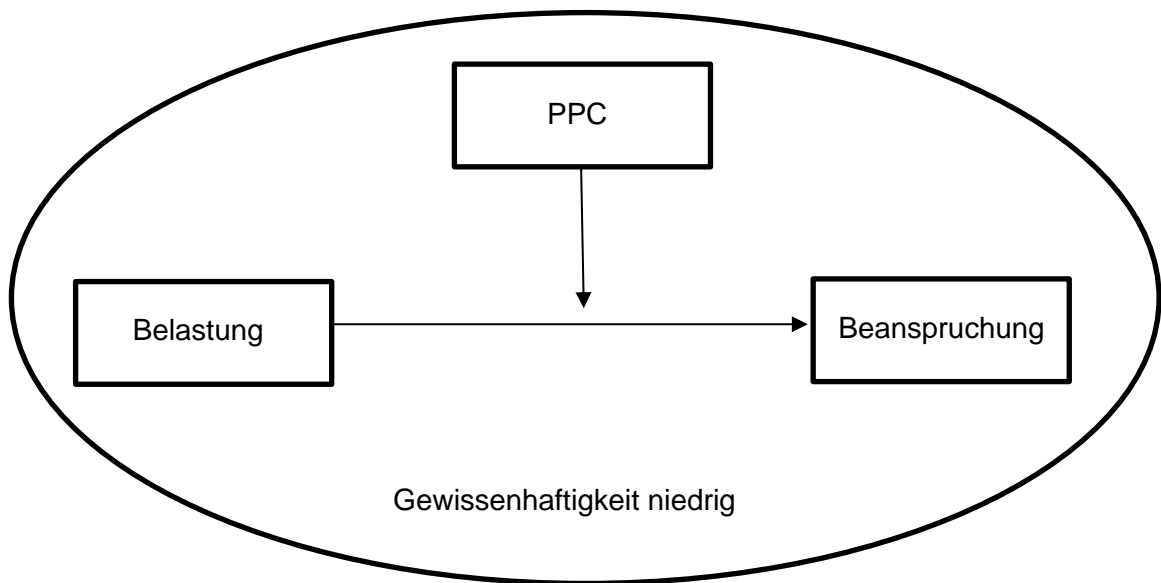


Quelle: eigene Darstellung

Akademische Prokrastination steht in Zusammenhang mit gering ausgeprägter Gewissenhaftigkeit (Karatas, 2015, S. 251). Auch Zhou (2020, S. 1450) kommt zu dem Ergebnis, dass je weniger die Persönlichkeitsdimension Gewissenhaftigkeit ausgeprägt ist, desto mehr passiv prokrastiniert wird. Prokrastinieren, also Probleme zeitlich hinaus- oder wegzuschieben, zählt gemäß Lin & Chen (2010, S. 71) zu passivem problemorientiertem Coping.

**Hypothese 6: Die Anwendung von passivem problemorientiertem Coping von Personen mit niedriger Ausprägung auf der Persönlichkeitsdimension Gewissenhaftigkeit moderiert den Zusammenhang von psychischer Belastung und psychischer Beanspruchung.**

Abbildung 19: Modell Hypothese 6



Quelle: eigene Darstellung

Studierende in berufsbegleitenden FH-Studiengängen berichten häufiger, an mindestens einer stressbedingten gesundheitlichen Beschwerde zu leiden als Vollzeit-FH-Studierende. Den Grund dafür vermuten die Autoren der Studie unter anderem in der unterschiedlichen Gesamtbelastung durch Berufstätigkeit und Studium. Unter FH-Studierenden liegt die Gesamtbelastung bei Vollzeitstudierenden bei 46 Stunden pro Woche, während berufsbegleitend Studierende von 59 Stunden pro Woche berichten (Unger et al., 2020, S. 309).

**Hypothese 7: Je mehr Stunden Fernstudierende während des Schreibens der Abschlussarbeit erwerbstätig sind, desto höher die Belastung.**

Die Hypothesen wurden mittels statistischer Tests auf Basis der Ergebnisse einer quantitativen Querschnittstudie mit Online-Fragebögen überprüft.



## **3.2 Erhebungsinstrument**

Das quantitative Untersuchungsdesign wurde gewählt, weil gut erforschte Themenbereiche (Persönlichkeit und Coping) unter einer spezifischen Fragestellung (Fernstudierende beim Schreiben ihrer Abschlussarbeit) behandelt wurden (Döring & Bortz, 2016, S. 185). Als Vorteil dieser Erhebungsmethode ist die hohe Akzeptanz der Befragten aufgrund der Anonymität zu nennen, was gerade bei Fragen zur Persönlichkeit relevant ist. Der Versuchsleitereffekt und ähnliche Verzerrungen können minimiert werden. Mittels Online-Befragung kann eine große Reichweite bei gleichzeitig hoher Zeiteffizienz erzielt werden (Thielsch & Weltzin, 2012, S. 110f). Die empirischen Daten werden von der Autorin selbst erhoben und ausgewertet, es handelt sich daher um eine Primäranalyse (Döring & Bortz, 2016, S. 191).

### **3.2.1 Einführung und Filterfragen**

Für die Umfrage wurde ein Online-Fragebogen mit der Web-Applikation SoSci Survey erstellt. Der Fragebogen war nur auf Deutsch verfügbar. Die erste Seite des Fragebogens beinhaltete eine kurze Beschreibung des Themas und der Zielgruppe sowie die Bearbeitungsdauer, die mit 5 bis 10 Minuten angegeben wurde. Den Teilnehmer\_innen wurde Anonymität zugesichert und sie wurden darüber informiert, dass ihre Daten rein wissenschaftlichen Zwecken dienen. Es wurde auch ein Dank für die Teilnahme an der Umfrage ausgesprochen. Die ersten beiden Fragen waren Filterfragen, mittels derer sichergestellt werden sollte, dass die Teilnehmenden der Zielgruppe angehören. Mit der ersten Filterfrage F101 wurde überprüft, ob die Teilnehmenden ein Fernstudium an einer Fachhochschule betreiben. Die zweite Filterfrage F201 stellte sicher, dass die Arbeit an der Abschlussarbeit bereits aufgenommen wurde. Bei beiden Filterfragen handelte es sich um dichotome Fragen, die nur mit „Ja“ oder „Nein“ beantwortet werden konnten. Die Beantwortung war verpflichtend und konnte nicht übersprungen werden. Bei Auswahl der Antwort „Nein“ war keine weitere Bearbeitung des Fragebogens möglich. Der Fragebogen wurde in diesem Fall mit einem Text beendet, der angab, an welche Personengruppe sich die Befragung richtete und einen kurzen Dank für die Bereitschaft zur Teilnahme enthielt.

### **3.2.2 Big Five der Persönlichkeit (BFI-S)**

Für die Erhebung der Big Five Persönlichkeitseigenschaften wurde die Kurzskala Big Five Inventory-SOEP (BFI-S) von Schupp & Gerlitz (2014) herangezogen.

Neurotizismus, Extraversion, Offenheit für Erfahrungen, Gewissenhaftigkeit und Verträglichkeit werden mit insgesamt 15 Items erfasst, von denen jeweils drei Items eine Persönlichkeitsdimension repräsentieren. Die jeweiligen Dimensionen zeigt Tabelle 2.

Tabelle 2: Big Five Dimensionen

Code	Item-Text	Dimension
<b>„Ich bin jemand, der...“</b>		
BF01_01	„...gründlich arbeitet.“	Gewissenhaftigkeit
BF01_02	„...kommunikativ, gesprächig ist.“	Extraversion
BF01_03	„...manchmal etwas grob zu anderen ist.“	Verträglichkeit (-)
BF01_04	„...originell ist, neue Ideen einbringt.“	Offenheit
BF01_05	„...sich oft Sorgen macht.“	Neurotizismus
BF01_06	„...zurückhaltend ist.“	Extraversion (-)
BF01_07	„...verzeihen kann.“	Verträglichkeit
BF01_08	„...eher faul ist.“	Gewissenhaftigkeit (-)
BF01_09	„...aus sich herausgehen kann, gesellig ist.“	Extraversion
BF01_10	„...künstlerische Erfahrungen schätzt.“	Offenheit
BF01_11	„...leicht nervös wird.“	Neurotizismus
BF01_12	„...Aufgaben wirksam und effizient erledigt.“	Gewissenhaftigkeit
BF01_13	„...rücksichtsvoll und freundlich mit anderen umgeht.“	Verträglichkeit
BF01_14	„...eine lebhafte Fantasie, Vorstellung hat.“	Offenheit
BF01_15	„...entspannt ist, mit Stress gut umgehen kann.“	Neurotizismus (-)

Quelle: eigene Darstellung nach Schupp & Gerlitz (2014, S. 2)

Anmerkung: (-) bedeutet invertiertes Item

Bei der Antwortskala handelt es sich um eine siebenstufige Likert-Skala mit den Antwortoptionen von 1 (= „trifft überhaupt nicht zu“) bis 7 (= „trifft voll zu“). Bei Item BF01\_14 wurde das Wort „Phantasie“ auf die vom Duden empfohlene Schreibung „Fantasie“ geändert sowie der Ausdruck „Vorstellungen“ auf „Vorstellung“, da dieser aus Sicht der Autorin die lebhafte Vorstellungskraft besser beschreibt. Der Einleitungstext zur Frage wurde im Vergleich zum Original leicht adaptiert. Die Änderungen zeigt Tabelle 3.

Tabelle 3: Adaptation Einleitungstext Big Five

Adaptation	Original*
„Hier sind unterschiedliche Eigenschaften aufgelistet, die eine Person haben kann.“	„Hier sind unterschiedliche Eigenschaften, die eine Person haben kann.“
„Mit den Werten zwischen 1 und 7 können Sie Ihre Einschätzung abgeben.“	„Mit den Werten zwischen 1 und 7 können Sie Ihre Meinung abstimmen.“

Quelle: eigene Darstellung

Anmerkung: \* Schupp & Gerlitz, 2014, S. 2

Die Cronbachs Alpha Werte für die fünf Persönlichkeitsdimensionen variieren zwischen 0.50 und 0.73 (Schupp & Gerlitz, 2014, S. 11). Im Allgemeinen werden Items mit einem Cronbachs Alpha  $> 0.70$  als reliabel bzw. intern konsistent beurteilt. Schupp und Gerlitz weisen jedoch darauf hin, dass bei der Beurteilung der Alpha Werte berücksichtigt werden sollte, dass die Höhe von Alpha stark von der Itemanzahl abhängig ist (Cortina, 1993, S. 103). Der übliche kritische Wert von Alpha wurde für Instrumente festgelegt, die sehr viel mehr Items inkludieren (Schupp & Gerlitz, 2014, S. 10f). Auch Döring und Bortz (2016, S. 444) schreiben, dass Einschränkungen der Reliabilität bei kürzeren, ökonomischeren Erhebungsinstrumenten in Kauf genommen werden müssen. Gerlitz und Schupp (2005, S. 23f) bestätigen, dass der Kurzfragebogen BFI-S hoch mit dem umfangreicheren BFI-25 korreliert. Dies zeigt, dass die Kurzversion BFI-S die Ergebnisse umfangreicherer Skalen repräsentiert und widerspiegelt.

### **3.2.3 Psychische Belastung (PSQ)**

Um das subjektive Belastungsempfinden zu erheben, wurde der Perceived Stress Questionnaire (PSQ) in der Kurzversion mit 20 Items eingesetzt. Dieser wird anhand einer Likert-Skala mit einer Range von 1 für „fast nie“ bis 4 für „meistens“ beantwortet. Es wurden nur die Enden der Skala verbal beschriftet. Die 20 Items der Kurzversion werden 4 Subskalen zugeordnet, nämlich „Sorgen“, „Anspannung“, „Freude“ und „Anforderungen“. Die Cronbachs Alpha Werte liegen bei 0.86 für die Skala Sorgen, 0.84 für die Skala Anspannung, 0.85 für die Skala Freude sowie 0.80 für die Skala Anforderungen. Die Summe des Belastungsempfindens weist ein Alpha von 0.85 auf. Für die Split-half-Reliabilität ergeben sich ähnliche Werte, was für eine mittlere bis hohe Reliabilität spricht (Fliege, Rose, Arck, Levenstein & Klapp, 2001). Der Item-Text des PSQ wurde, um den Fragebogen einheitlich zu gestalten, auf die Ich-Form geändert.

Tabelle 4: Subskalen PSQ

Code	Item-Text	Subskala
PS01_01	Ich fühle mich ausgeruht.	Anspannung (-)
PS01_02	Ich habe das Gefühl, dass zu viele Forderungen an mich gestellt werden.	Anforderungen
PS01_03	Ich habe zu viel zu tun.	Anforderungen
PS01_04	Ich habe das Gefühl, Dinge zu tun, die ich wirklich mag.	Freude
PS01_05	Ich fürchte, meine Ziele nicht erreichen zu können.	Sorgen
PS01_06	Ich fühle mich ruhig.	Anspannung (-)
PS01_07	Ich fühle mich frustriert.	Sorgen
PS01_08	Ich bin voller Energie.	Freude
PS01_09	Ich fühle mich angespannt.	Anspannung
PS01_10	Meine Probleme scheinen sich aufzutürmen.	Sorgen
PS01_11	Ich fühle mich gehetzt.	Anforderungen
PS01_12	Ich fühle mich sicher und geschützt.	Freude
PS01_13	Ich habe viele Sorgen.	Sorgen
PS01_14	Ich habe Spaß.	Freude
PS01_15	Ich habe Angst vor der Zukunft.	Sorgen
PS01_16	Ich bin leichten Herzens. (→ Ich bin unbekümmert.)	Freude
PS01_17	Ich fühle mich mental erschöpft.	Anspannung
PS01_18	Ich habe Probleme, mich zu entspannen.	Anspannung
PS01_19	Ich habe genug Zeit für mich.	Anforderungen (-)
PS01_20	Ich fühle mich unter Termindruck.	Anforderungen

Quelle: eigene Darstellung nach Fliege, Rose, Arck, Levenstein & Klapp (2001)

*Anmerkung:* (-) bedeutet invertiertes Item; Item PS01\_16 wurde nach dem Pretest adaptiert

### 3.2.4 Psychische Beanspruchung (EEB)

Zur Erhebung der psychischen Beanspruchung wurde die Eigenschaftswörterliste zur Erfassung von Emotionen und Beanspruchung (EEB) von Wieland (2006) in der Kurzform mit 9 Items herangezogen. Diese wird auf einer siebenstufigen Likert-Skala beantwortet, in der Originalform von 1 = „kaum“ bis 7 = „außerordentlich“. In der adaptierten Version der Autorin wurde die Beschriftung der Extremwerte auf 1 = „trifft kaum zu“ bis 7 = „trifft voll zu“ geändert. Die EEB erfasst grundsätzlich fünf Beanspruchungsdimensionen: mentale, motivationale, negative emotionale und physische Beanspruchung sowie Kontrollerleben. Die Dimension Kontrollerleben, die mit nur einem Item erfasst wird, wurde im Fragebogen der Autorin nicht verwendet. Mentale und motivationale Beanspruchung werden zur funktionalen Beanspruchung zusammengefasst, negative emotionale und physische zur dysfunktionalen Beanspruchung. Die EEB ist für den Erwerbsarbeitskontext konzipiert, wird in der vorliegenden Arbeit jedoch im Hochschulkontext

angewendet. Der zentrale Wert der Skala ist die Beanspruchungsbilanz. Diese wird berechnet, indem die dysfunktionale Beanspruchung von der funktionalen Beanspruchung subtrahiert wird. Bei einem positiven Wert überwiegt die funktionale Beanspruchung, bei einem negativen Wert überwiegt die dysfunktionale Beanspruchung (Wieland & Hammes, 2014, S. 36).

Tabelle 5: Subskalen EEB

Code	Item-Text	Subskala
	<b>„Ich fühle mich, wenn ich mich mit meiner Abschlussarbeit beschäftige, im Allgemeinen...“</b>	
PB01_01	„...energiegeladen.“	Funktionale, positive Beanspruchung
PB01_02	„...nervös.“	Dysfunktionale, negative Beanspruchung
PB01_03	„...körperlich verspannt.“	Dysfunktionale, negative Beanspruchung
PB01_04	„...leistungsbereit.“	Funktionale, positive Beanspruchung
PB01_05	„...aufgeregt.“	Dysfunktionale, negative Beanspruchung
PB01_06	„...körperlich unwohl.“	Dysfunktionale, negative Beanspruchung
PB01_07	„...aufmerksam.“	Funktionale, positive Beanspruchung
PB01_08	„...konzentriert.“	Funktionale, positive Beanspruchung

Quelle: eigene Darstellung nach Wieland (2006)

Die Beanspruchungskennwerte weisen jeweils ein Cronbachs Alpha größer 0.70 und damit eine gute interne Konsistenz auf (Wieland & Hammes, 2014, S. 40).

### 3.2.5 Copingstrategien (SCSI)

Die Stressbewältigungs- bzw. Copingstrategien wurden mittels „stress coping style inventory“ (SCSI) von Lin & Chen (2010) erhoben. Der SCSI teilt sich in vier Coping-Faktoren (aktives emotionales Coping, passives emotionales Coping, aktives problemorientiertes Coping, passives problemorientiertes Coping) mit insgesamt 28 Fragen. Er wird in einer fünfstufigen Likert-Skala beantwortet (1 = „stimme überhaupt nicht zu“ bis 5 = „stimme ganz zu“). Je höher der Wert für einen Faktor ist, desto öfter wird dieser Copingstil angewandt. Der Fragebogen wurde von der Autorin ins Deutsche übersetzt und für Studierende, die sich in der Phase des Schreibens der Abschlussarbeit befinden, adaptiert. Bei gewissen Items bestand größerer Adaptationsbedarf, da mehrere Sachverhalte in einem Item vorkamen, was gemäß Steiner und Benesch (2018, S. 56) vermieden werden sollte. Eine klare Zuordnung der gegebenen Antwort ist dann nicht mehr

möglich, was auch zu Schwierigkeiten bei der statistischen Auswertung führen kann. Den Vergleich zur Originalquelle zeigt Tabelle 6:

Tabelle 6: Vergleich der adaptierten Formulierungen der Skala für Coping mit der Originalquelle

Original*	Adaption
How do you deal with it when you face academic stress or problems during this semester?	Wie bewältigen Sie Stress oder Probleme rund um Ihre Abschlussarbeit?
1 I try to do or think of some things that will make me feel happier, and allow myself to relax.	Ich tue Dinge, die mir dabei helfen, mich besser zu fühlen.
2 I try to adjust my mindset and allow myself to be happier.	Ich versuche, meine geistige Haltung zum Positiven zu verändern.
3 I talk with classmates or friends, or disclose to my online friends.	Ich spreche mit Studienkolleg_innen oder Freund_innen oder nehme online Kontakt auf.
4 I let myself calm down first and think of how to reconcile the negative emotions.	Ich beruhige mich.
5 I eat and have fun to decrease the stress first.	- Item nicht verwendet -
6 I consider it to be a type of self-challenge.	Ich sehe den Stress oder das Problem mit der Abschlussarbeit als eine Art Challenge für mich selbst.
7 I do usual things such as watching TV, reading comics, listening to music, sleeping, eating or going out to temporarily forget these frustrating things.	- Item nicht verwendet -
8 I tell myself to persevere.	Ich sage mir selbst, dass ich durchhalten soll.
9 I give up and blame God for being unfair when I face stress.	Ich beschuldige andere, wenn ich Stress mit der Abschlussarbeit habe.
10 I make my friends uncomfortable when they provoke me when I am feeling down.	- Item nicht verwendet -
11 I do not give in when I argue with my friends.	- Item nicht verwendet -
12 I put my anger or fretful emotions on others.	Ich lasse meinen Zorn und Ärger an anderen aus.
13 I blame myself, retreat or shut myself away when I face stress.	Bei Stress oder Problemen mit der Abschlussarbeit beschuldige ich mich selbst.
14 I generalise that I have bad luck when I face stress.	Bei Stress oder Problemen mit der Abschlussarbeit sage ich mir, dass ich allgemein kein Glück habe.
15 I search and look for related data from the library or the Internet to do my homework.	Ich suche in der Bibliothek oder im Internet nach Informationen.
16 I discuss issues with teachers, family, seniors or friends and classmates and ask for their opinions.	Ich diskutiere meine Probleme mit anderen und frage nach ihrer Meinung.

17 When I encounter conflicts in my academic study and activities, I will first arrange and plan.	Wenn ich auf Schwierigkeiten bei meiner Abschlussarbeit stoße, erstelle ich erstmal einen Plan.
18 I simplify the question and make it easy to solve.	Ich vereinfache das Problem und mache es leichter lösbar.
19 I use a calm and optimistic attitude to think about how to cope with the problem.	Ich nehme eine ruhige, optimistische Haltung ein, um das Problem zu bewältigen.
20 I stay up finishing my homework until midnight.	- Item nicht verwendet -
21 I leave aside the problem first.	Ich lasse das Problem erstmal beiseite.
22 I passively let nature take its course.	Ich lasse den Dingen passiv ihren Lauf.
23 I am used to leaving aside the problem and not handling it for the time being.	- Item nicht verwendet -
24 I decrease my standards and try again with the new standards.	- Item nicht verwendet -
25 I look for religious hope or comfort for my soul.	- Item nicht verwendet -
26 The numbers of classes I bunk are becoming more and more.	Ich habe bereits eine oder mehrere Deadlines für die Abgabe meiner Abschlussarbeit verpasst.
27 I make myself numb by drinking alcohol or drug abuse. I leave the problem aside.	Ich versuche, das Problem für gewisse Zeit zu vergessen, indem ich Alkohol oder Drogen konsumiere.
28 I study the subjects I like better when I am in a class I do not like.	Ich kümmere mich um die Teile der Abschlussarbeit, die mir leichter fallen, wenn ich Teile bearbeiten sollte, die ich nicht mag.

Quelle: eigene Darstellung

Anmerkung \*Lin & Chen, 2010, S. 71

Tabelle 7 zeigt die Items der Skala mit den jeweiligen Copingstrategien:

Tabelle 7: Items der Skala zur Bestimmung der Copingstrategien

Code	Item-Text	Faktor
CS01_01	Ich tue Dinge, die mir dabei helfen, mich besser zu fühlen.	AEC
CS01_02	Ich versuche, meine geistige Haltung zum Positiven zu verändern.	AEC
CS01_03	Ich spreche mit StudienkollegInnen oder FreundInnen oder nehme online Kontakt auf.	AEC
CS01_04	Ich beruhige mich.	AEC
CS01_05	Ich sehe den Stress oder das Problem mit der Abschlussarbeit als eine Art Challenge für mich selbst.	AEC
CS01_06	Ich sage mir selbst, dass ich durchhalten soll.	AEC
CS01_07	Ich beschuldige andere, wenn ich Stress mit der Abschlussarbeit habe.	PEC
CS01_08	Ich lasse meinen Zorn und Ärger an anderen aus.	PEC
CS01_09	Bei Stress oder Problemen mit der Abschlussarbeit beschuldige ich mich selbst.	PEC
CS01_10	Bei Stress oder Problemen mit der Abschlussarbeit sage ich mir, dass ich allgemein kein Glück habe.	PEC
CS01_11	Ich suche in der Bibliothek oder im Internet nach Informationen.	APC
CS01_12	Ich diskutiere meine Probleme mit anderen und frage nach ihrer Meinung.	APC
CS01_13	Wenn ich auf Schwierigkeiten bei meiner Abschlussarbeit stoße, erstelle ich erstmal einen Plan.	APC
CS01_14	Ich vereinfache das Problem und mache es leichter lösbar.	APC
CS01_15	Ich nehme eine ruhige, optimistische Haltung ein, um das Problem zu bewältigen.	APC
CS01_16	Ich lasse das Problem erstmal beiseite.	PPC
CS01_17	Ich lasse den Dingen passiv ihren Lauf.	PPC
CS01_18	Ich habe bereits eine oder mehrere Deadlines für die Abgabe meiner Abschlussarbeit verpasst.	PPC
CS01_19	Ich versuche, das Problem für gewisse Zeit zu vergessen, indem ich Alkohol oder Drogen konsumiere.	PPC
CS01_20	Ich kümmere mich um die Teile der Abschlussarbeit, die mir leichter fallen, wenn ich Teile bearbeiten sollte, die ich nicht mag.	PPC

Quelle: eigene Darstellung

*Anmerkungen:* AEC = aktives emotionales Coping; PEC = passives emotionales Coping; APC = aktives problemorientiertes Coping; PPC = passives problemorientiertes Coping

Die Cronbachs Alphaswerte der 4 Subskalen variieren zwischen 0.86 und 0.88. Das Alpha der Gesamtskala beträgt 0.83 (Lin & Chen, 2010, S. 70).



### **3.2.6 Demographische und studienbezogene Daten**

In der Kategorie demographische Daten wurden Geschlecht, Alter, aktueller Wohnsitz sowie die Berufstätigkeit während des Schreibens der Abschlussarbeit in Wochenstunden abgefragt. Zusätzlich wurden studienbezogene Daten, nämlich die besuchte Fachhochschule, die jeweilige Abschlussarbeit (Bachelorarbeit, Masterarbeit oder anderes) sowie das Semester, in dem sich die Teilnehmenden befinden, erhoben. Den Abschluss bildete ein freies Textfeld für Anmerkungen.

Der vollständige Fragebogen befindet sich im Anhang.

## **3.3 Stichprobe**

Die Stichprobe setzte sich aus deutschsprachigen Fachhochschulstudierenden im Fernstudium zusammen, die zum Zeitpunkt der quantitativen Erhebung an ihrer Studienabschlussarbeit schrieben. Kriterium dabei war, dass das Abschlussarbeitsthema feststand und die Studierenden bereits an der Abschlussarbeit zu arbeiten begonnen hatten. Die Erfüllung dieser Kriterien wurde durch zwei Filterfragen sichergestellt. Es handelte sich um eine Gelegenheitsstichprobe basierend auf Personen, die durch die Online-Befragung gut zu erreichen waren (Döring & Bortz, 2016, S. 305f).

Die Stichprobe setzte sich aus 60,3% weiblichen und 39,7% männlichen Studierenden zusammen. Es gab keine Proband\_innen, die sich der Kategorie „divers“ zugehörig fühlten oder keine Angabe zu ihrer Geschlechtszugehörigkeit machen wollten.

Alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer gaben ihr Alter an. Die Altersspanne erstreckte sich vom Minimum 23 Jahren bis zum Maximum von 58 Jahren mit einer Spannweite von 35. Der Mittelwert betrug 36,53 Jahre mit einer Standardabweichung von 8,46. Der Median lag bei 35. Für die Auswertung der Hypothesen wurden Altersgruppen gebildet. Es war geplant, Studierende unter 30 und ab 30 in zwei Gruppen einzuteilen. Es zeigte sich jedoch, dass die Stichprobe beim Alter rechtsschief/linkssteil verteilt war. Daher wurden 30-jährige Proband\_innen noch in die Gruppe der jüngeren Studierenden mitgerechnet und Studierende ab dem Alter von 31 zur Gruppe der älteren Studierenden gezählt. Jüngere Studierende bis einschließlich 30 Jahren machten 25% der Stichprobe aus, ältere Studierende ab 31 Jahren 75%.

65,5% der Studierenden waren in Österreich wohnhaft, 31,9% in Deutschland, und jeweils 0,9% in der Schweiz und in Luxemburg. 0,9% der Proband\_innen machten keine Angabe zu ihrem Wohnort.

Die Berufstätigkeit neben dem Schreiben der Abschlussarbeit wurde Minimum mit 0 Wochenstunden, maximal mit 80 Wochenstunden angegeben – die Spannweite beträgt daher 80. Es ergibt sich ein Mittelwert von 34,29 mit einer Standardabweichung von 13,83. Der Median liegt bei 40. Alle Proband\_innen gaben ihre wöchentliche (Erwerbs-)Arbeitszeit an.

44,0% der Stichprobe studieren an der Ferdinand Porsche FernFH in Österreich. 3,4% entfallen auf die IU Internationale Hochschule, 1,7% auf die Euro-FH (Europäische Fernhochschule Hamburg) und 0,9% auf die Hochschule Fresenius, alle mit Sitz in Deutschland. Fast die Hälfte (49,1%) der Teilnehmenden studierte an anderen Fachhochschulen, vor allem an der Fachhochschule des BFI Wien mit 11,2% und der FH Burgenland mit 34,5%. 0,9% machten keine Angabe zu ihrer Hochschule.

Alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer machten Angaben zu ihrer Abschlussarbeit. 29,3% der Studierenden schrieben an ihrer Bachelorarbeit, 69,8% arbeiteten an der Masterarbeit und 0,9% an der Doktorarbeit.

Der Großteil der Studierenden befand sich zum Zeitpunkt der Erhebung entweder im 4. Semester (32,8%) oder im 6. Semester (36,2%). 7,8% der Studierenden befanden sich im 2. Semester, 10,3% im 3. Semester. 1,7% studierten im 5. Semester, 2,6% im 7. Semester. Studierende im 8. Semester machten 3,4% der Stichprobe aus. Jeweils 0,9% der Stichprobe gaben das 9., 10. bzw. 20. Semester ihres Studiums an. 2,6% machten keine Angabe zum Semester, in dem sie sich zum Zeitpunkt der Erhebung befanden.

Tabelle 8: Demographie der Stichprobe

<b>Geschlecht</b>		
Weiblich	70	(60,3%)
Männlich	46	(39,7%)
Divers	0	(0%)
Keine Angabe	0	(0%)
<b>Alter</b>		
Minimum	23	
Maximum	58	
Mittelwert	36,53	
Standardabweichung	8,462	
Median	35	
Spannweite	35	
Keine Angabe	0	
<b>Altersgruppen</b>		
Jüngere Studierende (bis 30)	29	(25,0%)
Ältere Studierende (ab 31)	87	(75,0%)
<b>Wohnort</b>		
Österreich	76	(65,5%)
Deutschland	37	(31,9%)
Schweiz	1	(0,9%)
Anderes Land	1	(0,9%)
Keine Angabe	1	(0,9%)
<b>Wochenarbeitszeit</b>		
Minimum	0	
Maximum	80	
Mittelwert	34,29	
Standardabweichung	13,834	
Median	40	
Spannweite	80	
Keine Angabe	0	
<b>Fachhochschule</b>		
Ferdinand Porsche FernFH	51	(44,0%)
IU Internationale Hochschule	4	(3,4%)
Euro-FH	2	(1,7%)
Hochschule Fresenius	1	(0,9%)
Andere	57	(49,1%)
Keine Angabe	1	(0,9%)
<b>Abschlussarbeit</b>		
Bachelorarbeit	34	(29,3%)
Masterarbeit	81	(69,8%)

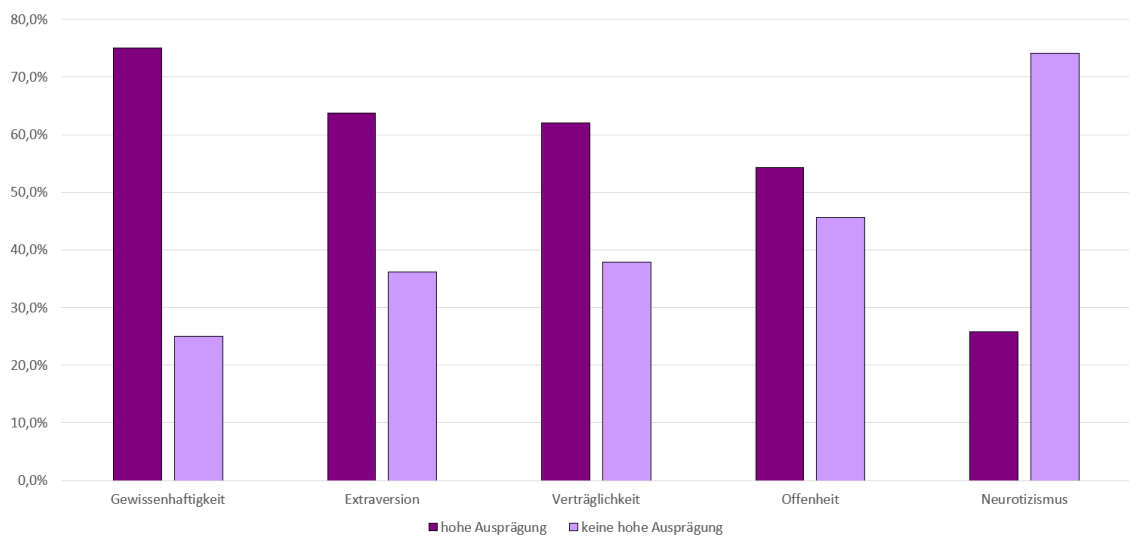
Doktorarbeit	1	(0,9%)
Keine Angabe	0	(0%)
<b>Semester</b>		
2	9	(7,8%)
3	12	(10,3%)
4	38	(32,8%)
5	2	(1,7%)
6	42	(36,2%)
7	3	(2,6%)
8	4	(3,4%)
9	1	(0,9%)
10	1	(0,9%)
20	1	(0,9%)
Keine Angabe	3	(2,6%)

Quelle: eigene Darstellung

*Anmerkung:* Prozentuale Angaben beziehen sich immer auf die gesamten n = 116 Datensätze, die zur Berechnung herangezogen wurden.

Um die Ausprägung der Big Five Persönlichkeitsmerkmale zu berechnen, wurden die jeweiligen Items, die eine Persönlichkeitsdimension beschreiben, addiert. Von einer starken Ausprägung der jeweiligen Big Five Dimension spricht man ab 15 von 21 Punkten auf der jeweiligen Skala (Gerlitz & Schupp, 2005, S. 31). 75,0% der Stichprobe wiesen eine hohe Ausprägung auf der Dimension Gewissenhaftigkeit auf. 63,8% der befragten Personen erzielten hohe Werte auf der Persönlichkeitsdimension Extraversion. Hohe Verträglichkeit wiesen 62,1% der Stichprobe auf. Hohe Werte auf der Dimension Offenheit für Erfahrungen erzielten 54,3% der Proband\_innen. Neurotizismus war bei nur 25,9% der befragten Personen hoch ausgeprägt. Alle Prozentangaben beziehen sich auf die gesamten n = 116 Datensätze. Abbildung 20 veranschaulicht die Ausprägungen der fünf Persönlichkeitsmerkmale.

Abbildung 20: Persönlichkeitsausprägungen der Stichprobe



Quelle: eigene Darstellung

## 3.4 Durchführung der empirischen Untersuchung

### 3.4.1 Pretest

Der Pretest wurde im Zeitraum vom 28.02.2022 bis 02.03.2022 von fünf Personen der Zielgruppe durchgeführt. Es stellte sich heraus, dass die Bearbeitung des Fragebogens schneller möglich war als von der Autorin ursprünglich geschätzt. Daher wurde im Willkommenstext auf der ersten Seite des Fragebogens die Angabe der voraussichtlichen Bearbeitungsdauer angepasst. Ebenso wurde das Thema der Umfrage optisch hervorgehoben. Sowohl im Willkommenstext als auch in der ersten Filterfrage wurde von der ursprünglichen Formulierung „ein Fernstudium betreiben“ abgesehen und eine Umformulierung vorgenommen. Der Einleitungstext für die Abfrage der Belastung wurde angepasst, da nur die Extremwerte beschriftet wurden. Item PS01\_16, in der Originalquelle „Ich bin leichten Herzens.“ wurde zur besseren Verständlichkeit auf „Ich bin unbekümmert.“ geändert. Bei Item CS01\_19 wurde ebenso eine Umformulierung vorgenommen, von ursprünglich „Ich betäube mich durch Alkohol oder Drogen und lasse das Problem beiseite.“ zu „Ich versuche, das Problem für gewisse Zeit zu vergessen, indem ich Alkohol oder Drogen konsumiere.“

### **3.4.2 Durchführung der Befragung**

Der Fragebogen war von 06. März 2022 bis 24. März 2022 online abrufbar. Der Zugang zur Stichprobe erfolgte über das Umfrageforum für Seminar-, Bachelor- und Masterarbeiten der Ferdinand Porsche FernFH. Auch Umfrageforen sozialer Netzwerke (Facebook, LinkedIn) wurden zur Verbreitung des Fragebogens genutzt. Im Freundes- und Bekanntenkreis der Autorin wurde der Link zur Umfrage ebenso geteilt.

Der Fragebogen verzeichnete insgesamt 530 Aufrufe, wobei hier versehentliche doppelte Klicks sowie Aufrufe durch Suchmaschinen miteingeschlossen sind. Es wurden 117 Datensätze heruntergeladen. Kriterium hierbei war, dass der Fragebogen mindestens bis zur letzten Seite bearbeitet wurde. Die meisten vorzeitigen Ausstiege wurden auf Seite 3 des Fragebogens verzeichnet. Diese Seite enthielt die zweite Filterfrage, die sicherstellte, dass die Arbeit an der Abschlussarbeit bereits aufgenommen worden war. Auf den darauffolgenden Seiten kam es nur vereinzelt zu Abbrüchen. Die Daten wurden in SPSS Version 28 importiert.

## **3.5 Vorbereitende Analysen**

### **3.5.1 Qualitätsprüfung und Datenbereinigung**

Als erster Schritt wurde eine Qualitätsprüfung der Daten durchgeführt. Dafür wurden Kennzahlen für sehr schnelles Ausfüllen betrachtet. Der Kennwert DEG\_TIME klassifiziert Fälle mit einer Gesamtpunktzahl über 100 als minderwertige Daten. Der Indikator TIME\_RSI als Weiterentwicklung von DEG\_TIME ist in einigen Situationen exakter. Datensätze, die beim Kennwert TIME\_RSI in einem Bereich von 2,0 und darüber liegen, sollten kritisch betrachtet werden ([www.soscisurvey.de](http://www.soscisurvey.de), 25.03.20202). Zusätzlich wurde die Gesamtverweildauer im Fragebogen in Minuten berechnet. Die durchschnittliche Verweildauer (ohne Ausreißer) betrug 5,74 Minuten. Case 79 wurde ausgeschlossen, da er beim TIME\_RSI einen Wert von 2,22 sowie beim DEG\_TIME einen Wert von 133 aufwies und bei näherer Betrachtung keine verwertbaren Angaben gemacht hatte. Case 119 wurde näher geprüft, da der TIME\_RSI bei 2,04 lag. Allerdings lag der DEG\_TIME bei nur 58 und sowohl im Boxplot als auch im Stamm-Blatt-Diagramm war der Case nicht als Extremwert erkennbar. Daher wurde er in die Berechnungen miteinbezogen. Es wurden damit N=116 Datensätze für die Berechnungen herangezogen.

### 3.5.2 Vorbereitende Analysen Big Five

Die Umkodierung der Items BF01\_03, BF01\_06, BF01\_08 und BF01\_15 wurde bereits bei der Erstellung des Fragebogens vorgenommen.

Eine Voraussetzung für die Faktorenanalyse stellt die Normalverteilung der Items dar. Gemäß George & Mallery (2019, S. 114) spricht eine Schiefe im Bereich von -1 bis +1 für eine exzellente Normalverteilung. Alle Items für die Erfassung der Big Five der Persönlichkeit wurden mittels explorativer Datenanalyse auf Normalverteilung geprüft. Bis auf Item BF01\_01, das eine Schiefe von rund -1,09 aufwies, lagen alle Items im Bereich der Normalverteilung. Aus verfahrenstechnischen Gründen wurde Item BF01\_01 dennoch beibehalten. In weiterer Folge wurde eine explorative Faktorenanalyse mit Varimax Rotation durchgeführt. Die Extraktionsmethode war eine Hauptkomponentenanalyse. Die Ladungen der Items auf fünf Faktoren, welche jeweils einen Eigenwert über Eins hatten, wurden bestätigt und somit extrahiert. Die fünf Faktoren konnten zusammen 64,81 Prozent der Varianz erklären. Anschließend wurde eine Hauptkomponentenanalyse mit der festen Anzahl von 5 Komponenten durchgeführt. Es zeigt sich, dass die Items wie gewünscht auf die Big Five Dimensionen laden. Alle Faktorladungen wiesen einen Wert  $>0.50$  auf.

Für die Skala Gewissenhaftigkeit betrug der Mittelwert  $M = 5.54$ , die Standardabweichung  $SD = 0.96$ . Cronbachs Alpha für die Skala Gewissenhaftigkeit betrug  $\alpha = 0.61$ . Der Wert konnte nicht durch Ausschluss weiterer Items verbessert werden. Cronbachs Alpha für die Skala Gewissenhaftigkeit lag damit leicht unter dem Alpha der Originalstudie von Gerlitz und Schupp (2005, S. 21), siehe auch Tabelle 9.

Mittelwert und Standardabweichung der Skala Extraversion betragen  $M = 5.04$  und  $SD = 1.10$ . Cronbachs Alpha lag für die Skala Extraversion bei  $\alpha = 0.68$  und damit über dem Alphawert der Originalstudie.

Für die Skala Verträglichkeit lagen Mittelwert und Standardabweichung bei  $M = 5.20$  und  $SD = 0.98$ . Cronbachs Alpha für die Skala Verträglichkeit lag bei  $\alpha = 0.54$ . Auch hier wurde ein besserer Alphawert erzielt als in der Originalstudie.

Mittelwert und Standardabweichung für die Skala Offenheit für Erfahrungen lagen bei  $M = 4.91$  und  $SD = 1.30$ . Cronbachs Alpha für die Skala Offenheit betrug  $\alpha = 0.73$ , ident mit der Originalstudie.

Für die Skala Neurotizismus lagen Mittelwert und Standardabweichung bei  $M = 4.16$  und  $SD = 1.14$ . Cronbachs Alpha für die Skala Neurotizismus lag bei  $\alpha = 0.63$  und konnte nicht durch Ausschluss weiterer Items verbessert werden. In der Originalstudie wurde für die Skala Neurotizismus im Vergleich nur ein Alpha von 0.57 erzielt.

Tabelle 9: Vergleich Cronbachs Alpha Big Five mit Originalstudie

<b>Big Five Dimension</b>	<b><math>\alpha</math></b>	<b><math>\alpha_0</math></b>
Gewissenhaftigkeit	0.61	0.67
Extraversion	0.68	0.61
Verträglichkeit	0.54	0.50
Offenheit	0.73	0.73
Neurotizismus	0.63	0.57

*Anmerkung:*  $\alpha$  = Cronbachs Alpha in der vorliegenden Masterarbeit,  $\alpha_0$  = Cronbachs Alpha der Originalstudie von Gerlitz & Schupp (2005, S. 21)

Wie bereits in Abschnitt 3.2.2 erwähnt, weisen Schupp und Gerlitz (2014, S. 10f) darauf hin, dass die Höhe von Cronbachs Alpha stark von der Itemanzahl abhängt (Cortina, 1993, S. 103). Daher wurden die Cronbachs Alpha Werte der Big Five Skalen für die vorliegende Masterarbeit akzeptiert.



Tabelle 10: Deskriptivstatistiken und Faktorladungen der Items der Big Five und Deskriptivstatistiken und Reliabilität der Big Five Skalen

Code	Item	M	SD	G	E	V	O	N
<b>„Ich bin jemand, der...“</b>								
BF01_01	„...gründlich arbeitet.“	5,72	1,06	0,75				
BF01_08	„...eher faul ist.“ (-)	5,04	1,67	0,82				
BF01_12	„...Aufgaben wirksam und effizient erledigt.“	5,85	1,00	0,63				
BF01_02	„...kommunikativ, gesprächig ist.“	5,52	1,46		0,87			
BF01_06	„...zurückhaltend ist.“ (-)	4,28	1,48		0,59			
BF01_09	„...aus sich herausgehen kann, gesellig ist.“	5,32	1,29		0,83			
BF01_03	„...manchmal etwas grob zu anderen ist.“ (-)	4,49	1,64			0,72		
BF01_07	„...verzeihen kann.“	5,18	1,36			0,63		
BF01_13	„...rücksichtsvoll und freundlich mit anderen umgeht.“	5,91	0,97			0,84		
BF01_04	„...originell ist, neue Ideen einbringt.“	5,31	1,39				0,80	
BF01_10	„...künstlerische Erfahrungen schätzt.“	4,29	1,87				0,64	
BF01_14	„...eine lebhaftes Fantase, Vorstellung hat.“	5,14	1,58				0,91	
BF01_05	„...sich oft Sorgen macht.“	4,86	1,63					0,73
BF01_11	„...leicht nervös wird.“	4,32	1,58					0,77
BF01_15	„...entspannt ist, mit Stress gut umgehen kann.“ (-)	3,30	1,29					0,72
	<b>Skala</b>	<b>M</b>	<b>SD</b>	<b>α</b>				
	Gewissenhaftigkeit	5,54	0,96	0,61				
	Extraversion	5,04	1,10	0,68				
	Verträglichkeit	5,20	0,98	0,54				
	Offenheit	4,91	1,30	0,73				
	Neurotizismus	4,16	1,14	0,63				

*Anmerkungen:* (-) = invertiertes Item; M = Mittelwert; SD = Standardabweichung; G = Gewissenhaftigkeit, E = Extraversion, V = Verträglichkeit, O = Offenheit für Erfahrungen, N = Neurotizismus; α = Cronbachs Alpha

Die Skalenwerte für die Ausprägungen der Big Five Dimensionen ergeben sich aus der Addition der jeweiligen Items. Von einer starken Ausprägung der jeweiligen Big Five Dimension spricht man ab 15 von 21 Punkten auf der jeweiligen Skala (Gerlitz & Schupp, 2005, S. 31). Daher wurden die Items der Dimensionen Gewissenhaftigkeit (BF01\_01, BF01\_08, BF01\_12), Extraversion (BF01\_02, BF01\_06, BF01\_09), Verträglichkeit (BF01\_03, BF01\_07, BF01\_13), Offenheit für Erfahrungen (BF01\_04, BF01\_10, BF01\_14) und Neurotizismus (BF01\_05, BF01\_11, BF01\_15) jeweils addiert.

### 3.5.3 Vorbereitende Analysen psychische Belastung

Die Umkodierung der Items PS01\_01, PS01\_06 und PS01\_19 wurde bereits bei der Erstellung des Fragebogens vorgenommen.

Für die Bestimmung des Gesamtscores der psychischen Belastung wurde zuerst die Subskala „Freude“ (Items PS01\_04, PS01\_08, PS01\_12, PS01\_14 und PS01\_16) umkodiert. Anschließend wurde eine sogenannte „Min-max-Normalization“ durchgeführt. Die Skala wird mit Werten von 1 bis 4 beantwortet. Vom berechneten Mittelwert wird 1 (der Minimalwert) subtrahiert und das Ganze durch 3 (Maximalwert 4 minus Minimalwert 1) dividiert. Ein Wert zwischen 0 und 1 entsteht. Dieser wird mit 100 multipliziert. Somit ergibt sich ein Skalenrang zwischen 0 und 100.

Abbildung 21: Formel „Min-max-Normalization“

$$x' = \frac{x - \min(x)}{\max(x) - \min(x)}$$

Quelle: eigene Darstellung nach Fliege, Rose, Arck, Levenstein & Klapp (2001)  
*Anmerkung:* x steht für den normalen Wert, x' für den normalisierten Wert

Alle Items für die Erfassung der Belastung sowie der Gesamtscore wurden mittels explorativer Datenanalyse auf Normalverteilung geprüft. Es zeigte sich, dass sowohl die Schiefe aller einzelnen Items als auch die Schiefe des Gesamtscores im Bereich der Normalverteilung lagen. Histogramm und Q-Q-Diagramm wurden geprüft und zeigten eine Normalverteilung der Daten. Der Boxplot zeigte für die Skala Belastung keine

Ausreißer. Sowohl gemäß Kolmogorov-Smirnov-Test ( $p = 0.2$ ) als auch Shapiro-Wilk-Test ( $p = 0.076$ ) lag eine Normalverteilung vor, da  $p > 0.05$ . Cronbachs Alpha für die Skala Belastung lag im exzellenten Bereich,  $\alpha = 0.91$ . Das Erhebungsinstrument sollte eigentlich eine 4-Faktorenlösung zeigen, dies konnte in der vorliegenden Arbeit jedoch nicht bestätigt werden. Der Screeplot zeigte das Abbruchkriterium bei einer Komponente. Die Faktorladungen der Items waren allesamt  $> 0.40$ , daher wurden alle Items in die weiteren Berechnungen miteinbezogen.

Tabelle 11: Deskriptivstatistiken und Faktorladungen der Items der Skala Belastung und Deskriptivstatistik und Reliabilität der Skala Belastung

<b>Code</b>	<b>Item</b>	<b>M</b>	<b>SD</b>	<b>Faktor</b>
PS01_01	Ich fühle mich ausgeruht. (-)	2.58	0.90	0.68
PS01_02	Ich habe das Gefühl, dass zu viele Forderungen an mich gestellt werden.	2.77	0.89	0.60
PS01_03	Ich habe zu viel zu tun.	3.22	0.81	0.47
PS01_04	Ich habe das Gefühl, Dinge zu tun, die ich wirklich mag.	2.22	0.81	0.48
PS01_05	Ich fürchte, meine Ziele nicht erreichen zu können.	2.38	1.04	0.61
PS01_06	Ich fühle mich ruhig. (-)	2.62	0.79	0.65
PS01_07	Ich fühle mich frustriert.	2.09	0.85	0.67
PS01_08	Ich bin voller Energie.	2.39	0.83	0.67
PS01_09	Ich fühle mich angespannt.	2.75	0.84	0.74
PS01_10	Meine Probleme scheinen sich aufzutürmen.	2.22	0.90	0.74
PS01_11	Ich fühle mich gehetzt.	2.58	0.88	0.74
PS01_12	Ich fühle mich sicher und geschützt.	2.15	0.75	0.45
PS01_13	Ich habe viele Sorgen.	2.47	0.86	0.68
PS01_14	Ich habe Spaß.	2.00	0.71	0.56
PS01_15	Ich habe Angst vor der Zukunft.	2.09	0.98	0.48
PS01_16	Ich bin unbekümmert.	2.65	0.77	0.61
PS01_17	Ich fühle mich mental erschöpft.	2.44	0.93	0.73
PS01_18	Ich habe Probleme, mich zu entspannen.	2.51	0.99	0.70
PS01_19	Ich habe genug Zeit für mich. (-)	2.86	0.93	0.50
PS01_20	Ich fühle mich unter Termindruck.	3.14	0.75	0.59
<b>Skala</b>		<b>M</b>	<b>SD</b>	<b><math>\alpha</math></b>
Belastung		2.51	0.53	0.91

Anmerkungen: (-) = invertiertes Item; M = Mittelwert; SD = Standardabweichung;  $\alpha$  = Cronbachs Alpha

### 3.5.4 Vorbereitende Analysen psychische Beanspruchung

Die Items für die funktionale Beanspruchung (PB01\_01, PB01\_04, PB01\_07 und PB01\_08) wurden rekodiert, weil sie fälschlicherweise bei der Erstellung des Fragebogens umkodiert wurden. Cronbachs Alpha ergab sowohl für die funktionale Beanspruchung ( $\alpha = 0.85$ ) als auch für die dysfunktionale Beanspruchung ( $\alpha = 0.80$ ) gute Werte. Die Beanspruchungsbilanz wurde berechnet, indem die dysfunktionale Beanspruchung von der funktionalen Beanspruchung subtrahiert wurde. Bei einem positiven Wert überwiegt die funktionale Beanspruchung, bei einem negativen Wert überwiegt die dysfunktionale Beanspruchung.

Die Schiefe aller einzelnen Items der Skala Beanspruchung lag im Bereich der Normalverteilung. Die Schiefe der Beanspruchungsbilanz lag ebenso im Bereich der Normalverteilung. Histogramm und Q-Q-Diagramm wurden geprüft und zeigten eine Normalverteilung der Daten. Der Boxplot zeigte für die Beanspruchungsbilanz zwei milde Ausreißer. Sowohl gemäß Kolmogorov-Smirnov-Test ( $p = 0.2$ ) als auch Shapiro-Wilk-Test ( $p = 0.486$ ) lag eine Normalverteilung vor, da  $p > 0.05$ .

Es wurde eine explorative Faktorenanalyse mit Varimax Rotation durchgeführt. Die Extraktionsmethode war eine Hauptkomponentenanalyse. Die Ladungen der Items auf zwei Faktoren, welche jeweils einen Eigenwert über Eins hatten, wurden bestätigt und somit extrahiert. Die zwei Faktoren konnten zusammen 69,24 Prozent der Varianz erklären. Anschließend wurde eine Hauptkomponentenanalyse mit der festen Anzahl von zwei Komponenten durchgeführt. Es zeigt sich, dass die Items wie gewünscht auf die funktionale und dysfunktionale Beanspruchung laden. Alle Faktorladungen wiesen einen Wert  $> 0.70$  auf.

Tabelle 12: Deskriptivstatistiken und Faktorladungen der Items der Skala Beanspruchung und Deskriptivstatistiken und Reliabilität der Skalen funktionale und dysfunktionale Beanspruchung

Code	Item	M	SD	fB	dB
	<b>„Ich fühle mich, wenn ich mich mit meiner Abschlussarbeit beschäftige, im Allgemeinen...“</b>				
PB01_01	„...energiegeladen.“	3.99	1.44	0.77	
PB01_04	„...leistungsbereit.“	4.85	1.21	0.83	
PB01_07	„...aufmerksam.“	4.97	1.15	0.86	
PB01_08	„...konzentriert.“	5.22	1.20	0.83	
PB01_02	„...nervös.“	3.88	1.79		0.85
PB01_03	„...körperlich verspannt.“	3.97	1.75		0.75
PB01_05	„...aufgeregt.“	4.31	1.62		0.71
PB01_06	„...körperlich unwohl.“	3.00	1.59		0.84
	<b>Skala</b>	<b>M</b>	<b>SD</b>	<b>α</b>	
	Funktionale Beanspruchung	4.76	1.04	0.85	
	Dysfunktionale Beanspruchung	3.79	1.34	0.80	

Anmerkungen: M = Mittelwert; SD = Standardabweichung; α = Cronbachs Alpha

### 3.5.5 Vorbereitende Analysen Coping

Alle Items für die Erfassung der Copingstrategien wurden mittels explorativer Datenanalyse auf Normalverteilung geprüft. Die Items CS01\_06, CS01\_07, CS01\_10, CS01\_11, CS01\_18, CS01\_19 wiesen eine Schiefe größer 1 bzw. kleiner -1 auf. Auch die Betrachtung der Boxplots ließ auf eine Schiefverteilung der meisten Items schließen. Da eine Voraussetzung für die Faktorenanalyse die Normalverteilung der Variablen darstellt und die Items einem validierten Instrument entnommen wurden, wurde auf eine explorative Faktorenanalyse verzichtet. Da das Instrument zur Erhebung der Copingstrategien jedoch aus dem Englischen übersetzt und von der Autorin adaptiert und gekürzt wurde, wurde mittels Cronbachs Alpha die Reliabilität bestimmt.

Cronbachs Alpha für die Subskala AEC betrug  $\alpha = 0.55$ , für die Subskala PEC ergab  $\alpha = 0.67$ , die Subskala APC wies ein  $\alpha = 0.57$  auf und die Subskala PPC kam auf ein  $\alpha = 0.68$ . Cronbachs Alpha der Gesamtskala betrug  $\alpha = 0.63$ . In der Originalstudie von Lin und Chen (2010) wurden jeweils höhere Alpha-Werte ( $\alpha > 0.80$ ) erzielt, wie auch in Tabelle X ersichtlich. Wiederum muss jedoch auf die geringere Itemanzahl hingewiesen werden. Wie bei den Big Five werden die Cronbachs Alpha Werte für die vorliegende

Masterarbeit akzeptiert, müssen jedoch bei der Interpretation entsprechend berücksichtigt werden.

Tabelle 13: Vergleich Cronbachs Alpha Coping mit Originalstudie

	$\alpha$	$\alpha_o$
AEC	0.55	0.88
PEC	0.67	0.87
APC	0.57	0.86
PPC	0.68	0.86
Gesamtskala	0.63	0.83

*Anmerkung:*  $\alpha$  = Cronbachs Alpha in der vorliegenden Masterarbeit,  $\alpha_o$  = Cronbachs Alpha der Originalstudie von Lin und Chen (2010, S. 70)

Die Werte für die jeweilige Anwendung der vier Copingstrategien ergeben sich aus der Addition der betreffenden Items. Je höher die Werte ausfallen, umso mehr wird die einzelne Copingstrategie angewandt (Lin & Chen, 2010, S. 70). Daher wurden die Items der Faktoren AEC (Items CS01\_01, CS01\_02, CS01\_03, CS01\_04, CS01\_05 und CS01\_06), PEC (Items CS01\_07, CS01\_08, CS01\_09 und CS01\_10), APC (Items CS01\_11, CS01\_12, CS01\_13, CS01\_14 und CS01\_15) und PPC (Items CS01\_16, CS01\_17, CS01\_18, CS01\_19 und CS01\_20) jeweils addiert.

### 3.5.6 Vorbereitende Berechnungen

Der Zusammenhang zwischen Belastung und Beanspruchung wurde geprüft. Dafür wurden die Voraussetzungen für die Produkt-Moment Korrelation nach Pearson – Intervallskalierung, Linearität, Normalverteilung – betrachtet. Im Fragebogen wurden bei allen Erhebungsinstrumenten nur die Extremwerte der Ausprägungen auf der Likert-Skala verbal beschrieben. Das ermöglicht jeweils eine Interpretation auf Intervallskalenniveau. Der lineare Zusammenhang wurde visuell mittels Streudiagramm mit LOESS-Glättung überprüft. Das Verhältnis der Variablen Belastung und Beanspruchungsbilanz war etwa linear. Anschließend wurde auf Normalverteilung getestet. Die Belastung wies beim Kolmogorov-Smirnov-Test eine Signifikanz von 0.2 auf, beim Shapiro-Wilk eine Signifikanz von 0.08. Histogramm und Q-Q-Diagramm ließen auf Normalverteilung schließen. Der Boxplot zeigte keine Ausreißer. Die Beanspruchungsbilanz zeigte eine Signifikanz von 0.2 beim Kolmogorov-Smirnov-Test, beim Shapiro-Wilk-Test eine Signifikanz von 0.49. Histogramm und Q-Q-Diagramm ließen auf Normalverteilung schließen, der Boxplot

zeigte zwei milde Ausreißer. Bei Berechnung der Pearson-Korrelation zeigte sich eine signifikante Korrelation ( $r = -0.53$ ,  $p < 0.01$ ) zwischen Belastung und Beanspruchungsbilanz. Da die Produkt-Moment Korrelation nach Pearson nicht robust gegenüber Ausreißern ist, wurde zusätzlich das nicht-parametrische Verfahren Spearman-Rho angewendet. Jener Korrelationskoeffizient ergab das gleiche Ergebnis ( $r = -0.53$ ,  $p < 0.01$ ). Daher lässt sich folgern, dass je mehr eine Person belastet ist, desto höher auch die dysfunktionale Beanspruchung ist. Das negative Vorzeichen erklärt sich durch die Berechnung der Beanspruchungsbilanz, wo die dysfunktionale von der funktionalen Beanspruchung subtrahiert wird. Ergibt sich ein negativer Wert, überwiegt die dysfunktionale Beanspruchung.

## 4 Ergebnisse

Im vierten Kapitel werden die Ergebnisse der durchgeführten empirischen Untersuchung dargestellt. Abschnitt 4.1 widmet sich der Prüfung der Hypothesen, Abschnitt 4.2 beschäftigt sich mit weiterführenden Analysen. Zusammenfassung und Interpretation der Ergebnisse erfolgen in Kapitel 5.

### 4.1 Hypothesenprüfung

Die erste Hypothese, die nachfolgend analysiert werden soll, lautet wie folgt:

**Hypothese 1a: Zwischen männlichen und weiblichen Studierenden besteht ein Unterschied in der Wahl der Copingstrategie.**

Eine Voraussetzung für die Durchführung des t-Tests für unabhängige Stichproben zur Prüfung von Hypothese 1a ist die Normalverteilung der Daten. Zusätzlich sollten sich keine Ausreißer in den Daten befinden. Die nicht-parametrische Alternative zum t-Test stellt der Mann-Whitney-U-Test dar.

Die Copingstrategie AEC wurde für beide Geschlechter auf Normalverteilung und Ausreißer geprüft. Die Schiefe lag jeweils im Bereich der Normalverteilung. Der Shapiro-Wilk-Test ergab jeweils ein  $p > 0.05$ , was für eine Normalverteilung der Daten spricht. Auch graphisch ließ sich die Normalverteilung der Daten in den beiden Histogrammen und Q-Q-Diagrammen erkennen. Folglich konnte für das AEC für beide Geschlechter eine Normalverteilung der Daten angenommen werden. Die Boxplots zeigten keine Ausreißer. Es wurde in weiterer Folge ein t-Test bei unabhängigen Stichproben durchgeführt. Bei gegebener Homoskedastizität (Levene-Test nicht signifikant) gab es einen statistisch signifikanten Unterschied in der Anwendung der Copingstrategie AEC zwischen männlichen und weiblichen Studierenden. Die zentralen Tendenzen von weiblichen Studierenden ( $M = 22.87$ ,  $SD = 3.39$ ) und männlichen Studierenden ( $M = 21.00$ ,  $SD = 3.37$ ) unterschieden sich in Bezug auf AEC signifikant voneinander ( $t(114) = 2.91$ ;  $p < 0.01$ ). Weibliche Studierende wendeten um 1.87 Punkte mehr AEC an als männliche Studierende.

Die Copingstrategie PEC wurde für beide Geschlechter auf Normalverteilung und Ausreißer geprüft. Die Schiefe lag zwar in einem guten Bereich, der Shapiro-Wilk-Test ergab jedoch jeweils ein  $p < 0.05$ , was gegen eine Normalverteilung der Daten spricht. Auch



graphisch (Histogramm, Q-Q-Diagramm) ließ sich keine Normalverteilung erkennen. Die Boxplots zeigten Ausreißer bei beiden Geschlechtergruppen. Daher wurde der Mann-Whitney-U-Test durchgeführt. Der Test ergab keinen signifikanten Unterschied in der Anwendung von PEC zwischen weiblichen und männlichen Studierenden ( $U = 1530$ ;  $Z = -0.46$ ,  $p = 0.65$ ).

Die Copingstrategie APC wurde für beide Geschlechter auf Normalverteilung und Ausreißer geprüft. Die Schiefe lag im Bereich der Normalverteilung, der Shapiro-Wilk-Test ergab jeweils ein  $p > 0.05$ . Im Histogramm und Q-Q-Diagramm der Gruppe der weiblichen Studierenden war jedoch ein Ausreißer erkennbar. Auch der Boxplot zeigte für die Gruppe der weiblichen Studierenden einen Ausreißer. Daher wurde wiederum ein Mann-Whitney-U-Test durchgeführt. Der Test ergab keinen signifikanten Unterschied in der Anwendung von APC zwischen männlichen und weiblichen Studierenden ( $U = 1391$ ;  $Z = -1.24$ ,  $p = 0.22$ ).

Die Copingstrategie PPC wurde für beide Geschlechter auf Normalverteilung und Ausreißer geprüft. Die Schiefe lag im Bereich der Normalverteilung, der Shapiro-Wilk-Test ergab jeweils ein  $p > 0.05$ . Histogramme und Q-Q-Diagramme waren annähernd normalverteilt, die Boxplots zeigten keine Ausreißer für die beiden Geschlechtergruppen. Folglich wurde ein t-Test bei unabhängigen Stichproben durchgeführt. Bei gegebener Homoskedastizität (Levene-Test nicht signifikant) gab es keinen statistisch signifikanten Unterschied in der Anwendung der Copingstrategie PPC zwischen männlichen und weiblichen Studierenden. Die zentralen Tendenzen von weiblichen Studierenden ( $M = 12.47$ ,  $SD = 4.15$ ) und männlichen Studierenden ( $M = 11.85$ ,  $SD = 3.66$ ) unterschieden sich in Bezug auf PPC nicht signifikant voneinander ( $t(114) = 0.83$ ;  $p = 0.41$ ).

Hypothese 1a wird durch die obigen Ergebnisse nur teilweise unterstützt und kann daher nicht angenommen werden.

### **Hypothese 1b: Zwischen älteren und jüngeren Studierenden besteht ein Unterschied in der Wahl der Copingstrategie.**

Die Copingstrategie AEC wurde für beide Altersgruppen auf Normalverteilung und Ausreißer geprüft. Die Schiefe lag im Bereich der Normalverteilung, auch der Shapiro-Wilk-Test sprach für eine Normalverteilung der Daten ( $p > 0.05$ ). Bei Betrachtung der Histogramme war bei den jüngeren Studierende die Normalverteilung fraglich, bei älteren Studierenden vorhanden. Der Boxplot zeigte bei der Gruppe der älteren Studierenden einen

Ausreißer. Daher wurde der Mann-Whitney-U-Test durchgeführt. Der Test ergab keinen signifikanten Unterschied in der Anwendung von AEC zwischen jüngeren und älteren Studierenden ( $U = 1114$ ,  $Z = -0.94$ ,  $p = 0.35$ ).

Die Copingstrategie PEC wurde für beide Altersgruppen auf Normalverteilung und Ausreißer geprüft. Die Schiefe lag bei den jüngeren Studierende im Bereich  $> 1$ . Auch der Shapiro-Wilk-Test sprach gegen eine Normalverteilung der Daten, mit einem  $p < 0.05$ . Histogramm und Q-Q-Diagramm ließen auch graphisch keine Normalverteilung erkennen. Der Boxplot zeigte in der Gruppe der älteren Studierenden Ausreißer. Daher wurde der Mann-Whitney-U-Test durchgeführt. Der Test ergab keinen signifikanten Unterschied in der Anwendung von PEC zwischen jüngeren und älteren Studierenden ( $U = 1179$ ;  $Z = -0.53$ ,  $p = 0.60$ ).

Die Copingstrategie APC wurde für beide Altersgruppen auf Normalverteilung und Ausreißer geprüft. Die Schiefe lag im guten Bereich. Der Shapiro-Wilk-Test zeigte in der Gruppe der jüngeren Studierenden eine Normalverteilung der Daten, in der Gruppe der älteren Studierenden jedoch nicht. Im Histogramm und Q-Q-Diagramm ließen sich graphisch bereits Ausreißer erkennen. Der Boxplot bestätigte vorliegende Ausreißer in der Gruppe der älteren Studierenden. Daher wurde der Mann-Whitney-U-Test durchgeführt. Der Test ergab keinen signifikanten Unterschied in der Anwendung von APC zwischen jüngeren und älteren Studierenden ( $U = 1185$ ;  $Z = -0.49$ ,  $p = 0.63$ ).

Die Copingstrategie PPC wurde für beide Altersgruppen auf Normalverteilung und Ausreißer geprüft. Die Schiefe lag für beide Gruppen im guten Bereich. Der Shapiro-Wilk-Test sprach für die Normalverteilung der Daten, wobei das Ergebnis bei den älteren Studierenden knapp ausfiel ( $p = 0.049$ ). Histogramm und Q-Q-Diagramm ließen annähernd auf eine Normalverteilung der Daten schließen. Die Boxplots zeigten keine Ausreißer in den beiden Gruppen. Folglich wurde ein t-Test bei unabhängigen Stichproben durchgeführt. Bei gegebener Homoskedastizität (Levene-Test nicht signifikant) gab es keinen statistisch signifikanten Unterschied in der Anwendung der Copingstrategie PPC zwischen jüngeren und älteren Studierenden. Die zentralen Tendenzen von jüngeren Studierenden ( $M = 11.93$ ,  $SD = 3.63$ ) und älteren Studierenden ( $M = 12.32$ ,  $SD = 4.08$ ) unterschieden sich in Bezug auf PPC nicht signifikant voneinander ( $t(114) = 0.46$ ;  $p = 0.65$ ).

Die obigen Ergebnisse zeigen keine signifikanten Unterschiede hinsichtlich Coping und Alter. Hypothese 1b kann daher nicht angenommen werden, die Nullhypothese muss beibehalten werden.

**Hypothese 2: Die Anwendung von aktivem problemorientiertem Coping von Personen mit hoher Ausprägung auf der Persönlichkeitsdimension Extraversion, moderiert den Zusammenhang von psychischer Belastung und psychischer Beanspruchung.**

Für die Moderationsanalysen wurde das Process Makro von Hayes (2018) verwendet. Dieses führt eine einfache lineare Regression nach der Methode der kleinsten Quadrate durch, um unstandardisierte Koeffizienten zu berechnen. Es wurde Bootstrapping mit 5000 Iterationen gemeinsam mit heteroskedastizitäts-konsistenten Standardfehlern (HC3; Davidson & MacKinnon, 1993) eingesetzt, um die Konfidenzintervalle zu berechnen. Das Bootstrapping erlaubt die Berechnung der Moderationsanalyse auch bei nicht vorliegender Normalverteilung der Daten.

Die Daten von jenen Studierenden mit hoch ausgeprägter Extraversion wurden herangezogen ( $n_E = 74$ ). Die Linearität wurde überprüft. Das Verhältnis der Variablen war laut Streudiagramm mit LOESS-Glättung etwa linear. Es wurde eine Moderationsanalyse mit dem Process Makro von Hayes durchgeführt. Das Gesamtmodell war signifikant ( $F(3, 70) = 11.09, p < .001$ ) mit einer hohen Varianzaufklärung von 35.9%. Die Ergebnisse konnten keinen Moderationseffekt von APC auf die Beziehung zwischen Belastung und Beanspruchungsbilanz bei hoch extravertierten Studierenden bestätigen,  $\Delta R^2 = 0.15\%$ ,  $F(1, 70) = 0.10, p = 0.75, 95\% \text{ CI } [-0.0045, 0.0085]$ .

Hypothese 2 kann ebenso nicht angenommen werden, die Nullhypothese wird beibehalten.

**Hypothese 3: Die Anwendung von passivem emotionalem Coping von Personen mit hoher Ausprägung auf der Persönlichkeitsdimension Neurotizismus, moderiert den Zusammenhang von psychischer Belastung und psychischer Beanspruchung.**

Es wurden die Daten von jenen Studierenden herangezogen, die hoch ausgeprägten Neurotizismus aufwiesen ( $n_N = 30$ ). Die Linearität wurde überprüft. Das Verhältnis der Variablen war laut Streudiagramm mit LOESS-Glättung etwa linear. Es wurde eine

Moderationsanalyse mit dem Process Makro von Hayes durchgeführt. Das Gesamtmodell war nicht signifikant ( $F(3, 26) = 0.82, p = 0.50$ ) mit einer Varianzaufklärung von 15,29%. Die Ergebnisse ließen keinen signifikanten Moderationseffekt von PEC auf die Beziehung zwischen Belastung und Beanspruchungsbilanz bei Studierenden mit hoch ausgeprägtem Neurotizismus feststellen,  $\Delta R^2 = 10.29\%$ ,  $F(1, 26) = 2.40, p = 0.13$ , 95% CI [-0.0069, 0.0336].

Hypothese 3 kann daher nicht angenommen werden.

**Hypothese 4: Die Anwendung von aktivem problemorientiertem Coping von Personen mit hoher Ausprägung auf der Persönlichkeitsdimension Offenheit für Erfahrungen, moderiert den Zusammenhang von psychischer Belastung und psychischer Beanspruchung.**

Die Daten von jenen Studierenden mit hoher Ausprägung auf der Dimension Offenheit für Erfahrungen wurden herangezogen ( $n_o = 63$ ). Die Linearität wurde überprüft. Das Verhältnis der Variablen war laut Streudiagramm mit LOESS-Glättung etwa linear. Es wurde eine Moderationsanalyse mit dem Process Makro von Hayes durchgeführt. Das Gesamtmodell war signifikant ( $F(3, 59) = 10.14, p < .001$ ) mit einer hohen Varianzaufklärung von 37.46%. Die Ergebnisse konnten keinen signifikanten Moderationseffekt von APC auf die Beziehung zwischen Belastung und Beanspruchungsbilanz bei Studierenden mit hoher Offenheit für Erfahrungen finden,  $\Delta R^2 = 0.18\%$ ,  $F(1, 59) = 0.1, p = 0.75$ , 95% CI [-0.0057, 0.0110].

Hypothese 4 kann nicht angenommen werden.

**Hypothese 5: Die Anwendung von aktivem emotionalem Coping von Personen mit hoher Ausprägung auf der Persönlichkeitsdimension Verträglichkeit, moderiert den Zusammenhang von psychischer Belastung und psychischer Beanspruchung.**

Die Daten von jenen Studierenden mit hohen Werten auf der Dimension Verträglichkeit wurden herangezogen ( $n_v = 72$ ). Die Linearität wurde überprüft. Das Verhältnis der Variablen war laut Streudiagramm mit LOESS-Glättung etwa linear. Es wurde eine Moderationsanalyse mit dem Process Makro von Hayes durchgeführt. Das Gesamtmodell war signifikant ( $F(3, 68) = 13.96, p < .001$ ) mit einer hohen Varianzaufklärung von 36.94%. Die Ergebnisse konnten einen signifikanten Moderationseffekt von AEC auf die

Beziehung zwischen Belastung und Beanspruchungsbilanz bei Studierenden mit hoher Verträglichkeit finden,  $\Delta R^2 = 5.16\%$ ,  $F(1, 68) = 6.86$ ,  $p < 0.05$ , 95% CI [0.0022, 0.0135].

Hypothese 5 kann daher angenommen werden.

**Hypothese 6: Die Anwendung von passivem problemorientiertem Coping von Personen mit niedriger Ausprägung auf der Persönlichkeitsdimension Gewissenhaftigkeit moderiert den Zusammenhang von psychischer Belastung und psychischer Beanspruchung.**

Die Daten von Studierenden mit niedriger Ausprägung auf der Persönlichkeitsdimension Gewissenhaftigkeit wurden herangezogen ( $n_G = 29$ ). Die Linearität wurde überprüft. Das Verhältnis der Variablen war laut Streudiagramm mit LOESS-Glättung etwa linear. Es wurde eine Moderationsanalyse mit dem Process Makro von Hayes durchgeführt. Das Gesamtmodell war nicht signifikant  $F(3, 25) = 2.08$ ,  $p = 0.13$  mit einer Varianzaufklärung von 24.64%. Die Ergebnisse konnten keinen signifikanten Moderationseffekt von PPC auf die Beziehung zwischen Belastung und Beanspruchungsbilanz bei Studierenden mit niedriger Gewissenhaftigkeit feststellen,  $\Delta R^2 = 11.7\%$ ,  $F(1, 25) = 3.13$ ,  $p = 0.09$ , 95% CI [-0.001, 0.011].

Hypothese 6 kann daher nicht angenommen werden.

**Hypothese 7: Je mehr Stunden Fernstudierende während des Schreibens der Abschlussarbeit erwerbstätig sind, desto höher die Belastung.**

Die Berufstätigkeit (in Wochenstunden) fungiert in Hypothese 7 als unabhängige Variable, der Gesamtscore der Belastung als abhängige Variable. Aufgrund des Vorliegens einer gerichteten Zusammenhangshypothese wird einseitig getestet bzw. der p-Wert halbiert.

Die Berufstätigkeit wurde auf Normalverteilung und Ausreißer geprüft. Die Schiefe lag zwar im Bereich der Normalverteilung, der Shapiro-Wilk-Test ergab jedoch ein  $p < 0.05$ , was gegen eine Normalverteilung der Daten spricht. Histogramm und Q-Q-Diagramm bestätigten dies. Der Boxplot zeigte für die Berufstätigkeit Ausreißer. Sowohl nach Ausschluss des extremen Ausreißers als auch nach Ausschluss aller Datensätze mit einer Wochenstundenanzahl  $> 40$  Stunden waren die Daten nicht normalverteilt. Daher wurde jeweils die non-parametrische Spearman-Korrelation berechnet.

Bei Betrachtung aller Daten inklusive des extremen Ausreißers in der Anzahl der Wochenstunden ergab sich  $r = -0.09$ ,  $p = 0.17$ . Bei Ausschluss des extremen Ausreißers ergab sich  $r = -0.10$ ,  $p = 0.14$ . Nach Ausschluss aller Datensätze mit einer Wochenstundenanzahl  $> 40$  Stunden ergab sich  $r = -0.12$ ,  $p = 0.13$ . Es konnte demnach kein Zusammenhang zwischen Berufstätigkeit und psychischer Belastung festgestellt werden.

Hypothese 7 kann ebenso nicht angenommen werden.

## 4.2 Weiterführende Analysen

In weiterer Folge wurde geprüft, ob ein Unterschied in der Gesamtbelastung zwischen männlichen und weiblichen Studierenden sowie zwischen jüngeren und älteren Studierenden besteht. Ebenso wurde analysiert, ob sich Unterschiede in der Beanspruchungsbilanz zwischen den beiden Geschlechtern sowie Altersgruppen feststellen lassen. Die Verteilung auf männliche und weibliche Studierende bei den stark ausgeprägten Persönlichkeitsdimensionen der Big Five wurde betrachtet. Abschließend wurde geprüft, ob sich das Ergebnis von Hypothese 1b bei Ziehung einer anderen Altersgrenze zwischen älteren und jüngeren Studierenden verändern würde.

Die Gesamtbelastung wurde für die beiden Geschlechtergruppen auf Normalverteilung und Ausreißer geprüft. Die Schiefe lag jeweils im Bereich der Normalverteilung. Der Shapiro-Wilk-Test ergab jeweils ein  $p > 0.05$ , was für eine Normalverteilung der Daten spricht. Auch graphisch ließ sich die Normalverteilung der Daten in beiden Histogrammen und Q-Q-Diagrammen erkennen. Folglich konnte eine Normalverteilung der Daten angenommen werden. Die Boxplots zeigten keine Ausreißer. Es wurde in weiterer Folge ein t-Test bei unabhängigen Stichproben durchgeführt. Bei gegebener Homoskedastizität (Levene-Test nicht signifikant) ergab sich kein statistisch signifikanter Unterschied in der Gesamtbelastung zwischen männlichen und weiblichen Studierenden. Die zentralen Tendenzen von männlichen Studierenden ( $M = 46.20$ ,  $SD = 16.58$ ) und weiblichen Studierenden ( $M = 52.79$ ,  $SD = 18.13$ ) unterschieden sich in Bezug auf die Gesamtbelastung nicht signifikant voneinander ( $t(114) = 1.98$ ;  $p = 0.05$ ).

Die Gesamtbelastung wurde für die beiden Altersgruppen auf Normalverteilung und Ausreißer geprüft. Die Schiefe lag jeweils im Bereich der Normalverteilung. Der Shapiro-Wilk-Test ergab jeweils ein  $p > 0.05$ , was für eine Normalverteilung der Daten spricht. Auch graphisch ließ sich die Normalverteilung der Daten in beiden Histogrammen und

Q-Q-Diagrammen erkennen. Folglich konnte eine Normalverteilung der Daten angenommen werden. Die Boxplots zeigten keine Ausreißer. Es wurde in weiterer Folge ein t-Test bei unabhängigen Stichproben durchgeführt. Bei gegebener Homoskedastizität (Levene-Test nicht signifikant) ergab sich kein statistisch signifikanter Unterschied in der Gesamtbelastung zwischen älteren und jüngeren Studierenden. Die zentralen Tendenzen von älteren Studierenden ( $M = 50.61$ ,  $SD = 17.98$ ) und jüngeren Studierenden ( $M = 48.85$ ,  $SD = 17.29$ ) unterschieden sich in Bezug auf die Gesamtbelastung nicht signifikant voneinander ( $t(114) = 0.46$ ;  $p = 0.65$ ).

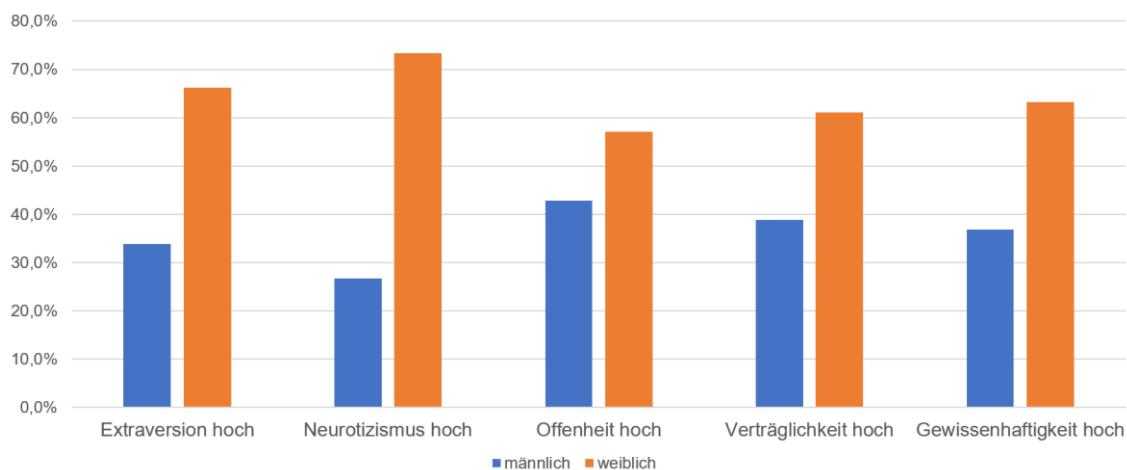
Die Beanspruchungsbilanz wurde für die beiden Geschlechtergruppen auf Normalverteilung und Ausreißer geprüft. Die Schiefe lag jeweils im Bereich der Normalverteilung. Der Shapiro-Wilk-Test ergab jeweils ein  $p > 0.05$ , was für eine Normalverteilung der Daten spricht. Auch graphisch ließ sich die Normalverteilung der Daten in beiden Histogrammen und Q-Q-Diagrammen erkennen. Folglich konnte eine Normalverteilung der Daten angenommen werden. Der Boxplot zeigte in der Gruppe der weiblichen Studierenden jedoch einen Ausreißer. Daher wurde der Mann-Whitney-U-Test durchgeführt. Der Test ergab einen signifikanten Unterschied in der Beanspruchungsbilanz zwischen weiblichen und männlichen Studierenden ( $U = 1195.5$ ,  $Z = -2.34$ ,  $p < 0.05$ ). Weibliche Studierende ( $Md = 0.50$ ) waren beanspruchter als männliche Studierende ( $Md = 1.5$ ). Ein höherer Wert bei der Beanspruchungsbilanz spricht für eine höhere funktionale Beanspruchung.

Die Beanspruchungsbilanz wurde für die beiden Altersgruppen auf Normalverteilung und Ausreißer geprüft. Die Schiefe lag jeweils im Bereich der Normalverteilung. Der Shapiro-Wilk-Test ergab jeweils ein  $p > 0.05$ , was für eine Normalverteilung der Daten spricht. Auch graphisch ließ sich die Normalverteilung der Daten in beiden Histogrammen und Q-Q-Diagrammen erkennen. Folglich konnte eine Normalverteilung der Daten angenommen werden. Der Boxplot zeigte in der Gruppe der älteren Studierenden jedoch zwei Ausreißer. Daher wurde der Mann-Whitney-U-Test durchgeführt. Der Test ergab keinen signifikanten Unterschied in der Beanspruchungsbilanz zwischen jüngeren und älteren Studierenden ( $U = 1240.5$ ;  $Z = -0.13$ ,  $p = 0.90$ ).

Unter allen Proband\_innen, die eine hohe Ausprägung auf der Persönlichkeitsdimension Extraversion aufwiesen, waren 66,2% weiblich und 33,8% männlich. Beim hoch ausgeprägten Neurotizismus verteilten sich die Teilnehmer\_innen auf 73,3% weibliche und 26,7% männliche Studierende. Hohe Offenheit für Erfahrungen war noch am ausgeglichtesten zwischen den beiden Geschlechtern (57,1% weibliche und 42,9% männliche

Studierende). Unter allen befragten Personen, die hohe Ausprägungen auf der Dimension Verträglichkeit aufwiesen, waren 61,1% weibliche und 38,9% männliche Studierende. Bei der hoch ausgeprägten Gewissenhaftigkeit verteilten sich die Proband\_innen auf 63,2% weibliche und 36,8% männliche Studierende.

Abbildung 22: Hohe Persönlichkeitsausprägungen nach Geschlecht



Quelle: eigene Darstellung

Es wurde geprüft, ob sich das Ergebnis von Hypothese 1b bei Ziehung einer anderen Altersgrenze zwischen älteren und jüngeren Studierenden verändern würde. Die Altersgrenze wurde daher für die weiterführenden Analysen bei 35 gezogen. Das bedeutet, alle Studierenden bis inklusive 35 Jahre zählten nun zur Gruppe der jüngeren Studierenden, alle Studierenden ab 36 Jahren zur Gruppe der älteren Studierenden. Die Gruppe der jüngeren Studierenden umfasste dadurch 63 Personen, die Gruppe der älteren Studierenden 53 Personen.

Die Copingstrategie AEC wurde für die beiden neuen Altersgruppen auf Normalverteilung und Ausreißer geprüft. Aufgrund der Ergebnisse des Shapiro-Wilk-Tests, der nur in der Gruppe der jüngeren Studierenden für eine Normalverteilung sprach, wurde der Mann-Whitney-U-Test durchgeführt. Der Test ergab erneut keinen signifikanten Unterschied in der Anwendung von AEC zwischen jüngeren und älteren Studierenden ( $U = 1497.5$ ;  $Z = -0.96$ ,  $p = 0.34$ ).

Die Copingstrategie PEC wurde für beide Altersgruppen auf Normalverteilung und Ausreißer geprüft. Die Entscheidung fiel aufgrund der nicht vorliegenden Normalverteilung sowie vorhandenen Ausreißern für den Mann-Whitney-U-Test. Der Test ergab einen



signifikanten Unterschied in der Anwendung von PEC zwischen jüngeren und älteren Studierenden ( $U = 1299.5$ ;  $Z = -2.07$ ,  $p < 0.05$ ), wobei die jüngeren Studierenden sowohl bei den mittleren Rängen als auch bei der Rangsumme höhere Werte aufweisen als die älteren Studierenden.

Die Copingstrategie APC wurde für die beiden neuen Altersgruppen auf Normalverteilung und Ausreißer geprüft. Aufgrund eines Ausreißers im Boxplot wurde der Mann-Whitney-U-Test durchgeführt. Der Test ergab keinen signifikanten Unterschied in der Anwendung von APC zwischen jüngeren und älteren Studierenden ( $U = 1624.5$ ;  $Z = -0.25$ ,  $p = 0.80$ ).

Die Copingstrategie PPC wurde für die beiden neuen Altersgruppen auf Normalverteilung und Ausreißer geprüft. Aufgrund eines Ausreißers im Boxplot wurde der Mann-Whitney-U-Test durchgeführt. Der Test ergab keinen signifikanten Unterschied in der Anwendung von PPC zwischen jüngeren und älteren Studierenden ( $U = 1548.5$ ;  $Z = -0.67$ ,  $p = 0.50$ ).

## 5 Diskussion und Ausblick

Im folgenden, letzten Kapitel der Arbeit werden die Ergebnisse der durchgeführten Studie nach einer kurzen Rekapitulation der initialen Fragestellung zusammengefasst (Unterkapitel 5.1) und interpretiert (Unterkapitel 5.2). Es folgen in Unterkapitel 5.3 mögliche Implikationen für die Praxis, die sich durch die Studie ergeben. In Unterkapitel 5.4 werden die vorliegenden Ergebnisse kritisch reflektiert und es wird auf Einschränkungen eingegangen. Den Abschluss bildet mit Unterkapitel 5.5 ein Ausblick auf mögliche weitere Forschungsarbeit zum Thema.

### 5.1 Zusammenfassung der Ergebnisse

Studierende erleben im Verhältnis zu gleichaltrigen Personen mehr Stress (Turiaux & Krinner, 2014, S. 26). Einen der größten Stressfaktoren stellt dabei die Anfertigung der Studienabschlussarbeit dar (Herbst et al., 2016, S. 31). Dieser Faktor kommt bei Fernstudierenden, die ohnehin oft mit besonderen Belastungen durch die Vereinbarung von Beruf, Familie und anderen Verpflichtungen mit dem Studium konfrontiert sind, erschwerend hinzu (Scherenberg & Buchwald, 2016, S. V). Die individuelle Persönlichkeit kann die Wahrnehmung und Bewertung von Stressoren beeinflussen und damit auch die Stressbewältigung bzw. die Copingstrategien (Vollrath, 2001 zitiert in Carver & Connor-Smith, 2010, S. 687).

Die vorliegenden theoretischen Ausführungen und die dazu durchgeführte Erhebung dienen der Beantwortung der eingangs formulierten Forschungsfrage:

*Welchen Einfluss hat die gewählte Copingstrategie beim Schreiben von Abschlussarbeiten auf den Zusammenhang zwischen psychischer Belastung und psychischer Beanspruchung von Fernstudierenden unter Betrachtung der Big Five Persönlichkeitsdimensionen?*

Auf Grundlage erprobter Skalen wurde ein Online-Fragebogen über die Web-Applikation SoSci Survey konstruiert, der von  $n = 116$  Personen vollständig ausgefüllt wurde. Die Zielgruppe setzte sich aus Fernstudierenden an Fachhochschulen zusammen, die zum Zeitpunkt der Erhebung an ihrer Studienabschlussarbeit schrieben. Bei den Skalen handelte es sich konkret um den BFI-S von Schupp und Gerlitz (2014) zur Erfassung der Big Five Persönlichkeitsmerkmale, den PSQ zur Erfassung der psychischen Belastung (Fliege, Rose, Arck, Levenstein & Klapp, 2001), die EEB von Wieland (2006) zur

Erfassung der psychischen Beanspruchung sowie den SCSl zur Erhebung der Copingstrategien von Lin & Chen (2010).

Frauen suchen gemäß Literatur im Umgang mit Stress eher nach emotionaler Unterstützung als Männer (Babicka-Wirkus, Wirkus, Stasiak & Kozłowski, 2021, S. 20) bzw. wenden allgemein öfter emotionsorientierte Copingstrategien an (Brougham, Zail, Mendoza & Miller, 2009, S. 93). Die vorliegende Masterarbeit konnte dies nur teilweise bestätigen. Weibliche Studierende wendeten zwar signifikant mehr aktives emotionales Coping an als männliche Studierende, es ergab sich jedoch kein signifikanter Unterschied in der Anwendung von passivem emotionalem Coping, aktivem problemorientiertem Coping und passivem problemorientiertem Coping.

Carver und Connor-Smith (2010, S. 691) weisen auf altersbezogene Unterschiede in Zusammenhang mit Persönlichkeit und Coping hin. Gemäß Babicka-Wirkus et al. (2021, S. 22) bewältigen jüngere Studierende Stress weniger effektiv als ältere Studierende. In der vorliegenden Masterarbeit zeigten sich keine signifikanten Unterschiede hinsichtlich Coping und Alter (unter Beibehaltung der ursprünglich gezogenen Altersgrenze – Näheres siehe Abschnitt 5.2).

Personen, die Stress aktiv und problemorientiert bewältigen, suchen sich unter anderem Hilfe im sozialen Umfeld, was eher extravertierten Personen zugeschrieben wird (Carver & Connor-Smith, 2010, S. 690; Lin & Chen, 2010, S. 71). Die Ergebnisse der vorliegenden Masterarbeit konnten keinen moderierenden Effekt von APC auf die Beziehung zwischen Belastung und Beanspruchungsbilanz bei hoch extravertierten Studierenden feststellen.

Hoch neurotische Personen neigen eher zu passiver emotionaler Stressbewältigung (Agbaria & Mokh, 2021, S. 10; Eksi, 2010, S. 2172). Die Ergebnisse der vorliegenden Masterarbeit ließen keinen signifikanten Moderationseffekt von PEC auf die Beziehung zwischen Belastung und Beanspruchungsbilanz bei Studierenden mit hoch ausgeprägtem Neurotizismus feststellen.

Personen mit hoher Ausprägung auf der Persönlichkeitsdimension Offenheit für Erfahrungen neigen eher zum aktiven problemorientierten Copingstil (Hudek-Knezevic, Krapic & Kardum, 2006, S. 69; Knoll, Rieckmann & Schwarzer, 2005, S. 16). Die vorliegende Arbeit konnte keinen signifikanten Moderationseffekt von APC auf die Beziehung

zwischen Belastung und Beanspruchungsbilanz bei Studierenden mit hoher Offenheit für Erfahrungen feststellen.

Personen mit hoher Ausprägung auf der Persönlichkeitsdimension Verträglichkeit tendieren zu aktivem emotionalen Coping. (Connor-Smith & Flachsbart, 2007 zitiert in Greene, Cowan & McAdams, 2020, S. 1; Hudek-Knezevic et al., 2006, S. 69). Die Anwendung dieser Copingstrategie moderiert die Beziehung zwischen Belastung und Beanspruchungsbilanz bei hoch verträglichen Studierenden signifikant, wie die Ergebnisse der vorliegenden Masterarbeit zeigen.

Personen mit gering ausgeprägter Gewissenhaftigkeit, neigen zu Prokrastination, was sich zum passiven problemorientierten Coping zählen lässt (Karatas, 2015, S. 251; Lin & Chen, 2010, S. 71; Zhou, 2020, S. 1450). Die Ergebnisse der vorliegenden Masterarbeit konnten keinen signifikanten Moderationseffekt von PPC auf die Beziehung zwischen Belastung und Beanspruchungsbilanz bei Studierenden mit niedriger Gewissenhaftigkeit feststellen.

Berufsbegleitend Studierende berichten über höhere Gesamtbelastung durch Berufstätigkeit und Studium als Vollzeit-FH-Studierende. Erstere geben auch häufiger stressbedingte gesundheitliche Beschwerden an (Unger et al., 2020, S. 309). In der vorliegenden Masterarbeit konnte jedoch kein Zusammenhang zwischen Berufstätigkeit und psychischer Belastung während des Schreibens der Abschlussarbeit festgestellt werden.

Die weiterführenden Analysen zusammenfassend lässt sich sagen, dass kein Unterschied in der Gesamtbelastung zwischen männlichen und weiblichen Studierenden besteht. Auch jüngere und ältere Studierende unterschieden sich hinsichtlich Gesamtbelastung nicht signifikant voneinander. Weibliche Studierende waren höher beansprucht als männliche Studierende. Es gab jedoch keinen Unterschied in der Beanspruchungsbilanz zwischen jüngeren und älteren Studierenden. Bei Ziehung einer anderen Altersgrenze (bei 35 Jahren) ergab sich für das PEC ein Unterschied zwischen älteren und jüngeren Studierenden, wobei die jüngeren Studierende eher zum PEC neigten. Für die anderen Copingstrategien (AEC, APC und PPC) ergaben sich keine Unterschiede in diese Richtung.

## 5.2 Interpretation der Ergebnisse

Knapp unter 90% der Umfrageteilnehmer\_innen studierte an einer österreichischen Fachhochschule. Die Nationalität der Proband\_innen beschränkte sich fast gänzlich (zu über 95%) auf Österreich und Deutschland. Kulturelle Unterschiede, die zu abweichenden Ergebnissen innerhalb der Stichprobe führen könnten, sind daher eher unwahrscheinlich. Auch Abweichungen aufgrund von Unterschieden der Hochschulen sind eher nicht zu erwarten. 75% der Stichprobe sind über 31 Jahre alt, was bestätigt, dass die Zielgruppe von Fernstudiengängen vor allem Personen sind, die bereits im Berufsleben stehen (Holm, 2013, S. 111f).

Weibliche Studierende wendeten signifikant mehr AEC an als männliche Studierende. Es gab jedoch keinen signifikanten Unterschied in der Anwendung von PEC, APC und PPC zwischen männlichen und weiblichen Studierenden. Daher kann kein allgemeiner Unterschied zwischen jenen beiden Geschlechtern hinsichtlich Copingstrategien angenommen werden.

In der vorliegenden Arbeit zeigten sich keine signifikanten Unterschiede hinsichtlich Copingstrategien und Alter. In den weiterführenden Analysen wurde die Altersgrenze zwischen jüngeren und älteren Studierenden etwas nach oben verschoben – die Trennung erfolgte beim Alter von 35 Jahren. Hier zeigte sich ein Unterschied in der Copingstrategie PEC zwischen älteren Studierenden ab 36 und jüngeren Studierenden bis 35, wobei die jüngeren Studierenden mehr zum PEC neigten. Beim PEC kommt es zu Fremd- und Selbstbeschuldigung bzw. zum Auslassen negativer Emotionen an anderen Personen. Dies steht in Einklang mit den Ergebnissen von Babicka-Wirkus et al. (2021, S. 22), die besagen, dass jüngere Studierende Stress weniger effektiv bewältigen als ältere Studierende.

In der vorliegenden Studie moderiert die Anwendung von aktivem emotionalem Coping die Beziehung zwischen Belastung und Beanspruchungsbilanz bei hoch verträglichen Studierenden signifikant. Die Literatur zeigt, dass Verträglichkeit hoch mit positiver Reinterpretation korreliert (Agbaria & Mokh, 2021, S. 11). Item CS01\_02 („Ich versuche, meine geistige Haltung zum Positiven zu verändern.“) spiegelt dies wider. Die Vermutung liegt nahe, dass verträgliche Personen eher in der Lage sind, sowohl in anderen Menschen als auch in belastenden Situationen das Positive sehen.

Alle anderen Kombinationen von Persönlichkeitsausprägungen und Copingstrategien zeigten keinen signifikanten Einfluss auf den Zusammenhang zwischen Belastung und Beanspruchungsbilanz. Zum Teil muss jedoch auf die sehr kleine Datenbasis (z.B.  $n_N = 30$ ) verwiesen werden.

In der vorliegenden Masterarbeit konnte kein Zusammenhang zwischen Berufstätigkeit und psychischer Belastung während des Schreibens der Abschlussarbeit festgestellt werden. Dies lässt vermuten, dass die berufliche Tätigkeit für Studierende auch als Ressource dienen kann. Georganta und Montgomery (2016, S. 126) kommen zu dem Ergebnis, dass Spaß in der Arbeit als Ressource dienen und sogar dabei helfen kann, Stress zu reduzieren.

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass die gewählte Copingstrategie nur unter bestimmten Voraussetzungen einen Einfluss auf den Zusammenhang zwischen psychischer Belastung und Beanspruchung hat. Unter hoch verträglichen Studierenden hat aktives emotionales Coping einen signifikanten Einfluss auf den Zusammenhang zwischen Belastung und Beanspruchung. Andere Kombinationen von Copingstrategien und Persönlichkeitsausprägungen zeigten keinen signifikanten Effekt auf den Zusammenhang zwischen Belastung und Beanspruchung.

### **5.3 Praktische Implikationen**

Die Ergebnisse der vorliegenden Arbeit zeigten AEC als signifikanten Moderator zwischen Belastung und Beanspruchung in der Gruppe der Studierenden mit hoher Verträglichkeit. Emotionale Unterstützung zu suchen, z.B. indem man in Kontakt und Austausch mit Studienkolleg\_innen oder Freund\_innen kommt, stellt eine Subfacette des AEC dar. Eine Empfehlung für Fachhochschulen mit Fernstudienangebot könnte daher die Etablierung bzw. Förderung von Austauschgruppen während der Zeit des Schreibens der Abschlussarbeit sein. Ein dementsprechendes Angebot zu schaffen könnte sich positiv auf die Beanspruchung von Studierenden auswirken. Den Studierenden selbst kann die Empfehlung ausgesprochen werden, bestehende Angebote anzunehmen bzw. auch in die Selbstorganisation zu kommen.

Weitere Subfacetten des AEC sind die kognitive Umstrukturierung und positive Umdeutung, was bei Bedarf im Rahmen professioneller Unterstützung geschehen kann. Fernfachhochschulen könnten Studierende in der Phase des Schreibens der Abschlussarbeit

noch einmal explizit auf das Angebot der psychologischen Studierendenberatung hinweisen.

## 5.4 Kritik und Limitationen

Als Kritikpunkt an der vorliegenden Studie ist die Stichprobengröße von  $n = 116$  zu nennen, die für die Testung der Hypothesen zum Teil noch weiter unterteilt wurde. Es handelt sich um eine einmalige Querschnittstudie, die eine Momentaufnahme darstellt und nur die jeweilige Situation zum Zeitpunkt der Datenerhebung abbildet (Döring & Bortz, 2016, S. 210f). Auf andere Kontexte sind die Ergebnisse der Studie daher nicht eindeutig übertragbar. Vor allem die Themenbereiche Belastung und Beanspruchung müssen im betreffenden Kontext betrachtet werden. Zum Erhebungszeitpunkt (März 2022) waren die Corona-Pandemie und der Krieg in der Ukraine tagesaktuelle Themen. Von 15. auf 16. März 2022 wurden beispielsweise über 58.000 Neuinfektionen mit dem Coronavirus in Österreich registriert (kurier.at, 11.04.2022). Aus einer Anmerkung zum Fragebogen geht hervor, dass Pandemie und Krieg in der Arbeitswelt zu bemerken sind und sich schlussendlich auch aufs Schreiben der Abschlussarbeit auswirken.

Einen weiteren Kritikpunkt stellen die geringen Cronbachs Alpha Werte der Big Five Subskalen sowie Coping Subskalen dar. Die Persönlichkeitsdimension Verträglichkeit weist beispielsweise ein Cronbachs Alpha von 0.54 auf. Dieser Wert liegt zwar über dem Alphawert der Originalstudie, allerdings doch beträchtlich vom kritischen Wert 0.70 entfernt, ab dem man Skalen im Allgemeinen als intern konsistent beurteilt. Gemäß Cortina (1993, S. 103) hängt die Höhe von Cronbachs Alpha stark von der jeweiligen Anzahl der Items ab. Der übliche kritische Wert von Cronbachs Alpha wurde für Instrumente festgelegt, die viel mehr Items beinhalten als die in der vorliegenden Masterarbeit verwendeten Kurzskalen. Gemäß Döring und Bortz (2016, S. 444) müssen Einschränkungen der Reliabilität bei kürzeren, ökonomischeren Erhebungsinstrumenten in Kauf genommen werden. Dies war im Rahmen der vorliegenden Masterarbeit der Fall, da versucht wurde, die Abbruchrate des Fragebogens möglichst gering zu halten.

Durch Anmerkungen zum Fragebogen stellte sich heraus, dass nicht bei allen befragten Fernstudierenden im Studiengang eine Aufgliederung in Semester vorlag. Einzelne Studiengänge waren in Modulen organisiert. Diese Module waren jedoch nicht mit Semestern gleichzusetzen. Daher hatten manche Proband\_innen Schwierigkeiten mit der Frage nach dem Semester, in dem sie sich befanden. Außerdem hätte bei der Konstruktion des Fragebogens die Abfrage der wöchentlichen Arbeitszeit neben dem Schreiben

der Abschlussarbeit genauer definiert werden müssen. Einige Umfrageteilnehmer\_innen gaben ihre tatsächliche Arbeitszeit inklusive geleisteter Mehrstunden an und nicht die vertraglich festgelegte Wochenarbeitszeit.

Kritisch anzumerken ist auch, dass Belastungsfaktoren wie Kinderbetreuung, Arbeitssuche, Pflege von Angehörigen, etc. in der vorliegenden Arbeit nicht berücksichtigt wurden. Kinderbetreuung und Arbeitssuche neben dem Schreiben der Abschlussarbeit wurden explizit in einer Anmerkung zum Fragebogen als wichtige Belastungsfaktoren genannt. Die Berufstätigkeit in Wochenstunden neben dem Schreiben der Abschlussarbeit ist definitiv nicht das einzige bzw. beste Maß für die individuelle Belastung.

Die Hypothesen der vorliegenden Arbeit orientieren sich am Belastungs-Beanspruchungs-Modell nach Rohmert und Rutenfranz. Problematisch hierbei ist die Unschärfe der Begrifflichkeiten. Alle Faktoren, die von außen auf den Menschen einwirken, egal ob positiv oder negativ, stellen eine Belastung dar. Das Belastungs-Beanspruchungsmodell gibt jedoch keine Auskunft darüber, welche belastenden Faktoren konkret eine Fehlbelastung darstellen (Neuner, 2016, S. 10).

## **5.5 Ausblick**

Die vorliegende Studie konnte zwar den Großteil der aufgestellten Hypothesen nicht bestätigen, wirft jedoch interessante Ansätze für weiterführende Fragestellungen auf. Eine Wiederholung der Studie mit einer größeren Stichprobe und Messinstrumenten mit höherer Reliabilität, vor allem in Hinblick auf die Erfassung der Big Five der Persönlichkeit und der Copingstrategien, könnte interessante Erkenntnisse liefern.

Für weiterführende Studien kann die Empfehlung ausgesprochen werden, eine feinere Trennung hinsichtlich des Alters der Proband\_innen vorzunehmen. Statt der eher groben Trennung in Altersgruppen von jüngeren und älteren Studierenden könnte man einzelne Gruppen in 5- oder 10-Jahresintervallen zusammenfassen und untersuchen. Folgestudien könnten auch Belastungsfaktoren genauer differenzieren und erheben, welche Belastungsfaktoren aus externen Quellen bestehen und welche internen Belastungsfaktoren aufgrund der individuellen Persönlichkeit vorliegen. Außerdem könnte auf Messinstrumente zurückgegriffen werden, die Belastung und Beanspruchung schärfer trennen.



Querschnittsuntersuchungen wie die vorliegende Masterarbeit können nur Korrelationen aufzeigen, jedoch keine Kausalität belegen. Um die Ursache von Stress und Coping besser zu verstehen, wäre die Durchführung von Längsschnittstudien nötig (Lazarus, 2000, S. 668). Beispielsweise könnte man Belastung, Copingstrategien und Beanspruchung während des Schreibens der Abschlussarbeit und zu einem zweiten Untersuchungszeitpunkt nach Studienabschluss untersuchen. Dann könnte eindeutiger festgestellt werden, wie belastend das Schreiben der Abschlussarbeit tatsächlich erlebt wird.

In den weiterführenden Analysen zeigte sich zwar kein signifikanter Unterschied in der Belastung zwischen männlichen und weiblichen Studierenden, allerdings waren weibliche Studierende mehr beansprucht als ihre männlichen Kollegen. Dass dieser Unterschied aufgrund der Anwendung anderer Copingstrategien zustande kommt, kann die vorliegende Studie nicht bestätigen. Es zeigten sich keine Unterschiede in den Copingstrategien zwischen männlichen und weiblichen Studierenden außer im AEC. Diese ist jedoch eine adaptive Copingstrategie und erklärt die höhere Beanspruchung weiblicher Studierender daher nicht. Wie genau die höhere Beanspruchung weiblicher Studierender zustande kommt und welche Rolle die Persönlichkeit dabei spielt, muss durch weitere Forschung geklärt werden.

Alles in allem kann die vorliegende Masterarbeit als Beitrag zur Schließung der Forschungslücke im Bereich Belastung und Beanspruchung Studierender betrachtet werden.

## Literaturverzeichnis

- Agbaria, Qutaiba/Mokh, Amnah Abu (2021). Coping with Stress During the Coronavirus Outbreak: the Contribution of Big Five Personality Traits and Social Support. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 1–19.
- Allport, Gordon W./Odbert, Henry S. (1936). Trait names: A psycholexical study. *Psychological Monographs*, 47(1), i–171.
- Anglim, Jeromy/O'Connor, Peter (2019). Measurement and Research Using the Big Five, HEXACO, and Narrow Traits: A Primer for Researchers and Practitioners. *Australian Journal of Psychology*, 71(1), 1–20.
- Asendorpf, Jens B. (2018). *Persönlichkeit: was uns ausmacht und warum*. Berlin, Heidelberg: Springer.
- Babicka-Wirkus, Anna/Wirkus, Lukasz/Stasiak, Krzysztof/Kozłowski, Paweł (2021). University students' strategies of coping with stress during the coronavirus pandemic: Data from Poland. *PLOS ONE*, 16(7), 1–27.
- Bauer, Matthias Johannes/Seppelfricke, Thomas (2020). *Stress im Studium: Stressempfinden und Stressbewältigung bei Studierenden*. München: utzverlag GmbH.
- Beer, Gabriele/Beer, Rudolf/Ebenberger, Astrid/Potzmader, Sylvia (2020). Belastungsempfinden und Bewältigungsstrategien im Masterstudium Primarstufe. *Open Online Journal for Research and Education*, 1–25.
- Bienertova-Vasku, Julie/Lenart, Peter/Scheringer, Martin (2020). Eustress and Distress: Neither Good Nor Bad, but Rather the Same? *BioEssays*, 42, 1–5.
- Bogdahn, Olaf/Löwe, Alexandra (2020). Erfolgs- und Stressfaktoren im Fernstudium. In Matthias Johannes Bauer/Thomas Seppelfricke (Hrsg.). *Stress im Studium: Stressempfinden und Stressbewältigung bei Studierenden* München: utzverlag GmbH.
- Boyle, Gregory J. (2008). Critique of the Five-Factor Model of Personality. In Gregory J. Boyle/Gerald Matthews/Donald H. Saklofske (Hrsg.). *The SAGE Handbook of Personality Theory and Assessment (Vol. 1)* (S. 295–312). Los Angeles: SAGE Publications.
- Brougham, Ruby R./Zail, Christy M./Mendoza, Celeste M./Miller, Janine R. (2009). Stress, Sex Differences, and Coping Strategies Among College Students. *Current Psychology*, 28, 85–97.

- Cabras, Cristina/Mondo, Marina (2018). Coping strategies, optimism, and life satisfaction among first-year university students in Italy: gender and age differences. *Higher Education*, 75, 643–654.
- Carver, Charles S./Connor-Smith, Jennifer (2010). Personality and Coping. *Annual Review of Psychology*, 61, 679–704.
- Carver, Charles S./Scheier, Michael F./Weintraub, Jagdish Kumari (1989). Assessing Coping Strategies: A Theoretically Based Approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56(2), 267–283.
- Compas, Bruce E./Connor-Smith, Jennifer K./Saltzman, Heidi/Harding Thomsen, Alexandra/Wadsworth, Martha E. (2001). Coping With Stress During Childhood and Adolescence: Problems, Progress, and Potential in Theory and Research. *Psychological Bulletin*, 127(1), 87–127.
- Connor-Smith, Jennifer K./Flachsbart, Celeste (2007). Relations Between Personality and Coping: A Meta-Analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 93(6), 1–28.
- Cortina, Jose M. (1993). What Is Coefficient Alpha? An Examination of Theory and Applications. *Journal of Applied Psychology*, 78(1), 98–104.
- Costa, Paul T. Jr./McCrae, Robert Roger (1976). Age differences in personality structure: A cluster analytic approach. *Journal of Gerontology*, 31, 564–570.
- Costa, Paul T. Jr./McCrae, Robert Roger (1985). *The NEO personality inventory manual*. Odessa: Psychological Assessment Resources.
- Costa, Paul T. Jr./McCrae, Robert Roger (1992). *Revised NEO Personality Inventory and NEO Five Factor Inventory Professional Manual*. Odessa: Psychological Assessment Resources.
- Costa, Paul T. Jr./Terracciano, Antonio/McCrae, Robert Roger (2001). Gender Differences in Personality Traits Across Cultures: Robust and Surprising Findings. *Journal of Personality and Social Psychology*, 81(2), 322–331.
- Cramer, Phebe (2003). Personality change in later adulthood is predicted by defense mechanism use in early adulthood. *Journal of Research in Personality*, 37, 76–104.
- Davidson, Russell/MacKinnon, James G. (1993). *Estimation and inference in econometrics* (Vol. 63). New York: Oxford.
- De Raad, Boele (2000). *The Big Five Personality Factors. The Psycholexical Approach to Personality*. Seattle, Toronto, Bern, Göttingen: Hogrefe & Huber Publishers.

- De Raad, Boele et al. (2010). Only Three Factors of Personality Description Are Fully Replicable Across Languages: A Comparison of 14 Trait Taxonomies. *Journal of Personality and Social Psychology*, 98(1), 160–173.
- Digman, John M./Takemoto-Chock, Naomi K. (1981). Factors in the natural language of personality: Re-analysis, comparison, and interpretation of six major studies. *Multivariate Behavioral Research*, 16, 149–170.
- Döring, Nicola/Bortz, Jürgen (2016). *Forschungsmethoden und Evaluation in den Sozial- und Humanwissenschaften* (5. Auflage). Berlin, Heidelberg: Springer.
- Dreo, Klara/Huber, Bernadette (2017). Wie Studierende wissenschaftliches Schreiben empfinden – eine quantitative Studie. *Journal der Schreibberatung*, (14), 107–116.
- Ehrentreich, Saskia et al. (2021). Einflüsse der Coronapandemie auf gesundheitsbezogene Verhaltensweisen und Belastungen von Studierenden. *Prävention und Gesundheitsförderung*, 1–6.
- Eksi, Halil (2010). Personality and Coping among Turkish College Students: A Canonical Correlation Analysis. *Educational Sciences: Theory and Practice*, 10(4), 2159–2176.
- Eysenck, Hans Jürgen (1944). Types of personality – a factorial study of 700 neurotics. *Journal of Mental Science*, 90, 851–861.
- Faltermaier, Toni (2017). *Gesundheitspsychologie* (2. überarbeitete und erweiterte Auflage). Stuttgart: Verlag W. Kohlhammer.
- Fiske, Donald W. (1949). Consistency of the factorial structures of personality ratings from different sources. *Journal of Abnormal and Social Psychology*, 44, 329–344.
- Fliege, Herbert/Rose, Matthias/Arck, Petra/Levenstein, Susan/Klapp, Burghard F. (2001). Validierung des „Perceived Stress Questionnaire“ (PSQ) an einer deutschen Stichprobe. *Diagnostica*, 47(3), 142–152.
- Gaedke, Gudrun/Covarrubias Venegas, Barbara/Recker, Stefanie/Janous, Gerald (2011). Vereinbarkeit von Arbeiten und Studieren bei berufsbegleitend Studierenden. *Zeitschrift für Hochschulentwicklung*, 6(2), 198–213.
- Georganta, Katerina/Montgomery, Anthony (2016). Exploring Fun as a Job Resource: The Enhancing and Protecting Role of a Key Modern Workplace Factor. *International Journal of Applied Positive Psychology*, 1, 107–131.
- George, Darren/Mallery, Paul (2019). *IBM SPSS Statistics 25* (Fifteenth Edition). New York: Routledge.

- Gerlitz, Jean-Yves/Schupp, Jürgen (2005). Zur Erhebung der Big-Five-basierten Persönlichkeitsmerkmale im SOEP. DIW Research Notes 4
- Glaser, Jürgen/Molnar, Martina (2018). Psychische Belastung und Stress in der Arbeit. Ursachen, Folgen, Lösungen. Wien: Kammer für Arbeiter und Angestellte für Wien.
- Goldberg, Lewis Robert (1990). An Alternative „Description of Personality“: The Big-Five Factor Structure. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59, 1216–1229.
- Graziano, William G./Tobin, Renée M. (2013). The cognitive and motivational foundations underlying agreeableness. In Michael D. Robinson/Edward R. Watkins/Eddie Harmon-Jones (Hrsg.). *Handbook of Cognition and Emotion* (S. 347–364). New York: Guilford.
- Greene, Rachel E./Cowan, Henry R./McAdams, Dan P. (2020). Personality and coping in life challenge narratives. *Journal of Research in Personality*, 86, 1–5.
- Hacker, Winfried (2017). Belastung – Tätigkeit – Beanspruchung. Ein ungeklärtes Wirkungsgefüge? *Psychologie des Alltagshandelns*, 10(1), 33–40.
- Hacker, Winfried/Richter, Peter (1984). Psychische Fehlbeanspruchung. Psychische Ermüdung, Monotonie, Sättigung und Streß. Berlin, Heidelberg: Springer.
- Hayes, Andrew F. (2018). Partial, conditional, and moderated moderated mediation: Quantification, inference, and interpretation. *Communication Monographs*, 85, 4–40.
- Hennig, Jürgen (2005). Neurotizismus. In Hannelore Weber/Thomas Rammsayer (Hrsg.). *Handbuch der Persönlichkeitspsychologie und Differentiellen Psychologie* (S. 251–256). Göttingen: Hogrefe.
- Herbst, Uta/Voeth, Markus/Eidhoff, Anne Theresa/Müller, Mareike/Stief, Sarah (2016). Studierendenstress in Deutschland – eine empirische Untersuchung. Berlin: AOK-Bundesverband.
- Holm, Jens-Mogens (2013). Fernstudium und lebenslanges Lernen. In André Papeh/Hans J. Tümmers (Hrsg.). *Die Arbeitswelt im 21. Jahrhundert. Herausforderungen, Perspektiven, Lösungsansätze* (S. 107–124). Wiesbaden: Springer Gabler.
- Hudek-Knezevic, Jasna/Krapic, Nada/Kardum, Igor (2006). Burnout in dispositional context: the role of personality traits, social support and coping styles. *Review of Psychology*, 13(2), 65–73.
- Jagodics, Balázs/Szabó, Éva (2022). Student Burnout in Higher Education: A Demand-Resource Model Approach. *Trends in Psychology*, 1–20.

- John, Oliver P./Angleitner, Alois/Ostendorf, Fritz (1988). The lexical approach to personality: A historical review of trait taxonomic research. *European Journal of Personality*, 2, 171–203.
- John, Oliver P./Naumann, Laura P./Soto, Christopher J. (2008). Paradigm shift to the integrative Big Five taxonomy: History, measurement, and conceptual issues. In Oliver P. John/Richard W. Robins/Lawrence A. Pervin (Hrsg.). *Handbook of personality: Theory and research* (3rd ed.) (S. 114–158). New York: Guilford.
- John, Oliver P./Robins, Richard W./Pervin, Lawrence A. (2008). *Handbook of Personality. Theory and Research* (3rd ed.). New York: Guilford.
- Johnson, John A. (2020). Big-Five model. In Virgil Zeigler-Hill/Todd K. Shackelford (Hrsg.). *Encyclopedia of Personality and Individual Differences* (S. 474–490). Cham: Springer.
- Joseph, Nitin et al. (2021). Assessment of academic stress and its coping mechanisms among medical undergraduate students in a large Midwestern university. *Current Psychology*, 40, 2599–2609.
- Karatas, Hakan (2015). Correlation among Academic Procrastination, Personality Traits, and Academic Achievement. *Anthropologist*, 20(1,2), 243–255.
- Knoll, Nina/Rieckmann, Nina/Schwarzer, Ralf (2005). Coping as a mediator between personality and stress outcomes: A longitudinal study with cataract surgery patients. *European Journal of Personality*, 19, 1–19.
- Konaszewski, Karol/Kolemba, Marcin/Niesiobędzka, Małgorzata (2021). Resilience, sense of coherence and self-efficacy as predictors of stress coping style among university students. *Current Psychology*, 40, 4052–4062.
- Lazarus, Richard S. (2000). Toward Better Research on Stress and Coping. *American Psychologist*, 55(6), 665–673.
- Lazarus, Richard S./Folkman, Susan (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer.
- Lin, Ying Ming/Chen, Farn Shing (2010). A stress coping style inventory of students at universities and colleges of technology. *World Transactions on Engineering and Technology Education*, 8(1), 67–72.
- McCrae, Robert Roger (1990). Traits and trait names: How well is openness represented in natural languages? *European Journal of Personality*, 4, 119–229.

- McCrae, Robert Roger/Costa, Paul T. Jr. (1983). Joint factors in self-reports and ratings: Neuroticism, extraversion and openness to experience. *Personality and Individual Differences*, 4, 245–255.
- McCrae, Robert Roger/Costa, Paul T. Jr./Piedmont, Ralph L. (1993). Folk concepts, natural language, and psychological constructs: The California psychological inventory and the five-factor model. *Journal of Personality*, 61, 1–26.
- McCrae, Robert Roger/John, Oliver P. (1992). An introduction to the five-factor model and its applications. *Journal of Personality*, 60, 175–215.
- McCrae, Robert Roger/Löckenhoff, Corinna E./Costa, Paul T. Jr. (2005). A step toward DSM-V: Cataloguing personality-related problems in living. *European Journal of Personality*, 19(4), 269–286.
- Metz, Anna-Marie/Rothe, Heinz-Jürgen (2017). *Screening psychischer Arbeitsbelastung. Ein Verfahren zur Gefährdungsbeurteilung*. Wiesbaden: Springer Fachmedien.
- Mischel, Walter (2004). Toward an integrative science of the person. *Annual Review of Psychology*, 55, 1–22.
- Montag, Christian (2016). *Persönlichkeit – Auf der Suche nach unserer Individualität*. Berlin, Heidelberg: Springer.
- Moore, Michael G./Kearsley, Greg (1996). *Distance Education - A Systems View*. Belmont: Wadsworth.
- Najmi, Sadia/Wegner, Daniel M. (2008). Thought suppression and psychopathology. In Andrew J. Elliot (Hrsg.). *Handbook of Approach and Avoidance Motivation* (S. 447–459). New York: Psychology Press.
- Neuner, Ralf (2016). *Psychische Gesundheit bei der Arbeit* (2. Auflage). Wiesbaden: Springer Gabler.
- Neyer, Franz J./Asendorpf, Jens B. (2018). *Psychologie der Persönlichkeit* (6. Auflage). Berlin, Heidelberg: Springer.
- Norman, Warren T. (1963). Toward an adequate taxonomy of personality attributes: Replicated factor structure in peer nomination personality ratings. *Journal of Abnormal and Social Psychology*, 66, 574–583.
- Ostendorf, Fritz/Angleitner, Alois (2004). *NEO-PI-R. NEO-Persönlichkeitsinventar nach Costa und McCrae, revidierte Form*. Göttingen: Hogrefe.

- Penley, Julie A./Tomaka, Joe (2002). Associations among the Big Five, emotional responses, and coping with acute stress. *Personality and Individual Differences*, 32(7), 1215–1228.
- Pfleging, Simon/Gerhardt, Claudia (2013). Ausgebrannte Studierende: Burnout-Gefährdung nach dem Bologna-Prozess. *Journal of Business and Media Psychology*, 4(1), 1–12.
- Plaumann, Martina/Busse, Anja/Walter, Ulla (2006). Grundlagen zu Stress. In KKH Kaufmännische Krankenkasse (Hrsg.). *Weißbuch Prävention 2005/2006 - Stress? Ursachen, Erklärungsmodelle und präventive Ansätze* (S. 3–12). Berlin, Heidelberg: Springer Medizin Verlag Heidelberg.
- Prosek, Elizabeth A./Wei, Qian/Scofone, Chelsea M./Gallardo, Diana/Giordano, Amanda L. (2022). Guilt, Shame, and Empathy as Predictors of Coping Engagement among United States College Students. *International Journal for the Advancement of Counselling*, 44, 64–78.
- Rammsayer, Thomas (2005a). Psychoanalytische Persönlichkeitstheorien. In Hannelore Weber/Thomas Rammsayer (Hrsg.). *Handbuch der Persönlichkeitspsychologie und Differentiellen Psychologie* (S. 53–60). Göttingen: Hogrefe.
- Rammsayer, Thomas (2005b). Extraversion. In Hannelore Weber/Thomas Rammsayer (Hrsg.). *Handbuch der Persönlichkeitspsychologie und Differentiellen Psychologie* (S. 257–265). Göttingen: Hogrefe.
- Rauthmann, John F. (2017). *Persönlichkeitspsychologie: Paradigmen - Strömungen - Theorien*. Berlin: Springer.
- Richter, Peter/Hacker, Winfried (2012). *Belastung und Beanspruchung. Stress, Ermüdung und Burnout im Arbeitsleben* (3. Auflage). Heidelberg: Asanger.
- Roberts, Brent W./Bogg, Tim/Walton, Kate E./Chernyshenko, Oleksandr S./Stark, Stephen E. (2004). A lexical investigation of the lower-order structure of conscientiousness. *Journal of Research in Personality*, 38, 164–178.
- Rocklin, Thomas/Revelle, William (1981). The measurement of extroversion: A comparison of the Eysenck Personality Inventory and the Eysenck Personality Questionnaire. *British Journal of social psychology*, 20(4), 279–284.
- Rusch, Stephan (2019). *Stressmanagement* (2. Auflage). Berlin: Springer.



- Salewski, Christel (2005). Stress. In Hannelore Weber/Thomas Rammsayer (Hrsg.). Handbuch der Persönlichkeitspsychologie und Differentiellen Psychologie (S. 402–412). Göttingen: Hogrefe.
- Scherenberg, Viviane/Buchwald, Petra (2016). Stressmanagement im Fernstudium. Wiesbaden: Springer Gabler.
- Schmitt, David P./Realo, Anu/Voracek, Martin/Allik, Jüri (2008). Why Can't a Man Be More Like a Woman? Sex Differences in Big Five Personality Traits Across 55 Cultures. *Journal of Personality and Social Psychology*, 94(1), 168–182.
- Schupp, Jürgen/Gerlitz, Jean-Yves (2014). Big Five Inventory-SOEP (BFI-S). Online: [https://zis.gesis.org/skala/Schupp-Gerlitz-Big-Five-Inventory-SOEP-\(BFI-S\)](https://zis.gesis.org/skala/Schupp-Gerlitz-Big-Five-Inventory-SOEP-(BFI-S)) [Abruf am 11.10.2020].
- Selye, Hans (1974). *Stress without distress*. Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins.
- Shanmugavinayagam, Arumuganathan/Panneerselvam, Ezhilarasi/Jennifer, H. Gladius/Thangaraju, Siva Ilango/Sethumadhavan, V. (2019). A cross-sectional study on personality, coping strategies and quality of life of a single child and with siblings among undergraduate health profession students in Tamil Nadu. *Industrial Psychiatry Journal*, 28(2), 248–254.
- Skinner, Ellen A./Zimmer-Gembeck, Melanie J. (2007). The Development of Coping. *Annual Review of Psychology*, 58, 119–144.
- Solberg Nes, Lise/Seegerstrom, Suzanne C. (2006). Dispositional Optimism and Coping: A Meta-Analytic Review. *Personality and Social Psychology Review*, 10(3), 235–251.
- Soto, Christopher J./John, Oliver P./Gosling, Samuel D./Potter, Jeff (2011). Age Differences in Personality Traits From 10 to 65: Big Five Domains and Facets in a Large Cross-Sectional Sample. *Journal of Personality and Social Psychology*, 100(2), 330–348.
- Soye, Anna/O'Súilleabháin, Páraic S. (2019). Facets of openness to experience are associated with cardiovascular reactivity and adaptation across both active and passive stress exposures. *International Journal of Psychophysiology*, 140, 26–32.
- Steiner, Elisabeth/Benesch, Michael (2018). *Der Fragebogen: Von der Forschungsidee zur SPSS-Auswertung* (5. Auflage). Wien: facultas.
- Steiner-Hofbauer, Verena/Holzinger, Anita (2020). How to Cope with the Challenges of Medical Education? Stress, Depression, and Coping in Undergraduate Medical Students. *Academic Psychiatry*, 44, 380–387.

- Stemmler, Gerhard/Hagemann, Dirk/Amelang, Manfred/Spinath, Frank M. (2016). *Differentielle Psychologie und Persönlichkeitsforschung* (8., überarbeitete Auflage). Stuttgart: Kohlhammer.
- Thielsch, Meinald/Weltzin, Simone (2012). Online-Umfragen und Online-Mitarbeiterbefragungen. In Meinald Thielsch/Torsten Brandenburg (Hrsg.). *Praxis der Wirtschaftspsychologie II: Themen und Fallbeispiele für Studium und Praxis* (S. 109–127). Münster: MV Wissenschaft.
- Tupes, Ernest C./Christal, Raymond E. (1961). Recurrent personality factors based on trait ratings (USAF ASD Tech. Rep. No. 61-97). Lackland Air Force Base: U.S. Air Force.
- Turiaux, Julian/Krinner, Cordula (2014). Gestresst im Studium? Ein empirischer Vergleich Studierender verschiedener Hochschultypen und eine explorative Analyse potentieller Stressoren. *Journal of Business and Media Psychology*, 5(1), 18–28.
- Unger, Martin et al. (2020). *Studierenden-Sozialerhebung 2019 – Kernbericht*. Studie im Auftrag des Bundesministeriums für Bildung, Wissenschaft und Forschung. Wien: Institut für höhere Studien.
- Vollrath, Margarete (2001). Personality and stress. *Scandinavian Journal of Psychology*, 42(4), 335–347.
- Wieland, Rainer (2006). Eigenschaftswörterliste zur Erfassung von Emotionen und Beanspruchung während der Arbeit (EEB).
- Wieland, Rainer/Hammes, Mike (2014). Wuppertaler Screening Instrument Psychische Beanspruchung (WSIB) – Beanspruchungsbilanz und Kontrollerleben als Indikatoren für gesunde Arbeit. *Journal Psychologie des Alltagshandelns*, 7, 30–50.
- Zawacki, Olaf (2001). Zum Verhältnis von Online-Lehre und Fernstudium. In Erwin Wagner/Michael Kindt (Hrsg.). *Virtueller Campus, Szenarien - Strategien - Studium* (14) (S. 411–419). Münster: Waxmann.
- Zhou, Mingming (2020). Gender differences in procrastination: The role of personality traits. *Current Psychology*, 39, 1445–1453.
- Zimmer, Lena M./Lörz, Markus/Marczuk, Anna (2021). Studieren in Zeiten der Corona-Pandemie: Vulnerable Studierendengruppen im Fokus. *DZHW BRIEF*, 2, 1–9.

## **Online-Quellen**

<https://kurier.at/chronik/oesterreich/neuer-rekordwert-ueber-50000-neuinfektionen-in-oesterreich/401939194> [Abruf am 11.04.2022].

<https://www.e-learning-group.com/wp-content/uploads/2022/01/ELG-MBA-Programme-Q1-2022.pdf> [Abruf am 12.04.2022].

[https://www.fernfh.ac.at/fileadmin/user\\_upload/FernFH/Presse/Basispresstexte/Daten-Fakten-der-FernFH.pdf](https://www.fernfh.ac.at/fileadmin/user_upload/FernFH/Presse/Basispresstexte/Daten-Fakten-der-FernFH.pdf) [Abruf am 12.04.2022].

<https://www.fernstudi.net/fernhochschulen> [Abruf am 12.04.2022].

# Abbildungsverzeichnis

Abbildung 1: Entstehung der Big Five .....	10
Abbildung 2: Gegenüberstellung Publikationen Cattell/Eysenck vs. Big Five/FFM .....	11
Abbildung 3: Gegensatzpole der Big Five.....	17
Abbildung 4: Altersverlauf Gewissenhaftigkeit .....	18
Abbildung 5: Altersverlauf Verträglichkeit .....	19
Abbildung 6: Altersverlauf Neurotizismus .....	20
Abbildung 7: Altersverlauf Extraversion .....	21
Abbildung 8: Altersverlauf Offenheit für Erfahrungen .....	21
Abbildung 9: Folgen von Beanspruchung .....	26
Abbildung 10: Belastungs-Beanspruchungs-Modell.....	27
Abbildung 11: Auftrags-Auseinandersetzungs-Konzept.....	28
Abbildung 12: Job Demand Control Modell .....	29
Abbildung 13: Effort Reward Imbalance Modell .....	30
Abbildung 14: Job Demand Resources Modell .....	31
Abbildung 15: Modell Hypothese 2 .....	39
Abbildung 16: Modell Hypothese 3 .....	40
Abbildung 17: Modell Hypothese 4 .....	41
Abbildung 18: Modell Hypothese 5 .....	42
Abbildung 19: Modell Hypothese 6 .....	43
Abbildung 20: Persönlichkeitsausprägungen der Stichprobe .....	56
Abbildung 21: Formel „Min-max-Normalization“ .....	61
Abbildung 22: Hohe Persönlichkeitsausprägungen nach Geschlecht .....	75

## Tabellenverzeichnis

Tabelle 1: Beispiele von Copingstrategien.....	35
Tabelle 2: Big Five Dimensionen .....	45
Tabelle 3: Adaptation Einleitungstext Big Five.....	45
Tabelle 4: Subskalen PSQ .....	47
Tabelle 5: Subskalen EEB.....	48
Tabelle 6: Vergleich der adaptierten Formulierungen der Skala für Coping mit der Originalquelle .....	49
Tabelle 7: Items der Skala zur Bestimmung der Copingstrategien.....	51
Tabelle 8: Demographie der Stichprobe .....	54
Tabelle 9: Vergleich Cronbachs Alpha Big Five mit Originalstudie.....	59
Tabelle 10: Deskriptivstatistiken und Faktorladungen der Items der Big Five und Deskriptivstatistiken und Reliabilität der Big Five Skalen .....	60
Tabelle 11: Deskriptivstatistiken und Faktorladungen der Items der Skala Belastung und Deskriptivstatistik und Reliabilität der Skala Belastung.....	62
Tabelle 12: Deskriptivstatistiken und Faktorladungen der Items der Skala Beanspruchung und Deskriptivstatistiken und Reliabilität der Skalen funktionale und dysfunktionale Beanspruchung .....	64
Tabelle 13: Vergleich Cronbachs Alpha Coping mit Originalstudie .....	65

# Anhang A – Fragebogen



0% ausgefüllt

## Liebe Teilnehmerin, lieber Teilnehmer!

Vielen Dank für Ihre Bereitschaft an meiner Umfrage teilzunehmen. Die Befragung findet im Rahmen meiner Masterarbeit im Studiengang „Betriebswirtschaft & Wirtschaftspsychologie“ an der Ferdinand Porsche FernFH statt. Die Beantwortung **dauert 5-10 Minuten** und unterstützt mich sehr bei meinem Forschungsvorhaben.

### Thema

Das Thema meiner Arbeit ist die **Stressbewältigung von Fernstudierenden beim Schreiben ihrer Abschlussarbeit** unter Berücksichtigung unterschiedlicher **Persönlichkeitsmerkmale**.

### Zielgruppe

Die Befragung richtet sich an **FH-Studierende im Fernstudium**, die gerade an ihrer **Studienabschlussarbeit** (Bachelorarbeit, Masterarbeit, ...) schreiben.

### Datenschutz

Die Umfrage ist anonym, Rückschlüsse auf Ihre Person sind zu keiner Zeit möglich. Die Daten dienen ausschließlich wissenschaftlichen Zwecken.

Bei Fragen oder Anmerkungen stehe ich gerne unter [martina.popberger@mail.fernfh.ac.at](mailto:martina.popberger@mail.fernfh.ac.at) zur Verfügung. Bei Interesse informiere ich Sie gerne über die Ergebnisse.

Ich bedanke mich für Ihre Unterstützung!

Martina Popberger

9% ausgefüllt

## 1. Ich studiere im Fernstudium an einer Fachhochschule.

- Ja
- Nein

18% ausgefüllt

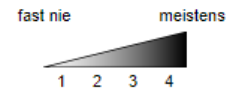
## 2. Das Thema meiner Abschlussarbeit steht fest und ich habe bereits begonnen, an dieser zu arbeiten.

- Ja
- Nein



4. Im Folgenden finden Sie eine Reihe von Feststellungen. Bitte geben Sie an, wie häufig die Feststellung auf Ihr Leben in den letzten 4 Wochen zutrifft. Sie können Ihre Antworten zwischen 1 („fast nie“) und 4 („meistens“) abstufen.

Es gibt keine richtigen oder falschen Antworten. Antworten Sie bitte spontan und lassen Sie keine Frage aus.

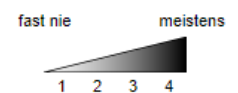


- |   |                       |                       |                       |                       |
|---|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| Ich fühle mich ausgeruht.   | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Ich habe das Gefühl, dass zu viele Forderungen an mich gestellt werden. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Ich habe zu viel zu tun.  | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Ich habe das Gefühl, Dinge zu tun, die ich wirklich mag.                | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Ich fürchte, meine Ziele nicht erreichen zu können.                     | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Ich fühle mich ruhig.   | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Ich fühle mich frustriert.  | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Ich bin voller Energie.   | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Ich fühle mich angespannt.  | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Meine Probleme scheinen sich aufzutürmen.                               | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

Teil 1

5. Im Folgenden finden Sie eine Reihe von Feststellungen. Bitte geben Sie an, wie häufig die Feststellung auf Ihr Leben in den letzten 4 Wochen zutrifft. Sie können Ihre Antworten zwischen 1 („fast nie“) und 4 („meistens“) abstufen.

Es gibt keine richtigen oder falschen Antworten. Antworten Sie bitte spontan und lassen Sie keine Frage aus.



- |  |                       |                       |                       |                       |
|--|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| Ich fühle mich gehetzt.                | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Ich fühle mich sicher und geschützt.   | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Ich habe viele Sorgen.                 | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Ich habe Spaß.                         | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Ich habe Angst vor der Zukunft.        | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Ich bin unbekümmert.                   | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Ich fühle mich mental erschöpft.       | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Ich habe Probleme, mich zu entspannen. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Ich habe genug Zeit für mich.          | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Ich fühle mich unter Termindruck.      | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

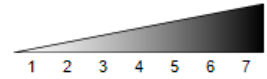
Teil 2



**6. Wählen Sie bitte aus den vorgegebenen Antwortmöglichkeiten diejenige aus, die am besten angibt, wie Sie sich im Allgemeinen fühlen, wenn Sie sich mit Ihrer Abschlussarbeit beschäftigen.**

Antworten Sie möglichst spontan, es gibt keine richtigen oder falschen Antworten.

trifft kaum zu trifft voll zu



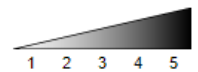
Ich fühle mich, wenn ich mich mit meiner Abschlussarbeit beschäftige, im Allgemeinen...

energiegeladen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
nervös.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
körperlich verspannt.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
leistungsbereit.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
aufgeregt.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
körperlich unwohl.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
aufmerksam.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
konzentriert.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

**7. Wie bewältigen Sie Stress oder Probleme rund um Ihre Abschlussarbeit?**

Antworten Sie möglichst spontan, es gibt keine richtigen oder falschen Antworten.

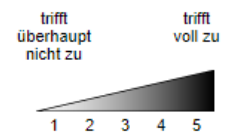
trifft überhaupt nicht zu trifft voll zu



Ich tue Dinge, die mir dabei helfen, mich besser zu fühlen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich versuche, meine geistige Haltung zum Positiven zu verändern.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich spreche mit Studienkolleg_innen oder Freund_innen oder nehme online Kontakt auf.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich beruhige mich.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich sehe den Stress oder das Problem mit der Abschlussarbeit als eine Art Challenge für mich selbst.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich sage mir selbst, dass ich durchhalten soll.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich beschuldige andere, wenn ich Stress mit der Abschlussarbeit habe.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich lasse meinen Zorn und Ärger an anderen aus.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Bei Stress oder Problemen mit der Abschlussarbeit beschuldige ich mich selbst.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Bei Stress oder Problemen mit der Abschlussarbeit sage ich mir, dass ich allgemein kein Glück habe.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

### 8. Wie bewältigen Sie Stress oder Probleme rund um Ihre Abschlussarbeit?

Antworten Sie möglichst spontan, es gibt keine richtigen oder falschen Antworten.



- Ich suche in der Bibliothek oder im Internet nach Informationen.
- Ich diskutiere meine Probleme mit anderen und frage nach ihrer Meinung.
- Wenn ich auf Schwierigkeiten bei meiner Abschlussarbeit stoße, erstelle ich erstmal einen Plan.
- Ich vereinfache das Problem und mache es leichter lösbar.
- Ich nehme eine ruhige, optimistische Haltung ein, um das Problem zu bewältigen.
- Ich lasse das Problem erstmal beiseite.
- Ich lasse den Dingen passiv ihren Lauf.
- Ich habe bereits eine oder mehrere Deadlines für die Abgabe meiner Abschlussarbeit verpasst.
- Ich versuche, das Problem für gewisse Zeit zu vergessen, indem ich Alkohol oder Drogen konsumiere.
- Ich kümmere mich um die Teile der Abschlussarbeit, die mir leichter fallen, wenn ich Teile bearbeiten sollte, die ich nicht mag.

Teil 2

### 9. Welchem Geschlecht fühlen Sie sich zugehörig?

- weiblich
- männlich
- divers
- keine Angabe

### 10. Wie alt sind Sie?

Ich bin  Jahre alt.

### 11. In welchem Land leben Sie derzeit?

- Österreich
- Deutschland
- Schweiz
- Anderes:

### 12. Sind Sie neben dem Schreiben der Abschlussarbeit berufstätig und wenn ja, wie viele Wochenstunden?

Falls Sie derzeit nicht berufstätig oder in Karenz sind, geben Sie bitte den Wert „0“ an.

Ich bin  Wochenstunden berufstätig.

**13. Ich studiere an folgender Fachhochschule:**

- Ferdinand Porsche FernFH
- IU Internationale Hochschule
- Euro-FH (Europäische Fernhochschule Hamburg)
- IST-Hochschule für Management
- Hochschule Fresenius
- Hamburger Fern-Hochschule
- Wilhelm Büchner Hochschule
- Hochschule Wismar
- Andere:

**14. An welcher Abschlussarbeit schreiben Sie derzeit?**

- Bachelorarbeit
- Masterarbeit
- Doktorarbeit
- Anderes:

**15. In welchem Semester befinden Sie sich gerade?**

Ich bin derzeit im  . Semester.

**16. Falls Sie Anmerkungen zur Befragung haben, nutzen Sie bitte dieses Feld:****Vielen Dank für Ihre Teilnahme!**

Bei Fragen oder Anmerkungen stehe ich gerne unter [martina.popberger@mail.fernfh.ac.at](mailto:martina.popberger@mail.fernfh.ac.at) zur Verfügung.  
Ich bedanke mich ganz herzlich für Ihre Mithilfe.

Martina Popberger

Ihre Antworten wurden gespeichert, Sie können das Browser-Fenster nun schließen.

## Anhang B – Codebuch

Code	Item	Antwortformat
F101	"Ich studiere im Fernstudium an einer Fachhochschule."	1 = Ja 2 = Nein -9 = nicht beantwortet
F201	"Das Thema meiner Abschlussarbeit steht fest und ich habe bereits begonnen, an dieser zu arbeiten."	1 = Ja 2 = Nein -9 = nicht beantwortet

Code	Item	Antwortformat
<b>„Ich bin jemand, der...“</b>		
BF01_01	„...gründlich arbeitet.“	1 = trifft überhaupt nicht zu 7 = trifft voll zu -9 = nicht beantwortet
BF01_02	„...kommunikativ, gesprächig ist.“	1 = trifft überhaupt nicht zu 7 = trifft voll zu -9 = nicht beantwortet
BF01_03	„...manchmal etwas grob zu anderen ist.“	1 = trifft voll zu 7 = trifft überhaupt nicht zu -9 = nicht beantwortet <i>(invertiertes Item)</i>
BF01_04	„...originell ist, neue Ideen einbringt.“	1 = trifft überhaupt nicht zu 7 = trifft voll zu -9 = nicht beantwortet
BF01_05	„...sich oft Sorgen macht.“	1 = trifft überhaupt nicht zu 7 = trifft voll zu -9 = nicht beantwortet
BF01_06	„...zurückhaltend ist.“	1 = trifft voll zu 7 = trifft überhaupt nicht zu -9 = nicht beantwortet <i>(invertiertes Item)</i>
BF01_07	„...verzeihen kann.“	1 = trifft überhaupt nicht zu 7 = trifft voll zu -9 = nicht beantwortet
BF01_08	„...eher faul ist.“	1 = trifft voll zu 7 = trifft überhaupt nicht zu -9 = nicht beantwortet <i>(invertiertes Item)</i>

BF01_09	„...aus sich herausgehen kann, gesellig ist.“	1 = trifft überhaupt nicht zu 7 = trifft voll zu -9 = nicht beantwortet
BF01_10	„...künstlerische Erfahrungen schätzt.“	1 = trifft überhaupt nicht zu 7 = trifft voll zu -9 = nicht beantwortet
BF01_11	„...leicht nervös wird.“	1 = trifft überhaupt nicht zu 7 = trifft voll zu -9 = nicht beantwortet
BF01_12	„...Aufgaben wirksam und effizient erledigt.“	1 = trifft überhaupt nicht zu 7 = trifft voll zu -9 = nicht beantwortet
BF01_13	„...rücksichtsvoll und freundlich mit anderen umgeht.“	1 = trifft überhaupt nicht zu 7 = trifft voll zu -9 = nicht beantwortet
BF01_14	„...eine lebhaftere Fantasie, Vorstellung hat.“	1 = trifft überhaupt nicht zu 7 = trifft voll zu -9 = nicht beantwortet
BF01_15	„...entspannt ist, mit Stress gut umgehen kann.“	1 = trifft voll zu 7 = trifft überhaupt nicht zu -9 = nicht beantwortet ( <i>invertiertes Item</i> )

<b>Code</b>	<b>Item</b>	<b>Antwortformat</b>
PS01_01	„Ich fühle mich ausgeruht.“	1 = meistens 4 = fast nie -9 = nicht beantwortet ( <i>invertiertes Item</i> )
PS01_02	„Ich habe das Gefühl, dass zu viele Forderungen an mich gestellt werden.“	1 = fast nie 4 = meistens -9 = nicht beantwortet
PS01_03	„Ich habe zu viel zu tun.“	1 = fast nie 4 = meistens -9 = nicht beantwortet
PS01_04	„Ich habe das Gefühl, Dinge zu tun, die ich wirklich mag.“	1 = fast nie 4 = meistens -9 = nicht beantwortet
PS01_05	„Ich fürchte, meine Ziele nicht erreichen zu können.“	1 = fast nie 4 = meistens -9 = nicht beantwortet

PS01_06	„Ich fühle mich ruhig.“	1 = meistens 4 = fast nie -9 = nicht beantwortet ( <i>invertiertes Item</i> )
PS01_07	„Ich fühle mich frustriert.“	1 = fast nie 4 = meistens -9 = nicht beantwortet
PS01_08	„Ich bin voller Energie.“	1 = fast nie 4 = meistens -9 = nicht beantwortet
PS01_09	„Ich fühle mich angespannt.“	1 = fast nie 4 = meistens -9 = nicht beantwortet
PS01_10	„Meine Probleme scheinen sich aufzutürmen.“	1 = fast nie 4 = meistens -9 = nicht beantwortet
PS01_11	„Ich fühle mich gehetzt.“	1 = fast nie 4 = meistens -9 = nicht beantwortet
PS01_12	„Ich fühle mich sicher und geschützt.“	1 = fast nie 4 = meistens -9 = nicht beantwortet
PS01_13	„Ich habe viele Sorgen.“	1 = fast nie 4 = meistens -9 = nicht beantwortet
PS01_14	„Ich habe Spaß.“	1 = fast nie 4 = meistens -9 = nicht beantwortet
PS01_15	„Ich habe Angst vor der Zukunft.“	1 = fast nie 4 = meistens -9 = nicht beantwortet
PS01_16	„Ich bin unbekümmert.“	1 = fast nie 4 = meistens -9 = nicht beantwortet
PS01_17	„Ich fühle mich mental erschöpft.“	1 = fast nie 4 = meistens -9 = nicht beantwortet
PS01_18	„Ich habe Probleme, mich zu entspannen.“	1 = fast nie 4 = meistens -9 = nicht beantwortet

PS01_19	„Ich habe genug Zeit für mich.“	1 = meistens 4 = fast nie -9 = nicht beantwortet <i>(invertiertes Item)</i>
PS01_20	„Ich fühle mich unter Termindruck.“	1 = fast nie 4 = meistens -9 = nicht beantwortet

Code	Item	Antwortformat
<b>„Ich fühle mich, wenn ich mich mit meiner Abschlussarbeit beschäftige, im Allgemeinen, ...“</b>		
PB01_01	„...energiegeladen.“	1 = trifft voll zu 7 = trifft kaum zu -9 = nicht beantwortet <i>(invertiertes Item)</i>
PB01_02	„...nervös.“	1 = trifft kaum zu 7 = trifft voll zu -9 = nicht beantwortet
PB01_03	„...körperlich verspannt.“	1 = trifft kaum zu 7 = trifft voll zu -9 = nicht beantwortet
PB01_04	„...leistungsbereit.“	1 = trifft voll zu 7 = trifft kaum zu -9 = nicht beantwortet <i>(invertiertes Item)</i>
PB01_05	„...aufgeregt.“	1 = trifft kaum zu 7 = trifft voll zu -9 = nicht beantwortet
PB01_06	„...körperlich unwohl.“	1 = trifft kaum zu 7 = trifft voll zu -9 = nicht beantwortet
PB01_07	„...aufmerksam.“	1 = trifft voll zu 7 = trifft kaum zu -9 = nicht beantwortet <i>(invertiertes Item)</i>
PB01_08	„...konzentriert.“	1 = trifft voll zu 7 = trifft kaum zu -9 = nicht beantwortet <i>(invertiertes Item)</i>

Code	Item	Antwortformat
<b>„Wie bewältigen Sie Stress oder Probleme rund um Ihre Abschlussarbeit?“</b>		
CS01_01	„Ich tue Dinge, die mir dabei helfen, mich besser zu fühlen.“	1 = trifft überhaupt nicht zu 5 = trifft voll zu -9 = nicht beantwortet
CS01_02	„Ich versuche, meine geistige Haltung zum Positiven zu verändern.“	1 = trifft überhaupt nicht zu 5 = trifft voll zu -9 = nicht beantwortet
CS01_03	„Ich spreche mit Studienkolleg_innen oder Freund_innen oder nehme online Kontakt auf.“	1 = trifft überhaupt nicht zu 5 = trifft voll zu -9 = nicht beantwortet
CS01_04	„Ich beruhige mich.“	1 = trifft überhaupt nicht zu 5 = trifft voll zu -9 = nicht beantwortet
CS01_05	„Ich sehe den Stress oder das Problem mit der Abschlussarbeit als eine Art Challenge für mich selbst.“	1 = trifft überhaupt nicht zu 5 = trifft voll zu -9 = nicht beantwortet
CS01_06	„Ich sage mir selbst, dass ich durchhalten soll.“	1 = trifft überhaupt nicht zu 5 = trifft voll zu -9 = nicht beantwortet
CS01_07	„Ich beschuldige andere, wenn ich Stress mit der Abschlussarbeit habe.“	1 = trifft überhaupt nicht zu 5 = trifft voll zu -9 = nicht beantwortet
CS01_08	„Ich lasse meinen Zorn und Ärger an anderen aus.“	1 = trifft überhaupt nicht zu 5 = trifft voll zu -9 = nicht beantwortet
CS01_09	„Bei Stress oder Problemen mit der Abschlussarbeit beschuldige ich mich selbst.“	1 = trifft überhaupt nicht zu 5 = trifft voll zu -9 = nicht beantwortet
CS01_10	„Bei Stress oder Problemen mit der Abschlussarbeit sage ich mir, dass ich allgemein kein Glück habe.“	1 = trifft überhaupt nicht zu 5 = trifft voll zu -9 = nicht beantwortet
CS01_11	„Ich suche in der Bibliothek oder im Internet nach Informationen.“	1 = trifft überhaupt nicht zu 5 = trifft voll zu -9 = nicht beantwortet
CS01_12	„Ich diskutiere meine Probleme mit anderen und frage nach ihrer Meinung.“	1 = trifft überhaupt nicht zu 5 = trifft voll zu -9 = nicht beantwortet



CS01_13	„Wenn ich auf Schwierigkeiten bei meiner Abschlussarbeit stoße, erstelle ich erstmal einen Plan.“	1 = trifft überhaupt nicht zu 5 = trifft voll zu -9 = nicht beantwortet
CS01_14	„Ich vereinfache das Problem und mache es leichter lösbar.“	1 = trifft überhaupt nicht zu 5 = trifft voll zu -9 = nicht beantwortet
CS01_15	„Ich nehme eine ruhige, optimistische Haltung ein, um das Problem zu bewältigen.“	1 = trifft überhaupt nicht zu 5 = trifft voll zu -9 = nicht beantwortet
CS01_16	„Ich lasse das Problem erstmal beiseite.“	1 = trifft überhaupt nicht zu 5 = trifft voll zu -9 = nicht beantwortet
CS01_17	„Ich lasse den Dingen passiv ihren Lauf.“	1 = trifft überhaupt nicht zu 5 = trifft voll zu -9 = nicht beantwortet
CS01_18	„Ich habe bereits eine oder mehrere Deadlines für die Abgabe meiner Abschlussarbeit verpasst.“	1 = trifft überhaupt nicht zu 5 = trifft voll zu -9 = nicht beantwortet
CS01_19	„Ich versuche, das Problem für gewisse Zeit zu vergessen, indem ich Alkohol oder Drogen konsumiere.“	1 = trifft überhaupt nicht zu 5 = trifft voll zu -9 = nicht beantwortet
CS01_20	„Ich kümmere mich um die Teile der Abschlussarbeit, die mir leichter fallen, wenn ich Teile bearbeiten sollte, die ich nicht mag.“	1 = trifft überhaupt nicht zu 5 = trifft voll zu -9 = nicht beantwortet

Code	Item	Antwortformat
SD01	"Welchem Geschlecht fühlen Sie sich zugehörig?"	1 = weiblich 2 = männlich 3 = divers 4 = keine Angabe -9 = nicht beantwortet
SD02_01	"Wie alt sind Sie?"	Offene Eingabe (Ganze Zahl)
SD03	"In welchem Land leben Sie derzeit?"	1 = Österreich 2 = Deutschland 3 = Schweiz 4 = Anderes: -9 = nicht beantwortet
SD04_01	"Sind Sie neben dem Schreiben der Abschlussarbeit berufstätig und wenn ja, wie viele Wochenstunden?"	Offene Eingabe (Dezimalzahl)

<b>Code</b>	<b>Item</b>	<b>Antwortformat</b>
SB01	"Ich studiere an folgender Fachhochschule:"	1 = Ferdinand Porsche FernFH 2 = IU Internationale Hochschule 3 = Euro-FH (Europäische Fernhochschule Hamburg) 4 = IST-Hochschule für Management 5 = Hochschule Fresenius 6 = Hamburger Fern-Hochschule 7 = Wilhelm Büchner Hochschule 8 = Hochschule Wismar 9 = Andere: -9 = nicht beantwortet
SB02	"An welcher Abschlussarbeit schreiben Sie derzeit?"	1 = Bachelorarbeit 2 = Masterarbeit 3 = Doktorarbeit 4 = Anderes: -9 = nicht beantwortet
SB03_01	"In welchem Semester befinden Sie sich gerade?"	Offene Eingabe (Ganze Zahl)
AF01_01	"Falls Sie Anmerkungen zur Befragung haben, nutzen Sie bitte dieses Feld:"	Offene Texteingabe

## Abkürzungsverzeichnis

AEC	aktives emotionales Coping
AOK	Allgemeine Ortskrankenkasse
APC	aktives problemorientiertes Coping
BFI-S	Big Five Inventory-SOEP
EEB	Eigenschaftswörterliste zur Erfassung von Emotionen und Beanspruchung
et al.	lateinisch für „und Andere“
f.	folgende Seite
ff.	folgende Seiten (mehrere)
FFM	Fünf-Faktoren-Modell
FH	Fachhochschule
HEXACO	Akronym für Honesty-Humility (H), Emotionality (E), Extraversion (X), Agreeableness (A), Conscientiousness (C), Openness to Experience (O)
M	Mittelwert
Max	Maximum
Md	Median
Min	Minimum
NEO	Akronym für Neurotizismus (N), Extraversion (E), Offenheit für Erfahrungen (O)
PEC	passives emotionales Coping
PPC	passives problemorientiertes Coping
PSQ	Perceived Stress Questionnaire
S.	Seite
SCSI	stress coping style inventory
SD	Standardabweichung
SOEP	sozio-ökonomisches Panel