

Titel: Analyse der Zeitverwendung Fachhochschulstudierender als Grundlage für Gesundheitsmanagement

Einleitung: Gesundheit wird durch ein Gleichgewicht von Aktivitäten aus unterschiedlichen Lebensbereichen beeinflusst. Überwiegt ein Bereich und kommen wichtige Aktivitäten zu kurz, so führt dies zu einer Reduktion des Wohlbefindens. Das Stresserleben von Studierenden liegt deutlich über dem Durchschnittswert der gleichaltrigen Population. Die erlebten zusätzlichen Stresssituationen führen bei manchen Studierenden zu physischen und psychischen Beeinträchtigungen. Doch mit welchen Aktivitäten (und in welchem Ausmaß) verbringen FH-Studierende ihre Zeit und erleben sie dabei eine Kongruenz zwischen Wichtigkeit und Beliebtheit? Und wie schätzen sie ihre gesundheitsbezogene Lebensqualität ein?

Methode: Die Datenerhebung erfolgte im November 2018 mittels Time-use Tagebuch (basierend auf dem Occupational Questionnaire). 53 Ergotherapiestudierende des ersten (n= 23) und dritten Semesters (n= 30) dokumentierten in halbstündlichen Schritten, welche Aktivitäten und Parallelaktivitäten sie an einem Studien- und Wochenendtag durchführten. Zusätzlich wurden diese Aktivitäten auch hinsichtlich ihrer Wichtigkeit und Beliebtheit bewertet. Weiters kam das Short Form Survey 36-Item (SF 36) zur Erhebung der gesundheitsbezogenen Lebensqualität (HRQL) in 8 Kategorien zum Einsatz. Die Auswertung der quantitativen Daten erfolgte mit SPSS (Häufigkeiten, Mittelwertberechnungen, t-Test).

Ergebnisse: Die Analyse der Zeitverwendung zeigte, dass die Studierenden an einem Studientag im Durchschnitt 9,8 Stunden pro Tag mit Produktivität (vorwiegend Lernen) und 4,2 Stunden Freizeit (z B aktive Freizeit 38min) verbringen. An einem Wochenendtag sinkt die Produktivitätszeit auf 2,82, dafür steigt die Freizeit auf 9,43 an (davon werden 6,35 Stunden mit Freunden/Familie verbracht) - siehe Abb 1 und Abb 2.

4 Lebensbereiche	Studientag	Wochenendtag
Produktivität	9,80	2,82
Schlaf	7,63	9,40
Selbstversorgung	2,37	2,35
Freizeit:	4,20	9,43

Abb 1: Zeitverwendung aufgeteilt in 4 Lebensbereiche

Freizeit - 5 Bereiche	Studientag (252 min)	Wochenendtag (565,8 min)
Sozialzeit	2,23 (134 min)	6,35 (381 min)
Medienzeit	1,05 (62 min)	1,59 (95,4 min)
Aktive Freizeit	0,62 (38 min)	0,73 (43,8 min)
Eigenzeit	0,17 (11 min)	0,46 (27,6 min)
Konsumzeit	0,1 (7 min)	0,30 (18 min)

Abb2: Zeitverwendung aufgeteilt in 5 Freizeitbereiche

Als häufigste Parallelaktivität wurden Betätigungen mit dem Smartphone angeführt (Mail checken, Nachricht verfassen, spielen...). Schlafen und Essen wurden als sehr wichtig und sehr beliebt bewertet (diese stellen Ressourcen dar), generell fand sich bei vielen Tätigkeiten eine Kongruenz zwischen Beliebtheit und Wichtigkeit. Tätigkeiten wie Lernen waren hierbei Ausnahmen: dies wurde als wichtig, aber nicht so beliebt eingestuft.

Bezüglich gesundheitsbezogener Lebensqualität lagen die Studierenden in 3 der 8 Kategorien signifikant über den Normwerten (Bereich Physis), in den Kategorie Energie ($p > 0,001$), emotionales Wohlbefinden ($p = 0,01$) und emotionale Rollenfunktion ($p = 0,05$) lagen die Studierenden des 3. Semesters unter den Normwerten (siehe Abb 3).

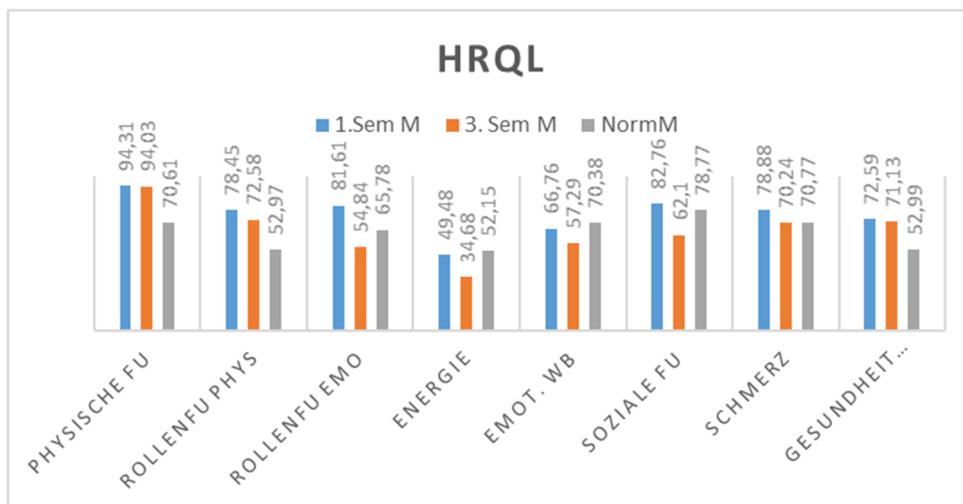


Abb3: gesundheitsbezogene Lebensqualität (HRQL) in 8 Kategorien

Diskussion/Conclusio: Die Studierenden verbringen an einem Studientag viel Zeit mit Produktivitätshandlungen und wenig mit aktiven Freizeitaktivitäten. Am Wochenende gelingt ein Ausgleich, wobei auch hier wenig Zeit für aktive Freizeit aufgewendet wird. Die Auswertung der HRQL zeigt niedrige Werte im Bereich Energie und emotionales Wohlbefinden. Dies kann in Zusammenhang mit der intensiven Prüfungszeit (November-Dezember) stehen. Von Seiten des Studienganges wird versucht, die Studierenden künftig stärker bei der Entwicklung von effizienten Strategien für Stress- bzw. Zeitmanagement zu unterstützen, so etwa durch Mindfulness-Based Stress Reduction, Bewegungsangebot in Pausen, geeignete Lernstrategien und andere.

Beim Ausfüllen des Time-use Tagebuchs haben die Studierenden einen Einblick in ihre persönliche Zeitverwendung bekommen, und konnten darauf basierend persönliche Ressourcen, Anforderungen und Bedürfnisse identifizieren. Durch ein Bewusstsein für gesundheitsgerechtes Verhalten können Studierende ihre Ressourcen aktivieren und hohe Anforderungen im Studium besser managen. Ziel ist, sie bei der Entwicklung ihrer Gesundheitsmanagementfähigkeiten zu unterstützen. So gelangen sie zu mehr Balance und Wohlbefinden.