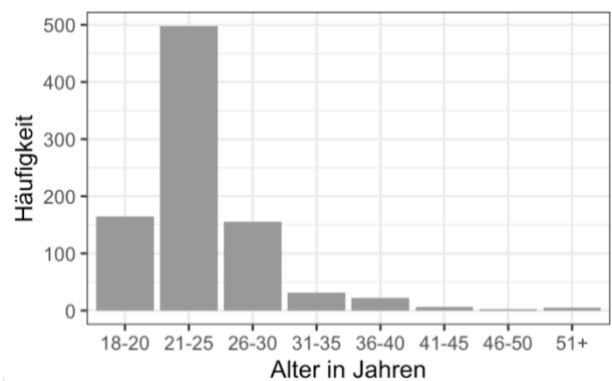


## Ergebniszusammenfassung zur Studie „Psychische Belastung von Studierenden in Deutschland im Nachgang der Covid-19 Pandemie“

Ziel dieser Studie war die Untersuchung der psychischen Belastung von Studierenden im Frühjahr 2023, im Nachgang der Covid-19 Pandemie. Die aktuelle Belastung wurde hierbei mit dem Belastungsniveau von Studierenden in Deutschland während des ersten Lockdowns im April 2020 verglichen. Zu einem besseren Verständnis von Unterschieden der aktuellen psychischen Belastung wurden neben soziodemografischen Variablen auch gesundheitsrelevantes Verhalten (wie z.B. regelmäßiger Sport oder gesunde Ernährung), Strategien zum Umgang mit Emotionen und wahrgenommene Einsamkeit erhoben.

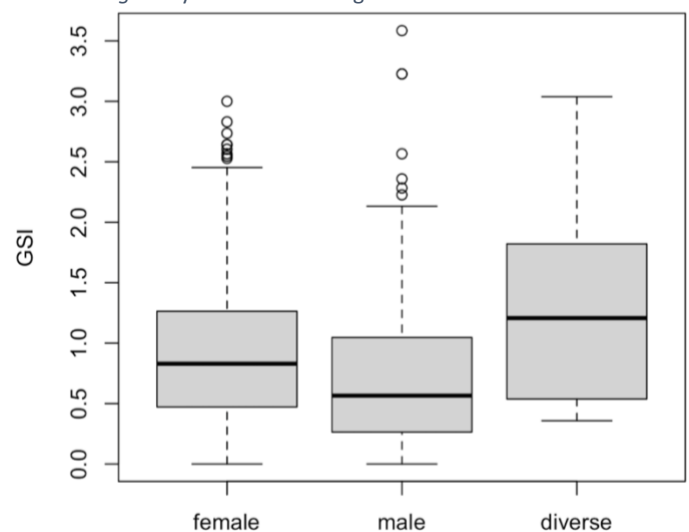
Insgesamt haben zwischen April und Juli 2023 886 Studierende in Deutschland an der Studie teilgenommen. Es identifizierten sich 52,3 % der Befragten als weiblich, 34,7% als männlich und 3,2% als divers. Die Mehrheit der Studierenden war zwischen 21-25 Jahren alt (siehe *Abb. 1*).

Abbildung 1. Altersverteilung



Die psychische Belastung wurde mit dem Brief Symptom Inventory (BSI) gemessen, wobei sich für die Kurzform GSI (*general severity index*) zur Messung der grundsätzlichen psychischen Belastung in dieser Studie ein Wert von 0,88 ergab, was nach der Normtabelle für Studierende einer erhöhten psychischen Belastung entspricht ( $T=60$ ). Die Belastung unterschied sich nach Geschlecht (siehe *Abb. 2*), alle Unterschiede waren signifikant. Demzufolge waren nichtbinäre Studierende am stärksten belastet, gefolgt von weiblichen Studierenden.

Abbildung 2. Psychische Belastung nach Geschlecht



13,9% der Studierenden gaben an, sich aktuell in Psychotherapie zu befinden, während 14,6% berichteten, in der Vergangenheit Therapie erhalten zu haben. 71,6% der Studierenden gaben an, noch keine Psychotherapie in Anspruch genommen zu haben.

Die psychische Belastung von den von uns im Frühjahr 2023 befragten Studierenden war signifikant höher als bei Studierenden, die an der Befragung im April 2020 teilgenommen hatten ( $t(1951) = -10.33, p < .001, d = .469$ ).

Um Unterschiede in der psychischen Belastung zu verstehen, stellte sich Einsamkeit als wichtigste der weiterhin erhobenen Variablen heraus. Studierende, die mehr Einsamkeit berichteten, waren auch deutlich stärker psychisch belastet. Einsamkeit war besonders hoch bei Personen, die psychisch vorbelastet waren, d.h. aktuell oder in der Vergangenheit psychisch erkrankt waren und/oder in Therapie waren. Sie war aber auch höher bei Personen mit einer diversen Geschlechtsidentität.

Darüber hinaus bestand ein Zusammenhang zwischen gesundheitsförderlichen Verhaltensweisen und der psychischen Belastung: Studierende, die von sich selbst angaben, ausreichend zu schlafen, geregelte Schlaf- und Essenszeiten einzuhalten und regelmäßig Sport zu treiben, waren weniger belastet. Unterschiede im Umgang mit Emotionen konnten außerdem einen kleinen Teil der Varianz in der Belastung erklären. Die Emotionsregulationsstrategie der kognitiven Neubewertung war mit weniger psychischer Belastung assoziiert, die Unterdrückung von Emotionen mit stärkerer Belastung. Insgesamt konnte durch diese Variablen 40,9% der Varianz in der psychischen Belastung von Studierenden erklärt werden.

Insgesamt unterstreichen die Ergebnisse die erhebliche psychische Belastung von Studierenden – auch im Nachgang der Covid-19 Pandemie. Maßnahmen zur Unterstützung der psychischen Gesundheit von Studierenden sollten das wichtige Problem der erlebten Einsamkeit adressieren. Außerdem sollten Angebote insbesondere Studierende, die sich als divers identifizieren, wie auch psychisch vorbelastete Studierende erreichen können. Darüber hinaus geben die Studienergebnisse einen Hinweis darauf, dass Informationen über Themen wie Schlafhygiene oder das Gestalten regelmäßiger Tagesstrukturen zur Förderung der psychischen Gesundheit von Studierenden wichtig sind.

Bitte beachten Sie, dass es sich hierbei um eine vereinfachte Zusammenfassung der Studienergebnisse handelt, die die Kernbotschaften der Studie hervorhebt. Im Rahmen dieser Studie wurden lediglich korrelative Zusammenhänge erhoben, sodass keine kausalen Schlussfolgerungen möglich sind.

Vielen Dank für Ihre Teilnahme an dieser Studie! Bei Fragen wenden Sie sich bitte an das Studienteam Joanna Hunsmann, B.Sc.psych. ([hunsmann@uni-potsdam.de](mailto:hunsmann@uni-potsdam.de)) und PD Dr. Franziska Kühne (Studienleitung).