



POST- Positiv studieren - Von Anfang an

Persönliche Ressourcen & Stärken stärken, um Herausforderungen im Studium zu meistern



**Dipl. Psych. Christina Ewert
Universität Potsdam**

**Institut für Psychologie
Differentielle Psychologie & Diagnostik
*cewert@uni-potsdam.de***



Positiv (gesund) studieren: Herausforderungen

Übergang in den neuen Lebensabschnitt Studium bietet zahlreiche Herausforderungen.

Bsp. Fehlen wichtiger, sozialer Ressourcen (Lörz et al., 2021; Zimmer et al.2021)

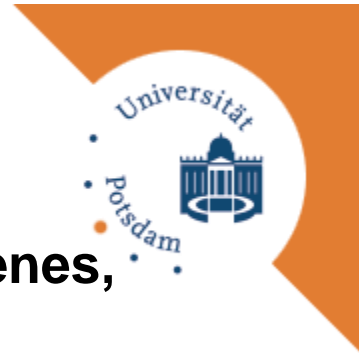


Zielgruppe: StudienanfängerInnen und bestimmte vulnerable Studiengruppen

→ können von Belastungen stark betroffen sein



(Psychisch) Gesund studieren: Hindernisse



Negative Berichterstattung fördert “Krisenrhetorik” und problembezogenes, lageorientiertes Denken, das hilfreiches Handeln erschwert z. B.

“Es geht allen schlecht” → Geringes Wohlbefinden ist die Norm; ich bekomme jetzt sowieso keine Unterstützung, weil alle Bedarf haben

“Alle sind in Not” → Meine Probleme sind nicht so wichtig, ich kann sie auch für mich behalten, andere haben Vorrang

“Viele sind einsam” → Dann finde ich sowieso keinen Anschluss

HOCHSCHULEN

Studierende in Not

Steigende Preise, hohe Mieten: Viele Studierende kommen kaum noch über die Runden. Darunter leidet ihr Studium. Auf Kundgebungen in Hessen machen sie auf ihre Situation aufmerksam.

29.03.2023





Positiv studieren – Hauptziel und Innovationscharakter



Stärkung und Steigerung persönlicher Ressourcen (z. B. Dankbarkeit, Charakterstärken, Achtsamkeit) insbesondere bei vulnerablen Gruppen und StudienanfängerInnen

→ Aufbau eines evidenzbasierten, modularen, positiv-psychologischen Trainings zur **für Studierende von ausgebildeten Studierenden (Peer-2-Peer)**

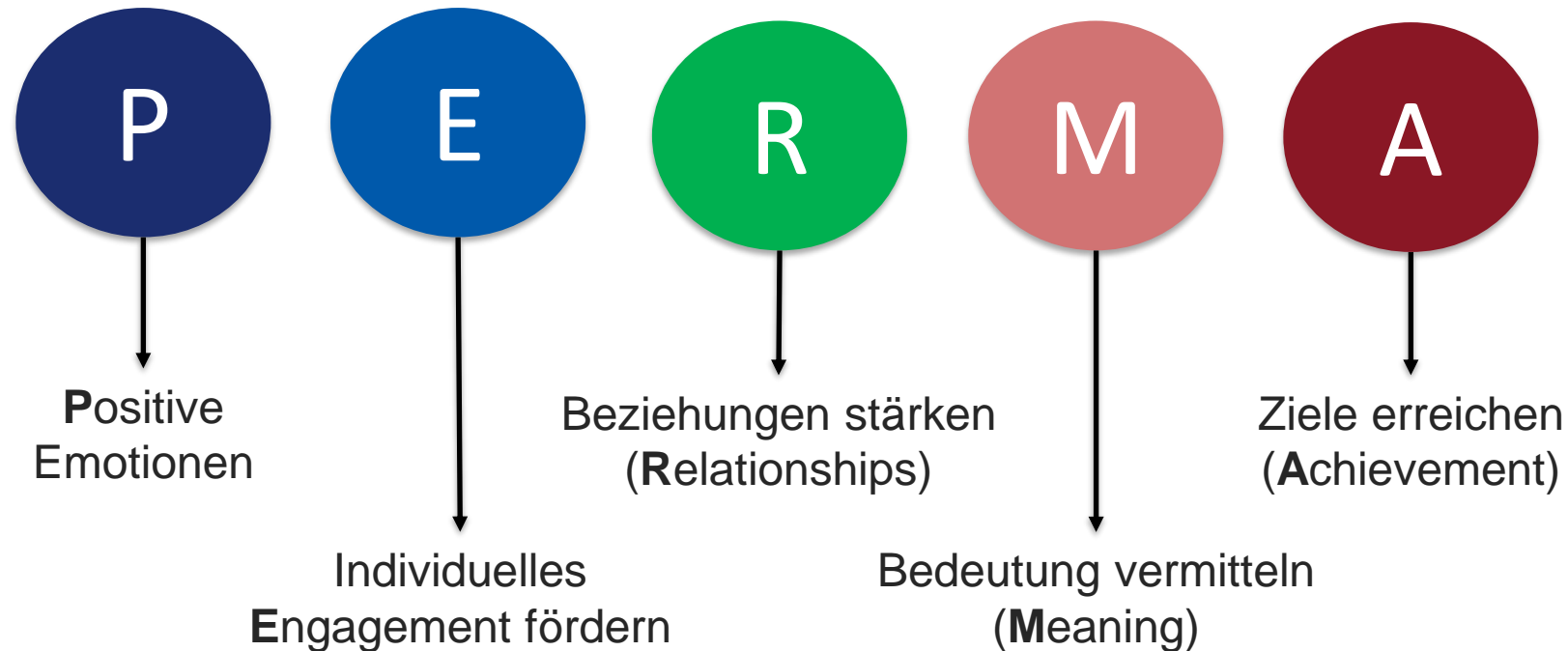
→ Langfristiges Ziel:

Nachhaltige Steigerung des Wohlbefindens und Verbesserung des Umgangs mit alltäglichem Stress und Belastungen.



Ansatzpunkt: Positive Psychologie

- Was bedeutet/erhält "gesund"?
- Welche Kompetenzen brauche ich?
- Wie erhalte ich nachhaltig psychische Gesundheit?



Seligman, 2018

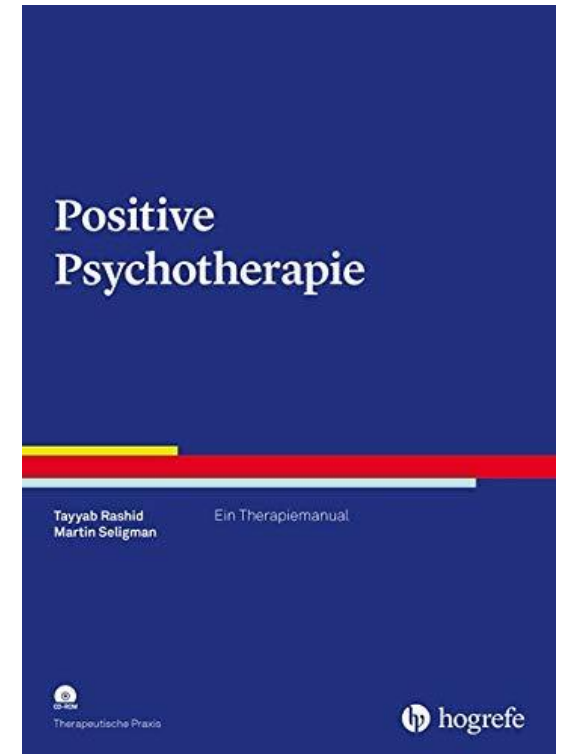


Ansatz: Positive Psychotherapie

Evidenzbasierte Positiv-psychologische Interventionen (PPI) kombinieren zentrale Konstrukte der Positiven Psychologie z.B. Dankbarkeit, Achtsamkeit, Förderung von Charakterstärken, ...

- Nachgewiesene Wirksamkeit in verschiedenen Zielgruppen (Carr et al., 2021; Chilver & Gatt, 2022)
- **förderliche Auswirkung auf psychosoziale Ressourcen** wie Wohlbefinden, persönliche Stärken, Lebensqualität & autonomes Lernen aus (Bolier et al., 2013; Macaskill & Denovan, 2021)
- **Reduktion psychischer Belastung und Erkrankung** wie Depression, Angst, körperliche Stresssymptome (Pan et al., 2022)

PPI sind niedrigschwellig, gut erlernbar und alltagspraktisch und haben großes Potenzial für die Förderung studentischer Gesundheit.



Seligman et al., 2006



Programm im WS 2022/23 – Übersicht



POSITIV STUDIERN

von Anfang an



Anmeldung hier



Du bist im 1. oder 3. Semester und möchtest lieber
lässig statt stressig durch's Studium kommen?

Dann ist das Projekt "Positiv studieren - von Anfang
an" genau das Richtige für Dich!

Woche 1 ab 04.11.: Charakterstärken
Woche 2 ab 11.11.: Dankbarkeit
Woche ab 18.11.: Achtsamkeit
Woche ab 25.11.: Positives Reframing
Woche ab 02.12.: Selbstmitgefühl
Woche ab 09.12.: Humor & Lachen

Interesse geweckt?

Melde Dich ab dem 13.10.22 online über die Seite des
Feel Good Campus der Universität an:

<https://www.uni-potsdam.de/de/feelgoodcampus/positivstudieren>

Kontakt: positiv-studium@uni-potsdam.de





Programm im WS 2022/23 – Moodle

Alle Informationen sowie Unterlagen zum Kurs finden sich in Moodle (Selbsteinschreibung):

- Terminübersicht → Pro Termin – ein Thema
- Folien + Arbeitsmaterialien aller Termine → Hinweise zur Fachliteratur
- Videos zur Einführung ins Thema
- Forum, um Fragen zu stellen

Gleichzeitig engmaschige Supervision & Begleitung der stud. TrainerInnen durch Projektleitung

→ Wiederholte Übung & Feedback untereinander

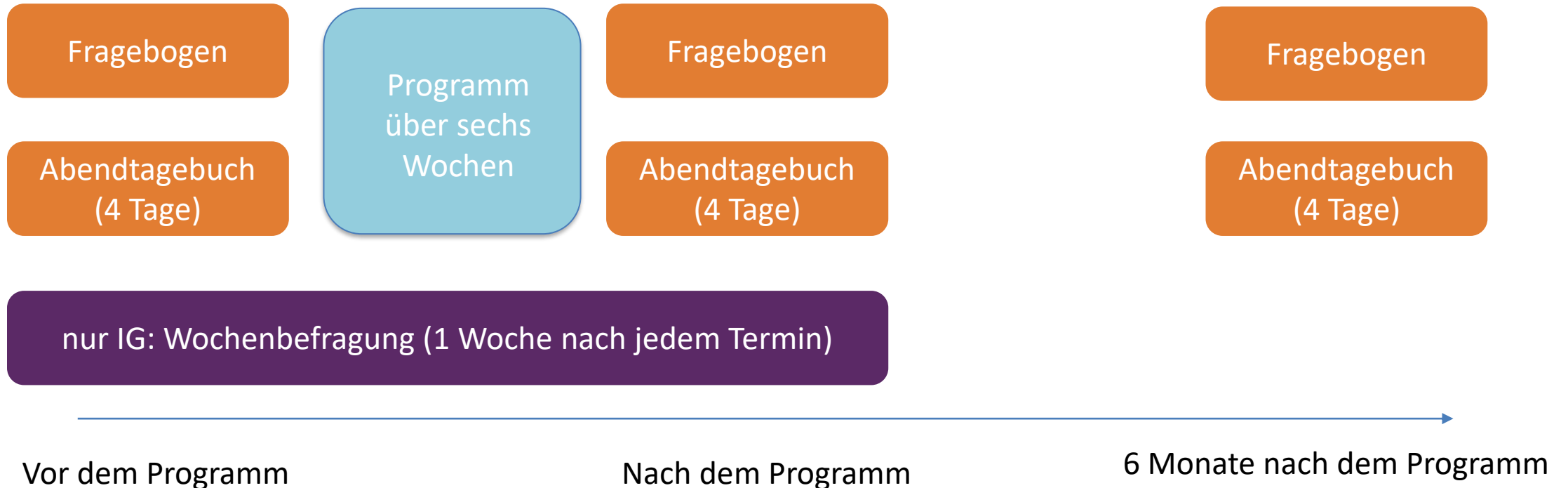




Forschungsorientierung: Begleitende Befragung(en)



Das Programm wird durch eine Studie begleitet:





Zielgruppenspezifische Lehre & Persönlichkeitsbildung



Zwei Zielgruppen von Studierenden

- 1. Studierende aller Fachrichtungen mit Schwerpunkt auf der Studieneingangsphase → Angebote schaffen, um Studierenden den Einstieg in das Studium zu erleichtern & individuelle Entwicklung der Studierenden zu unterstützen**

Orientierung Leitbild Lehre der Uni Potsdam

→ Programm bildet Stütze durch Festigung und Aufbau von Schlüsselkompetenzen für ein zufriedenes & erfolgreiches Leben



Zielgruppenspezifische Lehre & Persönlichkeitsbildung



Zwei Zielgruppen von Studierenden

2. Studierende der Psychologie kurz vor dem Ende ihres Studiums in der Phase der Abschlussarbeit erwerben für verschiedene Kontexte relevante Kenntnisse:

- **Fachlich** (z.B. durch das Anleiten von Entspannungsübungen & Projektmanagement)
- **Methodisch** (z.B. Schreibcoaching & den Umgang mit Daten während mehrtätiger Studienfahrt)
- **Kommunikativ & persönlich** (z.B. regelmäßiges Üben von Modulen im direkten Kontakt sowie durch regelmäßige wöchentliche Treffen mit positiv-psychologisch Coachingeinheiten)



Forschungsorientiertheit



Lehrprojekt ist in ein Forschungsprojekt eingebettet, das die Wirksamkeit der positiv-psychologischen Intervention als Evaluationsstudie überprüfen soll!

- *Design, Durchführung und Auswertung der Daten von Studierenden der Psychologie, die ihre Abschlussarbeiten, in dem Projekt schreiben (Bachelor- oder Masterarbeiten)*
- *Abschlussarbeiten zu kleineren Teilfragestellungen, für die sie Fragestellungen und Hypothesen aufstellen und die Daten entsprechend auswerten und interpretieren*



Positives Zwischenergebnis der Evaluation: Trainierende



Was habe ich in diesem Projekt gelernt?

- Gestaltungsfreiraum
- Sicheres Auftreten vor Gruppen
- Fachliche Kompetenz als TrainerIn
- Forschungsmethoden
- Umsetzung eigener inhaltlicher Ideen
- Wissensgewinn/-zuwachs
- Persönlichkeitsentwicklung
- Stressmanagement
- ...



Umfrage: mentimeter



Positives Zwischenergebnis der Evaluation: Teilnehmende



Fragebögen vor und nach der Intervention



- **Anstieg** in **Studienzufriedenheit** und **Achtsamkeit** sowie Trends für die trainierten Konstrukte (Charakterstärken, positives Reframing, ...)
- **Positive Bewertung** des Programms (studentische Atmosphäre, guter Austausch, alltagsnahe Beispiele und Tipps)



Literaturverzeichnis

Carr, A., Cullen, K., Keeney, C., Canning, C., Mooney, O., Chinseallaigh, E., & O'Dowd, A. (2021). Effectiveness of positive psychology interventions: a systematic review and meta-analysis. *Journal of Positive Psychology*, 16(6), 749-769. <https://doi.org/10.1080/17439760.2020.1818807>

Chilver, M. R., & Gatt, J. M. (2022). Six-week online multi-component positive psychology intervention improves subjective wellbeing in young adults. *Journal of Happiness Studies*, 23(3), 1267-1288. <https://doi.org/10.1007/s10902-021-00449-3>

Seligman, M. (2018). PERMA and the building blocks of well-being. *Journal of Positive Psychology*, 13(4), 333-335. <https://doi.org/10.1080/17439760.2018.1437466>

Seligman, M. E., Rashid, T., & Parks, A. C. (2006). Positive psychotherapy. *American Psychologist*, 61(8), 774.





Kontakt



Dipl. Psych. Christina Ewert
Universität Potsdam
Institut für Psychologie
Abteilung für Differentielle Psychologie
& Diagnostik
E-Mail:
cewert@uni-potsdam.de
Telefon: +49 (0)331 0977-2636

