

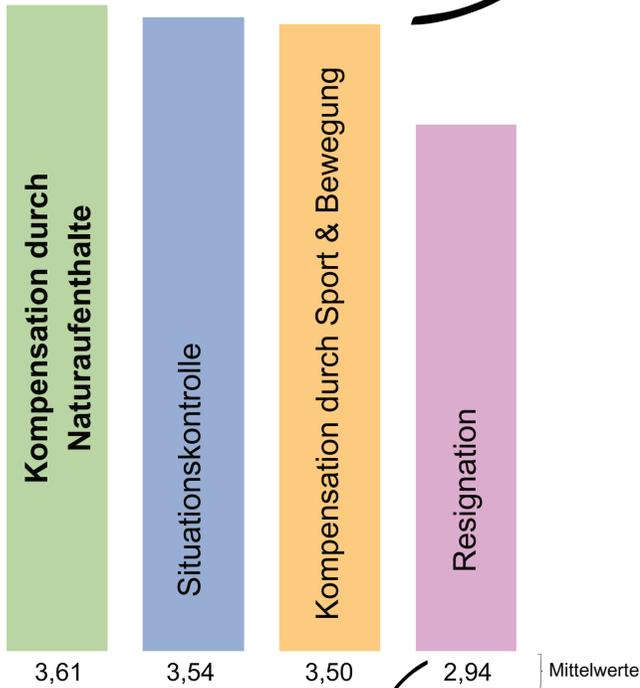


Was hilft Studierenden mit Belastungen umzugehen?



Skala
5 - sehr wahrscheinlich
4 - wahrscheinlich
3 - möglicherweise
2 - kaum
1 - gar nicht

Mechanismen Belastungsbewältigung



Studierende, die viel Zeit in natürlichen Umgebungen verbringen (ab 6h/Woche), kompensieren Stress häufiger durch Sport & Bewegung.

Frauen resignieren eher in Stresssituationen als Männer.

Es bereitet mir keine Schwierigkeiten, meine Absichten und Ziele zu verfolgen.

Selbstwirksamkeit & intellektuelles/emotionales Selbstkonzept

Schwierigkeiten sehe ich gelassen entgegen, weil ich meinen Fähigkeiten immer vertrauen kann.

Ich bin meistens glücklich.

- **Frauen** schreiben sich eine schlechtere Selbstwirksamkeit & ein schlechteres Selbstkonzept zu als Männer.
- Studierende im **2.SJ** bewerten ihr intellektuelles Selbstkonzept schlechter als Studierende ab dem 5.SJ.
- Studierende, die viel Zeit in **natürlichen Umgebungen** verbringen, schreiben sich ein höheres emotionales Selbstkonzept & Selbstwirksamkeit zu.
- Studierende, die **körperlich aktiv** sind, bewerten ihr Selbstkonzept & ihre Selbstwirksamkeit besser.



Soziale Unterstützung zur Bewältigung von Belastungen

am meisten von...



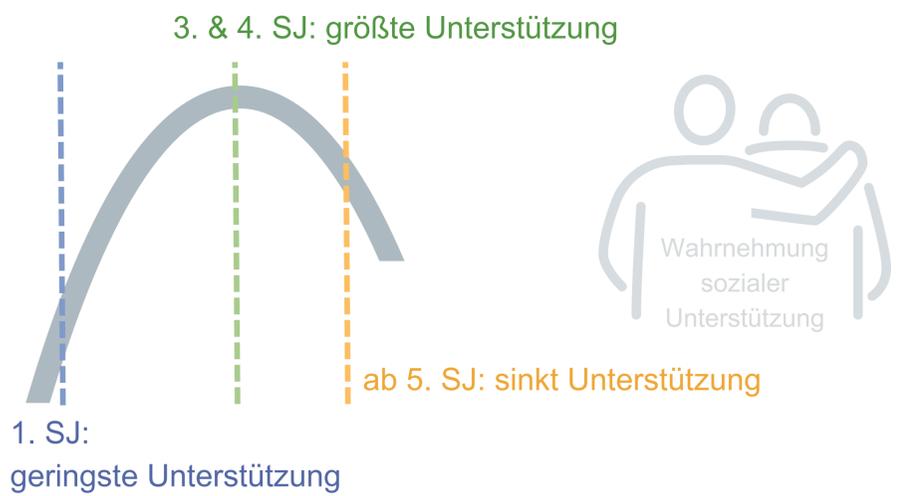
Partner/in
Eltern/Verwandte
beste/r Freund/in

am wenigsten von...



Dozierenden/
Universitätspersonal

Vergleich der Studienjahre



♀
Frauen nehmen mehr soziale Unterstützung wahr als Männer.

Studierende, die viel in natürlichen Umgebungen verbringen (ab 6h/Woche) ...
&
Studierende, die mind. 150min/Woche moderate Ausdaueraktivitäten betreiben ...
... nehmen mehr soziale Unterstützung wahr.

