Bachelor-Thesis, Hochschule Fulda, Fachbereich Pflege&Gesundheit, Sommersemester 2015

Evaluation des Ruheraums an der Hochschule Fulda

Jennifer Hörrmann

Zusammenfassung

Zu Beginn des Studiums finden viele Veränderungen in der finanziellen Situation, der Wohnsituation sowie im sozialen Umfeld der angehenden Studierenden statt. Seitens der Hochschule wird mit dem Studienbeginn eine hohe Selbstverantwortung und schnelles Zurechtfinden in neuen Strukturen verlangt. Diese Faktoren wirken sich auf die gesundheitliche Lage der Studierenden aus.

Im Rahmen von Gesundheitsfördernden Hochschulen wird an einer nachhaltigen Implementierung gearbeitet, um Strukturen sicherzustellen, die Gesundheitsförderung im Setting Hochschule gewährleisten. In Fulda ist seit Dezember 2009 das Forschungs- und Entwicklungsprojekt Gesundheitsfördernde Hochschule angesiedelt, welches 2012 verstetigt wurde. Im Rahmen dessen wurden zwei Projektarbeiten durchgeführt, die sich mit der Bedarfsanalyse von Stressoren im Studienalltag der Hochschule Fulda sowie aufbauend darauf mit der Konzeptentwicklung des Ruheraums im neu gestalteten Selbstlernzentrum beschäftigten.

Der fertig ausgestaltete Ruheraum bildet den Evaluationsgegenstand der vorliegenden Arbeit. Die Evaluationsfragen basieren auf den vorhergehenden Projektberichten und beziehen sich auf die Reduktion des subjektiv empfundenen Stresses im Studienalltag durch die regelmäßige Nutzung des Ruheraums sowie auf die Effektivität und Effizienz des Power-Nappings. Zudem dienen Verbesserungsvorschläge der Steigerung von Akzeptanz und Wirksamkeit.

Die Erhebung fand mittels Fragebögen im Zeitraum vom 06. bis 30. Mai 2015 statt. Insgesamt konnten 70 Fragebögen akquiriert und anhand von SPSS Version 22 ausgewertet werden.

Die Ergebnisse zeigen, dass 22,6% der befragten Studierenden dem reduzierten Stressempfinden durch regelmäßige Nutzung des Ruheraums zustimmen. Zudem wurde die empfohlene Zeit des Power-Nappings tendenziell als sinnvoll erachtet und die durchschnittliche Nutzungsdauer dementsprechend angepasst. Die angegebenen Verbesserungsvorschläge werden in einem dafür zuständigen Gremium auf Realisierbarkeit geprüft.