

# Übequalität, subjektives Stressempfinden und Übesucht bei Musikstudierenden

Julia Müller (Hannover)

Kurzfassung der mit dem Studienpreis 2025 der DGfMM (geteilter 2. Preis) ausgezeichneten Masterarbeit, MA-Studiengang Lehramt an Gymnasien mit erstem Fach Musik, verfasst am Musikwissenschaftlichen Institut der Hochschule für Musik, Theater und Medien Hannover. Betreuung und Begutachtung: Univ.-Prof. Dr. Reinhard Kopiez (Erstprüfer) und Prof. Dr. med. André Lee (Zweitprüfer).

## Hintergrund

Das instrumentale oder vokale Üben nimmt im Leben von Musizierenden großen Raum ein, ist jedoch, wie die Literatur zeigt, bisher nicht ausreichend erforscht. Wenige Beispiele finden sich in den Studien von Jørgensen (1997) zur Übezeit von Musikstudierenden und Ericsson et al. (1993) zum Thema *Deliberate Practice*. Insbesondere zur Übequalität von Musikstudierenden (im Sinne von *Deliberate Practice*) ergibt sich eine Forschungslücke, wobei Passarotto et al. (2022) ein standardisiertes Messinstrument entwickelt haben, mit dessen Hilfe *Deliberate Practice* zukünftig untersucht werden kann.

Zudem gibt es immer mehr, jedoch nicht ausreichende, Forschung zum (psychischen) Gesundheitszustand von Musikstudierenden (Payne, 2023; Spahn et al., 2014), wobei Stress ein wachsender, potenziell gesundheitsschädlicher Faktor ist (Jääskeläinen, 2022; Spahn, 2018).

An polnischen Musikhochschulen wurden darüber hinaus erstmals Untersuchungen zu einer möglichen Übesucht bei Studierenden durchgeführt, die jedoch methodisch nicht einwandfrei sind (Atroszko et al., 2023; Lawendowski et al., 2020).

In dieser Arbeit wurde der Zusammenhang von Übequalität, Stress und Übesucht bei Musikstudierenden mithilfe einer Umfrage an deutschen Musikhochschulen (v. a. Hochschule für Musik, Theater und Medien Hannover) empirisch untersucht und ausgewertet, um bisherige Forschungsergebnisse zu validieren oder neue Erkenntnisse zu gewinnen.

## Hypothesen

Folgende Hypothesen wurden untersucht:

**H<sub>1</sub>:** Die Übequalität von Studierenden korreliert negativ mit dem Stressempfinden.

**H<sub>2</sub>:** Eine Übesucht korreliert negativ mit der Übequalität von Studierenden.

**H<sub>3</sub>:** Hohes Stressempfinden korreliert positiv mit einer Übesucht.

Außerdem wurden drei explorative Hypothesen aufgestellt:

**H<sub>4.1-3</sub>:** Künstlerische und pädagogische Studierende unterscheiden sich in ihrem Stressempfinden (1), ihrer Übequalität (2), ihrer Übesucht (3).

## Methode

Mithilfe eines Online-Fragebogens wurden soziodemografische und übe-spezifische Daten der Studierenden erhoben und mit der Software JASP ausgewertet (deskriptive Statistiken, Korrelationsanalysen, Varianzanalysen/ANOVA, Mediationsanalyse).

Für die Fragebogenerstellung wurden die folgenden bereits validierten Fragebögen genutzt: Übequalität: *Deliberate Practice in Music Inventory* (DPMI; Passarotto et al., 2022), Stressempfinden: *Perceived Stress Questionnaire* (PSQ20; Fliege et al., 2023), Übesucht: *Bergen Study Addiction Scale* (BStAS; Schaefer & Strob, 2023).

N = 149 Datensätze konnten gesammelt werden (a priori-Power-Analyse N = 90), davon wurden bei der Auswertung N = 102 verwendet, da einige aufgrund fehlender Daten und anderen zuvor festgelegten Kriterien ausgeschlossen werden mussten. Die Fragebögen entsprachen bei einer Reliabilitätsanalyse Cronbach's Alpha  $\alpha > 0,7$ .

## Ergebnisse & Diskussion

Durch Korrelationsanalysen konnte belegt werden, dass die Übequalität signifikant negativ mit dem Stressempfinden korreliert (Pearsons-r = -0.325;