

Wahrgenommenes Stresserleben

Einleitung

Stress wird als Zustand erhöhter Alarmbereitschaft beschrieben, welcher durch eine erhöhte Aufmerksamkeit und Leistungsbereitschaft gekennzeichnet ist. Diese Stressreaktion stellt eine normale Antwort auf Anforderungen dar, die das physische und psychische Gleichgewicht stören (Selye, 1976). Gefährden Anforderungen dauerhaft das innere Gleichgewicht, kommt es zu chronischem Stress. Laut Weltgesundheitsorganisation (WHO) ist Stress eine der größten Gefahren für die Gesundheit.

Das Studium ist für viele Studierende eine von Unsicherheiten geprägte Lebensphase, in der der Auszug aus dem Elternhaus, der Übergang zwischen Schule und Beruf sowie die Identitätsfindung als Erwachsene:r erfolgt (Kriener et al., 2016). In Deutschland berichten im Durchschnitt mehr Studierende als Beschäftigte über Stresserleben (Herbst et al., 2016). Hinzu kommt, dass insbesondere durch die Modularisierung der Studiengänge die Anforderungen und Prüfungsleistungen verdichtet sowie der Leistungsdruck erhöht wurden. Dementsprechend berichten beispielsweise Bachelorstudierende ein höheres Stresserleben als Diplomstudierende (Herbst et al., 2016; Sieverding et al., 2013).

Hohes Stresserleben bei Studierenden ist insbesondere durch Zeitdruck sowie hohe geistige Anforderungen bedingt (Schmidt et al., 2015). Persönliche Ressourcen wie eine hohe Selbstwirksamkeitserwartung, eine ausgeprägte Achtsamkeit oder eine zufriedenstellende Freizeitgestaltung gehen dagegen mit weniger Stress unter Studierenden einher (Büttner & Dlugosch, 2013; Kim & Brown, 2018). Ein erhöhtes Stresserleben ist mit geringerer Zufriedenheit im Studium assoziiert (Sieverding et al., 2013). Darüber hinaus wird Stress mit diversen psychischen und physischen Beschwerden wie depressiven Episoden, somatoformen Störungen oder Kopf- oder Rückenschmerzen in Verbindung gebracht (eine Übersicht bei Heinrichs et al., 2015).

Methode

In der aktuellen Befragung wurde die aus drei Items bestehende Heidelberger Stressskala (HEI-STRESS; Schmidt & Obergfell, 2011) eingesetzt. Ein Beispielitem war: „Auf die letzten 4 Wochen bezogen: Wie gestresst fühlst du dich durch dein Studium?“ Der Gesamtscore der Skala konnte Werte zwischen 0 (gar nicht gestresst) und 100 (sehr gestresst) annehmen. Für die Auswertung wurden die Werte dichotomisiert in „niedriges bis moderates“ Stresserleben sowie „hohes“ Stresserleben (Mittelwert ≥ 75 , d. h. jene, die sich mindestens „ziemlich“ bzw. „häufig“ gestresst fühlen). In den folgenden Auswertungen der HEI-STRESS werden ausschließlich die Studierenden mit einem hohen Stresserleben betrachtet.



Kernaussagen

- 45,0 % der befragten Studierenden der Hochschule Neu-Ulm berichten von einem hohem Stresserleben.
- Der Anteil männlicher Studierender, die hoch gestresst sind, ist signifikant kleiner als der Anteil weiblicher Studierender.
- In der Fakultät Wirtschaftswissenschaften ist der Anteil hoch gestresster Studierender am kleinsten.
- Im Vergleich zur Freien Universität Berlin ist der Anteil der Studierenden mit einem hohen Stresserleben an der Hochschule Neu-Ulm etwas kleiner.
- Im Vergleich mit den Ergebnissen der bundesweiten Befragung Studierender in Deutschland 2017 ist der Anteil hoch gestresster Studierender an der Hochschule Neu-Ulm signifikant größer.

Ergebnisse

45,0 % der Studierenden der Hochschule Neu-Ulm berichten von hohem Stresserleben. Hierbei zeigt sich ein Unterschied zwischen den Geschlechtern: Der Anteil der hoch gestressten weiblichen Studierenden ist mit 50,4 % signifikant größer als der Anteil der hoch gestressten männlichen Studierenden mit 34,2 % (vgl. Abbildung 1).

Der Anteil der Studierenden mit einem hohen Stresserleben ist in der Fakultät Informationsmanagement mit 54,4 % am größten. In der Fakultät Wirtschaftswissenschaften ist der Anteil der Studierenden mit einem hohen Stresserleben mit 36,6 % signifikant kleiner (vgl. Abbildung 2).

Einordnung

An der Hochschule Neu-Ulm ist der Anteil Studierender, die hoch gestresst sind, etwas kleiner (45,0 % vs. 48,1 %; vgl. Tabelle 1) als bei der Befragung an der Freien Universität Berlin, die ebenfalls 2021 unter Pandemiebedingungen stattfand. Der Unterschied geht auf die männlichen HNU-Studierenden zurück (34,2 % vs. 40,8 %; vgl. Tabelle 1). Bei den weiblichen HNU-Studierenden ist der Anteil mit 50,4 % gleich groß wie bei den weiblichen Studierenden der Freien Universität Berlin.

An der Hochschule Neu-Ulm ist der Anteil Studierender mit einem hohen Stresserleben signifikant größer als in der bundesweiten Befragung Studierender in Deutschland 2017 (45,0 % vs. 25,9 %; vgl. Tabelle 1), sowohl bei männlichen als auch bei weiblichen Studierenden.

Literatur

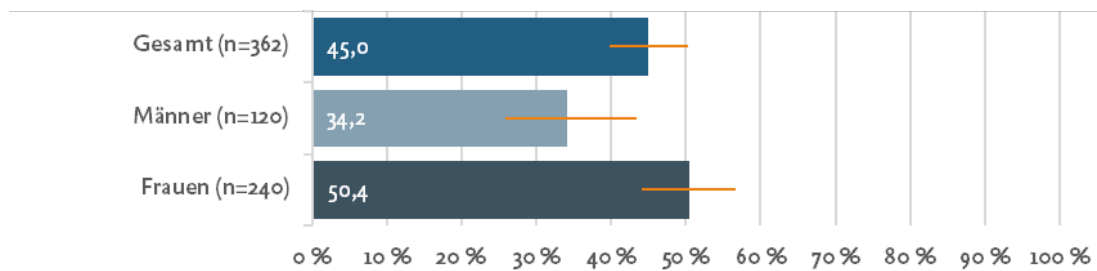
- Büttner, T. R. & Dlugosch, G. E. (2013). Stress im Studium: Die Rolle der Selbstwirksamkeitserwartung und der Achtsamkeit im Stresserleben von Studierenden. *Prävention und Gesundheitsförderung*, 8(2), 106–111. <https://doi.org/10.1007/s11553-012-0369-7>
- Heinrichs, M., Stächele, T. & Domes, G. (2015). *Stress und Stressbewältigung. Fortschritte der Psychotherapie: Band 58*. Hogrefe.
- Herbst, U., Voeth, M., Eidhoff, A. T., Müller, M. & Stief, S. (2016). Studierendenstress in Deutschland: Eine empirische Untersuchung. https://www.ph-ludwigsburg.de/uploads/media/AOK_Studie_Stress.pdf

- Kim, J.-H. & Brown, S. L. (2018). The Associations Between Leisure, Stress, and Health Behavior Among University Students. *American Journal of Health Education*, 49(6), 375–383. <https://doi.org/10.1080/19325037.2018.1516583>
- Kriener, C., Schwerdtfeger, A., Deimel, D. & Köhler, T. (2016). Psychosoziale Belastungen, Stressempfinden und Stressbewältigung von Studierenden der Sozialen Arbeit: Ergebnisse einer quantitativen Studie [Psychosocial Stress, Stress Perception and Stress Management of Students of Social Work: a Quantitative Study]. *Das Gesundheitswesen*. Vorab-Onlinepublikation. <https://doi.org/10.1055/s-0042-108643>
- Schmidt, L. I. & Obergfell, J. (2011). *Zwangsjacke Bachelor?! Stressempfinden und Gesundheit Studierender: Der Einfluss von Anforderungen und Entscheidungsfreiräumen bei Bachelor- und Diplomstudierenden nach Karaseks Demand-Control-Modell* (neue Ausg.). VDM Verlag Dr. Müller.
- Schmidt, L. I., Sieverding, M., Scheiter, F. & Obergfell, J. (2015). Predicting and explaining students' stress with the Demand–Control Model: does neuroticism also matter? *Educational Psychology*, 35(4), 449–464. <https://doi.org/10.1080/01443410.2013.857010>
- Selye, H. (1976). *The stress of life* (Rev. ed.). McGraw-Hill.
- Sieverding, M., Schmidt, L. I., Obergfell, J. & Scheiter, F. (2013). Stress und Studienzufriedenheit bei Bachelor- und Diplom-Psychologiestudierenden im Vergleich. *Psychologische Rundschau*, 64(2), 94–100. <https://doi.org/10.1026/0033-3042/a000152>



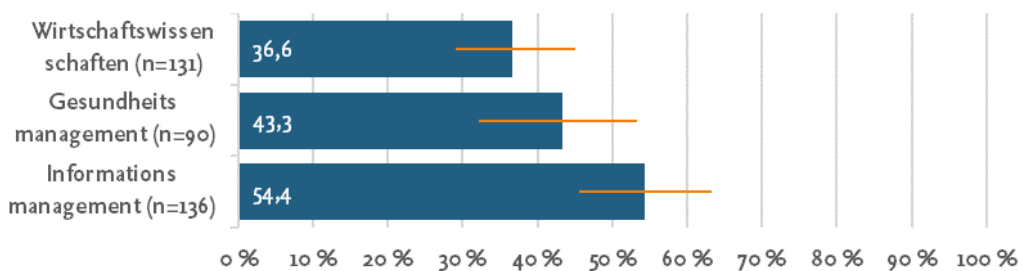
Grafische Ergebnisdarstellung

Abbildung 1: Hohes Stresserleben, differenziert nach Geschlecht



Anmerkung: Anteil der Studierenden, die sich mindestens „ziemlich“/„häufig“ gestresst fühlen; Angaben in Prozent mit 95%-Konfidenzintervall

Abbildung 2: Hohes Stresserleben, differenziert nach Fakultäten



Anmerkung: Anteil der Studierenden, die sich mindestens „ziemlich“/„häufig“ gestresst fühlen; Angaben in Prozent mit 95%-Konfidenzintervall

Tabelle 1: Hohes Stresserleben, Vergleich der Studierenden der Hochschule Neu-Ulm mit Studierenden der FU Berlin sowie der Bundesweiten Befragung Studierender in Deutschland 2017

| | UHR Neu-Ulm 2021 % (95%-KI) | UHR FU Berlin 2021 % (95%-KI) | BWB 2017 % (95%-KI) |
|--------|--------------------------------|----------------------------------|----------------------------|
| Gesamt | n=362 45,0 (39,8–50,3) | n=2678 48,1 (46,2–49,8) | n=5546 25,9 (24,7–27,1) |
| Männer | n=120 34,2 (25,8–43,3) | n=711 40,8 (37,4–44,3) | n=2077 21,3 (19,5–23,1) |
| Frauen | n=240 50,4 (44,2–56,7) | n=1921 50,4 (47,9–52,6) | n=3441 28,6 (27,0–30,1) |

Anmerkung: Anteil der Studierenden, die sich mindestens „ziemlich“/„häufig“ gestresst fühlen; Angaben in Prozent mit 95%-Konfidenzintervall