

Wahrgenommenes Stresserleben

Einleitung

Unter Stress wird ein Zustand erhöhter Alarmbereitschaft verstanden, 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). Zu chronischem Stress kommt es, wenn Anforderungen dauerhaft das innere Gleichgewicht gefährden. 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 (für eine Übersicht, siehe Heinrichs et al., 2015). Im Zuge der COVID-19-Pandemie und der damit verbundenen Einschränkungen berichten Studierende ein verstärktes Stresserleben, insbesondere aufgrund der veränderten Lernmethoden wie z. B. des Umstiegs auf digitale Formate (Matos Fialho et al., 2021).

Methode

Zur Erfassung des Stresserlebens 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.

Zitiervorschlag: Blaszyk, W., Dastan, B., Diering, L.-E., Gusy, B., Jochmann, A., Juchem, C., Lesener, T., Stammkötter, K., Stauch, M., Thomas, T. & Wolter, C. (2021). Wie gesund sind Studierende der Freien Universität Berlin? Ergebnisse der Befragung 01/21 (Schriftenreihe des AB Public Health: Prävention und psychosoziale Gesundheitsforschung: Nr. 03/P21). Berlin: Freie Universität Berlin.

Kernaussagen

- Der Anteil der befragten Studierenden mit einem hohen Stresserleben liegt bei 48,1 %.
- Der Anteil der befragten Studierenden mit einem hohen Stresserleben ist bei weiblichen Befragten signifikant größer als bei männlichen Befragten (50,4 % vs. 40,8 %).
- Der Anteil der Befragten, die hoch gestresst sind, ist in der aktuellen Befragung signifikant größer als in der 2019 durchgeführten Befragung (48,1 % vs. 37,9 %).
- Im Vergleich zu den Ergebnissen der bundesweiten Befragung Studierender in Deutschland ist der Anteil hoch gestresster Studierender an der FU Berlin signifikant größer (48,1 % vs. 25,9 %).

Ergebnisse

Knapp die Hälfte der befragten Studierenden berichten von hohem Stresserleben (48,1 %, vgl. Abbildung 1). 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 (40,8 %; vgl. Abbildung 1).

Die Anteile der Studierenden mit einem hohen Stresserleben sind in den Fachbereichen Veterinärmedizin, Rechtswissenschaft sowie Physik mit mehr als 56 % am größten. In den Fachbereichen Geschichts- und Kulturwissenschaften, Geowissenschaften sowie Politik- und Sozialwissenschaften sind die Anteile hoch gestresster Studierender mit unter 42 % am kleinsten (vgl. Abbildung 2).

Einordnung

Im Vergleich zu der 2019 durchgeführten Befragung zeigen sich einige Unterschiede: Insgesamt ist der Anteil Studierender, die hoch gestresst sind, in der aktuellen Befragung signifikant größer (48,1 % vs. 37,9 %). Sowohl bei den weiblichen (50,4 % vs. 40,3 %) als auch bei den männlichen Studierenden (40,8 % vs. 30,9 %) berichtet ein signifikant größerer Anteil der Befragten, sich mindestens „ziemlich“ bzw. „häufig“ gestresst zu fühlen.

In allen Fachbereichen sind die Anteile der hoch gestressten Studierenden in der aktuellen Befragung größer als 2019. In den Fachbereichen Erziehungswissenschaft und Psychologie, Veterinärmedizin sowie Wirtschaftswissenschaft sind die Unterschiede zwischen den beiden Befragungen besonders markant (Veränderung > 14 Prozentpunkte; vgl. Abbildung 2).

Im Vergleich mit den Ergebnissen der bundesweiten Befragung Studierender in Deutschland 2017 ist der Anteil der hoch gestressten Studierenden an der FU Berlin nahezu doppelt so groß (48,1 % vs. 25,9 %). Dies ist sowohl bei den weiblichen (50,4 % vs. 28,6 %) als auch bei den männlichen Studierenden (40,8 % vs. 21,3 %) der Fall (vgl. Tabelle 1).

Literatur

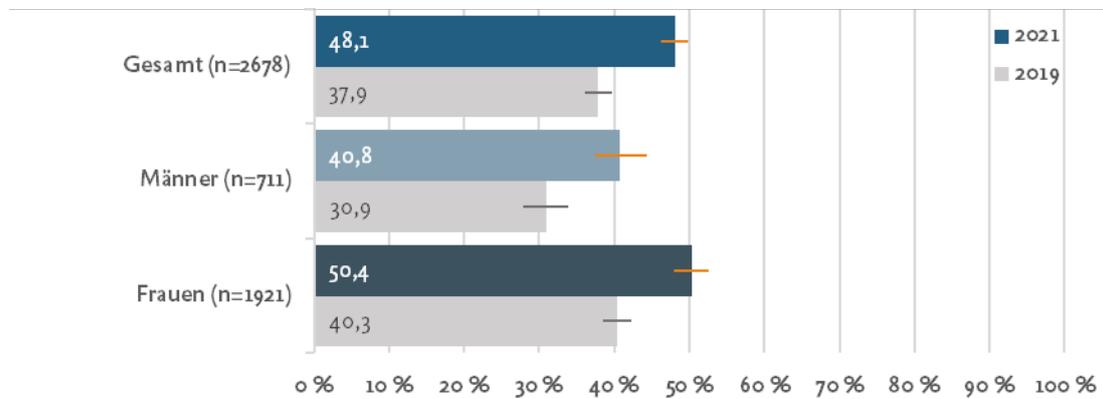
Büttner, T. R. & Dlugosch, G. E. (2013). Stress im Studium: Die Rolle der Selbstwirksamkeitserwartung und der Achtsamkeit im Stresserleben von Studierenden. *Prävention und Gesundheitsförderung*, 8(2), 106–111. <https://doi.org/10.1007/s11553-012-0369-7>

- 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>
- Matos Fialho, P. M., Spatafora, F., Kühne, L., Busse, H., Helmer, S. M., Zeeb, H., Stock, C., Wendt, C. & Pischke, C. R. (2021). Perceptions of Study Conditions and Depressive Symptoms During the COVID-19 Pandemic Among University Students in Germany: Results of the International COVID-19 Student Well-Being Study. *Frontiers of Public Health, 9*, 674665. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2021.674665>
- 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>



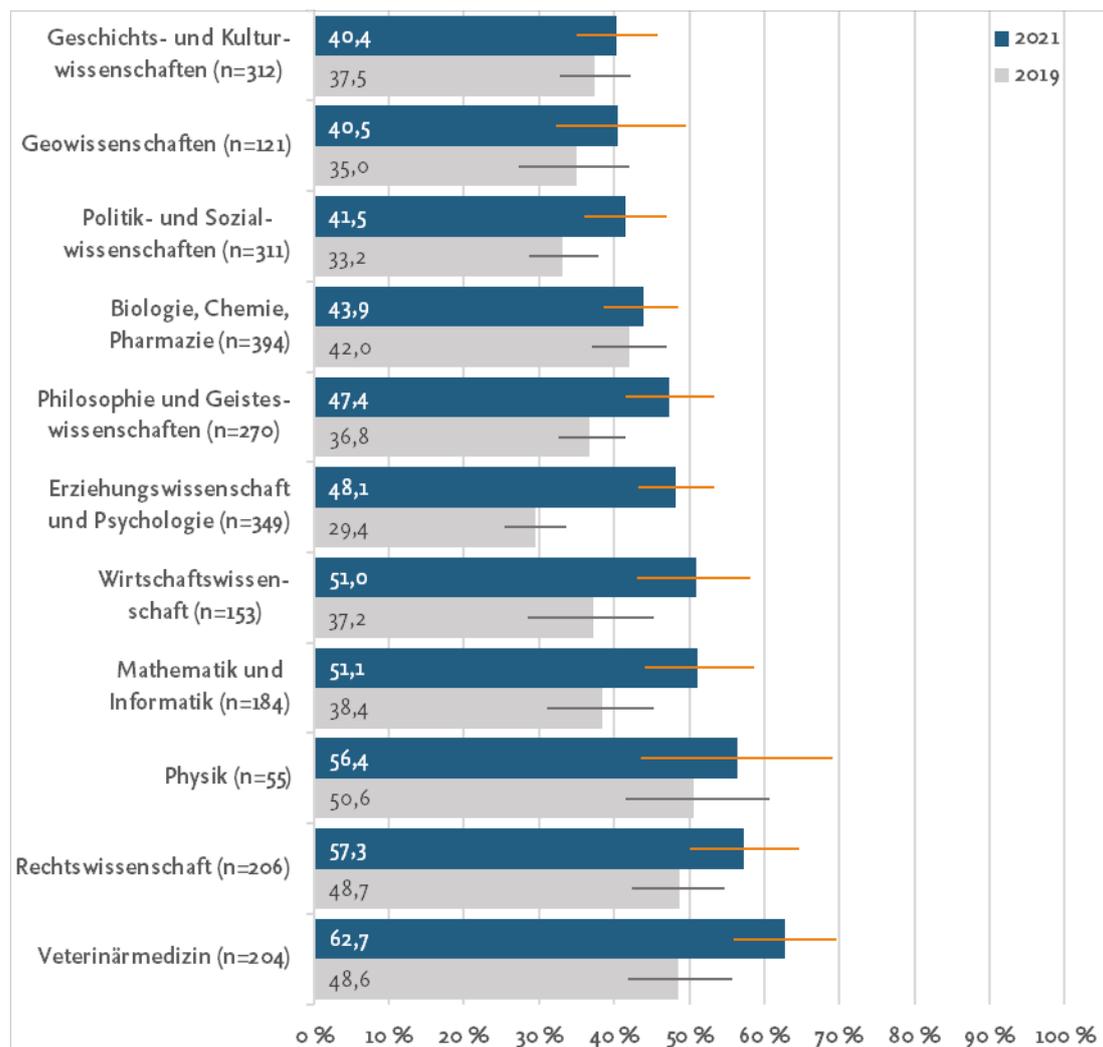
Grafische Ergebnisdarstellung

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 Fachbereichen



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 FU Berlin mit Studierenden der Bundesweiten Befragung Studierender in Deutschland 2017

	UHR FU 2021 % (95%-KI)	BWB 2017 % (95%-KI)
Gesamt	n=2678 48,1 (46,2–49,8)	n=5546 25,9 (24,6–27,2)
Männer	n=711 40,8 (37,4–44,3)	n=2077 21,3 (19,6–23,1)
Frauen	n=1921 50,4 (47,9–52,6)	n=3441 28,6 (27,1–30,0)

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

