

## Wahrgenommenes Stresserleben

### Einleitung

Stress wird als Zustand erhöhter Alarmbereitschaft beschrieben, welcher durch eine erhöhte Aufmerksamkeit und Leistungsbereitschaft gekennzeichnet ist. Diese Stressreaktion stellt eine normale Reaktion auf Anforderungen dar, die das (innere) Gleichgewicht stören. Gefährden die 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 Erwachsener erfolgt (Kriener, Schwerdtfeger, Deimel & Köhler, 2016). Hinzu kommt, dass insbesondere durch die Modularisierung der Studiengänge die Anforderungen und Prüfungsleistungen verdichtet sowie der Leistungsdruck erhöht wurden. Dementsprechend berichten Bachelorstudierende ein höheres Stresserleben als Diplomstudierende (Sieverding, Schmidt, Obergfell & Scheiter, 2013), was jedoch nicht durch den zeitlichen Aufwand für das Studium, sondern vielmehr durch die studienbezogenen Anforderungen, wie z. B. Zeitdruck oder geistige Anforderungen, bedingt ist (Schmidt, Sieverding, Scheiter & Obergfell, 2015). Persönliche Ressourcen wie eine hohe Selbstwirksamkeitserwartung sowie Achtsamkeit gehen dagegen mit weniger Stress unter Studierenden einher (Büttner & Dlugosch, 2013).

Ein erhöhtes Stresserleben ist mit geringerer Zufriedenheit mit dem Studium assoziiert (Sieverding et al., 2013). Darüber hinaus wird Stress mit diversen psychischen und physischen Beschwerden in Verbindung gebracht, wie beispielsweise depressiven Episoden, somatoformen Störungen sowie Kopf- oder Rückenschmerzen (für eine Übersicht, siehe Heinrichs, Stächele & Domes, 2015).

### Methode

Das subjektiv wahrgenommene Stresserleben der Studierenden wurde mithilfe der aus drei Items bestehenden Heidelberger Stressskala (HEI-STRESS, Schmidt & Obergfell, 2011) erfasst. Ein Beispielitem ist: „Auf die letzten 4 Wochen bezogen: Wie gestresst fühlten Sie sich durch Ihr 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  $\geq 75$ , d. h. jene, die sich mindestens „ziemlich“ bzw. „häufig“ gestresst fühlen).

In den folgenden Auswertungen werden ausschließlich die Studierenden mit einem hohen Stresserleben betrachtet.

---

Ein Kooperationsprojekt zwischen dem Deutschen Zentrum für Hochschul- und Wissenschaftsforschung, der Freien Universität Berlin und der Techniker Krankenkasse.

### Kernaussagen

- Gut ein Viertel der Studierenden berichtet ein hohes Stresserleben (25,3 %).
- 29,2 % der weiblichen Studierenden und 21,4 % der männlichen Studierenden erleben ein hohes Ausmaß an Stress. Dieser Unterschied ist statistisch signifikant.

### Ergebnisse

Insgesamt berichten 25,3 % der Studierenden ein hohes Stresserleben. Es zeigt sich ein signifikanter Unterschied zwischen den Geschlechtern: Der Anteil der hoch gestressten weiblichen Studierenden (29,2 %) ist bedeutsam größer als der hoch gestresster männlicher Studierender (21,4 %).

Keine Unterschiede zeigen sich bezogen auf die verschiedenen Fächergruppen: Zwar ist der Anteil der Studierenden mit hohem Stresserleben in den Fächergruppen Ingenieurwissenschaften (23,3 %) sowie Sozialwissenschaften/-wesen/Psychologie/Pädagogik (23,5 %) tendenziell etwas geringer als in den anderen Fächergruppen. Diese Unterschiede sind jedoch statistisch nicht signifikant.

Betrachtet man diese Ergebnisse im Hinblick auf die verschiedenen Hochschultypen, so ergibt sich ebenfalls kein signifikanter Unterschied zwischen Studierenden an Universitäten (25,0 %) und Fachhochschulen (26,2 %).

Der Anteil an Studierenden mit hohem Stresserleben unterscheidet sich zwischen Studierenden verschiedener Studienjahre nur unwesentlich<sup>1</sup>. Der Anteil hoch gestresster Studierender ist bis zum vierten Studienjahr (27,9 %) tendenziell immer etwas höher als im Jahrgang zuvor, wohingegen die Anteile hoch gestresster Studierender zwischen dem fünften und siebten Studienjahr (23,3 % - 24,1 %) vergleichsweise geringer sind. Der Anteil hoch gestresster Studierender ab dem achten Studienjahr ist mit 27,0 % dagegen wieder leicht höher als in den Jahrgängen zuvor. Die Unterschiede sind jedoch nicht statistisch signifikant.

Eine detaillierte Studienbeschreibung sowie methodische Erläuterungen sind auf der Internetseite der Freien Universität Berlin unter [www.fu-berlin.de/gesund-studieren](http://www.fu-berlin.de/gesund-studieren) zu finden. Dort befindet sich auch eine Auflistung der weiteren Faktenblätter zur Befragung "Gesundheit Studierender in Deutschland 2017".

<sup>1</sup> Die Werte des ersten Studienjahres werden wegen der geringen Fallzahl mit Vorsicht interpretiert.

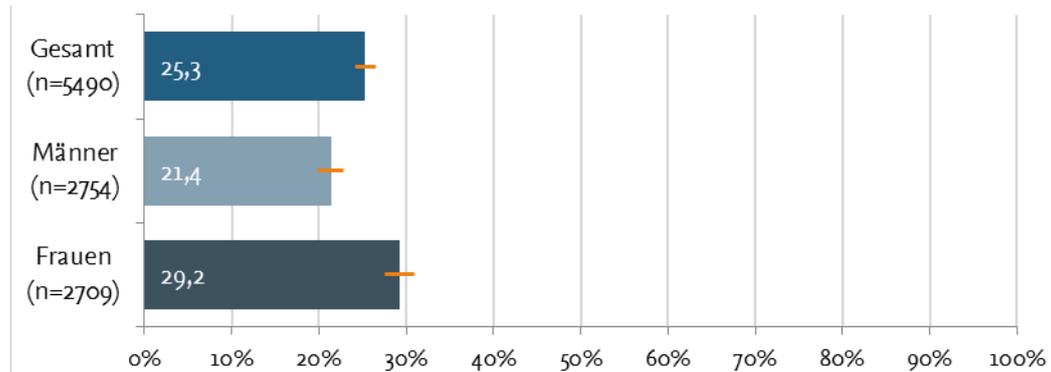
---

## 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*. <https://doi.org/10.1007/s11553-012-0369-7>
- Heinrichs, M., Stächele, T. & Domes, G. (2015). *Stress und Stressbewältigung* (Fortschritte der Psychotherapie, Band 58). Göttingen: Hogrefe.
- Kriener, C., Schwerdtfeger, A., Deimel, D. & Köhler, T. (2016). Psychosoziale Belastungen, Stressempfinden und Stressbewältigung von Studierenden der Sozialen Arbeit: Ergebnisse einer quantitativen Studie. *Das Gesundheitswesen*. <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). Saarbrücken: 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>
- 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>

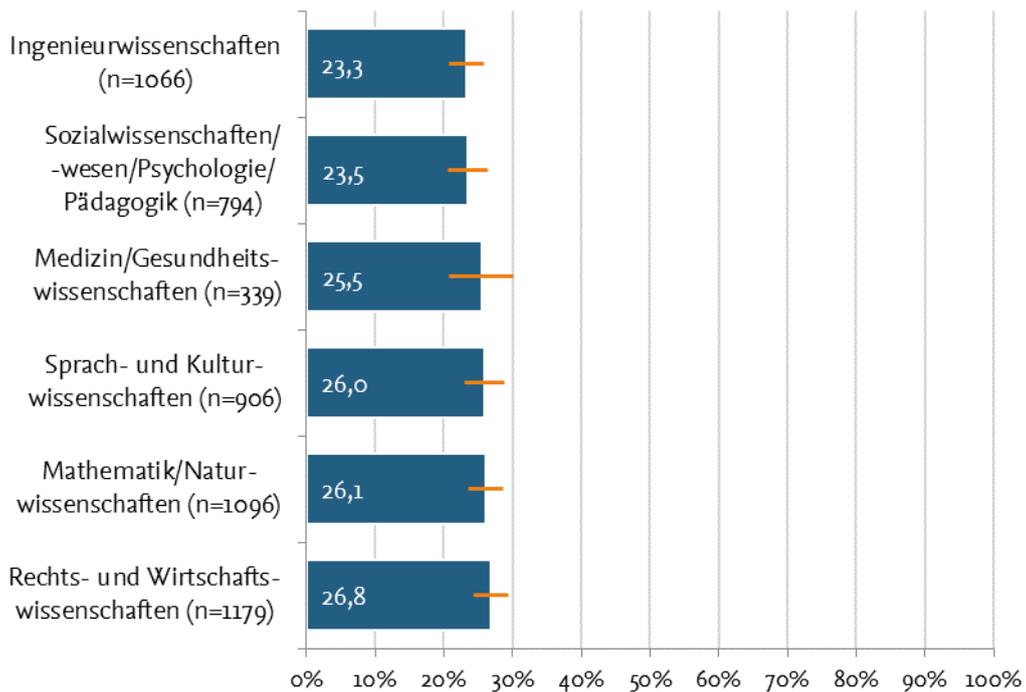
Grafische Ergebnisdarstellung

Abbildung 1: Hohes Stresserleben, differenziert nach Geschlecht.



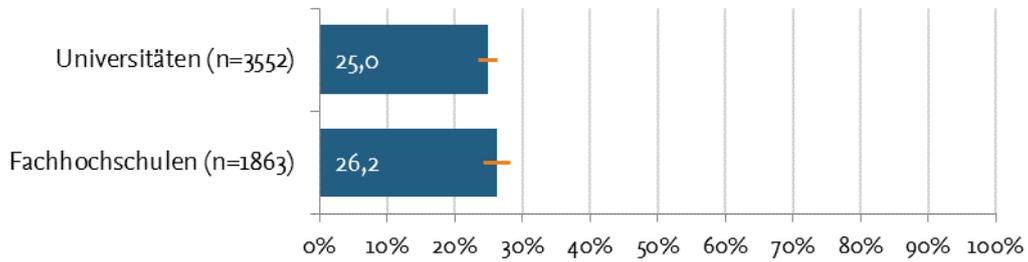
Anmerkung: Anteil der Studierenden, die sich mindestens „ziemlich“/„häufig“ gestresst fühlen. Angaben in Prozent in blauen Balken, 95 %-Konfidenzintervalle in orangefarbenen Linien.

Abbildung 2: Hohes Stresserleben, differenziert nach Fächergruppen.



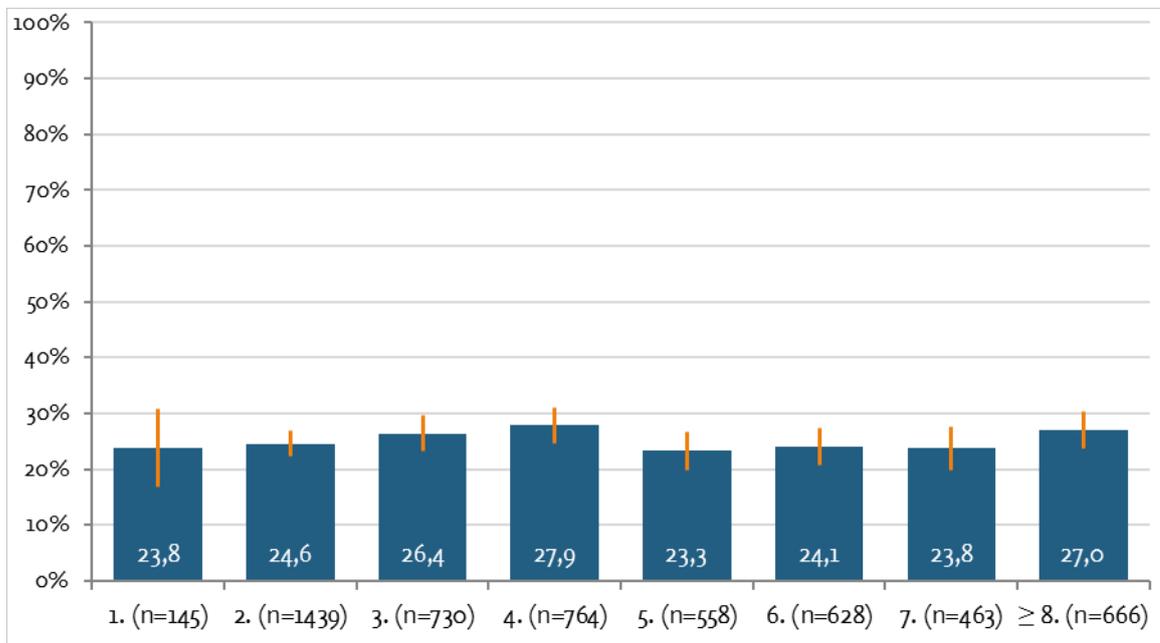
Anmerkung: Anteil der Studierenden, die sich mindestens „ziemlich“/„häufig“ gestresst fühlen. Angaben in Prozent in blauen Balken, 95 %-Konfidenzintervalle in orangefarbenen Linien.

Abbildung 3: Hohes Stresserleben, differenziert nach Hochschultyp.



Anmerkung: Anteil der Studierenden, die sich mindestens „ziemlich“/„häufig“ gestresst fühlen. Angaben in Prozent in blauen Balken, 95 %-Konfidenzintervalle in orangefarbenen Linien.

Abbildung 4: Hohes Stresserleben, differenziert nach Studienjahren.



Anmerkung: Anteil der Studierenden, die sich mindestens „ziemlich“/ „häufig“ gestresst fühlen. Angaben in Prozent in blauen Balken, 95 %-Konfidenzintervalle in orangefarbenen Linien.