

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, Schwerdtfeger, Deimel & Köhler, 2016). Folglich berichten in Deutschland im Durchschnitt mehr Studierende als Beschäftigte über Stresserleben (Herbst, Voeth, Eidhoff, Müller & Stief, 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, Schmidt, Obergfell & Scheiter, 2013).

Hohes Stresserleben bei Studierenden ist insbesondere durch Zeitdruck sowie hohe geistige Anforderungen bedingt (Schmidt, Sieverding, Scheiter & Obergfell, 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, Stächele & Domes, 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

- Der Anteil Studierender mit einem hohen Stresserleben liegt bei 37,9 %.
- Es gibt signifikante Unterschiede zwischen den Geschlechtern: Ein deutlich höherer Anteil der weiblichen als männlichen Studierenden gibt ein hohes Stresserleben an.
- Die Fachbereiche, in denen die größten Anteile der Befragten ein hohes Stresserleben berichten, sind Physik, Rechtswissenschaft sowie Veterinärmedizin.
- Der Anteil hoch gestresster Studierender an der FU Berlin ist signifikant größer als in der bundesweiten Befragung Studierender in Deutschland.

Ergebnisse

Insgesamt 37,9 % der Studierenden berichten von hohem Stresserleben. Hierbei zeigt sich ein Unterschied zwischen den Geschlechtern: Der Anteil der hoch gestressten weiblichen Studierenden ist mit 40,3 % signifikant größer als der Anteil der hoch gestressten männlichen Studierenden mit 30,9 % (vgl. Abbildung 1).

In Bezug auf die Fachbereiche ergibt sich folgendes Bild: Die Anteile der Studierenden mit einem hohen Stresserleben sind in den Fachbereichen Physik (50,6 %), Rechtswissenschaft (48,7 %) und Veterinärmedizin (48,6 %) mit circa der Hälfte der Befragten am höchsten. Am geringsten ist der Anteil hoch gestresster Studierender im Fachbereich Erziehungswissenschaft und Psychologie (29,4 %; vgl. Abbildung 2).

Einordnung

Da das wahrgenommene Stresserleben in den bisherigen Befragungen an der FU Berlin nicht mit dem gleichen Instrument erhoben wurde wie in der Befragung 2019, können die Werte aus den Jahren 2010, 2012, 2014 und 2016 nicht mit den aktuellen Daten verglichen werden.

Im Vergleich mit den Ergebnissen der bundesweiten Befragung Studierender in Deutschland ist der Anteil der hoch gestressten Studierender an der FU Berlin signifikant größer (37,9 % vs. 25,9 %). Dies ist sowohl bei den männlichen (30,9 % vs. 21,3 %) als auch bei den weiblichen Studierenden (40,3 % vs. 28,6 %) der Fall (vgl. Tabelle 1).

Literatur

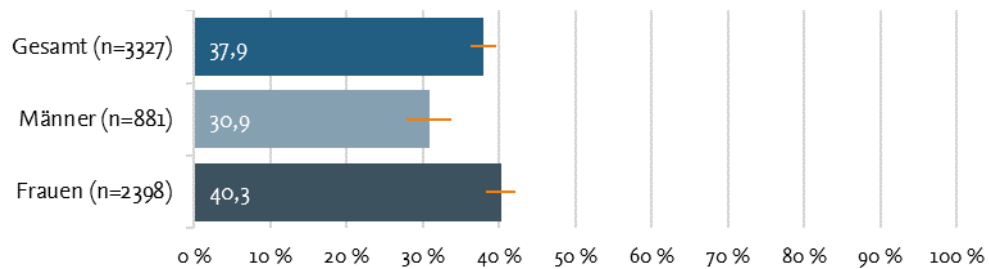
- Büttner, T. R. & Dlugosch, G. E. (2013). Stress im Studium. Die Rolle der Selbstwirksamkeitserwartung und der Achtsamkeit im Stresserleben von Studierenden. *Prävention und Gesundheitsförderung*, 8(2), 106–111. <https://doi.org/10.1007/s11553-012-0369-7>
- Heinrichs, M., Stächele, T. & Domes, G. (2015). *Stress und Stressbewältigung* (Fortschritte der Psychotherapie, Band 58). Göttingen: Hogrefe.
- Herbst, U., Voeth, M., Eidhoff, A. T., Müller, M. & Stief, S. (2016). Studierendenstress in Deutschland. Eine empirische Untersuchung. Zugriff am 28.02.2018. Verfügbar unter 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. *Das Gesundheitswesen* [Psychosocial Stress, Stress Perception

- and Stress Management of Students of Social Work: a Quantitative Study].
<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>
- Selye, H. (1976). *The stress of life* (Rev. ed.). New York: 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>



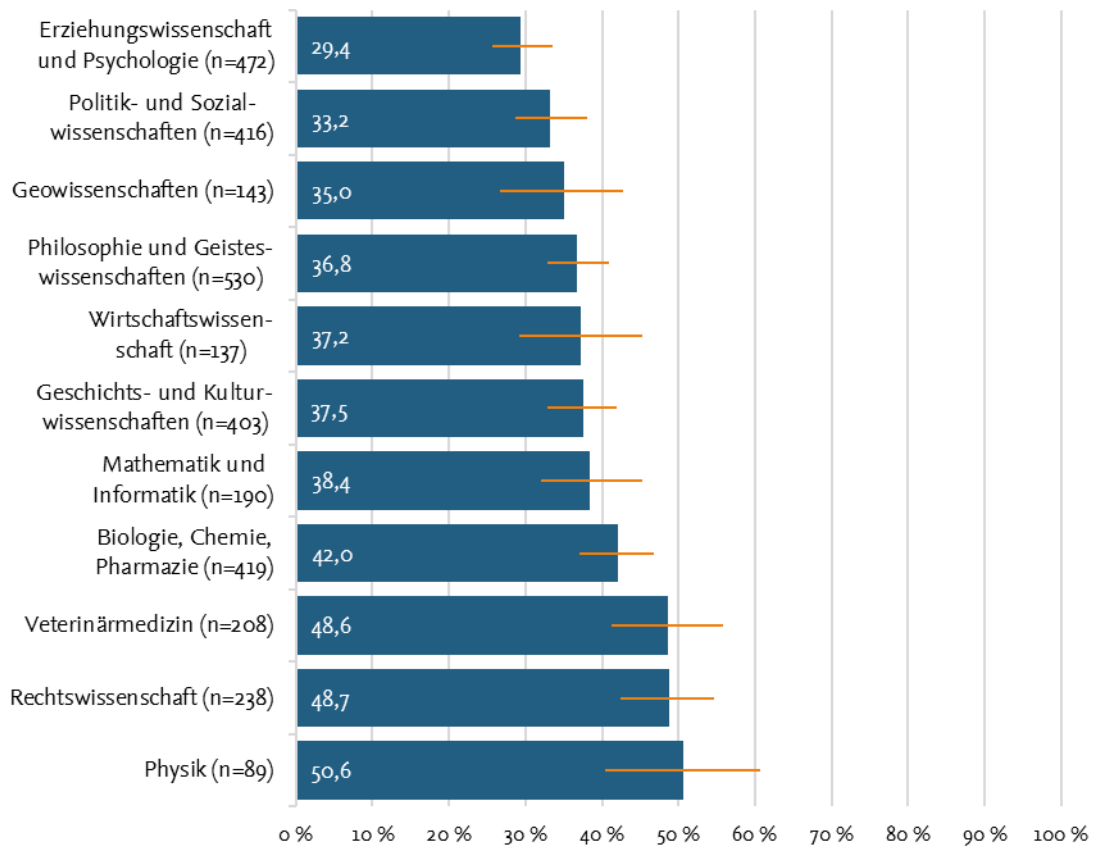
Grafische Ergebnisdarstellung

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 2019 % (95%-KI)	BWB 2017 % (95%-KI)
Gesamt	n=3327 37,9 (36,3–39,6)	n=5546 25,9 (24,6–27,2)
Männer	n=881 30,9 (27,8–33,8)	n=2077 21,3 (19,6–23,1)
Frauen	n=2398 40,3 (38,3–42,2)	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

