

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). Insgesamt 44 % der Studierenden fühlen sich nach einer aktuellen Umfrage häufig gestresst (Techniker Krankenkasse, 2023). Hinzu kommt, dass durch die Modularisierung der Studiengänge die Anforderungen und Prüfungsleistungen vielfach verdichtet sowie die Leistungsanforderungen 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 bieten Heinrichs et al., 2015). Durch die Covid-19-Pandemie ist das Stresserleben bei Studierenden zusätzlich gestiegen (Ding et al., 2021; Voltmer et al., 2021; Wang et al., 2020).

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.



Kernaussagen

- Der Anteil der befragten Studierenden mit einem hohen Stresserleben liegt bei 41,3 %.
- Der Anteil der Studierenden mit einem hohen Stresserleben ist bei weiblichen Befragten signifikant größer als bei männlichen Befragten (♀: 46,5 % vs. ♂: 33,3 %).
- Der Anteil hoch gestresster Studierender ist im Fachbereich Chemie mit 55,7 % am größten.
- Die beiden Standorte Kaiserslautern und Landau unterscheiden sich hinsichtlich des Stresserlebens ihrer Studierenden kaum voneinander (KL: 41,0 % vs. LD: 41,8 %).

Ergebnisse

Insgesamt berichten 41,3 % der Studierenden der RPTU von einem hohen Stresserleben. Der Anteil weiblicher Studierender mit einem hohen Stresserleben ist signifikant größer als der Anteil männlicher Studierender (♀: 46,5 % vs. ♂: 33,3 %; vgl. Abbildung 1).

In den Fachbereichen Chemie, Architektur sowie Bauingenieurwesen sind die Anteile hoch gestresster Studierender mit jeweils mehr als 53 % besonders groß, wohingegen die Anteile in den Fachbereichen Elektrotechnik und Informationstechnik sowie Mathematik mit jeweils unter 31 % am kleinsten sind (vgl. Abbildung 2).

Die Anteile an Studierenden mit hohem Stresserleben unterscheiden sich zwischen den beiden Standorten Kaiserslautern sowie Landau insgesamt kaum voneinander (KL: 41,0 % vs. LD: 41,8 %; vgl. Tabelle 1). Sowohl am Standort Kaiserslautern als auch am Standort Landau sind die Anteile weiblicher Studierender mit hohem Stresserleben signifikant größer im Vergleich zu männlichen Studierenden (vgl. Tabelle 1).

Einordnung

Im Vergleich zur 2021 durchgeführten Befragung unterscheidet sich der Anteil Studierender mit hohem Stresserleben am Standort Kaiserslautern in der aktuellen Befragung insgesamt nicht (41,0 % vs. 40,5 %; vgl. Tabelle 2).

Die Anteile hoch gestresster Studierender sind, im Vergleich zu 2021, in einigen Fachbereichen am Standort Kaiserslautern größer, in anderen kleiner. Insbesondere in den Fachbereichen Mathematik sowie Bauingenieurwesen sind die Anteile um mehr als 9 Prozentpunkte markant größer, in den Fachbereichen Maschinenbau und Verfahrenstechnik sowie Wirtschaftswissenschaften um mehr als 7 Prozentpunkte markant kleiner (vgl. Tabelle 2).

Die zeitliche Entwicklung des Stresserlebens von 2018 bis 2024 am Standort Kaiserslautern kann in Tabelle 2 abgelesen werden.

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>

- Ding, Y., Fu, X., Liu, R., Hwang, J., Hong, W. & Wang, J. (2021). The Impact of Different Coping Styles on Psychological Distress during the COVID-19: The Mediating Role of Perceived Stress. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(20).
<https://doi.org/10.3390/ijerph182010947>
- 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-Online-publikation. <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>
- Techniker Krankenkasse (Hrsg.). (2023). *Gesundheitsreport 2023: Wie geht's Deutschlands Studierenden*.
- Voltmer, E., Kösllich-Strumann, S., Walther, A., Kasem, M., Obst, K. & Kötter, T. (2021). The impact of the COVID-19 pandemic on stress, mental health and coping behavior in German University students - a longitudinal study before and after the onset of the pandemic. *BMC Public Health*, 21(1), 1385. <https://doi.org/10.1186/s12889-021-11295-6>
- Wang, X., Hegde, S., Son, C., Keller, B., Smith, A. & Sasangohar, F. (2020). Investigating Mental Health of US College Students During the COVID-19 Pandemic: Cross-Sectional Survey Study. *Journal of Medical Internet Research*, 22(9), e22817. <https://doi.org/10.2196/22817>



Grafische Ergebnisdarstellung

Abbildung 1: Hohes Stresserleben, differenziert nach Geschlecht

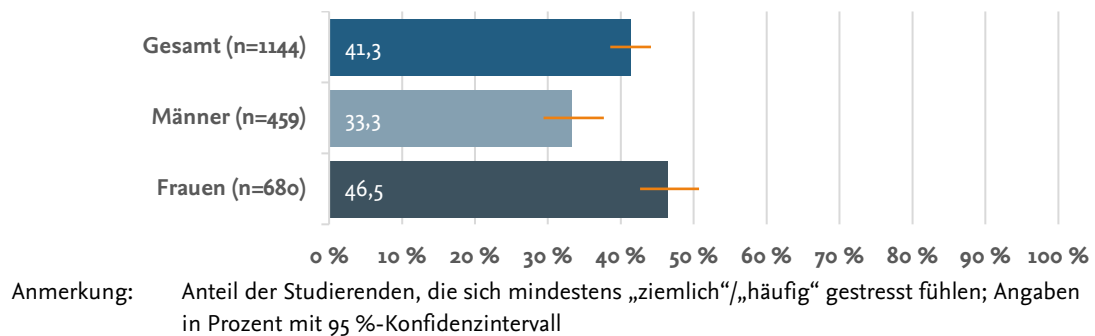


Abbildung 2: Hohes Stresserleben, differenziert nach Fachbereichen

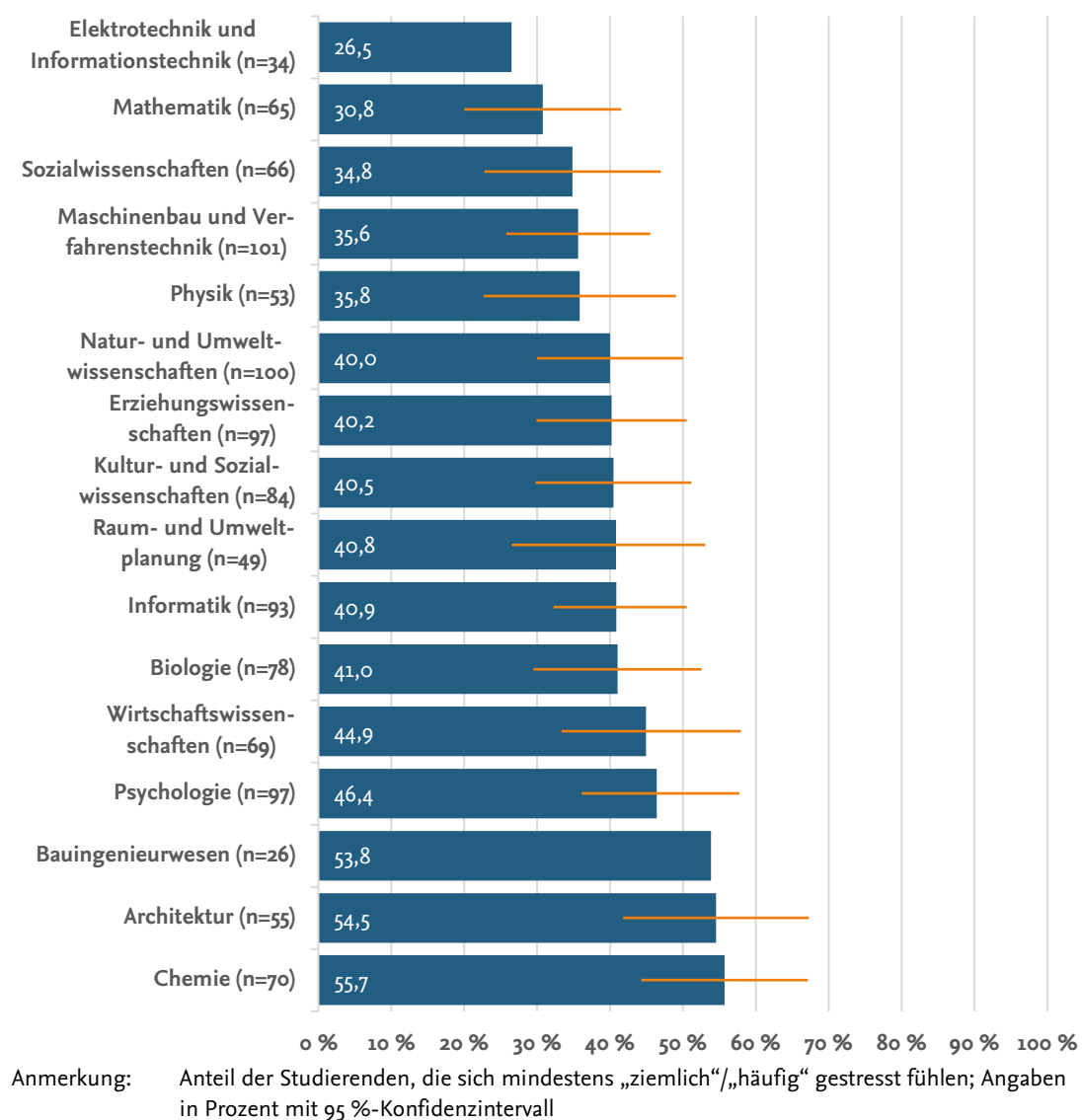


Tabelle 1: Hohes Stresserleben, Vergleich der Studierenden der RPTU in Kaiserslautern und Landau

	UHR RPTU 2024 Gesamt % (95 %-KI)	UHR RPTU 2024 Kaiserslautern % (95 %-KI)	UHR RPTU 2024 Landau % (95 %-KI)
Gesamt	n=1144 41,3 (38,6–44,1)	n=766 41,0 (37,5–44,6)	n=378 41,8 (36,5–47,1)
Männer	n=459 33,3 (29,4–37,7)	n=384 34,4 (30,1–39,1)	n=75 28,0 (18,6–38,7)
Frauen	n=680 46,5 (42,6–50,7)	n=381 47,8 (42,6–52,9)	n=299 44,8 (39,3–51,4)

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



Tabelle 2: Hohes Stresserleben im Zeitverlauf, differenziert nach Fachbereichen und nach Standort

	UHR RPTU 2024 % (95 %-KI)	UHR TUK 2021 % (95 %-KI)	UHR TUK 2018 % (95 %-KI)	UHR TUK 2015 % (95 %-KI)*
	Kaiserslautern			
Architektur	54,5 (41,8–67,3)	61,5 (46,2 - 74,4)	39,4	
Bauingenieurwesen	53,8	42,3 (31,0–53,5)	16,4 (7,5–25,3)	
Biologie	41,0 (29,5–52,6)	40,5 (31,0–51,2)	42,7 (32,9–53,7)	
Chemie	55,7 (44,3–67,1)	55,9	30,9 (20,6–41,2)	
Elektro- und Infor- mationstechnik	26,5	26,8	23,8	
Informatik	40,9 (32,3–50,5)	44,1 (35,9–52,4)	31,4 (22,1–43,0)	
Maschinenbau und Verfahrenstechnik	35,6 (25,8–45,5)	43,6 (34,5–52,7)	30,1 (23,5–36,6)	
Mathematik	30,8 (20,0–41,5)	21,3 (11,5–31,1)	27,7 (19,8–36,6)	
Physik	35,8 (22,6–49,1)	37,2 (26,9–47,4)	28,4 (17,9–38,8)	
Raum- und Um- weltplanung	40,8 (26,5–53,1)	38,5 (23,1–56,4)	21,2 (12,9–29,4)	
Sozialwissenschaf- ten	34,8 (22,8–47,0)	29,7 (19,8–38,5)	29,1 (20,9–38,2)	
Wirtschaftswissen- schaften	44,9 (33,3–58,0)	52,6 (41,0–62,8)	33,6 (28,2–39,9)	
Gesamt	41,0 (37,5–44,6)	40,5 (37,4–44,1)	29,8 (27,3–32,4)	
	Landau			
Erziehungswissen- schaften	40,2 (29,9–50,5)			
Kultur und Sozial- wissenschaften	40,5 (29,8–51,2)			
Natur- und Um- weltwissenschaften	40,0 (30,0–50,0)			
Psychologie	46,4 (36,1–57,7)			
Gesamt	41,8 (36,5–47,1)			

Anmerkung: Anteil der Studierenden, die sich mindestens „ziemlich“/„häufig“ gestresst fühlen; Angaben in Prozent mit 95 %-Konfidenzintervall. *Für dieses Jahr sind keine Vergleichswerte verfügbar.