

## 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 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). 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 (Sieverding, Schmidt, Obergfell & Scheiter, 2013).

Hohes Stresserleben bei Studierenden ist insbesondere durch Zeitdruck sowie hohe geistige Anforderungen bedingt (Schmidt, L. I., Sieverding, Scheiter & Obergfell, 2015). Persönliche Ressourcen wie eine hohe Selbstwirksamkeitserwartung sowie eine ausgeprägte Achtsamkeit gehen dagegen mit weniger Stress unter Studierenden einher (Büttner & Dlugosch, 2013). 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 sowie Kopf- oder Rückenschmerzen in Verbindung gebracht (Heinrichs, Stächele & Domes, 2015).

### Methode

Zur Erfassung des Stresserlebens kamen zwei Instrumente zum Einsatz.

Um die Vergleichbarkeit zur 2015 durchgeführten Befragung zu gewährleisten, wurde die deutschsprachige Version der Perceived Stress Scale (PSS; Stächele & Volz, 2013) eingesetzt. Die Studierenden wurden beispielsweise gefragt, wie oft sie im Monat vor der Befragung das Gefühl hatten, sicher im Umgang mit Problemen zu sein. Die Antwort der PSS war fünfstufig von „nie“ (0) bis „sehr oft“ (4). Nach Invertierung der positiv formulierten Items wurde ein Summenwert gebildet, der Werte zwischen 0 und 16 annehmen konnte. Höhere Werte stehen für eine höhere Ausprägung an wahrgenommenem Stress.

Zusätzlich wurde – um die Vergleichbarkeit mit der bundesweiten Befragung 2017 (Grützmaier et al., 2018) zu gewährleisten – die aus drei Items bestehende Heidelberger Stressskala (HEI-STRESS; Schmidt, L. I. & 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  $\geq 75$ , 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

- Das Stresserleben der Studierenden der TU Kaiserslautern ist im Mittel moderat ausgeprägt. Der Anteil der hoch gestressten Studierenden liegt bei 29,8 %.
- Es gibt signifikante Unterschiede zwischen den Geschlechtern: Weibliche Studierende berichten ein höheres Maß an erlebtem Stress. Auch der Anteil hoch gestresster weiblicher Studierender ist größer als der Anteil hoch gestresster männlicher Studierender.
- Insbesondere Studierende der Fachbereiche Architektur und Biologie berichten im Mittel ein hohes Maß an erlebtem Stress; die Anteile an hoch gestressten Studierenden sind dementsprechend in diesen Fachbereichen am größten.
- Im Vergleich zu 2015 berichten sowohl weibliche als auch männliche Studierende ein höheres Maß an Stresserleben.
- Der Anteil der hoch gestressten Studierenden an der TU Kaiserslautern ist wesentlich größer als in der bundesweiten Befragung Studierender in Deutschland.

## Ergebnisse

### Perceived Stress Scale

Die Studierenden an der TU Kaiserslautern berichten mit einem Summenwert von  $\Sigma=6,7$  ein moderates Stresserleben für den Monat vor der Befragung. Weibliche Studierende berichten dabei ein signifikant höheres Stresserleben als männliche ( $\Sigma=7,2$  vs.  $\Sigma=6,3$ ; vgl. Abbildung 31).

Insbesondere Studierende der Fachbereiche Biologie und Architektur berichten mit Summenwerten von  $\Sigma>7,5$  von einem besonders ausgeprägtem Stresserleben. Sie unterscheiden sich damit signifikant von Studierenden der Fachbereiche Mathematik und Bauingenieurwesen, die von einem vergleichsweise niedrigen Stresserleben berichten ( $\Sigma\leq 6,0$ ; vgl. Abbildung 32).

### Heidelberger Stressskala

Insgesamt 29,8 % der Studierenden berichten ein hohes Stresserleben. Auch hier zeigt sich ein signifikanter Unterschied zwischen den Geschlechtern: Der Anteil der hoch gestressten weiblichen Studierenden ist mit 35,7 % bedeutsam größer als der Anteil der hoch gestressten männlichen Studierenden mit 24,8 % (vgl. Abbildung 33).

Ein ähnliches Bild ergibt sich in Bezug auf die Fachbereiche: Die Anteile der hoch gestressten Studierenden sind in den Fachbereichen Biologie sowie Architektur mit über 39 % auffallend hoch. Dagegen sind die Anteile hoch gestresster Studierender in den Fachbereichen Bauingenieurwesen sowie Raum- und Umweltplanung mit jeweils unter 22 % signifikant geringer als im Fachbereich Biologie (42,7 %, vgl. Abbildung 34).

## Einordnung

Im Vergleich zu der 2015 durchgeführten Befragung zeigen sich einige Unterschiede: Sowohl unter männlichen ( $\Sigma=6,3$  vs.  $\Sigma=6,1$ ) als auch (insbesondere) unter weiblichen Studierenden ( $\Sigma=7,2$  vs.  $\Sigma=6,7$ ) ist das wahrgenommene Stresserleben deutlich höher (vgl. Tabelle 19). Im Vergleich zu den Studierenden der bundesweiten Befragung in Deutschland ist der Anteil der hoch gestressten Studierenden an der TU Kaiserslautern signifikant größer (29,8 % vs. 25,9 %) – insbesondere bei weiblichen Studierenden (35,7 % vs. 28,6 %; vgl. Tabelle 21).

Die befragten Studierenden von insgesamt neun Fachbereichen berichten ein höheres Stresserleben als die 2015 Befragten. Lediglich Studierende der Fachbereiche Physik, Bauingenieurwesen sowie Informatik schätzen ihr Stresserleben etwas niedriger ein als die 2015 befragten Studierenden. Am deutlichsten ist der Unterschied in den Fachbereichen Biologie, Elektro- und Informationstechnik, Sozialwissenschaften sowie Architektur (Veränderung von  $\pm$  bis  $+0,7$  Prozentpunkten; vgl. Tabelle 20).

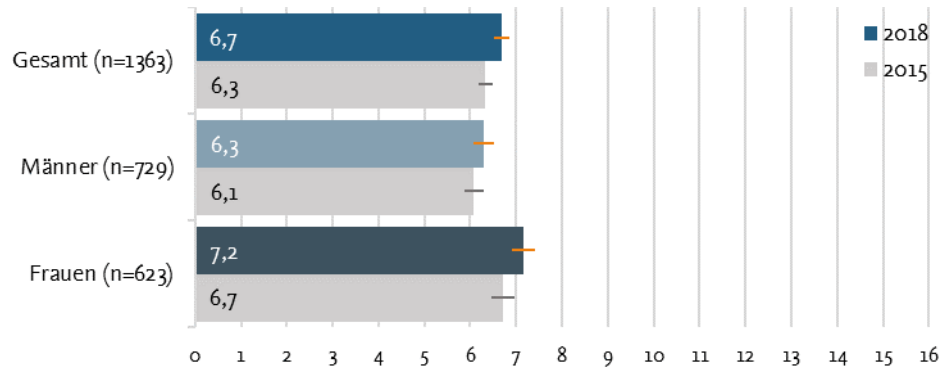
### Literatur

- 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>
- Grützmaker, J., Gusy, B., Lesener, T., Sudheimer, S. & Willige, J. (2018). *Gesundheit Studierender in Deutschland 2017. Ein Kooperationsprojekt zwischen dem Deutschen Zentrum für Hochschul- und Wissenschaftsforschung, der Freien Universität Berlin und der Techniker Krankenkasse*. Hannover.
- 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>
- Stächele, T. & Volz, H.-P. (2013). *Taschenatlas Stress* (1. Aufl.). Linkenheim-Hochstetten: Aesopus.



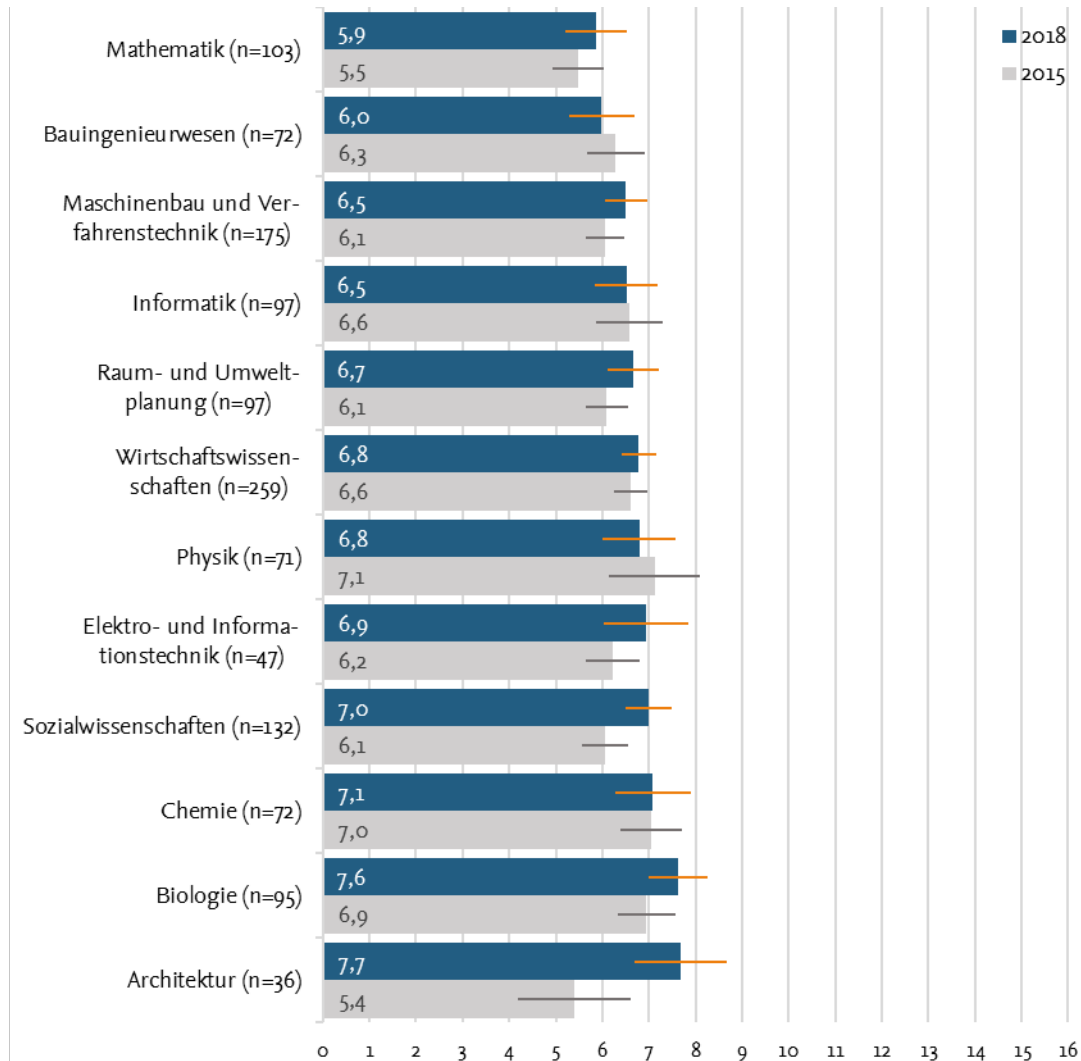
Grafische Ergebnisdarstellung

Abbildung 1: Wahrgenommenes Stresserleben (PSS), differenziert nach Geschlecht.



Anmerkung: Summenwerte auf einer Skala von 0 bis 16 mit 95 %-Konfidenzintervall.

Abbildung 2: Wahrgenommenes Stresserleben (PSS), differenziert nach Fachbereichen.



Anmerkung: Summenwerte auf einer Skala von 0 bis 16 mit 95 %-Konfidenzintervall.

Tabelle 1: Wahrgenommenes Stresserleben (PSS), differenziert nach Geschlecht.

	UHR TUK 2018 <i>M</i> (95%-KI)	UHR TUK 2015 <i>M</i> (95%-KI)
Gesamt	n=1363 6,7 (6,5 - 6,9)	n=1381 6,3 (6,2 - 6,5)
Männer	n=729 6,3 (6,1 - 6,5)	n=842 6,1 (5,9 - 6,3)
Frauen	n=623 7,2 (6,9 - 7,4)	n=539 6,7 (6,4 - 7,0)

Anmerkung: Summenwerte auf einer Skala von 0 bis 16 mit 95 %-Konfidenzintervall.

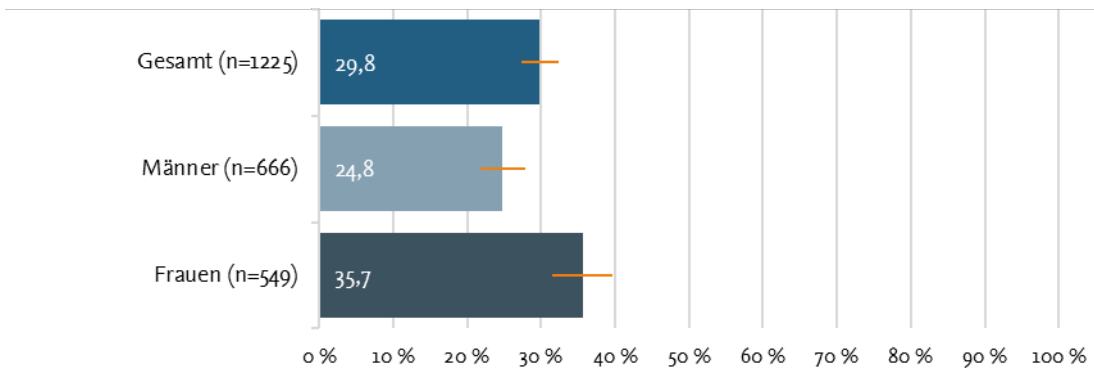
Tabelle 2: Wahrgenommenes Stresserleben (PSS), differenziert nach Fachbereichen.

	UHR TUK 2018 <i>M</i> (95%-KI)	UHR TUK 2015 <i>M</i> (95%-KI)	Veränderung
Architektur	7,7 (6,7 - 8,7)	5,4 (4,2 - 6,6)	+2,3
Bauingenieurwesen	6,0 (5,3 - 6,7)	6,3 (5,7 - 6,9)	-0,3
Biologie	7,6 (7,0 - 8,3)	6,9 (6,3 - 7,6)	+0,7
Chemie	7,1 (6,3 - 7,9)	7,0 (6,4 - 7,7)	+0,0
Elektro- und Informati- onstechnik	6,9 (6,0 - 7,9)	6,2 (5,6 - 6,8)	+0,7
Informatik	6,5 (5,8 - 7,2)	6,6 (5,9 - 7,3)	-0,1
Maschinenbau und Ver- fahrenstechnik	6,5 (6,0 - 7,0)	6,1 (5,6 - 6,5)	+0,5
Mathematik	5,9 (5,2 - 6,5)	5,5 (4,9 - 6,0)	+0,4
Physik	6,8 (6,0 - 7,6)	7,1 (6,1 - 8,1)	-0,3
Raum- und Umweltpla- nung	6,7 (6,1 - 7,2)	6,1 (5,6 - 6,6)	+0,6
Sozialwissenschaften	7,0 (6,5 - 7,5)	6,1 (5,6 - 6,6)	+0,9
Wirtschaftswissenschaf- ten	6,8 (6,4 - 7,2)	6,6 (6,3 - 7,0)	+0,2

Anmerkung: Summenwerte auf einer Skala von 0 bis 16 mit 95 %-Konfidenzintervall.

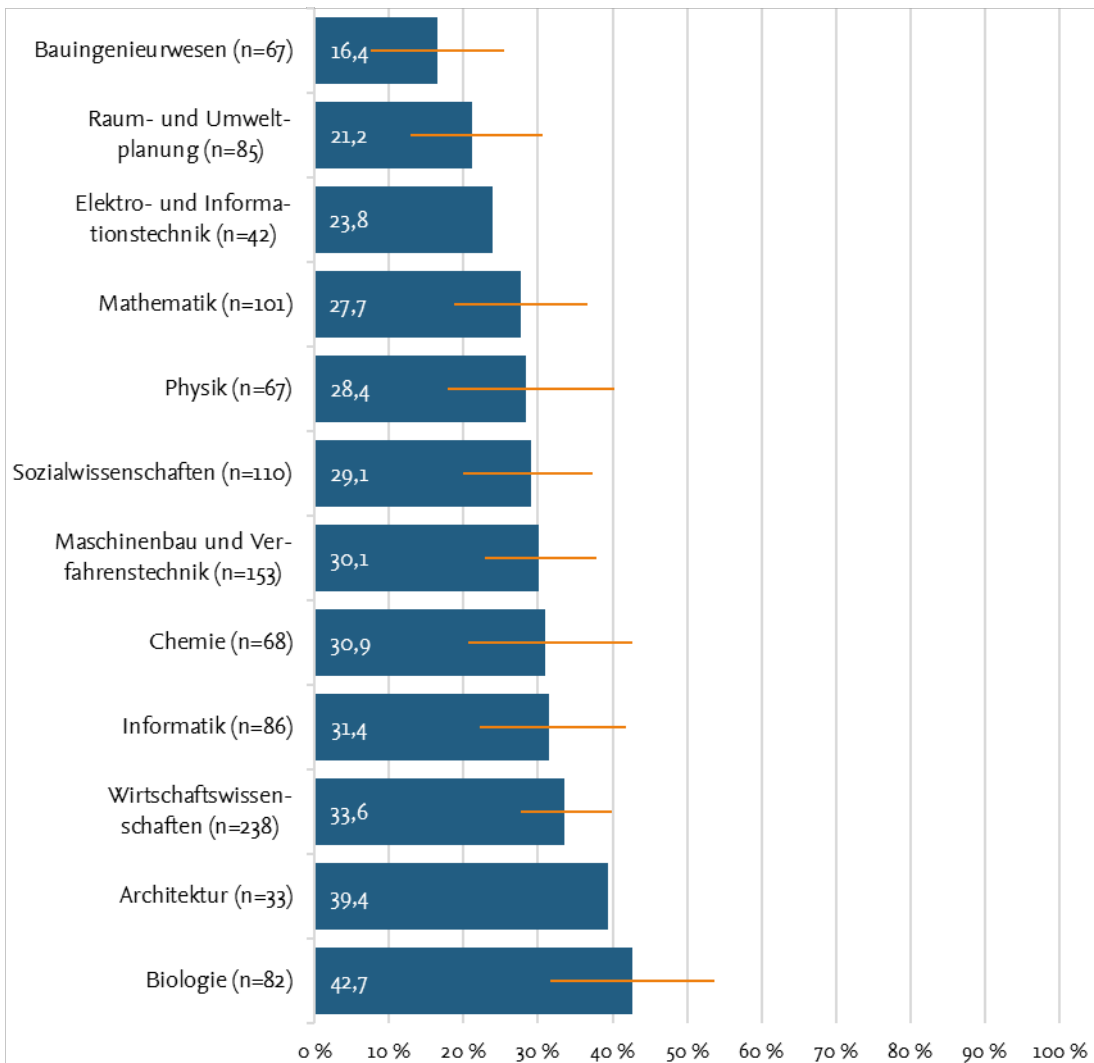


Abbildung 3: Hohes Stresserleben (HEI-STRESS), differenziert nach Geschlecht.



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

Abbildung 4: Hohes Stresserleben (HEI-STRESS), differenziert nach Fachbereichen.



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

Tabelle 3: Hohes Stresserleben (HEI-STRESS), differenziert nach Geschlecht.

	UHR TUK 2018 % (95%-KI)	BWB 2017 % (95%-KI)
Gesamt	n=1225 29,8 (27,3 - 32,3)	n=5546 25,9 (24,6 - 27,2)
Männer	n=666 24,8 (21,8 - 27,9)	n=2077 21,3 (19,6 - 23,1)
Frauen	n=549 35,7 (31,5 - 39,7)	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.

