

Bachelorstudiengang Physician Assistant
Hochschule für angewandte Wissenschaften Neu-Ulm

BACHELORARBEIT

Thema

Stressbelastung und Copingstrategien

**Eine umfragebasierte Analyse bei berufstätigen Studierenden im
Vergleich zu Vollzeitstudierenden**

Verfasser:	Franziska, Fenzl
Matr.-Nr.:	298535
Geburtsdatum:	27.03.1998
Erstbetreuer:	Prof. Dr. Mona Spiegel, Hochschule Neu-Ulm
Zweitbetreuer:	Prof. Dr. Judith Mantz, Hochschule Neu-Ulm
Thema erhalten:	20.02.2024
Arbeit abgeliefert:	03.06.2024
Sperrvermerk:	Nein
Anlagen:	Memory-Stick

Zusammenfassung

Diese Arbeit untersucht das Stresserleben und die Bewältigungsstrategien von Studierenden an der HNU, insbesondere im Vergleich zwischen berufstätigen und Vollzeitstudierenden. Basierend auf einer Umfrage wurden die Stressoren und Stressfolgen, die von Studierenden wahrgenommen werden, sowie deren Bewältigungsstrategien analysiert. Anschließend wurde nach der Inanspruchnahme der Hilfsangebote seitens der Hochschule gefragt, um eine Handlungsempfehlung aussprechen zu können. Die Ergebnisse zeigen, dass die Studierende ein hohes Stresserleben aufzeigen, jedoch sind Studierende mit einem Nebenjob weniger gestresst als die Vollzeitstudierenden. Allerdings steigt hierbei das Stresserleben mit steigender Arbeitsstundenzahl. Die Studierenden berichten von ähnlichen Stressoren wie Zeitmangel und finanzieller Belastung. Insgesamt nutzen alle Studierende ähnliche Stressbewältigungsstrategien, wobei berufstätige Studierende diese häufiger nutzen. Es wird diskutiert, wie die HNU präventive Maßnahmen zur Stressbewältigung verbessern könnte, etwa durch das Aufzeichnen der Vorlesungen, um eine flexiblere Arbeitszeit zu ermöglichen. Zudem werden Empfehlungen für künftige Studien vorgeschlagen, um eine differenziertere Analyse des Stresserlebens von Studierenden vorzunehmen.

Schlüsselwörter: Stress, Bewältigungsstrategien, berufstätige Studierende, Vollzeitstudierende, Umfrage

Abstract

This thesis analyses the stress experience and coping strategies of students at the HNU, especially in comparison between working and full-time students. Based on a survey, the stressors and consequences of stress perceived by students and their coping strategies were analysed. Subsequently, students were asked about their utilisation of support services offered by the university in order to be able to make recommendations for action. The results show that students experience a high level of stress, but students with a part-time job are less stressed than full-time students. However, the more hours they work, the more stress they experience. The students report similar stressors such as lack of time and financial burdens. Overall, all students use similar stress management strategies, although working students use them more frequently. It is discussed how the HNU could improve

preventive measures for stress management, for example by recording lectures to enable more flexible working hours. Recommendations for future studies are also proposed in order to analyse the stress experience of students in a more differentiated way.

Keywords: stress, coping strategies, working students, full-time students, survey

Inhaltsverzeichnis

INHALTSVERZEICHNIS	IV
ABBILDUNGSVERZEICHNIS	VI
ABKÜRZUNGSVERZEICHNIS	VII
1 Einleitung	8
1.1 Gegenstand der Arbeit	9
1.2 Wissenschaftliche Einordnung	9
1.3 Aufbau der Arbeit.....	10
2 Theoretischer Rahmen	11
2.1 Definitionen von Stress	11
2.2 Stressoren	12
2.3 Ressourcen.....	14
2.4 Stressfolgen	17
2.5 Berufstätigkeit unter Studierenden	19
2.6 Stressmodelle.....	21
2.6.1 Biologische Stressmodelle	21
2.6.2 Soziologische Stressmodelle.....	21
2.6.3 Ressourcenfokussierte Stressmodelle	22
2.6.4 Psychologische Stressmodelle	22
2.6.5 Biopsychosoziale Stressmodelle	23
2.7 Coping	24
2.7.1 Stressbewältigung	25
3 Methodik	27
3.1 Hypothesenaufstellung	27
3.2 Methodenwahl	28
3.3 Befragungsinstrument und Durchführung.....	29
3.4 Pretest	30
3.5 Aufbau des Fragebogens	30
3.6 Beschreibung der Stichprobe.....	33
3.7 Darstellung der Ergebnisse.....	35
3.8 Überprüfung der Hypothesen	39
3.9 Weitere Ergebnisse der Untersuchung	46

4	Diskussion	47
4.1	Demografische Merkmale	47
4.2	Stresserleben	48
4.3	Zeitbelastung im Vergleich	49
4.4	Stressoren	50
4.5	Stressfolgen	51
4.6	Stressbewältigungsstrategien	52
4.7	Hochschulangebote	53
5	Schlussbetrachtung	54
	Literaturverzeichnis	VII
	Anlage	X
	Eidesstattliche Erklärung	XIV

Abbildungsverzeichnis

Abbildung 1: Geschlechterverteilung der Studierenden.	35
Abbildung 2: Altersverteilung der Studierenden.	36
Abbildung 3: Durchschnittliche Studienzeit der Studierenden.	36
Abbildung 4: Durchschnittliche Arbeitszeit der Studierenden.	37
Abbildung 5: Durchschnittliches Stressniveau der berufstätigen Studierenden.	38
Abbildung 6: Stressniveau der Studierenden.	39
Abbildung 7: Seelischer Gesundheitszustand der Studierenden.	40
Abbildung 8: Finanzielle Sorgen der Studierenden.	41
Abbildung 9: Stressauswirkungen bei Studierenden.	42
Abbildung 10: Stressbewältigungsstrategien der Studierenden.	43
Abbildung 11: Inanspruchnahme der Hochschulangebote.	45
Abbildung 12: Studierendenwünsche an Hilfsangeboten.	46
Abbildung 13: Finanzielle Sorgen der berufstätigen Studierenden.	51

Abkürzungsverzeichnis

o.V.	ohne Verfasser
o.J.	ohne Jahresangabe
o.S.	ohne Seitenangabe
HNU	Hochschule für angewandte Wissenschaften Neu-Ulm
AOK	Allgemeine Ortskrankenkasse
z.B.	zum Beispiel
d.h.	das heißt

1 Einleitung

Studierende sind von einer Vielzahl von Stressoren besonders betroffen. Das Lernen auf Prüfungen, Verpflichtungen im Zusammenhang mit der eigenen Wohnung und familiäre Anforderungen stellen einige Herausforderungen dar, die eine effektive Zeit- und Stressbewältigung erfordern. Für viele Studierende stellt vor allem die Finanzierung des Studiums eine Belastung dar.¹ Die Mehrheit der Studierenden ist aufgrund ihrer finanziellen Situation gezwungen oder entscheidet sich bewusst dafür, neben dem Studium einer beruflichen Tätigkeit nachzugehen.² Studierende geben häufig Schwierigkeiten bei der Vereinbarkeit von beruflichen, studentischen und privaten Verpflichtungen an, was sich beispielsweise in einem Mangel an Vorlesungsbesuchen oder Zeit für das Selbststudium äußert.³ Diese Verpflichtungen, auch Stressoren genannt, führen zu einem erhöhten Stresserleben bei Studierenden.

Der Begriff „Stress“ wird im Allgemeinen als Zustand verstanden, der mit Angespanntheit und hoher Belastung einhergeht.⁴ Die Aktivierung des Körpers in Bedrohungssituationen war evolutionär betrachtet eine der wichtigsten Funktionen, die das Überleben sicherte. Heutzutage kann dieser Mechanismus jedoch häufig negative Auswirkungen auf Körper und Psyche haben.⁵

Wie genau sich das Stresserleben darstellt ist individuell, da es mit der eigenen Bewertung der Stressfaktoren verknüpft ist. Daher muss bei jeder Stresseinschätzung die jeweilige Verfügbarkeit der eigenen Ressourcen miteinbezogen werden.⁶ Das Stresserleben Studierender ist daher ein wichtiger Grund, um zu identifizieren, was genau Stress auslöst und wie er auch positiv genutzt werden kann.⁷

Aus diesem Grund steht die Lebensrealität vieler berufstätiger Studierenden im Mittelpunkt dieser Bachelorarbeit.

¹ Vgl. Heuse und Risius (2022), S. 379

² Vgl. Staneva (2018). S. 441-442

³ Vgl. Buß (2019). S. 30

⁴ Vgl. Heuse & Risius (2022), S. 379

⁵ Vgl. Ernst/ Franke/ Franzkowiak (2022), S. 1

⁶ Vgl. Heuse und Risius (2022), S. 379

⁷ Vgl. Heuse und Risius (2022), S. 381

1.1 Gegenstand der Arbeit

Der Fokus dieser Arbeit liegt in der Darstellung des aktuellen Forschungsstandes bezüglich des Stresserlebens von Studierenden. Die hierbei gewonnenen Ergebnisse identifizieren Stressoren und Stressbewältigungsstrategien und führen einen Vergleich zwischen Vollzeitstudierenden und berufstätigen Studierenden hinsichtlich ihres Stresserlebens und ihrer angewendeten Coping-Strategien durch.

Durch ein besseres Verständnis der Belastungssituation können die gewonnenen Erkenntnisse dazu beitragen, gezielte Unterstützungsmaßnahmen zu entwickeln. Diese Hilfsmaßnahmen könnten zukünftig dazu beitragen, Studierende in stressigen Situationen zu unterstützen und eine Stressentstehung vorzubeugen.

1.2 Wissenschaftliche Einordnung

Die Stressbelastung unter Studierenden hat in den letzten Jahren deutlich zugenommen, wie eine Studie der Techniker Krankenkasse aus dem Jahr 2023 zeigt. Demnach fühlen sich heute 44% der Studierenden in Deutschland gestresst.⁸ Unter den verschiedenen Stressoren stellt die Doppelbelastung durch Studium und Beruf einen wichtigen Stressfaktor dar. In der zuvor genannten Umfrage wurde dies von 14% der Befragten als zweitgrößten Stressor genannt.⁹

Auf internationaler Ebene zeigt sich eine höhere Stressbelastung der Studierenden: In einer Studie an der GC Women University, Sialkot in Pakistan, gaben z.B. 84,4% der untersuchten Studierenden an, unter Stress zu leiden. In Indien im Jahr 2015 waren es 53%.¹⁰ Da Stress bei zu hoher Intensität zu psychischen und physischen Folgeschäden führen kann, ist es von besonderer Bedeutung, diesem Thema Aufmerksamkeit zu widmen.¹¹

Um die Untersuchung bei Studierenden der HNU durchzuführen und einen wissenschaftlichen Erkenntnisgewinn zu erlangen, wird die vorliegende Arbeit durch eine Umfrage mittels Online-Fragebogen als Forschungsmethode gestützt.

⁸ Vgl. Techniker Krankenkasse, Unternehmenszentrale, Hamburg 22291 (2023), S. 16

⁹ Vgl. Techniker Krankenkasse, Unternehmenszentrale, Hamburg 22291 (2023), S. 19

¹⁰ Vgl. Asif u. a. (2020), S. 972

¹¹ Vgl. Buchenau/ Lehmann (2021). S. 10

1.3 Aufbau der Arbeit

Die vorliegende Arbeit besteht aus fünf Kapiteln. Nach der Einleitung in das Thema folgt zunächst ein umfassender Überblick über die theoretischen Grundlagen zum Thema Stress. Dabei werden die Begriffe Stress, Stressoren, Ressourcen, sowie die gängigen Stressmodelle, Stressfolgen und Copingstrategien genauer erklärt. Zusätzlich werden in diesem Kapitel die berufstätigen Studierenden näher betrachtet.

Im weiteren Verlauf wird die angewendete Forschungsmethode vorgestellt. Die Umfrageergebnisse werden anschließend vergleichend zwischen berufstätigen Studierenden und Vollzeitstudierenden präsentiert, analysiert und diskutiert. Dabei werden insbesondere die Unterschiede und Gemeinsamkeiten in Bezug auf das Stresserleben und die angewendeten Bewältigungsstrategien herausgearbeitet.

Abschließend werden die wichtigsten Forschungsergebnisse zusammengefasst und kritisch reflektiert. Darüber hinaus werden Optimierungsvorschläge für die angewandte Forschungsmethode genannt, um zukünftig mögliche Schwachstellen zu verhindern und die Qualität der Ergebnisse zu verbessern. Außerdem wird eine Empfehlung für die Hochschule ausgearbeitet, um den Studierenden in Bezug auf die Stressbewältigung Hilfestellung geben zu können.

2 Theoretischer Rahmen

2.1 Definitionen von Stress

„Je nach Fachrichtung (Biologie, Medizin, Soziologie, Psychologie) beschreibt Stress die Faktoren oder Quellen des Stress (Stressoren), die Gesamtheit der inneren Reaktion des Körpers (Stress), die Verhaltensreaktion der Person in Bezug auf die Belastung (Stressentwicklungsprozess) oder die Stressfolgen.“¹²

„Unter Stress wird die starke Beanspruchung eines Organismus durch innere oder äußere Reize verstanden. Die evolutionär betrachtet lebenswichtige Aktivierung des Organismus in Bedrohungssituationen ist heutzutage häufig mit negativen Auswirkungen für Körper und Psyche verbunden.“¹³

Bei näherer Betrachtung der Literatur wird schnell deutlich, dass Stress ein umfassender Begriff ist, der von verschiedensten Fachrichtungen unterschiedlich erforscht und definiert wird. Trotz dieser Vielfalt an Stresskonzepten liegt allen Definitionen eine Annahme zugrunde: Die Fähigkeit des Einzelnen sich an seine Umwelt anzupassen.¹⁴

Zusätzlich wird bei den Stressdefinitionen zwischen positivem und negativem Stress unterschieden. Positiver Stress, auch als Eustress bezeichnet, ist dadurch gekennzeichnet, dass die Herausforderungen positiv wahrgenommen und motiviert bewältigt werden. Im Gegensatz dazu steht negativer Stress, auch als Distress bekannt, der von Überforderung und einem Gefühl des „Sich ausgeliefert fühlen“ geprägt ist.¹⁵

Welche Art der Empfindung im Vordergrund des Einzelnen steht, hängt von individuellen Faktoren ab.¹⁶

¹² Steinmann (2005). S. 41, zitiert nach Steinmann (2005)

¹³ Ernst/ Franke/ Franzkowiak (2022). S. 18-19, zitiert nach Ernst/Franke/Franzkowiak (2022)

¹⁴ Vgl. Turiaux/ Krinner (2014). S. 1

¹⁵ Vgl. Buchenau/ Lehmann (2021). S. 10-11

¹⁶ Vgl. Bogdahn/ Löwe (2020). S. 21

2.2 Stressoren

Stressoren sind spezifische Ereignisse oder Situationen, die Stress hervorrufen. Sie können in verschiedene Kategorien unterteilt werden, darunter physische wie Lärm oder Beleuchtung, organisatorische Faktoren wie Arbeitstempo und -umfang, psychische Faktoren wie Angst und Überlastung, sowie soziale Faktoren wie Konflikte, Ungerechtigkeit oder Mobbing.¹⁷ Außerdem können auch körperliche Faktoren wie Hunger oder Schlafmangel sowie kritische Lebensübergänge wie beispielsweise die Pubertät oder lebensverändernde kritische Ereignisse wie Verluste als Stressor wahrgenommen werden.¹⁸ Der Studienbeginn stellt für Studierende eine neue Lebensphase dar, die als „kritischer Lebensübergang“ betrachtet werden kann.

Wie stark die genannten Stressoren als belastend wahrgenommen werden, variiert von Mensch zu Mensch. Bestimmte Stressoren, wie physische, soziale oder die lebensverändernden kritischen Ereignisse, werden jedoch unabhängig von der persönlichen Situation von vielen als stressig empfunden.¹⁹

Im Folgenden werden die Stressoren betrachtet, die insbesondere bei Studierenden beobachtet werden. Dazu zählen Drittversuche in den Klausuren, der Druck, einen guten Notendurchschnitt zu halten, die Angst vor Arbeitslosigkeit nach dem Studium, die Herausforderung, Zeit für Familie und Freunde zu finden und die eventuelle Notwendigkeit eines Nebenjobs.²⁰ Das Hauptthema ist hier die Überlastung durch Rollenanforderungen, was bedeutet, dass man nicht genug Zeit und Ressourcen hat, um den verschiedenen Erwartungen gerecht zu werden. Eine Rolle wird durch die Erwartungen definiert, die an eine Person gestellt werden, wie beispielsweise im Arbeitskontext die Position des Arbeitnehmers.²¹ Die Mehrheit der Studierenden übt neben dem Studium einen Nebenjob aus und vereint somit die Eigenschaften des Arbeitnehmers und des Studenten.²²

Bei diesen Studierenden steht vor allem Zeitmangel im Mittelpunkt, da die Zeit, die für die eine Rolle aufgewendet wird, für die andere fehlt. Das Privatleben stellt zusätzlich eine Anforderung an die Person und erschwert das Zeitmanagement weiter.²³

¹⁷ Vgl. Seibold (2022). S. 5-7

¹⁸ Vgl. Ernst/ Franke/ Franzkowiak (2022). S.10

¹⁹ Vgl. Ernst/ Franke/ Franzkowiak (2022). S. 9

²⁰ Vgl. Buchenau/ Lehmann (2021). S. 16

²¹ Vgl. Bartholdt/ Schütz (2010). S. 64-65

²² Vgl. Kroher et al. (2023). S. 84

²³ Vgl. Bartholdt/ Schütz (2010). S. 84-85

Ebenso stehen Studierende vor völlig neuen Herausforderungen, wie der Organisation und Finanzierung eines eigenen Haushalts. Dies ist nicht nur organisatorisch und zeitlich betrachtet eine Herausforderung, sondern auch sozial gesehen, da mit dem Studienbeginn meist ein Ortswechsel verbunden ist und der Kontakt zu Freunden leidet. Die Entscheidung für die Studienfachwahl und andere zukunftsrelevante Entscheidungen können ebenfalls herausfordernd sein und Unsicherheit mit sich bringen. Dazu kann die räumliche Unabhängigkeit von den Eltern im Widerspruch zur eventuell bestehenden finanziellen Abhängigkeit stehen, was zu zusätzlicher psychischer Belastung führt. Die Übergangsphase erfordert eine Anpassung an die neue Situation und kann bei Studierenden zu Krisen führen. Gelingt diese Anpassung nicht können sowohl körperliche als auch seelische Probleme auftreten.²⁴

Ein Großteil der deutschen Hochschulen bietet Beratungsstellen für Studierende an, die sich mit Prüfungsangst beschäftigen, was darauf hindeutet, dass viele der Studierenden unter diesem Zustand leiden. Ängste lösen ähnlich wie Stress einen Erregungszustand im Körper aus. So kann man Prüfungsangst als weiteren, nicht zu vernachlässigenden Stressor der Studierenden aufzählen.²⁵

Zusammenfassend lässt sich festhalten, dass Studierende allein durch die Rahmenbedingungen des Studiums einem erhöhten Stresslevel ausgesetzt sind.

²⁴ Vgl. Turiaux/ Krinner (2014). S. 20

²⁵ Vgl. Walther (2021). S. 17, 50

2.3 Ressourcen

Ressourcen sind jene Faktoren, die es einer Person ermöglichen, ihre Ziele trotz Hindernissen zu erreichen. Sie dienen als Energielieferant, um Probleme zu bewältigen, und sollen in einem ausgewogenen Verhältnis zu den Stressoren stehen.²⁶

Ressourcen lassen sich in interne und externe unterteilen. Die Person selbst verfügt über die internen Ressourcen, wie soziale Kompetenzen und berufliche Qualifikationen. Externe Ressourcen hingegen umfassen Aspekte der äußeren Umgebung, wie soziale Unterstützung und die Kontrollierbarkeit von Situationen. Besonders wichtig ist die Kontrollüberzeugung, da Stress häufig entsteht, wenn eine Person befürchtet, eine Situation nicht bewältigen zu können oder die Situation nicht vollständig kontrollierbar ist. Unter anderem spielen auch das Selbstwirksamkeitsgefühl, also die Gewissheit selbst in der Lage zu sein, Handlungen auszuführen, der Selbstwert und Optimismus eine wichtige Rolle als persönliche Eigenschaften, die dazu beitragen, die Stressentstehung zu verhindern.²⁷

Ressourcen variieren von Mensch zu Mensch und können sich sowohl in innerer als auch äußerer Hinsicht im Laufe der Zeit verändern. Die Stressprävention konzentriert sich daher auf die Stärkung und den Aufbau von Ressourcen, sowie das Schaffen von Bewusstsein für diese.²⁸ Ressourcen können an verschiedenen Punkten des Stressprozesses ansetzen und die Auswirkung von Stress mindern oder aufheben. Sie können beispielsweise bereits bei der Wahrnehmung eines Stressors als Puffer dienen, Sicherheitssignale bei der Bewertung einer Situation senden und direkte Effekte auf die Stressreaktion haben. Ressourcen werden unter anderem in der Stressbewältigung eingesetzt und erweitern damit den Handlungsspielraum. Sie können auch dazu beitragen Stressfolgen zu verringern.²⁹ Die Zugänglichkeit von Ressourcen und die Reaktion auf Stressoren hängen vom Kohärenzgefühl ab.³⁰ Das Kohärenzgefühl, von Antonovsky in seinem salutogenetischen Modell beschrieben, wird als die Fähigkeit definiert, einen neutralen oder gesunden Zustand zu erreichen oder beizubehalten, wenn Stressoren auftreten.³¹

²⁶ Vgl. Reichhart/ Pusch (2023). S. 118-119

²⁷ Vgl. Bartholdt/ Schütz (2010).S 89-101

²⁸ Vgl. Reichhart/ Pusch (2023). S. 118-119

²⁹ Vgl. Bartholdt/ Schütz (2010). S. 89-90

³⁰ Vgl. Reif/ Spieß/ Stadler (2018). S. 55-56

³¹ Vgl. Bengel/ Strittmatter/ Willmann (2006). S. 28

Er betrachtet Gesundheit und Krankheit als kontinuierlichen Prozess, bei dem sich die Menschen nie vollständig gesund oder krank fühlen, sondern sich auf einem Kontinuum zwischen beiden Zuständen befinden.³² Das Kohärenzgefühl umfasst drei Bestandteile: Verstehbarkeit, Handhabbarkeit und Sinnhaftigkeit. Diese setzen sich aus den Widerstandsressourcen zusammen.³³ Sie umfassen körperliche und materielle Ressourcen sowie Intelligenz.³⁴ Verstehbarkeit bedeutet, dass eine Person ihre Lebenssituation gut einordnen und erklären kann. Handhabbarkeit bezieht sich auf die praktische Nutzung von Ressourcen. Sinnhaftigkeit steht dafür, eine Situation oder einen Prozess als bedeutsam einzustufen.³⁵ In diesem ressourcenfokussierten Stressmodell gestalten sich Widerstandsressourcen als entscheidender Faktor bei der Bewältigung von Stressoren und der Spannungszustände. Eine erfolgreiche Spannungsbewältigung führt zu einer Stärkung des Kohärenzgefühls und der Widerstandsressourcen, wodurch sich die Person entlang dem Gesundheits-Krankheits-Kontinuum in Richtung Gesundheit bewegt.³⁶ Ein hohes Kohärenzgefühl ermöglicht eine bessere Bewältigung von Spannungen durch die vielseitige Nutzung aller Ressourcen, während eine Person mit einem niedrigen Kohärenzgefühl tendenziell weniger Ressourcen nutzt.³⁷

Durch den Aufbau von Ressourcen kann präventiv gegen das Burnout-Syndrom vorgegangen werden, und die Wahrnehmung von Stress kann sich ändern, indem man ihn eher positiv als negativ wahrnimmt.³⁸

Ein Burnout ist durch verschiedene Symptome gekennzeichnet, darunter verminderte Leistungsfähigkeit, Überforderung bis zur Erschöpfung und Depersonalisation. Die Personen fühlen sich häufig nicht mehr in der Lage ihren Beruf auszuführen.³⁹

Bei Studierenden geht ein Burnout ähnlich wie bei Berufstätigen mit einem Gefühl der Erschöpfung einher. Das kann es dazu führen, dass Studierende ihr Studium in Frage stellen und sich nicht mehr mit diesem identifizieren können. Bei Studierenden ist das

³² Vgl. Kaufmännische Krankenkasse Hannover (2006). S. 71

³³ Vgl. Reichhart/ Pusch (2023). S. 109

³⁴ Vgl. Kaufmännische Krankenkasse Hannover (2006). S. 72

³⁵ Vgl. Bengel/ Strittmatter/ Willmann (2006). S. 29-30

³⁶ Vgl. Kaufmännische Krankenkasse Hannover (2006). S. 72

³⁷ Vgl. Reif/ Spieß/ Stadler (2018). S. 55-56

³⁸ Vgl. Reif/ Spieß/ Stadler (2018). S. 81

³⁹ Vgl. Seibold (2022). S. 246-247

Risiko einen Burnout zu erleiden sogar höher als bei arbeitenden Personen. Da ein Burnout körperliche Erkrankungen begünstigen kann, ist es von Bedeutung diesen vorzubeugen.⁴⁰

⁴⁰ Vgl. Lesener et al. (2011). S. 75

2.4 Stressfolgen

Die Auswirkungen von Stress können sich auf verschiedenen Ebenen zeigen. Auf individueller Ebene äußert sich Stress kurzfristig in Konzentrationsstörungen, hastigem Verhalten oder erhöhtem Tabak- und Alkoholkonsum.⁴¹ Insgesamt zeigen viele Menschen unter Stress gesundheitsschädigendes Verhalten. Dieses Risikoverhalten ist jedoch eher auf ungesunde Bewältigungsversuche als auf den Stress selbst zurückzuführen.⁴² Längerfristig kann es zu Suchtverhalten oder einer Anhäufung von Fehlern kommen. Auf der kognitiv-emotionalen Ebene verspüren Betroffene oft Ängste, Wut oder Frustration in Stressmomenten, was langfristig zu Schlafstörungen und dem Burnout-Syndrom führen kann. Auf die physiologisch-somatische Ebene wird nun im Folgenden eingegangen.⁴³ Es kann festgehalten werden, dass Stress zwar vom Gehirn ausgeht, jedoch bedeutende Auswirkungen auf den ganzen Körper hat.⁴⁴

Die Stressreaktion führt zu einer Aktivierung des vegetativen Nervensystems im Körper, was zur Freisetzung verschiedener Hormone führt. Diese Aktivierung versetzt den Körper in den „Fight or Flight“ Zustand, was bedeutet, dass die Herz- und Kreislaufaktivität erhöht, sowie die Bronchien und Pupillen geweitet werden. Im Falle einer Verletzung erhöht sich die Produktion von Kortisol, was die Gerinnung des Blutes beschleunigt, während ausgeschüttete Endorphine eine übermäßige Schmerzreaktion verhindern.⁴⁵

Die hauptaktivierten Systeme sind der Sympathikus und das Nebennierenrindensystem. Das Nebennierenmark gibt bei Aktivierung durch den Sympathikus Adrenalin und Noradrenalin frei, was zu einer Erhöhung der Herzfrequenz, des Blutdrucks, des Blutzuckerspiegels und der Atmung führt. Bei anhaltendem oder nicht kontrollierbarem Stress wird die Hypophysen-Nebennierenrinde-Achse aktiviert, wodurch in der Hypophyse das Adrenocorticotrope Hormon (ACTH) gebildet wird. Dieses Hormon wiederum bewirkt in der Nebennierenrinde die Ausschüttung von Kortisol. In Stresssituationen ist das Adrenalinlevel besonders hoch, wenn die aktive Bewältigung der Situation als sinnvoll ange-

⁴¹ Vgl. Kaufmännische Krankenkasse Hannover (2006). S. 7

⁴² Vgl. Bartholdt/ Schütz (2010). S. 43

⁴³ Vgl. Kaufmännische Krankenkasse Hannover (2006). S. 7

⁴⁴ Vgl. Werdecker/ Esch (2019). S. 4

⁴⁵ Vgl. Seibold (2022). S. 39-41

sehen wird. Wenn die Bewältigung als nicht sinnvoll erachtet wird, ist vor allem das Kortisol erhöht. Dies zeigt auf, dass die persönliche Bewertung einer Situation die Auswirkung von Stress beeinflusst.⁴⁶

Stressreaktionen können also aufgrund verschiedener Faktoren gesundheitsschädlich sein. Die evolutionär bedingte Aktivierung des Körpers, d.h. die eigentliche Reaktion im Sinne von Flucht oder Kampf, führt zu einem Aufstau von Energie, da sie in der heutigen Zeit nicht mehr abgebaut wird. Dies stellt gesundheitliche Risikofaktoren dar, die zu Arteriosklerose oder einem vollständigen Verschluss der Blutgefäße führen können. Chronischer Stress führt zu einer dauerhaften Aktivierung der zweiten Stressachse, wodurch der Kortisolspiegel konstant erhöht ist. Dadurch verliert der Körper die Fähigkeit zur Selbstregulation und ist in wiederholt stressigen Situationen unfähig sich anzupassen. Der Körper bleibt ständig angespannt und kann selbst in Ruhephasen nicht entspannen.⁴⁷

Länger anhaltender Stress führt auch zu einem geschwächten Immunsystem, was zu einer erhöhten Anfälligkeit für Infektionen führen kann.⁴⁸

⁴⁶ Vgl. Seibold (2022). S. 39-41

⁴⁷ Vgl. Bartholdt/ Schütz (2010). S. 46

⁴⁸ Vgl. Ernst/ Franke/ Franzkowiak (2022). S. 13-14

2.5 Berufstätigkeit unter Studierenden

Die Mehrheit der Studierenden an deutschen Universitäten und Hochschulen ist neben dem Studium berufstätig.⁴⁹ Davon arbeiten rund 52% während des Semesters und 63% in den Semesterferien.⁵⁰ Dies wird durch verschiedene Faktoren beeinflusst, darunter hohe Lebenshaltungskosten, das Bedürfnis nach finanzieller Unabhängigkeit während des Studiums sowie der Wunsch berufliche Fähigkeiten und soziale Netzwerke aufzubauen. Die Beweggründe für die Berufstätigkeit neben dem Studium variieren je nach Bildungshintergrund, wobei finanzielle Sicherheit oft eine größere Rolle spielt, insbesondere bei Studierenden mit niedrigem Bildungshintergrund. Interessanterweise bleibt die Berufstätigkeit neben dem Studium bei Studierenden verschiedener sozioökonomischer Hintergründe gleich hoch. Die Erwerbstätigkeit der Studierenden nimmt tendenziell mit dem Alter und Semesteranzahl zu.⁵¹ Gemäß der 21. Sozialerhebung des Deutschen Studentenwerks ist ein Nebenjob neben finanzieller Unterstützung durch das Elternhaus die zweitwichtigste Einnahmequelle für Studierende.⁵²

Im Durchschnitt arbeiten Studierende etwa 15 Stunden pro Woche neben dem Studium.⁵³ Laut der Techniker Krankenkasse verbringen sie unter anderem 3-5 Tagen pro Woche an ihrer Hochschule vor Ort.⁵⁴

Insgesamt investieren sie durchschnittlich 34 Stunden pro Woche in ihr Studium, wobei circa die Hälfte dieser Zeit für das Selbststudium aufgewendet wird.⁵⁵

Studierende geben häufig Schwierigkeiten bei der Vereinbarkeit von beruflichen, studentischen und privaten Verpflichtungen an, was sich beispielsweise in einem Mangel an Vorlesungsbesuchen oder Zeit für das Selbststudium äußert. Unter Vereinbarkeit wird hier das problemlose Zusammenführen verschiedener Lebensbereiche verstanden.⁵⁶

⁴⁹ Vgl. Staneva (2018). S. 441-442

⁵⁰ Vgl. O.V. (2024).

⁵¹ Vgl. Buß (2019). S. 29

⁵² Vgl. Staneva (2018). S. 441

⁵³ Vgl. Heuse/ Risius (2022). S. 381

⁵⁴ Vgl. Meyer/ Grobe/ Bessel (2023). S. 25

⁵⁵ Vgl. Staneva (2018). S. 436

⁵⁶ Vgl. Buß (2019). S. 30

Studierende die durchgehend rund acht Stunden pro Woche arbeiten, benötigen im Durchschnitt etwa zwei Monate länger für ihr Studium und erreichen eine um 0,06 Notenpunkte schlechtere Abschlussnote.⁵⁷ Trotz der zeitlichen Einschränkungen und der damit verbundenen höheren Stressbelastung wird der Studienerfolg berufstätiger Studierender positiv beeinflusst. Dies liegt insbesondere daran, dass sie das praktische Wissen aus ihrer beruflichen Tätigkeit mit den Lerninhalten verknüpfen können und häufig motivierter und ehrgeiziger im Studium sind.⁵⁸

⁵⁷ Vgl. Staneva (2018). S. 434

⁵⁸ Vgl. Buß (2019). S. 32

2.6 Stressmodelle

Im Folgendem werden verschiedene Perspektiven betrachtet, um ein umfassendes Verständnis von Stress zu erlangen. Dabei werden die wesentlichen Modelle der Stressforschung untersucht, die jeweils unterschiedliche Aspekte des Stressgeschehens ansprechen und sich teilweise ergänzen.⁵⁹

2.6.1 Biologische Stressmodelle

Die biologischen Stressmodelle beschreiben die Anpassung von dem Körper auf Stress. Cannon und Selye sind renommierte Vertreter der biologischen Stressmodelle. Wie bereits bei der physiologisch-somatischen Stressreaktion erklärt, wird der Körper aktiviert, um ihn in Alarmbereitschaft zu versetzen. Sobald die Stresssituation als bewältigt betrachtet wird, regeneriert sich der Körper wieder in seinen Ausgangszustand.⁶⁰

Sie unterscheiden zwischen externen und internen Stressoren, die ein Ungleichgewicht im Organismus verursachen können. Dieses Ungleichgewicht führt zu spezifischen und unspezifischen Reaktionen des Körpers. Zudem differenziert das Modell zwischen Eustress und Distress. Präventive Maßnahmen dieser Modelle zielen auf die Reduzierung der körperlichen Reaktion durch Aktivitäten wie Sport, Yoga und Meditation ab.⁶¹

2.6.2 Soziologische Stressmodelle

Die soziologischen Stressmodelle basieren auf der Reizzentrierung, kritischen Lebensereignissen und täglichen Ärgernissen. Sie betonen, dass Stressreaktionen auf Stressoren unterschiedliche Bewältigungsstrategien erfordern. Dabei werden Stressoren in drei Ebenen unterteilt: chronische Stressoren wie Lärm oder die Wohnsituation, Stressoren wichtiger Lebensereignisse wie der Schulabschluss und tägliche Ereignisse wie Stau. Die persönliche Bewertung eines Stressors ist entscheidend dafür, ob dieser als Bedrohung oder Chance angesehen wird. Dies beeinflusst die Stärke der körperlichen und seelischen Stressreaktionen. Präventive Ansätze umfassen die Reduktion einzelner Stressoren sowie

⁵⁹ Vgl. Kaufmännische Krankenkasse Hannover (2006). S. 63

⁶⁰ Vgl. Werdecker/ Esch (2019). S. 2

⁶¹ Vgl. Kaufmännische Krankenkasse Hannover (2006). S. 67, 75

das Stärken der individuellen Einstellung durch Vorbereitungskurse oder Kurse zur Alltagsorganisation.⁶²

2.6.3 Ressourcenfokussierte Stressmodelle

Im vorherigen Kapitel über Ressourcen wurde bereits auf dieses Stressmodell eingegangen, da es einen Überblick über die Relevanz und Auswirkungen von Ressourcen bietet. Ein wichtiger Vertreter der ressourcenfokussierten Stressmodelle ist Aaron Antonovsky, dessen Hauptthema die Erhaltung der Gesundheit hat. Die generalisierten Widerstandsressourcen bilden dabei das Fundament dieses Modells und konzentrieren sich auf die Erhaltung und Stärkung der Ressourcen.⁶³

2.6.4 Psychologische Stressmodelle

Im Fokus der psychologischen Stressmodelle steht ebenfalls die subjektive Bewertung des Einzelnen.⁶⁴ Lazarus und Folkman betonen mit ihrem transaktionalen Stressmodell die Rolle der subjektiven Bewertung. Die Wechselwirkung von Stressor und Reaktion unter Einbezug der Bewertung führte zu dem Begriff Transaktional.⁶⁵ Dabei geht das Modell davon aus, dass verschiedene Herausforderungen auch spezifische Bewältigungsstrategien erfordern. Ob Stress entsteht, hängt von der Person ab und ob die Situation ihre individuellen Fähigkeiten fordert, beziehungsweise überfordert.⁶⁶

Das Modell beschreibt drei Phasen der Situationsbewertung. In der ersten Phase erfolgt die initiale Einschätzung, ob ein Reiz als Herausforderung oder Bedrohung empfunden wird. In der zweiten Phase wird versucht, das Gleichgewicht wiederherzustellen, indem der Stressor mithilfe bekannter Bewältigungsstrategien angegangen wird. Sollte diese Strategie nicht erfolgreich sein, werden alternative Bewältigungsmaßnahmen in Betracht gezogen. Dies führt je nach Erwartungshaltung und Selbstwirksamkeitserwartung zu unterschiedlichen Reaktionen wie Flucht, Veränderung der Situation oder Verleugnung. Die vorhandenen Ressourcen des Menschen spielen eine entscheidende Rolle dafür, ob es zur Stressreaktion kommt. Abschließend erfolgt eine Neubewertung der Situation, bei der die

⁶² Vgl. Kaufmännische Krankenkasse Hannover (2006). S. 67, 75

⁶³ Vgl. Kaufmännische Krankenkasse Hannover (2006). S. 64

⁶⁴ Vgl. Kaufmännische Krankenkasse Hannover (2006). S. 69

⁶⁵ Vgl. Goddemeier, (2022). S. 357

⁶⁶ Vgl. Reif/ Spieß/ Stadler (2018). S. 44

ursprüngliche Einschätzung erneut überdacht wird, basierend auf neuen Informationen, beispielsweise durch eine erfolgreiche Bewältigung der Stresssituation.⁶⁷

2.6.5 Biopsychosoziale Stressmodelle

Diese Modelle vereinen die vorherigen Ansätze, indem sie die Verbindung von Körper, Psyche und Umwelt berücksichtigen. Krankheit wird als Ungleichgewicht dieser Ebenen betrachtet.⁶⁸ Es wird davon ausgegangen, dass psychische Faktoren und soziale Unterstützung einen Einfluss bei der Entstehung und Bewältigung von Krankheit spielen.⁶⁹ Engel und Adler et al. zählen zu den wichtigsten Vertretern dieser Modelle. Die präventiven Maßnahmen setzen an der körperlichen und geistigen Gesundheit sowie an den Umweltbedingungen des Einzelnen an.⁷⁰

⁶⁷ Vgl. Kaufmännische Krankenkasse Hannover (2006). S. 70-71

⁶⁸ Vgl. Kaufmännische Krankenkasse Hannover (2006). S 74

⁶⁹ Vgl. Bengel/ Strittmatter/ Willmann (2006). S. 17

⁷⁰ Vgl. Kaufmännische Krankenkasse Hannover (2006). S 74

2.7 Coping

Coping beschreibt die Strategien, die eine Person zu Bewältigung von Problemen einsetzt. Diese Strategien können verschiedene Denkweisen sowie unterschiedliche Reaktionen auf Herausforderungen umfassen und sind abhängig von den personenbezogenen Ressourcen. Da Stresssituationen ein breites Spektrum umfassen, variieren auch die Bewältigungsstrategien.⁷¹

Ob diese Bewältigungsstrategien erfolgreich sind, liegt allein im Ermessen der Person, die sie anwendet. Aufgrund der starken Individualität gestaltet es sich schwierig, Coping-Strategien in klar definierte Kategorien zu unterteilen. Ein Ansatz aus dem transaktionalen Stressmodell besteht darin, das Coping-Ziel zu differenzieren. Dabei wird zwischen problembezogenem und emotionsbezogenem Coping unterschieden.⁷² Beim problembezogenen Coping versucht eine Person, durch gezielte Maßnahmen das gegenwärtige Problem und seine Ursache anzugehen. Dies hilft dabei, eine stressauslösende Situation in eine bewältigbare umzuwandeln und ist besonders in kontrollierbaren Situationen von Vorteil.⁷³ Beispiele hierfür sind das Einholen von Informationen, um mehr Wissen oder andere Perspektiven zu erlangen, wie durch das Internet oder Beratungsstellen.⁷⁴

Emotionsbezogenes Coping zielt darauf ab, mit den durch Stress ausgelösten Emotionen umzugehen. Dies kann durch positive Denkweise, innerliche Distanzierung, gezielte Entspannung oder auch durch den Konsum von Alkohol oder Medikamenten erfolgen.⁷⁵ Diese Strategie ist vor allem in unkontrollierbaren Situationen effektiv, wobei der Konsum von Betäubungsmitteln und die innere Distanzierung sich als weniger hilfreich erweisen. Lazarus erwähnt zudem das kognitive Coping, bei dem eine Person vergangene Stresssituationen neu bewertet und als positiv wahrnimmt. Dies kann dazu beitragen, ähnliche Situationen in Zukunft als weniger belastend wahrzunehmen. Diese Form des Copings findet ausschließlich im mentalen Bereich statt und verändert nichts an der äußeren Situation. Sie ähnelt daher dem emotionsbezogenen Coping. Welche Art des Copings angewendet wird ist individuell und situationsabhängig.⁷⁶

⁷¹ Vgl. Reif/ Spieß/ Stadler (2018). S. 102

⁷² Vgl. Bartholdt/ Schütz (2010). S. 102-103

⁷³ Vgl. Werdecker/ Esch (2019). S. 4

⁷⁴ Vgl. Reif/ Spieß/ Stadler (2018). S. 102-105

⁷⁵ Vgl. Werdecker/ Esch (2019). S. 4

⁷⁶ Vgl. Reif/ Spieß/ Stadler (2018). S. 102-105

Eine ähnliche Klassifizierung der Stressbewältigung wird von Perrez und Reicherts vorgeschlagen, die zwischen situationsbezogener, repräsentationsorientierter und evaluationsorientierter Bewältigung unterscheidet. Dabei ist es ratsam, in gut kontrollierbaren Situationen aktiv zu handeln, während in unveränderbaren Situationen das Vermeiden von Stressoren sinnvoll sein kann. Bei sich verändernden Situationen kann Passivität angebracht sein. Durch aktive Erweiterung des Wissens kann sich die Wahrnehmung der stressauslösenden Situation ändern, was als repräsentationsorientierte Bewältigung bezeichnet wird. Bei der evaluationsorientierten Bewältigung zielt man darauf ab, die Bewertung der Situation direkt zu ändern. Allerdings ist die Effektivität dieser Bewältigungsstrategien stark von der Flexibilität und der spezifischen Situation abhängig.⁷⁷

2.7.1 Stressbewältigung

Um Hilfestellungen zu geben, wie eine Person mit einer stressigen Situation umgehen kann und welche präventiven Maßnahmen ergriffen werden können, werden im Folgenden die drei Hauptwege zur individuellen Stressbewältigung näher erläutert. Diese Hauptwege zählen zum oben erläuterten Coping.

Die instrumentelle Stressbewältigung setzt bereits bei der Entstehung potenzieller Stressoren an und bezieht sich auf aktuelle Belastungen. Sie umfasst Maßnahmen wie das Setzen von Grenzen, das gezielte Strukturieren von Arbeitsaufgaben oder das Ablehnen zusätzlicher Verpflichtungen.⁷⁸ Für vielen Menschen kann es schon hilfreich sein, aktiv Informationen über Stress zu erlangen und sich dessen bewusst zu werden. Allein dieses Wissen kann positiv zum Stressgeschehen beitragen.⁷⁹

Der zweite Ansatzpunkt ist die mentale Stressbewältigung, die sich auf persönliche Motive und Einstellungen konzentriert. Hierbei liegt der Fokus auf der aktuellen Bewertung verschiedener Stresssituationen. Dieser Ansatz zielt darauf ab, Situationen zunächst wertungsfrei hinzunehmen, zu reflektieren und dann in entspanntere Denkmuster zu transformieren.⁸⁰ Kognitiv-behaviorale Verfahren, wie beispielsweise mentale Techniken, bieten Strategien, um den Umgang mit Stress neu zu bewerten oder zu verändern. Zusätzlich

⁷⁷ Vgl. Seibold (2022). S. 5

⁷⁸ Vgl. Kaluza (2014). S. 79

⁷⁹ Vgl. Bartholdt/ Schütz (2010). S. 131

⁸⁰ Vgl. Kaluza (2014). S. 80

kann Kompetenztraining helfen vor allem problemorientierte Bewältigungsstrategien zu stärken, um die personenbezogenen Ressourcen zu verbessern.⁸¹

Die regenerative Stressbewältigung bildet den dritten Ansatz der Stressbewältigung. Hierbei konzentriert sich der Ansatz auf die Steuerung und Kontrolle der körperlichen und emotionalen Reaktionen. Da der Körper aufgrund negativ erlebter Emotionen in einen Anspannungszustand gerät, ist es förderlich, diesen wieder auszugleichen. Dies kann auf kurzfristige und regenerative Weise geschehen. Kurzfristig wird versucht, die in dem Moment wahrgenommene Stressbelastung zu regulieren, während langfristig auf regelmäßige Regeneration gesetzt wird. Beispiele für kurzfristige Maßnahmen sind Ablenkung oder ermutigende Gespräche führen. Langfristig können Sport treiben und regelmäßige Entspannungsübungen hilfreich sein.⁸² Entspannungstechniken können dazu beitragen, einen physischen entspannten Zustand zu erreichen, der sich wiederum positiv auf den psychischen Zustand auswirkt. Bekannte Techniken sind beispielsweise Meditation, Atemübungen oder progressive Muskelentspannung. Die Effektivität dieser hängt von der kontinuierlichen Praxis ab. Das Ziel ist es, Körper und Geist in einen Ruhezustand zu versetzen, um langfristig Stressfolgen, insbesondere im kardiovaskulären Bereich, zu verhindern, während gleichzeitig das psychische Wohlbefinden gestärkt wird.⁸³

Im Rahmen der Stressprävention unterscheidet man zusätzlich zwischen Verhaltens- und Verhältnisprävention. Die Verhaltensprävention zielt darauf ab, gesundheitsfördernde Verhaltensweisen zu fördern, wie beispielsweise Aufklärungsveranstaltungen. Bei der Verhältnisprävention liegt der Fokus auf den Umgebungsbedingungen, mit dem Ziel, Ressourcen aufzubauen und Stressoren zu minimieren. Perfektionistisch veranlagte Menschen neigen eher dazu, gestresst zu sein. Durch eine personenbezogene Verhaltensprävention können die Wahrnehmung und die typischen Denkmuster positiv beeinflusst werden, um Stress zu vermeiden.⁸⁴

⁸¹ Vgl. Bartholdt/ Schütz (2010). S. 131

⁸² Vgl. Kaluza (2014). S. 81

⁸³ Vgl. Bartholdt/ Schütz (2010). S. 131, 136-137

⁸⁴ Vgl. Reif/ Spieß/ Stadler (2018). S. 106-108

3 Methodik

In dieser Arbeit soll das Empfinden und Verhalten von Menschen analysiert werden und ist daher als Teil der empirischen Sozialforschung anzusehen. Dabei nehmen sowohl quantitative als auch qualitative Forschungsansätzen eine bedeutende Rolle ein. In der quantitativen Sozialforschung werden strukturierte Methoden zur Datensammlung genutzt, wie standardisierte Fragebögen oder Tests. Diese Daten können im Anschluss mithilfe mathematischer Verfahren analysiert werden. Die qualitative Sozialforschung hingegen bezieht sich auf die nicht-standardisierte Erhebung von Daten, beispielsweise mittels Interviews, wobei eine interpretative Analyse der Daten im Fokus steht.⁸⁵

Im folgenden Kapitel wird die quantitative Sozialforschung in Form einer Umfrage verwendet, die auf dem aktuellen Forschungsstand aufbaut. Dabei wird zunächst die angewendete Methode erläutert, gefolgt von einer Beschreibung der Vorbereitung, Durchführung und Auswertung der wesentlichen Ergebnisse der Methode.

Das Hauptziel der durchgeführten Umfrage bestand darin, die Stressbelastung und die angewendeten Stressbewältigungsmethoden bei Studierenden der Hochschule Neu-Ulm zu untersuchen, wobei zwischen berufstätigen und Vollzeitstudierenden differenziert wurde. Zusätzlich wurde analysiert, welche Unterstützungsmöglichkeiten seitens der Hochschule bereits genutzt werden und welche zusätzlichen Ressourcen zur Stressbewältigung für Studierende etabliert werden könnten.

3.1 Hypothesenaufstellung

Hinsichtlich der Hypothesenbildung lag ein besonderes Augenmerk auf den berufstätigen Studierenden, die aufgrund der Doppelbelastung durch Arbeit und Studium möglicherweise einem höheren Stressniveau ausgesetzt sind. Die Vollzeitstudierenden dienten als Vergleichsgruppe, da sie eventuell weniger Stress erleben bedingt durch das Fehlen der zusätzlichen Belastung. Wie im vorherigen Kapitel erläutert, existieren verschiedene Arten von Stressoren und Ressourcen, die unterschiedlichen Einfluss auf das Stressgeschehen von Studierenden haben können.

Hypothese 1: Das wahrgenommene Stresserleben der berufstätigen Studierenden ist im Vergleich zu Vollzeitstudierenden höher aufgrund der zusätzlichen Anforderung durch ihre berufliche Tätigkeit.

⁸⁵ Vgl. Döring (2023). S. 12, 15-16

Hypothese 2: Die Studierenden mit Doppelbelastung machen sich mehr Sorgen über ihre finanzielle Situation als Vollzeitstudierende.

Hypothese 3: Die Stressauswirkungen sind bei berufstätigen Studierenden stärker ausgeprägt als bei Vollzeitstudierenden.

Hypothese 4: Berufstätige Studierende zeigen eine höhere Neigung zur Nutzung von Stressbewältigungsmethoden als Vollzeitstudierende.

Hypothese 5: Berufstätige Studierende wünschen sich mehr zeitliche Flexibilität in Form von dem Aufzeichnen der Vorlesungen oder einem Fitnessraum an der Hochschule, um mit der Doppelbelastung besser umgehen zu können.

3.2 Methodenwahl

Der sozialwissenschaftliche Erkenntnisgewinn basiert auf der Auswertung empirischer Daten, die auf verschiedene Weisen erhoben werden, wie beispielsweise durch Interviews oder Fragebögen. Um die Aussagekraft der Daten zu gewährleisten, müssen sie an die Fragestellung beziehungsweise das Forschungsproblem angepasst sein, an einer angemessenen Stichprobe erhoben, korrekt ausgewertet und unter Berücksichtigung bestehender Literatur interpretiert werden.⁸⁶

Es existieren zwei grundlegende Ansätze zur Datenerhebung: die Primär- und Sekundärdatenerhebung. Bei der Primärdatenerhebung werden bereits vorhandene Daten ergänzt und aktualisiert, während bei der Sekundärdatenerhebung bereits vorhandene Daten ausgewertet werden.⁸⁷

Die durchgeführte Umfrage unter Studierenden der Hochschule Neu-Ulm bezüglich ihrer Stressbelastung stellt eine Primärdatenforschung dar, da sie neue Daten erhebt und bereits bestehende ergänzt.

Die Auswahl der Stichprobe sollte repräsentativ sein, was bedeutet, dass die Verteilung der relevanten Merkmale mit der Verteilung in der Gesamtheit übereinstimmt.⁸⁸

Für diese Untersuchung wurde die Umfrage allen Studierenden verschiedener Fakultäten der Hochschule Neu-Ulm zur Verfügung gestellt, jedoch nahmen nicht alle teil.

⁸⁶ Vgl. Döring (2023). S. 5

⁸⁷ Vgl. Ortmanns/ Sonntag (2023). S. 11-12

⁸⁸ Vgl. Ortmanns/ Sonntag (2023). S. 14

Es wurde darauf geachtet, eine möglichst repräsentative Stichprobe zu gewinnen, die verschiedene demografische Merkmale wie Alter, Geschlecht und Studienrichtung sowie berufstätige und nicht berufstätige Studierende einschließt.

Des Weiteren ist darauf zu achten, dass die Umfrage objektiv durchgeführt wird, um konsistente Ergebnisse unabhängig von den Untersuchenden zu gewährleisten. Objektivität umfasst die Durchführungs-, Auswertungs- und Interpretationsobjektivität und ist Bestandteil der Reliabilität, die die Zuverlässigkeit der Messergebnisse beschreibt.⁸⁹

In dieser Untersuchung wurden die Teilnehmer anonymisiert und es können keine Rückschlüsse auf ihre Person gezogen werden. Die Einladung zur Teilnahme erfolgte über das Sekretariat per E-Mail, was auf eine hohe Objektivität der Durchführung und Auswertung hinweist. Die Fragen wurden so formuliert, dass ein geringer Spielraum für Interpretationen gegeben ist, was ebenfalls die Objektivität unterstützt. Jedoch ist anzumerken, dass aufgrund der beschränkten Teilnehmerzahl und der fehlenden standardisierten Auswertungsmethoden die Objektivität und Repräsentativität eingeschränkt sein könnten. Die Generalisierbarkeit der Ergebnisse könnte begrenzt sein und weitere Forschung ist erforderlich, um ein umfassenderes Verständnis des Themas zu erlangen.

3.3 Befragungsinstrument und Durchführung

Befragungen stellen ein effektives Instrument zur Datenerhebung dar, um die Wahrnehmungen und Meinungen der Zielgruppe zu erfassen. Insbesondere Online-Umfragen ermöglichen eine schnelle Erhebung der Daten und werden häufig eingesetzt.⁹⁰

Die hier durchgeführte Umfrage wurde mithilfe des Online-Tools Limesurvey erstellt und den Teilnehmern über einen bereitgestellten Link zugänglich gemacht. Die Umfrage wurde über einen Zeitraum von drei Wochen, vom 20.03.2024 bis zum 10.04.2024 zur Verfügung gestellt. Den Teilnehmern wurde keine Zeitbegrenzung für die Beantwortung des Fragebogens vorgegeben.

⁸⁹ Vgl. Ortmanns/ Sonntag (2023). S. 14-15

⁹⁰ Vgl. Ortmanns/ Sonntag (2023). S. 13

3.4 Pretest

Ein Pretest, also eine Vorabtestung, empfiehlt sich für jeden Fragebogen, da Verständlichkeit, Ablauflogik und die Wirkung der Fragen auf Personen, die nicht an der Erstellung beteiligt waren, oft variieren. Besonders bei Online-Umfragen können sich die Rückmeldungen auch auf die technische Umsetzung, wie die Benutzung verschiedener Browser und verschiedene Endgeräte beziehen.⁹¹

Vor der Veröffentlichung der Umfrage wurde der Pretest mit einer kleinen Gruppe von zehn Testpersonen durchgeführt. Die Personen waren eine repräsentative Auswahl aus der Zielgruppe. Die Probanden waren männliche und weibliche Studierende in einem Alter von 23 bis 28 Jahren. Der Zweck des Pretests bestand darin, die Verständlichkeit, Logik und Dauer der Beantwortung des Fragebogens zu überprüfen. Außerdem wurden, um mögliche technische Probleme zu identifizieren, verschiedene Endgeräte benutzt. Im Fokus stand stets, dass der Fragebogen die Forschungsfrage abdeckt und den Zweck der Untersuchung erfüllt. Durch den Pretest konnten Verständnisprobleme bereits erkannt und behoben werden, bevor die offizielle Umfrage für die Studierenden der Hochschule Neu-Ulm veröffentlicht wurde.

3.5 Aufbau des Fragebogens

Der im Anhang beiliegende Fragebogen wurde mit Limesurvey erstellt und umfasst fünf Fragegruppen, die die aufgestellten Hypothesen abfragen.

Die Fragen wurden in Anlehnung an die Literatur erstellt, um Vergleiche und Unterschiede aufzeigen zu können. Hierbei wurden die gängigsten Stressfolgen und Stressbewältigungsstrategien übernommen und ergänzt, um der aufgestellten Forschungsfrage zu entsprechen.⁹² Außerdem wurden aus der Literatur Ergebnisse entnommen und für die Umfrage angepasst, wie zum Beispiel eine durchschnittliche Wochenarbeitszeit der Studierenden von 15,5 Stunden.^{93,94} Dieser Wert wurde in der Umfrage in zwei Kategorien unterteilt: mehr als 15 Stunden und weniger als 15 Stunden.

⁹¹ Vgl. Perkhofer et al. (2023). S. 192

⁹² Vgl. Meyer/ Grobe/ Bessel (2023). S. 10, 19, 26

⁹³ Vgl. Heuse/ Risius (2022). S. 381

⁹⁴ Vgl. Herbst et al. (2016). S. 24

Zusätzlich wurde das allgemeine Wohlbefinden der Studierenden, wie es in der 22. Sozialerhebung erwähnt wurde, in der Umfrage in die Bereiche „seelisches -“ und „körperliches Wohlbefinden“ unterteilt, um Rückschlüsse von dem Stresserleben auf den Gesundheitszustand ziehen zu können.⁹⁵

Die erste Fragegruppe erfasst allgemeine Angaben, darunter soziodemografische Daten wie Alter, Geschlecht und Fakultät sowie Informationen zur Berufstätigkeit neben dem Studium und die aktuelle Wohnsituation. Auch der Arbeitsaufwand für das Studium sowie für die Arbeit ist Bestandteil der Fragegruppe. Die Antwortmöglichkeiten sind hierbei auf Single-Choice beschränkt. Diese Fragen sollen direkte und indirekte Schlüsse auf Stressoren ermöglichen, wie beispielsweise zeitliche und tätigkeitsbezogene Belastungen.

Die zweite Fragengruppe erhebt das allgemeine Wohlbefinden der Person, sowohl seelisch als auch körperlich. Ziel ist es einen Vergleich zur wahrgenommenen Stressbelastung herzustellen und möglicherweise eine Verschlechterung des Gesundheitszustandes bei zunehmendem Stresslevel aufzuzeigen. Die Antwortmöglichkeiten reichen von „sehr gut“ bis „sehr schlecht“ und werden auf einer Likert-Skala präsentiert.

Die Likert-Skala wird üblicherweise zur Erfassung einer personenbezogenen Haltung zu einem Thema verwendet. In der Regel wird eine Aussage aufgezeigt, woraufhin die Teilnehmer gebeten werden, ihre Zustimmung oder Ablehnung auszudrücken.⁹⁶ Hier ist es wichtig auch eine neutrale Antwortmöglichkeit anzubieten.

In der dritten Fragegruppe wird die Stressbelastung der Studierenden anhand von drei Fragen abgefragt. Die erste Frage soll die vier häufigsten Stressoren und ihre Auswirkung auf den Einzelnen darstellen. Es wird nach der Belastung durch das Studium, die finanzielle Situation und Zeitprobleme im privaten Bereich gefragt, sowie nach dem subjektiven Empfinden des Stressniveaus. Der Schwerpunkt liegt darauf, eindeutige Antworten zu erhalten, die eine Tendenz in Richtung gut oder schlecht aufweisen, um die Ergebnisse besser interpretieren zu können. Daher wird eine vierstufige Likert-Skala zur Auswahl gestellt.

Die zweite Frage zielt darauf ab, die Stärke der einzelnen Stressoren einschätzen. Die Studierenden werden gebeten, fünf Stressoren nach ihrer Intensität in absteigender Reihenfolge zu sortieren. Diese Fragen wurden in Anlehnung an eine Studie der Techniker

⁹⁵ Vgl. Kroher et al. (2023). S. 38

⁹⁶ Vgl. Weigl (2023). S. 20

Krankenkasse erstellt.⁹⁷ Sie erfassen die verschiedene Rollenbilder der Studierenden und studienspezifische Stressoren. Diese können je nach vorhandenen Ressourcen unterschiedliche Auswirkungen auf die Studierenden haben. Darin beinhaltet ist die Lernmenge vor den Prüfungen, Prüfungen nicht bestehen, finanzielle Situation, neben dem Studium arbeiten und das Studium mit der Familie zu vereinbaren.

Das Ziel der dritten Frage ist es auf die Stressfolgen der Studierenden schließen zu können. Es werden neun Multiple-Choice-Auswahlmöglichkeiten von psychischen und körperlichen Symptomen angeboten, die bereits im vorherigen Kapitel als besonders für ein Stressgeschehen sprechend erläutert wurden. Zusätzlich kann „keine“ oder „andere“ ausgewählt werden. Die Wahlmöglichkeiten umfassen: Angstgefühle oder innere Unruhe, Selbstzweifel, Konzentrationsschwierigkeiten, Erschöpfung, motivierte Stimmung, Schlafstörungen, Kopfschmerzen, Rückenschmerzen und Tinnitus. Auch diese Punkte wurden in Anlehnung an die bestehende Literatur entnommen und für das Forschungsziel dieser Umfrage modifiziert.^{98,99}

Die vierte Fragengruppe befasst sich mit dem Thema Stressbewältigungsstrategien. Es werden neun allgemein bekannte Bewältigungsstrategien dargestellt, die jeweils als wirksam oder nicht wirksam oder von dem Einzelnen nicht angewendet bewertet werden sollen. Diese Frage zielt darauf ab, sowohl die Anwendung von Stressbewältigungsstrategien als auch die individuelle Einschätzung dieser abzufragen, um ein umfassendes Bild zu erhalten. Zur Auswahl stehen dabei: Verbesserung meines Zeitmanagements durch Lernpläne oder andere Organisationstools, Verdrängen oder innerliches Distanzieren, Zeit mit Familie und Freunden, Sport und körperliche Aktivität, ausreichend Schlaf, Meditation und aktive Pausen, positives Denken, koffeinhaltige Getränke sowie Alkohol- oder Zigarettenkonsum. Dabei werden sowohl problemorientierte als auch emotionsorientierte Coping-Strategien berücksichtigt.

Zu den emotionsorientierten Strategien, die insbesondere in unkontrollierbaren Situationen angewendet werden, zählen das Verdrängen oder innerliche Distanzieren, die Zeit mit Familie und Freunden, Meditation und aktive Pausen, ausreichend Schlaf, positives Denken sowie Alkohol- oder Zigarettenkonsum. Diese Strategien bewirken das Verdrängen einer Situation oder Ablenkung. Sie können jedoch bei langfristiger Anwendung zu

⁹⁷ Vgl. Meyer/ Grobe/ Bessel (2023). S. 19

⁹⁸ Vgl. Seibold (2022). S. 71

⁹⁹ Vgl. Werdecker/ Esch (2019). S. 4

psychischen Problemen führen, weswegen sie im Rahmen dieser Umfrage stärker fokussiert werden.¹⁰⁰

Einige der Auswahlmöglichkeiten wirken außerdem präventiv gegen Stressentstehung. Als problemorientierte Copingstrategie, die in kontrollierbaren Situationen eingesetzt wird, steht die „Verbesserung des Zeitmanagements oder andere Organisationstools“ zur Auswahl.

Die letzte Fragegruppe befragt die Inanspruchnahme von Hilfsangeboten seitens der Hochschule und ob ein Bedarf an weiteren Angeboten besteht. Falls bejaht, kann aus vier Antwortmöglichkeiten gewählt werden, wie z.B. Entspannungs- und Mediationsräume, regelmäßiges Aufzeichnen der Vorlesungen, einen Fitnessraum in der Hochschule oder Apps für personalisierte Lernplanung. Diese Frage kann mittels Multiple Choice beantwortet werden, wobei die Teilnehmer auch eigene Vorschläge unter „Sonstiges“ einbringen können. Diese Fragegruppe kann in der Diskussion dazu verwendet werden, um eine Empfehlung für die Hochschule auszusprechen.

3.6 Beschreibung der Stichprobe

An der Hochschule Neu-Ulm sind 4.200 Studierende immatrikuliert.¹⁰¹ Davon nahmen 344 an der Umfrage teil und 290 von ihnen füllten den Fragebogen vollständig aus. Für diese Arbeit werden daher die 290 vollständigen Antworten berücksichtigt, um eine Verfälschung der Ergebnisse zu vermeiden.

Es nahmen 95 männliche Studenten und 195 weibliche Studentinnen teil. Unter ihnen waren 68,97% berufstätig neben dem Studium. Die Arbeitszeit der erwerbstätigen Studierenden verteilte sich fast gleichmäßig auf weniger als 15 Stunden und mehr als 15 Stunden pro Woche. 64,83% der Studierenden gaben an in ihrem Elternhaus zu leben. Die Mehrheit der Studierenden bewertete ihren körperlichen Gesundheitszustand als „mittel“ bis „sehr gut“, wobei 2,41% ihn als „schlecht“ einschätzten. Im Gegensatz dazu stuften etwa 10,4% ihren seelischen Gesundheitszustand als „schlecht“ oder „sehr schlecht“ ein.

Die durchschnittliche Einschätzung des Stressniveaus der Studierenden war hoch, wobei 74,14% angaben, dass ihr Stressniveau eher hoch ist. Zudem gaben 69,31% an, dass ihr Stressniveau hauptsächlich durch das Studium beeinflusst wird.

¹⁰⁰ Vgl. Reichhart/ Pusch (2023). S. 233

¹⁰¹ Vgl. O.V. (2023).

Interessanterweise machten sich 52,07% der Studierenden keine Sorgen über ihre finanzielle Situation. Ungefähr die Hälfte gab an, genügend Zeit für ihre Hobbys zu haben.

Die Mehrheit der Studierenden berichtete von Angstgefühlen oder innerer Unruhe und Erschöpfung, diese Symptome nannten jeweils 76,55% und 73,10%.

Für Selbstzweifel lag die Angabe bei 66,21%, während etwa die Hälfte, also ungefähr 50%, Konzentrationsstörungen, Schlafstörungen und Kopfschmerzen angab. Rückenschmerzen wurden von 32,76% genannt, während ungefähr 13% eine motivierte Stimmung empfanden oder einen Tinnitus bei sich bemerkten. Nur eine einzige Person nannte keine bemerkbaren Unterschiede in Stresssituationen und 8% nannten „andere“.

Die Stressbewältigungsstrategien und die unterschiedlich empfundene Wirksamkeit werden im Folgenden dargestellt:

Die meisten Studierenden (97,59%) gaben an, Zeit mit der Familie zu verbringen, um ihrem Stresslevel entgegenzuwirken. Gefolgt von der Nutzung ausreichenden Schlafs (95,52%), Sport (94,83%) und dem Anwenden von positivem Denken (93,79%). Ebenfalls häufig genannt wurden die Verbesserung des Zeitmanagements (84,48%) und das Verdrängen und innerliche Distanzieren (83,45%). Etwa drei Viertel der Befragten praktizierten Meditation (73,79%), während fast genauso viele (72,41%) angaben auf koffeinhaltige Getränke zurückzugreifen. Eine Minderheit der Studierenden (34,14%) gab an, Alkohol oder Zigaretten zu konsumieren, um mit Stress umzugehen.

Als besonders effektiv empfunden die Studierenden Zeit mit der Familie zu verbringen, das Zeitmanagement zu verbessern, Sport zu treiben, ausreichend zu schlafen und positiv zu denken. Zusätzlich wurde auch das Praktizieren von Meditation und das Einlegen von aktiven Pausen als wirksam erachtet. Sport wurde von 81,38% angewendet und als sehr wirksam oder wirksam empfunden. Dabei wurde ausreichender Schlaf gleich anschließend mit 72,07% als eher wirksam eingestuft und angewendet.

Hingegen wurden Verdrängen und innerliches Distanzieren, koffeinhaltige Getränke, sowie Alkohol- und Zigarettenkonsum als eher nicht wirksam empfunden.

Die Nutzung von Hilfsangeboten seitens der Hochschule war bei der Mehrheit der Studierenden (83,10%) gering, wobei die meisten mit 10% berichteten Hochschulsport in Anspruch zu nehmen.

Ein Bedarf an weiteren Angeboten der Hochschule wurde von 28,62% der Befragten gesehen. Die meisten wünschten sich das regelmäßige Aufzeichnen von Vorlesungen. Es bestand zudem das Interesse an Entspannungs-, Meditations- und Fitnessräumen sowie

Apps für personalisierte Lernplanung, wobei sich diese Wünsche annähernd gleich verteilten.

3.7 Darstellung der Ergebnisse

Im folgenden Kapitel werden die Ergebnisse der Befragung dargestellt, ausgewertet und vor dem Hintergrund der formulierten Hypothesen diskutiert. Die aus der Befragung gewonnenen Daten wurden in Excel-Tabellen strukturiert, analysiert und die vorliegenden Abbildungen erstellt.

Basierend auf den Umfrageergebnissen werden konkrete Handlungsempfehlungen für die Hochschule abgeleitet. Die Arbeit schließt mit einer Schlussfolgerung ab.

Um einen direkten Vergleich zwischen Vollzeitstudierenden und berufstätigen Studierenden zu ermöglichen, wurden alle Diagramme in Prozentpunkten dargestellt und auf eine Nachkommastelle gerundet. Dies dient dazu, eine bessere Vergleichbarkeit der Daten zu gewährleisten, da die Teilnehmeranzahl in den beiden Gruppen unterschiedlich war.

Um ein umfassendes Bild der Teilnehmer zu erhalten, wurden fünf demografische Fragen gestellt, die das Alter, Geschlecht, Fakultätszugehörigkeit, die wöchentlich investierte Studien- beziehungsweise Arbeitszeit und die Wohnsituation betrafen.

Es wurde festgestellt, dass etwa doppelt so viele weibliche wie männliche Studierende an der Online-Umfrage teilnahmen, wobei der Anteil der berufstätigen Studierenden und der Vollzeitstudierenden nahezu gleich war.

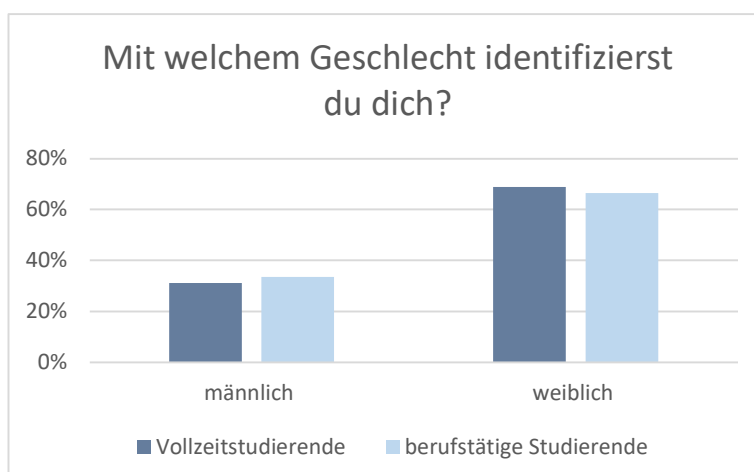


Abbildung 1: Geschlechterverteilung der Studierenden.

Eigene Darstellung (2024).

Die Analyse des Alters zeigte, dass die berufstätigen Studierenden im Durchschnitt älter waren als die Vollzeitstudierenden. Etwa 52,5 % der berufstätigen und 84,4 % der Vollzeitstudierenden gehörten der Altersgruppe von 18 bis 24 an.

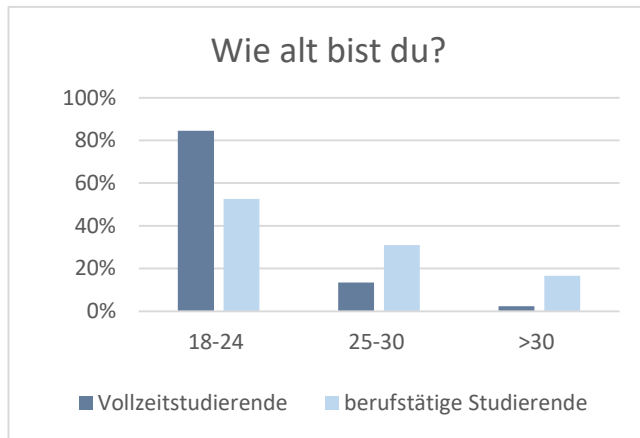


Abbildung 2: Altersverteilung der Studierenden.

Eigene Darstellung (2024).

In Bezug auf die wöchentliche Studienzeit zeigten sich ebenfalls Unterschiede zwischen den beiden Gruppen. Berufstätige Studierende investierten im Durchschnitt weniger Zeit in ihr Studium als Vollzeitstudierende. 50,5 % der berufstätigen Studierenden gaben an wöchentlich weniger als 20 Stunden mit ihrem Studium zu verbringen, während der Großteil der Vollzeitstudierenden 20 bis 40 Stunden investierte.

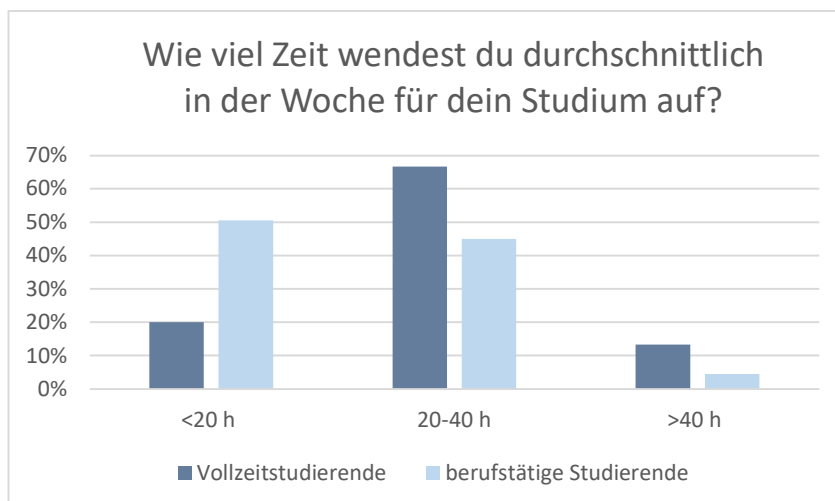


Abbildung 3: Durchschnittliche Studienzeit der Studierenden.

Eigene Darstellung (2024).

Um die zeitliche Belastung der berufstätigen Studierenden besser einschätzen zu können, wurde auch ihre wöchentliche Arbeitszeit betrachtet. Dabei wurde festgestellt, dass 53,5% der Studierenden mit Nebenjob weniger als 15 Stunden pro Woche arbeiteten, während 46,5% über 15 Stunden einer Nebentätigkeit nachgingen.

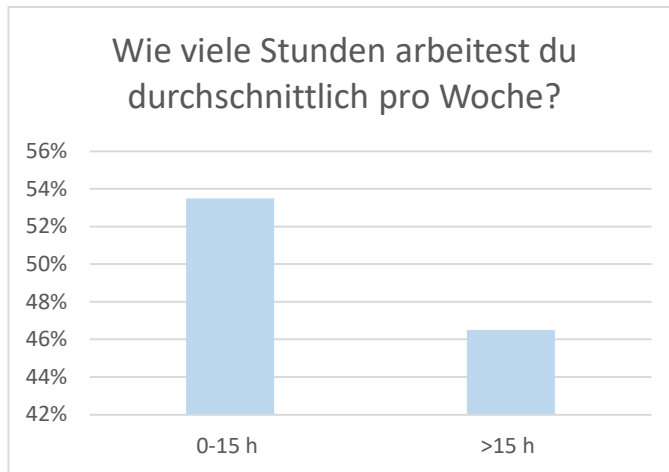


Abbildung 4: Durchschnittliche Arbeitszeit der Studierenden.

Eigene Darstellung (2024).

Die Analyse der berufstätigen Studierenden nach ihrem Arbeitsaufwand ermöglichte es, wesentliche Unterschiede zwischen den beiden Gruppen herauszuarbeiten. Es zeigte sich, dass die Arbeitsstunden pro Woche mit zunehmendem Alter der berufstätigen Studierenden stiegen. Etwa 31,2% derjenigen, die angaben, über 15 Stunden pro Woche zu arbeiten, waren über 30 Jahre alt, während nur 3,7% derjenigen, die unter 15 Stunden arbeiteten in diese Altersgruppe fielen. Von den Letzteren waren wiederum 69,2% im Alter von 18 bis 24, verglichen mit nur 33,3 % derjenigen, die mehr als 15 Stunden arbeiteten.

Des Weiteren investierten die Studierenden mit höherem Arbeitsaufwand weniger Zeit in ihr Studium als die mit niedrigerem Arbeitsaufwand. Etwa 61,3% der Studierenden, die über 15 Stunden pro Woche arbeiteten, verbrachten weniger als 20 Stunden mit dem Studium, während 53,3% der Studierenden mit geringerer Arbeitsbelastung zwischen 20 und 40 Stunden pro Wochen für ihr Studium aufwendeten.

In Bezug auf die Wohnsituation zeigte sich ebenfalls eine Differenzierung zwischen den beiden Gruppen. Die Mehrheit der Studierenden, die mehr Zeit mit Arbeit verbrachten, wohnte nicht mehr im Elternhaus (74,2%), während dieser Anteil bei denjenigen mit weniger Arbeitsstunden bei 56,1% lag.

Des Weiteren deuteten die Ergebnisse darauf hin, dass die Stressbelastung der Studierenden mit zunehmender Arbeitszeit stieg.

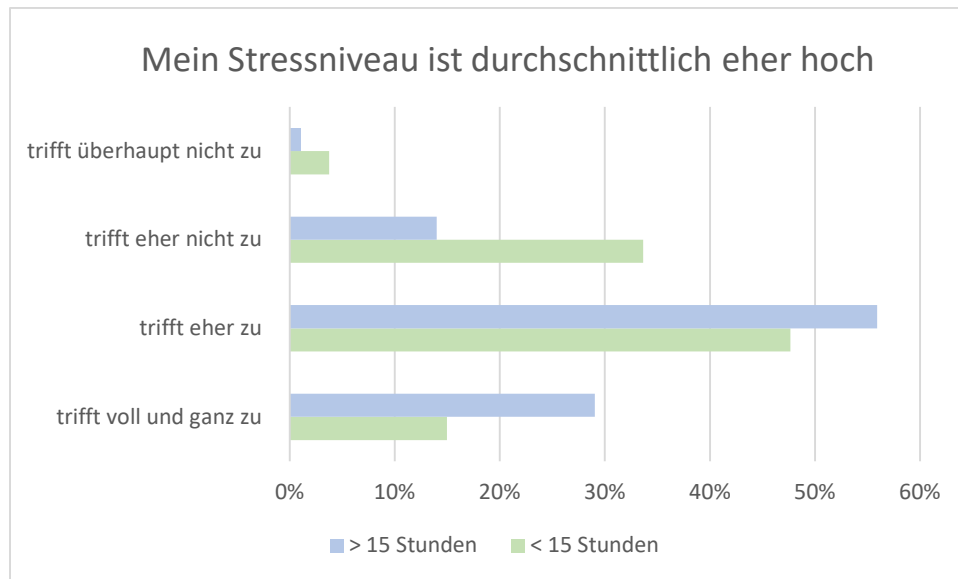


Abbildung 5: Durchschnittliches Stressniveau der berufstätigen Studierenden.

Eigene Darstellung (2024).

Die finanzielle Belastung, insbesondere durch die Notwendigkeit einer eigenen Wohnung, spielte ebenfalls eine wichtige Rolle im Stressgeschehen der Studierenden. Interessanterweise wohnten sowohl Vollzeitstudierende als auch berufstätige Studierende zu einem ähnlichen Anteil nicht mehr im Elternhaus - 65,56% beziehungsweise 64,50%. Dies deutet darauf hin, dass die meisten Studierenden mit zusätzlicher finanzieller Belastung konfrontiert waren. Obwohl weitere Einblicke in ihre finanzielle Situation durch die Abfrage der monatlichen Wohnkosten möglich gewesen wäre lieferte die vorliegende Information bereits einen relevanten Einblick.

Die nächste Fragegruppe zielte darauf ab, die Hauptstressoren der Studierenden zu identifizieren. Hier gaben 81,1% der Vollzeitstudierenden an, dass ihr Stress hauptsächlich durch das Studium beeinflusst wird. Im Gegenzug dazu gaben nur 64% der berufstätigen Studierenden dies an.

In Bezug auf die finanzielle Situation empfanden mit 50% die berufstätigen Studierenden diese als belastend, während von den Vollzeitstudierenden nur 43,3% ähnliche Belastung angaben.

Hinsichtlich der verfügbaren Zeit für Hobbys zeigte sich, dass beide Gruppen ungefähr gleich viel Zeit dafür aufwenden können. Allerdings gaben etwas mehr Vollzeitstudierenden (54,4%) im Vergleich zu den berufstätigen Studierenden (51%) an, Zeit für ihre Hobbys zu haben.

3.8 Überprüfung der Hypothesen

Hypothese 1: Das wahrgenommene Stresserleben der berufstätigen Studierenden ist im Vergleich zu Vollzeitstudierenden höher aufgrund der zusätzlichen Anforderungen durch ihre berufliche Tätigkeit.

Die Hypothese 1 wurde durch die Bewertung der Aussage „Mein Stressniveau ist durchschnittlich eher hoch“ getestet, um einen groben Überblick über die Situation der Studierenden zu erhalten. Es zeigte sich jedoch, dass diese Hypothese nicht bestätigt werden kann. Unter den Vollzeitstudierenden gaben insgesamt 76,6% an, dass diese Aussage zutrifft, wohingegen es bei den berufstätigen Studierenden nur 73% waren.

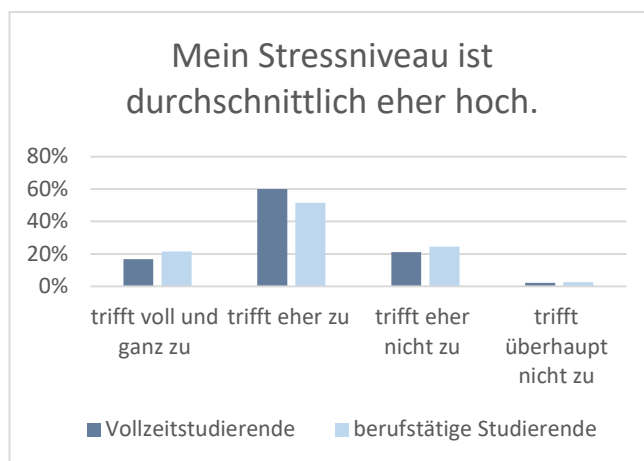


Abbildung 6: Stressniveau der Studierenden.

Eigene Darstellung (2024)

Somit lässt sich aus diesen Ergebnissen nicht ableiten, dass die berufstätigen Studierenden gestresster als die Vollzeitstudierenden sind.

Um einen umfassenden Eindruck vom Gesundheitszustand der Studierenden zu erhalten, wurde sowohl nach ihrem seelischen als auch körperlichen Gesundheitszustand gefragt. In Bezug auf den körperlichen Gesundheitszustand gaben beide Gruppen ähnliche Antworten und tendierten von „gut“ bis „sehr gut“. Jedoch zeigte sich beim seelischen Gesundheitszustand ein leicht unterschiedliches Bild. Unter den Vollzeitstudierenden berichteten 14,4 % von einem schlechten seelischen Gesundheitszustand, während nur 10% einen sehr guten angaben. Im Gegensatz dazu gaben nur 9% der Studierenden mit Berufstätigkeit einem schlechten seelischen Gesundheitszustand an, während 14% einem sehr guten angaben.

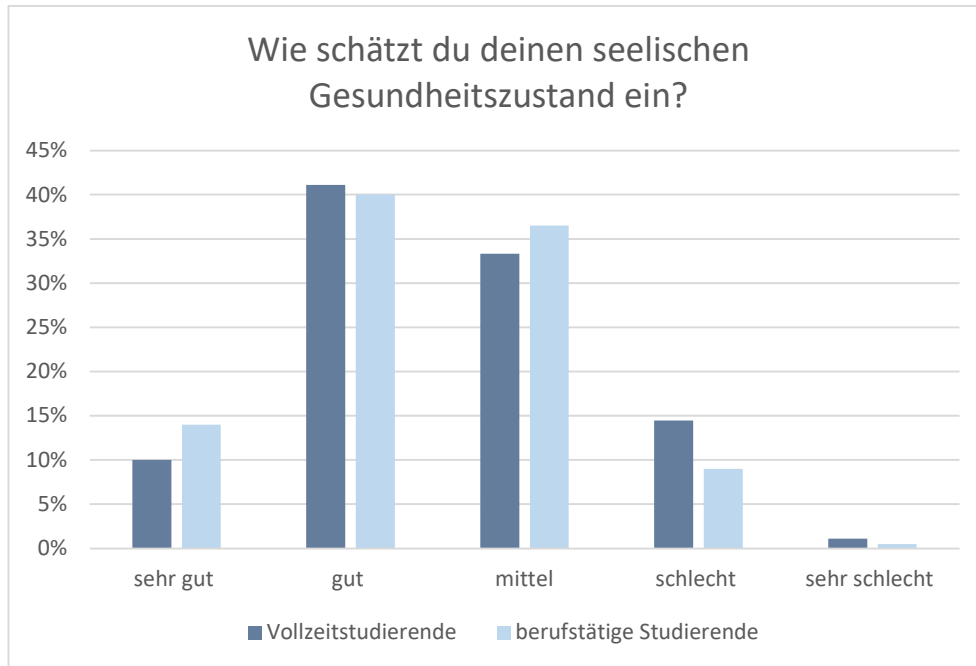


Abbildung 7: Seelischer Gesundheitszustand der Studierenden.

Eigene Darstellung (2024).

Angesichts der vorliegenden Ergebnisse wäre es auch denkbar gewesen, eine Hypothese zu formulieren, die besagt, dass das Stressniveau mit der Erhöhung der Arbeitsstunden der Studierenden zunimmt. Dabei berichteten 85% der Studierenden, die über 15 Stunden pro Woche arbeiten von einem hohen Stressniveau und waren damit gestresster als die Vollzeitstudierenden.

Hypothese 2: Die Studierenden mit Doppelbelastung machen sich mehr Sorgen über ihre finanzielle Situation als Vollzeitstudierende.

Diese Hypothese konnte durch die Auswertung der Aussage „Ich mache mir oft Sorgen über meine finanzielle Situation“ gestützt werden.

Die Daten zeigen, dass insgesamt 50% der berufstätigen Studierenden angaben, dass die diese Aussage eher oder voll und ganz auf sie zutrifft. Im Gegensatz dazu stimmten nur 43,3% der Vollzeitstudierenden dieser Aussage zu. Dies deutet auch darauf hin, dass die finanzielle Stabilität der Studierenden, einen Einfluss auf die Notwendigkeit, gleichzeitig zu arbeiten, und andersherum haben kann.

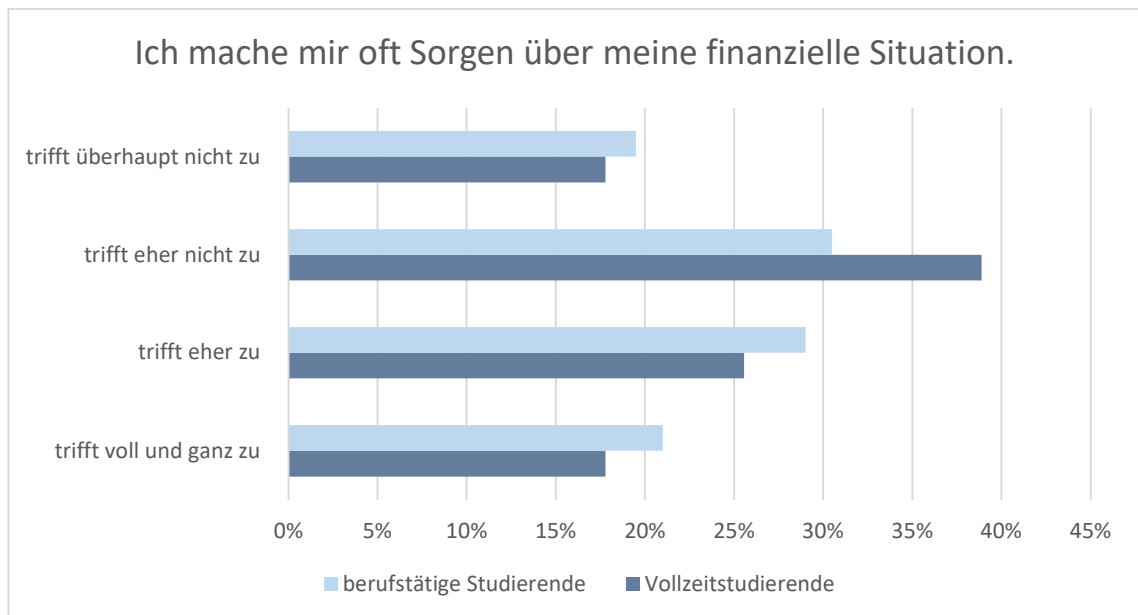


Abbildung 8: Finanzielle Sorgen der Studierenden.

Eigene Darstellung (2024).

Hypothese 3: Die Stressauswirkungen sind bei berufstätigen Studierenden stärker ausgeprägt als bei Vollzeitstudierenden.

Um die Hypothese 3 zu untersuchen, wurde die Frage „Welche der folgenden Punkte nimmst du in Stresssituationen bei dir wahr?“ herangezogen. Allerdings konnten die Ergebnisse diese Hypothese nicht eindeutig bestätigen. Die Daten zeigen, dass berufstätige Studierende etwa 20 Prozentpunkte weniger Angstgefühle oder innere Unruhe in Stresssituationen erlebten als die Vollzeitstudierenden. Auch andere Symptome wie Selbstzweifel wurden vermehrt von rund 76,7% der Vollzeitstudierenden und Schlafstörungen von 61% angegeben. Hingegen nahmen beide Gruppen ähnlich stark das Gefühl der Erschöpfung wahr, mit etwa 71% bei den Vollzeitstudierenden und 74% bei den berufstätigen Studierenden. Die positive Anschauung von Stress in Form von einer „motivierter Stimmung“ wurde von 16% der berufstätigen Studierenden wahrgenommen, wobei nur 7,8% der Vollzeitstudierenden dies bestätigen konnten.

In Bezug auf körperliche Auswirkungen wie Tinnitus und Rückenschmerzen gab es keine großen Unterschiede zwischen den beiden Gruppen, wobei Kopfschmerzen eher bei den berufstätigen Studierenden beobachtet werden konnten. Insgesamt nannten berufstätige Studierende weniger Stressfolgen als die Vollzeitstudierende, daher trifft diese Hypothese nicht zu.

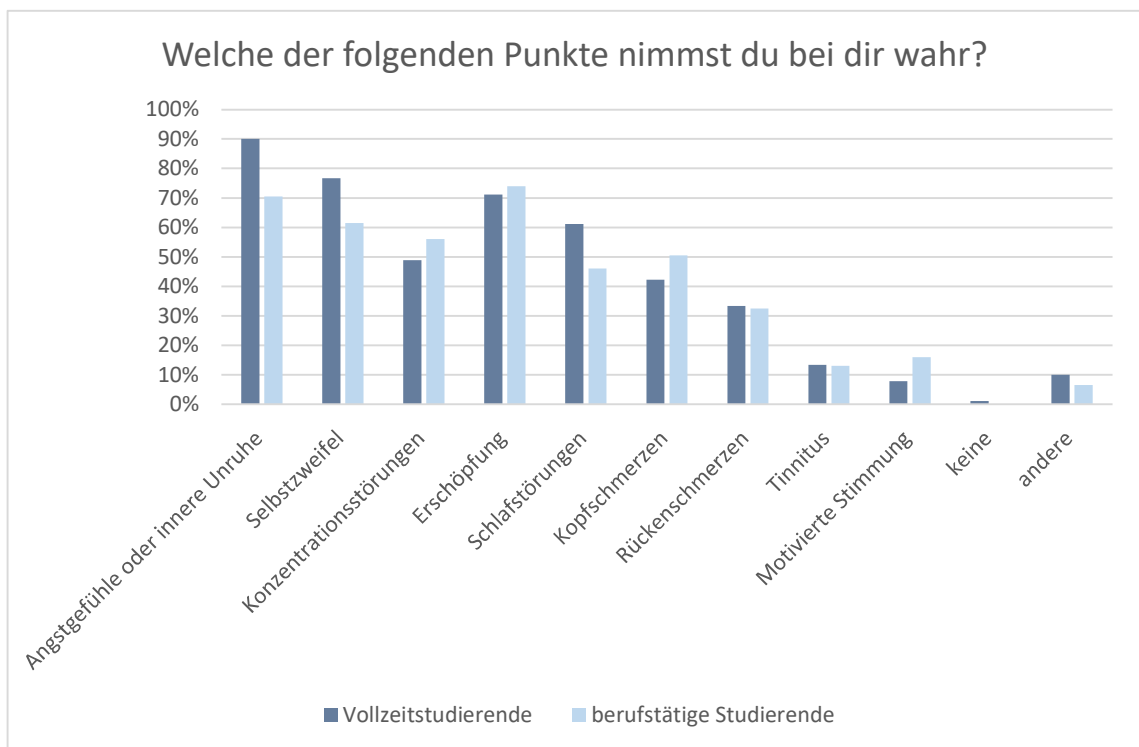


Abbildung 9: Stressauswirkungen bei Studierenden.

Eigene Darstellung (2024).

Hypothese 4 Berufstätige Studierende zeigen eine höhere Neigung zur Nutzung von Stressbewältigungsmethoden als Vollzeitstudierende.

Die vierte Hypothese wurde mittels der Frage nach Stressbewältigungsstrategien und ihrer empfundenen Wirksamkeit überprüft, wobei die entsprechenden Tabellen bezüglich der Wirksamkeit im Anhang einzusehen sind.

Insgesamt zeigten beide Gruppen ähnliche Bewältigungsstrategien, wobei berufstätige Studierende im Allgemeinen eine etwas höhere Nutzung an Stressbewältigungsstrategien hatten als Vollzeitstudierende.

Diese Differenzierung deutet darauf hin, dass berufstätige Studierende mehr Stressbewältigungsstrategien anwenden. Allerdings ist hierbei von keinem eindeutigen Ergebnis zu sprechen, das die Hypothese nachdrücklich bestätigen würde. Häufiger wendeten sie Methoden wie Verdrängen und innerliches Distanzieren, Zeit mit Familie und Freunden, positives Denken an sowie den Konsum von koffeinhaltigen Getränken und Alkohol oder Zigaretten. Bezüglich des Zeitmanagements zeigten sich keine Unterschiede in der Anwendung zwischen den beiden Gruppen.

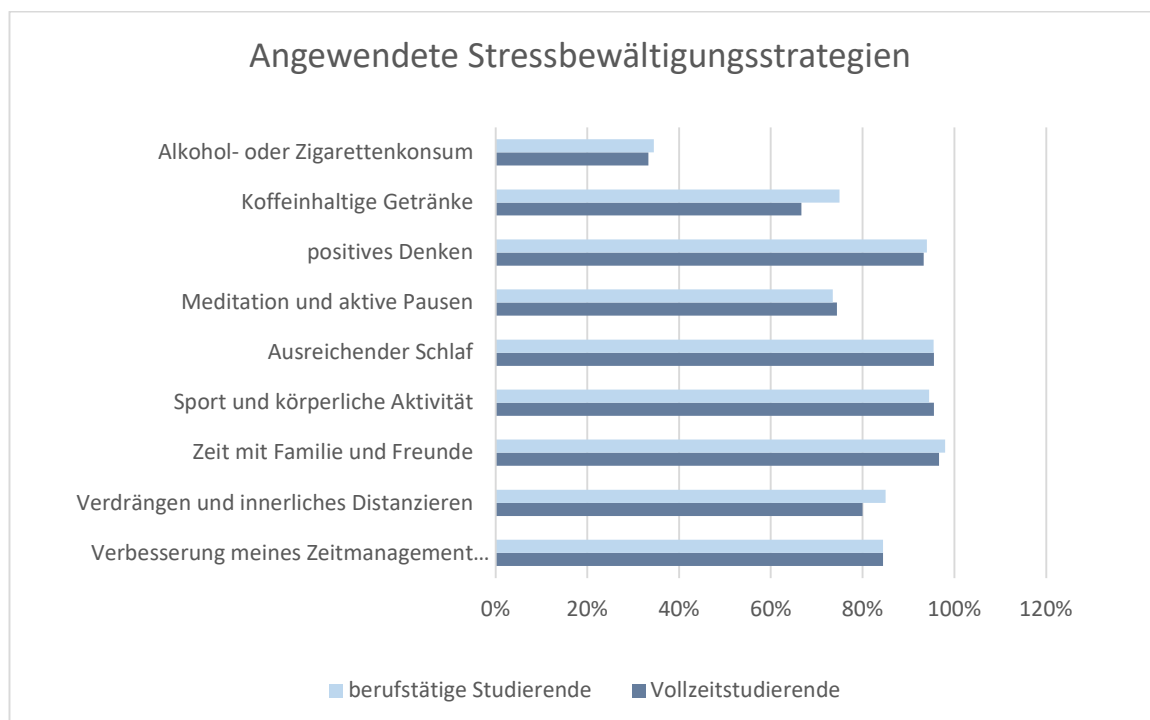


Abbildung 10: Stressbewältigungsstrategien der Studierenden.

Eigene Darstellung (2024).

Insgesamt empfanden berufstätige Studierende die von ihnen angewendeten Bewältigungsstrategien wirksamer. Sie bewerteten ausreichend Schlaf, Sport und körperliche Aktivität größtenteils als „sehr wirksam“. Auch das Verdrängen und innerliche Distanzieren wurde von ihnen tendenziell neutral bis unwirksam angesehen, während die Mehrheit der Vollzeitstudierenden dies als eher unwirksam empfand. Obwohl beide Gruppen eine negativere Einstellung zu dieser Bewältigungsstrategie hatten, tendierten berufstätige Studierende eher dazu, diese Methode als effektiver anzusehen als die Vollzeitstudierenden. Zudem empfanden sie positives Denken als wirksamer, während viele Vollzeitstudierenden dies als weniger effektiv betrachteten.

Hypothese 5: Berufstätige Studierende wünschen sich mehr zeitliche Flexibilität in Form von dem Aufzeichnen der Vorlesungen oder einem Fitnessraum an der Hochschule, um mit der Doppelbelastung besser umgehen zu können.

Bevor die Hypothese genauer betrachtet wird, muss beachtet werden, dass sich beide Gruppen mit jeweils 71% keine weiteren Angebote seitens der Hochschule wünschten.

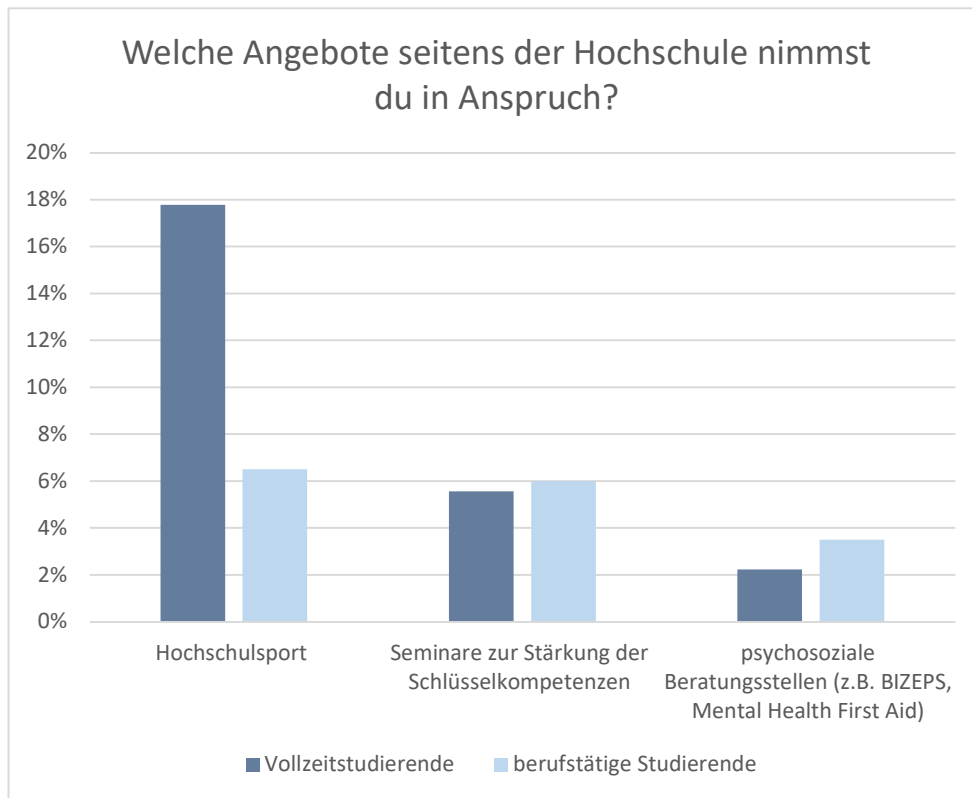


Abbildung 11: Inanspruchnahme der Hochschulangebote.

Eigene Darstellung (2024).

Bei näherer Betrachtung derjenigen, die zusätzliche Angebote anregten, zeigte sich, dass sowohl berufstätige als auch Vollzeitstudierende hauptsächlich das regelmäßige Aufzeichnen von Vorlesungen als wünschenswert erachteten. Diesen Wunsch äußerten 23% der Vollzeitstudierenden und 20,5% der berufstätigen Studierenden. Diese Ergebnisse sprechen nicht für die Hypothese.

Außerdem wünschten sich nur 16,5% der berufstätigen Studierenden einen Fitnessraum an der Hochschule, was nur minimal über dem Anteil der Vollzeitstudierenden lag. Dies spricht ebenfalls gegen die Hypothese. Zudem nutzen die berufstätigen Studierenden generell weniger Angebote der Hochschule als ihre Vollzeitkommilitonen.

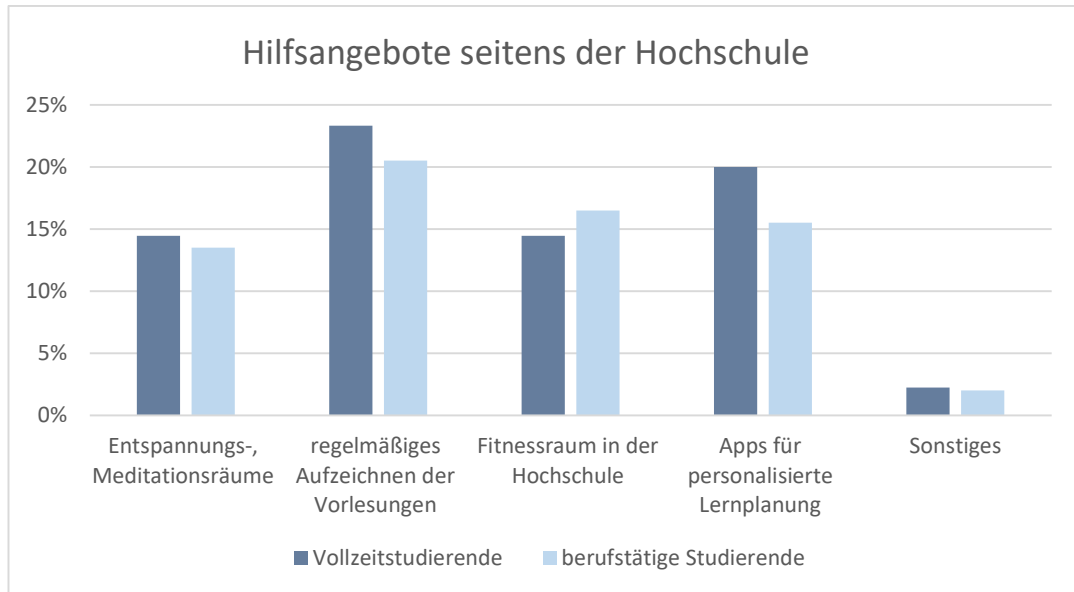


Abbildung 12: Studierendenwünsche an Hilfsangeboten.

Eigene Darstellung (2024).

3.9 Weitere Ergebnisse der Untersuchung

Durch die formulierten Hypothesen konnten nicht alle Fragen der Umfrage abgedeckt werden. Folgende Fragen wurden nicht aufgezeigt oder interpretiert:

Die Frage nach der Fakultät sollte lediglich einen Überblick über das Spektrum der Teilnehmenden geben und wird nicht weiter ausgewertet.

Insbesondere wurde die Frage zwei der dritten Fragegruppe, die die Studierenden darum bat, die Aspekte zu sortieren, die sie am meisten unter Druck setzen, nicht weiter untersucht. Dies ist dem geschuldet, dass die Vollzeitstudierenden an dritter von fünf Stellen den Punkt „Neben dem Studium arbeiten“ setzten. Da davon auszugehen ist, dass sie zuvor die Frage nach der Erwerbstätigkeit korrekt mit „nein“ beantwortet haben, kann diese Frage nicht weiter interpretiert werden. Es besteht die Möglichkeit, dass die Frage falsch verstanden wurde und die Studierenden annahmen, dass sie, falls sie eine Nebenbeschäftigung hätten, diese miteinbeziehen sollten. Da die Daten in dieser Form nicht verwertbar sind, werden sie im weiteren Verlauf nicht weiter diskutiert.

Es ist anzumerken, dass es sich bei diesen Fragen nicht um spezifische Fragen handelt, die zur Beantwortung der Forschungsfrage beitragen, sondern um potenzielle zusätzliche Informationen, die bei der Auswertung der Umfrage helfen sollten, um neue Schlussfolgerungen ziehen zu können.

4 Diskussion

Im folgenden Abschnitt werden die empirischen Befunde mit den literarischen Ergebnissen abgeglichen und es erfolgt eine kritische Auseinandersetzung mit der angewendeten Forschungsmethode. Es zeigt sich, dass sowohl die Literatur als auch die empirische Untersuchung verschiedene Kausalitäten und Schwerpunkte aufweisen.

Die Interpretation der Ergebnisse erfolgt anhand einer klaren Tendenz, wobei die Zustimmungsraten zu den Aussagen „trifft voll und ganz zu“ und „trifft eher zu“, sowie „trifft überhaupt nicht zu“ und „trifft eher nicht zu“ prozentual zusammengefasst wurden.

4.1 Demografische Merkmale

Dass Studentinnen tendenziell ein höheres Stresserleben haben als ihre männlichen Kommilitonen, zeigt ein Vergleich mit der Literatur.^{102,103,104} Dies spiegelt sich auch in den Ergebnissen der hier durchgeführten Befragung wider. So schätzten 60 % der männlichen Teilnehmer ihren psychischen Gesundheitszustand als „gut“ oder „sehr gut“ ein, während dies nur 49,7% der weiblichen Teilnehmerinnen angaben. Hinsichtlich der erlebten Stressbelastung empfanden 80,5 % der weiblichen Teilnehmerinnen eine eher hohe Stressbelastung, während nur 61,1% der männlichen Teilnehmern davon berichteten.

Es ist wichtig zu beachten, dass keine Unterscheidung nach Geschlecht vorgenommen wurde, was die Vergleichbarkeit der Gruppen beeinträchtigen könnte. Da der Anteil der weiblichen Teilnehmerinnen doppelt so hoch war wie der männliche Anteil, besteht die Möglichkeit einer Verzerrung zugunsten einer negativeren Einschätzung.

Innerhalb des Umfragekontexts waren 69 % der Befragten neben dem Studium berufstätig, während der verbleibende Anteil sich ausschließlich auf das Studium konzentrieren konnte. Diese Ergebnisse bestätigen andere Quellen, wie die Sozialerhebung von 2021 welche zeigte, dass 63% der Studierenden einer Nebenbeschäftigung nachgehen.¹⁰⁵

¹⁰² Vgl. Kroher et al. (2023). S. 40

¹⁰³ Vgl. Heuse/ Risius (2022). S. 381

¹⁰⁴ Vgl. Herbst et al. (2016). S. 23

¹⁰⁵ Vgl. Kroher et al. (2023). S. 84

Des Weiteren ist festzuhalten, dass erwerbstätige Studierende im Durchschnitt älter waren als Vollzeitstudierende, was auch mit den Ergebnissen aus der Literatur übereinstimmt.¹⁰⁶ Außerdem ist bekannt, dass die Erwerbstätigkeit mit steigendem Fachsemester zunimmt.¹⁰⁷

4.2 Stresserleben

Laut der Techniker Krankenkasse von 2023 fühlen sich 44 % der Studierenden häufig gestresst.¹⁰⁸ Im Allgemeinen nehmen Studierende stressige Situationen negativer als Berufstätige wahr.¹⁰⁹

Die Ergebnisse, die im Rahmen dieser Arbeit in Bezug auf das Stressniveau ermittelt wurden, zeigen, dass 74,1% der Studierenden von einem empfundenen Stresserleben betroffen sind. Dies ist deutlich mehr als noch bei einer 2011 durchgeführten Studie, bei der 45% der Studierenden der HNU von einem hohem Stresserleben berichteten.¹¹⁰

Bezogen auf die zwei in dieser Arbeit zu unterscheidenden Gruppen zeigten berufstätige Studierende keine Tendenz, gestresster zu sein als die Vollzeitstudierenden. Außerdem gaben die Vollzeitstudierenden im Schnitt einen schlechteren seelischen Gesundheitszustand an, was darauf hindeutet, dass ihr Stresserleben sich auf ihre Psyche niederschlägt. Diese Erkenntnis wurde auch in einer Studie der AOK belegt, in der festgestellt wurde, dass Studierenden, die nebenbei arbeiten, weniger gestresst sind als ihre Vollzeitkollegen.¹¹¹

Jedoch erhöhte sich die Stressbelastung der Befragten mit zunehmenden Arbeitsstunden. Dabei waren die Befragten, die über 15 Stunden pro Woche arbeiten, gestresster als diejenigen, die weniger als 15 Stunden arbeiteten. Auch diese Ergebnisse wurden durch die Studie der AOK bestätigt.¹¹² Dies wurde zusätzlich in einer Umfrage bei Studierenden an deutschen Hochschulen im Jahr 2016 nachgewiesen, wobei nicht primär die Nebentätig-

¹⁰⁶ Vgl. Kroher et al. (2023). S. 86

¹⁰⁷ Vgl. Staneva (2018). S. 437

¹⁰⁸ Vgl. Meyer/ Grobe/ Bessel (2023). S. 16

¹⁰⁹ Vgl. Heuse/ Risius (2022). S. 382

¹¹⁰ Vgl. Lesener et al. (2011). S. 72

¹¹¹ Vgl. RedaktionsNetzwerk Deutschland (2016).

¹¹² Vgl. RedaktionsNetzwerk Deutschland (2016).

keit als Stress auslösend wahrgenommen wurde, obwohl sich dies auch mit dem Arbeitsumfang änderte.¹¹³ Diese Studien widersprechen einer anderen Umfrage, in der die Doppelbelastung durch das Arbeiten der Studierenden direkt als zweiten Stressor nach den Prüfungen genannt wurde.¹¹⁴

So kann geschlussfolgert werden, dass die Nebentätigkeit zwar als Stressor wahrgenommen wird, jedoch nicht zwangsläufig zu einem erhöhten Stresserleben führt.

4.3 Zeitbelastung im Vergleich

Gemäß der 22. Sozialerhebung investieren Vollzeitstudierende im Durchschnitt 36,5 Stunden pro Woche in ihr Studium.¹¹⁵ Diese Tendenz ist im Rahmen der vorliegenden Umfrageergebnisse auch zu erkennen, da 66,7 % der Vollzeitstudierenden angaben, zwischen 20 und 40 Stunden pro Woche für das Studium aufzuwenden.

Im Gegensatz dazu verbrachten berufstätige Studierende im Durchschnitt weniger Zeit mit ihrem Studium, was sich mit zunehmender beruflicher Tätigkeit weiter verringerte.

Studierende mit einem Nebenjob benötigen in der Regel mehr Zeit für ihr Studium, weisen jedoch nur einen geringfügigen Notenunterschied von 0,03 Skalenpunkten zu denjenigen ohne zusätzliche berufliche Belastung auf.¹¹⁶ Obwohl der Notendurchschnitt oder das Fachsemester in dieser Umfrage nicht abgefragt wurde, lässt sich aufgrund der geringeren aufgewendeten Zeit für das Studium darauf schließen, dass diese Gruppe möglicherweise mehr Zeit für ihr Studium benötigt als diejenigen, die mehr Zeit investieren.

Bei 81,1% der Vollzeitstudierenden war der Hauptstressfaktor das Studium, im Gegensatz zu nur 64% der erwerbstätigen Studierenden. So scheint die zusätzliche Zeit, die Vollzeitstudierende in ihr Studium investieren, nicht unbedingt zu einer Verringerung des empfundenen Stresses beizutragen. Möglicherweise besteht eine Verbindung zwischen der investierten Zeit und einem erhöhten Stressniveau. Es könnte sein, dass die intensivere Beschäftigung ein problemorientierter Bewältigungsversuch ist, um mit dem wahrgenommenen Stress umzugehen oder das Gefühl der Kontrolle zu haben.¹¹⁷

¹¹³ Vgl. Herbst et al. (2016). S. 24

¹¹⁴ Vgl. Meyer/ Grobe/ Bessel (2023). S. 19

¹¹⁵ Vgl. Kroher et al. (2023). S. 62

¹¹⁶ Vgl. Staneva (2018). S. 441

¹¹⁷ Vgl. Reif/ Spieß/ Stadler (2018). S. 102-105

4.4 Stressoren

Basierend auf dem zuvor erläuterten theoretischen Wissen würde man zunächst annehmen, dass die berufstätigen Studierenden ein höheres Aufkommen von Stressoren haben. Ein in der Umfrage bestätigter Stressor ist die finanzielle Belastung der berufstätigen Studierenden.

Es könnte angedacht werden, dass finanzielle Gründe oft die Hauptmotivation für die Berufstätigkeit von Studierenden darstellen. Jedenfalls ist bereits belegt, dass viele Studierende aufgrund ihrer finanziellen Lage arbeiten.¹¹⁸ Deutschlandweit stellt die finanzielle Situation für viele Studierende einen bedeutenden Stressfaktor dar.¹¹⁹ Interessanterweise liegt dieser Anteil bei Studierenden in Bayern jedoch nur bei nur 48,4 %.¹²⁰

Ein weiterer Hinweis auf die finanzielle Mehrbelastung ist die Tatsache, dass die Mehrheit der Studierenden angab, nicht mehr in ihrem Elternhaus zu wohnen. Die berufstätigen Studierenden sorgten sich zudem mehr um ihre finanzielle Lage als die Vollzeitstudierenden. Folglich kann angenommen werden, dass diese Studierenden aufgrund ihrer Lebensumstände den Stressor Finanzen stärker wahrnahmen als die anderen.

Allerdings waren die finanziellen Sorgen bei Studierenden mit einer höheren Anzahl von Arbeitsstunden pro Woche geringer ausgeprägt.

Das kann dadurch erklärt werden, dass erwerbstätige Studierende im Rahmen ihrer Berufstätigkeit finanzielle Kompetenzen erlangen und möglicherweise besser mit ihrem Geld umgehen können.¹²¹ Außerdem steigt mit den Arbeitsstunden auch das Gehalt.

Zusätzlich geben 49% von ihnen an, nicht genug Zeit für ihre Hobbys zu haben, was darauf hinweist, dass der zeitliche Ausgleich eingeschränkt ist. Jedoch gaben auch Vollzeitstudierende zu 45,6% an, nicht genug Zeit für ihre Hobbys zu haben, was darauf schließen lässt, dass berufstätige Studierende möglicherweise die Zeit, die sie durch ihre Arbeit verlieren, eher von ihren Studienzeiten abziehen als von ihrer Freizeit.

¹¹⁸ Vgl. Buß (2019). S. 12

¹¹⁹ Vgl. Sendatzki/ Rathmann (2022). S. 416

¹²⁰ Vgl. Kroher et al. (2023). S. 85

¹²¹ Vgl. Heuse/ Risius (2022). S. 383

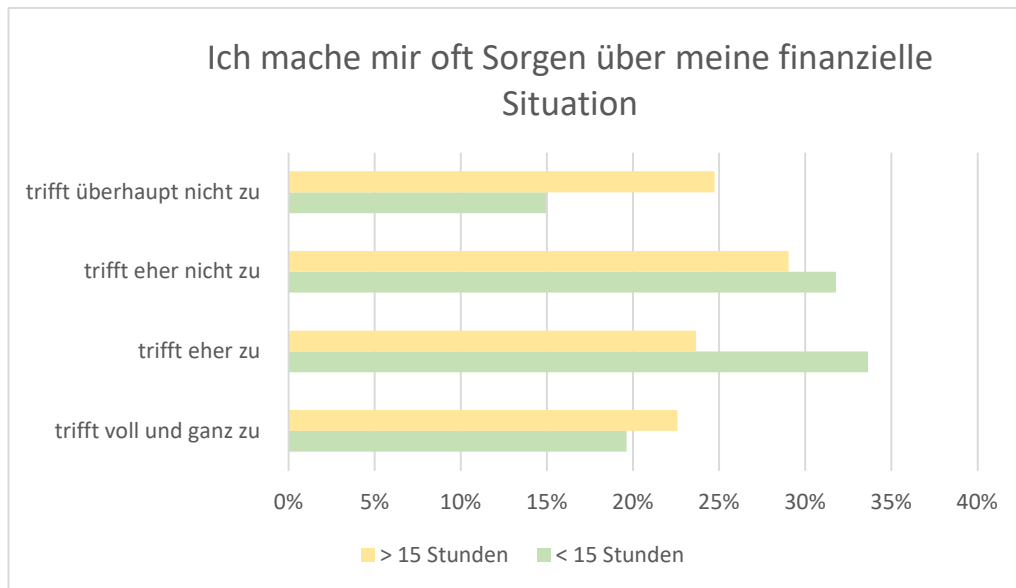


Abbildung 13: Finanzielle Sorgen der berufstätigen Studierenden.

Eigene Darstellung (2024).

Zusammenfassend zeigten die Umfrageergebnisse, dass viele Studierenden mit Doppelbelastung durch Arbeit und Studium Stressoren wie finanzielle Belastung, eigener Haushalt und zeitliche Einschränkungen für Hobbys erlebten. Wie bereits erwähnt, spielt die Bewertung dieser Stressoren eine wesentliche Rolle im Stresserleben. Es ist anzunehmen, dass berufstätige Studierende ihre Situation möglicherweise positiver bewerten als die Vollzeitstudierenden. Studien legen nahe, dass ein Nebenjob die negative Wahrnehmung von Stress mildern kann.¹²² Diese Erkenntnisse lassen sich auch im Kontext der vorliegenden Umfrageergebnisse berücksichtigen.

4.5 Stressfolgen

Die Studie der Techniker Krankenkasse nannte Erschöpfung bei 68%, Ängste und Sorgen bei 63%, Kopfschmerzen bei 59%, Rückenschmerzen bei 55% und Konzentrationsstörungen bei 53% der Studierenden.¹²³ Im Vergleich dazu wurden in der hier durchgeführten Umfrage bei der Gesamtheit der Studierenden Erschöpfung von 73,1%, Angstgefühle und innere Unruhe von 76,6%, Kopfschmerzen von 47,9%, Rückenschmerzen von 32,8% und Konzentrationsstörungen von 53,8% genannt.

¹²² Vgl. Heuse/ Risius (2022). S. 381

¹²³ Vgl. Meyer/ Grobe/ Bessel (2023). S. 10

Die Ergebnisse lassen sich gut miteinander vergleichen, wobei die Studierenden der Hochschule Neu-Ulm häufiger über psychische Stressreaktionen berichteten. Die körperlichen Auswirkungen von Stress nahmen die Studierenden im Vergleich seltener wahr. In Bezug auf die wahrgenommenen Auswirkungen von Stress gaben die Vollzeitstudierenden mehrheitlich an, unter Selbstzweifeln, Schlafstörungen, Angstgefühlen oder innerer Unruhe zu leiden, während die berufstätigen Studierenden eher zu Kopfschmerzen und Konzentrationsstörungen neigten. Besonders auffällig war die motivierte Stimmung, die die berufstätigen Studierenden im Vergleich häufiger wahrnahmen als die Vollzeitstudierenden.

Diese Beobachtung in Verbindung mit einem geringeren Stresserleben trotz erhöhter Stressoren könnte auf ein höheres Kohärenzgefühl der erwerbstätigen Studierenden hindeuten.

4.6 Stressbewältigungsstrategien

Bei den Stressbewältigungsstrategien zeigte sich, dass Zeit mit Familie und Freunden, Sport, ausreichender Schlaf und positives Denken von beiden Gruppen am häufigsten genannt wurden. Zusätzlich wurde nach der empfundenen Wirksamkeit dieser Strategien gefragt, wobei hier Unterschiede zwischen den Gruppen festgestellt wurden. Die erwerbstätigen Studierenden waren häufiger der Ansicht, dass positives Denken wirksam ist, und auch im Hinblick auf das innerliche Distanzieren und Verdrängen waren sie weniger negativ eingestellt als die Vollzeitstudierenden.

In Bezug auf die Bewältigungsstrategien wird Entspannung, wie zum Beispiel ein Treffen mit Freunden oder ein Abend mit der Familie, sowie positives Denken von den einzelnen Personen als positiv für das Stresslevel empfunden.¹²⁴ Die Nutzung dieser persönlichen Ressourcen gehen bei Studierenden mit einem geringeren Stresserleben einher.¹²⁵

Auch die Studierenden dieser Umfrage nutzten soziale Kontakte gerne und häufig als Mittel zur Stressbewältigung und schätzten dies als wirksam ein.

¹²⁴ Vgl. Seibold (2022), S. 25-35

¹²⁵ Vgl. Lesener et al. (2011), S. 71

4.7 Hochschulangebote

Bezogen auf die Unterstützungsmöglichkeiten seitens der Hochschule muss erneut betont werden, dass sich rund 71% beider Gruppen keine weiteren Hilfsangebote der Hochschule wünschten und die Mehrheit der Studierenden keine der vorhandenen Hilfsangebote in Anspruch nahm. Diese Tendenz wurde ebenfalls in einer früheren Studie von 2016 bestätigt.¹²⁶ Obwohl das Stresslevel der Studierenden der Hochschule Neu-Ulm sehr hoch war, wäre zu erwarten, dass sie vermehrt auf diese Angebote zugreifen. Lediglich der Hochschulsport wurde vermehrt von den Vollzeitstudierenden genutzt, während sich die berufstätigen Studierende zu allen drei bisherigen Angeboten weniger hingezogen fühlten. Dies könnte an der verminderten Zeit, die sie an der Hochschule verbringen oder ihrer begrenzten zeitlichen Kapazität liegen, sodass sie möglicherweise lieber auf flexiblere externe Angebote zugreifen.

Im Rahmen der Verhältnisprävention besteht die Möglichkeit, durch flexible Arbeitszeiten die Autonomie und den Handlungsspielraum zu erhöhen und damit Stress zu reduzieren.¹²⁷ Ein Beispiel dafür wäre das regelmäßige Aufzeichnen der Vorlesungen, was sich auch die meisten Studierenden wünschten. Dabei äußerten allerdings vor allem die Vollzeitstudierenden den Wunsch.

Die Apps für personalisierte Lernplanung wurden sich ebenso vermehrt von Vollzeitstudierenden gewünscht, was darauf hindeuten könnte, dass sich diese etwas schwerer tun sich selbst zu organisieren. Lediglich der Fitnessraum an der Hochschule wurde sich öfters von berufstätigen Studierenden gewünscht, was im Anbetracht dessen, dass sie seltener auf den Hochschulsport zugreifen, eher auf den Wunsch nach Flexibilität im Zusammenhang des Sportes hindeuten könnte.

¹²⁶ Vgl. Herbst et al. (2016). S. 44

¹²⁷ Vgl. Reif/ Spieß/ Stadler (2018). S. 106-108

5 Schlussbetrachtung

Das Ziel dieser Arbeit bestand darin, die Stressbelastung und Copingstrategien der Studierenden der Hochschule Neu-Ulm aufzuzeigen, dabei wurde mittels einer Umfrage der Vergleich von berufstätigen und Vollzeitstudierenden gezogen.

Sowohl die Literatur als auch die Ergebnisse der Umfrage verdeutlichen, dass das Stresserleben von Studierender sehr hoch ist, viele einen Nebenjob haben und die Mehrheit negative Auswirkungen von Stress wahrnimmt.

Zusammenfassend kann gesagt werden, dass die finanziellen Belastungen und zeitliche Einschränkungen wesentliche Stressoren für berufstätige Studierende darstellen.

Aus den Ergebnissen kann man darauf schließen, dass viele Studierende arbeiten, um ihren Lebensunterhalt zu finanzieren, was zu einer erhöhten Belastung führen kann.

Da die Mehrheit der Studierenden eine Nebentätigkeit ausübt, war es in dieser Arbeit wichtig die Konsequenzen davon darzustellen. Die im Rahmen der quantitativen Forschung gewonnenen Ergebnisse deuten darauf hin, dass ein Nebenjob zwar die Studienarbeitszeit einschränkt, allerdings keine negativen Auswirkungen auf das Stresserleben darstellt, vor allem wenn die Arbeitszeit unter 15 Stunden pro Woche liegt.

Zwar steigt mit höheren Arbeitsstunden auch die Belastung der Studierenden, jedoch scheint die finanzielle Notwendigkeit nicht mehr der Hauptgrund für die Erhöhung des Arbeitspensums zu sein.

Diese Studierenden investieren mit steigender Arbeitsbelastung auch weniger Zeit in ihr Studium. Im Vergleich dazu zeigen Vollzeitstudierende ein höheres Stresserleben, das hauptsächlich durch das Studium beeinflusst wird.

Die Ergebnisse sprechen sogar dafür, dass berufstätige Studierende möglicherweise ein höheres Kohärenzgefühl haben. Sie scheinen bessere Wege zu finden, um mit Stress umzugehen, was ihre Widerstandsfähigkeit stärkt. Trotz ähnlicher Stressoren wie Zeitmangel und finanzieller Belastung geben berufstätige Studierende seltener an, unter Selbstzweifeln oder innerer Unruhe zu leiden. Daraus kann geschlussfolgert werden, dass sie effektivere Stressbewältigungsstrategien, wie etwa positives Denken oder auch Verdrängen und innerliches Distanzieren nutzen.

Verglichen mit Vollzeitstudierenden neigen berufstätige Studierende eher zu Kopfschmerzen und Konzentrationsstörungen in Stresssituationen. Das könnte ein Hinweis darauf sein, dass die zusätzliche Belastung ihre kognitiven Ressourcen fördert. Dennoch nehmen sie häufiger eine motivierte Stimmung wahr, was auf eine positive Einstellung zu den Herausforderungen hindeutet.

Bezogen auf die Stressbewältigungsstrategien nutzen alle Studierenden ein breites Spektrum, wobei Alkohol- und Zigarettenkonsum am seltensten angewendet wird, wenn auch mehr von den berufstätigen Studierenden als von den Vollzeitstudierenden.

Allgemein nutzen berufstätige Studierende aber mehr Strategien, um ihr Stresslevel zu minimieren oder zu präventiv vorzubeugen.

Zudem zeigen die Ergebnisse, dass soziale Kontakte als häufigste und wirksam empfundene Stressbewältigungsstrategie sowohl von berufstätigen als auch von Vollzeitstudierenden angesehen und angewendet werden. Somit gewinnt die soziale Unterstützung große Bedeutung für das psychische Wohlbefinden der Studierenden.

Da das Stressniveau aller Studierenden erhöht ist, werden nun Handlungsempfehlungen für die Hochschule Neu-Ulm gegeben, die auf den Ergebnissen der empirischen Studie basieren.

Präventive Ansätze wie körperliche Betätigung, Entspannungstechniken und Sensibilisierung für das Thema Stress sind an der Hochschule bereits vorhanden, können aber weiter ausgebaut werden. Eine Möglichkeit wäre, diese Programme verstärkt zu bewerben und die Bedeutung dieser Themen näher zu bringen. Viele Studierende sollten Maßnahmen, wie positives Denken erlernen oder ergreifen, um ihr Stressniveau zu reduzieren und mögliche negative Folgen zu mindern.

Obwohl berufstätige Studierende weniger Interesse an zusätzlichen Angeboten der Hochschule zeigen, könnte es dennoch hilfreich sein, ihnen das regelmäßige Aufzeichnen von Vorlesungen anzubieten. Durch diese Maßnahme könnte vermutlich die insgesamt aufgewendete Studienzeit erhöht werden, was wiederum dazu führen könnte, dass diese Studierende weniger Zeit für ihr Studium benötigen. Die Bereitstellung eines Fitnessraums an der Hochschule könnte für Studierende eine große Hilfe darstellen, da sie Sport als sehr wirksame Bewältigungsstrategie empfinden und so flexibel an der Hochschule trainieren könnten. Auch die Entwicklung einer App für die Erstellung einer personalisierten Lernplanung wurde sich von Studierenden gewünscht. Diese könnte an der Hochschule entwickelt werden, um den Studierenden eine bessere Organisation zu ermöglichen.

Für zukünftige Studien wäre es sinnvoll, die Art des Nebenjobs zu differenzieren, um festzustellen, für welchen Zweck dieser ausgeübt wird. Außerdem könnte es von Interesse sein, nur die Studierenden zu berücksichtigen, die eine hohe Anzahl von Arbeitsstunden aufweisen. Hierfür müsste unter anderem die Stichprobe anders ausgerichtet werden, beispielsweise durch gezielte Befragung nach der Anzahl der Arbeitsstunden und dem Se-

mesterstatus der Studierenden. Zusätzlich könnten standardisierte Fragen nach der Resilienz und der mentalen Stärken dieser Studierenden zu weiteren aufschlussreichen Erkenntnissen führen.

Um aussagekräftigere Ergebnisse zu erhalten, wäre es empfehlenswert, eine breitere Masse an Studierenden anzusprechen und die Datenerhebung so zu konzipieren, dass eine möglichst geringe Abbruchquote besteht und fehlerhafte Antworten vermieden werden. Dies könnte beispielsweise durch die Durchführung der Befragung vor Ort an der Hochschule statt online erfolgen.

Trotz der erwähnten Kritikpunkte ist es in dieser Arbeit gelungen, einen umfassenden und aufschlussreichen Überblick über den Forschungsstand bezüglich des Stresserlebens der Studierenden vorzulegen.

Literaturverzeichnis

- Asif S., Muddassar A., Shahzad T. Z., Raouf M., Pervaiz T. (2020) Frequency of depression, anxiety and stress among university students, in: *Pakistan Journal of Medical Sciences*, Jg. 36, Nr. 5, S. 971–976.
- Bartholdt L., Schütz A. (2010) *Stress im Arbeitskontext: Ursachen, Bewältigung und Prävention*, 1. Aufl., Beltz, Weinheim Basel.
- Bengel J., Strittmatter R., Willmann H. (2006) *Was erhält Menschen gesund? Antonovskys Modell der Salutogenese - Diskussionsstand und Stellenwert ; eine Expertise*, BZgA, Köln.
- Bogdahn O., Löwe A. (2020) Erfolgs- und Stressfaktoren im Fernstudium, in: Bauer M. J. (Hrsg.), *Stress im Studium: Stressempfinden und Stressbewältigung bei Studierenden*, utzverlag GmbH, München, S. 17–51.
- Buchenau P., Lehmann S. (2021) *Der Anti-Stress-Trainer für Studierende: Gelassen und erfolgreich zum Studienabschluss*, Springer Fachmedien Wiesbaden, Wiesbaden.
- Buß I. (2019) *Flexibel studieren – Vereinbarkeit ermöglichen: Studienstrukturen für eine diverse Studierendenschaft*, Springer Fachmedien Wiesbaden, Wiesbaden.
- Döring N. (2023) *Forschungsmethoden und Evaluation in den Sozial- und Humanwissenschaften*, Springer Berlin Heidelberg, Berlin, Heidelberg.
- Ernst G., Franke A., Franzkowiak P. (2022) Stress und Stressbewältigung, in: *Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung*, S. 1–16.
- Goddemeier, C. (2022) Theorie zur Stressbewältigung, in: *Deutsches Ärzteblatt*, Nr. 8, S. 357–358.
- Herbst U., Voeth M., Eidhoff A. T., Müller M., Stief S. (2016) *Studierendenstress in Deutschland – eine empirische Untersuchung*, Berlin.
- Heuse S., Risius U.-M. (2022) Stress bei Studierenden mit und ohne Nebenjob: Welche Rolle spielen Stress-Mindsets?, in: *Prävention und Gesundheitsförderung*, Jg. 17, Nr. 3, S. 379–384. DOI: 10.1007/s11553-021-00895-0
- Kaluza G. (2014) Stress und Stressbewältigung, in: *Zeitschrift für Erfahrungsheilkunde*, Jg. 63, S. 261–266.
- Kaufmännische Krankenkasse Hannover (2006) *Stress? Ursachen, Erklärungsmodelle und präventive Ansätze*, Springer Medizin Verlag, Heidelberg.
- Kroher M., Beuße M., Isleib S., Becker K., Gerdes F., Koopmann J., Schommer T., Schwabe U., Steinkühler J., Völk D., Peter F., Buchholz S. (2023) *Die Studierendenbefragung in Deutschland: 22. Sozialerhebung: Die wirtschaftliche und soziale Lage der Studierenden in Deutschland 2021*, Berlin.

- Lesener T.-E., Blaszyk W., Dastan B., Diering L., Jochmann A., Juchem C., Stammkötter K., Stauch M., Wolter C., Gusy B. (2011) Wie gesund sind Studierende der Hochschule Neu-Ulm? Ergebnisse der Befragung 05/21, in: Schriftenreihe des AB Public Health: Prävention und psychosoziale Gesundheitsforschung: Nr. 02/P21, Berlin: Freie Universität Berlin.
- Meyer B., Grobe T., Bessel S. (2023) Gesundheitsreport 2023—Wie geht's Deutschlands Studierenden, Hamburg.
- Ortmanns W., Sonntag R. (2023) Erfolgs- und Stressfaktoren im Fernstudium, 1. Aufl., UVK Verlag, München.
- O.V. (2023) Zahlen & Fakten—Hochschule Neu-Ulm, HNU (Hrsg.), online im Internet, URL: <https://www.hnu.de/hochschule/profil/zahlen-fakten>, Abrufdatum: 15.05.2024.
- O.V. (2024) Paralleles Arbeiten neben dem Studium, Statista (Hrsg.), online im Internet, URL: <https://de.statista.com/statistik/daten/studie/201632/umfrage/umfrage-zum-parallelen-arbeiten-neben-dem-studium/>, Abrufdatum: 15.05.2024.
- Perkhofer S., Stamm T., Ritschl V., Hundsdorfer C., Huber A., Oberhauser H., Weigl R., Jocham A., Guggenberger B., Neururer S. (2023) Quantitative Forschung, in: Ritschl V., Weigl R., Stamm T. (Hrsg.), Wissenschaftliches Arbeiten und Schreiben: Verstehen, Anwenden, Nutzen für die Praxis, Springer Berlin Heidelberg, Berlin, Heidelberg, S. 151–231.
- RedaktionsNetzwerk Deutschland (2016) Stress im Studium? Arbeiten hilft!, online im Internet, URL: <https://www.rnd.de/wissen/stress-im-studium-arbeiten-hilft-UB5WG2GIPPEMTXEPN6V5LSDEFA.html>, Abrufdatum: 15.05.2024.
- Reichhart T., Pusch C. (2023) Resilienz-Coaching: Ein Praxismanual zur Unterstützung von Menschen in herausfordernden Zeiten, Springer Fachmedien Wiesbaden, Wiesbaden.
- Reif J., Spieß E., Stadler P. (2018) Effektiver Umgang mit Stress, Springer Berlin Heidelberg, Berlin, Heidelberg.
- Seibold S. (2022) Stress, Mobbing und Burn-out: Umgang mit Leistungsdruck — Belastungen im Beruf meistern, Springer Berlin Heidelberg, Berlin, Heidelberg.
- Sendatzki S., Rathmann K. (2022) Unterschiede im Stresserleben von Studierenden und Zusammenhänge mit der Gesundheit. Ergebnisse einer Pfadanalyse, in: Prävention und Gesundheitsförderung, Jg. 17, Nr. 4, S. 416–427.
- Staneva M. (2018) Bachelor-Studierende mit Nebenjobs haben kaum schlechtere Noten, brauchen für ihr Studium aber etwas länger, in: DIW Wochenbericht, Jg. 85, Nr. 20, S. 433–442.
- Steinmann R. (2005) Psychische Gesundheit – Stress Wissenschaftliche Grundlagen für eine nationale Strategie zur Stressprävention und Förderung psychischer Gesundheit in der Schweiz, in: Gesundheitsförderung Schweiz.

-
- Turiaux J., Krinner C. (2014) Gestresst im Studium? Ein empirischer Vergleich Studierender verschiedener Hochschultypen und eine explorative Analyse potentieller Stressoren, in: *Journal of Business and Media Psychology*, Jg. 5 (Heft 1), S. 18–28.
- Walther H. (2021) *Ohne Prüfungsangst studieren*, 3. Aufl., UVK Verlag, München.
- Weigl R. (2023) Forschungsprozess, in: Ritschl V., Weigl R., Stamm T. (Hrsg.), *Wissenschaftliches Arbeiten und Schreiben: Verstehen, Anwenden, Nutzen für die Praxis*, Springer Berlin Heidelberg, Berlin, Heidelberg, S. 9–27.
- Werdecker L., Esch T. (2019) Stress und Gesundheit, in: Haring R. (Hrsg.), *Gesundheitswissenschaften*, Springer Berlin Heidelberg, Berlin, Heidelberg, S. 347–359.

Anhang

Anhang 1: Fragebogen der Umfrage.....X

<p>Liebe Studierende der Hochschule Neu-Ulm,</p> <p>Im Rahmen meiner Bachelorarbeit beschäftige ich mich mit dem Thema: <i>Stressbelastung und Copingstrategien unter Studierenden</i>. Hierbei möchte ich Vollzeitstudierende im Vergleich zu berufstätigen Studierenden untersuchen.</p> <p>Es würde mich sehr freuen, wenn ihr euch ca. 5 Minuten Zeit nehmt, um die Fragen zu beantworten.</p> <p>Liebe Grüße und vielen Dank im Voraus.</p> <p>Franziska Fenkl</p>																			
Teil A: Allgemeine Angaben																			
A1. Mit welchem Geschlecht identifizierst du dich?	männlich <input type="checkbox"/> weiblich <input type="checkbox"/> divers <input type="checkbox"/>																		
A2. Wie alt bist du?	18-24 <input type="checkbox"/> 25-30 <input type="checkbox"/> >30 <input type="checkbox"/>																		
A3. Welcher Fakultät gehört dein Studiengang an?	Fakultät Gesundheitsmanagement <input type="checkbox"/> Fakultät Wirtschaftswissenschaften <input type="checkbox"/> Fakultät Informationsmanagement <input type="checkbox"/> Zentrum für Weiterbildung <input type="checkbox"/>																		
A4. Bist du neben deinem Studium berufstätig?	Ja <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/>																		
A5. Wie viele Stunden arbeitest du durchschnittlich pro Woche?	0-15 h <input type="checkbox"/> >15 h <input type="checkbox"/>																		
A6. Wie viel Zeit wendest du durchschnittlich in der Woche für dein Studium auf?	<20 h <input type="checkbox"/> 20-40 h <input type="checkbox"/> >40 h <input type="checkbox"/>																		
A7. Wohnst du noch in deinem Elternhaus?	Ja <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/>																		
Teil B: Allgemeines Wohlbefinden																			
B1. Wie würdest du deinen Gesundheitszustand einschätzen?	<table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th></th> <th style="text-align: center;">sehr gut</th> <th style="text-align: center;">gut</th> <th style="text-align: center;">mittel</th> <th style="text-align: center;">schlecht</th> <th style="text-align: center;">sehr schlecht</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>körperlich</td> <td style="text-align: center;"><input type="checkbox"/></td> <td style="text-align: center;"><input type="checkbox"/></td> <td style="text-align: center;"><input type="checkbox"/></td> <td style="text-align: center;"><input type="checkbox"/></td> <td style="text-align: center;"><input type="checkbox"/></td> </tr> <tr> <td>seelisch</td> <td style="text-align: center;"><input type="checkbox"/></td> <td style="text-align: center;"><input type="checkbox"/></td> <td style="text-align: center;"><input type="checkbox"/></td> <td style="text-align: center;"><input type="checkbox"/></td> <td style="text-align: center;"><input type="checkbox"/></td> </tr> </tbody> </table>		sehr gut	gut	mittel	schlecht	sehr schlecht	körperlich	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	seelisch	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	sehr gut	gut	mittel	schlecht	sehr schlecht														
körperlich	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>														
seelisch	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>														

Teil C: Wahrgenommene Stressbelastung**C1. Nehme Bezug auf folgende Aussagen.**

	trifft voll und ganz zu	trifft eher zu	trifft eher nicht zu	trifft überhaupt nicht zu
Mein Stressniveau ist durchschnittlich eher hoch.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mein Stress wird hauptsächlich durch das Studium beeinflusst.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich mache mir oft Sorgen über meine finanzielle Situation.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich habe genügend Zeit für meine Hobbys.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

C2. Wie stark setzen dich folgende Punkte unter Druck? (in absteigender Reihenfolge zu sortieren)

Lernmenge vor den Prüfungen	<input type="checkbox"/>
Neben dem Studium arbeiten	<input type="checkbox"/>
Finanzielle Situation	<input type="checkbox"/>
Studium mit der Familie vereinbaren	<input type="checkbox"/>
Prüfungen nicht bestehen	<input type="checkbox"/>

C3. Welche der folgenden Punkte nimmst du in Stresssituationen bei dir wahr?

Angstgefühle oder innere Unruhe	<input type="checkbox"/>
Selbstzweifel	<input type="checkbox"/>
Konzentrationsstörungen	<input type="checkbox"/>
Erschöpfung	<input type="checkbox"/>
Schlafstörungen	<input type="checkbox"/>
Kopfschmerzen	<input type="checkbox"/>
Rückenschmerzen	<input type="checkbox"/>
Tinnitus	<input type="checkbox"/>
Motivierte Stimmung	<input type="checkbox"/>
keine	<input type="checkbox"/>
andere	<input type="checkbox"/>

Teil D: Stressbewältigungsstrategien**D1. Wie wirksam empfindest du die von dir angewendeten Stressbewältigungsstrategien?**

	sehr wirksam	wirksam	eher unwirksam	überhaupt nicht wirksam	wende ich nicht an
Verbesserung meines Zeitmanagement durch Lernpläne oder andere Organisationstools	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Verdrängen und innerliches Distanzieren	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Zeit mit Familie und Freunde	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sport und körperliche Aktivität	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ausreichender Schlaf	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Meditation und aktive Pausen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
positives Denken	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Koffeinhaltige Getränke	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Alkohol- oder Zigarettenkonsum	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Teil E: Hilfsangebote seitens der Hochschule**E1. Welcher folgender Hilfsangebote seitens der Hochschule nimmst du in Anspruch?**

Hochschulsport



	Seminare zur Stärkung der Schlüsselkompetenzen	<input type="checkbox"/>
	psychosoziale Beratungsstellen (z.B. BIZEPS, Mental Health First Aid)	<input type="checkbox"/>
	keine	<input type="checkbox"/>
	Sonstiges	<input type="checkbox"/>
	<input type="text"/>	

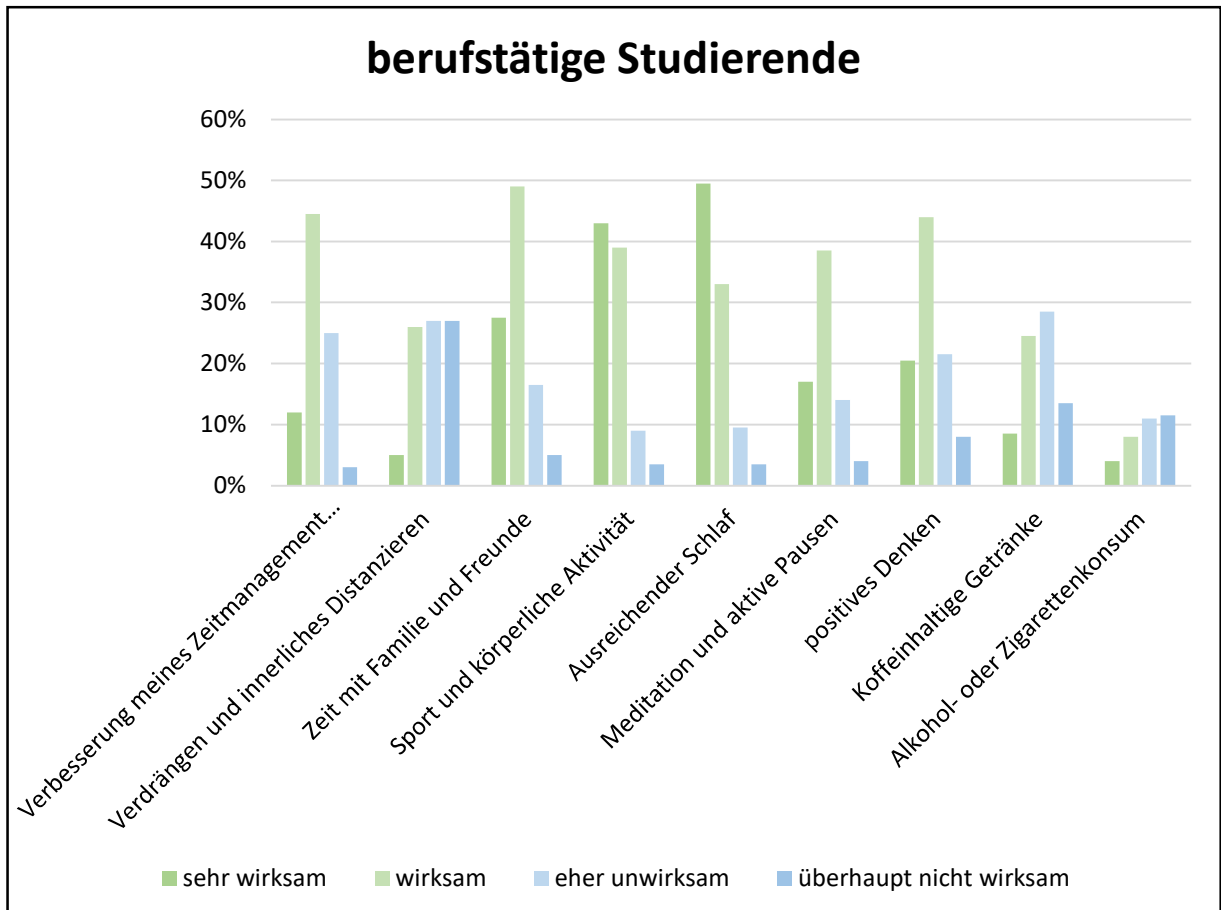
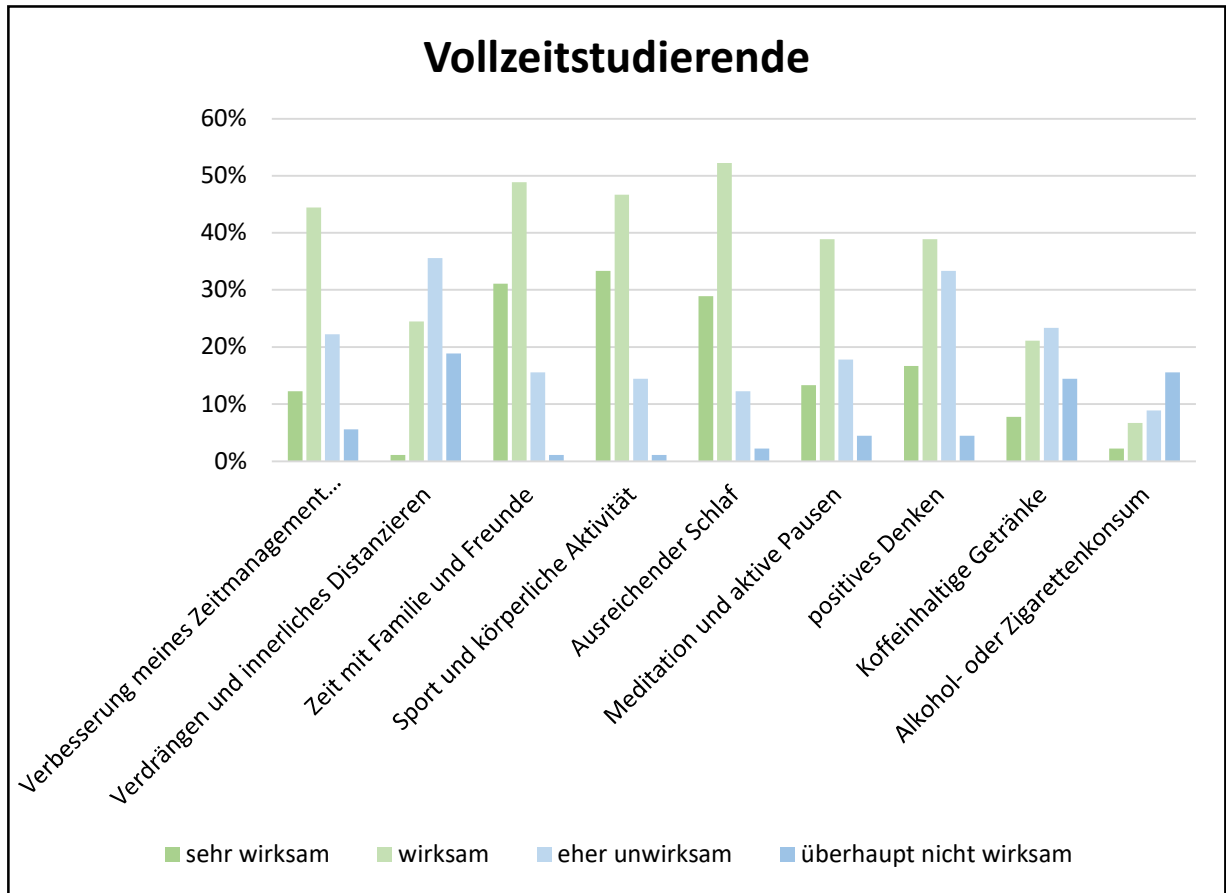
E2. Wünschst du dir weitere Hilfsangebote der Hochschule, um deinem Stressniveau entgegenzuwirken?

	Ja	<input type="checkbox"/>
	Nein	<input type="checkbox"/>

E3. Welche?

	Entspannungs-, Meditationsräume	<input type="checkbox"/>
	regelmäßiges Aufzeichnen der Vorlesungen	<input type="checkbox"/>
	Fitnessraum in der Hochschule	<input type="checkbox"/>
	Apps für personalisierte Lernplanung	<input type="checkbox"/>
	Sonstiges	<input type="checkbox"/>
	<input type="text"/>	

Anhang 2: Empfundene Wirksamkeit der Stressbewältigungsstrategien.....XIII



Eidesstattliche Erklärung

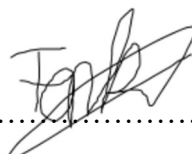
Hiermit erkläre ich,

1. dass ich die vorliegende Bachelorarbeit selbstständig und ohne Benutzung anderer als den angegebenen Hilfsmitteln angefertigt habe.
2. dass ich alle Stellen, die wörtlich oder sinngemäß aus veröffentlichten oder nicht-veröffentlichten Schriften entnommen wurden, als solche kenntlich gemacht habe.
3. dass ich diese Arbeit bisher in gleicher oder ähnlicher Form keiner anderen Prüfungsbehörde vorgelegt habe.
4. dass ich das Thema der Bachelorarbeit bisher weder im In- noch im Ausland einem Prüfer in irgendeiner Form als Prüfungsarbeit vorgelegt habe.

Mir ist bekannt, dass eine falsche Erklärung rechtliche Folgen haben kann.

Ulm, 31.05.2024

.....
Ort, Datum


.....
Unterschrift