

Studierendenstress in Deutschland – eine empirische Untersuchung

Uta Herbst / Markus Voeth /
Anne Theresa Eidhoff / Mareike Müller / Sarah Stief

Herausgeber:
AOK-Bundesverband
Rosenthaler Straße 31
10178 Berlin

Verfasser:

Prof. Dr. Uta Herbst / M.Sc. Mareike Müller

Universität Potsdam

Lehrstuhl für Marketing II

August-Bebel-Str. 89

14482 Potsdam

Tel. 0331 / 977 – 38 54

Fax: 0331 / 977 – 38 58

E-Mail: julia.grabein@uni-potsdam.de

Prof. Dr. Markus Voeth / M.Sc. Anne Theresa Eidhoff / M.Sc. Sarah Stief

Universität Hohenheim (570 A)

Fruwirthstraße 32

D-70599 Stuttgart

Tel.: 0711/459-229 25

Fax: 0711/459-237 18

E-Mail: marketing@uni-hohenheim.de

Inhaltsverzeichnis

DANKSAGUNG	III
MANAGEMENT SUMMARY	1
1. HINTERGRUND DER STUDIE	5
2. STUDIERENDENSTRESS: KONZEPTUALISIERUNG UND MESSMETHODE....	7
2.1 Die Entstehung von Stress	7
2.2 Perceived Stress Scale (PSS)	8
2.3 Resilienz – RS 13.....	8
2.4 Explorative Vorstudie	9
3. DESIGN DER STUDIE „STUDIERENDENSTRESS“	14
3.1 Befragungskonzept	14
3.2 Beschreibung der Stichprobe.....	15
3.2.1 Soziodemografische Merkmale der Probanden.....	16
3.2.2 Verhaltensbezogene Merkmale der Befragungsteilnehmer.....	18
4. ERGEBNISSE DER EMPIRISCHEN UNTERSUCHUNG	21
4.1 Wie groß ist der Studierendenstress an deutschen Hochschulen insgesamt?	21
4.2 Gibt es besonders „stressanfällige“ Studienangebote?	25
4.2.1 Hochschulform	25
4.2.2 Hochschulregion	26
4.2.3 Abschlussart.....	27
4.2.4 Studienfächer	28
4.3 Durch welche Faktoren wird Stress im Studium ausgelöst?	30
4.4 Wie gehen Studierende mit Stress im Studium um?	37
4.4.1 Stressresilienz.....	37
4.4.2 Stressreaktionen	39

4.5 Unterstützungsangebote zum Thema „Stress“	42
4.5.1 Bekanntheit, Nutzung, Bewertung von Hochschulangeboten	42
4.5.2 Externe Unterstützungsangebote	46
4.5.3 Vorstellungen von Studierenden für weitere Hilfestellungen	50
LITERATURVERZEICHNIS	53
ANHANG: FRAGEBOGEN DER STUDIE	54

Danksagung

Wir danken dem AOK-Bundesverband, Berlin, für die Unterstützung bei diesem Projekt. Der AOK-Bundesverband hat die Durchführung der Studie angeregt, Konzeption und Erhebungen fachlich begleitet sowie das gesamte Projekt finanziell gefördert. Besonders danken wir Herrn Thomas Sleutel, Geschäftsführer Markt/Produkte des AOK-Bundesverbands, sowie Herrn Dr. Frank Poddig, Referatsleiter Markenführung beim AOK-Bundesverband, für die Unterstützung in diesem Projekt.

Darüber hinaus bedanken wir uns bei den Mitgliedern des Wissenschaftlichen Beirats dieser Studie. Herr Prof. Dr. Raimund Wildner (GfK Verein), Herr Prof. em. Dr. med. Klaus Scheuch (TU Dresden) sowie die studentischen Mitglieder des Beirats, Frau Simone Brotz, Frau Patricia Oehlschläger und Herr Amadeus Dann, haben intensiv an der Erstellung der Studienkonzeption sowie der Interpretation der Ergebnisse mitgewirkt und damit wesentlich zum Gelingen der Studie beigetragen.

Management Summary

In der Öffentlichkeit wurde in den letzten Jahren immer wieder darauf hingewiesen, dass das Studieren in Deutschland heute insgesamt durch ein hohes Stresslevel gekennzeichnet sei. Hierzu habe nicht zuletzt die Bologna-Reform Studierende geführt, da der Übergang zu Bachelor/Master-Studiengängen Studierende vor neue Herausforderungen wie z. B. gestiegenen Leistungsdruck stelle. Allerdings liegen bislang noch keine umfassenden empirischen Untersuchungen zum Thema „Studierendenstress“ vor. Vor allem liegen keine Untersuchungen vor, die für verschiedene Hochschulformen, für verschiedene Abschlussarten, für einzelne Fachrichtungen oder für einzelne Regionen in Deutschland zeigen, wie gestresst Studierende innerhalb ihres Studiums tatsächlich sind.

Dies ist das Ziel und der Gegenstand der vorliegenden Untersuchung, in deren Rahmen mehr als 18.000 Studierende in Deutschland befragt wurden, wie gestresst sie durch ihr Studium sind. Damit handelt es sich bei der vorliegenden Studie um die größte Studie zu dieser Frage, die bislang in Deutschland durchgeführt wurde. Die Studie, die auf einer im Juni/Juli 2016 durchgeführten Online-Befragung basiert, wurde bewusst breit angelegt und deckt gleichermaßen Fachhochschulen, Universitäten und andere Hochschulformen, aber auch verschiedenste Studiengänge, Regionen und Abschlussarten ab.

Insgesamt zeigt die Studie, dass Studierende Stress mit Assoziationen wie Zeitdruck, Leistungsdruck, Angst vor Überforderung bzw. Erwartungsdruck in Verbindung bringen. So verstanden weisen Studierende in Deutschland ein überwiegend hohes Stresslevel auf: 53 % sind nach eigener Einschätzung durch ein hohes Stresslevel gekennzeichnet (vgl. Abbildung Management Summary 1). Dieser Wert liegt dabei höher als der Stresswert, der in Stressstudien identifiziert wurde, in denen andere Bevölkerungsgruppen untersucht wurden. Beispielsweise lag der Anteil gestresster Beschäftigter 2015 in Deutschland unter allen Beschäftigten bei lediglich knapp 50 % (vgl. *adp research institute*, 2015). Folglich fühlen sich Studierende insgesamt gestresster als der Durchschnitt der Beschäftigten in Deutschland.

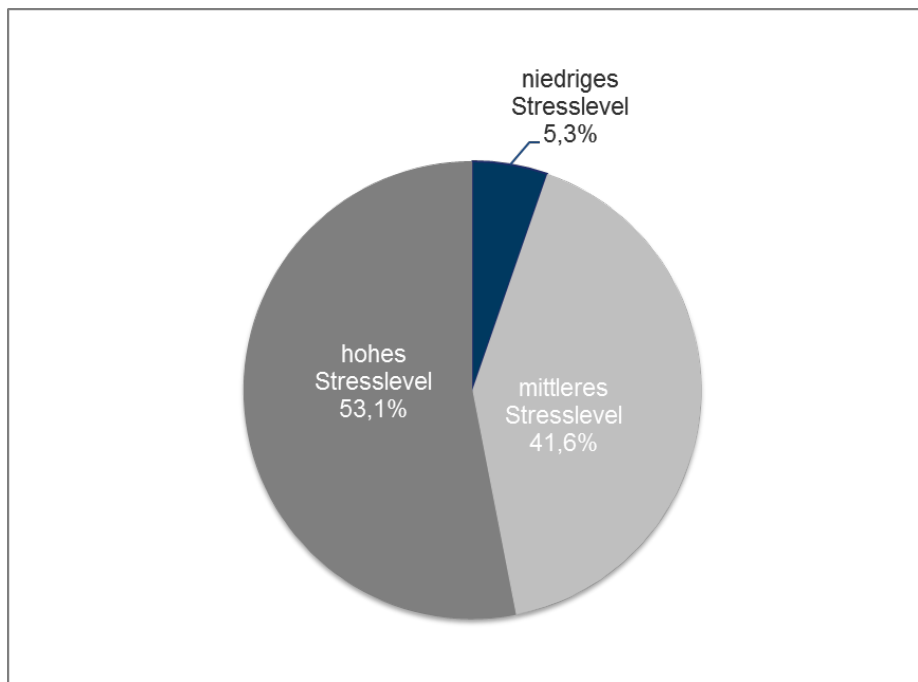


Abb. Management Summary 1: Stresslevel von Studierenden in Deutschland

Auch wenn das Stressniveau bei Studierenden insgesamt relativ hoch ist, gibt es sehr wohl Unterschiede zwischen unterschiedlichen Studierendengruppen. So hängt der Studierendenstress in Deutschland z.B. vom Geschlecht, der Hochschulform, der Abschlussart, dem Studienfach und dem Bundesland, in dem das Studium absolviert wird, ab:

- Frauen sind signifikant gestresster als Männer.
- Fachhochschüler sind signifikant gestresster als Studierende von Universitäten und Dualen Hochschulen.
- Studierende staatlicher Hochschulen sind signifikant gestresster als Studierende privater Hochschulen.
- Bachelor-Studierende sind signifikant gestresster als Master-Diplom-Studierende (und auch als Staatsexamen-Studierende).
- Studierende der Veterinärmedizin, der Agrar-, Forst- und Ernährungswissenschaften, der Informatik und der Kunst und Kunstwissenschaften weisen den größten Anteil, Studierende der Sportwissenschaften den geringsten Anteil gestresster Studierender auf.
- Studierende aus NRW und Baden-Württemberg sind signifikant gestresster als Studierende aus Schleswig-Holstein, Brandenburg, Bayern und Rheinland-Pfalz.

Daneben hängt das Stressempfinden aber auch von verhaltensbezogenen Merkmalen der Studierenden ab. Beispielsweise zeigt die Studie den interessanten Zusammenhang auf, dass sich Studierende, die einer Nebenbeschäftigung nachgehen, weniger gestresst fühlen als Studierende ohne Nebenbeschäftigung. Da zugleich auch Studierende, die ihr Studium voraussichtlich in der vorgesehenen Regelstudienzeit abschließen wollen, weniger gestresst sind als Studierende, denen das voraussichtlich nicht gelingen wird, ist zu vermuten, dass der Stress im Studium vor allem auch von den Organisationsfähigkeiten der Studierenden abhängt.

Wird darauf aufbauend der Frage nachgegangen, in Bezug auf welche Faktoren Studierende Stress in ihrem Studium empfinden, so kommen viele verschiedene Ursachen in Betracht: Neben hochschulbezogenen Determinanten kann Stress auch durch Alltagsgründe sowie intrapersonelle und interpersonelle Ursachen entstehen. Werden diese Stressoren miteinander verglichen, dann zeigt sich, dass

- hochschulbezogene Ursachen den wichtigsten Stressoren-Bereich darstellen,
- innerhalb des Bereichs hochschulbezogener Ursachen „Prüfungen“ die größte Stress-verursachende Bedeutung zukommt,
- Studierende daneben aber auch Alltagsfragen oftmals als Stress erzeugend empfinden, beispielsweise wird die zeitliche Vereinbarkeit des Studiums mit anderen Aktivitäten als wichtiger Stressfaktor im Studium wahrgenommen,
- ein nicht unerheblicher Teil des empfundenen Stresses von Studierenden auf hohe eigene Erwartungen zurückzuführen ist („intrapersoneller Stress“),
- interpersoneller Stress, der z. B. durch Konkurrenzdruck zwischen den Studierenden entstehen kann, für Studierende keine vergleichbar große Bedeutung spielt.

Das relativ hohe Stressniveau, das Studierende in Deutschland empfinden, ist dabei umso bemerkenswerter, als dass die Untersuchung auch aufdeckt, dass die Studierenden nach eigener Angabe mit dem Stress im Studium insgesamt nicht besonders gut zurechtkommen. Typische Reaktionen auf den Stress im Studium sind Unzufriedenheit, Unruhe und die Suche nach Ablenkung, aber auch Schlaf- und Konzentrationsstörungen sowie Antriebslosigkeit. Als ursächlich für die empfundenen Schwierigkeiten mit dem Stress im Studium ist in der geringen Stressresilienz der

Studierenden (persönliche Ressource, auftretenden Stress zu verarbeiten) zu sehen. Die Stressresilienz ist bei Frauen signifikant geringer als bei Männern und hängt (auch) vom Erfahrungsstand im Studium ab: Bachelor-Studierende haben so etwa die geringste Stressresilienz unter den Studierenden.

Vor diesem Hintergrund stellt Studierendenstress ein Thema dar, bei dem viele Studierende Unterstützung benötigen. Viele Hochschulen bieten auf diesem Gebiet deshalb auch ihren Studierenden spezielle Unterstützung an, die von allgemeiner Studienberatung bis zu speziellen Angeboten der psychologischen Betreuung reichen. Die Studie zeigt, dass diese Angebote dem überwiegenden Teil der Studierenden auch bekannt sind. Allerdings nutzen nur die wenigsten Studierenden die Angebote – trotz durchaus bestehendem Bedarf. Daher stellt das Feld der Stressprävention und -behandlung ein Feld dar, in dem auch das Angebot externer Organisationen, wie z.B. Krankenkassen, benötigt wird. Angebote externer Organisationen werden dabei von den Studierenden durchaus auch gewünscht: Von denen, die sich hierzu eine Meinung gebildet haben, würde es der überwiegende Teil der Studierenden begrüßen, wenn auch externe Organisationen wie Krankenkassen zusätzliche Angebote für Studierende im Themenfeld „Stress“ offerieren würden.

1. Hintergrund der Studie

In jüngerer Zeit wurde in den Medien immer wieder darauf hingewiesen, dass der Stress für Studierende stark zugenommen hat. Unter anderem wird dies auf die Einführung von Bachelor-/Master-Studiengängen zurückgeführt, da für Studierende in diesen aufeinander aufbauenden Studiengängen größerer Notendruck bestehe. Darüber hinaus wird argumentiert, dass viele Studierende mit dem Stress im Studium nicht zurechtkämen und daher nicht selten ihr Studium abbrechen oder aber gesundheitliche Schäden davontragen würden.

Angesichts dieser in der Öffentlichkeit immer wieder geäußerten Einschätzungen verwundert es, dass bislang nur sehr wenige empirische Kenntnisse über Studierendenstress vorliegen. So liegen bislang keine umfassenden empirischen Untersuchungen vor, die für verschiedene Hochschulformen, für verschiedene Abschlussarten, für einzelne Fachrichtungen oder für einzelne Regionen in Deutschland zeigen, wie gestresst Studierende innerhalb ihres Studiums tatsächlich sind.

Vor diesem Hintergrund war es das Ziel der vorliegenden Studie, das Thema „Studierendenstress an deutschen Hochschulen“ in einer großzahligen empirischen Analyse umfassend zu untersuchen. Im Mittelpunkt standen dabei u.a. folgende Fragestellungen:

- Wie hoch ist der Studierendenstress an deutschen Hochschulen insgesamt?
- Durch welche Entstehungsfaktoren wird der Stress bedingt?
- Variiert das Stressempfinden von Studierenden an deutschen Hochschulen in Bezug auf Hochschulform, Abschlussart, Studiengang etc.?
- Gibt es regionale Unterschiede beim Studierendenstress?
- Wie stressempfindlich sind Studierende an deutschen Hochschulen?
- Wie gehen Studierende mit Stress im Studium um, wie versuchen sie den Stress zu bewältigen?
- Welche Angebote von Hochschulen, mit Stress umzugehen bzw. diesen zu bewältigen, nehmen die Studierenden wahr, welche Angebote werden genutzt?

- Welche Hilfestellung suchen/nutzen Studierende außerhalb ihrer Hochschule?

Um diese Fragestellungen untersuchen zu können, wurde zunächst ein Messkonzept entwickelt, das sowohl wissenschaftlich fundiert als auch praktisch relevant ist (vgl. Kapitel 2). Hierauf aufbauend wurde eine großzahlige empirische Untersuchung durchgeführt, deren Studiendesign in Kapitel 3 beschrieben wird. Insgesamt konnten dabei mehr als 18.000 Studierende gewonnen werden, an der Befragung teilzunehmen, die im Juni/Juli 2016 stattfand. Damit basiert die vorliegende Studie auf der mit Abstand größten Stichprobe von Studierenden zum Thema Studierendenstress im deutschsprachigen Raum und stellt eine der größten Studien zum Thema international dar. Die Ergebnisse der empirischen Untersuchung werden in Kapitel 4 im Detail vorgestellt. Eine Zusammenfassung der Ergebnisse kann der dem Studienbericht vorangestellten Management Summary entnommen werden.

2. Studierendenstress: Konzeptualisierung und Messmethode

2.1 Die Entstehung von Stress

Die Herkunft des Begriffes „Stress“ ist im lateinischen Ausdruck „stringere“ zu finden und bedeutet „anspannen“. Aus dem Englischen abgeleitet steht das Wort für „Druck“ und „Anstrengung“. Stress bezeichnet eine körperliche und geistige Beanspruchung sowie bestimmte Reaktionsmuster eines Lebewesens auf Stimuli der Umwelt und der eigenen Bedürfnisse. Diese inneren und äußeren Reize sind Zustände, welche während der Arbeit, der Freizeit, in sozialen Situationen oder auch durch die eigene Haltung und Erwartungen verursacht werden können und die mit hoher Wahrscheinlichkeit Stress auslösen. Sie werden auch „Stressoren“ genannt. Entsprechend dem „Transaktionalen Stressmodell“ von Lazarus & Folkman (1984) ist die Wirkung eines Stressors, also die individuelle Stressbeanspruchung, zum einen durch die subjektive Wahrnehmung und Bewertung der Herausforderung und zum anderen durch die subjektive Einschätzung der eigenen Ressourcen und Kompetenzen zur Bewältigung des Stressors bedingt. Hierbei kann ein Missverhältnis zwischen der Herausforderung, die der Stressor darstellt, und der psychischen und physischen Anpassungsfähigkeit des Individuums entstehen. Das heißt, zweifelt eine Person daran, spezifische Anforderungen durch eigenes kompetentes Handeln unter Kontrolle bringen zu können, nimmt das subjektive Wohlbefinden ab. Die hierdurch ausgelöste körperliche und geistige Reaktion helfen dem Menschen, sich an Situationen anzupassen, die als herausfordernd, bedrohend oder schädigend wahrgenommen werden. Stress zielt demnach auf die erfolgreiche Bewältigung von Anforderungen ab.

Der so verstandene Stress-Begriff fand ursprünglich vor allem in Bezug auf Reaktionen auf alltägliche Gefahrensituation Verwendung. Inzwischen wird Stress jedoch eher im Zusammenhang mit zwischenmenschlichen oder beruflichen Situationen diskutiert. Anders als der Stress durch Gefahrensituationen handelt es sich bei zwischenmenschlichem oder beruflichem Stress um einen oftmals anhaltenden Belastungszustand. Das Fehlen von Entspannungsphasen führt dann nicht selten zu einer akuten Überlastung des Organismus. Betroffene Personen verlieren die Fähigkeit, ein normales Ruheniveau zu erreichen. Dauert diese Phase an, so kann es mitunter zu schweren gesundheitlichen Beeinträchtigungen kommen.

Abhängig von persönlichen Möglichkeiten und der eigenen psychischen Widerstandsfähigkeit (Resilienz) können betroffene Personen allerdings auch Stress entgegenwirken und so gegebenenfalls ihre Gesundheit erhalten. Hierzu können Menschen spezifische, individuelle Reaktionsmechanismen herausgebildet haben, die ihnen helfen, wahrgenommenen Stress abzubauen oder mit diesem umgehen zu können.

2.2 Perceived Stress Scale (PSS)

Für die Abbildung der individuell wahrgenommenen Stressbeanspruchung bietet sich die Perceived Stress Scale (PSS) an. Sie ist eines der am häufigsten eingesetzten psychologischen Instrumente, um den subjektiv wahrgenommenen Stress von Individuen zu messen (Cohen, 1983). Die PSS misst, in welchem Ausmaß Situationen im Leben von Individuen als stressig wahrgenommen werden. Ursprünglich wurde die Skala zur Stressmessung von Jugendlichen und jungen Erwachsenen mit einem Bildungsniveau der Junior High School oder höher entwickelt. Die Messung erfolgt über 10 Items, die abbilden, inwieweit die Probanden ihre Lebenssituation als unvorhersehbar, unkontrollierbar und überlastet wahrnehmen und somit Stress empfinden. Hierzu gehören beispielsweise Fragen wie „Wie oft haben Sie sich im letzten Monat darüber aufgeregt, dass etwas völlig Unerwartetes eingetreten ist?“ oder „Wie oft hatten Sie im letzten Monat das Gefühl, dass Sie nicht in der Lage waren, die wichtigen Dinge in Ihrem Leben zu kontrollieren?“. Bewertet werden die Fragen auf einer fünfstufigen Skala von „0 = nie“ bis „4 = sehr häufig“, so dass der Gesamtstresswert durch Addition der jeweiligen Item-Bewertungen zwischen Werten zwischen 0 und 40 variieren kann (10 Items, jeweils eine Beurteilung zwischen „0“ und „4“). Nach Cohen (1983) bzw. Cohen/Williamson (1988) sind Werte um einen Stresswert von 13 als „mittleres Stressniveau“ zu bewerten. Von hohem Stress wird hingegen ab einem Stresswert von mindestens 20 ausgegangen.

2.3 Resilienz – RS 13

Die gesundheitlichen Folgen von Stress stehen im engen Zusammenhang mit den individuellen Fähigkeiten, Stress effektiv zu begegnen. Trotz diverser stressauslösender Einflüsse im Alltag sind Menschen so bis zu einem gewissen Punkt in der Lage, Stress entgegenzuwirken und diesen zu verarbeiten. Das kann in

Form eines selbst-gesteuerten Bewertungsprozesses oder aber eines bewussten Umgangs mit den Stressfolgen geschehen. Diese Fähigkeit, mit stressigen Situationen umgehen zu können und sich von diesem erholen zu können, variiert interpersonell und hängt unter anderem von der Resilienz des betroffenen Individuums ab.

Unter Resilienz wird ein potenziell protektives Persönlichkeitsmerkmal verstanden, das sich als intrapersonale Ressource positiv auf das emotionale Befinden von Menschen auswirken kann. Schumacher et al. (2005) haben für die individuelle Resilienz eine Skala entwickelt, die aus 13 Einzelitems besteht, die auf einer siebenstufigen Skala zu beantworten sind (1=„Stimme überhaupt nicht zu“ bis 7=„Stimme voll zu“). Leppert et al. (2008) empfehlen hierauf aufbauend für die Auswertung der so konzeptualisierten Resilienz das folgende Schema:

- Addition der Punktwerte über alle 13 Einzelitems, so dass der Resilienzwert eines Individuums zwischen 13 und 91 schwanken kann.
- Gruppierung der ermittelten (Gesamt-)Resilienz: Punktwerte 13 - 66 = niedrigere Resilienz, Punktwerte 67 - 72 = moderate Resilienz, Punktwerte 73 - 91 = hohe Resilienz.

2.4 Explorative Vorstudie

Aufbauend auf den Arbeiten von Cohen (1983, 1988) zur individuellen Stressmessung sowie von Schumacher et al. (2005) und Leppert et al. (2008) zur Resilienzmessung soll in der vorliegenden Studie Studierendenstress und die Fähigkeit von Studierenden, mit Stress umzugehen, gemessen werden. Da sich die o.g. wissenschaftlichen Arbeiten allerdings eher auf Alltagsstress beziehen, galt es, die entwickelten Skalen auf die Besonderheiten von Studierendenstress zu übertragen. Um eine differenzierte und realitätsnahe Messung des Stresslevels von Studierenden sowie deren Resilienz durchzuführen, mussten die Konstrukte vor allem in relevante Dimensionen aufgeschlüsselt und hierauf bezogen untersucht werden. Zu diesem Zweck wurde eine umfangreiche explorative Vorstudie durchgeführt.

Die Vorstudie erfolgte in Form von 36 Tiefeninterviews mit Studierenden verschiedener Hochschulen und Hochschulformen. In den im April 2016 durchgeführten Tiefeninterviews wurden zunächst stressauslösende Faktoren im

Studium empirisch ermittelt. Die Vorstudie zeigte an dieser Stelle, dass Studierende eine Vielzahl unterschiedlicher Faktoren als stressauslösend einstufen, die sowohl temporär als auch dauerhaft im Studium auftreten können. Zudem wurde aus der Analyse der in der Vorstudie benannten möglichen Stressoren deutlich, dass sich Studierendenstress in Anlehnung an die von Ross et al. (1999) differenzierten Stresskategorien umfassend durch folgende übergeordnete Stresskategorien beschreiben lässt:

- hochschulbezogener Stress,
- intrapersoneller Stress,
- interpersonelle Stressoren,
- alltagsbezogener Stress.

Hochschulbezogener Stress bezieht sich hierbei auf das Stressempfinden, das sich in den unterschiedlichen Phasen eines Studiums einstellt. Da insbesondere in dieser Kategorie viele unterschiedliche Stressoren von den Probanden genannt wurden, wurde eine fortschreitende Untergliederung der hochschulbezogenen Stresskategorie vorgenommen. Diese erfolgte anhand des typischen Studienverlaufs. Die hochschulbezogene Stresskategorie wurde demnach nochmals in „Einstieg in das Studium und die Studienwahl“, „Organisation von Studium und Semester“, „Lehrveranstaltungen“ und in „Prüfungen“ unterteilt. Abbildung 1 zeigt von Studierenden in der Vorstudie benannte stressauslösende Faktoren, die den verschiedenen Kategorien des hochschulbezogenen Stresses zugeordnet werden können.

Hochschulbezogen	
Studienwahl/Einstieg ins (weiterführende) Studium <ul style="list-style-type: none"> ▪ Wahl des Studienfaches ▪ Koordination der Einschreibung vom Heimatort aus ▪ Studieneinstieg ▪ Workload im ersten Semester ▪ Übergang Bachelor/Master ▪ Wohnungssuche ▪ Entscheidung, wie geht es nach dem Bachelor weiter 	Veranstaltungen <ul style="list-style-type: none"> ▪ Zu hohe Erwartungen in den Kursen ▪ Seminararbeiten ▪ Seminarorganisation ▪ Schlechte oder unvollständige Materialien ▪ Inhaltliche Vorbereitung während des Semesters ▪ Gruppenarbeiten im Rahmen des Studiums ▪ Praktische Versuche
Studienorganisation <ul style="list-style-type: none"> ▪ Organisation des Studiums ▪ Organisation Auslandssemester ▪ Vorlesungsplanung des Semesters ▪ Wahl des Profiffachs ▪ Seminarorganisation ▪ Alle Informationen zum Semester erhalten ▪ Ungeplanter Verlauf des Semesters ▪ Integration Praktikum in Regelstudienzeit ▪ Freiheit des Studiums ▪ Mangelnde Unabhängigkeit ▪ Geballte Veranstaltungen 	Prüfungen <ul style="list-style-type: none"> ▪ Klausurplanung ▪ Klausurphasen ▪ Prüfungsstress ▪ Mündliche Prüfungen ▪ Modulprüfungen ▪ Vorbereitung auf die Prüfungen ▪ Geforderter Leistungsumfang in den Prüfungen ▪ Vortrag bei Seminar ▪ Stofffülle ▪ Abgaben ▪ Zeitdruck in den Prüfungen ▪ Zeitliche Koordination von Prüfungen ▪ Abschlussarbeit ▪ Schlechteres Abschneiden in Prüfungen als erwartet

Abb. 1: Hochschulbezogene Stressoren

Stressoren, die durch Erwartungen an sich selbst bedingt werden, sind der Kategorie des intrapersonellen Stresses zuzuordnen. In dieser Stresskategorie gaben die Probanden Angaben zu u.a. der geforderten Selbstständigkeit im alltäglichen Leben, zu ihren eigenen Erwartungen und ihren Zukunftsperspektiven an. Interpersoneller Stress bezieht sich hingegen auf das Stressempfinden, welches durch die Interaktion mit Mitmenschen entstehen kann. Hierzu gehören Angaben, inwieweit die soziale Interaktion mit Eltern, Freunden, Kommilitonen oder über neue Medien und Technologien als stressig empfunden werden. Die letzte der vier identifizierten Stresskategorien umfasst den Stress bedingt durch die Alltagsorganisation, welche die zeitliche Vereinbarkeit von Studium und anderen Aktivitäten, Fahrtwege zwischen Hochschule und Wohnort, die Alltagsorganisation im engeren Sinne (Haushalt, Einkaufen etc.) sowie die finanzielle Situation der Studierenden umfasst (siehe Abbildung 2).

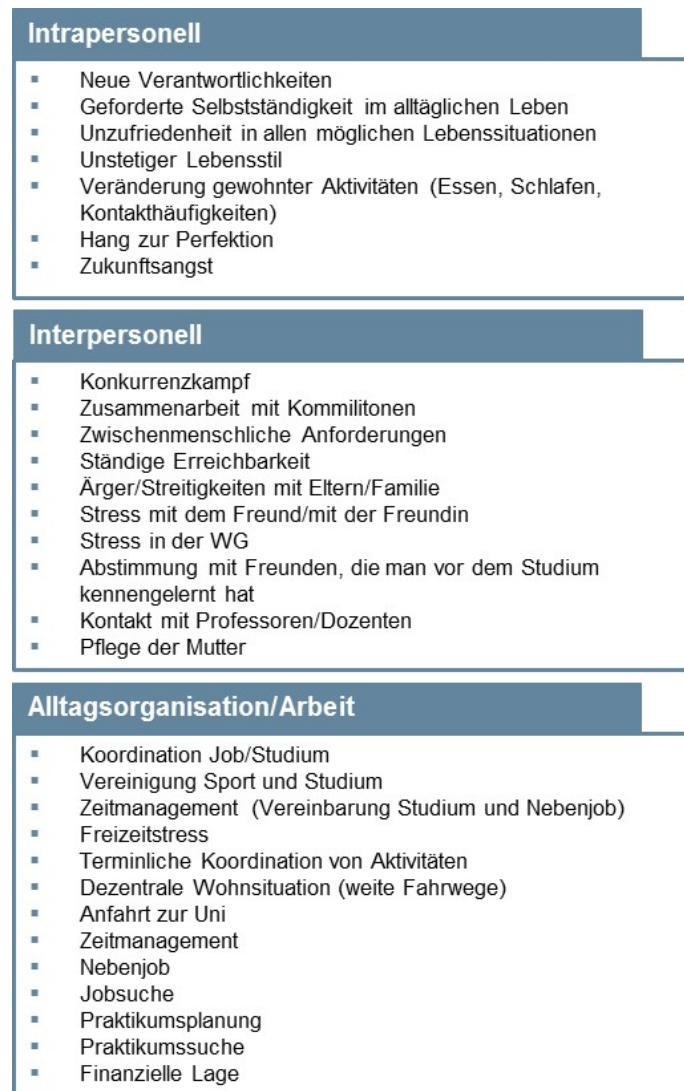


Abb. 2: Stressoren der nicht-hochschulbezogenen Kategorien

Mittels der explorativen Vorstudienbefragung konnten zudem Techniken zur Stressbewältigung und -prävention identifiziert werden. Es lassen sich demnach bei Studierenden zwei unterschiedliche Formen von Stressreaktionen unterscheiden: emotionsfokussierte und lösungsorientierte Reaktionen. Zu den emotionsfokussierten Verhaltensweisen gehören Reaktionen wie weinen, wütend/angespannt sein, unruhig („hibbelig“) werden, Unzufriedenheit/Ärger/Wut, körperliche Beeinträchtigungen (Müdigkeit/Lustlosigkeit, Magenprobleme, Ausschlag), das Nachkommen von Verlangen (Essen, Rauchen, etc.), das Vernachlässigen sozialer Kontakte/Ruhenlassen von Ehrenämtern, das Reduzieren eigener Bedürfnisse, das Einlegen von Nachtschichten sowie die Reduktion von Aufwand jeglicher Art. Die Nennungen, die den lösungsorientierten Reaktionen zugeordnet werden konnten, lassen sich in zwei Bereiche untergliedern: Stress managen und Ausgleich finden.

Abbildung 3 zeigt Nennungen der Vorstudie, die diesen Bereichen lösungsorientierter Reaktionen zugeordnet werden können.

Stress managen
▪ Selbstdisziplin
▪ Klare Trennung der Lebensbereiche Freizeit, Arbeit und Lernen
▪ Darauf besinnen, was man wirklich kann
▪ To-Do-Listen schreiben
▪ Aufgaben priorisieren/Fokussiert arbeiten
▪ (Selbst-) Meditation/Yoga
▪ „Nein“ sagen können
Ausgleich finden
▪ Sport
▪ Mit Freunden telefonieren/Kontakt zu Freunden
▪ (Kurze) Pausen einlegen
▪ „An die frische Luft gehen“
▪ Fernsehen/Serien schauen
▪ Alleine sein
▪ Musik hören
▪ Körperliche Nähe suchen

Abb. 3: Lösungsorientierte Reaktionen

Unter Berücksichtigung der vorliegenden Forschungserkenntnisse zum Thema Stress sowie auf Basis der Ergebnisse der Vorstudie wurde ein Befragungskonzept zum Thema Studierendenstress entwickelt, das anschließend einer großzahligen empirischen Erhebung zur Messung von Studierendenstress zugrunde gelegt wurde.

3. Design der Studie „Studierendenstress“

3.1 Befragungskonzept

Um eine möglichst große Studierenden-Stichprobe zu erreichen, wurde die Befragung in Form einer Online-Befragung durchgeführt. Der der Befragung zugrundeliegende Fragebogen wurde entsprechend Abbildung 4 in vier Bereiche gegliedert.

Block I: Soziodemographika
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Alter, Geschlecht, Nationalität ▪ Hochschule, Studiengang, Studienabschluss, Fachsemester
Block II: Wahrgenommener Stress in den Stressdimensionen
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Intrapersonell ▪ Interpersonell ▪ Alltagsorganisation/Arbeit ▪ Hochschulbezogen
Block III: Resilienz und Präventionstechniken
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Bestimmung der persönlichen, psychischen Widerstandsfähigkeit von Individuen (etc.) ▪ Maßnahmen zur Stressprävention ▪ Unmittelbare Reaktionen auf Stress ▪ Maßnahmen zum Stressmanagement
Block IV: „Wunschliste“ der Studenten
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Angebote/Maßnahmen, die sich Studenten zur Stressprävention/Bewältigung wünschen

Abb. 4: Fragebogenbereiche

Nach einigen Fragen zum Probanden und seinem aktuellen Studium (Block I) stand im Block II die Stresswahrnehmung der Probanden im Mittelpunkt. Hier ging es um das absolute Stresslevel, das der Proband zurzeit in seinem Studium wahrnimmt, und um die Stressdimensionen, aus denen sich der Gesamtstress bei ihm ergibt. Anschließend wurden im Block III Stressresilienz und die Stresspräventionstechniken untersucht. Ebenso wurden in diesem Fragebogenbereich die Angebote von Hochschulen im Bereich „Stressvermeidung“ bzw. „Umgang mit Stress“ im Hinblick auf Bekanntheit, Nutzererfahrung und -bewertung analysiert. Den Abschluss des

Fragebogens bildeten Fragen zu den Wünschen der teilnehmenden Studierenden im Hinblick auf Angebote von Hochschulen, aber auch externen Institutionen im Bereich „Stressmanagement“.

Der so gestaltete Fragebogen, der im Anhang dieser Studie abgedruckt ist, wurde als Online-Fragebogen im Zeitraum 22. Juni 2016 bis 22. Juli 2016 bei Studierenden deutscher Hochschulen erhoben. Um den Fragebogen möglichst vielen Studierenden zugänglich zu machen, wurden einerseits die Rektoren/Präsidenten von 392 Hochschulen in Deutschland mit der Bitte angeschrieben, ihren Studierenden den Link zur Befragung über die uni-internen Mailverteiler zuzusenden. Als „Gegenleistung“ wurde Hochschulen, von denen mehr als 75 Studierende teilnehmen, das Angebot einer kostenlosen hochschulbezogenen Auswertung gemacht. Andererseits wurden rund 2.000 Fachschaften gebeten, einen Hinweis auf die Untersuchung über ihre Homepages und Social-Media-Angebote zu verbreiten. Bei den 2.000 Fachschaften handelt es sich um die Fachschaften, die im Internet über eine funktionierende E-Mail-Adresse verfügen und daher im Vorfeld der Hauptstudie angesprochen werden konnten. Ebenso wurden Hinweise auf die Untersuchung auf Social-Media-Portale wie Xing, Facebook und Twitter gesetzt. Um die Teilnahme für Studierende noch interessanter zu machen, wurden attraktive Preise (z.B. iPad Air 2) unter den Studienteilnehmern verlost und jedem Teilnehmer auf Wunsch zugesagt, dass er im Anschluss an die Erhebung eine individuelle Auswertung (z.B. „Wie gestresst bin ich im Vergleich zu meinen Kommilitonen? Wie wichtig sind bei mir verschiedene Stressdimensionen?“) erhält.

3.2 Beschreibung der Stichprobe

Durch die in Abschnitt 3.1 beschriebenen Maßnahmen konnte eine großzahlige Stichprobe generiert werden. Insgesamt haben im Untersuchungszeitraum 24.103 Studierende den zugehörigen Link geöffnet und 18.214 Studierende haben an der Befragung dann auch teilgenommen. Insgesamt basiert die vorliegende Untersuchung damit auf der größten Studierendenstichprobe, die bislang zum Thema „Studierendenstress“ vorgelegt wurde. Um die Studie in Bezug auf die Merkmale „Geschlecht“, „Hochschulform“ (Universität, Fachhochschule etc.) und „Abschlussart“ (Bachelor, Master etc.) repräsentativ zu gestalten, wurde die Gesamtstichprobe bereinigt. Die Bereinigung wurde vollzogen, indem der

Gesamtstichprobe solange zufällig Probanden entzogen wurden, bis die vorgegebenen Verteilungen bei den Merkmalen „Geschlecht“, „Hochschulform“ und „Abschlussart“ annähernd der Grundgesamtheit, nämlich den in Deutschland Studierenden entsprach.

3.2.1 Soziodemografische Merkmale der Probanden

Die (bereinigte) Studierendenstichprobe lässt sich anhand verschiedener soziodemografischer Merkmale beschreiben:

- Geschlecht,
- Alter,
- regionale Herkunft des Hochschulstandorts,
- Nationalität,
- angestrebte Abschlussart,
- Hochschulform sowie
- Studiengang.

Die Befragungsteilnehmer waren überwiegend männlich (51,6 %) (im Bundesdurchschnitt 52,2 % (Statistisches Bundesamt 2014)), wiesen zum Befragungszeitpunkt ein Durchschnittsalter von 23,94 Jahren (im Bundesdurchschnitt 23,5 Jahre (Statistisches Bundesamt 2014)) auf und hatten zu 93 % die deutsche Staatsbürgerschaft (im Bundesdurchschnitt 88 % (Statistisches Bundesamt 2014)). Wie darüber hinaus Abbildung 5 zeigt, lag ein regionaler Schwerpunkt der Hochschulen der Befragungsteilnehmer in Baden-Württemberg und Bayern.

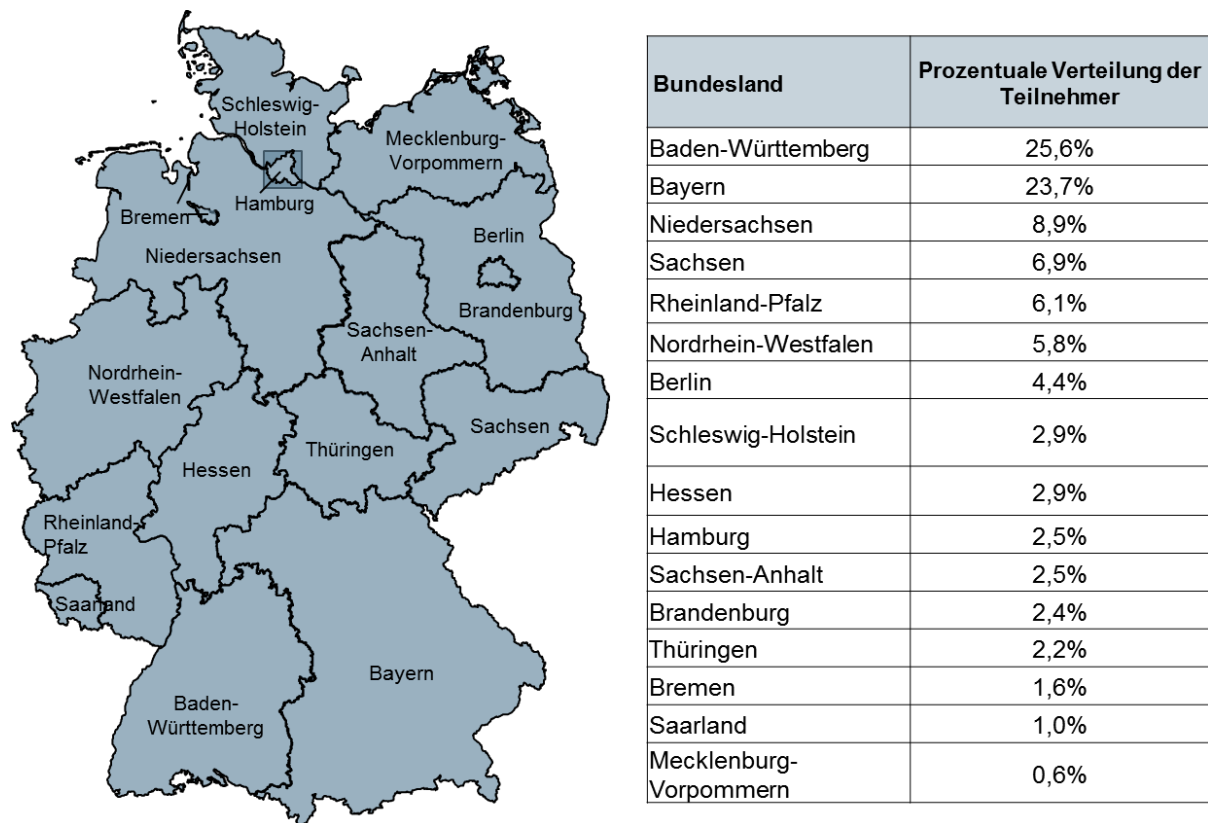


Abb. 5: Regionale Herkunft der Hochschulen der Befragungsteilnehmer

Was die angestrebte Abschlussart angeht, gaben 59 % der Befragten an, in ihrem aktuellen Studium einen Bachelor-Abschluss anzustreben (im Bundesdurchschnitt 49,8 % (Statistisches Bundesamt 2014)), 26 % Master/Diplom (im Bundesdurchschnitt 21,1 % (Statistisches Bundesamt 2014)) und 1 % Promotion (im Bundesdurchschnitt 6,1 % (statistisches Bundesamt 2014)). Diese Teilnehmer studierten dabei zu 37 % an einer Fachhochschule, zu 58 % an einer Universität, zu 3 % an einer Dualen Hochschule und zu 1 % an einer Pädagogischen Hochschule (im Bundesdurchschnitt: Fachhochschule 33,7 %; Universität 62,7 %; Pädagogische Hochschule 0,9 % (Statistisches Bundesamt 2016)).

Die unter den Befragungsteilnehmern vertretenen Studienfächer decken praktisch alle in Deutschland angebotenen Studienfächer ab (vgl. Abbildung 6). Schwerpunkte liegen auf den Studienfächern „Rechts-/Wirtschafts- und Sozialwissenschaften“, „Mathematik/Naturwissenschaften“, „Humanmedizin/Gesundheitswissenschaften“ und Geisteswissenschaften.

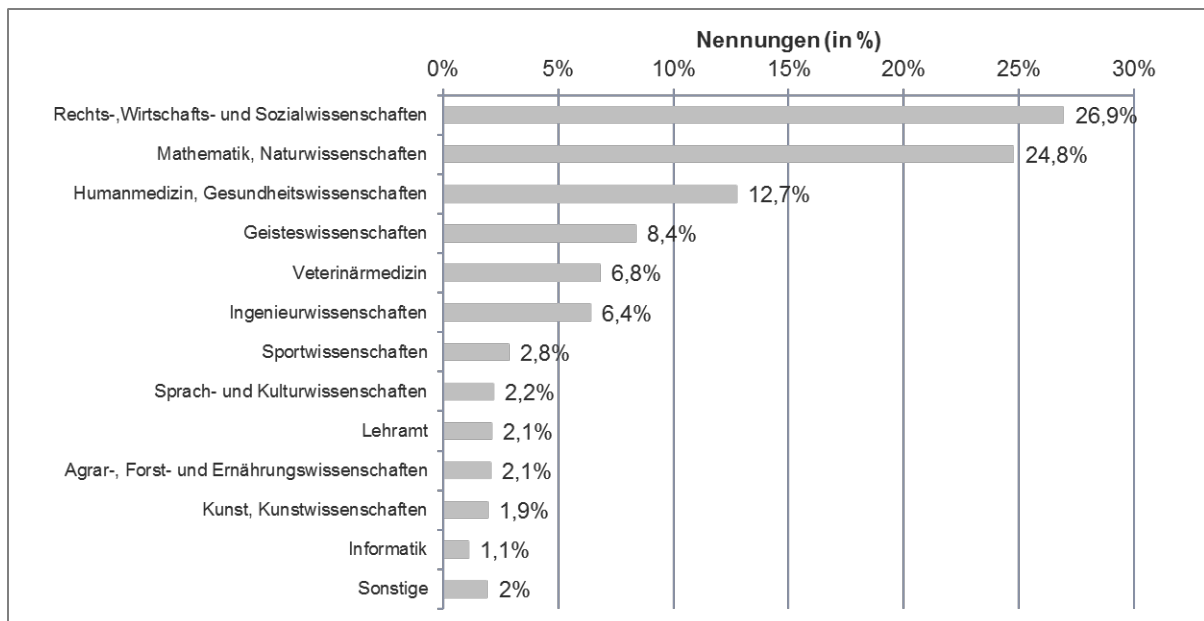


Abb. 6: Die Studienfächer der Befragungsteilnehmer

3.2.2 Verhaltensbezogene Merkmale der Befragungsteilnehmer

Daneben lassen sich Studienteilnehmer auch dahingehend beschreiben, wie sie sich im Studium verhalten und hier vor allem, mit welchem Einsatz sie ihr Studium betreiben. Abbildung 7 verdeutlicht in diesem Zusammenhang, dass rund ein Drittel der befragten Studierenden mehr als 40 Stunden pro Woche für ihr Studium aufwendet. Hingegen ist der Anteil der Studierenden, der weniger als 20 Stunden pro Woche für das Studium investiert, mit rund 21 % deutlich geringer.

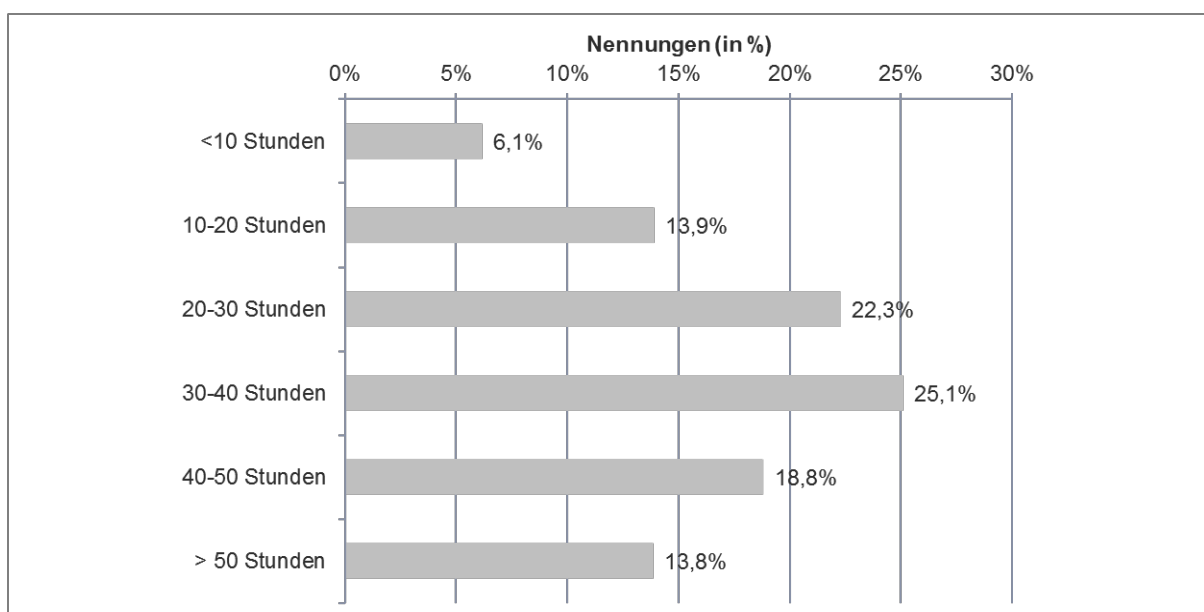


Abb. 7: Zeitlicher Einsatz der Befragten pro Woche für das eigene Studium (ohne Studierende im berufsbegleitenden Studium)

Dass die Mehrzahl der Studierenden weniger als durchschnittlich 40 Stunden pro Woche für das Studium aufbringt, hängt auch damit zusammen, dass mehr als die Hälfte der befragten Studierenden (siehe Abbildung 8) einer bezahlten Nebenbeschäftigung nachgeht (55 %). Bei wiederum der Hälfte dieser Befragten beläuft sich diese auf 5 bis 15 Stunden pro Woche. Aber immerhin 36,5 % dieser Befragten gibt an, mehr als 15 Stunden pro Woche einer bezahlten Nebenbeschäftigung nachzugehen.

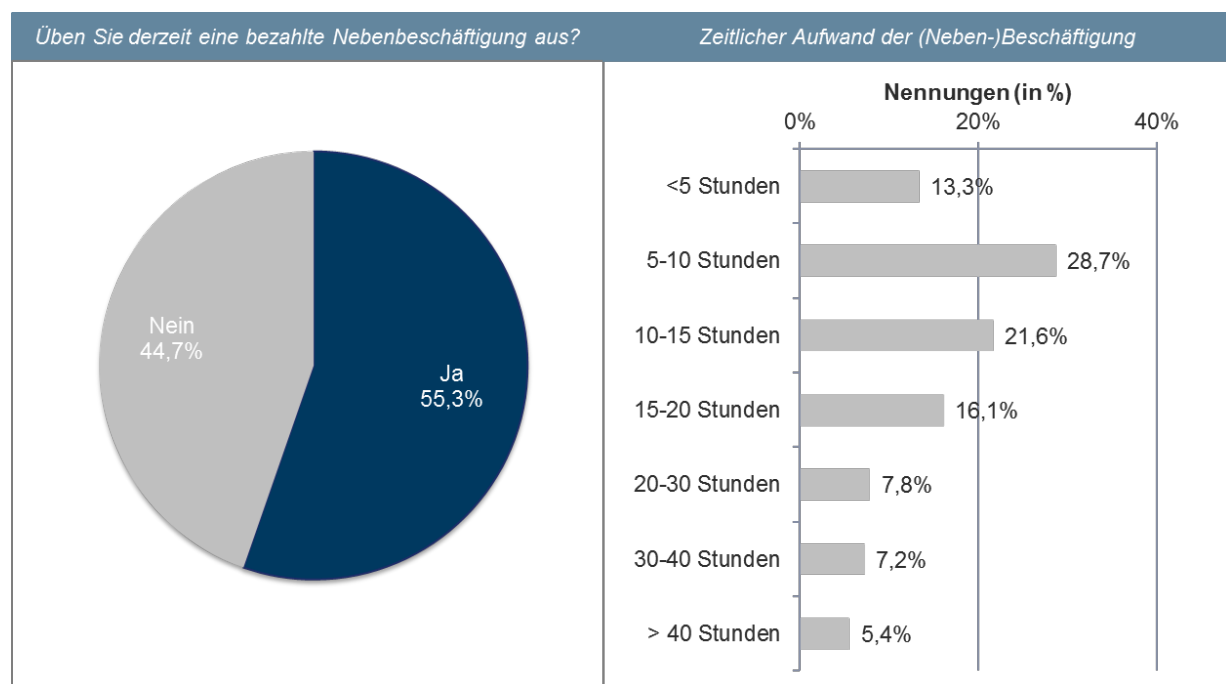


Abb. 8: Nebenbeschäftigung der Studierenden

Trotz dieser intensiven Aktivitäten außerhalb des Studiums geben rund 41 % der Befragten an, das eigene Studium innerhalb der Regelstudienzeit abschließen zu wollen (38 % nicht in der Regelstudienzeit, 21 % noch nicht absehbar). Der Vergleich des zeitlichen Aufwands, den die Studierenden für ihr Studium aufwenden, und des zeitlichen Umfangs im Nachgehen einer Nebenbeschäftigung zeigt dabei einen leichten negativen Zusammenhang auf (-0,152) (Signifikanzniveau: 99 %): Studierende, die tendenziell mehr Zeit für ihr Studium investieren, arbeiten etwas weniger Stunden im Rahmen einer Nebenbeschäftigung als Studierende, die weniger Stunden pro Woche für ihr Studium aufwenden (vgl. auch Abbildung 9).

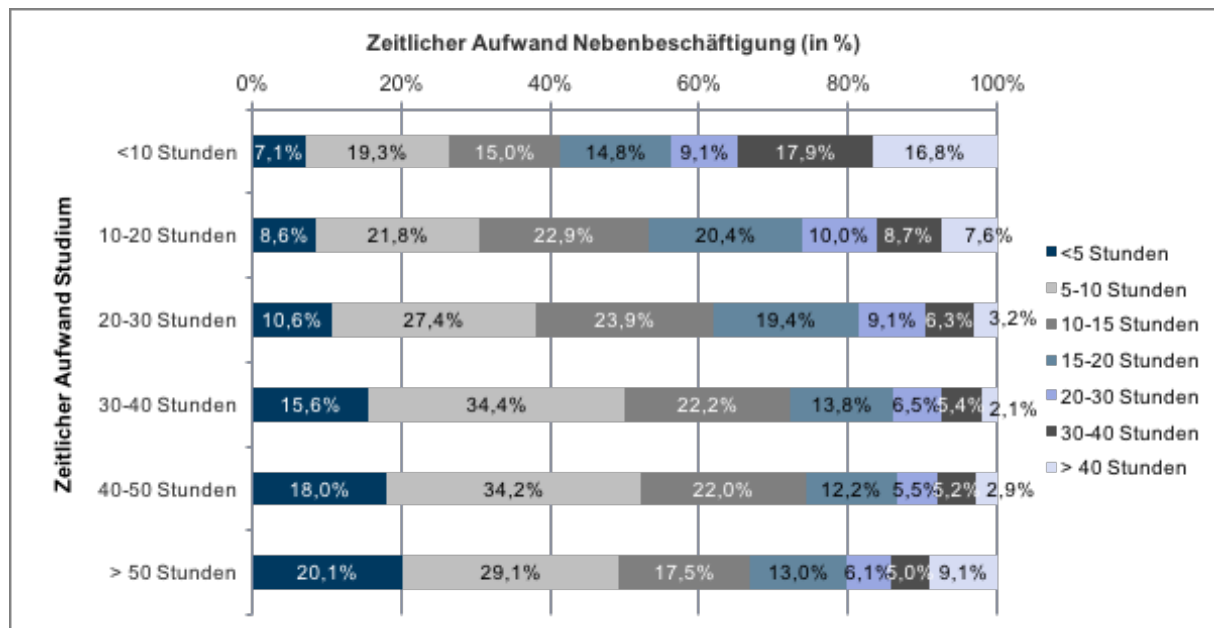


Abb. 9: Zeitlicher Aufwand im Studium und Nebenbeschäftigung der Studierenden

4. Ergebnisse der empirischen Untersuchung

4.1 Wie groß ist der Studierendenstress an deutschen Hochschulen insgesamt?

Im Hinblick auf den seitens der Studierenden wahrgenommenen Studierendenstress interessierte zunächst einmal, welches Verständnis die Studienteilnehmer dem Begriff „Stress“ im Hinblick auf ihr Studium entgegenbringen. Hierzu wurden die Probanden gebeten, vorgegebene Assoziationen zu bewerten, inwieweit diese aus ihrer Sicht den Begriff „Stress im Studium“ beschreiben.

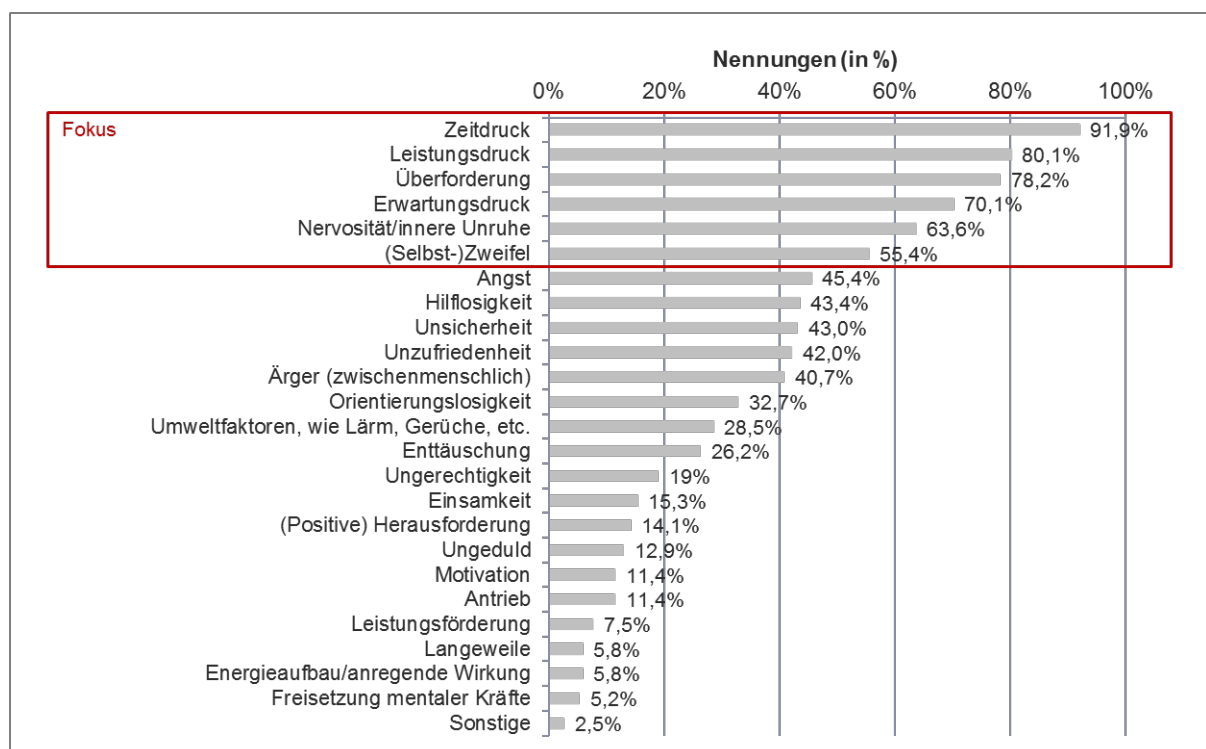


Abb. 10: Assoziationen zu „Stress im Studium“

Entsprechend Abbildung 10 wird der Begriff Stress aus Sicht der Studierenden vor allem mit „Zeitdruck“, „Leistungsdruck“, „Überforderung“, „Erwartungsdruck“, „Nervosität/innere Unruhe“ und „(Selbst-)Zweifel“ in Verbindung gebracht. Interessanterweise werden positive Assoziationen wie „Motivation“, „Antrieb“ oder „Leistungsförderung“ nur vereinzelt als relevante Assoziationen mit Stress im Zusammenhang gesehen.

Wird nun der Frage nachgegangen, wie gestresst sich Studierende in Deutschland fühlen, dann zeigt zunächst einmal Abbildung 11, dass sich die Studierenden zum

Erhebungszeitpunkt überwiegend überdurchschnittlich gestresst fühlten. Rund 71 % der Befragten gaben an, dass sie sich in den letzten Wochen vor der Befragung „etwas mehr“ oder „deutlich mehr“ gestresst fühlen würden, als das ansonsten der Fall sei.

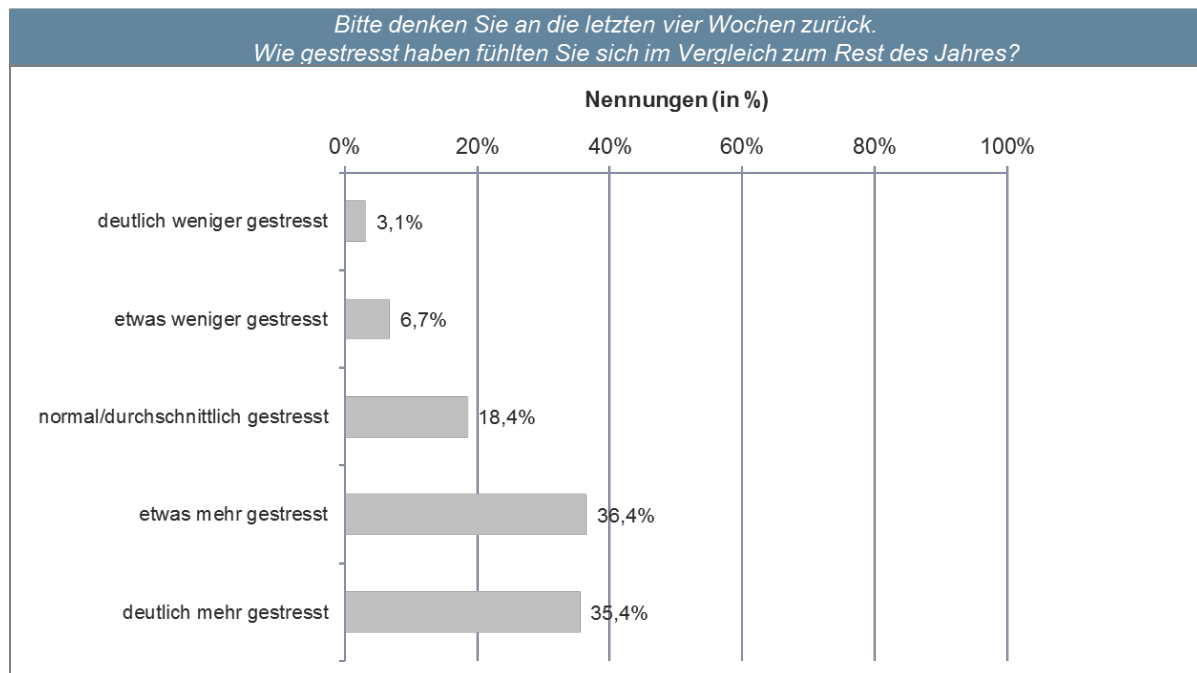


Abb. 11: Wahrgenommener Stress zum Befragungszeitpunkt

Darauf aufbauend wurde gefragt, wie hoch das Stressniveau der Studierenden insgesamt ist (also nicht im zeitlichen Vergleich wie in Abbildung 11, sondern skalenbezogen). Hierbei wurde auf die in Kapitel 2 vorgestellte Skala von Cohen/Williamson (1988) Bezug genommen. Dieser Skala zufolge ist ein Stresswert um 13 herum als durchschnittlich und ab 20 als hoch anzusehen. Entsprechend wurde vereinfachend von folgenden Stresskategorien ausgegangen:

- Stresswerte 0 – 10: geringes Stresslevel
- Stresswerte 10 – 20: mittleres Stresslevel
- Stresswerte > 20: hohes Stresslevel

Wird nun hierauf bezogen das Stresslevel von Studierenden an deutschen Hochschulen betrachtet, so zeigt sich, dass sich die Studierenden im Durchschnitt an der Grenze zwischen mittlerem und hohem Stresslevel befinden. Der durchschnittliche Stresswert beträgt so 19,84 (Standardabweichung: 6,057).

Dass Studierende deutscher Hochschulen einen relativ hohen Stresswert einnehmen, zeigt sich auch dann, wenn man die Verteilung der Studierenden auf die o.g. Stresskategorien betrachtet. Entsprechend Abbildung 12 empfinden 53 % der Studienteilnehmer ein hohes Stresslevel. Hingegen ist der Stresswert bei nur 5 % der befragten Studierenden gering. Im Vergleich zu den Ergebnissen von Studien, in denen der Stress anderer Bevölkerungsgruppen untersucht wurde, zeigt sich damit, dass sich Studierende überdurchschnittlich gestresst fühlen. Beispielsweise sind Studierende gestresster als der Durchschnitt der Beschäftigten in Deutschland. So kam etwa das adp research institute in seiner Studie „The 2015 Workforce View in Europe“ im Jahr 2015 für Deutschland zu dem Ergebnis, dass 50 % der befragten Beschäftigten einen hohen Stresslevel aufweisen.

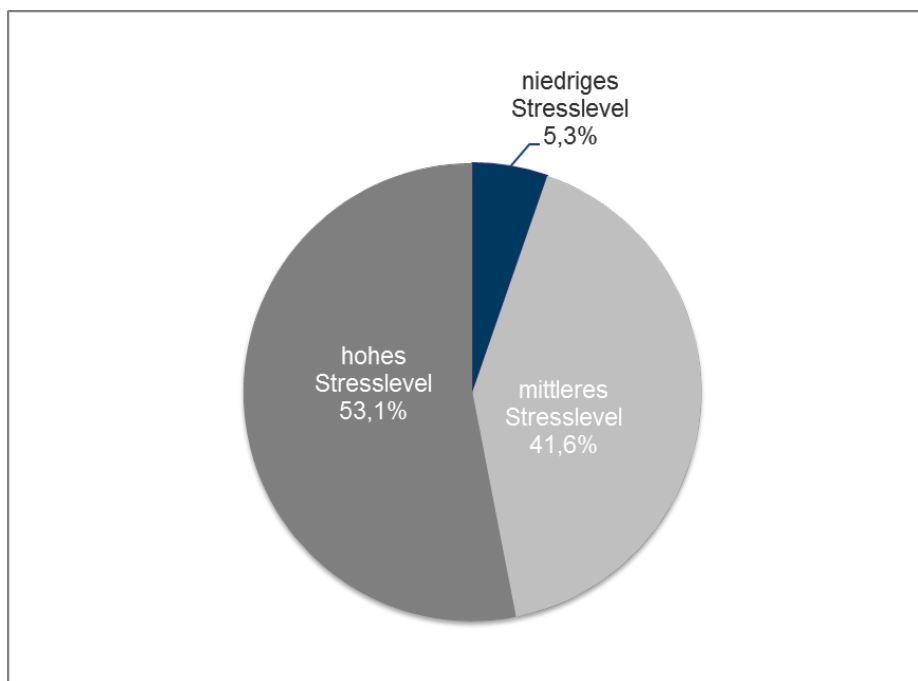


Abb. 12: Stresskategorie-Anteile von Studierenden an deutschen Hochschulen

Das Stresslevel hängt dabei von verschiedenen Faktoren ab. Neben den im Folgekapitel betrachteten strukturellen Einflussfaktoren hängt das Stresslevel auch von personenbezogenen Merkmalen der Studierenden ab. Zum einen variiert das Stresslevel hier in Abhängigkeit vom Geschlecht. Weibliche Studierende weisen so einen signifikant höheren Stresswert als männliche Studierende auf (wenn im Folgenden von „signifikant“ gesprochen wird, dann ist damit stets ein Signifikanzniveau von mindestens 95 % gemeint; sofern das Signifikanzniveau unterhalb von 95 % liegt, wird dieses separat ausgewiesen). Zum anderen variiert

das Stresslevel auch mit dem Umfang der Nebenbeschäftigung. Interessanterweise gilt hierbei allerdings nicht der Zusammenhang, wonach Nebenbeschäftigung grundsätzlich Stress auslöst. Wie Abbildung 13 entnommen werden kann, empfinden überraschenderweise Studierende, die keiner Nebenbeschäftigung nachgehen, die höchsten Stresswerte im Studium. Allerdings führt auch ein sehr großer Nebenbeschäftigungsumfang zu hohem empfundenen Stress. Studierende, die einer Nebenbeschäftigung von mehr als 15 Stunden pro Woche nachgehen, sind gestresster als Studierende mit einem Nebenbeschäftigungsumfang von bis zu 15 Stunden pro Woche. Einschränkung ist allerdings anzumerken, dass die Unterschiede nicht sehr ausgeprägt sind und es sich bei den o.g. Aussagen lediglich um Tendenzaussagen handelt.

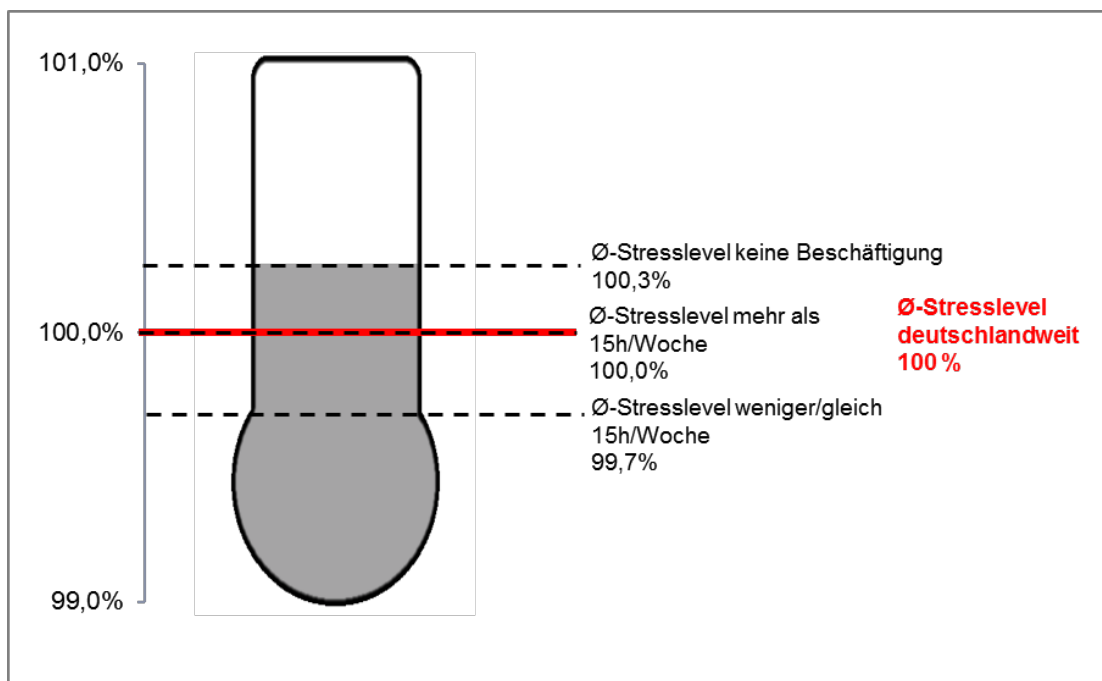


Abb. 13: Stressempfinden von Studierenden mit und ohne Nebenbeschäftigung (Stressumfang der Gesamtstichprobe auf 100 % gesetzt)

Weiter wird das Stresslevel der Studierenden durch die persönliche Einschätzung zum Studienabschluss in Regelstudienzeit beeinflusst. So haben Studierende, die ihr Studium in Regelstudienzeit abschließen werden, ein signifikant geringeres Stressempfinden.

4.2 Gibt es besonders „stressanfällige“ Studienangebote?

Die im voranstehenden Abschnitt zunächst für die gesamte Stichprobe vorgenommenen Untersuchungen können auch für Teilgruppen der Befragten durchgeführt werden. Es bietet sich dabei an, den wahrgenommenen Stress für verschiedene Hochschulformen, für verschiedene Hochschulregionen, für unterschiedliche Abschlussarten sowie Studienfächer zu analysieren.

4.2.1 Hochschulform

In Bezug auf die Hochschulform zeigt sich, dass der größte Anteil gestresster Studierender an Fachhochschulen zu finden ist (vgl. Abbildung 14). Rund 56 % der Fachhochschulstudierenden weisen einen hohen Stresslevel auf. Hingegen kommen Universitäten nur auf einen Anteil von 52 % von Studierenden mit hohem Stresslevel.

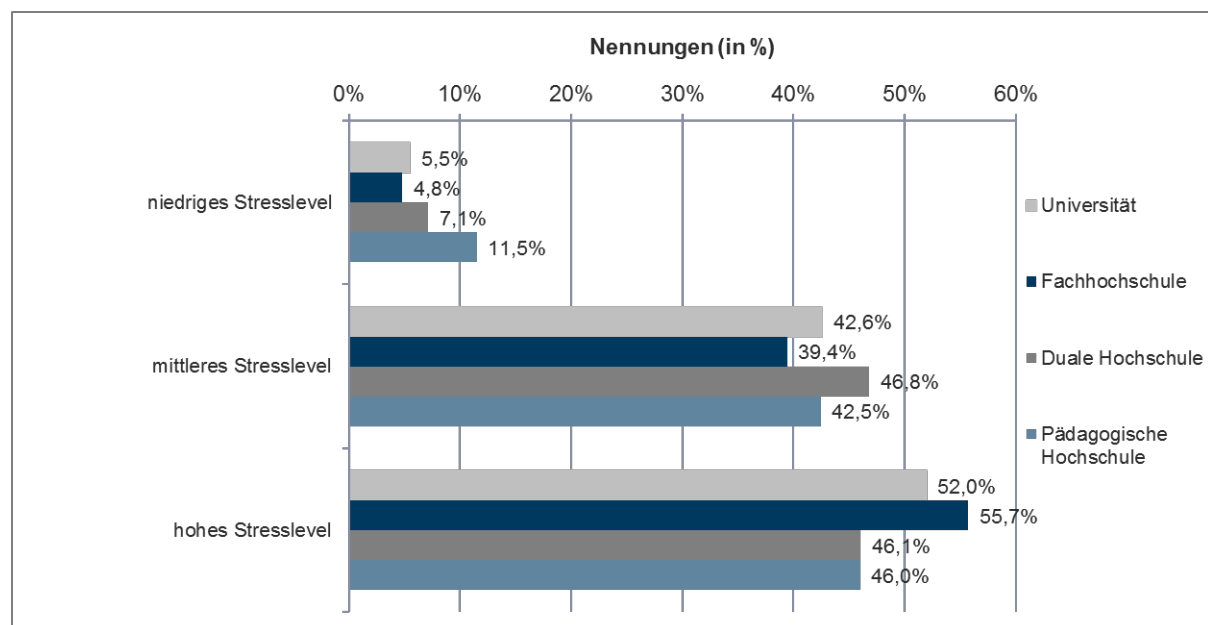


Abb. 14: Stresslevel und Hochschulform

Im Verhältnis zur Gesamtstichprobe (auf 100 % gesetzt) beträgt der durchschnittliche Stresslevel bei Fachhochschülern 101,8 % und bei Studierenden von Universitäten 99,2 %. In Bezug auf das durchschnittliche Stresslevel sind Fachhochschüler dabei signifikant gestresster als Studierende von Universitäten.

Unterschiede beim Stresslevel ergeben sich auch zwischen privaten und staatlichen Studierenden. Im Verhältnis zum Bundesdurchschnitt liegt das durchschnittliche Stresslevel bei Studierenden staatlicher Hochschulen bei 100,3 % und bei

Studierenden privater Hochschulen lediglich bei 97,3 %. Studierende privater Hochschulen fühlen sich dabei im Durchschnitt signifikant weniger gestresst als Studierende staatlicher Hochschulen.

4.2.2 Hochschulregion

Ebenso lässt sich untersuchen, ob es regionale Unterschiede hinsichtlich der Wahrnehmung von Stress gibt. Hierbei lässt sich zunächst einmal feststellen, dass in fast allen Bundesländern die Mehrzahl der Studierenden über ein hohes Stresslevel verfügt (Ausnahmen: Rheinland-Pfalz, Bayern, Brandenburg, in denen der Anteil von Studierenden mit mittlerem Stressniveau dominiert). Darüber hinaus ergeben sich allerdings auch Unterschiede beim Umfang des wahrgenommenen Stresses im Studium. Wie Abbildung 15 verdeutlicht, sind Studierende in Nordrhein-Westfalen besonders gestresst in ihrem Studium. Hier liegt der durchschnittliche Stresswert 6,5 Prozentpunkte oberhalb des Bundesdurchschnitts und rund 18 Prozentpunkte oberhalb des Stresswertes von Studierenden aus Rheinland-Pfalz, die im Durchschnitt den geringsten Stress in ihrem Studium in Deutschland empfinden. Ebenfalls überdurchschnittlich gestresst sind Studierende aus Sachsen-Anhalt, dem Saarland und Sachsen.

Wie die Ergebnisse in Abbildung 15 verdeutlichen, lassen sich allerdings kaum regionale Muster erkennen. Beispielsweise unterscheidet sich der wahrgenommene Stresslevel von Studierenden der beiden südlichsten Bundesländer, Bayern und Baden-Württemberg, deutlich voneinander. Während Studierende aus Baden-Württemberg im Vergleich zum Bundesdurchschnitt einen durchschnittlichen Stresswert von 102,5 % aufweisen, liegt dieser Wert bei den Studierenden des Nachbarbundeslandes bei „nur“ 93,1 %.

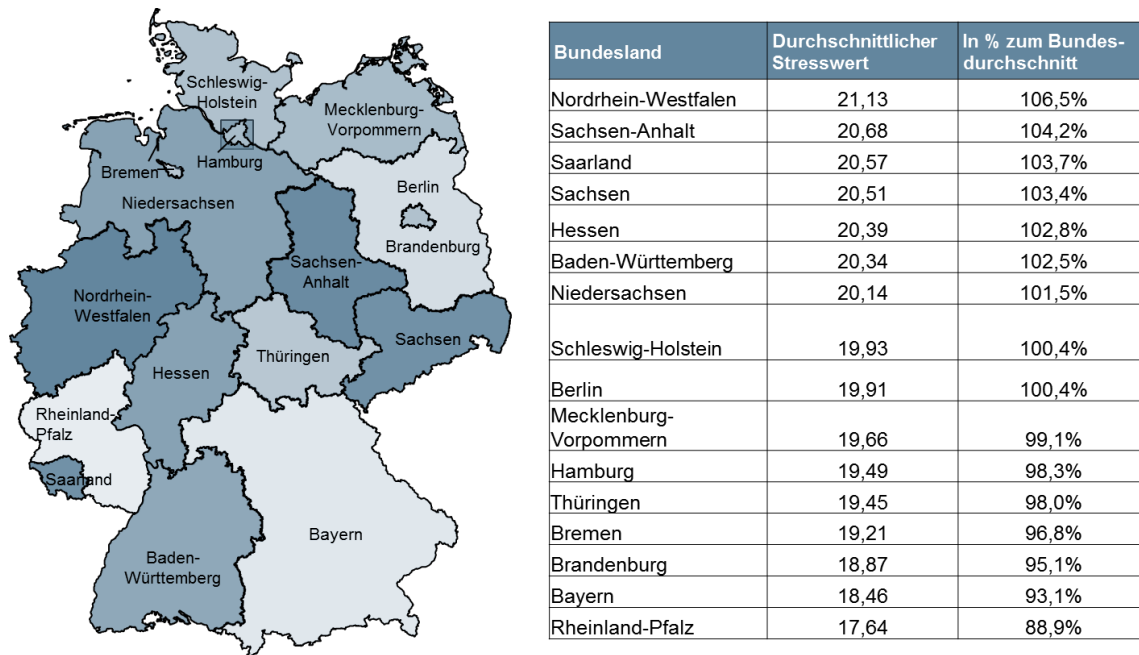


Abb. 15: Stresslevel und Bundesland

4.2.3 Abschlussart

Darüber wurde der Frage nachgegangen, ob das Stresslevel zwischen Studierenden von der angestrebten Abschlussart abhängt. An der Befragung nahmen gleichermaßen Studierende teil, die einen Bachelorabschluss, einen Masterabschluss/ein Diplom, ein Staatsexamen oder eine Promotion anstreben. Entsprechend Abbildung 16 empfinden Bachelor-Studierende den größten Stress in ihrem Studium. Dieser ist signifikant größer als der Stress, den Studierende aus dem Master/Diplom oder Staatsexamen empfinden. Über das geringste Stressniveau verfügen Promotionsstudierende.

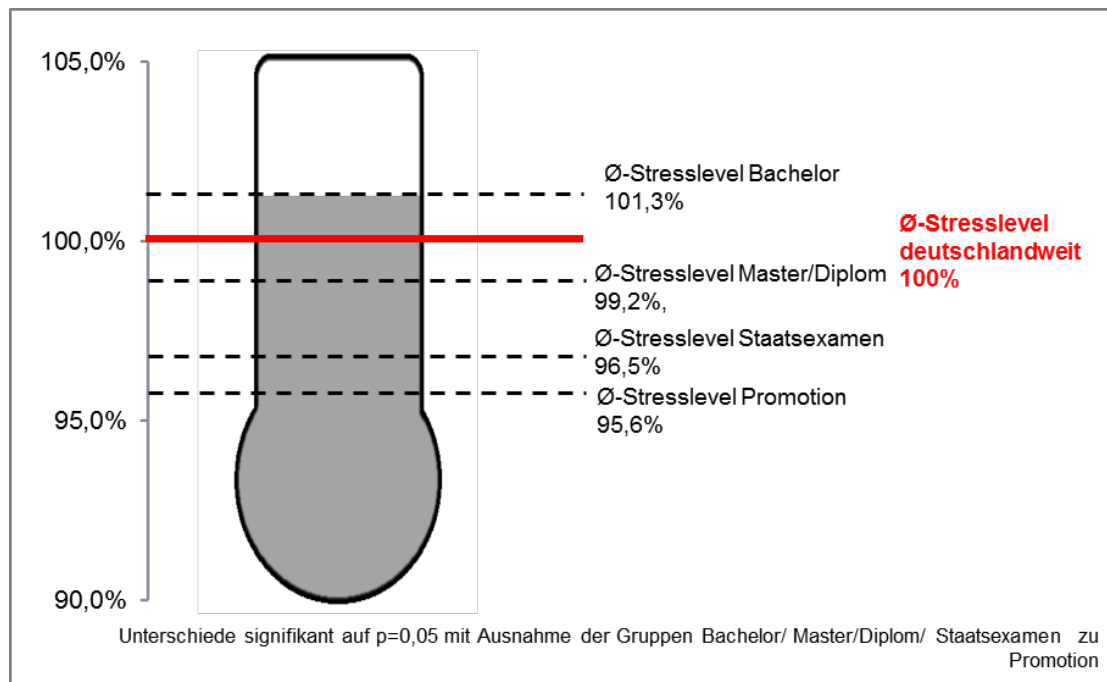


Abb. 16: Stresslevel nach Abschlussart

4.2.4 Studienfächer

Schließlich lässt sich der Frage nachgehen, ob es Unterschiede zwischen Studierenden verschiedener Fachrichtungen beim Stress im Studium gibt. Hier zeigt sich zunächst einmal, dass in praktisch allen Studiengängen der überwiegende Anteil der Studierenden ein „hohes Stresslevel“ aufweist (vgl. Abbildung 17). Allein bei Studierenden der Sportwissenschaften weist der überwiegende Teil der Studierenden ein nur „mittleres Stresslevel“ auf.

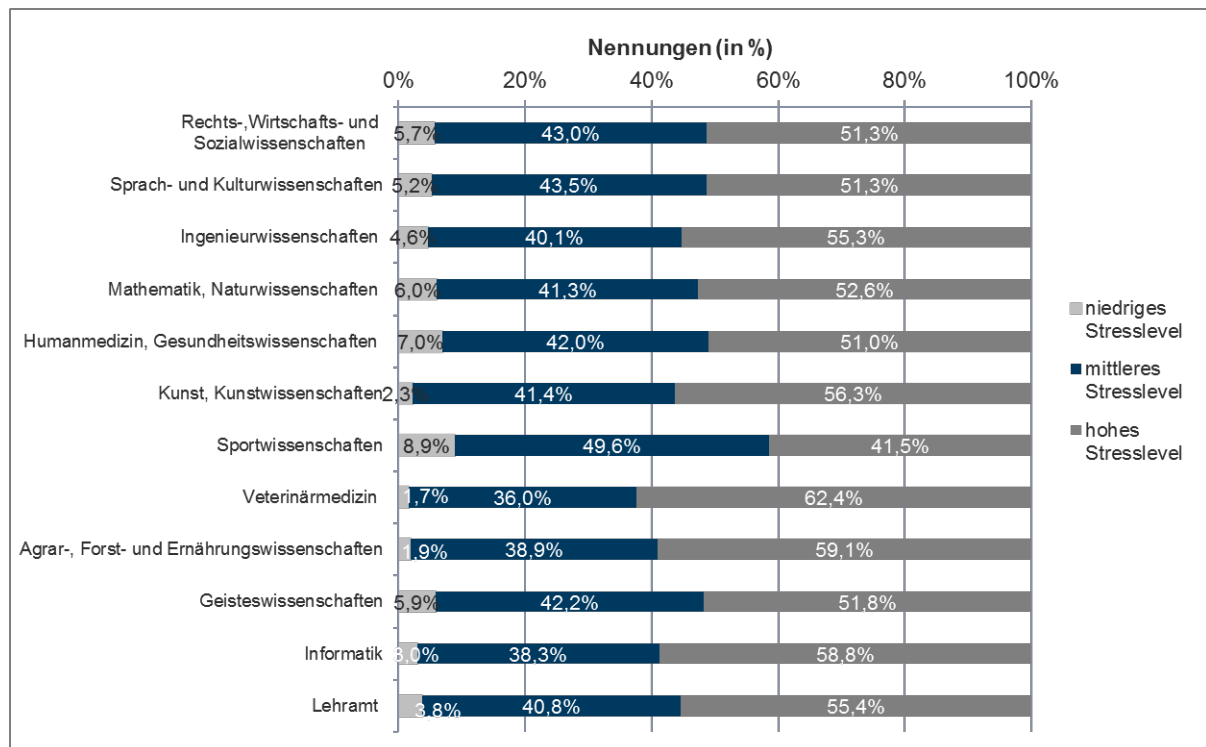


Abb. 17: Anteile von Stresslevel-Niveaus in verschiedenen Studienfächern

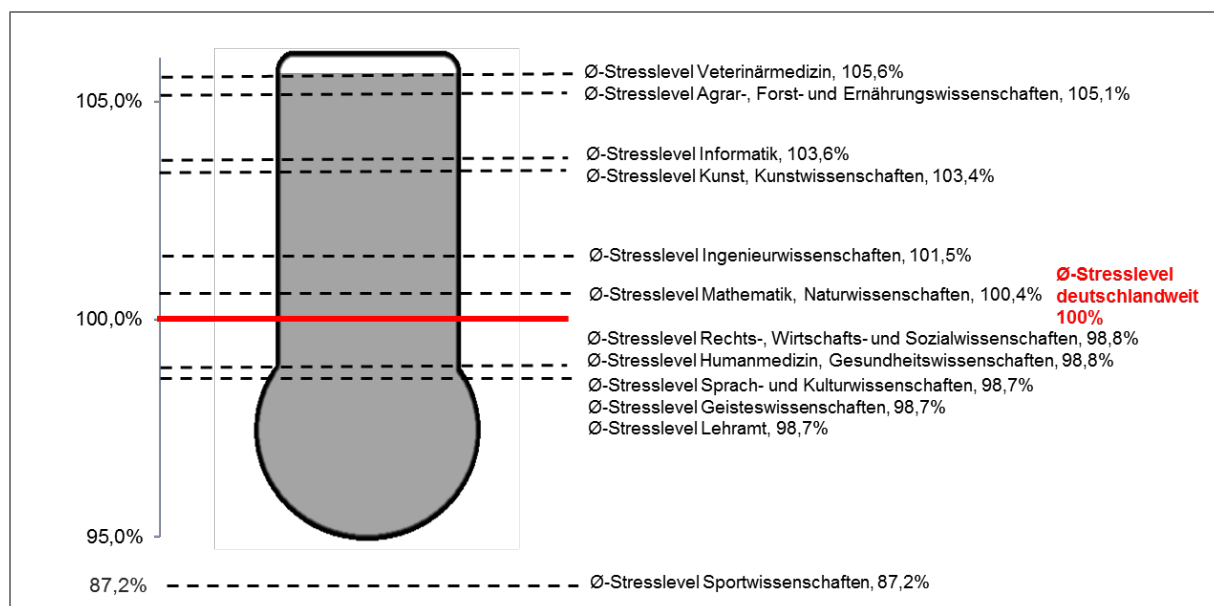


Abb. 18: Durchschnittlicher Stresslevel nach Studienfächern

Wird ergänzend der durchschnittliche Stresslevel in den unterschiedlichen Studienfächern betrachtet (Abbildung 18), dann zeigt sich, dass Studierende der Veterinärmedizin, der Agrar-/Forst- und Ernährungswissenschaften und der Informatik das größte Stresslevel und Studierende der Sprach- und Kulturwissenschaften, der Geisteswissenschaften, des Lehramts sowie der Sportwissenschaften das geringste Stresslevel aufweisen. Auffällig ist dabei vor

allem der geringe Stress, den Studierende der Sportwissenschaften in ihrem Studium empfinden (durchschnittlicher Stresswert: 87,2 % des Durchschnitts aller Studienteilnehmer).

4.3 Durch welche Faktoren wird Stress im Studium ausgelöst?

Bei der Entstehung von Stress im Studium sind verschiedene Faktoren beteiligt (vgl. Abschnitt 3 dieser Studie). Im Folgenden werden die für die Studie relevanten Stresskategorien nochmals kurz erläutert, wie sie, aufbauend auf den Ergebnissen der Vorstudie, in der Hauptstudie definiert wurden:

- **Hochschulbezogener Stress**

Hochschulbezogener Stress bezieht sich auf das Stressempfinden, das sich in den unterschiedlichen Phasen eines Studiums einstellt. So zählen hierzu unter anderem der Einstieg in das Studium und die Studienwahl, die Organisation von Studium und Semester, die Prüfungszeit und die Vorbereitung auf diese.

- **Intrapersoneller Stress**

Intrapersoneller Stress entsteht innerhalb der Person mit sich selbst, bedingt durch an sich selbst gestellte Erwartungen. In dieser Stresskategorie wurden die Studierenden u.a. zur geforderten Selbstständigkeit im alltäglichen Leben, zu ihren eigenen Erwartungen und ihrer Zukunftsperspektive befragt.

- **Interpersoneller Stress**

Interpersoneller Stress bezieht sich auf das Stressempfinden, welches durch die Interaktion mit Mitmenschen entstehen kann. So wurde hierzu befragt, inwieweit die soziale Interaktion mit Eltern, Freunden, Kommilitonen oder über neue Medien und Technologien als Stressfaktor empfunden wird.

- **Stress durch Alltagsorganisation**

Stress durch Alltagsorganisation umfasst die zeitliche Vereinbarkeit von Studium und anderen Aktivitäten, Fahrtwege zwischen Hochschule und Wohnort, die Alltagsorganisation im engeren Sinne (Haushalt, Einkaufen etc.) sowie die finanzielle Situation der Studierenden.

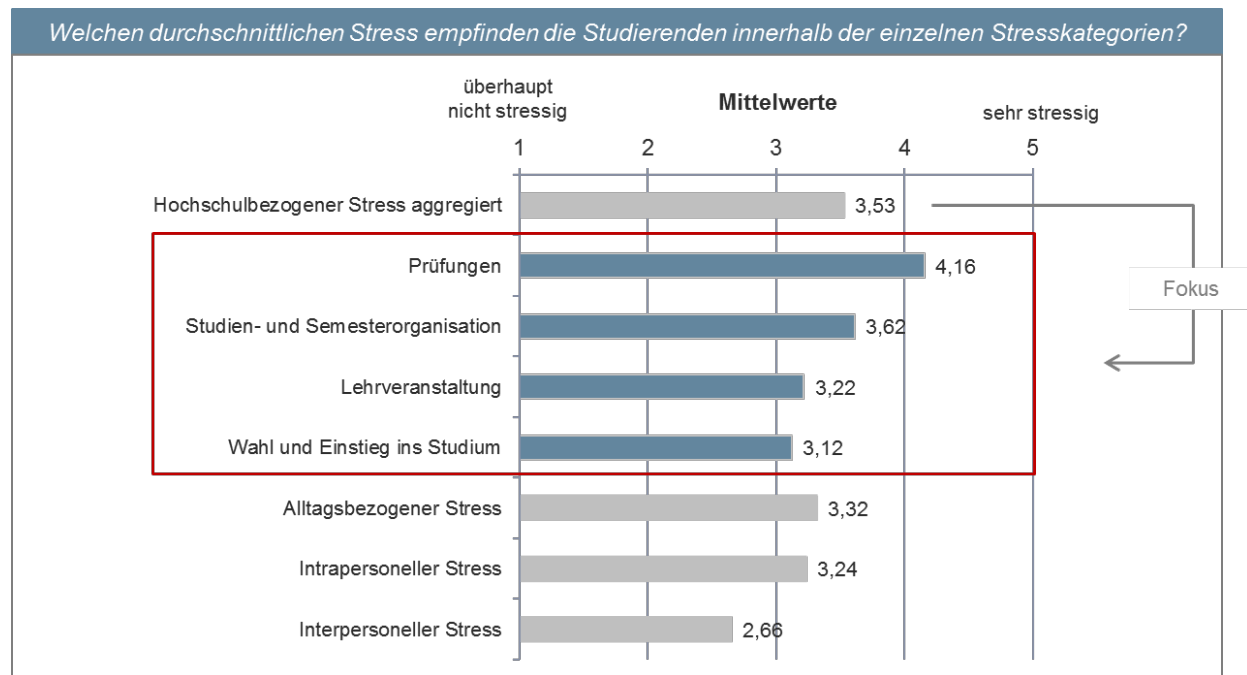


Abb. 19: Übersicht der Stresswerte in den verschiedenen Stresskategorien

Die wichtigste hochschulbezogene Ursache für Stress stellen Prüfungen dar. Hier empfinden Studierende Vorbereitungen auf die Prüfungen sowie das Anfertigen von Abschlussarbeiten als besonders stressig (siehe Abbildung 19 und Abbildung 20).

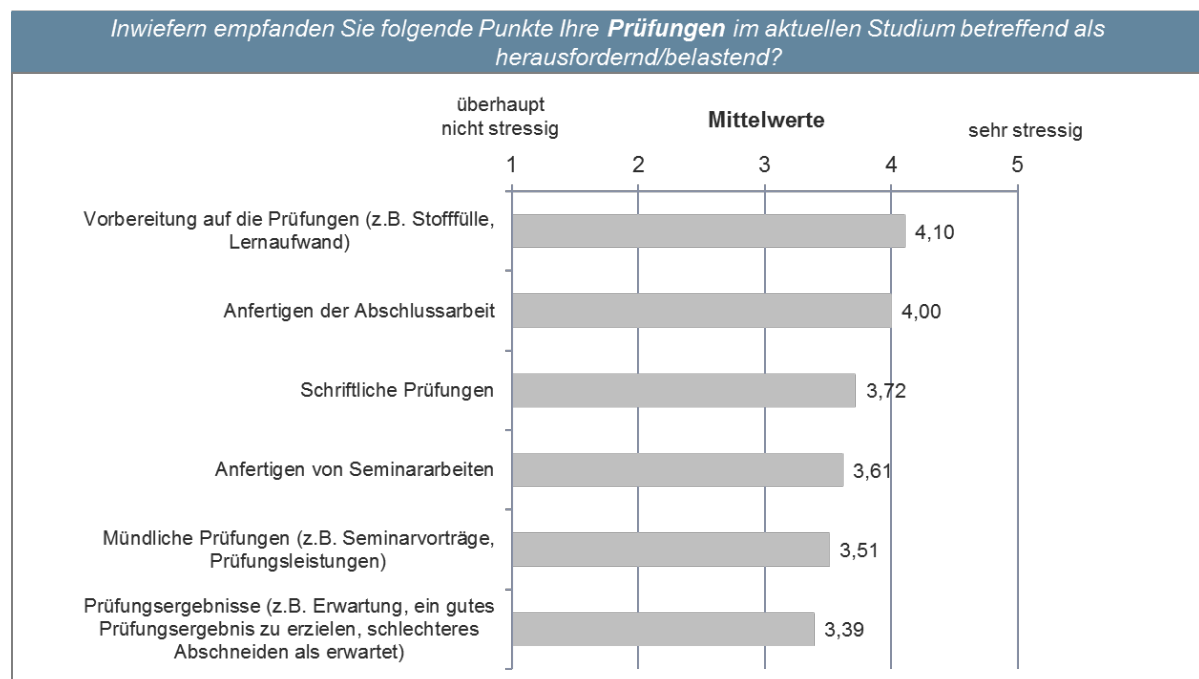


Abb. 20: Übersicht der Stresswerte zu verschiedenen Formen von Prüfungen

In der Kategorie Semesterorganisation empfinden die Studierenden insbesondere die Arbeitsbelastung durch das Studium insgesamt als größten Stressfaktor (siehe Abbildung 21). Etwa zwei Drittel der Befragten gaben an, diese Arbeitsbelastung als stressig oder sogar als sehr stressig zu empfinden. Im Vergleich der Geschlechter sind Frauen dabei signifikant gestresster als Männer. Ebenso empfinden Universitätsstudierende signifikant mehr Stress als Fachhochschüler und Studierende an Dualen Hochschulen.

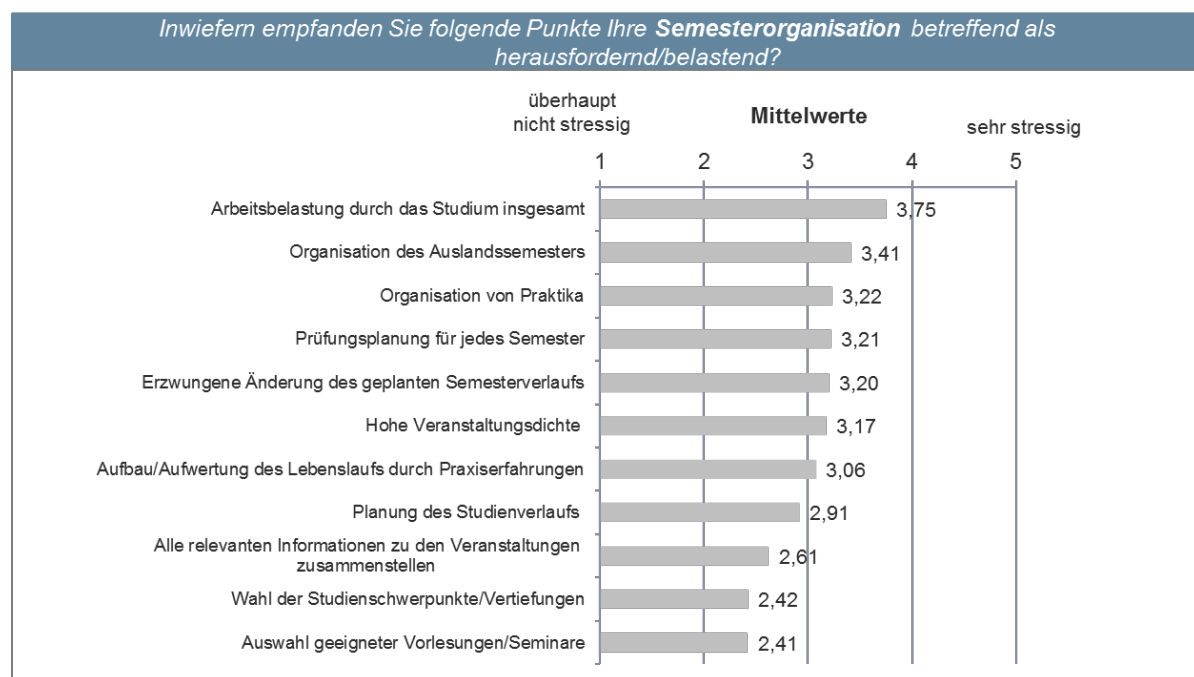


Abb. 21: Übersicht der Stresswerte im Bereich „Semesterorganisation“

Im Hinblick auf die Lehrveranstaltungen gaben die Studierenden an, dass der große Stoffumfang, die unausgeglichene Anforderungen der Veranstaltungen im Verlauf des Semesters und das Anforderungsniveau in den Veranstaltungen den größten Stress verursachen (siehe Abbildung 22).

Frauen nehmen diese Faktoren als signifikant stressiger wahr als ihre männlichen Kommilitonen (mit Ausnahme „Art der Stoffvermittlung“), ebenso wie Bachelor-Studierende hierdurch signifikant gestresster sind als Master-/Diplom-Studierende. Im Vergleich der Hochschularten sind Universitätsstudierende signifikant gestresster durch den großen Stoffumfang und das Anforderungsniveau in den Veranstaltungen als Studierende von Fachhochschulen.

Interessant ist darüber hinaus, dass Studierende der Mathematik signifikant stärker durch das Anforderungsniveau der Veranstaltungen gestresst sind als Studierende

der Rechts-, Wirtschafts- und Sozialwissenschaften, der Sprach- und Kulturwissenschaften und Kunstwissenschaften.

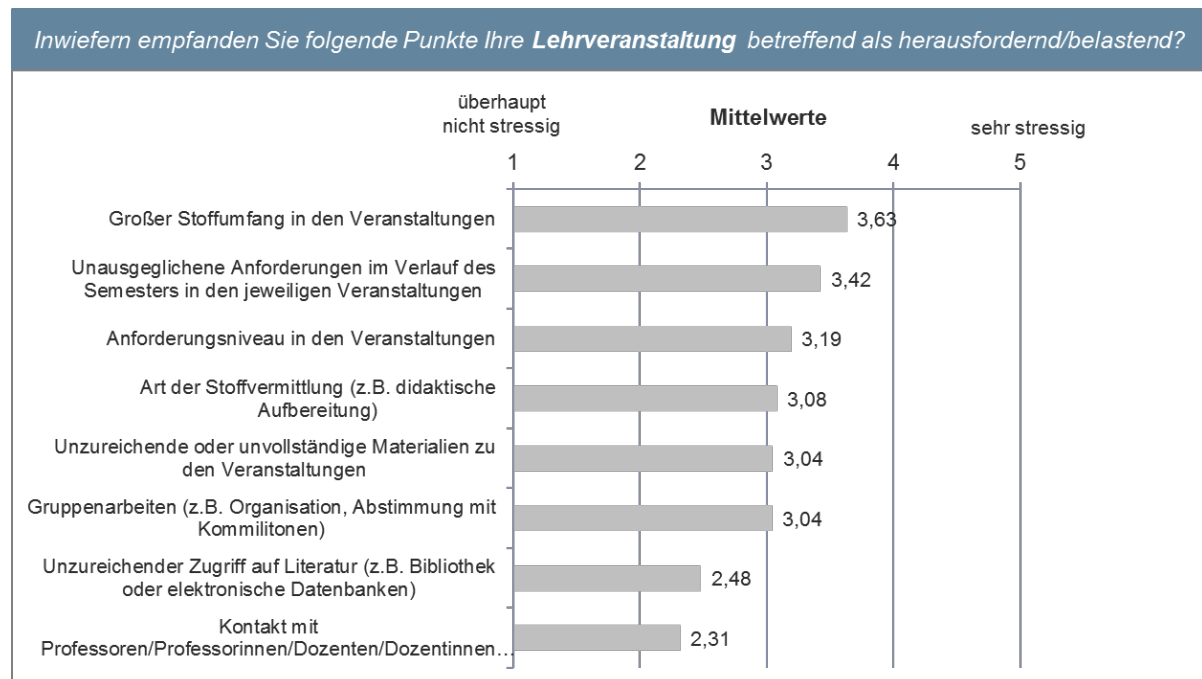


Abb. 22: Übersicht der Stresswerte in Bezug auf den Bereich „Lehrveranstaltungen“

Das Anspruchsniveau im neuen Studium zu meistern, empfinden Studierende Im Bereich „Studieneinstieg“ am stressigsten (siehe Abbildung 23). Der Prozess der Einschreibung sowie der Entscheidungsprozess für eine Hochschule wird als am wenigsten stressig empfunden. Frauen sind tendenziell gestresster bei der Wahl des Studiums bzw. beim Einstieg in dieses.

Staatsexamen-Studierende geben an, am stärksten durch das Anspruchsniveau im neuen Studium gestresst zu sein (signifikant zu allen anderen Abschlussarten).

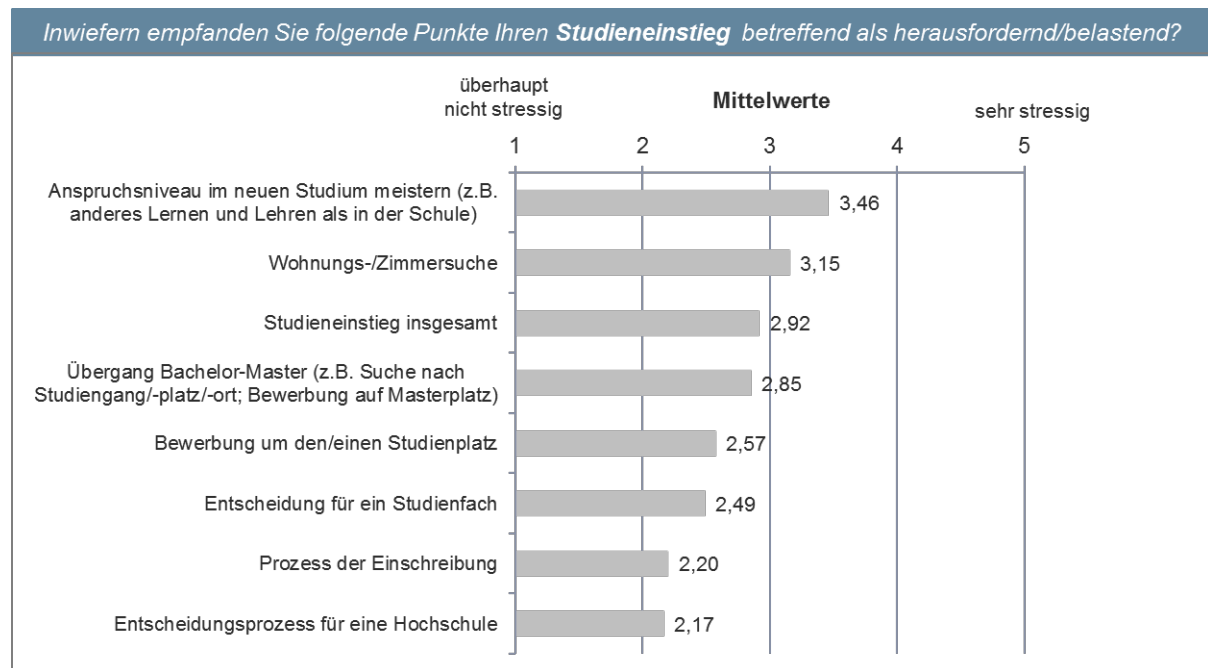


Abb. 23: Übersicht der Stresswerte in Bezug auf den Bereich „Studieneinstieg“

Eigene Erwartungen zu erreichen oder zu erfüllen, empfinden Studierende in Bezug auf den intrapersonellen Stress als den größten Stressfaktor (siehe Abbildung 24). Beim intrapersonellen Stress unterscheiden sich Männer und Frauen dabei vor allem bei der Suche nach einer Beschäftigung nach dem Studium. Master- und Diplom-Studierende fühlen sich durch die bevorstehende Suche nach einer Beschäftigung nach dem Studium besonders gestresst. Universitätsstudierende stufen den Anspruch, die eigenen Erwartungen zu erfüllen, signifikant als stressiger ein als Fachhochschüler. Studierende schließlich, die keiner Beschäftigung nachgehen, sind signifikant gestresster durch die geforderte Selbstständigkeit im alltäglichen Leben und den dadurch geforderten Verantwortlichkeiten als Studierende mit Nebenbeschäftigung.

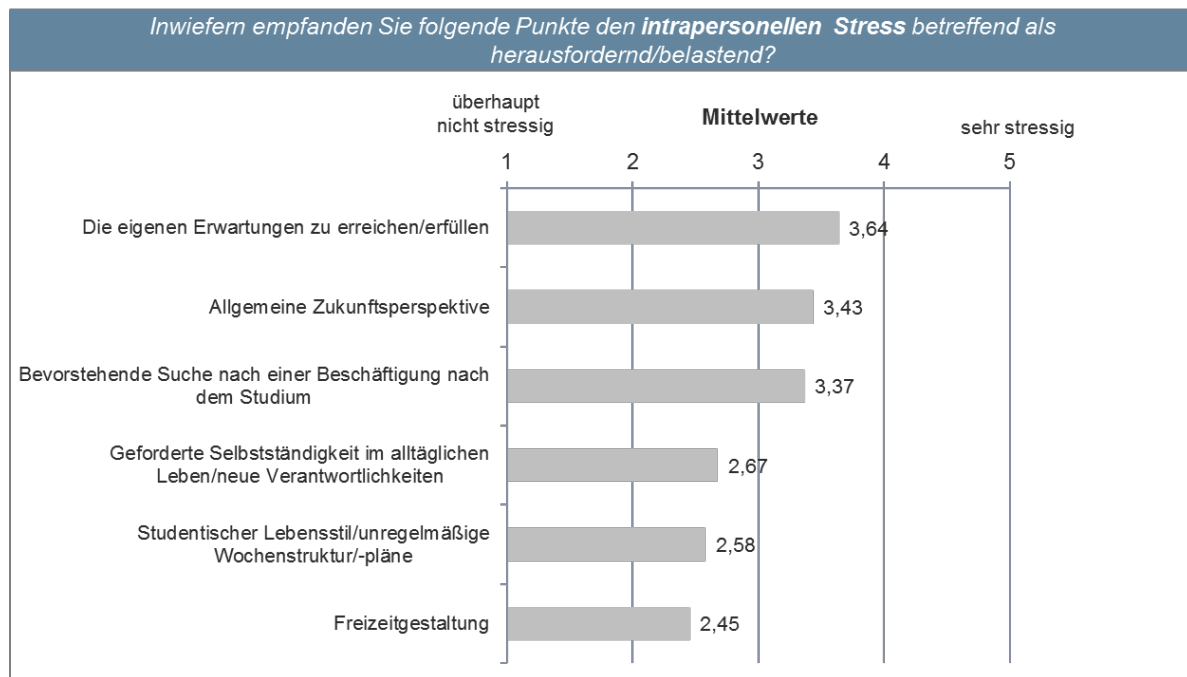


Abb. 24: Übersicht der Stresswerte in Bezug auf intrapersonellen Stress

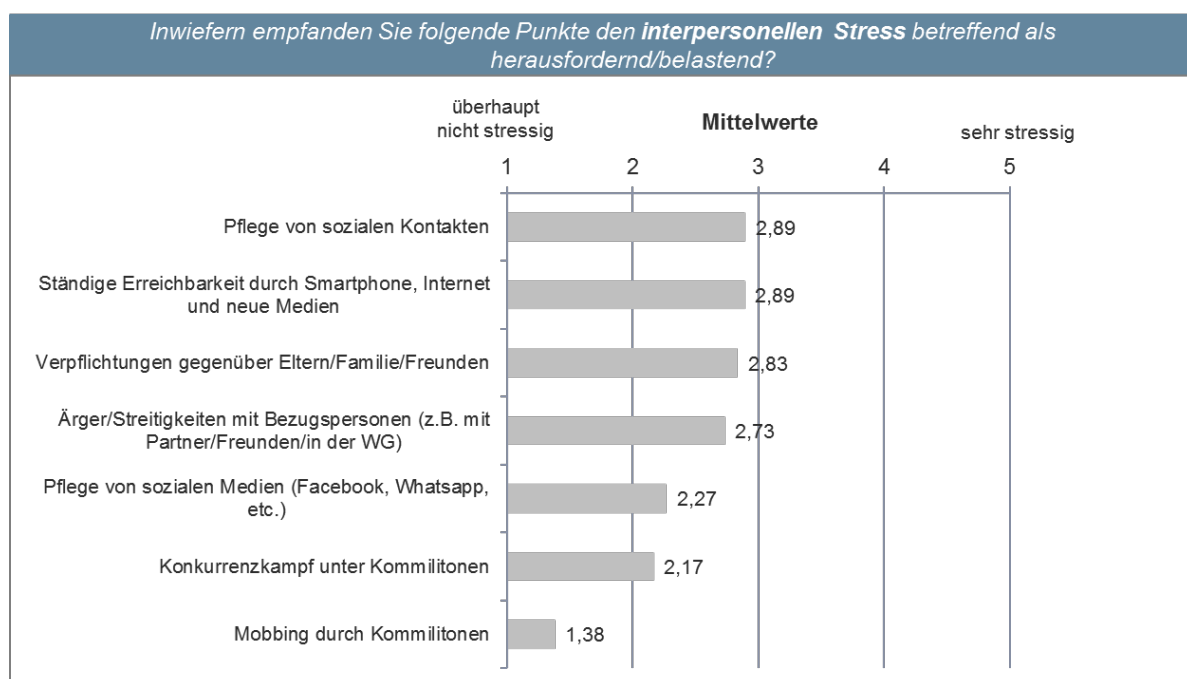


Abb. 25: Übersicht der Stresswerte in Bezug auf interpersonellen Stress

Hingegen wird der Bereich „interpersoneller Stress“ durch die Studierenden als etwas weniger stressig wahrgenommen (siehe Abbildung 25). Innerhalb des interpersonellen Stresses werden die Pflege der sozialen Kontakte und die ständige Erreichbarkeit durch Smartphone, Internet und neue Medien durch Studierende noch als am meisten stressig empfunden. Frauen fühlen sich durch Umgang mit ihren

Mitmenschen signifikant gestresster als Männer. Bachelor-Studierende fühlen sich signifikant gestresster durch Konkurrenzkampf unter Kommilitonen im Vergleich zu Master-Studierenden. Die Pflege von sozialen Kontakten wird von Master-Studierenden im Vergleich zu Staatsexamen-Studierenden als signifikant stressiger wahrgenommen. Studierende der Dualen Hochschule fühlen sich signifikant weniger gestresst durch ein Verpflichtungsgefühl gegenüber Eltern/Familie/Freunden als Universitäts- und Fachhochschul-Studierende. Universitätsstudierende fühlen sich durch den Konkurrenzkampf unter Kommilitonen signifikant gestresster als Fachhochschul-Studierende. Im Vergleich der Studiengänge geben Studierende der Kunstwissenschaften an, durch den Konkurrenzkampf unter den Kommilitonen besonders gestresst zu sein.

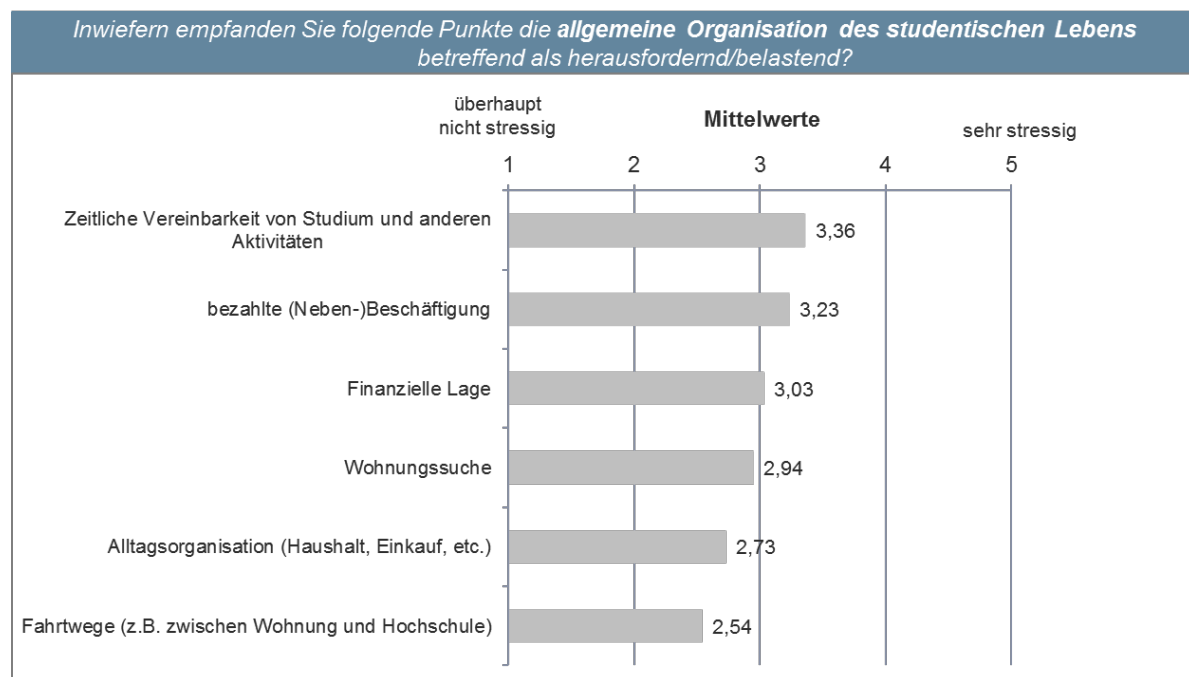


Abb. 26: Übersicht der Stresswerte in Bezug auf die Alltagsorganisation

Die zeitliche Vereinbarkeit von Studium und anderen Aktivitäten stellt in der Organisation des studentischen Lebens den größten Stressfaktor für Studierende dar (siehe Abbildung 26). Frauen sind bei der Organisation ihres studentischen Lebens durchweg gestresster als Männer (mit Ausnahme „Fahrtwege“). Die zeitliche Vereinbarkeit von Studium und anderen Aktivitäten bewerten FH-Studierende signifikant weniger stressig als Universitätsstudierende. Insgesamt bewerten Studierende der Dualen Hochschule die zeitliche Vereinbarkeit von Studium und anderen Aktivitäten als am stressigsten.

Studierende der Veterinärmedizin empfinden die zeitliche Vereinbarkeit von Studium und anderen Aktivitäten am stressigsten. Durch eine bezahlte (Neben-)Beschäftigung fühlen sich Studierende der Kunstwissenschaften am stärksten im Vergleich aller Studiengänge gestresst. Das größte Stressempfinden durch die finanzielle Lage weisen Studierende der Kunstwissenschaften auf (signifikant gegenüber Studierenden aus Ingenieurwissenschaften, Mathematik und Humanmedizin). Die Wohnungssuche stresst Veterinärmedizinistudenten signifikant stärker als Studierende der Ingenieurwissenschaften.

4.4 Wie gehen Studierende mit Stress im Studium um?

4.4.1 Stressresilienz

Eine wichtige Prädisposition bezüglich des Umgangs mit Stress stellt die Resilienz dar. Wie in Kapitel 2 beschrieben, stellt diese eine intrapersonelle Ressource dar und beschreibt im Hinblick auf Stress – verkürzt ausgedrückt – die Fähigkeit eines Menschen, Stress zu verarbeiten, mit diesem umzugehen. Wird zur Messung der Resilienz auf die in Kapitel 2 beschriebene Messmethodik zurückgegriffen, dann lassen sich die Studienteilnehmer dahingehend gruppieren, ob sie eine hohe, mittlere oder geringe Stressresilienz aufweisen.

Abbildung 27 zeigt, dass die Mehrzahl der Befragten über eine eher niedrige Stressresilienz verfügt. 44 % der Probanden weisen demnach eine geringe Stressresilienz auf. Auffällig ist allerdings auch, dass es vergleichsweise viele Studierende gibt, die eine hohe Stressresilienz aufweisen (33,3 %). Das Thema „Resilienz“ scheint also eine gewisse diskriminierende Wirkung zwischen den Studienteilnehmern aufzuweisen.

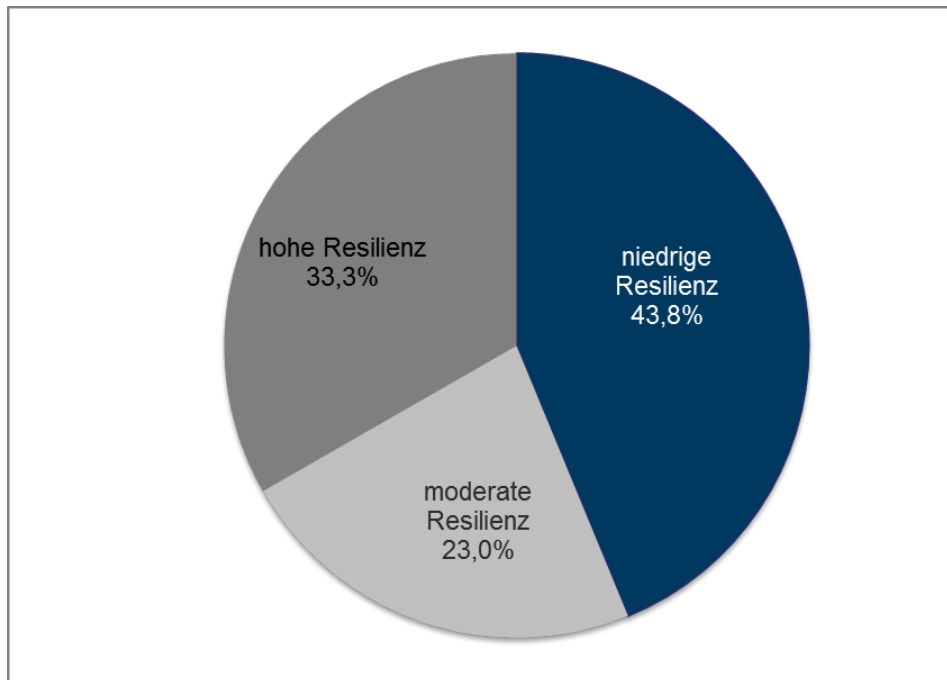


Abb. 27: Verteilung der Studierenden auf Resilienz-Klassen

Dies wird auch deutlich, wenn die Resilienz verschiedener Studierendengruppen betrachtet wird:

- Weibliche Studierende weisen eine signifikant geringere Stressresilienz als männliche Studierende auf.
- Die Stressresilienz ist bei Bachelorstudierenden am geringsten (98,8 % des auf 100 % gesetzten Resilienzwerts des Durchschnitts der Befragten) und bei Promotionsstudierenden (103,0 %) am größten.
- Fachhochschüler haben eine signifikant geringere Stressresilienz als Universitätsstudierende und Studierende an Dualen Hochschulen.
- Darüber hinaus ist interessant, dass die Stressresilienz von Studierenden, die keiner Nebenbeschäftigung nachgehen, signifikant geringer ist, als dies für Studierende der Fall ist, die einer Beschäftigung neben dem Studium nachgehen.
- Studierende der Humanmedizin haben eine signifikant höhere Stressresilienz im Vergleich zu Studierenden der Studiengänge Sprachwissenschaften, Ingenieurwissenschaften, Mathematik und Naturwissenschaften und Informatik.
- Studierende aus Berlin verfügen im Bundeslandvergleich über den größten Resilienzwert (102,2 % gegenüber dem Bundesdurchschnitt). Insgesamt lassen sich aber ansonsten zwischen den einzelnen Bundesländern nur

geringe Unterschiede in Bezug auf die Resilienz feststellen. Auffällig ist jedoch, dass Studierende aus Sachsen, die im Bundesdurchschnitt einen relativen hohen Stresslevel (vierte Position) aufweisen, durchschnittlich den geringsten Stressresilienzwert haben (vgl. Abb. 28).

Bundesland	Durchschnittlicher Resilienzwert	In % zum Bundesdurchschnitt
Berlin	49,40	102,2%
Hamburg	49,19	101,8%
Nordrhein-Westfalen	48,70	100,8%
Brandenburg	48,68	100,7%
Rheinland-Pfalz	48,53	100,4%
Niedersachsen	48,51	100,4%
Baden-Württemberg	48,38	100,1%
Sachsen-Anhalt	48,38	100,1%
Mecklenburg-Vorpommern	48,37	100,1%
Hessen	48,22	99,8%
Bayern	48,20	99,7%
Bremen	48,12	99,6%
Schleswig-Holstein	48,10	99,5%
Saarland	48,06	99,5%
Thüringen	47,49	98,3%
Sachsen	47,15	97,6%

Abb. 28: Bundeslandspezifische Resilienzwerte der Studierenden

Die Resilienz der Studierenden stellt damit insgesamt eine wichtige Prädisposition für Stresswahrnehmung dar. So zeigt der Vergleich der Resilienz- und Stresswerte der Studienteilnehmer, dass ein (schwacher) negativer Zusammenhang zwischen Resilienz und wahrgenommenem Stressniveau vorliegt. Studierende, die eine niedrigere Resilienz haben, sind demnach stärker gestresst, als Studierende mit hoher Resilienz (Korrelation = -0,262).

4.4.2 Stressreaktionen

In Bezug auf die Frage, wie Studierende mit Stress umgehen bzw. auf diesen reagieren, wurde zunächst ermittelt, welche spontanen Reaktionen die befragten Studierenden aus stressigen Situationen kennen. Hier zeigt Abbildung 29, dass das Empfinden von Unzufriedenheit die typische spontane Reaktion auf Stress für Studierende ist. Daneben empfinden die Studierenden häufig Unruhe oder suchen Ablenkung. Alle anderen vorgegebenen Antwortalternativen wie z.B. das Empfinden

von Wut, das Auftreten von Essstörungen oder der vermehrte Gebrauch von Genussmitteln stellt für die Studierenden im Durchschnitt keine häufige spontane Stressreaktion dar.

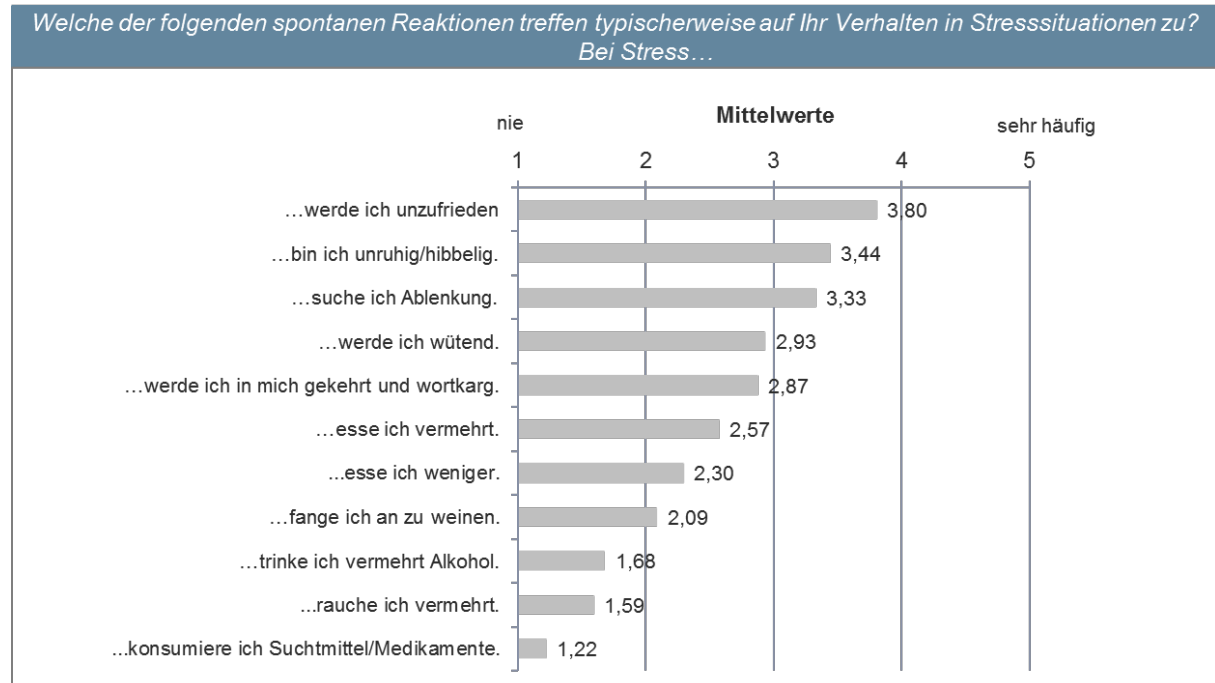


Abb. 29: Spontane Reaktionen auf stressige Situationen

Allerdings neigen weibliche Studierende in Teilen zu anderen spontanen Reaktionen auf Stress als männliche Studierende (vgl. Abbildung 30). Während Studentinnen eher zu weinen beginnen, suchen Studenten eher Ablenkung und nehmen vermehrt Genussmittel zu sich.

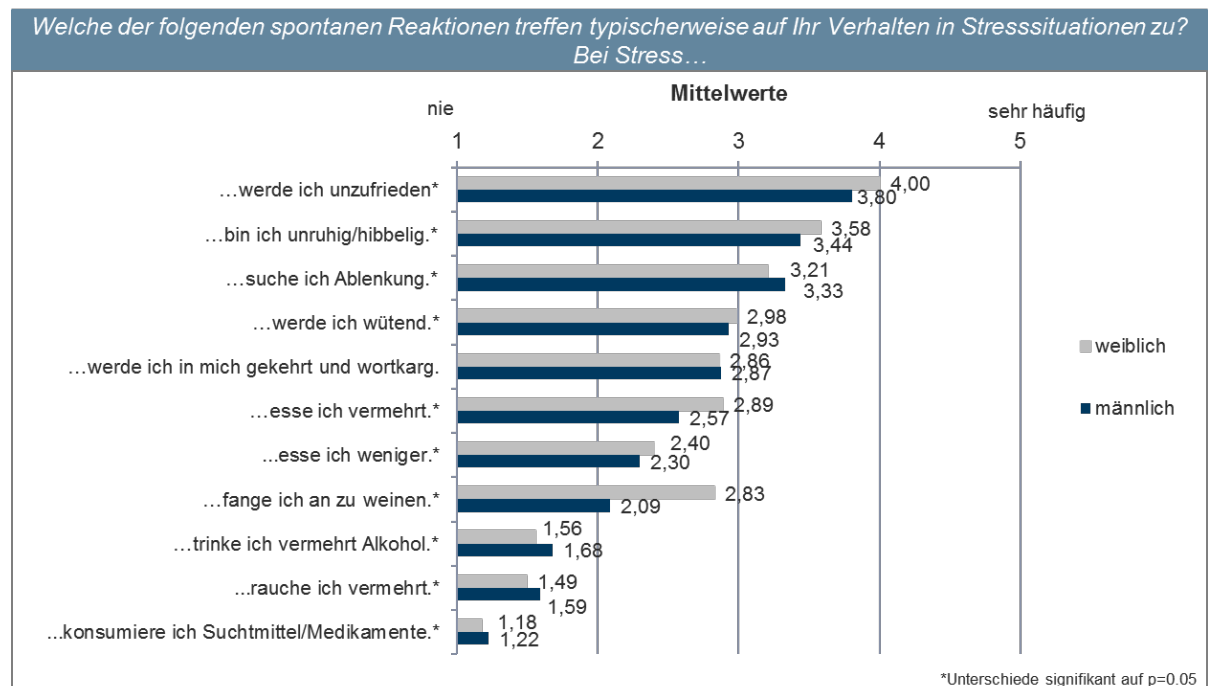


Abb. 30: Spontane Reaktionen auf stressige Situationen von Männern und Frauen im Vergleich

Darüber hinaus geben die Probanden an, in stressigen Studienphasen Schlafstörungen, Konzentrationsschwierigkeiten, Lustlosigkeit und die Vernachlässigung sozialer Kontakte bei sich festzustellen. Angesichts solcher negativer Auswirkungen von Stress im Studium ist verständlich, dass Studierende unterschiedlichste Maßnahmen einsetzen, um stressigen Situationen im Studium präventiv zu begegnen. Wie Abbildung 31 zeigt, reicht das Spektrum eingesetzter „Präventionsmaßnahmen“ von Aufgabenpriorisierung, über Gespräche mit Partnern, Freunden und Familie bis zu Sport und Yoga.



Abb. 31: Eingesetzte Maßnahmen zur Stressbewältigung

4.5 Unterstützungsangebote zum Thema „Stress“

4.5.1 Bekanntheit, Nutzung, Bewertung von Hochschulangeboten

Dass Stress im Studium für viele Studierende von großer Bedeutung ist, haben viele Hochschulen inzwischen erkannt. Sie bieten verschiedene Unterstützungsmaßnahmen an, um ihren Studierenden zu helfen, mit Stress im Studium besser umzugehen bzw. diesen erst gar nicht entstehen zu lassen. Wie Abbildung 32 für typische solche Angebote zeigt, ist diese vielen Studierenden auch bekannt.

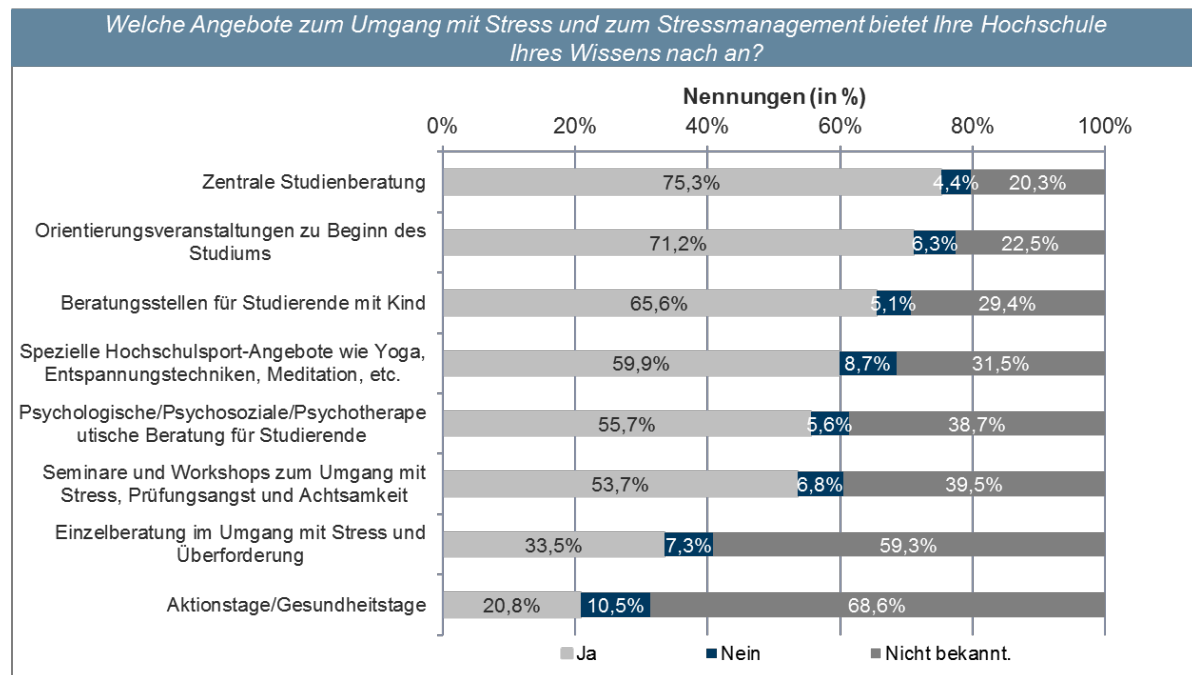


Abb. 32: Bekanntheitsgrad von Unterstützungsmaßnahmen von Hochschulen im Bereich Stress

So gibt die Mehrheit der Studierenden etwa an, dass ihre Hochschulen zum Umgang mit Stress und zum Stressmanagement Angebote wie eine zentrale Studienberatung, Orientierungsveranstaltungen am Beginn des Studiums, Beratungsstellen für Studierende mit Kind oder spezielle Hochschulsportangebote bzw. besondere Beratungsangebote vorhalten. Auffällig ist allerdings, dass ein größerer Anteil der Studierenden von Universitäten angibt, diese Angebote der eigenen Hochschulen zu kennen (siehe Abbildung 33). Ursächlich hierfür kann entweder sein, dass an Fachhochschulen weniger Angebote zum Umgang mit Stress und zum Stressmanagement vorhanden sind oder aber Fachhochschüler über die vorhandenen Angebote ihrer Hochschulen nicht informiert sind. Besonders auffällig sind die Unterschiede bei Hochschulsportangeboten sowie bei psychologischen Therapiemöglichkeiten für Studierende.

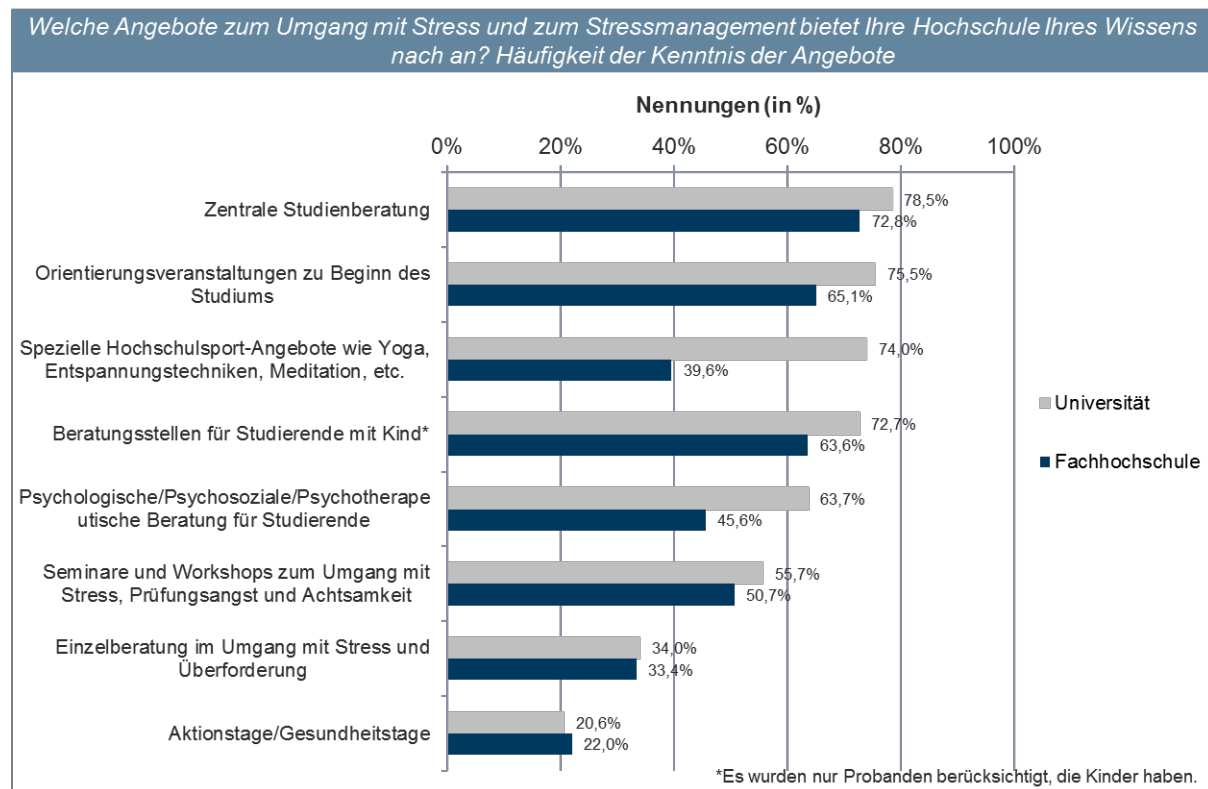


Abb. 33: Bekanntheitsgrad von Unterstützungsmaßnahmen von Hochschulen im Bereich Stress an Fachhochschulen und Universitäten

Trotz der Vielzahl an unterschiedlichen Angeboten werden diese von den Studierenden nicht genutzt. Lediglich Orientierungsphasen zu Beginn des Studiums wurden von der Mehrzahl der Studierenden (56,0 %) mindestens einmal in Anspruch genommen. Spezielle Hochschulangebote wie z.B. Yoga sind die einzigen Angebote, die auffällig mehrfach von Studierenden in Anspruch genommen werden. Bei der Mehrzahl der Angebote geben jedoch mehr als 70 % der Studierenden an, dass Sie diese noch nie genutzt haben (siehe Abbildung 34). Ursächlich hierfür könnte u.a. sein, dass Studierende Angst haben, als krank eingestuft zu werden.

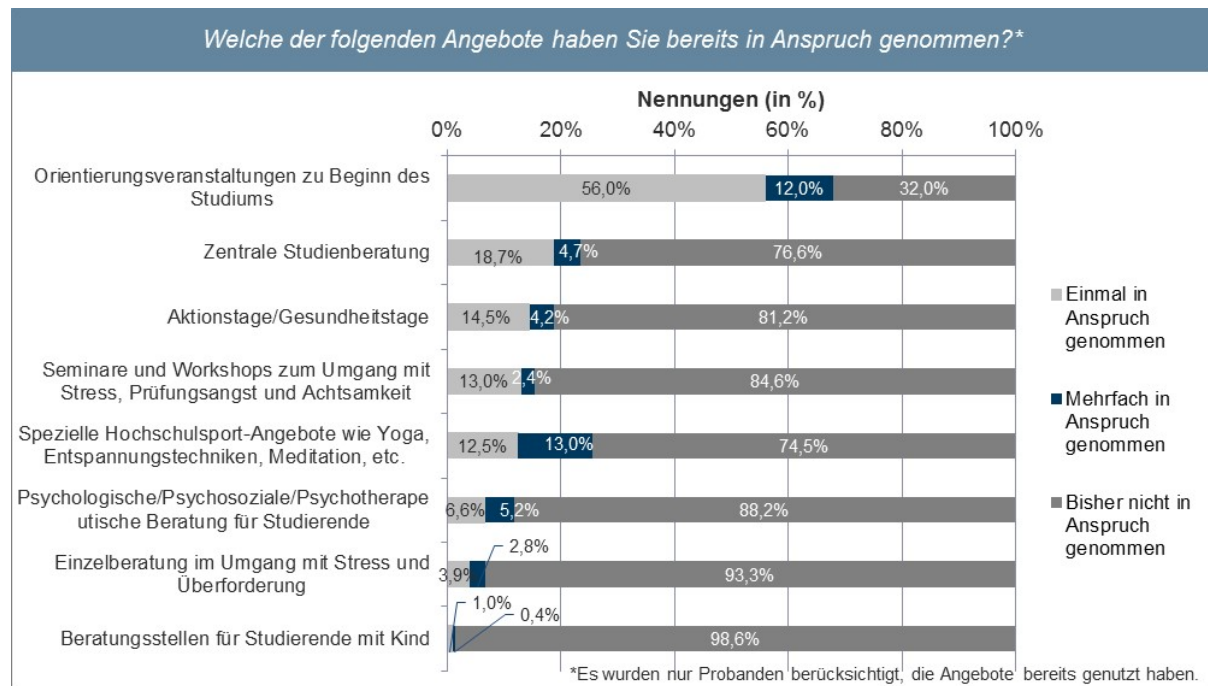


Abb. 34: Nutzung von Unterstützungsmaßnahmen

Studierende schätzen die Angebote und Unterstützungsmaßnahmen durchschnittlich als hilfreich ein (siehe Abbildung 35). Spezielle Hochschulsportangebote wurden dabei als am hilfreichsten eingestuft. Einzelberatungen im Umgang mit Überforderung und Stress stoßen zudem auf große Zustimmung. Trotz der positiven Bewertung der einzelnen Angebote bleibt deren Nutzung vielfach aus (siehe Abbildung 34), was aufgrund der positiven Resonanz als bedauerlich einzustufen ist. Gründe hierfür könnten sein, dass Studierende keine Zeit für Beratungsangebote haben und nicht wussten, an wen sie sich wenden können.

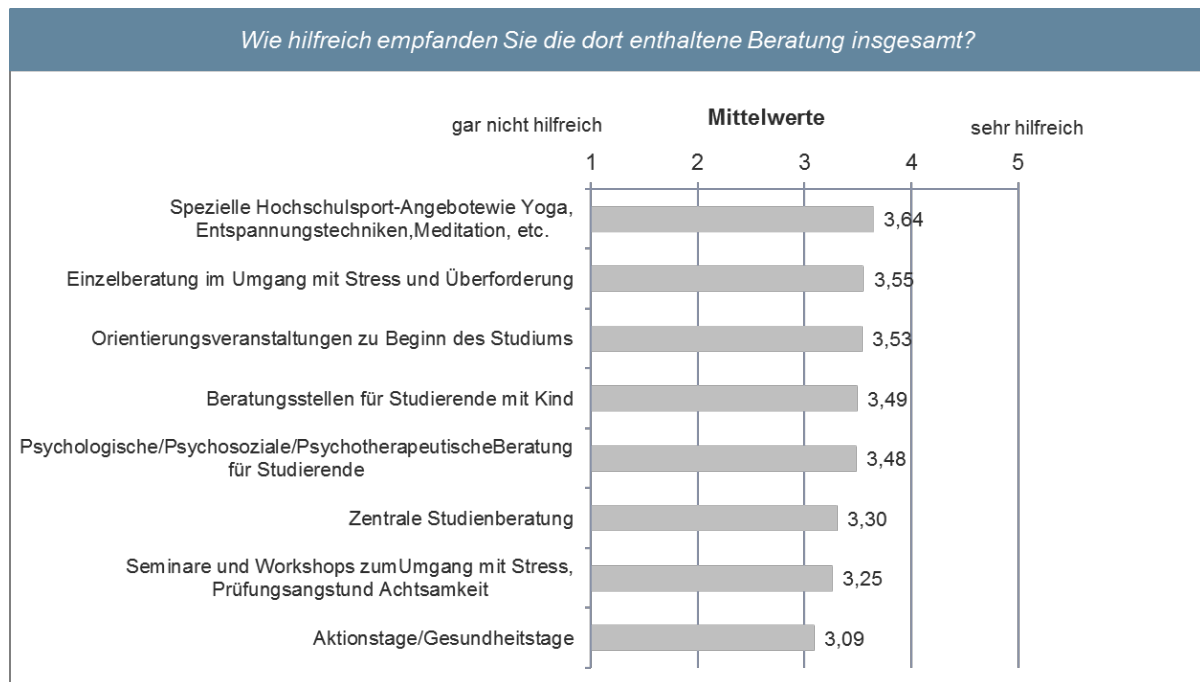


Abb. 35: Bewertung von Beratungsmaßnahmen

4.5.2 Externe Unterstützungsangebote

Externe Unterstützungsangebote außerhalb der Hochschule werden von Studierenden noch nicht sonderlich genutzt. Lediglich 11,3 % der Studierenden gibt an, dass sie bereits Beratungsangebote zum Thema Stress außerhalb der Hochschule in Anspruch genommen haben (siehe Abbildung 36).

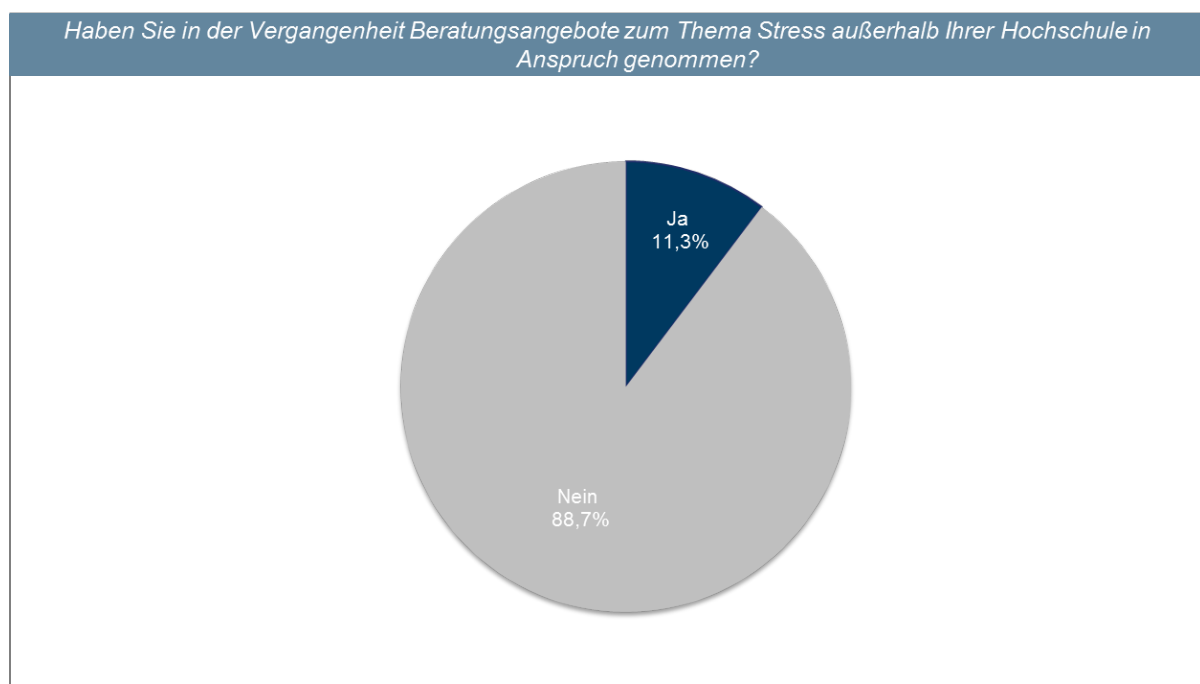


Abb. 36: Inanspruchnahme von Beratungsangeboten außerhalb der Hochschulen

Auffällig ist jedoch, dass signifikant mehr Frauen als Männer Beratungsangebote außerhalb der Hochschule in Anspruch nehmen (siehe Abbildung 37). Gründe hierfür könnten sein, dass Frauen Stressfaktoren, wie beispielsweise Lehrveranstaltungen, als signifikant gestresster wahrnehmen. Gleiches empfinden sie bei der Interaktion mit ihren Mitmenschen und nehmen daher vermehrt Beratungsangebote in Anspruch.

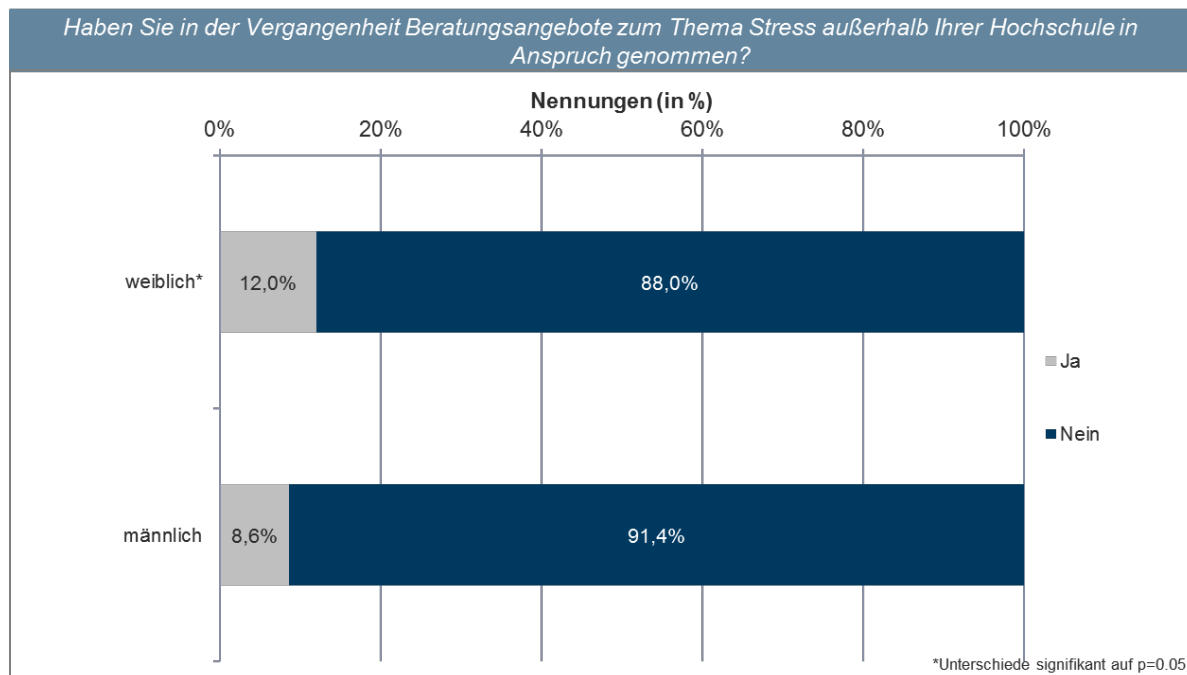


Abb. 37: Inanspruchnahme von Beratungsangeboten außerhalb der Hochschulen nach Geschlecht

Zudem ist erkennbar, dass vor allem Studierende mit hohem Stresslevel vermehrt Beratungsangebote außerhalb der Hochschule in Anspruch nehmen (siehe Abbildung 38). Dies könnte darauf zurückzuführen sein, dass Studierende bspw. das Anspruchsniveau, das im Studium an sie gestellt wird, mit Hilfe einer externen Beratungsstelle meistern wollen.

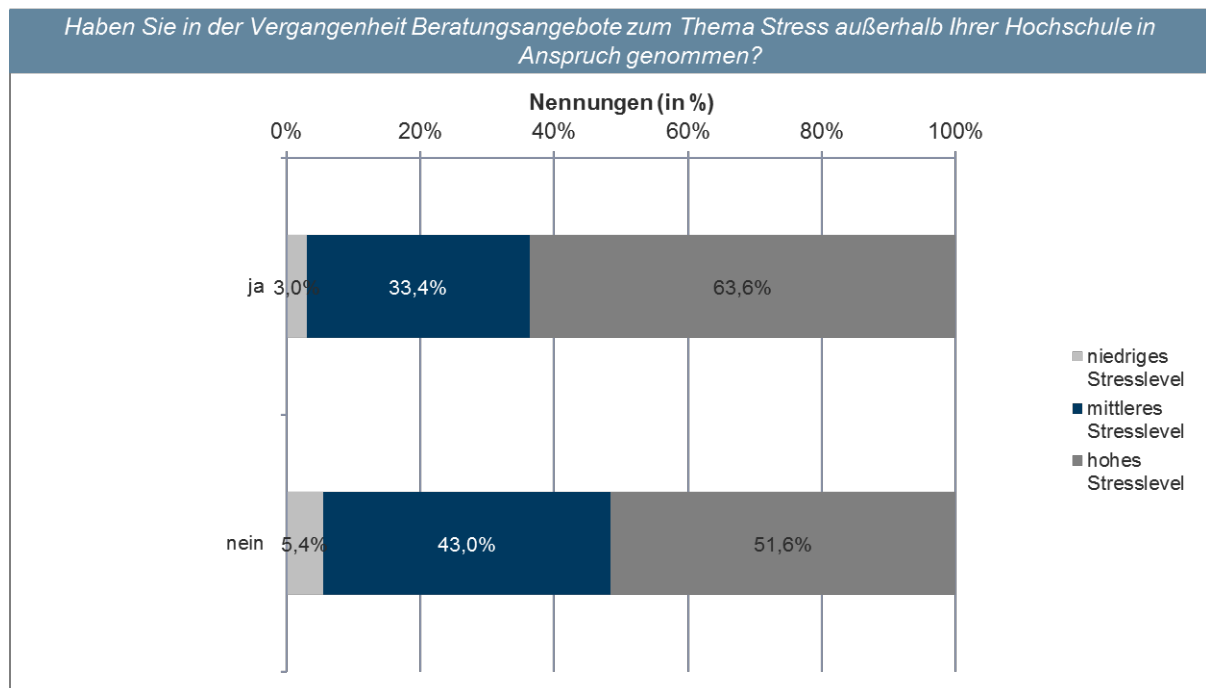


Abb. 38: Inanspruchnahme von Beratungsangeboten außerhalb der Hochschulen nach Stresslevel

Ärztliche und therapeutische Unterstützung ist dabei das am häufigsten genutzte hochschulexterne Angebot und wird von Männern und Frauen in etwa gleichermaßen häufig genutzt. Die oftmals geäußerte Angst, als krank bezeichnet zu werden, scheint hier nicht zum Tragen zu kommen. Auch Angebote von Krankenkassen werden bereits genutzt. Jedoch sind diese im Vergleich zu ärztlicher und therapeutischer Unterstützung noch wenig frequentiert. Die Teilnahme an Selbsthilfegruppen wird hingegen nur sehr wenig in Anspruch genommen (siehe Abbildung 39).

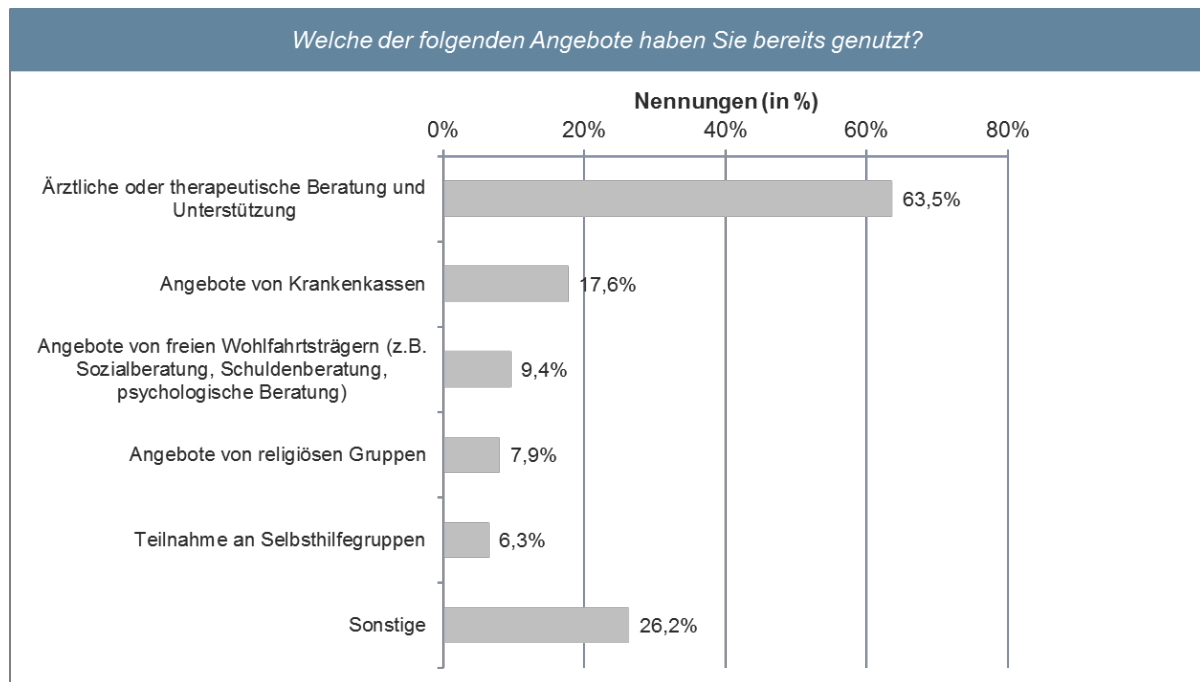


Abb. 39: Bereits genutzte, hochschulexterne Angebote

Ein weiteres, interessantes Ergebnis zeigt Abbildung 40. Werden Studierende nach der Nützlichkeit der von ihnen in Anspruch genommenen Beratungsangebote gefragt, ist auffällig, dass im Durchschnitt die Befragten Angebote von religiösen Gruppen als am hilfreichsten einstufen und diese sogar als hilfreicher als ärztliche und therapeutische Beratung einordnen.

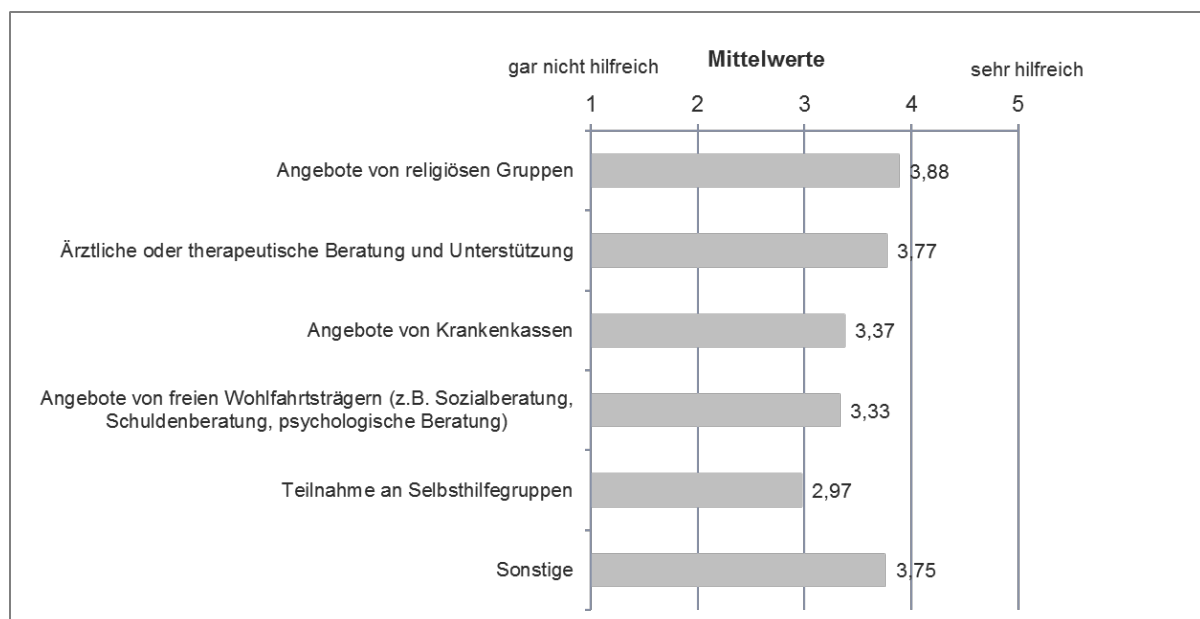


Abb. 40: Einschätzung der Nützlichkeit von Beratungsangeboten

Werden Männer und Frauen hinsichtlich ihrer Einschätzungen bezüglich der Nützlichkeit von Beratungsangeboten verglichen, zeigt sich, dass Männer lediglich bei der Teilnahme an Selbsthilfegruppen das Angebot als hilfreicher empfinden (siehe Abbildung 41). Dies ist dadurch erklärbar, dass Frauen in vielen Bereichen signifikant gestresster sind als Männer und ihnen daher Hilfe eventuell einen größeren Mehrwert bietet. Viele Befragte geben zudem an, dass sie kein passendes Angebot für sich gefunden haben.

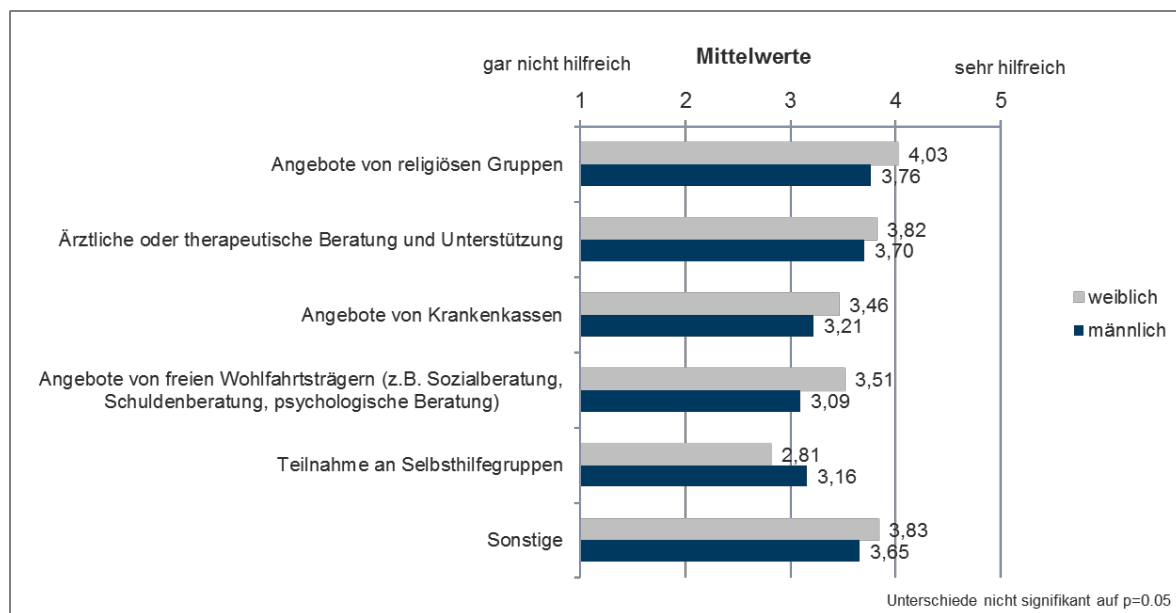


Abb. 41: Einschätzung der Nützlichkeit von Beratungsangeboten nach Geschlecht

4.5.3 Vorstellungen von Studierenden für weitere Hilfestellungen

In Bezug auf weitere Hilfestellungen gegen Stress oder zur Prävention von diesem ist es der Mehrzahl der Befragten Studierenden egal, ob sie hochschulexterne oder -interne Angebote nutzen (56,4 %). 19,0 % sprechen sich für hochschulexterne Angebote aus, wohingegen 24,6 % gerne Angebote an ihrer Hochschule nutzen würden. Hierbei sind auch keine signifikanten Unterschiede zwischen Männern und Frauen sowie Studierenden mit höherem oder niedrigerem Stresslevel oder einer höheren oder niedrigeren Resilienz erkennbar.

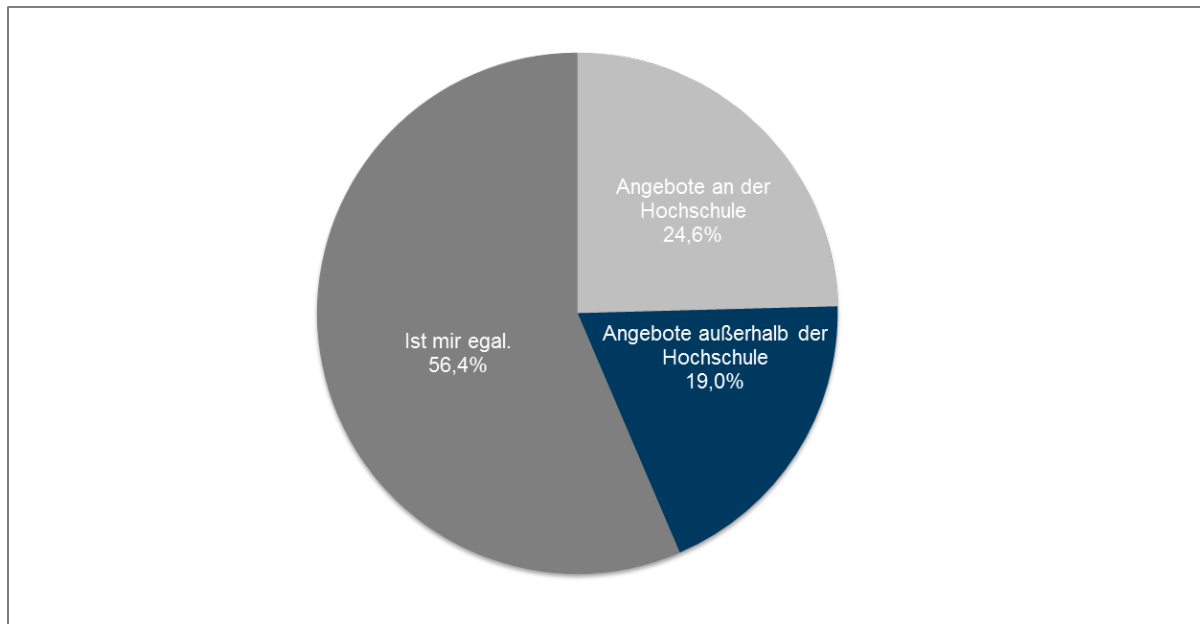


Abb. 42: Bevorzugte Nutzung von Hochschulangeboten

In Bezug auf die gewünschten Beratungsformen zum Thema Stress wünscht sich die Mehrzahl der Studierenden (73,1 %) persönliche Beratungsangebote in Form von Einzelberatungen. Des Weiteren sind Informationen über Homepages (35,6 %) und schriftliche Beratungen (34,3 %) von Interesse für Studierende (siehe Abbildung 43).

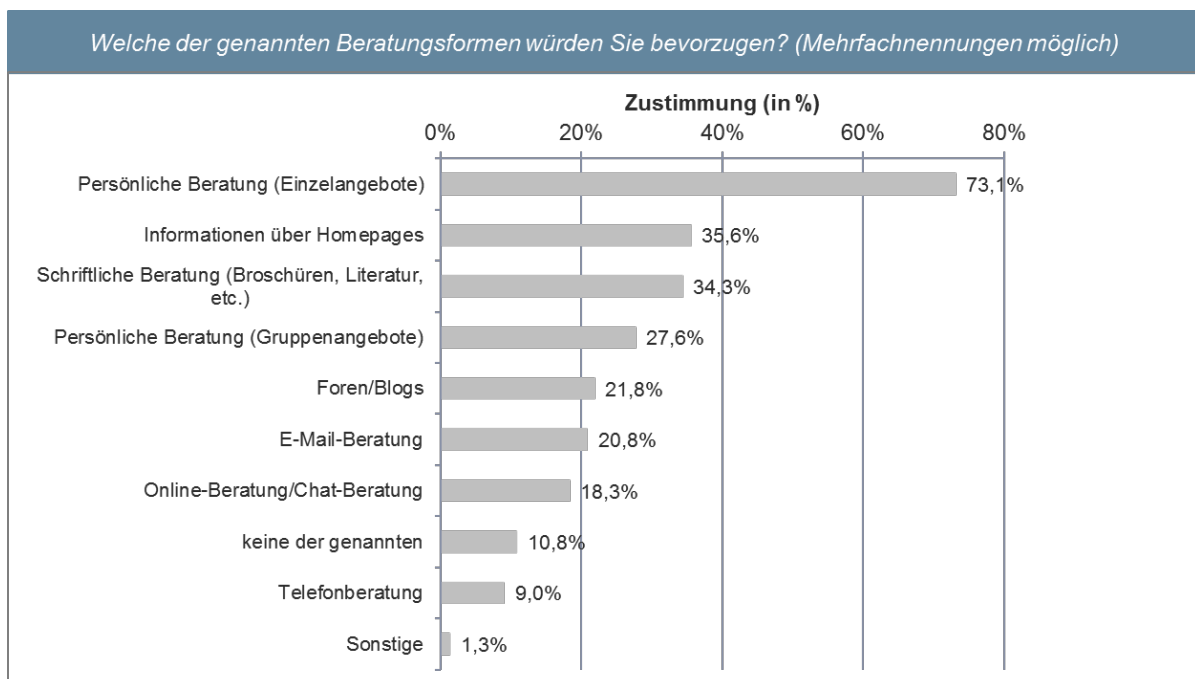


Abb. 43: Bevorzugte Beratungsformen

Die Gründe, weshalb bisher keine Beratungsformen in Anspruch genommen wurden, sind vielfältig (siehe Abbildung 44). Studierende geben am häufigsten an, dass sie ihre Probleme selbst gelöst haben (68,0 %) oder bisher keine Probleme hatten, die professionelle Beratung erfordern (62,8 %). Zudem erschienen ihnen ihre Probleme nicht gravierend genug (48,0 %) oder sie glaubten nicht, dass ihnen die angebotenen Beratungsangebote helfen könnten (38,0 %).

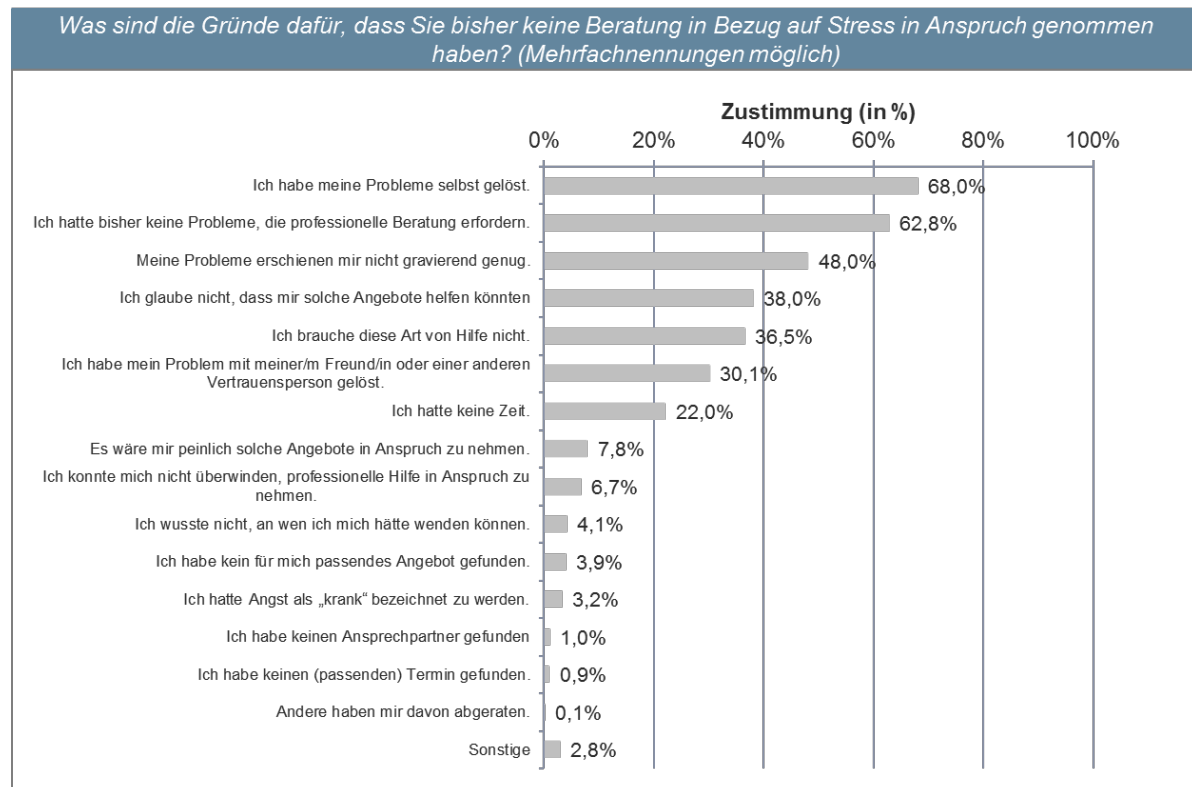


Abb. 44: Gründe, warum bisher keine Beratungsformen in Anspruch genommen wurden

Literaturverzeichnis

- Cohen, S./ Williamson, G. M. (1988): *Perceived stress in a probability sample of the United States*. In S. Spacapan & S. Oskamp (Hrsg.): *The social psychology of health: Claremont Symposium on Applied Social Psychology*, 3–67.
- Cohen, S; Kamarck T; Mermelstein R (1983): A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior*. 24 (4), 385–396.
- Lazarus, R. S./ Folkman, S. (1984): *Stress, appraisal and coping*. Berlin: Springer.
- Lazarus, R. S./ Launier, R. (1981): *Stressbezogene Transaktionen zwischen Person und Umwelt*. In Nitsch, J. R. (Hrsg.): *Stress, Theorien, Untersuchungen, Maßnahmen*, 213–259.
- Leppert, K., Koch, B., Brähler, E., Strauß B. (2008): *Die Resilienzskala (RS) - Überprüfung der Langform RS-25 und einer Kurzform RS-13*. *Klinische Diagnostik und Evaluation*, 2, 226–243.
- Ross, S. E., Niebling, B. C., & Hecker, T. M. (1999): *Sources of stress among college students*. *College Student Journal*, 33(2), 312–317.
- Schumacher, J., Leppert, K., Gunzelmann, T., Strauß, B., Brähler, E. (2005): *Die Resilienzskala – Ein Fragebogen zur Erfassung der psychischen Widerstandsfähigkeit als Personenmerkmal*. *Zeitschrift für Klinische Psychologie, Psychiatrie und Psychotherapie*, 53, 16–39.

Anhang: Fragebogen der Studie

Empirische Untersuchung zum Studierendenstress

Liebe Studierende,

herzlichen Dank, dass Sie sich die Zeit nehmen, an der Befragung von Prof. Dr. Uta Herbst (Universität Potsdam) und Prof. Dr. Markus Voeth (Stuttgart-Hohenheim) zum Thema „Studierendenstress“ teilzunehmen.

Viele Studierende klagen heute darüber, dass sie Stress im Studium empfinden. Einige brechen deshalb sogar ihr Studium ab. Das Ziel der Befragung ist daher zu untersuchen, welche Sachverhalte und Lebensbereiche von Studierenden deutschlandweit als stressig empfunden werden und welche Bewältigungs- und Kompensationsmethoden/-maßnahmen am ehesten eingesetzt bzw. genutzt werden. Die Ergebnisse sollen dazu dienen, geeignete Stresspräventionsmaßnahmen zu identifizieren und zu entwickeln.

Uns ist bewusst, dass wir mit der Umfrage vertrauliche Bereiche tangieren. Daher versichern wir Ihnen, dass die von Ihnen bereitgestellten Informationen **strengstens vertraulich und anonym** behandelt werden. Dass wir dabei **keinerlei Rückschlüsse auf einzelne Personen** oder Unternehmen ziehen, ist selbstverständlich.

Hinweise zum Ausfüllen des Fragebogens

Bitte lassen Sie keine Frage aus, auch wenn Ihnen die Antwort schwer fällt. Ein guter Schätzwert ist wertvoller als ein unvollständiger Fragebogen.

Der Fragebogen enthält aus methodischen Gründen teilweise ähnliche Frageformulierungen. Wir bitten Sie trotzdem, jede Frage separat zu beantworten und danken für Ihr Verständnis und Ihre Geduld.

Die Befragung dauert ca. 15 Minuten.

Als Dankeschön für Ihre Teilnahme bieten wir Ihnen an, Ihnen eine individuelle Auswertung Ihrer eigenen Umfragedaten in Form eines persönlichen Stresskurzprofils im Nachgang der Studie zuzusenden.

Zudem verlosen wir unter allen Teilnehmern ein iPad Air 2 im Wert von 440 €, drei Jochen-Schweizer-Gutscheine im Wert von je 59 € und 20 Amazon-Gutscheine im Wert von je 20 €.

1 x iPad Air 2
(im Wert von 440 €)

3 x Jochen Schweizer
Gutscheine (je 59 €)

20 x 20 €-Amazon
Gutscheine



Bei Fragen zum Projekt können Sie sich an die Projektleiterin der Studie, Mareike Müller (Mareike.Mueller.iv@uni-potsdam.de), wenden.

Wir danken Ihnen herzlich für Ihre Unterstützung und wünschen Ihnen viel Erfolg bei der Verlosung!!

Block I- Soziodemografika

Zunächst bitten wir Sie um einige Angaben zu Ihrer Person, um Ihre Einschätzungen zum Thema „Studierendenstress“ besser interpretieren zu können.

Hinweis: Bitte kreuzen Sie jeweils die zutreffende Antwortmöglichkeit an.

Frage 1: Bitte geben Sie Ihr Geschlecht an. ☐ weiblich ☐ männlich

Frage 2: Bitte geben Sie Ihr Alter an. _____ Jahre

Frage 3: Bitte geben Sie Ihre Nationalität an. ☐ deutsch
☐ andere, und zwar: _____

Frage 4: Bitte geben Sie Ihren Familienstand an.
☐ ledig
☐ verheiratet
☐ geschieden
☐ verwitwet
☐ in Partnerschaft lebend

Frage 5: Bitte geben Sie an, wie viele Kinder Sie haben.

- ☐ keine
- ☐ 1
- ☐ 2
- ☐ 3
- ☐ >3

Hinweis: Bitte kreuzen Sie jeweils die zutreffende Antwortmöglichkeit an. Mehrfachnennungen möglich.

(Sofern „Ich bin Student(in)“ **nicht** zu den gewählten Antwortoptionen gehört, ist der Proband am Fragebogenende angelangt.)

„Studenten-Filter“ Frage 6: Bitte geben Sie an zu welcher/n Gruppe(n) Sie gehören.

- ☐ Ich bin Schüler(in).
- ☐ Ich bin Student(in). *(weiter mit Frage 7a)*
- ☐ Ich bin erwerbstätig.
- ☐ Ich bin Rentner(in)/Pensionär(in), im Vorruhestand.
- ☐ Ich bin zurzeit arbeitslos, mache Null-Kurzarbeit.
- ☐ Ich bin Hausfrau/Hausmann.
- ☐ Ich bin aus anderen Gründen nicht vollzeit-erwerbstätig.

Fragebogenabbruch: Sehr geehrte Damen und Herren, dieser Fragebogen richtet sich an Personen, die aktuell ein Studium absolvieren. Da Sie eine alternative Antwortoption gewählt haben, gehören Sie nicht zur gewünschten Zielgruppe dieser Umfrage. Unter diesen Umständen sind Sie bereits am Ende des Fragebogens angelangt. Sollten Sie zurzeit studieren oder Ihr Studium im Lauf des vergangenen Jahres abgeschlossen haben, möchten wir Sie herzlich bitten, den Fragebogen erneut zu beginnen und die Antwortoption "Ich bin Student(in)." auszuwählen. Vielen Dank für die Bereitschaft, uns zu unterstützen!

Frage 7a: In welchem Bundesland befindet sich die Hochschule, in der Sie eingeschrieben sind?

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Baden-Württemberg | <input type="checkbox"/> Niedersachsen |
| <input type="checkbox"/> Bayern | <input type="checkbox"/> Nordrhein-Westfalen |
| <input type="checkbox"/> Berlin | <input type="checkbox"/> Rheinland-Pfalz |
| <input type="checkbox"/> Brandenburg | <input type="checkbox"/> Saarland |
| <input type="checkbox"/> Bremen | <input type="checkbox"/> Sachsen |
| <input type="checkbox"/> Hamburg | <input type="checkbox"/> Sachsen-Anhalt |
| <input type="checkbox"/> Hessen | <input type="checkbox"/> Schleswig-Holstein |
| <input type="checkbox"/> Mecklenburg-Vorpommern | <input type="checkbox"/> Thüringen |

„Bundesland-Filter“ Frage 7b:

An welcher Hochschule studieren Sie?

(Aufzählung aller Hochschulen pro Bundesland im Online-Fragebogen.)

Frage 8: Wie sind Sie auf die Umfrage aufmerksam geworden?

Von der Umfrage habe ich ... erfahren.

- ☐ durch die Fachschaft
- ☐ durch meine/n Professor(in)/Dozent(in)
- ☐ via Freunde/Kommilitonen
- ☐ durch meine Universität
- ☐ via Facebook
- ☐ via Twitter
- ☐ via XING
- ☐ Sonstige, und zwar: _____

Frage 9: Bitte geben Sie Ihre Hochschulart an.

- ☐ Universität
- ☐ Fachhochschule
- ☐ Duale Hochschule
- ☐ Pädagogische Hochschule
- ☐ Kunst- und Musikhochschule
- ☐ Sonstige, und zwar: _____

Frage 10: Um welche Art Hochschule handelt es sich bei der Hochschule, an der Sie studieren?

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> private Hochschule | <input type="checkbox"/> staatliche Hochschule |
|---|--|

Frage 11: Handelt es sich bei der Hochschule, an der Sie studieren, um eine “Fernuniversität”?

- | | |
|-----------------------------|-------------------------------|
| <input type="checkbox"/> ja | <input type="checkbox"/> nein |
|-----------------------------|-------------------------------|

Frage 12: In welchem Fachbereich studieren Sie?

- ☐ Rechts-, Wirtschafts- und Sozialwissenschaften
- ☐ Geisteswissenschaften
- ☐ Sprach- und Kulturwissenschaften
- ☐ Ingenieurwissenschaften
- ☐ Mathematik, Naturwissenschaften
- ☐ Humanmedizin, Gesundheitswissenschaften
- ☐ Kunst, Kunstwissenschaften
- ☐ Sportwissenschaften
- ☐ Veterinärmedizin
- ☐ Agrar-, Forst- und Ernährungswissenschaften
- ☐ Sonstige, und zwar: _____

Frage 13: Welchen Studienabschluss erwerben Sie derzeit?

- ☐ Bachelor
- ☐ Master
- ☐ Diplom
- ☐ Staatsexamen
- ☐ Promotion
- ☐ Sonstige, und zwar: _____

Frage 14: In welchem Fachsemester (Anzahl der Semester in Ihrem aktuellen Studiengang) _____ Semester studieren Sie derzeit in Ihrem Studiengang?

Frage 15: Wie viel Zeit haben Sie in den letzten vier Wochen durchschnittlich pro Woche für Ihr Studium (Veranstaltungsbesuch, Vorbereitung/Nachbereitung, Lekturstudium, Prüfungsvorbereitung, Studien-/Abschlussarbeit, etc.) investiert?

- ☐ < 10 Stunden
- ☐ 10-20 Stunden
- ☐ 20-30 Stunden
- ☐ 30-40 Stunden
- ☐ 40-50 Stunden
- ☐ > 50 Stunden

Frage 16a: Üben Sie derzeit eine bezahlte (Neben-) Beschäftigung aus?

- ☐ ja (weiter mit Frage 16b)
- ☐ nein (weiter mit 17)

Frage 16b Wenn bei 16a „ja“: Wie viel Zeit haben Sie in den letzten vier Wochen durchschnittlich pro Woche für Ihre bezahlte (Neben-)Beschäftigung aufgebracht?

- ☐ < 5 Stunden
- ☐ 5-10 Stunden
- ☐ 10-15 Stunden
- ☐ 15-20 Stunden
- ☐ 20-30 Stunden
- ☐ 30-40 Stunden
- ☐ > 40 Stunden

Frage 17: Werden Sie Ihr Studium vermutlich in der vorgesehenen Regelstudienzeit abschließen?

- ☐ ja
- ☐ nein
- ☐ kann ich noch nicht sagen

Frage 18: Wie sieht Ihre aktuelle Wohnsituation aus?

- ☐ Wohnhaft bei meinen Eltern
- ☐ In einer Wohngemeinschaft
- ☐ Eigene Wohnung
- ☐ Zusammen mit Partner(in)
- ☐ Sonstige, und zwar: _____

Frage 19: Wie lange brauchen Sie in der Regel, um von Ihrer Hochschule zu Ihrem augenblicklichen Wohnort zu kommen?

_____ Minuten

Frage 20: Wie lange brauchen Sie in der Regel, um von Ihrem augenblicklichen Wohnort zu Ihrem Heimatort (bspw. bei den Eltern) zu kommen?

_____ Minuten

Block II- Wahrgenommener Stress

Frage 21: Im Folgenden geht es um das Thema „Stress im Studium“. Zunächst interessiert uns, was Sie persönlich unter Stress verstehen. Welche Begriffe assoziieren Sie mit Stress?

Hinweise: Mehrfachnennungen sind möglich. Für weitere Assoziationen nutzen Sie bitte das Freitextfeld.

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Zeitdruck | |
| <input type="checkbox"/> Überforderung | <input type="checkbox"/> Unzufriedenheit |
| <input type="checkbox"/> Langeweile | <input type="checkbox"/> (Selbst-)Zweifel |
| <input type="checkbox"/> (Positive) Herausforderung/ Überwindung von persönlichen Grenzen | <input type="checkbox"/> Energieaufbau/ Anregende Wirkung |
| <input type="checkbox"/> Freisetzung mentaler Kräfte | <input type="checkbox"/> Motivation |
| <input type="checkbox"/> Orientierungslosigkeit | <input type="checkbox"/> Nervosität/innere Unruhe |
| <input type="checkbox"/> Leistungsdruck | <input type="checkbox"/> Antrieb |
| <input type="checkbox"/> Hilflosigkeit | <input type="checkbox"/> Ungerechtigkeit |
| <input type="checkbox"/> Einsamkeit | <input type="checkbox"/> Umweltfaktoren, wie Lärm, Gerüche, etc. |
| <input type="checkbox"/> Unsicherheit | <input type="checkbox"/> Leistungsfördernd |
| <input type="checkbox"/> Erwartungsdruck | <input type="checkbox"/> Enttäuschung |
| <input type="checkbox"/> Ungeduld | <input type="checkbox"/> Ärger (zwischenmenschlich) |
| <input type="checkbox"/> Angst | <input type="checkbox"/> Sonstige, und zwar: _____ |

Frage 22: Bitte denken Sie an die letzten vier Wochen zurück. Wie gestresst fühlten Sie sich im Vergleich zum Rest des Jahres?

Hinweis: Bitte kreuzen Sie jeweils die zutreffende Antwortmöglichkeit an.

deutlich weniger gestresst	etwas weniger gestresst	normal/durchschnittlich gestresst	etwas mehr gestresst	deutlich mehr gestresst
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Frage 23: Im Folgenden finden Sie eine Reihe von Aussagen zum Thema „Stress im Studium“. Bitte kreuzen Sie an, inwiefern diese Aussagen auf Sie zutreffen, d.h. wie sehr Ihr Denken und Fühlen in den letzten Monaten durch diese Aussagen beschrieben wird.

Hinweis: Bitte geben Sie im Folgenden an, wie Sie die unten angeführten Aussagen auf einer Skala von "Trifft auf mich überhaupt nicht zu" bis "Trifft auf mich voll zu" bewerten.

	Trifft auf mich überhaupt nicht zu	Trifft auf mich selten zu	Trifft auf mich manchmal zu	Trifft auf mich häufig zu	Trifft auf mich voll zu
a) In den letzten vier Wochen habe ich mich darüber aufgeregt, dass etwas völlig Unerwartetes eingetreten ist.	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
b) Ich hatte in den letzten vier Wochen das Gefühl, wichtige Dinge in meinem Leben nicht beeinflussen zu können.	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
c) In den letzten vier Wochen habe ich mich nervös gefühlt.	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
d) Ich habe mich in den letzten vier Wochen sicher im Umgang mit persönlichen Aufgaben gefühlt.	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
e) In den letzten vier Wochen hatte ich das Gefühl, mit meinen anstehenden Aufgaben nicht richtig umgehen zu können.	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
f) In den letzten vier Wochen hatte ich das Gefühl, mit in meinem Leben auftretendem Ärger ganz gut klar zu kommen.	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
g) In den letzten vier Wochen habe ich alles im Griff gehabt.	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
h) In den letzten vier Wochen habe ich mich darüber geärgert, wichtige Dinge nicht beeinflussen zu können.	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5

- i) Die letzten Monate haben sich insgesamt nach meinen Vorstellungen entwickelt. ☐1 ☐2 ☐3 ☐4 ☐5
-
- j) In meinem Leben haben sich die Probleme in den letzten Monaten so sehr angestaut, dass ich das Gefühl hatte, diese nicht mehr bewältigen zu können. ☐1 ☐2 ☐3 ☐4 ☐5

Frage 24: Denken Sie nun bitte an die Wahl Ihres Studienfachs bzw. an den Einstieg in Ihrem aktuellen Studium zurück und bewerten Sie, inwiefern Sie folgende Punkte als stressig empfunden haben.

Hinweis: Bitte geben Sie im Folgenden an, wie Sie die unten angeführten Aussagen auf einer Skala von 1 ("Überhaupt nicht stressig") bis 5 ("Sehr stressig") bewerten.

	Überhaupt nicht stressig	Wenig stressig	Teils/teils	Stressig	Sehr stressig	Kann ich nicht beurteilen
a) Entscheidung für ein Studienfach	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> -
b) Bewerbung um den/einen Studienplatz	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> -
c) Prozess der Einschreibung	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> -
d) Studieneinstieg insgesamt	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> -
e) Anspruchsniveau im neuen Studium meistern (z.B. anderes Lernen und Lehren als in der Schule)	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> -

(wird **nicht** an Master- & Promotionsstudierende gestellt)

f) Übergang Bachelor-Master (z.B. Suche nach Studiengang/-platz/-ort; Bewerbung auf Masterplatz) (wird nur Masterstudierenden gestellt)	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> -
g) Entscheidungsprozess für eine Hochschule	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> -
h) Wohnungs-/Zimmersuche	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> -

Frage 25: Denken Sie nun bitte an Ihre Studien- bzw. Semesterorganisation zurück und bewerten Sie, inwiefern Sie folgende Punkte als stressig empfunden haben.
Hinweis: Bitte geben Sie im Folgenden an, wie Sie die unten angeführten Aussagen auf einer Skala von 1 ("Überhaupt nicht stressig") bis 5 ("Sehr stressig") bewerten.

	Überhaupt nicht stressig	Wenig stressig	Teils/teils	Stressig	Sehr stressig	Kann ich nicht beurteilen
a) Planung des Studienverlaufs (z.B. Planung, wann wird welche Vertiefung/Seminar belegt, Zeitpunkt der Abschlussarbeit/des Auslandssemesters/des Praktikums)	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> -
b) Hohe Veranstaltungsdichte (z.B. viele Veranstaltungen pro Woche, zeitliche Überschneidung von Veranstaltungen)	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> -
c) Prüfungsplanung für jedes Semester	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> -
d) Organisation des Auslandssemesters	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> -
e) Wahl der Studienschwerpunkte/Vertiefungen	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> -
f) Auswahl geeigneter Vorlesungen/Seminare	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> -

g) Alle relevanten Informationen zu den Veranstaltungen zusammenstellen (z.B. Start der Veranstaltung, Unterlagen, Voraussetzungen etc.)	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> -
h) Erzwungene Änderung des geplanten Semesterverlaufs (z.B. Nicht-Zulassung zum Seminar, Wiederholung von Klausuren)	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> -
i) Arbeitsbelastung durch das Studium insgesamt	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> -
j) Organisation von Praktika	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> -
k) Aufbau/Aufwertung des Lebenslaufs durch Praxiserfahrungen	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> -

Frage 26: Denken Sie nun bitte an Ihre Lehrveranstaltungen des letzten Semesters zurück und bewerten Sie, inwiefern Sie folgende Punkte als stressig empfunden haben.

Hinweis: Bitte geben Sie im Folgenden an, wie Sie die unten angeführten Aussagen auf einer Skala von

1 ("Überhaupt nicht stressig") bis 5 ("Sehr stressig") bewerten.

	Überhaupt nicht stressig	Wenig stressig	Teils/teils	Stressig	Sehr stressig	Kann ich nicht beurteilen
a) Anforderungsniveau in den Veranstaltungen	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> -
b) Unzureichende oder unvollständige Materialien zu den Veranstaltungen	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> -
c) Unzureichender Zugriff auf Literatur (z.B. Bibliothek oder elektronische	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> -

Datenbanken)

d) Unausgeglichene Anforderungen im Verlauf des Semesters in den jeweiligen Veranstaltungen (z.B. während des Semesters ausschließlich Vorlesungen und Abschluss durch eine Prüfung am Ende des Semesters)

☐1 ☐2 ☐3 ☐4 ☐5 ☐-

e) Gruppenarbeiten (z.B. Organisation, Abstimmung mit Kommilitonen)

☐1 ☐2 ☐3 ☐4 ☐5 ☐-

f) Kontakt mit Professoren/Dozenten (z.B. Erreichbarkeit, Dauer der Rückmeldung)

☐1 ☐2 ☐3 ☐4 ☐5 ☐-

g) Großer Stoffumfang in den Veranstaltungen

☐1 ☐2 ☐3 ☐4 ☐5 ☐-

h) Art der Stoffvermittlung (z.B. didaktische Aufbereitung)

☐1 ☐2 ☐3 ☐4 ☐5 ☐-

Frage 27: Denken Sie nun bitte an die bisherigen Prüfungen in Ihrem aktuellen Studium zurück und bewerten Sie, inwiefern Sie folgende Punkte als stressig empfunden haben.

Hinweis: Bitte geben Sie im Folgenden an, wie Sie die unten angeführten Aussagen auf einer Skala von

1 ("Überhaupt nicht stressig") bis 5 ("Sehr stressig") bewerten.

Überhaupt nicht stressig	Wenig stressig	Teils/teils	Stressig	Sehr stressig	Kann ich nicht beurteilen
--------------------------	----------------	-------------	----------	---------------	---------------------------

a) Mündliche Prüfungen (z.B. Seminarvorträge, Prüfungsleistungen)

☐1 ☐2 ☐3 ☐4 ☐5 ☐-

b) Schriftliche Prüfungen	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> -
c) Vorbereitung auf die Prüfungen (z.B. Stofffülle, Lernaufwand)	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> -
d) Anfertigen der Abschlussarbeit	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> -
e) Anfertigen von Seminararbeiten	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> -
f) Prüfungsergebnisse (z.B. Erwartung, ein gutes Prüfungsergebnis zu erzielen, schlechteres Abschneiden als erwartet)	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> -

Frage 28: Denken Sie nun bitte an Ihre persönlichen Erfahrungen zurück, die Sie in Ihrem aktuellen Studium gemacht haben und bewerten Sie, inwiefern Sie folgende Punkte als stressig empfunden haben.

Hinweis: Bitte geben Sie im Folgenden an, wie Sie die unten angeführten Aussagen auf einer Skala von

1 ("Überhaupt nicht stressig") bis 5 ("Sehr stressig") bewerten.

	Überhaupt nicht stressig	Wenig stressig	Teils/teils	Stressig	Sehr stressig	Kann ich nicht beurteilen
a) Geforderte Selbstständigkeit im alltäglichen Leben/neue Verantwortlichkeiten	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> -
b) Studentischen Lebensstil/unregelmäßige Wochenstruktur/-pläne	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> -
c) Freizeitgestaltung	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> -
d) Die eigenen Erwartungen zu erreichen/erfüllen	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> -
e) Allgemeine Zukunftsperspektive	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> -

f) Bevorstehende Suche nach einer Beschäftigung nach dem Studium	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> -
--	----------------------------	----------------------------	----------------------------	----------------------------	----------------------------	----------------------------

Frage 29: Denken Sie nun bitte an Ihren Umgang mit Menschen in Ihrem Studenumfeld zurück und bewerten Sie, inwiefern durch folgende Punkte Stress für Sie entstanden ist.

Hinweis: Bitte geben Sie im Folgenden an, wie Sie die unten angeführten Aussagen auf einer Skala von 1 ("Überhaupt nicht stressig") bis 5 ("Sehr stressig") bewerten.

	Überhaupt nicht stressig	Wenig stressig	Teils/teils	Stressig	Sehr stressig	Kann ich nicht beurteilen
a) Konkurrenzkampf unter Kommilitonen	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> -
b) Mobbing durch Kommilitonen	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> -
c) Verpflichtungen gegenüber Eltern/Familie/Freunden	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> -
d) Ständige Erreichbarkeit durch Smartphone, Internet und neue Medien	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> -
e) Ärger/Streitigkeiten mit Bezugspersonen (z.B. mit Partner/Freunden/in der WG)	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> -
f) Pflege von sozialen Kontakten	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> -
g) Pflege von sozialen Netzwerken (Facebook, Whatsapp, etc.)	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> -

Frage 30: Denken Sie nun bitte an die allgemeine Organisation Ihres studentischen Lebens in den letzten Monaten zurück und bewerten Sie, inwiefern Sie folgende Punkte als stressig empfunden haben.

Hinweis: Bitte geben Sie im Folgenden an, wie Sie die unten angeführten Aussagen auf einer Skala

von 1 ("Überhaupt nicht stressig") bis 5 ("Sehr stressig") bewerten.

	Überhaupt nicht stressig	Wenig stressig	Teils/teils	Stressig	Sehr stressig	Kann ich nicht beurteilen
a) Zeitliche Vereinbarkeit von Studium und anderen Aktivitäten	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> -
b) Fahrwege (z.B. zwischen Wohnung und Hochschule)	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> -
c) Bezahlte (Neben-)Beschäftigung	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> -
d) Wohnungssuche	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> -
e) Finanzielle Lage	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> -
f) Alltagsorganisation (Haushalt, Einkauf, etc.)	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> -

Block III – Umgang mit Stress

Frage 31: Inwiefern fühlen Sie sich durch folgende Aussagen charakterisiert?

Hinweis: Bitte geben Sie im Folgenden an, wie Sie die unten angeführten Aussagen auf einer Skala von 1 ("Stimme überhaupt nicht zu") bis 5 ("Stimme voll zu") bewerten.

	Stimme überhaupt nicht zu	Stimme eher nicht zu	Teils/teils	Stimme eher zu	Stimme voll zu
a) Wenn ich Pläne habe, verfolge ich sie auch.	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
b) Normalerweise schaffe ich alles irgendwie.	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
c) Es ist mir wichtig, an vielen Dingen	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5

interessiert zu bleiben.

d) Ich mag mich.	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
e) Ich kann mehrere Dinge gleichzeitig bewältigen.	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
f) Ich bin entschlossen.	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
g) Ich bin an vielen Dingen interessiert.	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
h) Ich lache gerne.	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
i) Ich packe Dinge frühzeitig an und schiebe sie nicht auf die lange Bank.	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
j) Normalerweise kann ich eine Situation aus mehreren Perspektiven betrachten.	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
k) Ich kann mich auch überwinden, Dinge zu tun, die ich eigentlich nicht so gerne mache.	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
l) In mir steckt genügend Energie, um alles zu machen, was ich machen muss.	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
m) Ich achte auf einen gesunden Lebenswandel (z.B. gesunde Ernährung, ausreichend Bewegung und Schlaf).	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5

Frage 32: Stress kann verschiedene spontane Reaktionen auslösen. Welche der folgenden spontanen Reaktionen treffen typischerweise auf Ihr Verhalten in Stresssituationen zu? Bitte antworten Sie möglichst spontan.

Hinweis: Bitte geben Sie im Folgenden an, wie Sie die unten angeführten Aussagen auf einer Skala von 1 ("Nie") bis 5 ("Sehr häufig") bewerten.

Wenn ich gestresst bin, ...	Nie	Selten	Manchmal	Häufig	Sehr häufig
a) ...fange ich an zu weinen.	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
b) ...werde ich unzufrieden.	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5

c) ...bin ich unruhig/hibbelig.	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
d) ...werde ich wütend.	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
e) ...esse ich vermehrt.	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
f) ...rauche ich vermehrt.	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
g) ...trinke ich vermehrt Alkohol. .	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
h) ...suche ich Ablenkung.	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
i) ...werde ich in mich gekehrt und workkarg.	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
j) ...esse ich nur noch sehr wenig.	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
k) ...esse ich weniger.	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
l) ...konsumiere ich Suchtmittel/Medikamente.	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5

Frage 33: Welche kurzfristigen Auswirkungen von Stress nehmen Sie bei sich wahr?

Hinweis: Bitte geben Sie im Folgenden an, wie Sie die unten angeführten Aussagen auf einer Skala von 1 ("Nie") bis 5 ("Sehr häufig") bewerten.

Wenn ich gestresst bin, ...	Nie	Selten	Manchmal	Häufig	Sehr häufig
a) ...schlafe ich schlecht.	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
b) ..habe ich zu nichts mehr Lust.	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
c) ...leide ich unter körperlichen Reaktionen (z.B. Magenproblemen, Ausschlag).	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
d) ...kann ich mich schlecht konzentrieren.	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
e) ...vernachlässige ich meine sozialen Kontakte.	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
f) ...suche ich das Gespräch mit nahestehenden Personen.	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
g) ...ziehe ich mich zurück und möchte	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5

alleine sein.					
h) ...kann ich körperliche Nähe nicht ertragen.	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
i) ...brauche ich körperliche Nähe.	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
j) ...vernachlässige ich mich (z.B. Essen, Duschen, Schlafen).	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5

Frage 34: Wie versuchen Sie, Stress zu bewältigen ?

Hinweis: Bitte geben Sie im Folgenden an, wie Sie die unten angeführten Aussagen auf einer Skala von 1 ("Nie") bis 5 ("Sehr häufig") bewerten.

	Nie	Selten	Manchmal	Häufig	Sehr häufig
a) Ich suche Rückhalt bei meinem/r Partner(in), guten Freunden und Familie.	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
b) Ich priorisiere meine Aufgaben.	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
c) Ich lege ungeplante Nachtschichten ein.	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
d) Um Ausgleich zu schaffen, (selbst-)meditiere ich/gehe ich zum Yoga.	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
e) Ich lege bewusst (kurze) Pausen zur Erholung ein.	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
f) Ich versuche, meinen Stress zu verdrängen.	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
g) Sport ist für mich ein wichtiger Ausgleich in stressigen Phasen.	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
h) Ich gehe an die frische Luft, um den Kopf frei zubekommen.	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5

i) Ich reduziere meine eigenen Bedürfnisse und fokussiere mich auf die an mich gestellten Anforderungen.	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
j) Ich konzentriere mich einfach auf etwas anderes./Ich lenke mich ab.	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
k) Ich besinne mich darauf, was ich wirklich kann.	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
l) Ich sage auch mal „Nein“.	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
m) Ich ernähre mich gesünder.	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
n) Ich verspreche mir eine Belohnung für die Zeit danach.	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5

Frage 35: Wie bereiten Sie sich auf stressige Phasen/Situationen in Ihrem Studium vor?

Hinweis: Bitte geben Sie im Folgenden an, wie Sie die unten angeführten Aussagen auf einer Skala von 1 („Nie“) bis 5 („Sehr häufig“) bewerten.

	Nie	Selten	Manchmal	Häufig	Sehr häufig
a) Ich plane im Vorfeld extra Zeiten zur Bewältigung der Anforderungen (bspw. Nachtschichten) ein.	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
b) Ich schreibe To-Do-Listen.	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
c) Ich versuche zusätzliche, stressige Situationen gezielt zu vermeiden.	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
d) Ich versuche Freizeit, Arbeit und Studium klar voneinander zu trennen.	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5

Block IV – Beratungs- und Unterstützungsangebote zum Thema Stress

Frage 36a: Welche Angebote zum Umgang mit Stress und zum Stressmanagement bietet Ihre Hochschule Ihres Wissens nach an?

Hinweis: Bitte kreuzen Sie jeweils die zutreffende Antwortmöglichkeit an. Mehrfachnennungen sind

möglich.

	ja	nein	ist mir nicht bekannt
a) Zentrale Studienberatung	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3
b) Psychologische/Psychosoziale/Psychotherapeutische Beratung für Studierende	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3
c) Beratungsstellen für Studierende mit Kind.	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3
d) Aktionstage/Gesundheitstage	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3
e) Seminare und Workshops zum Umgang mit Stress, Prüfungsangst und Achtsamkeit	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3
f) Einzelberatung im Umgang mit Stress und Überforderung	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3
g) Spezielle Hochschulsport-Angebote wie Yoga, Entspannungstechniken, Meditation, etc.	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3
h) Orientierungsveranstaltungen zu Beginn des Studiums	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3

Frage 36b: Wenn bei 36a „ja“: Welche Angebote zum Umgang mit Stress und zum Stressmanagement Ihrer Hochschule haben Sie bereits genutzt?

Hinweis: Bitte kreuzen Sie jeweils die zutreffende Antwortmöglichkeit an.

	<u>einmal</u> in Anspruch genommen	<u>mehrfach</u> in Anspruch genommen	nie
a) Zentrale Studienberatung	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
b) Psychologische/Psychosoziale/Psychotherapeutische Beratung für Studierende	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
c) Beratungsstellen für Studierende mit Kind.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
d) Aktionstage/Gesundheitstage	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
e) Seminare und Workshops zum Umgang mit Stress,	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Prüfungsangst und Achtsamkeit

f) Einzelberatung im Umgang mit Stress und Überforderung	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
g) Spezielle Hochschulsport-Angebote wie Yoga, Entspannungstechniken, Meditation, etc.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
h) Orientierungsveranstaltungen zu Beginn des Studiums	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Frage 36c Wenn bei 36a „ja“: Sie haben angegeben, dass Sie folgende Beratungsleistungen nutzen oder genutzt haben. Wie hilfreich empfanden Sie die dort erhaltene Beratung (bisher)?
Hinweis: Bitte geben Sie im Folgenden an, wie Sie die unten angeführten Aussagen auf einer Skala von 1 („gar nicht hilfreich“) bis 5 („sehr hilfreich“) bewerten.

	Gar nicht hilfreich	Eher nicht hilfreich	Teils/teil s	Eher hilfreich	Sehr hilfreich	Nie genutzt
a) Zentrale Studienberatung	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> -
b) Psychologische/Psychosoziale/Psychotherapeutische Beratung für Studierende	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> -
c) Beratungsstellen für Studierende mit Kind.	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> -
d) Aktionstage/Gesundheitstage	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> -
e) Seminare und Workshops zum Umgang mit Stress, Prüfungsangst und Achtsamkeit	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> -
f) Einzelberatung im Umgang mit Stress und Überforderung	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> -

g) Spezielle Hochschulsport-Angebote

wie Yoga, Entspannungstechniken,
Meditation, etc.☐ 1☐ 2☐ 3☐ 4☐ 5☐ -h) Orientierungsveranstaltungen zu
Beginn des Studiums☐ 1☐ 2☐ 3☐ 4☐ 5☐ -

Frage 37a: Welche Beratungsangebote zum Thema Stress haben Sie in der Vergangenheit **außerhalb** Ihrer Hochschule in Anspruch genommen?

Hinweis: Bitte kreuzen Sie jeweils die zutreffende Antwortmöglichkeit an. Mehrfachnennungen sind möglich.

a) Ärztliche oder therapeutische Beratung
und Unterstützung☐ ja☐ nein

b) Angebote von Krankenkassen

☐ ja☐ nein

c) Angebote von freien Wohlfahrtsträgern

(z.B. Sozialberatung, Schuldenberatung,
psychologische Beratung)☐ ja☐ nein

d) Teilnahme an Selbsthilfegruppen

☐ ja☐ nein

e) Angebot religiöser Gruppen

☐ ja☐ nein

f) Sonstige, und zwar:

Frage 37b Wenn bei 37a „ja“: Sie haben angegeben, dass Sie folgende Beratungsleistungen nutzen oder genutzt haben. Wie hilfreich empfanden Sie die dort erhaltene Beratung (bisher)?
Hinweis: Bitte geben Sie im Folgenden an, wie Sie die unten angeführten Aussagen auf einer Skala von 1 („gar nicht hilfreich“) bis 5 („sehr hilfreich“) bewerten.

Gar

Eher

Teils/teil Eher

Sehr

Nie

	nicht hilfreich	nicht hilfreich	s	hilfreich	hilfreich	genutzt
a) Ärztliche oder therapeutische Beratung und Unterstützung	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> -
b) Angebote von Krankenkassen	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> -
c) Angebote von freien Wohlfahrtsträgern (z.B. Sozialberatung, Schuldenberatung, psychologische Beratung)	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> -
d) Teilnahme an Selbsthilfegruppen	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> -
e) Angebot religiöser Gruppen	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> -
f) Sonstige, und zwar: _____	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> -

Frage 38: Würden Sie Angebote gegen Stress und zum Stressmanagement lieber an Ihrer Hochschule oder lieber außerhalb der Hochschule in Anspruch nehmen?

Hinweis: Bitte kreuzen Sie jeweils die zutreffende Antwortmöglichkeit an.

- ☐ Angebote an
der Hochschule
 ☐ Angebote
außerhalb der
Hochschule
 ☐ Ist mir egal.

Frage 39: Welche Form(en) von Beratung würden Sie in Anspruch nehmen?

Hinweis: Bitte kreuzen Sie jeweils die zutreffende Antwortmöglichkeit an. Mehrfachnennungen sind möglich.

<input type="checkbox"/> Persönliche Beratung (Einzelangebote)	<input type="checkbox"/> Persönliche Beratung (Gruppenangebote)
<input type="checkbox"/> Telefonberatung	<input type="checkbox"/> Schriftliche Beratung (Broschüren, Literatur, etc.)
<input type="checkbox"/> Informationen über Homepages	<input type="checkbox"/> Foren/Blogs
<input type="checkbox"/> E-Mail-Beratung	<input type="checkbox"/> Sonstige, und zwar: _____
<input type="checkbox"/> Online-Beratung/Chat-Beratung	<input type="checkbox"/> keine

Frage 40 Wenn bei 36a und 37a „nein“: Sie haben angegeben, dass Sie bisher keine Beratung oder Unterstützung im Bezug auf Stress in Anspruch genommen haben. Was sind/waren die Gründe hierfür?

Hinweis: Bitte kreuzen Sie jeweils die zutreffende Antwortmöglichkeit an. Mehrfachnennungen sind möglich.

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Ich hatte bisher keine Probleme, die professionelle Beratung erfordern. | <input type="checkbox"/> Ich brauche diese Art von Hilfe nicht. |
| <input type="checkbox"/> Meine Probleme erschienen mir nicht gravierend genug. | <input type="checkbox"/> Ich hatte keine Zeit. |
| <input type="checkbox"/> Ich habe mein Problem mit meiner/m Freund/in oder einer anderen Vertrauensperson gelöst. | <input type="checkbox"/> Ich habe keinen Ansprechpartner gefunden. |
| <input type="checkbox"/> Ich habe meine Probleme selbst gelöst. | <input type="checkbox"/> Ich habe keinen (passenden) Termin gefunden. |
| <input type="checkbox"/> Ich konnte mich nicht überwinden, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen. | <input type="checkbox"/> Ich habe kein für mich passendes Angebot gefunden. |
| <input type="checkbox"/> Ich wusste nicht, an wen ich mich hätte wenden können. | <input type="checkbox"/> Andere haben mir davon abgeraten. |
| <input type="checkbox"/> Ich hatte Angst als „krank“ bezeichnet zu werden. | <input type="checkbox"/> Sonstige, und zwar: _____ |
| <input type="checkbox"/> Es wäre mir peinlich solche Angebote in Anspruch zu nehmen. | <input type="checkbox"/> Ich glaube nicht, dass mir solche Angebote helfen könnten. |

Frage 41a: Meinen Sie, dass das Angebot zur Stressbewältigung im Studium durch Ihre Hochschule oder externe Organisationen ausgebaut werden sollte?

Hinweis: Bitte kreuzen Sie jeweils die zutreffende Antwortmöglichkeit an.

- | | |
|--------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> | ja, durch Hochschulen (weiter mit Frage 41b) |
| <input type="checkbox"/> | ja, durch externe Organisationen (weiter mit Frage 41b) |
| <input type="checkbox"/> | ja, sowohl durch Hochschulen als auch durch externe Organisationen (weiter mit Frage 41b) |
| <input type="checkbox"/> | nein (weitere mit Frage 42) |
| <input type="checkbox"/> | Kann ich nicht beurteilen. (weitere mit Frage 42) |

Frage 41b Wenn bei 41a „ja“: Welche Angebot zur Stressbewältigung sollten ausgebaut werden?
Hinweis: Bitte kreuzen Sie jeweils die zutreffende Antwortmöglichkeit an. Mehrfachnennungen sind möglich.

<input type="checkbox"/> Studienorganisation	<input type="checkbox"/> (Notfall-)Maßnahmen zur Stressbewältigung in akuten Fällen
<input type="checkbox"/> Studienfinanzierung	<input type="checkbox"/> Vereinbarkeit von Studium und Nebenbeschäftigung
<input type="checkbox"/> Angstbewältigung (z.B. in Bezug Zukunft, Prüfungen)	<input type="checkbox"/> Vereinbarkeit von Familie/Freunden und Studium
<input type="checkbox"/> Probleme im persönlichen Umfeld	<input type="checkbox"/> Kinderbetreuung
<input type="checkbox"/> Wahl der Studienrichtung	<input type="checkbox"/> Wohnungssuche/Mietrecht
<input type="checkbox"/> Soziale Kontaktprobleme (z.B. Probleme in Gruppen, Anschluss zu finden)	<input type="checkbox"/> Versicherungen
<input type="checkbox"/> Vorbereitung auf Prüfungen	<input type="checkbox"/> Krankenversicherungen
<input type="checkbox"/> Sonstige, und zwar: _____	

Frage 42: Zu welchem Zeitpunkt Ihres Studiums käme für Sie eine Nutzung solcher Beratungsangebote am ehesten in Frage?

Hinweis: Bitte kreuzen Sie jeweils die zutreffende Antwortmöglichkeit an. Mehrfachnennungen sind möglich.

<input type="checkbox"/> Zu Beginn des Studiums	<input type="checkbox"/> Beim Übergang zwischen zwei Studiengängen (z.B. vom Bachelor- zum Masterstudium)
<input type="checkbox"/> Zu Beginn der einzelnen Semester	<input type="checkbox"/> In der Phase der Abschlussarbeit
<input type="checkbox"/> In der Prüfungszeit	<input type="checkbox"/> Anderer Zeitpunkt, und zwar: _____
<input type="checkbox"/> Kann ich nicht beurteilen.	

Frage 43: Gibt es etwas, was Sie uns zum Thema Stress noch mitteilen möchten?

Sind Sie an einer Teilnahme am Gewinnspiel interessiert?

Falls ja, bitten wir Sie auf der folgenden Seite noch um Ihre Kontaktdaten, über die wir Sie im Falle eines Gewinns benachrichtigen können.

Hinweis: Diese Angaben werden getrennt von Ihren vorangegangenen Antworten erfasst.

Rückschlüsse auf Ihre Person sind somit nicht möglich.

☐ Ja, ich habe Interesse. ☐ Nein, ich habe kein Interesse.

Bitte hinterlassen Sie uns im folgenden Ihre Kontaktdaten:

Name, Vorname: _____

E-Mail-Adresse: _____

Adresse: _____

Sind Sie an einem individuellen Stresskurzprofil interessiert?

Sollten Sie an einem individuellen Stressprofil interessiert sein, bitten wir Sie auf der folgenden Seite noch um Ihre Kontaktdaten, an die wir Ihr Stresskurzprofil senden können.

Durch Auswahl der Antwortoption „Ja“ erklären Sie sich einverstanden damit,

1. dass die Universitäten Hohenheim und Potsdam, die in der Umfrage erhobenen Daten unter Beachtung der Datenschutzrichtlinie verarbeitet dürfen.
2. dass alle erhobenen Daten gemäß der Datenschutzrichtlinie verarbeitet werden dürfen.
3. dass Sie im Nachgang des Forschungsprojekts per E-Mail bezüglich Ihres Stresskurzprofils kontaktiert werden dürfen.

Die Daten werden nicht an Dritte weitergegeben und strengsten vertraulich behandelt.

Hinweis: Diese Angaben können selbstverständlich nicht getrennt von Ihren vorangegangenen Antworten erfasst werden.

☐ Ja. ☐ Nein.

Bitte hinterlassen Sie uns im folgenden Ihre Kontaktdaten:

Name, Vorname: _____

E-Mailadresse: _____

Wir danken Ihnen für Ihre Unterstützung!