

# Studierende im Stress

Bei Stress von Studierenden wird primär an Belastungen und Beanspruchungen gedacht, die das Studium mit sich bringt. Vor allem infolge der durch den Bologna-Prozess angestoßenen Reformen klagen Studierende häufig über zu viel Lehrstoff, zu viele Prüfungen und zu wenig Zeit<sup>1</sup>. Dabei gerät leicht aus dem Blick, dass es auch für Studierende ein Leben neben dem Studium gibt. Eine aktuelle, vom Deutschen Studentenwerk beauftragte HISBUS-Studie<sup>2</sup> hat das Belastungserleben von Studierenden in Studium und Alltag untersucht<sup>3</sup>.

## gestalten mit!

werden. Zur Grundgesamtheit des HISBUS-Panels gehören alle Studierenden (Deutsche und Bildungsinländer), die an einer deutschen staatlichen oder staatlich anerkannten, kirchlichen Hochschule in einem Fachstudium eingeschrieben sind.

Weitere Informationen sowie alle verfügbaren Veröffentlichungen sind im Internet unter [www.hisbus.de](http://www.hisbus.de) zu finden.

### „Wie stark fühlten Sie sich in den letzten Wochen Stress oder belastenden Situationen ausgesetzt?“

Der überwiegende Teil der Studierenden (68 %) berichtet, sich im Studium – z. B. im Hinblick auf Arbeitspensum, Anforderungen und Perspektiven – in den letzten Wochen starken Belastungen ausgesetzt gefühlt zu haben (siehe Abbildung 1). In Übereinstimmung mit anderen Untersuchungen steht damit das Studium erwartungsgemäß an der Spitze der Lebensbereiche, die zu Beanspruchung führen. Daneben nehmen jeweils rund 40 % der Studierenden die Bereiche „Arbeit“ (z. B. Erwerbstätigkeit, Job), „finanzielle Situation“ (z. B. Geldmangel, Schulden) und „Freizeit“ (z. B. Freizeitgestaltung, Termindruck, Mangel an Freizeit) als Stressoren wahr. Ein Drittel nennt den Bereich „Partnerschaft“ (z. B. Nähe, Kommunikation, Sexualität).

### Auswirkungen des Belastungserlebens auf die Studienleistungen

Stress und Belastungen wirken sich in der Wahrnehmung der Studierenden beeinträchtigend auf die Studienleistungen aus. Zwischen empfundener Belastung im Alltag der Studierenden auf der einen und wahrgenommener Beeinträchtigung der Studienleistungen aufgrund dieser Belastungen auf der anderen Seite gibt es einen positiven Zusammenhang: Je größer die Anzahl der als belastend empfundenen Lebensbereiche ist, desto größer ist auch die

wahrgenommene Beeinträchtigung der Studienleistungen (siehe Abbildung 2). Für Studierende, die sich in keinem Lebensbereich Stress oder starken Belastungen ausgesetzt fühlen, liegt die durchschnittlich wahrgenommene Beeinträchtigung der Studienleistungen bei 2,1, ist also als eher gering einzustufen. Bei mehr als zwei als belastend erlebten Lebensbereichen ergibt sich im Mittel mit 3,5 und mehr hingegen ein überdurchschnittlich hoher Wert, der als starke Beeinträchtigung der Studienleistungen interpretiert werden kann.

### Studierendenbelastung ist mehrdimensional

Der dargestellte Zusammenhang zwischen Belastung und Beeinträchtigung der Studienleistungen zeigt noch nicht, ob oder welche Lebensbereiche allein oder in typischen Kombinationen häufiger oder seltener von den Studierenden durch Belastungserleben geprägt sind.

Um die Vielzahl aller möglichen Kombinationen handhabbar zu machen, lassen sich die differenzierten Lebensbereiche gestützt durch eine Faktorenanalyse zu folgenden Belastungsbereichen zusammenfassen:

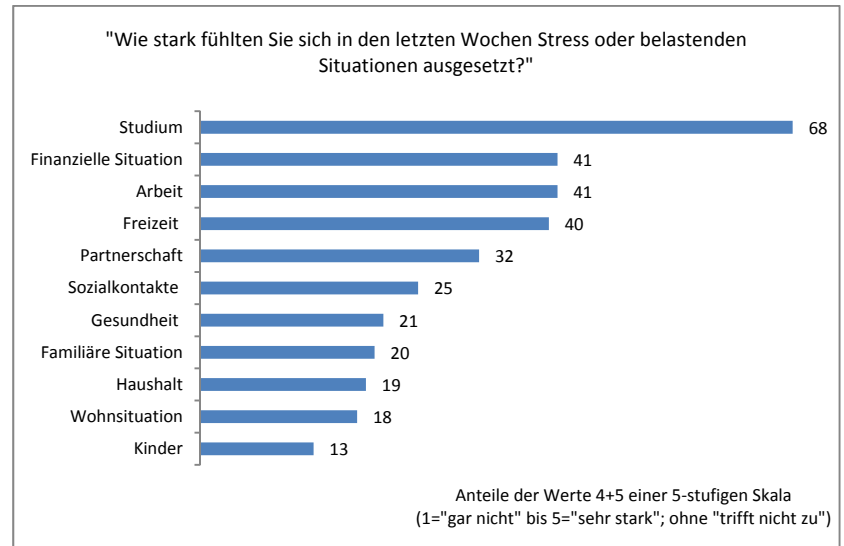
- 1 Winter, Martin. (2009). Das neue Studieren. Chancen, Risiken, Nebenwirkungen der Studienstrukturreform: Zwischenbilanz zum Bologna-Prozess in Deutschland (HoF-Arbeitsbericht 1/2009). Wittenberg: Institut für Hochschulforschung (HoF) an der Martin-Luther-Universität Halle-Wittenberg.
  - 2 Bargel, Tino, Ramm, Michael, & Multrus, Frank. (2012). Schwierigkeiten und Belastungen im Bachelorstudium – wie berechtigt sind die studentischen Klagen? *Beiträge zur Hochschulforschung*, 34, 26-41.
  - 3 Ortenburger, Andreas. (2013). Beratung von Bachelorstudierenden in Studium und Alltag. Ergebnisse einer HISBUS-Befragung zu Schwierigkeiten und Problemlage von Studierenden und zur Wahrnehmung, Nutzung und Bewertung von Beratungsangeboten. Hannover: HIS:Forum Hochschule 3|2013.
- Ortenburger, Andreas. (2013). Zum Belastungserleben von Bachelor-Studierenden in Studium und Alltag. *Zeitschrift für Beratung und Studium (ZBS)*, 1, 8, 2-7.
- 3 Nachfolgende Auswertungen beziehen sich auf Bachelorstudierende im Erststudium

- Studium
- Arbeit und finanzielle Situation
- Freizeit und Sozialkontakte
- Kinder, Haushalt, Partnerschaft
- Familiäre Situation, Gesundheit, Wohnsituation

Die Gruppierung trägt dem Umstand Rechnung, dass Stress und Belastungen in nur einem Lebensbereich für den Durchschnitt der Befragten kaum zu einer spürbaren Beeinträchtigung der Studienleistung führen. Unter den verschiedenen Kombinationen unterschiedlicher Belastungsbereiche finden sich für jeweils rund ein Zehntel der Studierenden das Studium und „Freizeit/Sozialkontakte“ (12 %) bzw. das Studium und „Arbeit/finanzielle Situation“ (10 %). Für weitere 8 % gehen aus der Kombination von Studium, „Freizeit/Sozialkontakte“ und „Arbeit/finanzielle Situation“ starke Belastungen hervor. Andere Kombinationen lassen sich deutlich seltener identifizieren. Dieser Befund ist plausibel, da das Studium i. d. R. den Lebensmittelpunkt von Studierenden darstellt. Es wird aber auch deutlich, dass die Fokussierung einzig auf das Studium als potenziellen Stressor der Belastungssituation von Studierenden nicht gerecht wird. Von Bedeutung ist insbesondere, wie viele Lebensbereiche insgesamt als belastend erlebt werden und ob sich Stress und Belastungen innerhalb *und/oder* außerhalb des Studiums zeigen.

**Abbildung 1: Stress und Belastungen im Studierendenalltag**

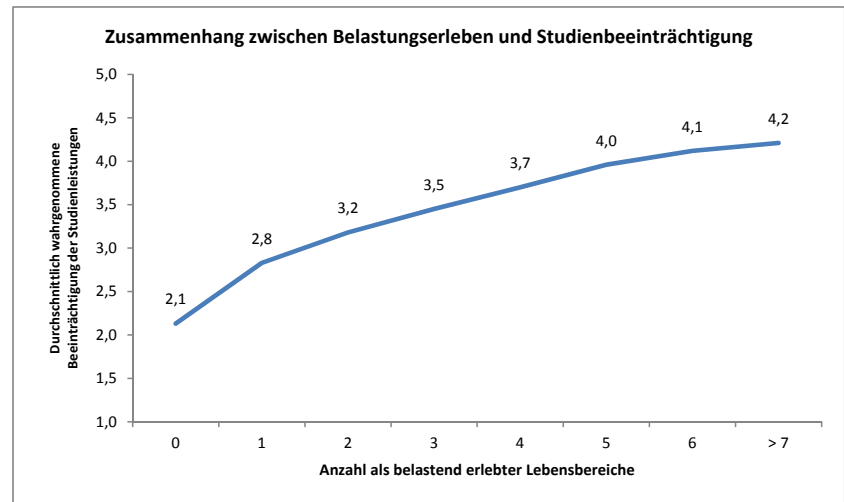
Bachelorstudierende im Erststudium, in %



HISBUS-Studie: Studienalltag und Bewältigung

**Abbildung 2: Zusammenhang zwischen Anzahl der als belastend wahrgenommenen Lebensbereiche und der durchschnittlich wahrgenommenen Beeinträchtigung der Studienleistungen**

Bachelorstudierende im Erststudium (1 = keine Studienbeeinträchtigung, 5 = sehr starke Beeinträchtigung)



HISBUS-Studie: Studienalltag und Bewältigung

**Zur Person**

**Dr. Andreas Ortenburger** ist wissenschaftlicher Mitarbeiter im Arbeitsbereich Studierendenforschung im HIS-Institut für Hochschulforschung (HIS-HF).



Dr. Andreas Ortenburger  
ortenburger@his.de