

Hans Peter Brandl-Bredenbeck, Astrid Kämpfe und Carolin Köster

Studium heute: gesundheitsfördernd oder -gefährdend? Eine Lebensstilanalyse

In den letzten Jahren ist das Setting Hochschule – mit besonderem Fokus auf die veränderten Studienbedingungen und die daraus resultierenden Konsequenzen für Studierende – verstärkt in den Mittelpunkt des öffentlichen Interesses gerückt. Schlagzeilen wie „Finanzierung, Zeitmanagement, Zweifel und andere Probleme: Studierende haben hohen Beratungsbedarf“ (Deutsches Studentenwerk, 13. November 2007) oder „Studenten im Stress: Wenn das Studium blanker Horror wird“ (Rademacher & Bönisch, 2008) beschreiben und pointieren die stark veränderte Situation an deutschen Hochschulen.

Studierende scheinen im Zuge der veränderten Rahmenbedingungen und neu konzipierten Studiengänge mit zunehmenden Anforderungen konfrontiert zu sein. Zudem beginnt mit der Aufnahme eines Studiums für viele junge Menschen in der Regel ein neuer Lebensabschnitt: Der Auszug aus dem Elternhaus, zahlreiche neue soziale Kontakte sowie die Erfordernis eigenverantwortlichen Arbeitens stellen einige Aspekte dar, mit denen sich Studierende vor allem zu Studienbeginn auseinander zu setzen haben. Der Übergang von der Schule zur Universität kann somit als kritisches Lebensereignis bezeichnet werden, welches neben vielfältigen Chancen auch zahlreiche Risiken bergen kann (vgl. Hetze, Schmidt-Wenzel & Sperber, 2005).

Zu den angedeuteten qualitativen Veränderungen kommt ein Argument auf quantitativer Ebene hinzu, welches die Relevanz der Thematik verdeutlicht: Werden die Statusgruppen an deutschen Hochschulen betrachtet, so zeigt sich, dass 81 Prozent aller Personen an Hochschulen Studierende, 11 Prozent nicht-wissenschaftliche Beschäftigte und 8 Prozent wissenschaftliche Beschäftigte sind (Meier, 2008, S. 34). Studierende stellen somit die größte Statusgruppe dar und sollten auch aus diesem Grund hinsichtlich der Gesundheitsthematik stärker in den Fokus rücken.

Auf Grundlage der dargestellten aktuellen Relevanz wurde an der Universität Paderborn eine Studie zum Thema „Studium heute – gesundheitsfördernd oder -gefährdend? Eine Lebensstilanalyse“ konzipiert. Ausgangspunkt für die vorliegende Studie ist die Annahme, dass Hochschulen im Kontext der Gesundheitsförderung von Studierenden einen entscheidenden Beitrag leisten können und müssen. Dieser Forderung kommt diese empirisch-analytische Studie nach.

Übergeordnetes Ziel ist es, heutige Lebensstile von Studierenden zu beschreiben, potentielle gesundheitsrelevante Problembereiche zu identifizieren und die Auswirkungen des kritischen Lebensereignisses „*Aufnahme eines Studiums*“ zu analysieren.

Im vorliegenden Beitrag liegt der Fokus in Anlehnung an das Kongressthema auf einem Teilaspekt der Gesamtstudie – der Bedeutsamkeit finanzieller Ressourcen für Studierende in Bezug auf die Einschätzung des Gesundheitszustandes und des Belastungsempfindens.

16. Kongress Armut und Gesundheit

VERWIRKLICHUNGSCHANCEN FÜR GESUNDHEIT

3. und 4. Dezember 2010

Theoretischer Bezugsrahmen

Das theoretische Rahmenkonzept der Gesamtstudie basiert einerseits auf dem Konzept der Lebensstile. Hierbei wird angenommen, dass Lebensstile nach ihrem anfänglich proto-typischen Charakter in der Kindheit einen transitorischen und erst später einen manifesten Charakter annehmen (vgl. Bünemann, 2008). Studierende befinden sich in der Regel im Übergang von einem transitorischen zu einem manifesten Lebensstil, d. h. Lebensstilgewohnheiten dieser jungen Erwachsenen verändern und differenzieren sich weiter und gehen erst langsam in eindeutig erkennbare, zeitlich stabile Verhaltensweisen über. Es ist somit anzunehmen, dass sich im Studium bzw. besonders zu Studienbeginn in der Phase der persönlichen Neuorientierung bzw. (vorübergehenden) Orientierungslosigkeit oftmals auch bedeutende Veränderungen bezüglich der gesundheitsrelevanten Lebensstilfacetten ergeben. Dies impliziert gleichzeitig eine realistische Chance, interventionsbedingte Veränderungen der gesundheitsrelevanten Verhaltensweisen und Einstellungen bei den Studierenden erwirken zu können.

Andererseits greift die Studie auf das salutogenetische Gesundheitsverständnis von Antonowsky zurück. Der Gesundheitsbegriff orientiert sich dabei an der Definition der World Health Organisation (WHO) und umfasst das körperliche, geistige und soziale Wohlbefinden eines Menschen. Darüber hinaus wird Gesundheit im Sinne der Salutogenese als ein Prozess verstanden, für den ein aktives, kontinuierliches Mitwirken des Individuums notwendig ist – auch oder vor allem dann, wenn (noch) keine Krankheitssymptome vorliegen (vgl. Antonovsky, 1997).

Empirischer Forschungsstand

An der Universität Bielefeld wurde 2006/2007 ein großer Gesundheitssurvey für Studierende in Nordrhein-Westfalen vorgelegt (vgl. Meier, Milz & Krämer, 2007). Die Studie befasst sich mit dem aktuellen Gesundheitsstatus von Studierenden (N=3.307), indem das subjektive Gesundheitsempfinden, die Prävalenz unterschiedlicher Beschwerden und Krankheitsbilder sowie weitere gesundheitsrelevante Verhaltensweisen und Einstellungen der Studierenden analysiert werden. Meier et al. (2007) halten fest, dass 87 Prozent der Befragten ihren Gesundheitszustand als „gut“ bis „ausgezeichnet“ einschätzen. Trotzdem klagen 10-40 Prozent über unterschiedliche Beschwerden – angefangen von Konzentrationsschwierigkeiten, Nervosität, Rücken- und Kopfschmerzen, über Stimmungsschwankungen, Schlafstörungen und depressiven Verstimmungen bis hin zu Herzrasen, Alpträumen, Ängste und Phobien. Vielfältige weitere Befunde dieser Studie weisen auf zusätzliche Problembereiche von Studierenden hin.

In ähnlicher Weise fokussiert Gusy (2008) die Gesundheit und das Gesundheitsverhalten von Erstsemestern (N = 594) an der Technischen Universität Berlin. Er untersucht dabei u. a. das habituelle Wohlbefinden, die seelische Gesundheit, Übergewicht und Adipositas, chronische Erkrankungen und Behinderungen sowie körperliche Beschwerden der Studierenden. Zudem legt er den Schwerpunkt sowohl auf Anforderungen und Belastungen, die zu Studienbeginn relevant

16. Kongress Armut und Gesundheit

VERWIRKLICHUNGSSCHANCEN FÜR GESUNDHEIT

3. und 4. Dezember 2010

werden als auch auf personale und soziale Ressourcen, die zur Bewältigung der vielfältigen Situationen beitragen können. Die Ergebnisse zeigen unter anderem, dass die Studierenden ihren eigenen Gesundheitszustand insgesamt als „gut“ bis „sehr gut“ einschätzen und sich die Erstsemester positiv von ihrer Altersgruppe in Bezug auf die Beurteilung des habituellen Wohlbefindens, der seelischen Gesundheit als auch des Ausmaßes körperlicher Beschwerden abheben. Ferner zeigt sich, dass die wahrgenommenen personalen und sozialen Ressourcen zu Beginn des Studiums dazu beitragen, dass die Belastungen zu diesem Zeitpunkt als gering eingeschätzt werden (vgl. Gusy, 2008).

Zusammenfassend lässt sich konstatieren, dass es bislang auf quantitativer Ebene insgesamt noch zu wenig empirisch fundierte Ergebnisse für die studentische Population gibt und dass die Studien, die vorhanden sind, zum Teil zu unterschiedlichen Aussagen bezogen auf die Studiendengrundgesundheit kommen. Dies impliziert die Forderung, dass die vermeintlich gesunde Bevölkerungsgruppe der Studierenden differenzierter betrachtet werden muss, was im Folgenden an einem Beispiel geschehen soll.

Im vorliegenden Beitrag werden die Ergebnisse bezüglich der Bedeutsamkeit finanzieller Ressourcen für die Einschätzung der Gesundheit von Studierenden dargestellt. Als unabhängige Variablen werden sowohl die *subjektiv eingeschätzten finanziellen Ressourcen* als auch die *objektiv zur Verfügung stehenden finanziellen Ressourcen* und ihr Zusammenhang mit der abhängigen Variablen *subjektiver Gesundheitszustand* und *Stressempfinden im Studienalltag* betrachtet.

Untersuchungsmethode

Untersuchungsdurchführung

Die Datenerhebung erfolgte mittels Online-Fragebogen, der mit Hilfe der Software EFS Survey (Globalpark AG) gestaltet wurde. Dieses Erhebungsinstrument wurde im Sommersemester 2010 an der Universität Paderborn eingesetzt. Alle eingeschriebenen Paderborner Studierenden hatten zu jeder Tages- und Nachtzeit die Möglichkeit, den Fragebogen an einem internetfähigen Computer auszufüllen und an der freiwilligen und anonymen Befragung teilzunehmen. Die gewonnenen Daten wurden mit Hilfe der Software PASW Statistics 18 aufbereitet und differenziert ausgewertet.

Merkmalsstichprobe

Inhaltliche Schwerpunkte der Gesamtstudie sind neben soziodemographischen Daten die lebensstilrelevanten Themenkomplexe Gesundheitsförderung, Gesundheitszustand, körperlich-sportliche Aktivität, Ernährungsverhalten, Mediennutzung, Substanzkonsum, psychosoziale Ressourcen, Schlafverhalten, Belastungsempfinden sowie Stressverarbeitung.

Um Auskunft über die finanziellen Ressourcen der Studierenden zu erhalten, erfolgt eine differenzierte Abfrage der objektiv vorhandenen sowie subjektiv wahrgenommenen Ressourcen.

16. Kongress Armut und Gesundheit

VERWIRKLICHUNGSSCHANCEN FÜR GESUNDHEIT

3. und 4. Dezember 2010

Die Studierenden beantworteten zum einen die Frage, wie viel Geld ihnen monatlich nach Abzug ihrer Wohnkosten (Warmmiete) zur Verfügung stehen, um ihren Alltag zu bestreiten. Dieses Item wird als Grundlage für die Aussage über die objektiv zur Verfügung stehenden finanziellen Ressourcen genutzt. Um eine Aussage über die subjektive Zufriedenheit treffen zu können, beurteilen die Befragten zum anderen ihre finanzielle Situation auf einer vierstufigen Skala (vgl. Tabelle 1).

Der subjektive Gesundheitszustand der Studierenden wurde mit Hilfe der Kurzfassung des Fragebogens zum Gesundheitszustand (SF-12; Bullinger & Kirchberger, 1998) abgefragt. Auf Basis der zwölf Items wurde jeweils ein Summenwert für den körperlichen und psychischen Gesundheitszustand gebildet. Dieser kann im Maximum einen Wert von 100 erreichen, welches einem ausgezeichneten Gesundheitszustand entspricht.

Des Weiteren wurden einzelne Situationen im Studienalltag abgefragt, die auf einer fünfstufigen Skala im Hinblick auf das Stressempfinden bewertet wurden (1 = „gar nicht stressreich“; 5 = „extrem stressreich“). Zu diesen Studiensituationen gehören einerseits prüfungsspezifische und andererseits organisatorische Aspekte des Studiums.

Personenstichprobe

Es nahmen N = 1.884 Paderborner Studierende an der Befragung teil (♀ = 58,5 Prozent; ♂ = 41,5 Prozent), was gemessen an der Gesamtstudierendenzahl einer Beteiligung von 12,8 Prozent entspricht. Das durchschnittliche Alter der Befragungsteilnehmer beträgt 23,0 Jahre (SD ± 3,18 Jahre), wobei 39,1 Prozent Studienanfänger, 35,5 Prozent Studierende im dritten bis sechsten Semester, 19,4 Prozent im siebten bis zehnten Semester und 6,0 Prozent in höheren Semestern sind.

Tabelle 1 zeigt die Verteilung der Versuchspersonen hinsichtlich der Merkmalsausprägungen der unabhängigen Variablen „finanzielle Ressourcen“.

Objektiv zur Verfügung stehende finanzielle Ressourcen (N)	bis 200 €	605
	etwa 200 - 300 €	581
	etwa 300 - 400 €	363
	etwa 400 - 500 €	182
	über 500 €	153
Subjektive Zufriedenheit mit der zur Verfügung stehende finanzielle Ressourcen (N)	gar nicht ausreichend	151
	weniger ausreichend	565
	ausreichend	773
	völlig ausreichend	395

Tab. 1: Personenstichprobe der GriPs-Studie differenziert nach finanziellen Ressourcen (eigene Darstellung)

16. Kongress Armut und Gesundheit

VERWIRKLICHUNGSSCHANCEN FÜR GESUNDHEIT

3. und 4. Dezember 2010

Ergebnisse

Die Darstellung der Ergebnisse erfolgt zweigeteilt. Zuerst wird der Fokus auf die Einschätzung des subjektiven Gesundheitszustandes gelegt, bevor die Bewertung der einzelnen Belastungssituationen im Studienalltag erfolgt. Beide Teilbereiche werden zuerst bezogen auf die Gesamtstichprobe dargestellt und anschließend differenziert nach objektiv vorhandenen und subjektiv wahrgenommenen finanziellen Ressourcen abgebildet.

Subjektiver Gesundheitszustand

Abbildung 1 zeigt die Ergebnisse zur Einschätzung des Gesundheitszustandes der Paderborner Studierenden im Vergleich zu einer gleichaltrigen Normstichprobe (vgl. Bullinger & Kirchberger, 1998). Die Versuchspersonen beurteilen ihren physischen Gesundheitszustand auf einem ähnlichen Niveau wie die Befragten der Normstichprobe. Die Einschätzung der psychischen Gesundheit hingegen fällt bei den Paderborner Studierenden mit einem Mittelwert von 42,14 (SD \pm 10,98) deutlich schlechter aus, als die Bewertung durch die Normstichprobe (51,92; SD \pm 8,35).

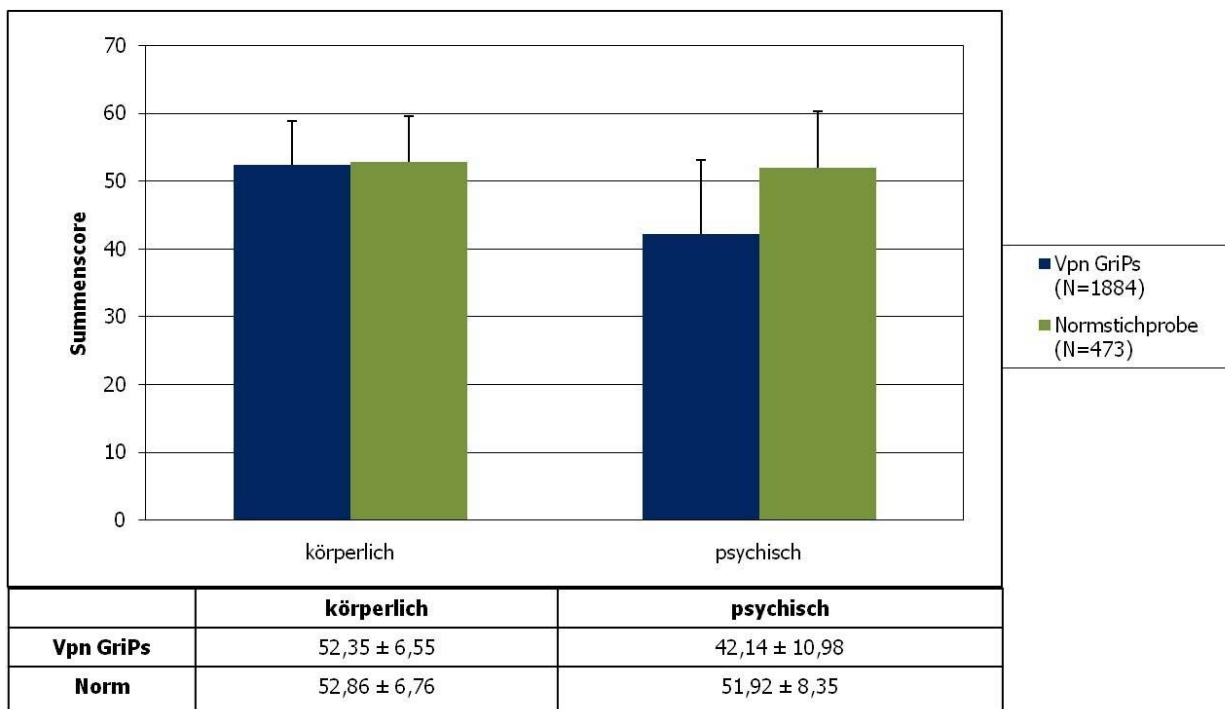


Abb. 1: Subjektiver Gesundheitszustand der Paderborner Studierenden im Vergleich zur gleichaltrigen Normstichprobe (eigene Darstellung)

16. Kongress Armut und Gesundheit

VERWIRKLICHUNGSSCHANCEN FÜR GESUNDHEIT

3. und 4. Dezember 2010

Die differenzierte Ergebnisbetrachtung des physischen und psychischen Gesundheitszustandes in Abhängigkeit von den objektiv zur Verfügung stehenden finanziellen Mitteln zeigt im Hinblick auf die psychische Gesundheit keine signifikanten Gruppenunterschiede. Hinsichtlich des körperlichen Gesundheitszustandes schätzen sich Studierende, die bis 200€ monatlich zur Verfügung haben signifikant schlechter ein ($p < .05$), als Studierende, die mehr als 500€ zur Verfügung haben (vgl. Abbildung 2).

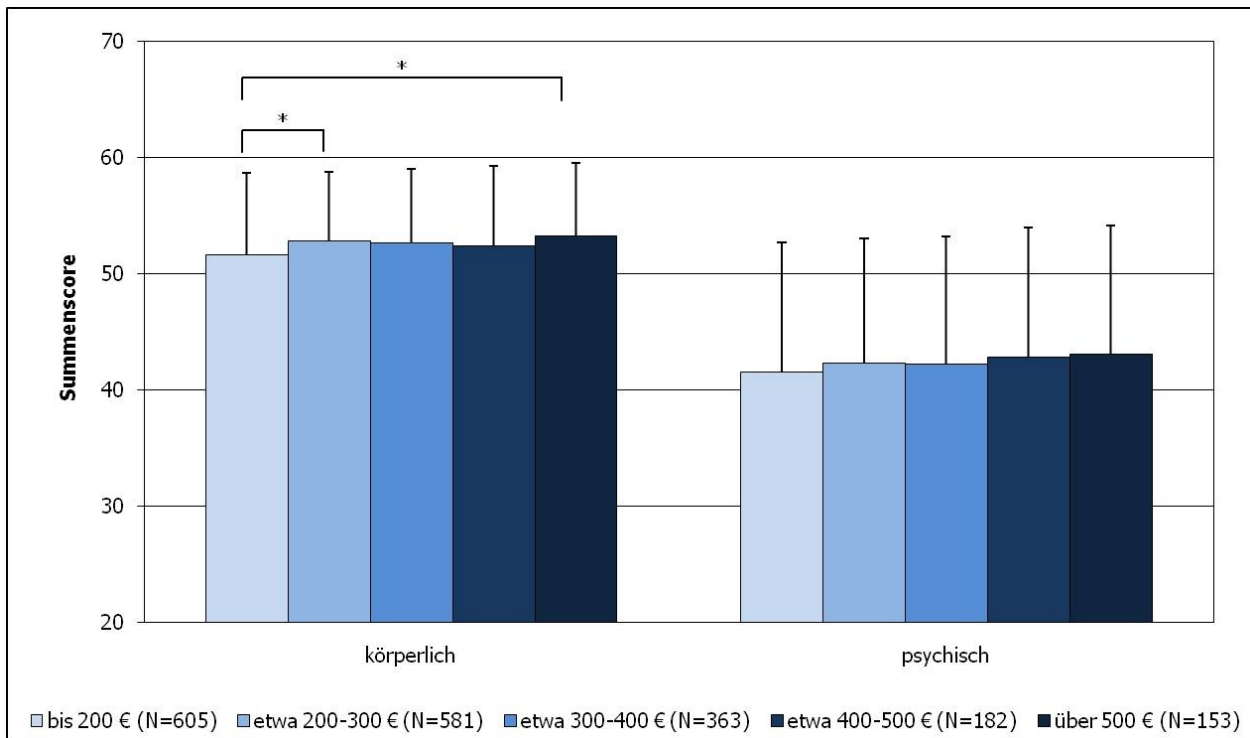


Abb. 2: Subjektiver Gesundheitszustand der Paderborner Studierenden differenziert nach objektiv vorhandenen finanziellen Ressourcen (eigene Darstellung)

Wird die Einschätzung des subjektiven Gesundheitszustandes differenziert nach subjektiv wahrgenommener Zufriedenheit mit der finanziellen Situation betrachtet, gibt es jeweils hoch signifikante Unterschiede bezüglich des körperlichen und psychischen Gesundheitszustandes zwischen Studierenden, die ihre finanzielle Situation als gar nicht ausreichend bewerten und Studierenden, die völlig zufrieden mit ihrer finanziellen Situation sind (vgl. Abbildung 3). Zudem ergeben sich hochsignifikante Unterschiede beim Gruppenvergleich zwischen den weniger zufriedenen mit den völlig zufriedenen Studierenden mit ihrer finanziellen Situation.

16. Kongress Armut und Gesundheit

VERWIRKLICHUNGSCHANCEN FÜR GESUNDHEIT

3. und 4. Dezember 2010

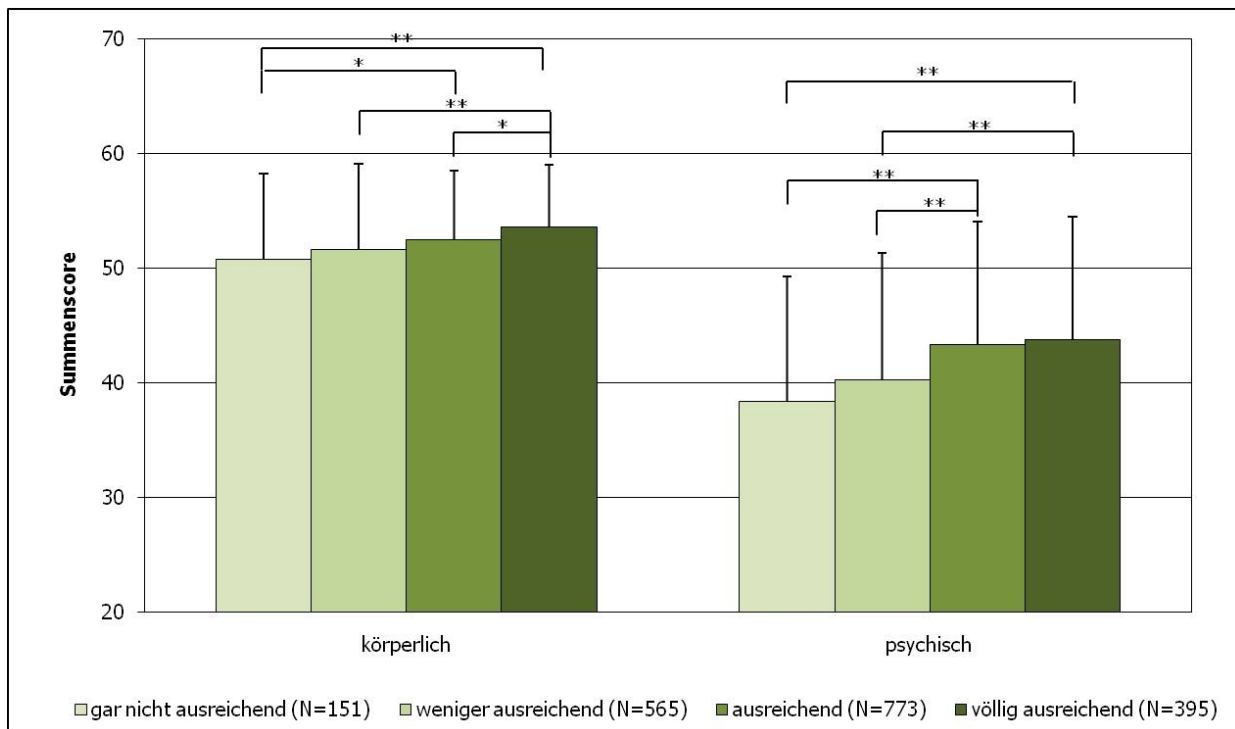


Abb. 3: Subjektiver Gesundheitszustand der Paderborner Studierenden differenziert nach subjektiv wahrgenommener Zufriedenheit mit der finanziellen Situation (eigene Darstellung)

Stressempfinden im Studienalltag

Abbildung 4 zeigt die durchschnittliche Bewertung der Paderborner Studierenden in Bezug auf die angegebenen Einzelsituationen. Es lässt sich konstatieren, dass Situationen, die mit der Organisation des Studiums zu tun haben, als weniger stressreich empfunden werden, als Situationen, die mit dem Ablegen von Prüfungen verbunden sind. Die hohen Standardabweichungen weisen auf eine sehr starke Streuung in den Antworten der Proband/innen hin.

Insgesamt wird das globale Stressempfinden im Studium mit einem Mittelwert von $M = 3,59$ zwischen den Antwortstufen etwas bis sehr stressreich (auf einer Skala von 1 = „wenig stressreich“ bis 4 = „sehr stressreich“) eingestuft.

16. Kongress Armut und Gesundheit

VERWIRKLICHUNGSSCHANCEN FÜR GESUNDHEIT

3. und 4. Dezember 2010

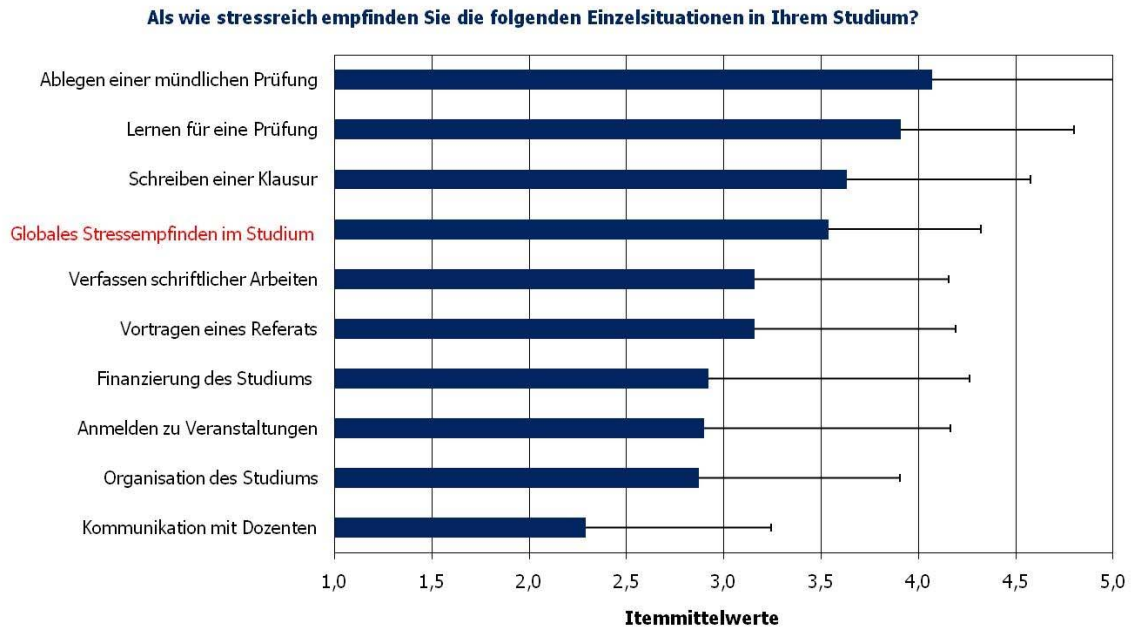


Abb. 4: Belastungsempfinden im Studienalltag (eigene Darstellung)

Hinsichtlich der Einschätzung des globalen Stressempfindens im Studienalltag in Zusammenhang mit den objektiv vorhandenen finanziellen Ressourcen lässt sich festhalten, dass weder ein over-all Effekt noch signifikante Unterschiede zwischen den einzelnen Gruppen zu finden sind.

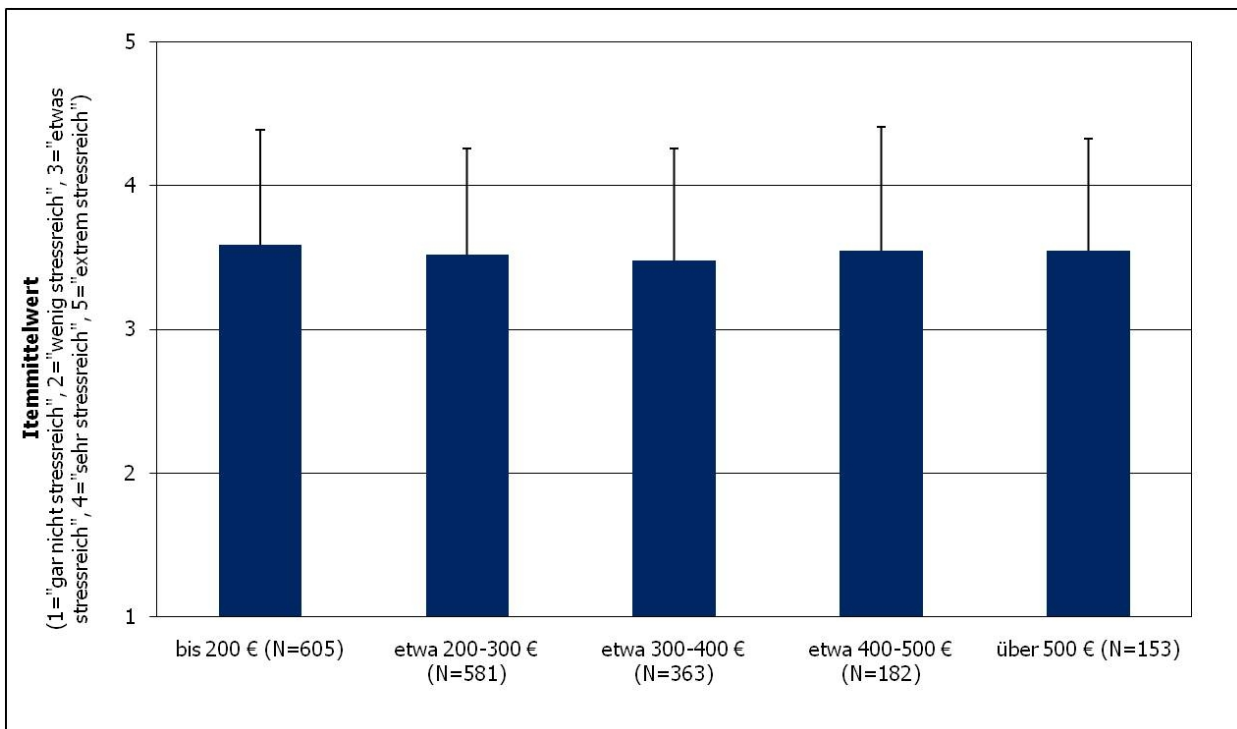


Abb. 5: Globales Stressempfinden im Studienalltag differenziert nach objektiv vorhandenen finanziellen Ressourcen (eigene Darstellung)

16. Kongress Armut und Gesundheit

VERWIRKLICHUNGSCHANCEN FÜR GESUNDHEIT

3. und 4. Dezember 2010

Für die subjektive Zufriedenheit mit der finanziellen Situation im Hinblick auf die Bewertung des globalen Stressempfindens im Studienalltag zeigen sich bei fast allen durchgeführten Gruppenvergleichen (hoch-) signifikante Unterschiede, und zwar insofern, dass Studierende, die ihre zur Verfügung stehenden Ressourcen als gar nicht bzw. weniger ausreichend bewerten, ein höheres Stressempfinden im Studienalltag angeben als die Studierenden, die ihre finanzielle Situation als ausreichend bzw. völlig ausreichend beurteilen.

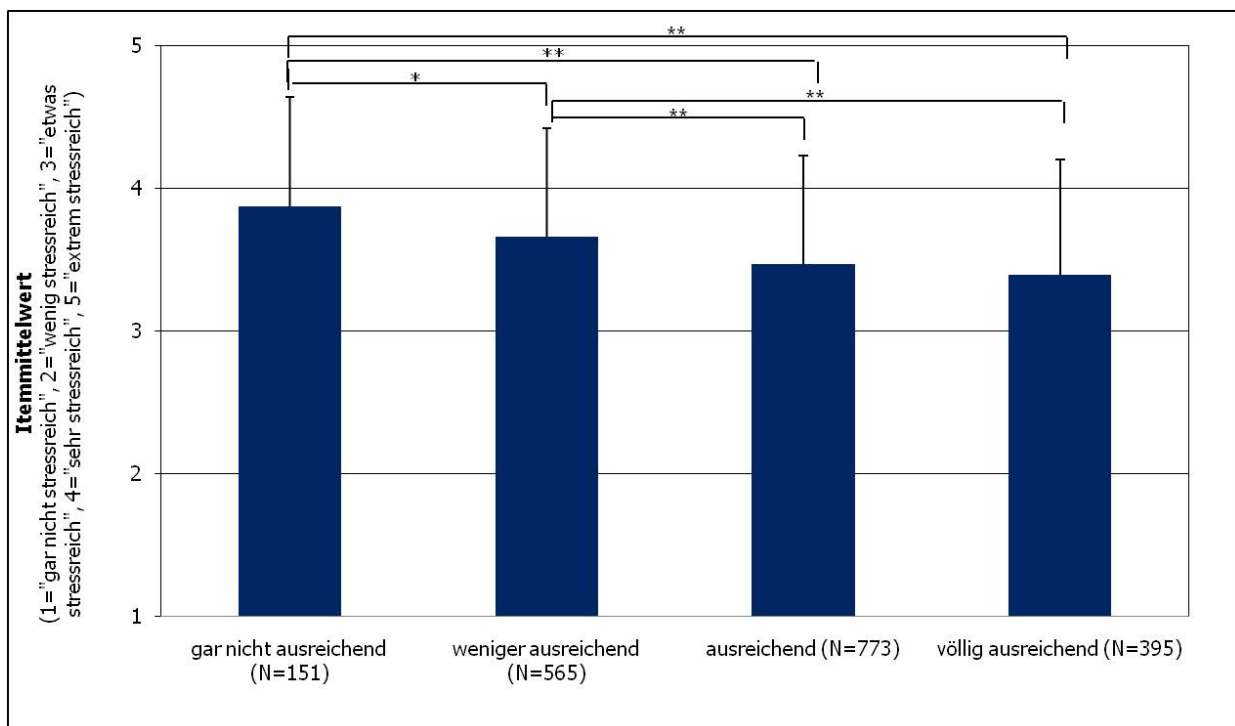


Abb. 6: Globales Stressempfinden im Studienalltag differenziert nach subjektiv wahrgenommenen finanziellen Ressourcen (eigene Darstellung)

Zusammenfassung, Diskussion und Ausblick

Zusammenfassend lässt sich festhalten, dass vor allem die psychische Gesundheit ein relevanter Problembereich der befragten Studierenden ist. Für die Einschätzung des persönlichen Gesundheitszustandes sowie die Bewertung von Belastungssituationen im Studienalltag ist die subjektive Zufriedenheit mit den vorhandenen finanziellen Ressourcen von größerer Bedeutsamkeit als die objektiv vorhandenen Ressourcen. Ferner zeigen die hohen Standardabweichungen in den einzelnen Antworten, dass weitere, dezidierte Auswertungsverfahren – beispielsweise Clusteranalysen – heran zu ziehen sind, um zuverlässige Aussagen über die studentische Population treffen zu können.

16. Kongress Armut und Gesundheit

VERWIRKLICHUNGSCHANCEN FÜR GESUNDHEIT

3. und 4. Dezember 2010

Zudem deuten die Ergebnisse an, dass (1) Belastungen von Studierenden weiter in den Blick genommen werden müssen und (2) Maßnahmen und Entlastungshilfen entwickelt werden müssen, um – zu verweisen ist in diesem Zusammenhang auf den Untertitel des Kongresses: „Verwirklichungschancen für Gesundheit“ – die Belastungen im Setting Hochschule zu reduzieren.

Prof. Dr. H. P. Brandl-Bredenbeck, Dr. Astrid Kämpfe und Carolin Köster

Universität Paderborn

Kontakt:

Universität Paderborn
Department Sport und Gesundheit – Sportpädagogik und -didaktik
Warburger Str. 100
33098 Paderborn
Fax: + 49 (0) 5251 60-4366
Tel: + 49 (0) 5251 60-5305
Brandl.bredenbeck@upb.de
www.dsg.upb.de

Literatur/Quellen:

- Antonovsky, A. (1997): Salutogenese: Zur Entmystifizierung der Gesundheit. Tübingen: DGVT-Verlag.
- Bullinger, M. & Kirchberger, I. (1998): SF-36 Fragebogen zum Gesundheitszustand. Handanweisung. Göttingen: Hogrefe.
- Bünemann, A: (2008). Energiebilanzrelevante Lebensstile von Heranwachsenden. Ein multivariater Erklärungsansatz für Übergewicht und Adipositas im Kindes- und Jugendalter. Norderstedt: GRIN Verlag.
- Deutsches Studentenwerk (2007, 13. November): Pressemitteilung. Finanzierung, Zeitmanagement, Zweifel und andere Probleme: Studierende haben hohen Beratungsbedarf. Zugriff am 21. Januar 2010 unter <http://www.studentenwerke.de/presse/2007/131107a.pdf>
- Gusy, B. (2008): Gesundheit und Gesundheitsverhalten bei Erstsemestern. Berlin: Unveröffentlichte Dissertation.
- Hetze, A.-M., Schmidt-Wenzel, A. & Sperber, M. (2005): Kritische Lebensereignisse als Chance zur Kompetenzentwicklung. Dresden: Saxoprint GmbH.
- Meyer, S. (2008): Gesundheitsfördernde Hochschulen. Neue Wege der Gesundheitsförderung im Setting Hochschule am Beispiel des Modellprojektes „Gesundheitszirkel für Studierende“. Universität Bielefeld: Unveröffentlichte Dissertation.
- Meier, S., Milz, S. & Krämer, A. (2007): Gesundheitssurvey für Studierende in NRW. Projektbericht: Universität Bielefeld. Zugriff am 26. September 2010 unter http://www.gesundheitsfoerdernde-hochschulen.de/Inhalte/F_Gesundheitssurvey_NRW/Projektbericht_GesSur_NRW.pdf
- Rademacher, D. & Bönisch, J. (2008, 23. Juli): Studenten im Stress: Wenn das Studium blanker Horror wird. Zugriff am 21. Januar 2010 unter <http://www.sueddeutsche.de/jobkarriere/172/303167/text/>