

15. KONGRESS ARMUT UND GESUNDHEIT

4./5. Dezember 2009

GESUNDHEIT FÜR ALLE - ETHIK IM SPANNUNGSFELD

Burkhard Gusy, Jochen Drewes, Kristina Fischer & Katrin Lohmann

Stress im Studium

Ein Vergleich Studierender in „neuen“ und „alten“ Studienstrukturen

„Studieren bis zum Umfallen“, „Überfordert und pleite“, „Studierende in Deutschland verzweifeln am Bachelor“ sind nur einige Überschriften von Artikeln aus dem letzten Jahr, die sich mit der Situation Studierender nach Einführung „neuer“ Studienstrukturen an den Hochschulen beschäftigen (Einführung von Bachelor- und Masterstudiengängen). Stoffliche Überfrachtung und hohe Präsenz- und Prüfungsdichten bei zunehmender „Verschulung“ des Studiums werden nicht nur ausschließlich von Studierenden moniert sondern haben auch die Kultusministerkonferenz der Länder bewogen „Weiterentwicklungen des Bologna-Prozesses“ zu beschließen (327. Kultusministerkonferenz vom 15/10/2009). Auf dem nationalen Bildungsgipfel in Berlin (2009) haben die Hochschulen eine dafür notwendige Aufstockung des Lehrpersonals angemahnt (Spiegel Online vom 16/12/2009). In Aussicht gestellt wurde eine Anhebung der Ausgaben für Bildung und Forschung auf zehn Prozent des Bruttosozialproduktes für 2015, die von Bund und Ländern gemeinsam getragen werden soll.

Stress im Studium ist in Deutschland Thema seit der Vorstellung der Ergebnisse der 18. Sozialerhebung des Deutschen Studentenwerks. Die psychosozialen Beratungsstellen an Hochschulen sind – nach Aussage von W. Schumann – in den letzten Jahren zunehmend mit Anfragen konfrontiert, die auf Burnout schließen lassen (Jawurek & Grobe, 2007). Jeder siebte Studierende gibt nach den Ergebnissen der 18. Sozialerhebung des Deutschen Studentenwerks an Beratungsbedarf zu depressiven Verstimmungen sowie zu Arbeits- und Konzentrationsschwierigkeiten zu haben, jeder achte Studierende berichtet von Prüfungsangst sowie Lern- und Leistungsproblemen. Zwar werden die reformbedingten Veränderungen in den Studienbedingungen vielseitig thematisiert, empirische Daten, die einen Zusammenhang zwischen den reformierten Studienbedingungen und dem Belastungserleben der Studierenden belegen, liegen bislang noch nicht vor. Diese Lücke soll mit vorliegendem Beitrag geschlossen werden.

Methode

Studierende der Freien Universität Berlin, von denen eine Emailadresse bei der Studierendenverwaltung vorlag, wurden per Email zur Teilnahme an einer als Onlinebefragung konzipierten Studie eingeladen. 2 115 Studierenden konnten zur Teilnahme motiviert werden. Die Befragten waren überwiegend Frauen (67.8%), zwischen 20 und dreißig Jahren alt ($M = 24.3$ Jahre; $SD = 4.9$ Jahre), mit deutscher Staatsbürgerschaft (95.2%) und einem mittleren Einkommen von 660 Euro ($SD = 343$). Mehr als die Hälfte der Befragten waren in einem Bachelor- oder Masterstudium eingeschrieben (1 191; 56.8%), ein Viertel strebte einen Diplom- oder Magisterstudium (25.6%) an und ein Fünftel ein Staatsexamen. Für den

Vergleich Studierender „alter“ und „neuer“ Studienstrukturen, werden bei nachfolgenden Analysen nur Studienfächer berücksichtigt, in denen (noch) beide Angebote realisiert werden.

Tabelle 1: Verteilung der Befragten auf die Studienfächer, in denen neben einem Bachelor-/Masterstudium auch ein Magister-/Diplomstudium angeboten wird.

Studienfach	Studienziel		
	Bachelor/Master	Magister/Diplom gesamt	
Sprach- und Kulturwissenschaften	480 (74.4%)	165 (25.6%)	645
Psychologie	27 (36.5%)	47 (63.5%)	74
Erziehungswissenschaften, Pädagogik	87 (84.5%)	16 (13.5%)	103
Wirtschaftswissenschaften	68 (54.8%)	56 (45.2%)	124
Sozialwissenschaften	107 (43.5%)	139 (56.5%)	246
Mathematik, Naturwissenschaften	304 (79.4%)	79 (20.6%)	383
Kunst, Musik	75 (75.0%)	25 (25.0%)	100
Gesamt	1 181 (68.9%)	532 (31.3%)	1 713

Messinstrumente

Die Wahrnehmung und Bewertung des Studiums wurden mit zwei Instrumenten erfasst. Das erste bildet den quantitativen Zeitaufwand für den Veranstaltungsbesuch, das Selbststudium, Wegezeiten¹ sowie einer studienbegleitenden Erwerbstätigkeit ab. Das zweite Instrument bündelt qualitative Aspekte des Belastungserlebens im Studium. Aus der Arbeitswelt bekannte und gut evaluierte Stressoren und Ressourcen wurden in diesem neuen Instrument auf die Studiensituation übertragen².

Das Beanspruchungserleben wurde mit einem Burnout-Fragebogen gemessen, der, eigentlich für helfende Berufe konzipiert, für Studierende angepasst wurde. Burnout wird verstanden als Erschöpfung in Folge zu großer Studienanforderungen, die zu einer Abwertung des Studiums und langfristig zu einem Gefühl der Inkompetenz im Studium führt (Schaufeli, Martinez, Marques Pinto, Salanova & Bakker, 2002).

¹ zur Hochschule und zwischen verschiedenen Veranstaltungsorten

² Handlungs- und Zeitspielräume, Anforderungen, Qualifikationspotenzial, soziale Unterstützung durch (Mit-) Studierende und Lehrende, work-life-balance sowie Mitwirkung in Veranstaltungen

Ergebnisse

Studierende, die einen Bachelor- oder Masterabschluss anstreben, sind im Durchschnitt weniger studien erfahren ($M = 2.8$; $SD = 1.98$ Fachsemester) als ihre Kommilitonen, die einen Magister- oder Diplomabschluss anstreben ($M = 8.45$; $SD = 4.75$ Fachsemester). Aus diesem Grund wird die Studienenerfahrung, operationalisiert über die Anzahl an Fachsemestern, in den folgenden Varianzanalysen kontrolliert.

Der von den Studierenden angegebene wöchentliche Zeitaufwand für das Studium entspricht im Umfang einer Vollzeitbeschäftigung ($M = 35.5$ Wo-Std.; $SD = 27.1$ Wo-Std.). Die eine Hälfte der Zeit wird für den Besuch von Lehrveranstaltungen aufgewendet ($M = 17.9$ Wo-Std.; $SD = 6.9$ Wo-Std.), die andere für das Selbststudium ($M = 17.6$ Wo-Std.; $SD = 10.5$ Wo-Std.). Der Unterschied zwischen Studierenden in „neuen“ verglichen mit denen in „alten“ Studienstrukturen ist signifikant in Bezug auf den quantitativen Zeitaufwand für den Veranstaltungsbesuch (vgl. Tabelle 2), die Effektstärke ist aber in Anlehnung an Cohen (1988) als sehr klein zu bewerten. Hinsichtlich des zeitlichen Aufwands für das Selbststudium gibt es keine signifikanten Unterschiede zwischen beiden Gruppen.

Tabelle 2: Unterschiede im Zeitaufwand für studienbezogene Tätigkeiten in Abhängigkeit vom angestrebten Bildungsziel

Zeitaufwand (h) pro Woche für...	Bachelor/Master (N = 1152) M (SE)	Magister/Diplom (N = 499) M (SE)	QS; MS	F	η^2
... Teilnahme an Lehrveranstaltungen	18.78 (.24)	16.77 (.40)	843.88	15.23 ($p < .001$)	.009
... Selbststudium	19.48 (.80)	16.76 (1.32)	1558.26	2.58 (n.s.)	.002

Anmerkungen: kontrolliert für die Anzahl der Fachsemester; M = Mittelwert, SE = Standardfehler, QS = Quadratsumme, MS = Mittlere Quadratsumme; F = F-Wert; η^2 = Partielles Eta-Quadrat

Studierende, die ein Diplom oder Magister anstreben, berichten signifikant höhere Handlungs- und Zeitspielräume im Studium als diejenigen, die einen Bachelor- oder Masterabschluss anstreben³. Auch die Balance zwischen Studium und Freizeit wird von Magister- und Diplomstudierenden als günstiger beurteilt ($F = 48.2$; $p < .001$; $\eta^2 > .01$). Bachelor und Masteranwärter berichten hingegen vergleichsweise höhere Anforderungen im Studium ($F = 21.4$; $p < .01$; $\eta^2 > .01$). Hinsichtlich der Unterschiede in Bezug auf die soziale Unterstützung durch Lehrende und Studierende und dem eingeschätzten Qualifikationspotenzial des Studiums zeigen sich zwar auch signifikante Unterschiede, diese sind aber mit Blick auf die Effektstärken als gering bedeutsam einzuschätzen. Allein bei der Mitarbeit in Veranstaltungen zeigen beide Gruppen ähnlich großes Engagement.

³ Da bei großen Stichproben auch kleine Unterschiede signifikant werden, ist der Blick auf die Effektstärken wegweisender. Diese sind nach der von Cohen (1988) eingeführten Konvention zur verbalen Bezeichnung der Höhe der Effektstärken für den Handlungsspielraum als mittel ($\eta^2 > .06$) und für den Zeitspielraum als klein ($\eta^2 > .01$) zu bezeichnen.

Tabelle 3: Unterschiede in Ressourcen und Belastungen im Studium in Abhängigkeit vom angestrebten Bildungsziel

Ressourcen und Belastungen im Studium	Bachelor/Master (N = 1152) M (SE)	Magister/Diplom (N = 499) M (SE)	QS; MS	F	η^2
Mitarbeit in Veranstaltungen	3.30 (.03)	3.30 (.05)	.00	.00 (n.s.)	.000
Anforderungen im Studium	3.58 (.02)	3.35 (.04)	11.55	21.42 (p<.001)	.012*
Handlungsspielraum im Studium	3.33 (.02)	4.11 (.04)	131.31	237.55 (p<.001)	.122**
Soziale Unterstützung durch Studierende	3.75 (.04)	3.49 (.06)	14.82	11.42 (p<.01)	.007
Soziale Unterstützung durch Lehrende	3.15 (.03)	3.02 (.05)	3.91	4.37 (p<.05)	.003
Qualifikationspotenzial des Studiums	3.02 (.03)	3.18 (.05)	5.49	7.03 (p<.05)	.004
Vereinbarkeit von Studium und Privatleben	2.90 (.04)	3.44 (.06)	62.81	48.21 (p<.001)	.028*
Zeitspielräume im Studium	3.50 (.03)	3.79 (.05)	19.24	22.19 (p<.001)	.013*

Anmerkungen: kontrolliert für die Anzahl der Fachsemester; M = Mittelwert, SE = Standardfehler, QS = Quadratsumme, MS = Mittlere Quadratsumme; F = F-Wert; η^2 = Partielles Eta-Quadrat, *Kleiner Effekt ($\eta^2 > .01$), **Mittlerer Effekt ($\eta^2 > .06$).

Ob sich die unterschiedliche Wahrnehmung und Bewertung der Studienbedingungen auch auf das Belastungserleben auswirkt, soll nachfolgend geklärt werden. Bachelor- und Masterstudenten sind deutlich erschöpfter (M = 2,7 gegenüber M = 2,3 bei Diplom und Magisterstudierenden), der Unterschied ist signifikant, mit Blick auf die Effektstärke aber als klein einzustufen ($\eta^2 > .01$). Die Unterschiede in den zwei weiteren Dimensionen von Burnout (Bedeutungsverlust, reduziertes Wirksamkeitserleben) sind zwar ebenso signifikant aber mit Blick auf die Effektstärke als sehr gering bedeutsam einzustufen.

Tabelle 4: Unterschiede im Erleben von Burnout und Engagement in Abhängigkeit vom angestrebten Bildungsziel

Burnout bei Studierenden	Bachelor/Master (N = 1152) M (SE)	Magister/Diplom (N = 499) M (SE)	QS; MS	F	η^2
Burnout (MBI-SS)					
Erschöpfung	2.747 (.047)	2.268 (.077)	49.588	23.401 (p<.001)	.014*
Bedeutungsverlust	2.304 (.050)	2.004 (.083)	19.351	7.878 (p<.01)	.005
reduziertes Wirksamkeitserleben	2.231 (.038)	1.959 (.063)	15.948	11.160 (p<.001)	.007

Anmerkungen: kontrolliert für die Anzahl der Fachsemester; M = Mittelwert, SE = Standardfehler, QS = Quadratsumme, MS = Mittlere Quadratsumme; F = F-Wert; η^2 = Partielles Eta-Quadrat, *Kleiner Effekt ($\eta^2 > .01$), **Mittlerer Effekt ($\eta^2 > .06$).

Diskussion

Durch den Vergleich Studierender in „alten“ und „neuen“ Studienstrukturen wurden in diesem Beitrag Einblicke in das Belastungs- und Beanspruchungserleben Studierender gewonnen. Die unterschiedliche Studienerfahrung in beiden Gruppen gebot es, diese bei den Gruppenvergleichen zu kontrollieren. Höhere Anforderungen, bei gleichzeitig geringeren Zeit- und Handlungsspielräumen berichten Studierende, die einen Bachelor- bzw. Masterabschluss anstreben. Auch die Vereinbarkeit von Studium und Privatleben schätzen Studierende in „neuen“ Studienstrukturen als ungünstiger ein. Diese Unterschiede zeigen sich auch im Beanspruchungserleben, Studierende, die als Studienziel einen „Bachelor“ oder „Masterabschluss“ angeben, berichten ein höheres Maß an Erschöpfung, dem Leitsymptom des Burnoutprozesses.

Bei der Beurteilung des Belastungserlebens wurden die unterschiedlichen Anforderungen in den verschiedenen Studienfächern nicht berücksichtigt. Dieser Umstand könnte, da die Zusammensetzung beider Gruppen nach Studienfächern verschieden ist, verzerrend gewirkt haben.

Trotz dieses Einwandes legen die vorgelegten Ergebnisse nahe, das Belastungs- und Beanspruchungserleben von Bachelor- und Masterstudierenden weiter zu verfolgen, da die Leistungsfähigkeit Studierender und damit auch ihr Studienerfolg mit ihrer Gesundheit verknüpft ist.

Burkhard Gusy; Jochen Drewes, Kristina Fischer & Katrin Lohmann

Freie Universität Berlin

Kontakt:

Freie Universität Berlin (FB Erzwiss. & Psych.)
AB Public Health: Psychosoziale Prävention und Gesundheitsforschung
Habelschwerdter Allee 45
14195 Berlin
Fax: 030.83856625
Tel: 030.83855155
Burkhard.Gusy@fu-berlin.de
www.fu-berlin.de/ppg

Literatur:

- Bundesministerium für Bildung und Forschung (Hrsg.). (2007). Die wirtschaftliche und soziale Lage der Studierenden in der Bundesrepublik Deutschland 2006: 18. Sozialerhebung des Deutschen Studentenwerks. Bonn, Berlin. Verfügbar unter: <http://www.studentenwerke.de/pdf/Hauptbericht18SE.pdf> [13.10.2009].
- Jawurek, S. & Grobe, J. (2007). Studieren bis zum Umfallen. DSW Journal (2), 24-25. Verfügbar unter: http://www.studentenwerke.de/pdf/journal_ausgabe_2.pdf.
- Maslach, C., Jackson, S. E. & Leiter, M. P. (1996). *Maslach Burnout Inventory: Manual (3rd edition)*. Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press.
- Schaufeli, W. B. & Bakker, A. B. (2003). *The Utrecht Work Engagement Scale: Student version (UWES-S)*. Verfügbar unter: www.schaufeli.com [13.11.2009].
- Schaufeli, W. B., Martinez, I. M., Marques Pinto, A., Salanova, M. & Bakker, A. B. (2002). Burnout and engagement in university students: A cross-national study. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 33 (5), 464-481.
- Schaufeli, W. B., Martinez, I. M., Marques Pinto, A., Salanova, M. & Bakker, A. B. (2002). Burnout and engagement in university students: A cross-national study. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 33 (5), 464-481.

[Zurück zur Übersicht](#)