



FRANZISKA PFOSER

PSYCHISCHE BELASTUNGEN UND ERKRANKUNGEN BEI  
STUDIERENDEN IM PRÄSENZ- UND IM FERNSTUDIUM

# STRESS IM STUDIUM

**Franziska Pfoser**

**Stress im Studium. Psychische  
Belastungen und Erkrankungen  
bei Studierenden im Präsenz- und  
im Fernstudium**

**Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:**

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

**Impressum:**

Copyright © 2017 Studylab

Ein Imprint der GRIN Verlag, Open Publishing GmbH

Druck und Bindung: Books on Demand GmbH, Norderstedt, Germany

Coverbild: GRIN | Freepik.com | Flaticon.com | ei8htz

## Abstrakt

Das Hauptaugenmerk der vorliegenden Bachelorarbeit liegt auf dem Themengebiet der psychischen Belastung bei Studierenden im Präsenzstudium sowie bei Studierenden im Fernstudium. In der Arbeit wird dabei nicht nur die grundlegende Theorie zum Thema Stress miteinbezogen, sondern auch die Folgen psychischer Belastungen: die psychischen Störungen. Die Studierenden in Deutschland stellen dabei das Objekt der empirischen Untersuchung dar.

Im Fokus der empirischen Untersuchung stehen die folgenden drei Aspekte: der Grad der psychischen Belastung von Studierenden, die Stressoren, die diese psychischen Belastungen bedingen und die Beeinträchtigung der psychischen Gesundheit, welche gegebenenfalls Anzeichen einer psychischen Störung aufweisen kann. Um diese zentralen Aspekte zu erforschen, wurden von der Autorin 1.039 Studierende aus ganz Deutschland befragt, die momentan ein Präsenz- oder ein Fernstudium absolvieren.

Das Ziel dieser Arbeit liegt somit in der Beantwortung von drei Forschungsfragen, welche die oben genannten Aspekte abdecken, und daraus folgend in der Beurteilung der psychischen Gesundheit der Studierenden in Deutschland.

Durch die Studie konnte keine der drei Forschungsfragen bestätigt werden. Die Ergebnisse zeigen jedoch deutlich, dass sich der Grad der psychischen Belastung bei Präsenz- und Fernstudierenden unterscheidet. Die Studierenden im Präsenzstudium sind demnach deutlich stärker belastet. Dies zeigt sich nicht nur in der Beeinträchtigung der psychischen Gesundheit, sondern auch in Form von körperlichen Beschwerden. Studierende, die nach dem Beginn des Studiums eine psychische Störung entwickelten, geben an, dass das Studium wesentlich zu dessen Entstehung beigetragen hat (59,2%).

Zeitnot, Leistungsdruck und die Angst vor dem eigenen Versagen werden sowohl von Präsenz- als auch von Fernstudierenden als die Hauptstressoren genannt. Dabei zeigt sich, dass diese Stressoren bei den Fernstudierenden jeweils um knapp 20% niedriger ausgeprägt sind. Während für die Fernstudierenden die Familie, Kinder und die Berufstätigkeit als Stressoren empfunden werden, stehen für die Präsenzstudierenden ein möglicher Auszug bzw. Umzug, die Loslösung vom Elternhaus und die finanzielle Situation als weitere Stressoren im Vordergrund.

Die Studierenden im Präsenzstudium fühlen sich durch das Studium in ihrer psychischen Gesundheit zwar deutlich mehr beeinträchtigt (41%), dennoch muss angemerkt werden, dass sich auch 21% der Fernstudierenden in ihrer psychischen

Gesundheit beeinträchtigt fühlen. Die Resultate der Auswertung hinsichtlich einer psychischen Störung zeigen, dass sowohl Anzeichen einer Angstsymptomatik als auch einer Depression bei den Studierenden zu erkennen sind.

Zusammenfassend zeigen die Ergebnisse dieser empirischen Untersuchung, dass sowohl bei den Präsenz- als auch bei den Fernstudierenden psychische Belastungen vorhanden sind, jedoch bei den Studierenden im Präsenzstudium stärker ausgeprägt sind. Über die Ergebnisse der Befragung zur psychischen Belastung im Studium darf, entgegen der Annahme der Gesellschaft *Stress entstehe erst im Berufsalltag*, nicht hinweggesehen werden.

Diese Abschlussarbeit dient vor allem der Aufdeckung von Belastungen und Stressoren, die im Studium auftreten und durch das Studium entstehen. Dabei können die Studierenden für die Thematik sensibilisiert werden und Universitäten und Hochschulen können Punkte erkennen, an denen z.B. mittels psychologischer Beratungsstellen interveniert werden kann.

Die Autorin dieser Arbeit erhofft sich selbst einen interdisziplinären Erkenntnisgewinn, Einblicke in die Unterschiede zwischen Präsenz- und Fernstudium und die Erweiterung ihrer Fähigkeiten in der empirischen Forschung.

**Schlüsselwörter:** Studium – Präsenzstudium – Fernstudium – Studierende – Stress – Stressoren – Transaktionales Stressmodell – Psychische Belastung – Depression – Angststörung – Abhängigkeitserkrankung

# Inhaltsverzeichnis

<b>Abstrakt .....</b>	<b>3</b>
<b>Abkürzungsverzeichnis .....</b>	<b>7</b>
<b>Abbildungsverzeichnis .....</b>	<b>9</b>
<b>Tabellenverzeichnis .....</b>	<b>11</b>
<b>1 Einleitung .....</b>	<b>12</b>
1.1 Problemstellung .....	12
1.2 Zielsetzung der Arbeit.....	13
1.3 Aufbau der Arbeit.....	14
<b>2 Theoretische Grundlagen.....</b>	<b>15</b>
2.1 Formen des Studiums.....	15
2.2 Stress .....	19
2.3 Psychische Belastung.....	27
2.4 2.4 Ableitung der untersuchungsrelevanten Forschungsfragen.....	40
<b>3 Die empirische Untersuchung.....</b>	<b>44</b>
3.1 Untersuchungsobjekt: Studierende in Deutschland anhand aktueller Zahlen.....	44
3.2 Die Befragung .....	47
<b>4 Ergebnisse der Befragung .....</b>	<b>60</b>
4.1 Methodik zur Auswertung.....	60
4.2 Auswertung des Datenmaterials der Befragung.....	62
4.3 Prüfung der Annahmen .....	64
4.4 Interpretation und Beurteilung der psychischen Belastung von Studierenden .....	80
<b>5 Diskussion.....</b>	<b>83</b>
5.1 Kritische Reflexion der Methodik .....	83
5.2 Kritische Reflexion der Ergebnisse .....	84
5.3 Fazit mit Zukunftsausblick .....	86
<b>Literaturverzeichnis.....</b>	<b>88</b>
Internetquellenverzeichnis .....	93

<b>Anhang.....</b>	<b>98</b>
Anhang 1: Übersicht – Einladungsliste Befragungsteilnehmer .....	98
Anhang 2: Fragebogen .....	101
Anhang 3: SPSS Zusatzauswertungen .....	119

**Abkürzungsverzeichnis**

AUDIT	Alcohol Use Disorders Identification Test
BAföG	Bundesausbildungsförderungsgesetz
BDI	Becks-Depressions-Inventar
B-L	Beschwerden-Liste
bspw.	beispielsweise
bzgl.	bezüglich
bzw.	beziehungsweise
d.h.	das heißt
ECTS	European Credit Transfer System: europaweites, einheitliches Bewertungssystem
etc.	et cetera
evtl.	eventuell
f.	folgende
ff.	fortfolgende
FS	Fernstudium
GAD-7	Generalized Anxiety Disorder Scale-7
ggf.	gegebenenfalls
G8	achtjähriges Gymnasium
h	Stunde
ICD-10	International Classification of Diseases, 10. Revision
ID	Identifikatoren zur Zuordnung der Daten zu der dazugehörigen Nummer
inkl.	inklusive
k.A.	keine Angabe
lt.	laut
mind.	mindestens
Mio.	Millionen

n	Fallzahl
NC	Numerus Clausus
o.ä.	oder ähnliches
PHQ	Patient Health Questionnaire
PS	Präsenzstudium
S.	Seite
s.	siehe
SCI	Stress- und Coping-Inventar
sog.	sogenannt
TIM	Trierer Inventar für Medikamentenabhängige
u.a.	unter anderem
vgl.	vergleiche
vs.	versus
WHO	Weltgesundheitsorganisation
z. B.	zum Beispiel

## Abbildungsverzeichnis

Abbildung 1: Transaktionales Stressmodell nach Lazarus (Quelle: Bamberg, E.; Keller, M.; Wohlert, C.; Zeh, A.: 2006, S. 10).....	24
Abbildung 2: Auslöser für Stress (Quelle: Statista (14.11.2016): <a href="https://de.statista.com/statistik/daten/studie/6803/umfrage/ursachen-fuer-stress/">https://de.statista.com/statistik/daten/studie/6803/umfrage/ursachen-fuer-stress/</a> ) .....	25
Abbildung 3: Stressoren im Studium (Quelle: Schäfer, A.: 2013, S. 8) .....	26
Abbildung 4: Zusammenhang von psychischer Belastung und psychischer Beanspruchung (Quelle: Oppolzer, A.: 2009, S. 15) .....	28
Abbildung 5: Anzahl der Studierenden in Deutschland (Quelle: Statista (27.01.2017): <a href="https://de.statista.com/statistik/daten/studie/1264/umfrage/anzahl-der-studenten-nach-hochschulart/">https://de.statista.com/statistik/daten/studie/1264/umfrage/anzahl-der-studenten-nach-hochschulart/</a> ).....	45
Abbildung 6: Auswertung: Immatrikulation nach Hochschulart in %, Frage S1 (Quelle: Eigene Darstellung) .....	58
Abbildung 7: Auswertung: Körperliche Beschwerden im Alltag, Frage B4 (Quelle: Eigene Darstellung) .....	66
Abbildung 8: Auswertung: Beeinträchtigung der psychischen Gesundheit durch das Studium, Frage P5 (Quelle: Eigene Darstellung).....	68
Abbildung 9: Auswertung: Altersstruktur der Befragungsteilnehmer, Frage D2 (Quelle: Eigene Darstellung) .....	69
Abbildung 10: Auswertung: Stressoren im Studium, Frage B1 (Quelle: Eigene Darstellung).....	71
Abbildung 11: Auswertung: Stressoren im Alltag, Frage B2 (Quelle: Eigene Darstellung).....	72
Abbildung 12: Auswertung: PHQ-Stressmodul, Frage P7 (Quelle: Eigene Darstellung).....	75
Abbildung 13: Auswertung: BDI – Verlust von Energie, Frage P13 (Quelle: Eigene Darstellung).....	79
Abbildung 14: Auswertung: Beschwerden-Liste, Frage P6 (Quelle: Eigene Darstellung).....	119
Abbildung 15: Auswertung: Stress- und Coping-Inventar, Frage P8 (Quelle: Eigene Darstellung).....	120

Abbildung 16: Auswertung: GAD-7 Fragebogen, Frage P9 (Quelle: Eigene Darstellung).....	121
Abbildung 17: Auswertung: BDI – Pessimismus, Frage P13 (Quelle: Eigene Darstellung).....	122
Abbildung 18: Auswertung: BDI – Frühere Misserfolge, Frage P13 (Quelle: Eigene Darstellung).....	122
Abbildung 19: Auswertung: BDI – Abneigung gegen sich selbst, Frage P13 (Quelle: Eigene Darstellung).....	123
Abbildung 20: Auswertung: BDI – Entschlussunfähigkeit, Frage P13 (Quelle: Eigene Darstellung).....	123
Abbildung 21: Auswertung: Konsumverhalten Alkohol, Frage P10 (Quelle: Eigene Darstellung).....	124
Abbildung 22: Auswertung: Konsumverhalten Drogen, Frage P11 (Quelle: Eigene Darstellung).....	124
Abbildung 23: Auswertung: Konsumverhalten Medikamente, Frage P12 (Quelle: Eigene Darstellung).....	125

---

## Tabellenverzeichnis

Tabelle 1: Zentrale Unterschiede zwischen Präsenz- und Fernstudium (Quelle: Eigene Darstellung).....	19
Tabelle 2: Symptome von Alkohol-, Drogen- & Medikamentenabhängigkeit (Quelle: Eigene Darstellung in Anlehnung an Disse, S.: 2015, S. 44 ff.).	38
Tabelle 3: Strukturbaum zum Konstrukt „Psychische Belastung im Studium“ (Quelle: Eigene Darstellung) .....	52
Tabelle 4: Übersicht der Gütekriterien (Quelle: Eigene Darstellung) .....	61
Tabelle 5: Interpretation der Skalensummenwerte des GAD-7 Fragebogens (Quelle: Eigene Darstellung in Anlehnung an Brähler, E.; Zenger, M.; Kemper, C. J.: 2014, S. 95).....	77
Tabelle 6: Interpretation der Skalensummenwerte des BDI (Quelle: Eigene Darstellung in Anlehnung an Geue, K.; Strauß, B.; Brähler, E.: 2016, S. 50) .....	78
Tabelle 7: Umfrageverbreitung via Facebook (Quelle: Eigene Darstellung) ...	100

# 1 Einleitung

Jeder Mensch kennt es: Die Schule ist abgeschlossen und es stellt sich die Frage wie es weitergehen soll. Das Studium ist häufig die erste Wahl. Mittlerweile gibt es viele verschiedene Studiemöglichkeiten: ein Studium an der Universität, an der Fachhochschule, an der pädagogischen Hochschule, ein duales Studium oder ein Fernstudium. Das Studium erfordert eine hohe Belastbarkeit der Studierenden aufgrund von Abgabefristen und Klausuren als auch aus privatem Blickwinkel wie bspw. die Handhabung der finanziellen Situation oder die Loslösung vom Elternhaus. Somit sind die Studierenden häufig einem enormen Stress ausgesetzt. Nicht ungewöhnlich ist, dass Studierende sogar psychische Probleme entwickeln wie zum Beispiel Depressionen. So werden zunehmend psychische Störungen bei Studierenden diagnostiziert, Medikamente werden verschrieben und der Bedarf an psychologischen Beratungsstellen an den Hochschulen steigt.<sup>1</sup> Es ist offensichtlich, dass Stresszustände bereits im Studium einsetzen können und nicht erst mit dem Einstieg in die Berufswelt. Das Studium, Stress und andere Belastungen ergeben ein komplexes Zusammenspiel, welches durch eine Vielzahl weiterer Faktoren beeinflusst wird.

## 1.1 Problemstellung

In der heutigen Generation nehmen die Belastungsfaktoren immer mehr Raum ein. So lastet auf den Menschen bereits im frühen Schulalter viel Druck, denn die Leistung in der Grundschule entscheidet über die weitere Beschulungsart, was weitere Konsequenzen nach sich zieht: Nur Schüler, die gute Leistungen zeigen, können das Gymnasium besuchen. Dieses müssen sie wiederum gut abschließen, damit sie das Studium beginnen können, das sie sich vorstellen. Mit der heutzutage ansteigenden Anzahl an Studierenden steigen auch die Aufnahmeanforderungen an den Universitäten und Hochschulen, was zum Beispiel ein NC von 1,0 für das Studium der Medizin verdeutlicht.<sup>2</sup> Gelingt es mit den erbrachten Leistungen ein Studium zu beginnen, nehmen die Belastungen weiter zu: Die Prüfungsanforderungen sind hoch, der Lernstoff sehr umfassend und die Zeit meistens zu knapp. Dadurch geraten die Studierenden immer wieder unter Stress. Aber wie bereits angedeutet, stellen nicht nur die Leistungsanforderungen eine Belastung im Leben

---

<sup>1</sup> Vgl. Focus Online (29.01.2017): [http://www.focus.de/familie/studium/depression-angststoerung-koerperliche-beschwerden-studie-mehr-als-jeder-fuenfte-student-bekommt-psychische-diagnose\\_id\\_4787666.html](http://www.focus.de/familie/studium/depression-angststoerung-koerperliche-beschwerden-studie-mehr-als-jeder-fuenfte-student-bekommt-psychische-diagnose_id_4787666.html)

<sup>2</sup> Vgl. Frankfurter Allgemeine (29.01.2017): <http://www.faz.net/aktuell/beruf-chance/campus/numerus-clausus-in-medizin-eins-komma-null-14065447.html>