

Wie wirken sich Maßnahmen in der Studieneingangsphase auf den Umgang mit sozialen Stressoren aus?

Hintergrund

Psychische Belastungen bei Studierenden nehmen laut des Gesundheitsreports 2015 und der Studie „Campus Kompass“ der Techniker Krankenkasse fortwährend zu. Viele der Betroffenen seien gar nicht in der Lage, diesen Stress allein zu bewältigen und somit auf externe Unterstützung angewiesen. Die Belastungen, unter denen die Studierenden leiden, sind so vielfältig wie ihre Studiengänge und von verschiedenen Faktoren abhängig (Techniker Krankenkasse, 2015). Durch das spezielle Setting Hochschule spielen besonders die *sozialen* Stressauslöser im Lebensalltag der Studierenden eine wichtige Rolle.

Verschiedene Maßnahmen der Studieneingangsphase können ausschlaggebend sein, um soziale Stressoren wie Integration und Vernetzung zu minimieren (Arbeitskreis Gesundheitsfördernde Hochschule, 2015). Doch wie wirken sich diese konkret auf die Stressbewältigung von Studenten aus?

Methodik

Zu Beginn unserer Recherche nutzten wir Google Scholar, um uns einen Überblick über die Themeninhalte unserer Fragestellung zu verschaffen. Zudem konnten wir hierbei die Programme zum Studieneinstieg der einzelnen Hochschulen finden. Anhand der Ergebnisse aus unserer Übersichtsrecherche wählten wir drei Datenbanken für unser weiteres Vorgehen aus: den Bibliothekskatalog der HAW Hamburg*, PubMed**, sowie die Hamburger Datenbank Beluga***. Tabelle 1 zeigt einige der gewählten Schlagworte, sowie die Gesamtreferenzanzahl und die davon für unsere Fragestellung relevanten Quellen. Weitere Schlagworte, die wir bei unserer Recherche nutzen, sind: Stress, Stress + University, Stress Coping.

Suchbegriff	Treffer	Relevant
Stress AND Student	9.778**/5*	4**/3*
Stress AND Student AND Germany	253**	8**
Stress Management	46.276**/79*	3**/14*
Stress Management AND Student	1.451**	9**
Stress Management AND University	23.396**	3**
Stress Coping AND Student	1.924**	4**
Studieneingangsphase	12*/71***	7*/17***
Studienanfang	6*/892***	2*/1***
Studienbeginn	25*/248***	1*/3***
Willkommenskultur+ Hochschule	-	-

Tabelle 1

Ergebnisse

Der Ausdruck „Stress“ entstammt dem Englischen und wurde bis 1936 hauptsächlich in der Wissenschaft verwendet. 1936 definierte der Arzt und Biochemiker Selye Stress ganz allgemein als die Beziehung zwischen Belastung und körperlichen Reaktionen. (Kaluza, 2012) Seither gibt es unzählige Forschungsarbeiten, die immer neue Aspekte des Stressbegriffs aufzeigen und sich vor allem mit den Langzeitauswirkungen von Stress als gesundheitlichem Risikofaktor in der modernen Gesellschaft beschäftigen.

Nach der Definition von Selye setzt sich Stress aus folgenden drei Bestandteilen zusammen: aus der objektiven Stressursache (dem Stressor), den individuellen Bewertungsprozessen (Stressverstärkern) und der Antwort des Organismus auf den Stressor (Stressreaktion). (Kaluza, 2012) (siehe Abbildung 1)



Abbildung 1: Bestandteile des Stressgeschehens (Kaluza, 2012)

Abbildung 2

Soziale Stressoren, die das psychische Wohlbefinden von Studierenden stark beeinflussen, können zum Beispiel eine ungenügende Vernetzung zu Anderen, schlechte Integration, Konflikte mit Einzelnen oder Gruppen oder ein schlechtes Verhältnis zu Dozenten sein. (siehe Abbildung 3)

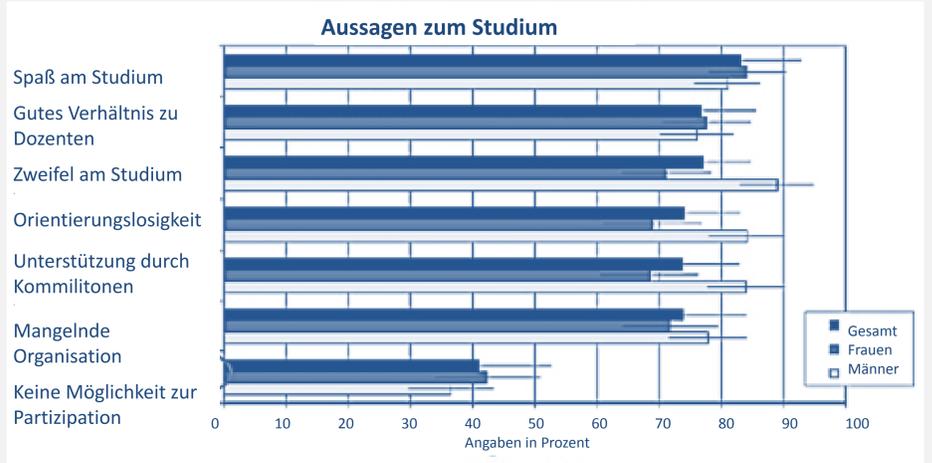


Abbildung 3: Aussagen zum Studium (Arbeitskreis gesundheitsfördernde Hochschulen, 2015)

Um Studierenden bei der Stressbewältigung zu helfen gibt es bereits verschiedene Maßnahmen an mehreren Hochschulen. Dazu gehören beispielsweise das Angebot einer psychologischen Betreuung, Workshops zum Thema Stress, Zeitmanagement und Prokrastination, sowie Sportangebote und Gesundheitstage (Arbeitskreis gesundheitsfördernde Hochschulen, 2015).

Auch unterschiedliche Programme, welche den Studierenden den Studieneinstieg erleichtern sollen, sind vorhanden. An vielen Hochschulen wurden diese evaluiert, wobei allerdings nur die Erstsemesterstudierenden befragt wurden. Eine Untersuchung eines dieser Programme auf lange Sicht konnten wir bei unserer Recherche nicht finden.

Studien, welche die Studieneingangsphase mit dem späteren Umgang mit Stressoren im Studium beleuchten, liegen zur Zeit noch nicht vor.

Diskussion

Die Datenlage zu der von uns ausgewählten Fragestellung weist deutliche Lücken auf. Zudem sind nicht alle Begrifflichkeiten klar definiert. So können die Begriffe Stress und Belastung aus medizinischer Sicht anders definiert und verstanden werden als aus Sicht des Gesundheitsmanagements bzw. der Gesundheitsförderung (Kaluza, 2012). Das Thema Stress im Studienalltag wurde bereits ausführlich untersucht (Techniker Krankenkasse, 2015).

Bei den Evaluationen zur Studieneingangsphase an verschiedenen Hochschulen wurden nur die jeweiligen Erstsemesterstudierenden befragt – eine Befragung in den höheren Semestern erfolgte bei keinem von uns gefundenen Programm zum Studieneinstieg. Es ist eindeutig, dass die Untersuchung der Wirksamkeit auf lange Sicht fehlt. Der Zusammenhang zwischen Maßnahmen in der Studieneingangsphase und dem späteren Umgang mit Stressoren wurde noch nicht untersucht.

Eine konkrete Langzeitstudie sollte durchgeführt werden. Dies wäre zum Einen im Sinne der Studierenden, zum Anderen auch in dem der Hochschulen. Ein gelungener Umgang mit Stress könnte die Chancen eines Studienerfolgs erhöhen.

Es besteht unserer Meinung nach trotz der unzureichenden Studienlage eine die Wahrscheinlichkeit, dass sich gezielte Maßnahmen in der Studieneingangsphase auf den Umgang mit sozialen Stressoren positiv auswirken können. Durch eine gelungene, vernetzende Willkommenskultur kann das Stressmanagement von Studierenden gefördert werden, da Hauptstressoren minimiert werden.

Literatur

- Arbeitskreis gesundheitsfördernde Hochschulen (2015): Psychische Gesundheit und gesundheitsfördernde Hochschulen. Arbeitskreis gesundheitsfördernde Hochschulen. http://www.gesundheitsfoerdernde-hochschulen.de/G_Themen/G0_Themen1.html Zugriff: 27.11.15
- Kaluza (2012): Gelassen und sicher im Stress. Das Stresskompetenz-Buch – Stress erkennen, verstehen, bewältigen. 4. Auflage. Heidelberg: Springer Verlag.
- Techniker Krankenkasse (2015): TK Campus-Kompass – Umfrage zur Gesundheit von Studierenden. Hamburg: Techniker Krankenkasse.