

Wirtschafts- und Sozialpsychologie

Stress im Studium

Stressempfinden und Stressbewältigung
bei Studierenden

Matthias Johannes Bauer,
Thomas Seppelfricke (Hrsg.)



utzverlag

Matthias Johannes Bauer, Thomas Seppelfricke (Hrsg.)

Stress im Studium

Stressempfinden und Stressbewältigung bei Studierenden

Wirtschafts- und Sozialpsychologie

Ebook (PDF)-Ausgabe:

ISBN 978-3-8316-7605-7 Version: 1 vom 22.07.2020

Copyright© utzverlag 2020

Alternative Ausgabe: Hardcover

ISBN 978-3-8316-4830-6

Copyright© utzverlag 2020

STRESS IM STUDIUM

Stressempfinden und Stressbewältigung
bei Studierenden

Matthias Johannes Bauer,
Thomas Seppelfricke (Hrsg.)



Wirtschafts- und Sozialpsychologie

Umschlag: fizkes – stock.adobe.com

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.

Das Werk ist urheberrechtlich geschützt. Sämtliche, auch auszugsweise Verwertungen bleiben vorbehalten.

Copyright © utzverlag GmbH · 2020

ISBN 978-3-8316-4830-6

Printed in EU

utzverlag GmbH, München
089-277791-00 · www.utzverlag.de

INHALTSVERZEICHNIS

| | |
|--|-----|
| GRUSSWORT | 7 |
| EINLEITUNG: STRESS IM STUDIUM – FALLSTUDIEN ZU FORSCHUNGSSTAND UND -PERSPEKTIVEN | 9 |
| ERFOLGS- UND STRESSFAKTOREN IM FERNSTUDIUM <i>Olaf Bogdahn, Alexandra Löwe</i> | 17 |
| RESILIENZ IM HOCHSCHULKONTEXT <i>Alexandra Löwe, Olaf Bogdahn</i> | 53 |
| POTENZIELLE DETERMINANTEN FÜR DAS STRESSEMPFINDEN BEI BACHELOR- UND MASTERSTUDIERENDEN <i>Donia Bozorgnia, Susanne Schulte, Thomas Seppelfricke</i> | 85 |
| DER STRESSOR ARBEITSPLATZUNSICHERHEIT IN DUALER BERUFSAUSBILDUNG UND DUALEM STUDIUM <i>Thomas Seppelfricke</i> | 127 |
| STRESSBEWÄLTIGUNG ALS ANSATZ IN DER THEORIE-PRAXIS-RELATION ZUR ENTWICKLUNG VON (EXTRA-)ROLLENVERHALTEN AM LERNORT BETRIEB <i>Wolfgang Arens-Fischer, Katrin Dinkelborg</i> | 149 |
| INTRINSISCHE MOTIVATION, STRESSERLEBEN UND STRESSREGULATIONSSTRA- TEGIEN BEI JUNGEN ERWACHSENEN IM HINBLICK AUF DIE EIGNUNGSPRÜFUNG DES STUDIENGANGS SCHAUSPIEL <i>Jule Pichler, Thomas Seppelfricke, Matthias Johannes Bauer</i> | 169 |

| | |
|---|-----|
| STRESS – NICHT NUR IM STUDIUM. SPRACHWISSENSCHAFTLICHE UNTERSUCHUNGEN ZUR SELBSTHILFE-KOMMUNIKATION IM INTERNET ALS PROBLEMLÖSUNGSSTRATEGIE UND BEITRAG ZU „E-MENTAL HEALTH“ <i>Sandra Reimann</i> | 207 |
| STRESS UND BERATUNG. ZUR ROLLE VON PSYCHOSOZIALER BERATUNG FÜR DIE BEWÄLTIGUNG SCHWIERIGER LEBENSITUATIONEN VON STUDIERENDEN <i>Manuela Pötschke</i> | 227 |
| STRESSBELASTETE STUDIERENDE ALS ZIELGRUPPE DER DIGITALEN KOMMUNIKATION DER STUDIERENDENWERKE <i>Matthias Johannes Bauer</i> | 261 |
| AUTOREN UND AUTORINNEN | 285 |

GRUSSWORT

Zu einem erfolgreichen Studienverlauf gehören nicht nur die klassischen Hard Facts wie gute Lehre, sinnvolle Betreuungsverhältnisse, eine umfangreiche Bibliothek und moderne Räumlichkeiten. Gute Studienbedingungen sind darüber hinaus auch abhängig von sozialen Faktoren wie einer ausreichenden Studienfinanzierung, bezahlbarem Wohnraum, gesundem Mensa-Essen und einem auf die Situation von Studierenden ausgerichteten Beratungsangebot. Diese soziale Infrastruktur stellen die 57 Studierendenwerke in Deutschland.

Die Zahlen sprechen für sich: Im Jahr 2006 hat das Deutsche Studentenwerk als Zusammenschluss aller Studierendenwerke in Deutschland prognostiziert, dass die Beratungsnachfrage stark zunehmen würde. Und tatsächlich: In der psychologischen Beratung zählen wir heute rund 60 Prozent mehr Beratungskontakte als damals. Eine psychologische Beratungsstelle bieten 43 der insgesamt 57 Studierendenwerke an. Sie zählten im Jahr 2018 rund 113.000 Beratungskontakte.

Grundsätzlich verfolgen die Studierendenwerke mit ihrem individuellen Beratungsangebot sowohl einen präventiven als auch einen ressourcenorientierten Ansatz. Neben der persönlichen Gesundheitsförderung für einzelne Studierende haben die Beratungsangebote auch einen volkswirtschaftlichen Effekt: Sie tragen dazu bei, Studienverlängerungen oder gar -abbrüche zu verhindern, und senken somit die Kosten eines Studiums. Und indem sie psychischen Störungen vorbeugen, senken und verhindern sie Krankheitskosten. Wie die Studierendenwerke im Allgemeinen tragen die Beratungsangebote im Besonderen mit der Förderung des Studienerfolgs zum gesamtgesellschaftlichen Nutzen bei.

Die Angebote fokussieren dabei vor allem auf die spezifischen Probleme von Studierenden wie Arbeitsstörungen, Prüfungsängste und Schwierigkeiten beim Studienabschluss, und sie helfen darüber hinaus auch bei der

Bewältigung von Identitätskrisen, Selbstzweifeln, Ängsten, depressiven Verstimmungen und psychosomatischen Störungen. Fast alle diese Faktoren führen zu einem individuellen Stressempfinden der einzelnen Studierenden, können also unter Stressoren unterschiedlichster Art subsumiert werden.

Diesem Thema – dem Stress im Studium – widmete sich das wissenschaftliche Round-Table-Gespräch an der IST-Hochschule für Management. Es wurde gemeinsam von Prof. Dr. Matthias Johannes Bauer (IST-Hochschule) und Dr. Thomas Seppelfricke (Hochschule Fresenius) im Februar 2019 in Düsseldorf organisiert. Eingeladen waren weitere Expertinnen und Experten über die beiden veranstaltenden Hochschulen hinaus. Das breite inhaltliche Spektrum – und nicht nur die beiden Beiträge, welche die Studierendenwerke explizit zum Thema hatten – hat eine hohe Relevanz für die Tätigkeit der Studierendenwerke in Deutschland. Deshalb sind wir den beiden Veranstaltern und Ausrichtern dankbar, dass sie sich in diesem intensiven und ergebnisorientierten Format eines wissenschaftlichen Round-Table-Gesprächs dem Thema Stress im Studium widmeten. Die Ergebnisse leisten einen wichtigen Beitrag, das Bewusstsein für die Relevanz dieses Themas zu schärfen und den Studierenden ein stressfreieres Studium zu ermöglichen.

Ihnen wünsche ich eine interessante und spannende Lektüre der Forschungsergebnisse.

Ihr

Achim Meyer auf der Heyde
Generalsekretär des Deutschen Studentenwerks



Foto: Kay Herschelmann

EINLEITUNG: STRESS IM STUDIUM – FALLSTUDIEN ZU FORSCHUNGSSTAND UND -PERSPEKTIVEN

Mit dem Ziel der europaweiten Vereinheitlichung von Studiengängen und Studienabschlüssen wurde vor 20 Jahren der Bologna-Prozess ins Leben gerufen. Mit der Einführung eines europaweiten Bachelor-Master-Systems, der Etablierung eines Kreditpunktesystems als übergreifende Währung für die internationale Anerkennung von Studienleistungen und der Ermöglichung einer höheren Mobilität von Studierenden und Hochschulbeschäftigten hat sich das Studium in den letzten beiden Jahrzehnten stark verändert. Strukturell zeichnet sich das Studium durch eine stärkere Verschulung, eine größere Anzahl von Prüfungsleistungen und eine höhere Prüfungsdichte aus (BLÄTTLER/IMHOF 2019). Infolge der Bologna-Bewegung gestaltete sich auch die deutsche Hochschullandschaft neu, weil die zuvor sehr klare Trennung von universitärer und fachhochschulbezogener akademischer Ausbildung aufgehoben wurde: So zeigt sich die neue Gleichwertigkeit der Abschlüsse zum Beispiel darin, dass der Fachhochschul-Abschluss nicht mehr – wie früher üblich – mit dem Zusatz der Hochschule (FH) versehen ist (SCHULZE 2019). Darüber hinaus hat der Anteil privater Hochschulen deutlich zugenommen und infolge der Digitalisierung können auch die Anbieter von Fernstudiengängen deutliche Zuwächse vorweisen (METZNER ET AL. 2019).

Im heutigen Hochschulalltag müssen sich Studierende schon sehr früh mit der Anforderung, in dichter Abfolge Prüfungsleistungen zu erbringen (Lernportfolio-Ansatz), auseinandersetzen. So bleibt ihnen kaum Zeit, sich in der neuen Rolle als Studierende/r zu akklimatisieren. Nicht selten gehen die hohen Anforderungen, die das Studium von Beginn an bereithält, mit einem hohen Stresserleben bei den Studierenden einher. In welcher Weise sie auf die Stressbelastung reagieren, ist von verschiedenen Faktoren abhängig: Teils sind diese Faktoren in der Person selbst und teils in der sie um-

gebenden Umwelt angesiedelt (FROST/MIERKE 2013). Exemplarisch lassen sich genetische Faktoren, Persönlichkeitsdispositionen, die Fähigkeit, positive Denkmuster zu entwickeln, das Vorhandensein eines stabilen sozialen Netzwerkes und individuelle Entspannungstechniken wie Atemübungen, Bewegung oder Meditation anführen (BÜTTNER/DLUGOSCH 2013). Werden die der studierenden Person zur Verfügung stehenden Ressourcen als unzureichend wahrgenommen, so erhöht sich die Gefahr, dass es zu einem dysfunktionalen Bewältigungsverhalten kommt. Dies können zum Beispiel sein: der unverhältnismäßige Einsatz von psychoaktiven Substanzen mit dem Ziel der geistigen Leistungssteigerung oder auch der unangemessene Konsum von Alkohol, Schlaf- und Beruhigungsmitteln, um sich besser entspannen zu können (SCHMIDT 2019). Verfügt die Person dagegen über Ressourcen, die ihr ein *proaktives Coping* ermöglichen, so ist sie in der Lage, bereits präventiv Stressvermeidungsstrategien einzusetzen und gesundheitsgefährdende Auswirkungen von Stress bereits frühzeitig zu vermindern (ASPINWELL/TAYLOR 1997). Durch spezifische Verhaltensweisen, z. B. in Bezug auf Sport und Ernährung, werden Stresssituationen frühzeitig antizipiert und der Gesundheitszustand der Person wird insgesamt positiv beeinflusst (FRIEDMAN 2002).

Wie in der berufstätigen Bevölkerung generell lässt sich auch für die Gruppe der Studierenden in den letzten Jahren eine deutliche Zunahme psychischer Erkrankungen konstatieren (GERHARDT/PFLEGING 2013). Daher müssen sich auch Hochschulen mehr und mehr darauf einstellen, Studierenden in Krisenzeiten möglichst niedrigschwellige Unterstützungsangebote zur Verfügung zu stellen bzw. sie bereits präventiv dabei zu unterstützen, Kompetenzen aufzubauen, die ihnen verhelfen, mit aufkommender Stressbelastung adäquat umzugehen (KALUZA 2012). Wer sich nämlich dauerhaft überlastet, gefährdet nicht nur die eigene Gesundheit, sondern auch die eigene Fähigkeit, kontinuierlich gute Leistungen erbringen zu können (GERHARDT/PFLEGING 2013). Nicht zuletzt deshalb kommt der Achtsamkeitspraxis eine zunehmend bedeutsamere Rolle zu. So findet sich beispielsweise empirische Evidenz dafür, dass die regelmäßige Anwendung von Achtsamkeitsübungen positive Effekte auf die Entwicklung von Depressionen, Angst und Stress zur Folge hat (BÜTTNER/DLUGOSCH 2013).

Der vorliegende Herausgeberband verfolgt das Ziel, verschiedene Forschungsansätze zum Thema „Stress im Studium“ zusammenzuführen und die Thematik interdisziplinär zu beleuchten. Die unterschiedlichen Beiträge greifen einerseits die psychologische und pädagogische bzw. bildungswissenschaftliche Fragestellung auf, wie sich Stress und Erfolgsdruck im Studium wechselseitig beeinflussen. Andererseits wird in den Beiträgen deutlich, dass dem Studienerfolg direkt oder indirekt eine maßgebliche Rolle im Rahmen des Hochschulmarketings zukommt und dieser infolgedessen auch eine wichtige Rolle in Hochschulrankings, der Alumni-Arbeit und dem Fundraising einnimmt.

Die Einzelbeiträge des Herausgeberbandes, die alle einem Review-Verfahren durch die Herausgeber unterzogen wurden, sollen im Folgenden kurz skizziert werden:

Der Beitrag von Bogdahn und Löwe analysiert anhand einer Stichprobe von 708 Studierenden, die an einer Fernhochschule immatrikuliert sind, die Stressbelastung dieser speziellen Studierendengruppe. Die Tatsache berücksichtigend, dass sich die Anzahl der Fernstudierenden in Deutschland in den letzten beiden Dekaden mehr als verdoppelt hat, erscheint es essenziell, die spezifischen Stressfaktoren des Fernstudiums besser einschätzen zu können. Auf Grundlage einer Faktorenanalyse stellen die beiden Autoren die Hauptbelastungsfaktoren für die Gruppe der Fernstudierenden heraus. Als größter Stressor erweist sich hierbei die Anforderung, die Belange aus Studium, Arbeit und Freizeit vereinbaren zu können. Anknüpfend an diese Untersuchung stellt Löwe das Konzept der Resilienz vor und akzentuiert, weshalb es sinnvoll ist, eine spezifische Adaptation des Konstruktes für dessen Anwendung im Hochschulkontext vorzunehmen. Ihr Beitrag geht zudem der Frage nach, in welcher Weise Bildungseinrichtungen den Aufbau von Resilienz unterstützen können. Im Zuge dessen werden unterschiedliche Trainingsansätze zur Förderung resilienten Handelns im Studienalltag näher skizziert.

Bozorgnia, Schulte und Seppelfricke versuchen anhand einer heterogenen Studierendenstichprobe relevante stressauslösende Determinanten zu

identifizieren und das Spektrum ihrer Stressbewältigungsstrategien aufzuzeigen. In dieser Untersuchung zeigt sich, dass die eigenen Erwartungen und Ansprüche der Studierenden, ein hoher Leistungsdruck und eine hohe Verunsicherung in Bezug auf wichtige Lebensziele das subjektive Stressempfinden am stärksten prägen. Die Bewältigung dieser Belastungen erfolgt bei den Studierenden vor allem durch Unterstützung aus ihrem sozialen Umfeld. Die Autoren sehen insbesondere in der Ressourcenbildung bei den Studierenden Nachbesserungsbedarf: so z. B. in der Förderung einer höheren Selbstbestimmtheit und Selbstwirksamkeit, aber auch in der Anwendung stressreduzierender Maßnahmen wie einem Entspannungstraining bzw. einer gesünderen Ernährung.

Arens-Fischer und Dinkelborg richten in ihrem Beitrag den Blick auf das duale Studiengangskonzept, welches sich durch die Lernorte Hochschule und Betrieb auszeichnet. Da sich der betriebliche Alltag nicht vollständig nach einem genau vorhersehbaren Ablauf vollzieht, kommen die Studierenden im Betrieb mit praktischen Routinen, Arbeitsmitteln und Verhaltensweisen in Berührung, die von ihnen potenziell als veränderungsbedürftig angesehen werden. Die mehr als 700 Erhebungen der beiden Autoren deuten darauf hin, dass dual Studierende ein erhöhtes Stressempfinden zeigen, wenn sie das hochschulseitig beständig geschulte Einbringen und Verfolgen von Impulsen für veränderungsbedürftige betriebliche Prozesse in die Tat umsetzen. An diese Erhebungen anknüpfend diskutieren die Autoren, wie die Studierenden durch die Hochschulen bei der Bewältigung dieser stresshaften Situationen unterstützt werden können.

Seppelfricke widmet sich in seinem Beitrag dem spezifischen Stressor Arbeitsplatzunsicherheit bei Auszubildenden bzw. dual Studierenden eines Industriekonzerns mit Ausbildungsschwerpunkt in den Bereichen Mechanik und Elektronik. Hierbei fokussiert der Autor insbesondere darauf, welche internalen und externalen Ressourcen zum Einsatz kommen, um das Arbeitsplatzunsicherheits-Erleben der angehenden Fachkräfte zu mindern. Wie die Ergebnisse seiner Untersuchung zeigen, empfinden die Befragten es als besonders belastend, wenn das Thema „Übernahme“ von Seiten der

betrieblichen Verantwortlichen über weite Teile ihrer Berufsausbildung tabuisiert wird. Dies erklärt auch den Befund, dass das Arbeitsplatzunsicherheits-Erleben der Auszubildenden mit Voranschreiten der Berufsausbildung zunimmt, bis sich – zumeist sehr spät – eine Klärung der Übernahmefrage abzeichnet.

Ein sehr spezifisches Setting des Stresserlebens im Hochschulkontext betrachten Pichler, Seppelfricke und Bauer in ihrem Beitrag. Auf Grundlage qualitativer Interviews untersuchen sie die Belastungen und Stressbewältigungsformen junger Erwachsener, die sich in der Eignungsprüfung des Studiengangs Schauspiel an staatlichen Hochschulen in Deutschland befinden oder befanden. Die Ergebnisse zeigen, dass die Prüfer/innen bzw. die Interaktion mit den Prüfer(inne)n während der Eignungsprüfung den größten Stressor für die angehenden Schauspieler(innen) darstellen. Zudem werden die langen Wartezeiten und die Beschaffenheit der Prüfungsräumlichkeiten von den Studierenden als belastend erlebt. Zur Stressreduktion werden von den Interviewten am häufigsten spezifische Achtsamkeits- und Entspannungsübungen zum Einsatz gebracht, gefolgt von einer persönlichen Reflexion und kognitiven Distanzierung in Bezug auf die Eignungsprüfung.

Reimann richtet den Blick in ihrem Beitrag auf die Ausbildung einer Essstörung als dysfunktionale Bewältigungsstrategie in Reaktion auf ein erhöhtes Stresserleben im Studium. Hierzu analysiert sie die Postings dreier Userinnen (mit dem Krankheitsbild Anorexie) auf der Selbsthilfeplattform „hungrig-online.de“ im Hinblick auf Veränderungen im Sprachgebrauch bei essstörungsrelevanten Themen. Bei der Internetplattform „hungrig-online.de“ handelt es sich um eine moderierte und von Psychologen und Ärzten betreute Webseite für von Essstörungen Betroffene und ihre Angehörigen. Die Autorin kommt zu dem Schluss, dass für die klinische Praxis und die künftige Behandlung von Patient(inn)en mit Essstörungen ein internetbasiertes Modul als wichtiger Baustein bzw. als Ergänzung zu bisherigen Therapieformen zielorientiert eingesetzt werden kann.

Pötschke stellt in ihrem Beitrag die Ergebnisse einer umfassenden Evaluation der Beratungsprozesse der psychosozialen Beratungsstelle (PBS) der Universität Kassel vor. Die PBS ist ein bereits seit mehr als 25 Jahren bestehendes Service-Angebot der hessischen Hochschule, das den deutschen und internationalen Studierenden während ihrer Studienzeit zur Verfügung steht. Die Arbeit der PBS hat in erster Linie die Unterstützung der Studierenden in schwierigen Lebenssituationen zum Ziel, die die erfolgreiche Fortführung ihres Studiums gefährden. Zu den häufigsten Problemen der Studierenden zählen ein suboptimales Zeitmanagement, Lern- und Arbeitsstörungen sowie Leistungsdruck. Durch die Gespräche mit professionell ausgebildeten Psychotherapeut(inn)en in der PBS sollen die Studierenden dazu befähigt werden, ihre Studier- und Arbeitsfähigkeit zurückzuerlangen. Im Rahmen der formativen Evaluation des Beratungsangebotes durch die Studierenden zeigt sich, dass sich durch die Inanspruchnahme der Gesprächstermine eine Zunahme positiver Bewältigungsstrategien sowie eine Abnahme negativer, Stress erzeugender Bewältigungsstrategien verzeichnen lässt.

Bauer thematisiert in seinem Beitrag die digitale Kommunikation der Studierendenwerke in Deutschland, wobei er seine Analyse auf diejenigen 44 (von 58) Studierendenwerke begrenzt, die eine psychologische Beratung in ihrem Leistungsportfolio beinhalten. In seinen quantitativen Analysen zeigt sich, dass die beratenden Einrichtungen insbesondere den Kanal Instagram in den letzten Jahren zunehmend stärker in Anspruch nehmen. Bis dato hatten die meisten beratenden Studierendenwerke vornehmlich über Facebook agiert. Im Rahmen von qualitativen Interviews mit Koordinatoren aus einzelnen Studierendenwerken, die den Blick auf ihre digitalen Kommunikationsstrategien richten, wird deutlich, dass es den meisten Einrichtungen sehr wichtig ist, nach außen hin als seriöser Ansprechpartner für die Studierenden sichtbar zu sein. An der durchaus umsetzbaren digitalen Online-Beratung wird kritisch gesehen, dass man gerade bei gravierenden persönlichen Problemen und Krisen der Studierenden den Face-to-face-Beratungsansatz benötigt. Eine Online-Beratung könne aber zumindest bei weniger bedenklichen, studienbedingten Problemlagen durchaus ein interessantes Zusatzangebot darstellen.

All die Beiträge zeigen die Vielschichtigkeit und den Facettenreichtum, die dem Thema „Stress im Studium“ inhärent sind. Sie dokumentieren den Forschungsstand aus unterschiedlichen Blickwinkeln, legen anschaulich die Problemstellungen des Themas dar und zeigen weiterführende Fragestellungen für anschließende Forschungen auf. Ausgangspunkt dieses Herausgeberbandes war ein gleichnamiges, wissenschaftliches Round-Table-Gespräch, das im Februar 2019 in Düsseldorf stattgefunden hat. Aus den dortigen Vorträgen und den fruchtbaren Diskussionen ergab sich ein erstes, thematisches Kernkorpus, dem sich im Nachgang noch weitere Beiträgerinnen und Beiträger anschlossen. Allen Autorinnen und Autoren danken wir für ihre Beteiligung an diesem Buch.

*Die Herausgeber
Düsseldorf, Januar 2020*

Literaturverzeichnis

ASPINWELL, L. G./TAYLOR, S. E. (1997). A stitch in time: Self-regulation and proactive coping. *Psychological Bulletin*, 121 (1997), S. 417–436.

BLÄTTLER, A. C./IMHOF, F. D. (2019). Bologna emeritus? 20 Jahre hochschulpolitische Integration Europas – Analyse und Kritik. GEW-Materialien aus Hochschule und Forschung, 125. Bielefeld: W. Bertelsmann Verlag. <https://doi.org/10.3278/6004687>

BÜTTNER, T. R./DLUGOSCH, G. E. (2013). Stress im Studium. Die Rolle der Selbstwirksamkeitserwartung und der Achtsamkeit im Stresserleben von Studenten. *Prävention und Gesundheitsförderung*, 8 (2013), S. 106–111.

FRIEDMAN, H. S. (2002). *Health Psychology*. New Jersey: Prentice Hall.

FROST, B./MIERKE, K. (2013). Stresserleben und Stressbewältigung bei Studierenden. Funktionale und dysfunktionale Strategien und weitere Einflussvariablen. *Journal of Business and Media Psychology*, 1 (2013), S. 13–24.

GERHARDT, C./PFLEGING, S. (2013). Ausgebrannte Studierende: Burnout-Gefährdung nach dem Bologna-Prozess. *Journal of Business and Media Psychology*, 1 (2013), S. 1–12.

KALUZA, G. (2012). *Gelassen und sicher im Stress. Das Stresskompetenz-Buch: Stress erkennen, bewältigen, verstehen*. Berlin: Springer-Verlag.

METZNER, J./BARTOSCH, U./VOGEL, M./SCHROLL, A./RADEMACHER, M./NEUHAUSEN, H. (2019). Was bedeutet Hochschullehre im digitalen Zeitalter? Eine Betrachtung des Bildungsbegriffs vor den Herausforderungen der Digitalisierung. Arbeitspapier Nr. 50. Berlin: Hochschulforum Digitalisierung.

SCHMIDT, A. (2019). Nach fast 20 Jahren Bologna: Hirndoping als Folge von zunehmendem Leistungsdruck an deutschen Hochschulen? Winterthur: ZHAW Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften. <https://doi.org/10.21256/zhaw-18318>.

SCHULZE, M. (2019). Fachhochschulen und wissenschaftliche Weiterbildung: fachliche Differenzierung und berufliche Qualifizierung. In: KONDRATJUK, M./POHLENZ, P. (2019). *Die Organisation von Hochschulen in Theorie und Praxis. Forschungen zur Reform des Wissenschaftsbetriebes*. Opladen: Verlag Barbara Budrich.

ERFOLGS- UND STRESSFAKTOREN IM FERNSTUDIUM

Olaf Bogdahn, Alexandra Löwe

Stressfaktoren, Fernstudium, Stressbewältigung,
Eigenmotivation, Studienbedingungen

Zusammenfassung

Den Fokus der vorliegenden Studie bildete die Frage: Was sind typische Stressfallen im Rahmen eines Fernstudiums? Folgende Kernaussagen lassen sich zusammengefasst ableiten: Mehr als die Hälfte aller Studierenden (53 %) fühlen sich häufig oder sogar sehr häufig gestresst, Frauen fühlen sich im Vergleich stärker betroffen. Damit weist diese Erhebung eine hohe erlebte Stressbelastung bei Fernstudierenden aus. Die eigenen Erwartungen stellen häufig oder sehr häufig den Hauptauslöser von Stressempfinden dar. Weiterhin werden die Aspekte, die verschiedenen Belange aus Arbeit, Studium und Freizeit aufeinander abzustimmen und große Mengen an Lernstoff bewältigen zu müssen, als bedeutsame Stressfaktoren genannt. Die Fernstudierenden aus dieser Befragung investieren ca. 14 Wochenstunden in ihr Studium und ca. 29 Stunden in ihre Arbeitszeit; damit liegt der Hauptaufwand deutlich im beruflichen Umfeld. Der vergleichsweise geringe Lernaufwand pro Woche sowie die hohen Erwartungen an sich selbst könnten zusammen mit einem unzulänglichen Zeitmanagement und einer zu geringen Fähigkeit an Eigenmotivation und Selbstdisziplin zukünftige Schlüsselhandlungsfelder darstellen. Der Aspekt Resilienz wurde innerhalb dieser Studie zwar nicht explizit adressiert, könnte jedoch ein interessantes und wirksames Handlungsfeld darstellen, um Fernstudierende im Umgang mit akademischem Stress zu schulen.

Abstract

The present study focuses on typical stress factors for university distance learning students. The analysis leads to these overarching conclusions: More than half of all students (53%) feel stressed frequently or even very often, women feel more affected in comparison. Thus, this survey shows a high level of stress experienced by distance learning students. Their own expectations are often or very often the stress-inducing factors. Furthermore, the aspects of coordinating the various issues of work, study and leisure as well as coping with large volumes of learning material have been cited as significant stress factors. The distance learning students from this survey invest about 14 hours a week in their studies and spend 29 hours at their workplace, so that they place their main effort and focus on their work commitments. This comparatively low weakly learning effort, combined with high expectations of oneself, an inadequate time management and too little ability to create self-motivation and self-discipline could be future key action areas. Although aspects concerning resilience were not addressed directly within this study, they could be an interesting and effective field of action to teach distance learning students handling their academic stress.

1 Einleitung

Fernstudium klingt nach mehr Freiheit und Flexibilität, neuen Lernformen, digitaler Unterstützung und modernem Lernen weit weg von angestaubten Hörsälen. Doch diese vergleichsweise neuere Form des Studierens bringt auch Herausforderungen mit sich.

Auf den ersten Blick erscheint diese Studienvariante entspannter, da bei ihr mit einer großen Wahrscheinlichkeit klassische Stressfallen wie Präsenzpflcht, lange Wegezeiten und wenig alternative Lernkanäle umgangen werden können. Dafür können jedoch ganz andere Stressfaktoren entstehen, wie z. B. die fehlende soziale Anbindung an Lerngruppen oder technische Hürden. Viele Fernhochschulen arbeiten bereits daran, mögliche Belastungstrigger zu mildern und mit neuen Lernkonzepten die soziale Interaktion zu fördern. So werden z. B. Präsenzseminare angeboten, die dazu

beitragen, dass sich die Studierenden kennenlernen und Arbeitsgruppen bilden. Damit wird gleichzeitig an einer weiteren Stressfalle, der „Prokrastination“, gerne auch als „Aufschieberitis“ bezeichnet, gearbeitet. Die Arbeit in einer Gruppe schafft Verbindlichkeit, sodass Zwischentermine auch mit einer höheren Wahrscheinlichkeit eingehalten werden. Allerdings gibt es selten Maßnahmen, die trotz vieler positiver Aspekte keine „Nebenwirkungen“ haben. Die Gruppenarbeit beispielsweise kann aufgrund unterschiedlicher Arbeitsweisen und verschieden ausgeprägtem Engagement der Studierenden auch zu Konflikten führen, die als große Belastung erlebt werden können.

Solche Belastungssituationen und daraus entstehender Stress gehören mittlerweile für viele Menschen zum Alltag. Bei einer Untersuchung der Techniker Krankenkasse gaben 61 % der Befragten an, von Stress im Berufs- und Privatleben betroffen zu sein, und 23 % äußerten eine hohe Stressbelastung (TECHNIKER KRANKENKASSE 2016). In einer Studie der AOK gaben 53 % aller Studierenden ein hohes Stresslevel an (vgl. HERBST ET AL. 2016). Weitere Studien wie z. B. der jüngste Stressreport im Auftrag der Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin oder die aktuellste HISBUS-Befragung in Kooperation mit dem Bundesministerium für Bildung und Forschung zeigen ähnliche Tendenzen auf. Sie weisen auf eine übermäßige und damit gesundheitsgefährdende Belastung vieler Menschen hin (vgl. LOHMAN-HAISLAH 2012; ORTENBURGER 2013). Auch außerhalb von wissenschaftlichen Studien sind die Themen „Vereinbarkeit von Familie und Beruf“, die sogenannte „Work-Life-Balance“ oder Phänomene wie „Burn-out“ sowie die steigende Anzahl der von Stress Betroffenen heute viel diskutierte Felder.

Vor diesem Hintergrund liegt der Verdacht nahe, dass gerade Fernstudierende, die häufig zusätzlich einer geregelten Berufstätigkeit nachgehen, übermäßigem Stress ausgesetzt sind. Die gesunde und nachhaltige Bewältigung solcher Herausforderungen stellt einen wesentlichen Erfolgsfaktor für ein Fernstudium dar.

Den Fokus der Studie bildete die Frage: Was sind typische Stressfallen im Rahmen eines Fernstudiums? Obwohl bereits viele Studien zum Thema Stress im Allgemeinen und Stress im Rahmen des Studiums durchgeführt wurden, ist eine differenzierende wissenschaftliche Betrachtung von Fernstudierenden bislang ausgeblieben. Die Studie der IST-Hochschule zielt darauf ab, diese Lücke zu schließen, untersucht zusätzliche Aspekte und erleichtert darüber hinaus den Einstieg für weitere Untersuchungen zu diesem Spezialthema.

2 Zur Entstehung und Einordnung von Stress in Alltag und Studium

2.1 Begriffliche Grundlagen und theoretische Konzepte

Der Begriff Stress wird häufig als Oberbegriff für vielfältige Druck- und Anspannungssituationen verwendet: Wir öffnen unser E-Mail-Postfach und entdecken 150 ungelesene Mails. Wir schauen auf unsere To-do-Liste und sehen uns mit vielen unerledigten Aufgaben konfrontiert. In unserer Freizeit erleben wir Zielkonflikte aus unseren eigenen Ansprüchen und den Erwartungen von Familie, Freunden, Nachbarn und Vereinskollegen. Solche Belastungssituationen lassen häufig ein Gefühl der Anspannung entstehen und werden umgangssprachlich als Stress bezeichnet. Dieser Begriff ist daher meist negativ belegt, steht er doch mit vielen Auswirkungen in Verbindung, die unsere Leistungsfähigkeit eher beeinträchtigen. Hierzu zählen geistige Blockaden wie beispielsweise Konzentrationsstörungen und Gedächtnislücken bis hin zu einem zeitweisen Blackout. Ebenso stehen übermäßige körperliche Reaktionen in Form von Übelkeit, Magen- und/oder Darmkrämpfen, starken Kopfschmerzen oder Schweißausbrüchen dem Abruf des vollen Leistungspotenzials im Wege. Umgekehrt kann ein „richtiges“ Maß an Stress aktivieren und die Leistungsfähigkeit erhöhen, was in besonderen Anspruchssituationen wie zum Beispiel intensiven Lernphasen und Prüfungen hilfreich ist (vgl. KALUZA 2015). Die Herausforderung eines Fernstudierenden besteht also darin, das persönliche Stresslevel und auch

das persönliche Stressempfinden auf ein gesundes und produktives Niveau zu bringen.

Ob Stress als positiv oder negativ bzw. aktivierend oder lähmend empfunden wird, hängt von vielfältigen personenindividuellen Faktoren ab (vgl. TAMELING 2014). Die Menge des Aufwands bzw. der Grad der Anstrengung, die für die Bewältigung der jeweiligen Herausforderungen notwendig sind, sind dabei eher unerheblich und werden individuell unterschiedlich empfunden (vgl. KALUZA 2015). So bereitet Sport je nach Intensität meist eine hohe körperliche und/oder mentale Anstrengung und wird dabei nicht als negative Belastung empfunden. Das Gegenteil ist eher der Fall, denn Sport gilt als eine wirksame Methode zur Stressbewältigung. Entscheidend scheint bei einem erlebten Stressgefühl vor allem der Grad an Kontrolle zu sein, den wir in der jeweiligen Situation empfinden. Der Einfluss von Kontrolle auf das negative Stressempfinden wurde bereits in vielen Versuchen nachgewiesen (vgl. SPITZER 2014). So wurden z. B. Laborratten in unterschiedlichen Käfigen unregelmäßig schmerzhaft Stromstöße verabreicht. Während in der Versuchsgruppe die Stromstöße durch eine Lampe angekündigt wurden und die Ratten durch eine Taste die Stöße abwenden konnten, waren die Ratten in der Kontrollgruppe dem „Schicksal“ ausgeliefert. Obwohl damit die Ratten aus der Versuchsgruppe permanent aufmerksam sein mussten und auch Energie für das Abwenden des Impulses aufwendeten, war die Menge an gemessenen Stresshormonen bei den Ratten aus der Kontrollgruppe höher (ebd.).

Die Komplexität des Stressgeschehens hat zu einer Vielzahl von Definitionen geführt und je nach Forschungsdisziplin werden unterschiedliche Schwerpunkte gesetzt. Eine in der Psychologie geläufige Definition beschreibt Stress und stressauslösende Faktoren als „ein Muster spezifischer und unspezifischer Reaktionen eines Organismus auf Reizereignisse, die sein Gleichgewicht stören und seine Fähigkeiten zur Bewältigung strapazieren oder überschreiten. Diese Reizereignisse umfassen eine ganze Bandbreite externer und interner Bedingungen, die allesamt als Stressoren bezeichnet werden. Ein Stressor ist ein Reizereignis, das vom Organismus eine Anpassung (adaptive Reaktion) verlangt.“ (ZIMBARDO/GERRIG 2008)

Diese Definition beinhaltet die These, dass sowohl innere als auch äußere Faktoren für das persönliche Stressempfinden verantwortlich sind. Um das Konstrukt Stress noch differenzierter zu betrachten, werden im Folgenden einige bedeutsame Theorien kurz dargestellt.

Allgemeines oder Generalisiertes Anpassungssyndrom (AAS bzw. GAS)

Das AAS bzw. GAS wurde von Hans Selye (1953) bereits in den 1930er-Jahren entwickelt und gilt als das erste Stresskonzept. Es beschreibt im Wesentlichen generalisierte körperliche Reaktionsmuster, die auf einen oder mehrere Stressoren kurz-, mittel- und langfristig folgen können. Dabei wird zwischen zwei Reaktionswegen unterschieden: zum einen der nasse Kommunikationsweg über die Sympathikus-Nebennierenmark-Achse unter Freisetzung verschiedener Stresshormone (z.B. Adrenalin, Kortisol) und zum anderen der trockene Kommunikationsweg, der in Form elektrischer Impulse entlang der Nervenbahnen führt (vgl. KALZUA 2015). Der Organismus passt sich hierüber an die Belastung an und es kommt kurzfristig z. B. zu einer erhöhten Herzfrequenz, erhöhtem Blutdruck und verminderter Magen- und Darmtätigkeit. Dadurch werden Muskeln stärker durchblutet, Aufmerksamkeit und Reaktionsfähigkeit steigen. Die Verhaltensbereitschaft für Gegenstrategien wie z. B. Kampf oder Flucht erhöht sich, der Körper wird in eine Art Alarmzustand versetzt. Diese Anpassungsmuster an eine mögliche Gefahrensituation sind evolutionsbedingt im Stammhirn angelegt, verringern dadurch den kognitiven Aufwand und sparen in Gefahrensituationen wichtige Energieressourcen. Dieser Mechanismus war in der Entwicklungsgeschichte des Menschen überlebenswichtig und ist auch in vielen heutigen Situationen noch hilfreich. So können bei einer bedeutungsvollen Präsentation im Studium eine erhöhte körperliche Aktivierung und geistige Aufmerksamkeit eine gesteigerte Reaktionsfähigkeit auf unerwartete Fragen oder Kommentare der Zuhörer ermöglichen.

Solange sich Anspannungs- und anschließende Erholungsphasen in Balance befinden, können stressige Situationen gut bewältigt werden. Problematisch wird es, wenn eine dauerhafte Aktivierung besteht, die Entspannungsphasen entfallen oder zu kurz sind, um eine komplette Regeneration zu

ermöglichen. Mittel- bis langfristig können sich schwerwiegende gesundheitliche Probleme zeigen, die über körperliche Symptome wie chronisch erhöhter Bluthochdruck bis hin zu seelischen Erschöpfungszuständen und Depressionen reichen (vgl. SELYE 1953; KALUZA 2015).

Weiterentwicklungen und komplexere Stressmodelle

Aufbauend auf dem Modell von Selye wurden sowohl generische als auch kontextspezifische Stressmodelle entwickelt (vgl. TAMELING 2014). Hierzu zählen z. B. das Belastungs-Beanspruchungs-Modell von Rohmert & Rutenfranz (1975), das Anforderungs-Kontroll-Modell (Job-Demand-Control-Model – JDC) von Karasek (1979), das transaktionale Stressmodell von Lazarus & Folkman (1984) und das Modell beruflicher Gratifikationskrisen von Siegrist aus den 1990er-Jahren (LOHMANN-HAISLAH 2012)

Diese Modelle beschreiben komplexe Wechselwirkungen zwischen der Situation (Situationsfaktoren oder -komponenten) und der betroffenen Person (personenbedingte Faktoren). Ein Stimulus von außen, der durch eine Situation bedingt wird, trifft auf die individuelle Wahrnehmung der Person. Die subjektiven Bewertungsprozesse entscheiden darüber, ob die Umstände als nicht relevant, bedrohlich oder beherrschbar eingeschätzt werden. Die wesentliche Unterscheidung zwischen bedrohlich und beherrschbar wird durch die individuelle Einschätzung der Kontrollierbarkeit determiniert. Diese wiederum hängt von den eigenen Ressourcen und Fähigkeiten wie z. B. dem Selbstbild, Persönlichkeitseigenschaften und persönlichen Anreizen bzw. Motiven ab (vgl. ebd.; BAMBERG et al. 2006; ELLER et al. 2009). Die subjektive Stresswahrnehmung und die daraus resultierenden individuellen Stressauswirkungen unterliegen sehr komplexen kognitiven Prozessen und vielfältigen Eigenschaftsfaktoren.

Die IST-Studie zielte primär auf die Untersuchung der Situationskomponenten ab. Vor diesem Hintergrund wird auf eine weitere Beschreibung der personenbedingten Variablen verzichtet und der Fokus im Folgenden auf die Besonderheiten des Fernstudiums gerichtet.

2.2 Besonderheiten des Fernstudiums

Die Zahlen der Studierenden an Fernhochschulen und in Fernlehrgängen steigen. In der Zeit von 2003 bis 2016 hat sich die Anzahl der Fernstudierenden an Hochschulen von ca. 69.000 auf über 160.000 mehr als verdoppelt (FORUM DISTANCE-LEARNING 2015).

Die größten Vorteile dieser Studienform sind eine hohe räumliche und zeitliche Flexibilität der Lernangebote. Meist werden den Studierenden in regelmäßigen Abständen Studienmaterialien zugesendet, die durch Präsenztermine, Online-Tutorien und spezielle E-Learning-Angebote wie bspw. Web Based Trainings ergänzt werden. Da die Materialien häufig autodidaktisch gestaltet sind, werden zeitaufwendige Literaturrecherchen, das Ausleihen von Lehrbüchern oder Kopieren weiterer Unterlagen deutlich reduziert. Darüber hinaus verringern sich die Wegezeiten zu Lehrveranstaltungen, Prüfungen und weiteren anwesenheitspflichtigen Veranstaltungen im Vergleich zu einem klassischen Präsenzstudium deutlich.

So eignet sich gerade das Studium an Fernhochschulen dafür, parallel einer regelmäßigen beruflichen Beschäftigung nachzugehen. Die im Rahmen dieser Studie erhobenen Daten zeigen, dass häufig sogar mehr Zeit für die Berufstätigkeit aufgewendet wird als für Lernaktivitäten (genaue Daten hierzu folgen im Rahmen der Datenauswertung an späterer Stelle). Diese sehr starke Einbindung ins Berufsleben kann sich zu einer großen Herausforderung entwickeln. Berufliche Anforderungen genießen im Alltag der Studierenden teilweise zwangsläufig die höhere Priorität, sodass vor Prüfungen oder Abgabefristen für Hausarbeiten der Druck stark ansteigen kann. Dies gilt im Besonderen dann, wenn beispielsweise aufgrund eines festen Anstellungsverhältnisses die beruflichen Tätigkeiten in intensiven Lernzeiten nicht vermindert werden können. In solchen Phasen kann das bei vielen Studierenden auftretende Problem des Aufschiebens noch mehr Gewicht entwickeln, insbesondere wenn es an gutem Zeitmanagement mangelt.

Eine weitere Herausforderung liegt in der Lernform selbst begründet. Die Studierenden sind weniger in ein soziales Netzwerk und Lerngruppen ein-

gebunden. Dies kann dazu führen, dass die Reflexion über Lerninhalte sowie über die eigene Sicherheit im Umgang mit dem erworbenen Wissen nur eingeschränkt möglich ist. Die Studierenden sind auf sich gestellt, bekommen ggf. weniger Rückmeldung zu ihrem aktuellen Lernstand, was wiederum zu Verunsicherung und einem Verlust an Zielsicherheit führen kann.

Andererseits ist das selbstbestimmte Lernen eine gute Voraussetzung, das eigene Zeitmanagement und die Selbstdisziplin zu entwickeln sowie die Selbstverantwortung zu stärken. Gerade diese Fähigkeiten sind im Berufsalltag hilfreich und so kann ein Fernstudium neben dem reinen Fachwissen auch weitere Kompetenzen vermitteln.

Bezogen auf das Thema Stress bestehen demnach im Fernstudium eine Reihe von Besonderheiten, die einerseits die Situationsfaktoren und andererseits auch die personenbedingten Faktoren beeinflussen können. In der IST-Studie wurden primär die situationsbedingten Faktoren untersucht, wohlwissend, dass sich die beiden Komponenten überlappen bzw. auch gegenseitig bedingt verstärken. Wenn Studierende Stressfaktoren bewerten, liegen subjektive Bewertungsmuster zugrunde, die von den personenbedingten Faktoren beeinflusst werden. Im Folgenden werden mögliche Stressfaktoren im Fernstudium eingehender erläutert.

2.3 Stressfaktoren im Fernstudium

Es existieren eine Reihe von Studien und Untersuchungen sowohl zu allgemeinen als auch spezifisch im Arbeitsleben und Studium auftretenden Stressfaktoren. Da diese auch stark von der kulturellen Prägung und der gelebten Kultur abhängen, sind für diese Forschungsarbeit primär Untersuchungen aus dem deutschsprachigen Raum von Bedeutung. So wurde z. B. im Jahr 2016 eine Untersuchung der Techniker Krankenkasse durchgeführt, in der allgemeine Stressfaktoren untersucht wurden. Nach dieser Studie lösen die folgenden Bereiche die höchste Belastung aus (TECHNIKER KRANKENKASSE 2016):

- Die Arbeit (46 %)
- Hohe Ansprüche an sich selbst (43 %)
- Zu viele Termine und Verpflichtungen in der Freizeit (33 %)
- Teilnahme am Straßenverkehr (30 %)
- Ständige Erreichbarkeit (28 %)

Hierbei wurde ein Querschnitt der deutschen Bevölkerung befragt, die Ergebnisse sind demnach nur bedingt auf Studierende übertragbar. Interessant ist dennoch die hohe Relevanz der beruflichen Tätigkeit, der individuellen Anspruchsebene sowie der Termine und Verpflichtungen in der Freizeit. Es liegt hier der Verdacht nahe, dass insbesondere bei Fernstudierenden diese drei Faktoren durch die Mehrfachbelastung noch stärker wirken.

Nach dem „Stressreport Deutschland 2012“ der Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin (LOHMANN-HAISLAH 2012) sind die folgenden Belastungskriterien unter Erwerbstätigen besonders relevant (kumulierte Prozentwerte bezogen auf die Antwortkategorien „belastet“ und „häufig“):

- Verschiedenartige Arbeiten gleichzeitig betreuen (58 %)
- Starker Termin- und Leistungsdruck (52 %)
- Ständig wiederkehrende Arbeitsvorgänge (50 %)
- Bei der Arbeit gestört, unterbrochen (44 %)
- Sehr schnell arbeiten müssen (39 %)

Auch wenn hier Studierende nur einen kleinen Teil der Befragten darstellen, wird deutlich, dass allgemein ein Wechsel an Tätigkeiten, Termin- und Leistungsdruck sowie Arbeitsgeschwindigkeit hohe Belastungen für viele erwerbstätige Menschen bedeuten. Fernstudierende sind aufgrund ihrer Mehrfachbelastung von diesen Faktoren in einem hohen Maße betroffen, was zu der Überlegung führt, dass einige dieser Aspekte besonders für diese Zielgruppe relevant sind.

Die HISBUS-Befragung aus dem Jahr 2013 fokussiert die Zielgruppe von Bachelorstudierenden, erhob Schwierigkeiten und Problemlagen der Studierenden sowie die Wahrnehmung, Nutzung und Bewertung von Bera-

tungsangeboten. Die Ergebnisse zeigten, dass Studierende besonders stark die folgenden Begriffe mit dem persönlichen Stressempfinden assoziieren (Bachelorstudierende, bis drei Nennungen möglich):

- Zeitnot (75 %)
- Leistungsdruck (64 %)
- Zukunftsangst (37 %)
- Überforderung (36 %)
- Unsicherheit (30 %)

Nach dieser Studie fühlen sich 59 % der Bachelorstudierenden nervös und gestresst. Mit 61 % ist ein großer Teil der Befragten davon überzeugt, die Probleme eigenständig bewältigen zu können (vgl. ORTENBURGER 2013). Im Umkehrschluss bedeutet dies allerdings auch, dass ca. 40 % die Überzeugung nicht teilen und damit wenigstens eingeschränkt handlungsfähig in Bezug auf die Stressbewältigung sind.

Auch wenn es in diesen Studien viele Hinweise und Erkenntnisse zu Stressfaktoren gibt, so fehlt es an Zielgenauigkeit hinsichtlich der Gruppe der Fernstudierenden. Die Studie von TURIAUX und KRINNER (2014) adressiert genau diese Forschungslücke. Sie untersuchten gezielt das empfundene Stresslevel in Abhängigkeit vom gewählten Hochschultyp (staatlich/privat, Präsenz-/Fernstudium) und konnten in ihrer Studie bei Präsenzstudierenden einen höheren Mittelwert hinsichtlich des Stresserlebens nachweisen als in der Vergleichsgruppe mit Fernstudierenden. Dabei maßen die Studierenden der hohen Stoffmenge, dem Leistungsdruck, der Angst zu versagen sowie Zukunftsängsten die höchste Bedeutung als Stressfaktoren zu (vgl. ebd.).

Ein wichtiges Ziel dieses Forschungsberichtes ist daher, in einem ersten Schritt relevante Stressfaktoren von Fernstudierenden zu definieren und im Zeitverlauf in folgenden Studien zu vergleichen.