

Zusammenhänge von Stressbelastung und Coping mit Stresssymptomen und Lebenszufriedenheit – ein personenzentrierter Ansatz bei Studierenden

Sarah Bebermeier, Nina Ostenkötter, Kim Laura Austerschmidt, Ziwen Teuber

Zusammenfassung: Stress ist eine zentrale Herausforderung für Studierende. Diese Studie untersucht mit einem personenzentrierten Ansatz Zusammenhänge von Stress- und Copingprofilzugehörigkeit mit Stresssymptomen und Lebenszufriedenheit. Auf Basis der Angaben von 912 Studierenden wurden drei Stress- und vier Copingprofile identifiziert. Die Stressprofile unterscheiden die Höhe der Stressbelastung (*leicht unterdurchschnittlich, leicht überdurchschnittlich, hoch*), die Copingprofile die Fokussierung beziehungsweise Vernachlässigung einzelner Strategien (*Verzicht auf Unterstützung-, Glaube-, Suchtmittel-, Durchschnitt-Coper*). Sehr gestresste Personen nutzen häufiger maladaptive Copingstrategien, und Stress- und Copingprofilzugehörigkeit hängt mit Symptomen und Lebenszufriedenheit zusammen. Interaktionseffekte von Stress- und Copingprofilzugehörigkeit zeigen sich nicht. Implikationen für die Identifikation von Risikopersonen und die Stressbewältigung an der Hochschule werden diskutiert.

Schlüsselwörter: Stressbewältigung, psychische Gesundheit, Wohlbefinden, Studierende, Covid-19, latente Profilanalyse

Relations of stress and coping with stress symptoms and life satisfaction – a person-oriented approach for university students

Summary: Stress is a key challenge for university students. Using a person-oriented approach, this study examines effects of stress- and coping profile membership on stress symptoms and life satisfaction. Based on data from 912 students, three stress profiles and four coping profiles were found. The stress profiles differed in the stress level (*slightly below average, slightly above average, high*), whereas the coping profiles differed regarding the focusing or neglecting of strategies (*declining support-, focusing faith-, focusing substance use-, average-copers*). Correlation analyses showed that severely stressed individuals use maladaptive coping strategies more often, and that stress and coping profile membership were related to stress symptoms and life satisfaction. No interaction effects of stress and coping profile membership were found. Finally, practical implications for the identification of students with a high risk for stress and the stress management in higher education are discussed.

Keywords: stress management, mental health, well-being, students, Covid-19, latent profile analysis

1 Einleitung

Studierende begegnen vielen Herausforderungen und erleben oft Stress (Niewöhner et al., 2021). Im Vergleich zu anderen Bevölkerungsgruppen fühlten sich Studierende bereits vor der Covid-19-Pandemie sehr gestresst (Herbst et al., 2016), und während der Pandemie nahmen 75% der Studierenden die Anforderungen im digitalen Studium im Vergleich zur Präsenzlehre als höher wahr (Traus et al., 2020) und zeigten sich psychisch belastet (Chaturvedi et al., 2021). In den letzten Jahren beschäftigten sich Forschungsarbeiten meist variablenzentriert mit Stress am Studienbeginn (Clinciu, 2013; Geng & Midford, 2015), in verschiedenen Studiengängen (Bergin & Pakenham, 2015; El-Ghoroury et al., 2012) oder während der Covid-19-Pandemie (Husky et al., 2020).

Insgesamt existieren nur wenige personenzentrierte Ansätze, die berücksichtigen, dass sich Studierende im Stresserleben (Kökçam et al., 2021; Perkins et al., 2021) und in ihren Bewältigungsstrategien (Doron et al., 2014; Freire et al., 2020) unterscheiden. Es mangelt vor allem an Studien zum Zusammenwirken von individuellen Stress und Bewältigungsstrategien im Hinblick auf die psychische und physische Gesundheit. Personenzentrierte Studien betrachteten entweder Coping als Prädiktor und Stress als Kriterium und fanden, dass bestimmte Bewältigungsstrategien die Stressbelastung besser reduzieren als andere (Doron et al., 2014; Kavčić et al., 2022), oder sie fokussierten Auswirkungen von Stress auf Gesundheit und zeigten, dass physische und psychische Symptome vom Stressprofil abhängen (Mayerl et al., 2017). Die vorliegende Studie untersucht nun erstmals personenorientiert Stress und Bewältigungsstrategien als gemeinsame Prädiktoren für Symptome und Lebensqualität.

2 Stand der Forschung

2.1 Stress

Dieselben Stressoren führen bei Individuen zu unterschiedlichen Reaktionen. Dabei entscheidet sowohl die Bewertung einer kritischen Situation als auch der Umgang damit darüber, wie intensiv Stress erlebt wird und welche Folgen resultieren (Lazarus & Folkman, 1984, 1987). Bei Konfrontation mit einem Stressor erfolgt eine primäre kognitive Bewertung: Die Situation wird als irrelevant, positiv oder stressend eingeschätzt. Werden in einer sekundären Bewertung die individuellen psychosozialen Ressourcen (z.B. Kompetenzen, Unterstützung) als nicht ausreichend eingeschätzt, um die Situation zu bewältigen, kommt es zu einer Stressreaktion. Dabei ist es irrelevant, ob das negative Ereignis tatsächlich eintritt – Stress entsteht, wenn Situationen als unsicher, bedrohlich oder hoffnungslos eingeschätzt werden. Dementsprechend sollte die Stressbelastung umso ausgeprägter sein, je größer die Unsicherheit in wichtigen Lebensbereichen ist, je größer die wahrgenommene Überforderung bei der Bewältigung von Anforderungen ist und je mehr Verluste schon eingetreten sind (Satow, 2012).

Bei Studierenden steht Stress im Zusammenhang mit schlechten Studienleistungen (z.B. Khan et al., 2013) und geringer Lebensqualität (Ribeiro et al., 2018) und kann Alkoholmissbrauch (Sadava & Pak, 1993) und depressive Symptome (Barker et al., 2018) verstärken. Während der Covid-19-Pandemie berichteten Studierende Stress durch Einschränkungen in sozialen Kontakten und bei Nebenbeschäftigungen (Ehrentreich et al., 2022) sowie Unsicher-