

Wie Studierende Stress reduzieren können

Viele Studierende leiden unter Stress: Die nächste Prüfung steht bevor - und viel "Stoff" ist aufgelaufen. Neben dem Lernen muss auch noch Geld für den Lebensunterhalt verdient werden. Und der Sport kommt sowieso schon länger zu kurz. Ein Team um Prof. Röhr-Sendlmeier aus der Entwicklungspsychologie und Pädagogischen Psychologie der Universität Bonn hat genauer untersucht, wie sich durch zwei Interventionen das Stress-Management von Studierenden verbessern lässt. Die Ergebnisse sind nun im "European Journal of Health Psychology" veröffentlicht.

UM WAS GEHT ES?

Vielfach wird über die Stressbelastung von Studierenden berichtet. Die psychologische Stressforschung geht davon aus, dass Stresserleben entsteht, wenn die wahrgenommenen Anforderungen größer erscheinen als die individuellen Ressourcen, um diese zu bewältigen. Vor diesem Hintergrund haben die Forschenden mit Bachelor-Studierenden in den Anfangssemestern der Psychologie die Wirksamkeit eines kognitiv-behavioralen Stressbewältigungstrainings im Vergleich mit einer (nicht-spirituellen) Meditationsintervention und einer Kontrollgruppe überprüft, die lediglich Auskunft über die Entwicklung ihrer Konzentrationsfähigkeit erhielt.

WIE SIND SIE VORGEANGEN?

Um spezifische Effekte des Studiengangs zu kontrollieren wurde das kognitiv-behaviorale Training nicht nur bei Psychologie-Studierenden, sondern auch bei Studierenden in den Anfangssemestern des Zahnmedizinstudiums (mit dem Ziel Staatsexamen) und einer Kontrollgruppe aus diesem Studiengang eingesetzt. Insgesamt umfasst die Stichprobe des Vorher-Nachher-Vergleichs aus diesen fünf Gruppen 262 Studierende. Mit einem Teil der Psychologiestudierenden (126 Personen) konnten die Forschenden rund sechs Monate nach Beendigung der Trainings längerfristige Effekte überprüfen.

WAS IST DAS WICHTIGSTE ERGEBNIS?

Bei den Studierenden der Psychologie zeigten sich sowohl in der Gruppe mit Meditation als auch in der Gruppe mit kognitiv-behavioralem Training positive Wirkungen im Hinblick auf die Verringerung der Stresssymptome sowie die Verbesserung von Selbstwirksamkeit, Stressbewältigungs- und Lernstrategien. Die Verbesserungen waren jeweils sowohl im Vergleich mit den eigenen Werten vor dem Training als auch gegenüber der Kontrollgruppe signifikant bis hochsignifikant. Allerdings waren die Schwerpunkte der Trainingseffekte unterschiedlich. Nach dem kognitiv-behavioralen Training lagen die Wirkungen eher in konkreten Verhaltensänderungen - zum Beispiel im aktiven Vorbeugen erhöhter Stressbelastung und effektivem Zeitmanagement - und in stark gestiegenem Selbstvertrauen, die gestellten Anforderungen meistern zu können (s. Abb. 1). Nach der Meditationsintervention war eher die allgemeine Befindlichkeit verbessert, etwa durch noch größere Zunahme der Selbstregulation (s. Abb. 2) und stärker verminderte psychosomatische Stresssymptome wie Kopfschmerzen oder Schlafstörungen. In den längerfristigen Effekten bestätigte sich die unterschiedliche Ausrichtung der Wirkungen der beiden Interventionen. Zwischen Studierenden der Psychologie und Zahnmedizin zeigten sich nur wenige Unterschiede in den umfassenden positiven Effekten des kognitiv-behavioralen Trainings. Markant war allerdings die

besonders starke Verringerung von Angstsymptomen bei den Zahnmedizinierenden.

GIBT ES EINEN ANWENDUNGSBEZUG?

Die Ergebnisse zeigen, dass es sehr lohnend ist, Studierenden in ihren Anfangssemestern Angebote bereitzustellen, damit sie mit dem Stress im Studium erfolgreicher umzugehen lernen.

WER WAR BETEILIGT?

Mathias Krüger, Julia Reintges, Anja Christiane Pütz & Una M. Röhr-Sendlmeier, Institute of Psychology, University of Bonn: Positive effects of two interventions to reduce stress in students of different courses of study, European Journal of Health Psychology, DOI:

<https://doi.org/10.1027/2512-8442/a000155>

WO KANN ICH MEHR ERFAHREN?

Prof. Dr. Una M. Röhr-Sendlmeier, Institut für Psychologie, Universität Bonn, Tel. +49-228-281720, E-Mail: uroehr@uni-bonn.de und stress-management@uni-bonn.de