

**WIRTSCHAFTSUNIVERSITÄT IN BRATISLAVA  
FAKULTÄT FÜR ANGEWANDTE SPRACHEN**

106006/B/2014/3065771949

**STRESSGESELLSCHAFT UND  
STRESSBEWÄLTIGUNG**

**Bachelorarbeit**

**WIRTSCHAFTSUNIVERSITÄT IN BRATISLAVA  
FAKULTÄT FÜR ANGEWANDTE SPRACHEN**

**STRESSGESELLSCHAFT UND  
STRESSBEWÄLTIGUNG**

**Bachelorarbeit**

|                                      |   |
|--------------------------------------|---|
| <b>Studiengang:</b>                  | Fremdsprachen und interkulturelle Kommunikation     |
| <b>Studienfach:</b>                  | 2.1.32 Fremdsprachen und Kulturen                   |
| <b>Bildungseinrichtung:</b>          | Lehrstuhl für Sprachwissenschaft und Translatologie |
| <b>Betreuer der Abschlussarbeit:</b> | doc. PhDr. Eva Széherová, CSc.                      |

**Bratislava 2014**

**Jana Kečkešová**

**Eidesstattliche Erklärung**

Ich erkläre hiermit, dass ich die vorliegende Arbeit selbstständig ohne fremde Hilfe verfasst habe und keine Anderen, als die angegebenen Hilfsmittel von mir verwendet wurden.

**Datum:**

.....

## **DANKSAGUNG**

Hiermit möchte ich mich bei all denjenigen bedanken, die mich während der Erstellung der Bachelorarbeit unterstützt haben.

Ganz besonders gilt dieser Dank Frau doc. PhDr. Eva Széherová, CSc., die meine Arbeit betreut hat. Sie hat durch kritisches Hinterfragen wertvolle Hinweise gegeben und ihre hilfsbereite Unterstützung und Motivation, die für mich von einer unschätzbaren Bedeutung waren.

Bei meinen Eltern möchte ich mich für das ermöglichte Studium sowie für die finanzielle und emotionale Unterstützung herzlich bedanken.

## ABSTRAKT

KEČKEŠOVÁ, Jana: *Stressgesellschaft und Stressbewältigung*. – Ekonomická univerzita v Bratislave. Fakulta aplikovaných jazykov; Katedra jazykovedy a translatológie. – Vedúci záverečnej práce: doc. PhDr. Eva Széherová, CSc. – Bratislava: FAJ, 2014, 55 s.

Procesy globalizácie prejavujúce sa v mnohých situáciách a vo vzniku multikultúrnej spoločnosti sa odrážajú v dynamických zmenách a vysokých nárokoch na jednotlivca v každej sfére ľudského pôsobenia. Vplyv a následky týchto zmien poukazujú na formovanie spoločnosti zameranej na výkon, ktorá v konečnom dôsledku vedie k vzniku stresových situácií. Cieľom bakalárskej práce je skúmať vplyvy stresu, analyzovať stresové situácie a naznačiť stratégie ich prekonania. Cieľovú skupinu tvorí najzraniteľnejšia sociálna vrstva spoločnosti – mládež, zastúpená vysokoškolskými študentmi. Témou prvej kapitoly je teoretické skúmanie globalizácie a jej vplyvov v rámci celej spoločnosti na základe definícií a postojov renomovaných autorov. V druhej kapitole sa analyzujú vplyvy globalizačných zmien na mládež ako aj hodnoty, postoje a životný štýl jej príslušníkov v súčasnosti. V tretej kapitole sa skúma stres a stresové situácie u vysokoškolských študentov a determinujú sa ich dôsledky. Súčasťou tejto kapitoly je vlastný empirický výskum a interpretácia jeho výsledkov, ktorý tvorí ťažisko bakalárskej práce. Záverečnou kapitolou sa prezentujú stratégie a odporúčania na efektívne prekonanie stresu, ktoré vyplývajú zo sumarizácie často presadzovaných názorov a postojov odborníkov. Na základe výsledkov skúmania sa potvrdzuje téza o možnosti eliminácie a následného odstránenia stresu prostredníctvom efektívneho použitia systému stratégií a metód.

**Kľúčové slová:** globalizácia, stresová spoločnosť, mládež, zmeny hodnôt, životný štýl, stres počas vysokoškolského štúdia, metódy zvládnutia stresu

## **ABSTRACT**

KEČKEŠOVÁ, Jana: *Stressgesellschaft und Stressbewältigung*. – Wirtschaftsuniversität in Bratislava. Fakultät für angewandte Sprachen; Lehrstuhl für Sprachwissenschaften und Translatologie. – Betreuer der Abschlussarbeit: doc. PhDr. Eva Széherová, CSc. – Bratislava: FAJ, 2014, 55 S.

In Anbetracht der dynamischen gesellschaftlichen Veränderungsprozessen, die als Ergebnisse der Globalisierung und der Entstehung von einer multikulturellen Gesellschaft gelten, besteht ein Bedarf an der Auseinandersetzung mit den Folgen dieser Prozesse. Die daraus sich ergebenden Einflüsse weisen auf die Existenz einer Leistungsgesellschaft hin, die die Entstehung von Stresssituationen zufolge hat. Das Ziel der Arbeit ist es, die Auswirkungen vom Stress bei Jugendlichen (bei Studierenden) zu untersuchen und ein System der von Experten entwickelten Strategien für eine effektive Stressbewältigung aufzustellen. Der Schwerpunkt des ersten Kapitels verlagert sich auf den Sachverhalt des Begriffs Globalisierung und die daraus sich ergebenden Folgen auf die gesamte Gesellschaft. Des Weiteren werden die Auswirkungen von Globalisierung auf die Jugend analysiert und ihre Werte, Meinungen und Lebensstil determiniert. Das Anliegen des dritten Kapitels besteht in der Forchung vom Stress und Stresssituationen und in der Darstellung und Bewertung der festgestellten Ergebnisse. Anknüpfend an dieses Kapitel wird im letzten Teil der Arbeit die ein Stressbewältigungsmodell evaluiert, das in den eigenen Vorschlägen der Autorin mittels der Präzisierung von Schnittpunkten bei recherchierten Autoren beruht. Im Anschluss an den Untersuchungsgegenstand wurde die These von der Überforderung der Studierenden belegt, die infolge der anspruchsvollen Anforderungen der gegenwärtigen Gesellschaft entstehen bestätigt. Die Arbeit wird in vier Kapitel gegliedert und umfasst 55 Seiten.

**Schlüsselwörter:** Globalisierung, Stressgesellschaft, Jugend, Wertewandel, Lebensstil, Stress im Studium, Bewältigungsstrategien

# Inhaltsverzeichnis

|  |           |
|--|-----------|
| <b>Einleitung</b>  | <b>8</b>  |
| <b>1 Globalisierung und ihre Folgen</b>  | <b>11</b> |
| 1.1 Migration  | 11        |
| 1.2 Stressgesellschaft als Folge der Globalisierung                                  | 12        |
| 1.2.1 Wertewandel der gegenwärtigen Gesellschaft                                     | 14        |
| 1.2.2 Berufsleben  | 15        |
| 1.2.3 Freizeitgestaltung   | 17        |
| <b>2 Auswirkungen der Globalisierung an die Jugendlichen</b>                         | <b>18</b> |
| 2.1 Anforderungen und Erwartungen  | 19        |
| 2.2 Werte der Jugendlichen in der Gegenwart  | 20        |
| 2.3 Freizeitgestaltung bei Jugendlichen  | 22        |
| 2.4 Lebensstil heutiger jungen Menschen  | 23        |
| <b>3 Stress und Stressbewältigung der studierenden Jugend</b>                        | <b>26</b> |
| 3.1 Begriffsbestimmung   | 26        |
| 3.2 Analyse der Stressfaktoren bei Studierenden                                      | 26        |
| 3.2.1 Das Studentenleben der Jugendlichen  | 27        |
| 3.2.2 Stress und Belastungen in unterschiedlichen Facetten des studentischen Alltags | 30        |
| 3.3 Auswirkungen von Stress  | 31        |
| 3.4 Slowakische Hochschulstudenten und ihre Wahrnehmung vom Stress                   | 32        |
| <b>4 Strategien der Stressbewältigung bei Studierenden</b>                           | <b>36</b> |
| 4.1 Das allgemeine Modell zur effektiven Stressbewältigung für Studierenden          | 43        |
| <b>Resumé</b>  | <b>49</b> |
| <b>Literaturverzeichnis</b>  | <b>52</b> |

## Einleitung

Die vorliegende Arbeit setzt sich mit den Auswirkungen von Stress und mit den von Experten entwickelten Stressbewältigungsmethoden im Hinblick auf die studierende Jugendgemeinschaft auseinander. Der steigende Einfluss der Globalisierung prägt alle Bereiche und weist auf die Entstehung von einer multikulturellen, auf Leistungen orientierten Gesellschaft hin, durch die auch die gesamte Lebensweise und die Struktur von Werten der Menschen wesentlich getragen wird. Diese Änderungen sind nicht nur als ein Beitrag zum höheren Lebensstandard zu betrachten, sondern die in großem Maße auftretenden negativen Folgen werden für die Hauptursache der Entstehung von Stresssituationen im Berufsleben sowie auch im Alltagsleben gehalten. Das Anliegen der Bachelorarbeit besteht in der Analyse der stressbedingten Faktoren bei Studierenden, die durch anspruchsvolle Anforderungen im Studium dem Stress am meisten unterliegen.

Laut einer in Deutschland durchgeführten Studie bricht jeder fünfte deutsche Studierende sein Studium ab. Die unter verschiedenen Aspekten zu beobachtenden Hauptgründe der ungünstigen Situation im Studentenwesen sind hauptsächlich in den steigenden Leistungsanforderungen im Studium zurückzuführen. Diese Tendenz ergibt sich aus einem komplizierten, durch den Bologna-Prozess eingeführten System des Hochschulstudiums. Des Weiteren steht das gegenwärtige Studentenleben unter einem starken Einfluss von den sich aus Globalisierungstendenzen hervorgehenden Änderungen im Hochschulwesen sowie unter dem Einfluss vom Wertewandel der Jugend im 21. Jahrhundert, der sich auf Individualismus, Entscheidungsfreiräume sowie die Hervorhebung der Leistungen bezieht (vgl. Ferchhoff, 2011). Im Anschluss an die gegenwärtige Situation im Hochschulstudium wurde aus eigener Auseinandersetzung eine These vorgelegt: „Stresssituationen und Stressprobleme im Studium an der Universität sind durch Anwendung eines Systems von effektiven Stressbewältigungsmethoden, das auch die spezifischen Bedürfnisse des Individuums berücksichtigt, überwindbar.“ Der Schwerpunkt der These weist auf den Sachverhalt von der Behauptung hin, dass die auf Stress bezogenen Schwierigkeiten mittels speziellen Strategien zu beseitigen sind. Aus der vorliegenden These ergibt sich das Ziel dieser Arbeit, das in der Untersuchung der Auswirkungen von Stress bei Studierenden und in der Aufstellung eines Modells, dessen Grundlage die von Experten entwickelten Stressbewältigungsmethoden, ergänzt um eigene empirische Erfahrungen bilden. Als Ausgangsbasis der theoretischen Untersuchung



werden vor allem die von deutschen Experten herausgegebenen Literaturquellen recherchiert. Die im ersten Kapitel angeführten theoretischen Fakten über Globalisierung und ihre Folgen wurden aufgrund der Ansichten von mehreren deutschen Wissenschaftlern wie Tempel, Glaubitz, Robertson und Lenert vorgelegt, analysiert, erklärt und bewertet. Hinsichtlich der Untersuchung der Werte der Jugend und gegenwärtiger Lebensweise wird das Werk *Jugend und Jugendkulturen im 21. Jahrhundert*, verfasst vom Professor für Soziale Arbeit Wilfried Ferchhoff, der sich mit dem Prozess und den gesellschaftlichen Bedingungen des Aufwachsens zu Beginn des 21. Jahrhunderts auseinandergesetzt hat, der Analyse unterzogen. Im Anschluss an die Forschung von Stresssituationen und ihren Folgen auf die Universitätsstudenten stehen zwei von dem HIS-Institut für Hochschulforschung herausgegebene deutsche Studien in Mittelpunkt, die sich der Wahrnehmung von Stress bei deutschen Studenten gewidmet haben. In Bezug auf die Feststellung der am meist empfohlenen Methoden der Stressbewältigung wird das von den deutschen Psychologinnen Kentzler und Richter erstellte Werk *Stress-management* analysiert und mit den Meinungen von Experten verglichen, die Duriska, Ebner-Priemer u. a. in ihrer Forschungsarbeit *Rückenwind* zusammengefasst haben. Unter dem Aspekt der pragmatischen Forschung wird eine eigene Befragung durchgeführt, deren Grundlage sich auf die behandelten deutschen Studien anlehnt.

Die vorliegende Arbeit gliedert sich in vier Kapitel. Im ersten Teil wird die Globalisierung als Folge der Entstehung vom Multikulturalismus, der Leistungsgesellschaft und der daraus sich ergebenden Stresssituationen untersucht. Der Schwerpunkt des zweiten Kapitels verlagert sich auf die Bestimmung der Werte und der Lebensgestaltung bei Jugendlichen, die auf die Entstehung von Stressproblemen im Studium einen wesentlichen Einfluss aufweisen. Das folgende Kapitel legt den thematischen Akzent auf die Untersuchung von Stress, seine Folgen und Auswirkungen, die die Konfrontation der Ausführungen von Experten skizziert. Als Bestandteil dieses Kapitels gilt auch die eigene empirische Studie, die mittels einer Umfrage unter slowakischen Studenten durchgeführt wird. Die Basis für das letzte Kapitel bildet die Gegenüberstellung der von Experten angeführten Strategien für Stressbewältigung, deren Schnittpunkte als die Grundlage für die Erstellung eines Stressbewältigungsmodells für Studierenden gelten. Zum Schluss werden die in der Arbeit festgestellten Ergebnisse zusammengefasst und Schlussfolgerungen werden gezogen.

# 1 Globalisierungstendenzen und ihre Folgen

Aufgrund der sich auf verschiedene Wissenschaftsdisziplinen bezogene Forschung wurde ein wachsender Einfluss der Globalisierung auf fast alle Bereiche der Gesellschaft festgestellt. In dem vorliegenden Kapitel werden diejenigen Merkmale und Folgen der Globalisierung in Betracht gezogen, die in einem unmittelbaren oder mittelbaren Zusammenhang mit dem Phänomen Stress stehen. Die Merkmale der Gesellschaftsglobalisierung können auch als Merkmale eines sozialen, bzw. gesellschaftlichen Wandels in Erwägung gezogen werden. Es zeigt sich, dass Globalisierung mit zahlreichen, bzw. allen Bereichen der Gesellschaft in Beziehung gebracht wird. Aufgrund der unterschiedenen Definitionen wird dieses Phänomen aus verschiedenen, z. B. aus den politischen, wirtschaftlichen, kulturellen, historischen, gesellschaftlichen Aspekten definiert. Für diese Arbeit relevante Erschließung der Globalisierung wird im Allgemeinen *„eine zunehmende politische wirtschaftliche, und kulturelle Vernetzung, der freie Austausch und Fluss von Waren, Kapital und Dienstleistungen, von Menschen und Ideen“* (Tempel, 2005, S. 12) verstanden. Aus dieser Definition lässt sich behaupten, dass die Folgen der Globalisierung in allen Sphären zu erkennen sind.

In Anbetracht der positiven Aspekte der Globalisierung werden bei der Untersuchung von Glaubitz folgende Vorteile hervorgehoben. Hinsichtlich des wirtschaftlichen Aspekts vertritt er die Meinung, dass das Phänomen im hohen Maß Wachstum fördert und den Wohlstand der beteiligten Produzenten erhöht. Er stellt weiter fest, dass durch weltweit wachsende Arbeitsmärkte auch Exporte steigen und es entsteht die Möglichkeit für einen günstigeren Import anderer Güter. Aus einem anderen Gesichtspunkt gesehen führt die Globalisierung zu einer Beschleunigung des technischen Fortschritts. In Anlehnung an den Kulturbereich sieht Glaubitz einen relevanten Beitrag der Globalisierung in der Förderung des Kulturaustausches, die die gegenseitige Aneignung neuer Kenntnisse und Fähigkeiten ermöglicht (vgl. Glaubitz, 2006). Im Verhältnis zu dem Aspekt der Jugendlichen und damit verbundenem Studentenwesen wird von Schubarth eine größere Freizügigkeit im Sinne der Reisen-, Studien- sowie Arbeitsmöglichkeiten für Jugendliche hinzugefügt (vgl. Schubarth, 2011). Andererseits muss auch die Tatsache hervorgehoben werden, dass die Globalisierung nicht nur Vorteile hat,

sondern sie bringt kontinuierlich Innovationen, die zur wesentlichen Veränderung der gesamten Gesellschaft beitragen. Diejenigen „Globalisierungsschübe“, die den negativen Ergebnissen zugeordnet werden, gehören zu den grundsätzlichen Ursachen der Entstehung der Stressgesellschaft (vgl. Lohaus, Domsch u. a. 2007), deren Analyse und Folgen zum Gegenstand der Untersuchung der Bachelorarbeit gehören.

## 1.1 Migration

Migration und Globalisierung sind zwei verknüpfte Begriffe und gehören zu den wichtigsten, multikulturelle Gesellschaften bildenden Faktoren (vgl. Robertson, 2009). Diese Behauptung wird auch von Butterwegge und Hentges erhärtet, wenn sie die Meinung vertreten, dass die internationale Migration oft als Folge der wirtschaftlichen Globalisierung angesehen wird (vgl. Butterwegge, Hentges, 2009). Aufgrund der Tatsache, dass die Migration für den Hauptgrund für die Entstehung von Stress und Multikulturalität gehalten wird, entsteht der Bedarf, dieses Phänomen zu betrachten. Unter diesem Aspekt definiert Weerth die Migration als (...) *Wanderungsbewegungen von Menschen (...) zwischen Staaten oder administrativen Untereinheiten eines Staates (Binnenwanderung), die zu einem längerfristigen oder dauernden Wechsel des ständigen Aufenthaltsortes der daran beteiligten Personen führen. Häufig durch politische, soziale oder wirtschaftliche Not der sog. Migranten hervorgerufen* (Weerth u. a., 2013).

Weerth hat nur einen Faktor der Folgen der Migration betont (Wechsel des Aufenthalts der migrierten Gruppen) im Vergleich zu Sher und Vilens, die die Migration, bzw. Immigration und ihre Auswirkungen an den *Einzelnen* untersucht haben. Nach der Durchführung von mehreren auf die Auswirkungen der Akkulturation ausgerichteten Studien sind die Wissenschaftler zu relevanten Schlussfolgerungen gelangt, dass es zu verändertem Wahrnehmen der eigenen Kultur kommen kann. Ihren Behauptungen zufolge kann der Begriff Akkulturation als Phänomen verstanden werden, das in den Fällen erscheint, wenn Einzelne unterschiedlicher Kulturen eine andere Kultur mit ihren entsprechenden kognitiven und behavioralen Merkmalen betreten. Aus den durchgeführten Studien geht hervor, dass der Akkulturationsprozess unter bestimmten psychologischen, sozialen, politischen und ökologischen Bedingungen mit dem auf mentale Störungen

bezogenen Stress eng verbunden ist. Diese mentalen Störungen wirken sich beispielweise im Anstieg von spezifischen psychiatrischen Problemen aus, vor allem in Depression und Alkoholismus (vgl. Sher, Vilens, 2010).

## 1.2 Stressgesellschaft als Folge der Globalisierung

Das Phänomen Stress steht in einem engen Zusammenhang mit den Globalisierungstendenzen, die mittels der steigenden Migration die gegenwärtige Gesellschaft im hohen Maße prägen. In Anbetracht der Tatsache, dass sich die Stressauswirkungen der Globalisierung nicht nur auf den Einzelnen, sondern auf die ganze Gemeinschaft beziehen, wird in der Gegenwart die moderne Gesellschaft als eine Stressgesellschaft bezeichnet. Der Hauptgrund dafür liegt in der Tatsache, dass Stress in einem sehr starken Maße alle Mitglieder der heutigen Gesellschaft trifft und deutlich beeinflusst. Als Muster der Analyse der Folgen der Stressgesellschaft wurde diese Arbeit aus der Sicht der sozialen Schicht der Jugendlichen während des Studentenlebens und später im Berufsleben festgelegt.

In folgenden Absätzen nimmt Robertson<sup>1</sup> eine Gegenüberstellung von zwei Ansichten über die Anfänge der Globalisierung vor. Der historische Aspekt der Untersuchung von Globalisierung hängt mit den Veränderungen, die im Gegensatz zu der Vergangenheit aufgetreten sind, zusammen. Aus einem Gesichtspunkt gesehen wird die Entstehungsetablierung in das 16. Jahrhundert gesetzt, als Karl Marx die Konstituierung des Kapitalismus als „modernes Weltsystem“ verfasst hat. Im Gegensatz dazu hält Robertson das Ende des 19. Jahrhunderts für den Beginn, bzw. für eine Intensivierung des Globalisierungsprozesses (vgl. Robertson, 2009). Folgend wird auch die von Nuscheler unterstützte Annahme deklariert, dass der Prozess der Globalisierung nicht abgeschlossen ist, sondern es ist eine Erscheinung, in der sich die Welt heutzutage befindet (vgl. Nuscheler, 2003, zit. n. Robertson, 2009).

---

<sup>1</sup> Prof. Dr. Caroline Y. Robertson-von Trotha ist Direktorin des Zentrums für Angewandte Kulturwissenschaft und Studium Generale an der Universität Karlsruhe. In ihrem Werk *Die Dialektik der Globalisierung* analysiert sie das Phänomen „kulturelle Globalisierung und ihre Aspekte“.

Des Weiteren sollte auch darauf hingewiesen werden, dass viele Globalisierung untersuchende Wissenschaftler diese Erscheinung in Verbindung mit dem Anfang des 21. Jahrhunderts setzen. Der Grund dafür besteht darin, dass diese Epoche als *die zweite Modernisierung* bezeichnet wird, als Zeit „des rapiden Aufschwungs von immer neuen Strukturtypisierungen und -etikettierungen zur gesellschaftlichen Zeitdiagnose“, wie auch Ferchhoff<sup>2</sup> (Ferchhoff, 2007, S. 72) behauptet.

In Bezug auf das geforschte Thema, zu dem auch der Wandel der Gesellschaft als Folge der Globalisierung gehört, sind diese Änderungen zu benennen, zu betrachten und zu analysieren. Diese Änderungen lassen sich in dem umfangreichen Schlüsselbegriff „Lebensstil“ einbeziehen. Angesichts des prägenden Einflusses der Medien auf die gegenwärtige Gesellschaft hinsichtlich ihrer Wertvorstellungen, Normen und Weltanschauungen lässt sich der Terminus des Lebensstils nicht vermeiden. Aufgrund dieser Tatsache ist das Phänomen des neuen Lebensstils auch für die Wissenschaft und Forschung ein grundlegender Gegenstand geworden.

Gemäß Hradil<sup>3</sup> bezeichnet der Begriff Lebensstil „einen regelmäßig wiederkehrenden Zusammenhang von Interaktionen, Meinungen, Verhaltensweisen, Wissensbeständen und Einstellungen eines Menschen“ (Hradil, 1999, S. 431). Er unterscheidet die daraus sich ergebenden und sich auf Stress beziehenden Aspekte des Lebensstils:

- Wertewandel - Individualisierung, Solidarität, Handlungsspielräume
- Freiheit und Entscheidungsfreiräume,
- Anforderungen innerhalb des Berufslebens,
- Freizeitgestaltung.

Im Folgenden werden die oben erwähnten Aspekte des modernen Lebensstils analysiert. Im Hinblick auf den heutigen Lebensstil wird dieser mit dem Terminus „Leistungsgesellschaft“ in Verbindung gesetzt. Das Phänomen Lebensstil wurde als der

---

<sup>2</sup> Wilfried Ferchhoff analysiert in seinem Werk *Jugend und Jugendkulturen Im 21. Jahrhundert* den Prozess und die gesellschaftlichen Bedingungen des Aufwachsens zu Beginn des 21. Jahrhunderts aus sozialhistorischer und sozialwissenschaftlicher Perspektive.

<sup>3</sup> Stefan Hradil ist ein deutscher Soziologe, ein Mitglied der Forschung zur sozialen Schichtung und Milieubildung und war Professor für Soziologie an der Johannes Gutenberg-Universität Mainz.

Gegenstand zahlreichen Diskussionen und wissenschaftlichen Forschungen mit dem Anfang des 21. Jahrhunderts betrachtet und wird als „eine Gesellschaft, in der vor allem die persönlichen Leistungen des Einzelnen für seine soziale Stellung, sein Ansehen, sein Erfolg usw. ausschlaggebend sind“, definiert (Winkenbach, 2013). Daraus folgt, dass die moderne Gesellschaft wenig Wert auf die Charaktereigenschaften und Vorzüge des Menschen legt, viel mehr auf seine Fähigkeiten und Fertigkeiten, die zu einer anerkannten sozialen Stellung und einer Berufskarriere beitragen können. Der Leistungsdruck, unter dem die Mitglieder heutiger Gesellschaft leiden, prägt alle Bereiche. In diesem Kapitel werden die Folgen der Überforderung der studierenden Gemeinschaft an einem Muster untersucht, in der auch neben dem Berufsleben die Erbringung der besten Leistungen erfordert wird, obwohl diese sehr oft die Grenzen der Leistungsfähigkeit des Einzelnen überschreiten.

Im Gegensatz zu den Auswirkungen auf das Berufsleben, wo es Tendenzen zur Steigerung der Leistungen und Anforderungen um 5 % im Vergleich zu dem Vorjahr gibt, wie Groll<sup>4</sup> verdeutlicht, wurde einer Studie entnehmend im Hinblick auf das Studentenwesen festgestellt, dass im Hintergrund vom Stress bei Studenten im Umfang von 24 % die Überforderung steht. Groll weist weiter auf einen Problemzusammenhang mit dem Privatleben des Einzelnen hin. Eine zentrale Bedeutung haben gemäß seinen Untersuchungsergebnissen die Leistungstendenzen auch im Bereich der Familie, Freundschaft, Freizeitgestaltung und Partnerschaft, in denen die Psychologen den Einfluss des Phänomens, des sog. „Immer-größer-immer-besser-Diktates“ unterstreichen (vgl. Groll, 2011).

### *1.2.1 Wertewandel der gegenwärtigen Gesellschaft*

Wie schon in vorigen Absätzen angedeutet wurde, hängt diese Lebensart, bzw. Lebensweise vor allem mit dem Wertewandel zusammen, in dem das ganze Wesen des Menschen wesentlich geprägt ist. Mit der Analyse des Phänomens hat sich auch Ferchhoff auseinandergesetzt. Die Individualisierung wird von ihm als ein Hauptmerkmal der

---

<sup>4</sup> Tina Groll ist Redakteurin im Resort Karriere von Zeit Online. Ihr Artikel Glück statt Karriere beschreibt die Meinungen von zwei Psychologen Volker Kitz und Manuel Tusch in ihrem neuen Buch *Ich will so werden wie ich bin*

Globalisierung betrachtet und das Thema der Entscheidungsfreiräume als eine der Konsequenzen der Individualisierung kritisiert, weil er die Ansicht vertritt, dass diese umfangreichen Wahlmöglichkeiten, die dem Einzelnen zur Verfügung stehen, für viele Subjekte oft als anstrengend, belastend und überfordernd wahrgenommen werden können (vgl. Ferchhoff, 2011). Ferchhoff behauptet weiter, dass die zunehmende Individualisierung einerseits in gewisser Weise Solidarbeziehungen abbauen kann, andererseits gibt es die Möglichkeit, wenn sie auch als ein neuer Typus von freiwillig erbrachter Solidarität auftritt (vgl. Keupp, 1995, zit. n. Ferchhoff, 2011).

Lohaus betrachtet Individualisierung aus einem anderen Blickwinkel und bezüglich ihres Einflusses hebt er die Tatsache hervor, dass neustens eine Tendenz zu betrachten ist, den Einsatz und die Leistung anzuerkennen (vgl. Lohaus, Domsch u.a., 2007). Diese kann im Endeffekt zum Stress, zu Depressionen und zu psychischen Belastungen führen.

### *1.2.2 Berufsleben*

Zu dem weiteren wesentlichen stressbedingten Lebensbereich gehört laut Hradil auch das Berufsleben. Im Anschluss an das vorige Kapitel, wo der Stress als Folge der Individualisierung betrachtet wurde, vertritt Lenk die These über die Entstehung einer neuen Art neurologisch und konzentrationsmäßig anspruchsvoller Arbeit, auch als Stressarbeit, genannt (vgl. Lenk, 2008). Mit anderen Worten, Anforderungen an die Leistungen im Beruf sind gegenwärtig so stark gestiegen, dass es schließlich zu einer Überforderung und folgend zum Stress führen kann. Solchen Standpunkt vertreten auch Litzke und Schuh, die die Ursachen von Stress in vier Gruppen von Belastungen teilen. Zu der ersten Gruppe gehören physische Belastungen wie beispielweise Lärm, Hitze, Kälte usw., die in Kombination mit anderen Faktoren zu einer starken Stresssituation führen können. Die zweite Kategorie der Belastungen bezieht sich auf die psychischen Aspekte des Einzelnen. Außer Überforderung, bzw. Unterforderung gehört zu dieser Gruppe Zeitmangel und Kontrollverlust, die in entscheidendem Maße diese Schwierigkeiten verursachen. In Bezug auf die gegenwärtigen Lebenstendenzen sind mit der zweiten Gruppe auch die organisatorischen Belastungen vergleichbar. Gemäß dem Autor prägen beträchtlich den psychischen Zustand des Einzelnen das hohe Arbeitstempo,

Leistungsnormen und geringer Status. Soziale Belastungen wie z. B. Isolation, Konflikte, Mobbing, ungebeter Besuch usw. bilden die letzte Gruppe der Stress hervorrufenden Faktoren, die in einzelnen Fällen oft als der Hauptgrund einer Stresssituation gelten (vgl. Allenspach, Brechbühler, 2005, zit. n. Litzcke, Schuh u. a., 2013).

Daraus lässt sich feststellen, dass der Mensch heutzutage zahlreichen Faktoren unterliegt, die die Stresssituationen beträchtlich fördern, oder auch sehr oft diese Erscheinungen hervorrufen. Diese Faktoren beruhen auf psychischen, physischen, sozialen sowie organisatorischen Prinzipien.

Dabei ist in Berufung auf Lenert die Tendenz zu beobachten, dass die physischen Belastungen gegenwärtig gleichbleiben oder sogar abnehmen, während die psychischen Arbeitsbelastungen wesentlich zunehmen (vgl. Lenert, 2010)<sup>5</sup>. Dies ergibt sich aus mehreren Umfragen der erwerbstätigen Bevölkerung, die seit dem Jahr 1991 in Abständen von 5 Jahren in der EU durchgeführt werden.

Laut den Umfragen lassen sich zahlreiche Haupttrends unterscheiden. Die deutlich zunehmende Arbeitsintensität ergibt sich aus dem wachsenden Zeitdruck und dem sich erhöhenden Arbeitstempo, das überwiegend von Kunden und Klienten bestimmt wird. Hinsichtlich der Ansicht von Lenert gilt als Folge wachsender Arbeitsdichte die steigende Zahl der Aufgaben und Verpflichtungen des Angestellten. Weiter lässt sich behaupten, dass die Selbstbestimmtheit bei der Arbeit von den veränderten Einschränkungen wesentlich betroffen wird. Als eine der wichtigsten Haupttrends gelten laut Lenerts Untersuchungsergebnissen auch im Allgemeinen zunehmende Computerarbeitsplätze, die eng mit der Stagnation der körperlich-physikalischen Arbeitsbelastungen in Zusammenhang stehen (ebd.).

Zusammenfassend zeigt sich, dass die oben genannten Haupttrends mit den Stressproblemen eng im Zusammenhang stehen. Betrachtet man die heutige Entwicklung, lässt sich behaupten, dass die steigende Arbeitsintensität einen schnelleren Ablauf aufweist als die Vorbereitung der Menschen und das Treffen der Maßnahmen, die die daraus entstandenen Probleme eliminieren könnten.

---

<sup>5</sup> Dr. Michael Lenert ist ein österreichischer Psychologe und Psychotherapeut, der in seinem Werk „Stress in der Arbeitswelt“ dieses Problem analysiert und wertvolle Ratschläge für dessen Bewältigung bietet.



### 1.2.3 Freizeitgestaltung

Aus den bisherigen Untersuchungen geht hervor, dass auch Freizeit zu den die Stressgesellschaft betreffenden Aspekten gehört. In Anlehnung an die untersuchte Quelle ist der Ausdruck Freizeit als *„Zeit, in der jemand nicht zu arbeiten braucht, keine besonderen Verpflichtungen hat; für Hobbys oder Erholung frei verfügbare Zeit“*, zu definieren<sup>6</sup>. Und im Hinblick auf die Untersuchung der Entstehung des Stresses wird Freizeit sehr oft mit dem Begriff „Freizeitstress“ in Verbindung gebracht. Lippl sieht Freizeit und Arbeit als zwei sich gegenseitig beeinflussende Faktoren. Im Anschluss an seine Behauptung, dass die Leistung am Arbeitsplatz und damit verbundene Entlohnung die Voraussetzungen für die Verwirklichung in der Freizeit sind, entsteht die Frage nach den Gründen von anderen Faktoren der Freizeittrends. Der Bedarf an immer steigenden finanziellen Mitteln gehört zu den typischen Merkmalen der Menschen und als Konsequenz werden sie in Statusgruppen geteilt. Diesem Trend zufolge geraten diejenigen, deren Einkommen und Finanzmittel beschränkt sind, am Rande der Gesellschaft, was zu dem Freizeitstress führen kann (vgl. Klages, 1993, zit. n. Lippl, 1995). Diese Problematik wird von Lippl durch den Leistungsprinzip verschärft. Er stellt fest, dass die Menschen versuchen, die zur Verfügung stehende Zeit zu verdichten, indem ihnen die Möglichkeit besteht, mehrere Aktivitäten gleichzeitig auszuüben. Er ist zur Schlussfolgerung gelangt, dass die Zeitkomprimierung und deren Intensivierung den Stress erheblich fördern (vgl. Lippl, 1995).

Abschließend lässt sich behaupten, dass die Auswirkungen von Globalisierung in einem starken Maße auf die ganze Gesellschaft anfallen. Es wird dabei in Anspruch genommen, dass diese zahlreichen Ergebnisse der Globalisierung und der daraus sich ergebenden Migration nicht nur einen positiven Beitrag haben, sondern sie prägen wesentlich auch den positiven psychischen Zustand des Einzelnen. Im ersten Kapitel wurden nur die allgemeinen, auf die gesamte Gesellschaft wirkenden Ergebnisse der Globalisierung beschrieben. Besonders bemerkenswert scheinen die Folgen der Globalisierung auf eine der am meisten zu beeinflussenden Altersgruppe – auf die Jugend. Diesem Aspekt wird Aufmerksamkeit im dritten Teil des Kapitels zugewendet.

---

<sup>6</sup> <http://www.duden.de/rechtschreibung/Freizeit#Bedeutung1>

## 2 Auswirkungen der Globalisierung an die Jugendlichen

Mit dem steigenden Einfluss der Globalisierung im Laufe des 21. Jahrhunderts lassen sich die beträchtlich veränderten Stilbildungen der Jugend und Szenen beobachten. Aufgrund dieser Tatsache entsteht die Notwendigkeit, die Entwicklungen bei Jugendlichen und Ambivalenzen in Anbetracht der Stressprobleme als das Hauptthema dieser Arbeit zu forschen. Im Kontext der Untersuchung lässt sich der Terminus Jugend aus verschiedenen Gesichtspunkten charakterisieren. Aus einer Betrachtungsweise wird Jugend als eine bestimmte Altersgruppe oder -kohorte mit eigenen Bedürfnissen charakterisiert. Andererseits kann sie auch als eine Altersperiode verstanden werden, die ihren Abschluss findet, sobald das Subjekt aus der Altersschicht in einen allokativen, gesellschaftlich höheren Status überwechselt, der durch seinen Beruf, Einkommen, seine Erziehung, etc. bestimmt wird. Aus einem anderen Gesichtspunkt gesehen stellt sie das Entstehen eigener Wertorientierungen und Zukunftsplanungen dar. Unter dem Aspekt der Gruppierung wird Jugend laut Ferchhoff in eine Subkultur mit bestimmten auffälligen Merkmalen eingeordnet. In Bezug auf die Auseinandersetzung mit Stress im Studentenleben gilt als besonders wichtig die Definition der Jugend, die sie als *ein (...) gesellschaftlich organisierter pädagogischer Freiraum charakterisiert, indem der „zweite Schritt ins eigentliche Leben“ (...) des Menschen (...) mit pädagogischen Maximen über das Erfahrungswissen hinaus planmäßig durch Bildung und Ausbildung auf Zukunft vorbereitet wird* (Ferchhoff, 2011, S. 100). Dieser vom Autor unterstrichene Zusammenhang zwischen dem Wachstum und der Erziehung zu einem gebildeten Mitglied der Gesellschaft ist für weitere Entfaltung des Themas bedeutend. Es wird auf die sinnvolle Freizeit, Hobbys und Begabung hingewiesen, die für die allseitige Entwicklung des jungen Menschen für relevant gehalten werden.

Aus den obig erwähnten Definitionen kann die Schlussfolgerung gezogen werden, dass dieses Phänomen ein breites Spektrum der Merkmale beinhaltet, die sich aus verschiedenen Bereichen und Wissenschaftsdisziplinen ergeben. In Anbetracht der Stressbewältigung ist für diese Untersuchung von großer Bedeutung die Definition, die sich auf Studentenwesen bezieht und auch diejenige, die die Jugend als eine Gruppe mit eigenen Bedürfnissen charakterisiert.

Im Folgenden werden die aus den Globalisierungszwängen hervorgehende und die in hohem Maße Jugend prägenden Auswirkungen analysiert. Die Erkenntnisse der Untersuchung von Auswirkungen werden als maßgeblich für eine genaue Bestimmung der Folgen vom Stress auf die Jugend betrachtet.

## **2.1 Anforderungen und Erwartungen**

Ferchhoff unterzieht die vielen Schattenseiten und Risiken des Globalisierungs- und Individualisierungsprozesses der Kritik. Er vertritt die Ansicht, dass viele Jugendliche oftmals Schwierigkeiten haben, mit den hohen Anforderungen und Erwartungen, die an ihren Lebensstil gestellt werden, zurechtzukommen (vgl. Ferchhoff, 2011). Hinsichtlich der statistischen Angaben zeichnen sich diese problematischen Aspekte vor allem bei der studentischen Gemeinschaft ab. Gemäß Gaiser ist die heutige Generation enorm belastet, weil sich die Studenten im Gegensatz zu der Vergangenheit viel mehr Wissen aneignen müssen (vgl. Schultejan, 2013). Der Grund wird in der umfangreichen Flut der Informationen gesehen, die nicht selektiert werden. Als einen weiteren Grund führt Gaiser den veränderten Arbeitsmarkt ein, der am Ende der Jugendphase nach Ausbildung mit globaler Konkurrenz eine wichtige Rolle bei Entscheidung für die weitere berufliche Entwicklung des jungen Menschen spielt (vgl. Schultejan, 2013, zit. n. Gaiser, 2013). Ferchhoff erforscht auch eine andere Ursache für Überforderung der Studenten, die laut ihm in der neben dem Studium erbrachten Teilzeitarbeit besteht. Es wurde aufgrund der Statistiken festgestellt, dass jeder dritte Jugendliche neben dem Studium eine bezahlte Nebentätigkeit ausübt (vgl. Ferchhoff, 2011). Die Argumente der Studenten basieren nicht auf dem Bedürfnis nach einem Beitrag zum Familienbudget, wie es in der Vergangenheit für einen Standard gehalten wurde, sondern es liegt in der verlockenden Möglichkeit, am Konsumlebensstil teilnehmen zu können (ebd.).

Viele Autoren hinterfragen die Ansichten von Studentenvertretern, die die Einführung des Bachelor- und Masterniveaus, für eine der größten Ursachen von Überlastung der Studenten halten. Das Kernproblem besteht, ihrer Meinung nach, darin, dass die Studiengänge nach dieser Schulreform zu viele Fachdisziplinen beinhalten. Die

deutschen Therapeuten teilen diesen Standpunkt nur teilweise. Laut Mälzig<sup>7</sup> könnte der Bologna-Prozess nicht als die einzige Ursache der Probleme gelten, aber gleichermaßen lässt er zu, dass diese Struktur zu mehr Stress beitragen könnte (vgl. Mälzig, 2011, zit. n. Trenkamp, 2011). Aufgrund der Forschungsergebnisse werden die Studenten bezüglich der Anforderungen seitens der Hochschulen aber auch ihrer Möglichkeiten, diesen Ansprüchen gerecht zurechtzukommen, überfordert und gestresst.

## 2.2 Werte der Jugendlichen in der Gegenwart

Ronald Inglehart, der als Vater der Wertewandeldebatte gilt, beschrieb erstmalig eine „silent revolution“, in deren Folge es in den westlichen Staaten Europas nach 1945 zu einer Hinwendung zu postmaterialistischen Werten gekommen sei. Gemäß diesen Untersuchungen gewinnt die Verwirklichung freier Meinungsäußerungen und Partizipation an Politik und Wirtschaft für die junge Generation an Bedeutung. Mit der Frage, ob der Wertewandel positive oder negative Konsequenzen in die Gesellschaft bringt, hat sich Koch<sup>8</sup> auseinandergesetzt: *„Es liegt an uns, ob die Globalisierung zu einem schöpferisch-konstruktiven Prozess wird, an dessen Ende die Welt besser ist, als zuvor war. (...) Oder ob sie zu einem Prozess wird, an dessen Ende mehr Kontrolle und Zwang, mehr Einschränkung, noch mehr Kampf und Unterdrückung stehen, (...).“* (Koch, 2011, S. 59). Damit wird die Tatsache betont, dass die Wahrnehmung und das Behandeln der sich aus der Globalisierung ergebenden Tendenzen wesentlich von den Einzelnen abhängen und unter dieser Bedingung kann der Wertewandel auch einen positiven Beitrag bringen. In Bezug auf den Wertewandel widmet sich Ferchhoff den Individualisierungstendenzen, die sich seiner Kenntnis nach, in Vielfalt der Wahl- und Entfaltungsmöglichkeiten bemerkbar machen. Dies betrifft die Wahl des Freizeit-, Medien und Konsumverhaltens, die Wahl der Freundschaftsbeziehungen, der Arbeitsstelle, des Wohnortes, der politischen, religiösen und alltagspragmatischen Einstellungen etc. In diesem Zusammenhang geht Ferchhoff der Frage nach den Nachteilen dieser Tendenzen nach, die sich gemäß ihm in der Verantwortung für eigene Lebenskarriere und Verortung im sozialen Gefüge widerspiegeln (vgl. Ferchhoff, 2011).

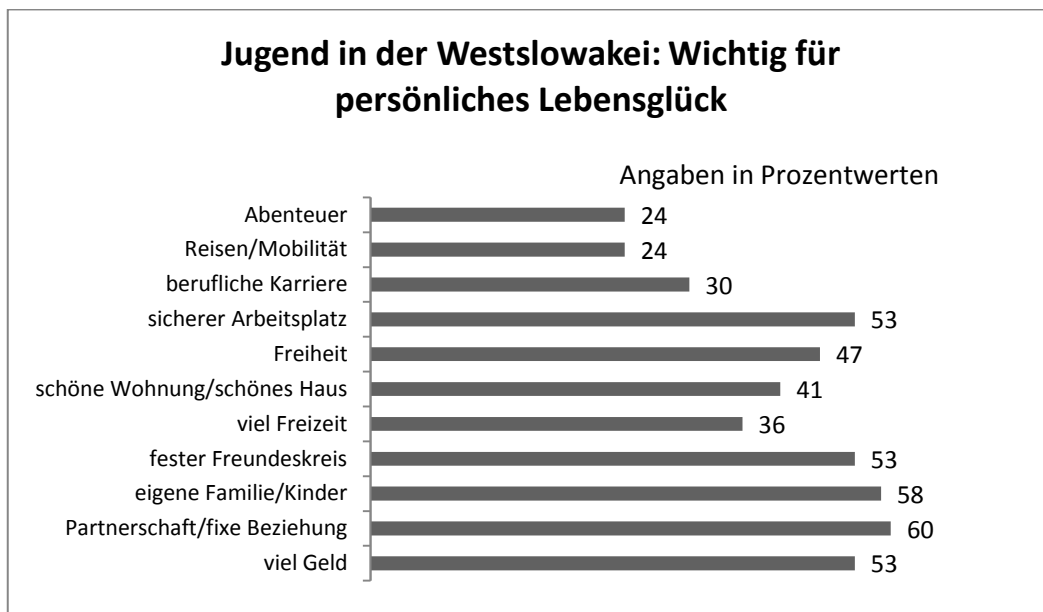
---

<sup>7</sup> Ulrike Mälzig, deutsche Therapeutin aus Göttingen

<sup>8</sup> Andreas Koch hat sich in seinem Werk „Wertewandel“ mit den Veränderungen, Tendenzen und Beiträgen im 21. Jahrhundert sowie auch mit den Prognosen in die Zukunft auseinandergesetzt.

In Anbetracht der slowakischen Jugend wird in der vorliegenden Graphik<sup>9</sup> die Wichtigkeit der einzelnen Werte von Jugendlichen im Alter von 15 bis 25 Jahre aus der westslowakischen Region skizziert, die sich auf das Wahrnehmen des Lebensglücks fokussiert.

Abb. 1: Jugend in der Westslowakei: Wichtig für persönliches Lebensglück (2009)



Quelle: Umfrage unter Jugendlichen im Alter von 15-25 (Hudler-Seitzberger, Tschipan u. a., 2010, S. 46).

Der Graphik entnommen lässt sich konstatieren, dass die sich aus der Globalisierung resultierenden Tendenzen auch bei Jugendlichen in der westslowakischen Region sich bemerkbar machen. Es zeigt sich, dass die Werte wie Partnerschaft, bzw. fixe Beziehung, und Familie bei jungen Menschen die wichtigste Rolle spielen. Gefolgt von sicherem Arbeitsplatz, Geldmittel und Freiheit gehören diese Werte zu den Prioritäten für die Jugendlichen. Auch die Faktoren der Sicherheit (Wohnen) und Karriere weisen einen nicht geringen Anteil auf. Als Hintergrund kann die Tatsache betrachtet werden, dass in der heutigen Gesellschaft neben den traditionellen Werten wie Partnerschaft, Familie und Beziehungen auch die materiellen Aspekte des Lebens wie Geldmittel, Arbeit und Freiheit im Bezug auf das Konsumleben am Wert gewinnen.

<sup>9</sup> Verfasst von Forschung und Wissenschaft – Soziologie, Österreich

Im Gegensatz zu den bevorzugten Ergebnissen in den teilweise erwartenden Bereichen gehört überraschend der Faktor der Freizeit nur mit 36 % zu den weniger bevorzugten Werten. Das kann mit den gegenwärtigen Tendenzen der Leistungsgesellschaft erklärt werden, wenn die Jugendlichen als auch die Erwachsenen dem Trend eines hektischen und völlig ausgeplanten Arbeitstages folgen. Das Schlusslicht der Skale von Werten bilden Reisen und Abenteuer. Dies kann mit den geschränkten Finanzmitteln der Studierenden in Zusammenhang gebracht werden.

### **2.3 Freizeitgestaltung bei Jugendlichen**

Aus den Ergebnissen der Sozialwissenschaften geht eine niedrige Qualität der verbrachten Freizeit bei Jugendlichen hervor. Durch die Forschung wird die These von der Bevorzugung des unhaltbaren Medienkonsums bestätigt. Im Gegensatz dazu wurde ein wesentlich geringer Anteil an Freizeitaktivitäten bezogen auf den Bereich von Kultur, Sportaktivitäten oder die geistliche Entwicklung durch das Lesen von Literaturwerken festgestellt. Von besonderem Interesse ist eine Studie, aus der sich ergibt, dass den genannten Freizeitaktivitäten im Durchschnitt nur ein Fünftel der Zeit gewidmet wird, die die Jugendlichen mit dem Fernsehen verbringen (vgl. Lenk, 2008). Ferchhoff legt gegen diese Behauptung Widerspruch ein. Angesichts der wachsenden Bedeutung von modernen Technologien werden laut ihm in erster Linie elektronische Medien z. B. Computer, Internet u. a. von der Jugend in Anspruch genommen. Dabei hebt er hervor, dass die Medien einen beträchtlichen Einfluss auf Bildung der Werte, Lebensstile und Vorstellungen der Jugendlichen nehmen. Bezüglich der Lesekultur bei Jugendlichen wird von ihm auch die Tatsache erhärtet, dass es kein Untergang droht, obwohl die Entwicklung von der Literarität zur komplexen Zeichenhaftigkeit des Alltags geht, in dem die Literalität eine wachsende Tendenz aufweist (vgl. Ferchhoff, 2011).

Im Kontext der Betrachtung des Faktors der Freizeit zweifelt Lohaus an der Tatsache, dass Freizeit Erholung ermöglicht, weil es festzustellen ist, dass viele Kinder und Jugendliche auch in ihrer Freizeit eine große Zahl von Freizeitaktivitäten zu absolvieren haben. In diesem Zusammenhang betont er das breite Spektrum von zusätzlichem Förderunterricht, speziellen Trainings- und Kursprogrammen im Bereich von Sport und

Musik sowie Leistungstrainings. Auch aus seiner Sicht gesehen, stehen häufig der Einfluss von Eltern und das Streben nach Vermittlung besonderer Kompetenzen, um den Kindern einen Vorteil für den späteren Lebensweg mitzugeben, im Vordergrund (vgl. Lohaus, 2007). Hierbei wird auf die Möglichkeit der entstehenden Überlastung von Kindern und Jugendlichen hingewiesen.

## **2.4 Lebensstil heutiger jungen Menschen**

Anknüpfend an die im vorigen Unterkapitel untersuchten Faktoren der Freizeitgestaltung der Jugendlichen aus dem soziologischen Aspekt verlagert sich der Schwerpunkt auf den medizinischen Faktor der Wahrnehmung des Lebensstils. Im Anschluss an die physiologisch-psychologischen Probleme der Menschen stellen die Forscher das gegenwärtige Phänomen „Burnout“ in Mittelpunkt. Unter dem Begriff wird eine emotionale Erschöpfung, reduzierte Leistungsfähigkeit und Depersonalisation bzw. Dehumanisierung als Folge längerfristiger (beruflicher) Überforderung insbesondere in Tätigkeiten mit hohen sozial-interaktiven Anteilen verstanden (vgl. Hillert, Marwitz, 2006). Die Therapeuten heben die Tatsache hervor, dass das Burnout nicht mehr nur das Problem der Berufstätigen ist, sondern diese Krankheit betrifft immer höhere Zahl der studierenden jungen Menschen. Die Folgen dieses medizinischen Problems machen sich bei der Vorbereitung der Studierenden fürs Studium durch Schlafstörungen, Herzproblemen, bei niedrigem Selbstvertrauen bemerkbar (vgl. Trenkamp, 2011). In diesem Punkt ist die Behauptung mit den Argumenten von Ferchhoff vergleichbar, wenn er behauptet, dass Schulangst und Aggressionen auf Versagen und Enttäuschungen während des Studiums mindestens bei 1/8 der Schüler zu beobachten sind (vgl. Hurrelmann, 2004, zit. n. Ferchhoff, 2011).

Im Hinblick auf die gegenwärtige Situation des Bildungswesens und des Berufslebens werden diese zwei Aspekte laut Turek<sup>10</sup> für relevante Themen in der Gesellschaft gehalten. In diesem Zusammenhang behauptet sie, dass die Gedanken über Bildungsziele und die berufliche Zukunft zu den größten Fragen bei jungen Menschen

---

<sup>10</sup> Elisabeth Turek und das Team von Zentrum polis erforschen in der Studie „Konsum, Lebensstil, Jugendkultur“ die gegenwärtige Werte der jungen Menschen und ihre Wahrnehmung der politischen Lage in der Gesellschaft.

gehören. Der Grund dieser Unsicherheit besteht darin, dass es den Jugendlichen schon vom Anfang an Ernst der Lage vermittelt wird, die sich auf die steigende Erbringung der Leistungen und der täglichen Stellung der Konkurrenz bezieht. Diese Situation ist gemäß Turek als Folge eines sinkenden Interesses an Gesellschaftskritik und politischer Beteiligung der Jugendlichen zu betrachten (vgl. Turek, 2008). Ein weiteres Problem bezogen auf die negativen Gewohnheiten der Jugendlichen ergibt sich aus dem Alkoholkonsum. Bereits in 1996 wurde ein hoher prozentueller Anteil vom Alkoholkonsum bei Jugendlichen verzeichnet. Bezüglich der Wiener Jugendlichen zwischen 15 und 17 wurde festgestellt, dass 4 % der Jugendlichen zu den Alkoholkonsumenten gelten. Es wird auch die Tatsache unterstrichen, dass die intensiven Trinker auch eine Neigung zu Drogen und Psychopharmaka aufweisen (vgl. Beníšková, Georgiewa u. a., 1996). Wird die gegenwärtige Situation betrachtet, treten ähnliche Tendenzen auf. Den Studien zufolge gilt es, dass die Studenten über 25 Jahre mehr Psychopharmaka konsumieren, als Gleichartige, die bereits berufstätig sind (vgl. Trenkamp, 2011).

Einer differenzierten Betrachtung bedarf der Konsumlebensstil der heutigen Gesellschaft, der auch innerhalb der Jugendlichen stark ausgeprägt ist. Anhand Ferchhoff funktioniert der Konsum nicht nur als Kompensation für erlebte und gespürte Defizite von Ich-Schwächen oder geringen Selbstwertgefühlen, sondern auch als Chance zur Distinktion und Anerkennung sowie als Chance zur Selbstbestimmung und Selbstverwirklichung (vgl. Ferchhoff, 2011). Daraus lassen sich die ersten Anlässe für die psychische Abweichungen ableiten wie z. B. geringes Selbstbewusstsein, Verlust der Motivation, Konzentrationsprobleme u. a. Von besonderer Bedeutung ist in Bezug auf das Thema der Zusammenhang des unterschiedlichen Lebensstils der Jugend im Vergleich mit den Eltern, wo markante Generationsunterschiede zu verzeichnen sind. Vergleicht man das Verhältnis der Jugend zu dem Alter, so lässt sich eine erheblich unterschiedliche Wahrnehmung des Alters bei jungen Menschen bemerken. Die Tatsache ist, dass unter dem Einfluss der Massenmedien die Jugend bewundert wird und somit wird das Alter „ausgesondert“, wie Ferchhoff behauptet. Weiter wird von ihm betont, dass der Anspruch der älteren Generationen, mit Weisheit und Klugheit die jüngeren anzuleiten, infolge der Dynamik technischer, sportiver und jugendkultureller Innovationen sowie auch der Bedeutung der Medien, immer geringer wird (vgl. Ferchhoff, 2011). Unter der Berücksichtigung der gegenwärtigen wirtschaftlichen und sozialen Entwicklung der globalisierten Welt sowie



der einzelnen Länder lässt sich eine Einwirkung dieser Prozesse auch auf die Stellung der Familie bei Jugendlichen zu bemerken. Unter der Berücksichtigung der Ergebnisse der Wirtschaftskrise und damit verbundener Arbeitslosigkeit wurde nach vielen Untersuchungen festgestellt, dass die Zukunftssorgen und steigende Arbeitslosigkeit die Geburtenstatistiken beträchtlich beeinflussen. Daraus geht hervor, dass mit der steigenden Arbeitslosenquote und negativen Zukunftsprognosen die Tendenzen der jungen Menschen zur Gründung von Familien wesentlich sinken (vgl. Fabry, 2013). Im Kontext der Untersuchung wurde die auf das Verhältnis der Frauen zur Gründung einer Familie bezogene These entworfen, die die Tatsache hervorhebt, dass die Frauen ihre Rolle in der Gesellschaft als Mütter erfüllen sollten. Aus den zahlreichen Untersuchungen wurde im Gegensatz ein Widerspruch festgestellt, weil heutzutage auch von Frauen die Karriere vor den Kindern bevorzugt wird (vgl. Wodicka, 2013). Dabei ist ein Zusammenhang mit den hohen Leistungen unterstützenden Tendenzen in der Gesellschaft zu betrachten.

Im Anschluss an den sich aus Globalisierung ergebenden Wertewandel hat sich Cleiß mit dem Aspekt der Wahrnehmung von Ehe bei jungen Menschen auseinandergesetzt. In seiner Untersuchung wurden zwei relevante Fakten festgestellt. Zum ersten weiß Cleiß auf einen Anstieg des Heiratsalters der jungen Menschen hin im Vergleich zu der Phase vor der Ehe, deren Dauer in der Gegenwart beträchtlich verlängert wird. Zum zweiten geht aus der Untersuchung hervor, dass die jungen Menschen zu einer dauerhaften Bindung eine negative Haltung einnehmen. Der Grund dafür liegt laut Cleiß in der Tendenz zur Forderung nach Mobilität in der heutigen Gesellschaft, die vor allem die jungen Menschen in starkem Maße prägt (vgl. Cleiß, 2000). Angesichts der Bedeutung von Auswirkungen der Globalisierung lässt sich zum Schluss behaupten, dass das breite Spektrum ihrer Folgen die ganze Gesellschaft beeinflusst und zwar in einem positiven aber auch im negativen Sinne. Im bisherigen Verlauf der Analyse der grundlegenden Faktoren wurde deutlich, dass die gegenwärtigen Trends im Lebensstil der Menschen über eine große Macht verfügen, die vor allem die Jugendlichen beträchtlich beeinflussen. Aus der Betrachtung der Folgen von Globalisierung kann eine Schlussfolgerung gezogen werden, dass Stress nicht als ein einsames, unabhängiges Phänomen aufgetreten ist, sondern es ist als das Resultat des Gesellschaftswandels zu verstehen. Im folgenden Kapitel wird der Schwerpunkt auf die Bewältigung der mit Stress im Zusammenhang stehenden physiologisch-psychischen Probleme bei Jugendlichen gesetzt.

## **3 Stress und Stressbewältigung der studierenden Jugend**

### **3.1 Begriffsbestimmung**

In diesem Kapitel wird das aus der Globalisierung hervorgehende Phänomen Stress untersucht. Der Gegenstand dieser Forschung bezieht sich auf die soziale Gruppe der studierenden Jugend. Laut der Weltgesundheitsorganisation wird Stress als einer der größten und das menschliche Wohlergehen am meisten bedrohende Faktor betrachtet. Diese Behauptung wurde auch von Cooper unterstützt, wenn er den Stress als die Pest des 20. Jahrhunderts bezeichnet (vgl. Gleis, 2011). Der Ursprung des Terminus lässt sich auf Selye<sup>11</sup> zurückführen, als er ihn im Jahre 1950 für „*die unspezifische Reaktion des Organismus auf jede Anforderung, die an ihn gestellt wird*“, in die Biologie eingeführt hat (Seyle, 1977, zit. n. Schmid, 2003, S. 51). Im Kontext seiner Untersuchung hat Seyle festgestellt, dass das Phänomen nicht ausschließlich positive oder negative Auswirkungen auf den Einzelnen, bzw. sein Umfeld hervorruft (vgl. Seyle 1988, zit. n. Mild, 2013). Unter dieser Voraussetzung hat er die Konzepte von *Eustress* und *Distress* entwickelt. Laut ihm lässt sich Eustress als eine positive Wahrnehmung zwischen dem erwünschten und dem tatsächlichen Zustand verstehen (vgl. Edwards, Cooper, 1988, zit. n. Mild, 2013). Distress wird im Kontrast in Verbindung mit einem negativ empfundenen, gesundheitlichen Unwohlbefinden gebracht (vgl. Weinert, 2004, zit. n. Mild, 2013). Auf der Grundlage der definierten Typen von Stress wird die Tatsache deutlich, dass in der vorliegenden Arbeit die Stressbewältigung im Verhältnis zu dem Distress als einem negativen Phänomen geforscht wird.

### **3.2 Analyse der Stressfaktoren bei Studierenden**

Bezüglich der Entstehung von einer Stresssituation setzt sich Mild mit den Stress hervorrufenden Faktoren auseinander. Diese sog. „*Stressoren*“ werden von ihm als individuelle Reize oder Situationen, die diese Erscheinung bei Personen auslösen, bezeichnet. Mit den sich auf die Probleme der Studierenden bezogenen Stressquellen hat sich Lohaus auseinandergesetzt und hat sie in folgende Kategorien geteilt. Die

---

<sup>11</sup> Hans Selye, auch als der „Vater der Stressforschung“ bekannt, war ein österreich-kanadischer Mediziner, der bereits in den 1930er die Grundlagen für die Lehre vom Stress entwickelte.

Hauptgründe der Auslösung von Stressreaktionen sind laut ihm in verschiedenen Lebensereignissen zu betrachten, die zu unerwarteten Veränderungen im Leben des Einzelnen führen. Als diese Veränderungen werden beispielsweise ein Umzug in eine andere Wohnumwelt, die Scheidung von Eltern, der Tod eines nahen Verwandten oder die Konfrontation mit chronischer Erkrankung betrachtet. Die zweite Gruppe der Stressauslöser wird in Zusammenhang mit der Reife des Jugendlichen gebracht. Dazu zählen der Übergang in die weiterführende Schulstufe, Aufnahme der Partnerschaftsbeziehungen oder die Vorbereitung auf das Berufsleben. In diesem Punkt nimmt Lohaus eine Gegenüberstellung von den zwei Gruppen und hebt die Tatsache hervor, dass Entwicklungsprobleme Teil typischer Entwicklungsprozesse sind im Unterschied zu den Lebensereignissen, von denen nicht unbedingt jeder Heranwachsende betroffen werden muss. Eine relevante Kategorie der Stressoren bildet aber im Allgemeinen sowie im Studentenbereich der alltägliche Stress, der am häufigsten mit dem Auftreten von Stressreaktionen verknüpft ist. Mit dem sich wiederkehrenden Alltagsstress werden die Stressquellen Schulwesen, Freizeit und Familie, als die relevanten, den Alltag des Studenten bildenden Faktoren, in Verbindung gesetzt (vgl. Lohaus u. a., 2007).

Im Interesse der Untersuchung von Strategien zur Stressbewältigung der Studierenden werden im folgenden Teil des Kapitels diejenigen Faktoren analysiert, die die Existenz und die gesamte Lebensweise der Studenten am meisten beeinflussen. In diesem Zusammenhang handelt es sich um den Alltag im Sinne des Lebensstils eines Studierenden, das Studentenwesen, die Freizeitgestaltung sowie um die gegenwärtige Situation in Familien und Freundschaftsbeziehungen.

### *3.2.1 Das Studentenleben der Jugendlichen*

In Anlehnung an den bereits im vorigen Kapitel untersuchten Leistungsdruck, der als eine der am meisten prägenden Tendenzen in der heutigen globalisierten Gesellschaft gilt, ist das ganze System der modernen Art des Hochschulstudiums zu analysieren. In einer auf die Wahrnehmung vom Stress bei deutschen Hochschulstudenten bezogene

Studie<sup>12</sup> wurden im Jahre 2012 der Leistungsdruck und die Stresswahrnehmung der Hochschulstudenten untersucht. In der Studie wurde laut den ausgewiesenen Ergebnissen der Umfrage festgestellt, dass sich mehr als drei Viertel der Studierenden im Studium einem erheblichen Leistungsdruck ausgesetzt fühlen. Unter dem Gesichtspunkt der Einschätzung der Entwicklung vom Leistungsdruck gehen dabei rund zwei Drittel der vom Leistungsdruck geprägten Befragten davon aus, dass das Phänomen in den letzten Jahren einen Anstieg verzeichnet hat. Im Hinblick auf die fachspezifischen Komponenten sind deutliche Unterschiede zwischen den Studierenden der verschiedenen Studienrichtungen festzustellen. Es zeigt sich, dass die Fächergruppe Medizin/Gesundheitswissenschaften mit 35 % den höchsten Anteil der Studierenden im Hinblick auf den gespürten Leistungsdruck verzeichnet. Den letzten Platz nimmt dagegen die Fächergruppe Sozialwissenschaften/Sozialwesen/Psychologie/Pädagogik mit dem Anteil von 24 % der Studierenden ein. Auch die Fächergruppen Ingenieurwissenschaften, Mathematik, Naturwissenschaften sowie die Rechts- und Wirtschaftswissenschaften sind laut der Statistik mit rund 33 % in die Kategorie der Fächergruppen mit hohem Leistungsdruck einzuordnen. Man kann nur annehmen, dass die Gründe der hohen Leistungsdruckstendenzen in der großen Belastung und Anforderungen besteht. Daraus kann die Schlussfolgerung gezogen werden, dass der Umfang vom Stress auch von der Struktur, dem System und vor allem von den Ansprüchen des bestimmten Studiengangs in einem starken Maße abhängt.

In Bezug auf die Bestimmung und Analysierung der Faktoren, die als die Stressoren bei den Studierenden gelten, wurde weiter in der Studie eine Rangordnung der Ursachen vom Stress im Hochschulstudium geschaffen. Es wurde in der Studie eine Korrelation zwischen Schwierigkeiten im Studium und im Studium verspürtem Leistungsdruck festgestellt. Es wurde weiter behauptet, dass mit dem verspürten Leistungsdruck auch der Anteil der Studenten wächst, der bei dem studienbezogenen Sachverhalt Schwierigkeiten aufweist. Unter dem Aspekt des Studentenbereichs wurden Stressoren auch bei der Gruppe der Jugendlichen festgelegt. Als die am meisten beeinflussenden Faktoren gelten laut der Umfrage eine *effiziente Vorbereitung auf Prüfungen*, *Bewältigung des Stoffumfangs im Semester* und *Leistungsanforderungen im*

---

<sup>12</sup> In 2012 hat die HIS Hochschul-Informationssystem GmbH in Deutschland die online durchgeführte Befragung „*Formen der Stresskompensation und Leistungssteigerung bei Studierenden*“ zur Verbreitung und zu Mustern von Hirndoping und Medikamentenmissbrauch bei Studierenden herausgegeben.

*Fachstudium*. Nicht zu unterschätzen erscheinen auch die *Verfassung schriftlicher Arbeiten* und *mangelnder Freiraum zur Aufarbeitung von Wissenslücken*. Zu den Faktoren, die die Stressspannung der Studierenden weniger prägen, gehören *der Umgang mit Lehrenden*, *Beteiligung an Diskussionen in Lehrveranstaltungen* und *das Engagement für das bestimmte Fachgebiet*. Die letzten Stellen nehmen in der Umfrage Stressoren wie *Sicherung der Studienfinanzierung*, *das Fehlen fester Lern- und Arbeitsgruppen*, *Durchführung der Auslandsaufenthalte ohne zeitliche Verzögerung* und *Anknüpfung der Kontakte mit anderen Studierenden* ein. In Abhängigkeit von dem verspürten Leistungsdruck wurde ein beträchtlich höherer prozentualer Anteil des Stressors festgestellt, der sich auf *Bewältigung des Stoffumfangs im Semester* bezieht. Von großem Interesse sind auch Faktoren *Leistungsanforderungen im Fachstudium* und *mangelnder Freiraum zur Aufarbeitung von Wissenslücken*, die unter diesem Aspekt auch wesentlich höhere Werte im Vergleich zu den anderen Stressfaktoren verzeichnet haben.

In Anlehnung an den Zeitaufwand haben die Forscher weiter in der Studie auch den Zusammenhang zwischen der für das Studium investierte Zeit und dem Leistungsdruck untersucht. Als Ergebnis des Vergleichs dieser Aspekte wurde eine beträchtliche Erhöhung des verspürten Leistungsdrucks festgestellt, die von dem zeitlichen Aufwand merklich abhängt. Besonders zu berücksichtigen ist dabei auch die Tatsache, dass die Verbindung zwischen dem auf das Studium aufgewandte Zeitaufwand und dem Leistungsdruck unabhängig davon ist, ob die Studierenden außerhalb des Studiums auch noch bestimmte Zeit in eine Erwerbstätigkeit investieren oder nicht. Daraus geht hervor, dass die Wahrnehmung von Zeit bei den Studenten mit einer Erwerbstätigkeit ähnlich ist wie bei denjenigen, die keine Nebentätigkeit ausüben. Diesen Ergebnissen widerspricht eine andere Studie<sup>13</sup>, die verdeutlicht, dass 70% der Studierenden dem Problem mit ihrer finanziellen Lage ausgesetzt werden. Das Problem liegt in der Tatsache, dass den Studenten zufolge dem wesentlich hohen, auf Studium bezogenen Zeitaufwand wenig Zeit für eine Nebenbeschäftigung zur Verfügung steht (vgl. Bertelsmann, 2012). Betrachtet man diese zwei im Kontrast stehende Ergebnisse, lässt sich daraus die Schlussfolgerung ziehen, dass die Wahrnehmung der finanziellen Lage ein besonders individueller Aspekt ist, der von zahlreichen Fakten abhängt wie z. B. wirtschaftliche Lage des Landes, in dem der Studierende lebt und das Studium absolviert, finanzielle Lage der Familie des

---

<sup>13</sup> In 2010 wurde im Auftrag des Bundesbildungsministeriums eine Studie durchgeführt, die die gegenwärtige Situation der vom Stress beeinflussten Studierenden untersucht hat.

Studierenden sowie die Tatsache, ob der Studierende aufgrund seiner Finanzlage zu einer Erwerbstätigkeit gezwungen ist oder nicht.

Aus den vorgewiesenen Ergebnissen lassen sich die relevanten Faktoren, die für die Ursachen der Entstehung vom Stress bei Studierenden gehalten werden. Die Befassung mit den einzelnen Faktoren ermöglicht einen großen Zusammenhang zwischen den Stressoren bei Studenten und den aus der Globalisierung hervorgehenden Tendenzen zu betrachten. Es lässt sich feststellen, dass der kontinuierlich steigende Leistungsdruck als das Ergebnis der immer höheren Anforderungen im Studium gilt, die mit den zahlreichen Veränderungen in dem globalisierten Hochschulsystem zusammenhängen. Aufgrund der eigenen empirischen Erfahrung ist diese Feststellung auch mit dem slowakischen Hochschulwesen und damit verbundenen Stressproblemen der slowakischen Studierenden zu verallgemeinern. Aus der eigenen Auseinandersetzung mit der Problematik entsteht ein Bedarf an eine auf ähnlicher Basis gestellte Studie, die die gegenwärtige Situation der slowakischen studierenden Jugend erläutern würde. Im Hinblick auf den zeitlichen Aspekt vom Stress lässt sich auch eine relevante Kohärenz zwischen der Weise von Verbringung der Zeit der Studierenden und der gegenwärtigen Lebensweise bemerken. Die Tatsache ist, dass die heutige Globalisierungstendenz zu einer großen Zahl der täglich ausgeübten Aktivitäten von Studierenden zu einem Zeitdruck führt und dies erweist sich in der Entstehung von Stresssituationen, die den physischen sowie psychischen Zustand des Studierenden sehr negativ beeinflussen kann (vgl. Middendorf, Poskowsky u.a., 2012).

### *3.2.2 Stress und Belastungen in unterschiedlichen Facetten des studentischen Alltags*

Im Kontext der Untersuchung der sich auf den studentischen Alltag beziehenden Stressoren wurden in der HISBUS-Befragung<sup>14</sup> 10 Stress hervorrufende Faktoren bestimmt und analysiert. Es handelte sich um den Arbeitsbereich bezogen auf Erwerbstätigkeit, Familiäre Situation in Anbetracht an die Beziehungen, Angehörigenpflege u. A., um finanzielle Situation, und um Freizeit unter dem Aspekt der Freizeitgestaltung, Termindruck, Freizeitmangel usw. Folgend wurden auch die Indikatoren wie Gesundheit,

---

<sup>14</sup> In 2013 wurde von dem deutschen Institut für Hochschulforschung (HIS) im Auftrag des Deutschen Studentenwerks eine Befragung durchgeführt, die auf eine Wahrnehmung, Nutzung und Bewertung von Beratungsangeboten orientiert wurde.

Partnerschaft, Sozialkontakte, Wohnsituation, Haushalt in Bezug auf Anforderungen und zum Schluss der Aspekt der Kinder im Sinne von Erziehung, Betreuung und Abhängigkeiten betrachtet. In der durchgeführten Befragung wurde festgestellt, dass sich der Bereich des Studiums als der am höchsten stressige Aspekt bei Studierenden auszeichnet. Wesentlich niedrigere Werte bezogen auf den Einfluss auf Stress wurden bei den Aspekten der Arbeit, Finanzlage, Freizeit und Partnerschaft verzeichnet. Die Faktoren wie Gesundheit, familiäre Situation, Haushalt, Wohnsituation und Kinder haben in der Rangordnung dagegen die letzten Stellen eingenommen (vgl. Ortenbruger, 2013). Die aus der Analyse hervorgehenden Ergebnisse unterstützen die Tatsache, dass das gegenwärtige, von verschiedenen Faktoren geprägte Hochschulstudium für Jugendliche immer anspruchsvoller zu sein erscheint. Daraus ergibt sich der Bedarf an die in dieser Arbeit verfasste Analyse der Stressbewältigung, die in dem heutigen Studentenwesen als ein bedeutendes Problem gilt.

### **3.3 Auswirkungen von Stress**

Im Rahmen einer effektiven Stressbewältigung, die auch dem Ziel dieser Arbeit folgt, wurden in der HISBUS-Befragung die einzelnen Auswirkungen von Stress unter dem Aspekt ihres prozentualen Auftretens verglichen. Als die am häufigsten entstehenden Folge der Stresssituationen gilt laut der durchgeführten Umfrage Erschöpfung, bzw. Überforderungsgefühle, gefolgt von psychosomatischen Beschwerden, die einen ähnlich hohen prozentualen Anteil verzeichnet haben. Zu den prägenden Auswirkungen lassen sich auch Ängste sowie Lern- und Leistungsstörungen zählen. Ein weiteres Problem empfinden die Studierenden bezüglich des persönlichen Aspekts, weil sie laut der Studie in starkem Maße depressive Verstimmung und persönliche Probleme im sozialen Umfeld bekämpfen. Von Interesse ist auch das Ergebnis angesichts des Drogen- und Alkoholkonsums in Zusammenhang mit Stressproblemen bei Studierenden. Gemäß der Umfrage steht der Drogen- und Alkoholkonsum an letzter Stelle der Abbildung von den verglichenen Stressauswirkungen (ebd.). In Mittelpunkt der Diskussionen wird im Gegensatz dazu immer häufiger die steigende Zahl des Konsums von leistungssteigernden Mitteln bei Studierenden gesetzt. Laut dem Dr. Richter<sup>15</sup> entsteht bei dem Konsum von den

---

<sup>15</sup> Prof. Dr. Rainer Richter ist Präsident von Bundespsychotherapeutenkammer in Deutschland

Medikamenten eine gesundheitsbedrohende Konsequenz bei Studierenden. Seine Behauptung beruht auf der Tatsache, dass die „psychotropen Substanzen“ zur Abhängigkeit führen können und erhebliche Nebenwirkungen verursachen. Richter stellt weiter fest, dass der Konsum von solchen Medikamenten zu einer Illusion des Einzelnen über einer positiven Lebensgestaltung beitragen kann<sup>16</sup>.

Unter Berücksichtigung der in diesem Unterkapitel analysierten Auswirkungen von Stress, die den gesamten Gesundheitszustand und weitere physische und psychische Entwicklung der Jugendlichen negativ beeinflussen, macht sich der Bedarf an eine nähere Analyse der von den Spezialisten empfohlenen Strategien zur Stressbewältigung bemerkbar. Dieser detaillierten Analyse und dem Vergleich der verschiedenen Methoden, die den Schwerpunkt dieser Arbeit darstellen, wird der zweite Teil dieses Kapitels unterzogen.

### **3.4 Slowakische Hochschulstudenten und ihre Wahrnehmung von Stress**

Im Kontext der Untersuchung von Folgen von Stress bei studierenden Jugendlichen und damit verbundener effektiven Stressbewältigung wurden von eigenen Interessen aber auch aufgrund des Bedarfs an die Erforschung dieser Problematik in der Slowakei, eine Umfrage durchgeführt, die die Situation unter den Hochschulstudenten in der Slowakei geforscht hat. In der Umfrage wurden 31 anonyme slowakische Studenten befragt, die nach ihrer eigenen Betrachtung ihre Situation in fünf Fragen angegeben haben. Unter der Voraussetzung des gegenwärtigen Hochschulstudiums haben an der Umfrage 63 % von Frauen und 37 % von Männern teilgenommen, die sich auf erstem sowie zweitem Grad des Studiums befinden. In Anbetracht der Studiendisziplinen wurden die Studenten aus sechs Fachbereichen ausgewählt, die die Fächergruppe Ingenieurwissenschaften, Sprach- und Kulturwissenschaften, Mathematik und Naturwissenschaften, Medizin, Rechts- und Wirtschaftswissenschaften und Sozialwissenschaften umfassen.

---

<sup>16</sup> <http://www.aerzteblatt.de/nachrichten/38882/Gehirndoping-Psychotherapeuten-warnen>



In Anlehnung an die Frage, ob sich die slowakischen Studierenden mit Stresssituationen konfrontieren und in welchem Maße, wurde laut der Umfrage festgestellt, dass sich 55 % von ihnen gelegentlich im Stress geraten. Eine beträchtlich hohe Zahl wurde bei der Gruppe von Studierenden ermittelt, die sich sehr häufig gestresst fühlen. Hinsichtlich der ständig empfundenen Stressgefühle, haben sich zu dieser Gruppe 16 % der Studenten gemeldet. Die Gruppe der Studierenden, die überhaupt keinen Stresssituationen unterliegen, hat bei der gestellten Frage den Wert von 0 % verzeichnet. Unter dem Aspekt der Faktoren, die als Stressoren im Studium gelten, ergibt sich aus der Umfrage, dass die slowakischen Studenten die effektive Bewältigung von Prüfungen mit dem Anteil von 23 % für den stärksten Stressfaktor halten. Dabei sind andererseits auch hohe Anforderungen auf Studium mit 18 % sowie Erfassung von Studienarbeiten auch mit 18 % in Erwägung zu ziehen. Es wurde weiter auch die Annahme bestätigt, dass die Notwendigkeit einer Erwerbstätigkeit während des Studiums ein relevanter Stressor bei den slowakischen Studenten ist, als 14 % der Befragten diese Antwort zugestimmt haben. Einen vergleichbaren Wert hat mit 13 % der mangelnde Freiraum zur Aufarbeitung von Wissenslücken verzeichnet. Als überraschend scheint das Ergebnis bezüglich des Umgangs mit Lehrenden, dem ein beträchtlich hoher Anteil von 8 % zugeteilt wurde. Unter der Berücksichtigung der Formen von Stressabbau haben die am meisten präferierten und auch von Experten empfohlenen Aktivitäten beträchtlich ähnliche Werte gewonnen, die im Durchschnitt bei 19 % liegen. Zu den Aktivitäten gehören vor allem Schlaf, Sportaktivitäten, Treffen mit Freunden aber auch Entspannungsaktivitäten mittels elektronischen Medien. Hinsichtlich der klassischen Entspannungsmethode wird das Lesen als eine Strategie für Stressabbau nur rund von 5 % der Studierenden ausgeübt. Bei der Umfrage lässt sich aber ein anderes Problem im Zusammenhang mit dem Alkoholkonsum und der Einnahme von Medikamenten beleuchten. Als die Ergebnisse der Umfrage zeigen, lässt sich feststellen, dass die Stressbewältigung der Studenten in der Slowakei auch in einem erheblichen Maße mittels Konsumation des Alkohols (5 %) und der leistungsfördernden Medikamente (3 %) durchgeführt wird. Als letztes wurde den Studenten die Frage gestellt, welche Personen im Rahmen der engeren Umgebung zu der Stressbewältigung beitragen. Den höchsten Anteil haben unter diesem Aspekt die Freunde, Familienmitglieder und Partner verzeichnet, deren Anteil bei rund 28 % liegt. Für besonders wichtig bei Hilfe in Stresssituationen wird von den Studierenden auch die Kooperation mit den Kommilitonen gehalten. Im Rahmen der Hilfe von Fachkraft wie Psychologen und Therapeuten geht aus der Umfrage hervor, dass die slowakischen

Studenten diese Möglichkeit beim Stressabbau mit 0 % der Befragten nicht in Erwägung ziehen.

Tab. 2: Umfrage über die Wahrnehmung vom Stress bei slowakischen Studierenden

| in %            | Stressintensität          | Stressoren  | Stressbewältigungsmethoden                              | Hilfe anderer Personen             |
|-----------------|---------------------------|---|---|------------------------------------|
| <b>1. Platz</b> | gelegentlich (55)         | Prüfungen effizient vorzubereiten (23)                      | Schlaf (22)   | Familie, Freunde (31)              |
| <b>2. Platz</b> | sehr oft (29)             | hohe Leistungsanforderungen im Fachstudium (18)             | Treffen mit Freunden (20)                               | Partner/in (26)                    |
| <b>3. Platz</b> | ständig im Stress (16)    | Erfassung von Studienarbeiten (18)                          | mediale Unterhaltung (19)                               | beste Freund/in, Kommilitonen (19) |
| <b>4. Platz</b> | überhaupt kein Stress (0) | Sicherung der Studienfinanzierung (14)                      | Sport (18)  | keine Personen (4)                 |
| <b>5. Platz</b> |                           | mangelnder Freiraum zur Aufarbeitung von Wissenslücken (13) | Entspannung (Sauna, Wellness), Lesen, Alkoholkonsum (5) |                                    |
| <b>6. Platz</b> |                           | Konkurrenz unter Studierenden (5)                           | Kochen (4)  |                                    |
| <b>7. Platz</b> |                           |   | Einnahme von Medikamenten (3)                           |                                    |

Aus der Umfrage festgestellten Ergebnissen entnommen kann die Schlussfolgerung gezogen werden, dass es auch bei der slowakischen Studierenden die Tendenz zur Entstehung von Stresssituationen gibt, die im relativ starken Maße vorkommen. Aus den Faktoren, die als Stressoren für Studenten gelten, lässt sich ihre Ursprung in der Tendenz zur immer höheren Leistungen finden. Besonders bemerkenswert ist der Umgang mit Lehrenden, der von den Befragten sehr oft als Stressor bezeichnet wurde. Das Ergebnis weist auf den Bedarf hin, die Situation und Beziehungen zwischen den Studierenden und dem Lehrpersonal näher zu analysieren. Die nähere Betrachtung der Stressbewältigungsmethoden der slowakischen Jugend zeigt relativ positive Ergebnisse bezogen auf einen hohen Anteil von den am meisten empfohlenen Aktivitäten zum Stressabbau. Die Tatsache ist, dass die jungen Menschen auch in der Gegenwart Sportaktivitäten für interessant und lohnenswert halten. Im Kontext der Stressbewältigungsmethoden wurde dagegen ein Problem hinsichtlich der Einnahme von Medikamenten und des Alkoholkonsums festgestellt. Das gegenwärtig diskutierte Problem bezogen auf einen wachsenden Alkoholkonsum und eine Einnahme von Medikamenten ist auch bei slowakischen Studierenden bemerkbar, wobei sich eine größere Neigung zum Alkohol als zu Medikamenten zeigt. Betrachtet man die Zusammenhänge zwischen der

in Deutschland durchgeführten und der slowakischen Studie, kann man die Schlussfolgerung ziehen, dass die im Hochschulwesen bestehenden Stressfaktoren als Folge der Globalisierungstendenzen bezogen auf das Hochschulsystem global gelten. Die Beteiligung der Personen, die zur Stressbewältigung des Studierenden beitragen, kann aus unterschiedlichen Gesichtspunkten betrachtet werden. Einerseits entsteht die Annahme, dass die Intensität des Stresses von dem Studenten nicht so ernst wahrgenommen wird, dass er einen Bedarf an Hilfe von Spezialisten empfindet oder sogar zu der Methode eine negative Stellung vertritt. Andererseits ist auch die Situation des Hochschulsystems in der Slowakei unter dem Aspekt zu untersuchen, ob den Studenten die Möglichkeit zu solcher Lösung besteht. Aus einem globalen Gesichtspunkt gesehen, kann aus der durchgeführten Umfrage die Schlussfolgerung gezogen werden, dass die Situation hinsichtlich der Stressprobleme nicht kritisch ist, aber aufgrund der gewonnenen Ergebnisse ist die Problematik zu untersuchen und folgend unter Kontrolle zu halten.

## 4 Strategien der Stressbewältigung bei Studierenden

Bei der Auseinandersetzung mit dem Phänomen Stress wurde von Kentzler und Richter<sup>17</sup> eine These hervorgehobene, dass die Stressreaktion nicht durch jeden Stressor bei jeder Person hervorgerufen wird, sondern Stresssituationen werden in der modernen Stressforschung für komplexe Wechselwirkungsprozesse zwischen den Anforderungen der bestimmten Situation und des Einzelnen gehalten. In diesem Zusammenhang stellen Kentzler und Richter fest, dass Stress nicht durch das Ereignis selbst entsteht, sondern durch die persönliche Interpretation der Situation vom Einzelnen (vgl. Kentzler, Richter, 2010). Diese Beobachtung stützt die Annahme, dass es keine allgemeine Methode zur Stressbewältigung besteht, die die verschiedenen Typen von Stresssituationen bei Studierenden lösen könnte. Unter dieser Voraussetzung entsteht der Bedarf an einer Analyse der von verschiedenen Forschern und Experten entwickelten Methoden der Stressbewältigung im Studium und die folgende Untersuchung ihrer Schnittpunkte, die als die im Allgemeinen effektiven Strategien gelten sollten.

Im folgenden Teil werden die von verschiedenen Experten entwickelten Methoden zur Stressbewältigung untersucht und verglichen. Laut Kentzler und Richter besteht der erste Schritt zur Beseitigung der Stresssymptome in einer Analyse der persönlichen Stressauslöser sowie der typischen Stresssituationen, die eine persönliche Bestandaufnahme ermöglicht. In Zusammenhang mit einer weiteren Bewertung von Stresssituationen wird von den Autorinnen erläutert, dass die Wahrnehmung der bestimmten Situation unter verschiedenen Bedingungen unterschiedlich betrachtet werden kann. Diese Betrachtung hängt laut Kentzler und Richter von zahlreichen Faktoren bezogen auf Erziehung, Kultur, Wissen, Erfahrung etc. des Einzelnen sowie von den bestimmten Umständen ab, unter denen die Stressreaktion entsteht. Der folgende Schritt zur individuellen Stressanalyse besteht in der Betrachtung der Stressreaktionen des Einzelnen. Die verschiedenen Symptome, die als Ausdruck von einer Stresssituation gelten, wurden von Kentzler und Richter in vier Ebenen geteilt. Die erste Gruppe bezieht sich auf die *kognitive Ebene*, in der die nicht direkt zu beobachtenden gedanklichen Vorgänge ablaufen wie z. B. Gedächtnisstörungen, Blackout (Leere im Kopf),

---

<sup>17</sup> Christine Kentzler, Organisationspsychologin und Dr. Julia Richter, Wirtschaftspsychologin zeigen in ihrem Werk *Stress-management* praxiserprobte Instrumente zur effektiven Stressbewältigung bezüglich des Berufs- und Privatleben des Menschen.

Konzentrationsmangel (...). Die zweite Ebene umfasst emotionale Gefühle, die in einer belastenden Situation ausgelöst werden und die ebenfalls von außen evident sind, z. B. Angstgefühle, Panik, Nervosität, Gefühl der Überforderung (...). Weiter sind die auf psychische Ebene bezogenen Stresssymptome wie Verdauungsstörungen, Müdigkeit oder Schlafschwierigkeiten (...) zu unterscheiden, die von der Einzelnen kontrollierbar sein können. Die letzte Gruppe der Stresssymptome beruht auf der Verhaltensebene, auf der die auf das Stressereignis bezogene Reaktion sichtbar und für andere Personen beobachtbar ist. Für diese Ebene sind verschiedene Verhaltensweise zu halten wie hastiges oder ungeduldiges Verhalten, konfliktreicher Umgang mit anderen Menschen, (...) Betäubungsverhalten etc. In Bezug auf Störungen des Energiegleichgewichts wurde von den Autorinnen die Tatsache erhärtet, dass anhaltende Stresssymptome als Warnsignale dienen, deren Grund unbedingt zu betrachten ist. Als der letzte Schritt des analytischen Teiles wird von den Expertinnen eine persönliche Stressbilanz empfohlen, in der eine Schlussfolgerung als Mittel zu den konkreten Stressbewältigungsmethoden gilt.

Gemäß Kentzler und Richter beruht die effektive Stressprävention und Stressbewältigung auf das Stressmanagement als ein Zusammenspiel verschiedener Fähigkeiten. Unter dem Begriff werden dabei alle Strategien und Maßnahmen verstanden, die von dem Einzelnen anzueignen sind, um Belastungssituationen zu vermindern oder vollständig zu vermeiden (ebd.). Als eine primäre Phase legen die Psychologinnen die nach Antonovsky formulierten Voraussetzungen für erfolgreiches Bewältigungsverhalten vor, die den notwendigen Nährboden für den Erfolg aller Maßnahmen zur Stressbewältigung bilden. Diese drei Überzeugungen wurden als Gefühl der Verstehbarkeit, das Gefühl der Machbarkeit und das Gefühl der Sinnhaftigkeit skizziert. Das Gefühl der Verstehbarkeit besteht in der Kompetenz des Einzelnen, die Aspekte, aus denen die Belastung entspringt. In Anlehnung an das Gefühl der Machbarkeit hängt diese Voraussetzung mit der Fähigkeit der Person, notwendige Maßnahmen zu treffen, zusammen. Im Kontext der Fähigkeit des Einzelnen, positive Aspekte einer Tatsache wahrzunehmen, gilt die dritte Voraussetzung als das Gefühl der Sinnhaftigkeit.

Im Anschluss an die einzelnen Schritte zur Stressbewältigung wird die Erfassung eines Tortendiagrammes zur Darstellung der zeitlichen Aufteilung der den Alltag bildenden Segmente wie Anwesenheit in der Schule, Familie, Freunde, Sport, Essen, Schlaf usw. Mithilfe dieser „Lebenstorte“ lässt sich feststellen, welche Bereiche im

Zusammenhang mit dem zeitlichen Aufwand zu ändern sind. Hinsichtlich der Prioritätensetzung als ein relevantes Instrument der Zeitorganisation wird die Priorisierungshilfe von den Expertinnen hervorgehoben, die in einer Sortierung der Aufgaben nach „Wichtigkeit“ und „Dringlichkeit“ besteht.

Tab. 1: Priorisierungshilfe

| <b>Priorisierungshilfe</b> |                |                              |
|----------------------------|----------------|------------------------------|
| Prio 1                     | Muss-Aufgabe   | wichtig und dringend         |
| Prio 2                     | Kann-Aufgabe   | wichtig, aber nicht dringend |
| Prio 3                     | Soll-Aufgabe   | dringend, aber nicht wichtig |
| Keine Prio                 | Könnte-Aufgabe | weder dringend noch wichtig  |

(Kentzler, Richter, 2010, S. 69)

Bei der an die Prioritätensetzung anknüpfenden Zeitplanung wird von den Autorinnen die Grundregel der Planung erhärtet, dass auch gewisser Freiraum bei der Plangestaltung zu behalten ist. Der Hauptgrund dafür ist, dass unter der Berücksichtigung der unvorhergesehenen Ereignisse nur maximal 60 % der verfügbaren Zeit verplant werden sollte. Im Interesse einer effektiven Zeitplanung wird von den Psychologinnen die Planungsform der schriftlichen Fixierung hervorgehoben, deren relevante Vorzüge folgend interpretiert wurden. Dank der schriftlichen Fixierung wird ein Überblick über alle Aufgaben behalten und das Gedächtnis entlastet. Die Expertinnen stellen weiter fest, dass der Motivationseffekt sowie die Konzentration dadurch beträchtlich gesteigert werden kann. Es wurde auch darauf hingewiesen, dass unerledigte Aufgaben nicht zu vergessen sind, sondern sie können auf einen anderen Tag übertragen werden.

Unter dem Aspekt der zu erbringenden Leistungen (z. B. bei einer Präsentation) legen die Psychologinnen einen großen Wert auf die Stärke der positiven Denkweise. Die subjektiven Erwartungen gelten, ihrer Meinung nach, als ein Schlüssel dazu, Situationen als positive Herausforderungen zu beobachten. Mit dem positiven Denken steht auch die sog. „Selbstwirksamkeitserwartung“ im engen Zusammenhang aufgrund der Tatsache, dass die Menschen mit einer angemessenen Selbstwirksamkeitserwartung als stressresistenter erscheinen. Im Anschluss an diese Voraussetzung wurden von den Psychologinnen vier Strategien zur Stärkung der Selbstwirksamkeit dargestellt. Die erste Strategie besteht in der Berücksichtigung von den in der Vergangenheit erfolgreich bewältigten

Herausforderungen, die als Beweis eigener Fähigkeiten dienen. Zu diesen Strategien gehören auch Beobachtung ähnlicher Personen und ihre Umgehensweise verschiedener Situationen. Dies wird für einen relevanten Schritt gehalten, Gleichartiges zu schaffen. In diesem Kontext spielt soziale Unterstützung laut den Expertinnen eine große Rolle, die in Besprechung der eigenen Aufgaben mit anderen Menschen besteht. In Anlehnung an die entstehenden körperlichen Stressreaktionen wie Hände zittern oder Erröten, wurde die letzte Strategie vorgelegt, die in der Betrachtung solcher Stressreaktionen als „normal“ besteht.

Im Rahmen einer effektiven Freizeitgestaltung sowie der Erholungsaktivitäten wurden von den Psychologinnen zahlreiche Methoden dargestellt, zu denen auch Durchführung von Spaziergängen gehört. Ein beträchtlich größerer Effekt solcher Aktivitäten bezogen auf das Freizeitverbringen an der frischen Luft im Vergleich zu Fitnesstraining wurde auch in einer Studie der Universität Maastricht belegt. Im Zusammenhang mit dem Konsumverhalten äußern die Expertinnen Bedenken gegen die Konsumtrends vom Fertiggerichten und geben die Vorteile der sog. „Slow-Food-Bewegung“ hervor, die in Bevorzugung der Nahrungszubereitung und Nahrungsaufnahme besteht und damit zur Förderung der Glücksmomente und zur positiven Beeinflussung physiologischer Prozesse beitragen (ebd.). Im Anschluss an die gesunde Ernährung als Instrument zur Stressbewältigung deuten die Psychologinnen darauf hin, dass die Stressresistenz mittels der Konsumation bestimmter Nährstoffe wesentlich gefördert werden kann. Die Vitamine A, C und E gelten als Mittel für die Gegenwirkung auf „oxidativen“ Stress, der in den Körperzellen im Falle einer geringen Aufnahme von Antioxidanten entsteht. Spurenelemente wie Zink und Selen dienen gemäß den Autorinnen zur Stärkung der in Stressphasen geschwächten Immunabwehr. Als letztes wird auf die Aufnahme von Magnesium hingewiesen, die die Sauerstoffversorgung der Muskeln fördert und die Ausschüttung der Stresshormone Adrenalin und Noradrenalin hemmt (ebd.).

Als eines der relevanten Merkmale des positiven physischen und psychischen Zustandes des Einzelnen gilt der effektive Biorhythmus zwischen Wachzustand und Schlaf. Schlafforscher sind sich einig, dass Schlafrythmus und Schlafdauer eine individuelle Angelegenheit jedes Einzelnen ist. Dabei wurde von Kentzler und Richter die Tatsache hervorgehoben, dass individueller Schlafbedarf in erster Linie konstitutionell bestimmt ist und lässt sich nicht ignorieren. Für den primären Schritt für einen effektiven

Schlaf halten die Psychologinnen Feststellung des eigenen Schlafbedarfs, die in einer zeitlich längeren Beobachtung vom Zustand des Organismus nach verschiedener Zahl von Stunden (von 5 bis 9) vom Schlaf besteht. Als Ergebnis gilt der richtige individuelle Schlafbedarf des Einzelnen, der zu besonders wichtigem Aspekt bei Stressprävention und Stressbewältigung gehört. Das daraus sich entwickelte und vom Einzelnen angeeignete regelmäßige Schlafmuster wird als das Instrument zur inneren Stabilität gehalten, die zu den Voraussetzungen bei der Stressbewältigung gehört (ebd.). Im Anschluss an die auf Stress bezogenen Schlafstörungen werden von den Psychologinnen folgende, zum Effekt eines erholsamen Schlafs beitragende Methoden festgelegt. Als Voraussetzung des störungsfreien Schlafs empfehlen sie das Vermeiden der Zusammenfügung vom Schlafen mit anderen Tätigkeiten, die auf den Organismus als störend gelten wie Frühstück, Lesen, Arbeiten etc. Auch das Schaffen von einer Wohlfühlumgebung, Konsumation der Eiweiß enthaltenden Nahrungsmittel wie Milchprodukte und Trockenfrüchte sowie das tägliche Aufhalten bestimmter Zeit bei Tageslicht im Exterieur können laut den Forscherinnen schlaffördernd wirken. Wie bei anderen Experten, wird auch hier der Widerspruch gegen regelmäßige Einnahme von schlaffördernden Medikamenten verzeichnet. Das Hauptargument besteht in der Tatsache, dass eine regelmäßige Konsumation dieser Medikamente sehr oft zu psychischer Abhängigkeit führt und im Endeffekt die Schlafqualität weiter verschlechtert wird. Unter dem Aspekt der physischen Bewegung und Sportaktivitäten wird von den Expertinnen auch regelmäßige Ausübung der Sportaktivität als Voraussetzung für einen positiven Gesundheitszustand sowie für Stressresistenz hervorgehoben. Es wird behauptet, dass die Wahl einer beliebigen, positives Wohlbefinden fördernden Sportaktivität als eine der Bedingungen für starke Motivation sowie ein Durchhaltenvermögen gilt (ebd.).

In folgenden Absätzen werden von Experten<sup>18</sup>, die in unterschiedlichen Bereichen tätig sind, theoretische sowie praktische Stressbewältigungsstrategien präsentiert und mit den im vorigen Teil analysierten Methoden in Vergleich gestellt. Unter dem Aspekt der physischen Aktivitäten wird auch von Fessler auf körperbasierte Entspannungstechniken hingewiesen. Stellt man diese Entspannungstechnik mit der von Kentzler auf Sportaktivitäten bezogene Stressbewältigungsmethode gegenüber, sieht man eine

---

<sup>18</sup> In dem von Marcia Duriska u. a. verfassten Werk *Rückenwind: Was Studis gegen Stress tun können* wurden zahlreiche, aus verschiedenen Gesichtspunkten gesehene Methoden zur Stressbewältigung für Studierenden zusammengefasst.



Kohärenz, die in der Förderung der Stress eliminierenden Sportaktivitäten besteht. Dabei wird von beiden Autoren auf die Wahl einer beliebigen sportlichen Tätigkeit hingewiesen, die die Motivation des Einzelnen zur Ausübung dieser Methode beträchtlich verstärkt (vgl. Duriska u.a., 2011). Die Meinungen von Kentzler und Köster<sup>19</sup> sind bezüglich des Zeitmanagements als eine Voraussetzung für effektive Stressbewältigung vergleichbar. Laut Köster hilft die Vorstrukturierung des Tagesablaufs dazu, die Grenze zwischen Universität, Arbeit oder anderen auszuübenden Aufgaben und der Freizeit zu ziehen. Im Rahmen der Arbeitsorganisation stellt Köster die Feststellung von Schwerpunkten und Prioritäten in den Mittelpunkt. Ihr Hauptargument beruht auf der Tatsache, dass diese Organisation als Hinweis gilt, wie viel Zeit den einzelnen Aufgaben zuzuteilen ist (ebd.). Das Zeitmanagement wird auch von Koudela als eine Möglichkeit der Stressprävention bezeichnet. Aus ihrem Gesichtspunkt gesehen wird diese Strategie vor allem für die Universitätseinsteiger effektiv wirken, als sie die ALPEN-Methode darstellt, die als Abkürzung von fünf Hauptaktivitäten gilt (**A**ufgaben/**A**ktivitäten notieren, **L**änge der Aktivitäten schätzen, **P**ufferzeiten einplanen, **E**ntscheidungen über Prioritäten treffen, **N**achkontrolle und Planung von Unerledigtem). Hinsichtlich der Zielsetzung weist Koudela auf die Unterscheidung zwischen Dringlichkeit und Wichtigkeit hin, als sie die häufige Orientierung der Personen an der Dringlichkeit statt an der Wichtigkeit kritisiert. Dabei wird betont, dass die oberste Priorität den Aufgaben zugeordnet sollte, die zum Erreichen von langfristigen Zielen beitragen (ebd.). Patrzek setzt sich mit der Zielsetzung des Studierenden aus einem anderem Aspekt auseinander, als sie behauptet, dass die konkret gesetzten Ziele noch weiter in Teilziele zu unterteilen sind, die für bestimmten Tag und konkrete Zeit geplant werden sollten (ebd.). Im Kontext der sich verbreitenden Individualisierungstendenzen weist Sieverding<sup>20</sup> auf den Bedarf eigener Freizeitgestaltung hin, als sie behauptet, dass das regelmäßige Verrichten der Freizeitaktivitäten zum Stressabbau erheblich beitragen kann. Sieverding legt weiter einen großen Wert auf die nach eigenen Bedürfnissen ausgerichtete Zeitorganisation, Techniken und Verfahren bei Ausübung der einzelnen Aktivitäten mit Berücksichtigung eigener Fähigkeiten des Individuums (ebd.). Gemäß Sonntag<sup>21</sup> ist eine effektive Stressbewältigung in vier Punkten verankert, die sich auf folgende Voraussetzungen beziehen. Als erstes gilt das Üben der

---

<sup>19</sup> Sabine Köster ist Leiterin der Psychotherapeutischen Beratungsstelle für Studierende des Studentenwerks Karlsruhe.

<sup>20</sup> Prof. Dr. Monika Sieverding ist Leiterin des Arbeitsbereichs Genderforschung und Gesundheitspsychologie am Institut für Psychologie der Ruprecht-Karls-Universität in Heidelberg.

<sup>21</sup> Dr. Ute Sonntag ist Geschäftsführerin in der Landesvereinigung für Gesundheit und Akademie für Sozialmedizin in Niedersachsen.

Selbstfürsorge, die im sorgsamem Umgehen mit den eigenen Bedürfnissen, Gefühlen und Ressourcen besteht und für einen wesentlichen Schritt zur Verstärkung psychischer Gesundheit des Einzelnen gehalten wird. Sonntag weist weiter auf Verbesserung des Stress- und Zeitmanagements sowie regelmäßige physische Bewegung hin, die als Unterstützung von psychischer Gesundheit gilt. In Anbetracht stärkerer, auf Stresssituationen bezogener Gesundheitsprobleme erwähnt Sonntag im letzten Punkt die Inanspruchnahme fachlicher Hilfe von Experten, die häufig auch direkt an den Universitäten den Studenten zur Verfügung stehen (ebd.). Bezüglich der Umgangsweisen mit anspruchsvollen Situationen wird die Beobachtung der von anderen Studierenden angewandten Methoden als eine der effektiven Methoden der Lösung dieser Fälle auch von Schwerdtfeger<sup>22</sup> unterstützt. Unter dem Gesichtspunkt der Wahrnehmung und Bewertung von Misserfolgen des Einzelnen stellt Schwerdtfeger weiter fest, dass die entstandenen erfolglosen Situationen vom Einzelnen in bestimmtem Maße auch von einer optimistischen Seite betrachtet werden sollten. Dabei weist er darauf hin, dass die schwierigen Situationen nicht durch die eigenen Fehler und Schwächen des Studierenden bewertet werden, sondern sie sind auch durch die Schwierigkeit der spezifischen Situationen zu erklären (ebd.).

Im bisherigen Verlauf wurde deutlich, dass der Prozess der effektiven Stressbewältigung mit großer Zahl von einzelnen Tätigkeiten und Schritten verknüpft ist und vom Einzelnen nur allmählich angeeignet werden kann. Die von vielen und in unterschiedlichen Bereichen tätigen Experten, die sich mit Stressproblemen der Studierenden auseinandergesetzt haben, haben ihre Stressbewältigungsmethoden aus verschiedenen Aspekten erarbeitet und vorgelegt. Aufgrund dieser Vielfältigkeit der Betrachtung des Themas entsteht der Bedarf an der strukturierten Zusammenfassung der Schnittpunkte, die als eine Richtlinie zur Stressbewältigung für die Hochschulstudenten gelten soll. In dem letzten Kapitel der Arbeit wird das von den festgestellten Schnittpunkten erstellte Schema der Strategien zur erfolgreichen Stressbewältigung dargestellt.

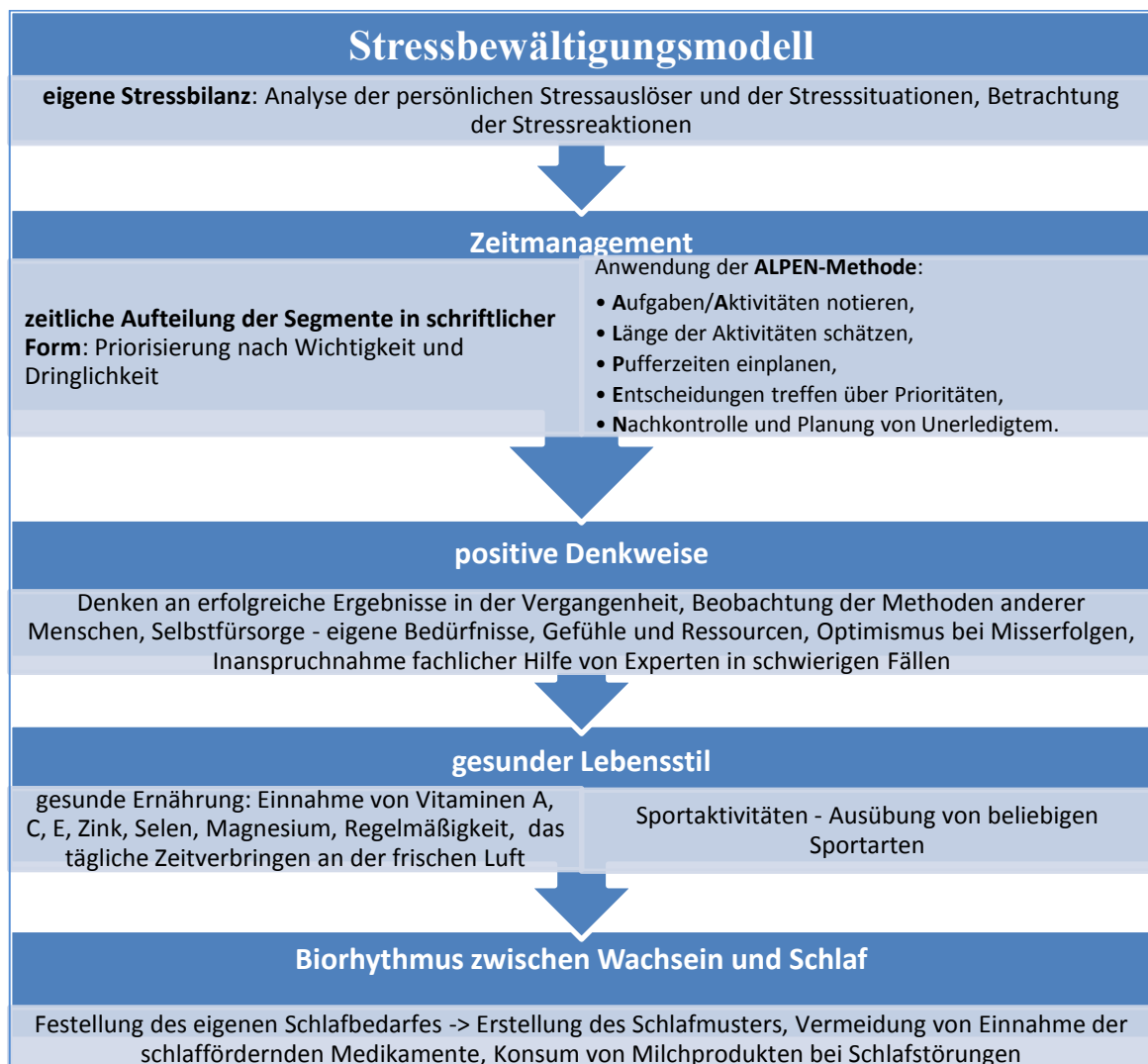
---

<sup>22</sup> Prof. Dr. Andreas Schwerdtfeger ist als Leiter des Arbeitsbereichs Gesundheitspsychologie an der Karl-Franzens-Universität Graz tätig.

## 4.1 Das allgemeine Modell zur effektiven Stressbewältigung für Studierenden

Abgesehen von der Kentzler's und Richter's Behauptung, dass Stress nicht durch das Ereignis selbst, sondern durch die persönliche Interpretation der Situation vom Einzelnen entsteht, besteht aus eigener empirischen Beobachtung und Analyse der von verschiedenen Experten verfassten Stressbewältigungsmethoden die Möglichkeit, aufgrund der Schnittpunkte der Autoren ein allgemeines Modell zum Stressabbau für Studierenden aufzustellen. Unter dieser Voraussetzung lässt sich nach eigener Analyse und Beobachtung der Empfehlungen von Experten folgendes Modell der Stressbewältigung aufstellen.

Abb. 2: Stressbewältigungsmodell



Als erster Schritt zur effektiven Stressbewältigung wurde von Experten die Erstellung einer persönlichen Stressbilanz festgelegt, die in der Analyse von persönlichen Stressauslösern und der Stresssituationen sowie in der Betrachtung der Stressreaktionen besteht. Dies gilt als ein relevanter Aspekt zur individuellen Betrachtung der auf Stress bezogenen Probleme, die für die Voraussetzung für ein positives Ergebnis des Stressbewältigungsprozesses gehalten wird. Aus der Analyse der Empfehlungen von Experten hegt hervor, dass die Aneignung von den Prinzipien des Stressmanagements den Kern der erfolgreichen Stressbewältigung bildet. Das Hauptgrund dafür stützt auf den Globalisierungstendenzen bezogen auf die immer höhere Leistungsforderungen an Studierende sowie auf immer steigendem Zeitmangel, die wesentlich zur Entstehung von Stresssituationen bei Studenten beitragen. Das Prinzip des Zeitmanagements beruht auf mehreren Dimensionen, die einen Komplex der Maßnahmen bilden. Die erste Dimension besteht in der zeitlichen Aufteilung von den Alltag bildenden Segmenten, wobei die einzelnen Aufgaben und Aktivitäten während des Priorisierungsprozesses nach Wichtigkeit und Dringlichkeit geteilt werden. Das zweite Prinzip beschreibt die einzelnen, nacheinander folgenden Schritte zur Gewinnung von einem Überblick und zur effektiven Ausübung der notwendigen Aktivitäten des Studenten. Diese sogenannte ALPEN-Methode umfasst vier Schritte, die aus der Notierung von Aufgaben, der Schätzung der Länge von Aktivitäten, der Einplanung von Pufferzeiten, der Priorisierung und der Nachkontrolle bestehen. Von großer Bedeutung ist auch das Ändern von Denkweise der Studenten, die auf Optimismus zu orientieren ist. Bezüglich einer entstehenden Stresssituation wird es von den Experten das Denken an die in der Vergangenheit erfolgreich erbrachte Leistungen, die als Motivation und Unterstützung bei zukünftlichen anspruchsvollen Leistungen gelten kann. Im Gegenteil spielt der Optimismus auch bei Misserfolgen, die der Student bewältigen muss, eine wesentliche Rolle und trägt zur positiven Perspektive in der Zukunft. In Anbetracht der Festsetzung von individuellen Methoden weisen die Forscher auch auf die Beobachtung der Methoden anderer Menschen hin, die zu Verbreitung der Kenntnisse über die Möglichkeiten und Lösungen zum Stressabbau beitragen können. Hinsichtlich der Selbstfürsorge wird von den Experten darauf hingewiesen, eigene Bedürfnisse, Gefühle und Ressourcen in Erwägung zu ziehen, die als Voraussetzung für die Wahrnehmung des Individuums gelten. Im Hinblick auf den Prozess von Stressbewältigung heben die Forscher die Tatsache hervor, dass bei schwierigen Fällen, die die psychische Gesundheit des Studenten wesentlich bedrohen könnten, ist die Hilfe von Spezialisten wie Psychologen und Therapeuten in Erwägung zu ziehen. Unter dem Aspekt

des gesunden Lebensstils gilt als eine der Voraussetzungen für starke Stressresistenz des Studenten die gesunde, auf Regelmäßigkeit aufgebaute Ernährungsweise, die in einer ausgewogener Einnahme von Nahrungsmittel besteht. Als effektive Mittel zur Senkung vom Stress gelten laut Spezialisten die Vitaminen A, C, E, Selen, Zink und Magnesium. Besonders wichtig scheint auch das Verbringen bestimmter Zeit an der frischen Luft, die auf täglicher Basis stützt und auf den ganzen Organismus wohltätige Wirkung hat. In Anbetracht der Ausübung von Sportaktivitäten setzen die Experten dieses Mittel zum Stressabbau in Vordergrund. Dabei wird von ihnen die Wahl einer beliebigen Sportart empfohlen, die der Studierende nicht als Pflicht, sondern als eine Art von Hobby, gesundheitsförderne Aktivität und vor allem als Mittel zur Stressbewältigung wahrnimmt. Zuletzt ist eine der wichtigsten Voraussetzungen für Stressresistenz, den Biorhythmus zwischen Wachsein und Schlaf bei Studierenden zu halten. In Bezug auf einen regelmäßigen und erholsamen Schlaf besteht der erste Schritt in der Feststellung des eigenen Schlafbedarfs. In diesem Zusammenhang betonen die Experten Vermeidung von Einnahme der schlaffördernden Medikamente, die nach längerer Zeit eine Abhängigkeit hervorrufen könnten. Im Gegensatz dazu wird bei entstandenen Schlafstörungen der Konsum von Milchprodukten empfohlen, die auf den Organismus beruhigend wirken.

Aus dem vorgelegten Stressmodell lässt sich die Tatsache bestätigen, dass der Stressbewältigungsprozess ein Komplex von unterschiedlichen Maßnahmen und Aktivitäten ist, die sich auf einen bestimmten Bereich beziehen. Die in dem Model dargestellten Schritte gelten als von vielen Spezialisten empfohlenen Tätigkeiten zum Stressabbau. In den einzelnen Schritten lassen sich verschiedene Zusammenhänge in Bezug auf die Auswirkungen der Globalisierung und damit verbundenen Wertewandel sowie Wandel des Lebensstils präzisieren. Dies ist auch bei dem entwickelten Schema des Zeitmanagements zu beobachten, dessen Ziel ist, die große Zahl von täglich auszuübenden Aufgaben effektiv zu organisieren und damit sie erfolgreich in der festgesetzten Zeit zu realisieren. Im Anschluss an die Bereiche wie Förderung von Sport und ausgewogener Ernährungsweise wird die Verbindung mit Nachdruck auf gesünderen Lebensstil verzeichnet, durch den vor allem die Jugendlichen durch die Globalisierungseinflüsse geprägt sind. Mit allmählicher Anwendung der von Psychologen entwickelten Schritte und der Erwägung von eigenen Bedürfnissen des Individuums wird von jedem Studierenden entstehende Stresssituationen erfolgreich bewältigt und das Ziel erreicht.

## **Zusammenfassung**

In der vorliegenden Arbeit wurden Stress und die von verschiedenen Experten entwickelten Methoden zu einer effektiven Stressbewältigung im Rahmen der studierenden Jugendgemeinschaft untersucht und folgend in Gegenüberstellung gesetzt. Die Forschung der von Stress geprägten Jugend wurde unter der Voraussetzung durchgeführt, dass das Phänomen als Folge der Globalisierungseinflüsse durch ein strukturiertes System von Stressbewältigungsmethoden überwindbar ist. Das Ziel der Arbeit bestand in der Untersuchung der Auswirkungen von Stress bei Studierenden und in der Aufstellung eines Systems der von Experten entwickelten Strategien für eine effektive Stressbewältigung. In diesem Zusammenhang wurde die These aufgestellt, dass „Stresssituationen und Stressprobleme im Studium an der Universität durch Anwendung eines Systems von effektiven Stressbewältigungsmethoden, das auch die spezifischen Bedürfnisse des Individuums berücksichtigt, überwindbar sind.“

Das Anliegen des ersten Kapitels bestand in der Begriffsbestimmung von Globalisierung und in der Analyse von Folgen dieser Prozesse. Es wurden von Experten die Hintergründe der Existenz des Phänomens und dessen Konsequenzen wie Migration, Multikulturalität, Wertewandel sowie Veränderung von Lebensweise der gesamten Gesellschaft betrachtet. Aus den Forschungsergebnissen ergibt sich ein Zusammenhang mit der Migration und der daraus sich ergebenden multikulturellen Gesellschaft, die die Tendenz zu immer höheren Leistungsanforderungen in allen Bereichen aufweist. Als Folge dieses Wertewandels entstehen die auf Stress bezogenen Probleme, deren Bewältigung für eine Notwendigkeit gehalten wird. Aus der Analyse wurde festgestellt, dass diese Schwierigkeiten in allen Bereichen zu beobachten sind wie z. B. im Berufsleben, im Studentenwesen aber auch bei der Freizeitgestaltung sowie im Alltagsleben des Einzelnen. Der Schwerpunkt des zweiten Kapitels verlagerte sich auf die gegenwärtige Situation bei Jugendlichen hinsichtlich ihrer Werte und gegenwärtigen Lebensweise. In der durchgeführten Analyse von Werten der Jugend und von dem damit verbundenen Wertewandel wurde die Tendenz zur Individualisierung und zu einer vom technischen Vorschritt und Einfluss von Medien geprägten Lebensweise der Jugendlichen hervorgehoben. Aus der Beobachtung der charakteristischen Merkmale der Jugend wurde die Schlussfolgerung gezogen, dass die diskutierten Probleme der Studenten eng mit dem

globalen gesellschaftlichen Leistungsdruck zu verbinden sind. Stress als das Resultat von Globalisierungstendenzen wurde ausführlich in dem dritten Kapitel geforscht. In diesem Kapitel wurde das Phänomen Stress betrachtet, wobei in Anbetracht seiner negativen Form eine Analyse der Stressfaktoren durchgeführt wurde. Die Stressauslöser wurden unter Berücksichtigung des Alltags von jungen Menschen analysiert, von denen in Fokus der Untersuchung die Studierenden gestellt wurden. Als Hauptstressauslöser der Studierenden wurden der Zeitmangel und damit verbundene Unfähigkeit zur Erfüllung aller aufs Studium bezogenen Pflichten festgelegt, die nach der Einführung von Reformen bezüglich des Bologna-Prozesses wesentlich erhöht wurden. Im Anschluss an die immer wachsenden Leistungsanforderungen sind die Forscher von der in Deutschland durchgeführten Umfrage zur Schlussfolgerung gelangt, dass die deutschen Studierenden für die größten Stressoren die effiziente Vorbereitung auf Prüfungen, Bewältigung des Stoffumfangs im Semester und Leistungsanforderungen im Fachstudium halten (vgl. Middendorf, Poskowsky u.a., 2012). Als Folgen dieser im Studentenwesen existierenden Stressoren ergeben sich gemäß einer deutschen Studie verschiedene Auswirkungen vom Stress, zu denen Überforderungsgefühle und psychosomatische Beschwerden gehören (vgl. Ortenbruger, 2013). Ein weiteres Problem bezieht sich auf den persönlichen Aspekt, weil die Studierenden laut der Studie in starkem Maße depressiven Verstimmung und persönlichen Problemen im sozialen Umfeld ausgesetzt werden. Unter der Berücksichtigung des Konsums von verschiedenen Stress senkenden Mitteln lässt sich aufgrund der Ergebnisse die Einnahme von leistungssteigernden Medikamenten, deren regelmäßiger Konsum gesundheitsbedrohende Folgen belegt. In Anlehnung an die auf Wahrnehmung vom Stress bei slowakischen Studenten wurde eine eigene empirische Studie durchgeführt. Mittels des aufgestellten Fragebogens wurde die empfundene Stressintensität, die am meist prägenden Stressauslöser sowie die präferierten Methoden zum Stressabbau in Mittelpunkt der Untersuchung gestellt. Aus der Umfrage geht hervor, dass die Stresssituationen und Stressfaktoren fast alle Mitglieder der studierenden Jugendgemeinschaft betreffen, wobei mehr als eine Hälfte von Studenten mit Stressgefühlen gelegentlich konfrontiert wird. Angesichts der Tatsache, dass fast 30 % der Studenten Stress sehr stark empfinden, lässt sich die steigende Tendenz zur Verbreitung dieser Trends verzeichnen. Unter dem Aspekt der intensiven Stressfaktoren, wurden auch von den slowakischen Studenten effektive Bewältigung von Prüfungen, hohe Anforderungen auf das Studium sowie Erfassung von Studienarbeiten wahrgenommen. Es wurde weiter auch die Annahme bestätigt, dass die Notwendigkeit einer Erwerbstätigkeit während des Studiums ein relevanter Stressor bei

den slowakischen Studenten ist. Aus der Umfrage geht weiter hervor, dass der Umgang mit Lehrenden laut den Befragten sehr oft Stressempfindungen verursacht. Das Ergebnis deutet den Bedarf an einer Auseinandersetzung mit den Beziehungen zwischen Studierenden und der Lehrgemeinschaft im slowakischen Schulwesen an. Das Hauptthema des vierten Kapitels stellt den Schwerpunkt der Bachelorarbeit dar, das in der Untersuchung der von Experten entwickelten Stressbewältigungsmethoden besteht. Im Kontext der Analyse und Gegenüberstellung der Methoden wurde nach der Auseinandersetzung mit den von Experten entwickelten Strategien ein allgemeines Stressbewältigungsmodell für Studierenden dargestellt. Der erste Schritt stützt auf der Analyse von persönlichen Stressauslösern und der Stresssituationen sowie die Betrachtung der Stressreaktionen. Als Kern des Stressabbaus zeigt sich die Aneignung von den Prinzipien des Zeitmanagements. Die Struktur der Schritte wurde in der ALPEN-Methode präzisiert, die aus der Notierung von Aufgaben, der Schätzung der Länge von Aktivitäten, der Einplanung von Pufferzeiten, der Priorisierung und der Nachkontrolle besteht. Von großer Bedeutung ist auch die Umwandlung der Denkweise von Studenten, die auf Optimismus orientiert werden sollte und auch bei Misserfolgen, die der Student bewältigen muss. Hinsichtlich der Selbstfürsorge wird Wert auch auf die Erwägung eigener Bedürfnisse, Gefühle und Ressourcen gelegt, die als Voraussetzung für die Wahrnehmung des Individuums gilt. Im Hinblick auf den gesunden Lebensstil werden die aufgebaute Ernährungsweise, eine regelmäßige Ausübung von Sportaktivitäten sowie der Biorhythmus zwischen Wachsein und Schlaf empfohlen, die die Experten beim Stressabbau in Vordergrund setzen.

Im Anschluss an die in der vorliegenden Arbeit durchgeführte Untersuchung von Jugendlichen und deren Fähigkeit, mit den Folgen der Globalisierungstendenzen zurechtzukommen lässt sich zum Schluss behaupten, dass es ein Bedarf an der wissenschaftlichen Auseinandersetzung mit Stressproblemen der Jugendlichen besteht. Die konkreten, zu treffenden Maßnahmen bestehen in der Aufklärung über die Möglichkeiten zur Bewältigung der aus modernen Trends hervorgehenden Folgen, die die ganze Gesellschaft und vor allem die Jugend prägen. In dieser Arbeit wurden die von Experten mit geteilten Meinungen dargestellt, die sie sich in einem Punkt einigen, dass diese Schwierigkeiten bezogen auf Stresssituationen durch systematische Anwendung von Stressbewältigungsmethoden zu bewältigen sind. Dabei entsteht eine Hoffnung, dass diese Studie einen Anreiz für weitere Untersuchung dieser Problematik gibt.



## Resumé

Z dôvodu početných dynamických zmien v spoločnosti, ktoré vyplývajú z globalizácie a z formovania multikultúrnej spoločnosti, je potrebné intenzívne sa zaoberať následkami týchto procesov. Pôsobením vplyvov globalizácie sa vyžaduje od spoločnosti i od jednotlivca účasť na čoraz náročnejších výkonoch, čo v konečnom dôsledku vedie k vzniku stresových situácií. Cieľom práce bolo v tejto súvislosti skúmať stresové situácie a ich prejavy u mladých ľudí (vysokoškolských študentov) a následne zostaviť vlastný systém stratégií na jeho elimináciu, ktorý vychádza z modelu rešeršovaných autorov v tejto oblasti.

V prvej kapitole ťažisko práce tvoril teoretický výskum globalizácie a jej prejavov v rôznych oblastiach spoločnosti. Na základe odborných vedeckých štúdií sa charakterizovali príčiny vzniku tohto fenoménu a následne jeho dôsledky v podobe migrácie, multikulturalizmu, zmien hodnôt ako aj celkového životného štýlu v súčasnosti. Zo získaných výsledkov vyplynul priamy súvis migrácie a vzniku multikultúrnej spoločnosti, ktorá intenzívne apeluje na výkonnosť všetkých svojich príslušníkov a v každej oblasti. Ukázalo sa, že vznik stresových situácií je podmienený spoločenskými tendenciami a je potrebné zaoberať sa možnosťami, ktoré by priniesli zmiernenie týchto negatívnych účinkov. Hlavnou témou druhej kapitoly bola analýza životného štýlu a hodnôt dnešnej mládeže ako aj ich predstavy o budúcnosti. Získané poznatky slúžili ako základ pre načrtnutie obrazu o dnešnom spôsobe života mladých ľudí. Na základe rozličných analýz hodnôt sa zistilo, že súčasné trendy moderného života spoločnosti majú aj na túto skupinu obyvateľstva významne veľký vplyv. Tretia kapitola tvorí ťažisko tejto práce, v ktorej sa stresové situácie stali východiskom pre vytvorenie modelu metód a stratégií na jeho prekonanie, najmä u vysokoškolských študentov. V danej kapitole sa hodnotili teoretické poznatky o skúmanom fenoméne stresu ako aj faktory, ktoré ho spôsobujú. Faktory stresu sa skúmali z rôznych aspektov, ako je každodenný život jednotlivca, ale predovšetkým z hľadiska potrieb a možností mladého človeka, ktoré predstavujú primárny zdroj stresových faktorov u študentov. Na základe týchto vedomostí sa za hlavné príčiny stresu mladých ľudí považuje nedostatok času a s ním spojené problémy s plnením povinností pri štúdiu. So zreteľom na stále sa zvyšujúce požiadavky na výkon jednotlivcov v každej oblasti dospeli vedci v mnohých publikovaných štúdiách k záveru, že nemeckí študenti vnímajú ako najsilnejšie faktory stresu efektívnu prípravu

na skúšky, zvládnutie rozsiahleho obsahu učiva a zmenené a náročné požiadavky na štúdium, ktoré vyplývajú z rozhodnutia Bolognskej konferencie o rozčlenení vysokoškolského štúdia na dva stupne. Značný vplyv na vznik stresových situácií majú na základe odpovedí respondentov aj produkcia písomných prác a nedostatočný priestor na doštudovanie chýbajúcich vedomostí. Pri pozorovaní stresových faktorov sa prejavy stresu zistili v pocitoch preťaženia, v psychosomatických ťažkostiach, strachu a v obmedzenej výkonnosti študenta. Ďalší problém sa týka osobnostného hľadiska, ktoré súvisí s problémami v sociálnom prostredí a depresiami. Z hľadiska problému užívania drog, alkoholu či iných látok na zmiernenie stresu sa na základe štúdie zaznamenalo pomerne vysoké percento užívania liekov na zvýšenie výkonnosti, ktorá môže viesť k závažným zdravotným ťažkostiam.

Uvedené nemecké štúdie slúžili ako podnet k vypracovaniu podobného prieskumu u slovenských vysokoškolských študentov, ktorý tvorí jadro tejto kapitoly. Jednotlivé otázky obsiahnuté v dotazníku boli zamerané na intenzitu vnímania stresu, jeho najčastejších faktorov a spôsobov eliminácie. Reprezentačnú vzorku respondentov tvorili študenti prvého a druhého stupňa štyroch slovenských univerzít, a to Slovenskej technickej univerzity, Ekonomickej univerzity v Bratislave, Univerzity Konštantína filozofa a Slovenskej poľnohospodárskej univerzity. Zistilo sa, že stres pociťujú v podstate všetci študenti, pričom viac ako polovica je vystavená stresu príležitostne. Na základe skutočnosti, že takmer 30 % respondentov pociťuje stres veľmi často, možno konštatovať, že súčasné trendy majú aj u mladých ľudí na Slovensku rastúcu tendenciu. Medzi najčastejšie príčiny stresu patrí podľa študentov zvládnutie skúšok, náročné požiadavky na štúdium a produkcia písomných prác. Potvrdil sa predpoklad, že aj nutnosť zárobkovej činnosti popri štúdiu zohráva u slovenských študentov pri vzniku stresu podstatne dôležitú úlohu. Z danej štúdie ďalej vyplýva, že študenti pociťujú stres aj kvôli negatívnym vzťahom s vyučujúcimi, čo poukazuje na nutnosť zaoberať sa so vzťahmi medzi vyučujúcimi a študentmi. Z výsledkov je zrejmé, že študenti odbúravajú stres prostredníctvom športových aktivít, spánku, stretávania sa s priateľmi a rodinnými príslušníkmi ako aj prostredníctvom rôznych relaxačných metód. Na druhej strane z tohto prieskumu vyplynul aj fakt, že mladí ľudia v značnej miere odbúravajú stres konzumovaním alkoholu či užívaním podporných liekov. Z uskutočneného prieskumu sa dospelo k záveru, že situácia u študujúcej mládeže na Slovensku z hľadiska problémov so stresom nie je kritická. Na základe získaných výsledkov je však potrebné, aby sa vedci

a odborníci v danej oblasti touto problematikou zaoberali a prijímali opatrenia na zvýšenie úrovne štúdia súčasnej mládeže.

Cieľom práce, ako vyplýva z predchádzajúcej state, bolo načrtnúť vlastný všeobecný model metód prekonávania stresu u študentov. Prvý krok tohto modelu spočíval v analýze osobných stresových faktorov a skúmania stresových situácií. Predpokladom procesu odbúravania stresu je osvojenie si princípov časového manažmentu, nakoľko rast požiadaviek na študentov a problémy s nedostatkom času prispievajú k vzniku stresových situácií. Štruktúru týchto krokov odzrkadľuje tzv. ALPEN metóda, ktorá spočíva v zaznamenávaní úloh, odhade trvania jednotlivých aktivít, naplánovaní časových rezerv, stanovení priorít a v dodatočnej kontrole. Značný dôraz prikladajú vedci zmene spôsobu myslenia, ktorý by sa mal orientovať na optimizmus a to aj pri neúspechoch, ktoré študent musí zdolať. Viacerí odborníci sa zhodli aj v tom, že značným prínosom pre študenta je aj napodobňovanie spôsobov odbúravania stresu z okolia. V rámci starostlivosti o vlastné zdravie zohráva dôležitú úlohu zvažovanie vlastných potrieb, pocitov a prostriedkov, ktoré sú základom pre vnímanie človeka ako jednotlivca. Pri ťažších prípadoch ohrozujúcich psychické zdravie študenta je nutné brať do úvahy aj riešenie prostredníctvom špecialistov, ako sú psychológovia a terapeuti. Z hľadiska zdravého životného štýlu sú predpokladmi pre odolnosť voči stresu zdravá životospráva založená na pravidelnosti. Dôležitou súčasťou metód odbúravania stresu je aj vyváženosť medzi režimom spánku a stavom bdlosti. Vedci pritom varujú pred užívaním liekov na podporu spánku, ktoré po dlhšom čase môžu viesť k závislosti.

Na záver práce možno konštatovať, že s problémami vyplývajúcimi zo stresu u študentov je potrebné sa dôkladne zaoberať a skúmať možnosti ich riešenia. Konkrétne opatrenia, ktoré je potrebné prijať, spočívajú v poskytovaní informácií o zmierňovaní následkov súčasných trendov, zameraných na vysokú výkonnosť, individualizmus a rýchly spôsob života, ktoré vyplývajú z globalizačných zmien a ovplyvňujú predovšetkým dnešnú mládež. V predloženej práci sa prezentovali názory odborníkov, aj vlastné empirické skúsenosti, ktoré sa zhodujú v tom, že problémy študentov vyplývajúce z množstva stresových situácií, ktorým sú mladí ľudia v súčasnej dobe vystavení, je prostredníctvom postupného osvojenia systému metód a stratégií a ich následného uplatňovania možné prekonať.

## Literaturverzeichnis

1. BENÍŠKOVÁ, B. et. al. 1996. *Die Jugend auf der Suche nach eigener Identität* : Forschungsbericht. Regensburg – Vill/Innsbruck – Liechtenstein – Aeschi/Bern : Kolloquium zur Landeskunde der deutschsprachigen Länder, 1996. 182 S.
2. BERTELSMANN, C. 2012. Menschen sind keine Lernmaschinen. In *Süddeutsche Zeitung*. [online]. 2012. [cit. 2014-02-06]. Zugänglich im Internet: <http://www.sueddeutsche.de/bildung/zeitdruck-im-bachelor-studium-menschen-sind-keine-lernmaschinen-1.1185528>
3. BRAKE, A. 2003. *Familie – Arbeit – Freizeit : Was zählt?*. Wiesbaden : Springer Fachmedien, 2003. 297 S. ISBN 978-3-8100-3168-6.
4. BUTTERWEGGE, C. – HENTGES, G. 2009. *Zuwanderung im Zeichen der Globalisierung : Migrations-, Integrations- und Minderheitenpolitik*. Wiesbaden : VS Verlag für Sozialwissenschaften, 2009. 303 S. ISBN 978-3-531-16086-3.
5. CLEIB, P. 2000. *Familie im Wandel – Schule in Entwicklung*. Freiburg : Litverlag, 2000. 156 S. ISBN 3-8258-5095-1.
6. DURISKA, M. et. al. 2011. *Rückenwind : Was Studis gegen Stress tun können*. Karlsruhe : Karlsruher Institut für Technologie, 2011. 115 S. ISBN 978-3-00036-218-7
7. FERCHHOFF, W. 2011. *Jugend und Jugendkulturen im 21. Jahrhundert*. Wiesbaden : VS Verlag für Sozialwissenschaften, 2011. 496 S. ISBN 978-3-531-17011-4.
8. GLEIS, N. 2011. *Stress und Stressbewältigung unter besonderer Berücksichtigung pädagogischer Arbeitsfelder* : Diplomarbeit. Marburg : Philipps-Universität, 2011. 92 S.
9. GROLL, T. 2011. Glück statt Karriere. In *Zeit*. [online]. 2011[cit. 2014-02-08]. Zugänglich im Internet: <http://www.zeit.de/karriere/beruf/2011-05/leistungszwang-ratgeber>.
10. HILLERT, A. – MARWITZ, M. 2006. *Die Burnout-Epidemie oder brennt die Leistungsgesellschaft aus?*. Darmstadt : Verlag C. H. Beck, 2006. 336 S. ISBN 978-3-406-53589-5.
11. HRADIL, S. 1999. *Soziale Ungleichheit in Deutschland*. Opladen : Leske und Budrich, 1999. 541 S. ISBN 3.8100-3000-7.
12. HUDLER-SEITZBERGER, M. – TSCHIPAN, C. – BAUER, H. 2010. *Jugend im Grenzland 2004-2009*. Wien : Lit Verlag, 2010. 152 S. ISBN 978-3-643-50161-5.

13. KENTZLER, C. – RICHTER, J. 2010. *Stress-management : Das Kienbaum Trainingsprogramm*. Freiburg : Haufe-Lexware GmbH & CO. KG, 2010. 242 S. ISBN 978-3-448-08741-3.
14. KOCH, A. 2011. *Wertewandel*. Bremen : Europäischer Hochschulvertrag, 2011. 160 S. ISBN 978-3-86741-654-2.
15. LENERT, M. 2010. *Stress in der Arbeitswelt : Forschungsbericht*. Wien : Kammer für Arbeiter und Angestellte für Wien, 2010. 48 S. ISBN 3-7063-0039-7.
16. LENK, H. 2008. *Von der Arbeits- zur Selbstbildungs- und Eigenleistungsgesellschaft*. Karlsruhe : Universitätsverlag Karlsruhe, 2008. 67 S. ISBN 978-3-86644-198-9.
17. LITZCKE, S. – SCHUH, H. – PLETKE, M. 2013. *Stress, Mobbing und Burn-out am Arbeitsplatz*. Heidelberg : Springer-Verlag, 2013. 193 S. ISBN 978-3-642-28623-0.
18. LIPPL, B. 1995. *Die Bedeutung der Freizeit in der modernen Gesellschaft aus sozialetischer Perspektive : Lizentiatsarbeit*. München : Ludwig-Maximilians-Universität, 1995. 179 S.
19. LOHAUS, A. – DOMSCH, H. – FRIDRICI, M. 2007. *Stressbewältigung für Kinder und Jugendliche*. Heidelberg : Springer Medizin Verlag, 2007. 247 S. ISBN 978-3-540-73942-5.
20. MIDDENDORFF, E. et. al. 2012. *Formen der Stresskompensation und Leistungssteigerung bei Studierenden*. Hannover : Hochschul-Informationssystem, 2012. 94 S. ISBN 978-3-86426-007-0.
21. MILD, M. 2013. *Projektleiter im Stress: Entstehung, Verhalten, Empfinden und Bewältigung*. Hamburg : Diplomica Verlag, 2013. 92 S. ISBN 978-3-8428-8692-6.
22. ORTENBURGER, A. 2013. *Beratung von Bachelorstudierenden in Studium und Alltag*. Hannover : Hochschul-Informationssystem, 2013. 127 S. ISBN 978-3-86426-025-4.
23. SHER, L. – VILENS, A. 2010. *Immigration and Mental Health*. New York : Nova Science Publisher, 2010. 335 p. ISBN 978-1-61324-748-8.
24. SCHUBARTH, W. 2011. *Jugendliche im Zeitalter der Globalisierung*. Potsdam : Universitätsverlag, 2011. 30 S. ISBN 978-3-86956-124-0.
25. TEMPEL, S. 2005. *Globalisierung, was ist das?*. Berlin : Rowohlt, 2005. 158 S. ISBN 3871345040.
26. SCHMID, C. A. 2003. *Stress, Burnout und Coping : eine empirische Studie an Schulen zur Erziehungshilfe*. Rieden : Julius Klinkhardt, 2003. 277 S. ISBN 3-7815-1255-X.

27. SCHULTEJANS, B. 2013. Jugend von heute hat es schwerer als ihre Eltern. In *Braunschweiger Zeitung*. [online]. 2013. [cit. 2014-02-06]. Zugänglich im Internet: <http://www.braunschweiger-zeitung.de/nachrichten/Panorama/jugend-von-heute-hat-es-schwerer-als-ihre-eltern-id1046943.html>.
28. TRENKAMP, O. 2011. Ausgebrannte Studenten : Lost in Perfection. In *Spiegel*. [online]. 2011. [cit. 2014-03-12]. Zugänglich im Internet: <http://www.spiegel.de/unispiegel/studium/ausgebrannte-studenten-lost-in-perfection-a-741692.html>.
29. TUREK, E. 2008. *Politik lernen in der Schule : Konsum, Lebensstil, Jugendkultur : Forschungsbericht*. Wien : Zentrum polis, 2008. 11 S.
30. WODICKA, E. 2013. Kind und Karriere weiterhin ein Widerspruch. In *Die Presse*. [online]. 2013. [cit. 2014-03-12]. Zugänglich im Internet: <http://karrierenews.diepresse.com/home/karrieretrends/1456398/Kind-und-Karriere-weiterhin-ein-Widerspruch>.
31. Y. ROBERTSON-VON TROTHA, C. 2009. *Die Dialektik der Globalisierung : Kulturelle Nivellierung bei gleichzeitiger Verstärkung kultureller Differenz*. Karlsruhe : Universitätsverlag, 2009. 142 S. ISBN 978-3-86644-359-4.

### **Internetquellen:**

1. ÄRZTEBLATT. 2009. *Ärzteblatt*. [cit. 2014-03-06]. Zugänglich im Internet: <http://www.aerzteblatt.de/nachrichten/38882/Gehirndoping-Psychotherapeuten-warnen>
2. DUDEN. 2013. *Duden*. [cit. 2013-11-23]. Zugänglich im Internet: <http://www.duden.de/node/733455/revisions/1198322/view>
3. DUDEN. 2013. *Duden*. [cit. 2013-11-23]. Zugänglich im Internet: <http://www.duden.de/rechtschreibung/Freizeit#Bedeutung1>
4. GLAUBITZ, J. 2006. *Verdi b+b*. [cit. 2014-02-19]. Zugänglich im Internet: [http://www.verdi-bub.de/service/standpunkte/archiv/globalisierung\\_pro\\_und\\_kontra/](http://www.verdi-bub.de/service/standpunkte/archiv/globalisierung_pro_und_kontra/)
5. TECHNIKER KRANKENKASSE. 2012. [cit. 2014-03-15]. Zugänglich im Internet: <http://www.tk.de/centaurus/servlet/contentblob/456454/Datei/4194/Forsa-Studie%20Studentenalltag%20in%20NRW.pdf>
6. WEERTH, C. et. al. 1956. *Wirtschaftslexikon*. [cit. 2013-01-20]. Zugänglich im Internet: <http://wirtschaftslexikon.gabler.de/Archiv/440/migration-v12.html>



