

**StudentInnen und BerufsschülerInnen –
Stress, Coping und Lebenszufriedenheit im Übergang zum Berufsleben**

**Bachelorarbeit zur Erlangung des akademischen Grades
*Bachelor of Science (B.Sc.)***

**SRH Hochschule für Gesundheit
Studiengang Psychologie**

Eingereicht von: Leonie Tursic
Matrikelnummer: 11015412
Erste Gutachterin: Prof. Dr. Maren Weiss, SRH Wilhelm Löhe Hochschule Fürth
Zweite Gutachterin: Prof. Dr. Susanne Hardecker, SRH Hochschule für Gesundheit Gera
Eingereicht am: 28.07.2023

Zusammenfassung

Ziel der Bachelorthesis ist es, das subjektive Stressempfinden, die Rolle von Bewältigungsstrategien und die allgemeine Lebenszufriedenheit in Bezug auf StudentInnen und BerufsschülerInnen zu beleuchten. Von besonderem Interesse ist der Vergleich des Stressempfindens und der maladaptiven Stressbewältigung bei den beiden Bezugsgruppen. Darüber hinaus soll auf Zusammenhänge zwischen subjektivem Stressempfinden, verschiedenen Bewältigungsstrategien und der Lebenszufriedenheit geprüft werden. Um dies zu untersuchen, wurde eine querschnittliche Onlinestudie mit 130 Versuchspersonen, davon 65 StudentInnen und 65 BerufsschülerInnen, im Alter von 16 bis 40 Jahren, durchgeführt. Die Datenerhebung erfolgte anhand von zwei validierten Messinstrumenten, dem Stress- und Coping-Inventar (SCI) von Satow (2012b) und dem Fragebogen zur Lebenszufriedenheit (FLZ) von Fahrenberg et al. (2000). Die Daten wurden mittels t-Tests, Mann-Whitney-U-Tests und Korrelationsberechnungen analysiert. Es ergaben sich keine signifikanten Unterschiede im Stressempfinden zwischen den beiden Gruppen. BerufsschülerInnen zeigten, im Vergleich zu StudentInnen, eine hochsignifikant höhere Ausprägung der maladaptiven Coping-Strategie des erhöhten Alkohol- und Zigarettenkonsums. Sowohl das Stressempfinden als auch das adaptive Coping und das maladaptive Coping waren hoch mit der allgemeinen Lebenszufriedenheit korreliert. Ein hochsignifikanter Zusammenhang resultierte zudem, entgegengesetzt zur nicht signifikanten Korrelation zwischen adaptivem Coping und der Stressbelastung, hinsichtlich des maladaptiven Copings und der Stressbelastung. Neben der Erweiterung des Forschungsstandes ist beziehentlich der Ergebnisse abzuleiten, dass die Gruppe der BerufsschülerInnen in empirischen Untersuchungen nicht zu vernachlässigen ist.

Schlüsselbegriffe: Stress • Coping • Lebenszufriedenheit • StudentInnen • BerufsschülerInnen

Abstract

The aim of this bachelor's thesis is to shed light on subjective stress perception, the role of coping strategies, and general life satisfaction in relation to university students and vocational school students. The comparison of stress perception and maladaptive stress coping in the two reference groups is of particular interest. Additionally, correlations between subjective stress perception, different coping strategies, and life satisfaction will be examined. For further investigation, a cross-sectional online study was conducted with 130 participants, including 65 university students and 65 vocational school students, aged 16 to 40 years. Data were collected using two validated measurement instruments: The Stress and Coping Inventory (SCI) by Satow (2012b) and the Life Satisfaction Questionnaire (FLZ) by Fahrenberg et al. (2000). The Data have been analyzed using t-tests, Mann-Whitney U-tests, and correlation calculations. The data analysis reveals no significant differences in stress perception between the two reference groups. Vocational school students, compared to university students, show a significantly higher extent of the maladaptive coping strategy of increased alcohol and cigarette consumption. Stress perception, adaptive coping, and maladaptive coping are highly correlated with overall life satisfaction. Furthermore, a highly significant relationship was found between maladaptive coping and stress burden, whereas adaptive coping and stress burden were not significantly related. In addition to expanding of the state of research, it can be deduced from the results that the group of vocational school students should not be neglected in investigations.

Keywords: stress • coping • life satisfaction • students • vocational students

Inhaltsverzeichnis

1	Einleitung	1
2	Theoretischer Hintergrund.....	2
2.1	Stress.....	2
2.1.1	Stress Begriffsbestimmung.....	2
2.1.2	Psychologisches Stressmodell nach Lazarus	3
2.2	Stressbewältigung.....	4
2.2.1	Coping Begriffsklärung	5
2.2.2	Coping Arten und Strategien	5
2.3	Lebenszufriedenheit.....	6
2.3.1	Lebenszufriedenheit Begriffsbestimmung.....	6
2.3.2	Lebenszufriedenheit bei jungen Erwachsenen	7
2.4	Lebensphase Studium und Berufsausbildung.....	8
2.4.1	Anforderungen und Entwicklungsaufgaben im jungen Erwachsenenalter.....	8
2.4.2	Stressoren und Herausforderungen von StudentInnen und BerufsschülerInnen	9
2.5	Forschungsstand und Forschungslücke	10
2.6	Forschungsfragen und Hypothesen	12
3	Methodik.....	14
3.1	Untersuchungsdesign.....	14
3.2	Erhebungsinstrumente	14
3.2.1	SCI Stress- und Coping-Inventar.....	15
3.2.2	FLZ Fragebogen zur Lebenszufriedenheit	16
3.2.3	Zusätzlich erfragte Daten.....	17
3.3	Durchführung der Datenerhebung	17
3.4	Stichprobe.....	18
3.5	Datenaufbereitung und Datenanalyse	20

4	Ergebnisse.....	21
4.1	Deskriptive Statistik	21
4.2	Inferenzstatistik	23
4.2.1	Testung der ersten Hypothese	23
4.2.2	Testung der zweiten Hypothese.....	24
4.2.3	Testung der dritten Hypothese.....	24
4.2.4	Testung der vierten Hypothese	25
4.3	Explorative Datenanalyse	25
5	Diskussion	26
5.1	Zusammenfassung der Ergebnisse.....	26
5.2	Interpretation der Ergebnisse.....	27
5.3	Limitationen	31
5.4	Fazit und Ausblick.....	33
6	Literaturverzeichnis	35
7	Anhang	43

Tabellenverzeichnis

Tabelle 1 <i>Deskriptive Daten der einzelnen Variablen, aufgeteilt nach StudentInnen und BerufsschülerInnen sowie der Gesamtstichprobe</i>	22
Tabelle 2 <i>Korrelationen nach Pearson bzgl. der Gesamtstichprobe</i>	24

1 Einleitung

Stress, Freizeitmangel, Gesundheitsprobleme – dies sind die Begriffe, die aktuelle Studien aufgreifen, um die Belastungssituation von StudentInnen und BerufsschülerInnen zu verdeutlichen. StudentInnen fühlen sich, nicht zuletzt durch erhöhte Leistungsanforderungen im Zuge der Bologna-Reform, unter Druck gesetzt, gestresst, belastet und überfordert, was sich negativ auf die körperliche Gesundheit und Entstehung psychischer Beeinträchtigungen auswirkt (Büttner & Dlugosch, 2013; Heinrichs et al., 2015; Roddenberry & Renk, 2010; Thees et al., 2012). Nicht zu vernachlässigen ist die Belastungssituation von Berufslernenden. Das duale System wurde als Möglichkeit angesehen, langfristig eine ausreichende Anzahl an kompetenten Fachkräften auszubilden (Hoffmann-Cadura, 2012). Die Fachkräfteengpässe in Deutschland nehmen jedoch seit den letzten zwei Jahren deutlich zu und sollen in Zukunft weiterhin ansteigen (Berlemann & Eurich, 2023; Hickmann & Koneberg, 2022). Berweger et al. (2013) und Gebhard et al. (2015) betonen die vielseitigen Herausforderungen und Stressoren, wie die Ausrichtung an die Anforderungen des Betriebs und die fehlende Work-Life-Balance, welchen BerufsschülerInnen gegenüberstehen. Es wird deutlich, dass auch BerufsschülerInnen eine Risikogruppe hinsichtlich der Stressbelastung bilden, worunter die psychische Gesundheit leiden kann (Steinmann, 2005). Um mit Stress umzugehen, können adaptive und maladaptive Coping-Strategien angewendet werden. Adaptiver Stressbewältigung wird, gegensätzlich zur maladaptiven Bewältigung, eine gesundheitsförderliche Wirkung zugeschrieben (Lazarus & Folkman, 1984). Eine bewusste Auseinandersetzung mit den Problemen des Lebens, im Sinne des adaptiven Copings, spricht zugleich für die Zufriedenheit einer Person (Roth & Ryba, 2016).

Basierend auf diesem Hintergrund soll der subjektiv empfundene Stressfaktor, die Stressbewältigung sowie die Lebenszufriedenheit von StudentInnen und BerufsschülerInnen näher beleuchtet werden. Im Vordergrund steht hierbei die Gegenüberstellung des Stressempfindens und maladaptiven Copings bei StudentInnen und BerufsschülerInnen. Zudem soll auf Zusammenhänge zwischen Stressempfinden, Coping und Lebenszufriedenheit geprüft werden.

Um ein Verständnis für die zu erforschende Thematik herzustellen, werden die Konstrukte Stress, Coping und Lebenszufriedenheit im theoretischen Teil der Arbeit näher betrachtet. Zusätzlich wird ein Einblick in die Lebensphase des Studiums und der Berufsausbildung gewährt. Dargelegt wird der bisherige Forschungsstand, welcher zu den untersuchenden Forschungshypothesen überleitet. Im methodischen Teil der Arbeit werden Untersuchungsdesign, Erhebungsinstrumente, Datenerhebung, Stichprobe sowie Datenaufbereitung und Daten-

analyse ausführlich beschrieben. Der anschließende Ergebnisteil stellt die Forschungsergebnisse dar, indem auf deskriptive, hypothesenbezogene und explorative Analyseergebnisse eingegangen wird. Die Ergebnisse werden im Diskussionsteil zusammengefasst und interpretiert, wonach Grenzen der Untersuchung dargelegt werden. Die Arbeit wird durch ein abschließendes Fazit und einen Ausblick abgerundet.

2 Theoretischer Hintergrund

Der theoretische Kontext dieser Forschungsarbeit soll zunächst vorgestellt werden. Nach einer Einführung in zentrale Stress- und Coping-Konzepte, wird auf relevante Aspekte der Lebenszufriedenheit bei jungen Erwachsenen eingegangen. Anschließend werden Entwicklungsaufgaben dargelegt, welche StudentInnen und BerufsschülerInnen durchlaufen. Explizit thematisiert werden in diesem Kontext Herausforderungen und Stressoren im Zuge der Lebensphase des Studiums und der Ausbildung. Abschließend wird zu bisherigen Forschungen innerhalb der eben aufgelisteten Themenfelder Bezug genommen, woraufhin zentrale Forschungsfragen und Hypothesen hinsichtlich des vorliegenden Forschungsprojekts abgeleitet werden.

2.1 Stress

Gleichgültig, ob es sich um Stress in der Arbeit, im Studium, in der Familie, selbst erzeugte Probleme oder tatsächlich eingetretene unangenehme Ereignisse handelt – Stress ist der Begleiter eines jeden Individuums im Leben (Rusch, 2019). Aufgrund des umfangreichen Themengebiets soll folglich ausschließlich auf jene theoretischen Grundlagen von Stress eingegangen werden, die sich für die vorliegende Arbeit als relevant herausstellen. Hierfür wird Stress zunächst definiert und anschließend mittels des transaktionalen Stressmodells nach Lazarus (1966) näher erläutert.

2.1.1 Stress Begriffsbestimmung

Bereits 1936 definierte der Begründer der biologischen Stressforschung, Mediziner Hans Selye (1956), den Stressbegriff als die unspezifische Reaktion des Organismus auf jede an ihn gerichtete Anforderung. Stress bewirkt in seiner Theorie das *Allgemeine Adaptionssyndrom*, das die Anpassung des Organismus auf eine stressende Situation beschreibt. Stress kann seiner Auslegung nach mit *Beanspruchung* gleichgesetzt werden (Reif et al., 2018). Da in der Stressforschung wiederholt auf die Termini *Belastung* und *Beanspruchung* zurückgegriffen wird, ist eine Begriffsbestimmung dieser von hoher Relevanz für das weitere Verständnis. *Belastung*

meint Bedingungen, die von außen auf eine Person einwirken. *Beanspruchung* hingegen ist definiert als die subjektiven Folgen der Belastungen für ein Individuum (Sonntag et al., 2012). Zusätzlich unterscheidet Selye (1974, 1981) zwischen positivem Stress, *Eustress*, und negativem Stress, *Distress*. Eustress wirkt, im Gegensatz zum hemmend wirkenden Distress, anregend und motivierend. Ausschlaggebend für das Erleben von positivem Stress ist, dass der Körper zwar in einen höheren Erregungszustand versetzt wird, die hierfür verantwortlichen Reize jedoch nicht als Bedrohung (negativer Stress), sondern als Herausforderung empfunden werden. Die internen und externen Reize, die mit hoher Wahrscheinlichkeit zu einer Stressreaktion führen, werden Stressoren genannt (Semmer, 1984).

Neben dem reaktionsbezogenen Ansatz von Selye (1956) können transaktionale und reizorientierte Stresskonzepte unterschieden werden (Reif et al., 2018). Stress wird aus transaktionaler Perspektive von Lazarus (1966) als eine Beziehung zwischen Mensch und Umwelt definiert, in welcher die personenbezogenen Ressourcen stark belastet oder überschritten werden, wodurch das Wohlbefinden einer Person absinken kann (Folkman & Lazarus, 1985). Aktuelle Veröffentlichungen beziehen sich im Rahmen von Stressdefinitionsansätzen auf die Publikation von Greif et al. (1991), in welcher ein reizorientierter Stressansatz vertreten wird (Schmidt, 2021). Greif et al. (1991) gehen davon aus, dass Stress durch schädliche umweltbedingte Reize entsteht, welche negative Auswirkungen auf den Organismus zur Folge haben. Stress ist „ein unangenehmer Spannungszustand, der aus der Befürchtung entsteht, dass eine stark aversive, zeitlich nahe und subjektiv andauernde Situation wahrscheinlich nicht vollständig kontrollierbar ist, deren Vermeidung aber subjektiv wichtig erscheint“ (Greif et al., 1991, S.1). Stress wird in diesem Zusammenhang als *Belastung* wahrgenommen (Reif et al., 2018).

2.1.2 Psychologisches Stressmodell nach Lazarus

Im Laufe der Zeit entwickelten sich zahlreiche Theorien zur Erklärung des Zusammenhangs von Stressoren und deren Stressreaktionen. Hierzu gehören biologische, soziologische, ressourcenfokussierte, psychologische, arbeitsweltbezogene sowie biopsychosoziale Stressmodelle (Rusch, 2019). Eine der bekanntesten Theorien ist das *transaktionale Stressmodell* des amerikanischen Psychologen Richard Lazarus (1966). Dieses psychologische Modell der Forschungsgruppe von Lazarus und Folkman (1984) genießt seit den 1970er Jahren innerhalb der Stressforschung einen hohen Stellenwert und wird auch zur jetzigen Zeit als theoretische Grundlage für diverse Stresspräventionsprogramme verwendet (Lohaus, 2021; Rusch, 2019). Stress wird von Lazarus aus einer kognitiv transaktionalen Sichtweise betrachtet. Dies meint, dass sich zwischen dem Stressor und der Stressreaktion ein Prozess der individuellen Be-

wertung befindet (Lazarus & Launier, 1981). Der Ablauf des Stressprozesses und der Stressreaktion sowie deren Bewältigung nach Lazarus und Folkman (1984) wird im Folgenden näher erläutert. Stress entsteht ihrer Ansicht nach, wenn die anfänglich gestellten Anforderungen der Umwelt die eigenen Ressourcen stark beanspruchen oder übersteigen. Ob eine Stressreaktion ausgelöst wird, unterliegt der subjektiven Bewertung einer Person, d.h. wie diese die Situation und die individuellen Bewältigungsfähigkeiten einschätzt.

Das transaktionale Stressmodell inkludiert eine dreistufige Situationsbewertung: Primär-, Sekundär- und Neubewertung (Nitsch, 1981). In der primären Bewertung (engl.: *Primary Appraisal*) findet zunächst eine kognitive Einschätzung der Ausgangssituation statt (Lazarus & Folkman, 1984). Der potenzielle Stressor, die Situation oder der Reiz, kann als positiv, irrelevant oder stressvoll eingestuft werden. Bei einer Bewertung des Stimulus als stressig, kann dieser näher unterteilend als schädlich, bedrohlich oder herausfordernd empfunden werden. Innerhalb der sich anschließenden sekundären Bewertung (engl.: *Secondary Appraisal*) werden die eigenen Bewältigungsfähigkeiten bzw. situativen Bewältigungsmöglichkeiten eingeschätzt (Lazarus & Folkman, 1984). Demnach bewertet eine Person, ob sie über ausreichend persönliche Ressourcen, Fähigkeiten und Kenntnisse zur Bewältigung der Situation verfügt, und welche Handlungsmöglichkeiten bestehen, um mit der Situation umzugehen. Resultiert aus dieser Bewertung, dass sich die eigenen Ressourcen als unzureichend bzgl. der Bewältigung herausstellen, bewirkt dies eine Stressreaktion (Lazarus & Folkman, 1984; Lazarus & Launier, 1981). Auf Basis des sekundären Bewertungsprozesses wird zudem eine Bewältigungsstrategie bzw. *Coping-Strategie* gewählt (siehe Kapitel 2.2 Stressbewältigung), infolge welcher eine Neubewertung (engl.: *Reappraisal*) der Situation erfolgt (Lazarus & Launier, 1981). Eine erfolgreiche Bewältigung bewirkt eine zukünftige Einstufung der Situation als Herausforderung und reduziert die Einschätzung als Bedrohung, Schädigung oder Verlust (Lazarus, 1966, 1995; Lazarus & Folkman, 1984; Lazarus & Launier, 1981).

2.2 Stressbewältigung

Wie bereits dargelegt (siehe Kapitel 2.1 Stress), ist der Umgang mit Stress ausschlaggebend für die subjektive Interpretation des Stressors, welche folglich über die Entstehung einer positiven oder negativen Stressreaktion entscheidet (Lazarus & Launier, 1981). Hieran anschließend wird auf den Stressbewältigungsbegriff eingegangen, wonach eine Schilderung der unterschiedlichen Formen der Stressbewältigung erfolgt.

2.2.1 Coping Begriffsklärung

Unter *Coping* (zu Dt. *Bewältigung*, *zurechtkommen mit*) wird jegliche Form der Auseinandersetzung mit physisch und psychisch belastenden Situationen verstanden (Gerrig, 2018). Nach Lazarus und Folkman (1984) bezeichnet der Bewältigungsbegriff kognitive und verhaltensbezogene Anstrengungen einer Person, um mit bestimmten internen bzw. externen Anforderungen umzugehen, welche die eigenen Ressourcen stark beanspruchen oder übersteigen. Diese Anstrengungen führen nicht zwangsläufig zu einer erfolgreichen Bewältigung der Problemsituation und zählen desgleichen zum Coping-Begriff, wenn sie das Aushalten, Tolerieren, Vermeiden oder Leugnen der Belastungssituation beabsichtigen (Kaluza, 2018).

2.2.2 Coping Arten und Strategien

In der Forschung wird zwischen *problem-* und *emotionsorientiertem Coping* unterschieden. Das problembezogene Coping findet nach Lazarus und Folkman (1984) Anwendung, wenn die Anforderungssituation als kontrollierbar eingestuft wird. Diese Bewältigungsform bezieht sich auf den direkten Umgang mit dem Stressor, mit dem Ziel einer aktiven Veränderung oder Lösung der Problemsituation. Der Nutzen des emotionszentrierten Copings liegt hingegen im Umgang mit unkontrollierbaren Stressoren (Lazarus & Folkman, 1984). Diese werden meist von negativen Emotionen begleitet, welche es im Rahmen der emotionsorientierten Bewältigung zu regulieren gilt, um Unbehagen zu reduzieren und Wohlbefinden zu steigern. Den eben genannten Arten der Bewältigung lassen sich Coping-Strategien zuordnen. Zu der problembezogenen Stressbewältigung zählen u.a. das Sammeln von Informationen, das Zurückgreifen auf frühere Erfahrungen sowie das Verhandeln und Problemlösen (Folkman, 2020). Prozesse der kognitiven Umstrukturierung, innerliches Distanzieren, Selbstablenkung sowie religiöse Gebete gelten als emotionszentrierte Bewältigung (Gerrig, 2018). Die Suche nach sozialer Unterstützung kann dem problembezogenen Vorgehen zugeordnet werden, während das Zurückgreifen auf emotionale Entlastungsformen mit der emotionsbezogenen Coping-Art in Verbindung steht (Folkman, 2020; Gerrig, 2018).

Die Literatur differenziert außerdem zwischen *adaptiven* bzw. *funktionalen* und *maladaptiven* bzw. *dysfunktionalen Coping-Strategien*. Funktionale Vorgehensweisen sind auf eine langfristige und nachhaltige Lösung eines Problems ausgerichtet, wohingegen dysfunktionale Coping-Strategien zur Ablenkung von einer Problemsituation dienen (Lazarus & Folkman, 1984). Erfolgreiches adaptives Coping bewirkt den Aufbau einer Widerstandsfähigkeit gegenüber Stressbelastungen, welche in der Wissenschaft als Resilienz betitelt wird (Henninger, 2016; Rice & Liu, 2016). Die Forschenden sind sich uneinig über die Anzahl der Bewälti-

gungsstrategien, die eine Person tatsächlich anwendet. Während Carver (1997) 14 unterschiedliche Umgangswege mit Stress unterscheidet, bestätigt Krägeloh (2011) durch faktorenanalytische Untersuchungen, dass Personen lediglich auf drei bis fünf Coping-Strategien zurückgreifen. Zu den adaptiven Coping-Strategien zählen positives Denken, aktive und vorbeugende Stressbewältigung, soziale Unterstützung und Halt im Glauben, während Alkohol und Zigarettenkonsum als maladaptive Bewältigungsstrategie dargestellt wird (Folkman, 2020; Forst & Mierke, 2013; Gerrig, 2018; Reichhart & Pusch, 2023). Das *Stress- und Coping-Inventar (SCI)* von Satow (2012b) basiert auf dieser Strategien-Einteilung und wird im methodischen Vorgehen eingeführt (siehe Kapitel 3.2.1 SCI Stress- und Coping-Inventar). Aufgrund der hohen Relevanz der *sozialen Unterstützung* für das Forschungsvorhaben wird diese abschließend definiert. Gemeint sind Ressourcen, welche von anderen Personen zur Verfügung gestellt werden, um einem Menschen beim Umgang mit Stress zu helfen. Die bereitgestellten Ressourcen schließen materielle, sozio-emotionale und informationsbasierte Unterstützungsformen mit ein (Gerrig, 2018).

2.3 Lebenszufriedenheit

Die Lebenszufriedenheit spielt in vielerlei Hinsicht eine bedeutende Rolle in der heutigen Stress- und Gesundheitsforschung (Rogge, 2020). Aktuelle Untersuchungsergebnisse gemäß Kim et al. (2021) weisen beispielsweise darauf hin, dass eine höhere Lebenszufriedenheit mit einer besseren physischen, psychischen und verhaltensbezogenen Gesundheit in Verbindung gebracht wird. Um das Verständnis für das Lebenszufriedenheitskonzept zu fördern, wird dieses in folgenden Absätzen erläutert, wobei besonderes Augenmerk auf die Zufriedenheit im Rahmen des jungen Erwachsenenalters gerichtet wird.

2.3.1 Lebenszufriedenheit Begriffsbestimmung

Glück, Wohlbefinden, Freude und Lebenszufriedenheit sind Begriffe, die sich in ihrer Bedeutung stark ähneln und in der Fachliteratur oft als Synonym verwendet werden (Bosch, 2019). Von hoher Bedeutung für das vorliegende Projekt stellt sich die *Lebenszufriedenheit* heraus. Bei dem Konstrukt der Lebenszufriedenheit handelt es sich um eine individuelle Beurteilung der eigenen Lebenslage (Roth & Ryba, 2016). Die allgemeine und bereichsspezifische Lebenszufriedenheit bilden kognitive Bewertungsformen, die das Wohlbefinden der Menschen beschreiben. Teilbereiche der Lebenszufriedenheit sind u.a. die Konstrukte Gesundheit, Freundeskreis, Partnerschaft, Finanzen und Beruf (Fahrenberg et al., 2000; Rogge, 2020; Wirtz, 2021). Die Lebenszufriedenheit beinhaltet bewusste oder unbewusste Empfin-

dungen, die sowohl auf Persönlichkeitsmerkmalen, wie Neurotizismus und Extraversion, als auch auf Wahrnehmungen bzgl. der aktuellen Lebenssituation beruhen (Roth & Ryba, 2016; Wirtz, 2021). Jede intrinsisch motivierte Tätigkeit, d.h. sinngebende Aktivität, durch die etwas erreicht werden kann, steigert die Zufriedenheit (Brandtstädter, 2015). Eine hohe Lebenszufriedenheit führt weitergehend zum subjektiven Wohlbefinden einer Person, näher gesagt zu einem glücklichen Gefühlszustand. Dieser wird verstärkt, wenn positive Gefühle häufig und negative Gefühle selten empfunden werden (Wirtz, 2021).

2.3.2 Lebenszufriedenheit bei jungen Erwachsenen

Zufriedenheit wird im jungen Erwachsenenalter als Ergebnis vorteilhafter Entwicklungsbedingungen angesehen, obwohl sie im Lebenslauf einer Person nie als anhaltender oder erreichbarer Zustand aufgeführt wird (Brandtstädter, 2015). Das Wohlbefinden im Sinne der Zufriedenheit ist als ein Prozess zu verstehen, welcher positive und negative Ereignisse sowie Erfahrungen mit einschließt (Rogge, 2020). Wurden in der Vergangenheit negative Erfahrungen erlebt, wird die Gegenwart positiver bewertet, als wenn vergangene glückliche Phasen abgeschlossen wurden (Brandtstädter, 2015). Entgegen der Annahme von Lucas et al. (2003), dass sich die Lebenszufriedenheit nach einem Ereignis kurzfristig ändert, danach jedoch zum ursprünglichen Niveau zurückkehrt, wird gegenwärtig von einer langfristigen Änderung der Lebenszufriedenheit ausgegangen. Die Studie von Headey et al. (2013) verdeutlicht, dass Entscheidungen, die im Kontext Lebensziele und Werte, Arbeits- und Freizeit, Gesundheitsverhalten, soziale Teilhabe und Persönlichkeit des/der PartnerIn getroffen werden, zu einer langanhaltenden Beeinflussung der Lebenszufriedenheit führen können. In der Literatur zeigen sich Personen jüngeren und älteren Lebensalters grundsätzlich zufriedener als Menschen mittleren Alters, was als *U-Kurve* bezeichnet wird. Erklärt wird dies u.a. durch die steigende familiäre und berufsbezogene Belastung im mittleren Altersspektrum (Rogge, 2020; Van Suntum et al., 2010). Die Querschnittsanalyse von Heidl et al. (2012) legt dar, dass sich die subjektive Gesundheit und die Zufriedenheit mit der finanziellen Situation, unter den Gesichtspunkten der Soziodemographie und Lebensbedingungen, am stärksten auf die Lebenszufriedenheit auswirken. Daneben gilt es zu erwähnen, dass sich objektiv negative Lebensumstände nur relativ gering auf die subjektiv erlebte Zufriedenheit auswirken. Jenes Phänomen wird in der Fachsprache als *Zufriedenheitsparadox* bezeichnet (Brandtstädter, 2015). Nicht zuletzt soll die Bedeutung zwischenmenschlicher Beziehungen für die Zufriedenheit von jungen Personen akzentuiert werden (Rogge, 2020; Van Suntum et al., 2010). Da sich eine subjektiv erlebte Stressbelastung bei jener Personengruppe negativ auf die Zufriedenheit auswirken

kann (Asberg et al., 2008), wird hiermit auf Entwicklungsaufgaben und Stressbelastungsquellen von jungen Erwachsenen im Ausbildungs- und Hochschulkontext übergeleitet.

2.4 Lebensphase Studium und Berufsausbildung

Die Lebensphase des jungen Erwachsenenalters, häufig geprägt durch ein Studium oder eine Berufsausbildung, birgt neben etwaigen Chancen und Freiheiten einige Krisen, überfordernde Situationen und Unsicherheiten (Rogge, 2020). Im Folgenden werden Entwicklungsaufgaben des jungen Erwachsenenalters aufgegriffen, wonach die zu bewältigenden Stressoren und Herausforderungen von StudentInnen und BerufsschülerInnen beleuchtet werden.

2.4.1 Anforderungen und Entwicklungsaufgaben im jungen Erwachsenenalter

Herausforderungen und Probleme, welchen jede Person im Laufe der Entwicklung gegenübersteht, werden *Entwicklungsaufgaben* genannt (Lohaus & Vierhaus, 2019). Die Jugendphase wird mit besonders vielfältigen Entwicklungsaufgaben in Verbindung gebracht. Neben diesen Aufgaben stellen sich alltägliche Probleme und kritische Lebensereignisse in den Vordergrund. Das Zusammenspiel aller Faktoren endet für die Jugendlichen bzw. jungen Erwachsenen häufig in einem sehr hohen Stresserleben. Hierdurch können Kaskadenwirkungen auftreten, die zu einem Überbelastungserleben führen (Lohaus & Vierhaus, 2019). Nach Havighurst (1972) bedarf es einer geeigneten Bewältigung der Entwicklungsaufgaben, um Erfolg und Zufriedenheit wahrnehmen zu können. Die Erfahrung, mit derartig hohen Anforderungen umzugehen, ist bei Jugendlichen jedoch oft unzureichend ausgeprägt, weswegen es an verinnerlichteten Stressbewältigungsstrategien mangelt (Lohaus & Vierhaus, 2019). In einem nächsten Schritt wird nach neuen Wegen zur Stressbewältigung gesucht, wobei sowohl auf angemessene als auch auf unpassende Bewältigungsformen zurückgegriffen werden kann. Zu den nützlichen Bewältigungsmöglichkeiten werden nach Lohaus und Vierhaus (2019) u.a. das Hinzuziehen sozialer Unterstützung gezählt, wohingegen sich die Bewältigung in Form von Alkohol oder Drogenkonsum als nicht langfristig hilfreich bzgl. der angestrebten Problemlösung herausstellt (siehe Kapitel 2.2.2 Coping Arten und Strategien). Die untenstehende Grafik verdeutlicht die eben dargestellten Zusammenhänge.

Des Weiteren entstand ein Verständnis der Entwicklungsaufgaben Jugendlicher, welches auf vier Clustern beruht. Einen Einblick in diese Clusterung gewährt die Shell Jugendstudie (2015), welche Herausforderungen, die sich innerhalb des 12. bis 25. Lebensalters stellen, in folgende Bereiche unterteilt: Qualifizieren, soziale Bindungen aufbauen, Konsumieren, Regenerieren und Partizipieren. Um sich qualifizieren zu können, gilt es, intellektuelle und soziale

Kompetenzen auszubilden. Dies gelingt durch Wissenserwerb und -anwendung, Erweiterung des selbstverantwortlichen sozialen Handelns sowie schulische Bildung bzw. Ausbildung. Letzterer Gesichtspunkt ist auf das Ziel ausgerichtet, eine Arbeitsstelle zu finden und finanziell unabhängig zu leben (Shell Jugendstudie, 2015). Zentral für den Aufbau sozialer Bindungen ist, dass die Jugendlichen eine Körper- und Geschlechtsidentität entwickeln. Hierunter wird das Befassen mit körperlichen Veränderungen, der Ausbau des Bewusstseins für die Zugehörigkeit zu einem Geschlecht, die emotionale Ablösung von den Eltern und das Eingehen von Freundschaften und Partnerschaften verstanden. Eine partnerschaftliche Beziehung kann hier als Basis für die zukünftige Familienplanung angesehen werden (Shell Jugendstudie, 2015). Zentral für das heutige Zeitalter ist zudem, dass die jungen Erwachsenen ein Freizeitverhalten entwickeln, einen verantwortungsvollen Umgang mit den Medien erlernen und darauf achten, ihre physischen und psychischen Kräfte zu regenerieren (Shell Jugendstudie, 2015). Zuletzt ist die Entwicklung eines eigenen Norm- und Wertesystems zu nennen. Gegenstand ist die Ausbildung individueller Werte und die Entfaltung einer ethischen Gesinnung hinsichtlich der angestrebten Lebensführung, die als Leitfaden für zukünftige Handlungen und politische Partizipation genutzt werden kann (Shell Jugendstudie, 2015).

2.4.2 Stressoren und Herausforderungen von StudentInnen und BerufsschülerInnen

Das Studium und die Ausbildung können der Phase des jungen Erwachsenenalters bzw. der Spätadoleszenz zugeordnet werden (Arnett, 2014; Hösli-Leu et al., 2018). StudentInnen und BerufsschülerInnen begegnen dementsprechend den gleichen, im obigen Abschnitt aufgeführten Entwicklungsaufgaben.

Zudem werden StudentInnen im Verlauf ihres Studiums mit einer Vielzahl an *Stressoren* und *Herausforderungen* konfrontiert, die nicht selten in einer hohen Stressbelastung münden (Gebhard et al., 2015; Heuse & Risius, 2022). Diese zeigen sich in Form von hohem Leistungs- und Zeitdruck, hohem Umfang der Lerninhalte sowie einer Vielzahl an Prüfungsterminen (Kirsch et al., 2017; Kollmann & Löbmann, 2017; Ortenburger, 2013). Hinzu kommt ein hohes Anforderungsniveau der Lehrveranstaltungen zwischen den abzulegenden Prüfungsleistungen (Herbst et al., 2020; Techniker Krankenkasse, 2015). Die HISBUS-Studie von Ortenburger (2013) setzte sich mit Stress und Belastung im Studium und Alltag von BachelorstudentInnen im Erststudium auseinander. Der Stressbegriff wird hierbei neben Zeitnot und Leistungsdruck oft mit Zukunftsangst, Überforderung und Unsicherheit in Verbindung gebracht. Abgesehen von dem Studium als größte Stressquelle, stehen die finanzielle Situation und Arbeit an oberster Stelle des Stressempfindens bei StudentInnen. Die Techniker Krankenkasse

(2015) hebt in diesem Kontext die doppelte Belastung der StudentInnen durch Studium und Nebenbeschäftigung hervor. 40 % der BachelorstudentInnen fühlen sich zudem stark durch Freizeitmangel gestresst (Ortenburger, 2013). Das Studium scheint zeitlich kaum vereinbar mit anderweitigen Aktivitäten (Herbst et al., 2020; Techniker Krankenkasse, 2015). Wohnsituation, Haushalt, familiäre Lage, Gesundheit, Sozialkontakte und Partnerschaft werden von 18 bis 32 % der StudentInnen als sehr starke Stressbelastungsfaktoren identifiziert (Ortenburger, 2013). Herausforderungen, die sich im Rahmen der SARS-CoV-2-Pandemie bei StudentInnen verstärkten, sind vor allem ein unzureichendes Sozialleben, Konzentrations- und Motivationsprobleme, Schwierigkeiten bei der Einschätzung der Lerninhalte und eine erhöhte Arbeitslast (Statista, 2020).

In der Literatur wird überdies deutlich, dass BerufsschülerInnen eine Risikogruppe hinsichtlich der Stressbelastung bilden, was die psychische Gesundheit beeinflussen kann (Steinmann, 2005). Berweger et al. (2013) zeichnen Herausforderungen auf, welchen BerufsschülerInnen im Übergang von der verpflichtenden Schulzeit in die Berufsausbildung begegnen. Hierzu gehört die Einstellung auf weniger Freizeit, die Rolleneinnahme als lernende Person und die Ausrichtung an die Anforderungen bzw. Erwartungen des Betriebs. Deuer (2013) ergänzte bzw. präziserte jene Herausforderungen. BerufsschülerInnen werden mit neuen Arbeitszeiten konfrontiert, erlernen den Umgang mit KollegInnen und versuchen sich in die Hierarchie des Betriebs einzuordnen. Neben Herausforderungen im Betriebsumfeld werden im Berufsschulkontext vor allem Leistungs- und Lernsituationen als herausfordernde Stressoren beschrieben (Gebhardt & Quach, 2020). Als besonders belastend erleben BerufsschülerInnen die Umsetzung der Work-Life-Balance, d.h. den Versuch Arbeits- und Freizeit im Gleichgewicht zu halten. Der lange Arbeitsalltag lässt wenig Zeit für zwischenmenschliche Kontakte und das Ausüben anderweitiger Freizeitaktivitäten (Deuer, 2013; Gebhardt & Quach, 2020).

2.5 Forschungsstand und Forschungslücke

Mithilfe der folgenden Ausführungen soll ein Einblick in aktuelle Forschungsergebnisse und Forschungslücken beziehentlich des Themengebiets Stress, Coping und Lebenszufriedenheit bei StudentInnen und BerufsschülerInnen gewährt werden.

StudentInnen erleben Stress häufig in hohem Ausmaß (Büttner & Dlugosch, 2013; Heuse & Risius, 2022). Über ein Drittel der StudentInnen fühlen sich durch psychosoziale Problematiken belastet, wobei ca. 40 % der StudentInnen davon ausgehen, dass diese Probleme größtenteils durch das Studium bedingt sind (Barthel et al., 2011). Bisläng finden sich kaum themenspezifische Studien zur subjektiven Stressbelastung von BerufsschülerInnen. Die Studie

von Hösli-Leu et al. (2018) weist jedoch auf kein erhöhtes Stresserleben von Auszubildenden im ersten Lehrjahr hin. Entgegen dieser Forschung ergab eine aktuelle Erhebung von Ulrich und Helker-Schlotmann (2022) zum Stresserleben von BerufsschülerInnen im Jahr 2019 im Vergleich zum Jahr 2020, dass BerufsschülerInnen 2019 ein niedriges bis mittleres Stressniveau aufwiesen, während die Lernenden 2020 ein deutlich höheres Stresslevel verspürten. Dies ist womöglich auf die Einschränkungen durch die SARS-CoV-2 Pandemie, u.a. irreguläre Unterrichtsbesuche und eine verringerte Vermittlung der Ausbildungsinhalte, zurückzuführen. Im vorherigen Abschnitt wurde deutlich, dass beide Bezugsgruppen mit etwaigen Herausforderungen und Stressoren konfrontiert werden. Trotz dessen mangelt es an Studien, die das subjektive Stressempfinden von StudentInnen und BerufsschülerInnen gegenüberstellen.

Bei einer Befragung von Grützmacher et al. (2017) zur Gesundheit von StudentInnen, bejahten 19 % der Teilnehmenden gelegentlich oder regelmäßig zu rauchen, wobei in 84 % der Fälle der Zigarettenkonsum favorisiert wurde. Ein problematisches Alkoholkonsumverhalten zeigte sich bei 41 % der StudentInnen. Die Forschung von Zander (2016) verdeutlicht, dass StudentInnen zur Stressbewältigung kaum auf die maladaptive Coping-Strategie des erhöhten Alkohol- und Zigarettenkonsums zurückgreifen. In einer aktuellen Forschung von Paz Castro et al. (2023) wurden 5622 BerufsschülerInnen zu ihrem Alkohol- und Tabakkonsum befragt, um Präventionsbedarfe abzuleiten. Hierbei ergab sich, dass mehr als die Hälfte der BerufsschülerInnen (52 %) einen risikoreichen Alkoholkonsum aufweisen. 44 % der Lernenden gaben einen täglichen oder gelegentlichen Tabakkonsum an. Die Querschnittsanalyse von Grieben et al. (2019) über den Gesundheitszustand von deutschen kaufmännischen BerufsschülerInnen zeigte, dass über die Hälfte der ProbandInnen in jener stressanfälligen Lebensphase rauchen (Haggenmiller, 2016). Im Rahmen der Studie von Pusceddu (2016) wurde deutlich, dass 19 bis 25 % der gestressten kaufmännischen Auszubildenden häufiger Alkohol trinken bzw. Zigaretten rauchen. Die sich abzeichnende Tendenz eines höheren Alkohol- und Zigarettenkonsums bei BerufsschülerInnen im Vergleich zu StudentInnen, wird durch bestehende Forschung nicht ausreichend gestützt, da es an vergleichenden Studien mangelt.

Bekannt ist, dass sich jene Personen als zufriedener einschätzen, die bewusst mit Problemen im Leben umgehen und die Fähigkeit besitzen, diese zu bewältigen (Roth & Ryba, 2016). In der Forschung von Forst und Mierke (2013) berichteten StudentInnen, die vermehrt funktionales Coping anwenden, von einer höheren Lebenszufriedenheit, als StudentInnen mit gehäufte Anwendung dysfunktionaler Coping-Strategien. Bei BerufsschülerInnen wurde dieser Zusammenhang bislang nicht differenziert nachgewiesen. Erforscht wurde zudem die geringe

Studienzufriedenheit, die sich bei StudentInnen u. a. durch hohe Anforderungen, Zeit- und Leistungsdruck sowie Überforderung auszeichnet (Ortenburger, 2013; Sieverding et al., 2013) und die Ausbildungszufriedenheit, welche u.a. durch Lernstress und steigende Anforderungen an BerufsschülerInnen niedrig eingestuft wird (Ernst, 2016; Haggemiller, 2016). In der Publikation von Sendatzki und Rathmann (2022) finden sich Hinweise darauf, dass StudentInnen mit hohem Stressempfinden zu einer niedriger ausgeprägten Zufriedenheit tendieren. Die Erhebung von Pusceddu (2016) bestätigte, dass sich das Stresserleben häufig negativ auf das Wohlbefinden von kaufmännischen BerufsschülerInnen auswirkt. Der aktuelle Stand der Forschung verdeutlicht den Zusammenhang zwischen Ausbildungs- bzw. Studienzufriedenheit und Stress, jedoch wurde der Bezug zur Lebenszufriedenheit nicht ausreichend untersucht.

Nach Zander (2016) üben adaptive Bewältigungsstile den stärksten Einfluss auf das Stresserleben bei StudentInnen aus. Die Untersuchung von Kriener et al. (2018) bzgl. des Stressempfindens und der Stressbewältigung von StudentInnen der sozialen Arbeit ergab, dass StudentInnen, die überwiegend auf adaptive Coping-Strategien zurückgreifen, ein niedrigeres Stressempfinden und geringere Überforderung aufzeigen, als jene StudentInnen, die überwiegend maladaptive Coping-Strategien anwenden. Weitergehend bestätigte die Forschung von Schäfer et al. (2020) die Effektivität des adaptiven Copings und positiven Denkens in Bezug auf die psychologische Stressreduktion. Bislang mangelt es an differenzierten Untersuchungen zum Stresserleben in Hinsicht auf das adaptive Coping bei BerufsschülerInnen. Forst und Mierke (2013) legten den Zusammenhang zwischen der aktuellen Stressbelastung und der Anwendung maladaptiver Coping-Strategien bei StudentInnen dar. Clusteranalysen ergaben, dass 36 % der Befragten ein hohes Stresserleben aufzeigen und vermehrt auf dysfunktionale Bewältigungsstrategien zurückgreifen. Die Ergebnisse der Präventionsstudie bzgl. BerufsschülerInnen von Paz Castro et al. (2023) weisen darauf hin, dass die Wahrscheinlichkeit eine Suchtverhaltensweise, u.a. Alkohol- oder Tabak, zu entwickeln, mit höherem Stress ansteigt.

2.6 Forschungsfragen und Hypothesen

Ziel der vorliegenden Arbeit ist, das Stresserleben, die Stressbewältigung sowie die Lebenszufriedenheit von StudentInnen und BerufsschülerInnen zu untersuchen. Zunächst soll die Ausprägung des subjektiven Stressfaktors bei StudentInnen und BerufsschülerInnen gegenübergestellt werden. Basierend auf den Forschungsergebnissen wird zudem vermutet, dass die maladaptive Coping-Strategie, die sich auf einen erhöhten Alkohol- und Zigarettenkonsum bezieht, bei BerufsschülerInnen höher ausgeprägt ist als bei StudentInnen. Es soll geprüft werden, ob die Anwendung adaptiver Coping-Strategien bei beiden Bezugsgruppen mit höherer

Lebenszufriedenheit und die maladaptive Coping-Strategie mit niedrigerer Lebenszufriedenheit einhergeht. Weitergehend besteht Grund zur Annahme, dass ein höheres Stresserleben bei StudentInnen und BerufsschülerInnen im Zusammenhang mit einer geringeren Lebenszufriedenheit steht. Darüber hinaus ergibt sich die Fragestellung, ob eine höhere Ausprägung adaptiver Bewältigungsstrategien bei StudentInnen und BerufsschülerInnen auf ein niedrigeres Stresserleben hindeutet. Ergänzend wird überprüft, ob eine höhere Ausprägung der maladaptiven Bewältigungsstrategie bei den zwei Versuchsgruppen mit höheren Werten hinsichtlich des subjektiven Stressempfindens in Verbindung steht.

Folgende Hypothesen werden abgeleitet:

Hypothese 1: Das *subjektive Stressempfinden (insgesamt und auf den einzelnen Unteraspekten)* unterscheidet sich zwischen BerufsschülerInnen und StudentInnen.

Hypothese 2: BerufsschülerInnen zeigen eine höhere Ausprägung der *maladaptiven Coping-Strategie (erhöhter Alkohol- und Zigarettenkonsum)* als StudentInnen.

Hypothese 3: Die Ausprägung der Coping-Strategien und das subjektive Stressempfinden stehen bei BerufsschülerInnen und StudentInnen im Zusammenhang mit deren allgemeiner Lebenszufriedenheit.

Hypothese 3a: Je höher die Ausprägung *adaptiver Coping-Strategien* der BerufsschülerInnen und StudentInnen, desto höher die *allgemeine Lebenszufriedenheit*.

Hypothese 3b: Je höher die Ausprägung der *maladaptiven Coping-Strategie* der BerufsschülerInnen und StudentInnen, desto niedriger die *allgemeine Lebenszufriedenheit*.

Hypothese 3c: Je höher das *subjektive Stressempfinden* der BerufsschülerInnen und StudentInnen, desto niedriger die *allgemeine Lebenszufriedenheit*.

Hypothese 4: Das subjektive Stressempfinden steht bei BerufsschülerInnen und StudentInnen im Zusammenhang mit deren Coping-Strategien.

Hypothese 4a: Je höher die Ausprägung *adaptiver Coping-Strategien* der BerufsschülerInnen und StudentInnen, desto niedriger das *subjektive Stressempfinden*.

Hypothese 4b: Je höher die Ausprägung der *maladaptiven Coping-Strategie* der BerufsschülerInnen und StudentInnen, desto höher das *subjektive Stressempfinden*.

Bzgl. der Hypothesen 3a, 3b, 3c, 4a und 4b soll explorativ untersucht werden, ob dieser Zusammenhang in beiden Teilstichproben vorhanden und ob er unterschiedlich ausgeprägt ist.

3 Methodik

Innerhalb dieses Kapitels wird die Methodik des Forschungsprojekts beschrieben. Um die Bearbeitung der Hypothesen verständlich darlegen zu können, gilt es zunächst das Untersuchungsdesign, die Erhebungsinstrumente, die Durchführung der Datenerhebung und die Stichprobe näher zu erläutern. Die anschließende Verschriftlichung der Datenaufbereitung und Datenanalyse dient als überleitende Komponente zum Ergebnisabschnitt dieser Arbeit.

3.1 Untersuchungsdesign

Bei dieser empirischen Untersuchung handelt es sich um ein quantitatives Forschungsdesign mit schriftlicher Online-Befragung. Für die Untersuchung der Hypothesen wird auf eine korrelative Querschnittstudie mit einem Untersuchungszeitpunkt zurückgegriffen. Zur Datenerfassung werden zwei standardisierte Messinstrumente sowie soziodemografische Daten verwendet. Das *Stress- und Coping-Inventar (SCI)* von Satow (2012b) und der *Fragebogen zur Lebenszufriedenheit (FLZ)* von Fahrenberg et al. (2000) dienen im Kontext dieses Forschungsprojekts zur Erfassung der aktuellen Stressbelastung, Stressbewältigung sowie Lebenszufriedenheit bei StudentInnen und BerufsschülerInnen. Es gilt herauszuarbeiten, ob Unterschiede im *subjektiven Stressempfinden* und der Ausprägung der *maladaptiven Coping-Strategie (erhöhter Alkohol- und Zigarettenkonsum)* zwischen StudentInnen und BerufsschülerInnen bestehen. Für die erste Hypothese stellt die Form der Berufsbildung (StudentIn oder BerufsschülerIn) die unabhängige und die *empfundene Stressbelastung* die abhängige Variable dar. Für die zweite Hypothese ergibt sich die *maladaptive Coping-Strategie* als abhängige und die Form der Berufsbildung als unabhängige Variable. Zudem soll auf einen linearen Zusammenhang zwischen den Variablen *Stressempfinden* und *Lebenszufriedenheit*, *Coping (adaptiv und maladaptiv)* und *Lebenszufriedenheit* sowie *Stressempfinden* und *Coping (adaptiv und maladaptiv)* geprüft werden.

3.2 Erhebungsinstrumente

Der Fragebogen erhebt die Konstrukte des aktuellen Stressempfindens und Copings durch das *Stress- und Coping-Inventar (SCI)* von Satow (2012b) sowie die Lebenszufriedenheit anhand des *Fragebogens zur Lebenszufriedenheit (FLZ)* von Fahrenberg et al. (2000). Ergänzend werden soziodemografische Daten und Belastungsempfindungen erfragt. Die eben aufgeführten Erhebungsinstrumente werden nachfolgend ausführlicher erläutert.

3.2.1 SCI Stress- und Coping-Inventar

Die folgenden zwei Abschnitte zum *Stress- und Coping-Inventar* beziehen sich in Gänze auf das Testmanual sowie die zugehörige Test- und Skaldokumentation nach Satow (2012a, 2012b). Das *Stress- und Coping-Inventar (SCI)* erhebt die Konstrukte des aktuellen Stressempfindens, die körperlichen und psychischen Stresssymptome sowie die Stressbewältigung. Das Testverfahren beinhaltet 10 Skalen und inkludiert 54 Items. Anzumerken gilt, dass die Skala zur Erfassung der physischen und psychischen Stresssymptome nicht verwendet wird, da sie sich als unbedeutend für den Forschungsschwerpunkt herausstellt.

Die *aktuelle Stressbelastung* wird im *SCI* anhand der Subskalen *Stress durch Unsicherheit*, *Stress durch Überforderung* und *Stress durch tatsächlich eingetretene Ereignisse* erfasst.¹ Diese drei Stressskalen beinhalten jeweils sieben Items. Jedes Item deckt einen relevanten Lebensbereich ab: Finanzen, Wohnen, Arbeits-/Ausbildungsplatz, Freundschaft/Familie, PartnerIn, Gesundheit und persönliche Erwartungen. Den Befragten wird zur Beantwortung eine siebenstufige Likert-Skala, mit der verbalen Verankerung: 1 = „nicht belastet/überfordert“ bis 7 = „sehr stark belastet/überfordert“, vorgelegt. Pro Skala können Werte zwischen 7 und 49 erreicht werden. Die *gesamte Stressbelastung* ergibt sich aus der Summe der drei Subskalen. Die aus der Berechnung resultierenden Extremwerte für die *Stressbelastung* liegen bei 21 und 147. Eine hohe Punktzahl deutet stets auf eine hohe Stressbelastung hin.

Zur Erfassung der Stressbewältigung werden 20 Items verwendet, die sich fünf verschiedenen Coping-Strategien zuordnen lassen: *positives Denken*, *aktive Stressbewältigung*, *soziale Unterstützung*, *Halt im Glauben* und *erhöhter Alkohol- und Zigarettenkonsum*. Jede Coping-Skala beinhaltet vier Items. Jene vier ersterwähnten Skalen werden im Rahmen der Arbeit zu der Skala *adaptives Coping* zusammengefasst. Die Skala *erhöhter Alkohol- und Zigarettenkonsum* wird mit der Skala *maladaptives Coping* gleichgesetzt. Die gemischt dargestellten Items sind auf einer vierstufigen Likert-Skala verankert. Die Items können anhand der Anker: 1 = „trifft gar nicht zu“, 2 = „trifft eher nicht zu“, 3 = „trifft eher zu“ und 4 = „trifft genau zu“ beurteilt werden. Pro Skala kann ein Minimalwert von 4 und ein Maximalwert von 16 erreicht werden. Die Summierung der einzelnen Coping-Skalen ergibt einen Coping-Gesamtwert. Die Extrema bzgl. des gesamten Coping-Werts liegen bei 20 und 80. Höhere Werte stehen im Zusammenhang mit einer höheren Ausprägung der Stressbewältigung.

¹ Die Begriffe Stressbelastung und Stressempfinden werden in dieser Arbeit als Synonyme verwendet.

Satow (2012b) berichtet von akzeptablen bis hohen Werten hinsichtlich der Güte des Testverfahrens. Das standardisierte Messinstrument verfügt über eine hohe Durchführungs- und Auswertungsobjektivität. Die Validität des Testinstruments wird aufgrund der zuverlässigen Messung der subjektiven Stressbelastung und Stressbewältigungs-Strategien durch die Skalenergebnisse des *SCI* angenommen. Folgende Reliabilitäts-Angaben basieren auf einer Normstichprobe von $N = 5220$. Mit einem Cronbach's Alpha-Wert von $\alpha = .82$ wird von einer guten internen Konsistenz für die Skala *Gesamtbelastung* ausgegangen. Die drei Unterskalen der Stressbelastung weisen befriedigende Werte für die Reliabilität auf ($\alpha = .69$ bis $\alpha = .72$). Die Angabe der Reliabilitätswerte begrenzt sich bzgl. des Copings auf dessen Subskalen. Die Skalen *positives Denken* und *aktive Stressbewältigung* erreichen akzeptable Werte für die interne Konsistenz ($\alpha = .74$). Die Skala *soziale Unterstützung* deutet mit einem Konsistenzkoeffizienten von $\alpha = .88$ auf eine hohe Reliabilität hin. Befriedigende Reliabilitätswerte zeigen sich zudem bei den Skalen *Halt im Glauben* ($\alpha = .78$) sowie *erhöhter Alkohol- und Zigarettenkonsum* ($\alpha = .75$). Für die vorliegende Stichprobe ($N = 130$) ergab sich beziehentlich der Skala *Gesamtbelastung* desgleichen ein Cronbach's Alpha-Wert von $\alpha = .82$, welcher eine gute interne Konsistenz zur Folge hat. Die interne Konsistenz der drei Subskalen der Stressbelastung sind akzeptabel ($\alpha = .76$ bis $\alpha = .78$). Die Skala *positives Denken* weist keine zufriedenstellende Reliabilität auf ($\alpha = .45$). Der Cronbach's Alpha-Wert von $\alpha = .67$ entspricht einer akzeptablen internen Konsistenz in Bezug auf die *aktive Stressbewältigung*. Hohe Werte für die interne Konsistenz erreichen die Skalen *soziale Unterstützung* ($\alpha = .86$) und *Halt im Glauben* ($\alpha = .85$). Auf eine zufriedenstellende Reliabilität wird außerdem bei der Skala *erhöhter Alkohol- und Zigarettenkonsum* ($\alpha = .72$) geschlossen.²

3.2.2 FLZ Fragebogen zur Lebenszufriedenheit

Der *Fragebogen zur Lebenszufriedenheit (FLZ)* von Fahrenberg et al. (2000), worauf sich nachfolgende Ausführungen beziehen, spiegelt in zehn Skalen mit je sieben Items die individuell eingeschätzte Zufriedenheit wider. Da der Gesamtwert der *Lebenszufriedenheit* mithilfe von sieben Skalen errechnet wird, werden die drei Skalen *Arbeit und Beruf*, *Ehe und Partnerschaft* sowie *Beziehung zu den eigenen Kindern* in der Erhebung nicht mitberücksichtigt. Erfasst werden demnach folgende Zufriedenheitselemente: *Gesundheit*, *finanzielle Lage*, *Freizeit*, *eigene Person*, *Sexualität*, *FreundInnen/Bekannte/Verwandte* und *Wohnung*. Als Erhebungsverfahren zur Messung der *Lebenszufriedenheit* wird eine siebenstufige Likert-Skala

² Die interne Konsistenz der Skalen beider Erhebungen ist in Tabelle A.1 im Anhang A veranschaulicht.

herangezogen. Die Beurteilung der Items erfolgt anhand der Verankerung: 1 = „sehr unzufrieden“, 2 = „unzufrieden“, 3 = „eher unzufrieden“, 4 = „weder/noch“, 5 = „eher zufrieden“, 6 = „zufrieden“ und 7 = „sehr zufrieden“. Pro Skala können 7 bis 49 Punkte erreicht werden. Für die Errechnung der *allgemeinen Lebenszufriedenheit* wird eine Summe aus den sieben Subskalen gebildet. Der minimal erreichbare Wert für die *gesamte Lebenszufriedenheit* liegt bei 49, der maximale Wert bei 343. Eine höhere Punktzahl steht stets in Verbindung mit einer höheren bereichsspezifischen und allgemeinen Lebenszufriedenheit.

Der *FLZ* von Fahrenberg et al. (2000) verfügt als standardisierter Fragebogen über eine hohe Durchführungs- und Auswertungsobjektivität. Da die Skalenwerte des *FLZ* die subjektive Ausprägung der allgemeinen Lebenszufriedenheit und deren Unterbereiche relativ zuverlässig erfassen, ist von einem validen Messinstrument auszugehen. Die interne Konsistenz der *FLZ*-Skalen liegt, auf Basis der Normstichprobe von $N = 2870$, im Bereich zwischen $\alpha = .82$ und $\alpha = .95$ und wird somit als gut bis exzellent bewertet. Die Skala *allgemeine Lebenszufriedenheit* erreicht im Vergleich zu den Subskalen des *FLZ* mit einem Cronbach's Alpha-Wert von $\alpha = .95$ die höchste interne Konsistenz. Für die vorliegende Stichprobe ($N = 130$) ergaben sich für die *FLZ*-Skalen Cronbach's Alpha-Werte zwischen $\alpha = .75$ und $\alpha = .92$, was auf eine akzeptable bis exzellente interne Konsistenz der Skalen hindeutet. Die Skala *allgemeine Lebenszufriedenheit* erreicht einen guten Wert für die interne Konsistenz ($\alpha = .84$).³

3.2.3 Zusätzlich erfragte Daten

Zusätzlich erhoben werden folgende soziodemografische Daten: Geschlecht, Alter, Schulabschluss, Familienstand, Haushalt, Wohnort, Berufstätigkeit, Fachrichtung Studium/Ausbildung, angestrebter Studienabschluss und Semester/Ausbildungsjahr. Erfragt wird, ob sich die StudentInnen und BerufsschülerInnen zum Befragungszeitpunkt in den Semester- bzw. Berufsschulferien oder in einer Prüfungsphase befinden und ob sie in naher Zukunft eine Abschlussprüfung absolvieren. Hinzukommend wird die Belastung durch Leistungs- und Erwartungsdruck, Nebenjobs sowie Zukunftssorgen erhoben.

3.3 Durchführung der Datenerhebung

Der verwendete Fragebogen wurde online per LimeSurvey erstellt (Schmitz, 2023). Anschließend wurde ein Hyperlink zur Befragung generiert und für die Teilnehmenden bereitgestellt. Die Rekrutierung erfolgte sowohl online, per Verbreitung des Links in den sozialen Netzwerken WhatsApp und Instagram, als auch in Persona. Auf eine persönliche Stichproben-

³ Die interne Konsistenz der Skalen beider Erhebungen ist in Tabelle A.1 im Anhang A veranschaulicht.

akquise wurde vor allem bei BerufsschülerInnen gesetzt, da diese über Online-Plattformen nur schwer erreicht wurden. Hierbei kam es zur Nutzung von Flyern, die vor Berufsschulen in der Metropolregion Nürnberg verteilt wurden. Die Teilnehmenden wurden gebeten, den Link der Umfrage an weitere StudentInnen und BerufsschülerInnen in ihrem Umfeld weiterzuleiten. Das Thema der Befragung, die freiwillige Teilnahme und die auf Testdurchläufen basierende Bearbeitungsdauer von 10 bis 20 Minuten wurden stets offen kommuniziert. Jegliche Instruktionen waren im Fragebogen integriert. Es wurde kein bestimmter Bearbeitungszeitpunkt und keine Zeitbegrenzung zur Betrachtung des Stimulusmaterials vorgegeben. Zur Steigerung der Datenverwertbarkeit kam es innerhalb des gesamten online-administrierten Fragebogens zur Verwendung von Pflichtfragen, wodurch unvollständige Angaben bei vollumfänglicher Fragebogenbearbeitung auszuschließen waren. Um die Beantwortungsquote des Fragebogens zu steigern, wurde ein 20 Euro Amazon-Gutschein verlost oder die Möglichkeit auf den Erwerb von 0,25 Versuchspersonenstunden in Aussicht gestellt. Die Anonymität der Befragten wurde gewährleistet, indem ein separater Link am Ende der Befragung eingefügt wurde, welcher die Möglichkeit bot, eine E-Mail-Adresse anzugeben und eine der beiden Optionen zu wählen. Zuletzt wurde den Teilnehmenden ein herzlicher Dank für die Unterstützung dieses Projekts ausgesprochen. Der Erhebungszeitraum erstreckte sich über einen vierwöchigen Zeitraum vom 01.04.2023 bis zum 28.04.2023.

3.4 Stichprobe

Die erfasste Stichprobe ($N = 180$), die als Teilmenge aller StudentInnen und BerufsschülerInnen angesehen werden kann, wurde auf unvollständig angegebene Daten, Verletzung der Teilnahmebedingungen sowie ungewöhnliche Werte geprüft. 43 der 180 Versuchspersonendaten wurden im Nachhinein aufgrund eines vorzeitigen Abbruchs der Fragebogenbearbeitung von der Analyse ausgeschlossen. Weitere 7 der 137 vollständigen personenbezogenen Daten wurden von der Erhebung entfernt, da sich jene Teilnehmenden weder als StudentInnen noch als BerufsschülerInnen identifizierten. Auch wenn bei der Betrachtung der deskriptiven Statistik auffiel, dass sich 7 Personen im 30. bis 40. Lebensalter befinden, wurden deren Datenfälle bei der Auswertung mitberücksichtigt, weil von einem ausbildungs- und studierfähigen Alter auszugehen ist.

Die finale Stichprobe ($N = 130$) inkludiert 79 Teilnehmerinnen (61 %) und 51 Teilnehmer (39 %). Die Altersspanne reicht von 16 bis 40 Jahren ($M = 21.59$, $SD = 3.70$). Der Großteil der Gesamtstichprobe, 68 Personen (52 %), absolvierte die allgemeine Hochschulreife. Die Fachhochschulreife schlossen 10 Versuchspersonen (8 %) ab. 39 ProbandInnen (30 %)

verfügen über einen mittleren Schulabschluss, 8 Personen (6 %) über einen Hauptschulabschluss. Ein abgeschlossenes Hochschulstudium wurde von 5 Teilnehmenden (4 %) angegeben. In der Stichprobe befinden sich in etwa gleich viele Personen mit ($n = 60$, 46 %) und ohne partnerschaftliche Beziehung ($n = 68$, 52 %). Eine Versuchsperson (0.8 %) ist verheiratet, eine weitere Person (0.8 %) geschieden.⁴ Die Mehrheit der ProbandInnen ($n = 71$, 55 %) lebt zusammen mit Familienmitgliedern. 25 Personen (19 %) wohnen alleine, 16 Teilnehmende (12 %) zusammen mit dem/der PartnerIn und 18 Personen (14 %) gemeinsam mit FreundInnen.

Jeweils die Hälfte der Befragten ($n = 65$, 50 %) sind StudentInnen bzw. BerufsschülerInnen. In der Stichprobe befinden sich 44 Studentinnen (34 %) und 21 Studenten (16 %). Die Altersspanne der StudentInnen reicht von 19 bis 40 Jahren ($M = 22.29$, $SD = 3.44$). Die Studentinnen befinden sich im Durchschnittsalter von 22.16 Jahren ($SD = 3.52$). Der Mittelwert für das Alter der Studenten beträgt 22.57 ($SD = 3.34$). Die Stichprobe inkludiert zudem 35 Berufsschülerinnen (27 %) und 30 Berufsschüler (23 %) im durchschnittlichen Alter von 20.89 Jahren ($SD = 3.83$, $Min = 16$, $Max = 36$). Das Durchschnittsalter der Berufsschülerinnen beträgt 20.74 Jahre ($SD = 3.21$), das durchschnittliche Alter der Berufsschüler beläuft sich auf 21.07 Jahre ($SD = 4.49$). 18 BerufsschülerInnen (28 %) befinden sich im ersten, 20 Personen (31 %) im zweiten, 26 BerufsschülerInnen (40 %) im dritten und eine Person (2 %) in einem höheren Ausbildungsjahr. Von den StudentInnen studieren 12 % ($n = 8$) im ersten oder zweiten Semester, 32 % ($n = 21$) im dritten oder vierten Semester, 43 % ($n = 28$) im fünften oder sechsten Semester und 11 % ($n = 7$) im achten Semester. Eine Person (2 %) gab ein höheres Studienhalbjahr an. Die Mehrheit der StudentInnen ($n = 42$, 65 %) intendiert einen Bachelorabschluss. 14 Lernende (22 %) arbeiten auf einen Masterabschluss hin. Das Ziel eines Studienabschlusses in Form eines Staatsexamens verfolgen 8 StudentInnen (12 %). Eine Person (2 %) strebt eine Promotion an. Die in der Erhebung am häufigsten vertretenen Studienrichtungen sind Psychologie ($n = 17$, 26 %), Wirtschaft und Management ($n = 9$, 14 %), Informatik ($n = 8$, 12 %) und Ingenieurwissenschaften ($n = 8$, 12 %). Die meisten teilnehmenden BerufsschülerInnen wählten eine kaufmännische ($n = 20$, 31 %), logistische ($n = 11$, 17 %) oder verwaltungsbasierte ($n = 9$, 14 %) Berufsausbildung.⁵ In etwa die Hälfte der StudentInnen, 31 Personen (48 %), befand sich zum Befragungszeitpunkt in den Semesterferien. 7 Student-

⁴ Aufgrund von Auf- und Abrundungen ergibt die Prozentsumme nicht immer exakt 100 %.

⁵ Die auf die Stichprobe bezogene Fachrichtung des Studiums bzw. der Ausbildung wird in den Abbildungen B.1 und B.2 im Anhang B veranschaulicht.

Innen (11 %) führten an, sich in einer Prüfungsphase zu befinden und 14 StudentInnen (22 %) gaben an, demnächst eine Abschlussprüfung zu absolvieren. Die Erhebung legt zudem dar, dass 8 BerufsschülerInnen (12 %) zum Erhebungszeitpunkt Berufsschulferien hatten. 27 BerufsschülerInnen (42 %) wurden in der Prüfungszeit befragt und ca. der halbe Teil der BerufsschülerInnen ($n = 32$, 49 %) stand vor der berufsschulischen Abschlussprüfung.

3.5 Datenaufbereitung und Datenanalyse

Die Datenauswertung erfolgte mithilfe des Tabellenkalkulationsprogramms Excel und der Statistiksoftware PSPP (GNU-Projekt, 2022). Zunächst wurden die durch LimeSurvey (Schmitz, 2023) vollständig erhobenen Daten sowie die zugehörige Syntax nach PSPP exportiert. Es ergab sich eine Stichprobe von $N = 137$. In einem zweiten Schritt erfolgte die Bereinigung des Datensatzes. Die Stichprobe reduzierte sich auf $N = 130$ Teilnehmende. Vor den Berechnungen wurde darauf geachtet, negativ gepolte Items umzupolen und Wertelabels, die sich im Rahmen des Exports von LimeSurvey nach PSPP veränderten, korrekt umzukodieren. Folglich kam es zur Skalenbildung, indem die Mittelwerte zusammengehöriger Items errechnet wurden. Auf die Bildung von Mittelwerten wurde zur Anschaulichkeit des Outputs zurückgegriffen. Um die Einordnung in Normwerte zu ermöglichen, wurden die Mittelwerte im späteren Verlauf in Summenwerte umgewandelt. Es resultierten die Subskalen des *SCI* und *FLZ* (siehe Kapitel 3.2 Erhebungsinstrumente). Die Skalen *gesamte Stressbelastung*, *adaptive Coping*, *maladaptive Coping* und *allgemeine Lebenszufriedenheit* wurden aus den jeweils zugehörigen Subskalen anhand der Funktion zur Bestimmung der Mittelwerte ermittelt. Anschließend wurde für jede Skala und jede Subskala ein Gesamtmittelwert aller enthaltenen Items berechnet. Dies erfolgte sowohl für die Gesamtstichprobe als auch für die beiden Teilstichproben der StudentInnen und BerufsschülerInnen.

Im Rahmen der deskriptiven Statistik wurden anschließend deskriptive Kennwerte der Skalen herausgearbeitet, woraufhin die Hypothesenprüfung mittels inferenzstatistischer Verfahren erfolgte. Vor der Untersuchung der ersten und zweiten Hypothese wurde, als Voraussetzungsprüfung für den t-Test, mittels des Kolmogorov-Smirnow-Tests auf Normalverteilung der Daten geprüft.⁶ Zur Veranschaulichung der Ergebnisse hinsichtlich der Normalverteilung kam es zur Ausgabe von Histogrammen.⁷ Die Resultate der Testungen bestätigten die Normalverteilung der Daten für die Skala *aktuelle Stressbelastung* und deren Subskalen *Stress*

⁶ Die Signifikanzwerte des Kolmogorov-Smirnow-Tests sind in Tabelle C.1 im Anhang C aufgeführt.

⁷ Die Histogramme zu nicht normalverteilten Daten sind in den Abbildungen C.1 und C.2 im Anhang C abgebildet.

durch *Unsicherheit* und *Stress durch Überforderung*. Signifikante Abweichungen von der Normalverteilung ergaben sich bzgl. der Daten der Skalen *Stress durch tatsächlich eingetretene Ereignisse* und *maladaptives Coping*. Basierend auf den Erkenntnissen ließen sich parametrische und nicht-parametrische Verfahren für die Hypothesentestung ableiten. Die erste Hypothese wurde, je nach einbezogener Skala, mithilfe des zweiseitigen t-Tests für unabhängige Stichproben und des Mann-Whitney-U-Tests (zweiseitig) untersucht. Die Prüfung der zweiten Hypothese erfolgte aufgrund der nicht gegebenen Normalverteilung mittels des Mann-Whitney-U-Tests (einseitig). Zur Prüfung der dritten und vierten Hypothese sowie deren Unterhypothesen wurden einseitige Produkt-Moment-Korrelationen nach Pearson durchgeführt. Zusammenhänge wurden ab $r = .10$ als gering, ab $r = .30$ als moderat und ab $r = .50$ als groß eingestuft (Cohen, 1988). Um schließlich im Rahmen explorativer Untersuchungen zu prüfen, ob sich die Korrelationen zwischen den Teilstichproben unterscheiden, wurde auf den Fisher-z-Test (einseitig) zurückgegriffen (Lenhard & Lenhard, 2014).

4 Ergebnisse

Dieser Abschnitt des Schriftstücks dient der Darstellung zentraler Forschungsergebnisse. Zu Beginn werden deskriptive Analyseergebnisse dargestellt. Im Abschnitt der Inferenzstatistik kommt es anschließend zur Darlegung der Befunde, die sich durch die Testung der Hypothesen ergeben. Zuletzt thematisiert werden die Ergebnisse explorativer Datenanalysen.

4.1 Deskriptive Statistik

Die deskriptiven Daten der untersuchten Variablen sind in Tabelle 1 aufgeführt. Durch die Multiplikation der Mittelwerte mit der Anzahl der Items, die in den zugehörigen Skalen inkludiert sind, ergaben sich Summenwerte, welche gemäß der Normtabellen des *SCI-Manuals* von Satow (2012a) und des *FLZ-Manuals* von Fahrenberg et al. (2000) geschlechtsspezifisch in Stanine-Normwerte ($M = 5$, $SD = 2$) umgewandelt wurden.⁸

Die Ergebnisse bzgl. des *Stressempfindens* legen dar, dass StudentInnen Stanine-Werte von 3 bis 4 und BerufsschülerInnen einen Stanine-Wert von 3 aufwiesen. Die Werte der StudentInnen sind als leicht unterdurchschnittlich bis durchschnittlich und der Wert der BerufsschülerInnen als leicht unter dem Durchschnitt zu bewerten. In Hinsicht auf die Unterskalen

⁸ Die Einordnung der Ergebnisse erfolgte anhand des Altersdurchschnitts der Teilstichproben. Die detaillierten Skalenkennwerte und Stanine-Normen zu den ergebnisrelevanten Skalen befinden sich in Tabelle D.1 im Anhang D.

Tabelle 1

Deskriptive Daten der einzelnen Variablen, aufgeteilt nach StudentInnen und BerufsschülerInnen sowie der Gesamtstichprobe

		<i>N</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>Min</i>	<i>Max</i>
Stress (Gesamt)	S	65	2.53	0.91	1.43	7.00
	B	65	2.50	0.96	1.29	7.00
	G	130	2.51	0.93	1.29	7.00
Stress Unsicherheit	S	65	3.03	1.18	1.00	7.00
	B	65	2.89	1.28	1.00	7.00
	G	130	2.96	1.23	1.00	7.00
Stress Überforderung	S	65	2.91	1.02	1.14	7.00
	B	65	2.87	1.16	1.14	7.00
	G	130	2.89	1.09	1.14	7.00
Stress eingetretene Ereignisse	S	65	1.65	0.90	1.00	7.00
	B	65	1.72	0.96	1.00	7.00
	G	130	1.68	0.92	1.00	7.00
Coping adaptiv	S	65	2.55	0.30	1.88	3.38
	B	65	2.49	0.44	1.63	4.00
	G	130	2.25	0.38	1.63	4.00
Coping maladaptiv	S	65	1.62	0.67	1.00	3.50
	B	65	2.03	0.82	1.00	4.00
	G	130	1.82	0.77	1.00	4.00
Lebenszufriedenheit (Gesamt)	S	65	5.03	0.65	3.47	6.33
	B	65	4.76	0.90	1.35	6.61
	G	130	4.90	0.79	1.35	6.61

Bemerkung. S = StudentInnen, B = BerufsschülerInnen, G = Gesamtstichprobe

Stress durch Unsicherheit und *Stress durch Überforderung* zeigte sich ein ähnliches Muster. Die Werte beider Gruppen sind als leicht unterdurchschnittlich bis durchschnittlich zu interpretieren (Stanine-Werte 3 bis 4). Beide Teilstichproben wiesen dieselben Normwerte in Bezug auf die Variable *Stress durch tatsächlich eingetretene Ereignisse* auf (Stanine-Werte 4 bis 5), die im Durchschnittsbereich liegen. In Hinblick auf die Coping-Strategien *positives*

Denken und *soziale Unterstützung* erreichten StudentInnen einen Stanine-Wert von 7, der im leicht überdurchschnittlichen Bereich liegt, und BerufsschülerInnen Stanine-Werte von 6 bis 7, die als durchschnittlich bis leicht überdurchschnittlich gelten. Ähnliche Normwerte zeigten sich bei StudentInnen und BerufsschülerInnen hinsichtlich der Variablen *aktive Stressbewältigung* und *Halt im Glauben*. Die Stanine-Werte von 6 bis 7 liegen im durchschnittlichen bis leicht überdurchschnittlichen Bereich. Beide Teilstichproben wiesen bzgl. aller vier Skalen des *adaptiven Copings* Stanine-Werte von 6 bis 7 auf, die dem durchschnittlichen bzw. leicht überdurchschnittlichen Bereich zuzuordnen sind. Zudem erreichten StudentInnen auf der Skala des *maladaptiven Copings (erhöhter Alkohol- und Zigarettenkonsum)* Stanine-Werte von 4 bis 5, während BerufsschülerInnen einen Stanine-Wert von 5 erzielten. Alle eben genannten Werte liegen im Durchschnittsbereich. Die Skala der *allgemeinen Lebenszufriedenheit* betreffend, ergab sich bei StudentInnen ein als durchschnittlich bewertbarer Stanine-Wert von 4. Ein leicht unterdurchschnittlicher Zufriedenheitswert resultierte bei StudentInnen hinsichtlich der Subskala *eigene Person* (Stanine-Wert 3). Bei BerufsschülerInnen zeigten sich beziehentlich der *gesamten Lebenszufriedenheit* Stanine-Werte von 3 bis 4, welche einer leicht unterdurchschnittlichen bis durchschnittlichen Ausprägung entsprechen. Leicht unterdurchschnittliche Zufriedenheitsausprägungen waren hierbei bzgl. der Variablen *Gesundheit*, *Freizeit* und *eigene Person* zu verzeichnen (Stanine-Wert 3).⁹

4.2 Inferenzstatistik

In folgenden Abschnitten werden die Ergebnisse der Hypothesenprüfung präsentiert.

4.2.1 Testung der ersten Hypothese

Das Ziel der Testungen war es herauszufinden, ob sich das *subjektive Stressempfinden (insgesamt und auf den einzelnen Unteraspekten)* zwischen BerufsschülerInnen und StudentInnen unterscheidet. Bzgl. des *gesamten Stressempfindens* zeigte sich zwischen den beiden Teilgruppen kein signifikanter Unterschied ($t(128) = 0.18, p = .855$). Zudem war kein statistisch signifikanter Unterschied zwischen StudentInnen und BerufsschülerInnen hinsichtlich der Variablen *Stress durch Unsicherheit* ($t(128) = 0.62, p = .535$), *Stress durch Überforderung* ($t(128) = 0.17, p = .863$) sowie *Stress durch tatsächlich eingetretene Ereignisse* ($U = 1996.00, Z = -0.55, p = .585$) zu erkennen. Die Nullhypothese wurde für die gesamte erste Hypothese angenommen und die Alternativhypothese abgelehnt.

⁹ Zusätzliche Skalenkennwerte und Stanine-Normen zu den Subskalen des FLZ bzgl. der Teilstichproben befinden sich in Tabelle D.2 im Anhang D.

4.2.2 Testung der zweiten Hypothese

Die zweite Hypothese postulierte, dass BerufsschülerInnen eine höhere Ausprägung der *maladaptiven Coping-Strategie (erhöhter Alkohol- und Zigarettenkonsum)* zeigen als StudentInnen. Das Ergebnis stellte sich als statistisch hochsignifikant mit geringer Effektstärke heraus ($U = 1499.00, Z = -2.90, r = .25, p = .002$). Dies führte zur Ablehnung der Nullhypothese und Annahme der Alternativhypothese.

4.2.3 Testung der dritten Hypothese

Annahme der dritten Hypothese war, dass die Ausprägung der *Coping-Strategien (adaptiv sowie maladaptiv)* und das *subjektive Stressempfinden* bei BerufsschülerInnen und StudentInnen im Zusammenhang mit deren *allgemeiner Lebenszufriedenheit* stehen. Der Zusammenhang zwischen diesen Variablen ist in Tabelle 2 abgebildet.

Tabelle 2

Korrelationen nach Pearson bzgl. der Gesamtstichprobe

	Stress (G)	Coping adaptiv	Coping maladaptiv	Lebenszufriedenheit (G)
Stress (G)	(1.0)	-.05	.25**	-.65***
Coping adaptiv	-.05	(1.0)	-.13	.36***
Coping maladaptiv	.25**	-.13	(1.0)	-.30***
Lebenszufriedenheit (G)	-.65***	.36***	-.30***	(1.0)

Bemerkung. G = Gesamtskala. Signifikante Ergebnisse sind dick gedruckt veranschaulicht. 1-seitige Signifikanz. Signifikanzniveaubeschriftung: ($***p < .001, **p < .01, *p < .05$)

Die Hypothese 3a, bei der von einem positiven Zusammenhang des *adaptiven Copings* und der *allgemeinen Lebenszufriedenheit* ausgegangen wurde, bestätigte sich. Der Korrelationskoeffizient wies auf einen hochsignifikanten Zusammenhang mittlerer Effektstärke zwischen den beiden Variablen hin ($r = .36, p < .001$). Die Prüfung der Hypothese 3b zeigte, dass das *maladaptive Coping* hoch und mittelstark mit der *allgemeinen Lebenszufriedenheit* korreliert ist ($r = -.30, p < .001$). Die Annahme eines negativen Zusammenhangs zwischen den eben genannten Variablen wurde desgleichen bestätigt. Hypothese 3c, welche zugrunde legte, dass ein negativer Zusammenhang zwischen dem *Stressempfinden* und der *allgemeinen Lebenszufriedenheit* existiert, konnte ebenfalls bestätigt werden. Es ergab sich ein hochsignifikanter Zusammenhang hoher Stärke zwischen den untersuchten Variablen ($r = -.65, p < .001$). Aufgrund der stets statistisch signifikanten Zusammenhänge zwischen den geprüften Variablen

der Hypothesen 3a, 3b und 3c, wurde die Nullhypothese für die gesamte dritte Hypothese verworfen und die Alternativhypothese angenommen.

4.2.4 Testung der vierten Hypothese

Gegenstand der vierten Hypothese war, dass das *subjektive Stressempfinden* bei BerufsschülerInnen und StudentInnen im Zusammenhang mit deren *Coping-Strategien (adaptiv und maladaptiv)* steht. Auf welche Weise das *Stressempfinden* mit dem *adaptiven* und *maladaptiven Coping* zusammenhängt, kann Tabelle 2 entnommen werden (siehe Kapitel 4.2.3 Testung der dritten Hypothese).

Die Hypothese 4a, die einen negativen Zusammenhang zwischen dem *adaptiven Coping* und dem *subjektiven Stressempfinden* forderte, wurde, basierend auf dem nicht signifikanten Zusammenhang der Bezugsvariablen, abgelehnt ($r = -.05, p = .283$). Die Hypothese 4b, welche besagte, dass ein positiver Zusammenhang zwischen dem *maladaptiven Coping* und dem *Stressempfinden* besteht, wurde bestätigt. Der Zusammenhang zwischen *Stressempfinden* und *erhöhtem Alkohol- und Zigarettenkonsum* stellte sich als hochsignifikant, mit geringer Effektstärke heraus ($r = .25, p = .002$). Die vierte Hypothese konnte, angesichts der unterschiedlich signifikanten Resultate der Unterhypothesen 4a und 4b, teilweise bestätigt werden.

4.3 Explorative Datenanalyse

Bzgl. der Hypothesen 3 und 4, inklusive Unterhypothesen 3a, 3b, 3c sowie 4a und 4b, sollte explorativ untersucht werden, ob der Zusammenhang zwischen den jeweiligen Variablen in beiden Teilstichproben vorhanden und ob er unterschiedlich ausgeprägt ist.

Zunächst wird auf die Ergebnisse der Teilstichprobe der StudentInnen eingegangen.¹⁰ Die explorative Prüfung der Hypothesen 3a, 3b und 3c zeigte, dass sowohl das *Stressempfinden* ($r = -.59, p < .001$) als auch das *adaptive Coping* ($r = .54, p < .001$) und das *maladaptive Coping* ($r = -.30, p = .008$) bei StudentInnen hoch mit der *allgemeinen Lebenszufriedenheit* korreliert sind. Das *Stressempfinden* steht in starkem negativen Zusammenhang und das *maladaptive Coping* in moderatem negativen Zusammenhang zur *Lebenszufriedenheit*. Das *adaptive Coping* hängt positiv und stark mit der *Lebenszufriedenheit* zusammen. Bei der explorativen Testung der Hypothesen 4a und 4b ergab sich, dass weder das *adaptive* ($r = -.08, p = .252$) noch das *maladaptive Coping* ($r = .18, p = .079$) bei StudentInnen in signifikantem Zusammenhang zum *Stressempfinden* stehen.

¹⁰ Die Korrelationswerte bzgl. der Teilstichprobe der StudentInnen sind in Tabelle E.1 im Anhang E veranschaulicht.

In einem nächsten Schritt werden die Ergebnisse bzgl. der Teilstichprobe der BerufsschülerInnen vorgestellt.¹¹ Durch die explorative Testung der Hypothesen 3a, 3b und 3c ergab sich ebenfalls ein signifikanter Zusammenhang zwischen den Variablen. Das *Stressempfinden* ist desgleichen hoch, negativ und stark mit der *Lebenszufriedenheit* korreliert ($r = -.73, p < .001$). Der positive signifikante Zusammenhang zwischen *adaptivem Coping* und der *Lebenszufriedenheit* ($r = .26, p = .018$) bzw. der signifikant negative Zusammenhang zwischen *maladaptivem Coping* und der *Lebenszufriedenheit* ($r = -.26, p = .018$) ist zwar gegeben, jedoch vergleichend zur Gesamtstichprobe und Teilstichprobe der StudentInnen schwächer ausgeprägt. Bei der explorativen Testung der Hypothesen 4a und 4b zeigte sich, ähnlich zu den Resultaten der Gesamtstichprobe, ein hochsignifikant positiver Zusammenhang mittlerer Stärke zwischen dem *Stressempfinden* und *maladaptivem Coping* ($r = .33, p = .003$) und kein signifikanter Zusammenhang zwischen dem *Stressempfinden* und *adaptivem Coping* ($r = -.03, p = .399$).

Zusätzlich wurde geprüft, ob sich die Korrelationen zwischen den Teilstichproben der StudentInnen und BerufsschülerInnen signifikant unterscheiden. Der einzig signifikante Unterschied zeigte sich zwischen den Teilstichproben hinsichtlich der Korrelation des *adaptiven Copings* mit der *Lebenszufriedenheit* ($r_{Stud.} = .54; r_{Berufssch.} = .26, z = 1.86, p = .032$). Ein marginal signifikanter Unterschied war hinsichtlich der Korrelation des *Stressempfindens* mit der *Lebenszufriedenheit* zu beobachten ($r_{Stud.} = -.59; r_{Berufssch.} = -.73, z = 1.43, p = .077$).¹²

5 Diskussion

Anschließend kommt es zur Zusammenfassung und Diskussion der Ergebnisse. Interpretiert werden sowohl deskriptive, inferenzstatistische als auch explorative Ergebnisse. Nach der Bezugnahme zu Limitationen kommt es zu einem abschließenden Fazit und Ausblick.

5.1 Zusammenfassung der Ergebnisse

Zunächst sollen die Ergebnisse der Hypothesentestungen (siehe Kapitel 4.2 Inferenzstatistik) zusammengefasst werden. Die erste Hypothese wurde verworfen. Die t-Tests und der Mann-Whitney-U-Test zeigten, dass sich das *subjektive Stressempfinden (insgesamt und auf den einzelnen Unteraspekten)* nicht signifikant zwischen BerufsschülerInnen und StudentInnen unterscheidet. Bestätigt werden konnte die zweite Hypothese. Durch den Mann-Whitney-

¹¹ Die Korrelationswerte bzgl. der Teilstichprobe der BerufsschülerInnen sind in Tabelle E.2 im Anhang E veranschaulicht.

¹² Die detaillierten Korrelations- und Signifikanzwerte zum Fisher-z-Test befinden sich in den Tabellen F.1 bis F.5 im Anhang F.

U-Test wurde deutlich, dass BerufsschülerInnen, bei geringer Effektstärke, eine hochsignifikant höhere Ausprägung der *maladaptiven Coping-Strategie (erhöhter Alkohol- und Zigarettenkonsum)* zeigen als StudentInnen. Darüber hinaus konnte die dritte Hypothese hinsichtlich der Gesamtstichprobe bestätigt werden. Mithilfe der Korrelationsanalyse verdeutlichte sich der hochsignifikant positive, mittelstarke Zusammenhang zwischen *adaptivem Coping* und der *Lebenszufriedenheit*. Die *Lebenszufriedenheit* ist hoch, negativ und mittelstark mit dem *maladaptiven Coping* sowie hoch, negativ und stark mit dem *subjektiven Stressempfinden* korreliert. Teilweise bestätigt werden konnte die vierte Hypothese. Die Analyse mittels Pearson-Korrelationen wies auf keinen signifikanten Zusammenhang zwischen *adaptivem Coping* und dem *Stressempfinden* hin. Angesichts des *maladaptiven Copings* und des *Stressempfindens* ist ein hochsignifikant positiver, geringer Zusammenhang zu vermerken.

Folglich kommt es zur Ergebnisdarstellung beziehentlich der Teilstichproben der BerufsschülerInnen und StudentInnen (siehe Kapitel 4.3 Explorative Datenanalyse). Bei der Teilgruppe der BerufsschülerInnen stellten sich dieselben Zusammenhänge zwischen den Bezugsvariablen als signifikant heraus, wie bei den Ergebnissen der Gesamtstichprobe. Die Erkenntnisse bzgl. der Teilstichprobe der StudentInnen wichen lediglich in einem zentralen Aspekt von den Ergebnissen der Gesamtstichprobe ab. Es zeigte sich kein signifikanter Zusammenhang zwischen *maladaptivem Coping* und dem *Stressempfinden*. Mittels des Fisher-z-Tests konnte zudem ein signifikanter Unterschied zwischen den beiden Teilstichproben hinsichtlich der Korrelation des *adaptiven Copings* mit der *Lebenszufriedenheit* festgestellt werden.

5.2 Interpretation der Ergebnisse

Zu Beginn erfolgt die Interpretation der deskriptiven Ergebnisse. Der Gesamtwert des *Stressempfindens*, in Einbezug der Unterasspekte, deutet, hinsichtlich der StudentInnen, auf eine geringe bis durchschnittliche *Stressbelastung* ohne gesundheitliche Beeinträchtigung hin (Satow, 2012a). Aktuelle Forschungen hingegen widersprechen diesem Ergebnis und erwecken den Eindruck zunehmend gestresster StudentInnen (Büttner & Dlugosch, 2013; Heuse & Risius, 2022; Techniker Krankenkasse, 2015; Thees et al., 2012), die sich häufig überfordert fühlen (Thees et al., 2012). Dass sich der Großteil der StudentInnen während des Erhebungszeitraums nicht in einer Prüfungsphase und in etwa die Hälfte der StudentInnen in den Semesterferien befand (siehe Kapitel 3.4 Stichprobe), ist hierbei als mögliche Begründung für die relativ geringe Stressausprägung anzuführen. Eine weitere mögliche Ursache für das geringe Stressempfinden der StudentInnen liegt möglicherweise in der Operationalisierung durch das *Stress- und Coping-Inventar* (siehe Kapitel 5.3 Limitationen). Die vorliegende Erhebung er-

gibt zudem hinsichtlich der BerufsschülerInnen eine niedrige *allgemeine Stressausprägung* und geringe bis durchschnittliche *Stressbelastung durch Unsicherheit, Überforderung und tatsächlich eingetretene Ereignisse*. Dies steht in Einklang mit der Studie von Hösli-Leu et al. (2018), bei der von keinem erhöhten Stresserleben bei BerufsschülerInnen ausgegangen wird und ergänzt die lückenhafte Forschung hinsichtlich der Thematik der Stressbelastung bei Berufslernenden. Die Erkenntnis steht jedoch im Widerspruch zur Erhebung von Ulrich und Helker-Schlotmann (2022), die ein erhöhtes Stresslevel bei BerufsschülerInnen im Jahr 2020 präsentierte. Als Grund für die Diskrepanz der Ergebnisse könnte der Zeitpunkt der Erhebung angeführt werden. Die SARS-CoV-2-Pandemie galt zum Erhebungszeitpunkt vorliegender Studie, verglichen mit der aufgeführten Untersuchung, als allmählich beendet, wodurch stressauslösende Einschränkungen zunehmend wegfielen (Die Bundesregierung, 2023).

Die *adaptiven Bewältigungsstrategien* sind bei StudentInnen und BerufsschülerInnen ähnlich stark ausgeprägt. Beide Teilstichproben zeigen eine durchschnittliche bis gute *adaptive Stressbewältigung*. StudentInnen gelingt es gut, Stress durch *positives Denken* und *soziale Unterstützung* zu meistern, wobei die Bewältigungsstrategie der *sozialen Unterstützung* unter allen Coping-Strategien präferiert angewendet wird, was dem Ergebnis von Zander (2016) gleichkommt. Eine durchschnittliche bis gute Stressbewältigung zeigt sich bei StudentInnen durch *aktives Coping* und *Halt im Glauben*. Dies verdeutlicht, dass versucht wird, Stressauslöser systematisch zu beseitigen und Halt in der Spiritualität bzw. Religion zu finden (Satow, 2012a). BerufsschülerInnen gelingt es durchschnittlich bis gut, Stress durch *positives Denken*, *soziale Unterstützung* sowie *aktives Coping* und *Halt im Glauben* zu überwinden. Die Stressbewältigung anhand *sozialer Unterstützung* ist hierbei desgleichen am stärksten ausgeprägt. Hinsichtlich der *maladaptiven Coping-Strategie (erhöhter Alkohol- und Zigarettenkonsum)*, ist von einer durchschnittlichen Ausprägung auszugehen, wobei BerufsschülerInnen höhere Durchschnittswerte aufweisen als StudentInnen. Beide Teilgruppen trinken bzw. rauchen weder vermehrt noch nicht vermehrt Alkohol bzw. Zigaretten, um mit Stress umzugehen (Satow, 2012a). Trotz dessen scheint die adaptive Bewältigung von beiden Teilstichproben bevorzugt zu werden, was als positive Erkenntnis bewertet werden kann, da adaptivem Coping, gegensätzlich zum maladaptiven Coping, eine gesundheitsfördernde Wirkung zugeschrieben wird (Lazarus & Folkman, 1984).

Die *Lebenszufriedenheit* der BerufsschülerInnen ist, im Gegensatz zur durchschnittlichen *Lebenszufriedenheit* von StudentInnen, leicht unterdurchschnittlich bis durchschnittlich (Fahrenberg et al., 2000). Als eine Quelle der Unzufriedenheit ist bei BerufsschülerInnen vor allem

die *Freizeit* in Bezug auf die Länge und den Erholungswert anzuführen. Dies verdeutlicht eine zentrale Herausforderung, welcher BerufsschülerInnen gegenüberstehen. Der Versuch Arbeits- und Freizeit im Gleichgewicht zu halten, wird angesichts des langen Arbeitsalltags als besonders belastend erlebt (Deuer, 2013; Gebhardt & Quach, 2020). Des Weiteren schätzen sich BerufsschülerInnen als unzufrieden mit der eigenen psychischen bzw. körperlichen *Gesundheit* ein. Aktuelle Forschungen widersprechen diesem Ergebnis und zeigen auf, dass die Mehrheit der BerufsschülerInnen ihre Gesundheit als gut bis exzellent bewertet (Grieben et al., 2019; Zok & Böttger, 2019). Es scheint plausibel anzunehmen, dass sich die Faktoren, welche die Gesundheit einschränken können, wie in etwa Verspannungen, Kopfschmerzen, Erschöpfung oder Nervosität, seit der Erhebung von Zok und Böttger (2019), bei BerufsschülerInnen verstärkten. Um die vielfältigen Faktoren, welche die Unzufriedenheit mit der Gesundheit verantworten, umfassend darlegen zu können, bedarf es jedoch weiterer Untersuchungen. Dass sowohl BerufsschülerInnen als auch StudentInnen unterdurchschnittlich zufrieden mit sich selbst, d.h. der *eigenen Person*, sind, bedarf differenzierter Erklärungsansätze, die anhand weiterführender Forschung herauszuarbeiten sind.

Fortlaufend werden die Ergebnisse aus den Hypothesentestungen interpretiert. Die erste Hypothese, die postulierte, dass sich das *subjektive Stressempfinden (insgesamt und auf den einzelnen Unteraspekten)* zwischen BerufsschülerInnen und StudentInnen unterscheidet, konnte nicht bestätigt werden. Da es bislang an einer vergleichenden Gegenüberstellung der Stressbelastung zwischen BerufsschülerInnen und StudentInnen fehlte, ermöglicht die vorliegende Erkenntnis, die Forschungslücke in diesem Bereich zu schließen. Die ähnlich stark ausgeprägte Stressbelastung beider Bezugsgruppen dient als Anstoß, BerufsschülerInnen in den Mittelpunkt des Interesses zu stellen, da sich bisherige Forschungen primär auf die Stressbelastung von StudentInnen fokussierten (Büttner & Dlugosch, 2013; Heuse & Risius, 2022).

Die zweite Hypothese, welche die Annahme beinhaltet, dass BerufsschülerInnen eine höhere Ausprägung der *maladaptiven Coping-Strategie (erhöhter Alkohol- und Zigarettenkonsum)* aufweisen als StudentInnen, konnte gemäß den Erwartungen gestützt werden. Das hochsignifikante Ergebnis erweitert bereits bestehende Erkenntnisse aus zurückliegenden Forschungen, die den Alkohol- und Zigarettenkonsum bei BerufsschülerInnen und StudentInnen separat betrachteten, um eine gegenüberstellende Komponente. Grützmacher et al. (2017) gingen auf das Alkohol- und Zigarettenkonsumverhalten von StudentInnen ein, während Paz Castro et al. (2023) und Grieben et al. (2019) das Alkohol- und Tabakkonsumverhalten bei BerufsschülerInnen näher beleuchteten. Der Vergleich der Prozentzahlen, hinsichtlich des Alko-

hol- und Zigarettenkonsums bei den beiden Bezugsgruppen in diesen Studien, legt nahe, dass BerufsschülerInnen zu einem höheren Konsumverhalten tendieren als StudentInnen. Die Ergebnisse dieser Arbeit bestätigen ergänzend, dass BerufsschülerInnen auch in Stresssituationen häufiger zu Alkohol und Zigaretten greifen als StudentInnen. Auch wenn sich jenes Konsumverhalten als nicht klinisch relevant darstellt, sind Präventionsmaßnahmen in jeder Hinsicht zu befürworten, um einen verantwortungsvollen Umgang mit Alkohol und Zigaretten zu fördern. Somit könnte künftig eine bislang nicht erlangte gute Stressbewältigung erreicht werden, was in diesem Zusammenhang bedeutet, dass eine Person bei Stress nicht vermehrt auf Alkohol und Zigaretten zurückgreift.

Die Hypothese 3a, je höher die Ausprägung *adaptiver Coping-Strategien* der BerufsschülerInnen und StudentInnen, desto höher die *allgemeine Lebenszufriedenheit*, konnte anhand des hochsignifikant positiven, mittelstarken Zusammenhangs der Variablen erhärtet werden. Deshalb ist anzunehmen, dass BerufsschülerInnen und StudentInnen, die vermehrt auf adaptive Stressbewältigung zurückgreifen, mit ihrem Leben zufriedener sind, als Personen, die kaum adaptive Bewältigung betreiben. Dieses Ergebnis deckt sich mit der Grundannahme von Roth und Ryba (2016). Hinsichtlich der Hypothese 3b konnte zusätzlich nachgewiesen werden, dass ein hochsignifikant negativer, moderater Zusammenhang zwischen *maladaptivem Coping* und der *Lebenszufriedenheit* bei BerufsschülerInnen und StudentInnen besteht. Dies lässt schlussfolgern, dass maladaptives Coping mit einer niedrigeren Lebenszufriedenheit einhergeht. Diese beiden Ergebnisse stehen in Einklang mit der Studie von Forst und Mierke (2013). Die Bestätigung der Hypothese 3c, dass das *subjektive Stressempfinden* der BerufsschülerInnen und StudentInnen stark, hochsignifikant und negativ mit der *Lebenszufriedenheit* zusammenhängt, lässt vermuten, dass die Lebenszufriedenheit bei Teilnehmenden mit hoher subjektiver Stressbelastung geringer ausfällt, als bei ProbandInnen mit aktuell niedrigem Stressempfinden. Dies stützt die Erkenntnisse aus bereits durchgeführten Studien (Pusceddu, 2016; Sendatzki & Rathmann, 2022). Gemäß der dritten Hypothese lässt sich schlussfolgern, dass die Ausprägung der Coping-Strategien und das subjektive Stressempfinden bei BerufsschülerInnen und StudentInnen im Zusammenhang mit deren allgemeiner Lebenszufriedenheit steht. Für die Teilstichproben der BerufsschülerInnen und StudentInnen konnten desgleichen signifikante bis hochsignifikante Zusammenhänge zwischen den beschriebenen Variablen nachgewiesen werden, wodurch die Forschungslücke im Bereich Coping und Lebenszufriedenheit bei BerufsschülerInnen geschlossen werden konnte. Der signifikante Unterschied zwischen den beiden Teilstichproben hinsichtlich der Korrelation des *adaptiven Copings* mit

der *Lebenszufriedenheit*, deutet darauf hin, dass die adaptive Stressbewältigung bei StudentInnen stärker mit der Lebenszufriedenheit zusammenhängt als bei BerufsschülerInnen. Um eine Interpretation des Ergebnisses zu ermöglichen, bedarf es zukünftiger Studien, die sich ausgiebiger mit dieser Thematik befassen.

In Hinblick auf die Hypothese 4a konnte kein signifikanter Zusammenhang zwischen *adaptivem Coping* und dem *Stressempfinden* bei der Gesamtstichprobe und den Teilstichproben festgestellt werden. Dieses Erkenntnis widerspricht den Ergebnissen der Untersuchungen von Zander (2016), Kriener et al. (2018) und Schäfer et al. (2020), welche allesamt von einem Einfluss der adaptiven Bewältigung auf das Stressempfinden ausgehen. Eine theoretische Erklärung könnte darin bestehen, dass das adaptive Coping lediglich als das Bemühen einer Person verstanden wird, mit Stress umzugehen (Kaluza, 2018). Eine Stressreduktion kann nicht garantiert werden, da die Coping-Strategie nicht zwangsläufig erfolgreich angewendet wird (Folkman & Lazarus, 1988; Kaluza, 2018). Da das *maladaptive Coping* hinsichtlich der Gesamtstichprobe sowie der Stichprobe der BerufsschülerInnen jedoch gering bis moderat und hochsignifikant positiv mit dem *Stressempfinden* zusammenhängt (Hypothese 4b), ist als zweite Erklärungsmöglichkeit der *Negativitätsbias* aufzuführen. Das sozialpsychologische Phänomen beschreibt, dass sich negative Gedanken, Gefühle oder Erlebnisse stärker als positive oder neutrale auswirken, auch wenn diese in derselben Intensität auftreten (Stangl, 2023). Die bestätigte Erwartung, dass die Stressbelastung bei Personen mit vermehrter Anwendung maladaptiven Copings durch Alkohol und Zigaretten höher ausfällt, als bei Personen, die seltener auf maladaptives Coping zurückgreifen, schließt an den bisherigen Forschungsstand an (Forst & Mierke, 2013; Paz Castro et al., 2023). Hinsichtlich der vierten Hypothese gilt es zu schlussfolgern, dass das subjektive Stressempfinden bei BerufsschülerInnen und StudentInnen teilweise im Zusammenhang mit deren Coping-Strategien steht. Trotz dessen bleibt die Frage offen, weshalb sich bei StudentInnen kein Zusammenhang zwischen der *maladaptiven Coping-Vorgehensweise* und dem *Stressempfinden* abzeichnet. Eine Prüfung durch zukünftige Forschungen auf einen möglichen Zufallsbefund und eine nähere Beleuchtung der Thematik wäre wünschenswert.

5.3 Limitationen

Zu Beginn soll erwähnt werden, dass das querschnittliche Studiendesign nur einen Erhebungszeitpunkt zulässt, wodurch eine kausale Interpretation der Forschungsergebnisse auszuschließen ist. Um einen Ursache-Wirkungs-Zusammenhang in Bezug auf die Variablen nachzuweisen, empfiehlt sich die Durchführung eines randomisierten Experiments.

Eine mögliche Ursache für die niedrigen Stress-Werte liegt in der Skalen-Gewichtung des *SCI*. Vorwiegend in Hinsicht auf die Subskala *Stress durch tatsächlich eingetretene Ereignisse*, ergaben sich verhältnismäßig niedrige Stress-Angaben, was niedrigere Werte der *gesamten Stressbelastung* verantwortete.¹³ Eine unterschiedlich starke Gewichtung der Stress-Skalen des *SCI* auf der Grundlage der Operationalisierung würde dem entgegenwirken. Zudem ist anzumerken, dass die Skala *positives Denken* des *SCI* keine zufriedenstellende Reliabilität aufweist, was bedingt, dass die Ergebnisse mit Vorsicht zu interpretieren sind. Begründet könnte dies in der Operationalisierung der Bewältigungsstrategien sein, da jede Variable mithilfe von vier inkludierten Items erhoben wurde. Eine höhere Zuverlässigkeit wäre durch Einbezug weiterer Coping-Items denkbar.

Kritik ausüben lässt sich weitergehend bzgl. des *FLZ*. Die Normierung des standardisierten Fragebogens scheint veraltet. Es liegen zwar aktualisierte Normwerte vor (Daig et al., 2011), welche jedoch auch über 10 Jahre zurückliegen. Bei der Normierung der Ergebnisse anhand bislang nicht vorhandener, aktueller Normdaten, wären leichte Veränderungen hinsichtlich der Stanine-Einordnung und deskriptiven Ergebnisinterpretation zu vermuten.

Eine weitere Limitation stellt die Online-Befragung dar. Da die Online-Fragebogenbearbeitung keine Anwesenheit der Versuchsleiterin zulässt, kann nicht garantiert werden, dass alle Fragen gewissenhaft beantwortet wurden. Dennoch erleichtert die onlinebasierte Befragungsmethode die zügige Sammlung einer hohen Anzahl an Versuchspersonendaten. Weitere Vorteile zeigen sich in der Gewährleistung der Anonymität und einer hohen Rücklaufquote. Auch tabuisierte Themen sexueller Art sind mithilfe des Fragebogens leichter zu erheben.

Daneben könnten die gestellten Anreize zur Teilnahme, in Form eines 20 Euro Amazon-Gutscheins bzw. einer Bescheinigung über 0,25 Versuchspersonenstunden, zu einer leichten Verzerrung der Ergebnisse beigetragen haben. Ein Response-Bias äußert sich womöglich im Sinne eines unsaubereren Antwortverhaltens seitens der ProbandInnen, mit dem Ziel den Fragebogen schnellstmöglich auszufüllen, um sich für die Teilnahme an der Verlosung zu qualifizieren bzw. die Bescheinigung zu erhalten. Aufgrund des geringen Anreizes ist jedoch von keinem stark beeinträchtigenden Effekt auf die Validität der Ergebnisse auszugehen.

Die freiwillige Teilnahme an der Befragung bedingt möglicherweise eine Partizipation von Teilnehmenden, die verhältnismäßig eine niedrige Stressbelastung aufweisen. Hierauf ist zu schließen, weil Stress bei StudentInnen häufig mit zu wenig freier Zeit in Verbindung ge-

¹³ Das Histogramm zur Datenverteilung bzgl. dieser Skala ist in Abbildung C.1 im Anhang C abgebildet.

bracht wird (Thees et al., 2012). Somit liegt nahe, dass es StudentInnen und BerufsschülerInnen an motivationalen und zeitlichen Ressourcen fehlen könnte, um an der Umfrage teilzunehmen. Dies kann als einschränkender Faktor auf die Repräsentativität einwirken und das leicht unterdurchschnittliche bis durchschnittliche Stressempfinden der Teilnehmenden erklären. Eine weitere Problematik an der Stichprobe lässt sich bzgl. des Geschlechtsverhältnisses erkennen. Die Stichprobe inkludiert eine höhere Anzahl weiblicher Teilnehmerinnen, was die Repräsentativität der Studie dahingehend einschränken könnte. Positiv anzumerken ist, dass hinsichtlich der Stichprobe ein breites Spektrum an Studien- und Ausbildungsrichtungen erfasst wurde. Trotz dessen ist nicht jede im Fragebogen aufgeführte Fachrichtung vertreten. Dies und die Tatsache, dass die Stichprobe durch einen großen Anteil an PsychologiestudentInnen und kaufmännischen BerufsschülerInnen gekennzeichnet ist, führt zur Beeinflussung der Ergebnisrepräsentativität. Ein ausgewogenes Geschlechtsverhältnis und ein breites Spektrum an Studien- und Ausbildungsgängen wären für zukünftige Forschungen wünschenswert.

5.4 Fazit und Ausblick

Grundlage der Bachelorarbeit bilden steigende Anforderungen an StudentInnen, die nicht selten mit einer hohen Stressbelastung sowie körperlichen und psychischen Gesundheitsbeeinträchtigungen in Verbindung stehen, wodurch sich Forschungsarbeiten zunehmend auf Problemstellungen hinsichtlich der StudentInnen fokussierten (Büttner & Dlugosch, 2013; Heinrichs et al., 2015; Roddenberry & Renk, 2010). Bisher vernachlässigend betrachtet wurde die Gruppe der BerufsschülerInnen, die jedoch auch eine Risikogruppe bzgl. Stressbelastungen bildet, was zu einem psychischen Gesundheitsleiden führen kann (Steinmann, 2005). Im Rahmen dieser Arbeit wurde die subjektive Stressbelastung wieder aufgegriffen sowie die Stressbewältigung und die Lebenszufriedenheit von StudentInnen und BerufsschülerInnen näher untersucht. Die Datenanalyse ergab keine signifikanten Unterschiede im Stressempfinden zwischen den beiden Bezugsgruppen. Die Ergebnisse deuten bei BerufsschülerInnen auf eine geringe und bei StudentInnen auf eine geringe bis durchschnittliche Stressbelastung hin. Des Weiteren bestätigte sich, dass BerufsschülerInnen, verglichen mit StudentInnen, häufiger Alkohol trinken bzw. Zigaretten rauchen, um mit Stress umzugehen. Die Stressbewältigung durch maladaptives Coping wird jedoch bei beiden Gruppen als durchschnittlich eingeschätzt, häufiger zurückgegriffen wird auf adaptives Coping. Das adaptive und maladaptive Coping sowie das Stressempfinden stehen in hochsignifikantem Zusammenhang zur Lebenszufriedenheit. Dies lässt schlussfolgern, dass adaptives Coping mit einer höheren und maladaptives Coping mit einer niedrigeren Lebenszufriedenheit einhergeht. Weitergehend bedeutet eine hohe

subjektive Stressbelastung eine geringere Lebenszufriedenheit. Die Lebenszufriedenheit von BerufsschülerInnen fällt im Vergleich zur durchschnittlichen Lebenszufriedenheit von StudentInnen leicht unterdurchschnittlich bis durchschnittlich aus. Von BerufsschülerInnen wurde u.a. die Zufriedenheit mit der Gesundheit und der Freizeit als leicht unterdurchschnittlich eingeschätzt. Der hochsignifikante Zusammenhang zwischen maladaptivem Coping und dem Stressempfinden deutet darauf hin, dass ein hohes Stressempfinden mit höherem Alkohol- und Zigarettenkonsum, im Sinne des maladaptiven Copings, einhergeht. Adaptives Coping hingegen steht in keinem signifikanten Zusammenhang zum Stressempfinden.

Die Erkenntnisse erweitern in erster Linie den Forschungsstand, verdeutlichen jedoch auch die Relevanz BerufsschülerInnen in der empirischen Forschung eine höhere Aufmerksamkeit zukommen zu lassen. Die korrelationsbezogenen Ergebnisse können seitens der BerufsschülerInnen und StudentInnen dazu genutzt werden, sich aktiv mit der Stressbelastung, den Coping-Strategien und der Lebenszufriedenheit auseinanderzusetzen, um zur Stressreduktion und Förderung der Lebenszufriedenheit beizutragen. Stresspräventionsprogramme auf Basis des transaktionalen Stressmodells nach Lazarus und Folkman (1984) und Stressmanagementtrainings können sich in dem Kontext als hilfreich erweisen, um das subjektive Stressempfinden und gesundheitliche Folgeschäden zu minimieren (Gusy et al., 2010; Lohaus, 2021; Rusch, 2019). Da BerufsschülerInnen, abweichend zu den Forschungen von Grieben et al. (2019) sowie Zok und Böttger (2019), unzufrieden mit dem eigenen Gesundheitszustand scheinen, bietet sich im ersten Schritt an, Ursachen für dieses Empfinden herauszuarbeiten, um anschließend passende Präventions- bzw. Interventionsmöglichkeiten an Berufsschulen zu etablieren, die zur Stärkung des Gesundheitsgefühls und zum Erhalt einer ausreichenden Anzahl an gesunden und zufriedenen Fachkräften beitragen. Da negative, maladaptive Stressbewältigung bzgl. des Stressempfindens scheinbar stärker ins Gewicht fällt als adaptives Coping und BerufsschülerInnen gleichzeitig häufiger auf Alkohol und Zigaretten zur maladaptiven Stressbewältigung zurückgreifen als StudentInnen, ist eine berufsschulbezogene Alkohol- und Tabakprävention zu befürworten. Die Prüfung auf kausale Zusammenhänge zwischen den untersuchten Variablen wäre des Weiteren wünschenswert. Darüber hinaus ist eine Replikation der Studie zu einem anderen Erhebungszeitpunkt, an welchem sich sowohl BerufsschülerInnen als auch StudentInnen außerhalb der Ferien und in einer Prüfungsphase befinden, von hohem Interesse. Dem Forschungsgebiet Wohlbefinden, Stress, Stressbewältigung und Gesundheit ist zukünftig ein hoher Stellenwert zuzuschreiben, weshalb Ressourcen in Form von Zeit und Energie investiert werden sollten, um weiterführende Forschungen zu unterstützen.

6 Literaturverzeichnis

- Arnett, J. J. (2014). *Emerging Adulthood: The winding road from the late teens through the twenties* (2. Aufl.). Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/acprof:oso/9780-199929382.001.0001>
- Asberg, K. K., Bowers, C., Renk, K. & McKinney, C. (2008). A structural equation modeling approach to the study of stress and psychological adjustment in emerging adults. *Child psychiatry and human development*, 39(4), 481–501. <https://doi.org/10.1007/s10578-008-0102-0>
- Barthel, Y., Ernst, J., Rawohl, S., Körner, A., Lehmann, A. & Brähler, E. (2011). Psychosoziale Situation von Studierenden Beratungs- und Behandlungsbedarf und Interesse an Psychotherapie. *ZPPM Zeitschrift für Psychotraumatologie, Psychotherapiewissenschaft, Psychologische Medizin*, 9(2), 73–83.
- Berlemann, M. & Eurich, M. (2023). Arbeitslosigkeit, Fachkräftemangel und Demografie. *Wirtschaftsdienst*, 103(2), 147–148. <https://www.wirtschaftsdienst.eu/inhalt/jahr/2023/heft/2/beitrag/arbeitslosigkeit-fachkraeftemangel-und-demografie.html>
- Berweger, S., Krattenmacher, S., Salzmann, P. & Schönenberger, S. (2013). *LiSA Lernende im Spannungsfeld von Ausbildungserwartungen, Ausbildungsrealität und erfolgreicher Erstausbildung*. Pädagogische Hochschule St. Gallen. <https://edudoc.ch/record/112789/files/>
- Bosch, A. (2019). Freude, Glück, Wohlbefinden. In H. Kappelhoff, J.-H. Bakels, H. Lehmann & C. Schmitt (Hrsg.), *Emotionen*. J.B. Metzler. https://doi.org/10.1007/978-3-476-05353-4_20
- Brandtstädter, J. (2015). *Positive Entwicklung: Zur Psychologie gelingender Lebensführung* (2. Aufl.). Springer Spektrum. <https://doi.org/10.1007/978-3-662-46946-0>
- Büttner, T. R. & Dlugosch, G. E. (2013). Stress im Studium. *Prävention und Gesundheitsförderung*, 8(2), 106–111. <https://doi.org/10.1007/s11553-012-0369-7>
- Carver, C. S. (1997). You want to measure coping but your protocol's too long: consider the brief COPE. *International journal of behavioral medicine*, 4(1), 92–100. https://doi.org/10.1207/s15327558ijbm0401_6
- Cohen, J. (1988). *Statistical Power Analysis for the Behavioral Sciences*. Routledge. <https://doi.org/10.4324/9780203771587>

- Daig, I., Spangenberg, L., Henrich, G., Herschbach, P., Kienast, T. & Brähler, E. (2011). Alters- und geschlechtsspezifische Neunormierung der Fragen zur Lebenszufriedenheit (FLZ M) für die Altersspanne von 14 bis 64 Jahre. *Zeitschrift für Klinische Psychologie und Psychotherapie*, 40(3), 172–178. <https://doi.org/10.1026/1616-3443/a000099>
- Deuer, E. (2013). Work-Life-Balance in Ausbildung und Studium. *Berufsbildung in Wissenschaft und Praxis*, 42, 36–40.
- Die Bundesregierung. (2023). *Corona-Schutzmaßnahmen sind ausgelaufen*. <https://www.bundesregierung.de/breg-de/themen/coronavirus/ende-corona-massnahmen-2068856>
- Ernst, C. (2016). *Abschlussbericht: Forschungsprojekt „Auszubildendenzufriedenheit“*. Abschlussbericht. TH Köln. https://www.th-koeln.de/mam/downloads/deutsch/hochschule/aktuell/pm/2016/abschlussbericht_ausbildungszufriedenheit_2016.pdf
- Fahrenberg, J., Myrtek, M., Wilk, D., Kreutel, K. & Brähler, E. (2000). *Fragebogen zur Lebenszufriedenheit (FLZ): Handweisung*. Hogrefe.
- Folkman, S. (2020). Stress: Appraisal and Coping. In M. D. Gellman (Hrsg.), *Encyclopedia of Behavioral Medicine*. Springer International Publishing. https://doi.org/10.1007/978-3-030-39903-0_215
- Folkman, S. & Lazarus, R. S. (1985). If it changes it must be a process: study of emotion and coping during three stages of a college examination. *Journal of personality and social psychology*, 48(1), 150–170. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.48.1.150>
- Folkman, S. & Lazarus, R. S. (1988). Coping as a mediator of emotion. *Journal of personality and social psychology*, 54(3), 466–475. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.54.3.466>
- Forst, B. & Mierke, K. (2013). Stresserleben und Stressbewältigung bei Studierenden: Funktionale und dysfunktionale Strategien und weitere Einflussvariablen. *Journal of Business and Media Psychology*, 4(1), 13–24. https://journal-bmp.de/wp-content/uploads/02_Frost-Mierke_dga.pdf
- Gebhard, D., Mir, E. & Mitterbacher, A. (2015). Gesunder Start ins Studium. *Prävention und Gesundheitsförderung*, 10(2), 118–123. <https://doi.org/10.1007/s11553-014-0481-y>
- Gebhardt, A. & Quach, H. S. (2020). *Welchen Herausforderungen begegnen Auszubildende im Berufs- und Privatleben? Jugendliche Lebenswelten und berufliche Bildung*. Pädagogische Hochschule St.Gallen. https://www.bwpat.de/ausgabe38/gebhardt_quach_bwpat38.pdf
- Gerrig, R. J. (2018). *Psychologie* (A. Klatt, Übers.) (21. Aufl.). Pearson. (Originalwerk veröffentlicht 2014)

- GNU-Projekt. (2022). *PSPP* (Version 1.6.2) [Computer Software]. <https://www.gnu.org/software/pspp>
- Greif, S., Bamberg, E. & Semmer, N. (Hrsg.). (1991). *Psychischer Stress an Arbeitsplatz*. Hogrefe.
- Grieben, C., Stassen, G., Füllgraebe, F. & Froböse, I. (2019). Gesundheitszustand und Arbeitsfähigkeit von deutschen Auszubildenden – eine Querschnittsanalyse von kaufmännischen Auszubildenden. *Prävention und Gesundheitsförderung*, 14(3), 275–280. <https://doi.org/10.1007/s11553-018-0690-x>
- Grützmacher, J., Gusy, B., Lesener, T., Sudheimer, S. & Willige, J. (2017). *Gesundheit Studierender in Deutschland 2017: Ein Kooperationsprojekt zwischen dem Deutschen Zentrum für Hochschul- und Wissenschaftsforschung, der Freien Universität Berlin und der Techniker Krankenkasse*. <https://doi.org/10.13140/RG.2.2.29045.09449>
- Gusy, B., Lohmann, K. & Drewes, J. (2010). Burnout bei Studierenden, die einen Bachelor-Abschluss anstreben. *Prävention und Gesundheitsförderung*, 5(3), 271–275. <https://doi.org/10.1007/s11553-010-0251-4>
- Haggenmiller, F. (2016). *Ausbildungsreport 2016*. DGB-Jugend. <https://www.dgb.de/presse/++co++b536d92c-6f89-11e6-808e-525400e5a74a/file/DGB-Jugend-Ausbildungsreport-2016.pdf>
- Havighurst, R. J. (1972). *Developmental tasks and education* (3. Aufl.). McKay.
- Headey, B., Muffels, R. & Wagner, G. G. (2013). Choices Which Change Life Satisfaction: Similar Results for Australia, Britain and Germany. *Social Indicators Research*, 112(3), 725–748. <https://doi.org/10.1007/s11205-012-0079-8>
- Heidl, C. M., Landenberger, M. & Jahn, P. (2012). Lebenszufriedenheit in Westdeutschland: Eine Querschnittsanalyse mit den Daten des Sozio-oekonomischen Panels. *SOEPpapers*, 521, 1–61. https://www.diw.de/documents/publikationen/73/diw_01.c.41346-5.de/diw_sp0521.pdf
- Heinrichs, M., Stächele, T. & Domes, G. (2015). *Stress und Stressbewältigung: Fortschritte der Psychotherapie*. Hogrefe.
- Henninger, M. (2016). Resilienz. In D. Frey (Hrsg.), *Psychologie der Werte*. Springer. https://doi.org/10.1007/978-3-662-48014-4_14
- Herbst, U., Müller, M., Voeth, M., Eidhoff, A. T. & Stief, S. (2020). *Studierendenstress in Deutschland – eine empirische Untersuchung*. https://www.uni-heidelberg.de/md/journal/2016/10/08_projektbericht_stressstudie.pdf

- Heuse, S. & Risius, U.-M. (2022). Stress bei Studierenden mit und ohne Nebenjob. *Prävention und Gesundheitsförderung*, 17(3), 379–384. <https://doi.org/10.1007/s11553-021-00895-0>
- Hickmann, H. & Koneberg, F. (2022). *Die Berufe mit den aktuell größten Fachkräftelücken: IW-Kurzbericht*. IW. <https://www.iwkoeln.de/studien/helen-hickmann-filiz-koneberg-die-berufe-mit-den-aktuell-groessten-fachkraefteluecken.html>
- Hoffmann-Cadura, S. (2012). *Ausbildung in Deutschland: eine kritische Betrachtung des dualen Systems*. Diplomica Verlag. <http://epub.sub.uni-hamburg.de/epub/volltexte/campus/2019/95402/>
- Hösli-Leu, S., Wade-Bohleber, L. & Wyl, A. (2018). Stress und soziale Unterstützung im ersten Jahr einer Berufsausbildung. In F. Sabatella & A. von Wyl (Hrsg.), *Jugendliche im Übergang zwischen Schule und Beruf*. Springer. https://doi.org/10.1007/978-3-662-55733-4_2
- Kaluza, G. (2018). *Stressbewältigung: Trainingsmanual zur psychologischen Gesundheitsförderung* (4. Aufl.). Springer. <https://doi.org/10.1007/978-3-662-55638-2>
- Kim, E. S., Delaney, S. W., Tay, L., Chen, Y., Diener, E. D. & Vanderweele, T. J. (2021). Life Satisfaction and Subsequent Physical, Behavioral, and Psychosocial Health in Older Adults. *The Milbank quarterly*, 99(1), 209–239. <https://doi.org/10.1111/1468-0009.12497>
- Kirsch, A.-S., Laemmert, P. & Tittlbach, S. (2017). Gesundheitliche Anforderungen und Ressourcen von Studierenden. *Prävention und Gesundheitsförderung*, 12(3), 181–188. <https://doi.org/10.1007/s11553-017-0584-3>
- Kollmann, P. & Löbmann, R. (2017). Drogenkonsum unter Studierenden der Sozialen Arbeit. *Prävention und Gesundheitsförderung*, 12(1), 15–21. <https://doi.org/10.1007/s11553-016-0550-5>
- Krägeloh, C. U. (2011). A Systematic Review of Studies Using the Brief COPE: Religious Coping in Factor Analyses. *Religions*, 2(3), 216–246. <https://doi.org/10.3390/rel2030216>
- Kriener, C., Schwertfeger, A., Deimel, D. & Köhler, T. (2018). Psychosoziale Belastungen, Stressempfinden und Stressbewältigung von Studierenden der Sozialen Arbeit: Ergebnisse einer quantitativen Studie. *Gesundheitswesen*, 80(1), 37–S43. <https://doi.org/10.1055/s-0042-108643>
- Lazarus, R. S. (1966). *Psychological stress and the coping process*. McGraw-Hill.

- Lazarus, R. S. (1995). Stress und Stressbewältigung – Ein Paradigma. In S.-H. Filipp (Hrsg.), *Kritische Lebensereignisse* (3. Aufl., S. 198–229). Beltz.
- Lazarus, R. S. & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer.
- Lazarus, R. S. & Launier, R. (1981). Stressbezogene Transaktion zwischen Person und Umwelt. In J. R. Nitsch (Hrsg.), *Stress: Theorien, Untersuchungen, Maßnahmen* (S. 213–258). Huber.
- Lenhard, W. & Lenhard, A. (2014). *Testing the Significance of Correlations*. <https://www.psychometrica.de/korrelation.html>. Psychometrica
- Lohaus, A. (2021). Stressbewältigungskompetenzen. In A. Lohaus & H. Domsch (Hrsg.), *Psychotherapie: Praxis. Psychologische Förder- und Interventionsprogramme für das Kindes- und Jugendalter*. Springer. https://doi.org/10.1007/978-3-662-61160-9_12
- Lohaus, A. & Vierhaus, M. (2019). *Entwicklungspsychologie des Kindes- und Jugendalters für Bachelor* (4. Aufl.). Springer. <https://doi.org/10.1007/978-3-662-59192-5>
- Lucas, R. E., Clark, A. E., Georgellis, Y. & Diener, E. (2003). Reexamining adaptation and the set point model of happiness: reactions to changes in marital status. *Journal of personality and social psychology*, 84(3), 527–539. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.3.527>
- Nitsch, J. R. (Hrsg.). (1981). *Stress: Theorien, Untersuchungen, Maßnahmen*. Huber.
- Ortenburger, A. (2013). *Beratung von Bachelorstudierenden in Studium und Alltag: Ergebnisse einer HISBUS-Befragung zu Schwierigkeiten und Problemlagen von Studierenden und zur Wahrnehmung, Nutzung und Bewertung von Beratungsangeboten*. HIS. <https://www.studentenwerke.de/sites/default/files/HISBUS-Beratung-2013.pdf>
- Paz Castro, R., Meyer, C., Rumpf, H.-J., Schaub, M. P., Wenger, A. & Haug, S. (2023). Präventionsbedarfe und -interessen bei Berufslernenden. *Prävention und Gesundheitsförderung*, 18(1), 99–110. <https://doi.org/10.1007/s11553-022-00936-2>
- Pusceddu, T. (2016). *Stresserleben und Stressbewältigung von kaufmännischen Lernenden: Eine Analyse für das neue Gesundheitskonzept der KV Zürich Business School* [Bachelorarbeit]. Hochschule für Angewandte Psychologie Fachhochschule Nordwestschweiz. <https://irf.fhnw.ch/server/api/core/bitstreams/4bc22257-11f6-4676-acad-80a57b400be5/content>
- Reichhart, T. & Pusch, C. (2023). *Resilienz-Coaching*. Springer. <https://doi.org/10.1007/978-3-658-37432-7>

- Reif, J., Spieß, E. & Stadler, P. (2018). *Effektiver Umgang mit Stress: Gesundheitsmanagement im Beruf*. Springer. <https://doi.org/10.1007/978-3-662-55681-8>
- Rice, V. & Liu, B. (2016). Personal resilience and coping with implications for work. Part I: A review. *Work*, 54(2), 325–333. <https://doi.org/10.3233/WOR-162300>
- Roddenberry, A. & Renk, K. (2010). Locus of control and self-efficacy: potential mediators of stress, illness, and utilization of health services in college students. *Child psychiatry and human development*, 41(4), 353–370. <https://doi.org/10.1007/s10578-010-0173-6>
- Rogge, F. (2019). *Gesundheit und Wohlbefinden im Übergang ins Erwachsenenalter: Eine triangulative Untersuchung über gelingendes Erwachsenwerden und die Bedeutung von sozialen Beziehungen*. Springer. <https://doi.org/10.1007/978-3-658-30710-3>
- Roth, G. & Ryba, A. (2016). *Coaching, Beratung und Gehirn: Neurobiologische Grundlagen wirksamer Veränderungskonzepte*. Klett-Cotta.
- Rusch, S. (2019). *Stressmanagement*. Springer. <https://doi.org/10.1007/978-3-662-59436-0>
- Satow, L. (2012a). *Stress- und Coping-Inventar (SCI): Testmanual und Normen*. <http://www.drSATOW.de>
- Satow, L. (2012b). *Stress- und Coping-Inventar (SCI): Test- und Skalendokumentation*. <https://www.drSATOW.de>
- Schäfer, A., Pels, F. & Kleinert, J. (2020). Effects of Different Coping Strategies on the Psychological and Physiological Stress Reaction. *European Journal of Health Psychology*, 27(3), 109–123. <https://doi.org/10.1027/2512-8442/a000056>
- Schmidt, L. R. (2021). *Stress: Dorsch Lexikon der Psychologie*. <https://dorsch.hogrefe.com/stichwort/stress>
- Schmitz, C. (2023). *LimeSurvey* (Version 5.6.9) [Software]. LimeSurvey GMBH. <https://www.limesurvey.org/de>
- Selye, H. (1956). *The stress of life*. McGraw-Hill.
- Selye, H. (1974). *Stress without distress*. Lippincott.
- Selye, H. (1981). Geschichte und Grundzüge des Stresskonzepts. In J. R. Nitsch (Hrsg.), *Stress: Theorien, Untersuchungen, Maßnahmen* (S. 163–187). Huber.
- Semmer, N. (1984). *Stressbezogene Tätigkeitsanalyse: Psychologische Untersuchungen zur Analyse von Stress am Arbeitsplatz*. Beltz.
- Sendatzki, S. & Rathmann, K. (2022). Unterschiede im Stresserleben von Studierenden und Zusammenhänge mit der Gesundheit. Ergebnisse einer Pfadanalyse. *Prävention und Gesundheitsförderung*, 17(4), 416–427. <https://doi.org/10.1007/s11553-021-00917-x>

- Shell Jugendstudie. (2015). *Jugend 2015: 17. Shell Jugendstudie*. FISCHER. <http://www.onleihe.de/goethe-institut/frontend/mediaInfo,51-0-456215568-100-0-0-0-0-0-0-0-0-0-0.html>
- Sieverding, M., Schmidt, L., Obergfell, J. & Scheiter, F. (2013). Stress und Studienzufriedenheit bei Bachelor- und Diplomstudierenden im Vergleich: Eine Erklärung unter Anwendung des Demand-Control-Modells. *Psychologische Rundschau*, 64(2), 94–100.
- Sonntag, K., Frieling, E. & Stegmaier, R. (2012). *Lehrbuch Arbeitspsychologie* (3. Aufl.). Huber. <http://www.socialnet.de/rezensionen/isbn.php?isbn=978-3-456-85002-3>
- Stangl, W. (2023). *Negativitätsbias: Online Lexikon für Psychologie & Pädagogik*. <https://lexikon.stangl.eu/23062/negativity-bias-negativitaetsbias>
- Statista. (2020). *Corona-Krise: Größte Herausforderungen für Studierende: Was waren die größten Herausforderungen für Dich während der Corona-Pandemie?* Statista. <https://de.statista.com/statistik/daten/studie/1238192/umfrage/corona-krise-groesste-herausforderungen-fuer-studierende/>
- Steinmann, R. M. (2005). *Psychische Gesundheit - Stress: Wissenschaftliche Grundlagen für eine nationale Strategie zur Stressprävention und Förderung psychischer Gesundheit in der Schweiz*. Gesundheitsförderung Schweiz. https://www.npg-rsp.ch/fileadmin/npg-rsp/Themen-Bibliothek/PsychGesundheit_GF-CH_2005.pdf
- Techniker Krankenkasse. (2015). *Umfrage zur Gesundheit von Studierenden: TK-Campus-Kompass*. Techniker Krankenkasse. <https://www.tk.de/resource/blob/2026642/98c5db0cb414660246cc42b77ea3ada2/tk-campuskompass-data.pdf>
- Thees, S., Gobel, J., Jose, G., Bohrrhardt, R. & Esch, T. (2012). Die Gesundheit von Studierenden im Bologna-Prozess. *Prävention und Gesundheitsförderung*, 7(3), 196–202. <https://doi.org/10.1007/s11553-012-0338-1>
- Ulrich, A. & Helker-Schlotmann, K. (2022). Stresserleben von Auszubildenden: Berufsausbildung und -orientierung in der SARS-CoV-2 Pandemie. *Zeitschrift des Deutschen Verbandes für Bildungs- und Berufsberatung e.V.*, 61(1), 51–56. <https://doi.org/10.3278/DVB2201W051>
- Van Suntum, U., Prinz, A. & Uhde, N. (2010). Lebenszufriedenheit und Wohlbefinden in Deutschland: Studie zur Konstruktion eines Lebenszufriedenheitsindikators. *SOEPpapers*, 259, 1–13. https://www.diw.de/documents/publikationen/73/diw_01.c.34619-3.de/diw_sp0259.pdf
- Wirtz, M. A. (Hrsg.). (2021). *Lexikon der Psychologie* (20. Aufl.). Hogrefe.

- Zander, F. (2016). *Die Auswirkung des Kohärenzgefühls auf das Stressempfinden bei Studierenden – Coping als Moderatorvariable* [Bachelorarbeit]. Fresenius. https://www.drstatow.de/tests/2016_Kohaerenz_Stress_bei_Studierenden_Zander.pdf
- Zok, K. & Böttger, S. J. (2019). *Gesundheitszustand und Gesundheitsverhalten von Auszubildenden: Eine bundesweite Repräsentativ-Umfrage unter Auszubildenden in kleinen und mittleren Unternehmen*. https://www.wido.de/fileadmin/Dateien/Dokumente/Publikationen_Produkte/WIdOmonitor/wido_monitor_2019_2_azubis.pdf

7 Anhang

Anhang A - Interne Konsistenz der Skalen	44
Anhang B - Häufigkeiten für die Fachrichtung des Studiums bzw. der Ausbildung	45
Anhang C - Voraussetzungsprüfung für die Hypothesentestung	46
Anhang D - Ausführliche deskriptive Statistiken.....	48
Anhang E - Pearson-Korrelationen bei explorativer Datenanalyse.....	51
Anhang F - Fisher-z-Test bei explorativer Datenanalyse.....	52

Anhang A - Interne Konsistenz der Skalen

Tabelle A.1

Interne Konsistenz der Skalen in dieser Erhebung und in der Erhebung der Testautoren

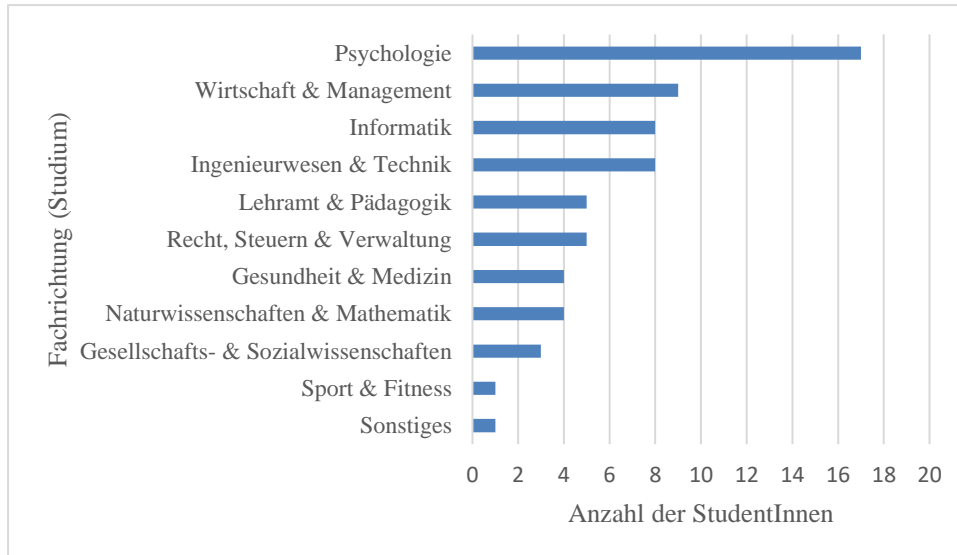
	α_1	α_2
Stress (Gesamt)	.82	.82
Stress Unsicherheit	.78	.72
Stress Überforderung	.76	.69
Stress eingetretene Ereignisse	.78	.69
Positives Denken	.45	.74
Aktive Stressbewältigung	.67	.74
Soziale Unterstützung	.86	.88
Halt im Glauben	.85	.78
Erhöhter Alkohol- und Zigarettenkonsum	.72	.75
Lebenszufriedenheit (Gesamt)	.84	.95
Gesundheit	.83	.91
Finanzielle Lage	.84	.93
Freizeit	.92	.91
Eigene Person	.87	.88
Sexualität	.83	.92
FreundInnen, Bekannte, Verwandte	.78	.84
Wohnung	.75	.82

Bemerkung. α_1 = Cronbach's Alpha-Werte bzgl. vorliegender Stichprobe, α_2 = Cronbach's Alpha-Werte bzgl. der Stichproben der Testautoren

Anhang B - Häufigkeiten für die Fachrichtung des Studiums bzw. der Ausbildung

Abbildung B.1

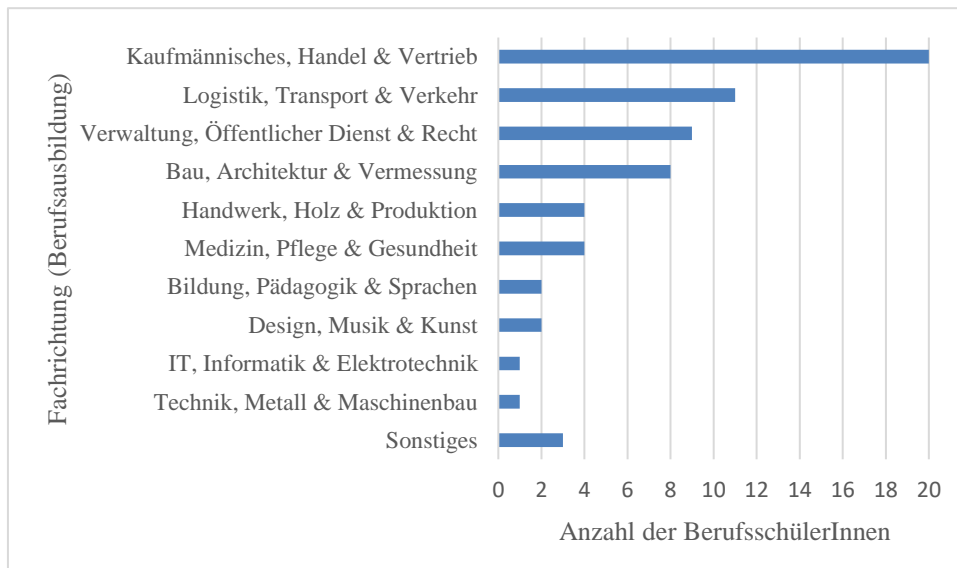
Absolute Häufigkeiten für die Fachrichtung des Studiums



Bemerkung. Darstellung der Verteilung der Fachrichtungen des Studiums in Abhängigkeit von der Anzahl der StudentInnen aus einer Teilstichprobe von $n = 65$

Abbildung B.2

Absolute Häufigkeiten für die Fachrichtung der Berufsausbildung



Bemerkung. Darstellung der Verteilung der Fachrichtungen der Berufsausbildung in Abhängigkeit von der Anzahl der BerufsschülerInnen aus einer Teilstichprobe von $n = 65$

Anhang C - Voraussetzungsprüfung für die Hypothesentestung

Tabelle C.1

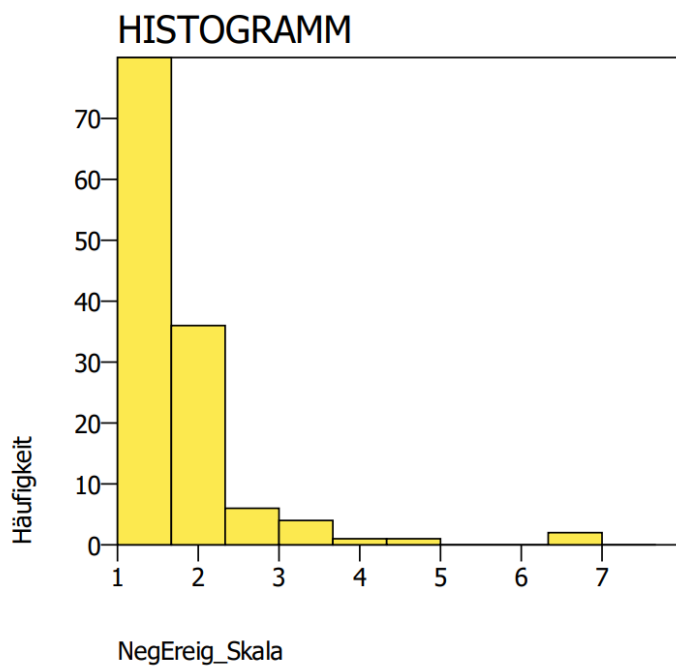
Test auf Normalverteilung mittels Kolmogorov-Smirnov-Test

	<i>Z</i>	<i>p</i>
Stress (Gesamt)	1.26	.065
Stress Unsicherheit	1.17	.112
Stress Überforderung	1.23	.078
Stress eingetretene Ereignisse	2.61	.000
Erhöhter Alkohol- und Zigarettenkonsum	1.77	.002

Bemerkung. 2-seitige Signifikanz. Bei $p < .05$ liegt keine Normalverteilung vor

Abbildung C.1

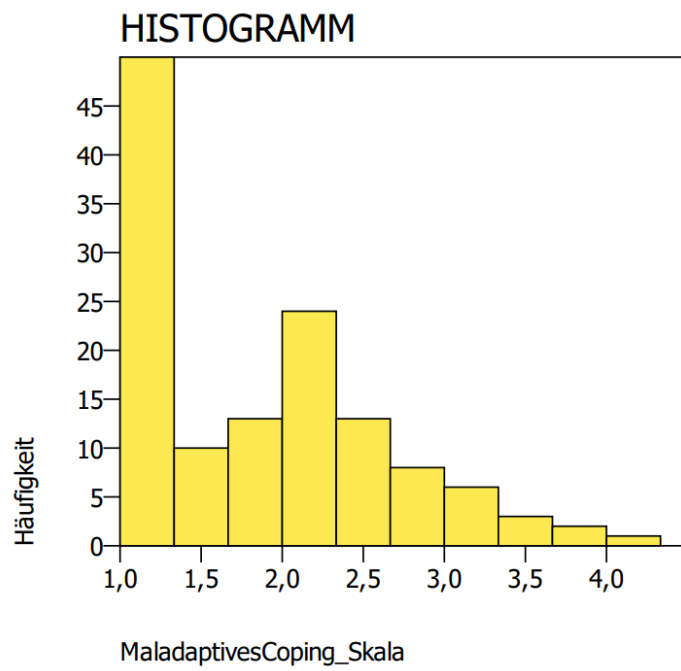
Histogramm zur Verteilung der Daten bzgl. der Skala Stress durch tatsächlich eingetretene Ereignisse



Bemerkung. Die Daten sind nicht normalverteilt. NegEreig_Skala = Skala Stress durch tatsächlich eingetretene Ereignisse

Abbildung C.2

Histogramm zur Verteilung der Daten bzgl. der Skala *maladaptives Coping*



Bemerkung. Die Daten sind nicht normalverteilt. MaladaptivesCoping_Skala = Skala *erhöhter Alkohol- und Zigarettenkonsum*

Anhang D - Ausführliche deskriptive Statistiken

Tabelle D.1

Deskriptive Daten der einzelnen hypothesenrelevanten Variablen, aufgeteilt nach Form der Berufsbildung und Geschlecht

			<i>N</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	Sum	Stanine
Stress (Gesamt)	S	m	21	2.66	1.23	55.86	4
		w	44	2.46	0.71	51.66	3
	B	m	30	2.25	1.09	47.25	3
		w	35	2.71	0.79	56.91	3
Stress Unsicherheit	S	m	21	3.10	1.32	21.70	4
		w	44	2.99	1.12	20.93	3
	B	m	30	2.44	1.26	17.08	3
		w	35	3.23	1.19	22.61	4
Stress Überforderung	S	m	21	3.07	1.27	21.49	4
		w	44	2.83	0.88	19.81	3
	B	m	30	2.51	1.13	17.57	3
		w	35	3.21	1.10	22.47	4
Stress eingetretene Ereignisse	S	m	21	1.83	1.38	12.81	5
		w	44	1.56	0.53	10.92	4
	B	m	30	1.79	1.25	12.53	5
		w	35	1.67	0.61	11.69	4
Positives Denken	S	m	21	2.65	0.41	10.60	7
		w	44	2.40	0.46	9.60	7
	B	m	30	2.77	0.50	11.08	7
		w	35	2.26	0.53	9.04	6
Aktive Stressbewältigung	S	m	21	2.67	0.50	10.68	7
		w	44	2.60	0.51	10.40	6
	B	m	30	2.67	0.53	10.68	7
		w	35	2.60	0.60	10.40	6
Soziale Unterstützung	S	m	21	3.10	0.71	12.40	7
		w	44	3.19	0.61	12.76	7

			<i>N</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	Sum	Stanine
Halt im Glauben	B	m	30	2.92	0.92	11.68	7
		w	35	3.01	0.75	12.04	6
	S	m	21	1.85	0.75	7.40	6
		w	44	1.98	0.85	7.92	7
	B	m	30	1.89	0.72	7.56	7
		w	35	1.81	0.68	7.24	6
Erhöhter Alkohol- und Zigarettenkonsum	S	m	21	1.79	0.71	7.16	5
		w	44	1.53	0.64	6.12	4
	B	m	30	1.92	0.77	7.68	5
		w	35	2.12	0.85	8.48	5
	S	m	21	5.07	0.77	248.43	4
		w	44	5.01	0.59	245.49	4
Lebenszufriedenheit (Gesamt)	B	m	30	4.98	1.08	244.02	4
	w	35	4.56	0.66	223.44	3	

Bemerkung. S = StudentInnen, B = BerufsschülerInnen, w = weiblich, m = männlich

Tabelle D.2

Deskriptive Daten der Subskalen der Lebenszufriedenheit, aufgeteilt nach Form der Berufsbildung

			<i>N</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	Sum	Stanine
Gesundheit	S		65	4.80	1.01	33.60	4
	B		65	4.43	1.25	31.01	3
Finanzielle Lage	S		65	5.15	0.83	36.05	5
	B		65	4.72	1.30	33.04	4
Freizeit	S		65	4.99	1.15	34.93	5
	B		65	4.17	1.49	29.19	3
Eigene Person	S		65	4.89	0.92	34.23	3
	B		65	4.86	1.25	34.02	3
Sexualität	S		65	4.89	1.05	34.23	5
	B		65	4.83	1.02	33.81	5

		<i>N</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	Sum	Stanine
Bekannte, Verwandte	S	65	4.89	0.86	34.23	4
	B	65	4.98	1.08	34.86	4
Wohnung	S	65	5.60	0.79	39.20	5
	B	65	5.35	1.14	37.45	5

Bemerkung. S = StudentInnen, B = BerufsschülerInnen

Anhang E - Pearson-Korrelationen bei explorativer Datenanalyse

Tabelle E.1

Korrelationen nach Pearson bzgl. der Teilstichprobe der StudentInnen

	Stress (G)	Coping adaptiv	Coping maladaptiv	Lebenszufriedenheit (G)
Stress (G)	(1.0)	-.08	.18	-.59***
Coping adaptiv	-.08	(1.0)	-.36**	.54***
Coping maladaptiv	.18	-.36**	(1.0)	-.30**
Lebenszufriedenheit (G)	-.59***	.54***	-.30**	(1.0)

Bemerkung. G = Gesamtskala. Signifikante Ergebnisse sind dick gedruckt veranschaulicht. 1-seitige Signifikanz. Signifikanzniveaubeschriftung: (***) $p < .001$, (**) $p < .01$, (*) $p < .05$)

Tabelle E.2

Korrelationen nach Pearson bzgl. der Teilstichprobe der BerufsschülerInnen

	Stress (G)	Coping adaptiv	Coping maladaptiv	Lebenszufriedenheit (G)
Stress (G)	(1.0)	-.03	.33**	-.73***
Coping adaptiv	-.03	(1.0)	.02	.26*
Coping maladaptiv	.33**	.02	(1.0)	-.26*
Lebenszufriedenheit (G)	-.73***	.26*	-.26*	(1.0)

Bemerkung. G = Gesamtskala. Signifikante Ergebnisse sind dick gedruckt veranschaulicht. 1-seitige Signifikanz. Signifikanzniveaubeschriftung: (***) $p < .001$, (**) $p < .01$, (*) $p < .05$)

Anhang F - Fisher-z-Test bei explorativer Datenanalyse

Tabelle F.1

Fisher-z-Test für die Korrelation der Variablen adaptives Coping und Lebenszufriedenheit

	<i>n</i>	<i>r</i>
Korrelation 1 (StudentInnen)	65	.54***
Korrelation 2 (BerufsschülerInnen)	65	.26*
Prüfgröße <i>z</i>		1.86
Wahrscheinlichkeit <i>p</i>		.032

Bemerkung. 1-seitige Signifikanz. Signifikanzniveaubeschriftung: (*** $p < .001$, ** $p < .01$, * $p < .05$)

Tabelle F.2

Fisher-z-Test für die Korrelation der Variablen maladaptives Coping und Lebenszufriedenheit

	<i>n</i>	<i>r</i>
Korrelation 1 (StudentInnen)	65	-.30**
Korrelation 2 (BerufsschülerInnen)	65	-.26*
Prüfgröße <i>z</i>		-0.22
Wahrscheinlichkeit <i>p</i>		.414

Bemerkung. 1-seitige Signifikanz. Signifikanzniveaubeschriftung: (*** $p < .001$, ** $p < .01$, * $p < .05$)

Tabelle F.3

Fisher-z-Test für die Korrelation der Variablen Stressempfinden und Lebenszufriedenheit

	<i>n</i>	<i>r</i>
Korrelation 1 (Stud.)	65	-.59***
Korrelation 2 (BerufsschülerInnen)	65	-.73***
Prüfgröße <i>z</i>		1.43
Wahrscheinlichkeit <i>p</i>		.077

Bemerkung. 1-seitige Signifikanz. Signifikanzniveaubeschriftung: (*** $p < .001$, ** $p < .01$, * $p < .05$)

Tabelle F.4*Fisher-z-Test für die Korrelation der Variablen adaptives Coping und Stressempfinden*

	<i>n</i>	<i>r</i>
Korrelation 1 (StudentInnen)	65	-.08
Korrelation 2 (BerufsschülerInnen)	65	-.03
Prüfgröße <i>z</i>		-0.29
Wahrscheinlichkeit <i>p</i>		.386

Bemerkung. 1-seitige Signifikanz. Signifikanzniveaubeschriftung: (*** $p < .001$, ** $p < .01$, * $p < .05$)

Tabelle F.5*Fisher-z-Test für die Korrelation der Variablen maladaptives Coping und Stressempfinden*

	<i>n</i>	<i>r</i>
Korrelation 1 (StudentInnen)	65	.18
Korrelation 2 (BerufsschülerInnen)	65	.33**
Prüfgröße <i>z</i>		-0.93
Wahrscheinlichkeit <i>p</i>		.176

Bemerkung. 1-seitige Signifikanz. Signifikanzniveaubeschriftung: (*** $p < .001$, ** $p < .01$, * $p < .05$)