

## Stress und Stressbewältigung

Welche Copingmethoden helfen Studierenden, um Stress zu reduzieren?

Wurzer Sascha

Innsbruck, Jänner 2024

### Bachelorarbeit

Verfasst im Rahmen des gemeinsamen Bachelorstudiums von LFUI und UMIT – Joint Degree Programme

Eingereicht an der Leopold-Franzens-Universität Innsbruck, Fakultät für Volkswirtschaft und Statistik

Eingereicht an der UMIT TIROL – Privatuniversität für Gesundheitswissenschaften und – technologie

Beurteilerin:

Ao. Univ.-Prof. Dr. Cornelia Blank

Institut für Sport-, Alpinmedizin und Gesundheitstourismus (ISAG)

## I. Kurzfassung

Stress findet tagtäglich in aller Leben statt. Jeder Mensch nimmt Stress jedoch anders wahr und für jedes Individuum wirkt sich negativer Stress anders aus. Deshalb ist es wichtig, ein Verständnis zu besitzen, was Stress ist, wie dieser entsteht, welche Auswirkungen er haben kann und wie Stress am besten bewältigt werden kann.

Diese Arbeit beschäftigt sich mit der Frage, ob Studierende einem erhöhten Stressniveau ausgesetzt sind und was die Gründe hierfür sein könnten. Außerdem wird ein Überblick über mögliche Bewältigungsstrategien für die genannte Zielgruppe dargelegt, die helfen können Stress zu reduzieren. Abschließend werden Handlungsempfehlungen und Lösungsstrategien skizziert, welche Studierende bei der Stressbewältigung unterstützen und das Wohlbefinden dieser erhöhen.

Die vorliegende Arbeit ist in zwei Teile aufgeteilt. Durch Aufarbeitung der bestehenden Literatur werden im ersten Teil der Arbeit, die relevantesten Begriffe definiert und die theoretischen Hintergründe erläutert. In weiterer Folge wird anhand einer systematischen Literaturrecherche, der aktuelle Stand der Wissenschaft dargelegt und analysiert.

Die Ergebnisse zeigen, dass sich zwei Arten der Stressbewältigung bewährt haben. So helfen auf kurzfristige Sicht emotionsorientierte Ansätze dabei, Stress zu reduzieren und auf langfristige Sicht empfiehlt es sich, auf problemorientierte Bewältigungsstrategien zurückzugreifen.

Diese Überblicksarbeit bietet einen Einblick zu der Frage, warum Studierende gefährdet sind an stressbedingten Krankheiten zu erkranken und welche Anpassungen helfen können, den negativen Auswirkungen von Stress entgegenzuwirken.

Zukünftige Forschungen könnten sich mit Längsschnittsstudien beschäftigen, die das Stresserleben von Studierenden über einen längeren Zeitraum beobachten und somit ergänzenden Ableitungen darlegen können.

## II. Abstract

Stress is a part of everyone's and every day's life. However, everybody perceives stress differently and for everyone, negative stress has a different effect. Hence, it is crucial to comprehend the nature of stress, its origins, potential impacts, and ultimately, effective stress management techniques.

This paper deals with the question of whether students are exposed to increased levels of stress and what the reasons for this might be. It also provides an overview of possible coping strategies for this target group that can help to reduce stress. Finally, recommendations for action and solution strategies are outlined which support students in coping with stress and increase their well-being.

This paper is divided into two parts. In the first part of the thesis, the most relevant terms are defined, and the theoretical background is explained by reviewing the existing literature. Subsequently, the current state of scientific knowledge is presented and analyzed based on a systematic literature review.

The results show that two types of stress management have proven effective. In the short term, emotion-oriented approaches help to reduce stress and in the long term, it is advisable to resort to problem-oriented coping strategies.

This review paper provides insight into why students are at risk for stress-related illnesses and what adaptations can help counteract the negative effects of stress.

Future research could deal with longitudinal studies that observe the stress experience of students over a longer period of time and can thus provide additional conclusions.