



**Hochschule für Angewandte Wissenschaften Hamburg
Fakultät Life Sciences**

Die Auswirkungen von Nebenbeschäftigungen auf das
Stressempfinden von Studierenden:
Eine Querschnittsanalyse an der HAW Hamburg

Bachelorarbeit

Im Studiengang Gesundheitswissenschaften (B.Sc.)

Vorgelegt von:
Beyza Aydin [REDACTED]
Hamburg, den 29. April 2025

Erstprüfer: Prof. Dr. Ralf Reintjes (HAW Hamburg)
Zweitprüfer: Dipl.-Ges.wirt Gunnar Paetzelt (HAW Hamburg)

Zusammenfassung

Hintergrund: Erwerbstätigkeit während des Studiums ist für viele Studierende fester Bestandteil ihres Alltags. Die vorliegende Bachelorarbeit untersucht, in welchem Maße eine Nebenerwerbstätigkeit das individuelle Stressempfinden von Studierenden beeinflusst. Ziel ist es, mögliche Zusammenhänge zwischen Erwerbstätigkeit und subjektivem Stressempfinden zu untersuchen und mithilfe theoretischer Modelle aus der Gesundheitswissenschaft einzuordnen. Als theoretische Grundlage wurden unter anderem das transaktionale Stressmodell, die Unterscheidung zwischen Eustress und Distress sowie das Konzept der gesundheitsfördernden Hochschule herangezogen.

Methode: Die Daten basieren auf einer Querschnittserhebung, die im Wintersemester 2023/2024 im Rahmen der SuSy-Erhebung an der Hochschule für Angewandte Wissenschaften Hamburg durchgeführt wurde. Zur Überprüfung der Hypothesen wurden bivariate Verfahren angewendet, insbesondere Chi-Quadrat-Tests und Cramér's V. Neben der Erwerbstätigkeit wurden auch demografische Merkmale und Finanzierungsformen in die Auswertung einbezogen.

Ergebnisse: Ein signifikanter Zusammenhang zwischen Nebenerwerbstätigkeit und individuellem Stressempfinden konnte nicht festgestellt werden. Gleichzeitig wurde ein signifikanter Zusammenhang zwischen familiärer Unterstützung und Stressempfinden sowie zwischen Semesterzugehörigkeit und Erwerbstätigkeit festgestellt. Die Ergebnisse deuten darauf hin, dass Belastung subjektiv unterschiedlich wahrgenommen werden und im hohen Maße von dem vorhandenen Ressourcen abhängen.

Fazit: Die Ergebnisse zeigen, dass kein eindeutiger Zusammenhang zwischen Nebenerwerbstätigkeit und subjektivem Stressempfinden festgestellt werden konnte. Entscheidend ist weniger die Erwerbstätigkeit selbst, sondern die subjektive Wahrnehmung der Belastung sowie die verfügbaren Ressourcen. Für die Hochschulgesundheitsförderung bedeutet das, dass unterstützende Strukturen stärker an den Lebenslagen der Studierenden ausgerichtet werden sollten.

Schlüsselwörter: subjektives Stressempfinden, Nebenerwerbstätigkeit, SuSy-Erhebung, Studierende, Gesundheitsförderung

Abstract

Background: Many students work while studying. This bachelor thesis examines how secondary employment is related to students' perceived stress. The aim is to explore possible connections between working and stress, based on theoretical models such as the transactional stress model, the concept of eustress and distress, and the framework of the health-promoting university. These models served as guiding tools for interpreting and structuring the findings and form the theoretical background of the study.

Method: The study is based on cross-sectional data from the SuSy survey at Hamburg University of Applied Sciences, collected during the winter semester 2023/2024. To test the hypotheses, bivariate methods were used, especially chi-square tests and Cramér's V. In addition to employment, the analysis included demographic factors and sources of financial support.

Results: There was no significant link between secondary employment and perceived stress. However, the results showed a significant connection between family support and stress levels, as well as between semester affiliation and employment. These findings suggest that students experience stress in different ways and that available support plays an important role.

Conclusion: Secondary employment alone does not explain how students experience stress. Personal perception and access to support seem to be more important. The findings underline the importance of developing resource-oriented approaches in university health promotion that are specifically adapted to the diverse living situations and needs of students.

Keywords: perceived stress, secondary employment, SuSy survey, Students, health promotion

Inhaltsverzeichnis

Abkürzungsverzeichnis	IV
Abbildungsverzeichnis	V
Tabellenverzeichnis	VI
1 Einleitung	1
2 Theoretischer Hintergrund	4
2.1 Subjektives Stressempfinden bei Studierenden.....	4
2.2. Das Transaktionale Stressmodell nach Lazarus und Folkman	5
2.3 Erwerbstätigkeit im Studium als potenzieller Belastungsfaktor	7
2.3.1 Soziodemografische Einflussfaktoren	7
2.3.2 Finanzierungsformen und subjektive Belastung	7
2.3.3 Kombinierte Belastungen durch Studium und Job	9
2.4 Variablenauswahl für die empirische Analyse.....	10
2.5 Studentische Belastungserfahrungen und ihre gesundheitswissenschaftliche Relevanz	11
2.6 Auswirkungen der COVID-19-Pandemie auf das Belastungserleben von Studierenden.....	13
3 Methodik.....	14
3.1 Datenerhebung	14
3.2 Datenaufbereitung	15
3.3 Statistische Analyse	17
3.3.1 Univariate Analyse.....	17
3.3.2 Bivariate Analyse	17
3.4 Hypothesen	18
4 Ergebnisse	22
4.1 Univariate Analyse	23
4.2 Bivariate Analyse.....	27
5 Diskussion	34
5.1 Einordnung der empirischen Ergebnisse entlang der Hypothesen.....	34
5.2 Rückbindung an theoretische Modelle und gesundheitswissenschaftliche Konzepte	40
5.3 Die SuSy-Erhebung als Datengrundlage.....	42
6. Fazit und Ausblick.....	45
Anhang	47
Literaturverzeichnis.....	80
Eidesstattliche Erklärung	82

Abkürzungsverzeichnis

BAföG	Bundesausbildungsförderungsgesetz
COVID-19	Coronavirus disease 2019
DSW	Deutsches Studierendenwerk
DZHW	Deutsches Zentrum für Hochschul- und Wissenschaftsforschung
GW	Gesundheitswissenschaften
H_0	Nullhypothese
H_1	Alternativhypothese
HAW	Hochschule für Angewandte Wissenschaften
HS	Health Sciences
LS	Life Sciences
MT	Medizintechnik
NuPhA	Nutrition and Physical Activity
PH	Public Health
SuSy	Hochschulinternes Surveillance-System
TK	Techniker Krankenkasse
WHO	World Health Organization

Abbildungsverzeichnis

Abbildung 1: Transaktionales Stressmodell nach Lazarus und Folkman	6
Abbildung 2: Anteil der Nutzung sowie Höhe der Finanzierungsquelle von Studierenden	9
Abbildung 3: Subjektives Stressniveau nach Nebenerwerbstätigkeit (n = 210)	27
Abbildung 4: Nebenerwerbstätigkeit nach Semesterzugehörigkeit (n = 210)	30
Abbildung 5: Der Zusammenhang zwischen finanzieller Unterstützung durch die Familie und dem subjektiv empfundenen Stressniveau (n = 210) (eigene Darstellung)	31

Tabellenverzeichnis

Tabelle 1: Hypothesen zu Zusammenhängen zwischen Nebenerwerbstätigkeit und Stressursachen der Studierenden (eigene Darstellung).....	20
Tabelle 2: Hypothesen zu Zusammenhängen zwischen demografischen Merkmalen und Nebenerwerb (eigene Darstellung)	21
Tabelle 3: Hypothesen zu Zusammenhängen zwischen Finanzierungsquellen und kategorisierten Stressniveau der Studierenden (eigene Darstellung).....	22
Tabelle 4: Studienpopulation (eigene Darstellung).....	23
Tabelle 5: Ergebnisse der Hypothesen 1 bis 9 (Chi-Quadrat-Test und Cramér's V) (eigene Darstellung).....	32

1 Einleitung

Studierende sind während ihres Studiums mit zahlreichen Stressoren konfrontiert. Neben akademischen Anforderungen zählen auch Zeitdruck, Angst vor anstehenden Prüfungsleistungen, finanzielle Unsicherheiten und organisatorische Herausforderungen, als häufig genannten Stressfaktoren (Heuser & Risius, 2022, S. 379). Laut der 22. Sozialerhebung sind rund 63 % aller Studierenden während des Semesters erwerbstätig (Kroher et al., 2023, S. 84). Viele Studierende sind auf ein zusätzliches Einkommen angewiesen, um grundlegende Ausgaben wie beispielsweise Miete, Lebensmittel oder Lernmaterial zu decken (ebd., S. 8).

Das Bundesausbildungsförderungsgesetz (BAföG) wurde mit dem Ziel eingeführt, Bildungsgerechtigkeit zu ermöglichen. Inzwischen zeigen die Zahlen jedoch einen rückläufigen Trend und es werden heute nur noch ein geringer Anteil der Studierenden erreicht. Während 1972 noch rund 45 % eine BAföG-Förderung erhielten, lag die Förderquote im Jahr 2019 bei etwa 12 % (Deutsches Studierendenwerk [DSW], 2024, S. 3). Gleichzeitig haben sich die Lebenshaltungskosten deutlich erhöht, insbesondere die Ausgaben für Miete und Lebensmittel. Hinzu kommt, dass viele BAföG-Anträge aufgrund der geltenden Einkommensgrenzen abgelehnt werden. Im Jahr 2022 wurde in rund 73,7 % der Fälle eine Ablehnung aufgrund eines als zu hoch bewerteten Elterneinkommens ausgesprochen. In vielen Fällen ist die finanzielle Unterstützung durch die Eltern nicht ausreichend, um die tatsächlichen Kosten während des Studiums zu decken (ebd., S. 6). Diese Entwicklung verdeutlicht, dass die bestehenden Förderstrukturen nicht mit den tatsächlichen Bedürfnissen vieler Studierenden übereinstimmen. Für die Betroffenen entsteht daraus nicht nur eine finanzielle, sondern auch eine psychische Mehrfachbelastung, die sich negativ auf den Studienalltag auswirken kann. Im Durchschnitt investieren erwerbstätige Studierende 15 Stunden pro Woche in ihre berufliche Tätigkeit. Je höher der Arbeitsumfang in der Nebenerwerbstätigkeit ist, desto schwieriger wird es, Lernzeiten, Vorlesungen, Prüfungsphasen und Erholungsphasen miteinander zu vereinbaren (Kroher et al., 2023, S. 8-11).

Die Auswirkungen der COVID-19-Pandemie haben die finanziellen Notlagen der Studierenden verschärft und bestehende Herausforderungen im Studienalltag weiter verstärkt. Die hochschulweite Gesundheitsberichterstattung (CamPuls) der Hochschule für Angewandte Wissenschaften Hamburg (HAW Hamburg) verdeutlichte pandemiebedingte Belastungen der Studierenden. Insbesondere der Wegfall von Nebenerwerbstätigkeiten, der Verlust finanzieller Stabilität und die Zunahme individueller Eigenverantwortung wurden als Belastungsfaktoren dargestellt (Polenz et al., 2022, S. 10). Diese Ergebnisse machen deutlich, wie eng finanzielle Unsicherheit und subjektive Belastung miteinander verbunden sind. Vielmehr ist es notwendig, genauer zu untersuchen, in welchem Zusammenhang finanzielle Rahmenbedingungen und Nebenerwerbstätigkeit mit dem subjektiven Stressempfinden stehen. Dieser Fragestellung widmet sich die vorliegende Bachelorarbeit.

Untersuchungen zum Zusammenhang von Erwerbstätigkeit und psychischer Gesundheit bei Studierenden liefern uneinheitliche Befunde. Einige Untersuchungen zeigen, dass Studierende mit einer Nebenerwerbstätigkeit tendenziell eine höhere psychische Belastung erleben als ihre nicht erwerbstätigen Kommilitor*innen. So weisen die Ergebnisse der Nutrition and Physical Activity Studie (NuPhA) auf einen Zusammenhang zwischen Erwerbstätigkeit und einer schlechter eingeschätzten psychischen Gesundheit (Diehl et al., 2022, S. 30). Ähnliche Hinweise liefert der Gesundheitsreport der Techniker Krankenkasse (TK). Zwei Drittel der Studierenden empfinden Stress als erhebliche Belastung. Dabei gehört die Mehrfachbelastung durch eine Nebenbeschäftigung zu den häufigsten Stressursachen (Techniker Krankenkasse [TK], 2023, S. 9, S. 19). Eine Querschnittstudie von Heuse und Risius kommt hingegen zu einem abweichenden Ergebnis. Dort zeigte sich kein signifikanter Unterschied in der Stressbelastung zwischen erwerbstätigen und nicht erwerbstätigen Studierenden (2022, S. 379-384). Die widersprüchliche Studienlage zeigt, dass das Belastungserleben von Studierenden in der bisherigen Forschung nicht einheitlich bewertet wird. Vor diesem Hintergrund erscheint es sinnvoll, den Zusammenhang zwischen Erwerbstätigkeit und

subjektivem Stressempfinden genauer zu untersuchen. Ziel der vorliegenden Bachelorarbeit ist es, zu untersuchen, in welchem Maße eine Nebenerwerbstätigkeit das individuelle Stressempfinden von Studierenden beeinflusst. Untersucht wird dies am Beispiel von Studierenden der Fakultät Life Sciences an der HAW Hamburg. Zur Beantwortung der Forschungsfrage wird eine quantitative Sekundäranalyse durchgeführt. Grundlage der Analyse sind die Querschnittsdaten der SuSy-Erhebung aus dem Wintersemester 2023/2024. Im Fokus stehen potenzielle Zusammenhänge zwischen Nebenerwerbstätigkeit und dem subjektiv empfundenen Stressniveau. Ergänzend werden demografische Merkmale sowie verschiedene Finanzierungsformen berücksichtigt.

Die vorliegende Arbeit ist in sechs Kapitel gegliedert. Nach der Einleitung folgt zunächst der theoretische Hintergrund, in dem wichtige Begriffe und Modelle vorgestellt werden. Dazu zählen unter anderem das transaktionale Stressmodell von Lazarus und Folkman sowie die Unterscheidung zwischen Eustress und Distress. Ergänzend wird das subjektive Belastungserleben von Studierenden aus gesundheitswissenschaftlicher Sicht beleuchtet, insbesondere im Zusammenhang mit einer Nebenerwerbstätigkeit. Im Anschluss daran wird das methodische Vorgehen erläutert, das die Grundlage der empirischen Untersuchung bildet. Hierfür wurde eine quantitative Querschnittsanalyse durchgeführt, basierend auf den Daten der SuSy-Erhebung aus dem Wintersemester 2023/2024. Kapitel vier stellt die Ergebnisse der univariaten und bivariaten Auswertungen vor, die entlang der aufgestellten Hypothesen analysiert wurden. Im fünften Kapitel werden die Befunde im Vergleich zur bestehenden Literatur diskutiert und methodische Limitationen kritisch reflektiert. Abschließend fasst Kapitel sechs die wichtigsten Erkenntnisse zusammen, beantwortet die Forschungsfrage und gibt einen Ausblick auf weiterführende Forschungsansätze.

2 Theoretischer Hintergrund

Studierende sind während des Studiums zahlreichen Stressoren ausgesetzt. Lernen und Zeitdruck, Angst vor anstehenden Prüfungsleistungen, finanzielle Umstände oder die Finanzierung des Studiums durch eine Nebenbeschäftigung gehören zum Studienalltag zahlreicher Studierender. Der aktuelle Forschungsstand berichtet von einer hohen Stressbelastung bei Studierenden. Demnach wird Stress häufig negativ wahrgenommen und als Risikofaktor dargestellt (Heuser & Risius, 2022, S.379). Dass Studierende arbeiten, ist in Deutschland mittlerweile weit verbreitet. Im Sommersemester sind 63 % aller Studierenden neben ihrem Studium erwerbstätig (Kroher et al., 2023, S. 84). Erwerbstätige Studierende arbeiteten 2012 durchschnittlich 13 Stunden in einer Semesterwoche. Ob die studentische Erwerbstätigkeit den Studienerfolg beeinflusst, ist in Deutschland bislang kaum untersucht (Staneva, 2018, S. 434). In diesem Kapitel werden zentrale theoretische Grundlagen zum Thema Stressempfinden vorgestellt. Darüber hinaus wird betrachtet, welche Einflussfaktoren im Kontext bei Studierenden relevant sein können.

2.1 Subjektives Stressempfinden bei Studierenden

Stress ist eine Reaktion des menschlichen Körpers auf starke Belastungen, die von innen oder von außen auf den Organismus einwirken. Reize, die dieses Gleichgewicht beeinträchtigen, werden als Stressoren bezeichnet (TK, 2021, S. 5-6). Infolgedessen ist eine Anpassungsreaktion des Körpers erforderlich, um den Stressor zu bewältigen. Diese Reaktionen sind darauf ausgerichtet, den Körper in einen spezifischen Zustand zu versetzen, der es ihm erlaubt, Herausforderungen zu meistern (Ernst, Franke & Franzkowiak, 2022). In der Gesellschaft wird Stress in Form von Zeitdruck, Konflikte in Beziehungen, Prüfungen, oftmals negativ wahrgenommen. Diese negativ empfundenen Stressoren werden in der Stressforschung als Disstress bezeichnet. Der Begriff Disstress beschreibt Situationen, in denen es Betroffenen nicht oder nur eingeschränkt gelingt, eine Herausforderung zu bewältigen. Während Disstress mit Angst oder Überforderung verbunden

ist, beschreibt Eustress eine positiv empfundene Herausforderung, die aktivierend und motivierend wirken kann. Aufgrund physischer und psychischer Faktoren sowie sozialer, emotionaler und kognitiver Kompetenzen verfügt jeder Mensch über unterschiedliche Ressourcen. Dies hat zur Folge, dass Stress subjektiv wahrgenommen wird. Ob eine Situation oder ein Stressor als Eustress oder Distress empfunden wird, ist dabei von individuellen Faktoren abhängig (Rusch, 2019, S. 6). Die Ausübung einer Erwerbstätigkeit wird von Studierenden unterschiedlich erlebt. Während einige Studierende von einer Erwerbstätigkeit motiviert werden, empfinden andere eine zusätzliche Belastung. Die Wahrnehmung einer Erwerbstätigkeit als Eustress oder Distress ist von verschiedenen Faktoren abhängig. Dazu zählen insbesondere der zeitliche Aufwand, die individuelle Motivation sowie die verfügbaren Ressourcen.

2.2. Das Transaktionale Stressmodell nach Lazarus und Folkman

Seit den 1970er Jahren hat das transaktionale Stressmodell nach Lazarus und Folkman (1984) einen hohen Stellenwert in der Stress- und Belastungsforschung. Das Modell fokussiert sich auf die Wechselwirkung zwischen dem Individuum und den Ressourcen, die ihm zur Verfügung stehen (Rusch, 2019, S. 8). Es macht deutlich, dass Menschen Stressoren unterschiedlich wahrnehmen und bewerten. Das Modell beinhaltet zwei Bestandteile: die individuelle kognitive Bewertung der Situation sowie die Bewältigungsstrategie, auch als Copingstrategie bezeichnet. Bei der primären (kognitiven) Bewertung wird beurteilt, welche Relevanz ein Ereignis für das Wohlbefinden des einzelnen Menschen hat. Dabei kann die Situation als positiv, irrelevant oder belastend bewertet werden. Ereignisse, die als irrelevant oder positiv bewertet werden, lösen keine Stressreaktion aus. Belastende Situationen dagegen, die als schädigend, bedrohlich oder herausfordernd bewertet werden, führen zur Stressreaktion. Die Stresseinschätzung erfolgt oft unbewusst und sehr schnell. Die sekundäre Bewertung hingegen beurteilt die subjektiv wahrgenommenen Fähigkeiten und Möglichkeiten, mit dem Stressor

umzugehen. Werden die zur Verfügung stehenden Ressourcen als ausreichend eingeschätzt, liegt kein Stress vor. Bei unzureichenden Bewältigungsmöglichkeiten entsteht ein Gefühl der Überlastung und somit Stress (Greiner, Langer & Schütz, 2012, S. 19). Die primäre und sekundäre Bewertung kann sich zeitlich überschneiden und sich gegenseitig beeinflussen. Darüber hinaus sind sie durch die subjektive Wahrnehmung der Person bestimmt und nicht durch die objektiven Umstände der jeweiligen Situation.

An den Prozess der Bewertung schließen sich Bewältigungsstrategien an. Diese sogenannten Copingstrategien teilen sich in zwei Kategorien auf. Instrumentelles Coping zielt auf eine Veränderung der Situation ab. Emotionales Coping hingegen ist auf intrapsychische Bewältigungsstrategien gerichtet, etwa durch Ablenkung, Akzeptanz oder das Suchen von sozialer Unterstützung. Anschließend wird die Situation neu bewertet. Wenn das Coping erfolgreich war, wird die Situation in Zukunft als weniger gefährlich oder eher als Herausforderung wahrgenommen. Bei einer unzureichenden Copingstrategie wird der Stressor weiterhin als Bedrohung wahrgenommen (Ernst, Franke & Franzkowiak, 2022).

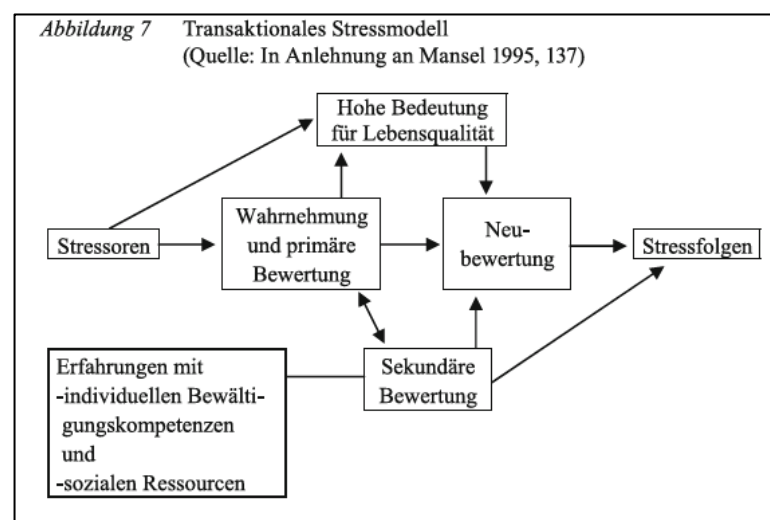


Abbildung 1: Transaktionales Stressmodell nach Lazarus und Folkman
(Darstellung aus Raithel, 2011, S. 80).

Die Abbildung 1 verdeutlicht, dass Stress nicht ausschließlich durch äußere Anforderungen entsteht. Entscheidend ist, wie eine Person die Situation bewertet

und welche Bewältigungsmöglichkeiten sie sich selbst zuschreibt. Dabei spielen die subjektive Wahrnehmung, individuelle Ressourcen sowie frühere Erfahrungen im Umgang mit Belastungen eine wichtige Rolle im Verlauf des gesamten Stressprozesses. Im Kontext dieser Arbeit wird deutlich, dass eine Nebenerwerbstätigkeit nicht für alle Studierenden gleichermaßen als Belastung wirkt. Sie wird dann zum Stressfaktor, wenn Studierende ihre eigenen Ressourcen als unzureichend wahrnehmen. Das transaktionale Stressmodell verdeutlicht, wie unterschiedlich Menschen dieselbe Situation wahrnehmen können. Eine Tätigkeit kann von einer Person als förderlich und positiv erlebt werden. Gleichzeitig empfinden andere sie als überfordernd und belastend (Ernst, Franke & Franzkowiak, 2022).

2.3 Erwerbstätigkeit im Studium als potenzieller Belastungsfaktor

2.3.1 Soziodemografische Einflussfaktoren

Eine soziodemografische Auswertung zeigt, dass ältere Studierende im Durchschnitt häufiger einer Erwerbstätigkeit nachgehen als jüngere Studierende. Auch in Bezug auf das Geschlecht zeigen sich Unterschiede. Es wurde festgestellt, dass ein signifikanter Unterschied zwischen den Geschlechtern hinsichtlich der Erwerbstätigkeit besteht. Während 65,2 % der weiblichen Studierenden erwerbstätig sind, liegt der Anteil der männlichen Studierenden mit 60,7 % leicht darunter (Kroher et al., 2023, S. 86).

2.3.2 Finanzierungsformen und subjektive Belastung

Ein Großteil der Studierenden in Deutschland finanziert ihr Studium nicht über eine einzelne Quelle, sondern kombiniert mehrere Finanzierungsquellen. Die 21. Sozialerhebung des Deutschen Zentrums für Hochschul- und Wissenschaftsforschung (DZHW, 2021) zeigt, dass 82,7 % der Studierenden finanzielle Unterstützung von Eltern oder Verwandten erhalten. Der durchschnittliche monatliche Betrag liegt dabei bei 418 Euro (Median 350 Euro). Darüber hinaus sind 58,9 % der

Studierenden erwerbstätig und verdienen im Durchschnitt 729 Euro monatlich (Median 500 Euro). Damit zählt die Erwerbstätigkeit nicht nur zu den häufigsten, sondern auch zu den finanziell bedeutendsten Finanzierungsquellen (Abbildung 2).

Weitere Formen der Studienfinanzierung sind eigene Mittel (47,2 %), Unterstützung durch Partner*innen (20,5 %) sowie Kredite (14,9 %). Nur 9,8 % der befragten Studierenden beziehen BAföG. Die durchschnittliche Förderhöhe liegt hier bei 562 Euro (Median 600 Euro). Die niedrige Anzahl an BAföG-Empfänger*innen zeigt, dass viele Studierende ihren Lebensunterhalt über andere Wege sichern müssen (Kroher et al., 2023, S. 99-100). Seit 2012 hat sich die Bafög-Förderung deutlich verringert. Im Jahr 2012 erhielten fast 30 % der Studierenden Bafög, während es 2023 nur noch knapp 17 % waren (Forschung & Lehre, 2025).

Die Daten in Abbildung 2 verdeutlichen, dass insbesondere bei Erwerbstätigkeit, BAföG und elterlicher Unterstützung höhere durchschnittliche Monatsbeträge erzielt werden. Diese drei Finanzierungsquellen werden daher in der empirischen Analyse dieser Arbeit besonders berücksichtigt. Ziel ist es, mögliche Zusammenhänge zwischen diesen Merkmalen und dem subjektiven Stressempfinden der Studierenden herauszuarbeiten. Dabei liegt der Fokus auf der Erwerbstätigkeit. Dieser wird durch den Bezug von BAföG sowie familiäre Unterstützung als potenzielle Einflussfaktoren auf das subjektive Stressempfinden ergänzend analysiert, um ein umfassenderes Bild der finanziellen Belastungssituation von Studierenden zu erhalten.

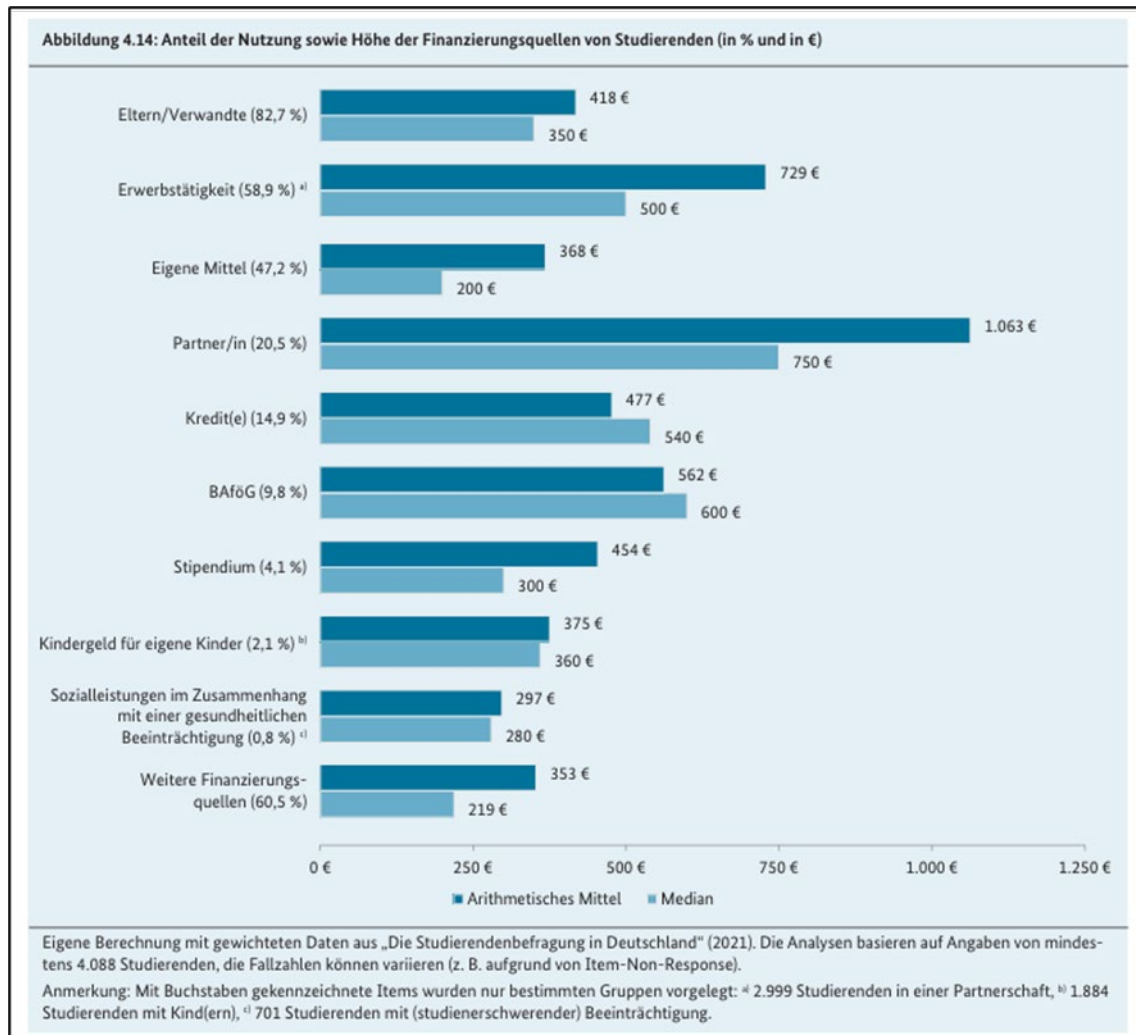


Abbildung 2: Anteil der Nutzung sowie Höhe der Finanzierungsquelle von Studierenden (in % und in €) (Darstellung aus Kroher et al., 2023, S. 100)

2.3.3 Kombinierte Belastungen durch Studium und Job

Die Vereinbarkeit von Studium und Nebenerwerbstätigkeit hängt wesentlich von der Struktur des Studiengangs und dem damit verbundenen Lernaufwand ab (Staneva, 2018, S. 435). Im Zusammenhang mit der wirtschaftlichen Situation ist die Beschäftigungsart der Studierenden relevant. Dabei wird untersucht, ob die Beschäftigung primär der finanziellen Existenzsicherung dient oder ob sie zusätzliche Qualifikationsaspekte umfasst. Studentische Hilfstätigkeiten stellen häufig ein Beispiel für eine Tätigkeit mit Qualifikationsaspekten dar. Die 22. Sozialerhebung befragte Studierende zur Mehrfachbelastung durch eine oder mehrere Nebenerwerbstätigkeiten im Studium. Der Großteil der erwerbstätigen

Studierenden (80,8 %) geht einer Nebenerwerbstätigkeit nach. Rund 16 % der Studierenden gehen neben dem Studium zwei Beschäftigungen nach, während rund 3 % sogar in drei Arbeitsverhältnissen gleichzeitig tätig sind. Bei genauerer Betrachtung der Art der Erwerbstätigkeit zeigt sich, dass 31,1 % der erwerbstätigen Studierenden neben dem Studium kurzfristige Tätigkeiten nachgehen. Diese Tätigkeiten weisen häufig keinen fachlichen Bezug zum Studium auf. Etwa jeder Fünfte arbeitet als studentische Hilfskraft an der eigenen Hochschule (21,3 %) oder extern, wie an einem Forschungsinstitut (17,8 %). Ein Fünftel ist im erlernten Beruf tätig (19,0 %), während weitere 7,9 % selbstständig tätig sind (Kroher et al., 2023, S. 87).

Empirische Untersuchungen zeigen, dass ein hoher zeitlicher Aufwand für die Erwerbstätigkeit bei Studierenden mit einer Verschlechterung der Studienleistungen assoziiert ist. Gleichzeitig lässt sich eine verlängerte Studiendauer feststellen (Staneva, 2018, S. 435). Viele Studierende arbeiten neben dem Studium, um ihre laufenden Ausgaben besser decken zu können. Mit dem Einkommen aus einem oder mehreren Nebenerwerbstätigkeiten ergänzen sie finanzielle Hilfen durch das BAföG oder elterliche Unterstützung. Gleichzeitig sammeln sie dabei wichtige praktische Erfahrungen und erhalten erste Einblicke in den Berufsalltag. Auch ihre sozialen und kommunikativen Fähigkeiten können durch die Arbeit weiterentwickelt werden. Darüber hinaus entstehen oft erste berufliche Kontakte, die beim späteren Einstieg ins Berufsleben hilfreich sein können (Demir et al., 2024). Diese strukturellen und individuellen Faktoren beeinflussen, wie Studierende ihre Erwerbstätigkeit wahrnehmen.

2.4 Variablenauswahl für die empirische Analyse

Die Auswahl der analysierten Variablen orientiert sich an den theoretischen Grundlagen aus dem vorherigen Kapitel. Zusätzlich wurden die verfügbaren Angaben im SuSy-Datensatz berücksichtigt. Im Mittelpunkt stehen drei zentrale Finanzierungsformen: Erwerbstätigkeit, BAföG und familiäre Unterstützung. Diese Merkmale wurden gewählt, weil sie in der Literatur häufig mit

Studienbelastungen in Verbindung stehen. Gleichzeitig werden sie im Fragebogen der SuSy-Erhebung erfasst. Diese Grundlage lässt sich mit dem transaktionalen Stressmodell nach Lazarus und Folkman verknüpfen. Dadurch können verschiedene Belastungsfaktoren und Ressourcen der Studierenden genauer betrachtet werden.

2.5 Studentische Belastungserfahrungen und ihre gesundheitswissenschaftliche Relevanz

Wie im transaktionalen Stressmodell beschrieben, entsteht Stress nicht objektiv, sondern durch die subjektive Bewertung einer Situation im sozialen Kontext (Greiner, Langer & Schütz, 2012, S. 19). Vor diesem Hintergrund wird deutlich, dass Gesundheitsförderung an Hochschulen nicht nur auf das Verhalten einzelner Personen abzielt. Vielmehr bedarf es struktureller und organisatorischer Rahmenbedingungen, die gesundheitsförderliches Verhalten ermöglichen und unterstützen (Hartmann & Niemeyer, 2020, S. 31). Gesundheit entsteht in den Lebensbereichen, in denen Menschen lernen, arbeiten und leben. Dieses Verständnis bildet einen zentralen Bestandteil der Ottawa-Charta (1986) der Weltgesundheitsorganisation (WHO). Die Charta verfolgt einen umfassenden Gesundheitsbegriff, der über medizinische Ansätze hinausgeht (Hartmann, 2021, S. 641). Die WHO definiert Gesundheit nicht nur als Abwesenheit von Krankheit, sondern als umfassenden Zustand des körperlichen, psychischen und sozialen Wohlbefindens (Franzkowiak & Hurrelmann, 2022). Gesundheit wird dabei nicht als etwas verstanden, das von außen vermittelt wird. Sie entsteht im alltäglichen Leben der Menschen, in den Räumen, in denen sie sich regelmäßig bewegen (Hartmann, 2021, S. 640). Hieraus ergibt sich, dass Gesundheit viele Lebensbereiche betrifft und ganzheitlich betrachtet werden sollte (Franzkowiak & Hurrelmann, 2022). Hochschulen sind nicht nur Bildungsinstitutionen, sondern zugleich soziale Lebenswelten, die das Wohlbefinden ihrer Mitglieder beeinflussen können (Hartmann, 2021, S. 640). Studierende erleben in diesem Setting spezifische Anforderungen wie Zeitdruck, finanzielle Belastungen oder Herausforderungen in der

Studienorganisation (Polenz et al., 2022, S. 34). Sie entwickeln daraufhin individuelle Strategien zur Stressbewältigung. Gleichzeitig haben Hochschulen die Möglichkeit, diese Prozesse durch förderliche Rahmenbedingungen zu beeinflussen. Bereits Ende der 1990er-Jahre wurden Hochschulen international als wichtige Orte für Gesundheitsförderung anerkannt. Basierend auf der Ottawa-Charta wurden in den Folgejahren hochschulspezifische Rahmenkonzepte entwickelt. Im Mittelpunkt dieser Konzepte steht die Förderung physischer, psychischer und sozialer Gesundheit von Studierenden, Lehrenden und Mitarbeitenden (Hartmann, 2021, S. 641–642).

In Deutschland bildete die Ottawa-Charta die inhaltliche Grundlage für die Gründung des sogenannten Arbeitskreises Gesundheitsfördernde Hochschulen im Jahr 1995. Ziel des Netzwerks ist es, gesundheitsfördernde Ansätze in möglichst allen Bereichen einer Hochschule zu verankern. Dazu gehört unter anderem die Lehre, die Studienorganisation und die Verwaltung (ebd., S. 642). Der Arbeitskreis verfolgt einen kombinierten Ansatz aus Verhaltens- und Verhältnisprävention. Einerseits sollen individuelle Kompetenzen gestärkt werden. Andererseits geht es darum, die strukturellen Bedingungen an Hochschulen so zu gestalten, dass sie Gesundheit unterstützen und fördern. Beides soll langfristig zu einer ganzheitlichen und nachhaltigen Organisationsentwicklung beitragen. Als Orientierungshilfe für die Umsetzung dieser gesundheitsförderlichen Prinzipien wurden zehn Gütekriterien für gesundheitsfördernde Hochschulen entwickelt. Sie umfassen unter anderem den Settingansatz, die Integration von Gesundheitsförderung als Querschnittsaufgabe, Diversität, Nachhaltigkeit sowie interne und externe Vernetzung. Die Kriterien lassen sich nicht nur theoretisch einordnen. Sie sind auch auf praktische Fragestellungen im Setting Hochschule anwendbar (ebd., S. 643). Ein Beispiel dafür ist das Projekt SuSy, ein hochschulweites Monitoring zur Studierendengesundheit an der HAW Hamburg. Es dient als hochschulweites Instrument zur Datenerhebung über gesundheitsbezogene Belastungen und Ressourcen von Studierenden und bildet die empirische Grundlage dieser Arbeit (HAW Hamburg, 2024, S. 1). Die Ergebnisse dieser Arbeit lassen sich nicht nur auf

individueller Ebene interpretieren. Sie können auch im Kontext gesundheitsfördernder Hochschulstrukturen betrachtet werden.

2.6 Auswirkungen der COVID-19-Pandemie auf das Belastungserleben von Studierenden

Die COVID-19-Pandemie hatte weitreichende Auswirkungen auf das Leben und Studium junger Erwachsener. Laut dem TK-Gesundheitsreport (2023) empfinden rund zwei Drittel der Studierenden Stress als gesundheitlich belastend. Die Zahl derjenigen, die sich durch Stress erschöpft fühlen, ist im Vergleich zu 2015 deutlich gestiegen. Damals lag der Anteil bei 44 %. Im Jahr 2023 gaben hingegen 68 % der Befragten an, sich durch Stress erschöpft zu fühlen (S. 9). Studierende wurden im Zuge der Pandemie als besonders verletzbare Zielgruppe identifiziert. Der Übergang in die Hochschule stellte bereits vor der Pandemie eine Herausforderung dar. Durch finanzielle Unsicherheit und eingeschränkten sozialer Strukturen wurde diese Phase zusätzlich erschwert. Die COVID-19-Pandemie hat dazu geführt, dass viele studentische Nebentätigkeiten wegfielen. In der Folge verschärfen sich finanzielle Engpässe bei zahlreichen Studierenden. Gleichzeitig wurden soziale Kontakte stark eingeschränkt. Diese Entwicklungen trugen insgesamt zu einer erhöhten psychischen Belastung bei. Dazu zählen insbesondere Stress, depressive Verstimmungen und Ängstlichkeit (Polenz et al., 2022, S. 3). Auch mehrere Semester nach dem offiziellen Ende der Pandemie berichten Studierende weiterhin von erhöhter Erschöpfung und psychosozialer Belastung. Die Auswirkungen der Pandemie schienen somit weiterhin Einfluss zu haben (TK, 2023, S. 18–20). Die dargestellten empirischen Hinweise verdeutlichen, dass pandemiebedingte Belastungen auch über den akuten Krisenzeitraum hinaus wirken und das subjektive Stressempfinden von Studierenden nachhaltig beeinflussen können. Sie bilden damit einen relevanten Hintergrund für die Analyse im weiteren Verlauf dieser Arbeit.

3 Methodik

Die SuSy-Erhebung wurde zu Beginn des Wintersemesters 2023/2024 an der Fakultät Life Sciences (LS) der HAW Hamburg durchgeführt. Befragt wurden Studierende aus dem Department Gesundheitswissenschaften sowie dem Department Medizintechnik der HAW Hamburg. Dabei umfasste die Stichprobe Studierende der Bachelorstudiengänge Gesundheitswissenschaften und Medizintechnik sowie der Masterstudiengänge Public Health und Health Sciences. Der bereinigte Datensatz wurde von Prof. Dr. Ralf Reintjes, dem Leiter des SuSy-Projektes, bereitgestellt. Die vorliegende Arbeit stellt somit eine Sekundäranalyse dar, da die Daten nicht selbst erhoben wurden.

3.1 Datenerhebung

Die Datenerhebung erfolgte mithilfe eines standardisierten Fragebogens, der sowohl in deutscher als auch in englischer Sprache verfügbar war. Der Fragebogen wurde in Präsenz sowie online über einen QR-Code bereitgestellt. Für die Durchführung der Befragung wurden Pflichtveranstaltungen bevorzugt, da diese in der Regel eine größere Anzahl an teilnehmenden Studierenden aufweisen als wahlfreie Lehrveranstaltungen. Dadurch konnte sichergestellt werden, dass eine möglichst große Anzahl an Studierenden erreicht wurde. Denn eine höhere Beteiligungsrate kann als Hinweis auf eine höhere Datenqualität gewertet werden und die Aussagekraft der Ergebnisse unterstützen (HAW Hamburg, 2024, S. 9-10). Der Fragebogen umfasst Fragen zu soziodemografischen Merkmalen wie Geschlecht, Alter, Studiengang und Fachsemester. Zudem wurde erfasst, wie die Studierenden ihr Studium finanzieren. Ein weiterer zentraler Bestandteil war das subjektive Stressempfinden sowie die Hauptursachen für Stress. Ergänzend wurden auch das subjektive Wohlbefinden und der allgemeine Gesundheitszustand der Befragten erfasst (vgl. Anhang 1). Im Rahmen dieser Arbeit liegt der Fokus auf der Analyse von Finanzierungsmöglichkeiten, dem Stressempfinden der Studierenden und deren Ursachen. Die Studie wurde als Querschnittserhebung

durchgeführt und basiert auf einer freiwilligen, anonymen Befragung (ebd., S. 26). Für die Analyse wurden insgesamt 211 ausgefüllte Fragebögen herangezogen.

3.2 Datenaufbereitung

Die statistische Analyse wurde mithilfe des Programms SPSS (Version 29) durchgeführt. Zu Beginn wurde der Datensatz auf Vollständigkeit geprüft. Fehlende Werte wurden systematisch als fehlende Angaben codiert. Um eine bessere Vergleichbarkeit innerhalb der Stichprobe zu gewährleisten und aussagekräftige Analysen zu ermöglichen, wurden mehrere Variablen umkodiert oder in Kategorien zusammengefasst. Im Folgenden werden die für die Analyse relevanten Variablen sowie deren Aufbereitung erläutert.

Geschlecht. Die Geschlechtszugehörigkeit (*sex*) wurde als nominale Variable mit den Antwortmöglichkeiten „weiblich“, „männlich“ oder „divers“ erfasst. Eine Umkodierung war nicht erforderlich. Die Variable wurde in ihrer Originalform in die Analyse aufgenommen.

Alter. Das Alter der Studierenden wurde offen in Jahren erfasst und numerisch angegeben. Für die Analyse wurde eine kategorisierte Variable (*age_cat*) erstellt, um Altersgruppen miteinander vergleichen zu können. Die Alterseinteilung erfolgte in 5 Gruppen: „jünger als 19 Jahre alt“, „20 bis 24 Jahre alt“, „25 bis 29 Jahre alt“, „30 bis 34 Jahre“ sowie „35 Jahre und älter“.

Studiengang. Die Variable Studiengang (*study*) differenziert zwischen „Bachelor Gesundheitswissenschaften“, „Bachelor Medizintechnik“, „Master Gesundheitswissenschaften/Public Health“ sowie „Sonstiges“. Auch hier erfolgte keine Umkodierung. Die Originalvariablen konnten in die statistische Datenanalyse übernommen werden.

Fachsemester. Zur Analyse möglicher Unterschiede in der Erwerbstätigkeit während des Studienverlaufs wurde das Fachsemester (*sem_cat*) in drei Kategorien gruppiert. Die erste Kategorie umfasst das erste und zweite Semester, somit die „Anfangssemester“. Die zweite Kategorie umfasst die Semester drei bis sechs,

welche als „Hauptsemester“ zusammengefasst werden. Ab dem siebten Semester wurden die Studierende als „fortgeschritten“ eingeordnet. Die resultierende Variable *sem_kat* wurde in der weiteren Analyse berücksichtigt.

Finanzierung. Die Informationen zur Studienfinanzierung (*fin*) wurden als Mehrfachauswahl erhoben. Zur Auswahl standen die Antwortmöglichkeiten „familiäre Unterstützung“, „BAföG“, finanzielle Unterstützung in Form von „Stipendien“, „Studienkredit“, „Erwerbstätigkeit“, „selbstständige Tätigkeit“, „sonstige Finanzierungsmöglichkeiten“ sowie „keine Angabe“. Jede Auswahlmöglichkeit wurde als separate Variable codiert. Im Fokus der Analyse stand die Variable *fin_erwerb*, die angibt, ob eine Erwerbstätigkeit vorliegt (1 = Ja, 0 = nein). Zusätzlich wurden die Variablen *fin_fam* (Familiäre Unterstützung) und *fin_BAföG* (BAföG Förderung) im Zusammenhang mit dem subjektiven Stressniveau der Studierenden analysiert.

Stressniveau. Das subjektive Stressniveau der Studierenden wurde anhand einer Skala von 1 bis 10 erhoben. Die Studierenden sollten ihr Stressniveau der letzten 30 Tage bewerten. Ein Wert von 1 bedeutet ein niedriges Stresslevel, während 10 ein sehr hohes Stresslevel beschreibt. Für die Analyse wurde eine dreistufig kategorisierte Variable (*stress_kat*) gebildet. Die Skalenwerte 1 bis 4 wurden als „niedriges Stressniveau“, 5 bis 7 als „mittleres“ und 8 bis 10 als „hohes Stressniveau“ zusammengefasst.

Stressursache. Die befragten Studierende konnten die Hauptursache ihres Stressempfindens (*reason_stress*) aus insgesamt neun Optionen auswählen. Die Variable umfasste die Antwortmöglichkeiten „Studium“, „Erwerbstätigkeit“, „Sozialeben“, „familiäre Verpflichtungen“, „Haushaltsführung“, „finanzielle Belastungen“, „globale Krisen (Pandemie, Kriege etc.)“, „sonstige Ursachen“ sowie die Option „Ich bin nicht gestresst“. Für die weitere statistische Analyse wurden die Antwortoptionen „Erwerbstätigkeit“ als *reason_stress_work* (1 = Ja, 0 = Nein) sowie „finanzielle Belastung“ als Variable *reason_stress_fin* (1 = Ja, 0 = Nein) umcodiert und verwendet.

Diese aufbereiteten Variablen bildeten die Grundlage für die univariate Analyse sowie die Durchführung der Chi-Quadrat Test und dem Cramérs V. Alle

vorgenommenen Kategorisierungen und die Variablencodierungen sind im Anhang 2 detailliert dokumentiert.

3.3 Statistische Analyse

Der vorliegende Abschnitt befasst sich mit der statistischen Analyse. Diese unterteilt sich in die univariate sowie die bivariate Analyse.

3.3.1 Univariate Analyse

Die univariate Analyse stellt eine grundlegende Methode dar, um die erhobenen Daten in Bezug auf einzelne Variablen zu beschreiben (Mittag & Schüller, 2023, S. 59-60). Sie umfasst die Darstellung soziodemografischer Merkmale, studienbezogener Faktoren sowie Stressmerkmale der befragten Studierenden. Diese Analyse liefert grundlegende Daten über die Struktur und Zusammensetzung der Stichprobe und bildet die Grundlage für weitere statistische Auswertungen. Die Variablen wurden mittels Häufigkeitsverteilungen dargestellt. Zur besseren Übersicht wurden mehrere Variablen in Kategorien zusammengefasst. Für die kategorisierte Variablen wurden der Mittelwert, Median, die Standardabweichung und die Spannweite berechnet.

3.3.2 Bivariate Analyse

Um mögliche Zusammenhänge zwischen den Variablen zu untersuchen, wurden Chi-Quadrat-Tests für nominalskalierte Daten durchgeführt. Zusätzlich wurde der Cramér's-V Wert berechnet, um die Stärke signifikanter Zusammenhänge bewerten zu können. Das Signifikanzniveau wurde auf $\alpha = 0,05$ festgelegt. Diese Verfahren eignen sich für die Auswertung von Daten, wie sie im Rahmen der SuSy-Erhebung vorliegen. Zur Überprüfung der Hypothesen wurde der Chi-Quadrat-Test verwendet. Dieser Test prüft, ob zwischen zwei kategorialen Variablen ein statistisch signifikanter Zusammenhang besteht. Grundlage dafür ist der Vergleich beobachteter Häufigkeiten mit den erwarteten Häufigkeiten (Häder, 2015, S. 435). Zur Einschätzung der Effektstärke kam der Cramér's V-Wert zum Einsatz

(Döring & Bortz, 2016a, S. 669). Dieser Kennwert eignet sich besonders für Kreuztabellen unterschiedlicher Größe mit nominalen oder ordinalen Variablen. Die Interpretation erfolgt gemäß den Schwellenwerten nach Cohen (1988): Werte bis 0,10 gelten als kleiner Effekt, Werte zwischen 0,10 und 0,30 als mittlerer Effekt und Werte ab 0,50 als großer Effekt (Döring & Bortz, 2016b, S. 821). Durch die kombinierte Betrachtung von Signifikanz und Effektstärke kann sowohl die statistische als auch die praktische Relevanz möglicher Zusammenhänge beurteilt werden. In Fällen mit kleinen erwarteten Fallzahlen wurde ergänzend der exakte Test nach Fisher verwendet, sofern die Voraussetzungen des Chi-Quadrat-Tests nicht erfüllt waren.

3.4 Hypothesen

Auf Grundlage der Forschungsfrage und gestützt auf die Datengrundlage der SuSy-Erhebung im Wintersemester 2023/2024 wurden im Vorfeld der statistischen Analyse verschiedene Hypothesen formuliert. Die zugrunde liegende Nullhypothese (H_0) lautet dabei stets: „Es besteht kein Zusammenhang zwischen den betrachteten Variablen“. Die Alternativhypothese (H_1) hingegen geht davon aus, dass ein signifikanter Zusammenhang zwischen den betrachteten Variablen vorliegt (Häder, 2015, S. 433). Die Hypothesen orientieren sich am zentralen Ziel dieser Arbeit: dem Zusammenhang zwischen Nebenerwerbstätigkeit und subjektivem Stressempfinden. Darüber hinaus wurden ergänzende Einflussfaktoren berücksichtigt, darunter demografische Merkmale sowie unterschiedliche Finanzierungsformen und Stressursachen. Ziel ist es, das subjektive Stressempfinden zwischen verschiedenen Einflussfaktoren zu betrachten. Für die Datenanalyse wurden ausschließlich die kategorisierten Versionen der ursprünglichen Variablen verwendet. Die ursprünglichen metrischen Variablen wurden durch Kategorisierung umgewandelt, wodurch keine metrischen Variablen in der Auswertung genutzt wurden. In diesem Zusammenhang wurde auf Regressionsanalysen bewusst verzichtet. Stattdessen wurde der Chi-Quadrat-Test genutzt. Dieser eignet sich besonders gut zur Überprüfung potenzieller Zusammenhänge im Rahmen

einer Querschnittanalyse. Die formulierten Variablenpaare und Hypothese lassen sich in vier thematische Bereiche gliedern:

Nebenerwerb und subjektives Stressempfinden

Der Schwerpunkt dieser Arbeit liegt in der Untersuchung, ob Studierende mit einer Erwerbstätigkeit neben dem Studium ein anderes subjektives Stressempfinden aufweisen als nicht erwerbstätige Kommiliton*innen. Zur Untersuchung eines möglichen Zusammenhangs wurde folgende Null- und Alternativhypothese formuliert:

H₀: Es besteht kein statistisch signifikanter Zusammenhang zwischen der Nebenerwerbstätigkeit und dem kategorisierten Stressniveau der Studierenden.

H₁: Es besteht ein statistisch signifikanter Zusammenhang zwischen der Nebenerwerbstätigkeit und dem kategorisierten Stressniveau der Studierenden.

Nebenerwerb und wahrgenommene Stressursachen

Es wird überprüft, ob bestimmte Stressursachen wie Erwerbstätigkeit oder finanzielle Belastung unter erwerbstätigen Studierenden häufiger angegeben werden. Zur Analyse eines möglichen Zusammenhangs zwischen einer Nebenerwerbstätigkeit und den benannten Stressursachen, wurden hierzu entsprechende Hypothesenpaare formuliert:

Tabelle 1: Hypothesen zu Zusammenhängen zwischen Nebenerwerbstätigkeit und Stressursachen der Studierenden (eigene Darstellung)

Stressursachen	H ₀ (Nullhypothese)	H ₁ (Alternativhypothese)
Erwerbstätigkeit (<i>reason_stress_work</i>):	Es besteht kein statistisch signifikanter Zusammenhang zwischen der Nebenerwerbstätigkeit der Studierenden und der Angabe „Erwerbstätigkeit“ als Hauptstressursache.	Es besteht ein statistisch signifikanter Zusammenhang zwischen der Nebenerwerbstätigkeit der Studierenden und der Angabe „Erwerbstätigkeit“ als Hauptstressursache.
Finanzielle Belastung (<i>reason_stress_fin</i>):	Es besteht kein statistisch signifikanter Zusammenhang zwischen der Nebenerwerbstätigkeit der Studierenden und der Angabe „finanzielle Belastung“ als Hauptstress-ursache.	Es besteht ein statistisch signifikanter Zusammenhang zwischen der Nebenerwerbstätigkeit der Studierenden und der Angabe „finanzielle Belastung“ als Hauptstress-ursache.

Demografische Merkmale im Zusammenhang mit Erwerbstätigkeit und Stressempfinden

Ergänzend zur zentralen Forschungsfrage wurde untersucht, ob demografische Merkmale wie Geschlecht, Alter, Studiengang und Fachsemester mit verschiedenen Aspekten in einem statistisch signifikanten Zusammenhang stehen. Im Fokus stand hierbei der Nebenerwerb. Die zugehörigen Hypothesen sind in der folgenden Tabelle 2 dargestellt.

Tabelle 2: Hypothesen zu Zusammenhängen zwischen demografischen Merkmalen und Nebenerwerb (eigene Darstellung)

Variablenpaare	H ₀ (Nullhypothese)	H ₁ (Alternativhypothese)
Geschlecht (<i>sex</i>) und Nebenbeschäftigung (<i>fin_erwerb</i>)	Es besteht kein signifikanter Zusammenhang zwischen dem Geschlecht und der Nebenerwerbstätigkeit von Studierenden.	Es besteht ein signifikanter Zusammenhang zwischen dem Geschlecht und der Nebenerwerbstätigkeit von Studierenden.
Alter (<i>age_kat</i>) und Nebenbeschäftigung (<i>fin_erwerb</i>):	Es besteht kein signifikanter Zusammenhang zwischen dem kategorisierten Alter und der Nebenerwerbstätigkeit von Studierenden.	Es besteht ein signifikanter Zusammenhang zwischen dem kategorisierten Alter und der Nebenerwerbstätigkeit von Studierenden.
Studiengang (<i>study</i>) und Nebenbeschäftigung (<i>fin_erwerb</i>):	Es besteht kein signifikanter Zusammenhang zwischen dem Studiengang und der Nebenerwerbstätigkeit von Studierenden.	Es besteht ein signifikanter Zusammenhang zwischen dem Studiengang und der Nebenerwerbstätigkeit von Studierenden.
Semester (<i>sem_kat</i>) und Nebenbeschäftigung (<i>fin_erwerb</i>):	Es besteht kein signifikanter Zusammenhang zwischen dem kategorisierten Semester und der Nebenerwerbstätigkeit von Studierenden.	Es besteht ein signifikanter Zusammenhang zwischen dem kategorisierten Semester und der Nebenerwerbstätigkeit von Studierenden.

Finanzierungsquellen und subjektives Stressempfinden

Die Studienfinanzierung nimmt eine zentrale Rolle im Alltag von Studierenden ein. Abschließend wird untersucht, ob bestimmte Arten der Studienfinanzierung mit dem subjektiven Stressempfinden im Zusammenhang stehen. Im Fokus stehen hierbei insbesondere BAföG sowie familiäre Unterstützung. Für jede Finanzierungsquelle wurden Hypothesenpaare aufgestellt. Zur besseren Übersicht sind diese Hypothesen in Tabelle 3 dargestellt:

Tabelle 3: Hypothesen zu Zusammenhängen zwischen Finanzierungsquellen und kategorisierten Stressniveau der Studierenden (eigene Darstellung)

Finanzierungs- quelle	H ₀ (Nullhypothese)	H ₁ (Alternativhypothese)
Familienfinanzierung (<i>fin_fam</i>):	Es besteht kein signifikanter Zusammenhang zwischen der Finanzierung durch Familie und dem kategorisierten Stressniveau der Studierenden.	Es besteht ein signifikanter Zusammenhang zwischen der Finanzierung durch Familie und dem kategorisierten Stressniveau der Studierenden.
BAföG (<i>fin_bafoeg</i>):	Es besteht kein signifikanter Zusammenhang zwischen dem BAföG und dem kategorisierten Stressniveau der Studierenden.	Es besteht ein signifikanter Zusammenhang zwischen dem BAföG und dem kategorisierten Stressniveau der Studierenden.

Die formulierten Hypothesen bilden die Grundlage für die statistische Analyse in den folgenden Kapiteln. Zur Überprüfung und Analyse der Zusammenhänge werden Chi-Quadrat-Tests durchgeführt. Zusätzlich wird der Cramér's V-Wert zur Einschätzung der Effektstärke herangezogen.

4 Ergebnisse

Im folgenden Kapitel werden die Ergebnisse der quantitativen Analyse dargestellt. Ziel ist es, einen Überblick über die Zusammensetzung der Stichprobe zu geben und zentrale Merkmale der befragten Studierenden zu beschreiben. Darauf aufbauend werden die in Kapitel 3 formulierten Hypothesen auf mögliche statistische Zusammenhänge geprüft. Die Darstellung erfolgt in zwei Schritten: Zunächst werden im Rahmen der univariaten Analyse die Häufigkeiten, die Mittelwerte sowie weitere statistische Kennzahlen zu den erhobenen Variablen aufgeführt. Im Anschluss folgt die bivariate Analyse, in der insgesamt neun Hypothesen mittels des Chi-Quadrat-Tests geprüft werden. Die Ergebnisse werden hypothesenbezogen beschrieben und durch Cramér's V ergänzt, um die jeweilige

Effektstärke einordnen zu können. In Fällen mit niedrigen erwarteten Zellhäufigkeiten wurde zusätzlich der exakte Test nach Fisher berücksichtigt.

4.1 Univariate Analyse

Zunächst wird die Merkmalsverteilung der Stichprobe dargestellt. Einen Überblick über die Verteilung der Merkmale bietet Tabelle 4. Anschließend folgt die univariate Analyse, in der die einzelnen Variablen beschrieben werden. Für alle erfassten Merkmale mit Ausnahme von Geschlecht und Studiengang wurden Mittelwert und Standardabweichung berechnet. Da die Variablen Geschlecht und Studiengang nominalskaliert sind, erfolgt ihre Auswertung ausschließlich auf Basis von Häufigkeiten und Prozentanteilen. Die Variablen Alter, Semester sowie Stressniveau wurden zusätzlich in Kategorien eingeteilt. Deshalb werden für diese Variablen auch Median sowie das 25 % und 75 % Perzentil angegeben. Die Auswertung basiert auf den Angaben von 211 Studierenden und bildet die Grundlage für die nachfolgende bivariate Analyse.

Tabelle 4: Studienpopulation (eigene Darstellung)

N	211	100 %	Weitere Kennzahlen
Geschlecht (<i>sex</i>)			
Männlich	41	19,4 %	
Weiblich	169	80,1 %	
Divers	1	0,5 %	
Alter (<i>age_cat</i>)			
<19 Jahre	22	10,4 %	MW: 2,33
20 – 24 Jahre	124	58,8 %	Std. Abweichung (SD): +/- 0,87
25 – 29 Jahre	45	21,3 %	25 % Quartil: 2
30 – 34 Jahre	13	6,2 %	Median: 2
> 35 Jahre	7	3,3 %	75 % Quartil: 3
Studiengang (<i>study</i>)			
GW (B.Sc.)	120	56,9 %	
MT (B.Sc.)	79	37,4 %	
HS/PH (M.Sc.)	10	4,7 %	

Andere	1	0,5 %	
KA	1	0,5 %	
Semester (<i>sem_kat</i>)			MW: 1,69
Anfangssemester (1. - 2. Sem)	89	42,2 %	Std. Abweichung (SD): +/- 0,66
Mittlere Semester (3. - 6. Sem)	98	46,4 %	25 % Quartil: 1
Fortgeschrittene Semester (7. - 13.)	23	10,9 %	Median: 2
KA	1	0,5 %	75 % Quartil: 2
Finanzierung Familie (<i>fin_fam</i>)			
Ja	128	60,7 %	MW: 0,61
Nein	83	39,3 %	Std. Abweichung (SD): +/- 0,49
Finanzierung BAföG (<i>fin_BAföG</i>)			
Ja	61	28,9 %	MW: 0,29
Nein	150	71,1 %	Std. Abweichung (SD): +/- 0,45
Finanzierung Erwerbstätigkeit (<i>fin_erwerb</i>)			
Ja	141	66,8 %	MW: 0,67
Nein	70	33,2 %	Std. Abweichung (SD): +/- 0,472
Stressniveau (<i>stress_kat</i>)			MW: 2,27
Niedrig	33	15,6 %	Std. Abweichung (SD): +/- 0,72
Mittel	87	41,2 %	25 % Quartil: 2
Hoch	90	42,7 %	Median: 2
KA	1	0,5 %	75 % Quartil: 3
Stressursache Erwerbstätigkeit (<i>reason_stress_work</i>)			
Ja	15	7,1 %	MW: 0,08
Nein	181	85,8 %	Std. Abweichung: +/- 0,267
KA	15	7,1 %	
Stressursache Finanzielle Situation (<i>reason_stress_fin</i>)			
Ja	14	6,6 %	MW: 0,071
Nein	182	86,3 %	Std. Abweichung: +/- 0,258
KA	15	7,1 %	

KA= Keine Antwort

GW= Gesundheitswissenschaften

Sem= Semester

HS= Health Science

MT= Medizintechnik

PH= Public Health

Aufbauend auf Tabelle 4 werden die einzelnen Variablen im nächsten Schritt getrennt dargestellt.

Geschlecht

Der Großteil der befragten Studierenden (80,1 %) identifiziert sich als weiblich. 19,4 % der Teilnehmenden identifizieren sich als männlich. Eine weitere Person (0,5 %) wählte die Auswahlmöglichkeit „divers“. Die Ergebnisse verdeutlichen ein deutliches Überwiegen weiblicher Studierender innerhalb der Stichprobe.

Alter

Das durchschnittliche Alter der befragten Studierenden liegt bei 23,3 Jahren (MW = 2,33; SD = 0,87). Der Median entspricht der zweiten Kategorie (20 bis 24 Jahren). Die Spannweite reicht von unter 19 Jahren bis über 35 Jahre. Den größten Anteil innerhalb der Stichprobe stellt mit 58,8 % die Altersgruppe der 20- bis 24-Jährigen dar. Drei Befragte haben kein Alter angegeben.

Studiengang

Mehr als die Hälfte der befragten Studierenden (56,9 %) sind im Bachelorstudiengang „Gesundheitswissenschaften“ eingeschrieben. 37,4 % der Teilnehmenden studieren im Bachelorstudiengang „Medizintechnik“. Weitere von 4,7 % gaben an, den Masterstudiengang Public Health oder Health Sciences zu belegen. Jeweils 0,5 % der Studierenden gaben an, einem anderen Studiengang zugehörig zu sein oder machten keine Angaben zum Studiengang.

Fachsemester

Die durchschnittliche Semesterzahl der befragten Studierenden liegt bei 1,69 (SD = 0,66). Der Median fällt in die Kategorie 2, was den mittleren Semestern (3.–6. Semester) entspricht. Ein Viertel der Teilnehmenden befindet sich im ersten oder zweiten Semester, drei Viertel haben das sechste Semester noch nicht überschritten. Damit befindet sich der Großteil der Studierenden innerhalb der

Regelstudienzeit. Die größte Teilgruppe stellt mit 46,4 % die Studierenden in den mittleren Semestern dar.

Finanzierung durch Familie

60,7 % der befragten Studierenden gaben an, finanzielle Unterstützung durch die Familie zu erhalten. 39,3 % nutzen diese Finanzierungsquelle hingegen nicht. Der Mittelwert liegt bei 0,61 (SD = 0,49).

Finanzierung durch BAföG

Nur 28,9 % der befragten Studierenden geben an, BAföG zu beziehen. Demgegenüber stehen 71,1 %, die keine staatliche Ausbildungsförderung erhalten. Der Mittelwert liegt bei 0,29 (SD = 0,45) und zeigt eine insgesamt eher geringe Inanspruchnahme von BAföG innerhalb der Stichprobe.

Finanzierung durch Nebenerwerbstätigkeit

Mit 66,8 % ist die Erwerbstätigkeit die am häufigsten genannte Finanzierungsquelle. Der Mittelwert liegt bei 0,67 (SD = 0,47) und zeigt, dass ein Großteil der Studierenden neben dem Studium einer Erwerbstätigkeit nachgeht.

Stressniveau

Das empfundene Stressniveau wurde auf einer Skala von 1 (niedrig) bis 3 (hoch) kategorisiert. Der Mittelwert liegt bei 2,27 (SD = 0,72) wobei der Median 2 beträgt. 42,7 % der Befragten berichten von einem hohen, 41,2 % von einem mittleren und 15,6 % von einem niedrigen Stressniveau.

Stressursache: Erwerbstätigkeit

Nur 7,1 % der befragten Studierenden nennen ihre Erwerbstätigkeit ausdrücklich als Hauptursache für Stress. Der Mittelwert dieser Variable liegt bei 0,08 (SD = 0,27). Die überwiegende Mehrheit (85,8 %) betrachtet die Erwerbstätigkeit nicht als primäre Stressquelle. Weitere 7,1 % machten hierzu keine Angabe.

Stressursache: finanzielle Situation

Ein ähnlich geringer Anteil der Studierenden (6,6 %) nennt finanzielle Sorgen als Hauptursache für Stress. Der Mittelwert dieser Variable liegt bei 0,07 (SD = 0,26). Auch in diesem Fall machten 7,1 % der Befragten keine Angabe.

4.2 Bivariate Analyse

Auf Grundlage der univariaten Analyse werden im nächsten Schritt die bivariaten Zusammenhänge zwischen den verschiedenen Finanzierungsformen, besonders die Erwerbstätigkeit und dem subjektiv empfundenen Stressniveau untersucht. Zur Prüfung der statistischen Signifikanz wurde für jede Hypothese ein Chi-Quadrat-Test durchgeführt. Ergänzend wurden die Effektstärken mit Cramér's V berechnet und interpretiert.

Hypothese 1: *Nebenerwerbstätigkeit × subjektives Stressniveau*

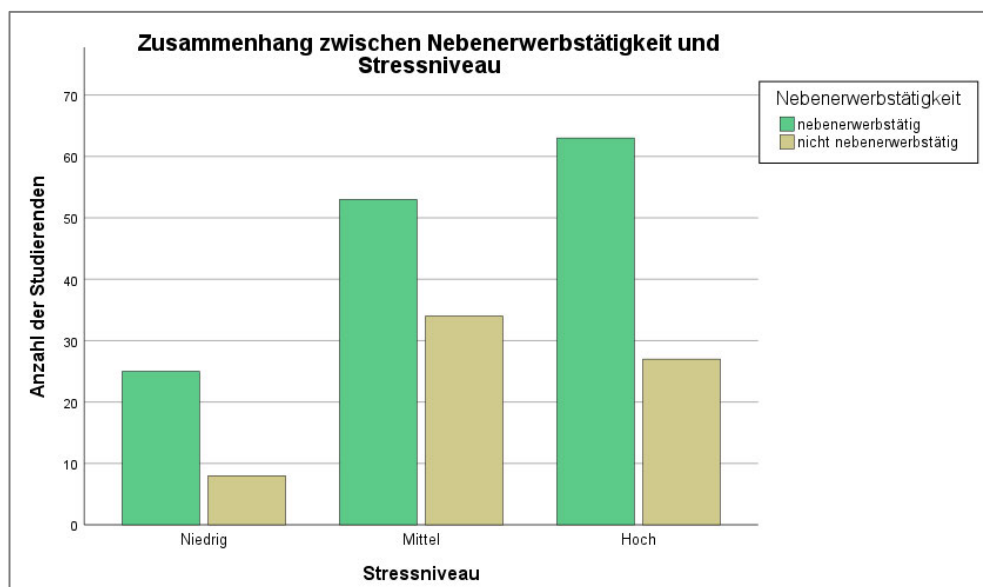


Abbildung 3: Subjektives Stressniveau nach Nebenerwerbstätigkeit (n = 210)
(eigene Darstellung)

Im ersten Schritt wurde untersucht, ob ein statistischer Zusammenhang zwischen Nebenerwerbstätigkeit und dem subjektiv empfundenen Stressniveau besteht. Die Variablen *fin_erwerb* und *stress_kat* wurden dafür einem Chi-Quadrat-Test unterzogen. Die Analyse ergab keinen signifikanten Zusammenhang zwischen

beiden Merkmalen ($\chi^2 = 2,97$; $df = 2$; $p = 0,226$). Die berechnete Effektstärke nach Cramér's V liegt bei 0,119 und ist als kleiner Effekt zu interpretieren. Die Voraussetzungen für die Testdurchführung waren erfüllt. Insgesamt gingen die Angaben von 210 Studierenden in die Auswertung ein und unvollständige Fälle wurden ausgeschlossen. Wie Abbildung 1 zeigt, berichten Studierende mit Nebenerwerbstätigkeit häufiger von einem hohen subjektiven Stressniveau als ihre nicht erwerbstätigen Kommiliton*innen. Auch wenn dieser Unterschied visuell auffällt, konnte auf statistischer Ebene kein signifikanter Zusammenhang festgestellt werden.

Hypothese 2: *Nebenerwerbstätigkeit × Stressursache Erwerbstätigkeit*

Anhand der folgenden Hypothese wurde untersucht, ob ein statistischer Zusammenhang zwischen Nebenerwerbstätigkeit und der subjektiven Wahrnehmung von Arbeit als Stressursache besteht. Die Variablen *fin_erwerb* und *reason_stress_work* wurden dafür einem Chi-Quadrat-Test unterzogen. Die Analyse ergab keinen signifikanten Zusammenhang ($\chi^2 = 2,76$; $df = 1$; $p = 0,097$). Die berechnete Effektstärke nach Cramér's V liegt bei 0,119 und ist als kleiner Effekt zu bewerten. Da eine Zelle der Kreuztabelle eine erwartete Häufigkeit von weniger als fünf aufwies, wurde ergänzend ein exakter Test nach Fisher durchgeführt. Auch dieser Test ergab kein signifikantes Ergebnis ($p = 0,150$). Insgesamt gingen die Angaben von 196 Studierenden in die Auswertung ein.

Hypothese 3: *Nebenerwerbstätigkeit × Stress durch finanzielle Belastung*

Im nächsten Schritt wurde überprüft, ob ein Zusammenhang zwischen Erwerbstätigkeit und dem subjektiv empfundenen Stress infolge finanzieller Belastungen besteht. Die Analyse der Variablen *fin_erwerb* und *reason_stress_fin* ergab im Chi-Quadrat-Test kein signifikantes Ergebnis ($\chi^2 = 0,86$; $df = 1$; $p = 0,353$). Die Effektstärke nach Cramér's V liegt bei 0,066 und ist als sehr gering einzustufen. Aufgrund einer erwarteten Häufigkeit unter 5 wurde ergänzend ein exakter Test

nach Fisher berechnet ($p = 0,555$), der das Ergebnis bestätigte. Insgesamt gingen 196 gültige Fälle in die Auswertung ein.

Hypothese 4: *Nebenerwerbstätigkeit × Geschlecht*

Es wurde ebenfalls geprüft, ob ein Zusammenhang zwischen Nebenerwerbstätigkeit und dem Geschlecht der Studierenden besteht. Die Variablen *fin_erwerb* und *sex* wurden mithilfe eines Chi-Quadrat-Tests analysiert. Die Auswertung ergab keinen signifikanten Zusammenhang ($\chi^2 = 2,06$; $df = 2$; $p = 0,357$). Die berechnete Effektstärke nach Cramér's V beträgt 0,099 und liegt im Bereich eines geringen Effekts. Da zwei Zellen der Kreuztabelle erwartete Häufigkeiten unter fünf aufwiesen, ist die Aussagekraft des Testergebnisses eingeschränkt. Insgesamt wurden die Angaben von 211 Studierenden in die Analyse einbezogen.

Hypothese 5: *Nebenerwerbstätigkeit × Alter*

Darüber hinaus wurde untersucht, ob zwischen Erwerbstätigkeit und dem Alter der Befragten ein statistischer Zusammenhang besteht. Hierfür wurden die Variablen *fin_erwerb* und *age_kat* einem Chi-Quadrat-Test unterzogen. Die Analyse ergab kein signifikantes Ergebnis ($\chi^2 = 2,50$; $df = 4$; $p = 0,645$). Die berechnete Effektstärke nach Cramér's V liegt bei 0,109 und ist als kleiner Effekt einzuordnen. Da drei Zellen der Kreuztabelle erwartete Häufigkeiten unter fünf aufwiesen, konnten die Voraussetzungen für den Test nur eingeschränkt erfüllt werden. Die Analyse basiert auf 211 Fällen.

Hypothese 6: *Nebenerwerbstätigkeit × Studiengang*

Im Hinblick auf den Studiengang wurde überprüft, ob ein Zusammenhang mit der Erwerbstätigkeit besteht. Die Chi-Quadrat-Analyse der Variablen *fin_erwerb* und *study* ergab keinen signifikanten Zusammenhang ($\chi^2 = 6,68$; $df = 3$; $p = 0,083$). Die berechnete Effektstärke beträgt 0,178 und ist als kleiner Effekt zu interpretieren. Da in drei Zellen die erwarteten Häufigkeiten unter 5 lagen, ist die Testanwendung eingeschränkt. Es wurden Angaben von 210 Studierenden berücksichtigt.

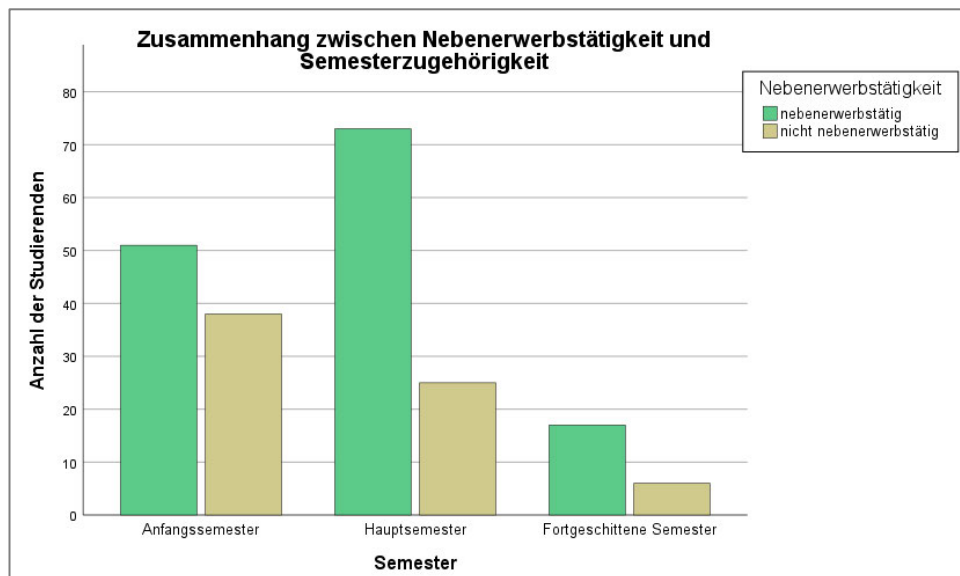
Hypothese 7: Nebenerwerbstätigkeit × Semesterzugehörigkeit

Abbildung 4: Nebenerwerbstätigkeit nach Semesterzugehörigkeit (n = 210)
(eigene Darstellung)

Ein signifikanter Zusammenhang zeigte sich hingegen zwischen Erwerbstätigkeit und der Semesterzugehörigkeit. Die Analyse der Variablen *fin_erwerb* und *sem_kat* mittels Chi-Quadrat-Test ergab ein signifikantes Ergebnis ($\chi^2 = 6,78$; $df = 2$; $p = 0,034$). Die Effektstärke nach Cramér's V liegt bei 0,180 und lässt sich als kleiner Effekt einordnen. Die Testvoraussetzungen waren erfüllt. Insgesamt wurden die Angaben von 210 Studierenden in die Analyse einbezogen. Das zugehörige Balkendiagramm (Abbildung 2) zeigt die Verteilung der Erwerbstätigkeit nach Semesterzugehörigkeit. In Abbildung 2 ist zu erkennen, dass Studierende in höheren Semestern häufiger einer Nebenerwerbstätigkeit nachgehen. Dieser Zusammenhang spiegelt sich auch in der statistischen Auswertung wider und zeigt eine signifikante Beziehung zwischen Semesterzugehörigkeit und Erwerbstätigkeit.

Hypothese 8: *Familiäre Unterstützung × Stressniveau*

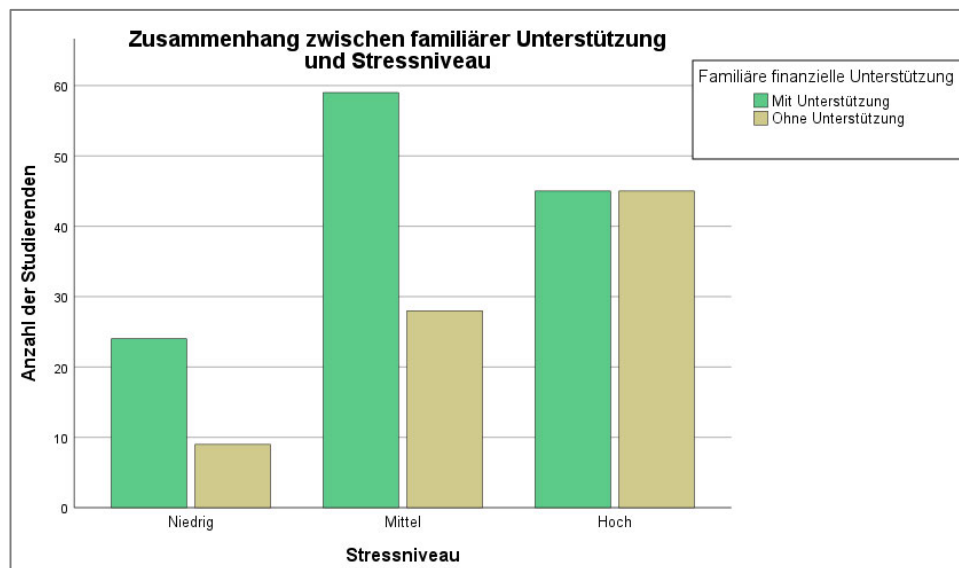


Abbildung 5: Der Zusammenhang zwischen finanzieller Unterstützung durch die Familie und dem subjektiv empfundenen Stressniveau (n = 210) (eigene Darstellung)

Weiterhin wurde analysiert, ob ein Zusammenhang zwischen familiärer finanzieller Unterstützung und dem subjektiv empfundenen Stressniveau besteht. Die Chi-Quadrat-Analyse der Variablen *fin_fam* und *stress_kat* ergab einen signifikanten Zusammenhang ($\chi^2 = 8,18$; $df = 2$; $p = 0,017$). Die berechnete Effektstärke nach Cramér's V beträgt 0,197 und ist als kleiner Effekt zu bewerten. Die Voraussetzungen für die Testanwendung waren erfüllt. Die Analyse basiert auf den Angaben von 210 Studierenden. Wie Abbildung 3 zeigt, geben Studierende mit finanzieller Unterstützung durch die Familie deutlich seltener ein hohes Stressniveau an. Bei den nicht unterstützten Studierenden ist der Anteil mit hohem Stressniveau hingegen größer. Dieser Unterschied bestätigt sich auch in der statistischen Auswertung.

Hypothese 9: *BAföG × Stressniveau*

Zum Abschluss wurde geprüft, ob der Bezug von BAföG mit dem subjektiv empfundenen Stressniveau in Zusammenhang steht. Die Analyse der Variablen *fin_bafoeg* und *stress_kat* ergab im Chi-Quadrat-Test keinen signifikanten Zusammenhang ($\chi^2 = 2,23$; $df = 2$; $p = 0,329$). Die berechnete Effektstärke nach Cramér's V liegt bei 0,103 und ist als geringer Effekt zu interpretieren. Die Voraussetzungen

für die Durchführung des Tests waren erfüllt. In die Auswertung flossen 210 gültige Fälle ein.

Die zentralen Ergebnisse der Hypothesen 1 bis 9 sind in Tabelle 5 übersichtlich dargestellt. Insgesamt zeigen die Ergebnisse der bivariaten Analysen, dass bei sieben von neun Hypothesen kein statistisch signifikanter Zusammenhang gefunden wurde. Ein signifikanter Zusammenhang zeigte sich hingegen bei Hypothese 7 (*Nebenerwerbstätigkeit × Semesterzugehörigkeit*) und Hypothese 8 (*familiäre Unterstützung × subjektives Stressniveau*). Die zugehörigen Effektstärken liegen in beiden Fällen im Bereich eines kleinen bis mittleren Effekts. Bei einigen weiteren Hypothesen konnten zwar kleinere Effekte beobachtet werden, diese erreichten jedoch keine statistische Signifikanz. Außerdem waren bei manchen Tests die Voraussetzungen des Chi-Quadrat-Tests nur teilweise erfüllt, was bei der Bewertung berücksichtigt werden sollte.

Tabelle 5: Ergebnisse der Hypothesen 1 bis 9 (Chi-Quadrat-Test und Cramér's V) (eigene Darstellung)

Hypothese	Zusammenhang	χ^2 (df)	df	p- Wert	Cramér's V	Interpretation
H1	<i>Nebenerwerbstätigkeit × Stressniveau</i>	2,97	2	0,226	0,119	kein signifikanter Zusammenhang
H2	<i>Nebenerwerbstätigkeit × Stressursache Erwerbstätigkeit</i>	2,76	1	0,097	0,119	kein signifikanter Zusammenhang; Voraussetzung <u>ein- geschränkt</u> erfüllt
H3	<i>Nebenerwerbstätigkeit × Stressursache finanzielle Situation</i>	0,86	1	0,353	0,066	kein signifikanter Zusammenhang; Voraussetzung <u>ein- geschränkt</u> erfüllt

H4	<i>Nebenerwerbstätigkeit × Geschlecht</i>	2,06	2	0,357	0,099	kein signifikanter Zusammenhang; Voraussetzung <u>ein- geschränkt</u> erfüllt
H5	<i>Nebenerwerbstätigkeit × Alter</i>	2,50	4	0,645	0,109	kein signifikanter Zusammenhang; Voraussetzung ein- geschränkt erfüllt
H6	<i>Nebenerwerbstätigkeit × Studiengang</i>	6,68	3	0,083	0,178	kein signifikanter Zusammenhang; Voraussetzung <u>ein- geschränkt</u> erfüllt
H7	<i>Nebenerwerbstätigkeit × Semesterzugehö- rigkeit</i>	6,78	2	0,034	0,180	signifikanter Zusammenhang; Voraussetzungen erfüllt
H8	<i>Familiäre Unter- stützung × Stressniveau</i>	8,18	2	0,017	0,197	signifikanter Zusammenhang; Voraussetzungen erfüllt
H9	<i>BAföG × Stressniveau</i>	2,23	2	0,329	0,103	kein signifikanter Zusammenhang; Voraussetzungen erfüllt

Die Ergebnisse bilden eine Grundlage für die weitere Auseinandersetzung mit der Forschungsfrage. Im nächsten Kapitel werden sie inhaltlich eingeordnet, mit vorhandenen Studien verglichen und in Bezug auf mögliche Einflüsse diskutiert.

5 Diskussion

Ziel der Analyse war es, den Zusammenhang zwischen Nebenerwerbstätigkeit und subjektivem Stressempfinden von Studierenden der HAW Hamburg empirisch zu untersuchen. Die Untersuchung basierte auf neun Hypothesen, die anhand der Querschnittsdaten der SuSy-Erhebung aus dem Wintersemester 2023/2024 statistisch geprüft wurden. Die Ergebnisse zeigen, dass ein Großteil der Befragten einer Nebenerwerbstätigkeit nachgeht. Gleichzeitig berichten 42,7 % von einem hohen subjektiven Stressempfinden. Im Rahmen der zentralen Hypothese konnte kein statistisch signifikanter Zusammenhang zwischen Erwerbstätigkeit und subjektivem Stressniveau festgestellt werden ($\chi^2 = 2,97$; $df = 2$; $p = 0,226$). Auch bei den übrigen Hypothesen ergaben sich überwiegend keine signifikanten Zusammenhänge. Um die Ergebnisse differenziert einzuordnen, werden sie im Folgenden mit bestehenden Forschungsergebnissen und theoretischen Konzepten in Beziehung gesetzt. Darüber hinaus erfolgt eine kritische Auseinandersetzung mit den methodischen Rahmenbedingungen sowie eine Reflexion der Relevanz für Forschung und Praxis.

5.1 Einordnung der empirischen Ergebnisse entlang der Hypothesen

Erwerbstätigkeit und subjektives Stressempfinden (H1)

Die zentrale Hypothese dieser Arbeit prüfte, ob ein Zusammenhang zwischen Nebenerwerbstätigkeit und dem subjektiven Stressempfinden von Studierenden besteht. Die statistische Auswertung ergab, dass erwerbstätige Studierende tendenziell häufiger ein hohes Stressempfinden Angaben als nicht erwerbstätige. Dieser Unterschied erreichte jedoch kein statistisch signifikantes Niveau ($\chi^2 = 2,97$; $df = 2$; $p = 0,226$). Im bestehenden Forschungsstand finden sich sowohl Hinweise auf eine erhöhte Belastung durch Mehrfachanforderungen im Studium als auch auf einen fehlenden oder uneinheitlichen Zusammenhang. Diehl et al. (2022, S. 30) sowie die Techniker Krankenkasse (2023, S. 15) berichten von erhöhtem Stress bei erwerbstätigen Studierenden. Im Gegensatz dazu konnten Heuse

und Risius (2022, S. 381) keinen signifikanten Unterschied zwischen erwerbstätigen und nicht erwerbstätigen Gruppen feststellen. Die vorliegenden Ergebnisse bestätigen Letzteres. Zugleich liefern sie Hinweise auf unterschiedliche Belastungen, die nicht ausschließlich auf die Erwerbstätigkeit zurückzuführen sind. Ein möglicher Einflussfaktor könnte in pandemiebedingten Nachwirkungen liegen, die das allgemeine Stressempfinden der Studierenden im Erhebungszeitraum geprägt haben.

Ein möglicher Erklärungsansatz liegt in der subjektiven Einschätzung der individuellen Belastungssituation. Nicht alle Studierenden empfinden eine Nebentätigkeit als Belastung. Vielmehr kann sie auch als strukturgebend, förderlich für die persönliche Entwicklung oder finanziell entlastend wahrgenommen werden (Demir et al., 2024, S. 435). Das transaktionale Stressmodell nach Lazarus und Folkman (1984) bietet hierfür eine theoretische Grundlage. Laut diesem Modell hängt die Stressreaktion nicht allein vom äußeren Reiz ab. Entscheidender sind die individuelle Einschätzung sowie die verfügbaren Bewältigungsressourcen. Vor diesem Hintergrund ist zu berücksichtigen, dass sich laut TK-Gesundheitsreport (2023) auch mehrere Semester nach dem offiziellen Ende der Pandemie noch rund 68 % der Studierenden durch Stress erschöpft fühlten. Diese anhaltende Belastung könnte die individuelle Bewertung einzelner Stressoren, etwa der Erwerbstätigkeit, beeinflusst und deren subjektive Bedeutung abgeschwächt haben (S. 9). Das subjektive Stressniveau wurde in der SuSy-Erhebung lediglich über eine einfache Selbsteinschätzung erfasst, wodurch komplexe Belastungssituationen nur eingeschränkt erfasst werden können. Zudem fehlen Angaben zur Art, Motivation und zum Umfang der Erwerbstätigkeit. Darüber hinaus erlaubt das Querschnittsdesign keine Aussagen über zeitliche Entwicklungen oder langfristige Wirkungen, was die Interpretation zusätzlich einschränkt.

Erwerbstätigkeit und wahrgenommene Stressursachen (H2 & H3)

In den Hypothesen H2 und H3 wurde geprüft, ob ein Zusammenhang zwischen der Erwerbstätigkeit von Studierenden und der Nennung bestimmter Stressursachen besteht. Konkret wurde angenommen, dass erwerbstätige Studierende häufiger Erwerbstätigkeit (H2) bzw. finanzielle Belastung (H3) als Hauptstressursache angeben. Beide Annahmen konnten im Rahmen der statistischen Analyse nicht bestätigt werden. Die Chi-Quadrat-Tests zeigten keine signifikanten Zusammenhänge zwischen Erwerbstätigkeit und der Wahrnehmung dieser Stressursachen (H2: $\chi^2 = 2,76$; $df = 1$; $p = 0,119$; H3: $\chi^2 = 0,86$; $df = 1$; $p = 0,066$). Diese Ergebnisse scheinen zunächst im Widerspruch zu Befunden zu stehen, die Erwerbstätigkeit und finanzielle Unsicherheit als zentrale Stressoren im Studium beschreiben. So berichten Diehl et al. (2022, S. 30) von einer überdurchschnittlich hohen psychischen Belastung unter Studierenden, die neben dem Studium arbeiten. Auch die Techniker Krankenkasse (2023, S. 15) hebt in ihrem Gesundheitsreport hervor, dass finanzielle Sorgen zu den häufigsten Stressursachen im Studium zählen. In der SuSy-Erhebung wurden jedoch beide Stressursachen nur selten als Hauptgrund für subjektiven Stress genannt. Erwerbstätigkeit wurde von lediglich 7,1 % der Befragten und finanzielle Belastung von 7,4 % genannt (HAW Hamburg, 2024, S. 26).

Wie bereits im Zusammenhang mit H1 erläutert, kann eine Nebenbeschäftigung auch als stabilisierend oder positiv empfunden werden, etwa wenn sie Planungssicherheit schafft oder zur finanziellen Eigenständigkeit beiträgt (Demir et al., 2024, S. 435). Es ist möglich, dass sich diese Belastungen im studentischen Alltag soweit normalisiert haben, sodass sie subjektiv nicht mehr als vorrangige Stressursachen wahrgenommen werden. Erwerbstätigkeit und finanzielle Unsicherheit gehören für viele Studierende zum Alltag, wodurch ihre stressauslösende Bedeutung möglicherweise nicht bewusst hervorgehoben wird (HAW Hamburg, 2024, S. 26). Das transaktionale Stressmodell unterstreicht zusätzlich, dass die subjektive Einschätzung einer Situation entscheidend für das individuelle Belastungsempfinden ist (Ernst, Franke & Franzkowiak, 2022). Auch die

Operationalisierung als Hauptstressursache könnte eine Rolle spielen. In der Befragung musste eine einzige Hauptursache ausgewählt werden. Durch diese Vorgabe konnten komplexe Belastungskonstellationen nicht erhoben werden. Gerade bei Studierenden mit Mehrfachbelastungen ist es denkbar, dass andere Belastungsfaktoren, wie etwa Prüfungsdruck oder Zeitmangel, subjektiv als vorrangig wahrgenommen wurden. Erwerbstätigkeit oder finanzielle Sorgen könnten ebenfalls Einfluss auf das Stresserleben gehabt haben, wurden jedoch möglicherweise nicht als Hauptursache benannt.

Demografische Merkmale im Zusammenhang mit Erwerbstätigkeit (H4–H6)

Die Hypothesen H4 bis H6 untersuchten, ob bestimmte demografische Merkmale mit der Erwerbstätigkeit von Studierenden in Zusammenhang stehen. Im Fokus standen dabei Geschlecht (H4), Alter (H5) und Studiengang (H6). Es wurde angenommen, dass diese Merkmale mit der Wahrscheinlichkeit einer Nebenerwerbstätigkeit assoziiert sein könnten. Die statistischen Analysen ergaben jedoch keine signifikanten Zusammenhänge zwischen Erwerbstätigkeit und einem dieser Merkmale (H4: $\chi^2 = 2,06$; $df = 2$; $p = 0,357$; H5: $\chi^2 = 2,50$; $df = 4$; $p = 0,645$; H6: $\chi^2 = 6,68$; $df = 3$; $p = 0,083$). Diese Ergebnisse deuten darauf hin, dass Erwerbstätigkeit unter Studierenden der HAW Hamburg nicht systematisch mit bestimmten soziodemografischen Merkmalen verknüpft ist. In anderen Untersuchungen zeigt sich hingegen, dass insbesondere das Alter und das Geschlecht Einfluss auf die Wahrscheinlichkeit einer Erwerbstätigkeit nehmen können. So berichten Diehl et al. (2022, S. 28), dass Studierende höherer Semester und älterer Altersgruppen häufiger neben dem Studium arbeiten. In der hier vorliegenden Stichprobe konnte dieser Zusammenhang statistisch nicht bestätigt werden. Auch geschlechtsspezifische Unterschiede bleiben in den vorliegenden Daten unauffällig. Das deutet auf eine vergleichbare Verteilung von Erwerbstätigkeit unter weiblichen und männlichen Studierenden in dieser Kohorte hin. Allerdings weist die Stichprobe einen deutlich höheren Anteil weiblicher Teilnehmender auf. Dieses Ungleichgewicht kann die Aussagekraft des Vergleichs beeinflussen. Eine mögliche Erklärung für das Fehlen signifikanter Befunde könnte auch in der

homogenen Stichprobe liegen. Die Mehrheit der Befragten befindet sich im typischen studentischen Altersbereich zwischen 20 und 25 Jahren. Dadurch ergibt sich eine eingeschränkte Streuung in der Altersvariable. Auch die Aufteilung nach Studiengängen zeigt keine deutlichen Unterschiede. Möglicherweise wirken andere Merkmale wie etwa die finanzielle Situation oder persönliche Lebensumstände, stärker auf die Erwerbstätigkeit ein als Geschlecht, Alter oder Studiengang. Diese wurden im Rahmen der vorliegenden Arbeit jedoch nicht vertiefend betrachtet.

Semesterzugehörigkeit und Erwerbstätigkeit (H7)

Die Hypothese H7 untersuchte, ob ein Zusammenhang zwischen der Semesterzugehörigkeit und der Erwerbstätigkeit von Studierenden besteht. Die Analyse ergab einen statistisch signifikanten Zusammenhang ($\chi^2 = 6,78$; $df = 2$; $p = 0,034$; Cramér's $V = 0,180$). Damit ist H7 eine der wenigen Hypothesen dieser Arbeit, bei der ein signifikanter Zusammenhang nachgewiesen werden konnte. Die Ergebnisse zeigen, dass insbesondere Studierende in höheren Fachsemestern häufiger einer Erwerbstätigkeit nachgehen als Studierende in früheren Studienphasen. Dieses Muster lässt sich gut mit bestehenden Forschungsergebnissen in Verbindung bringen. So berichten Diehl et al. (2022, S. 28), dass der Anteil erwerbstätiger Studierender mit zunehmender Studiendauer ansteigt. Auch Demir et al. (2024, S. 435) heben hervor, dass Studierende im Verlauf ihres Studiums zunehmend eigene finanzielle Verantwortung übernehmen oder berufliche Orientierung suchen. Aus Sicht des transaktionalen Stressmodells kann vermutet werden, dass sich mit zunehmendem Studienfortschritt auch die Bewältigungsstrategien verändern. Studierende höherer Semester verfügen möglicherweise über mehr Erfahrung im Zeitmanagement oder größere Handlungsspielräume im Umgang mit Stressoren. Das kann dazu beitragen, dass eine Erwerbstätigkeit in späteren Studienphasen weniger belastend oder sogar als stabilisierender Faktor empfunden wird (Ernst, Franke & Franzkowiak, 2022). Methodisch ist zu beachten, dass die Einteilung in Semestergruppen auf Selbstauskünften basiert. Zudem ist die Fallzahl pro Semestergruppe unterschiedlich, was die Vergleichbarkeit

einschränkt. Dennoch erscheint der gefundene Zusammenhang nachvollziehbar und theoretisch gut begründet. Er stellt damit eine der zentralen empirischen Beobachtungen dieser Untersuchung dar.

Familiäre Unterstützung und subjektives Stressempfinden (H8)

Die Hypothese H8 untersuchte, ob ein Zusammenhang zwischen dem Erhalt familiärer Unterstützung und dem subjektiven Stressempfinden von Studierenden besteht. Die Analyse ergab einen signifikanten Zusammenhang ($\chi^2 = 8,18$; $df = 2$; $p = 0,017$; Cramér's $V = 0,197$). Studierende, die keine Unterstützung von ihrer Familie erhielten, berichteten häufiger über ein hohes subjektives Stressniveau. Die Befunde deuten darauf hin, dass familiäre Unterstützung eine bedeutende Ressource zur Bewältigung von Studienbelastungen sein kann. Sie kann als Schutzfaktor wirken, indem sie emotionale Sicherheit oder finanzielle Entlastung bietet. Das transaktionale Stressmodell nach Lazarus und Folkman (1984) betont, dass die subjektive Stressbewertung stark davon abhängt, welche Bewältigungsmöglichkeiten eine Person wahrnimmt (Ernst, Franke & Franzkowiak, 2022). Familiäre Unterstützung gilt in der gesundheitswissenschaftlichen Literatur als relevante Ressource im Umgang mit Studienbelastungen. Polenz et al. (2022, S. 10) berichten, dass Studierende mit familiärer Unterstützung seltener ein stark ausgeprägtes Stressempfinden angeben. Auch qualitative Studien weisen darauf hin, dass emotionale Bindungen zur Familie häufig als stabilisierend und entlastend erlebt werden (Demir et al., 2024, S. 435). Methodisch ist zu beachten, dass die SuSy-Erhebung lediglich erfasst, ob familiäre Unterstützung grundsätzlich vorhanden ist. Es wurde jedoch nicht differenziert, ob es sich dabei um emotionale oder finanzielle Unterstützung handelt. Diese begrenzte Erfassung schränkt die Aussagekraft ein. Dennoch deutet der signifikante Zusammenhang auf einen relevanten Einfluss hin, der in zukünftigen Erhebungen differenzierter untersucht werden sollte.

BAföG und subjektives Stressempfinden (H9)

Die Hypothese H9 untersuchte, ob ein Zusammenhang zwischen dem Erhalt von BAföG-Leistungen und dem subjektiven Stressempfinden von Studierenden besteht. Die Analyse ergab keinen signifikanten Zusammenhang ($\chi^2 = 2,23$; $df = 2$; $p = 0,329$; Cramér's $V = 0,103$). Somit konnte die Hypothese, dass BAföG-Empfänger*innen ein erhöhtes Stressempfinden berichten, nicht bestätigt werden. Zahlreiche Studien zeigen finanzielle Belastung als einen zentralen Stressor im studentischen Alltag. Vor diesem Hintergrund hätte ein signifikanter Zusammenhang erwartet werden können (Diehl et al., 2022, S. 30; TK, 2023, S. 15). Gleichzeitig zeigt sich in der SuSy-Erhebung, dass nur ein geringer Teil der befragten Studierenden BAföG bezieht. In der vorliegenden Stichprobe gaben 28,9 % an, BAföG zu erhalten, während 71,1 % dies verneinten (HAW Hamburg, 2024, S. 21). Diese ungleiche Verteilung kann die Aussagekraft der Auswertung beeinflussen. Darüber hinaus ist es möglich, dass BAföG nicht grundsätzlich, als Belastung erlebt wird. Für manche kann die Förderung auch entlastend wirken, weil sie finanzielle Planungssicherheit schafft. Gleichzeitig kann der Bezug mit bürokratischem Aufwand verknüpft sein, was zusätzliche Belastungen erzeugen könnte. Solche Aspekte wurden in der SuSy-Erhebung nicht erfasst und können deshalb im Rahmen dieser Analyse nicht berücksichtigt werden. Das Ergebnis ist mit Vorsicht zu bewerten. Es zeigt zwar keinen statistisch gesicherten Zusammenhang, schließt jedoch individuelle Belastungserfahrungen unter BAföG-Empfänger*innen nicht aus. Für zukünftige Forschung wäre eine differenzierte Betrachtung wünschenswert, die neben dem Erhalt der Leistung auch subjektive Erfahrungen und mögliche Barrieren beim Zugang berücksichtigt.

5.2 Rückbindung an theoretische Modelle und gesundheitswissenschaftliche Konzepte

Die empirischen Ergebnisse dieser Arbeit lassen sich mit den im theoretischen Hintergrund eingeführten Modellen und Konzepten sinnvoll verknüpfen. Dazu zählen insbesondere die Unterscheidung zwischen Eustress und Distress, das

transaktionale Stressmodell nach Lazarus und Folkman (1984), die Ottawa-Charta sowie das Konzept der gesundheitsfördernden Hochschule. Die Analyse zu Hypothese H1 zeigt, dass Erwerbstätigkeit nicht zwangsläufig mit einem erhöhten subjektiven Stressempfinden einhergeht. Dieser Befund lässt sich im Sinne der Eustress-Distress-Differenzierung interpretieren. Einige Studierende empfinden ihre Nebentätigkeit nicht als Belastung. Vielmehr erleben sie diese als strukturgebend, motivierend oder stabilisierend im Studienalltag. Andere hingegen berichten von einer Überforderung. Diese Spannbreite verdeutlicht die zentrale Rolle individueller Wahrnehmung (Rusch, 2019, S. 6). Das Modell zeigt, dass Stress nicht nur kurzfristig entstehen muss.

Das transaktionale Stressmodell bietet einen geeigneten theoretischen Rahmen für diese Beobachtung. Es beschreibt Stress nicht ausschließlich als Reaktion auf äußere Anforderungen, sondern als Ergebnis einer subjektiven Bewertung sowie der verfügbaren Bewältigungsressourcen. Die Ergebnisse zu den Hypothesen H2, H8 und H9 stützen diesen theoretischen Zugang. Studierende mit familiärer Unterstützung oder einer gesicherten finanziellen Lage berichten seltener von starkem subjektivem Stress. Diese Ressourcen ermöglichen offenbar eine günstigere Einschätzung potenziell belastender Situationen (Rusch, 2019, S. 8; Ernst, Franke & Franzkowiak, 2022). Auch gesundheitswissenschaftliche Konzepte bieten weiterführende Anknüpfungspunkte. Die Ottawa-Charta betont, dass Gesundheitschancen nicht nur individuell, sondern auch strukturell bedingt sind. Der signifikante Zusammenhang zwischen Semesterzugehörigkeit und Erwerbstätigkeit (H7) legt nahe, dass sich Belastungslagen im Verlauf des Studiums verändern. Strukturelle Bedingungen wie Studienorganisation oder der Zugang zu Unterstützungsangeboten können somit einen Einfluss auf das subjektive Stressempfinden haben (Hartmann, 2021, S. 641–642). Die Ottawa-Charta hebt die Bedeutung gesundheitsförderlicher Lebenswelten hervor. Hochschulen stellen in diesem Zusammenhang zentrale soziale und organisatorische Lebensräume dar. Während der Pandemie waren sie besonderen strukturellen Herausforderungen ausgesetzt. Dazu zählten unter anderem der Wegfall sozialer Kontakte sowie

eingeschränkte Unterstützungs- und Beratungsangebote (Polenz et al., 2022, S. 3, S. 25-26). Die SuSy-Erhebung zeigt, dass auch im Erhebungszeitraum 2023/2024 weiterhin ein hohes Maß an psychosozialer Belastung unter Studierenden bestand. Das Konzept der gesundheitsfördernden Hochschule erweitert diesen strukturellen Blickwinkel. Es versteht Hochschulen als soziale Lebensräume mit Verantwortung für das gesundheitliche Wohl ihrer Mitglieder. Die Ergebnisse dieser Arbeit, insbesondere zur familiären Unterstützung (H8), unterstreichen die Relevanz solcher institutionellen Rahmenbedingungen. Die genannten Modelle bieten daher eine tragfähige theoretische Grundlage. Sie ermöglichen es, die Befunde nicht nur auf individueller Ebene zu interpretieren, sondern auch im strukturellen Kontext studentischer Lebenslagen einzuordnen (Hartmann, 2021, S. 643).

5.3 Die SuSy-Erhebung als Datengrundlage

Die Datengrundlage bildet ein standardisierter Querschnitt der SuSy-Erhebung aus dem Wintersemester 2023/2024 an der HAW Hamburg. Die Daten wurden systematisch erhoben und lagen zum Zeitpunkt der Analyse in bereinigter, standardisierter Form vor. Die Auswahl der Variablen orientierte sich an der Forschungsfrage. Ziel war es, mögliche Zusammenhänge zwischen Nebenerwerbstätigkeit und subjektivem Stressempfinden bei Studierenden zu ermitteln. Zunächst ist hervorzuheben, dass die SuSy-Erhebung ein bereits etabliertes und fortlaufend weiterentwickeltes Erhebungsinstrument ist, das seit mehreren Jahren an der HAW Hamburg durchgeführt wird. Die Datenerhebung erfolgt jährlich, was eine Vergleichbarkeit über Zeiträume hinweg ermöglicht. Auch das Interesse anderer Hochschulen an dem Projekt zeigt, dass das Format als innovativ und praxisnah wahrgenommen wird (HAW Hamburg, 2024, S. 6). Die inhaltliche Nähe zur Lebensrealität der Studierenden sowie die Einbindung gesundheitsrelevanter Themen stellen einen zentralen Vorteil der Datengrundlage dar.

Gleichzeitig sind einige Schwächen zu benennen. Eine zentrale Einschränkung besteht im Querschnittsdesign. Die Datenerhebung erfolgte zu einem festen Zeitpunkt, sodass keine Aussagen über zeitliche Entwicklungen oder kausale Zusammenhänge möglich sind. Die Verteilung der Befragten war innerhalb der Studiengänge nicht gleichmäßig. Einige Studiengänge waren deutlich stärker vertreten als andere. Diese Ungleichverteilung kann die Aussagekraft einzelner Ergebnisse einschränken und wurde im Ergebnisteil berücksichtigt. Die zentrale abhängige Variable „das subjektive Stressempfinden“ wurde über eine Selbsteinschätzung auf einer Skala von 1 bis 10 erfasst. Diese eindimensionale Erhebung erlaubt keine differenzierte Betrachtung von Belastungsfaktoren, Symptomen oder Bewältigungsstrategien. Auch bei der Variable „Stressursache“ war die Aussagekraft eingeschränkt, da nur eine Hauptursache ausgewählt werden konnte. Mehrfachnennungen waren nicht möglich, sodass potenziell gleichwertig empfundene Belastungsquellen ausgeschlossen werden mussten. Dies limitiert die Interpretation. In der SuSy-Erhebung wurden die Erwerbstätigkeit lediglich als Ja-/Nein-Frage erfasst. Es fehlen Informationen zur Art der Tätigkeit, zum Umfang, zur zeitlichen Lage oder zur Motivation. Gerade diese Faktoren schränken die Aussagekraft deutlich ein, da Erwerbstätigkeit nicht einheitlich wirkt und je nach Kontext unterschiedlich wahrgenommen werden

kann. Die Datenerhebung im Wintersemester 2023/2024 fand in einem Zeitraum statt, der durch besondere Rahmenbedingungen geprägt war. Wie im theoretischen Hintergrund (Kapitel 2.6) erläutert wurde, war auch nach dem offiziellen Ende der COVID-19-Pandemie ein erhöhtes Belastungsniveau unter den Studierenden festzustellen. Solche gesellschaftlich bedingten Einflussfaktoren konnten im Rahmen der vorliegenden Analyse nicht systematisch erfasst werden. Sie könnten jedoch insbesondere bei subjektiven Einschätzungen, wie dem individuell wahrgenommenen Stressniveau, eine Rolle gespielt haben. Vor diesem Hintergrund ist bei der Interpretation der Ergebnisse zu berücksichtigen, dass Bedingungen außerhalb des Studiendesigns das Antwortverhalten beeinflusst haben könnten. Auch bei anderen Variablen, wie etwa der familiären Unterstützung

oder dem BAföG-Bezug, wurden nur grobe Kategorien abgefragt. Es fehlen Angaben zur Art, Intensität oder Wahrnehmung der jeweiligen Unterstützungsformen, was die Aussagekraft einschränkt.

Die statistische Auswertung basierte auf univariaten und bivariaten Verfahren. Ziel war es, zentrale Merkmalsverteilungen darzustellen und Hypothesen zu überprüfen. Die gewählte Methode „Chi-Quadrat-Test“ war für die Analyse kategorialer Zusammenhänge geeignet. In einigen Fällen waren die Voraussetzungen des Tests jedoch nicht vollständig erfüllt, etwa durch geringe erwartete Fallzahlen in einzelnen Zellen. Diese Einschränkungen wurden im Ergebnisteil benannt und sind bei der Bewertung der Befunde zu berücksichtigen. Zur Einschätzung der Stärke der Zusammenhänge wurde zusätzlich Cramér's V berechnet. Diese Kennzahl ergänzt den p-Wert sinnvoll, ersetzt jedoch keine tiefergehende Analyse. Auf komplexere Modelle wie Regressionsanalysen wurde bewusst verzichtet, da diese zusätzliche Voraussetzungen erfordern, die mit der vorhandenen Datenbasis nicht ausreichend erfüllt werden konnten. Die gewählte Methodik war für eine erste systematische Betrachtung geeignet, bleibt aber in ihrer Tiefe begrenzt. Komplexe Wechselwirkungen oder Einflussfaktoren konnten nicht vollständig berücksichtigt werden. Eine weiterführende Analyse würde differenziertere Erhebungsinstrumente und ein breiteres methodisches Design erfordern. Die Ergebnisse basieren auf der SuSy-Erhebung, die Studierende aus verschiedenen Fachrichtungen der HAW Hamburg, insbesondere aus dem Bereich Life Sciences, befragt hat. Die größte Stichprobe kam aus dem Studiengang Gesundheitswissenschaften (GW). Aussagen über andere Fachrichtungen sind daher nur eingeschränkt übertragbar.

6. Fazit und Ausblick

Die vorliegende Arbeit untersuchte, in welchem Maße eine Nebenerwerbstätigkeit das subjektive Stressempfinden von Studierenden beeinflusst. Als Grundlage dienten die Querschnittsdaten der SuSy-Erhebung im Wintersemester 2023/2024. Ziel war es, mögliche Zusammenhänge zwischen Erwerbstätigkeit und subjektiv empfundenen Stress darzustellen und anhand gesundheitswissenschaftlicher Modelle einzuordnen. Insgesamt zeigte sich kein signifikanter Zusammenhang zwischen Nebenerwerbstätigkeit und subjektivem Stressempfinden. Dennoch gaben erwerbstätige Studierende tendenziell häufiger eine höhere Stressbelastung als nicht erwerbstätige. Gleichzeitig lassen die Ergebnisse darauf schließen, dass die Bewertung der Belastung je nach individueller Situation, Wahrnehmung und vorhandenen Ressourcen unterschiedlich ausfallen kann. Diese Belastungswahrnehmung lässt sich gut mit dem transaktionalen Stressmodell und der Unterscheidung zwischen Eustress und Distress erklären.

Von besonderer Bedeutung war der signifikante Zusammenhang zwischen familiärer Unterstützung und Stressempfinden. Studierende, die sich familiär unterstützt fühlten, berichteten seltener von starkem Stress. Dieser Zusammenhang betont, wie wichtig soziale Unterstützung für das individuelle Belastungserleben sein kann. Auch der Zusammenhang zwischen Semesterzugehörigkeit und Erwerbstätigkeit macht deutlich, dass sich Studien- und Lebensbedingungen im Verlauf des Studiums verändern können, was wiederum die wahrgenommene Belastung beeinflussen kann. Die theoretischen Modelle, die in dieser Arbeit herangezogen wurden, umfassen das transaktionale Stressmodell, die Ottawa-Charta und das Konzept der gesundheitsfördernden Hochschule. Diese Modelle ermöglichten es, die Ergebnisse nicht nur individuell, sondern auch im strukturellen Kontext zu betrachten. Angesichts aktueller Studienanforderungen und psychosozialer Herausforderungen zeigt sich, dass soziale Ressourcen und strukturelle Bedingungen weiterhin wichtige Aspekte für das wahrgenommene Stressempfinden bleiben. Gleichzeitig sind einige methodische Einschränkungen zu

benennen. Die Analyse basierte auf einem Querschnitt der SuSy-Erhebung, wodurch keine Aussagen über zeitliche Entwicklungen oder Kausalitäten getroffen werden konnten.

Erwerbstätigkeit wurde lediglich dichotom erfasst, ohne Angaben zu Umfang, Motivation oder Tätigkeitsfeld. Auch das Stresserleben wurde nur über eine einfache Selbsteinschätzung erhoben. Dadurch konnten komplexe Belastungssituationen oder Kombinationen verschiedener Faktoren nur begrenzt dargestellt werden. Aus diesen Punkten ergibt sich weiterer Forschungsbedarf. Für zukünftige Forschung wäre eine differenziertere Erhebung wünschenswert, etwa durch genauere Angaben zur Erwerbstätigkeit und zur finanziellen Situation. Auch eine offenerere Erfassung des Stresserlebens, idealerweise kombiniert mit qualitativen Methoden, könnte helfen, individuelle Wahrnehmungen besser zu erfassen. Das SuSy-Projekt stellt mit seinen regelmäßig durchgeführten Erhebungen bereits eine längsschnittlich angelegte Datengrundlage bereit. Da sich die vorliegende Analyse jedoch auf einen Querschnitt beschränkt, könnten zukünftige Auswertungen des gesamten Verlaufs aufzeigen, wie sich Belastungen im Studienverlauf verändern.

Zusammenfassend zeigt die Analyse, dass Erwerbstätigkeit im Studium nicht zwangsläufig mit einem hohen Stressempfinden verbunden ist. Die Ergebnisse deuten darauf hin, dass Stress subjektiv sehr unterschiedlich wahrgenommen und von vorhandenen Ressourcen beeinflusst wird. Gesundheitsfördernde Maßnahmen an Hochschulen sollten daher stärker auf unterschiedliche Lebenslagen eingehen und Studierende in ihren jeweiligen Herausforderungen gezielt und ganzheitlich unterstützen. Die vorliegende Arbeit greift zentrale Aspekte der aktuellen Diskussion um psychosoziale Belastungen im Studium auf. Ein besonderer Fokus liegt dabei auf dem Zusammenhang mit studentischer Erwerbstätigkeit. Die Ergebnisse unterstreichen zudem die Bedeutung ressourcenorientierter Ansätze in der Hochschulgesundheitsförderung.

Anhang

Anhang 1: Fragebögen aus dem Wintersemester 2023/24

Fragebogen deutsch

Liebe Teilnehmerin, lieber Teilnehmer des hochschulinternen Surveillance-Systems, wir sind Teilnehmende des Fachprojekts Gesundheitsberichterstattung und freuen uns, dass Du Dir ein wenig Zeit nimmst, um den folgenden Fragebogen auszufüllen.

Du leistest hiermit einen wichtigen Beitrag, das Gesundheitsverhalten der Studierenden an der HAW Hamburg zu erfassen. Hintergrund dieser Befragung ist, dass es bislang wenige Daten zum Gesundheitszustand von Studierenden gibt; deutschlandweit wie auch an der HAW und diese Wissenslücke möchten wir füllen.

Daher ist es das Ziel, den Gesundheitszustand der Studierenden in regelmäßigen Abständen zu erheben, um Vergleiche anzustellen und Trends entdecken zu können.

Darüber hinaus soll auch dieses Semester aktuelle Aspekte hinsichtlich der Corona-Pandemie und der damit verbundenen Einschränkungen und Belastungen berücksichtigt werden.

Der Fragebogen wird ca. 5-10 Minuten Zeit in Anspruch nehmen. Wir möchten Dich bitten, den Fragebogen möglichst vollständig auszufüllen. Nur so können wir Aufschluss über den Gesundheitszustand der Studierenden an der HAW Hamburg erlangen und Dir die Ergebnisse am Ende des Semesters präsentieren.

Du bleibst bei der Teilnahme vollkommen anonym, da keine personenidentifizierenden Daten erhoben werden. Es erfolgt ausschließlich die Auswertung der Gesamtergebnisse; Einzelergebnisse werden nicht betrachtet. Daher ist es nicht möglich, Rückschlüsse auf Deine Person zu ziehen.

Mit dem Beantworten der Fragen erklärst Du Dich bereit, dass wir Deine Daten zur anonymen Auswertung verwenden dürfen.

Bitte fülle diesen Fragebogen nur aus, wenn Du in einem dieser Studiengänge eingeschrieben bist:

BSc Gesundheitswissenschaften, BSc Medizintechnik, MSc Health Sciences oder Master Public Health.

Vielen Dank für Deine Unterstützung

Allgemeine Informationen (Aktualisierter Fragebogen des Wintersemesters 2022/23)

Frage 1

Welchem Geschlecht fühlst Du dich zugehörig?

Weiblich / männlich / divers / keine Antwort

Frage 2

Alter (in Jahren):

Frage 3

In welchem Studiengang bist Du eingeschrieben?

Bachelor GW

Master HS / PH

Bachelor MT

Andere

Keine Antwort

Frage 4

In welchem Fachsemester studierst Du derzeit?

Frage 5

Wie ist Dein aktueller Beziehungsstatus?

Single / Partnerschaft / Verheiratet / Andere / keine Antwort

Frage 6

Hast Du Kinder? (leiblich und/oder nicht leiblich)

Ja / Nein / keine Antwort

Frage 7

Leben die Kinder mit Dir in einem Haushalt?

Ja / Nein / keine Antwort

Frage 8

Wie ist Deine derzeitige Hauptwohnsituation?

Allein in einer Wohnung

WG

Mit Partner/in / Eigene Familie

Bei Eltern / Verwandten

Studentenwohnheim oder Einzelzimmer (mit Gemeinschaftsbad und Küche)

Keine Antwort

Sonstiges

Frage 9

Wie finanzierst Du Dich? (Mehrfachnennung möglich)

Familie / BAföG / Stipendium / Bildungskredit / Erwerbstätigkeit (inkl. Mini-Job) / Selbstständigkeit (inkl. Kleingewerbe) / Sonstiges / Keine Antwort

Frage 10

Bist du im Gesundheitssektor mit Patient*innenkontakt beschäftigt?

Ja/Nein/Keine Antwort

Frage 11

Wie viel Geld steht Dir durchschnittlich vor Abzug aller Kosten monatlich zur Verfügung? ≤ 400 € / 401-600€ / 601-800€ / 801-1000€ / > 1000 € / keine Antwort

Coronavirus (SARS-CoV-2)

Frage 12

Wie häufig warst Du schon nachweislich an Corona erkrankt? ____

Frage 13

Zählst Du Dich selbst zu einer Risikogruppe für einen schweren Verlauf einer Covid-19 Erkrankung?

Ja / Nein / keine Antwort

Frage 14

Hast Du Dich in den letzten 12 Monaten gegen Influenza (Grippe) impfen lassen?

Ja / Nein / keine Antwort

Gesundheitsbezogene Informationen

Frage 15

Wie viele Portionen Obst und Gemüse isst Du durchschnittlich an einem Tag?

[Eine Portion entspricht einer Hand voll Obst oder Gemüse.]

0 Portionen / 1-2 Portionen / 3-4 Portionen / 5-6 Portionen / > 6 Portionen / keine Antwort

Frage 16

Hast du eine ärztlich diagnostizierte chronische Erkrankung (psychisch und /oder physisch)

Ja/ Nein/ Keine Antwort

Frage 17

Hast Du Dich in den letzten 30 Tagen überwiegend vegetarisch oder vegan ernährt?

Ja, vegetarisch / Ja, vegan / Nein / keine Antwort

Frage 18

Falls du dich vegetarisch/ vegan ernährst, welchen Hauptgrund nennst du dafür?

Lebensmittelunverträglichkeiten und Allergien / Umwelt/ Tierschutz / Gesundheit/ Andere/ Ich habe mich in den letzten Tagen nicht vegetarisch oder vegan ernährt

Frage 19

Wie viele Stunden in der Woche bist Du im Durchschnitt körperlich aktiv?

[D.h. Du kommst mindestens leicht ins Schwitzen und Dein Puls erhöht sich merklich; inkl.

Radfahren, schnelles Gehen, Treppensteigen etc.]

_____ (Stunden pro Woche, Angabe in ganzen Zahlen)

Frage 20

Wie viele Stunden hast Du in den letzten 7 Tagen durchschnittlich pro Nacht geschlafen?

_____ (Stunde pro Nacht, Angabe in ganzen Zahlen)

Frage 21

Körperliches Wohlbefinden

Bewerte Dein durchschnittliches körperliches Wohlbefinden der letzten 30 Tage auf einer Skala von 1-10 (1= niedriges körperliches Wohlbefinden, 10= hohes körperliches Wohlbefinden).

(niedrig) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 (hoch)

Frage 22

Psychisches Wohlbefinden

Bewerte Dein durchschnittliches psychisches Wohlbefinden der letzten 30 Tage auf einer Skala von 1-10 (1= niedriges psychisches Wohlbefinden, 10= hohes psychisches Wohlbefinden).

(niedrig) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 (hoch)

Stressniveau

Frage 23

Bewerte Dein durchschnittliches Stressniveau der letzten 30 Tage auf einer Skala von 1-10 (1= niedriges Stressniveau, 10= hohes Stressniveau).

(niedrig) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 (hoch)

Frage 24

Was hat den Stress hauptsächlich bedingt? (nur eine Antwortmöglichkeit)

Studium/ Erwerbstätigkeit/ Sozialleben/ familiäre Verpflichtung/ Haushalt/ finanzielle Situation/
Globale Krisen / Sonstiges/ Ich habe keinen Stress/ keine Antwort

Sexualverhalten

Frage 25

Wie viele Sexualpartner*innen hattest Du in den letzten 12 Monaten (gib „X“ ein für keine Antwort)?

Frage 26

Hast Du in den letzten 12 Monaten zum Schutz vor sexuell übertragbaren Krankheiten Kondome o.ä. benutzt?

Ja / Nein / Keine Antwort

Frage 27

Hast du und/oder deine Partner*in in den letzten 30 Tagen die Antibabypille genommen?

Ja/ Nein / Keine Antwort

Frage 28

Hast Du Dich jemals auf HIV testen lassen?

Ja / Nein / keine Antwort

Alkohol

Frage 29

Wie oft hast Du Alkohol getrunken in den letzten 30 Tagen?

Noch nie / Jemals, aber nicht in den letzten 30 Tagen / An 1-4 Tagen / An 5-10 Tagen / An 11-20 Tagen / An 21 Tagen bis täglich / keine Antwort

Frage 30

An wie vielen Tagen hast Du in den letzten 30 Tagen mehr als 5 alkoholische Getränke hintereinander getrunken?

[Ein alkoholisches Getränk entspricht: 0,33l Bier; 0,25l Wein oder Sekt; 0,02l (2cl) Spirituosen (z.B. Longdrink); ein Cocktail entspricht 2 Getränken (4cl)]

Leistungssteigerung

Frage 31

Wie häufig hast Du zur Leistungssteigerung im Studium Medikamente oder Substanzen, wie zum Beispiel Ritalin®, Antidepressiva, Betablocker, Ecstasy, Amphetamine, Cannabis oder andere genommen?

Nie / Jemals, aber nicht innerhalb des letzten Jahres / Mindestens 1x innerhalb des letzten Jahres / Mindestens 1x innerhalb der letzten 30 Tage / Regelmäßig (an mind. 10 Tagen im Monat) / keine Antwort

Rauchen

Frage 32

Wie oft hast Du Zigaretten in den letzten 30 Tagen geraucht?

Nie / Jemals, aber nicht in den letzten 30 Tagen / An 1-4 Tagen / An 5-10 Tagen / An 11-20 Tagen / An 21 Tagen bis täglich / keine Antwort

Frage 33

Wenn du an 21 Tagen oder mehr geraucht hast in den letzten 30 Tagen, wie viele Zigaretten waren es dann pro Tag?

< 10 Zigaretten/Tag

11-19 Zigaretten/Tag

≥ 20 Zigaretten/Tag

Keine Antwort

Frage 34

Wie oft hast Du E-Zigarette/Vaporizer (inkl. Elfbar oder ähnliches) in den letzten 30 Tagen geraucht?

Nie / Jemals, aber nicht in den letzten 30 Tagen / An 1-4 Tagen / An 5-10 Tagen / An 11-20 Tagen / An 21 Tagen bis täglich / keine Antwort

Substanzkonsum

Frage 35

Wie häufig hast du Antibiotika konsumiert?

Nie / Jemals, aber nicht innerhalb des letzten Jahres / Mindestens 1x innerhalb des letzten Jahres / Mindestens 1x innerhalb der letzten 30 Tage / Regelmäßig (an mind. 10 Tagen im Monat) / keine Antwort

Frage 36

Waren die Antibiotika ärztlich verordnet?

Ja / Nein / keine Antwort

Frage 37

Wie häufig hast du Schmerzmittel konsumiert? (z.B. Aspirin, Paracetamol, Ibuprofen)

Nie / Jemals, aber nicht innerhalb des letzten Jahres / Mindestens 1x innerhalb des letzten Jahres / Mindestens 1x innerhalb der letzten 30 Tage / Regelmäßig (an mind. 10 Tagen im Monat) / keine Antwort

Frage 38

Waren die Schmerzmittel ärztlich verordnet?

Ja / Nein / keine Antwort

Frage 39

Wie häufig hast du Schlaf- und Beruhigungsmittel konsumiert? (z.B. Baldrian, Diazepam)

Nie / Jemals, aber nicht innerhalb des letzten Jahres / Mindestens 1x innerhalb des letzten Jahres / Mindestens 1x innerhalb der letzten 30 Tage / Regelmäßig (an mind. 10 Tagen im Monat) / keine Antwort

Frage 40

Waren die Schlaf- und Beruhigungsmittel ärztlich verordnet?

Ja / Nein / keine Antwort

Frage 41

Wie häufig hast du Cannabis konsumiert? (z.B. Gras, Haschisch, Marihuana)

Nie / Jemals, aber nicht innerhalb des letzten Jahres / Mindestens 1x innerhalb des letzten Jahres / Mindestens 1x innerhalb der letzten 30 Tage / Regelmäßig (an mind. 10 Tagen im Monat) / keine Antwort

Frage 42

War das Cannabis ärztlich verordnet?

Ja / Nein / keine Antwort

Frage 43

Wie häufig hast du andere Substanzen konsumiert? (z.B. Amphetamine, Ecstasy, Kokain etc.)

Nie / Jemals, aber nicht innerhalb des letzten Jahres / Mindestens 1x innerhalb des letzten Jahres / Mindestens 1x innerhalb der letzten 30 Tage / Regelmäßig (an mind. 10 Tagen im Monat) / keine Antwort

Frage 44

Waren die Substanzen ärztlich verordnet?

Ja / Nein / keine Antwort

Fragebogen englisch

Dear participant in the university's internal surveillance system,

We are students in the project on health reporting and are pleased that you are taking a little time to fill in the following questionnaire.

You are making an important contribution to recording the health behaviour of students at HAW Hamburg. The background to this survey is that there is little data on the health status of students so far; both throughout Germany and at HAW and we would like to fill this knowledge gap.

Therefore, the aim is to survey the students' state of health at regular intervals in order to make comparisons and discover trends.

In addition, also this semester we will consider current aspects regarding the corona pandemic and the associated restrictions and burdens.

The questionnaire will take about 5-10 minutes. We kindly ask you to fill out the questionnaire as completely as possible. As this is the only way we can gain information about the state of health of the students at HAW Hamburg and present you the results at the end of the semester.

It should be noted that the answers given in this questionnaire are strictly confidential, they are only used for statistical treatment. You remain completely anonymous when participating, as no personal identifying data is being collected. Only the overall results are evaluated; individual results are not considered. Therefore, it is not possible to draw conclusions about your person.

By answering the questions, you agree that we may use your data for anonymous evaluation. Please only fill out this questionnaire if you are enrolled in one of these courses:
BSc Gesundheitswissenschaften, BSc Medizintechnik, MSc Health Sciences, Master Public Health.

Thank you very much for your support!

General Information

Question 1

Which gender do you identify with?

Gender:

Female / male / diverse / not applicable / no answer

Question 2

Age (years):

Question 3

In which course of study are you enrolled?

Bachelor GW

Master HS / PH

Bachelor MT

Other

No answer

Question 4

In which semester are you currently studying?

Question 5

What is your current relationship status?

single/ in a relationship / married / other / no answer

Question 6

Do you have children? (biological and/other children)

Yes / No / No answer

Question 7

Are the children living in the same household?

Yes / No / no answer

Question 8

What is your current living situation?

by myself in a flat

shared flat

with my partner / own family

with my parents / family members

student residence (dorm) or single bedroom (with a communal bathroom and kitchen)

no answer

Question 9

How do you finance your cost of living and student fees? (multiple answers are optional)

family support / BAföG / scholarship / education loan / employment (incl. mini-Job) / self-employed (incl. small-scale enterprise) / other / no answer

Question 10

Do you work in the health sector with patient contact?

Yes / No / No answer

Question 11

What is your total monthly income? (before deducting all monthly expenses)

≤ 400 € / 401-600€ / 601-800€ / 801-1000€ / > 1000€ / no answer

Coronavirus (SARS-CoV-2)

Question 12

How often have you been infected with the coronavirus?

_____ time(s)

Question 13

Do you consider yourself to be a person at higher risk from the coronavirus?

yes / no / no answer

Question 14

Have you been vaccinated against influenza (the flu) within the last 12 months?

yes / no / no answer

Health related information

Question 15

How many servings of fruit and vegetables do you normally eat per day?

(One serving is equivalent to one handful of fruits and vegetables.)

0 servings / 1-2 servings / 3-4 servings / 5-6 servings / > 6 servings / no answer

Question 16

Do you have a medical diagnosis chronic illness (psychological and/or physical)

Yes/ No / No answer

Question 17

Have you been following a mostly vegetarian or vegan diet within the last 30 days?

Yes, vegetarian diet / Yes, vegan diet / no / no answer

Question 18

If you do follow a mostly vegetarian / vegan diet what is the main reason for doing so ?

Food allergie / Intolerance / climate change /animals well beeing/ health/ other / i didn't follow
a vegetarian or vegan diet the last 30 days

Question 19

How many hours a week do you usually spend with physical activities?

(physical activities means actions causing an increase of pulse rate and at least mild sweating,
e.g., cycling, brisk walking, climbing stairs etc.)

_____ (only rational numbers)

Question 20

On average, how many hours of sleep did you get per night within the past 7 days?
_____ (only rational numbers)

Physical well-being

Question 21

Please rate your average physical well-being within the last 30 days on a scale from 1 to 10
(1=lowest; 10=highest)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mental well-being

Question 22

Please rate your average mental well-being within the last 30 days on a scale from 1 to 10
(1=lowest; 10=highest)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stress level

Question 23

Please rate your average stress level within the last 30 days on a scale from 1 to 10 (1=lowest;
10=highest)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Question 24

What was the main cause of your stress? (Only one answer)

University/ work/ social life/ family duties/ household tasks/ financial situation/ global crises/
other/ I don't have any stress/ no answer

Sexual Behaviour

Question 25

How many sexual partners have you had within the last 12 months? (enter "X" for no answer)

_____ person(s)

Question 26

Have you been using any protection (condoms etc.) to prevent sexually transmitted diseases within the last 12 months?

Yes/ No / I didn't have sex / no answer

Question 27

Did you or your partner use birthcontrolpills with in the last 30 days

Yes/ No / no answer

Question 28

Have you ever had an HIV test?

Yes/ No/ no answer

Alcohol consumption

Question 29

How often did you consume alcohol within the last 30 days?

I've never consumed alcohol / I've consumed alcohol before, but not in the last 30 days / on 1 to 4 days / on 5 to 10 days / on 11 to 20 days / on 21 days or more / no answer

Question 30

Within the last 30 days, on how many days did you drink more than 5 alcoholic beverages in a row?

(1 alcoholic beverage= 0,33l beer; 0,25l wine or prosecco; 0,02l (2cl) liquor; 4cl cocktail = 2 drinks)

Performance Increase

Question 31

How often have you used drugs to increase your academic performance?

(e.g., Ritalin®, anti-depressives, beta-blockers, ecstasy, amphetamine, cannabis etc.) never / sometimes, but not within the last year / at least once within the last year / at least once within the last 30 days / regularly (at least 10 days a month) / no answer

Smoking Status

Question 32

How often did you smoke cigarettes within the last 30 days?

Never / sometimes, but not within the last 30 days / on 1 to 4 days / on 5 to 10 days / on 11 to 20 days / on 21 days or more / no answer

Question 33

How many cigarettes did you smoke per day within the last 30 days?

< 10 cigarettes/day

11-19 cigarettes/day

≥ 20 cigarettes/day

No answer

Question 34

How often did you smoke using e-cigarettes/vaporizer (incl. Elfbar or similar device) within the last 30 days?

Never / sometimes, but not within the last 30 days / on 1 to 4 days / on 5 to 10 days / on 11 to 20 days / on 21 days or more / no answer

Substance Consumption

Question 35

How often have you taken antibiotics?

Never / sometimes, but not within the last year / at least once within the last year / at least once within the last 30 days / regularly (at least 10 days per month) / no answer

Question 36

Were the antibiotics medically prescribed?

Yes / No / no answer

Question 37

How often have you taken painkillers? (e.g. aspirin, paracetamol, ibuprofen)

Never / sometimes, but not within the last year / at least once within the last year / at least once within the last 30 days / regularly (at least 10 days per month) / no answer

Question 38

Were the painkillers medically prescribed?

Yes / No / no answer

Question 39

How often have you taken sleeping pills and sedatives? (e.g., valerian, diazepam)

Never / sometimes, but not within the last year / at least once within the last year / at least once within the last 30 days / regularly (at least 10 days per month) / no answer

Question 40

Were the sleeping pills and sedatives medically prescribed?

Yes / No / no answer

Question 41

How often have you used cannabis? (e.g., weed, hashish, marijuana)

Never / sometimes, but not within the last year / at least once within the last year / at least once within the last 30 days / regularly (at least 10 days per month) / no answer

Question 42

Was cannabis medically prescribed?

Yes / No / no answer

Question 43

How often have you consumed other substances? (e.g., amphetamine, ecstasy, cocaine etc.)

Never / sometimes, but not within the last year / at least once within the last year / at least once within the last 30 days / regularly (at least 10 days per month) / no answer

Question 44

Were the substances medically prescribed?

Yes / No / no answer



www.ls.haw-hamburg.de/~GRF-SuSy/GRFSuSy/

SURVEILLANCE-SYSTEM

zur Beobachtung des Gesundheitsverhaltens von Studierenden

Hochschule für Angewandte Wissenschaften Hamburg (HAW)
im Department Gesundheitswissenschaften

Liebe Teilnehmer*innen des hochschulinternen Surveillance-Systems,

Vor Abgabe bitte hier knicken.

als Teilnehmende des Fachprojekts Gesundheitsberichterstattung freuen wir uns, dass Du Dir Zeit für diesen Fragebogen nimmst.

Es wird ca. **10 Minuten** Zeit in Anspruch nehmen, den Fragebogen vollständig auszufüllen.

Du leistest hiermit einen wichtigen Beitrag, Erkenntnisse über das Gesundheitsverhalten der Studierenden an der HAW Hamburg zu erlangen.

Bisher gab es nur sehr wenige Informationen über das Gesundheitsverhalten von Studierenden. Ziel ist es, durch regelmäßige Umfragen Daten zu sammeln, um Trends und Zusammenhänge zu erkennen.

Du bleibst bei Deiner Teilnahme vollkommen **anonym**, da keine personenidentifizierenden Daten erhoben werden. Es erfolgt ausschließlich die Auswertung der Gesamtergebnisse; Einzelergebnisse werden nicht betrachtet. Daher ist es nicht möglich, Rückschlüsse auf Ihre Person zu ziehen.

Mit dem Beantworten der Fragen erklärst Du Dich bereit, dass wir Deine Daten zur anonymen Auswertung verwenden dürfen.

Vielen Dank für Ihre Unterstützung!
Das Projektteam Gesundheitsberichterstattung

Weitere Infos und
bald auch neuste
Ergebnisse hier:






Allgemeine Informationen	
1.	Geschlechtszugehörigkeit ☐ Männlich ☐ Weiblich ☐ Divers ☐ Andere ☐ Keine Antwort
2.	Alter (in Jahren): _____
3.	In welchem Studiengang bist Du eingeschrieben? ☐ Bachelor GW ☐ Master HS / PH ☐ Bachelor MT ☐ Andere ☐ Keine Antwort
4.	In welchem Fachsemester studierst Du derzeit? _____ Fachsemester
5.	Wie ist Dein aktueller Beziehungsstatus? ☐ Single ☐ Partnerschaft ☐ Verheiratet ☐ Andere ☐ Keine Antwort
6.	Hast Du Kinder (leiblich und/oder nicht leiblich)? ☐ Ja ☐ Nein ☐ Keine Angabe
7.	Leben die Kinder mit Dir in einem Haushalt? ☐ Ja ☐ Nein ☐ Keine Antwort
8.	Wie ist Deine derzeitige Hauptwohnsituation? ☐ Allein in einer Wohnung ☐ WG ☐ Mit Partner*in/ Eigener Familie ☐ Bei Eltern/ Verwandten ☐ Studentenwohnheim oder Einzelzimmer (mit Gemeinschaftsbad und Küche) ☐ Sonstiges ☐ Keine Antwort
9.	Wie finanzierst Du dich? (Mehrfachnennung möglich) Familie BAföG Stipendium Bildungskredit Erwerbstätigkeit (inkl. Nebenjob) Selbstständigkeit (inkl. Kleingewerbe) Sonstiges Keine Antwort ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
10.	Bist du im Gesundheitssektor mit Patient*innenkontakt beschäftigt? ☐ Ja ☐ Nein ☐ Keine Antwort
11.	Wie viel Geld steht Dir durchschnittlich <u>vor Abzug</u> aller Kosten monatlich zur Verfügung? ≤ 400 € 401-600 € 601-800 € 801-1000 € > 1000 € Keine Antwort ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

Fragebogen: Surveillance des Gesundheitsverhaltens von Studierenden Version 1.7 Seite 2 von 5

© Die Autoren dieses Dokuments halten das Copyright für diesen Fragebogen. Eine Verwendung dieses Dokumentes ist ohne Rücksprache mit den Autoren nicht erlaubt.



Gesundheitsbezogene Informationen

12. Wie häufig warst Du nachweislich schon an Corona erkrankt?

_____ (Angabe in Ganzen Zahlen)

13. Zählst Du Dich selbst zu einer Risikogruppe für einen schweren Verlauf einer Covid-19 Erkrankung?

☐ Ja ☐ Nein ☐ Keine Antwort

14. Hast Du Dich in den letzten 12 Monaten gegen Influenza (Grippe) impfen lassen?

☐ Ja ☐ Nein ☐ Keine Antwort

15. Wie viele Portionen Obst und Gemüse isst Du durchschnittlich an einem Tag?

[Eine Portion entspricht einer Hand voll Obst oder Gemüse.]

☐ 0 Portionen ☐ 1-2 Portionen ☐ 3-4 Portionen ☐ 5-6 Portionen

☐ >6 Portionen ☐ Keine Antwort

16. Hast Du eine ärztlich diagnostizierte chronische Erkrankung (psychische und/oder physische)?

☐ Ja ☐ Nein ☐ Keine Antwort

16. Hast Du Dich in den letzten 30 Tagen überwiegend vegetarisch oder vegan ernährt?

☐ Ja, vegetarisch ☐ Ja, vegan ☐ Nein ☐ Keine Antwort

17. Falls Du dich vegan/vegetarisch ernährst, welchen Hauptgrund nennst du dafür?

☐ Lebensmittelunverträglichkeiten/Allergien ☐ Umwelt ☐ Tierschutz
☐ Gesundheit ☐ Andere ☐ Ich habe mich in den letzten 30 Tagen nicht vegetarisch/vegan ernährt

18. Wie viele Stunden in der Woche bist Du im Durchschnitt körperlich aktiv?

[d.h. Du kommst mindestens leicht ins Schwitzen und Dein Puls erhöht sich merklich; inkl. Radfahren, schnelles Gehen, Treppensteigen etc.] - (In ganzen Zahlen)

_____ Stunde(n) pro Woche

19. Wie viele Stunden hast Du in den letzten 7 Tagen durchschnittlich pro Nacht geschlafen? (Antwort in ganzen Zahlen)

_____ Stunde(n) pro Nacht (Angabe in Ganzen Zahlen)

20. Bewerte Dein durchschnittliches körperliches Wohlbefinden der letzten 30 Tage auf einer Skala von 1-10.

Niedrig 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Hoch
☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

21. Bewerte Dein durchschnittliches psychisches Wohlbefinden der letzten 30 Tage auf einer Skala von 1-10.

Niedriges 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Hohes psychisches
Wohlbefinden ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Wohlbefinden

22. Bewerte Dein durchschnittliches Stressniveau der letzten 30 Tage auf einer Skala von 1-10.

Niedriges 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Hohes Stressniveau
Stressniveau ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐




23. Was hat den Stress hauptsächlich bedingt? (Nur eine Antwortmöglichkeit)

☐ Studium ☐ Erwerbstätigkeit ☐ Sozialleben ☐ Familiäre Verpflichtungen ☐ Haushalt
☐ Finanzielle Situation ☐ Globale Krisen ☐ Sonstiges ☐ Ich habe keinen Stress ☐ Keine Angabe

Sexualverhalten

24. Wie viele Sexualpartner*innen hattest Du in den letzten 12 Monaten? (gib „X“ ein für keine Antwort)

_____ Person(en)

25. Hast Du Dich in den letzten 12 Monaten zum Schutz vor sexuell übertragbaren Krankheiten Kondome o.ä. benutzt?

☐ Ja ☐ Nein ☐ Keine Antwort

26. Hast Du und/oder Deine Partner*in den letzten 30 Tagen die Antibabypille genommen?

☐ Ja ☐ Nein ☐ Keine Angabe

27. Hast Du Dich jemals auf HIV testen lassen?

☐ Ja ☐ Keine Antwort ☐ Nein

Alkohol

28. Wie oft hast Du Alkohol getrunken in den letzten 30 Tagen?

☐ Noch nie ☐ Jemals aber nicht in den letzten 30 Tagen ☐ 1-4 Tage ☐ 5-10 Tage ☐ 11-20 Tage
☐ 21 Tage bis täglich ☐ Keine Antwort

29. An wie vielen Tagen hast Du in den letzten 30 Tagen mehr als 5 alkoholische Getränke hintereinander getrunken?
[Ein alkoholisches Getränk entspricht: 0,33l Bier; 0,25l Wein oder Sekt; 0,02l (2cl) Spirituosen (z.B. Longdrink); ein Cocktail entspricht 2 Getränken (4cl)]

_____ Tag(e)

Leistungssteigerung

30. Wie häufig hast Du zur Leistungssteigerung im Studium Medikamente oder Substanzen wie zum Beispiel Ritalin®, Antidepressiva, Betablocker, Ecstasy, Amphetamine, Cannabis oder andere genommen?

☐ Nie ☐ Jemals, aber nicht inner- halb des letzten Jahres ☐ Mindestens 1x inner- halb des letzten Jahres ☐ Mindestens 1x inner- halb der letzten 30 Tage ☐ Regelmäßig (mind. 10 Tagen im Monat)
☐ Keine Antwort

Fragebogen: Surveillance des Gesundheitsverhaltens von Studierenden

Version 1.7

Seite 4 von 5

© Die Autoren dieses Dokuments haben das Copyright für diesen Fragebogen. Eine Verwendung dieses Dokumentes ist ohne Rücksprache mit den Autoren nicht erlaubt.




Rauchen

31. Wie oft hast Du Zigaretten in den letzten 30 Tagen geraucht?

Nie	Jemals, aber nicht in den letzten 30 Tagen	An 1-4 Tagen	An 5-10 Tagen	An 11-20 Tagen	An 21 Tagen bis täglich	Keine Antwort
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

32. Wenn Du an 21 Tagen oder mehr geraucht hast in den letzten 30 Tagen, wie viele Zigaretten waren es dann pro Tag?

< 10 Zigaretten/Tag	11-19 Zigaretten/Tag	> 20 Zigaretten/Tag	Keine Antwort
☐	☐	☐	☐

33. Wie oft hast Du E-Zigaretten/Vaporizer (inkl. Elfbar oder ähnliches) in den letzten 30 Tagen geraucht?

Nie	Jemals, aber nicht in den letzten 30 Tagen	An 1-4 Tagen	An 5-10 Tagen	An 11-20 Tagen	An 21 Tagen bis täglich	Keine Antwort
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Substanzkonsum

34. Wie häufig hast Du andere Substanzen konsumiert und waren diese ärztlich verordnet?

	Nie	Jemals, aber nicht innerhalb des letzten Jahres	Mindestens 1x innerhalb des letzten Jahres	Mindestens 1x innerhalb der letzten 30 Tage	Regelmäßig (an mind. 10 Tagen im Monat)	Keine Antwort	Falls ärztlich verordnet, bitte zusätzlich ankreuzen!
Antibiotika	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Schmerzmittel (z.B. Aspirin, Paracetamol, Dolormin)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Schlaf- und Beruhigungsmittel (z.B. Baldrian, Diazepam)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Cannabis (z.B. Gras, Haschisch, Marihuana)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Andere (z.B. Amphetamine, Ecstasy, Kokain, etc.)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Vielen Dank für Ihre Teilnahme!

Fragebogen: Surveillance des Gesundheitsverhaltens von Studierenden

Version 1.7

Seite 5 von 5

© Die Autoren dieses Dokuments halten das Copyright für diesen Fragebogen. Eine Verwendung dieses Dokumentes ist ohne Rücksprache mit den Autoren nicht erlaubt.



www.ls.haw-hamburg.de/~GEE-SuSy/GBESuSy/

SURVEILLANCE-SYSTEM

to monitor the health behavior of students

University of Applied Sciences (HAW) in the Department of Health Sciences

Dear participants of the internal university surveillance system,

Please fold here before handing in.

We are students taking part in the project "Health Report and Surveillance" (SUSY) and are pleased that you are taking the time to complete the following survey. It should take you about **5 minutes** to complete.

This Survey is important as there is currently very little data available regarding student's health behaviour. Collecting this data enables us to find out about student's health behaviour as well as to identify trends.

No personal data will be collected and your identity will remain anonymous. Individual results are not considered and only the overall result of the survey will be evaluated.

By filling out the questionnaire, you agree that we may use your data for the evaluation process.

Please fold the questionnaire and make sure that the cover is on top before putting it into the box.

Thank you for your support!
Your SuSy Team

Further information and the latest results can be found here:



Questionnaire: Surveillance of the health behavior of students

Version 1.7

Page 1 of 5

© The authors of this document hold the copyright for this questionnaire. Use of this document is not permitted without consultation with the authors.




Allgemeine Informationen	
1. Geschlechtszugehörigkeit	☐ Männlich ☐ Weiblich ☐ Divers ☐ Andere ☐ Keine Antwort
2. Alter (in Jahren): _____	
3. In welchem Studiengang bist Du eingeschrieben?	☐ Bachelor GW ☐ Master HS / PH ☐ Bachelor MI ☐ Andere ☐ Keine Antwort
4. In welchem Fachsemester studierst Du derzeit? _____	Fachsemester
5. Wie ist Dein aktueller Beziehungsstatus?	☐ Single ☐ Partnerschaft ☐ Verheiratet ☐ Andere ☐ Keine Antwort
6. Hast Du Kinder (leiblich und/oder nicht leiblich)?	☐ Ja ☐ Nein ☐ Keine Angabe
7. Leben die Kinder mit Dir in einem Haushalt?	☐ Ja ☐ Nein ☐ Keine Antwort
8. Wie ist Deine derzeitige Hauptsituation?	☐ Allein in einer Wohnung ☐ WG ☐ Mit Partner*in/ Eigener Familie ☐ Bei Eltern/ Verwandten ☐ Studentenwohnheim oder Einzelzimmer (mit Gemeinschaftsbad und Küche) ☐ Sonstiges ☐ Keine Antwort
9. Wie finanzierst Du dich? (Mehrfachnennung möglich)	☐ Familie ☐ BAföG ☐ Stipendium ☐ Bildungskredit ☐ Erwerbstätigkeit (inkl. Nebenjob) ☐ Selbstständigkeit (inkl. Kleingewerbe) ☐ Sonstiges ☐ Keine Antwort
10. Bist du im Gesundheitssektor mit Patient*innenkontakt beschäftigt?	☐ Ja ☐ Nein ☐ Keine Antwort
11. Wie viel Geld steht Dir durchschnittlich vor Abzug aller Kosten monatlich zur Verfügung?	☐ ≤ 400 € ☐ 401-600 € ☐ 601-800 € ☐ 801-1000 € ☐ > 1000 € ☐ Keine Antwort

Fragebogen: Surveillance des Gesundheitsverhaltens von Studierenden Version 1.7 Seite 2 von 5

© Die Autoren dieses Dokuments halten das Copyright für diesen Fragebogen. Eine Verwendung dieses Dokuments ist ohne Rücksprache mit den Autoren nicht erlaubt.




23. Was hat den Stress hauptsächlich bedingt? (Nur eine Antwortmöglichkeit)

☐ Studium ☐ Erwerbstätigkeit ☐ Sozialleben ☐ Familiäre Verpflichtungen ☐ Haushalt
☐ Finanzielle Situation ☐ Globale Krisen ☐ Sonstiges ☐ Ich habe keinen Stress ☐ Keine Angabe

Sexualverhalten

24. Wie viele Sexualpartner*innen hattest Du in den letzten 12 Monaten? (gib „X“ ein für keine Antwort)

_____ Person(en)

25. Hast Du Dich in den letzten 12 Monaten zum Schutz vor sexuell übertragbaren Krankheiten Kondome o.ä. benutzt?

☐ Ja ☐ Nein ☐ Keine Antwort

26. Hast Du und/oder Deine Partner*in den letzten 30 Tagen die Antibabypille genommen?

☐ Ja ☐ Nein ☐ Keine Angabe

27. Hast Du Dich jemals auf HIV testen lassen?

☐ Ja ☐ Keine Antwort ☐ Nein

Alkohol

28. Wie oft hast Du Alkohol getrunken in den letzten 30 Tagen?

☐ Noch nie ☐ Jemals aber nicht in den letzten 30 Tagen ☐ 1-4 Tage ☐ 5-10 Tage ☐ 11-20 Tage
☐ 21 Tage bis täglich ☐ Keine Antwort

29. An wie vielen Tagen hast Du in den letzten 30 Tagen mehr als 5 alkoholische Getränke hintereinander getrunken?
[Ein alkoholisches Getränk entspricht: 0,33l Bier; 0,25l Wein oder Sekt; 0,02l (2cl) Spirituosen (z.B. Longdrink); ein Cocktail entspricht 2 Getränken (4cl)]

_____ Tag(e)

Leistungssteigerung

30. Wie häufig hast Du zur Leistungssteigerung im Studium Medikamente oder Substanzen wie zum Beispiel Ritalin®, Antidepressiva, Betablocker, Ecstasy, Amphetamine, Cannabis oder andere genommen?

☐ Nie ☐ Jemals, aber nicht inner- halb des letzten Jahres ☐ Mindestens 1x inner- halb des letzten Jahres ☐ Mindestens 1x inner- halb der letzten 30 Tage ☐ Regelmäßig (mind. 10 Tagen im Monat)
☐ Keine Antwort

Fragebogen: Surveillance des Gesundheitsverhaltens von Studierenden

Version 1.7

Seite 4 von 5

© Die Autoren dieses Dokuments haben das Copyright für diesen Fragebogen. Eine Verwendung dieses Dokuments ist ohne Rücksprache mit den Autoren nicht erlaubt.




Rauchen

31. Wie oft hast Du Zigaretten in den letzten 30 Tagen geraucht?

Nie	Jemals, aber nicht in den letzten 30 Tagen	An 1-4 Tagen	An 5-10 Tagen	An 11-20 Tagen	An 21 Tagen bis täglich	Keine Antwort
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

32. Wenn Du an 21 Tagen oder mehr geraucht hast in den letzten 30 Tagen, wie viele Zigaretten waren es dann pro Tag?

< 10 Zigaretten/Tag	11-19 Zigaretten/Tag	> 20 Zigaretten/Tag	Keine Antwort
☐	☐	☐	☐

33. Wie oft hast Du E-Zigaretten/Vaporizer (inkl. Elfbar oder ähnliches) in den letzten 30 Tagen geraucht?

Nie	Jemals, aber nicht in den letzten 30 Tagen	An 1-4 Tagen	An 5-10 Tagen	An 11-20 Tagen	An 21 Tagen bis täglich	Keine Antwort
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Substanzkonsum

34. Wie häufig hast Du andere Substanzen konsumiert und waren diese ärztlich verordnet?

	Nie	Jemals, aber nicht innerhalb des letzten Jahres	Mindestens 1x innerhalb des letzten Jahres	Mindestens 1x innerhalb der letzten 30 Tage	Regelmäßig (in mind. 10 Tagen im Monat)	Keine Antwort	Falls ärztlich verordnet, bitte zusätzlich ankreuzen!
Antibiotika	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Schmerzmittel (z.B. Aspirin, Paracetamol, Dolomint)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Schlaf- und Beruhigungsmittel (z.B. Baldrian, Diazepam)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Cannabis (z.B. Gras, Haschisch, Marihuana)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Andere (z.B. Amphetamine, Ecstasy, Kokain, etc.)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Vielen Dank für Ihre Teilnahme!

Fragebogen: Surveillance des Gesundheitsverhaltens von Studierenden
Version 1.7
Seite 5 von 5

© Die Autoren dieses Dokuments halten das Copyright für diesen Fragebogen. Eine Verwendung dieses Dokumentes ist ohne Rücksprache mit den Autoren nicht erlaubt.

Anhang 2: Übersicht der Variablencodierungen und Datenniveaus (eigene Darstellung)

Alte Variable	Neue Variable	Beschreibung	Neue Codierung	Altes Datenniveau	Neues Datenniveau
<i>sex</i>	<i>sex</i>	Geschlecht	1 = männlich 2 = weiblich 3 = divers	Nominal	Nominal
<i>age</i>	<i>age_kat</i>	Alter (kategorisiert)	1 = jünger als 19 Jahre 2 = 20 bis 24 Jahre 3 = 25 bis 29 Jahre 4 = 30 bis 34 Jahre 5 = älter als 35 Jahre	Metrisch	Nominal
<i>study</i>	<i>study</i>	Studiengang	1 = Bachelor GW 2 = Master HS/PH 3 = Bachelor MT 4 = Andere	Nominal	Nominal
<i>sem</i>	<i>sem_kat</i>	Fachsemester (kategorisiert)	1 = Anfangssemester (1.-2. Semester) 2 = Hauptsemester (3.-6. Semester) 3 = Fortgeschrittene Semester (≥ 7. Semester)	Metrisch	Nominal
<i>fin_erwerb</i>	<i>fin_erwerb</i>	Finanzierung durch Erwerbstätigkeit	0 = Nein 1 = Ja	Nominal	Nominal
<i>fin_fam</i>	<i>fin_fam</i>	Finanzierung durch Familie	0 = Nein 1 = Ja	Nominal	Nominal
<i>fin_bafög</i>	<i>fin_bafög</i>	Finanzierung durch BAföG	0 = Nein 1 = Ja	Nominal	Nominal
<i>stress</i>	<i>stress_kat</i>	Subjektives Stressniveau (kategorisiert)	1 = Niedrig (1-4) 2 = Mittel (5-7) 3 = Hoch (8-10)	Ordinal	Nominal
<i>reason_stress</i>	<i>reason_stress_work</i>	Erwerbstätigkeit als Hauptstressursache	0 = Nein 1 = Ja	Nominal	Nominal
<i>reason_stress</i>	<i>reason_stress_fin</i>	Finanzielle Belastung als Hauptstressursache	0 = Nein 1 = Ja	Nominal	Nominal

Literaturverzeichnis

- Demir, G., Hertweck, F., Sandner, M., & Yükselen, I. (2024). Wer neben dem Studium mit den „richtigen“ Kollegen jobbt, kann die beruflichen Startchancen vielfach verbessern. IAB-Forum. <https://www.iab-forum.de/wer-neben-dem-studium-mit-den-richtigen-kollegen-jobbt-kann-die-beruflichen-startchancen-vielfach-verbessern/> [Abgerufen am 19.04.2025].
- Deutsches Studierendenwerk. (2024). Stellungnahme zum BMBF-Referentenentwurf einer 29. BAföG-Novelle (Stand: 10.01.2024). https://www.bmbf.de/SharedDocs/Downloads/DE/b/29-bafoegaendg-stellungnahme-dsw.pdf?__blob=publicationFile&v=4 [Abgerufen 14.03.2025].
- Diehl, K., Hilger-Kolb, J., & Herr, R. (2022). Gesundheitliche Ungleichheit bei Studierenden. In M. Timmann, T. Paeck, J. Fischer, B. Steinke, C. Dold, M. Preuß & M. Sprenger (Hrsg.), *Handbuch studentisches Gesundheitsmanagement: Perspektiven, Impulse und Praxiseinblicke* (S. 27–34). Springer. DOI <https://doi.org/10.1055/a-1205-0861>
- Döring, N., & Bortz, J. (2016a). Datenanalyse (Kap. 12). In *Forschungsmethoden und Evaluation in den Sozial- und Humanwissenschaften* (5. Aufl., S. 597–804). Springer. https://doi.org/10.1007/978-3-642-41089-5_12
- Döring, N., & Bortz, J. (2016b). Bestimmung von Teststärke, Effektgröße und optimalem Stichprobenumfang (Kap. 14). In *Forschungsmethoden und Evaluation in den Sozial- und Humanwissenschaften* (5. Aufl., S. 807–864). Springer. https://doi.org/10.1007/978-3-642-41089-5_14
- Ernst, G., Franke, A. & Franzkowiak, P. (2022). Stress und Stressbewältigung. In: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) (Hrsg.). *Leitbegriffe der Gesundheitsförderung und Prävention. Glossar zu Konzepten, Strategien und Methoden*. <https://doi.org/10.17623/BZGA:Q4-i118-2.0>
- Forschung & Lehre. (2025). Verbände fordern mehr Unterstützung für Studierende. <https://www.forschung-und-lehre.de/politik/verbaende-fordern-mehr-unterstuetzung-fuer-studierende-6932> [Abgerufen am 20.03.2025].
- Franzkowiak, P. & Hurrelmann, K. (2022). Gesundheit. In: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) (Hrsg.). *Leitbegriffe der Gesundheitsförderung und Prävention. Glossar zu Konzepten, Strategien und Methoden*. <https://doi.org/10.17623/BZGA:Q4-i023-1.0>
- Greiner, A., Langer, S., Schütz, A. (2012). Grundlagen zur Stressentstehung, Stressreaktion und Stressbewältigung. In: *Stressbewältigungstraining für Erwachsene mit ADHS* (S. 17–29). Springer. https://doi.org/10.1007/978-3-642-25802-2_2
- Hartmann, T. (2021). Prävention und Gesundheitsförderung in Hochschulen. In M. Tiemann & M. Mohokum (Hrsg.), *Prävention und Gesundheitsförderung* (S. 635–651). Springer. https://doi.org/10.1007/978-3-662-62426-5_96
- Hartmann, T., & Niemeyer, I. (2020). *Gesundheitsförderung an Hochschulen*. Techniker Krankenkasse. <https://www.tk.de/re-source/blob/2096542/1d075e15516172ff8321c34b72d539e2/201103barrierefrei-tk-gfanhs-data.pdf> [Aufgerufen am 19.04.2025].

-
- Häder, M. (2015). Empirische Sozialforschung: Eine Einführung (3. Aufl.). Springer VS. <https://doi.org/10.1007/978-3-531-19675-6>
- Heuse, S., & Risius, U. M. (2022). Stress bei Studierenden mit und ohne Nebenjob – Welche Rolle spielen Stress-Mindsets? *Prävention und Gesundheitsförderung*, 17, 379–384. <https://doi.org/10.1007/s11553-021-00895-0>
- Hochschule für Angewandte Wissenschaften Hamburg (2024). *SuSy-Handbuch Wintersemester 2023/2024: Studieren und gesund bleiben*. HAW Hamburg.
- Kroher, M., Beuße, M., Isleib, S., Becker, K., Ehrhardt, M.-C., Gerdes, F., Koopmann, J., Schommer, T., Schwabe, U., Steinkühler, J., Völk, D., Peter, F., & Buchholz, S. (2023). *Die Studierendenbefragung in Deutschland: 22. Sozialerhebung. Die wirtschaftliche und soziale Lage der Studierenden in Deutschland 2021*. Bundesministerium für Bildung und Forschung. <https://doi.org/10.15488/15772>
- Mittag, H.-J., & Schüller, K. (2023). *Statistik: Eine interdisziplinäre Einführung mit interaktiven Elementen* (7. Aufl.). Springer Spektrum. <https://doi.org/10.1007/978-3-662-68224-1>
- Polenz, W., Bart, S., Haß, L., Hielscher, N., Poggel, K., & Freiberg, D. (2022). *Daten für Taten – Gesundheitsberichterstattung an der HAW Hamburg: Ergebnisbericht für die Fakultät Life Sciences*. CamPuls. Hochschule für Angewandte Wissenschaften Hamburg.
- Raithel, J. (2011). *Jugendliches Risikoverhalten: Eine Einführung* (2. Aufl.). VS Verlag für Sozialwissenschaften. <https://doi.org/10.1007/978-3-531-94066-3>
- Rusch, S. (2019). *Stressmanagement – Ein Arbeitsbuch für die Aus-, Fort- und Weiterbildung* (2. Aufl.). Springer. <https://doi.org/10.1007/978-3-662-59436-0>
- Staneva, M. (2018). Bachelor-Studierende mit Nebenjobs haben kaum schlechtere Noten, brauchen für ihr Studium aber etwas länger. *DIW Wochenbericht*, 85(20), 433–442. https://doi.org/10.18723/diw_wb:2018-20-3
- Techniker Krankenkasse. (2021). *Entspann dich, Deutschland! TK-Stressstudie 2021*. Techniker Krankenkasse. <https://www.tk.de/presse/themen/praevention/gesundheitsstudien/tk-stressstudie-2021-2116458> [Abgerufen am 10.03.2025].
- Techniker Krankenkasse. (2023). *Gesundheitsreport 2023 – Wie geht's Deutschlands Studierenden?* Techniker Krankenkasse. <https://www.tk.de/presse/themen/praevention/gesundheitsstudien/tk-gesundheitsreport-2023-2149758> [Abgerufen am 10.03.2025].

Eidesstattliche Erklärung

Ich erkläre hiermit, dass ich die vorliegende Arbeit selbstständig und ausschließlich unter Benutzung der angegebenen Hilfsmittel ohne Nutzung einer gKI-Anwendung angefertigt habe. Alle Stellen, die wörtlich oder sinngemäß aus veröffentlichten und nicht veröffentlichten Schriften entnommen wurden, sind als solche durch Anführungszeichen kenntlich gemacht und die Arbeit war in gleicher oder ähnlicher Fassung noch nicht Bestandteil einer Studien- oder Prüfungsleistung.

Hamburg, den 29. April 2025, Unterschrift