

Stress und psychische Gesundheit bei Studierenden in Österreich

Stress and Mental Health in University Students in Austria

Hendrik S. Reitter, Hanna M. Mües, Rosa Maidhof, Ricarda Mewes & Urs M. Nater

Themenschwerpunkt Auswirkungen der Pandemie

Zusammenfassung

Bereits vor der COVID-19-Pandemie wiesen Studierende weltweit eine hohe psychische Belastung auf, wobei für Studierende in Österreich bisher nur begrenzt aussagekräftige Daten vorliegen. In Anbetracht der COVID-19-Pandemie stellt sich nun umso mehr die Frage, wie es um die psychische Verfassung von Studierenden in Österreich steht. Zur Beantwortung dieser Frage wurden Daten von 2822 befragten Studierenden österreichischer Hochschulen des Projekts „Stress bei Studierenden“ der Universität Wien ausgewertet. Dabei ergaben sich hohe Prävalenzwerte für ausgeprägte psychische Beschwerden, z. B. für depressive (35 %), somatoforme (21 %) oder Alkohol-Syndrome (21 %) sowie ein ausgeprägtes Stresserleben der Studierenden. Des Weiteren gaben 44 % der Studierenden an, schlechte SchläferInnen zu sein, weitere 21 % gaben Werte an, die auf eine chronische Schlafstörung hinweisen. Die Ergebnisse bieten einen ersten Einblick in die psychische Verfassung Studierender in Österreich und sprechen dafür, dass Studierende in Österreich eine Risikogruppe im Bereich psychischer Gesundheit im Kontext der COVID-19-Pandemie darstellen könnten.

Abstract

Even before the COVID-19 pandemic, students worldwide showed high levels of psychological stress, although only limited meaningful data have been available for students in Austria to date. In the presence of the COVID-19 pandemic, the question of the mental health of students at Austrian universities seems to be even more important. To address this research gap, data from 2822 students surveyed at Austrian universities were analyzed as part of the research project “Stress in Students” by the University of

Vienna. High prevalence rates for various mental health conditions were observed, e.g. for depressive (35 %), somatoform (21 %), or alcohol syndromes (21 %), as well as high levels of stress experienced by students. Furthermore, 44 % of students reported being poor sleepers, with another 21 % reporting scores indicative of chronic sleep disturbance. The results provide a first insight into the mental health of students in Austria and suggest that students in Austria might represent a risk group for mental health in the context of the COVID-19 pandemic.

1. Theoretischer Hintergrund

Bereits vor der sehr einschneidenden COVID-19-Pandemie zeigte sich bei Studierenden weltweit ein ausgeprägtes Stresserleben und eine hohe psychische Belastung (Auerbach et al., 2016; Auerbach et al., 2018; Denovan & Macaskill, 2017; Herbst et al., 2016; Stallman, 2010). Dies mag auf den ersten Blick kontraintuitiv erscheinen, verbinden doch viele mit dem Studium eine aufregende Zeit mit neuen spannenden Erfahrungen und wesentlich größeren Freiheiten im Vergleich zur vorangegangenen Schulzeit. So werden das Studium und die Zeit als Studierende häufig idealisiert dargestellt. Diese Sichtweise auf das Studierendenleben könnte dazu beigetragen haben, dass in der Presse, in der Öffentlichkeit und auch in der Politik Studierende in Zeiten der COVID-19-Pandemie relativ wenig Beachtung fanden.

Der Großteil der vorliegenden Literatur in Bezug auf die psychische Gesundheit von Studierenden bezieht sich auf Studien aus anderen Ländern. Für Studierende aus Österreich liegen nur begrenzt aussagekräftige Daten vor. In Anbetracht der COVID-19-Pandemie stellt sich nun umso dringlicher die Frage, wie es um die psychische Verfassung von Studierenden österreichischer Hochschulen steht. Es kann angenommen werden, dass