



UNIVERSITY
OF APPLIED SCIENCES

Bachelorarbeit

Psychologie

Thema der Bachelorarbeit:

Der Zusammenhang der Big-Five- Persönlichkeitsmerkmale und dem individuellen Stressmanagement bei Student:innen

Melina Müller

Erstprüfer:

Zweitprüfer:

Matrikel-Nr. 1124787

Daniel Sterzenbach, M.Sc.

Prof. Dr. Anton Wengert

Die Bachelorarbeit ist bis zum 07.07.2022 einzureichen.

Zusammenfassung

Die derzeitige Studierendensituation unterliegt einem enormen Wandel, der sich insbesondere auf das individuelle Stressmanagement innerhalb des Studiums bei Student: Innen auswirkt. So verweisen aktuelle Studien auf die Dringlichkeit weiteren Forschungsbedarfs, um künftige gesundheitsfördernde Maßnahmen entwickeln zu können und diese anschließend in den Hochschulalltag zu etablieren.

Das Ziel der vorliegenden Arbeit ist es Rückschlüsse auf die Unterschiede im Umgang mit einer Stresssituation bei Student: Innen anhand interindividueller Persönlichkeitsmerkmale zu ziehen, um künftige Präventions- und Interventionsmaßnahmen sowie individuell angepasste Bewältigungsstrategien ableiten und entwickeln zu können.

Um die Forschungsfragen beantworten zu können, wurde eine quantitative Studie in Form eines Fragebogens durchgeführt. Mittels des Stress-Coping-Inventars und dem Big-Five-Persönlichkeitstests wurden 176 Student: Innen zu ihrem aktuellen Stresserleben befragt. Des Weiteren wurden Daten hinsichtlich ihrer Persönlichkeitsmerkmale erhoben.

Die Auswertung des Erhebungsinstruments zeigt, dass ein Anstieg von Neurotizismuswerten ein höheres Stressempfinden bedeutet. Höhere Extraversionswerte gehen mit weniger psychischen und physischen Symptomen und einem besseren Stressmanagement einher.

Abstract

The current student situation is undergoing enormous change, which has a particular impact on the individual stress management of students during their studies. Current studies point to the urgent need for further research in order to be able to develop future health-promoting measures and subsequently establish them in everyday university life.

The aim of this study is to draw conclusions about the differences in how students deal with a stressful situation based on interindividual personality characteristics in order to derive and develop future prevention and intervention measures as well as individually adapted coping strategies.

In order to answer the research questions, a quantitative study in the form of a questionnaire was conducted. Using the Stress Coping Inventory and the Big Five Personality Test, 176 students were asked about their current stress experience.

The evaluation of the survey instrument shows that an increase in neuroticism scores is associated with an increased sense of stress. Higher extraversion scores are associated with fewer psychological and physical symptoms and better stress management.

Danksagung

An dieser Stelle möchte ich all jenen danken, die durch ihre fachliche und persönliche Unterstützung zum Gelingen dieser Bachelorarbeit beigetragen haben. Ganz herzlich bedanke ich mich bei Herrn Daniel Sterzenbach und bei Herrn Professor Dr. Anton Wengert für die Bereitschaft, die Betreuung und Begutachtung meiner Bachelorarbeit zu übernehmen. Auch ein herzliches Dankeschön an die Studierenden für das Ausfüllen meines Fragebogens. Mein Dank gilt zu guter Letzt, aber eigentlich an erster Stelle meiner Familie und meinen Freunden, die mich stets unterstützt und motiviert haben, meine Pläne zu verwirklichen.

Inhaltsverzeichnis

| | | |
|----------|---|----|
| 1. | Einleitung | 8 |
| 2. | Theoretischer und empirischer Hintergrund..... | 9 |
| 2.1 | Persönlichkeit..... | 9 |
| 2.1.1 | Entstehungsgeschichte | 10 |
| 2.1.2 | Terminologie und Etymologie | 10 |
| 2.1.3 | Persönlichkeitstheorien | 12 |
| 2.1.3.1 | Fundamentale Persönlichkeitstheorien..... | 13 |
| 2.1.2.2. | Das Big-Five-Persönlichkeitsmodell | 16 |
| 2.2 | Stress..... | 18 |
| 2.2.1 | Begriffsabgrenzung | 18 |
| 2.2.2 | Geschichte und Entstehung | 19 |
| 2.2.3 | Fundamentale Theorien und Ansätze..... | 22 |
| 2.3 | Die aktuelle Studierendensituation | 23 |
| 2.4 | Aktueller empirischer Forschungsstand..... | 25 |
| 2.5 | Ziel und Fragestellung der Arbeit..... | 27 |
| 3. | Methodisches Vorgehen..... | 28 |
| 3.1 | Stichprobe und Stichprobengröße | 28 |
| 3.2 | Soziodemografische Daten | 30 |
| 3.3 | Big-Five-Persönlichkeitstest | 30 |
| 3.4 | Stress- und Coping-Inventar..... | 31 |
| 3.5 | Beschreibung des Versuchsablaufs | 32 |
| 4. | Forschungsergebnisse | 32 |
| 4.1 | Stichprobenspezifische Ergebnisse..... | 34 |
| 4.1.1 | Soziodemografische Merkmale | 34 |
| 4.1.2 | Big Five Persönlichkeitstest..... | 35 |
| 4.1.3 | Coping-Stress-Inventar | 37 |
| 4.2 | Hypothesentestung | 38 |
| 4.2.1 | Überprüfung der Haupthypothesen | 38 |
| 4.2.2 | Überprüfung der gerichteten Nebenhypothesen | 40 |
| 4.2.3 | Bezug zur Grundgesamtheit..... | 42 |

| | | |
|-----|--------------------------------|----|
| 5. | Diskussion..... | 44 |
| 5.1 | Methodenkritik..... | 44 |
| 5.2 | Diskussion der Ergebnisse..... | 45 |
| 5.3 | Fazit und Ausblick..... | 46 |
| I. | Literaturverzeichnis..... | 48 |
| II. | Anhang..... | 53 |

Abbildungsverzeichnis

| | |
|---|----|
| Abbildung 1 FFT Persönlichkeitssystem (McCrae & Costa, 1999, S.142) | 17 |
| Abbildung 2 Power Analyse (G*Power 3.1 manual, 2021, S.2; Faul, Erdfelder, Buchner & Lang, 2009, 1149-1160) | 29 |

Tabellenverzeichnis

| | |
|--|----|
| Tabelle 1 Eigene Darstellung in Anlehnung an DATAtab Team, 2022, o.S. | 33 |
| Tabelle 2 Cronbachs Alpha der eigenen Stichprobe | 33 |
| Tabelle 3 Deskriptive Darstellung der soziodemografischen Merkmale der Stichprobe (N = 176)..... | 35 |
| Tabelle 4 Beschreibung der Dimension des Big-Five-Persönlichkeitstests (N = 176) | 35 |
| Tabelle 5 Interkorrelationen der B5T Dimensionen (N = 176) | 36 |
| Tabelle 6 Beschreibung der Dimensionen des Stress-Coping-Inventars (N = 176) | 37 |
| Tabelle 7 Interkorrelationen der Stress-Coping-Inventar Dimensionen (N = 176) | 37 |
| Tabelle 8 Korrelationen der Big-Five-Persönlichkeitsmerkmale und der Gesamtbelastung durch Stress (N = 176) | 39 |
| Tabelle 9 Korrelationen Neurotizismus, Gesamtbelastung und Stresssymptome (N = 176) | 40 |
| Tabelle 10 Korrelationen Extraversion, Gesamtbelastung und Stresssymptome (N = 176) | 41 |
| Tabelle 11 Korrelationen Neurotizismus und Stress durch Überforderung (N = 176) | 41 |
| Tabelle 12 Korrelationen Extraversion und Coping-Strategie Positives Denken (N = 176) | 42 |

1. Einleitung

Laut dem Bundesministerium für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz (2021, o. S.) ist das Ziel der Gesundheitspsychologie, mittels gesundheitspsychologischer Mittel und gesundheitsfördernder Maßnahmen, die Förderung und Erhaltung der Gesundheit, die Verbesserung der Rahmenbedingungen von Krankheitsverhütung sowie die Verbesserung des Systems gesundheitlicher Versorgung. Die Hauptaufgaben erstrecken sich über die Erstellung von gesundheitspsychologischen Gutachten, der Analyse und Beratung von Unternehmen und Institutionen sowie die Evaluation von Maßnahmen.

Die WHO definiert den Begriff der psychischen Gesundheit als einen „Zustand des Wohlbefindens, in dem eine Person ihre Fähigkeiten ausschöpfen, die normalen Lebensbelastungen bewältigen, produktiv arbeiten und einen Beitrag zu ihrer Gemeinschaft leisten kann.“ (Weltgesundheitsorganisation, 2019, o. S).

Eine Studie der YouGov befragte 1.449 erwachsene Proband: Innen in Deutschland zu ihrem aktuellen Stressempfinden. 31% der Befragten gaben an, sich auf Grund der Pandemie gestresster zu fühlen, als im Vorjahr. Besonders betroffen sei hier jedoch die jüngere Bevölkerung. Bei 39% der 18-24 Jährigen und 41% der 25-34 Jährigen sei ein enormer Anstieg des Stresserlebens zu verzeichnen (Sonnenberg, 2021, o. S.).

Eine aktuelle Forschungsstudie des DZHWs, befragte 28.600 Student: Innen, in wie weit sich das Studium während der Corona-Pandemie verändere. Dabei stand insbesondere das Stresserleben der Student: Innen im Mittelpunkt. Stress könne bei den Lernenden enorme Auswirkungen auf das Studium haben. Dies äußere sich im allgemeinen Studienerfolg und der Studienabbruchintention. 69% der Befragten gaben an, sich innerhalb der letzten vier Wochen stark gestresst gefühlt zu haben (Zimmer, Lörz & Marczuk, 2021, S.2-8). Die aktuellen Erkenntnisse verweisen auf die Wichtigkeit der Stressthematik bei jungen Erwachsenen, insbesondere bei Student: Innen.

Unter dem Begriff der Persönlichkeit eines Individuums kann „die nichtpathologische Individualität eines Menschen in körperlicher Erscheinung, Verhalten und Erleben im Vergleich zu einer Referenzpopulation von Menschen gleichen Alters und gleicher Kultur“ verstanden werden (Asendorpf, 2019, S.10). Interessant ist nun, in wie weit die Persönlichkeit eines Menschen, mit dem allgemeinen Stresserleben und dem Stressmanagement in Verbindung steht. Um der Frage näher kommen zu können, müssen also die Persönlichkeitsmerkmale eines Individuums näher betrachtet werden. Die sogenannten „Big Five“ enthalten neben Eysencks Temperamentdimensionen Extraversion und Neurotizismus noch Offen-

heit gegenüber neuen Erfahrungen, Gewissenhaftigkeit sowie Verträglichkeit (Asendorpf, 2019, S.70).

Ziel dieser Arbeit ist es, Rückschlüsse auf die Unterschiede im Umgang mit einer Stresssituation bei Student: Innen anhand interindividueller Persönlichkeitsmerkmale zu ziehen, um künftige Präventions- und Interventionsmaßnahmen sowie individuell angepasste Bewältigungsstrategien ableiten und entwickeln zu können.

Das Kernstück dieser Arbeit besteht aus drei Kapiteln. Eingangs, wird der theoretische und empirische Hintergrund der hier zu behandelnden Fragestellung aufgezeigt. Hierfür werden beide Bestandteile, die der Persönlichkeit und die des Stressses in ihrer Terminologie, den fundamentalen Theorien und dem aktuellen empirischen Forschungsstand näher erläutert. Des Weiteren werden die Zielsetzung und Hypothesen dieser Bachelorarbeit aufgezeigt. In Kapitel drei wird anschließend das methodische Vorgehen in seinen einzelnen Komponenten dargestellt. Darunter das ausgewählte Datenerhebungsinstrument der durchgeführten Studie, die jeweiligen Befragungsteile, Erläuterung der Zielgruppe sowie die Stichprobengröße. Im vierten Teil werden letztlich die Forschungsergebnisse präsentiert und interpretiert. Ferner werden die Haupt- und Unterhypothesen überprüft. Eine abschließende Diskussion sowie das Fazit runden die Arbeit schließlich ab und geben einen Einblick in mögliche, künftige Fragestellungen.

2. Theoretischer und empirischer Hintergrund

In diesem Kapitel wird mittels der Erläuterung von Terminologien und empirischen sowie theoretischen Hintergründen ein fundamentales Verständnis der zu behandelnden Komponenten der Fragestellung sichergestellt. Zunächst erfolgt eine Begriffsabgrenzung der Begriffe der Persönlichkeit und des Stressses. Anschließend werden die bedeutsamsten und in dem Kontext der Fragestellung dieser Arbeit, relevantesten theoretischen Ansätze vorgestellt. Das letzte Unterkapitel zeigt den aktuellen Forschungsstand des jeweiligen Bestandteiles auf und legt damit die Relevanz der Thematiken dar.

2.1 Persönlichkeit

Innerhalb des Kapitels Persönlichkeit wird die Entstehungsgeschichte, Terminologie, Etymologie sowie die fundamentalen Persönlichkeitstheorien aufgeführt.

2.1.1 Entstehungsgeschichte

Die Persönlichkeitspsychologie verzeichnet 19 Strömungen mit individuellen Kernthemen, die wiederum sieben Paradigmen zugeordnet werden können. Die klassisch-psychoanalytische, neo-analytische sowie schichttheoretische Strömung kann dem psychodynamischen Paradigma zugeordnet werden. Die behavioristische und sozial-lerntheoretische Strömung dem lerntheoretischen Paradigma. Die neo-phänomenologische, existenzialistische sowie die klassisch-humanistische, neo-humanistische und transpersonalistisch-buddhistische Strömung, die sich mit den subjektiven Erfahrungen, der Existenz und der Einzigartigkeit eines Individuums sowie der positiven Psychologie und Spiritualität beschäftigen, sind dem humanistischen Paradigma zugehörig. Die konstruktivistische und informationsverarbeitende Strömung, die sich mit persönlichen Konstrukten, der Intelligenz sowie unterschiedlichen Weltanschauungen auseinandersetzen, gehören dem kognitiven Paradigma an. Das dispositionale Paradigma, auf das in Kapitel 2.1.2 noch Bezug genommen wird, setzt sich aus der traittheoretischen sowie selbsttheoretischen Strömung zusammen. Neurowissenschaftliche, genetische sowie evolutionstheoretische Strömungen die sich unter anderem mit der Anatomie, Physiologie, Evolution sowie Verhaltensgenetik beschäftigen, beschreiben das biologische Paradigma. Letztlich ist das transaktionale Paradigma zu nennen, das sich in die zwei Strömungen der interaktionistischen sowie der systemischen untergliedern lässt, die ihren Schwerpunkt auf die Auseinandersetzung der Person-Umwelt-Transaktion sowie Person-Systeme legen. Zusammenfassend lässt sich sagen, dass die Paradigmengeschichte der Persönlichkeitspsychologie interne Ähnlichkeiten hinsichtlich ihrer Ausrichtungen aufweist. Das humanistische sowie das psychodynamische Paradigma folgen einer idiografischen, wohingegen das dispositionale, biologische und transaktionale Paradigma einer nomothetischen Ausrichtung folgen. Letztere erfüllen am besten die Kriterien wissenschaftlicher Ansätze und werden aus diesem Grunde für den theoretischen Hintergrund des Kapitels 2.1.2 ausgewählt (Rauthmann, 2017, S.59).

2.1.2 Terminologie und Etymologie

Der Ursprung des Begriffs „Persönlichkeit“ ist unklar. Jedoch existieren diverse etymologische Ableitungen. So beschreiben die lateinischen Wörter „persōna“ eine Maske, die auf schauspielerische Tätigkeiten eines Theaters zurückführt, „per-sōnare“ das Durchklingen der Stimme eines Schauspielers durch seine Maske und „per-zōnare“, abstammend von dem altgriechischen Wort „peridsōma“, das verkleiden einer Person. Schlussendlich lässt sich der altgrie-

chische Begriff „πρόσωπον (prósōpon)“ mit einer „Rolle“ gleichsetzen (Rauthmann, 2017, S.5).

Die Persönlichkeitspsychologie beschäftigt sich mit der Beschreibung, Vorhersage und der Erklärung von Unterschieden biologischer, psychologischer sowie soziokultureller Strukturen und Prozesse. Dabei legt sie ihren Fokus einerseits auf die Unterschiede innerhalb einer Person über einen bestimmten Zeitraum hinweg (intraindividuelle Perspektive), andererseits zwischen zwei oder mehreren Personen (interindividuelle Sichtweise). Die psychologische Teildisziplin umfasst sieben Aufgabengebiete. Die Methoden- und Theorieentwicklung, personenorientierte und variablenorientierte Variationsforschung sowie die Korrelations-, Konsistenz- und Kausalforschung (Rauthmann, 2017, S.5;7).

Die Persönlichkeitspsychologie verzeichnet dabei vier basale Persönlichkeitsbereiche. Die aus der Evolution resultierenden genetisch verankerten, körperlichen Merkmale beschreiben die Morphologie. Dazu gehören beispielsweise Neuronen, die Physiologie sowie Biochemie, die die universellen Merkmale eines Menschen darstellen. Diese können zwar zu interindividuellen Unterschieden führen - wie einem veränderten Körperbau – fungieren jedoch auf eine artspezifische Weise. Unter Dispositionen sind abstrakte, situationsunabhängige und zeitlich konsistente Tendenzen des Verhaltens und Erlebens zu verstehen. Diese sind biologischen Ursprungs, unterscheiden sich jedoch auf Grund von individuellen Erfahrungen. Beispielhaft für Dispositionen sind die Intelligenz sowie Extraversion, die mit dem gesamten Merkmalsbereich das Fundament persönlichkeitspsychologischer Forschung darstellen. Adaptationen sind kontextualisiert und im Vergleich zu Dispositionen an bestimmte Orte, Zeiten sowie soziale Rollen gebunden, zeitlich somit instabiler und plastischer. Kriterien hinsichtlich des Selbst sowie der Identität eines Individuums, die mit der Lebenserfahrung ausgebildet werden, werden Narrative genannt (Rauthmann, 2017, S.14f).

Mittels standardisierter Verfahren können Persönlichkeitsstrukturen und individuelle Unterschiede psychometrisch erfasst werden. Diese Methoden und diagnostischen Instrumente werden eingesetzt um in Kenntnis zu bringen, wieso individuelle Unterschiede überhaupt entstehen, wie sie intraindividuell ablaufen und sich letztlich manifestieren. Von Bedeutung sind an dieser Stelle welche kognitiven, affektiven, volitionalen, intentionalen, regulatorischen und motivationalen Prozesse der zu betrachtenden Persönlichkeit zugrunde liegen. Zudem ist relevant wie sich die Person innerhalb dieser Prozesse spezifischer Situationen ausdrückt. Auf Grund dieser Herangehens- und Betrachtungsweise entstehen Verbindungen zu den psychologischen Teildisziplinen der Sozial- und Allgemeinen

Psychologie. Bei der Untersuchung biologischer und umweltlicher Determinanten individueller Unterschiede werden diverse Fragestellungen und Perspektiven beleuchtet. Darunter die Phylogenese (evolutionäre Perspektive), Ontogenese (Unterschiede in der Entwicklung), Aktualgenese und proximate Erklärung (Unterschiede zu bestimmten Zeitpunkten). Weitere Teildisziplinen der Psychologie können Aufschluss über Determinanten von Persönlichkeitsunterschieden geben. Darunter die Biologische Psychologie und die Verhaltensgenetik (Rauthmann, 2017, S.37f).

Persönlichkeitseigenschaften sowie inter- und intraindividuelle Unterschiede von Menschen können auf verschiedene Arten ermittelt und bestimmt werden. Vorwissenschaftlich (theosophisch), von Gott bestimmte Merkmalsunterschiede, deduktiv, die Sicht vom Allgemeinen auf das Einzelne, induktiv, die Sicht vom Einzelnen auf das Allgemeine sowie idiographisch, bei der der Fokus nur auf ein einziges Individuum gelegt wird. Der meta-idiographische Zugang kollektiert Einzelpersonen mit Klassifizierungen nach Typen dritter Art. Neben der empirischen und experimentellen Art kann zudem nomothetisch vorgegangen werden, in dem allgemeine Gesetzmäßigkeiten Anwendung finden (Schmithüsen, 2015, S.289).

Der deutsche Philosoph Immanuel Kant definierte 1795 den Begriff der Person sowie den der Persönlichkeit als „dasjenige Subjekt, dessen Handlungen einer Zurechnung fähig sind. Die moralische Persönlichkeit ist also nichts anderes als die Freiheit eines vernünftigen Wesens unter moralischen Gesetzen.“ (Kant, 1795, S.329)

Nach Gordon Allport, einem US-amerikanischen Psychologen, kann unter der Persönlichkeit eines Individuums die Summe seiner Persönlichkeitseigenschaften verstanden werden. Gemeint wird damit die Besonderheit eines Menschen, die sich in ihrer physischen Erscheinung sowie ihrem kontinuierlichem Verhalten und Erleben äußert (Asendorpf & Neyer, 2012, S.2).

2.1.3 Persönlichkeitstheorien

Im Folgenden werden die fundamentalen Theorien erläutert, die der Entwicklung des heutigen Stands der Persönlichkeitsforschung beitrugen.

2.1.3.1 Fundamentale Persönlichkeitstheorien

Die erste Persönlichkeitstheorie, die innerhalb dieses Kapitels vorgestellt werden soll, basiert auf dem kognitiven Paradigma. Ein kognitiver Stil beschreibt die Art und Weise der Informationsverarbeitung eines Individuums. Darunter fallen alle Wahrnehmungs-, Lern-, sowie Denkstile. Diese kognitiven Strukturen werden, wenn es um die Erläuterung von Persönlichkeitsunterschieden geht, herangezogen. Wie bereits in Kapitel 2.1 erwähnt, lässt sich die konstruktivistische Strömung, die sich im Zuge der kognitiven Wende zunehmend mit der Integration von Wahrnehmungen, Erinnerungen und Gedanken auseinandersetzte, einordnen. Diese Strömung bildet das Fundament für die nachfolgende Theorie (Rauthmann, 2017, S.176f).

“A person’s processes are psychologically channelized by the ways in which he anticipates events.” (Kelly, 1955, S.45)

Georg Kelly zufolge handelt ein Mensch aktiv und zielgerichtet. Er beschrieb anhand folgender Aspekte das Bild eines Menschen: Aktivität, Strukturierung, Antizipation und Teleologie. Der amerikanische Psychologe sah den Menschen aus einer Perspektive, in der er von Natur aus aktiv am Leben teilnimmt, seine mentalen Konstruktsysteme strukturiert um Ordnung zu schaffen, Ereignisse mental im Voraus plant und zielgerichtet lebt. Nach Kelly (2015, o.S.) bilde jedes Individuum eigene Konstrukte, die die Wichtigkeit und Werte widerspiegeln würden. Diese Konstrukte könnten dabei affektive, motivationale sowie kognitive Komponenten beinhalten und als ein funktionaler Charakter interpretiert werden da das Ziel eines Konstrukts die Erklärung, Beschreibung, Vorhersage sowie die Kontrolle der eigenen Umwelt sei. Im Sinne des persönlichen Verhaltens spielt Kellys Theorie dahingehend eine Rolle, dass sein Grundpostulat besagt, dass das Verhalten und Erleben eines Individuums durch die vorherige mentale Konstruktion sowie Vorwegnahme von möglichen Ergebnissen beeinflusst werde. Wissenschaftler kritisieren Kellys Theorie der Konstrukte in dem Sinne, dass sein theoretisches Fundament weder weiterentwickelt, noch in andere Theorien integriert wurde. Des Weiteren stelle die Theorie im eigentlichen Sinne keine Theorie dar, sondern ein Rahmenmodell, das folglich keiner empirischen Überprüfung unterlege. Ferner werden wichtige Komponenten wie die Persönlichkeitsentwicklung eines Individuums nicht beachtet und die Validierung von Konstrukten vernachlässigt. Jedoch zeichnet sich das Rahmenmodell hinsichtlich seines Fokus auf universelle und differentielle Blickwinkel auf Konstrukten aus (Ewen, 2011, S.319; 336; zit. n. Rauthmann, 2017, S.178; Rauthmann, 2017, S.179; 182).

Da die nachfolgenden Theorien dem dispositionalen Paradigma zugehörig sind, soll dieses kurz erläutert werden. Zunächst soll der Begriff der Disposition (sogenannte „traits“) von dem des Verhaltens abgegrenzt werden. Asendorpf (2019) beschreibt ersteres als ein Merkmal, das eine zeitliche Stabilität aufweist, somit über eine bestimmte Anzahl von Wochen überanhält. Dahingehend kann das Verhalten eines Individuums als eine Art fluktuierendes Konstrukt gesehen werden, das direkt beobachtbar ist. Dispositionseigenschaften werden innerhalb der Alltagspsychologie zur Beschreibung von Verhaltensregelmäßigkeiten sowie zur Verhaltensvorhersage eingesetzt (Asendorpf, 2019, S.3).

Das Dispositionale Paradigma bedient sich solcher stabilen Merkmale um Erlebens- und Verhaltensregelmäßigkeiten in Eigenschaftswörtern zusammenzufassen und somit auf vereinfachte Art und Weise Verhaltensvorhersagen treffen zu können. Dies ist der Grund, weshalb Dispositionsansätze eng mit der Alltagspsychologie in Verbindung stehen. Die traittheoretische Strömung stellt die bislang einflussreichste und produktivste Strömung der Persönlichkeitspsychologie dar. Da Dispositionen als zentrale Konstrukte verstanden werden können, stehen sie mit nahezu allen anderen Ansätzen in enger Verbindung (Rauthmann, 2017, S.219; 231).

Ein wichtiges Konzept des Dispositionalen Paradigmas ist das Konzept der funktionalen Äquivalenz von Gordon Allport. Nach dem US-amerikanischen Psychologen haben Traits die Funktion, diverse Umweltreize funktional äquivalent zu machen und diese anschließend in funktional äquivalentes Verhalten zu bündeln. Auf Basis dieses Konzepts kann ein Individuum die Bedeutung einer Situation bewerten sowie das Ziel seines Verhaltens interpretieren. Nach Allport (1970, o.S.) sei die Persönlichkeit als eine dynamische Organisation von Traits zu verstehen, die eine logische Folge aus wiederkehrenden Auseinandersetzungen sowie Anpassungen an die Umwelt darstelle. Ferner könne zwischen verschiedenen Arten von Traits unterschieden werden. Zum einen im Hinblick ihres Vorkommens (common traits, individual traits, personal dispositions) und zum anderen in der Stärke ihres Einflusses auf ein Individuum (cardinal traits, central traits, secondary traits). Durch den Einsatz des psycholexikalischen Ansatzes und den Faktorenanalysen identifizierte der Psychologie die alltagspsychologischen Grunddimensionen der Trait-Beschreibung (Rauthmann, 2017, S.235f).

Gordon W. Allport definierte „traits“ anhand acht Kriterien. Ein Merkmal habe mehr als eine nominelle Existenz, sei allgemeiner als eine normale Gewohnheit und dynamisch. Zudem seien Merkmale empirisch nachweisbar, unabhängig

voneinander und nicht vergleichbar mit der moralischen Qualität. Des Weiteren könne ein Merkmal aus zwei Perspektiven betrachtet werden. Einmal aus der der Persönlichkeit, und der seiner Verbreitung in der Gesamtbevölkerung. Allport betonte in seinem letzten Kriterium, dass Gewohnheiten, die mit einer Eigenschaft nicht vereinbar seien, kein Beweis für eine Nichtexistenz der Eigenschaft sind (Allport, 1931, S.368-372).

Der Grundgedanke des psycholexikalischen Ansatzes, auch bekannt als Sedimentationshypothese, ist, dass wichtige Begriffe, die der Beschreibung eines Individuums dienen in der Sprache, meist in Form von Adjektiven, ansässig sind. Allport und Odbert (1936) kundeten im New International Dictionary über 17.000 Begriffe zur Beschreibung und Unterscheidung einer Persönlichkeit aus, die anschließend klassifiziert wurden. Darunter stabile Persönlichkeitseigenschaften, zeitlich überdauernde Zustände sowie soziale Bewertungen. Diese Klassifizierungen bildeten letztlich die erste Struktur personenbeschreibender Begrifflichkeiten (Allport & Odbert, 1936, S. v-viii).

Auch der Persönlichkeitspsychologe Raymond Cattell setzte sich im Jahre 1950 mit den verschiedenen Konzepten der Traits auseinander. Jedoch gliederte er, im Gegensatz zu Allport, Traits nach den Kriterien des Vorkommens, der Tiefe sowie der biologischen Determination. In den Mittelpunkt rückte er dabei die sogenannten „source traits“, die er als basales Fundament einer Persönlichkeit deutete. Innerhalb seiner Forschungen setzte er sich insbesondere mit den von ihm definierten Klassen der Fähigkeiten, dynamischen Eigenschaften und des Temperaments auseinander. Die für ihn am bedeutsamsten Datenquellen eines Individuums für die Beurteilung einer Persönlichkeit waren die L-Daten (life-data), Q-Daten (questionnaire-data) und T-Daten (test-data). Auf Basis dieser, und der von Allport und Odbert erstellten Trait-Liste, entwickelte er das 16-Faktoren-Modell, das die 16 Primärfaktoren des Temperaments zusammenfasste. Die aus dem Modell resultierenden Globalfaktoren sind Extraversion, Unnachgiebigkeit, Selbstkontrolle, Ängstlichkeit sowie Unabhängigkeit (Cattell & Mead, 2008, S.135-159; Cattell, 1946, S.51f; Cattell, 1950, o.S.; zit. n. Rauthmann, 2017, S.238; 241-245).

Cattells Trait-Theorie kurbelte die Persönlichkeits- und Trait-Forschung enorm an. Die Ansätze verfolgten eine empirische sowie nomothetische Richtung. Zum Einsatz kamen insbesondere multivariate Verfahren, wie die Faktorenanalyse, die heutzutage ein Fundament der Forschung darstellt. Seine Theorie berücksichtigte nicht nur Strukturen sondern auch persönlichkeitsrelevante States. Jedoch

konnte nicht an alle Ansätze angeknüpft werden, so dass aktuelle Forschungsarbeiten andere Termini verwenden als die von ihm vorgeschlagen (Rauthmann, 2017, S.247).

Hans-Jürgen Eysenck und seine Frau Sybil entwickelten auf Basis ihrer vorherigen Arbeiten 1976 das PEN-Modell, welches auch als 3-Faktoren-Modell bekannt ist. Das Persönlichkeitsmodell umfasst die drei Komponenten Psychotizismus, Extraversion und Neurotizismus. Um die Eysenck'schen Dimensionen erfassen zu können, wurde das diagnostische Instrument Eysenck Personality Questionnaire (EPQ) entwickelt. Neben der Beschreibung individueller Persönlichkeitsunterschiede, die nach den Psychologen auf biologischen Prozessen beruhen, sollte die habituelle Vulnerabilität für psychopathologische Fragestellungen erfasst werden. Die Zuordnung klinischer Störungsbilder erfolgte somit durch die Einteilung auf den Dimensionen entsprechend der Neigungen einer Person (neurotisch oder psychotisch) (Eysenck, 1998 o.S.; Eysenck & Eysenck, 1976, o.S., zit. n. Wirtz, o.J., o.S.).

2.1.2.2. Das Big-Five-Persönlichkeitsmodell

Das Fünf-Faktoren-Modell (FFM) vereint verschiedene Konzepte und Messgrößen aus dem Bereich der Persönlichkeitspsychologie und stellt damit das populärste Modell der Persönlichkeit dar. Das FFM wurde von den Autoren Costa und Mc Crae (1994, o.S.) und Mc Crae und Costa (1966, o.S.) ursprünglich als „Modell der Person“ bezeichnet und war unter dem Namen „FFT-Persönlichkeitssystem“ bekannt. Die Kernkomponenten wurden im damaligen Modell in Form von Rechtecken dargestellt und repräsentierten die Grundtendenzen, das Selbstkonzept sowie charakteristische Anpassungen. Die untenstehende Abbildung 1 dient der Veranschaulichung des ursprünglichen Modells, wobei die ovalen Kurven die Schnittstellen der Persönlichkeit mit den tangierenden Systemen darstellen. Diese werden als biologische Grundlagen, objektive Biographie und äußere Einflüsse interpretiert (McCrae & Costa, 1999, S.138; 142).

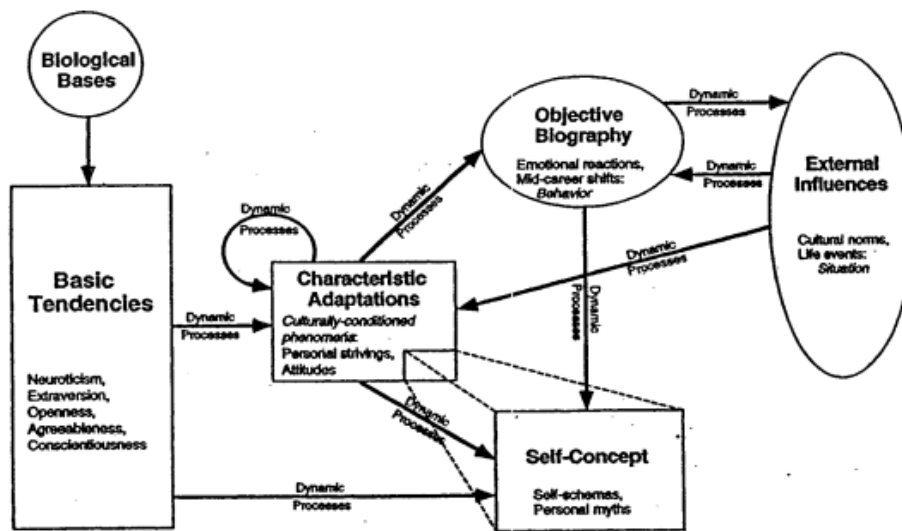


Abbildung 1 FFT Persönlichkeitssystem (McCrae & Costa, 1999, S.142)

Die fünf Komponenten des FFT-Persönlichkeitssystems formten die künftigen Big-Five-Persönlichkeitsmerkmale. Costa und McCrae entwickelten 1989 schließlich den NEOFFI Persönlichkeitsfragebogen, um die Big-Five messbar zu machen. Kennzeichnend für Individuen mit hohen Neurotizismuswerten sind Gefühle von Hoffnungslosigkeit, Reizbarkeit, Instabilität, Nervosität, Traurigkeit, ein geringes Selbstwertgefühl und eine perfektionistische Haltung. Dahingehend sind Personen mit hohen Extraversionswerten eher geselliger, energiegeladener, gesprächiger, haben eine Vorliebe für soziale Stimulation, einen größeren Freundeskreis, sind in Vereinen tätig und unternehmenslustig. Das Persönlichkeitsmerkmal Offenheit für Erfahrungen beschreibt das Bedürfnis nach Abwechslung und Veränderung. Hohe Werte gehen mit Toleranz, Kreativität, Einfallsreichtum, einem Interesse an Reisen, neuen Kulturen, Freizeitaktivitäten, Freunden und breitgefächertem beruflichem Interessen einher. Die Fähigkeit und Bereitschaft bei zwischenmenschlichen Auseinandersetzungen nachzugeben, kooperatives, hilfsberechtigtes Verhalten, eine allgemein nachsichtige Haltung sowie die Eigenschaft ein Team-Player zu sein beschreiben hohe Werte an Verträglichkeit. Das fünfte und letzte Persönlichkeitsmerkmal ist Gewissenhaftigkeit worunter eine effiziente, organisierte Herangehensweise zu verstehen ist. Hohe Gewissenhaftigkeitswerte gehen mit Führungsqualitäten, der Fähigkeit von vorausschauendem Planen und einem hohen Leistungsmotiv einher (McCrae & Costa, 1999, S.143; Satow, 2020, S.7).

In wie weit die aufgeführten Big-Five-Persönlichkeitsmerkmale mit dem Stresserleben korrelieren wird in Kapitel 2.4 näher beleuchtet. Die entsprechenden Korre-

lationen stellt insbesondere die Studie von Soliemanifar, Soleymanifar und Afriham (2018) dar.

Die Big Five gelten als die bislang einflussreichste Taxonomie. Jedoch weist das Modell diverse Schwächen auf. Hinsichtlich der Universalität wird das tatsächliche kulturelle Auftreten der Faktoren in Frage gestellt. Nach Costa und McCrae (2008, o. S.) seien die Big Five transkulturell invariant. Mehrere Forscher zweifelten diese Behauptung an und stellten neue Faktorenstrukturen auf, die sich jedoch nicht durchsetzen konnten. Weitere Schwächen der Big Five sind die Unklarheiten der psychologischen Bedeutung eines Faktors bezüglich der mathematisch-empirischen Verfahren, unterschiedliche Rekonzeptualisierungen, nicht-äquivalente Messverfahren, ein zu starker Fokus auf die indogermanische Sprachfamilie sowie das Fehlen von physischen, kognitiven und sozial-evaluativen Merkmalen (Rauthmann, 2017, S.268f).

2.2 Stress

Dieses Kapitel setzt sich mit dem Begriff sowie des Zustandes von Stress auseinander. Die Begriffsabgrenzung, die Entstehungsgeschichte sowie die Gegenüberstellung fundamentaler Theorien und Ansätze ermöglichen ein detailgetreues Verständnis über die Thematik des Stresses und der Stressbewältigung.

2.2.1 Begriffsabgrenzung

Der berühmte US-amerikanische Psychologe und Physiologe, Walter Cannon, postulierte 1932, dass Stress als eine Störung der Homöostase gesehen werden könne und stellte erstmals die Vermutung auf, dass Stress messbar sei (Lazarus & Folkmann, 1984, S.2). Hingegen definierte Hans Selye 1936 Stress als einen physiologischen Abwehrmechanismus, der gesundheitsschädlichen Reizen entgegenwirken solle. Diesen Prozess beschrieb er als das „allgemeine Anpassungssyndrom“, das in Kapitel 2.2.2 näher beschrieben wird (Lazarus & Folkman, 1984, S. 2).

Der Psychologe Richard Lazarus postulierte, Stress „als ein organisierendes Konzept zu behandeln, um eine breite Palette von Phänomenen zu verstehen, die für die menschliche und tierische Anpassung von großer Bedeutung sind. Stress ist also nicht eine Variable, sondern eine Rubrik, die aus vielen Variablen und Prozessen besteht.“ (Lazarus & Folkman, 1984, S. 11f)

Die Stressforschung lässt sich in vier Entwicklungsphasen untergliedern. Die romantische Phase (1915-1936) wurde insbesondere durch die Forschungsarbeiten von Walter Cannon geprägt, der durch seine Theorie der Kampf-oder-Flucht-Reaktion viel Aufmerksamkeit erhielt. In der Ernüchterungsphase (1936-1981) wurden auf Grund der Studien Hans Selyes der Fokus auf die negativen Auswirkungen von Stress gelegt. Die Aushandlungsphase (1981-2013) wurde durch die kognitive Wende eingeleitet, die die Erforschung von Kognitionen im Sinne der Verhaltensforschung in den Mittelpunkt rückte. Diese Wende führte letztlich in die Entwicklung des Transaktionalen Modells des Stressses von Richard Lazarus und Susan Folkman. Des Weiteren postulierten die beiden Psychologen, dass humane Reaktionen auf Stress auch auf der medizinisch-körperlichen Ebene nachweislich sind (Challenge-Response). Eine weitere wichtige Persönlichkeit, die diese Phase enorm prägte war die Psychologin Shelley Taylor, die die bisherige Stressforschung dahingehend kritisierte, als dass sie den Fokus lediglich auf Männer gelegt habe und postulierte mit der Tend-and-befriend-Reaktion, dass Säugetiere verschiedenartig auf Stress reagieren würden. Der Fokus ihrer Arbeit war die Freisetzung von dem Hormon Oxytocin. Der Medizinsoziologe Aaron Antonovsky setzte sich mit dem Unterschied chronischen sowie akuten Stressses auseinander. Berühmt wurde er schließlich durch den Neologismus „Salutogenese“, der beschreibt, dass Menschen trotz kritischer Lebensereignisse gesund bleiben und ihre Gesundheit verbessern können. Die Aushandlungsphase wurde somit vor allem durch die Erkenntnis geprägt, Stress könne zu unterschiedlichen Reaktionen und unterschiedlichen Auswirkungen führen. Die vierte und letzte Phase, die Konsolidierungsphase, begann 2013 und begleitet uns bis heute. Die bisher prägendste Forschungsarbeit (Rethinking Stress: The Role of Mindsets in Determining the Stress Response) gilt Prof. Dr. Alia Crum, die die individuelle Bewertung von Situationen in den Mittelpunkt rückte und sich somit auf die Wahrnehmung der Stressoren konzentrierte (Douma, 2022, o. S.).

2.2.2 Geschichte und Entstehung

Die Stressforschung lässt sich in vier Entwicklungsphasen untergliedern. Die romantische Phase (1915-1936) wurde insbesondere durch die Forschungsarbeiten von Walter Cannon (1915, o.S.) geprägt, der durch seine Theorie der Kampf-oder-Flucht-Reaktion viel Aufmerksamkeit bekam. In der Ernüchterungsphase (1936-1981) wurden auf Grund der Studien von Hans Selye (1936, o.S.) der Fokus auf die negativen Auswirkungen von Stress gelegt. Die Aushandlungsphase (1981-2013) wurde durch die kognitive Wende eingeleitet, die die Erforschung

von Kognitionen im Sinne der Verhaltensforschung in den Mittelpunkt rückte. Diese Wende führte letztlich in die Entwicklung des Transaktionalen Modells des Stresses von Richard Lazarus und Susan Folkman (1984, o.S.). Des Weiteren postulierten die beiden Psychologen, dass humanere Reaktionen auf Stress auch auf der medizinisch-körperlichen Ebene nachweislich sind (Challenge-Response). Eine weitere wichtige Persönlichkeit, die diese Phase enorm prägte war die Psychologin Shelley Taylor, die die bisherige Stressforschung dahingehend kritisierte, als dass sie den Fokus lediglich auf Männer gelegt habe und postulierte mit der Tend-and-befriend-Reaktion (2000, o.S.), dass Säugetiere verschiedenartig auf Stress reagieren würden. Der Fokus ihrer Arbeit war die Freisetzung von dem Hormon Oxytocin. Der Medizinsoziologe Aaron Antonovsky (1997, o.S.) setzte sich mit dem Unterschied chronischen sowie akuten Stresses auseinander. Berühmt wurde er schließlich durch den Neologismus „Salutogenese“, der beschreibt, dass Menschen trotz kritischer Lebensereignisse gesund bleiben und ihre Gesundheit verbessern können. Die Aushandlungsphase wurde somit vor allem durch die Erkenntnis geprägt, Stress könne zu unterschiedlichen Reaktionen und unterschiedlichen Auswirkungen führen. Die vierte und letzte Phase, die Konsolidierungsphase, begann 2013 und begleitet uns bis heute. Die bisher prägendste Forschungsarbeit (Rethinking Stress: The Role of Mindsets in Determining the Stress Response) gilt Prof. Dr. Alia Crum, die die individuelle Bewertung von Situationen in den Mittelpunkt rückte und sich somit auf die Wahrnehmung der Stressoren konzentrierte (Douma, 2022, o. S.).

Unter Stressfaktoren, auch Stressoren genannt, können innere sowie äußere Anforderungen (Reize) verstanden werden, die zu einer Stresshormonausschüttung des Körpers führen. Dieser Prozess ruft eine Art Alarmreaktion hervor, die als Schutzmechanismus wirken soll. Der tatsächliche Hergang führt einerseits durch den hervorgerufenen Überlebenstrieb zur Befähigung von Höchstleistungen, andererseits kann langanhaltender Stress zu pathologischen Fragestellungen führen (Stangl, 2022, o.S.; AOK, 2021, o. S.).

Die Stressforschung unterscheidet sechs Arten von Stressoren. Physikalisch-sensorische Stressoren beschreiben alltägliche Situationen, die ein Individuum als unangenehm empfindet wie Lärm, Krankheit, Schmerz, Reizüberflutung, Nässe oder Kritik. Körperliche Stressoren wie Hunger, Schlafentzug, Schmerzempfinden sowie funktionale Einschränkungen. Wird ein Stressor als psychisch belastend wahrgenommen handelt es sich um einen Leistungs- und sozialen Stressoren, der sich in Zeit- und Konkurrenzdruck, nicht klar definierten Zielvorgaben,

in Über- oder Unterforderung äußert. Lebensverändernde kritische Ereignisse, sogenannte Life Events beschreiben den Verlust von Bezugspersonen, unerwarteten physischen Einschränkungen sowie außerordentliche Umweltfaktoren wie Naturkatastrophen oder Kriege. Kritische Übergänge im Lebenslauf beschreiben Lebensabschnitte wie die Adoleszenz, die Andropause oder einen Berufseinstieg. Hingegen kennzeichnen chronische Spannungen und Belastungen Rollenkonflikte innerhalb der Familie oder des Arbeitsumfelds, chronische Krankheiten und anhaltende Alltagsprobleme wie beispielsweise einem geringen Selbstwertgefühl (Ernst, Farnke & Franzkowiak, 2022, o.S.).

Meist wird Stress mit etwas negativem in Verbindung gebracht. Jedoch kann Stress in zwei Arten unterteilt werden, die hinsichtlich der Umgangsart und ihres Ergebnisses einen beachtlichen Unterschied machen. Eustress beschreibt positiven Stress, der antreibend und motivierend wirkt. Dieser ermöglicht die Bewältigung von anstrengenden Aufgaben da sie mit einem positiven Ausgang in Verbindung gebracht und in positive Energie umgewandelt werden kann wie beispielsweise sportliche Aktivitäten oder einer Geburt. Dahingehend umschreibt der Begriff des Distresses negativ behaftete Stresssituationen, die hemmend, blockierend und erschöpfend wirken. Das Verhältnis von Eustress und Distress ist sehr individuell und kann fließend sein. So kann eine anfänglich euphorische Situation (Eustress) zu einer als sehr belastend wahrgenommenen Situation (Distress) umschlagen.

Laut der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung kann langanhaltender Stress die Adaptionfähigkeit eines Organismus überfordern, was wiederum zu Einschränkungen in der Wiederherstellung der Homöostase führt und Erkrankungen begünstigt. Zu den stressassoziierten Erkrankungen und Störungen zählen unter anderem Herz-Kreislaufkrankungen (Bluthochdruck, koronare Herzkrankheit), Kopf- und Rückenschmerzen, die auf muskuläre Verspannungen und eine geringere Schmerztoleranz zurückzuführen sind, Störungen im Bereich der Sinnesorgane (Hörsturz, Augeninnendruck), psychische Erkrankungen (Angststörungen, Substanzmissbrauch, Depressionen) sowie metabolische Erkrankungen wie Typ-2-Diabetes und Hypercholesterinämie (Ernst, Franke & Franzkowiak, 2022, o.S.).

Die Bundeszentrale beschreibt ferner den Begriff des Copings als kognitive und verhaltensbezogene Anstrengung eines Körpers, wodurch eine ausgehende Bedrohung gezielt reduziert und zeitgleich das eigene Gleichgewicht wiederhergestellt werden soll. Das instrumentelle Coping bezieht sich dabei auf die systema-

tische Veränderung einer Situation. Dies erfolgt meist durch Problemlöseverhalten, Informationsbeschaffungen, sozialer Unterstützung oder der Anpassung des individuellen Zeitmanagements. Das emotionsbezogene Coping legt den Fokus auf die Reduzierung belastender Gefühle und Gedanken. Zu den möglichen Coping-Strategien gehören das kognitive Umstrukturieren, die Verdrängung, Vermeidung und die innerliche Distanz zur Situation. Wie der Name bereits inkludiert, verfolgt das regenerative Coping das Ziel der allgemeinen Regeneration. Das Lösen physischer Anspannungen, die aktive Bewegung sowie Linderung innerer Unruhe stellen dabei die charakteristischen Maßnahmen dar (Ernst, Franke & Franzkowiak, 2022, o.S.).

An dieser Stelle der Arbeit soll auf die basalen, biologischen Prozesse, die hinter dem Stresserleben stehen, eingegangen werden. Eine wichtige Hirnregion in diesem Zusammenhang stellt die Amygdala dar, die als kleiner, mandelförmiger Komplex von Neuronen im limbischen System angesiedelt ist und für die Emotionsregulation eines Individuums verantwortlich ist. Sie steuert damit die psychischen und physischen Resonanzen auf das Stresserleben. Binnen dieses Prozesses kann zwischen zwei Reaktionsarten unterschieden werden. Dem Weg über das sympathische Nervensystem, der den Organismus aktiviert und Hormone (Katecholamine) ausschüttet und dem Weg über den Hypothalamus, der hormonelle Botenstoffe freisetzt. Darunter das Corticotropin-releasing-Hormon, das wiederum für die Ausschüttung von Adrenocorticotropin verantwortlich ist und das Hormon Kortisol freisetzt. Ein langanhaltender Überschuss von Kortisol kann dem Organismus schaden. Allgemein kann die Ausschüttung von Hormonen zu verschiedenen Reaktionen im Körper führen. Beispielsweise der Atembeschleunigung, dem Anstieg von Puls, Blutdruck und Muskeltonus sowie einem Rückgang von Verdauung und Sexualfunktionen (Die Techniker, 2022, o.S.).

2.2.3 Fundamentale Theorien und Ansätze

Wie bereits in Kapitel 2.2.1 angedeutet, stellt die Theorie des allgemeinen Anpassungssyndroms von Hans Selye einen wichtigen Meilenstein in der Stressforschung dar.

„Das allgemeine Adaptationssyndrom ist die Summe aller unspezifischen, systemischen Reaktionen des Körpers, die bei lang andauernder Stressbelastung auftreten.“ (Selye, 1951, S.232). Zudem stellte Selye (1951, S.232) die Vermutung auf, dass sich das allgemeine Anpassungssyndrom bei konstanter Belastung in drei Stadien einordnen ließe. Der Alarmreaktion, dem Stadium der Erschöpfung sowie dem Stadium der Resistenz. Eine Alarmreaktion stellt eine Zusammenset-

zung von Phänomenen dar, die durch rasche Beeinflussung von Reizen ausgelöst werden und deren Anpassung seitens der Person nicht stattgefunden hat (Selye, 1951, S.232).

Das Ziel der Forschungsarbeit im Jahre 1984 von Lazarus und Folkmann war die Auseinandersetzung mit der kognitiven Bewertung und Bewältigung eines Individuums, den Emotionen, der Behandlung sowie des allgemeinen Stressmanagements. Sie postulierten in dem von ihnen entwickelten transaktionalen Stressmodell, dass Stress eine Beziehung zwischen der Person und der Umwelt sei, die einerseits die individuellen Eigenschaften sowie die Art des Umweltereignisses berücksichtige. Sie betonten die Wichtigkeit, psychischen Stress nicht unabhängig von den Eigenschaften des Menschen zu bewerten, sondern diese stets mit einzubeziehen, da sie einen maßgeblichen Anteil in der Belastungsbeurteilung und damit einhergehenden Gefährdung des Wohlbindens haben. Das phänomenologische Modell stellt somit die kognitiven Prozesse dar, die zwischen Begegnung und Reaktion ablaufen und integriert zeitgleich den Beurteilungsprozess einer Person, in wie weit der eigene gesundheitliche Zustand während einer Situation gefährdet ist. Wie eine Person solch einen Zustand bewertet, könne aus drei Perspektiven gesehen werden. Die primäre Bewertung beschreibt die vorherige Einschätzung einer Situation. Das Individuum entscheidet, ob es sich um eine irrelevante, belastende oder positive Begegnung handelt. Dabei werden belastende und stressige Beurteilungen nochmals in Schaden beziehungsweise Verlust, Herausforderung und Bedrohung unterteilt. Die sekundäre Bewertung stellt das Urteil dar, in wie fern ein Handlungsspielraum vorliegt oder nicht. Die Person setzt sich mit möglichen Coping-Strategien auseinander und wägt ab, ob genug Ressourcen für die Umsetzung vorhanden sind oder ob andere Bewältigungsmöglichkeiten herangezogen werden sollten und können. Reappraisal, also die Neubeurteilung einer Situation, erfolgt anhand eines veränderten Fundaments auf Grund neuer Informationen aus der Umwelt und führt zu einer neuen Bewertung (Lazarus & Folkmann, 1984, S. xi; 21; 52f).

2.3 Die aktuelle Studierendensituation

Die derzeitige Studierendensituation im Sinne des gesundheitsbezogenen Verhältnisses ist bislang nur wenig erforscht worden. Thees et. al. (2012) verweisen auf die Dringlichkeit der wissenschaftlichen Herausarbeitung von Belangen der genannten Zielgruppe um künftige Gesundheitsfördernde sowie Präventive Maßnahmen ableiten zu können. Diese Maßnahmen sollten letztlich, abgestimmt auf die jeweiligen Bedürfnisse, in den Alltag an Hochschulen integriert werden. Die

Autoren kamen zudem zu dem Ergebnis, dass bei jedem zweiten Student eine überdurchschnittliche Stressausprägung und Gefühle von Überforderung vorliegen. Sie kamen zudem zu der Erkenntnis, dass lediglich fünf Prozent der Student:Innen regelmäßig Entspannungstechniken anwandten, 25% seien aber an den Stressreduzierenden Techniken interessiert. Nach der Datenauswertung der Studie konnte geschlussfolgert werden, dass insgesamt ein Mangel an wirksamen Strategien zur Stressbewältigung vorliege, die Notwendigkeit an wirksamen Interventionsmaßnahmen jedoch enorm sei (Thees, Gobel, Jose, Bohrhardt & Esch, 2012, S.3).

Die derzeitige Studierendensituation unterliegt einem enormen Wandel. So begannen im Jahre 1960 gerade einmal sechs Prozent eines Jahrganges ein Studium während es heutzutage knapp 50% sind. Auf Grund des Bologna-Prozesses bekam das Studium einen verschulten Charakter, so dass die Semesterferien nur noch vorlesungsfreie Zeit ist und meist für die Absolvierung von Praktika genutzt werden. In Folge dessen, dass die Krankenkassen von Student:Innen keine Krankschreibungen erhalten, ist der aktuelle gesundheitliche Status von Studierenden nicht transparent. Die Techniker Krankenkasse beauftragte im März 2015 das Meinungsforschungsinstitut Forsa 1.000 Hochschüler in Bezug auf gesundheitliche Beschwerden, dem Ernährungs- und Bewegungsverhalten und ihrem Stresslevel zu befragen. Dabei wurden folgende Ergebnisse erzielt: 44% der Student:Innen fühlen sich durch Stress erschöpft. Dabei mache mehr als die Hälfte das weibliche Geschlecht aus. Überwiegend seien Hochschulprüfungen als Hauptstressfaktor genannt worden. An zweiter Stelle stehen der umfangreiche Lernstoff sowie die Mehrfachbelastung durch das Studium und berufliche Nebentätigkeiten. 33% der weiblichen Befragten nannten die Angst vor schlechten Noten als Grund für die Empfindung von Druck, 19% männlich. Auf die Frage ob der Druck schon einmal so belastend gewesen sei, dass herkömmliche Entspannungsstrategien nicht ausreichen würden, antworteten 27% der Student:Innen mit Ja, wovon lediglich 12% professionelle Hilfe in Anspruch nahmen. Sechs Prozent der Studierenden, die auf Grund von Dauerdruck professionelle Hilfe in Anspruch nehmen mussten, wurden in Folge ihrer psychischen Beschwerden stationär behandelt. 61% ambulant von einem Psychologen oder Psychotherapeut (TK-CampusKompass, 2015, S.2; S.9f; 15).

2.4 Aktueller empirischer Forschungsstand

Die aktuellsten Forschungserkenntnisse hinsichtlich des Zusammenhangs von Persönlichkeitsmerkmalen und dem Stressmanagement, präsentierten Jacob et. al. (2022) im März diesen Jahres innerhalb ihrer Studie die im EPRA International Journal of Multidisciplinary Research veröffentlicht wurde. Ziel der Forschungsarbeit war es herauszufinden, inwieweit die Big-Five-Persönlichkeitsmerkmale mit dem wahrgenommenen akademischen Stress und den individuellen Bewältigungsmechanismen zusammenhängen. Im Rahmen eines korrelativen Forschungsdesigns (Fragebogen) wurden mittels der Schneeballmethode Daten von 203 College-Studenten gesammelt und ausgewertet. Die Datenauswertung der bivariaten Pearson-Korrelationen erfolgte über SPSS. Untersucht wurden die beiden Hypothesen, ob erstens, ein signifikanter Zusammenhang zwischen Persönlichkeitsmerkmalen und empfundenem akademischem Stress und zweitens, ob ein signifikanter Zusammenhang zwischen den Persönlichkeitsmerkmalen und den Bewältigungsstilen besteht. Die Autoren kamen zu folgenden Ergebnissen: Zwischen dem Persönlichkeitsmerkmal Extraversion und den Komponenten Leistungsdruck ($r = .248^{**}$), akademische Selbstwahrnehmung ($r = .200^{**}$) und der wahrgenommenen Arbeitsbelastung ($r = .153^*$), konnte ein positiver, signifikanter Zusammenhang festgestellt werden. Gewissenhaftigkeit und emotionale Stabilität (Neurotizismus) korrelierten positiv und signifikant mit allen akademischen Stressfaktoren (Leistungsdruck $r = .143^{**}$, $r = .436^{**}$; wahrgenommene Arbeitsbelastung $r = .159^*$, $r = .287^{**}$; akademische Selbstwahrnehmung $r = .303^{**}$, $r = .499^{**}$, Zeitdruck $r = .140^*$, $r = .297^{**}$). Die Merkmale Extraversion, emotionale Stabilität und Offenheit korrelierten negativ mit passiven Coping-Strategien, jedoch nicht signifikant. Zusammenfassend kann festgehalten werden, dass die Persönlichkeit einen maßgeblichen Einfluss auf die Art und Weise, wie Student:Innen den Stress ihres Studiums wahrnehmen hat (Jacob, George, Jacob, Jacob & Rajan, 2022, S.250-253).

Ding, Liu und Xu untersuchten im vergangenen Jahre innerhalb ihrer quantitativen Studie den Einfluss der Wahrnehmung von Stress, ausgelöst durch das Studium auf Grundlage des Big-Five-Persönlichkeitsmodells. Mittels des diagnostischen Instruments eines Fragebogens, wurden sechzig chinesische Studenten befragt. Um den direkten Einfluss auf das Stressniveau messen zu können, wurde die Persönlichkeit als unabhängige Variable festgelegt, der Faktor des Stressniveaus als abhängige Variable. Die Autoren stellten sieben Hypothesen auf, die das Stressempfinden beeinflussen sollen, die fünf Persönlichkeitsmerkmale sowie die demografischen Faktoren des Geschlechts und des Bildungsniveaus. Die Daten-

auswertung erfolgte über die Programme SPSS und Excel. Die Datenauswertung zeigte, dass das Geschlecht keinen signifikanten Einfluss auf das Stresserleben hatte ($p > 0,05$). Zudem wurde ermittelt, dass auch das Bildungsniveau keine signifikante Rolle spielte, was zur Verwerfung beider Hypothesen führte. Schlussfolgernd können beide demografischen Faktoren keine Hinweise auf die Vorhersage des Stresserlebens von Studenten geben. Um die verbleibenden fünf Hypothesen hinsichtlich der Persönlichkeitsmerkmale zu überprüfen, wurden Korrelationstests durchgeführt, die zeigten, dass Verträglichkeit, Neurotizismus und Gewissenhaftigkeit positiv mit dem wahrgenommenen Stresserleben korrelierten. Nicht jedoch Extraversion und Offenheit. Ding et. al. weisen ferner darauf hin, dass Neurotizismus einen negativen Einfluss auf den wahrgenommenen Arbeitsdruck hat und zu einem Anstieg emotionaler Erschöpfung führt (Ding, Liu und Xu, 2021, S.590-595).

Solimanifar, Soleymanifar und Afrisham (2018) fassten in ihrer Forschungsarbeit die Ergebnisse bisheriger psychobiologischer Studien zusammen, die den Zusammenhang der Persönlichkeit und biologischer Reaktivität auf Stress erforschten. Die Beziehung der aufgeführten Komponenten wurde in vier Modellen dargestellt. Dem Modell der psychosozialen Merkmale, das biologische Modell von Eysenck, dem Fünf-Faktoren-Ansatz sowie dem auf der Rumination und emotionaler Inhibition basierendem Modell. Auf Basis der Datenauswertung kamen die Forscher zu dem Ergebnis, dass die Persönlichkeitstypologie eines Individuums seine biologische Reaktivität in Bezug auf belastende Lebensereignisse beeinflusst (Solimanifar, Soleymanifar & Afrisham, 2018, S.1100). Von besonderer Relevanz im Kontext dieser Arbeit sind insbesondere die Ergebniszusammenfassungen der biologischen Stressreaktivität auf Grundlage des Fünf-Faktoren-Ansatzes der Persönlichkeit. Diese sollen an dieser Stelle zusammengetragen werden. Hartmann (2006, S. 150-170; zit. n. Solimanifar, Soleymanifar & Afrisham, 2018, S. 1104) zu Folge, weisen die Big Five wichtige physiologische Korrelationen mit biologischen Strukturen wie kardiovaskulären sowie endokrinen Reaktionen auf Stress auf. Dies bestätige den Zusammenhang zwischen der Biologie und der Psychometrie. Des Weiteren verifizierten Studien einen Zusammenhang zwischen hohen Neurotizismuswerten und einem höheren Cortisolspiegel, der Speichel-Alpha-Amylase und der Cortisolsekretion während sich das Individuum in einer stressigen Stresssituation befunden hat (Sadegh-Nejadi, Afrisham, Solimanifar, Kooti, Aberomand, Najar-Asl & Khaneh-Keshi, 2017, o.S.; Nater, Hoppmann & Klumb, 2010, S.1573-1577; Houtman & Bakker, 1991, 11-24; Russell, 2017, o.S.; Agrigoroaei, Polito & Lachman, 2017, o.S.; zit. n. So-

liemanifar, Soleymanifar & Afrisham, 2018, S. 1106). Dahingehend wiesen niedrige Werte der Extraversion auf eine Erhöhung von Blutdruck, Adrenalin, Noradrenalin und Zytotoxizität von natürlichen Killerzellen sowie eine niedrigere Cortisol-Wachreaktion (Van Santen, Vreeburg, Van der Does, Spinhoven, Zitman & Penninx, 2011, S.240-248; Miller, Cohen, Rabin, Skoner & Doyle, 1999, S.109-123; zit. n. Soliemanifar, Soleymanifar & Afrisham, 2018, S. 1106). Zusammenfassend lässt sich sagen, dass ein Individuum eine biologische Persönlichkeit hat, die Denk- und Verhaltensweisen sowie die Interaktion mit sich selbst und der Umwelt beeinflusst. Soliemanifar, Soleymanifar und Afrisham weisen darauf hin, dass hinsichtlich der Fragestellung, ob diese biologische Persönlichkeit aus dem Erbgut, dem Erlernten oder möglicherweise auch aus der Interaktion von beidem resultieren könnte, weiterer Forschungsbedarf besteht (Soliemanifar, Soleymanifar & Afrisham, 2018, S.1110).

2.5 Ziel und Fragestellung der Arbeit

Ziel dieser Arbeit ist es, Rückschlüsse auf die Unterschiede im Umgang mit einer Stresssituation bei Student*innen anhand interindividueller Persönlichkeitsmerkmale zu ziehen, um künftige Präventions- und Interventionsmaßnahmen sowie individuell angepasste Bewältigungsstrategien ableiten und entwickeln zu können.

Aus diesem Grunde werden folgende Arbeitshypothesen aufgestellt:

Hauptthesen:

- (H0) Es besteht kein Zusammenhang zwischen den Big Five und Stress.
- (H1) Es besteht ein Zusammenhang zwischen den Big Five und Stress.

Gerichtete Nebenthese:

1. (H0) Es besteht kein positiver Zusammenhang zwischen Stress und Neurotizismus bei Student: innen.

(H1) Es besteht ein positiver Zusammenhang zwischen Stress und Neurotizismus bei Student: innen.
2. (H0) Es besteht kein negativer Zusammenhang zwischen Stress und Extraversion bei Student: innen.

(H1) Es besteht ein negativer Zusammenhang zwischen Stress und Extraversion bei Student: innen.

3. (H0) Es besteht kein positiver Zusammenhang zwischen Neurotizismus und Stress durch Überforderung bei Student: innen.

(H1) Es besteht ein positiver Zusammenhang zwischen Neurotizismus und Stress durch Überforderung bei Student: innen.
4. (H0) Es besteht kein positiver Zusammenhang zwischen Extraversion und der Stressbewältigung „Positives Denken“ bei Student: innen.

(H1) Es besteht ein positiver Zusammenhang zwischen Extraversion und der Stressbewältigung „Positives Denken“ bei Student: innen.

Der aktuelle Forschungsstand, der in Kapitel 1.4 dargelegt wurde, legt das Fundament der gerichteten Nebenhypothesen. Dass hohe Neurotizismuswerte und das allgemeine Stresserleben, insbesondere aus biologischer Perspektive, sowie das Stresserleben in Bezug auf akademische Leistungen, positiv miteinander korrelieren bestätigten Jacob et al (2022, S.250-253), Ding et. al. (2021, S.590-595) und Soliemanifar et. al. (2018, S.1106). Auch das höhere Extraversionenwerte zu einem besseren Stressmanagement und einem geringen Stressempfinden führen, bestätigten Ding et. al. (2021, S.590-595) und Soliemanifar et. al. (2018, S.1106).

3. Methodisches Vorgehen

Innerhalb des dritten Kapitels wird die Konzeption der empirischen Studie beschrieben. Diese erläutert die verwendete Methodologie, die Stichprobengröße sowie das Datenerhebungsinstrument und den Versuchsablauf um die Durchführung der empirischen Erhebung und das methodische Vorgehen der Datenauswertung aufzuzeigen.

3.1 Stichprobe und Stichprobengröße

Der Link des Fragebogens wurde in der Region Ulm über Studentenportale, Social Media Kanälen sowie über die Hamburger Fernhochschule veröffentlicht. Die Spezialisierung auf eine Zielgruppe minimierte Störvariablen sowie Einflussgrößen. Als Grundgesamtheit sollen alle eingeschriebenen Student: Innen, jedes Landes gesehen werden.

Die optimale Stichprobengröße wurde mittels einer Power Analyse ermittelt. Dafür wurde das Programm G*Power verwendet, das dem Einsatz verschiedener statistischer Power-Analysen dient wie beispielsweise dem F-Test, T-Test, X²-Test und den z-Test-Familien. Dabei werden einerseits die Effektgrößen berechnet und andererseits Berechnungen grafisch dargestellt (G*Power 3.1 manual, 2021, S.2; Faul, Erdfelder, Buchner & Lang, 2009, 1149-1160).

Zur Auswahl standen fünf verschiedene statistische Leistungsanalysen. Für die Berechnung des Stichprobenumfangs N wurde die „A priori“ Analyse ausgewählt. Folglich wird der Vorgang der Poweranalyse erläutert: Zunächst wird die Test Familie festgelegt. Hier wurde „t-tests“ ausgewählt, da dieser später bei der Überprüfung der gerichteten Nebenypothesen eingesetzt wird. Als statistischer Test wurde „Difference from constant (one sample case)“ ausgewählt, da ein einseitiger einstichproben T-Test durchgeführt wird. Als nächstes wird der Analysetyp festgelegt. Da die Stichprobengröße N vor der tatsächlichen Erhebung berechnet werden sollte, wurde „A priori: Compute required sample size – given α , power, and effect size“ ausgewählt. Anschließend wurden die Input Parameter festgelegt. Auf Grund der einseitigen Testung wurde bei „Tails“ „One“ ausgewählt (G*Power 3.1 manual, 2021, S.2-5; 52; Faul, Erdfelder, Buchner & Lang, 2009, 1149-1160).

Die Effektstärke d betrug den konventionellen Wert 0,5, der nach Cohen (1969, S.38) als mittlere Effektgröße interpretiert werden kann. Ein Wert von 0,2 gilt als klein, ein Wert von 0,8 als groß. Der Alphafehler wurde mit 5% (0.05 auf Grund der statistischen Power mit 95% (0.95). „Allocatio ratio N2/N1“ beträgt „1“. Die Stichprobengröße, mit der höchsten statistischen Power beträgt 45. Die Werte können aus dem Protokoll (Anhang 1) entnommen werden.

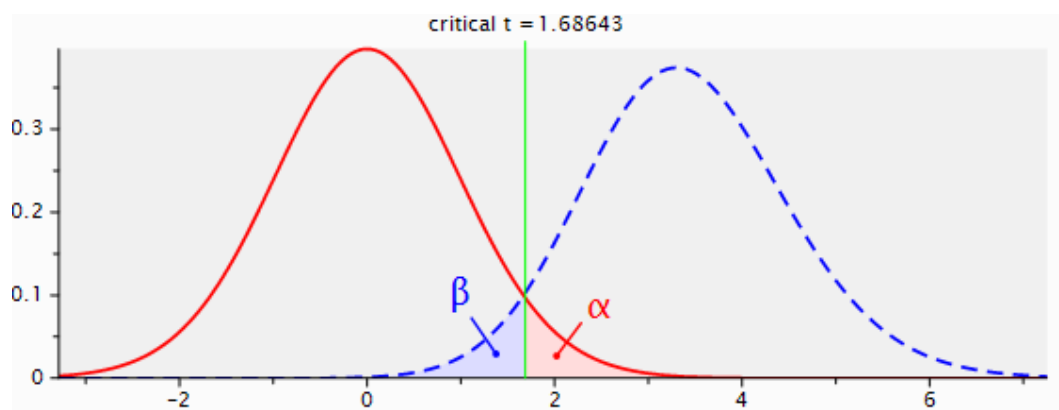


Abbildung 2 Power Analyse (G*Power 3.1 manual, 2021, S.2; Faul, Erdfelder, Buchner & Lang, 2009, 1149-1160)

Die Stichprobengröße mit der größten statistischen Power beträgt 45 was jedoch für den Rahmen dieser Arbeit eine zu kleine Stichprobe gewesen wäre. So wurden insgesamt Daten von 176 Student: Innen erhoben, um ein repräsentatives Ergebnis gewährleisten zu können.

3.2 Soziodemografische Daten

Der erste Teil des Fragebogens erfasste die soziodemografischen Daten der Probanden. Abgefragt wurde Geschlecht, Alter, Familienstand, Nationalität, Studienrichtung sowie die Berufstätigkeit neben dem Studium. Es waren ausschließlich Single Choice Antworten möglich. Zunächst sollten die Teilnehmer: Innen angeben, ob sie sich dem männlichen, weiblichen oder diversen Geschlecht zugehörig fühlen. Anschließend wurde das Alter einer Altersspanne der jeweiligen Altersspanne zugeordnet („18 bis 24“; „25 bis 34“; „35 bis 44“; „45 bis 54“; „55 bis 64“; „65 bis 74“; „75 oder älter“). Des Weiteren sollte der Familienstand („Ledig“; „Verheiratet“; „In Partnerschaft lebend“; „Geschieden“) sowie die Nationalität („Deutschland“; „Österreich“; „Schweiz“; „Andere Nation“) und die jeweilige Studienrichtung („Gesellschafts- und Sozialwissenschaften“; „Sprach-, Kulturwissenschaften und Gestaltung“; „Mathematik und Naturwissenschaften“; „Medizin und Gesundheitswesen“; „Agrar- und Forstwissenschaften“; „Wirtschaftswissenschaften“; „Ingenieurwissenschaften“; „Rechtswissenschaften“) angegeben werden. Letztlich wurde gefragt, ob die Proband: Innen neben dem Studium berufstätig sind. Diese Frage konnte mit „Ja“ oder „Nein“ beantwortet werden.

3.3 Big-Five-Persönlichkeitstest

Der Big-Five-Persönlichkeitstest von Dr. Satow ermittelt einerseits die fünf Persönlichkeitsdimensionen Neurotizismus, Extraversion, Offenheit, Verträglichkeit und Gewissenhaftigkeit, andererseits die drei Grundmotive eines Individuums, das Leistungs-, Macht-, und Sicherheitsmotiv. Durch die Inkludierung der grundlegenden Bedürfnisse wird nicht nur die Persönlichkeitsstruktur abgebildet, sondern auch mögliche Potenziale eines Menschen sowie deren Entwicklungsrichtung. Durch den gezielten Einsatz von Mechanismen werden Testverfälschungen eliminiert. Positive Selbstdarstellungen werden durch eine bestimmte Skala kenntlich gemacht. Ferner identifiziert ein Plausibilitätscheck unplausible Antwortmuster. Der Einsatz einer vierstufigen Antwortskala verhindert eine gewollte

Unauffälligkeit, die Teilnehmer: Innen durch das ankreuzen mittlerer Antwortkategorien erzielen könnten (Satow, 2020, S.4).

Die erste Testversion des Big-Five-Persönlichkeitstests von Dr. Satow (2010) umfasste vierzehn Items je Persönlichkeitsdimension und exkludierte damals noch die drei Grundmotive. Die Anzahl der Persönlichkeitsbetreffenden Items wurde schließlich 2012 auf fünfzig reduziert. Hinzukamen sechs Items pro Skala für jeweils ein Grundmotiv. Zudem inkludierte Dr. Satow vier neue Items zur Bestimmung der Ehrlichkeit. Somit umfasst der aktuelle B5T 72 Items. Der Test wurde neben einer erneuten Normierung auch in Bezug auf Validität und Reliabilität revidiert und ist nun in den Sprachen Französisch, Englisch, Italienisch und Spanisch erhältlich (Satow, 2020, S.9). Hinsichtlich der Gütekriterien weist der Test sehr gute Werte auf. Die Reliabilität und Validität sind auf Grund der Cronbachs Alpha Werte, die im Bereich .76 und .90 liegen sowie der bestätigten faktoriellen Struktur und Vorhersage von Beruf, Bildung und Einkommen gewährleistet (N = 14383, Stand 2020) (Dr. Satow, 2022, o.S.).

3.4 Stress- und Coping-Inventar

Das Stress- und Coping-Inventar ist eine Testkonstruktion um die akute Stressbelastung, physiologische und psychische Folgeerscheinungen sowie gezielt ausgewählte Coping Strategien zu erfassen. Dabei beinhaltet das Inventar diverse psychometrische Skalen wie Stress durch Unsicherheit, Stress durch Verlust und tatsächlich eingetretene negative Ereignisse, Stresssymptome und Stress durch Überforderung. Zusätzlich wird der spezifische Umgang mit Stresssituationen mittels Copingstrategien wie positives Denken, Soziale Unterstützung, Halt im Glauben, Alkohol- und Zigarettenkonsum sowie die aktive Stressbewältigung erfragt. Für die Erfassung des subjektiven Stresserlebens dienen sieben Items, die jeweils einen fundamentalen Lebensbereich abdecken. Die Items werden jeweils auf Unsicherheit, Überforderung sowie dem Verlust durch eindeutig eingetretene negativ behaftete Ereignisse überprüft. Die Gesamtbelastung durch Stress wird somit mittels 21 Items, die mit einer siebenstufigen Likert-Antwortskala vorgegeben worden sind, abgefragt. Die physischen und psychischen Stresssymptome werden anhand von dreizehn Items abgefragt. Die Antwortskala war ein vierstufiges Likertformat. Der Umgang mit Stress, also die Copingstrategien des Individuums, wurden durch zwanzig Items erfasst wobei sich jeweils vier Items auf eine Strategie beziehen (Satow, 2012, S.3; 6).

Hinsichtlich der Gütekriterien weist der Test sehr gute Werte auf. Die Reliabilität und Validität sind auf Grund der Cronbachs Alpha Werte, die zwischen .69 und .88 liegen sowie der bestätigten faktoriellen Struktur und nachgewiesenen Zusammenhängen zwischen Stress und Coping gewährleistet (N = 5220, Stand 2012) (Dr. Satow, 2022, o.S.).

3.5 Beschreibung des Versuchsablaufs

Um der Fragestellung dieser wissenschaftlichen Arbeit näher kommen zu können, wurde sich bewusst für die Befragung mittels eines Online-Fragebogens entschieden. Die Verbreitung eines Online-Fragebogens hat den Vorteil, gezielte Gruppen ansprechen zu können um passende Versuchspersonen rekrutieren zu können. Da es sich in diesem Falle um Student*innen handelt, konnte die Verbreitung des Links über gezielte Kanäle erfolgen. Der Fragebogen wurde über die Plattform Survey Monkey erstellt. Um die Hypothesen überprüfen zu können, musste eine gezielte Kombination aus bereits bestehenden Fragebögen sichergestellt werden. Der erste Teil des Fragebogens erhebt die soziodemografischen Daten der Proband: Innen. Der zweite Teil des Fragebogens die Ausprägungen der Persönlichkeitsmerkmale der Student: Innen und letztlich der dritte Teil behandelt Fragen der individuellen Stresseinschätzung, Folgeerscheinungen sowie Coping-Strategien. Die Kombination aller drei Fragebogenteile ermöglicht eine fundierte Datenerhebung für die Beantwortung der aufgestellten Hypothesen.

Wenn die Student: Innen auf den zugesendeten Link klickten, gelangten sie direkt zum Test. Im oberen Teil des Testes wurde auf die Anonymität und Freiwilligkeit hingewiesen. Die Fragebogeninstruktion ist in Anhang 2 zu finden. Nach der vollständigen Beantwortung des Fragebogens hatten die Student*innen der Fernhochschule Hamburg die Möglichkeit ein gesondertes Formular auszufüllen, um zwei Versuchspersonenstunden zu generieren.

Insgesamt erstreckte sich die Testlänge auf durchschnittlich elf Minuten. Die Erhebung fand im Zeitraum März 2022 und Mai 2022 statt.

4. Forschungsergebnisse

In nachfolgenden Kapitel werden die relevanten demografischen Daten sowie die Dimensionen der einzelnen Fragebögen durch Häufigkeitsanalysen, deskriptiv dargestellt, ausgewertet und anschließend interpretiert.

Um die interne Konsistenz einer Skala überprüfen zu können, wird das Cronbachs Alpha berechnet. Das Maß gibt die Stärke der Reliabilität (Messgenauigkeit) an und spiegelt die Zusammenhänge zwischen Antwortskalen eines Fragebogens wieder. Dabei können Werte zwischen -1 und 1 angenommen werden. Nach Moosbrugger und Kelaya (2020, o.S.) ist die interne Konsistenz eines Fragebogens umso größer, je größer der durchschnittliche Zusammenhang zwischen den Items ist (DATAtab Team, 2022, o.S.)

Das Cronbachs Alpha kann wie folgt interpretiert werden:

Tabelle 1 Eigene Darstellung in Anlehnung an DATAtab Team (2022, o.S.)

| Wert | Interpretation |
|-------|----------------|
| > 0,9 | Exzellent |
| > 0,8 | Gut |
| > 0,7 | Akzeptabel |
| > 0,6 | Fragwürdig |
| > 0,5 | Schlecht |
| < 0,5 | Inakzeptabel |

Da der Autor der eingesetzten psychologischen Testverfahren wünscht, die Testmanuale und Normen nicht zu veröffentlichen oder an Dritte im Anhang dieser Arbeit miteinfließen.

Die Reliabilitätsstatistiken und Item-Skala-Statistiken der eigenen Stichprobe, sind in Anhang 3 zu finden.

Es kann jedoch festgehalten werden, dass die berechneten Cronbachs Alphas sich kaum bis gar nicht zu denen des Testmanuals unterscheiden. Folgende Werte konnten berechnet werden:

Tabelle 2 Cronbachs Alpha der eigenen Stichprobe

| Skala | Cronbachs Alpha α |
|--------------------|--------------------------|
| Neurotizismus | .920 |
| Extraversion | .869 |
| Gewissenhaftigkeit | .759 |
| Offenheit | .741 |
| Verträglichkeit | .791 |

Die Reliabilität der Skalen Gewissenhaftigkeit, Offenheit und Verträglichkeit kann als akzeptabel, Extraversion als gut und Neurotizismus als exzellent interpretiert werden

4.1 Stichprobenspezifische Ergebnisse

Innerhalb dieses Kapitels werden in chronologischer Anpassung an den Fragebogen die Ergebnisse der Stichprobe präsentiert.

4.1.1 Soziodemografische Merkmale

Die Stichprobe setzte sich aus 176 Teilnehmer: Innen zusammen. Dabei wurde eine Abschlussquote von 100% erzielt. Somit gab es keine unvollständigen Fragebögen, die hätten ausgeschlossen werden müssen. Alle 176 ausgefüllten Fragebögen flossen in die Datenauswertung mit ein. Folgende soziodemografische Daten konnten ausgewertet werden (Anhang 4).

77,27 % der Teilnehmer: Innen sind weiblich, 21,59 % männlich und 1,14 % divers. Knapp die Hälfte der Teilnehmer: Innen (49,43 %) liegen in der Altersspanne „18 bis 24“. 64,20 % der Proband: Innen sind ledig, 14,77 % verheiratet, 20,45 % in einer Partnerschaft lebend und 0,57 % geschieden.

Des Weiteren wurde die Nationalität der Teilnehmer: Innen abgefragt. 87,50 % sind Deutsche, 8,52 % der Befragten kommen aus Österreich, 0,57 % aus der Schweiz und 3,41 % aus anderen Ländern, die nicht aufgeführt waren.

Die Angabe der Studienrichtung zeigte, in welcher Fachdisziplin der Teilnehmer studiert. Diese Information könnte für spätere Ableitungen von Interventionsmaßnahmen herangezogen werden, um zielgruppenspezifischer arbeiten zu können. Insgesamt gaben 21,59 % an im Bereich der Gesellschafts- und Sozialwissenschaften, 2,84 % im Bereich der Sprach-, Kulturwissenschaften und Gestaltung, 14,77 % im Bereich der Mathematik und Naturwissenschaften, 42,61 % im Bereich der Medizin und des Gesundheitswesens, 0,57 % im Bereich der Agrar- und Forstwissenschaften, 15,91 % im Bereich der Wirtschaftswissenschaften, 1,70 % im Bereich der Ingenieurwissenschaften und 0,00 % im Bereich der Rechtswissenschaften zu studieren.

Die letzte soziodemografische Datenabfrage umfasste die Angabe, ob der Proband neben dem Studium berufstätig ist. Dies konnte mit Ja oder Nein beantwortet werden. Auch diese Information könnte eine mögliche Einflussgröße auf das Stressmanagement der Student*innen sein.

71,02 % der Student*innen gaben an, neben dem Studium berufstätig zu sein. Demnach führen 28,98 % der Teilnehmer: Innen neben dem Studium keinen Beruf aus. In untenstehender Tabelle werden die soziodemografischen Merkmale deskriptiv dargestellt. Für die Variable Geschlecht wird ein Minimum von 1,00, ein Maximum von 3,00, und ein Mittelwert von 1,24 ausgewiesen. Die Standardabweichung beträgt ,453. Für den Familienstand 1,00; 4,00; 1,57 und eine Standardabweichung von ,832. Für das Alter 1,00; 5,00; 1,73 und ,915. Die Variable Nationalität weist folgende Werte auf: 1,00; 4,00; 1,20 und ,614. Für Variable, bei der die Teilnehmer; Innen ihre Studienrichtung angeben sollten wird ein Minimum von 1,00, ein Maximum von 7,00, ein Mittelwert von 3,52 und eine Standardabweichung von 1,670 errechnet. Die Variable, bei der die Probanden angeben sollten, ob sie neben dem Studium berufstätig sind ergibt ein Minimum von 1,00, ein Maximum von 2,00, ein Mittelwert von 1,29 und eine Standardabweichung von ,455.

Tabelle 3 Deskriptive Darstellung der soziodemografischen Merkmale der Stichprobe (N = 176)

Deskriptive Statistik

| | Minimum | Maximum | Mittelwert | Std.- Abweichung |
|--|---------|---------|------------|---------------------|
| Geschlecht | 1 | 3 | 1,24 | ,453 |
| Alter | 1 | 5 | 1,73 | ,915 |
| Familienstand | 1 | 4 | 1,57 | ,832 |
| Nationalität | 1 | 4 | 1,20 | ,614 |
| Bittegeben Sie Ihre Studienrichtung an | 1 | 7 | 3,52 | 1,670 |
| Sind Sie neben dem Studium berufstätig | 1 | 2 | 1,29 | ,455 |

4.1.2 Big Five Persönlichkeitstest

Tabelle 4 Beschreibung der Dimension des Big-Five-Persönlichkeitstests (N = 176)

Deskriptive Statistik

| | Minimum | Maximum | Mittelwert | Std.- Abweichung |
|-----------------|---------|---------|------------|---------------------|
| Summe Neuro | 10,00 | 40,00 | 25,2670 | 6,99161 |
| Summe Extra | 12,00 | 38,00 | 26,5511 | 5,76469 |
| Summe Gewissen | 16,00 | 40,00 | 28,0511 | 4,61336 |
| Summe Offenheit | 14,00 | 40,00 | 27,7273 | 4,95287 |
| Summe Vertrag | 18,00 | 40,00 | 31,8182 | 3,85611 |

Der Big-Five-Persönlichkeitstest (B5T) besteht aus fünf Dimensionen, die in obenstehender Tabelle deskriptiv dargestellt wurden. Darunter Neurotizismus ($M=25,27$, $SD=6,99$), Extraversion ($M=26,55$, $SD=5,76$), Gewissenhaftigkeit ($M=28,05$, $SD=4,61$), Offenheit ($M=27,73$, $SD=4,95$) und Verträglichkeit ($M=31,82$, $SD=3,86$). Die Dimensionen bestehen wiederum aus zehn Items, die jeweils spezifische Fragen zum jeweiligen Persönlichkeitsmerkmal stellen. Die höchsten Werte weist das Persönlichkeitsmerkmal Verträglichkeit auf und ist somit insgesamt bei den Teilnehmer:Innen am stärksten ausgeprägt, Neurotizismus am wenigsten.

Die Interkorrelationen der B5T Dimensionen zeigt, dass Neurotizismus mit Extraversion ($-,466^{**}$) negativ und signifikant auf dem Niveau von $p= 0,01$ korreliert. Höhere Neurotizismuswerte bedeuten folglich niedrigere Extraversionen. Auch mit den Dimensionen Offenheit ($-,283^{**}$) und Verträglichkeit ($-,052$) korreliert Neurotizismus negativ

Tabelle 5 Interkorrelationen der B5T Dimensionen (N = 176)

Korrelationen

| | | Summe- Neuro | Summe- Extra | Summe- Gewissen | SummeOf- ffenheit | Summe- Vertrag |
|----------------|---------------------|-----------------|-----------------|--------------------|----------------------|-------------------|
| SummeNeuro | Pearson-Korrelation | 1 | $-,466^{**}$ | ,013 | $-,283^{**}$ | $-,052$ |
| | Sig. (1-seitig) | | ,000 | ,433 | ,000 | ,246 |
| SummeExtra | Pearson-Korrelation | $-,466^{**}$ | 1 | 0,34 | ,282** | ,159* |
| | Sig. (1-seitig) | ,000 | | ,326 | ,000 | ,017 |
| SummeGewissen | Pearson-Korrelation | ,013 | ,034 | 1 | $-,047$ | ,301** |
| | Sig. (1-seitig) | ,433 | ,326 | | ,269 | ,000 |
| SummeOffenheit | Pearson-Korrelation | $-,283^{**}$ | ,282** | $-,047$ | 1 | ,125 |
| | Sig. (1-seitig) | ,000 | ,000 | ,269 | | ,049 |
| SummeVertrag | Pearson-Korrelation | $-,052$ | ,159* | ,301** | ,125* | 1 |
| | Sig. (1-seitig) | ,246 | ,017 | ,000 | ,049 | |

** . Die Korrelation ist auf dem Niveau von 0,01 (1-seitig) signifikant.

* . Die Korrelation ist auf dem Niveau von 0,05 (1-seitig) signifikant.

4.1.3 Coping-Stress-Inventar

Tabelle 6 Beschreibung der Dimensionen des Stress-Coping-Inventars (N = 176)

Deskriptive Statistik

| | Minimum | Maximum | Mittelwert | Std.- Abweichung |
|----------------------------|---------|---------|------------|---------------------|
| GesamtbelastungSummeS1S2S3 | 21,00 | 114,00 | 55,2614 | 19,39042 |
| SummeSymptome | 13,00 | 45,00 | 26,7500 | 7,56496 |
| SummeCOP_Positiv | 4,00 | 16,00 | 10,6534 | 2,39506 |
| SummeCOP_Aktiv | 4,00 | 16,00 | 11,0000 | 2,53208 |
| SummeCOP_Support | 4,00 | 16,00 | 12,8523 | 2,65132 |
| SummeCOP_Glaube | 4,00 | 16,00 | 7,5625 | 2,79930 |
| SummeCOP_Alk | 4,00 | 13,00 | 7,4034 | 1,37811 |

Das Stress-Coping-Inventar (SCI) umfasst sieben psychometrische Dimensionen wobei sich die Gesamtbelastung ($M=55,2614$, $SD=19,39042$) nochmals in drei Stressskalen unterteilt. Weitere Dimensionen sind die Stresssymptomatik ($M=26,7500$, $SD=7,56496$) und den vier Stressbewältigungstechniken Positives Denken ($M=10,6534$, $SD=2,39506$), Aktive Stressbewältigung ($M=11,0000$, $SD=2,53208$), Soziale Unterstützung ($M=12,8523$, $SD=2,65132$), Halt im Glauben ($M=7,5625$, $SD=2,79930$) und Alkohol- und Zigarettenkonsum ($M=7,4024$, $SD=1,37811$). Die höchsten Werte weist die Coping-Strategie soziale Unterstützung auf und findet somit die meisten Anwendung in Stresssituationen. Am wenigsten eingesetzt wird die Bewältigungstechnik mit Suchtmitteln wie Alkohol oder Zigaretten.

Tabelle 7 Interkorrelationen der Stress-Coping-Inventar Dimensionen (N = 176)

Korrelationen

| | | Sum- meS1Unsi- cherheit | Sum- meS2Über- forderung | Sum- meS3Verl- ust | Gesamt- belas- tungSum- meS1S2S 3 | Summe- Symptome |
|--------------------------------|---------------------|-------------------------------|--------------------------------|--------------------------|---|--------------------|
| Sum- meS1Unsi- cherheit | Pearson-Korrelation | 1 | ,780** | ,554** | ,922** | ,643** |
| | Sig. (1-seitig) | | ,000 | ,000 | ,000 | ,000 |
| Sum- meS2Über- forderung | Pearson-Korrelation | ,780** | 1 | ,518** | ,906** | ,686** |
| | Sig. (1-seitig) | ,000 | | ,000 | ,000 | ,000 |
| SummeS3Verlust | Pearson-Korrelation | ,554** | ,518** | 1 | ,754** | ,440** |
| | Sig. (1-seitig) | ,000 | ,000 | | ,000 | ,000 |

| | | | | | | |
|---------------------------------|---------------------|--------|--------|---------|--------|--------|
| GesamtbelastungS- ummeS1S2S3 | Pearson-Korrelation | ,922** | ,906** | -.754** | 1 | ,694** |
| | Sig. (1-seitig) | ,000 | ,000 | ,000 | | ,000 |
| SummeSymptome | Pearson-Korrelation | ,643** | ,686* | ,440** | ,694** | 1 |
| | Sig. (1-seitig) | ,000 | ,000 | ,000 | ,000 | |

** Die Korrelation ist auf dem Niveau von 0,01 (1-seitig) signifikant.

* Die Korrelation ist auf dem Niveau von 0,05 (1-seitig) signifikant.

In oben stehender Tabelle wurden die Interkorrelationen der Stress-Coping-Inventar Dimensionen dargestellt. Die drei Summenwerte der Stressskalen Überforderung, Unsicherheit und Verlust hängen positiv, signifikant miteinander zusammen, weswegen sie zu einer Skala (Gesamtbelastung) zusammengefasst werden dürfen. Die Gesamtbelastung korreliert mit allen einzelnen Facetten (0,922**, 0,906**, 0,754**) stark positiv sowie signifikant auf einem Niveau von 0,01. Zudem korreliert die Gesamtsummenbelastung positiv mit den physischen und psychischen Symptomen (0,694**). Dem zu Folge steigt die Stresssymptomatik mit der einem Anstieg der empfundenen subjektiven Stressbelastung.

4.2 Hypothesentestung

In diesem Kapitel wird die detaillierte Überprüfung der Hypothesen dargelegt.

4.2.1 Überprüfung der Haupthypothesen

Um die Haupthypothesen überprüfen zu können, wird die Korrelation nach Pearson angewandt, um die Zusammenhänge zwischen den Variablen beschreiben zu können.

Soll der Zusammenhang zweier metrischer Merkmale gemessen werden, eignet sich die Berechnung des Korrelationskoeffizienten von Bravais-Pearson. Die Grundlage der Berechnung bildet die Kovarianz (Duller, 2019, S.155).

Der Korrelationskoeffizient kann nach Duller (2019, S.157) wie folgt interpretiert werden:

$\rho = 0$ kein Zusammenhang

$0 < |\rho| \leq 0,3$ schwacher Zusammenhang

$0,3 < |\rho| \leq 0,7$ mittlerer Zusammenhang

$0,7 < |\rho| < 1$ starker Zusammenhang

$|\rho| = 1$ vollständiger Zusammenhang

Je stärker der lineare Zusammenhang, desto näher liegt $|\rho|$ bei 1.

Folgende Haupthypothesen wurden in dieser Arbeit untersucht:

(H0) Es besteht kein Zusammenhang zwischen den Big Five und Stress.

(H1) Es besteht ein Zusammenhang zwischen den Big Five und Stress.

Tabelle 8 Korrelationen der Big-Five-Persönlichkeitsmerkmale und der Gesamtbelastung durch Stress (N = 176)

| | | SummeNeuro | Summe- Extra | Sum- meGe- Gewissen | SummeOffen- heit | Sum- meVer- Vertrag | Gesamtbelas- tungSum- meS1S2S3 |
|--------------------------------------|-------------------------|------------|-----------------|---------------------------|---------------------|---------------------------|--------------------------------------|
| SummeNeuro | Pearson- Korrelation | 1 | -,466** | ,013 | -,283** | -,052 | ,551** |
| | Sig. (1-seitig) | | ,000 | ,413 | ,000 | ,246 | ,000 |
| SummeExtra | Pearson- Korrelation | -,466** | 1 | ,034 | ,282** | ,159* | -,178** |
| | Sig. (1-seitig) | ,000 | | ,326 | ,000 | ,017 | ,009 |
| SummeGewis- sen | Pearson- Korrelation | ,013 | ,034 | 1 | -,047 | ,301** | ,015 |
| | Sig. (1-seitig) | ,433 | ,326 | | ,269 | ,000 | ,421 |
| SummeOffen- heit | Pearson- Korrelation | -,283** | ,282** | -,047 | 1 | ,125* | -,063 |
| | Sig. (1-seitig) | ,000 | ,000 | ,269 | | ,049 | ,205 |
| SummeVertrag | Pearson- Korrelation | -,052 | ,159* | ,301** | ,125* | 1 | -,053 |
| | Sig. (1-seitig) | ,246 | ,017 | ,000 | ,049 | | ,241 |
| Gesamtbelas- tungSum- meS1S2S3 | Pearson- Korrelation | ,551** | -,178** | ,015 | -,063 | -,053 | 1 |
| | Sig. (1-seitig) | ,000 | ,009 | ,421 | ,205 | ,241 | |

** Die Korrelation ist auf dem Niveau von 0,01 (1-seitig) signifikant.

* Die Korrelation ist auf dem Niveau von 0,05 (1-seitig) signifikant.

Um die Haupthypothese überprüfen zu können, wurden zunächst die Summenwerte der Big-Five-Persönlichkeitsmerkmale Neurotizismus, Extraversion, Gewissenhaftigkeit, Offenheit und Verträglichkeit gebildet. Anschließend wurde die Gesamtbelastung berechnet, in dem die drei Stress-Skalen addiert wurden. Tabelle 30 zeigt nun die Korrelationen der Summenwerte.

Ermittelt wurde ein mittlerer positiver Zusammenhang zwischen dem Persönlichkeitsmerkmal Neurotizismus ($r = 0,551^{**}$) und der Gesamtbelastung, die durch Stress resultiert gefunden.

Auch bei dem Big-Five-Merkmal Gewissenhaftigkeit ($r = 0,015$) liegt eine positive Korrelation vor. Extraversion ($r = -0,178^*$), Verträglichkeit ($r = -0,053$) und Offenheit ($r = -0,063$) korrelierten negativ mit der Gesamtbelastung.

4.2.2 Überprüfung der gerichteten Nebenhypothesen

Auch die gerichteten Unterhypothesen dieser Arbeit wurden mittels Korrelationen nach Pearson überprüft.

Überprüfung der ersten gerichteten Nebenhypothesen:

1. (H0) Es besteht kein positiver Zusammenhang zwischen Stress und Neurotizismus bei Student: innen.

(H1) Es besteht ein positiver Zusammenhang zwischen Stress und Neurotizismus bei Student: innen.

Tabelle 9 Korrelationen Neurotizismus, Gesamtbelastung und Stresssymptome (N = 176)

| <i>Korrelationen</i> | | Sum- meNeu- ro | Gesamtbe- lastungSum- meS1S2S3 | SummeSymp- tome |
|---------------------------------|---------------------|----------------------|--------------------------------------|--------------------|
| SummeNeuro | Pearson-Korrelation | 1 | ,551** | ,689** |
| | Sig. (1-seitig) | | ,000 | ,000 |
| GesamtbelastungS- ummeS1S2S3 | Pearson-Korrelation | ,551** | 1 | ,694** |
| | Sig. (1-seitig) | ,000 | | ,000 |
| SummeSymptome | Pearson-Korrelation | ,689** | ,694** | 1 |
| | Sig. (1-seitig) | ,000 | ,000 | |

** Die Korrelation ist auf dem Niveau von 0,01 (1-seitig) signifikant.

Die Tabelle zeigt die Korrelationen zwischen dem Summenwert von Neurotizismus, der Gesamtbelastung und dem Summenwert körperlicher Symptome.

Der Summenwert des Persönlichkeitsmerkmals Neurotizismus verhält sich positiv mit ,551** zur Gesamtbelastung. Die zwei Sternchen weisen darauf hin, dass die Korrelation auf dem Niveau von 0,01 (1-seitig) hoch signifikant ist.

Überprüfung der zweiten gerichteten Nebenhypothesen

2. (H0) Es besteht kein negativer Zusammenhang zwischen Stress und Extraversion bei Student: innen.

(H2) Es besteht ein negativer Zusammenhang zwischen Stress und Extraversion bei Student: innen.

Tabelle 10 Korrelationen Extraversion, Gesamtbelastung und Stresssymptome (N = 176)

| <i>Korrelationen</i> | | Sum- meNeu- ro | Gesamtbe- lastungSum- meS1S2S3 | SummeSymp- tome |
|---------------------------------|---------------------|----------------------|--------------------------------------|--------------------|
| SummeExtra | Pearson-Korrelation | 1 | -,178** | -,373** |
| | Sig. (1-seitig) | | ,000 | ,000 |
| GesamtbelastungS- ummeS1S2S3 | Pearson-Korrelation | -,178** | 1 | ,694** |
| | Sig. (1-seitig) | ,009 | | ,000 |
| SummeSymptome | Pearson-Korrelation | -,373** | ,694** | 1 |
| | Sig. (1-seitig) | ,000 | ,000 | |

** . Die Korrelation ist auf dem Niveau von 0,01 (1-seitig) signifikant.

Die Tabelle zeigt die Korrelationen zwischen dem Summenwert von Extraversion, der Gesamtbelastung und dem Summenwert körperlicher Symptome.

Der Summenwert des Persönlichkeitsmerkmals Extraversion verhält sich negativ mit $-.178^{**}$ zur Gesamtbelastung. Die zwei Sternchen weisen darauf hin, dass die Korrelation auf dem Niveau von 0,01 (1-seitig) hoch signifikant ist.

Die Extraversionssummenwerte verhalten sich zudem negativ mit $-.373^{**}$ mit dem Summenwert der körperlichen Stresssymptome. Die Korrelation ist hoch signifikant.

Überprüfung der dritten gerichteten Nebenhypothesen:

3. (H0) Es besteht kein positiver Zusammenhang zwischen Neurotizismus und Stress durch Überforderung bei Student: innen.

- (H3) Es besteht ein positiver Zusammenhang zwischen Neurotizismus und Stress durch Überforderung bei Student: innen.

Tabelle 11 Korrelationen Neurotizismus und Stress durch Überforderung (N = 176)

| <i>Korrelationen</i> | | Sum- meNeu- ro | Sum- meS2Überforder- ung |
|---------------------------|---------------------|----------------------|--------------------------------|
| SummeNeuro | Pearson-Korrelation | 1 | ,565** |
| | Sig. (1-seitig) | | ,000 |
| Sum- meS2Überforderung | Pearson-Korrelation | ,565** | 1 |
| | Sig. (1-seitig) | ,000 | |

** . Die Korrelation ist auf dem Niveau von 0,01 (1-seitig) signifikant.

Die Tabelle zeigt die Korrelationen zwischen dem Summenwert von Neurotizismus und dem Summenwert der Stressskala Stress durch Überforderung.

Der Summenwert des Persönlichkeitsmerkmals Neurotizismus verhält sich positiv mit .565** zum Summenwert Stress durch Überforderung. Die zwei Sternchen weisen darauf hin, dass die Korrelation auf dem Niveau von 0,01 (1-seitig) hoch signifikant ist.

Überprüfung der vierten gerichteten Nebenypothesen:

4. (H0) Es besteht kein positiver Zusammenhang zwischen Extraversion und der Stressbewältigung „Positives Denken“ bei Student: innen.

(H4) Es besteht ein positiver Zusammenhang zwischen Extraversion und der Stressbewältigung „Positives Denken“ bei Student: innen.

Tabelle 12 Korrelationen Extraversion und Coping-Strategie Positives Denken (N = 176

| <i>Korrelationen</i> | | Sum- meExtra | Sum- meCOP_Positiv |
|-----------------------|---------------------|-----------------|-----------------------|
| SummeExtra | Pearson-Korrelation | 1 | ,250** |
| | Sig. (1-seitig) | | ,000 |
| Sum- meCOP_Positiv | Pearson-Korrelation | ,250** | 1 |
| | Sig. (1-seitig) | ,000 | |

** . Die Korrelation ist auf dem Niveau von 0,01 (1-seitig) signifikant.

Die Tabelle zeigt die Korrelationen zwischen dem Summenwert von Extraversion und dem Summenwert der Coping-Strategie „Positives Denken“.

Der Summenwert des Persönlichkeitsmerkmals Extraversion verhält sich positiv mit .250** zum Summenwert Coping Positives Denken. Die zwei Sternchen weisen darauf hin, dass die Korrelation auf dem Niveau von 0,01 (1-seitig) hoch signifikant ist.

4.2.3 Bezug zur Grundgesamtheit

Um überprüfen zu können, ob die Ergebnisse der Stichprobe (N=176) auf die Grundgesamtheit, übertragbar sind, wurde der einseitige einstichproben T-Test durchgeführt.

Eine Voraussetzung für die Berechnung des einstichproben T-Tests ist, dass die Daten normalverteilt sind. Um dies überprüfen zu können, wurde der Kolmogorov-Smirnov-Anpassungstest eingesetzt. Es kann von einer Normalverteilung ausgegangen werden, wenn der berechnete p-Wert, der Signifikanzwert, nicht

unter als 0,05 liegt. Die Nullhypothese, dass die Daten normalverteilt sind, sollte also nicht zu verwerfen sein. Des Weiteren kann die Normalverteilung mittels eines Q-Q-Diagramms überprüft werden. Die Linie stellt dabei die Gleichheit der theoretischen Normalverteilung sowie der empirisch beobachteten Verteilung dar. Es kann von einer Normalverteilung ausgegangen werden, wenn die Punkte exakt, oder zumindest nahe der Linie liegen (DATAtab Team, 2022, o.S.; Walther, 2019, o.S.).

Der Kolmogorov-Smirnov-Test wurde für die Summenwerte der Skalen Neurotizismus (0,200*), Extraversion (0,200*), Stress durch Überforderung (0,040), der Gesamtbelastung durch Stress (0,063), der physischen und psychischen Symptome (0,067) sowie der Coping-Strategie Positives Denken (0,001) durchgeführt, da diese relevant für die Beantwortung der Fragestellungen sind und später Teil des Einstichproben T-Test sein werden. Die Auswertungen des Kolmogorov-Smirnov-Tests zeigten, dass bei der Summenwert der Bewältigungsstrategie des positiven Denkens nicht von einer Normalverteilung ausgegangen werden kann. Auch der Summenwert der Stressskala Überforderung erreichte knapp einen Wert unter 0,05. Die grafischen Auswertungen mittels der Q-Q-Diagramme bestätigten die Vermutung nach der analytischen Auswertung. Jedoch liegen die Punkte des Diagramms der Stressskala durch Überforderung insgesamt sehr nahe der Linie (Anhang 5).

Die Testwerte wurden den Test- und Skalendokumentationen des Big-Five-Persönlichkeitstest und dem Stress-Coping-Inventar entnommen (Satow, 2020, S.16ff; Satow, 2012, S.11-16): Für Neurotizismus wird der T-Wert mit (-1,770) bei 175 Freiheitsgraden bei einer zweiseitigen Signifikant von $p = 0,078$ angegeben. Der Unterschied zwischen dem beobachteten Mittelwert von 25,2670 und dem Testwert von 26,2 ist sehr wahrscheinlich da die Verwerfungsgrenze von $\alpha = 0,05$ vom p-Wert mit $p = 0,078$ überschritten wird. Die Nullhypothese, wird somit angenommen und es wird von einer Gleichheit der Mittelwerte ausgegangen. Da $T(175) = 1,498$ und $p = 0,136$ kann bei dem Merkmal Extraversion ebenso die Nullhypothese angenommen werden.

Die Gesamtbelastung auf Grund von Stress des Testwertes ($M = 68,67$) fällt höher aus als die des beobachteten Werts ($M = 55,26$; $SD = 19,39$). Es ergibt sich eine hohe Signifikanz: $T(175) = (-9,174)$ und $p < 0,001$. Auf Grund des Unterschieds wird die Alternativhypothese angenommen. Dies gilt ebenso für den Testwert der Stresssymptome ($M = 31,98$) und den beobachteten Wert ($M = 26,75$; $SD = 7,56$) mit $T(175) = (-9,172)$; $p < 0,001$. Der Testwert der Skala Stress

durch Überforderung ($M = 25,97$) ist höher als der beobachtete Wert ($M = 21,09$; $SD = 7,97$) mit $T(175) = (-8,124)$; $p < 0,001$. Auch bei der Coping-Strategie Positives Denken ist ein Unterschied zwischen dem Testwert ($M = 8,5$) und dem beobachteten Wert ($M = 10,65$; $SD = 2,40$) und $T(175) = (11,928)$; $p < 0,001$ zu verzeichnen (Anhang 6).

5. Diskussion

Die Intention und das Ziel dieser Bachelorarbeit war es, Rückschlüsse auf die Unterschiede im Umgang mit einer Stresssituation bei Student: Innen anhand individueller Persönlichkeitsmerkmale zu ziehen. Auf Basis der Ergebnisse können gezielt Präventions- und Interventionsmaßnahmen sowie individuell angepasste Bewältigungsstrategien abgeleitet und entwickelt werden. Diese sollten an den Hochschulen etabliert und in den Studienalltag integriert werden. In diesem Kapitel wird die angewandte Methodik kritisch beleuchtet, die gewonnenen Ergebnisse diskutiert und letztlich ein Fazit sowie Ausblick präsentiert.

5.1 Methodenkritik

Zunächst ist zu erwähnen, dass die Stichprobe ($N = 176$) größtenteils von Student: Innen der Hamburger Fernhochschule ausgefüllt wurde, was zu Verzerrungen führen könnte.

Die Stichprobe wurde nicht gleichmäßig hinsichtlich der Hochschulart (Universität, Fernuniversität, Fachhochschule, Fernfachhochschule, Hochschule) verteilt.

Es könnte es zwischen den verschiedenen Hochschularten weitere Unterschiede hinsichtlich des Stressmanagements unter Berücksichtigung der Big-Five-Persönlichkeitsmerkmale geben.

Des Weiteren hätten weitere Hypothesen in Bezug auf die soziodemografischen Merkmale aufgestellt werden können um spezifischere Ergebnisse zu erhalten und um künftig exaktere Präventions- sowie Interventionskonzepte ausarbeiten zu können. Von Interesse wäre noch gewesen, in wie weit berufliche Nebentätigkeiten das Stressmanagement der Student: Innen beeinflussen und ob es dahingehend Unterschiede im Umgang mit Stress bei den Student: Innen gibt, die nicht neben dem Studium arbeiten. Auch eine Studienrichtungsspezifische Auswertung im Hinblick auf die Fragestellungen hätte zu weiteren interessanten Ergebnissen geführt. Weitere Hypothesentestungen hätten jedoch den Umfang dieser Arbeit überschritten.

Der durchgeführte Einstichproben T-Test zeigte, dass sich die gewonnenen Ergebnisse des Big-Five-Persönlichkeitstest generalisieren lassen, nicht jedoch die des Stress-Coping-Inventars. Trotz der Limitierungen sind die gewonnenen Ergebnisse geeignet, um die gewählten Fragestellungen dieser Arbeit beantworten zu können.

5.2 Diskussion der Ergebnisse

Innerhalb dieses Unterkapitels werden die gewonnenen Ergebnisse aufgeführt um die Fragestellungen dieser Arbeit zu beantworten.

Bei der Überprüfung der Haupthypothesen wurde ein positiver Zusammenhang zwischen dem Persönlichkeitsmerkmal Neurotizismus ($r = 0,551^{**}$) und der Gesamtbelastung, die durch Stress resultiert gefunden. Da die Signifikanz bei $p < 0,001$, also unter $0,05$ liegt, wird die Nullhypothese, dass kein Zusammenhang besteht verworfen und die Alternativhypothese H_1 angenommen. Personen mit ausgeprägten Neurotizismuswerten fühlten sich insgesamt mehr durch Stress belastet. Auch für das Big-Five-Merkmal Gewissenhaftigkeit ($r = 0,015$) wird die Alternativhypothese H_1 angenommen, da eine positive Korrelation vorliegt. Extroversion ($r = -0,178^*$), Verträglichkeit ($r = -0,053$) und Offenheit ($r = -0,063$) korrelierten negativ mit der Gesamtbelastung. Die Nullhypothese H_0 wird somit angenommen.

Die Überprüfung der ersten gerichteten Nebenhypothese zeigte, dass sich das Persönlichkeitsmerkmal Neurotizismus positiv mit $.551^{**}$ zur Gesamtbelastung verhält und hoch signifikant ist. Je höher die Neurotizismuswerte, desto höher die Gesamtstressbelastung. Die Neurotizismussummenwerte verhalten sich zudem positiv mit $.689^{**}$ mit dem Summenwert der körperlichen Stresssymptome. Die Korrelation ist hoch signifikant. Je höher die Neurotizismuswerte eines Individuums ausgeprägt sind, desto mehr körperliche Symptome auf Grund von Stress weist es auf. Umso höher die Neurotizismuswerte sind, umso mehr Stress wird empfunden. Somit kann die Alternativhypothese, der ersten gerichteten Unterhypothese verifiziert werden. Die Nullhypothese wird verworfen.

Bei der zweiten gerichteten Nebenhypothese wurde ein negativer, hoch signifikanter Zusammenhang zwischen dem Summenwert des Persönlichkeitsmerkmals Extroversion ($-,178^{**}$) und der Gesamtbelastung gefunden. Je höher die Extraversionswerte, desto niedriger die Gesamtstressbelastung. Des Weiteren verhalten sich die Extraversionssummenwerte negativ mit $-.373^{**}$ mit dem Summenwert der körperlichen Stresssymptome. Die Korrelation ist hoch signifi-

kant. Je höher die Extraversionsswerte eines Individuums ausgeprägt sind, desto weniger psychische und körperliche Symptome auf Grund von Stress weist es auf. Umso höher die Extraversionsswerte sind, umso weniger Stress wird empfunden. Somit kann die Alternativhypothese, der zweiten gerichteten Unterhypothese verifiziert werden. Die Nullhypothese wird verworfen.

Anschließend wurde die Überprüfung der dritten gerichteten Nebenhypothese vorgenommen. Da sich der Summenwert des Persönlichkeitsmerkmals Neurotizismus positiv und hoch signifikant (.565**) zum Summenwert Stress durch Überforderung verhält kann schlussgefolgert werden: Je höher die Neurotizismuswerte, desto höher fühlten sich Teilnehmer: Innen durch das Gefühl von Überforderung gestresst. Somit kann die Alternativhypothese, der dritten gerichteten Unterhypothese verifiziert werden. Die Nullhypothese Hypothese wird verworfen.

Letztlich zeigte die die Überprüfung der vierten gerichteten Nebenhypothese einen hoch signifikanten positiven Zusammenhang (.250**) zwischen dem Summenwert des Persönlichkeitsmerkmals Extraversion und dem Summenwert Coping Positives Denken. Das bedeutet, je höher die Extraversionsswerte, desto öfter wendeten die Teilnehmer: Innen die Bewältigungsstrategie des positiven Denkens. Somit kann die Alternativhypothese, der vierten gerichteten Unterhypothese verifiziert werden. Die Nullhypothese Hypothese wird verworfen.

5.3 Fazit und Ausblick

Die derzeitige Situation der Student: Innen geht mit einem Anstieg des Stresserlebens einher. Die herbeigeführte Verschulung des Hochschulsystems durch die Bologna-Reform führt zu Prüfungsangst und der Angst des Versagens hinsichtlich nicht zufriedenstellender Noten. Die Ausmaße der überdurchschnittlichen Stressausprägung und dem Gefühl von Überforderung bei 50% der Student: Innen betont die Dringlichkeit Präventionskonzepte für Betroffene zu entwickeln und diese in den Hochschulalltag zu integrieren (Thees et. al., 2012, S.3; TK-CampusKompass, 2015, S.2; S.9f; S.15).

Die gewonnenen Ergebnisse der eigenen Stichprobe sind schlüssig, da wie oben bereits ausführlich erläutert, aktuelle Forschungsarbeiten zu denselben Ergebnissen kommen. So bestätigten Jacob et. al. (2022), dass hohe Neurotizismuswerte sowie das allgemeine Stresserleben eines Individuums und das Stresserleben in Bezug auf akademische Leistungen positiv korrelieren (Jacob et. al., 2022, S.250-253). So auch die Ergebnisse der Stichprobe dieser Arbeit. Je höher

Neurotizismus ausgeprägt ist, desto höher auch das allgemeine Stresserleben und Überforderungsgefühl bei Student: Innen. Die Datenauswertung zeigte, dass je höher Extraversion ausgeprägt ist, desto besser können Emotionen, die aus Stresssituationen resultieren reguliert werden, was zu einem besseren Stressmanagement führt. Dies bestätigten auch Ding et. al. (2021) und Soliemanifar et. al. (2018) in ihren Forschungsarbeiten (Ding et. al., 2021, S.590-595; Soliemanifar et. al., 2018, S.1106).

Hinsichtlich des künftigen Forschungsbedarfs sollten unter anderem die Unterschiede des individuellen Stressmanagements und den Persönlichkeitsmerkmalen zwischen den verschiedenen Hochschularten untersucht werden. Des Weiteren sollte die Variable der Berufstätigkeit neben dem Studium in Abhängigkeit gestellt werden um den Einfluss des zusätzlichen Zeitaufwands in Zusammenhang mit dem Stressmanagement bringen zu können. Sind die interindividuellen Persönlichkeitsunterschiede der Student: innen bekannt, können Hochschulen auf die Merkmalsausprägung abgestimmte Konzepte in den Hochschulalltag integrieren um Studierenden gezielte Bewältigungsstrategien anbieten und Resilienz aufbauen zu können. Es besteht weiterer Forschungsbedarf, in dem weitere relevante Faktoren untersucht werden müssen, um psychischen und physischen Folgen gezielt entgegenwirken zu können.

I. Literaturverzeichnis

- Allport, G. W. (1931). What is a trait of personality? *The Journal of Abnormal and Social Psychology*, 25(4), 368–372. <https://doi.org/10.1037/h0075406>
- Allport, G., & Odbert, H. (1936). Trait names: A psycho-lexical study. *Psychological Monographs*, 47, 1–171.
- Asendorpf, J. B. (2019). *Persönlichkeitspsychologie für Bachelor* (4., vollständig überarbeitete Auflage). Berlin, Heidelberg: Springer-Verlag GmbH Deutschland, ein Teil von Springer Nature.
- Asendorpf, J. B., & Neyer, F. J. (2012). *Psychologie der Persönlichkeit* (5. Aufl.). Berlin: Springer-Verlag.
- AOK Gesundheitsmagazin. Stressfaktoren managen in 3 Schritten. Verfügbar unter <https://www.aok.de/pk/magazin/wohlbefinden/stress/stressfaktoren-managen-in-3-schritten/#:~:text=Als%20Stressfaktoren%2C%20auch%20Stressoren%20genannt,ihm%20eine%20herannahende%20Bedrohung%20signalisiert> [17.05.2022].
- Bundesministerium für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz (2021). Verfügbar unter <https://www.sozialministerium.at/Themen/Gesundheit/Medizin-undGesundheitsberufe/Berufe-A-bis-Z/Gesundheitspsychologin,-gesundheitspsychologe.html> [08.02.2022].
- Cattell, R. B. (1946). *The Description and Measurement of Personality*. World Book Company. London: Geo. Harrap & Co Pp. xx +602. In: *Mental Health* (Lond) (1947) Nov; 7(2): 51-52.
- Cattell, H. E. P., & Mead, A. D. (2008). The Sixteen Personality Factor Questionnaire (16PF). In G. J. Boyle, G. Matthews, & D. H. Saklofske (Eds.), *The SAGE handbook of personality theory and assessment*, Vol. 2. Personality measurement and testing (pp. 135–159). Sage Publications, Inc. <https://doi.org/10.4135/9781849200479.n7>
- Cohen, J. (1969). *Statistical power analysis for the behavioural sciences*. New York: Academic Press

DATAtab Team (2022). Cronbachs Alpha. Online Statistics Calculator. DATA tab e.U. Graz, Austria. Verfügbar unter <https://datatab.de/tutorial/cronbachs-alpha> [10.05.2022].

DATAtab Team (2022). Test auf Normalverteilung. Online Statistics Calculator. DATAtab e.U. Graz, Austria. Verfügbar unter <https://datatab.de/tutorial/test-auf-normalverteilung> [10.05.2022].

Ding, D. & Liu, X. & Xu, H. (2021). Managing study stress of College Students through personality traits. Modern Management based on Big Data II and Machine Learning and Intelligent Systems III A.J. Tallón-Baltes (Ed.) © 2021 The authors and IOS Press. This article is published online with Open Access by IOS Press and distributed under the terms of the Creative Commons Attribution Non-Commercial License 4.0 (CC BY-NC 4.0). doi:10.3233/FAIA210291

Die Techniker (2022). Wie Gehirn und Hormone die Stressreaktion steuern. Verfügbar unter <https://www.tk.de/techniker/magazin/life-balance/stressbewaeltigen/gehirn-hormone-stress-2006900?tkcm=aaus> [23.05.2022].

Douma, Y. (2022). BARMER. Psychische Erkrankungen. Was wir in der Corona-Krise aus der Geschichte der Stressforschung lernen können. Verfügbar unter <https://www.barmer.de/gesundheitsverstehen/psychische-erkrankungen/geschichte-stressforschung-1054808> [19.05.2022].

Dr. Satow (2022) Psychologische Tests. Persönlichkeitstest (B5T). Verfügbar unter <https://www.drSATOW.de/tests/persoelichkeitstest/> [01.06.2022].

Dr. Satow (2022) Psychologische Tests. Stress- und Coping-Inventar (SCI). Verfügbar unter <https://www.drSATOW.de/tests/stress-und-coping-inventar/> [01.06.2022].

Duller, C. (2019). Einführung in die Statistik mit EXCEL und SPSS. Ein anwendungsorientiertes Lehr- und Arbeitsbuch (4., überarbeitete und erweiterte Auflage). Springer-Verlag GmbH Deutschland, ein Teil von Springer Nature.

Ernst, G., Franke, A. & Franzkowiak, P. (2022). Stress und Stressbewältigung. Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung. Verfügbar unter <https://leitbegriffe.bzga.de/alphabetisches-verzeichnis/stress-und-stressbewaeltigung/> [17.05.2022].

Eysenck, H. J. (1998). *Dimensions of Personality*. New Brunswick, London: Transaction Publishers.

Faul, F., Erdfelder, E., Buchner, A., & Lang, A.-G. (2009). Statistical power analyses using G*Power 3.1: Tests for correlation and regression analyses. *Behavior Research Methods*, 41, 1149-1160.

G*Power 3.1 manual. January 21, 2021. Verfügbar unter <https://www.psychologie.hhu.de/arbeitsgruppen/allgemeine-psychologie-und-arbeitspsychologie/gpower> [10.05.2022].

Jacob, F. G. & George, E. T. & Jacob, D. V. & Jacob, T. & Rajan, A. (2022). Influence of Big-Five Personality traits on perceived academic stress and coping styles among emerging adults. *EPRA International Journal of Multidisciplinary Research (IJMR) - Peer Reviewed Journal*. Volume: 8 | Issue: 3 | March 2022 || Journal DOI: 10.36713/epra2013 || SJIF Impact Factor 2022: 8.205 || ISI Value: 1.188

Kant, I. *Die Metaphysik der Sitten* in: Immanuel Kant: Werke in zehn Banden, hrsg. von Wilhelm Weischedel. Band 7: Schriften zur Ethik und Religionsphilosophie, zweiter Teil. Darmstadt: Wissenschaftliche Buchgesellschaft. 1975, S. 329.

Kelly, G. A. (1955). *The psychology of personal constructs*. New York: Norton.

Klinik Friedenweiler (2021). Distress und Eustress – Gibt es guten schlechten Stress? Verfügbar unter <https://www.klinik-friedenweiler.de/blog/distress-eustress-unterschiede-formen-folgen/> [17.05.2022].

Lazarus, R., Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer Publishing Company.

McCrae, R. R. & Costa, P. J. Jr. (1999). A Five-Factor Theory of Personality. In: Pervin, L. A. & John, O. P. (Eds.) (1999) *Handbook of personality: Theory and research* (2nd ed.) New York: Guilford.

Sonnenberg, A.-K. (2021). Jeder dritte Deutsche fühlt sich 2021 gestresster als vor Corona, Menschen mit Kindern am häufigsten. *Bildung & Erziehung, Gesundheit, Medizin & Schönheit, Omnibus (DE), Panorama, personal Relationships*. Yougov. Verfügbar unter <https://yougov.de/news/2021/05/07/jeder-dritte-deutsche-fuhlt-sich-2021-gestresster-/> [01.02.2022]

Rauthmann, J. F. (2017). *Persönlichkeitspsychologie. Paradigmen – Strömungen – Theorien*. Springer-Verlag GmbH Deutschland.

Schmithüsen, F. (Hrsg.). (2015). *Lernskript Psychologie. Die Grundlagenfächer kompakt*. Berlin, Heidelberg: Springer-Verlag.

Satow, L. (2020). *B5T® Big-Five-Persönlichkeitstest: Test- und Skaldokumentation* (ISBN 978-3- 949416-00-2).

Satow, L. (2012). *Stress- und Coping-Inventar (SCI): Test- und Skaldokumentation*. Verfügbar unter <https://www.drstatow.de/tests/stress-und-coping-inventar/> [01.02.2022].

Selye, H. (1951). The general-adaptation-syndrome and the diseases of adaptation. *South Med Surg*. 1951 Oct;113(10):315-23. PMID: 14876549.

Solimanifar, O. & Soleymanifar, A. & Afrisham, R. (2018). Relationship between Personality and Biological to Stress: A Review. *Korean Neuropsychiatric Association*. <https://doi.org/10.30773/pi.2018.10.14.2>.

Stangl (2022). *Online Lexikon für Psychologie und Pädagogik. Online-Enzyklopädie aus den Wissenschaften Psychologie und Pädagogik*. Stressor. Wien, Linz, Freiburg: Werner Stangl. Verfügbar unter <https://lexikon.stangl.eu/4142/stressor> [01.06.2022].

Thees, S., Gobel, J., Jose, G., Bohrhardt, R. & Esch, T. (2012). *Die Gesundheit von Studierenden im Bologna-Prozess. Untersuchungen zu Gesundheitsverhalten, Stress und Wohlbefinden zeigen Handlungsbedarf*. Prävention 2012. Springer-Verlag.

TK-CampusKompass (2015). Umfrage zur Gesundheit von Studierenden. Techniker Krankenkasse. Verfügbar unter <https://www.tk.de/resource/blob/2026642/98c5db0cb414660246cc42b77ea3ada2/tk-campuskompass-data.pdf> [10.05.2022].

Walther, B. (2019). Normalverteilung in SPSS testen. Verfügbar unter https://bjoernwalther.com/test_normalverteilung/ [15.05.2022].

Wirtz, M. A. (o.J.) Dosch. Lexikon der Psychologie. Verfügbar unter <https://dorsch.hogrefe.com/stichwort/pen-modell> [01.06.2022].

Weltgesundheitsorganisation (2019). Psychische Gesundheit. Faktenblatt. Verfügbar unter <https://www.euro.who.int/de/health-topics/noncommunicable-diseases/mentalhealth/data-and-resources/fact-sheet-mental-health-2019> [01.02.2022].

Zimmer, L. M., Lörz, M., & Marczuk, A. (2021). Studieren in Zeiten der Corona-Pandemie: Vulnerable Studierendengruppen im Fokus. Zum Stress empfinden vulnerabler Studierendengruppen (DZHW Brief 02|2021). Hannover: DZHW. https://doi.org/10.34878/2021.02.dzhw_brief.

II. Anhang

| | |
|--|----|
| Anhang 1: Protokoll Power Analyse (G*Power 3.1 manual, 2021, S.2; Faul, Erdfelder, Buchner & Lang, 2009, 1149-1160)..... | 55 |
| Anhang 2: Fragebogeninstruktion | 55 |
| Anhang 3: Berechnungen Cronbachs Alpha | 55 |
| Anhang 3.1: Reliabilitätsstatistik Neurotizismus | 55 |
| Anhang 3.2: Item-Skala-Statistiken Neurotizismus..... | 56 |
| Anhang 3.3 Reliabilitätsstatistik Extraversion | 56 |
| Anhang 3.4 Item-Skala-Statistiken Extraversion | 56 |
| Anhang 3.5: Reliabilitätsstatistik Gewissenhaftigkeit..... | 56 |
| Anhang 3.6: Item-Skala-Statistiken Gewissenhaftigkeit | 57 |
| Anhang 3.7: Reliabilitätsstatistik Offenheit | 57 |
| Anhang 3.8: Item-Skala-Statistiken Offenheit..... | 57 |
| Anhang 3.9: Reliabilitätsstatistik Verträglichkeit | 58 |
| Anhang 3.10: Item-Skala-Statistiken Verträglichkeit..... | 58 |
| Anhang 3.11: Reliabilitätsstatistik Stress durch Unsicherheit | 58 |
| Anhang 3.12: Item-Skala-Statistiken Stress durch Unsicherheit..... | 59 |
| Anhang 3.13: Reliabilitätsstatistik Stress durch Überforderung | 59 |
| Anhang 3.14: Item-Skala-Statistiken Stress durch Überforderung..... | 59 |
| Anhang 3.15: Reliabilitätsstatistiken Stress durch Verlust und tatsächlich eingetretene Ereignisse | 59 |
| Anhang 3.16: Item-Skala-Statistiken Stress durch Verlust und tatsächlich eingetretene Ereignisse | 60 |
| Anhang 3.17: Reliabilitätsstatistiken Stress Gesamtbelastung | 60 |
| Anhang 3.18: Item-Skala-Statistiken Stress Gesamtbelastung | 60 |
| Anhang 3.19: Reliabilitätsstatistiken Körperliche und psychische Stresssymptome | 60 |
| Anhang 3.20: Item-Skala-Statistiken Körperliche und psychische Stresssymptome | 61 |
| Anhang 3.21: Reliabilitätsstatistiken Coping-Strategie Positives Denken | 61 |
| Anhang 3.22: Item-Skala-Statistiken Coping-Strategie Positives Denken | 61 |

| | |
|---|----|
| Anhang 4 Grafische Darstellungen der soziodemografischen Merkmale..... | 62 |
| Anhang 4.1: Darstellung des demografischen Merkmals Geschlecht..... | 62 |
| Anhang 4.2: Darstellung des demografischen Merkmals Alter | 62 |
| Anhang 4.3: Darstellung des demografischen Merkmals Studienrichtung | 63 |
| Anhang 4.4: Darstellung des demografischen Merkmals Berufstätigkeit | 63 |
| | |
| Anhang 5 Test auf Normalverteilung..... | 64 |
| Anhang 5.1 Kolmogorov-Smirnov-Test | 64 |
| Anhang 5.2 Q-Q Diagramm Neurotizismus | 64 |
| Anhang 5.3 Q-Q Diagramm Extraversion..... | 65 |
| Anhang 5.4 Q-Q Diagramm Stress Überforderung..... | 65 |
| Anhang 5.5 Q-Q Diagramm Gesamtbelastung Stress..... | 65 |
| Anhang 5.6 Q-Q Diagramm Stress Symptome..... | 66 |
| Anhang 5.7 Q-Q Diagramm Stress Symptome..... | 67 |
| | |
| Anhang 6: Berechnungen einseitiger Einstichproben T-Test..... | 67 |
| Anhang 6.1: T-Wert des Persönlichkeitsmerkmals Neurotizismus..... | 67 |
| Anhang 6.2: T-Wert des Persönlichkeitsmerkmals Extraversion | 68 |
| Anhang 6.3: T-Wert Gesamtbelastung durch Stress | 69 |
| Anhang 6.4: T-Wert der Stresssymptome | 69 |
| Anhang 6.5: T-Wert der Stressskala Überforderung..... | 70 |
| Anhang 6.6: T-Wert der Coping-Strategie Positives Denken..... | 71 |

Anhang 1: Protokoll Power Analyse (G*Power 3.1 manual, 2021, S.2; Faul, Erdfelder, Buchner & Lang, 2009, 1149-1160)

t tests - Means: Difference from constant (one sample case)

Analysis: Compromise: Compute implied α & power

Input: Tail(s) = One

Effect size d = 0.5

β/α ratio = 1

Total sample size = 45

Output: Noncentrality parameter δ = 3.3541020

Critical t = 1.6864315

Df = 44

α err prob = 0.0493959

β err prob = 0.0493959

Power (1- β err prob) = 0.9506041

Anhang 2: Fragebogeninstruktion

Liebe Teilnehmer:innen,

mein Name ist Melina Müller, ich studiere Psychologie an der Hamburger Fernhochschule und verfasse derzeit meine Bachelorarbeit.

Dazu würde ich gerne mehr zu deinem individuellen Stressmanagement als Student:in wissen.

Dieser Fragebogen umfasst 83 Fragen. Bitte markiere die Antwort, die auf dich zutrifft.

Die Bearbeitungsdauer dieser Umfrage beträgt etwa 15 Minuten.

Für den Erfolg der Studie ist es wichtig, dass der Fragebogen vollständig ausgefüllt wird und keine Fragen ausgelassen werden.

Alle Daten werden anonym erhoben, werden streng vertraulich behandelt und können deiner Person nicht zugeordnet werden. Die Teilnahme ist freiwillig.

Hinweis: In diesem Fragebogen werden der Persönlichkeitstest B5T® sowie das Stress- und Coping-Inventar (SCI) von Dr. Lars Satow verwendet. Copyright (C) Dr. Lars Satow.

Vielen Dank für deine Teilnahme!

Anhang 3: Berechnungen Cronbachs Alpha

Anhang 3.1: Reliabilitätsstatistik Neurotizismus

Reliabilitätsstatistiken

| Cronbachs Alpha | Anzahl der Items |
|-----------------|------------------|
| ,920 | 10 |

Anhang 3.2: Item-Skala-Statistiken Neurotizismus*Item-Skala-Statistiken*

| | Skalenmittelwert, wenn Item weggelassen | Skalenvarianz, wenn Item weggelassen | Korrigierte Item-Skala-Korrelation | Cronbachs Alpha, wenn Item weggelassen |
|---|---|--------------------------------------|------------------------------------|--|
| IchbineineängstlichePerson | 22,97 | 41,182 | ,658 | ,914 |
| Ichfühlemichoftunsicher | 22,86 | 38,717 | ,794 | ,906 |
| IchverspüreofteinegroßeinnereUnruhe | 22,74 | 38,843 | ,708 | ,911 |
| IchmachemiroftunnützeSorgen | 22,41 | 39,843 | ,708 | ,911 |
| IchgrübelvielübermeineZukunftnach | 22,18 | 42,615 | ,510 | ,921 |
| OftüberwältigenmichmeineGefühle | 22,76 | 39,900 | ,724 | ,910 |
| IchbinoftohneGrundtraurig | 23,24 | 38,803 | ,742 | ,909 |
| Ichbinoftnervös | 22,73 | 39,191 | ,739 | ,909 |
| OftwerdeichvonmeinenGefühlenhinundhergerissen | 22,78 | 39,991 | ,722 | ,910 |
| IchbinmirmeinenEntscheidungenoftunsicher | 22,73 | 40,563 | ,685 | ,912 |

Anhang 3.3 Reliabilitätsstatistik Extraversion*Reliabilitätsstatistiken*

| Cronbachs Alpha | Anzahl der Items |
|-----------------|------------------|
| ,869 | 10 |

Anhang 3.4 Item-Skala-Statistiken Extraversion*Item-Skala-Statistiken*

| | Skalenmittelwert, wenn Item weggelassen | Skalenvarianz, wenn Item weggelassen | Korrigierte Item-Skala-Korrelation | Cronbachs Alpha, wenn Item weggelassen |
|--|---|--------------------------------------|------------------------------------|--|
| IchbingernemitanderenMenschenzusammen | 23,43 | 27,412 | ,710 | ,848 |
| IchkannschnellguteSTimmungverbreiten | 23,73 | 28,288 | ,523 | ,861 |
| Ichbinunternehmungslustig | 23,45 | 28,592 | ,526 | ,861 |
| IchstehegereimMittelpunkt | 24,57 | 27,835 | ,534 | ,860 |
| ImGrundebinichoftlieberfürmichallein | 23,98 | 27,057 | ,602 | ,855 |
| IchbineinEinzelgänger | 23,77 | 26,523 | ,631 | ,852 |
| IchgehegerneaufPartys | 24,02 | 25,925 | ,599 | ,856 |
| IchbininvielenVereinenaktiv | 24,77 | 28,820 | ,351 | ,876 |
| IchbineingesprächigerundkommunikativerMensch | 23,54 | 27,210 | ,638 | ,852 |
| Ichbinsehrkontaktfreudig | 23,70 | 25,446 | ,802 | ,838 |

Anhang 3.5: Reliabilitätsstatistik Gewissenhaftigkeit*Reliabilitätsstatistiken*

| Cronbachs Alpha | Anzahl der Items |
|-----------------|------------------|
| ,759 | 10 |

Anhang 3.6: Item-Skala-Statistiken Gewissenhaftigkeit*Item-Skala-Statistiken*

| | Skalenmit- telwert, wenn Item weggelas- sen | Skalenva- rianz, wenn Item weggelas- sen | Korri- gierte Item- Skala- Korrela- tion | Cron- bachs Alpha, wenn Item wegge- lassen |
|--|---|--|---|--|
| Ichbinsehrpflichtbewusst | 24,59 | 17,444 | ,609 | ,719 |
| MeineAufgabenerledigeichimmersehrgenau | 24,79 | 17,790 | ,541 | ,726 |
| IchwarschonalsKindsehrordentlich | 25,72 | 16,202 | ,478 | ,731 |
| Ichgeheimmerplanvollvor | 25,12 | 16,940 | ,572 | ,718 |
| IchhabemeinefestenPrinzipienundhal- tedaranauchfest | 25,05 | 18,357 | ,412 | ,741 |
| AuchkleineBußgeldersindmirsehrunangenehm | 25,33 | 17,274 | ,309 | ,763 |
| AuchkleineSchlampereienstörenmich | 25,45 | 17,209 | ,465 | ,733 |
| IchachtesehrdaraufdassRegelneingehalten- werden | 25,13 | 17,390 | ,527 | ,725 |
| Wennichmichienmalentschiedenhabedann- weicheichdavonauc | 25,44 | 19,231 | ,232 | ,762 |
| IchmacheeigentlichnieFlüchtigkeitsfehler | 25,84 | 19,175 | ,218 | ,765 |

Anhang 3.7: Reliabilitätsstatistik Offenheit*Reliabilitätsstatistiken*

| Cronbachs Alpha | Anzahl der Items |
|-----------------|------------------|
| ,741 | 10 |

Anhang 3.8: Item-Skala-Statistiken Offenheit*Item-Skala-Statistiken*

| | Skalenmit- telwert, wenn Item weggelas- sen | Skalenva- rianz, wenn Item weggelas- sen | Korri- gierte Item- Skala- Korrela- tion | Cron- bachs Alpha, wenn Item wegge- lassen |
|--|---|--|---|--|
| IchwillimmerneueDingeausprobieren | 24,81 | 20,442 | ,486 | ,710 |
| IchbineiniegierigerMensch | 24,38 | 21,150 | ,470 | ,715 |
| IchreisevielumandereKulturenkennenzulernen | 25,35 | 21,416 | ,225 | ,750 |
| Amliebstenistesmirwennallesobleibtwieesist | 25,17 | 21,514 | ,305 | ,734 |
| Ichdiskutieregerne | 25,02 | 20,245 | ,373 | ,726 |
| IchlerneimmerwiedergerneueDinge | 24,35 | 20,927 | ,557 | ,708 |
| IchbeschäftigemichvielmitKunstMusikundLite- ratur | 25,25 | 20,691 | ,308 | ,737 |
| IchinteressieremichsehrfürphilosophischeFra- gen | 25,21 | 19,116 | ,464 | ,711 |
| IchlesevielüberwissenschaftlicheThemen- neueEntdeckungeno | 25,21 | 19,127 | ,470 | ,710 |
| IchhabevieleIdeenundvielFantasie | 24,81 | 19,780 | ,505 | ,705 |

Anhang 3.9: Reliabilitätsstatistik Verträglichkeit*Reliabilitätsstatistiken*

| Cronbachs Alpha | Anzahl der Items |
|-----------------|------------------|
| ,791 | 10 |

Anhang 3.10: Item-Skala-Statistiken Verträglichkeit*Item-Skala-Statistiken*

| | Skalenmit- telwert, wenn Item weggelassen | Skalenva- rianz, wenn Item weggelas- sen | Korri- gierte Item- Skala- Korrela- tion | Cron- bachs Alpha, wenn Item wegge- lassen |
|---|--|--|---|--|
| Ichhatedaraufimmerfreundlichzusein | 28,58 | 13,114 | ,601 | ,756 |
| IchbineinhöflicherMensch | 28,47 | 13,850 | ,560 | ,764 |
| Ichhelfeandereauchwennmanesmirnicht- dankt | 28,70 | 14,006 | ,413 | ,778 |
| IchhabeimmerwiederStreitmitanderen | 28,69 | 13,791 | ,400 | ,781 |
| IchbineinEgoist | 28,83 | 13,102 | ,457 | ,775 |
| Wennmirjemandhilfterweiseichmichimmera- lsdankbar | 28,41 | 14,496 | ,420 | ,778 |
| IchwürdeineineschlechteLaunenieanande- renauslassen | 29,46 | 13,758 | ,377 | ,784 |
| EsfälltmirsehrleichtmeineBedürfnissefürand- erezurückzus | 29,14 | 13,437 | ,474 | ,771 |
| IchkannmichgutinandereMenschenhineinver- setzen | 28,53 | 13,473 | ,482 | ,770 |
| Ichkommeimmergutmitandereausauch- wennsienichtmeiner | 29,03 | 13,513 | ,488 | ,769 |

Anhang 3.11: Reliabilitätsstatistik Stress durch Unsicherheit*Reliabilitätsstatistiken*

| Cronbachs Alpha | Anzahl der Items |
|-----------------|------------------|
| ,736 | 10 |

Anhang 3.12: Item-Skala-Statistiken Stress durch Unsicherheit*Item-Skala-Statistiken*

| | Skalenmittelwert, wenn Item weggelassen | Skalenvarianz, wenn Item weggelassen | Korrigierte Item-Skala-Korrelation | Cronbachs Alpha, wenn Item weggelassen |
|-----------------------------------|---|--------------------------------------|------------------------------------|--|
| StressUnsicherheit_Finanzen | 19,38 | 57,561 | ,356 | ,726 |
| StressUnsicherheit_Wohnort | 20,06 | 55,762 | ,452 | ,705 |
| StressUnsicherheit_Arbeit | 18,55 | 51,152 | ,554 | ,679 |
| StressUnsicherheit_Krankheit | 19,88 | 60,220 | ,274 | ,742 |
| StressUnsicherheit_FamilieFreunde | 19,44 | 55,482 | ,425 | ,711 |
| StressUnsicherheit_Partnerschaft | 19,47 | 53,062 | ,455 | ,704 |
| StressUnsicherheit_Lebensziele | 18,59 | 49,729 | ,637 | ,659 |

Anhang 3.13: Reliabilitätsstatistik Stress durch Überforderung*Reliabilitätsstatistiken*

| Cronbachs Alpha | Anzahl der Items |
|-----------------|------------------|
| ,754 | 7 |

Anhang 3.14: Item-Skala-Statistiken Stress durch Überforderung*Item-Skala-Statistiken*

| | Skalenmittelwert, wenn Item weggelassen | Skalenvarianz, wenn Item weggelassen | Korrigierte Item-Skala-Korrelation | Cronbachs Alpha, wenn Item weggelassen |
|--------------------------------------|---|--------------------------------------|------------------------------------|--|
| StressÜberforderung_Finanzen | 18,64 | 52,425 | ,291 | ,763 |
| StressÜberforderung_Wohnort | 19,31 | 53,999 | ,320 | ,753 |
| StressÜberforderung_Arbeit | 16,72 | 45,267 | ,584 | ,698 |
| StressÜberforderung_FamilieErwartung | 18,16 | 45,712 | ,579 | ,699 |
| StressÜberforderung_PartnerErwartung | 18,63 | 49,390 | ,409 | ,738 |
| StressÜberforderung_Krankheit | 18,50 | 48,663 | ,466 | ,725 |
| StressÜberforderung_EigeneErwartung | 16,59 | 44,380 | ,657 | ,681 |

Anhang 3.15: Reliabilitätsstatistiken Stress durch Verlust und tatsächlich eingetretene Ereignisse*Reliabilitätsstatistiken*

| Cronbachs Alpha | Anzahl der Items |
|-----------------|------------------|
| ,684 | 7 |

Anhang 3.16: Item-Skala-Statistiken Stress durch Verlust und tatsächlich eingetretene Ereignisse

Item-Skala-Statistiken

| | Skalenmittelwert, wenn Item weg- gelassen | Skalenvarianz, wenn Item weggelassen | Korrigierte Item- Skala- Korrelation | Cronbachs Alpha, wenn Item wegge- lassen |
|--------------------------------|---|--|---|---|
| StressVerlust_Finzen | 10,52 | 32,400 | ,157 | ,695 |
| StressVerlust_Wohnort | 10,28 | 30,133 | ,229 | ,686 |
| StressVerlust_FamilieFreunde | 9,70 | 23,341 | ,490 | ,620 |
| StressVerlust_Arbeit | 10,31 | 27,302 | ,488 | ,635 |
| StressVerlust_PartnerTrennung | 9,87 | 24,201 | ,428 | ,640 |
| StressVerlust_Gesundheit | 9,58 | 24,039 | ,416 | ,645 |
| StressVerlust_EigenesScheitern | 9,38 | 21,711 | ,542 | ,601 |

Anhang 3.17: Reliabilitätsstatistiken Stress Gesamtbelastung

Reliabilitätsstatistiken

| Cronbachs Alpha | Anzahl der Items |
|-----------------|------------------|
| ,827 | 3 |

Anhang 3.18: Item-Skala-Statistiken Stress Gesamtbelastung

Item-Skala-Statistiken

| | Skalenmittelwert, wenn Item weg- gelassen | Skalenvarianz, wenn Item weggelassen | Korrigierte Item- Skala- Korrelation | Cronbachs Alpha, wenn Item wegge- lassen |
|-----------------------|---|--|---|---|
| SummeS1_Unsicherheit | 32,6989 | 145,275 | ,783 | ,660 |
| SummeS2_Überforderung | 34,1705 | 159,605 | ,760 | ,682 |
| SummeS3_Verlust | 43,6534 | 239,748 | ,569 | ,875 |

Anhang 3.19: Reliabilitätsstatistiken Körperliche und psychische Stresssymptome

Reliabilitätsstatistiken

| Cronbachs Alpha | Anzahl der Items |
|-----------------|------------------|
| ,850 | 13 |

Anhang 3.20: Item-Skala-Statistiken Körperliche und psychische Stress-symptome

Item-Skala-Statistiken

| | Skalenmittelwert, wenn Item weg- gelassen | Skalenvarianz, wenn Item weggelassen | Korrigierte Item- Skala- Korrelation | Cronbachs Alpha, wenn Item wegge- lassen |
|--------------------------|---|--|---|---|
| Symptom_Schlaf | 24,36 | 47,810 | ,639 | ,831 |
| Symptom_Magen | 24,63 | 48,933 | ,470 | ,842 |
| Symptom_KloßHals | 25,10 | 49,996 | ,533 | ,838 |
| Symptom_Kopfschmerz | 24,54 | 50,124 | ,379 | ,849 |
| Symptom_Grübeln | 23,85 | 48,485 | ,572 | ,835 |
| Symptom_Traurig | 24,50 | 46,583 | ,702 | ,826 |
| Symptom_Lustlos | 24,48 | 47,097 | ,635 | ,831 |
| Symptom_Gewicht | 25,19 | 54,081 | ,186 | ,858 |
| Symptom_Libido | 24,90 | 52,081 | ,315 | ,851 |
| Symptom_Rückzug | 24,70 | 47,078 | ,652 | ,829 |
| Symptom_ZuckungenGesicht | 25,35 | 52,456 | ,383 | ,847 |
| Symptom_Konzentration | 24,43 | 48,270 | ,570 | ,835 |
| Symptom_Alpträume | 24,98 | 48,788 | ,537 | ,838 |

Anhang 3.21: Reliabilitätsstatistiken Coping-Strategie Positives Denken

Reliabilitätsstatistiken

| Cronbachs Alpha | Anzahl der Items |
|-----------------|------------------|
| ,648 | 4 |

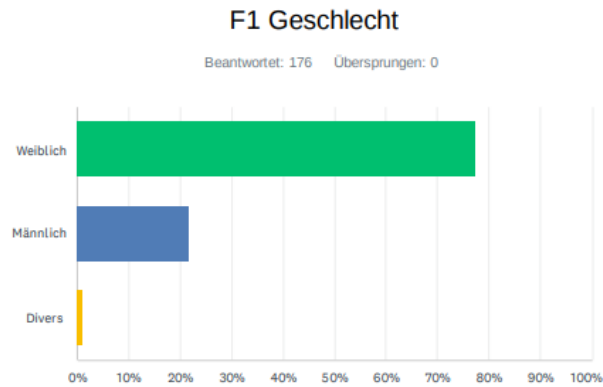
Anhang 3.22: Item-Skala-Statistiken Coping-Strategie Positives Denken

Item-Skala-Statistiken

| | Skalenmittelwert, wenn Item weg- gelassen | Skalenvarianz, wenn Item weggelassen | Korrigierte Item- Skala- Korrelation | Cronbachs Alpha, wenn Item wegge- lassen |
|--------------------------------|---|--|---|---|
| Positiv1_StressGuteSeiten | 8,20 | 3,360 | ,475 | ,545 |
| Positiv2_StressHerausforderung | 8,26 | 3,086 | ,622 | ,433 |
| Positiv3_KonzentrationPositiv | 7,86 | 3,986 | ,359 | ,623 |
| Positiv4_Humor | 7,64 | 3,991 | ,280 | ,679 |

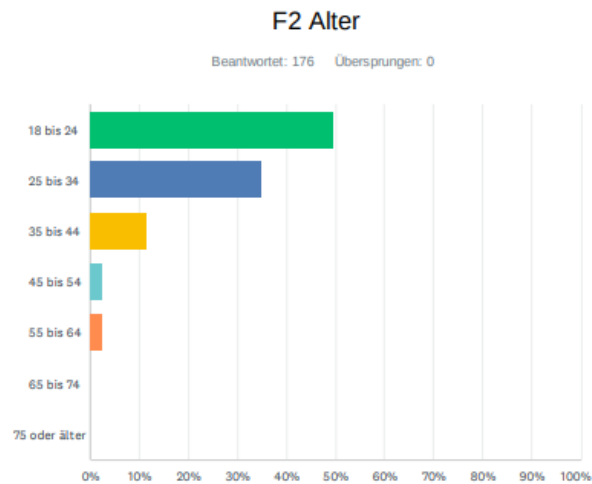
Anhang 4 Grafische Darstellungen der soziodemografischen Merkmale

Anhang 4.1: Darstellung des demografischen Merkmals Geschlecht



| ANTWORTOPTIONEN | BEANTWORTUNGEN |
|-----------------|----------------|
| Weiblich | 77.27% 136 |
| Männlich | 21.59% 38 |
| Divers | 1.14% 2 |
| GESAMT | 176 |

Anhang 4.2: Darstellung des demografischen Merkmals Alter

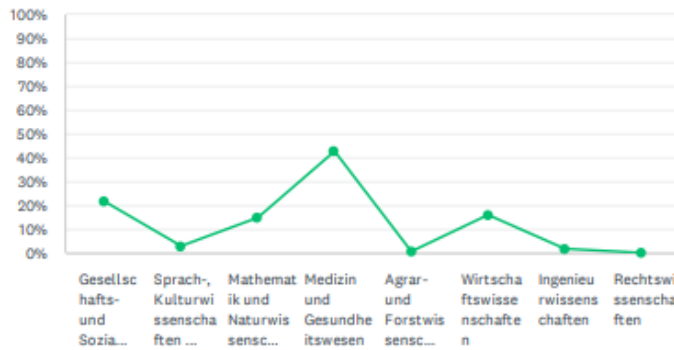


| ANTWORTOPTIONEN | BEANTWORTUNGEN |
|-----------------|----------------|
| 18 bis 24 | 49.43% 87 |
| 25 bis 34 | 34.66% 61 |
| 35 bis 44 | 11.36% 20 |
| 45 bis 54 | 2.27% 4 |
| 55 bis 64 | 2.27% 4 |
| 65 bis 74 | 0.00% 0 |
| 75 oder älter | 0.00% 0 |
| GESAMT | 176 |

Anhang 4.3: Darstellung des demografischen Merkmals Studienrichtung

F5 Bitte geben Sie Ihre Studienrichtung an

Beantwortet: 176 Übersprungen: 0

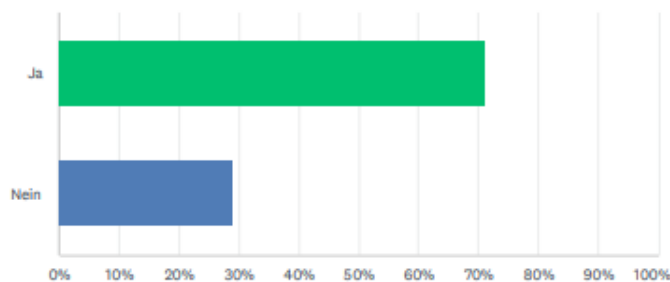


| ANTWORTOPTIONEN | BEANTWORTUNGEN |
|--|----------------|
| Gesellschafts- und Sozialwissenschaften | 21.59% 38 |
| Sprach-, Kulturwissenschaften und Gestaltung | 2.84% 5 |
| Mathematik und Naturwissenschaften | 14.77% 26 |
| Medizin und Gesundheitswesen | 42.61% 75 |
| Agrar- und Forstwissenschaften | 0.57% 1 |
| Wirtschaftswissenschaften | 15.91% 28 |
| Ingenieurwissenschaften | 1.70% 3 |
| Rechtswissenschaften | 0.00% 0 |
| GESAMT | 176 |

Anhang 4.4: Darstellung des demografischen Merkmals Berufstätigkeit

F6 Sind Sie neben dem Studium berufstätig?

Beantwortet: 176 Übersprungen: 0



| ANTWORTOPTIONEN | BEANTWORTUNGEN |
|-----------------|----------------|
| Ja | 71.02% 125 |
| Nein | 28.98% 51 |
| GESAMT | 176 |

Anhang 5 Test auf Normalverteilung

Anhang 5.1 Kolmogorov-Smirnov-Test

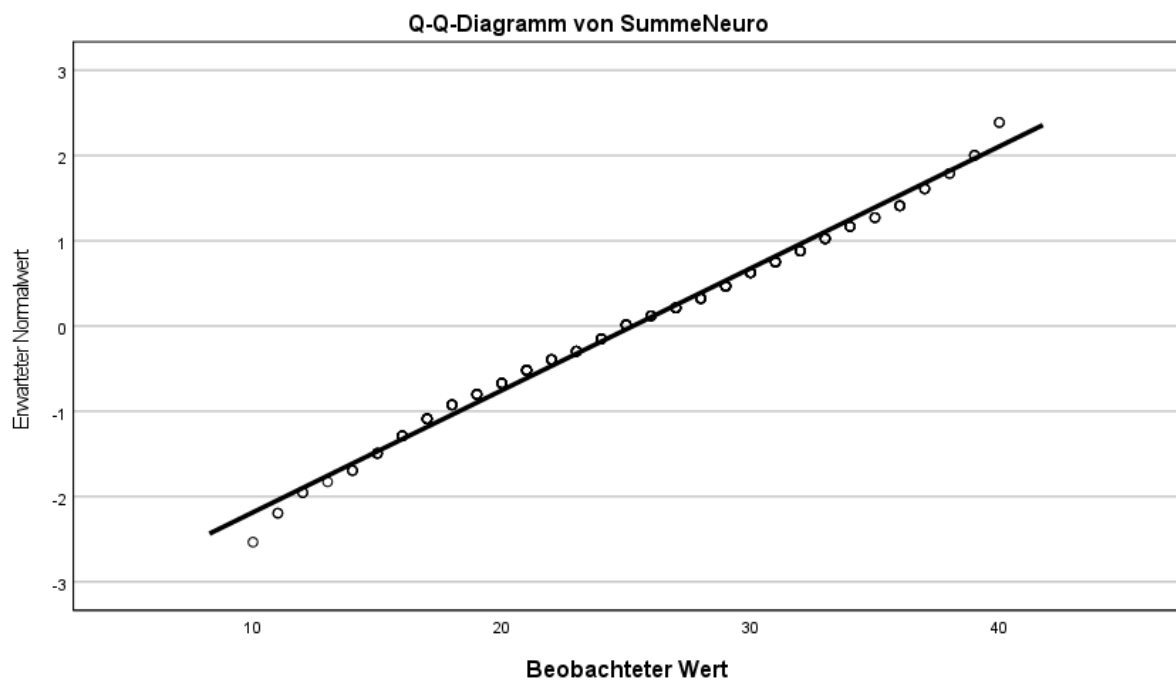
Test auf Normalverteilung

| | Kolmogorov-Smirnov ^a | | | Shapiro-Wilk | | |
|----------------------------------|---------------------------------|---------|------------------|----------------|---------|------------------|
| | Statis- tik | df | Signifi- kanz | Statis- tik | df | Signifi- kanz |
| SummeNeuro | ,059 | 17 6 | ,200* | ,985 | 17 6 | ,063 |
| SummeExtra | ,061 | 17 6 | ,200* | ,981 | 17 6 | ,016 |
| SummeS2Überforderung | ,069 | 17 6 | ,040 | ,980 | 17 6 | ,011 |
| GesamtbelastungSum- meS1S2S32 | ,065 | 17 6 | ,063 | ,976 | 17 6 | ,004 |
| SummeSymptome | ,065 | 17 6 | ,067 | ,977 | 17 6 | ,005 |
| SummeCOP_Positiv | ,094 | 17 6 | ,001 | ,978 | 17 6 | ,008 |

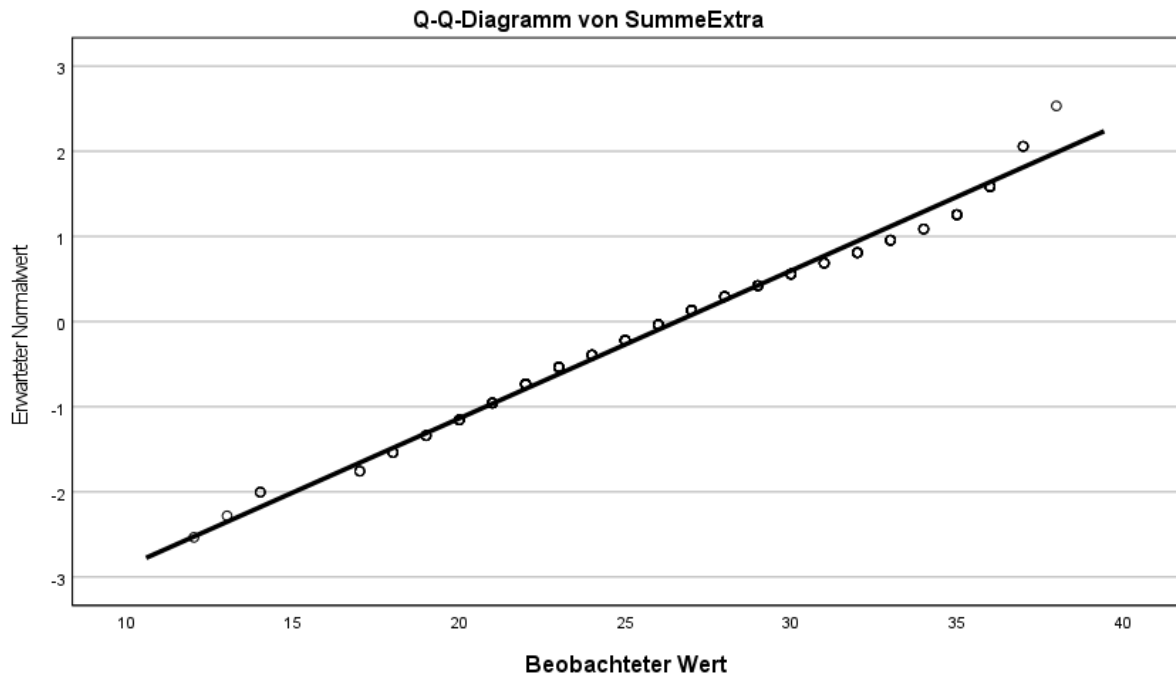
Dies ist eine untere Grenze der echten Signifikanz.

^a Signifikanzkorrektur nach Lilliefors

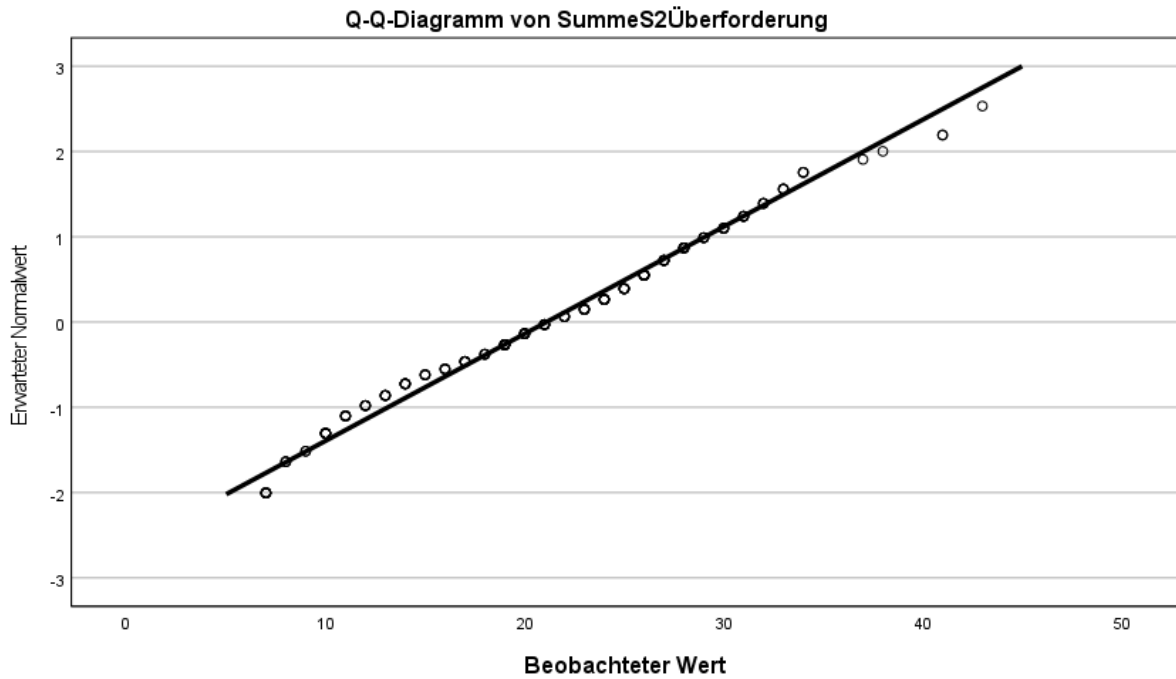
Anhang 5.2 Q-Q Diagramm Neurotizismus



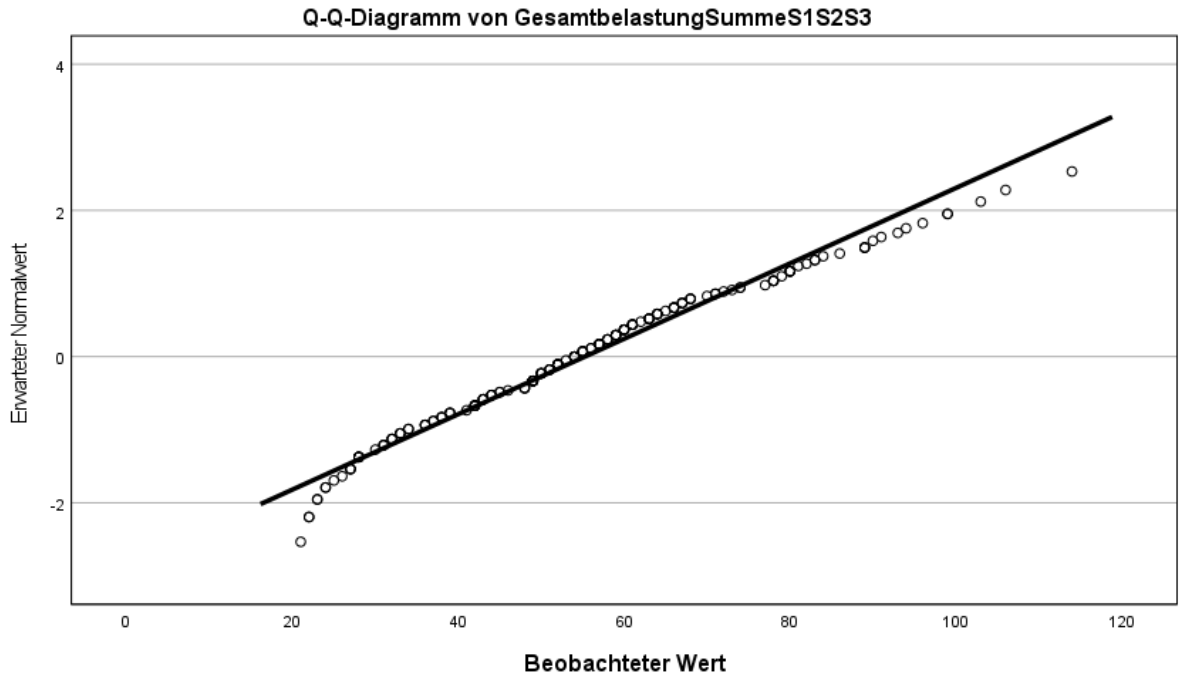
Anhang 5.3 Q-Q Diagramm Extraversion



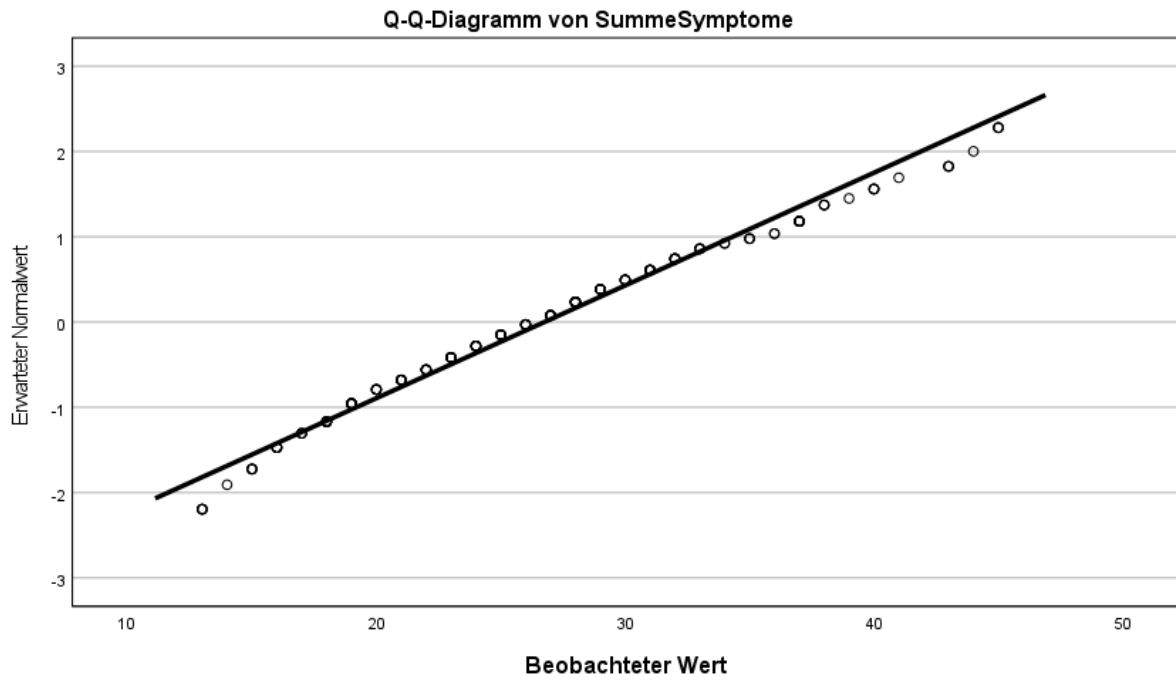
Anhang 5.4 Q-Q Diagramm Stress Überforderung



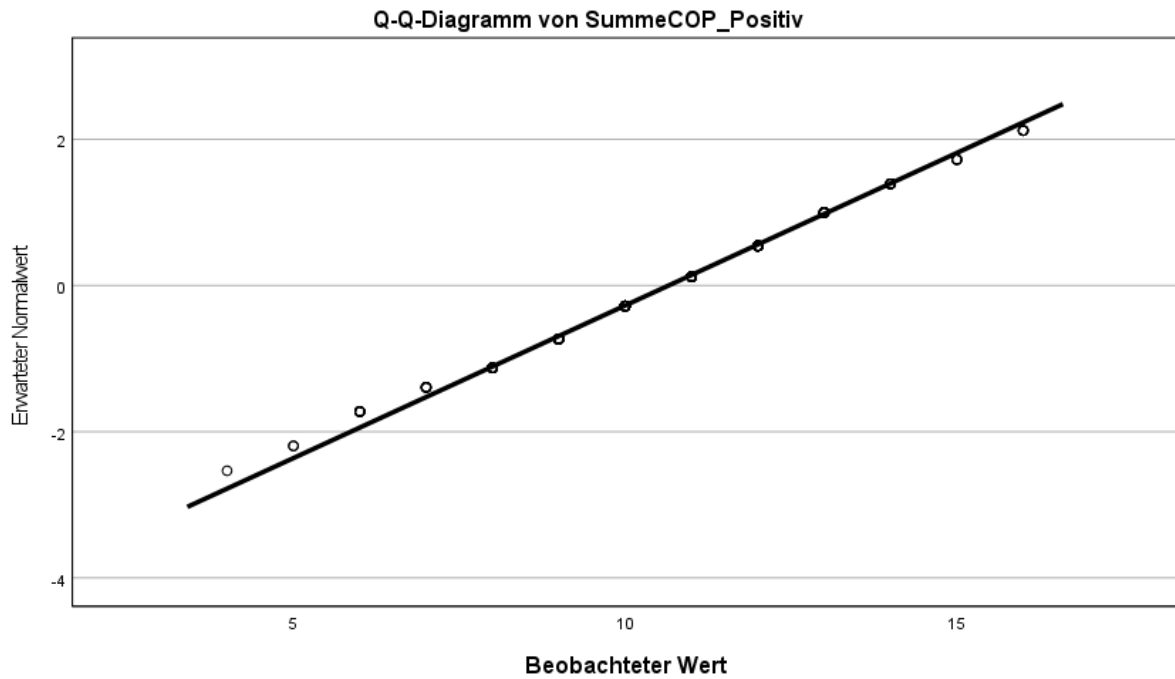
Anhang 5.5 Q-Q Diagramm Gesamtbelastung Stress



Anhang 5.6 Q-Q Diagramm Stress Symptome



Anhang 5.7 Q-Q Diagramm Stress Symptome



Anhang 6: Berechnungen einseitiger Einstichproben T-Test

Anhang 6.1: T-Wert des Persönlichkeitsmerkmals Neurotizismus

Statistik bei einer Stichprobe

| | N | Mittelwert | Standardabweichung | Standardfehler des Mittelwerts |
|------------|-----|------------|--------------------|--------------------------------|
| SummeNeuro | 176 | 25,2670 | 6,99161 | ,52701 |

Test bei einer Stichprobe

| Testwert = 26,2 | | | | | | |
|--------------------------------------|--------|-----|-----------------|--------------------|--------------|-------------|
| 95% Konfidenzintervall der Differenz | | | | | | |
| | T | df | Sig. (2-seitig) | Mittlere Differenz | Unterer Wert | Oberer Wert |
| SummeNeuro | -1,770 | 175 | ,078 | -,93295 | -1,9731 | ,1072 |

Effektgrößen bei einer Stichprobe

| | | Standardisierer ^a | Punktschätzung | 95% Konfidenzintervall | |
|------------|-------------------|------------------------------|----------------|------------------------|-------------|
| | | | | Unterer Wert | Oberer Wert |
| SummeNeuro | Cohen's d | 6,99161 | -,133 | -,282 | ,015 |
| | Hedges' Korrektur | 7,02175 | -,133 | -,280 | ,015 |

^a. Der bei der Schätzung der Effektgrößen verwendete Nenner. Cohen's d verwendet die Standardabweichung einer Stichprobe. Hedges' Korrektur verwendet die Standardabweichung einer Stichprobe und einen Korrekturfaktor.

Anhang 6.2: T-Wert des Persönlichkeitsmerkmals Extraversion*Statistik bei einer Stichprobe*

| | N | Mittelwert | Standardabweichung | Standardfehler des Mittelwerts |
|------------|-----|------------|--------------------|--------------------------------|
| SummeExtra | 176 | 26,5511 | 5,76469 | ,43453 |

Test bei einer Stichprobe

| Testwert = 25,9 | | | | | | |
|--------------------------------------|-------|-----|-----------------|--------------------|--------------|-------------|
| 95% Konfidenzintervall der Differenz | | | | | | |
| | T | df | Sig. (2-seitig) | Mittlere Differenz | Unterer Wert | Oberer Wert |
| SummeExtra | 1,498 | 175 | ,136 | ,65114 | -,2065 | 1,5087 |

Effektgrößen bei einer Stichprobe

| | | Standardisierer ^a | Punktschätzung | 95% Konfidenzintervall | |
|------------|-------------------|------------------------------|----------------|------------------------|-------------|
| | | | | Unterer Wert | Oberer Wert |
| SummeExtra | Cohen's d | 5,76469 | ,113 | -,035 | ,261 |
| | Hedges' Korrektur | 5,78954 | ,112 | -,035 | ,260 |

^a. Der bei der Schätzung der Effektgrößen verwendete Nenner. Cohen's d verwendet die Standardabweichung einer Stichprobe. Hedges' Korrektur verwendet die Standardabweichung einer Stichprobe und einen Korrekturfaktor.

Anhang 6.3: T-Wert Gesamtbelastung durch Stress*Statistik bei einer Stichprobe*

| | N | Mittelwert | Standardabweichung | Standardfehler des Mittelwerts |
|----------------------------|-----|------------|--------------------|--------------------------------|
| GesamtbelastungSummeS1S2S3 | 176 | 55,2614 | 19,39042 | 1,46161 |

Test bei einer Stichprobe

| | T | df | Sig. (2-seitig) | Testwert = 68,67 95% Konfidenzintervall der Differenz | | |
|----------------------------|--------|-----|-----------------|--|--------------|-------------|
| | | | | Mittlere Differenz | Unterer Wert | Oberer Wert |
| GesamtbelastungSummeS1S2S3 | -9,174 | 175 | ,000 | -13,40864 | -16,2933 | -10,5240 |

Effektgrößen bei einer Stichprobe

| | | Standardisierter ^a | Punktschätzung | 95% Konfidenzintervall | |
|----------------------------|-------------------|-------------------------------|----------------|------------------------|-------------|
| | | | | Unterer Wert | Oberer Wert |
| GesamtbelastungSummeS1S2S3 | Cohen's d | 19,39042 | -,692 | -,855 | -,526 |
| | Hedges' Korrektur | 19,47402 | -,689 | -,852 | -,524 |

^a. Der bei der Schätzung der Effektgrößen verwendete Nenner. Cohen's d verwendet die Standardabweichung einer Stichprobe. Hedges' Korrektur verwendet die Standardabweichung einer Stichprobe und einen Korrekturfaktor.

Anhang 6.4: T-Wert der Stresssymptome*Statistik bei einer Stichprobe*

| | N | Mittelwert | Standardabweichung | Standardfehler des Mittelwerts |
|---------------|-----|------------|--------------------|--------------------------------|
| SummeSymptome | 176 | 26,7500 | 7,56496 | ,57023 |

Test bei einer Stichprobe

| | Testwert =31,98 | | | | | |
|---------------|--------------------------------------|-----|-----------------|--------------------|--------------|-------------|
| | 95% Konfidenzintervall der Differenz | | | | | |
| | T | df | Sig. (2-seitig) | Mittlere Differenz | Unterer Wert | Oberer Wert |
| SummeSymptome | -9,172 | 175 | ,000 | -5,23000 | -6,3554 | -4,1046 |

Effektgrößen bei einer Stichprobe

| | | Standardisiere- r ^a | Punktschät- zung | 95% Konfidenzinter- vall | |
|---------------|------------------------|-----------------------------------|---------------------|-----------------------------|-------------|
| | | | | Unterer Wert | Oberer Wert |
| SummeSymptome | Cohen´s d | 7,56496 | -,691 | -,855 | -,526 |
| | Hedges´ Korrek- tur | 7,59757 | -,688 | -,851 | -,524 |

^a. Der bei der Schätzung der Effektgrößen verwendete Nenner. Cohen´s d verwendet die Standardabweichung einer Stichprobe. Hedges´ Korrektur verwendet die Standardabweichung einer Stichprobe und einen Korrekturfaktor.

Anhang 6.5: T-Wert der Stressskala Überforderung*Statistik bei einer Stichprobe*

| | N | Mittelwert | Standardabweichung | Standardfehler des Mittelwerts |
|----------------------|-----|------------|--------------------|--------------------------------|
| SummeS2Überforderung | 176 | 21,0909 | 7,96727 | ,60056 |

Test bei einer Stichprobe

| | Testwert =25,97 | | | | | |
|----------------------|---|-----|-----------------|--------------------|--------------|-------------|
| | 95% Konfidenzinter- vall der Differenz | | | | | |
| | T | df | Sig. (2-seitig) | Mittlere Differenz | Unterer Wert | Oberer Wert |
| SummeS2Überforderung | -8,124 | 175 | ,000 | -4,87909 | -6,0644 | -3,6938 |

Effektgrößen bei einer Stichprobe

| | | Standardisiere- r ^a | Punktschät- zung | 95% Konfidenzinter- vall | |
|----------------------|------------------------|-----------------------------------|---------------------|-----------------------------|-------------|
| | | | | Unterer Wert | Oberer Wert |
| SummeS2Überforderung | Cohen´s d | 7,96727 | -,612 | -,773 | -,451 |
| | Hedges´ Korrek- tur | 8,00162 | -,610 | -,769 | -,449 |

^a. Der bei der Schätzung der Effektgrößen verwendete Nenner. Cohen´s d verwendet die Standardabweichung einer Stichprobe. Hedges´ Korrektur verwendet die Standardabweichung einer Stichprobe und einen Korrekturfaktor.

Anhang 6.6: T-Wert der Coping-Strategie Positives Denken*Statistik bei einer Stichprobe*

| | N | Mittelwert | Standardabweichung | Standardfehler des Mittelwerts |
|------------------|-----|------------|--------------------|--------------------------------|
| SummeCOP_Positiv | 176 | 10,6534 | 2,39506 | ,18053 |

Test bei einer Stichprobe

| Testwert = 8,5 | | | | | | |
|--------------------------------------|--------|-----|-----------------|--------------------|--------------|-------------|
| 95% Konfidenzintervall der Differenz | | | | | | |
| | T | df | Sig. (2-seitig) | Mittlere Differenz | Unterer Wert | Oberer Wert |
| SummeCOP_Positiv | 11,928 | 175 | ,000 | 2,15341 | 1,7971 | 2,5097 |

Effektgrößen bei einer Stichprobe

| | | Standardisiere- r^a | Punktschätzung | 95% Konfidenzintervall | |
|------------------|-------------------|--------------------------|----------------|------------------------|-------------|
| | | | | Unterer Wert | Oberer Wert |
| SummeCOP_Positiv | Cohen´s d | 2,39506 | ,899 | ,723 | 1,073 |
| | Hedges´ Korrektur | 2,40539 | ,895 | ,720 | 1,069 |

^a. Der bei der Schätzung der Effektgrößen verwendete Nenner.
Cohen´s d verwendet die Standardabweichung einer Stichprobe.
Hedges´ Korrektur verwendet die Standardabweichung einer Stichprobe und einen Korrekturfaktor.



UNIVERSITY
OF APPLIED SCIENCES

Eigenständigkeitserklärung

Hiermit erkläre ich, dass ich die vorliegende Arbeit selbstständig und ohne unzulässige Hilfe Dritter und ohne Benutzung anderer als der angegebenen Hilfsmittel angefertigt habe. Insbesondere versichere ich, keinerlei entgeltliche Hilfe für die Themenfindung, -aufbereitung oder -recherche sowie für die Abfassung und Endredaktion meiner Arbeit in Anspruch genommen zu haben. Die aus anderen Quellen direkt oder indirekt übernommenen Daten und Konzepte sind unter Angabe der Quelle gekennzeichnet. Dies gilt auch für Quellen aus eigenen Arbeiten.

Ich versichere, dass ich diese Arbeit oder nicht zitierte Teile daraus vorher nicht in einem anderen Prüfungsverfahren eingereicht habe.

Mir ist bekannt, dass meine Arbeit zum Zwecke eines Plagiatsabgleichs mittels einer Plagiats-erkennungsoftware auf ungekennzeichnete Übernahme von fremdem geistigen Eigentum überprüft werden kann.

Ich versichere, dass, falls meine Arbeit in elektronischer Form einzureichen ist, diese mit der gedruckten Version identisch ist.

Müller

Name

1124787

Matrikelnummer

Melina

Vorname

BAC - PB 1

Prüfungskennzeichen

29.06.2022
Datum/Unterschrift