

## Lebenszufriedenheit

### Einleitung

Lebenszufriedenheit ist die bewertende und beurteilende (kognitiv-evaluative) Komponente des Wohlbefindens. Sie entspricht einer Bewertung des eigenen Lebens insgesamt bzw. spezifischer Lebensbereiche wie z. B. Familie, Freund:innen, Beruf/Studium (Gilman & Huebner, 2003). Als Abgleich mit selbst gesetzten Standards kann sie sich auf das eigene Leben insgesamt (als Lebenszufriedenheit) oder auf Ausschnitte (z. B. das Studium; Studienzufriedenheit) beziehen. Anders als die emotionale Komponente dieses Abgleichs, das emotionale Wohlbefinden, ist die allgemeine Lebenszufriedenheit zeitlich stabil (Pavot & Diener, 2009).

Ein hoher Grad an Lebenszufriedenheit steht in Zusammenhang mit diversen Gesundheitsmaßen wie reduzierter Mortalität, weniger Schlafbeschwerden, geringeren Burnout-Raten, besseren Arbeitsleistungen, weniger psychischen Problemen (Erdogan et al., 2012; Geprägs et al., 2022), besserer subjektiver Gesundheit sowie weniger finanziellen Sorgen (Karwetzky et al., 2022). Während der Covid-19-Pandemie gab es einen signifikanten Rückgang der Lebenszufriedenheit bei jungen Erwachsenen (Dratva et al., 2020; Preetz et al., 2021).

Die Lebenszufriedenheit von Studierenden wird durch verschiedene Faktoren beeinflusst. Straffe Vorgaben des Bachelor- und Mastersystems führen häufig zu Zeit- und Leistungsdruck sowie zu Angst vor Überforderung (Bargel et al., 2014; Multrus & Ramm, 2015). Studienbezogener Stress und Lebenszufriedenheit beeinflussen sich gegenseitig (Alleyne et al., 2010; Cohen et al., 2022; Weinstein & Laverghetta, 2009). Zudem müssen sich viele Studierende mit unsicheren Zukunftsperspektiven und Karrieren arrangieren. Für die Beurteilung ihrer Lebenszufriedenheit spielt besonders die Zufriedenheit mit ihren akademischen Leistungen eine wichtige Rolle (Schimmack et al., 2009). Darüber hinaus tragen soziale Unterstützung durch Mitstudierende sowie Vertrauen in die eigene Hochschule zur Lebenszufriedenheit bei (Bye et al., 2020).

### Methode

Die allgemeine Lebenszufriedenheit wurde mit einer deutschsprachigen Fassung der *Satisfaction with Life Scale* (SWLS) erfasst, die im Kontext der Theorie des subjektiven Wohlbefindens entwickelt wurde (Diener et al., 1985; Schuhmacher, 2003). Die SWLS erfragt die Lebenszufriedenheit anhand von fünf Aussagen (z. B. „Meine Lebensbedingungen sind ausgezeichnet“), denen jeweils in sieben Abstufungen mehr oder weniger zugestimmt werden kann, von „stimme überhaupt nicht zu“ (1) bis „stimme genau zu“ (7). Für die Auswertung wurden die Antwortwerte summiert und in sieben Stufen der Lebenszufriedenheit kategorisiert: „extrem unzufrieden“ (5–9), „unzufrieden“ (10–14), „eher unzufrieden“ (15–19), „neutral“ (20), „eher zufrieden“ (21–25), „zufrieden“ (26–30), „extrem zufrieden“ (31–35).

Im Folgenden werden die Studierenden betrachtet, die mit ihrem Leben mindestens „eher zufrieden“ ( $\geq 21$ ) sind.

Zitiervorschlag: Dastan, B., Granse, M., Gusy, B., Jochmann, A., Krause, S., Lesener, T., Opper, F., & Wolter, C. (2023). Wie gesund sind Studierende der Freien Universität Berlin? Ergebnisse der Befragung 01/23 (Schriftenreihe des AB Public Health: Prävention und psychosoziale Gesundheitsforschung: Nr. 01/P23). Berlin: Freie Universität Berlin.

## Kernaussagen

- Die Mehrheit (56,2 %) der 2023 befragten Studierenden ist mit ihrem Leben mindestens „eher zufrieden“.
- Der Anteil der befragten Studierenden, die mit ihrem Leben mindestens „eher zufrieden“ sind, ist bei weiblichen Befragten tendenziell größer als bei männlichen Befragten (58,3 % vs. 52,4 %).
- Der Anteil der Befragten, die mit ihrem Leben mindestens „eher zufrieden“ sind, ist in der aktuellen Befragung signifikant kleiner als in der 2021 durchgeführten Befragung (56,2 % vs. 62,5 %).
- Im Vergleich zu den Ergebnissen der bundesweiten Befragung Studierender in Deutschland 2017 ist der Anteil der mindestens „eher zufriedenen“ Studierenden an der FU Berlin signifikant kleiner.

## Ergebnisse

56,2 % der Studierenden der FU Berlin sind mit ihrem Leben mindestens „eher zufrieden“. Weibliche und männliche Studierende unterscheiden sich in diesem Merkmal tendenziell (♀: 58,3 % vs. ♂: 52,4 %; vgl. Abbildung 1).

Die Anteile der mit ihrem Leben mindestens „eher zufriedenen“ Studierenden sind mit über 64 % bei den Studierenden der Fachbereiche Geowissenschaften sowie Erziehungswissenschaft und Psychologie am größten, in den Fachbereichen Geschichts- und Kulturwissenschaften sowie Physik mit unter 50 % am kleinsten (vgl. Abbildung 2).

## Einordnung

Im Vergleich zu der 2021 durchgeführten Befragung zeigen sich deutliche Unterschiede: Insgesamt ist der Anteil Studierender, die mit ihrem Leben mindestens „eher zufrieden“ sind, in der aktuellen Befragung signifikant kleiner (56,2 % vs. 62,5 %) – das gilt sowohl für die männlichen als auch für die weiblichen Befragten (♀: 58,3 % vs. 63,3 %; ♂: 52,4 % vs. 61,6 %; vgl. Abbildung 1).

In allen Fachbereichen sind die Anteile der mit ihrem Leben mindestens „eher zufriedenen“ Studierenden in der aktuellen Befragung kleiner als 2021. In den Fachbereichen Wirtschaftswissenschaft und Veterinärmedizin ist der Unterschied zwischen den beiden Befragungen besonders groß (jeweils mehr als -15 Prozentpunkte). Im Fachbereich Veterinärmedizin ist der Unterschied signifikant (53,5 % vs. 69,3 %; vgl. Abbildung 2).

Die zeitliche Entwicklung der Lebenszufriedenheit von 2014 bis 2023 kann in Tabelle 1 abgelesen werden.

Im Vergleich mit den Ergebnissen der bundesweiten Befragung Studierender in Deutschland 2017 ist der Anteil der mit ihrem Leben mindestens „eher zufriedenen“ Studierenden an der FU Berlin signifikant kleiner (56,2 % vs. 74,9 %; vgl. Tabelle 2), und zwar sowohl bei männlichen als auch bei weiblichen Studierenden.

## Literatur

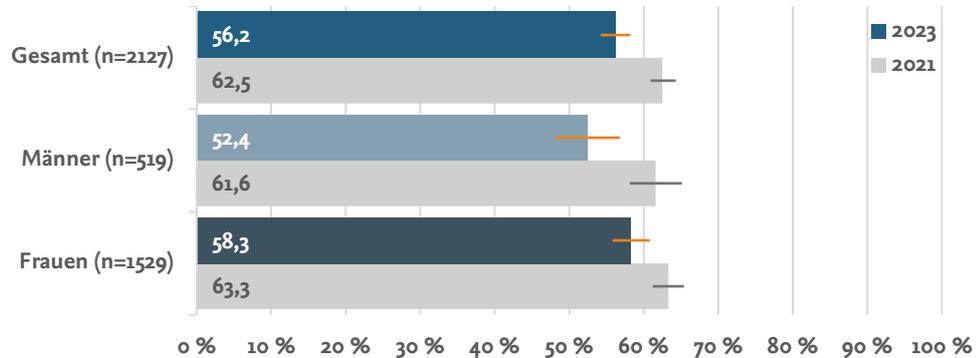
Alleyne, M., Alleyne, O. & Greenidge, D. (2010). Life Satisfaction and perceived stress among university students in Barbados. *Journal of Psychology in Africa, 20*(2), 291–297.

- Bargel, T., Heine, C., Multrus, F. & Willige, J. (2014). *Das Bachelor- und Masterstudium im Spiegel des Studienqualitätsmonitors: Entwicklungen der Studienbedingungen und der Studienqualität 2009 bis 2012*. Forum Hochschule 02|2014.
- Bye, L., Muller, F. & Oprescu, F. (2020). The impact of social capital on student wellbeing and university life satisfaction: a semester-long repeated measures study. *Higher Education Research & Development*, 39(5), 898–912. <https://doi.org/10.1080/07294360.2019.1705253>
- Cohen, A. M., Braun, K., Hübner, N., Scherner, P. V. & Jurkat, H. B. (2022). Einfluss- und Wirkfaktoren auf Stressbewältigung im Medizinstudium – unter besonderer Berücksichtigung der Depressivität [Influencing factors on stress management in medical students-with special consideration of depression]. *Der Nervenarzt*, 93(5), 468–475. <https://doi.org/10.1007/s00115-021-01183-0>
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. L. & Griffin, S. (1985). The Satisfaction With Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71–75. [https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4901\\_13](https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4901_13)
- Dratva, J., Zysset, A., Schlatter, N., Wyl, A. von, Huber, M. & Volken, T. (2020). Swiss University Students' Risk Perception and General Anxiety during the COVID-19 Pandemic. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(20), 7433. <https://doi.org/10.3390/ijerph17207433>
- Erdogan, B., Bauer, T. N., Truxillo, D. M. & Mansfield, L. R. (2012). Whistle While You Work: A Review of the Life Satisfaction Literature. *Journal of Management*, 38(4), 1038–1083. <https://doi.org/10.1177/0149206311429379>
- Geprägs, A., Bürgin, D., Fegert, J. M., Brähler, E. & Clemens, V. (2022). The Impact of Mental Health and Sociodemographic Characteristics on Quality of Life and Life Satisfaction during the Second Year of the COVID-19 Pandemic-Results of a Population-Based Survey in Germany. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(14), 8734. <https://doi.org/10.3390/ijerph19148734>
- Gilman, R. & Huebner, S. (2003). A review of life satisfaction research with children and adolescents. *School Psychology Quarterly*, 18(2), 192–205. <https://doi.org/10.1521/scpq.18.2.192.21858>
- Karwetzky, C., Michaelsen, M. M., Werdecker, L. & Esch, T. (2022). The U-Curve of Happiness Revisited: Correlations and Differences in Life Satisfaction Over the Span of Life-An Empirical Evaluation Based on Data From 1,597 Individuals Aged 12-94 in Germany. *Frontiers in Psychology*, 13, 837638. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.837638>
- Multrus, F. & Ramm, M. (2015). *Das Masterstudium: Ergebnisse des 12. Studierendensurveys an Universitäten und Fachhochschulen* (Hefte zur Bildungs- und Hochschulforschung Nr. 81). Arbeitsgruppe Hochschulforschung, Universität Konstanz. [http://kops.uni-konstanz.de/bitstream/handle/123456789/31983/Multrus\\_0-303573.pdf?sequence=3&isAllowed=y](http://kops.uni-konstanz.de/bitstream/handle/123456789/31983/Multrus_0-303573.pdf?sequence=3&isAllowed=y)
- Pavot, W. & Diener, E. (2009). Review of the Satisfaction With Life Scale. In E. Diener (Hrsg.), *Social Indicators Research Series. Assessing Well-Being* (Bd. 39, S. 101–117). Springer Netherlands. [https://doi.org/10.1007/978-90-481-2354-4\\_5](https://doi.org/10.1007/978-90-481-2354-4_5)
- Pretz, R., Filser, A., Brömmelhaus, A., Baalman, T. & Feldhaus, M. (2021). Longitudinal Changes in Life Satisfaction and Mental Health in Emerging Adulthood During the COVID-19 Pandemic. Risk and Protective Factors. *Emerging Adulthood*, 9(5), 602–617. <https://doi.org/10.1177/21676968211042109>
- Schimmack, U., Diener, E. & Oishi, S. (2009). Life-Satisfaction Is a Momentary Judgment and a Stable Personality Characteristic: The Use of Chronically Accessible and Stable Sources. In E. Diener (Hrsg.), *Social Indicators Research Series. Assessing Well-Being* (Bd. 39, S. 181–212). Springer Netherlands. [https://doi.org/10.1007/978-90-481-2354-4\\_9](https://doi.org/10.1007/978-90-481-2354-4_9)

- Schuhmacher, J. (2003). SWLS: Satisfaction with life scale. In J. Schumacher, A. Klaiberg & E. Brähler (Hrsg.), *Diagnostik für Klinik und Praxis: Bd. 2. Diagnostische Verfahren zu Lebensqualität und Wohlbefinden*. Hogrefe Verlag für Psychologie.
- Weinstein, L. & Laverghetta, A. (2009). College student stress and satisfaction with life. *College Student Journal*, 43(4), 1161–1162.

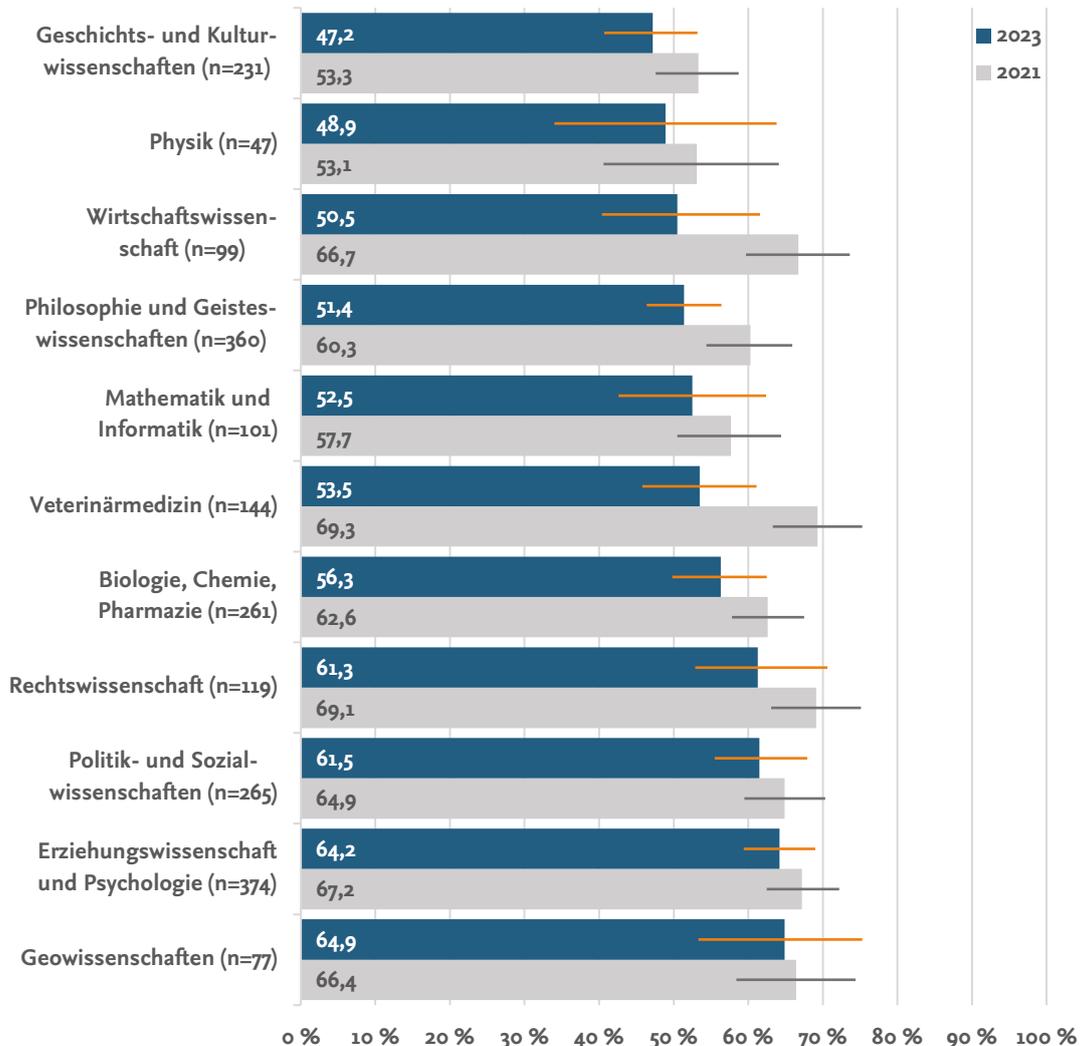
### Grafische Ergebnisdarstellung

Abbildung 1: Lebenszufriedenheit, differenziert nach Geschlecht



Anmerkung: Anteil der Studierenden, die mit ihrem Leben mindestens „eher zufrieden“ sind; Angaben in Prozent mit 95 %-Konfidenzintervall

Abbildung 2: Lebenszufriedenheit, differenziert nach Fachbereichen



Anmerkung: Anteil der Studierenden, die mit ihrem Leben mindestens „eher zufrieden“ sind; Angaben in Prozent mit 95 %-Konfidenzintervall

Tabelle 1: Lebenszufriedenheit bei Studierenden der FU Berlin im Zeitverlauf der Befragungen

	UHR FU 2023 % (95 %-KI)	UHR FU 2021 % (95 %-KI)	UHR FU 2019 % (95 %-KI)	UHR FU 2016 % (95 %-KI)	UHR FU 2014 % (95 %-KI)
Gesamt	n=2127 56,2 (54,2–58,2)	n=2802 62,5 (60,6–64,3)	n=3380 68,3 (66,8–69,8)	n=2599 68,3 (66,4–70,1)	n=2389 67,4 (65,6–69,3)
Männer	n=519 52,4 (48,2–56,8)	n=739 61,6 (58,1–65,0)	n=900 66,1 (63,0–69,3)	n=752 67,7 (64,4–70,7)	n=747 65,1 (61,7–68,3)
Frauen	n=1529 58,3 (55,8–60,8)	n=2017 63,3 (61,3–65,4)	n=2429 69,6 (67,8–71,4)	n=1813 68,6 (66,5–70,8)	n=1642 68,5 (66,3–70,8)

Anmerkung: Anteil der Studierenden, die mit ihrem Leben mindestens „eher zufrieden“ sind; Angaben in Prozent mit 95 %-Konfidenzintervall

Tabelle 2: Lebenszufriedenheit, Vergleich der Studierenden der FU Berlin mit Studierenden der bundesweiten Befragung Studierender in Deutschland 2017

	UHR FU 2023 % (95 %-KI)	BWB 2017 % (95 %-KI)
Gesamt	n=2127 56,2 (54,2–58,2)	n=6143 74,9 (73,9–76,0)
Männer	n=519 52,4 (48,2–56,8)	n=2288 71,4 (69,4–73,3)
Frauen	n=1529 58,3 (55,8–60,8)	n=3823 77,2 (75,8–78,4)

Anmerkung: Anteil der Studierenden, die mit ihrem Leben mindestens „eher zufrieden“ sind; Angaben in Prozent mit 95 %-Konfidenzintervall