

Study-Life-Balance

Einleitung

Study-Life-Balance kann verstanden werden als das Verhältnis zwischen der Zeit und Energie, die für das Studium aufgewendet wird, und jener, die für freizeitbezogene oder extracurriculare Aktivitäten investiert wird (Hendriks, 2020). Im Sinne der Effort-Recovery-Theorie (Guerts & Sonnentag, 2006; Meijman & Mulder, 1998) ist es für die Erholung und auf lange Sicht auch für die Gesundheit essenziell, arbeits- bzw. studienbezogene Anforderungen mit dem Privatleben in Einklang zu bringen.

Insgesamt nehmen 66 % der Studierenden an deutschen Hochschulen ein ausgewogenes Verhältnis zwischen Studium und Privatleben wahr (Deuer, 2013). Auch wenn auf den ersten Blick die Vereinbarkeit von Studium und Privatleben wenig problematisch erscheint, haben sich doch im Zuge der Bologna-Reform höhere zeitliche Belastungen im Studium ergeben, welche die Study-Life-Balance zu einem relevanten Phänomen machen (Deuer, 2013).

Die Bewertung der Study-Life-Balance wirkt sich zum einen auf das allgemeine Wohlbefinden von Studierenden aus (Gröpel & Kuhl, 2009). Zum anderen legen Forschungsergebnisse nahe, dass die Study-Life-Balance ein relevanter Prädiktor für die psychische Gesundheit ist (Sprung & Rogers, 2020). So beeinflusst eine schlechte Study-Life-Balance nicht nur das Stresserleben, sondern auch die Ängstlichkeit sowie depressive Symptome von Studierenden (Sprung & Rogers, 2020). Eine gute Zeiteinteilung sowie Reflexion können dabei helfen, das Gleichgewicht zwischen Studium und Privatleben zu sichern (Hendriks, 2020). In einer Längsschnittstudie, die während der Covid-19-Pandemie durchgeführt wurde, berichteten Studierende über drei Messzeitpunkte hinweg eine nur gering ausgeprägte (subjektiv empfundene) Study-Life-Balance. Insgesamt deuten die Ergebnisse der Studie darauf hin, dass die Arbeitsbelastung während der Pandemie zunahm und die Study-Life-Balance sich verschlechterte (Kindler et al., 2021).

Methode

Zur Erhebung der Study-Life-Balance wurde die *Trierer Kurzsкала zur Messung von Work-Life-Balance* (TKS-WLB; Syrek et al., 2011) an den Studierendenkontext angepasst. Ein Beispielitem lautet: „Ich bin zufrieden mit meiner Balance zwischen Studium und Privatleben.“ Das Antwortformat war sechsstufig und reichte von „stimmt gar nicht“ (1) bis „stimmt genau“ (6), wobei Zwischenwerte nicht verbal verankert waren. Nachdem das zweite Item umgepolt wurde, wurde zur Auswertung ein Mittelwert über die fünf Items der Skala gebildet. Höhere Werte (max. 6) entsprechen einer besseren Study-Life-Balance.

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 Study-Life-Balance der Studierenden ist moderat ausgeprägt (M=3,1).
- Studierende des Fachbereichs Rechtswissenschaft geben die geringste (M=2,6), Studierende des Fachbereichs Geowissenschaften die höchste Ausprägung der Study-Life-Balance an (M=3,5).

Ergebnisse

Insgesamt wird die Study-Life-Balance von den Studierenden als moderat ausgeprägt wahrgenommen (M=3,1). Weibliche Studierende unterscheiden sich darin kaum von männlichen Studierenden (♀: M=3,1 vs. ♂: M=3,2; vgl. Abbildung 1).

Auf Ebene der Fachbereiche zeigen sich teils deutliche Unterschiede: Die befragten Studierenden des Fachbereichs Geowissenschaften berichten mit einem Mittelwert von 3,5 die höchste Study-Life-Balance, Studierende der Fachbereiche Rechtswissenschaft, Veterinärmedizin sowie Physik schätzen ihre Study-Life-Balance mit Mittelwerten von jeweils unter 2,8 als besonders gering ein (vgl. Abbildung 2).

Einordnung

Im Vergleich zu der 2021 durchgeführten Befragung ist die Study-Life-Balance 2023 unverändert (M=3,1, vgl. Abbildung 1), und zwar sowohl bei männlichen als auch bei weiblichen Studierenden.

In Bezug auf die Fachbereiche ergibt sich ein gemischtes Bild: In den Fachbereichen Rechtswissenschaft, Physik sowie Biologie, Chemie, Pharmazie sind die Werte der Study-Life-Balance tendenziell niedriger als 2021. Hingegen berichten die Studierenden der Fachbereiche Geowissenschaft sowie Wirtschaftswissenschaft von einer tendenziell höheren Study-Life-Balance im Vergleich zur Befragung in 2021 (vgl. Abbildung 2).

Im Vergleich zu den ebenfalls 2023 befragten Studierenden der Hochschule Neu-Ulm berichten die Studierenden der FU Berlin eine marginal geringere Study-Life-Balance (M=3,3 vs. M=3,1; vgl. Tabelle 1).

Literatur

- Deuer, E. (2013). Work-Life-Balance in Ausbildung und Studium. *Berufsbildung in Wissenschaft und Praxis*, 1, 36–40.
- Gröpel, P. & Kuhl, J. (2009). Work-life balance and subjective well-being: the mediating role of need fulfilment. *British journal of psychology (London, England : 1953)*, 100(Pt 2), 365–375. <https://doi.org/10.1348/000712608X337797>
- Guerts, S. A. E. & Sonnentag, S. (2006). Recovery as an explanatory mechanism in the relation between acute stress reactions and chronic health impairment. *Scandinavian Journal of Work, Environment & Health*, 32, 482–492.
- Hendriks, J. (2020). *Exploring study-life balance of students and their perceptions of an engagement app*. University of Twente, Enschede.
- Kindler et al. (2021). *Drei Semester studieren unter Covid-19-Bedingungen. Eine Längsschnittuntersuchung zu Veränderungen der Studienbedingungen während der Covid-19 Pandemie*. Unpublished. <https://www.researchgate.net/profile/tobias-kindler/publica->

tion/353268912_drei_semester_studieren_unter_covid-19-bedingungen_eine_langsschnittuntersuchung_zu_veranderungen_der_studienbedingungen_waehrend_der_covid-19_pandemie <https://doi.org/10.13140/RG.2.2.31152.07683/1>

Meijman, T. F. & Mulder, G. (1998). *Psychological Aspects of Workload*. Psychology Press.

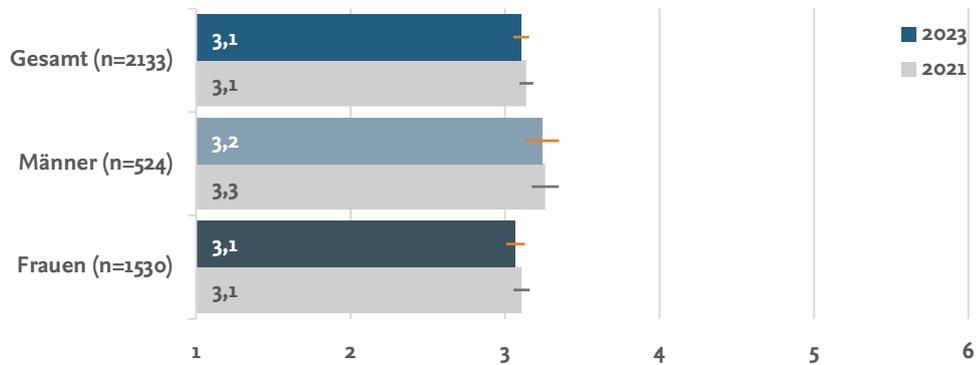
Sprung, J. M. & Rogers, A. (2020). Work-life balance as a predictor of college student anxiety and depression. *The Journal of American College Health*, 1–8.

<https://doi.org/10.1080/07448481.2019.1706540>

Syrek, C., Bauer-Emmel, C., Antoni, C. & Klusemann, J. (2011). Entwicklung und Validierung der Trierer Kurzskala zur Messung von Work-Life Balance (TKS-WLB). *Diagnostica*, 57(3), 134–145. <https://doi.org/10.1026/0012-1924/a000044>

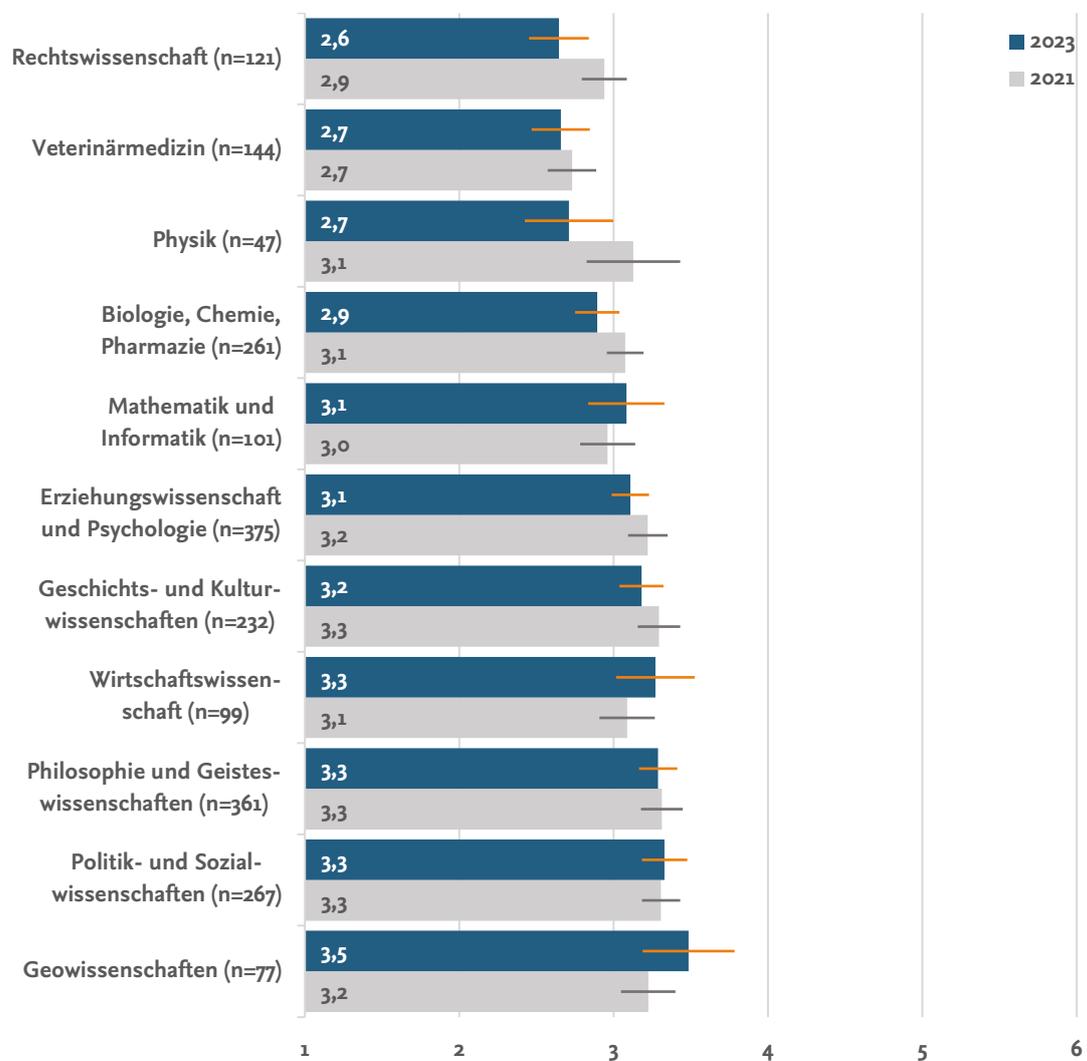
Grafische Ergebnisdarstellung

Abbildung 1: Study-Life-Balance, differenziert nach Geschlecht



Anmerkung: Mittelwerte auf einer Skala von 1 bis 6 mit 95 %-Konfidenzintervall

Abbildung 2: Study-Life-Balance, differenziert nach Fachbereichen



Anmerkung: Mittelwerte auf einer Skala von 1 bis 6 mit 95 %-Konfidenzintervall

Tabelle 1: Study-Life-Balance, Vergleich der 2023 befragten Studierenden der FU Berlin mit Studierenden der Hochschule Neu-Ulm

	UHR FU 2023 M (95 %-KI)	UHR HNU 2023 M (95 %-KI)
Gesamt	n=2133 3,1 (3,1–3,2)	n=408 3,3 (3,2–3,4)
Männer	n=524 3,2 (3,1–3,3)	n=111 3,4 (3,3–3,6)
Frauen	n=1530 3,1 (3,0–3,1)	n=295 3,3 (3,2–3,4)

Anmerkung: Mittelwerte auf einer Skala von 1 bis 6 mit 95 %-Konfidenzintervall