

## 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 andere freizeitbezogene oder extra-curriculare 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 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 zwischen Studium und Privatleben wenig problematisch erscheint, so haben sich doch im Zuge der Bologna-Reformen 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 Stressempfinden, sondern auch die Ängstlichkeit sowie eine depressive Symptomatik 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 Kurzskala zur Messung von Work-Life-Balance (TKS-WLB)* auf den Studierendenkontext angepasst und eingesetzt (Syrek et al., 2011). Ein Beispielitem lautet: „Ich bin zufrieden mit meiner Balance zwischen Studium und Privatleben.“ Das Antwortformat war fünfstufig: „trifft überhaupt nicht zu“ (1), „trifft eher nicht zu“ (2), „weder noch“ (3), „eher zutreffend“ (4) und „trifft voll und ganz zu“ (5). Zur Auswertung wurde ein Mittelwert über die fünf Items gebildet. Höhere Werte (max. 5) entsprechen einer besseren Study-Life-Balance.

Zitiervorschlag: Blaszyk, W., Dastan, B., Diering, L.-E., Gusy, B., Jochmann, A., Juchem, C., Lesener, T., Stammkötter, K., Stauch, M., Thomas, T. & Wolter, C. (2021). Wie gesund sind Studierende der Freien Universität Berlin? Ergebnisse der Befragung 01/21 (Schriftenreihe des AB Public Health: Prävention und psychosoziale Gesundheitsforschung: Nr. 03/P21). Berlin: Freie Universität Berlin.

## Kernaussagen

- Die Study-Life-Balance der Studierenden ist moderat ausgeprägt (M=3,2).
- Studierende des Fachbereichs Veterinärmedizin geben die geringste, Studierende der Fachbereiche Geschichts- und Kulturwissenschaften sowie Philosophie- und Geisteswissenschaften geben die höchste Ausprägung der Study-Life-Balance an.

## Ergebnisse

Insgesamt ist die Study-Life-Balance der Studierenden moderat ausgeprägt (M=3,2). Zwischen männlichen und weiblichen Studierenden zeigt sich hierbei kein Unterschied: Beide Geschlechter weisen eine Study-Life-Balance von M=3,2 auf (vgl. Abbildung 1).

Signifikante Unterschiede finden sich hingegen zwischen den Fachbereichen: Während die Studierenden des Fachbereichs Veterinärmedizin mit einem Mittelwert von 3,0 die schlechteste Study-Life-Balance berichten, ist die Study-Life-Balance bei Studierenden der Fachbereiche Geschichts- und Kulturwissenschaften sowie Philosophie- und Geisteswissenschaften mit 3,3 am besten (vgl. Abbildung 2).

## Einordnung

Im Vergleich mit einer Stichprobe aus deutschen (M=3,0) und internationalen (M=3,1) Studierenden wird die Study-Life-Balance von Studierenden an der FU Berlin mit einem Mittelwert von 3,2 als etwas besser bewertet (Lippke et al., 2021).

Die Werte der befragten Studierenden der FU Berlin sind vergleichbar mit den ebenfalls 2021 befragten Studierenden der TU Kaiserslautern sowie der Hochschule Neu-Ulm. Lediglich männliche Studierende der FU Berlin bewerten ihre Study-Life-Balance als schlechter als männliche Studierende an der TU Kaiserslautern (M=3,2 vs. M=3,4, vgl. Tabelle 1).

## Literatur

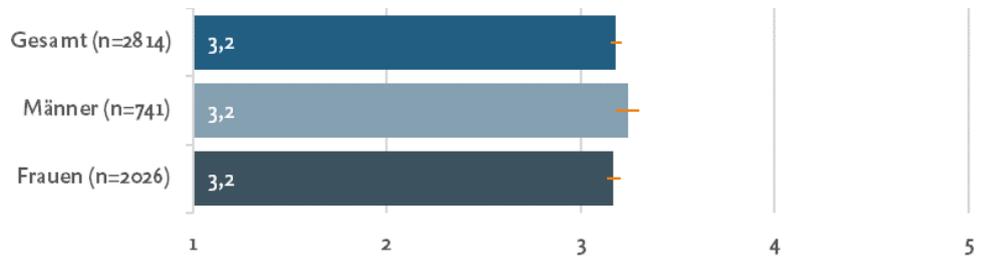
- Deuer, E. (2013). Work-Life-Balance in Ausbildung und Studium. *Berufsbildung in Wissenschaft und Praxis*, 1, 36–40.
- Gröpel, P. & Kuhl, J. (2009). Work-life balance and subjective well-being: the mediating role of need fulfilment. *British journal of psychology (London, England : 1953)*, 100(Pt 2), 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/publication/353268912\\_drei\\_semester\\_studieren\\_unter\\_covid-19-bedingungen\\_eine\\_langsschnittuntersuchung\\_zu\\_veranderungen\\_der\\_studienbedingungen\\_waehrend\\_der\\_covid-19\\_pandemie](https://www.researchgate.net/profile/tobias-kindler/publication/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>

- Lippke, S., Schalk, T. M., Kühnen, U. & Shang, B. (2021). Pace of life and perceived stress in international students. *PsyCh journal*, 10(3), 425–436. <https://doi.org/10.1002/pchj.426>
- 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/a0000044>



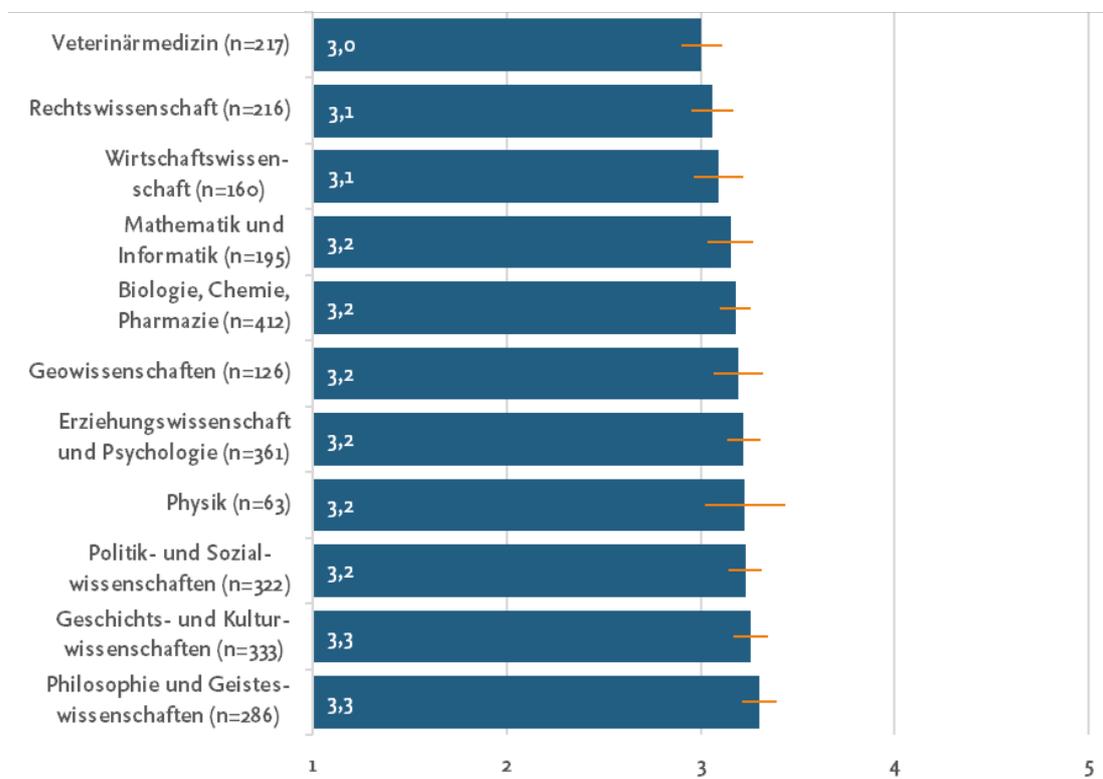
Grafische Ergebnisdarstellung

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



Anmerkung: Mittelwerte auf einer Skala von 1 bis 5 mit 95%-Konfidenzintervall

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



Anmerkung: Mittelwerte auf einer Skala von 1 bis 5 mit 95%-Konfidenzintervall

Tabelle 1: Study-Life-Balance, Vergleich der 2021 befragten Studierenden der FU Berlin mit Studierenden der TU Kaiserslautern 2021 sowie der Hochschule Neu-Ulm 2021

	UHR FU 2021 M (95%-KI)	UHR TUK 2021 M (95%-KI)	UHR HNU 2021 M (95%-KI)
Gesamt	n=2814 3,2 (3,2-3,2)	n=909 3,3 (3,2-3,4)	n=368 3,2 (3,1-3,3)
Männer	n=741 3,2 (3,2-3,3)	n=500 3,4 (3,3-3,5)	n=121 3,3 (3,1-3,4)
Frauen	n=2026 3,2 (3,1-3,2)	n=406 3,1 (3,0-3,2)	n=245 3,2 (3,1-3,3)

Anmerkung: Mittelwerte auf einer Skala von 1 bis 5 mit 95%-Konfidenzintervall

