

## Allgemeine Lebenszufriedenheit

### Einleitung

Lebenszufriedenheit stellt eine kognitive Evaluation des eigenen Lebens bzw. spezifischer Lebensbereiche (z. B. Familie, Freunde, Beruf/Studium) dar (Gilman & Huebner, 2003). Einerseits verkörpert sie das eigene Wohlbefinden, andererseits spiegelt sie die Bewertung der eigenen Lebensumstände wider, denn sie basiert auf einem Abgleich mit selbst gesetzten Standards. Sie umfasst die globale (allgemeine) und die bereichsspezifische Lebenszufriedenheit. Anders als die emotionale Komponente des Wohlbefindens ist Lebenszufriedenheit zeitlich stabil (Pavot & Diener, 2009).

Studierende sind durch ihre Einbindung in das straffe Bachelor- und Mastersystem häufig von Zeit- und Leistungsdruck sowie Angst vor Überforderung betroffen (Bargel, Heine, Multrus & Willige, 2014; Multrus & Ramm, 2015). Zudem leben sie mit unsicheren Zukunftsperspektiven, da ihnen beispielsweise mögliche Berufswege unklar sind. Somit ist für die Beurteilung der Lebenszufriedenheit der genannten Gruppe die Zufriedenheit mit ihren akademischen Leistungen von herausragender Rolle (Schimmack, Diener & Oishi, 2009). Durch das Studium ausgelöster Stress spielt nachweislich eine Rolle bei der Lebenszufriedenheit Studierender (Alleyne, M., Alleyne & Greenidge, 2010; Weinstein & Lavergetta, 2009).

### 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, Emmons, Larden & Griffin S., 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 („extrem unzufrieden“, „unzufrieden“, „eher unzufrieden“, „neutral“, „eher zufrieden“, „zufrieden“, „extrem zufrieden“). In der Auswertung wurden die Antwortwerte summiert.

Im Folgenden werden die Studierenden betrachtet, die mit ihrem Leben mindestens „eher zufrieden“ sind, ergo auf der siebenstufigen Skala mindestens eine fünf für ihren Grad an Lebenszufriedenheit angeben.

### Kernaussagen

- Knapp drei Viertel (74,4 %) der Studierenden sind mit ihrem Leben im Allgemeinen „eher zufrieden“, „zufrieden“ oder „extrem zufrieden“.
- Weibliche Studierende geben mit 77,4 % signifikant häufiger an, mit ihrem Leben mindestens „eher zufrieden“ zu sein, als ihre männlichen Kommilitonen mit 71,6 %.
- Der Anteil lebenszufriedener Studierender ist in der Medizin und den Gesundheitswissenschaften signifikant höher als in allen anderen befragten Fächergruppen.
- Studierende, die acht oder mehr Jahre studieren, sind signifikant unzufriedener mit ihrer Lebenssituation als alle anderen Studierenden.

### Ergebnisse

Der überwiegende Teil der Studierenden (74,4 %) berichtet, mit der Lebenssituation mindestens „eher zufrieden“ zu sein. Weibliche Studierende geben mit 77,4 % signifikant häufiger an, mit ihrem Leben mindestens „eher zufrieden“ zu sein, als männliche Studierende mit 71,6 %.

Ferner gibt es zwischen den verschiedenen Fächergruppen deutliche Unterschiede. Der geringste Anteil lebenszufriedener Studierender findet sich in der Fächergruppe der Sprach- und Kulturwissenschaften (69,9 %), der höchste in der Gruppe der Studierenden aus der Medizin und Gesundheitswissenschaften (84,1 %). Dabei ist der Anteil lebenszufriedener Studierender in der Medizin und den Gesundheitswissenschaften signifikant höher als in allen anderen befragten Fächergruppen. Vor dem Hintergrund, dass die Bewertung der Lebenssituation bei Studierenden auch in den Studienerfolg einfließen kann (vgl. Schimmack et al., 2009), sollten insbesondere Fachbereiche mit einem geringeren Anteil lebenszufriedener Studierender diesen Umstand prüfen.

Im Hinblick auf die Hochschultypen sind indes keine Unterschiede vorhanden: Universitäten sowie Fachhochschulen weisen mit rund 74 % einen sich mit der Gesamtheit der Studierenden deckenden Anteil lebenszufriedener Studierender auf.

Im Studienverlauf zeigt sich insbesondere, dass die Lebenszufriedenheit bei Studierenden, die mehr als acht Jahre studieren signifikant niedriger ist als bei allen anderen betrachteten Gruppen. So geben beispielsweise Studierende im ersten Studienjahr<sup>1</sup> zu 80,1 % und Studierende, die mindestens seit acht Jahren studieren zu 64,4 % an, mit ihrer Lebenssituation mindestens „eher zufrieden“ zu sein. Eine höhere Lebenszufriedenheit im fünften Studienjahr könnte auf den Wechsel vom Bachelor- ins Masterstudium hinweisen, allerdings ist dieser Unterschied nicht statistisch signifikant.

Eine detaillierte Studienbeschreibung sowie methodische Erläuterungen sind auf der Internetseite der Freien Universität Berlin unter [www.fu-berlin.de/gesund-studieren](http://www.fu-berlin.de/gesund-studieren) zu finden. Dort befindet sich auch eine Auflistung der weiteren Faktenblätter zur Befragung "Gesundheit Studierender in Deutschland 2017".

<sup>1</sup> Die Werte des ersten Studienjahres werden wegen der geringen Fallzahl mit Vorsicht interpretiert.

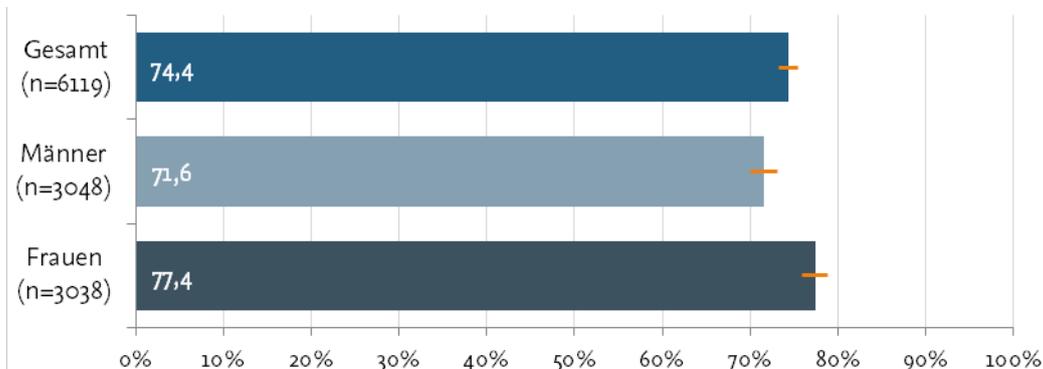
---

## 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.
- Diener, E., Emmons, R., Larden, R. L. & Griffin S. (1985). The Satisfaction With Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49 (1), 71–75.
- 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>
- 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. Zugriff am 11.01.2018. Verfügbar unter [http://kops.uni-konstanz.de/bitstream/handle/123456789/31983/Multrus\\_o-303573.pdf?sequence=3&jsAllowed=y](http://kops.uni-konstanz.de/bitstream/handle/123456789/31983/Multrus_o-303573.pdf?sequence=3&jsAllowed=y)
- Pavot, W. & Diener, E. (2009). Review of the Satisfaction With Life Scale. In E. Diener (Ed.), *Assessing Well-Being* (Social Indicators Research Series, Bd. 39, pp. 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)
- 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.), *Assessing Well-Being* (Social Indicators Research Series, 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 (Eds.), *Diagnostische Verfahren zu Lebensqualität und Wohlbefinden* (Diagnostik für Klinik und Praxis, vol. 2). Göttingen: Hogrefe Verlag für Psychologie.
- Weinstein, L. & Laverghetta, A. (2009). College student stress and satisfaction with life. *College Student Journal*, 43 (4), 1161–1162.

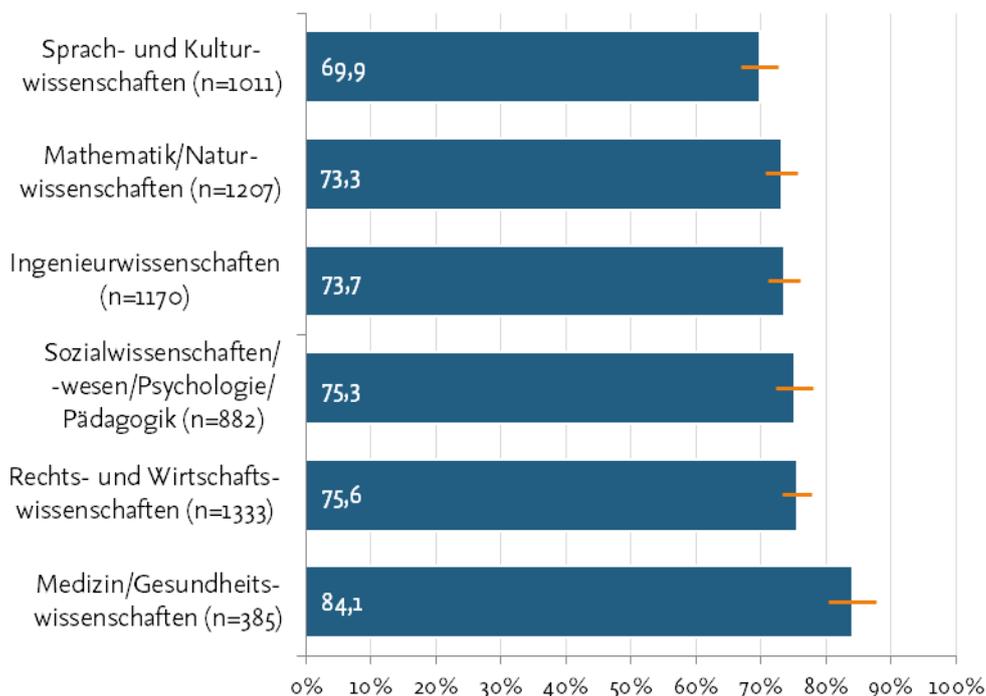
Grafische Ergebnisdarstellung

Abbildung 1: Allgemeine Lebenszufriedenheit, differenziert nach Geschlecht.



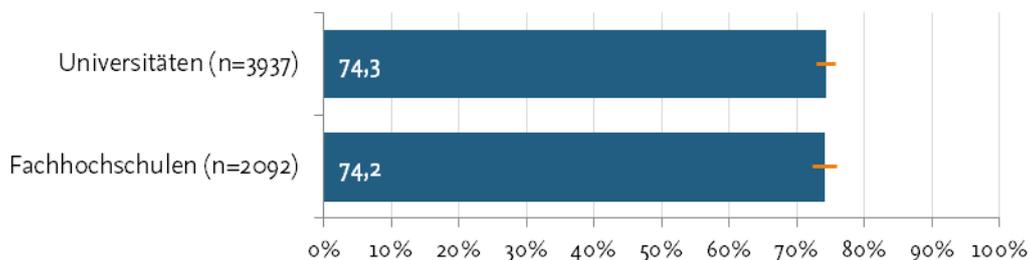
Anmerkung: Anteil der Studierenden, die angeben mit ihrem Leben mindestens „eher zufrieden“ zu sein. Angaben in Prozent in blauen Balken, 95 %-Konfidenzintervalle in orangefarbenen Linien.

Abbildung 2: Allgemeine Lebenszufriedenheit, differenziert nach Fächergruppen.



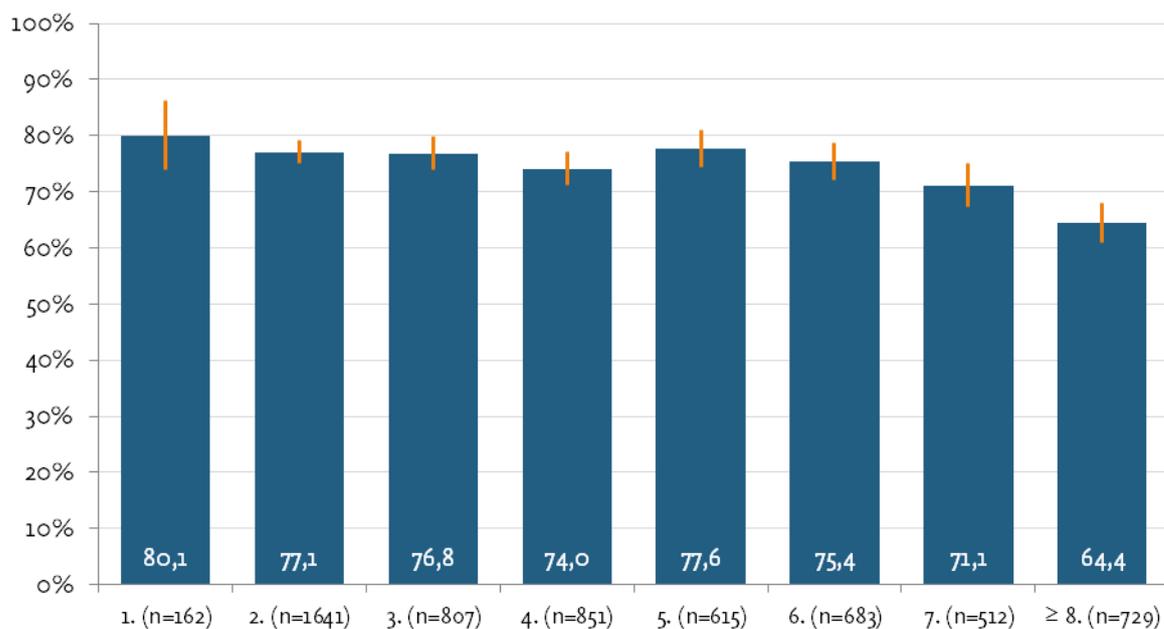
Anmerkung: Anteil der Studierenden, die angeben mit ihrem Leben mindestens „eher zufrieden“ zu sein. Angaben in Prozent in blauen Balken, 95 %-Konfidenzintervalle in orangefarbenen Linien.

Abbildung 3: Allgemeine Lebenszufriedenheit, differenziert nach Hochschultyp.



Anmerkung: Anteil der Studierenden, die angeben, mit ihrem Leben mindestens „eher zufrieden“ zu sein. Angaben in Prozent in blauen Balken, 95 %-Konfidenzintervalle in orangefarbenen Linien.

Abbildung 4: Allgemeine Lebenszufriedenheit, differenziert nach Studienjahren.



Anmerkung: Anteil der Studierenden, die angeben, mit ihrem Leben mindestens „eher zufrieden“ zu sein. Angaben in Prozent in blauen Balken, 95 %-Konfidenzintervalle in orangefarbenen Linien.