

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 (z. B. Familie, Freunde, 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 Burnoutraten und besseren Arbeitsleistungen (Erdogan, Bauer, Truxillo & Mansfield, 2012).

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, Heine, Multrus & Willige, 2014; Multrus & Ramm, 2015). Mit dem Studium verbundener Stress beeinflusst nachweislich die Lebenszufriedenheit Studierender (Alleyne, Alleyne & Greenidge, 2010; Weinstein & Laverghetta, 2009). Zudem müssen sich viele Studierende mit unsicheren Zukunftsperspektiven und potenziell unklaren Berufswegen arrangieren. Für die Beurteilung ihrer Lebenszufriedenheit spielt besonders die Zufriedenheit mit ihren akademischen Leistungen eine wichtige Rolle (Schimmack, Diener & Oishi, 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, Larsen & Griffin, 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 Grade der Lebenszufriedenheit kategorisiert: „extrem unzufrieden“ (1), „unzufrieden“ (2), „eher unzufrieden“ (3), „neutral“ (4), „eher zufrieden“ (5), „zufrieden“ (6), „extrem zufrieden“ (7).

Im Folgenden werden die Studierenden betrachtet, die mit ihrem Leben mindestens „eher zufrieden“ sind.



Kernaussagen

- Mehr als zwei Drittel (68,3 %) der befragten Studierenden sind mit ihrem Leben im Allgemeinen mindestens „eher zufrieden“.
- Die Anteile mindestens „eher zufriedener“ Studierender sind in den Fachbereichen Veterinärmedizin sowie Erziehungswissenschaft und Psychologie mit über 75 % besonders hoch.
- Seit 2010 nimmt der Anteil der befragten FU-Studierenden, die mit ihrem Leben zufrieden sind, stetig zu.
- Im Vergleich zu den Ergebnissen der bundesweiten Befragung Studierender in Deutschland ist der Anteil der „eher zufriedenen“ Studierenden an der FU Berlin signifikant niedriger.

Ergebnisse

68,3 % der Studierenden der FU Berlin sind mit ihrem Leben mindestens „eher zufrieden“. Weibliche und männliche Studierende unterscheiden sich nicht signifikant in diesem Merkmal (♀: 69,6 % vs. ♂: 66,1 %; vgl. Abbildung 1).

Die Anteile der mit ihrem Leben mindestens „eher zufriedenen“ Studierenden ist mit über 75 % bei den Studierenden der Fachbereiche Veterinärmedizin sowie Erziehungswissenschaft und Psychologie am höchsten. In den Fachbereichen Geschichts- und Kulturwissenschaften, Philosophie und Geisteswissenschaften sowie Biologie, Chemie, Pharmazie sind die Anteile der Studierenden, die mit ihrem Leben mindestens „eher zufrieden“ sind, mit unter 63 % am niedrigsten (vgl. Abbildung 2).

Einordnung

Im Vergleich zu der 2016 durchgeführten Befragung ist der Anteil der Studierenden, die mit ihrem Leben mindestens „eher zufrieden“ sind, unverändert (68,3 %; vgl. Abbildung 1). Während der Anteil bei den weiblichen Studierenden etwas größer ist (69,6 % vs. 68,6 %), ist er bei den männlichen Studierenden etwas kleiner (66,1 % vs. 67,7 %). In zwei Fachbereichen sind die Anteile der mit ihrem Leben mindestens „eher zufriedenen“ Studierenden in der aktuellen Befragung deutlich niedriger als 2016: Geschichts- und Kulturwissenschaften und Biologie, Chemie, Pharmazie (Veränderung > 5 Prozentpunkte; vgl. Abbildung 2). In den vier Fachbereichen Geowissenschaften, Mathematik und Informatik, Physik sowie Veterinärmedizin sind die Anteile zufriedener Studierender deutlich höher als 2016 (Veränderung > 4 Prozentpunkte; vgl. Abbildung 2).

Seit 2010 ist der Anteil der mit ihrem Leben mindestens „eher Zufriedenen“ unter den befragten FU-Studierenden stetig größer geworden; die Veränderungen sind statistisch signifikant (2010: 63,2 %; 2019: 68,3 %; vgl. Tabelle 1). Signifikante Unterschiede zwischen weiblichen und männlichen Studierenden zeigten sich nur im Jahr 2012 (♀: 69,5 %; ♂: 60,0 %).

Im Vergleich mit den Ergebnissen der bundesweiten Befragung Studierender in Deutschland ist der Anteil der mit ihrem Leben mindestens „eher zufriedenen“ Studierenden an der FU Berlin signifikant niedriger (68,3 % vs. 74,9 %; vgl. Tabelle 2).

Literatur

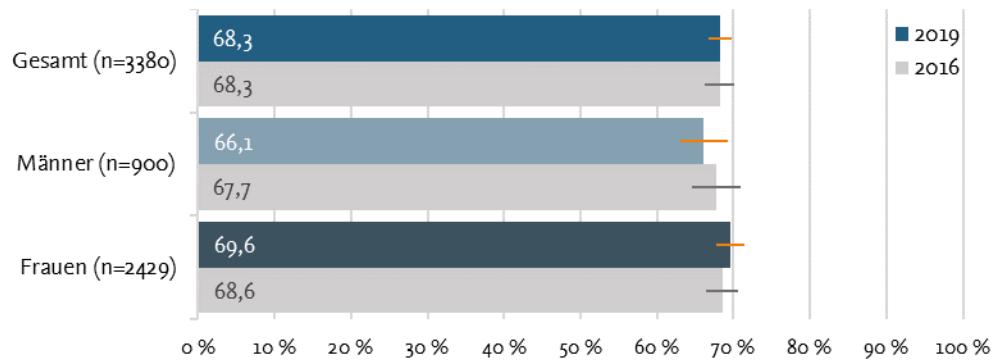
Alleyne, M., Alleyne, O. & Greenidge, D. (2010). Life Satisfaction and perceived stress among university students in Barbados. *Journal of Psychology in Africa*, 20(2), 291–297.

- 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. 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
- 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>
- 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 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&isAllowed=y
- Pavot, W. & Diener, E. (2009). Review of the Satisfaction With Life Scale. In E. Diener (Ed.), *Assessing Well-Being* (Social Indicators Research Series, vol. 39, pp. 101–117). Springer Netherlands. 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
- 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.



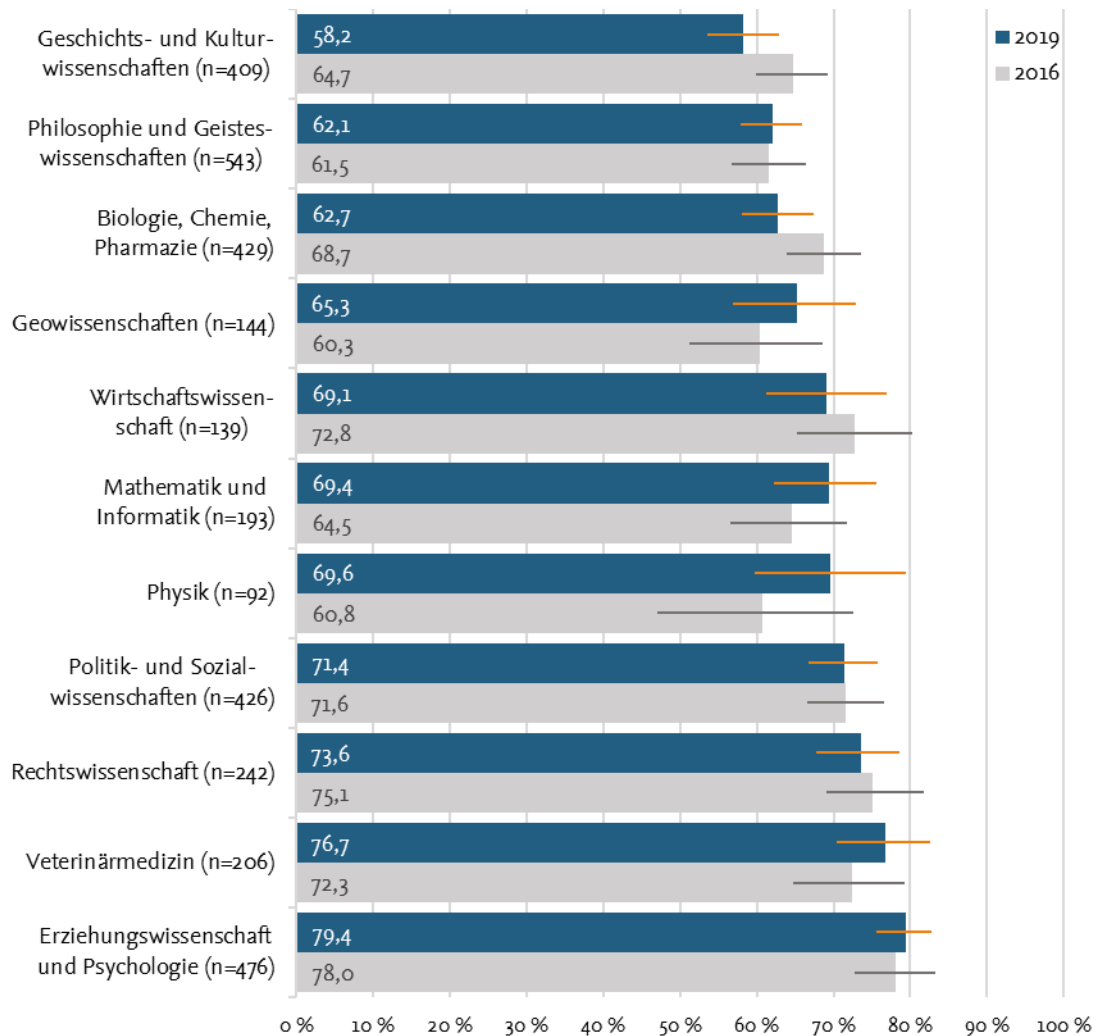
Grafische Ergebnisdarstellung

Abbildung 1: 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 2019 % (95%-KI)	UHR FU 2016 % (95%-KI)	UHR FU 2014 % (95%-KI)	UHR FU 2012 % (95%-KI)	UHR FU 2010 % (95%-KI)
Gesamt	n=3380 68,3 (66,8–69,8)	n=2599 68,3 (66,4–70,1)	n=2389 67,4 (65,6–69,3)	n=2672 66,5 (64,9–68,2)	n=2408 63,2 (61,3–65,2)
Männer	n=900 66,1 (63,0–69,3)	n=752 67,7 (64,4–70,7)	n=747 65,1 (61,7–68,3)	n=852 60,0 (56,6–63,3)	n=786 60,6 (57,3–64,2)
Frauen	n=2429 69,6 (67,8–71,4)	n=1813 68,6 (66,5–70,8)	n=1642 68,5 (66,3–70,8)	n=1820 69,5 (67,4–71,4)	n=1622 64,5 (62,2–67,0)

Anmerkung: Anteil der Studierenden, die mit ihrem Leben mindestens „eher zufrieden“ sind

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

	UHR FU 2019 % (95%-KI)	BWB 2017 % (95%-KI)
Gesamt	n=3380 68,3 (66,8–69,8)	n=6143 74,9 (73,9–76,0)
Männer	n=900 66,1 (63,0–69,3)	n=2288 71,4 (69,4–73,3)
Frauen	n=2429 69,6 (67,8–71,4)	n=3823 77,2 (75,8–78,4)

Anmerkung: Anteil der Studierenden, die mit ihrem Leben mindestens „eher zufrieden“ sind

