

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 Burnoutraten und besseren Arbeitsleistungen (Erdogan et al., 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 et al., 2014; Multrus & Ramm, 2015). Mit dem Studium verbundener Stress beeinflusst nachweislich die Lebenszufriedenheit Studierender (Alleyne et al., 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 et al., 2009). Darüber hinaus tragen soziale Unterstützung durch Mitstudierende sowie Vertrauen in die eigenen 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“ sind.

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 Mehrheit (62,5 %) der 2021 befragten FU-Studierenden ist mit ihrem Leben im Allgemeinen mindestens „eher zufrieden“.
- Zwischen den Befragten der verschiedenen Fachbereiche variieren die Anteile der mit ihrem Leben zufriedenen Studierenden teilweise signifikant.
- Der Anteil der Befragten, die mit ihrem Leben mindestens „eher zufrieden“ sind, ist in der aktuellen Befragung signifikant kleiner als in der 2019 durchgeführten Erhebung (62,5 % vs. 68,3 %).
- Im Vergleich zu den Ergebnissen der bundesweiten Befragung Studierender in Deutschland ist der Anteil der mindestens „eher zufriedenen“ Studierenden an der FU Berlin signifikant kleiner.

Ergebnisse

62,5 % der Studierenden der FU Berlin sind mit ihrem Leben mindestens „eher zufrieden“. Weibliche und männliche Studierende unterscheiden sich nicht signifikant in diesem Merkmal (♀: 63,3 % vs. ♂: 61,6 %; vgl. Abbildung 1).

Die Anteile der mit ihrem Leben mindestens „eher zufriedenen“ Studierenden sind mit fast 70 % bei den Studierenden der Fachbereiche Veterinärmedizin sowie Rechtswissenschaft am größten. In den Fachbereichen Physik, Geschichts- und Kulturwissenschaften sowie Mathematik und Informatik sind die Anteile der Studierenden, die mit ihrem Leben mindestens „eher zufrieden“ sind, mit unter 60 % am kleinsten (vgl. Abbildung 2).

Einordnung

Im Vergleich zu der 2019 durchgeführten Befragung zeigen sich einige Unterschiede: Insgesamt ist der Anteil Studierender, die mit ihrem Leben mindestens „eher zufrieden“ sind, in der aktuellen Befragung signifikant kleiner (62,5 % vs. 68,3 %). Insbesondere bei den weiblichen Studierenden berichtet ein signifikant kleinerer Anteil der Befragten, mit ihrem Leben mindestens „eher zufrieden“ zu sein (63,3 % vs. 69,6 %; Abbildung 1).

In den meisten Fachbereichen sind die Anteile der mit ihrem Leben mindestens „eher zufriedenen“ Studierenden in der aktuellen Befragung tendenziell kleiner als 2019. In den Fachbereichen Physik, Erziehungswissenschaft und Psychologie sowie Mathematik und Informatik sind die Unterschiede zwischen den beiden Befragungen besonders groß (Veränderung > 10 Prozentpunkte; vgl. Abbildung 2).

Die zeitliche Entwicklung der Lebenszufriedenheit von 2012 bis 2021 kann in Tabelle 1 abgelesen werden.

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 kleiner (62,5 % vs. 74,9 %; vgl. Tabelle 2), und zwar sowohl bei männlichen als auch bei weiblichen Studierenden.

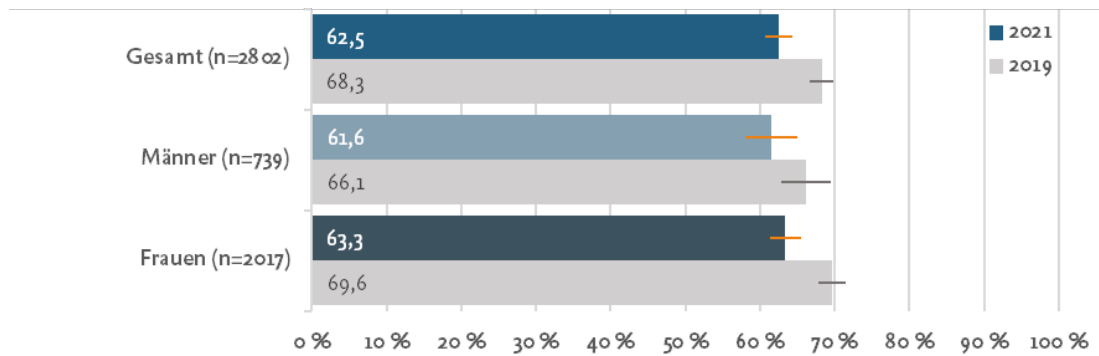
Literatur

- 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. & Opreacu, 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>
- 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 Nr. 81). Arbeitsgruppe Hochschulforschung, Universität Konstanz. 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 (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
- 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
- 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.



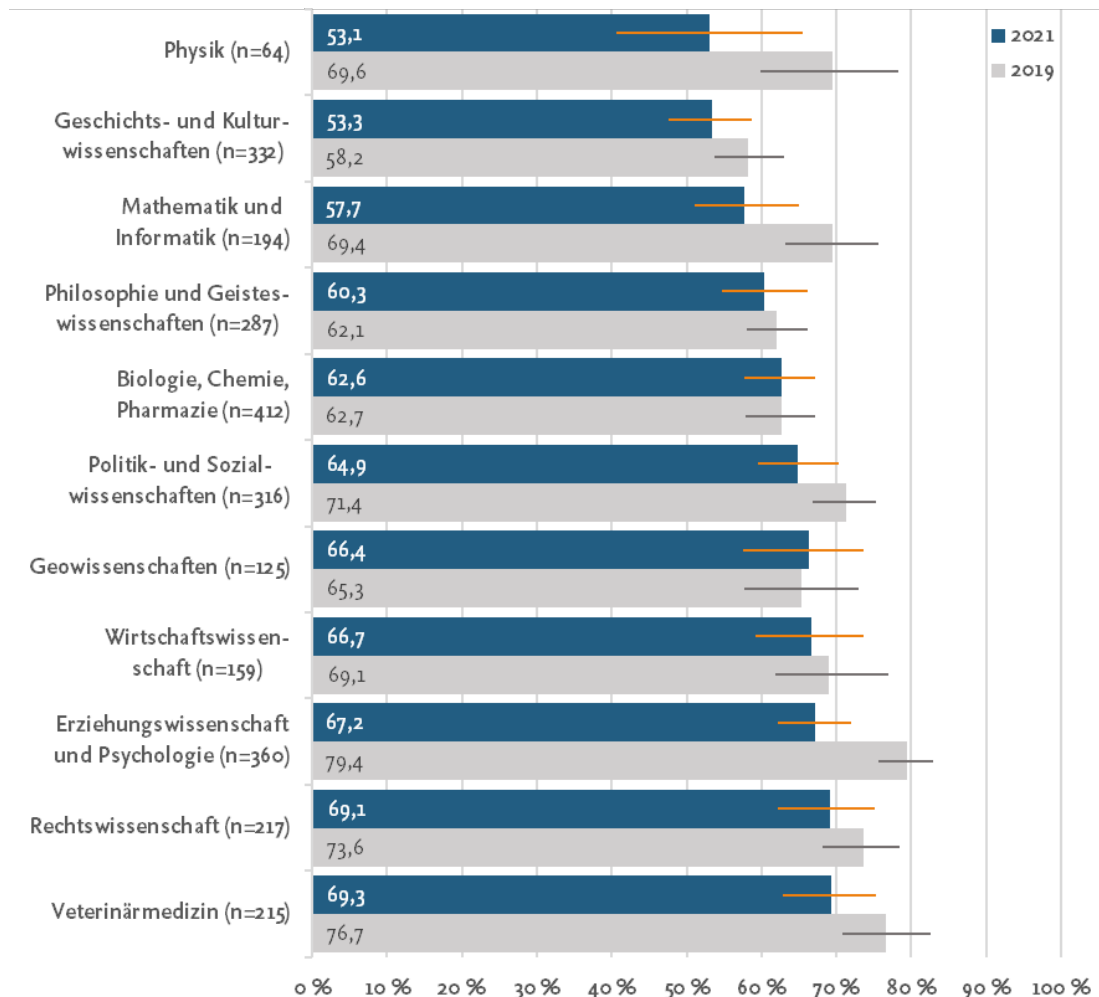
Grafische Ergebnisdarstellung

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 2021 % (95%-KI)	UHR FU 2019 % (95%-KI)	UHR FU 2016 % (95%-KI)	UHR FU 2014 % (95%-KI)	UHR FU 2012 % (95%-KI)
Gesamt	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)	n=2672 66,5 (64,9–68,2)
Männer	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)	n=852 60,0 (56,6–63,3)
Frauen	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)	n=1820 69,5 (67,4–71,4)

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 2021 % (95%-KI)	BWB 2017 % (95%-KI)
Gesamt	n=2802 62,5 (60,6–64,3)	n=6143 74,9 (73,9–76,0)
Männer	n=739 61,6 (58,1–65,0)	n=2288 71,4 (69,4–73,3)
Frauen	n=2017 63,3 (61,3–65,4)	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

