

Study-Life-Balance

Einleitung

Study-Life-Balance wird hier verstanden als das Verhältnis zwischen der Zeit und Energie, die man für das Studium aufwendet, und jener, die für andere 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 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 erscheinen mag, 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 eine beständige Reflexion des Zeitaufwands 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 eine schlechte(re) Study-Life-Balance. Der Zeitaufwand für das Studium nahm zu, der für das Privatleben ab (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.



Kernaussagen

- Die Study-Life-Balance der Studierenden der Hochschule Neu-Ulm ist moderat ausgeprägt (M=3,2).
- Männliche Studierende weisen eine tendenziell bessere Study-Life-Balance auf als weibliche Studierende.
- Die Study-Life-Balance ist bei Studierenden der Hochschule Neu-Ulm gleich ausgeprägt wie bei Studierenden der Freien Universität Berlin.

Ergebnisse

Insgesamt geben die Studierenden der Hochschule Neu-Ulm eine moderat ausgeprägte Study-Life-Balance an (M=3,2). Männliche Studierende (M=3,3) weisen dabei eine tendenziell bessere Study-Life-Balance auf als weibliche Studierende (M=3,2; vgl. Abbildung 1). Es zeigen sich keine Unterschiede zwischen den Fakultäten (M=3,2; vgl. Abbildung 2).

Einordnung

An der Hochschule Neu-Ulm berichten die Studierenden im Mittel ähnliche Werte für die Study-Life-Balance wie Studierende bei der Befragung an der Freien Universität Berlin, die ebenfalls 2021 unter Pandemiebedingungen stattfand (M=3,2). Dies gilt insbesondere für die weiblichen Studierenden. Die männlichen Studierenden der Hochschule Neu-Ulm hingegen berichten eine geringfügig höhere Study-Life-Balance als die männlichen Studierenden der Freien Universität Berlin (M=3,3 vs. M=3,2; vgl. Tabelle 1).

Literatur

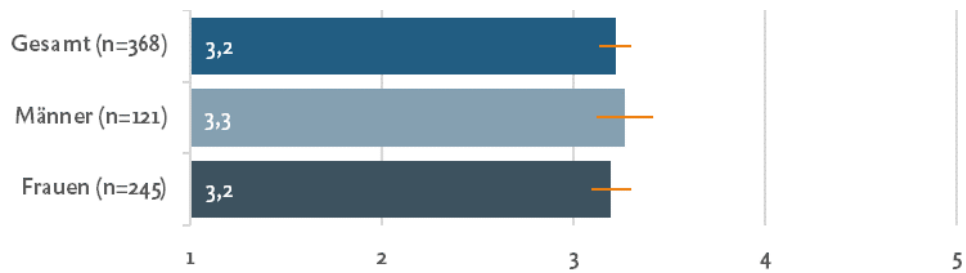
- Deuer, E. (2013). Work-Life-Balance in Ausbildung und Studium. *Berufsbildung in Wissenschaft und Praxis*, 1, 36–40.
- Gröpel, P. & Kuhl, J. (2009). Work-life balance and subjective well-being: the mediating role of need fulfilment. *British journal of psychology (London, England: 1953)*, 100(Pt 2), 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://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 Kurzsкала zur Messung von Work-Life Balance (TKS-WLB). *Diagnostica*, 57(3), 134–145. <https://doi.org/10.1026/0012-1924/a000044>



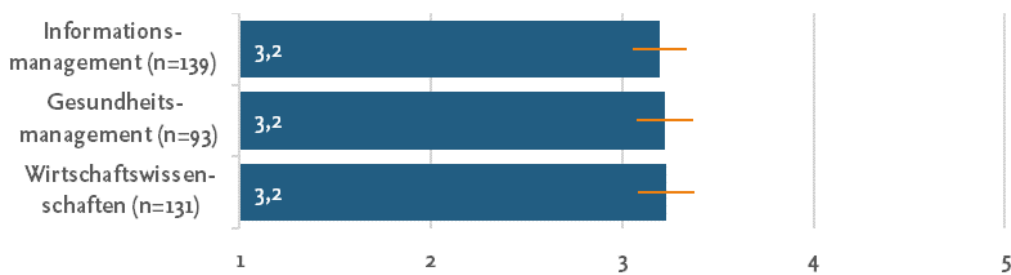
Grafische Ergebnisdarstellung

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



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

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



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

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

	UHR Neu-Ulm 2021 % (95%-KI)	UHR FU Berlin 2021 % (95%-KI)
Gesamt	n=368 3,2 (3,1–3,3)	n=2814 3,2 (3,2–3,2)
Männer	n=121 3,3 (3,1–3,4)	n=741 3,2 (3,2–3,3)
Frauen	n=245 3,2 (3,1–3,3)	n=2026 3,2 (3,1–3,2)

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