

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 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 auch für die Gesundheit essenziell, arbeits- bzw. studienbezogene Anforderungen mit dem Privatleben zu harmonisieren.

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 erscheint, haben sich doch im Zuge der Bologna-Reform 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 Stresserleben, sondern auch die Ängstlichkeit sowie depressive Symptome von Studierenden (Sprung & Rogers, 2020). Eine erhöhte Belastung und steigende Herausforderungen im Studierendenleben sind mit einer Verschlechterung der psychischen Gesundheit sowie einer negativeren Selbsteinschätzung verbunden (Porru et al., 2022). Psychologische Merkmale (z. B. proaktive Persönlichkeit, psychologische Immunität) und situative Faktoren (z.B. wahrgenommene Unterstützung durch andere) haben direkte und indirekte Auswirkungen auf die Study-Life-Balance, die sowohl positiv als auch negativ sein können und sich auf Bereiche wie psychisches Wohlbefinden, Stressbewältigung und Lebenszufriedenheit auswirken können (Chotratanakamol et al., 2023). Eine gute Zeiteinteilung sowie Reflexion können dabei helfen, das Gleichgewicht zwischen Studium und Privatleben zu sichern (Hendriks, 2020).

Methode

Zur Erhebung der Study-Life-Balance wurde die *Trierer Kurzskala zur Messung von Work-Life-Balance* (TKS-WLB; Syrek et al., 2011) an den Studierendenkontext angepasst. Ein Beispielitem lautet: „Ich bin zufrieden mit meiner Balance zwischen Studium und Privatleben.“ Das Antwortformat war sechsstufig und reichte von „stimmt gar nicht“ (1) bis „stimmt genau“ (6), wobei Zwischenwerte nicht verbal verankert waren. Nachdem das zweite Item umgepolt wurde, wurde zur Auswertung ein Mittelwert über die fünf Items der Skala gebildet. Höhere Werte (max. 6) entsprechen einer besseren Study-Life-Balance.



Kernaussagen

- Die Study-Life-Balance der Studierenden der RPTU ist moderat ausgeprägt ($M=3,2$).
- Weibliche Studierende berichten eine signifikant niedrigere Study-Life-Balance als männliche Studierende (♀: $M=3,1$ vs. ♂: $M=3,4$).
- Studierende der Fachbereiche Elektrotechnik und Informationstechnik sowie Mathematik geben die höchste Ausprägung der Study-Life-Balance an ($M=3,5$), Studierende des Fachbereichs Architektur die geringste ($M=2,8$).

Ergebnisse

Insgesamt wird die Study-Life-Balance von Studierenden der RPTU als moderat ausgeprägt wahrgenommen ($M=3,2$). Weibliche Studierende ($M=3,1$) berichten dabei eine signifikant geringere Study-Life-Balance als männliche ($M=3,4$; vgl. Abbildung 1).

Auf Ebene der Fachbereiche zeigen sich teilweise deutliche Unterschiede: Die befragten Studierenden des Fachbereichs Elektrotechnik und Informationstechnik sowie des Fachbereichs Mathematik berichten mit einem Mittelwert von jeweils 3,5 die höchste Study-Life-Balance. Hingegen ist die Study-Life-Balance bei Studierenden des Fachbereichs Architektur ($M=2,8$) signifikant niedriger (vgl. Abbildung 2).

Zwischen den beiden Standorten Kaiserslautern und Landau zeigt sich hinsichtlich der Study-Life-Balance kein Unterschied ($M=3,2$; vgl. Tabelle 1). Die männlichen Studierenden am Standort Landau ($M=3,6$) geben eine marginal höhere Study-Life-Balance an als männliche Studierende am Standort Kaiserslautern ($M=3,4$).

Einordnung

Im Vergleich zur 2021 durchgeführten Befragung ist die Study-Life-Balance am Standort Kaiserslautern 2024 insgesamt im Mittel kaum verändert (2024: $M=3,2$ vs. 2021: $M=3,3$; vgl. Tabelle 2).

Auf Ebene der Fachbereiche hat sich die Study-Life-Balance am Standort Kaiserslautern im Vergleich zu 2021 bei der Mehrheit der Fachbereiche kaum verändert. In den Fachbereichen Elektrotechnik und Informationstechnik sowie Sozialwissenschaften sind die Werte der Study-Life-Balance marginal niedriger als 2021. Die Studierenden der Fachbereiche Biologie sowie Wirtschaftswissenschaften berichten hingegen von einer marginal höheren Study-Life-Balance im Vergleich zur Befragung in 2021 (vgl. Tabelle 2).

Literatur

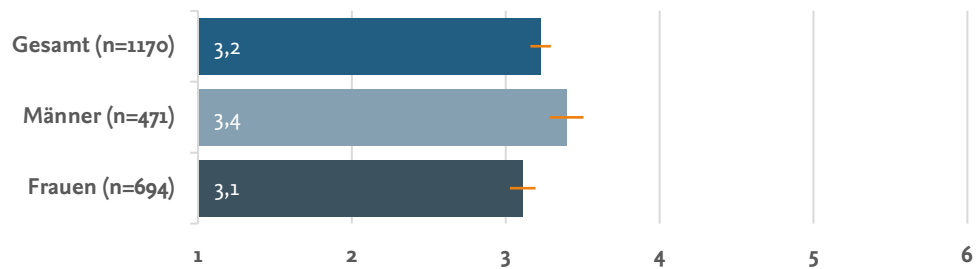
- Chotratanakamol, K., Bhanthumnavin, D. L., Bhanthumnavin, D. E., Meekun, K., Pimthong, S. & Kleebbua, C. (2023). The Nomological Model of Study-Life Balance in Thai University Students. *The Journal of Behavioral Science*.
- Deuer, E. (2013). Work-Life-Balance in Ausbildung und Studium. *Berufsbildung 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.
- Meijman, T. F. & Mulder, G. (1998). *Psychological Aspects of Workload*. Psychology Press.
- Porru, F., Schuring, M., Bültmann, U., Portoghese, I., Burdorf, A. & Robroek, S. J. W. (2022). Associations of university student life challenges with mental health and self-rated health: A longitudinal study with 6 months follow-up. *Journal of affective disorders*, 296, 250–257. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2021.09.057>
- 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/a000044>



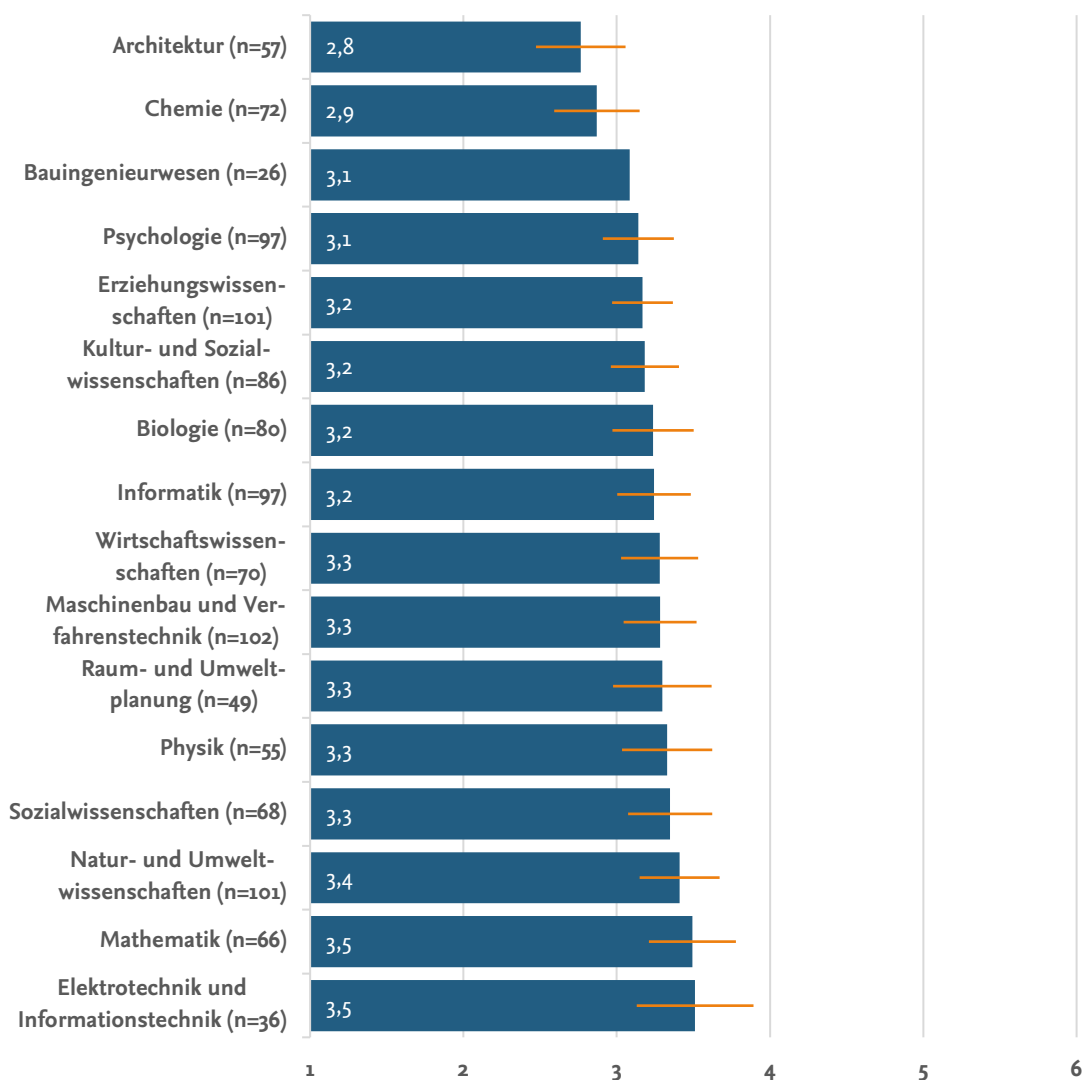
Grafische Ergebnisdarstellung

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



Anmerkung: Mittelwerte auf einer Skala von 1 bis 6 mit 95 %-Konfidenzintervall

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



Anmerkung: Mittelwerte auf einer Skala von 1 bis 6 mit 95 %-Konfidenzintervall

Tabelle 1: Study-Life-Balance, Vergleich der Studierenden der RPTU in Kaiserslautern und Landau

	UHR RPTU 2024 Gesamt M (95 %-KI)	UHR RPTU 2024 Kaiserslautern M (95 %-KI)	UHR RPTU 2024 Landau M (95 %-KI)
Gesamt	n=1170 3,2 (3,2–3,3)	n=785 3,2 (3,1–3,3)	n=385 3,2 (3,1–3,3)
Männer	n=471 3,4 (3,3–3,5)	n=396 3,4 (3,2–3,5)	n=75 3,6 (3,3–3,9)
Frauen	n=694 3,1 (3,0–3,2)	n=388 3,1 (3,0–3,2)	n=306 3,1 (3,0–3,3)

Anmerkung: Mittelwerte auf einer Skala von 1 bis 6 mit 95 %-Konfidenzintervall



Tabelle 2: Study-Life-Balance im Zeitverlauf, differenziert nach Fachbereichen und nach Standort

	UHR RPTU 2024 M (95 %-KI)	UHR TUK 2021 M (95 %-KI)	UHR TUK 2018 M (95 %-KI)*	UHR TUK 2015 M (95 %-KI)*
	Kaiserslautern			
Architektur	2,8 (2,5 - 3,1)	2,9 (2,6 - 3,2)		
Bauingenieurwesen	3,1	3,3 (3,0 - 3,6)		
Biologie	3,2 (3,0 - 3,5)	3,0 (2,8 - 3,3)		
Chemie	2,9 (2,6 - 3,1)	3,1 (2,7 - 3,5)		
Elektro- und Infor- mationstechnik	3,5 (3,1 - 3,9)	3,8 (3,5 - 4,1)		
Informatik	3,2 (3,0 - 3,5)	3,2 (3,0 - 3,3)		
Maschinenbau und Verfahrenstechnik	3,3 (3,0 - 3,5)	3,3 (3,1 - 3,5)		
Mathematik	3,5 (3,2 - 3,8)	3,4 (3,2 - 3,7)		
Physik	3,3 (3,0 - 3,6)	3,3 (3,1 - 3,6)		
Raum- und Um- weltplanung	3,3 (3,0 - 3,6)	3,2 (2,8 - 3,5)		
Sozialwissenschaf- ten	3,3 (3,1 - 3,6)	3,6 (3,3 - 3,8)		
Wirtschaftswissen- schaften	3,3 (3,0 - 3,5)	3,1 (2,9 - 3,4)		
Gesamt	3,2 (3,1–3,3)	3,3 (3,2–3,4)		
	Landau			
Erziehungswissen- schaften	3,2 (3,0 - 3,4)			
Kultur- und Sozial- wissenschaften	3,2 (3,0 - 3,4)			
Natur- und Um- weltwissenschaften	3,4 (3,2 - 3,7)			
Psychologie	3,1 (2,9 - 3,4)			
Gesamt	3,2 (3,1–3,3)			

Anmerkung: Mittelwerte auf einer Skala von 1 bis 6 mit 95 %-Konfidenzintervall. *Für diese Jahre sind keine Vergleichswerte verfügbar.