

Pressemitteilung**Ostfalia Hochschule für angewandte Wissenschaften****Evelyn Meyer-Kube**

31.01.2013

<http://idw-online.de/de/news517278>Forschungsergebnisse
fachunabhängig
regional**Studie über „Anforderungen von Studierenden an ihre Work-Life-Balance“****Studentinnen fühlen sich häufiger gestresst als Studenten**

Zu diesem Ergebnis führt eine Studie, die zum Thema „Anforderungen von Studierenden an ihre Work-Life-Balance“ von Studierenden im dritten Semester des Masterstudiengangs „Führung in Dienstleistungsunternehmen“ unter der Leitung von Prof. Dr. Heinz-Dieter Quack an der Ostfalia Hochschule für angewandte Wissenschaften erarbeitet wurde.

Der Begriff „burn out“ ist immer häufiger in den Schlagzeilen zu lesen und stressbedingte Krankheiten scheinen verbreiteter denn je. In der unternehmerischen Praxis spricht man deshalb von der Implementierung so genannter Work-Life-Balance-Maßnahmen, die darauf abzielen, die Arbeitsleistung und die Zufriedenheit der Beschäftigten dauerhaft zu sichern. Die Schwerpunkte liegen dabei auf Maßnahmen der Gesundheitsförderung (Sportangebote, ausgewogene Ernährung, physisch entlastende Arbeitsplatzgestaltung, etc.) und der Vereinbarkeit von Familie und Beruf (flexible Arbeitszeiten, Kinderbetreuung, zeitlich begrenzte, berufliche Auszeit, etc.).

Mittels einer Befragung, die unter allen Studierenden der Ostfalia am Campus Salzgitter durchgeführt wurde (> 2000), konnten interessante Erkenntnisse über das Stressempfinden der Studierenden gewonnen werden:

Bei einem Gesamtrücklauf von 225 vollständig ausgefüllten Fragebögen geben 80,4 Prozent der Studierenden an, dass sie den Begriff Work-Life-Balance (WLB) kennen. Unter WLB wird ein „ausgeglichenes Verhältnis von Berufs- und Privatleben“ verstanden. Dabei unterscheiden sich die Studierenden hinsichtlich der starken, bzw. weniger starken Trennung der Lebensbereiche Familie, Freunde, Partnerschaft, Lernen, Haushalt, Nebenjob etc. Es wurde deutlich, dass Studierende, die ihre Lebensbereiche hauptsächlich an einem Ort (z. B. Heimatort/Wohnort/ Studienort) haben, sich tendenziell häufiger gestresst fühlen als Studierende, deren Lebensbereiche örtlich voneinander getrennt sind. Mit insgesamt 47,5 Prozent fühlen sich Frauen jedoch eher „häufig bis sehr häufig“ gestresst als Männer (38,8 Prozent). Als Auslöser für ihr Stressempfinden geben die meisten Studierenden ihr schlechtes Zeitmanagement und studienbezogenen Stress (Abgabeterminen, Prüfungen, etc.) an.

Es ergibt sich daraus die Frage danach, welche äußeren Faktoren (Anforderungen an das Studium) dazu beitragen, die „Balance“ der Studierenden zu fördern bzw. sicherzustellen. Von den Studierenden wird diesbezüglich insbesondere ein harmonisches soziales Umfeld (z.B. Familie/Freunde/Partnerschaft, Kommilitonen, Umgang mit den Professorinnen und Professoren, Wohnumfeld, etc.) als förderlich empfunden. Darüber hinaus sind die Vereinbarkeit von Nebenjob und Studium, sowie eine möglichst flexible Tagesgestaltung, für viele von großer Bedeutung. Das liegt vor allem darin begründet, dass knapp die Hälfte der Befragten ihr Studium durch einen Nebenjob finanziert.

Eine große Herausforderung hinsichtlich des ausgeglichenen Verhältnisses von Berufs- und Privatleben resultiert aus dem technologischen Fortschritt, der auch gesellschaftliche Veränderungen herbeigeführt hat. Insbesondere durch eine zunehmende Beschleunigung, die ständige Erreichbarkeit und permanent geforderte Flexibilität wird es immer schwieriger, verschiedene Lebensbereiche klar voneinander zu trennen. „Die Untersuchung der Auswirkungen dieser Trends kann einen Ansatz für weiterführende Forschungsaktivitäten darstellen“, sagt Professor Quack.

URL zur Pressemitteilung: <http://www.ostfalia.de/k/>