

Burnout

Einleitung

Unter „Burnout“ versteht man einen durch den Beruf oder das Studium hervorgerufenen anhaltenden Zustand der Erschöpfung. Dieser geht einher mit dem Verlust der Bedeutsamkeit der eigenen Arbeit und langfristig mit reduziertem Wirksamkeitserleben. Erstmals beschrieben wurde das Phänomen im Arbeitskontext (Maslach et al., 2001), wobei die Forschung inzwischen weit über den Arbeitskontext hinausgeht und auch Gruppen wie Studierende und Schüler:innen einschließt (Maslach & Jackson, 1984). Im Studium äußert sich Burnout als ein Zustand der Erschöpfung, der, sofern er länger anhält, auch zu einer Ablehnung des Studiums sowie zur Entfremdung von diesem führen kann. Nicht selten gehen damit Gefühle der Inkompetenz bezogen auf das eigene Studium einher (Wörfel et al., 2015). Neuere Forschung zeigt, dass diese Entwicklungen lange anhalten können (García-Izquierdo et al., 2018).

In den letzten Jahren hat sich Burnout nicht nur in der psychologischen und gesundheitswissenschaftlichen Forschung, sondern insbesondere auch im gesellschaftlichen Diskurs zu einem viel beachteten Phänomen entwickelt, da ein Burnout das Risiko für spätere psychische und körperliche Erkrankungen zum Teil erheblich erhöht (Maske et al., 2016; Robert Koch-Institut, 2015). Burnout bei Studierenden sagt die spätere Belastung im Arbeitskontext vorher (Robins et al., 2018), wobei das Burnouterleben während des Studiums sogar größer war als das im späteren Arbeitsleben. Im Arbeitskontext wurde in einer mehrjährigen Untersuchung eine „epidemieartige“ Ausbreitung von Burnout in Organisationen beobachtet (Alkærsg et al., 2018). Aus diesen Gründen erscheint die Prävention von Burnout zunehmend wichtig.

Personen mit Burnout weisen physiologisch ähnliche Charakteristika auf wie Personen, die unter chronischem Stress leiden (Penz et al., 2018). Nicht selten liegen Komorbiditäten mit somatoformen Störungen, Angststörungen und substanzbezogenen Störungen (insbesondere Alkoholabhängigkeit) vor (Jackson et al., 2016; Maske et al., 2016). Burnout im Studium resultiert oft in Absentismus, Studienabbruch und niedrigerer Motivation während des Studiums (Yang, 2004). Zudem weisen Faktoren wie Schlaf- und Bewegungsmangel, Einsamkeit und Stress einen engen Zusammenhang mit Burnout auf (Lin & Huang, 2012, 2014; Wolf & Rosenstock, 2017). Insgesamt führt Burnout zu einem reduzierten Wohlbefinden (Maslach & Leiter, 2016). Eine geringe Selbstwirksamkeitserwartung, unzureichende Unterstützung durch Lehrende und hohe akademische Anforderungen sind bedeutsame Prädiktoren für Burnout bei Studierenden (Salanova et al., 2010). Neuere Untersuchungen legen zudem einen bedeutsamen Einfluss von maladaptiven Copingstrategien nahe, während adaptive Copingstrategien und Optimismus sich als protektive Faktoren erwiesen (Vizoso et al., 2019). Weitere protektive Faktoren sind die Befriedigung der psychischen Grundbedürfnisse Autonomie, Kompetenz und Interaktion mit anderen (Sulea et al., 2015), soziale Unterstützung durch andere Studierende sowie der Handlungsspielraum innerhalb des Studiums (Gusy et al., 2018). Madigan und Curran (2021) zeigen in ihrer Metaanalyse, dass Burnout direkt mit schlechteren Leistungen im Studium einhergeht.

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.

Methode

Die in der aktuellen Befragung verwendete Kurzform des *Maslach Burnout Inventory – Student Survey* (MBI-SS-KF; Wörfel et al., 2015) umfasst die drei Dimensionen von Burnout: Erschöpfung (z. B. „Durch mein Studium fühle ich mich ausgelaugt“), Bedeutungsverlust des Studiums (z. B. „Ich zweifle an der Bedeutsamkeit meines Studiums“) und reduziertes Wirksamkeitserleben (z. B. „Ich habe nicht das Gefühl, Studienanforderungen souverän meistern zu können“). Mit jeweils drei Items wurde die Häufigkeit der beschriebenen Gefühle und Gedanken auf einer siebenstufigen Skala erfasst: „nie“ (0), „einige Male im Jahr und seltener“ (1), „einmal im Monat“ (2), „einige Male im Monat“ (3), „einmal pro Woche“ (4), „einige Male pro Woche“ (5), „täglich“ (6).

Die folgenden Auswertungen beziehen sich auf Studierende, die hohe Ausprägungen von Burnout auf den verschiedenen Dimensionen berichten.

Kernaussagen

- Deutlich mehr als ein Drittel der befragten Studierenden (42,4 %) zeigen eine hohe Ausprägung des Erschöpfungserlebens. Der Anteil weiblicher Studierender mit hoher Ausprägung (44,0 %) ist signifikant größer als der Anteil männlicher Studierender (37,0 %).
- Etwa ein Drittel der befragten Studierenden (34,6 %) weisen hohe Ausprägungen des Bedeutungsverlusts auf.
- Der Anteil der Studierenden mit reduziertem Wirksamkeitserleben ist vergleichsweise klein (9,0 %).
- Die Fachbereiche Veterinärmedizin, Physik und Mathematik sowie Informatik weisen die größten Anteile von Studierenden mit hohem Erschöpfungserleben auf.
- Der größte Anteil von Studierenden mit hohem Bedeutungsverlust findet sich im Fachbereich Wirtschaftswissenschaft, während der Anteil bei Studierenden des Fachbereichs Veterinärmedizin eher klein ausfällt.
- Der größte Anteil von Studierenden mit reduziertem Wirksamkeitserleben findet sich im Fachbereich Physik, der kleinste Anteil im Fachbereich Geowissenschaften.
- Verglichen mit 2019 zeigen sich bei allen Burnout-Dimensionen eher höhere Ausprägungen. Die Ausprägungen aller Burnout-Dimensionen an der FU Berlin liegen deutlich über denen der bundesweiten Befragung Studierender in Deutschland 2017.

Ergebnisse

Erschöpfung

Mehr als 40 % der Befragten berichten Erschöpfung, das Initialsymptom von Burnout. Der Anteil ist bei weiblichen Studierenden mit 44,0 % signifikant größer als bei männlichen Studierenden (37,0 %; vgl. Abbildung 1).

Es gibt zum Teil deutliche Unterschiede im Erschöpfungserleben zwischen den Studierenden der verschiedenen Fachbereiche: Studierende der Fachbereiche Philosophie und Geisteswissenschaften sowie Geschichts- und Kulturwissenschaften weisen mit Anteilen von weniger als 36 % die niedrigsten Werte auf. Studierende der Fachbereiche Veterinärmedizin, Mathematik

und Informatik sowie Physik weisen mit Anteilen von über 50 % die höchsten Werte auf (vgl. Abbildung 2).

Bedeutungsverlust

34,6 % der befragten Studierenden berichten ein hohes Maß an Bedeutungsverlust des Studiums. Weibliche (33,2 %) und männliche Studierende (34,9 %) unterscheiden sich nur marginal voneinander (vgl. Abbildung 3).

Studierende der Fachbereiche Rechtswissenschaft, Biologie, Chemie, Pharmazie sowie Veterinärmedizin weisen mit Anteilen unter 30 % die geringsten Prävalenzen von hohem Bedeutungsverlust auf. Der größte Anteil von Studierenden mit hohem Bedeutungsverlust ist im Fachbereich Wirtschaftswissenschaft zu erkennen (45,3 %; vgl. Abbildung 4).

Reduziertes Wirksamkeitserleben

Vergleichsweise wenige Studierende (9,0 %) weisen ein reduziertes Wirksamkeitserleben auf. Weibliche (9,2 %) und männliche Studierende (8,3 %) unterscheiden sich nur marginal voneinander (vgl. Abbildung 5).

Studierende des Fachbereichs Geowissenschaften weisen mit weniger als 5 % den kleinsten Anteil von Befragten mit reduziertem Wirksamkeitserleben auf, Studierende des Fachbereichs Physik mit fast 16 % den größten (vgl. Abbildung 6).

Einordnung

Im Vergleich zu der 2019 durchgeführten Befragung ist der Anteil von Studierenden mit hohen Ausprägungen des Erschöpfungserlebens in der aktuellen Befragung tendenziell größer (42,4 % vs. 39,7 %; vgl. Abbildung 1), sowohl bei weiblichen als auch bei männlichen Studierenden. Bezogen auf die Dimension Bedeutungsverlust unterscheiden sich die Anteile mit hohen Ausprägungen weder bei männlichen noch bei weiblichen Studierenden substantiell (vgl. Abbildung 3). Die Prävalanz stark reduzierten Wirksamkeitserlebens ist insgesamt leicht höher (9,3 % vs. 7,3 %, vgl. Abbildung 5). Dies ist sowohl bei weiblichen als auch bei männlichen Studierenden der Fall.

Auch bezogen auf die einzelnen Fachbereiche bestätigt sich das oben gezeichnete Bild hinsichtlich hoher Ausprägungen des Erschöpfungserlebens: Der größte Unterschied im Vergleich zur 2019 durchgeführten Befragung zeigt sich im Fachbereich Wirtschaftswissenschaft (+16,3 Prozentpunkte). Weitere größere Unterschiede gibt es in den Fachbereichen Geowissenschaften (+7,8 Prozentpunkte), Politik- und Sozialwissenschaften (+7,3 Prozentpunkte) sowie Erziehungswissenschaft und Psychologie (+6,8 Prozentpunkte). Einen geringeren Anteil erschöpfter Studierender verzeichnen die Fachbereiche Philosophie und Geisteswissenschaften (-4,6 Prozentpunkte) und vor allem Biologie, Chemie und Pharmazie mit -5,4 Prozentpunkten (vgl. Abbildung 2). Einen deutlich höheren Anteil von Studierenden mit hohen Ausprägungen des Bedeutungsverlusts verzeichnet der Fachbereich Wirtschaftswissenschaft (+18,1 Prozentpunkte), ebenfalls groß ist der Unterschied bei Studierenden der Veterinärmedizin (+7,2 Prozentpunkte). Leicht niedrigere Anteile von Studierenden mit hohem Bedeutungsverlust gibt es in den Fachbereichen Geschichts- und Kulturwissenschaften (+2,7 Prozentpunkte) sowie Philosophie und Geisteswissenschaften (-3,0 Prozentpunkte; vgl. Abbildung 4). In Bezug auf das reduzierte Wirksamkeitserleben finden sich die größten Unterschiede im Vergleich zur 2019 durchgeführten Befragung im Fachbereich Physik (+5,1 Prozentpunkte) und Geowissenschaften (-2,9 Prozentpunkte; vgl. Abbildung 6).



Die zeitliche Entwicklung der einzelnen Burnout-Dimensionen von 2012 bis 2021 kann in Tabelle 1 abgelesen werden.

Im Vergleich der aktuellen Befragung mit der bundesweiten Befragung Studierender in Deutschland 2017 offenbaren sich signifikante Unterschiede in Bezug auf das Erschöpfungserleben (42,4 % vs. 24,9 %), den Bedeutungsverlust (34,6 % vs. 23,8 %) sowie das reduzierte Wirksamkeitserleben (9,0 % vs. 3,4 %; vgl. Tabelle 2). Die Anteile sind an der FU Berlin jeweils signifikant größer als in der bundesweiten Befragung Studierender in Deutschland 2017.

Literatur

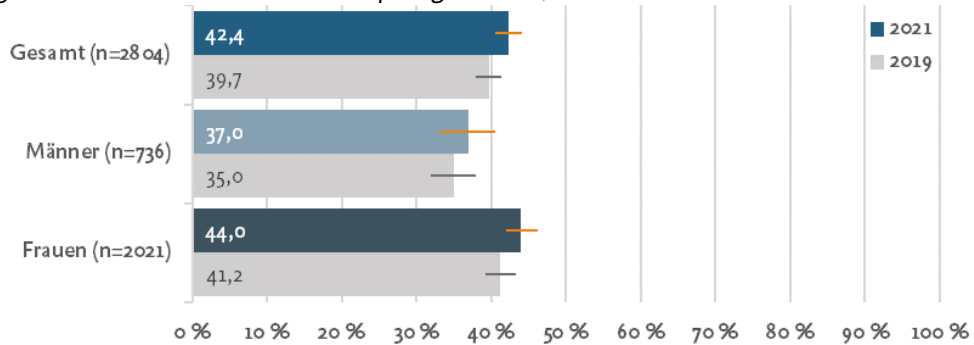
- Alkærsg, L., Kensbock, J. & Lomberg, C. (2018). The Burnout Epidemic—How Burnout Spreads Across Organizations. *Academy of Management Proceedings*, 2018(1), 14180. <https://doi.org/10.5465/AMBPP.2018.14180abstract>
- García-Izquierdo, M., Ríos-Risquez, M. I., Carrillo-García, C. & Sabuco-Tebar, E. d. I. Á. (2018). The moderating role of resilience in the relationship between academic burnout and the perception of psychological health in nursing students. *Educational Psychology*, 38(8), 1068–1079. <https://doi.org/10.1080/01443410.2017.1383073>
- Gusy, B., Lesener, T. & Wolter, C. (2018). Burnout bei Studierenden. *PiD - Psychotherapie im Dialog*, 19(03), 90–94. <https://doi.org/10.1055/a-0556-2588>
- Jackson, E. R., Shanafelt, T. D., Hasan, O., Satele, D. V. & Dyrbye, L. N. (2016). Burnout and Alcohol Abuse/Dependence Among U.S. Medical Students. *Academic medicine : journal of the Association of American Medical Colleges*, 91(9), 1251–1256. <https://doi.org/10.1097/ACM.0000000000001138>
- Lin, S.-H. & Huang, Y.-C. (2012). Investigating the relationships between loneliness and learning burnout. *Active Learning in Higher Education*, 13(3), 231–243. <https://doi.org/10.1177/1469787412452983>
- Lin, S.-H. & Huang, Y.-C. (2014). Life stress and academic burnout. *Active Learning in Higher Education*, 15(1), 77–90. <https://doi.org/10.1177/1469787413514651>
- Madigan, D. J. & Curran, T. (2021). Does Burnout Affect Academic Achievement? A Meta-Analysis of over 100,000 Students. *Educational Psychology Review*, 33(2), 387–405. <https://doi.org/10.1007/s10648-020-09533-1>
- Maske, U. E., Riedel-Heller, S. G., Seiffert, I., Jacobi, F. & Hapke, U. (2016). Häufigkeit und psychiatrische Komorbiditäten von selbstberichtetem diagnostiziertem Burnout-Syndrom [Prevalence and Comorbidity of Self-Reported Diagnosis of Burnout Syndrome in the General Population]. *Psychiatrische Praxis*, 43(1), 18–24. <https://doi.org/10.1055/s-0034-1387201>
- Maslach, C. & Jackson, S. E. (1984). Burnout in organizational settings. *Applied Social Psychology Annual*(5), 133–153.
- Maslach, C. & Leiter, M. P. (2016). Burnout. In G. Fink (Hrsg.), *Stress concepts and cognition, emotion, and behavior: Handbook in stress series* (S. 351–357). Academic Press. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-800951-2.00044-3>
- Maslach, C., Schaufeli, W. B. & Leiter, M. P. (2001). Job burnout. *Annual review of psychology*, 52, 397–422. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.397>
- Penz, M., Stalder, T., Miller, R., Ludwig, V. M., Kanthak, M. K. & Kirschbaum, C. (2018). Hair cortisol as a biological marker for burnout symptomatology. *Psychoneuroendocrinology*, 87, 218–221. <https://doi.org/10.1016/j.psyneuen.2017.07.485>
- Robert Koch-Institut (Hrsg.). (2015). *Gesundheit in Deutschland: Gesundheitsberichterstattung des Bundes*. Gemeinsam getragen von RKI und Destatis. Berlin.

- http://www.rki.de/DE/Content/Gesundheitsmonitoring/Gesundheitsberichterstattung/GesInDtld/gesundheit_in_deutschland_2015.pdf?__blob=publicationFile
- Robins, T. G., Roberts, R. M. & Sarris, A. (2018). The role of student burnout in predicting future burnout: exploring the transition from university to the workplace. *Higher Education Research & Development*, 37(1), 115–130.
<https://doi.org/10.1080/07294360.2017.1344827>
- Salanova, M., Schaufeli, W. B., Martinez, I. M. & Bresó Esteve, E. (2010). How obstacles and facilitators predict academic performance: the mediating role of study burnout and engagement. *Anxiety, Stress & Coping*, 23(1), 53–70.
<https://doi.org/10.1080/10615800802609965>
- Sulea, C., van Beek, I., Sarbescu, P., Virga, D. & Schaufeli, W. B. (2015). Engagement, boredom, and burnout among students: Basic need satisfaction matters more than personality traits. *Learning and Individual Differences*, 42, 132–138. <https://doi.org/10.1016/j.lindif.2015.08.018>
- Vizoso, C., Arias-Gundín, O. & Rodríguez, C. (2019). Exploring coping and optimism as predictors of academic burnout and performance among university students. *Educational Psychology*, 39(6), 768–783. <https://doi.org/10.1080/01443410.2018.1545996>
- Wolf, M. R. & Rosenstock, J. B. (2017). Inadequate Sleep and Exercise Associated with Burnout and Depression Among Medical Students. *Academic Psychiatry*, 41(2), 174–179.
<https://doi.org/10.1007/s40596-016-0526-y>
- Wörfel, F., Gusy, B., Lohmann, K. & Kleiber, D. (2015). Validierung der deutschen Kurzversion des Maslach-Burnout-Inventars für Studierende (MBI-SS KV) [Validation of the German Short Version of the Maslach-Burnout-Inventory for Students (MBI-SS KV)]. *European Journal of Health Psychology*, 23(4), 1–6. <https://doi.org/10.1026/0943-8149/a000146>
- Yang, H.-J. (2004). Factors affecting student burnout and academic achievement in multiple enrollment programs in Taiwan's technical-vocational colleges. *International Journal of Educational Development*, 24(3), 283–301.



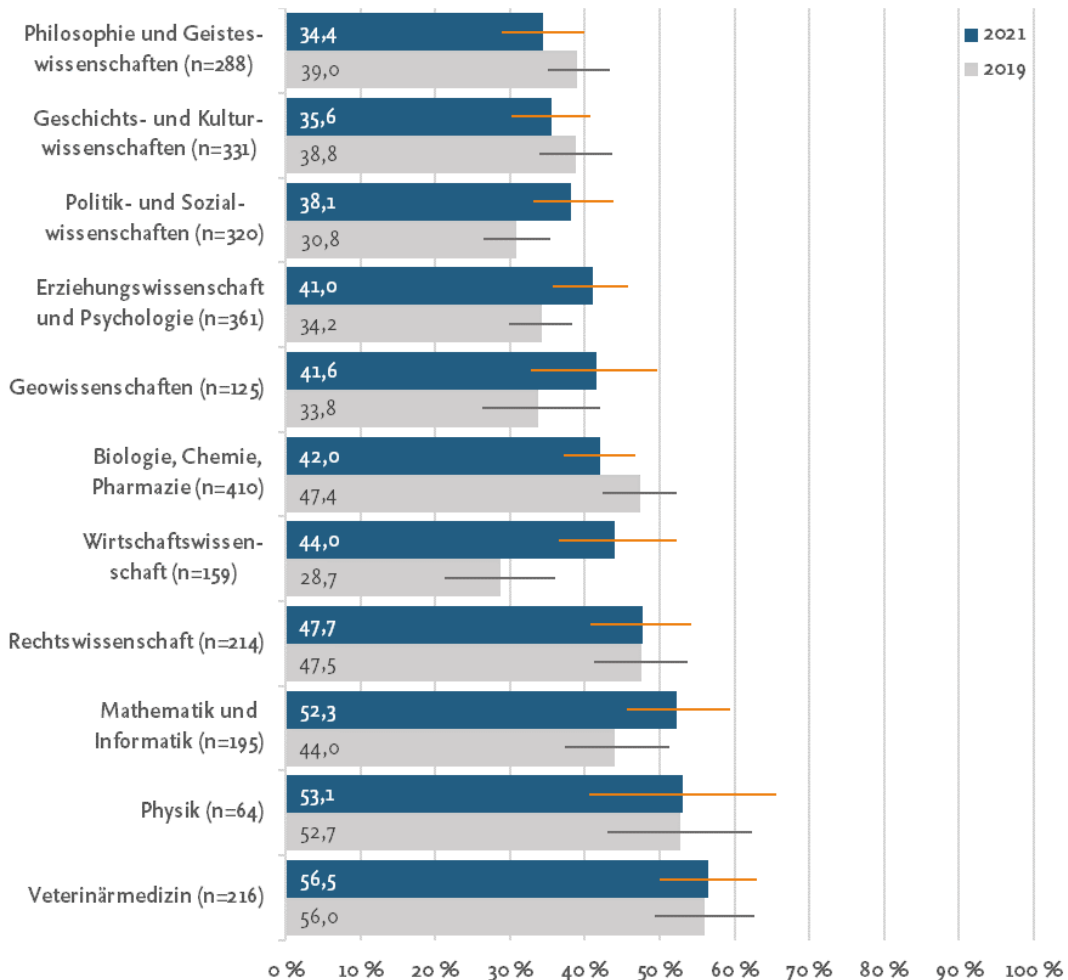
Grafische Ergebnisdarstellung

Abbildung 1: Burnout-Dimension Erschöpfungserleben, differenziert nach Geschlecht



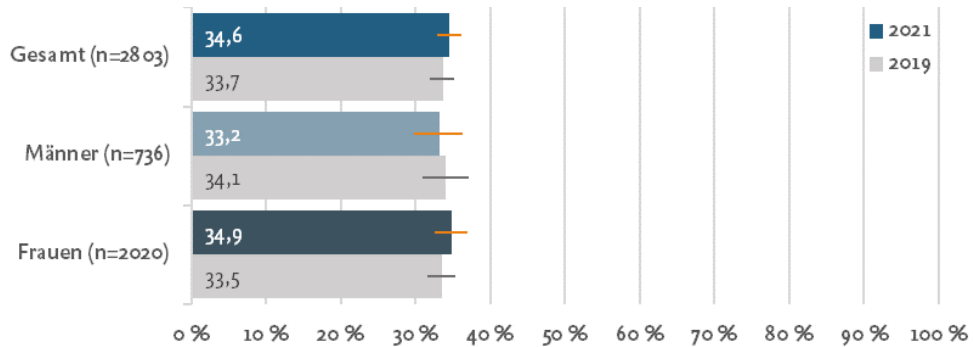
Anmerkung: Anteil der Studierenden mit hohen Ausprägungen des Erschöpfungserlebens; Angaben in Prozent mit 95%-Konfidenzintervall

Abbildung 2: Burnout-Dimension Erschöpfungserleben, differenziert nach Fachbereichen



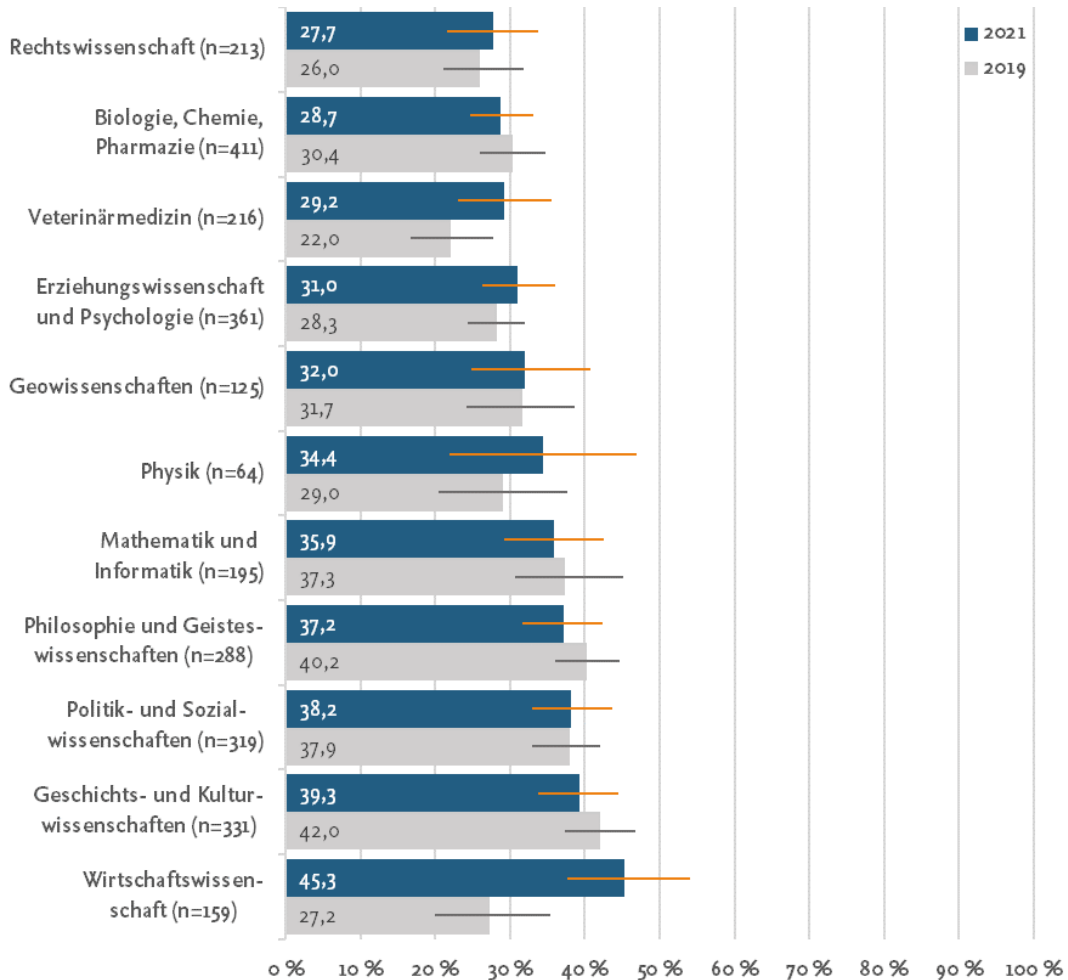
Anmerkung: Anteil der Studierenden mit hohen Ausprägungen des Erschöpfungserlebens; Angaben in Prozent mit 95%-Konfidenzintervall

Abbildung 3: Burnout-Dimension Bedeutungsverlust, differenziert nach Geschlecht



Anmerkung: Anteil der Studierenden mit hohen Ausprägungen des Bedeutungsverlusts; Angaben in Prozent mit 95%-Konfidenzintervall

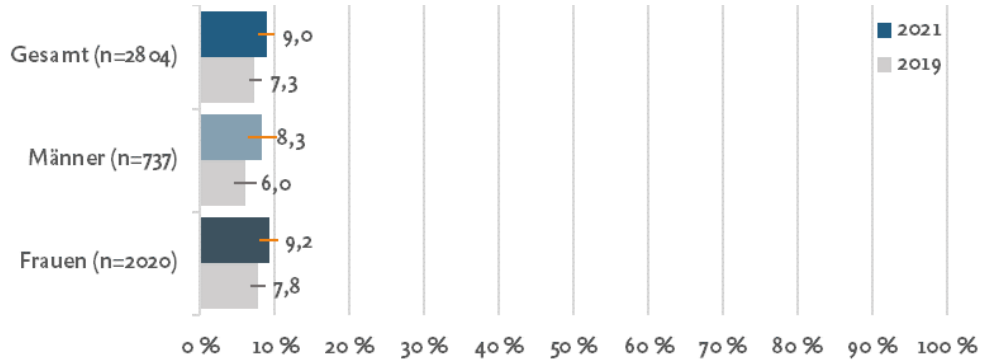
Abbildung 4: Burnout-Dimension Bedeutungsverlust, differenziert nach Fachbereichen



Anmerkung: Anteil der Studierenden mit hohen Ausprägungen des Bedeutungsverlusts; Angaben in Prozent mit 95%-Konfidenzintervall

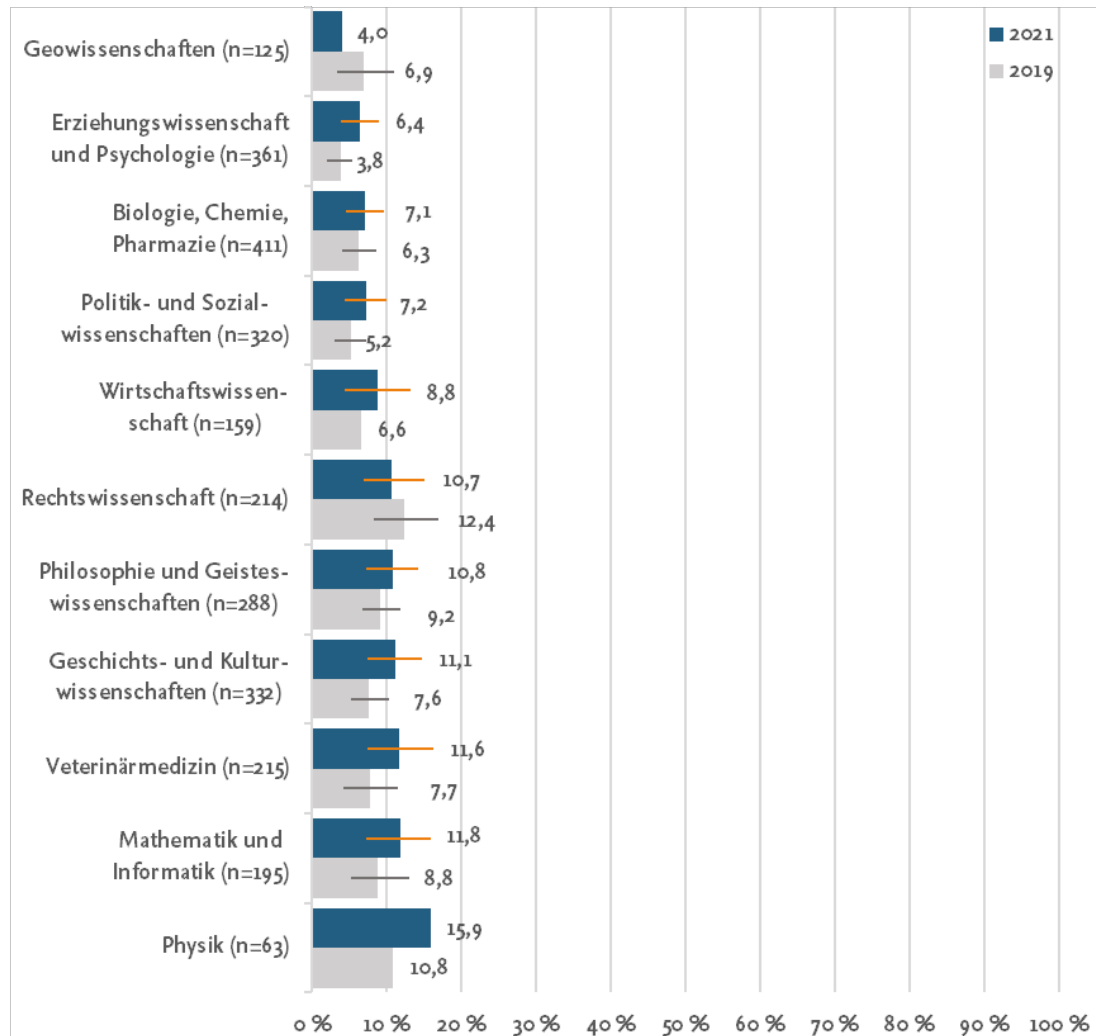


Abbildung 5: Burnout-Dimension reduziertes Wirksamkeitserleben, differenziert nach Geschlecht



Anmerkung: Anteil der Studierenden mit hohen Ausprägungen des reduzierten Wirksamkeitserlebens; Angaben in Prozent mit 95%-Konfidenzintervall

Abbildung 6: Burnout-Dimension reduziertes Wirksamkeitserleben, differenziert nach Fachbereichen



Anmerkung: Anteil der Studierenden mit hohen Ausprägungen des reduzierten Wirksamkeitserlebens; Angaben in Prozent mit 95%-Konfidenzintervall

Tabelle 1: Burnout 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)
Erschöpfung					
Gesamt	n=2804	n=3385	n=2599	n=2399	n=2706
	42,4 (40,6–44,2)	39,7 (37,9–41,3)	34,7 (32,8–36,5)	42,1 (40,0–44,2)	36,0 (34,3–37,8)
Männer	n=736	n=906	n=752	n=749	n=865
	37,0 (33,3–40,5)	35,0 (32,1–38,2)	31,1 (27,9–34,3)	40,1 (36,6–43,4)	38,6 (35,5–41,8)
Frauen	n=2021	n=2430	n=1813	n=1650	n=1841
	44,0 (42,0–46,3)	41,2 (39,2–43,1)	36,2 (34,1–38,4)	43,0 (40,5–45,5)	34,7 (32,4–36,8)
Bedeutungsverlust					
Gesamt	n=2803	n=3384	n=2601	n=2399	n=2711
	34,6 (32,9–36,2)	33,7 (32,0–35,1)	31,3 (29,6–33,1)	36,6 (34,6–38,7)	32,8 (31,1–34,5)
Männer	n=736	n=905	n=752	n=749	n=867
	33,2 (29,8–36,4)	34,1 (31,0–37,3)	30,6 (27,7–34,2)	40,1 (36,5–43,5)	34,9 (31,7–37,9)
Frauen	n=2020	n=2430	n=1815	n=1650	n=1844
	34,9 (32,6–37,0)	33,5 (31,7–35,3)	31,7 (29,6–33,8)	35,0 (32,8–37,4)	31,8 (29,8–33,9)
Reduziertes Wirksamkeitserleben					
Gesamt	n=2804	n=3383	n=2599	n=2397	n=2711
	9,0 (7,8–10,0)	7,3 (6,4–8,2)	6,1 (5,2 – 7,0)	6,7 (5,7–7,8)	5,7 (4,8–6,6)
Männer	n=737	n=903	n=752	n=749	n=867
	8,3 (6,4–10,2)	6,0 (4,4–7,6)	5,3 (3,6–6,9)	7,1 (5,2–8,9)	5,9 (4,4–7,5)
Frauen	n=2020	n=2431	n=1813	n=1648	n=1844
	9,2 (7,9–10,4)	7,8 (6,7–8,9)	6,5 (5,4–7,7)	6,6 (5,4–7,8)	5,6 (4,6–6,7)

Anmerkung: Anteil der Studierenden mit hohen Ausprägungen des Erschöpfungserlebens, Bedeutungsverlusts bzw. reduzierten Wirksamkeitserlebens; Angaben in Prozent mit 95%-Konfidenzintervall



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

	UHR FU 2021 % (95%-KI)	BWB 2017 % (95%-KI)
Erschöpfung		
Gesamt	n=2804	n=5715
	42,4 (40,6–44,2)	24,9 (23,8–26,1)
Männer	n=736	n=2127
	37,0 (33,3–40,5)	22,1 (20,3–24,0)
Frauen	n=2021	n=3558
	44,0 (42,0–46,3)	26,4 (25,0–27,9)
Bedeutungsverlust		
Gesamt	n=2803	n=5705
	34,6 (32,9–36,2)	21,9 (20,8–23,0)
Männer	n=736	n=2121
	33,2 (29,8–36,4)	21,7 (19,8–23,5)
Frauen	n=2020	n=3555
	34,9 (32,6–37,0)	21,8 (20,5–23,2)
Reduziertes Wirksamkeitserleben		
Gesamt	n=2804	n=5708
	9,0 (7,8–10,0)	3,4 (2,9–3,9)
Männer	n=737	n=2124
	8,3 (6,4–10,2)	2,6 (1,9–3,2)
Frauen	n=2020	n=3554
	9,2 (7,9–10,4)	3,9 (3,2–4,4)

Anmerkung: Anteil der Studierenden mit hohen Ausprägungen des Erschöpfungserlebens, Bedeutungsverlusts bzw. reduzierten Wirksamkeitserlebens; Angaben in Prozent mit 95%-Konfidenzintervall