

## Burnout

### Einleitung

Das Phänomen des „Burnout“ wurde ursprünglich im Arbeitskontext beobachtet und bezeichnet einen durch den Beruf hervorgerufenen anhaltenden Zustand der Erschöpfung, einhergehend mit dem Verlust der Bedeutsamkeit der eigenen Arbeit und langfristig mit Gefühlen reduzierter Wirksamkeit bezüglich der Arbeit (Maslach, Schaufeli & Leiter, 2001). Auch im Kontext des Studiums können zu hohe Studienanforderungen zu einem Zustand der Erschöpfung führen, der bei langem Anhalten eine Ablehnung des Studiums und Entfremdung vom Studium verursacht, verbunden mit Gefühlen studienbezogener Inkompetenz (Wörfel, Gusy, Lohmann & Kleiber, 2015). Diese Empfindungen können über eine lange Zeit persistieren (García-Izquierdo, Ríos-Risquez, Carrillo-García & Sabuco-Tebar, 2018).

In den letzten Jahren ist die Erforschung von Burnout zu einem wesentlichen Bestandteil der Gesundheits- und Arbeitspsychologie geworden. Burnout erhöht das Risiko für spätere psychische und körperliche Erkrankungen (Robert Koch-Institut [RKI], 2015) auf das (maximal) Sechsfache (Maske, Riedel-Heller, Seiffert, Jacobi & Hapke, 2016). Daher wird der Burnout-Prävention zunehmend Bedeutung beigemessen. So weisen Personen mit Burnout Komorbiditäten mit somatoformen Störungen, Angststörungen und substanzbezogenen Störungen auf (Maske et al., 2016). Insbesondere der Zusammenhang mit Alkoholabhängigkeit bzw. Alkoholabusus ist evident (Jackson, Shanafelt, Hasan, Satele & Dyrbye, 2016).

Burnout im Studium geht mit Absentismus, Studienabbruch und niedrigerer Motivation einher (Yang, 2004). Ebenso ist die studienbezogene Leistungsfähigkeit herabgesetzt (Maslach & Leiter, 2016). Als Konsequenz auf individueller Ebene ist zudem ein allgemein reduziertes Wohlbefinden zu beobachten (Maslach & Leiter, 2016). Eine geringe Selbstwirksamkeitserwartung, unzureichende Unterstützung durch Lehrende und hohe akademische Anforderungen sind bedeutsame Prädiktoren für Burnout bei Studierenden (Salanova, Schaufeli, Martinez & Bresó Esteve, 2010). Auch physiologische Faktoren wie Schlaf- und Bewegungsmangel stehen im Zusammenhang mit dem Auftreten von Burnout während des Studiums (Wolf & Rosenstock, 2017). Weiterhin sind Einsamkeit und Stress mit Burnout assoziiert (Lin & Huang, 2012, 2014). Als protektive Faktoren können die Befriedigung der psychischen Grundbedürfnisse wie z. B. des Bedürfnisses nach Autonomie oder nach Kompetenz in der Interaktion mit Anderen (Sulea, van Beek, Sarbescu, Virga & Schaufeli, 2015), soziale Unterstützung durch andere Studierende sowie der Handlungsspielraum innerhalb des Studiums angeführt werden (Gusy, Lesener & Wolter, 2018).

### Methode

Die in der aktuellen Befragung zum Einsatz gekommene Kurzform des *Maslach Burnout Inventory – Student Survey* (MBI-SS-KF) 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 siebenstufig 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

- Mehr als ein Drittel (39,7 %) der befragten Studierenden weisen eine hohe Ausprägung des Erschöpfungserlebens auf. Dieser Anteil ist bei den weiblichen Studierenden (41,2 %) signifikant höher als bei den männlichen Studierenden (35,0 %).
- Gut ein Drittel (33,7 %) der Befragten zeigen hohe Werte beim Bedeutungsverlust.
- Ein geringerer Anteil der Studierenden (7,3 %) berichtet von einem reduzierten Wirksamkeitserleben.
- Studierende des Fachbereichs Veterinärmedizin weisen die höchsten Werte auf der Dimension Erschöpfung auf.
- Studierende der Fachbereiche Geschichts- und Kulturwissenschaften sowie Philosophie und Geisteswissenschaften berichten die höchsten Werte für Bedeutungsverlust. Die Werte der Befragten aus dem Fachbereich Veterinärmedizin auf der Dimension Bedeutungsverlust gehören zu den niedrigsten Werten.
- Die höchsten Werte für reduziertes Wirksamkeitserleben weisen Studierende des Fachbereichs Rechtswissenschaft auf, wohingegen Studierende des Fachbereichs Erziehungswissenschaft und Psychologie die niedrigsten Werte aufweisen.
- Tendenziell sind alle Burnout-Dimensionen in der Befragung 2019 höher ausgeprägt als 2016, der Anteil erschöpfter Studierender sogar signifikant.
- Die Werte für alle Burnout-Dimensionen liegen an der FU Berlin deutlich über denen der bundesweiten Befragung Studierender in Deutschland.

### Ergebnisse

#### Erschöpfung

Knapp 40 % der 2019 befragten Studierenden der FU Berlin berichten das Initialsymptom von Burnout, sich erschöpft zu fühlen. Der Anteil ist bei den weiblichen Studierenden mit 41,2 % signifikant höher als bei den männlichen Studierenden mit 35,0 % (vgl. Abbildung 1).

Die Studierenden der verschiedenen Fachbereiche unterscheiden sich teilweise stark in ihrem Erschöpfungserleben. Dabei weisen die Studierenden des Fachbereichs Wirtschaftswissenschaft die niedrigsten Werte auf (28,7 %). Dagegen berichten in den Fachbereichen Physik (52,7 %) sowie Veterinärmedizin (56,0 %) jeweils mehr als die Hälfte der Studierenden von hoher Erschöpfung (vgl. Abbildung 2).

#### Bedeutungsverlust

33,7 % der befragten Studierenden berichten, dass sie im hohen Maße Gefühle des Bedeutungsverlusts hinsichtlich ihres Studiums erleben. Hier unterscheiden sich weibliche (33,5 %) und männliche (34,1 %) Studierende nur unwesentlich voneinander (vgl. Abbildung 3).

Studierende des Fachbereichs Veterinärmedizin berichten die niedrigste Prävalenz des Bedeutungsverlusts (22,0 %) – trotz höchster Ausprägung der Erschöpfung (siehe oben). Die Studie-

renden des Fachbereichs Geschichts- und Kulturwissenschaften (42,0 %) sowie die Studierenden des Fachbereichs Philosophie und Geisteswissenschaften (40,2 %) weisen hingegen die höchsten Prävalenzen in der Dimension Bedeutungsverlust auf (vgl. Abbildung 4).

### Reduziertes Wirksamkeitserleben

Nur ein relativ kleiner Anteil der Studierenden (7,3 %) berichtet ein reduziertes Wirksamkeitserleben. Bei weiblichen Studierende ist er etwas höher als bei männlichen, der Unterschied zwischen den Geschlechtern ist jedoch statistisch nicht signifikant ( $\varphi$ : 7,8 %,  $\sigma$ : 6,0 %; vgl. Abbildung 5).

In den Fachbereichen Rechtswissenschaft sowie Physik berichten mit jeweils mehr als 10 % anteilig die meisten Studierenden hohe Ausprägungen des reduzierten Wirksamkeitserlebens. Unter den Befragten des Fachbereichs Erziehungswissenschaft und Psychologie gaben dagegen lediglich 3,8 % an, dieses Symptom regelmäßig zu erleben (vgl. Abbildung 6).

### Einordnung

Der Anteil der Befragten, die hohe Ausprägungen in der Dimension Erschöpfung aufweisen, ist 2019 signifikant höher als 2016 (39,7 % vs. 34,7 %; vgl. Tabelle 1). Dementsprechend ist auch in den meisten Fachbereichen der Anteil der Studierenden mit hohem Erschöpfungserleben 2019 größer als 2016, was sich im Fachbereich Veterinärmedizin (Veränderung + 6,6 Prozentpunkte) besonders deutlich zeigt. In den Fachbereichen Physik (- 8,1 Prozentpunkte) sowie Wirtschaftswissenschaft (- 8,7 Prozentpunkte) ist der Anteil der erschöpften Studierenden hingegen geringer als 2016 (vgl. Abbildung 2). Auch die Prävalenz von Bedeutungsverlust ist 2019 tendenziell höher als 2016 (33,7 % vs. 31,3 %), insbesondere unter den männlichen Studierenden (+ 3,5 Prozentpunkte; vgl. Tabelle 1). Höhere Prävalenzen des Bedeutungsverlusts als 2016 zeigen sich in der Mehrheit der Fachbereiche, besonders markant im Fachbereich Geschichts- und Kulturwissenschaften (+ 8,5 Prozentpunkte). Hingegen weist die Prävalenz bei Studierenden des Fachbereichs Wirtschaftswissenschaft mit - 8,9 Prozentpunkten die größte Verringerung auf (vgl. Abbildung 4). Hinsichtlich des reduzierten Wirksamkeitserlebens sind die aktuellen Werte leicht höher als 2016 (7,3 % vs. 6,1 %; vgl. Tabelle 1), was sich auch in den meisten Fachbereichen widerspiegelt. Geringer ist die Prävalenz des reduzierten Wirksamkeitserlebens dagegen bei den Studierenden des Fachbereichs Physik (- 4,9 Prozentpunkte; vgl. Abbildung 6).

Verglichen mit den Ergebnissen der in den Vorjahren an der FU Berlin durchgeführten Befragungen lässt sich eine insgesamt steigende Tendenz hinsichtlich der Prävalenz in allen Dimensionen beobachten (vgl. Tabelle 1). Diese ist allerdings im Zeitverlauf (2010 bis 2019) in den Dimensionen Erschöpfung (+ 0,8 Prozentpunkte) und Bedeutungsverlust (+ 1,3 Prozentpunkte) nur marginal und zeigt Ausschläge in beide Richtungen. Stetiger hat sich dagegen das reduzierte Wirksamkeitserleben erhöht (+ 2,4 Prozentpunkte).

Im Vergleich mit den Ergebnissen der bundesweiten Befragung Studierender in Deutschland berichten signifikant mehr Befragte der FU Berlin von Symptomen eines Burnouts auf allen drei Dimensionen: Erschöpfung (39,7 % vs. 24,9 %), Bedeutungsverlust (33,7 % vs. 21,9 %) sowie reduziertes Wirksamkeitserleben (7,3 % vs. 3,4 %; vgl. Tabelle 2).

### Literatur

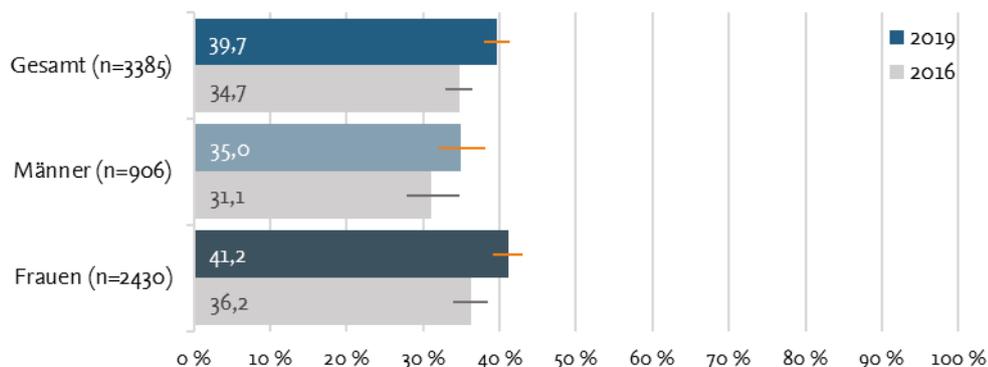
García-Izquierdo, M., Ríos-Risquez, M. I., Carrillo-García, C. & Sabuco-Tebar, E. d. I. Á. (2018). *Educational Psychology*, 38(8), 1068–1079. <https://doi.org/10.1080/01443410.2017.1383073>



- 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>
- Maske, U. E., Riedel-Heller, S. G., Seiffert, I., Jacobi, F. & Hapke, U. (2016). Häufigkeit und psychiatrische Komorbiditäten von selbstberichteten diagnostiziertem Burnout-Syndrom. *Psychiatrische Praxis* [Prevalence and Comorbidity of Self-Reported Diagnosis of Burnout Syndrome in the General Population], 43(1), 18–24. <https://doi.org/10.1055/s-0034-1387201>
- 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). London, England: 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>
- 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>
- Robert Koch-Institut (Hrsg.). (2015). *Gesundheit in Deutschland. Gesundheitsberichterstattung des Bundes*. Gemeinsam getragen von RKI und Destatis. RKI Berlin. Zugriff am 01.03.2017. Verfügbar unter [http://www.rki.de/DE/Content/Gesundheitsmonitoring/Gesundheitsberichterstattung/GesInDtld/gesundheit\\_in\\_deutschland\\_2015.pdf?\\_\\_blob=publicationFile](http://www.rki.de/DE/Content/Gesundheitsmonitoring/Gesundheitsberichterstattung/GesInDtld/gesundheit_in_deutschland_2015.pdf?__blob=publicationFile)
- Salanova, M., Schaufeli, W. B., Martinez, I. M. & Breso 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.
- Schaufeli, W. B., Martinez, I. M., Pinto, A. M., Salanova, M. & Bakker, A. B. (2002). Burnout and Engagement in University Students: A Cross-National Study. *Journal of Cross Cultural Psychology*, 33(5), 464–481. <https://doi.org/10.1177/0022022102033005003>
- Wolf, M. R. & Rosenstock, J. B. (2017). Inadequate Sleep and Exercise Associated with Burnout and Depression Among Medical Studentvgl. *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). *European Journal of Health Psychology (Zeitschrift für Gesundheitspsychologie)*, 23(4), 191–196.
- 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

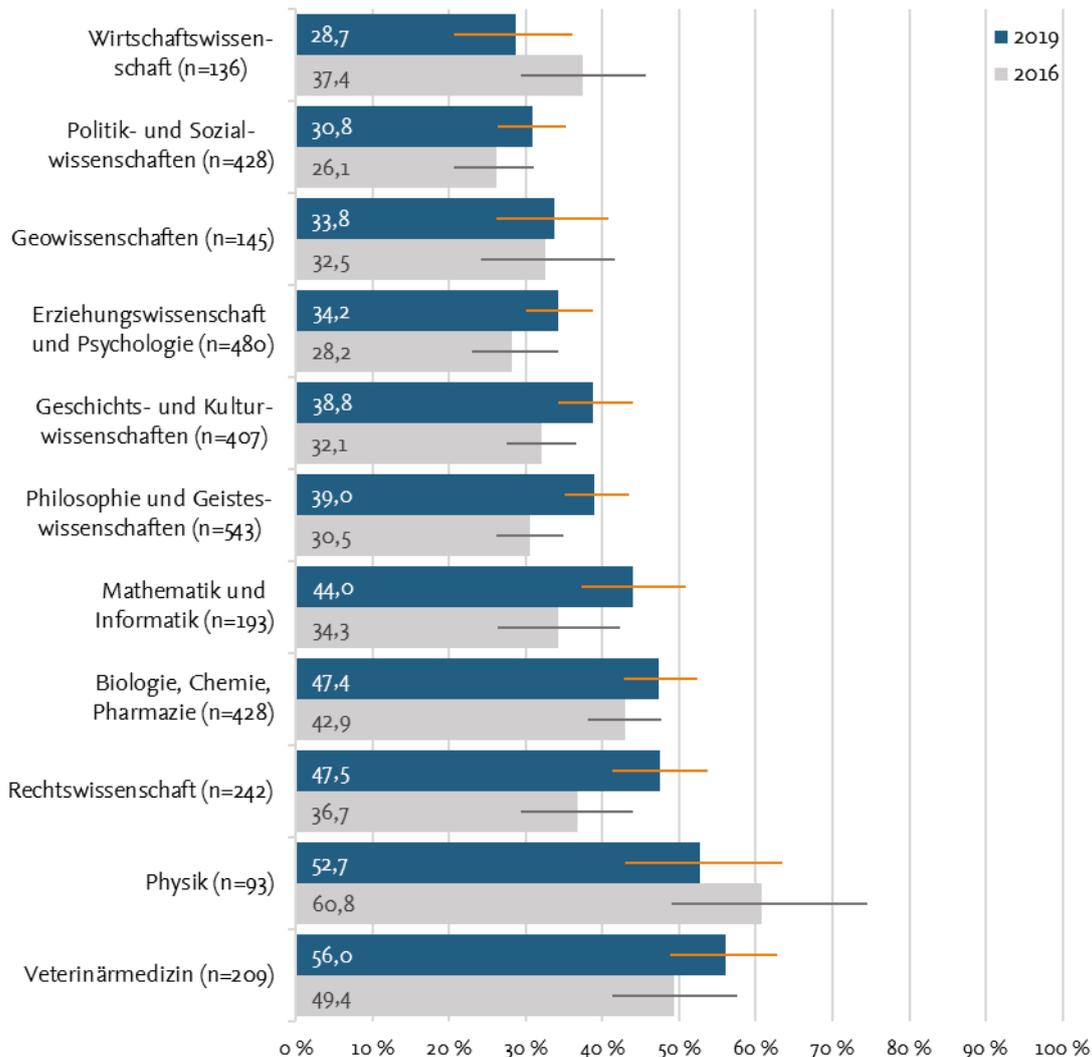
### Grafische Ergebnisdarstellung

Abbildung 1: Burnout-Dimension Erschöpfungserleben, differenziert nach Geschlecht



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

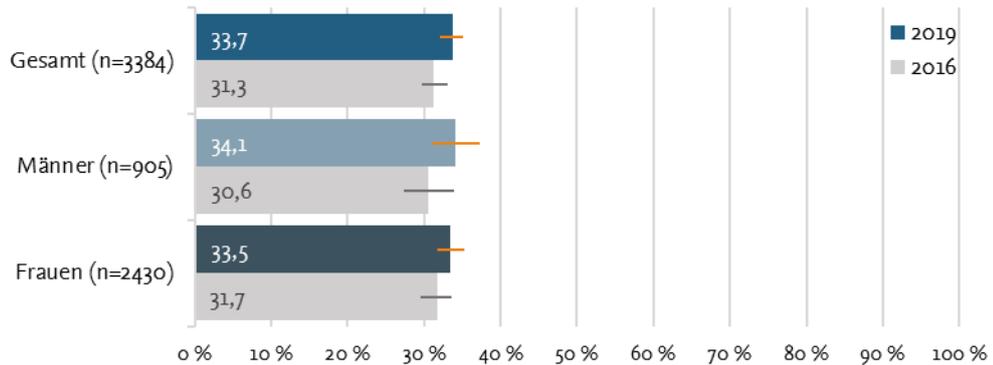
Abbildung 2: Burnout-Dimension Erschöpfungserleben, differenziert nach Fachbereichen



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

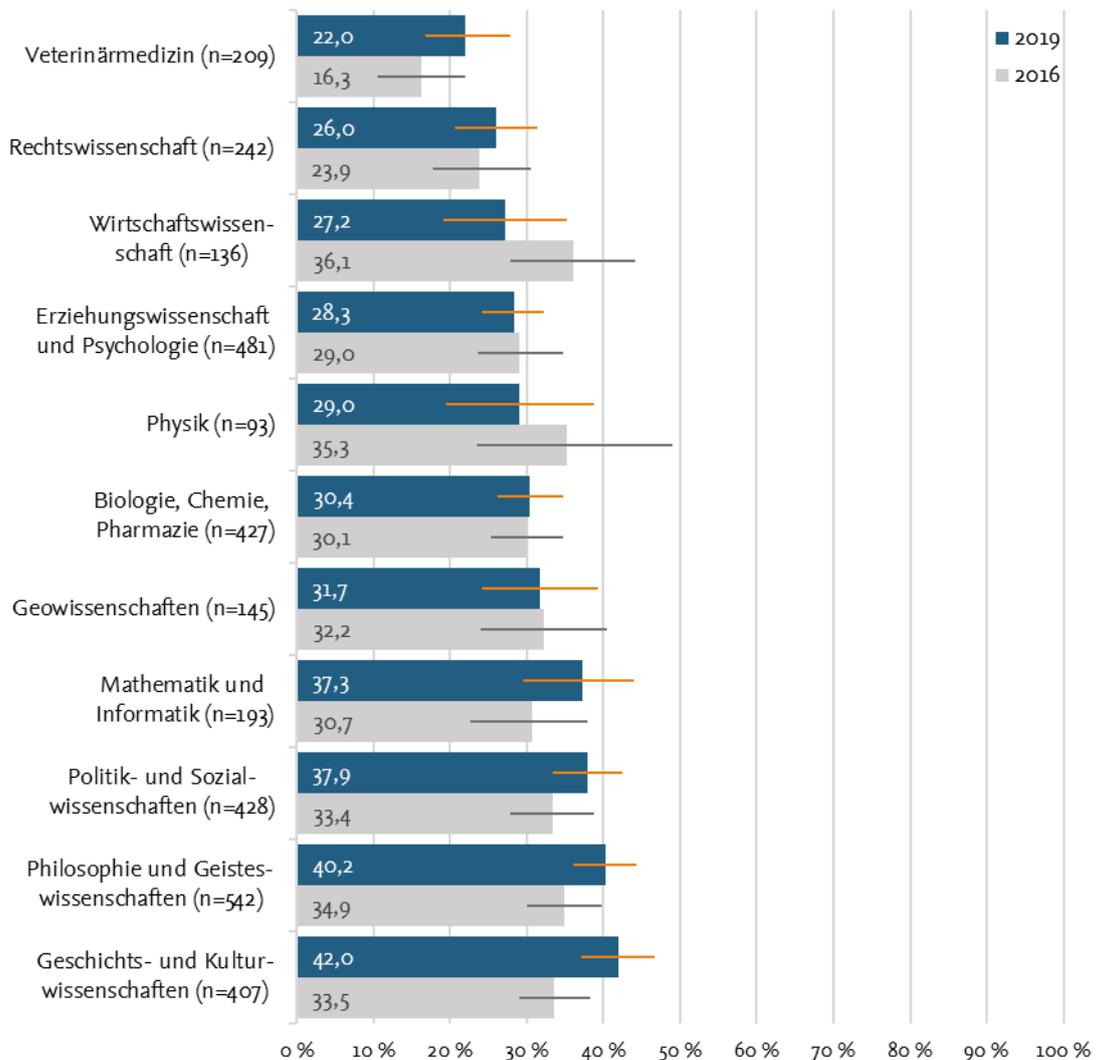


Abbildung 3: Burnout-Dimension Bedeutungsverlust, differenziert nach Geschlecht



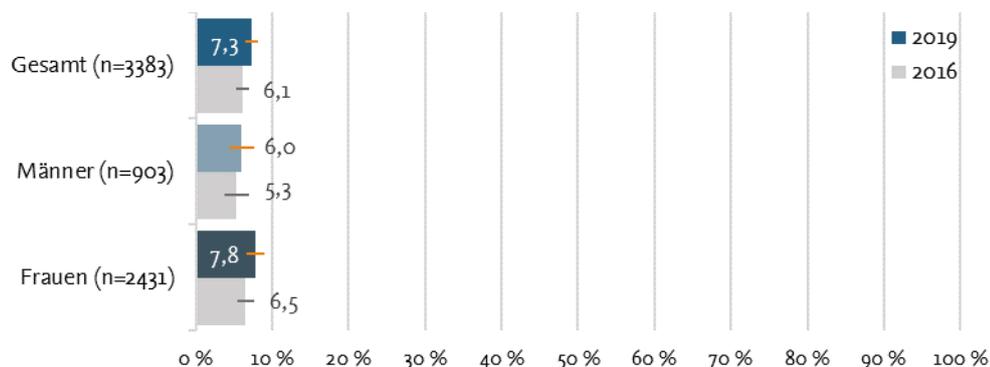
Anmerkung: Anteil der Studierenden mit hohen Ausprägungen des Bedeutungsverlusts; Angaben in Prozent mit 95%-Konfidenzintervall

Abbildung 4: Burnout-Dimension Bedeutungsverlust, differenziert nach Fachbereichen



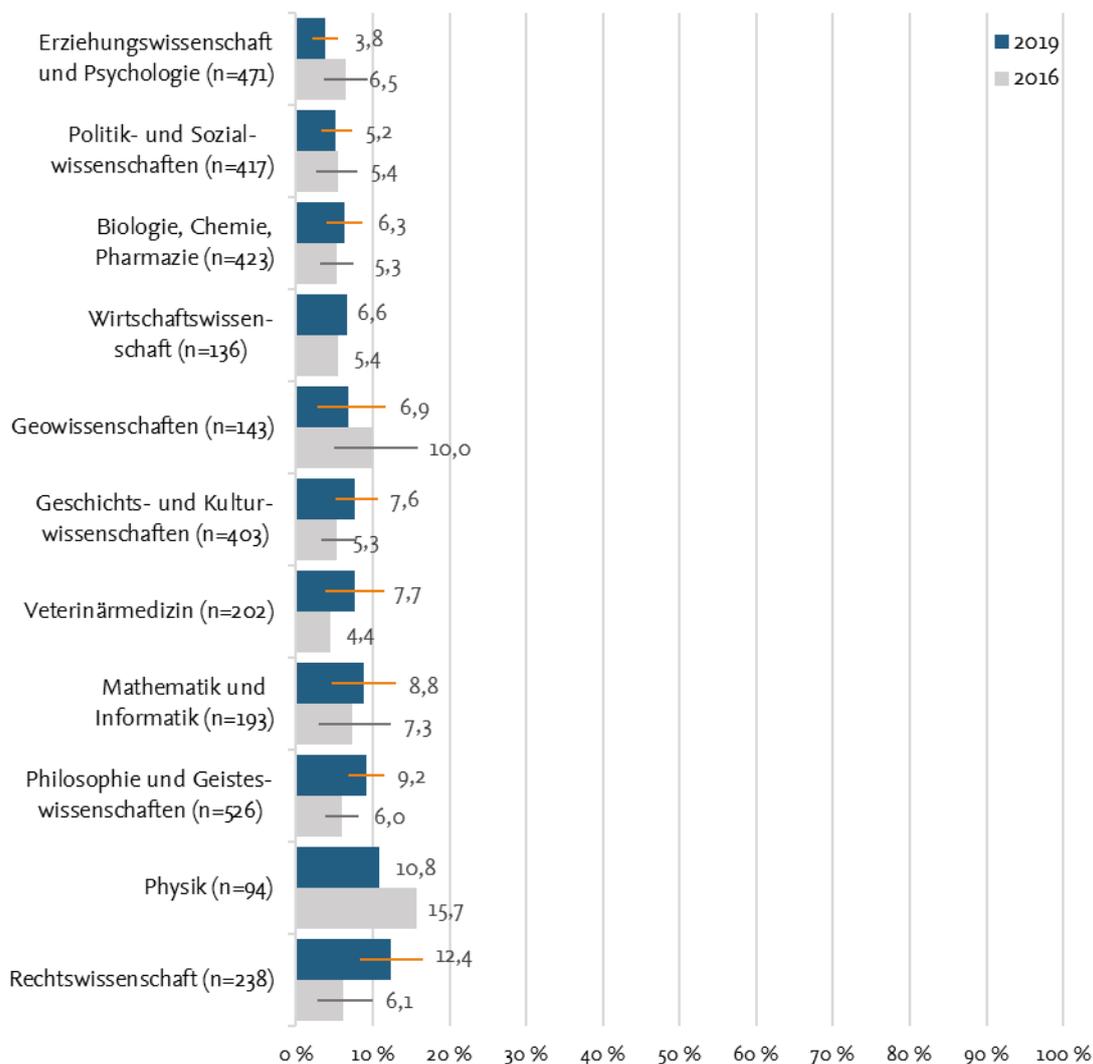
Anmerkung: Anteil der Studierenden mit hohen Ausprägungen des Bedeutungsverlusts; Angaben in Prozent mit 95%-Konfidenzintervall

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 2019 % (95%-KI)	UHR FU 2016 % (95%-KI)	UHR FU 2014 % (95%-KI)	UHR FU 2012 % (95%-KI)	UHR FU 2010 % (95%-KI)
<b>Erschöpfung</b>					
Gesamt	n=3385	n=2599	n=2399	n=2706	n=2392
	39,7 (37,9–41,3)	34,7 (32,8–36,5)	42,1 (40,0–44,2)	36,0 (34,3–37,8)	38,9 (37–40,8)
Männer	n=906	n=752	n=749	n=865	n=779
	35,0 (32,1–38,2)	31,1 (27,9–34,3)	40,1 (36,6–43,4)	38,6 (35,5–41,8)	39,0 (35,6–42,7)
Frauen	n=2430	n=1813	n=1650	n=1841	n=1613
	41,2 (39,2–43,1)	36,2 (34,1–38,4)	43,0 (40,5–45,5)	34,7 (32,4–36,8)	38,9 (36,4–41,5)
<b>Bedeutungsverlust</b>					
Gesamt	n=3384	n=2601	n=2399	n=2711	n=2397
	33,7 (32,0–35,1)	31,3 (29,6–33,1)	36,6 (34,6 – 38,7)	32,8 (31,1–34,5)	32,4 (30,5–34,2)
Männer	n=905	n=752	n=749	n=8667	n=780
	34,1 (31,0–37,3)	30,6 (27,7–34,2)	40,1 (36,5 – 43,5)	34,9 (31,7–37,9)	32,4 (29,0–35,6)
Frauen	n=2430	n=1815	n=1650	n=1844	n=1617
	33,5 (31,7–35,3)	31,7 (29,6–33,8)	35,0 (32,8–37,4)	31,8 (29,8–33,9)	32,3 (30,0–34,6)
<b>Reduziertes Wirksamkeitserleben</b>					
Gesamt	n=3383	n=2599	n=2397	n=2711	n=2398
	7,3 (6,4–8,2)	6,1 (5,2 – 7,0)	6,7 (5,7–7,8)	5,7 (4,8–6,6)	4,9 (4,0–5,8)
Männer	n=903	n=7521	n=749	n=867	n=780
	6,0 (4,4–7,6)	5,3 (3,6–6,9)	7,1 (5,2–8,9)	5,9 (4,4–7,5)	5,9 (4,5–7,6)
Frauen	n=2431	n=1813	n=1648	n=1844	n=1618
	7,8 (6,7–8,9)	6,5 (5,4–7,7)	6,6 (5,4–7,8)	5,6 (4,6–6,7)	4,4 (3,5–5,4)

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 2019 % (95%-KI)	BWB 2017 % (95%-KI)
	<b>Erschöpfung</b>	
Gesamt	n=3385 39,7 (37,9–41,3)	n=5715 24,9 (23,8–26,1)
Männer	n=906 35,0 (32,1–38,2)	n=2127 22,1 (20,3–24,0)
Frauen	n=2430 41,2 (39,2–43,1)	n=3558 26,4 (25,0–27,9)
	<b>Bedeutungsverlust</b>	
Gesamt	n=3384 33,7 (32,0–35,1)	n=5705 21,9 (20,8–23,0)
Männer	n=905 34,1 (31,0–37,3)	n=2121 21,7 (19,8–23,5)
Frauen	n=2430 33,5 (31,7–35,3)	n=3555 21,8 (20,5–23,2)
	<b>Reduziertes Wirksamkeitserleben</b>	
Gesamt	n=3383 7,3 (6,4–8,2)	n=5708 3,4 (2,9–3,9)
Männer	n=903 6,0 (4,4–7,6)	n=2124 2,6 (1,9–3,2)
Frauen	n=2431 7,8 (6,7–8,9)	n=3554 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

