

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 bei längerem Andauern 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 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). Beispielsweise sagt Burnout bei Studierenden die spätere Beanspruchung im Arbeitskontext vorher (Robins et al., 2018), wobei das Burnout-Erleben während des Studiums 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 jene, 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) und geht direkt mit schlechteren Leistungen im Studium einher (Madigan & Curran, 2021). 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 (Salanova et al., 2010) sowie Leistungsdruck sind bedeutende Prädiktoren für Burnout bei Studierenden. Neuere Untersuchungen legen zudem einen bedeutsamen negativen 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 nach Autonomie, Kompetenz und Interaktion mit anderen (Sulea et al., 2015), soziale Unterstützung durch andere Studierende, der Handlungsspielraum innerhalb des Studiums (Gusy et al., 2018) wie auch körperliche Aktivität (Chen et al., 2022).

Zitiervorschlag: Dastan, B., Granse, M., Gusy, B., Jochmann, A., Krause, S., Lesener, T., Opper, F., & Wolter, C. (2023). Wie gesund sind Studierende der Freien Universität Berlin? Ergebnisse der Befragung 01/23 (Schriftenreihe des AB Public Health: Prävention und psychosoziale Gesundheitsforschung: Nr. 01/P23). Berlin: Freie Universität Berlin.

Methode

Die in dieser Befragung verwendete Kurzform des *Maslach Burnout Inventory – Student Survey* (MBI-SS-KF; Wörfel et al., 2015) umfasst alle 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). Aus den jeweiligen Antwortwerten der drei Dimensionen wurden Mittelwerte berechnet.

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

Kernaussagen

- Etwa die Hälfte der befragten Studierenden (46,2 %) zeigen eine hohe Ausprägung des Erschöpfungserlebens. Der Anteil weiblicher Studierender mit hoher Ausprägung (47,6 %) ist signifikant größer als der Anteil männlicher Studierender (40,4 %).
- Deutlich mehr als ein Drittel der befragten Studierenden (38,5 %) weisen eine hohe Ausprägung des Bedeutungsverlusts auf.
- 9,2 % der befragten Studierenden berichten ein hohes Maß an reduziertem Wirksamkeitserleben.
- Die Fachbereiche Physik sowie Rechtswissenschaft weisen die größten Anteile von Studierenden mit hohem Erschöpfungserleben auf, der Fachbereich Politik- und Sozialwissenschaften den kleinsten Anteil.
- Der größte Anteil von Studierenden mit hohem Bedeutungsverlust findet sich im Fachbereich Wirtschaftswissenschaft, der kleinste Anteil im Fachbereich Veterinärmedizin.
- Der größte Anteil von Studierenden mit reduziertem Wirksamkeitserleben findet sich im Fachbereich Physik, der kleinste Anteil in den Fachbereichen Erziehungswissenschaft und Psychologie sowie Politik- und Sozialwissenschaften.
- Verglichen mit 2021 zeigen sich bei den Burnout-Dimensionen Erschöpfung sowie Bedeutungsverlust signifikant höhere Prävalenzen.
- Im Vergleich zur bundesweiten Befragung Studierender in Deutschland 2017 sind die Anteile von Studierenden mit hohen Ausprägungen auf den drei Burnout-Dimensionen an der FU Berlin signifikant größer.

Ergebnisse

Erschöpfung

46,2 % der befragten Studierenden berichten ein hohes Maß an Erschöpfungserleben. Der Anteil ist bei weiblichen Studierenden signifikant größer als bei männlichen (♀: 47,6 % vs. ♂: 40,4 %; vgl. Abbildung 1).

Zwischen den verschiedenen Fachbereichen zeigen sich deutliche Unterschiede: Die Fachbereiche Rechtswissenschaft sowie Physik haben mit jeweils mehr als 60 % die größten Anteile von Studierenden mit hohen Ausprägungen des Erschöpfungserlebens, der Fachbereich Politik- und Sozialwissenschaften mit 34,2 % den kleinsten (vgl. Abbildung 2).

Bedeutungsverlust

38,5 % der befragten Studierenden berichten ein hohes Maß an Bedeutungsverlust im Studium. Weibliche und männliche Studierende unterscheiden sich marginal voneinander (♀: 38,2 % vs. ♂: 37,3 %; vgl. Abbildung 3).

Im Fachbereich Veterinärmedizin ist der Anteil von Studierenden mit hohen Ausprägungen des Bedeutungsverlusts mit 29,4 % am kleinsten, im Fachbereich Wirtschaftswissenschaften besonders groß (46,4 %; vgl. Abbildung 4).

Reduziertes Wirksamkeitserleben

9,2 % der befragten Studierenden berichten ein hohes Maß an reduziertem Wirksamkeitserleben. Weibliche und männliche Studierende unterscheiden sich tendenziell voneinander (♀: 9,3 % vs. ♂: 7,7 %; vgl. Abbildung 5).

In den Fachbereichen Erziehungswissenschaft und Psychologie sowie Politik- und Sozialwissenschaften ist der Anteil von Studierenden mit hohen Ausprägungen des reduzierten Wirksamkeitserlebens mit 6,4 % am kleinsten, in den Fachbereichen Rechtswissenschaft, Mathematik und Informatik sowie Physik mit jeweils mehr als 14 % am größten (vgl. Abbildung 6).

Einordnung

Im Vergleich zur 2021 durchgeführten Befragung ist der Anteil von Studierenden mit hohem Erschöpfungserleben in der aktuellen Befragung signifikant größer (46,2 % vs. 42,4 %; vgl. Abbildung 1). Ähnliches gilt für die Dimension Bedeutungsverlust (38,5 % vs. 34,6 %; vgl. Abbildung 3). Der Anteil von Studierenden mit einem hohen Maß an reduziertem Wirksamkeitserleben dagegen unterscheidet sich kaum (9,2 % vs. 9,0 %; vgl. Abbildung 5).

Auf Ebene der Fachbereiche ist der Anteil von Studierenden mit hohem Erschöpfungserleben in den meisten Fachbereichen tendenziell größer als in der 2021 durchgeführten Befragung. Der größte Unterschied zeigt sich in den Fachbereichen Physik (+14,3 Prozentpunkte) sowie Rechtswissenschaft (+12,3 Prozentpunkte). Weitere große Unterschiede gibt es in den Fachbereichen Geschichts- und Kulturwissenschaften sowie Biologie, Chemie, Pharmazie; in ihnen ist der Anteil der Studierenden mit hohem Erschöpfungserleben um etwa zehn Prozentpunkte größer. Einen tendenziell kleineren Anteil hoch erschöpfter Studierender verzeichnet der Fachbereich Politik- und Sozialwissenschaften mit -3,9 Prozentpunkten (vgl. Abbildung 2).

Auch in Bezug auf die Dimension Bedeutungsverlust ist der Anteil von Studierenden mit hohen Ausprägungen in den meisten Fachbereichen tendenziell größer als in der 2021 durchgeführten Befragung. Einen deutlich größeren Anteil verzeichnet der Fachbereich Rechtswissenschaft (+14 Prozentpunkte), ebenfalls groß ist der Unterschied bei Studierenden der Erziehungswissenschaft und Psychologie (+6,9 Prozentpunkte) sowie Biologie, Chemie, Pharmazie (+6,7 Prozentpunkte). Im Fachbereich Politik- und Sozialwissenschaften gibt es einen tendenziell kleineren Anteil von Studierenden mit hohem Bedeutungsverlust (-2,9 Prozentpunkte; vgl. Abbildung 4).

In Bezug auf das reduzierte Wirksamkeitserleben zeigt sich ein gemischtes Bild: Während der Anteil von Studierenden mit hohen Ausprägungen des reduzierten Wirksamkeitserlebens in den meisten Fachbereichen tendenziell größer ist im Vergleich zur 2021 durchgeführten Befragung, ist er in den Fachbereichen Politik- und Sozialwissenschaften (-0,8 Prozentpunkte), Veterinärmedizin (-2,5 Prozentpunkte) sowie Philosophie und Geisteswissenschaften (-3,3 Prozentpunkte) tendenziell kleiner (vgl. Abbildung 6).

Die zeitliche Entwicklung der einzelnen Burnout-Dimensionen von 2014 bis 2023 kann in Tabelle 1 abgelesen werden.

Im Vergleich zur bundesweiten Befragung Studierender in Deutschland 2017 zeigen sich signifikante Unterschiede bei allen Burnout-Dimensionen. Die Anteile von Studierenden mit hohen Ausprägungen sind an der FU Berlin in der aktuellen Befragung jeweils signifikant größer (vgl. Tabelle 2).

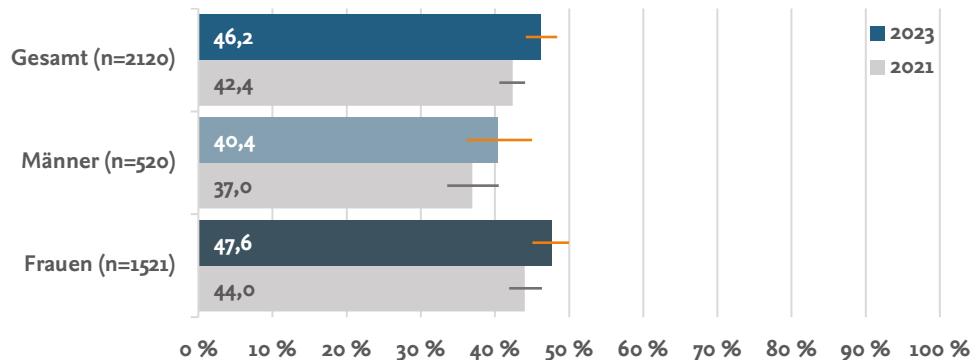
Literatur

- 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>
- Chen, K., Liu, F., Mou, L., Zhao, P. & Guo, L. (2022). How physical exercise impacts academic burnout in college students: The mediating effects of self-efficacy and resilience. *Frontiers in Psychology*, 13, 964169. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.964169>
- 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 selbstberichteten 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/GesInDtdld/gesund-heit_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, 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.

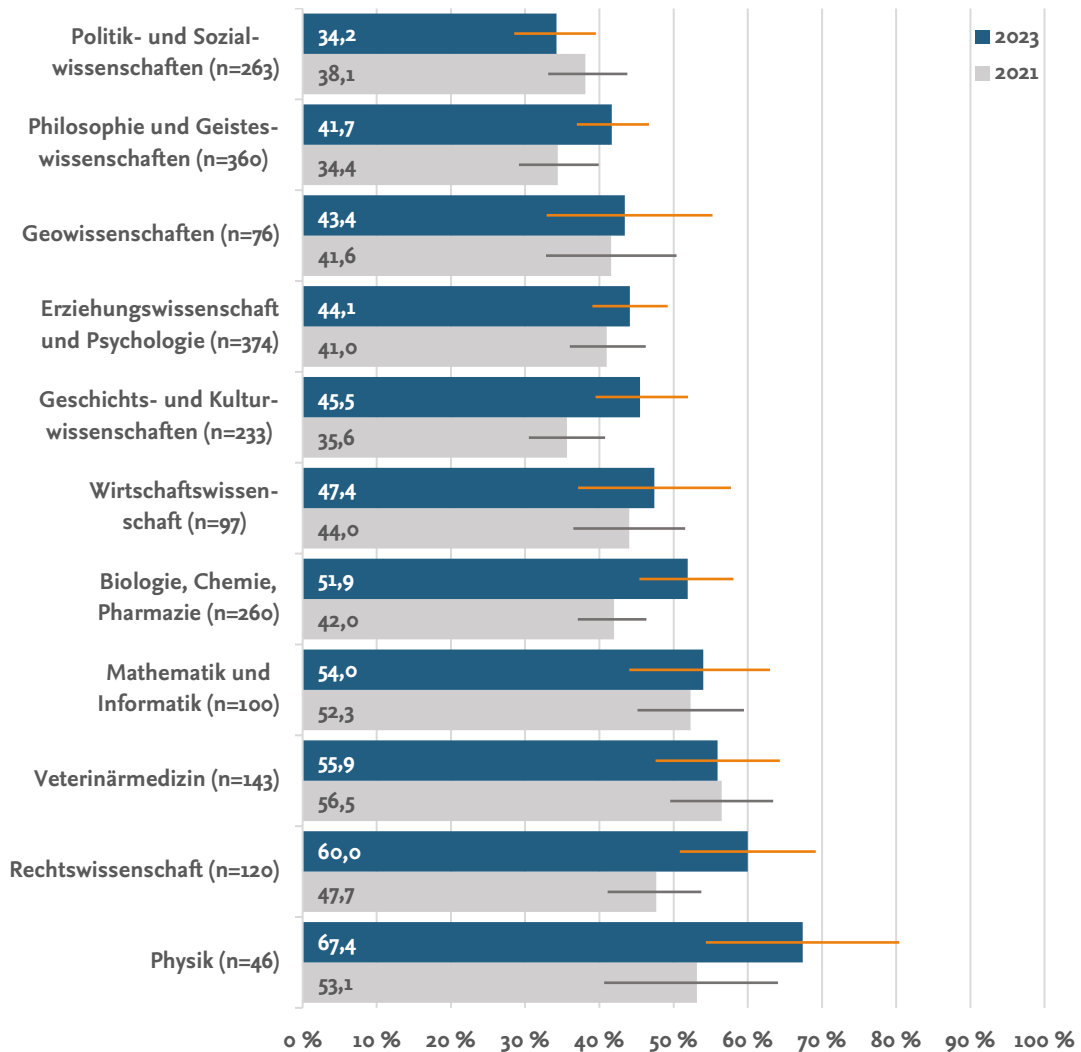
Grafische Ergebnisdarstellung

Abbildung 1: Burnout-Dimension Erschöpfung, differenziert nach Geschlecht



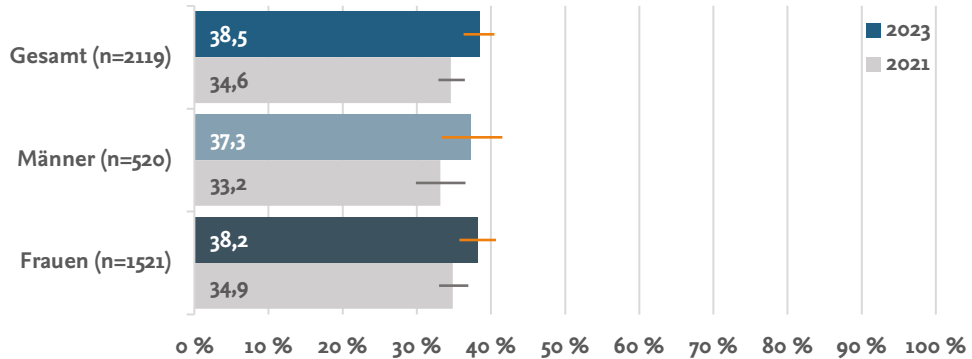
Anmerkung: Anteil der Studierenden mit hohen Ausprägungen des Erschöpfungserlebens; Angaben in Prozent mit 95 %-Konfidenzintervall

Abbildung 2: Burnout-Dimension Erschöpfung, differenziert nach Fachbereichen



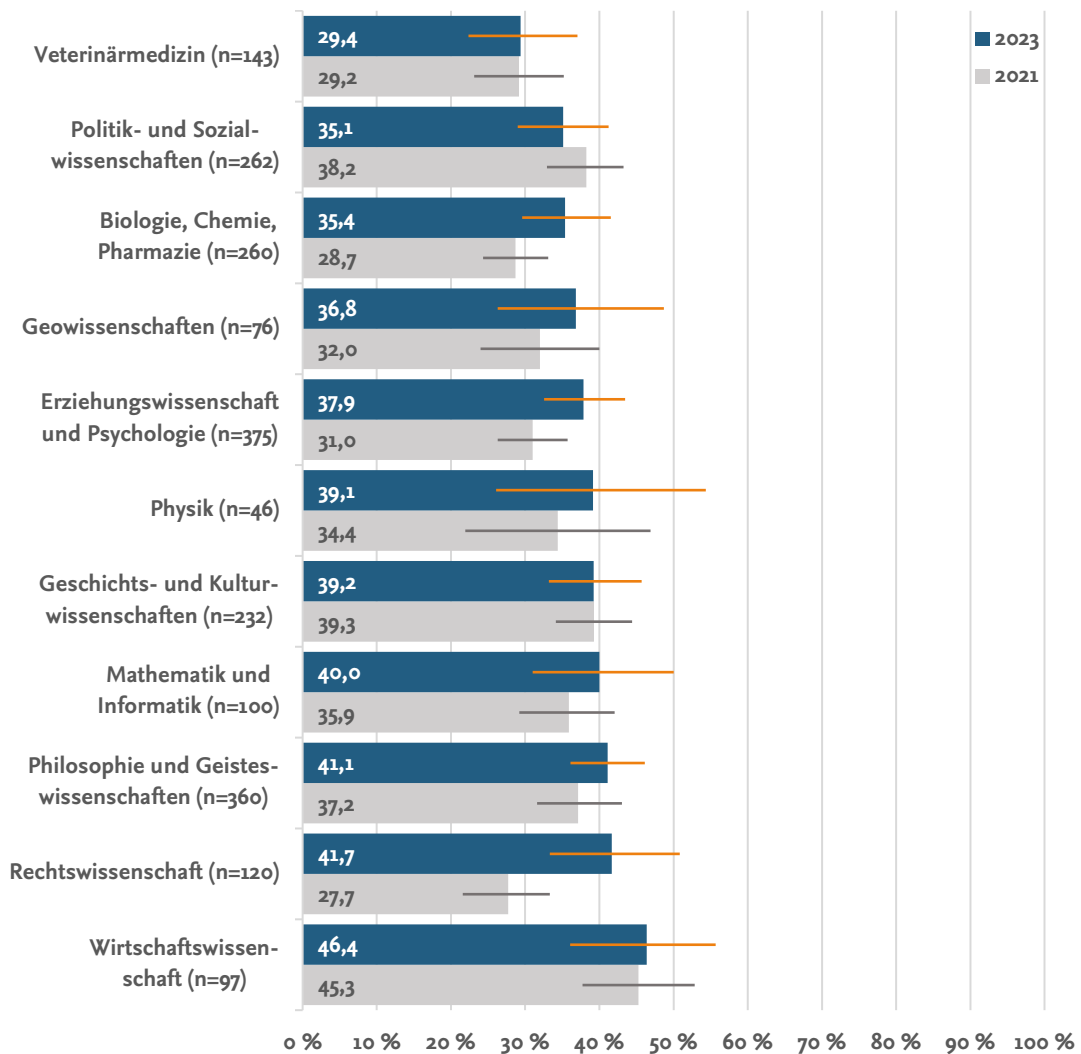
Anmerkung: Anteil der Studierenden mit hohen Ausprägungen des Erschöpfungserlebens; Angaben in Prozent mit 95 %-Konfidenzintervall

Abbildung 3: Burnout-Dimension Bedeutungsverlust, differenziert nach Geschlecht



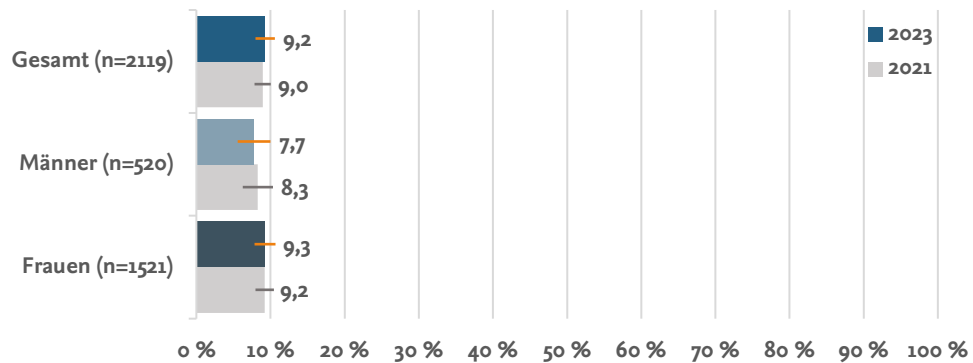
Anmerkung: Anteil der Studierenden mit hohen Ausprägungen des Bedeutungsverlusts; Angaben in Prozent mit 95 %-Konfidenzintervall

Abbildung 4: Burnout-Dimension Bedeutungsverlust, differenziert nach Fachbereichen



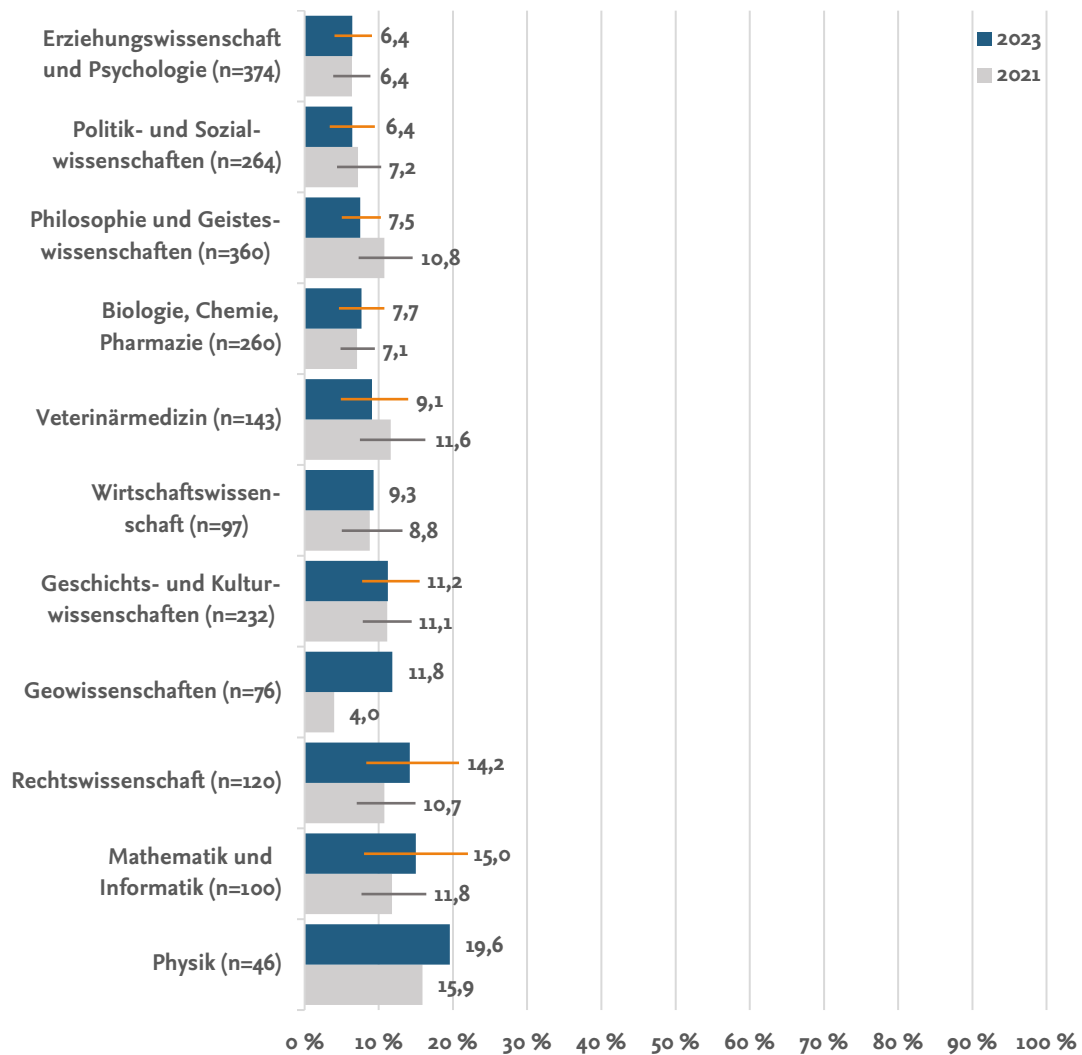
Anmerkung: Anteil der Studierenden mit hohen Ausprägungen des Bedeutungsverlusts; Angaben in Prozent mit 95 %-Konfidenzintervall

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 2023 % (95 %-KI)	UHR FU 2021 % (95 %-KI)	UHR FU 2019 % (95 %-KI)	UHR FU 2016 % (95 %-KI)	UHR FU 2014 % (95 %-KI)
Erschöpfung					
Gesamt	n=2120 46,2 (44,2–48,4)	n=2804 42,4 (40,6–44,1)	n=3385 39,7 (37,9–41,3)	n=2599 34,7 (32,8–36,5)	n=2399 42,1 (40,0–44,2)
Männer	n=520 40,4 (36,2–45,0)	n=736 37,0 (33,6–40,5)	n=906 35,0 (32,1–38,2)	n=752 31,1 (27,9–34,3)	n=749 40,1 (36,6–43,4)
Frauen	n=1521 47,6 (45,0–50,0)	n=2021 44,0 (41,9–46,3)	n=2430 41,2 (39,2–43,1)	n=1813 36,2 (34,1–38,4)	n=1650 43,0 (40,5–45,5)
Bedeutungsverlust					
Gesamt	n=2119 38,5 (36,3–40,4)	n=2803 34,6 (32,9–36,5)	n=3384 33,7 (32,0–35,1)	n=2601 31,3 (29,6–33,1)	n=2399 36,6 (34,6–38,7)
Männer	n=520 37,3 (33,3–41,5)	n=736 33,2 (29,9–36,5)	n=905 34,1 (31,0–37,3)	n=752 30,6 (27,7–34,2)	n=749 40,1 (36,5–43,5)
Frauen	n=1521 38,2 (35,8–40,7)	n=2020 34,9 (33,0–36,9)	n=2430 33,5 (31,7–35,3)	n=1815 31,7 (29,6–33,8)	n=1650 35,0 (32,8–37,4)
Reduziertes Wirksamkeitserleben					
Gesamt	n=2119 9,2 (8,0–10,6)	n=2804 9,0 (7,8–10,0)	n=3383 7,3 (6,4–8,2)	n=2599 6,1 (5,2–7,0)	n=2397 6,7 (5,7–7,8)
Männer	n=520 7,7 (5,6–10,0)	n=737 8,3 (6,2–10,3)	n=903 6,0 (4,4–7,6)	n=752 5,3 (3,6–6,9)	n=749 7,1 (5,2–8,9)
Frauen	n=1521 9,3 (7,8–10,7)	n=2020 9,2 (8,0–10,4)	n=2431 7,8 (6,7–8,9)	n=1813 6,5 (5,4–7,7)	n=1648 6,6 (5,4–7,8)

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 2023 % (95 %-KI)	BWB 2017 % (95 %-KI)
Erschöpfung		
Gesamt	n=2120	n=5715
	46,2 (44,2–48,4)	24,9 (23,8–26,0)
Männer	n=520	n=2127
	40,4 (36,2–45,0)	22,1 (20,4–23,7)
Frauen	n=1521	n=3558
	47,6 (45,0–50,0)	26,4 (25,0–27,8)
Bedeutungsverlust		
Gesamt	n=2119	n=5705
	38,5 (36,3–40,4)	21,9 (20,7–23,0)
Männer	n=520	n=2121
	37,3 (33,3–41,5)	21,7 (19,9–23,4)
Frauen	n=1521	n=3555
	38,2 (35,8–40,7)	21,8 (20,5–23,1)
Reduziertes Wirksamkeitserleben		
Gesamt	n=2119	n=5708
	9,2 (8,0–10,6)	3,4 (3,0–3,9)
Männer	n=520	n=2124
	7,7 (5,6–10,0)	2,6 (1,9–3,2)
Frauen	n=1521	n=3554
	9,3 (7,8–10,7)	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