

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 Anhalten auch zu einer Ablehnung des Studiums sowie zur Entfremdung von diesem führen kann. Nicht selten gehen damit Gefühle studienbezogener Inkompetenz einher (Wörfel et al., 2015). Die 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. Burnout erhöht das Risiko für spätere psychische und körperliche Erkrankungen zum Teil erheblich (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). Faktoren wie Schlaf- und Bewegungsmangel, Einsamkeit und Stress weisen 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 Bewältigungsstrategien (z. B. Wunschdenken) nahe, während adaptive Bewältigungsstrategien (z. B. Problemlösung) und Optimismus sich als protektive Faktoren erwiesen (Vizoso et al., 2019). Weitere protektive Faktoren sind die Befriedigung der psychischen Grundbedürfnisse (Autonomie, Kompetenz, 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.

Methode

Die in der aktuellen Befragung zum Einsatz gekommene 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 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 (36,9 %) der befragten Studierenden der Hochschule Neu-Ulm zeigen eine hohe Ausprägung des Erschöpfungserlebens.
- Ein Drittel der befragten Studierenden (33,2 %) weisen hohe Ausprägungen im Bereich Bedeutungsverlust auf.
- Der Anteil der Studierenden mit reduziertem Wirksamkeitserleben ist verhältnismäßig klein (6,3 %).
- Die Fakultät Gesundheitsmanagement weist die kleinsten Anteile an Studierenden mit hohem Erschöpfungserleben, hohem Bedeutungsverlust sowie reduziertem Wirksamkeitserleben auf.
- Im Vergleich zur Befragung an der Freien Universität Berlin sind alle Burnout-Dimensionen schwächer ausgeprägt.
- Die Burnout-Dimensionen in der Befragung an der Hochschule Neu-Ulm sind deutlich stärker ausgeprägt als jene in der bundesweiten Befragung Studierender in Deutschland 2017.

Ergebnisse

Erschöpfung

36,9 % der befragten Studierenden der Hochschule Neu-Ulm berichten das Initialsymptom von Burnout: sich erschöpft zu fühlen. Der Anteil ist bei weiblichen Studierenden tendenziell größer als bei männlichen Studierenden (♀: 39,3 % vs. ♂: 30,8 %; vgl. Abbildung 1).

Der Anteil Studierender mit hohem Erschöpfungserleben ist in der Fakultät Informationsmanagement mit 46,8 % am größten, in der Fakultät Gesundheitsmanagement mit 28,8 % dagegen am kleinsten (vgl. Abbildung 2).

Bedeutungsverlust

Etwa ein Drittel der Studierenden der Hochschule Neu-Ulm berichten ein hohes Maß an Bedeutungsverlust im Studium. Dabei ist der Anteil bei männlichen Studierenden mit 36,4 % tendenziell größer als bei weiblichen Studierenden mit 31,6 % (vgl. Abbildung 3).

Bei Studierenden der Fakultäten Informationsmanagement sowie Wirtschaftswissenschaften sind die Prävalenzen des Bedeutungsverlusts mit über 35 % am höchsten. Studierende der Fakultät Gesundheitsmanagement hingegen weisen mit 29,0 % die niedrigste Prävalenz in der Dimension Bedeutungsverlust auf (vgl. Abbildung 4).

Reduziertes Wirksamkeitserleben

Nur ein relativ kleiner Anteil der Studierenden (6,3 %) berichtet ein reduziertes Wirksamkeitserleben, wobei sich weibliche und männliche Studierende zwar tendenziell, jedoch nicht signifikant voneinander unterscheiden (♀: 6,6 % vs. ♂: 5,8 %; vgl. Abbildung 5).

In der Fakultät Wirtschaftswissenschaften ist der Anteil der Studierenden mit hohen Ausprägungen des reduzierten Wirksamkeitserlebens mit 9,2 % am größten. In der Fakultät Gesundheitsmanagement ist der Anteil mit 3,2 % am kleinsten (vgl. Abbildung 6).

Einordnung

An der Hochschule Neu-Ulm ist der Anteil der befragten Studierenden, die hohe Ausprägungen in der Dimension Erschöpfung aufweisen, tendenziell kleiner (36,9 % vs. 42,4 %; vgl. Tabelle 1) als bei der Befragung an der Freien Universität Berlin, die ebenfalls 2021 unter Pandemiebedingungen stattfand; dies gilt sowohl für männliche als auch weibliche Studierende. Auch die Prävalenz von Bedeutungsverlust ist an der Hochschule Neu-Ulm tendenziell kleiner als an der Freien Universität Berlin (33,2 % vs. 34,6 %; vgl. Tabelle 1); dies geht auf die weiblichen Studierenden zurück, während bei den männlichen Studierenden die Prävalenz von Bedeutungsverlust höher ist als bei männlichen Studierenden der Freien Universität Berlin (36,4 % vs. 33,2 %; vgl. Tabelle 1). Der Anteil der Studierenden mit hohen Ausprägungen des reduzierten Wirksamkeitserlebens ist an der Hochschule Neu-Ulm kleiner als an der Freien Universität Berlin (6,3 % vs. 9,0 %; vgl. Tabelle 1) sowohl bei männlichen als auch bei weiblichen Studierenden.

An der Hochschule Neu-Ulm berichten insgesamt signifikant mehr Studierende von Symptomen eines Burnouts auf allen drei Dimensionen im Vergleich mit den Ergebnissen der bundesweiten Befragung Studierender in Deutschland 2017 (Erschöpfung: 36,9 % vs. 24,9 %; Bedeutungsverlust: 33,2 % vs. 21,9 %; reduziertes Wirksamkeitserleben: 6,3 % vs. 3,4 %; vgl. Tabelle 1).

Literatur

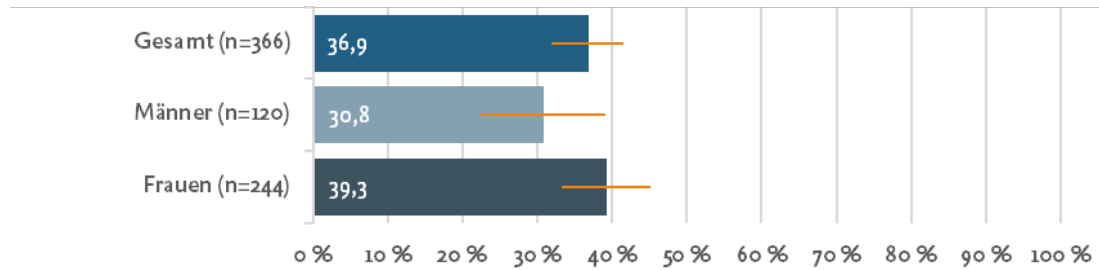
- Alkærsg, L., Kensbock, J. & Lomberg, C. (2018). The Burnout Epidemic—How Burnout Spreads Across Organizations. *Academy of Management Proceedings*, 2018(1), 14180. <https://doi.org/10.5465/AMBPP.2018.14180abstract>
- García-Izquierdo, M., Ríos-Risquez, M. I., Carrillo-García, C. & Sabuco-Tebar, E. d. I. Á. (2018). *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., Müller, 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.

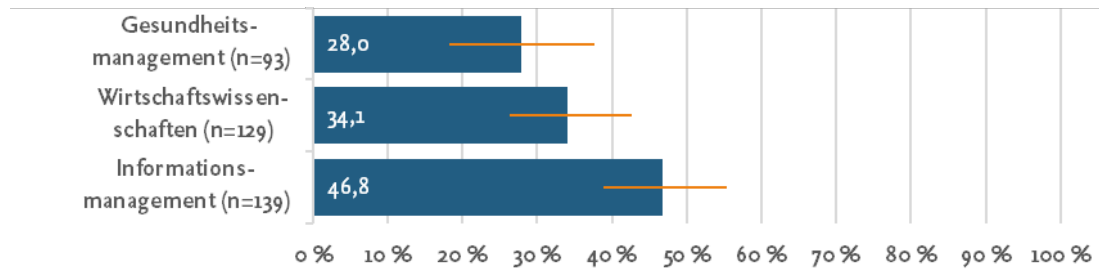
Grafische Ergebnisdarstellung

Abbildung 1: Burnout-Dimension Erschöpfungserleben, differenziert nach Geschlecht



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

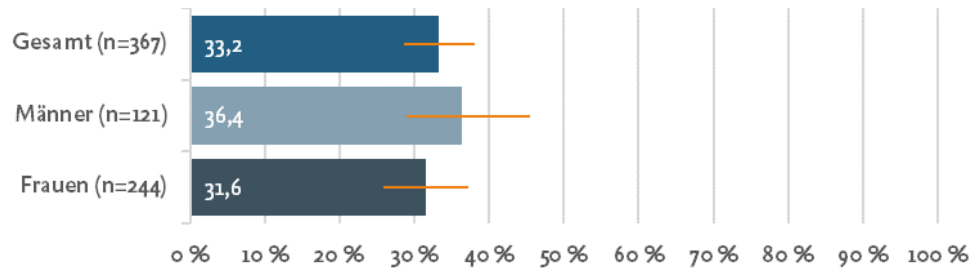
Abbildung 2: Burnout-Dimension Erschöpfungserleben, differenziert nach Fakultäten



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

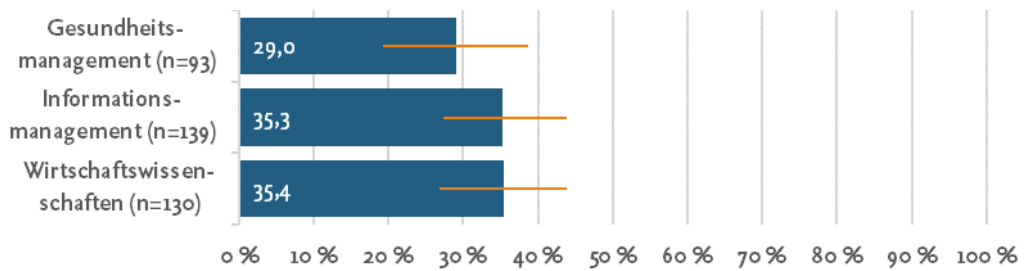


Abbildung 3: Burnout-Dimension Bedeutungsverlust, differenziert nach Geschlecht



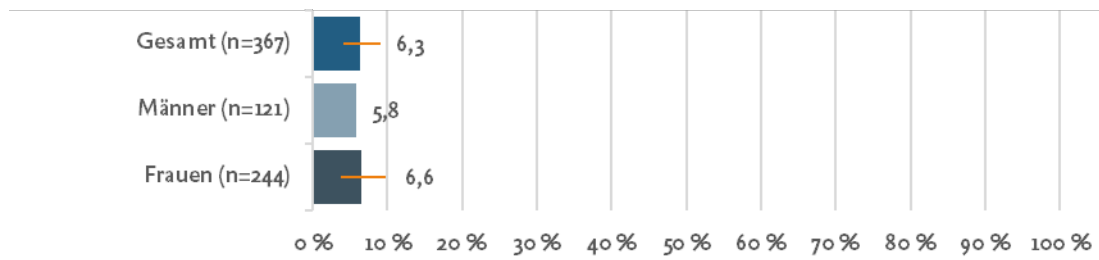
Anmerkung: Anteil der Studierenden mit hohen Ausprägungen des Erschöpfungserlebens; Angaben in Prozent mit 95%-Konfidenzintervall

Abbildung 4: Burnout-Dimension Bedeutungsverlust, differenziert nach Fakultäten



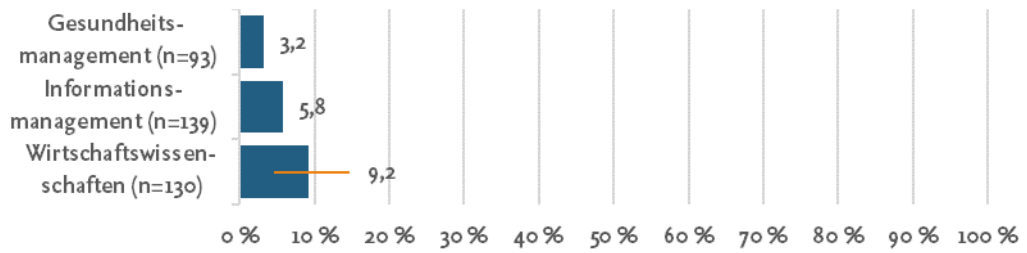
Anmerkung: Anteil der Studierenden mit hohen Ausprägungen des Erschöpfungserlebens; Angaben in Prozent mit 95%-Konfidenzintervall

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



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

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



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



Tabelle 1: Burnout, Vergleich der Studierenden der Hochschule Neu-Ulm mit Studierenden der FU Berlin sowie der Bundesweiten Befragung Studierender in Deutschland 2017

	UHR Neu-Ulm 2021 % (95%-KI)	UHR FU Berlin 2021 % (95%-KI)	BWB 2017 % (95%-KI)
Erschöpfung			
Gesamt	n=366 36,9 (32,0–41,5)	n=2804 42,4 (40,6–44,1)	n=5715 24,9 (23,8–26,0)
Männer	n=120 30,8 (22,5–39,2)	n=736 37,0 (33,6–40,5)	n=2127 22,1 (20,4–24,1)
Frauen	n=244 39,3 (33,2–45,1)	n=2021 44,0 (41,9–46,3)	n=3558 26,4 (25,0–28,0)
Bedeutungsverlust			
Gesamt	n=367 33,2 (28,6–38,1)	n=2803 34,6 (32,9–36,4)	n=5705 21,9 (20,8–22,9)
Männer	n=121 36,4 (28,9–45,5)	n=736 33,2 (29,6–36,5)	n=2121 21,7 (20,0–23,6)
Frauen	n=244 31,6 (25,8–37,3)	n=2020 34,9 (33,0–36,8)	n=3555 21,8 (20,5–23,2)
Reduziertes Wirksamkeitserleben			
Gesamt	n=367 6,3 (4,1–9,0)	n=2804 9,0 (7,8–10,0)	n=5708 3,4 (3,0–3,9)
Männer	n=121 5,8	n=737 8,3 (6,4–10,3)	n=2124 2,6 (1,9–3,3)
Frauen	n=244 6,6 (3,7–9,8)	n=2020 9,2 (8,0–10,4)	n=3554 3,9 (3,2–4,5)

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