

Burnout im Studium

Einleitung

Unter „Burnout“ im Studium wird ein Zustand der Erschöpfung in Folge zu hoher Studienanforderungen verstanden, der zur Ablehnung und Entfremdung einer Person von ihrem Studium führt und mit einem Gefühl von Inkompetenz in Bezug auf das Studium verbunden wird (Wörfel, Gusy, Lohmann & Kleiber, 2015). Damit wird Burnout zum Antagonisten von Engagement im Studium, welches sich durch hohe Tatkraft, Ausdauer, Leidenschaft und Hingabe zum Studium auszeichnet (Schaufeli, Martinez, Pinto, Salanova & Bakker, 2002).

Burnout im Studium kennzeichnet einen Erschöpfungszustand, der Anforderungen aus dem Studium geschuldet ist, welche die Bearbeitungskapazität der Studierenden überfordern. Dieser Zustand kann kurzfristig sein, ist aber eine Erholung nicht möglich, führt anhaltende Erschöpfung zum Verlust des Interesses und der Begeisterung für das Studienfach. Ist auch dieser Zustand progredient, mündet dies in ein Gefühl studienbezogene Anforderungen nicht bewältigen zu können bzw. keinen bedeutsamen Beitrag im Studium mehr leisten zu können.

Burnout geht mit Absentismus, Studienabbruch und niedrigerer Motivation einher (Yang, 2004). Geringe Selbstwirksamkeitserwartungen, unzureichende Unterstützung durch Lehrende, hohe akademische Anforderungen und riskante Bewältigungsstrategien sind bedeutsame Prädiktoren für Burnout im Studium (Salanova, Schaufeli, Martinez & Bresó Esteve, 2010). Auch physische Faktoren wie Schlaf- und Bewegungsmangel stehen im Zusammenhang mit Burnout bei Studierenden (Wolf & Rosenstock, 2017).

Da Burnout das Risiko für spätere psychische Störungen oder körperliche Erkrankungen erhöht (Robert Koch-Institut [RKI], 2015), ist es wichtig, präventiv entgegenzuwirken.

Methode

Das 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“ (1), „einige Male im Jahr und seltener“ (2), „einmal im Monat“ (3), „einige Male im Monat“ (4), „einmal pro Woche“ (5), „einige Male pro Woche“ (6), „täglich“ (7).

Die folgenden Auswertungen berichten den Anteil an Studierenden, der eine hohe Ausprägung (d. h. mindestens einmal pro Woche) der jeweiligen Burnout-Dimension angibt.

Kernaussagen

- Erschöpfung ist die am häufigsten auftretende Burnout-Dimension und betrifft knapp ein Viertel der befragten Studierenden (24,4 %).
- Etwas weniger Studierende berichten einen Bedeutungsverlust des Studiums (21,0 %), jedoch nur sehr wenige ein reduziertes Wirksamkeitserleben (3,1 %).
- Signifikant mehr weibliche Studierende berichten ein hohes Erschöpfungs- (25,9 %) sowie ein reduziertes Wirksamkeitserleben (3,9 %).
- Der Anteil an hoch erschöpften Studierenden ist in der Fächergruppe Sozialwissenschaften/-wesen/Psychologie/Pädagogik am niedrigsten (20,5 %), in der Fächergruppe Mathematik/Naturwissenschaften dagegen am höchsten (27,8 %).
- Einen hohen Bedeutungsverlust des Studiums weisen insbesondere Studierende der Fächergruppen Rechts- und Wirtschaftswissenschaften (23,9 %) sowie Sprach- und Kulturwissenschaften auf (23,6 %), wohingegen dieser Anteil in der Fächergruppe Medizin/Gesundheitswissenschaften am niedrigsten ist (11,2 %).
- Mehr Studierende an Universitäten berichten von Bedeutungsverlust (22,7 %) und reduziertem Wirksamkeitserleben (3,9 %) als an Fachhochschulen (Bedeutungsverlust: 18,1 %; Wirksamkeitserleben: 1,8 %).
- Je höher das Studienjahr, desto ausgeprägter ist der erlebte Bedeutungsverlust des Studiums (erstes Studienjahr: 15,0 %, ab achtem Studienjahr: 26,9 %).

Ergebnisse

Knapp ein Viertel der Studierenden (24,4 %) berichtet das Initialsymptom, sich erschöpft zu fühlen. Etwas weniger geben an, einen Bedeutungsverlust im Studium wahrzunehmen (21,0 %). Ein stark reduziertes Wirksamkeitserleben als mittel- und langfristige Folge dauerhafter Erschöpfung berichten mit durchschnittlich 3,1 % wenige Studierende. Männliche und weibliche Studierende unterscheiden sich statistisch signifikant hinsichtlich ihres Erschöpfungs- sowie ihres reduzierten Wirksamkeitserlebens: Ein höherer Anteil an weiblichen Studierenden erlebt ein hohes Maß an Erschöpfung (σ : 22,6 %, ♀ : 25,9 %) sowie an reduziertem Wirksamkeitserleben (σ : 2,4 %, ♀ : 3,9 %). Hinsichtlich des Bedeutungsverlustes gibt es keine Unterschiede zwischen den Geschlechtern.

Die Studierenden der verschiedenen Fächergruppen unterscheiden sich teilweise stark in ihrem Burnouterleben. In der Fächergruppe Mathematik/Naturwissenschaften ist der Anteil an hoch erschöpften Studierenden mit 27,8 % am höchsten, während dieser Anteil in der Fächergruppe Sozialwissenschaften/-wesen/Psychologie/Pädagogik mit 20,5 % am geringsten ist. Der Unterschied zwischen diesen beiden Fächergruppen ist statistisch signifikant. Der Anteil an Studierenden, die einen hohen Bedeutungsverlust im Studium erleben, ist in der Fächergruppe Medizin/Gesundheitswissenschaften (11,2 %) signifikant geringer als in allen anderen Fächergruppen. Auch der Anteil in den Ingenieurwissenschaften ist mit 17,2 % vergleichsweise gering, insbesondere im Vergleich zu den Fächergruppen Sprach- und Kulturwissenschaften (23,6 %) sowie Rechts- und Wirtschaftswissenschaften (23,9 %). Hinsichtlich des reduzierten Wirksamkeitserlebens unterscheiden sich Studierende der verschiedenen Fächergruppen nicht signifikant voneinander.

Studierende an Universitäten weisen auf allen drei Dimensionen höhere Prävalenzen als Studierende an Fachhochschulen auf: Die Anteile sind sowohl bezogen auf das Erschöpfungserleben (25,8 % vs. 21,9 %), den Bedeutungsverlust des Studiums (22,7 % vs. 18,1 %)

sowie das reduzierte Wirksamkeitserleben (3,9 % vs. 1,8 %) signifikant größer an Universitäten.

Studierende unterschiedlicher Studienjahre unterscheiden sich weder in Bezug auf das Erschöpfungs- noch auf das reduzierte Wirksamkeitserleben. Lediglich der Anteil an Studierenden mit erlebtem Bedeutungsverlust des Studiums unterscheidet sich insofern, als dass Studierende höherer Studienjahre, insbesondere ab dem achten Studienjahr (26,9 %), ein höheres Ausmaß an Bedeutungsverlust des Studiums berichten. Der Anteil ab dem achten Studienjahr ist dabei signifikant höher als in den ersten drei Studienjahren.¹

Eine detaillierte Studienbeschreibung sowie methodische Erläuterungen sind auf der Internetseite der Freien Universität Berlin unter www.fu-berlin.de/gesund-studieren zu finden. Dort befindet sich auch eine Auflistung der weiteren Faktenblätter zur Befragung "Gesundheit Studierender in Deutschland 2017".

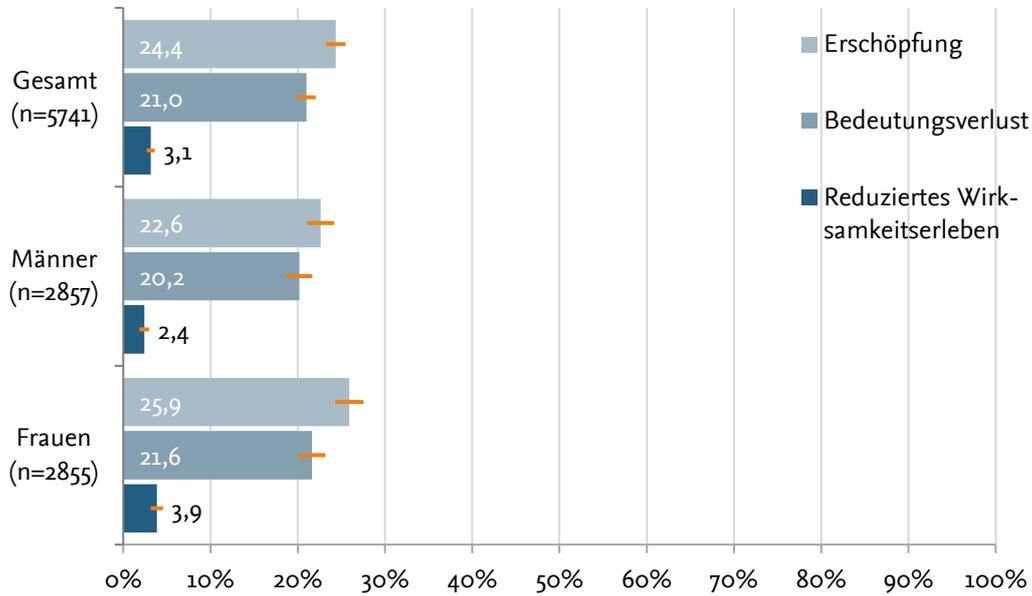
¹ Die Werte des ersten Studienjahres werden wegen der geringen Fallzahl mit Vorsicht interpretiert.

Literatur

- 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
- 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 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). *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.

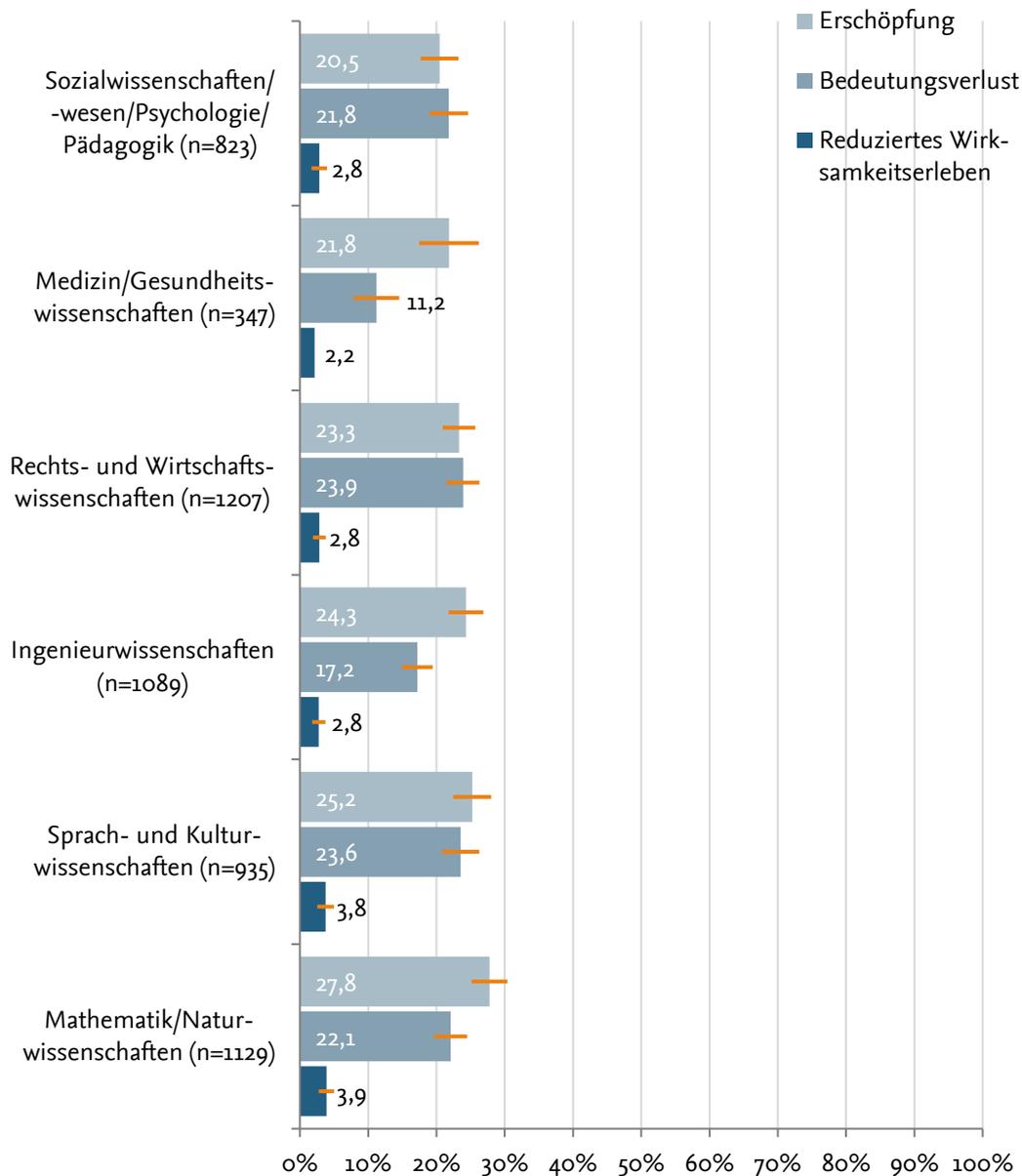
Grafische Ergebnisdarstellung

Abbildung 1: Hohes Burnouterleben, differenziert nach Geschlecht.



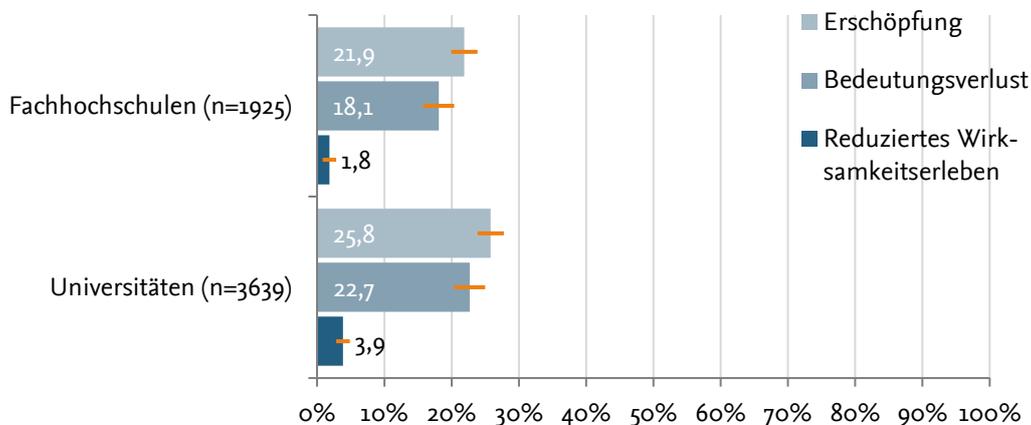
Anmerkung: Anteil der Studierenden, die mindestens einmal pro Woche die jeweilige Burnout-Dimension erleben. Angaben in Prozent in blauen Balken, 95%-Konfidenzintervalle in orangefarbenen Linien.

Abbildung 2: Hohes Burnouterleben, differenziert nach Fächergruppen.



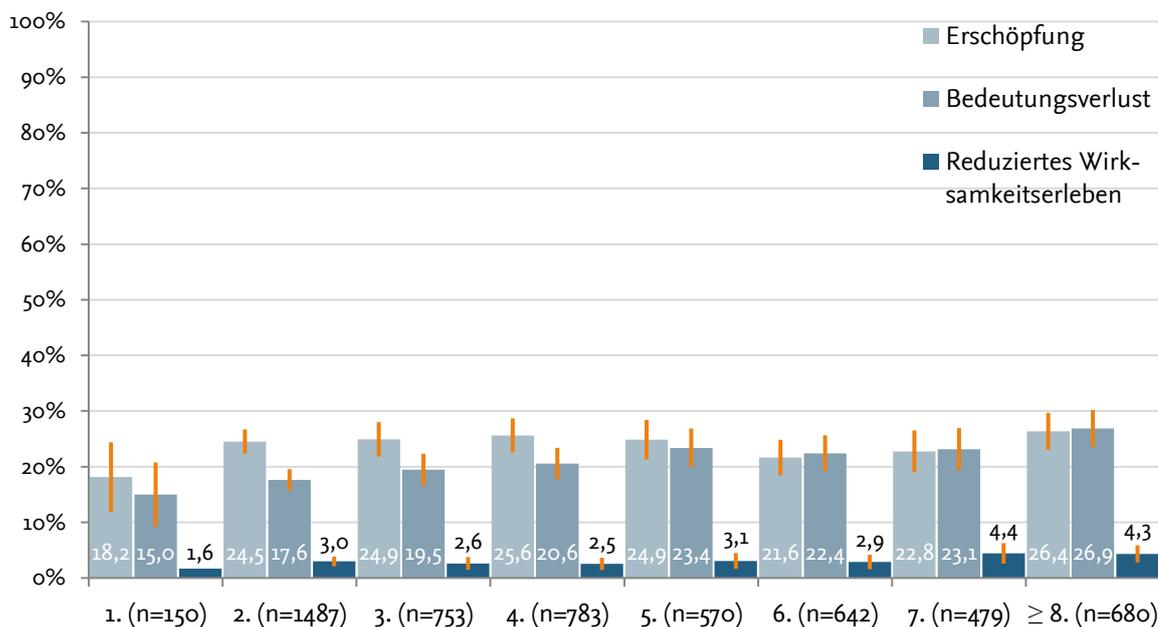
Anmerkung: Anteil der Studierenden, die mindestens einmal pro Woche die jeweilige Burnout-Dimension erleben. Angaben in Prozent in blauen Balken, 95%-Konfidenzintervalle in orangefarbenen Linien.

Abbildung 3: Hohes Burnouterleben, differenziert nach Hochschultyp.



Anmerkung: Anteil der Studierenden, die mindestens einmal pro Woche die jeweilige Burnout-Dimension erleben. Angaben in Prozent in blauen Balken, 95%-Konfidenzintervalle in orangefarbenen Linien.

Abbildung 4: Hohes Burnouterleben, differenziert nach Studienjahren.



Anmerkung: Anteil der Studierenden, die mindestens einmal pro Woche die jeweilige Burnout-Dimension erleben. Angaben in Prozent in blauen Balken, 95%-Konfidenzintervalle in orangefarbenen Linien.