

Burnout

Einleitung

Mit „Burnout“ wird ein Zustand der Erschöpfung, Ablehnung und Entfremdung einer Person von ihrer Tätigkeit bezeichnet, der mit vermindertem Wirksamkeitserleben einhergeht. Burnout ist der Antagonist von Engagement, einem positiven psychischen Zustand der Erfüllung im Hinblick auf die Arbeit (Schaufeli, Martinez et al., 2002).

Der Begriff zur Beschreibung eines in der Arbeitswelt helfender Berufe (Freudenberger, 1974) beobachteten Phänomens wurde mittlerweile auf alle Berufe ausgedehnt. Studierende sind ähnlich wie Mitarbeitende in strukturierte und obligatorische Aktivitäten eingebunden, die auf spezifische Ziele gerichtet sind (das Bestehen von Prüfungen und den Abschluss). Somit spricht aus psychologischer Perspektive viel dafür, das Auftreten von Burnout auch bei Studierenden anzunehmen (Law, 2007). Burnout kennzeichnet in diesem Fall einen Erschöpfungszustand, der Anforderungen aus dem Studium geschuldet ist, welche die Bearbeitungskapazität der Studierenden überfordern. Anhaltende Erschöpfung führt zum Bedeutungsverlust des Studiums. Reduziertes Wirksamkeitserleben sowie ein Gefühl von Inkompetenz im Studium sind mittel- bis langfristige Folgen (Schaufeli, Salanova, Gonzalez-Roma & Bakker, 2002). Burnout geht mit Absentismus, Studienabbruch und niedrigerer Motivation einher (Yang, 2004). Unzureichende Unterstützung durch Lehrende, hohe akademische Anforderungen und riskante Bewältigungsstrategien sind bedeutsame Prädiktoren für studentisches Burnout (Salanova et al., 2010).

Da Burnout das Risiko für spätere psychische Störungen oder körperliche Erkrankungen erhöht (Robert Koch-Institut, 2015), ist es wichtig, präventiv wirksam zu werden.

Methode

Das *Maslach Burnout Inventory – Student Survey* (MBI-SS-KF) umfasst die drei Dimensionen von Burnout: Erschöpfung (z. B. „Ich fühle mich schon müde, wenn ich morgens aufstehe und wieder einen Tag an der Hochschule vor mir habe“), 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 wird auf einer siebenstufigen Skala die Häufigkeit der beschriebenen Gefühle und Gedanken 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 (mindestens einmal pro Woche) von Burnout auf den verschiedenen Dimensionen berichten.



Kernaussagen

- Gut ein Drittel der 2016 befragten Studierenden der Freien Universität Berlin fühlen sich erschöpft (34,7%), ähnlich viele erleben einen Bedeutungsverlust des Studiums (35,3%).
- Nur wenige Studierende (6,1%) berichten ein stark reduziertes Wirksamkeitserleben.
- Es zeigen sich keine Unterschiede zwischen den Geschlechtern.
- Studierende unterschiedlicher Fachbereiche unterscheiden sich stark bezüglich der Erschöpfung und des erlebten Bedeutungsverlustes.
- Der Anteil an Studierenden, die ein Burnout berichten, ist im Vergleich zu altersgleichen bevölkerungsrepräsentativen Stichproben hoch.
- Der Anteil der befragten Studierenden der Freien Universität Berlin mit Erschöpfungs-Erleben hat im Zeitverlauf etwas abgenommen.
- Die Anteile der Befragten, die einen Bedeutungsverlust des Studiums und reduziertes Wirksamkeitserleben berichten, hat hingegen leicht zugenommen.

Einordnung

Gut ein Drittel der Studierenden der Freien Universität Berlin fühlen sich erschöpft (34,7%). Ein ähnlich großer Anteil erlebt einen Bedeutungsverlust des Studiums (35,3%). Stark reduziertes Wirksamkeitserleben als mittel- und langfristige Folge dauerhafter Erschöpfung berichten mit durchschnittlich 6,1% eher wenige Studierende. Männliche und weibliche Studierende unterscheiden sich kaum in den drei Burnout-Dimensionen.

Die Studierenden der verschiedenen Fachbereiche unterscheiden sich stark in ihrem Burnout-Erleben. Die Anteile von Befragten mit hohen Ausprägungen auf der Dimension Erschöpfung sind bei Studierenden der Fachbereiche Osteuropa-Institut (22,2%) sowie Politik- und Sozialwissenschaften (26,1%) am geringsten, bei Studierenden der Fachbereiche Biologie, Chemie, Pharmazie (42,9%), Veterinärmedizin (49,4%) und Physik (60,8%) am höchsten – diese Unterschiede sind signifikant. Ähnlich groß und ebenfalls bedeutsam sind die Unterschiede auf der Dimension Bedeutungsverlust des Studiums. Der Anteil der befragten Studierenden, die eine starke Abwertung des Studiums erleben, liegt zwischen 54,5% (John-F.-Kennedy-Institut) und 19,3% (Veterinärmedizin). Auf der Dimension Reduziertes Wirksamkeitserleben ist die Spannweite des Unterschieds zwischen den Fachbereichen etwas geringer: Zwischen 4,4% (Veterinärmedizin) und 15,7% (Physik) der befragten Studierenden berichten von einem reduzierten Wirksamkeitserleben.

Im Zeitverlauf (2010, 2012, 2014¹, 2016) wird sichtbar, dass die Erschöpfungsrate etwas abgenommen hat (2010: 38,9%; 2016: 34,7%), die Prävalenzen von Bedeutungsverlust (2010: 32,4%; 2016: 35,3%) und reduziertem Wirksamkeitserleben (2010: 4,9%; 2016: 6,1%) hingegen leicht angestiegen sind.

¹ Da alle Gesundheitsindikatoren der 2014 durchgeführten Befragung deutlich aus den Vergleichswerten herausstachen, werden diese Ergebnisse im Trend nicht berücksichtigt.

Bevölkerungsrepräsentative Studien des Robert Koch-Instituts weisen für die Altersgruppe der 18- bis 29-Jährigen (mit unterschiedlichem sozialen Status) einen Anteil von bis zu 18 % der Befragten aus, die an starker Belastung durch chronischen Stress leiden. Mit steigendem Sozialstatus sinkt der Anteil von durch chronischen Stress stark belasteten Personen (RKI, 2015).

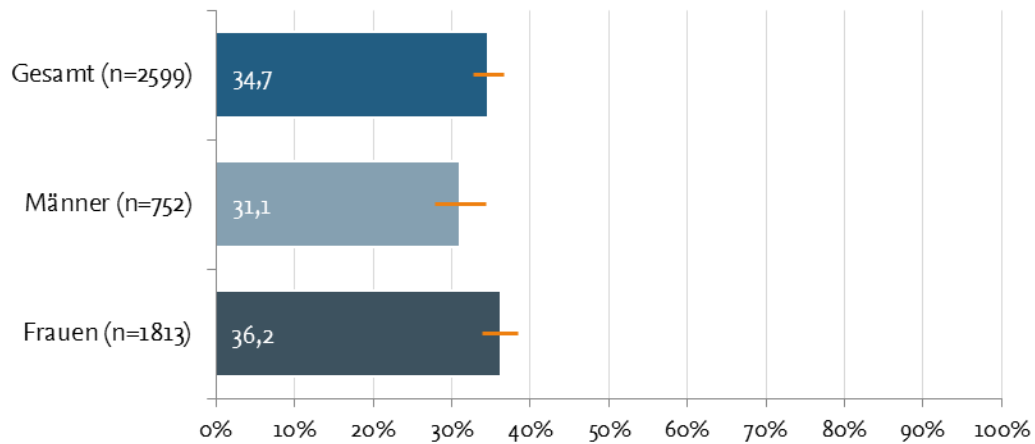
Versteht man Burnout als Folge von chronischem Stress, sind die Burnout-Prävalenzraten bei Studierenden an der Freien Universität deutlich höher als die Prävalenzraten von chronischem Stress in der altersähnlichen Teilstichprobe der Gesundheitsberichterstattung des Bundes (RKI: ♀= max. 18% ♂=17,3%; FU 2016 - Erschöpfung: ♀= 36% ♂= 31,1%).

Literatur

- Freudenberger, H. J. (1974). Staff Burn-Out. *Journal of Social Issues*, 30 (1), 159–165.
- Law, D. W. (2007). Exhaustion in University Students and the Effect of Coursework Involvement. *Journal of American College Health*, 4 (55), 239–245.
- Robert Koch-Institut (Hrsg.) (2015). *Gesundheit in Deutschland. Gesundheitsberichterstattung des Bundes*. Gemeinsam getragen von RKI und Destatis. Berlin: RKI. 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., Martínez, I. & 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.
- 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.
- Schaufeli, W. B., Salanova, M., Gonzalez-Roma, V. & Bakker, A. B. (2002). The measurement of engagement and burnout: A two sample confirmatory factor analytic approach. *Journal of Happiness Studies*, 3 (1), 71–92.
- 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.

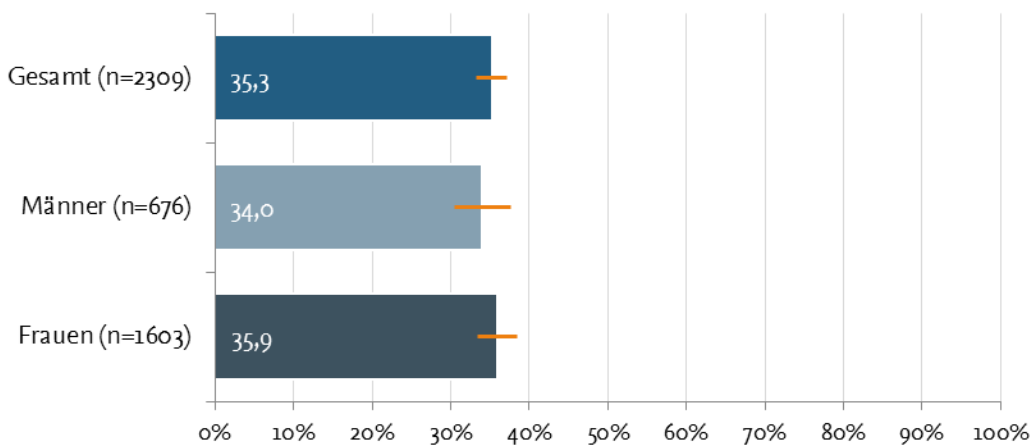


Grafische Ergebnisdarstellung



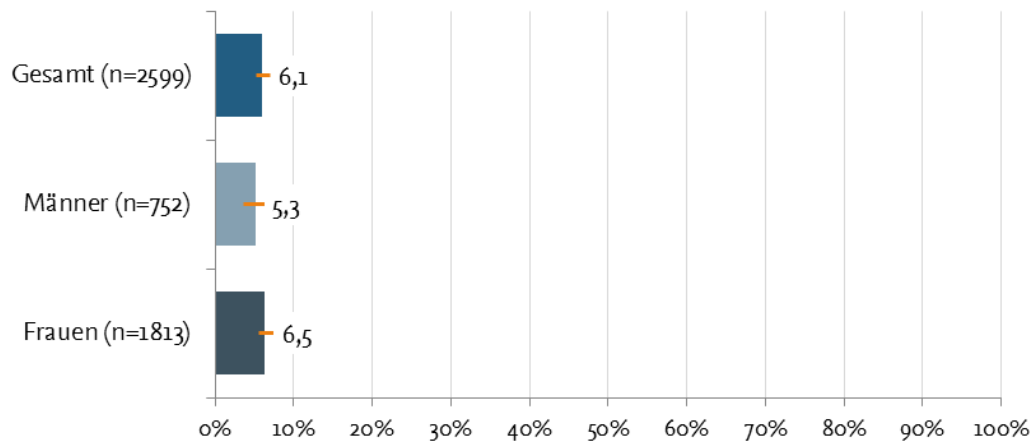
Anmerkung: Anteil der Studierenden, die mindestens einmal pro Woche Erschöpfung empfinden; Angaben in Prozent in blauen Balken, 95%-Konfidenzintervalle in orangefarbenen Linien.

Abbildung 1: Burnout-Dimension Erschöpfungserleben bei den 2016 befragten Studierenden der Freien Universität Berlin, differenziert nach Geschlecht.



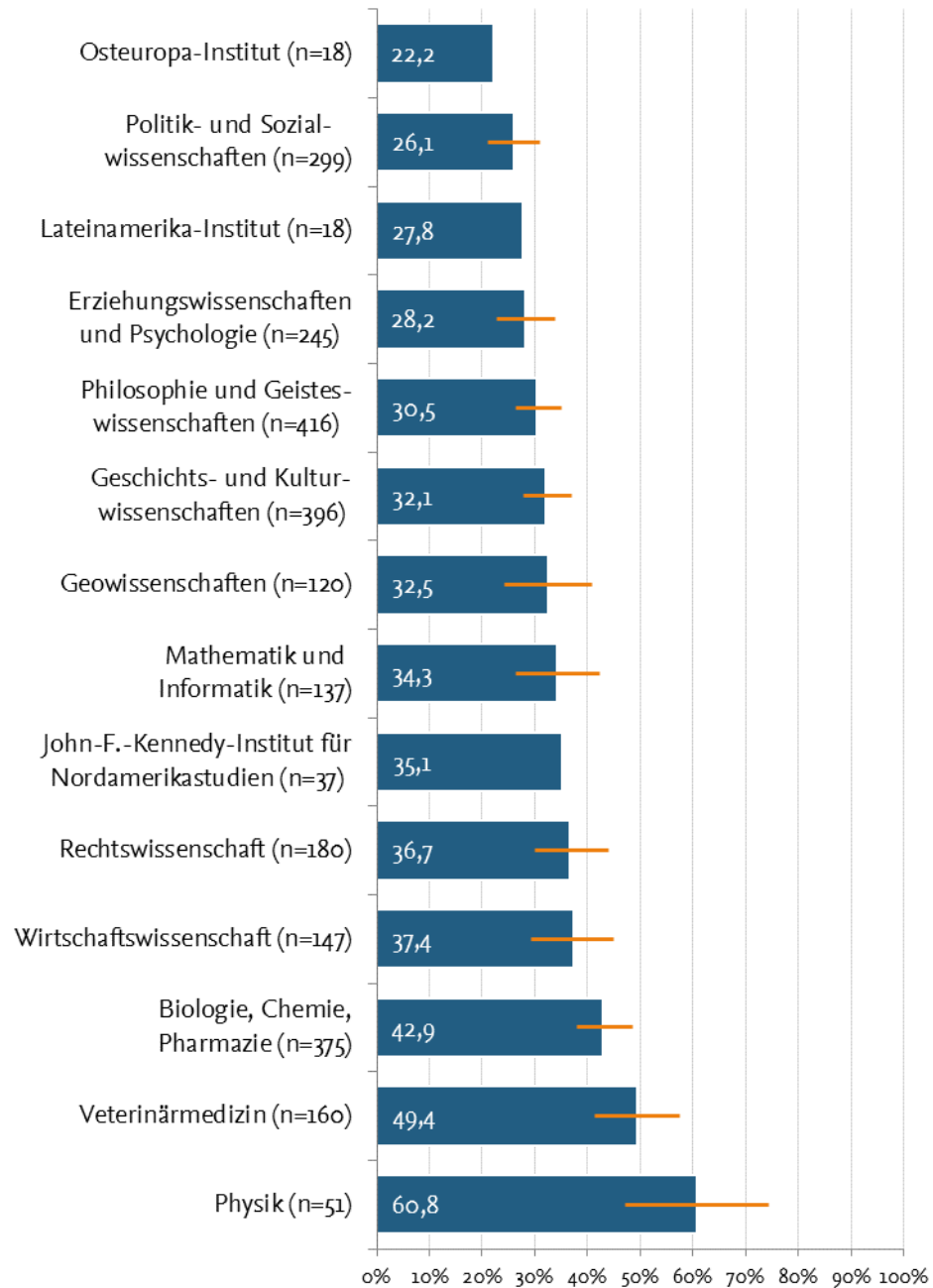
Anmerkung: Anteil der Studierenden, die mindestens einmal pro Woche Bedeutungsverlust erleben; Angaben in Prozent in blauen Balken, 95%-Konfidenzintervalle in orangefarbenen Linien.

Abbildung 2: Burnout-Dimension Bedeutungsverlust bei den 2016 befragten Studierenden der Freien Universität Berlin, differenziert nach Geschlecht.



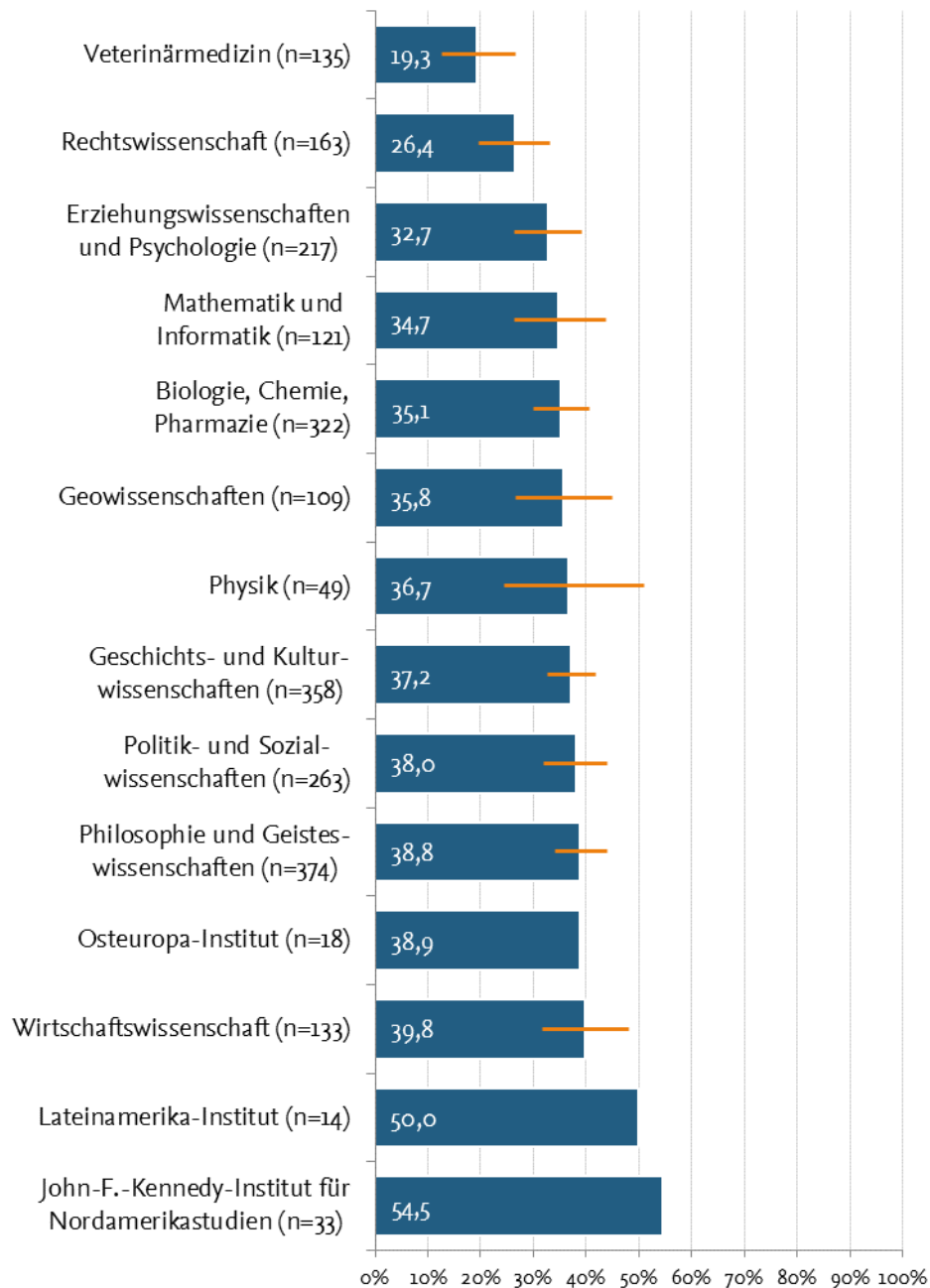
Anmerkung: Anteil der Studierenden, die mindestens einmal pro Woche ein reduziertes Wirksamkeitserleben empfinden; Angaben in Prozent in blauen Balken, 95%-Konfidenzintervalle in orangefarbenen Linien.

Abbildung 3: Burnout-Dimension Reduziertes Wirksamkeitserleben bei den 2016 befragten Studierenden der Freien Universität Berlin, differenziert nach Geschlecht.



Anmerkung: Anteil der Studierenden, die mindestens einmal pro Woche Erschöpfung empfinden; Angaben in Prozent in blauen Balken, 95%-Konfidenzintervalle in orangefarbenen Linien.

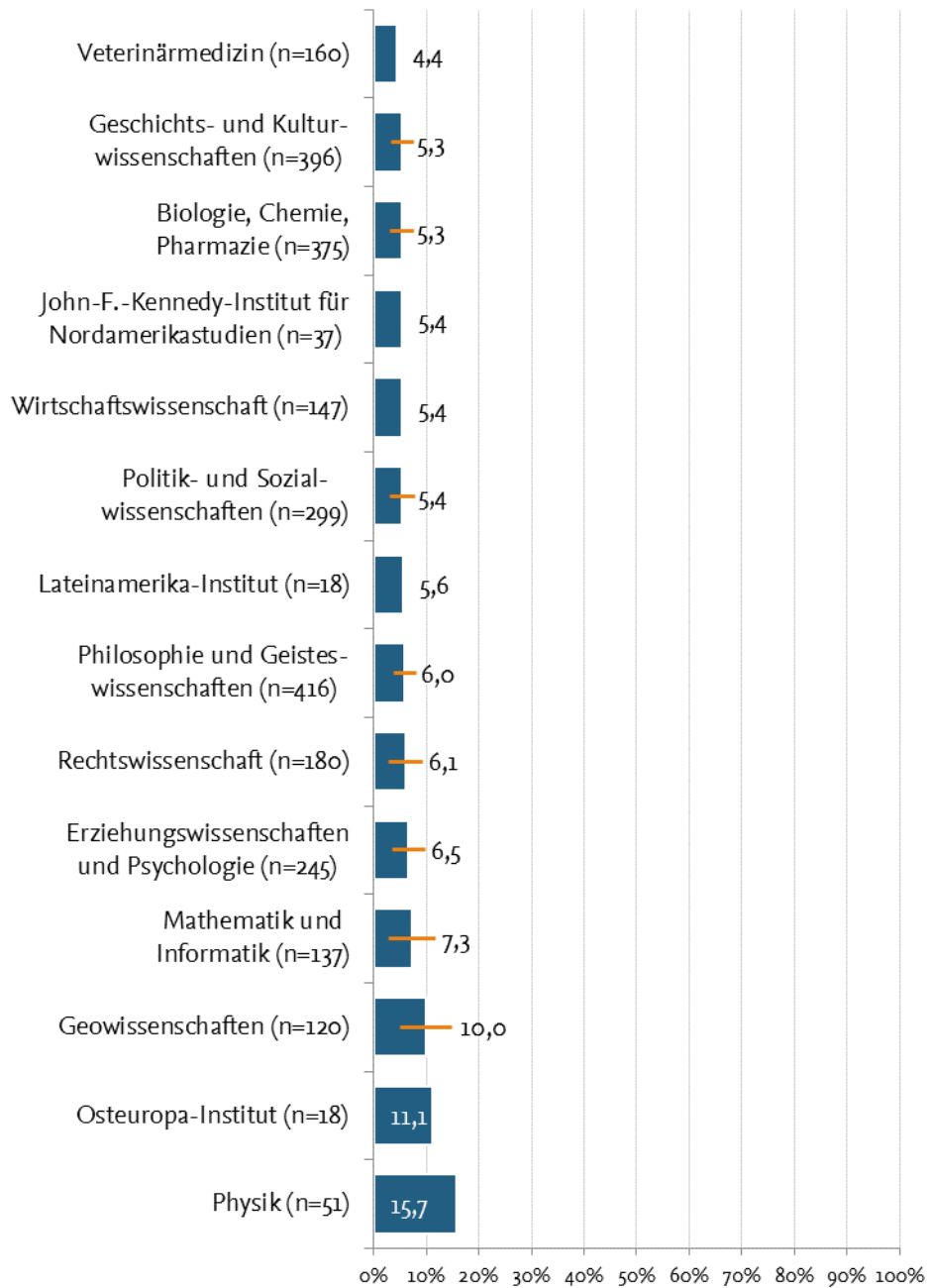
Abbildung 4: Burnout-Dimension Erschöpfungserleben bei den 2016 befragten Studierenden der Freien Universität Berlin, differenziert nach Fachbereichen.



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

Abbildung 5: Burnout-Dimension Bedeutungsverlust bei den 2016 befragten Studierenden der Freien Universität Berlin, differenziert nach Fachbereichen.





Anmerkung: Anteil der Studierenden, die mindestens einmal pro Woche ein reduziertes Wirksamkeitserleben empfinden; Angaben in Prozent in blauen Balken, 95%-Konfidenzintervalle in orangefarbenen Linien.

Abbildung 6: Burnout-Dimension Reduziertes Wirksamkeitserleben bei den 2016 befragten Studierenden der Freien Universität Berlin, differenziert nach Fachbereichen.

Tabelle 1: Zeitliche Entwicklung der Prävalenzen der drei Burnout-Dimensionen bei Studierenden der Freien Universität Berlin.

	UHR FU 2010 % (95%-KI)	UHR FU 2012 % (95%-KI)	UHR FU 2014 % (95%-KI)	UHR FU 2016 % (95%-KI)
Gesamt	n=2392	n=2706	n=2399	n=2599
Erschöpfung	38,9 (37,0 - 40,8)	36,0 (34,3 - 37,8)	42,1 (40,0 - 44,2)	34,7 (32,8 - 36,5)
Bedeutungsverlust	32,4 (30,5 - 34,2)	36,4 (34,7 - 38,2)	42,0 (39,9 - 44,4)	35,3 (33,3 - 37,2)
Reduziertes Wirksamkeitserleben	4,9 (4,0 - 5,8)	5,7 (4,8 - 6,6)	6,7 (5,7 - 7,8)	6,1 (5,2 - 7,0)
Männer	n=779	n=865	n=749	n=752
Erschöpfung	39,0 (35,6 - 42,7)	38,6 (35,5 - 41,8)	40,1 (36,6 - 43,4)	31,1 (27,9 - 34,3)
Bedeutungsverlust	32,4 (29,0 - 35,6)	39,3 (36,2 - 42,3)	44,8 (41,0 - 48,7)	34,0 (30,6 - 37,9)
Reduziertes Wirksamkeitserleben	5,9 (4,5 - 7,6)	5,9 (4,4 - 7,5)	7,1 (5,2 - 8,9)	5,3 (3,6 - 6,9)
Frauen	n=1613	n=1841	n=1650	n=1813
Erschöpfung	38,9 (36,4 - 41,5)	34,7 (32,4 - 36,8)	43,0 (40,5 - 45,5)	36,2 (34,1 - 38,4)
Bedeutungsverlust	32,3 (30,0 - 34,6)	35,1 (33,1 - 37,4)	40,7 (38,3 - 43,3)	35,9 (33,6 - 38,2)
Reduziertes Wirksamkeitserleben	4,4 (3,5 - 5,4)	5,6 (4,6 - 6,7)	6,6 (5,4 - 7,8)	6,5 (5,4 - 7,7)

