

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 eine Ablehnung des Studiums und Entfremdung vom Studium verursachen, verbunden mit Gefühlen von Erschöpfung sowie Inkompetenz in Bezug auf das Studium (Wörfel, Gusy, Lohmann & Kleiber, 2015). Damit wird Burnout zum Antagonisten von Engagement im Studium, welches sich durch hohe Tatkraft, Ausdauer, Leidenschaft und Hingabe im Studium auszeichnet (Schaufeli, Martinez, Pinto, Salanova & Bakker, 2002).

In den letzten Jahren ist die Erforschung von Burnout zu einem wesentlichen Bestandteil der Gesundheits- und Arbeitspsychologie geworden. Da Burnout das Risiko für spätere psychische und körperliche Erkrankungen erhöht (Robert Koch-Institut [RKI], 2015), wird der Burnout-Prävention zunehmend Bedeutung beigemessen.

Burnout im Studium 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 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).

Methode

Die hier 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 berichten die Anteile der Studierenden, die regelmäßig (d. h. mindestens einmal pro Woche) die entsprechenden Zustände eines Burnoutsyndroms erleben.



Kernaussagen

- Etwa ein Drittel (32,2 %) der befragten Studierenden der TU Kaiserslautern erlebt mindestens einmal pro Woche Erschöpfung.
- Etwa ein Viertel (26,6 %) der Befragten erlebt mindestens einmal pro Woche Bedeutungsverlust.
- Sehr wenige Studierende (3,6 %) berichten von einem reduziertem Wirksamkeitserleben.
- Die Ausprägung der Burnout-Dimensionen unterscheidet sich mitunter markant zwischen den Studierenden verschiedener Fachbereiche. Studierende des Fachbereichs Bauingenieurwesen berichten die niedrigsten Werte für Erschöpfung und Bedeutungsverlust. Befragte aus dem Fachbereich Biologie zeigen auf beiden Dimensionen mit die höchsten Werte.
- Tendenziell sind alle Burnout-Dimensionen in der Befragung 2018 stärker ausgeprägt als 2015.
- Die Werte für Erschöpfung und Bedeutungsverlust liegen an der TU Kaiserslautern über jenen der bundesweiten Befragung Studierender in Deutschland aus dem Jahr 2017.

Ergebnisse

Erschöpfung

Knapp ein Drittel der 2018 befragten Studierenden (32,2 %) berichtet das Initialsymptom von Burnout, sich erschöpft zu fühlen. Zwar ist der Anteil bei den weiblichen Studierenden höher (34,9 %) als bei den männlichen (29,6 %, vgl. Abbildung 35), jedoch ist dieser Unterschied nicht statistisch signifikant.

Die Studierenden der verschiedenen Fachbereiche unterscheiden sich teilweise stark in ihrem Erschöpfungserleben. Dabei weisen die Studierenden des Fachbereichs Bauingenieurwesen mit Abstand die niedrigsten Werte auf (16,7 %). Dagegen berichten in den Fachbereichen Informatik sowie Biologie jeweils mehr als 40 % der Studierenden von regelmäßiger Erschöpfung (vgl. Abbildung 36).

Bedeutungsverlust

26,6 % der befragten Studierenden berichten, dass sie mindestens einmal pro Woche Gefühle des Bedeutungsverlusts hinsichtlich ihres Studiums erleben. Auch hier unterscheiden sich weibliche (27,1 %) und männliche (25,7 %) Studierende nicht signifikant voneinander (vgl. Abbildung 37).

Studierende des Fachbereichs Sozialwissenschaften berichten die höchste Prävalenz des Bedeutungsverlusts (37,1 %) bei gleichzeitig vergleichsweise geringer Erschöpfung (23,5 %). Ähnlich wie für Erschöpfung berichten die Studierenden des Bauingenieurwesens auch für Bedeutungsverlust die niedrigsten (9,7 %), die Studierenden der Biologie hingegen die höchsten Werte (36,8 %; vgl. Abbildung 38).

Reduziertes Wirksamkeitserleben

Nur ein relativ kleiner Anteil (3,6 %) der Studierenden verspürt ein reduziertes Wirksamkeitserleben, wobei sich weibliche und männliche Studierende zwar tendenziell, jedoch nicht signifikant unterscheiden (♀: 4,6 %, ♂: 2,4 %; vgl. Abbildung 39).

In den Fachbereichen Chemie und Wirtschaftswissenschaften geben mit jeweils mehr als 5 % die meisten Studierenden an, mindestens einmal pro Woche unter reduziertem Wirksamkeitserleben zu leiden. Unter den Befragten des Fachbereichs Architektur gab dagegen niemand an, dieses Symptom regelmäßig zu erleben (vgl. Abbildung 40).

Einordnung

Im Vergleich zu 2015 ist der Anteil der Studierenden, die regelmäßig Zustände der Erschöpfung erleben, 2018 tendenziell höher (32,2 % vs. 28,7 %, vgl. Tabelle 22). Dementsprechend ist auch in den meisten Fachbereichen der Anteil der Studierenden mit hohem Erschöpfungserleben höher als 2015, was sich in den Fachbereichen Biologie und Physik (Veränderung $>+10$ Prozentpunkte) besonders deutlich zeigt. In vier Fachbereichen ist der Anteil der regelmäßig erschöpften Studierenden geringer (vgl. Tabelle 23). Auch die Prävalenz von Bedeutungsverlust ist tendenziell höher als 2015, insbesondere unter den weiblichen Studierenden (27,1 % vs. 21,4 %, vgl. Tabelle 24). Dies zeigt sich in der Mehrheit der Fachbereiche, besonders stark im Fachbereich Biologie (+18,3 %). Hingegen weist die Prävalenz bei Studierenden des Fachbereichs Elektro- und Informationstechnik mit -7,3 Prozentpunkten die größte Verringerung auf (vgl. Tabelle 25). Hinsichtlich des reduzierten Wirksamkeitserlebens hat es im Vergleich zu 2015 keine großen Veränderungen gegeben, wobei in den meisten Fachbereichen leicht höhere Prävalenzen zu verzeichnen sind. Geringer ist die Prävalenz des reduzierten Wirksamkeitserlebens hingegen bei den Studierenden des Fachbereichs Physik (-7,4 Prozentpunkte; vgl. Tabelle 27).

Verglichen mit den Ergebnissen der bundesweiten Befragung Studierender in Deutschland berichten signifikant mehr Befragte der TU Kaiserslautern von regelmäßiger Erschöpfung (32,2 % vs. 24,9 %, vgl. Tabelle 22). Auch die Prävalenz von Bedeutungsverlust ist an der TU Kaiserslautern signifikant höher (26,6 % vs. 21,9 %), was sich besonders bei den weiblichen Studierenden zeigt (27,1 % vs. 21,8 %; vgl. Tabelle 24). Ein reduziertes Wirksamkeitserleben berichten jedoch durchschnittlich genauso wenige Studierende der TU Kaiserslautern wie in der bundesweiten Befragung Studierender in Deutschland (3,6 % vs. 3,4 %; vgl. Tabelle 26).

Literatur

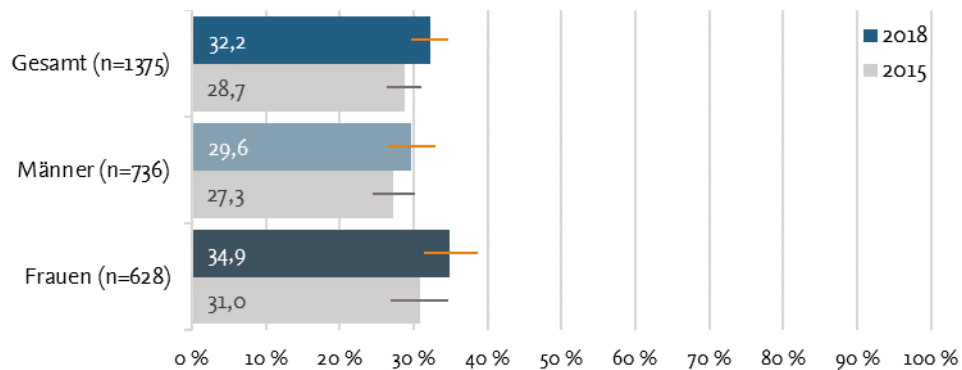
- Maslach, C., Schaufeli, W. B. & Leiter, M. P. (2001). Job burnout. *Annual review of psychology*, 52, 397–422. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.397>
- Robert Koch-Institut (Hrsg.). (2015). *Gesundheit in Deutschland. Gesundheitsberichterstattung des Bundes*. Gemeinsam getragen von RKI und 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. & 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.
- 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 collegevgl. *International Journal of Educational Development*, 24 (3), 283–301

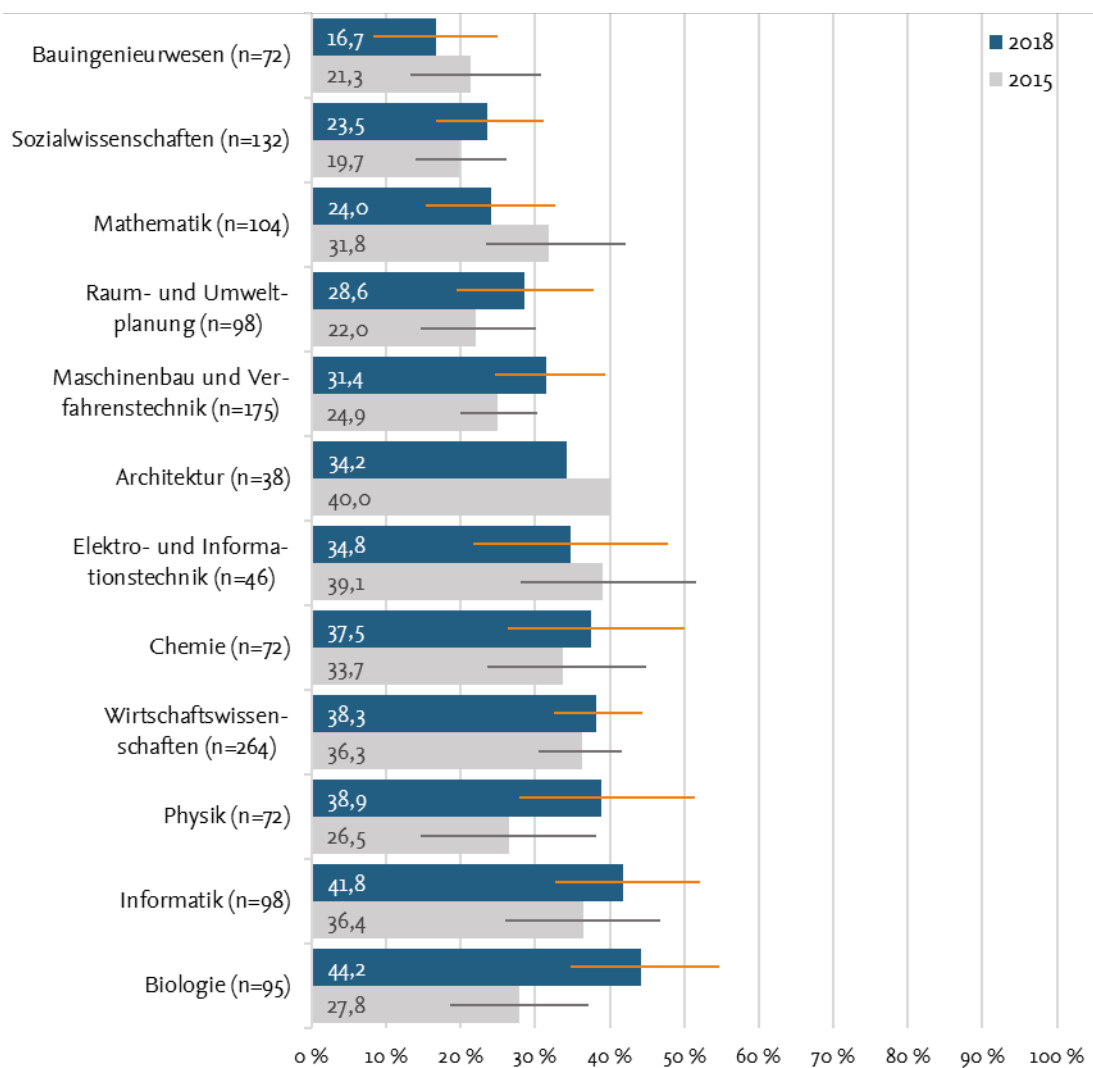
Grafische Ergebnisdarstellung

Abbildung 1: Burnout-Dimension Erschöpfung, differenziert nach Geschlecht.



Anmerkung: Anteil der Studierenden, die mindestens einmal pro Woche Erschöpfung erleben. Angaben in Prozent mit 95 %-Konfidenzintervall.

Abbildung 2: Burnout-Dimension Erschöpfung, differenziert nach Fachbereichen.



Anmerkung: Anteil der Studierenden, die mindestens einmal pro Woche Erschöpfung erleben. Angaben in Prozent mit 95 %-Konfidenzintervall.



Tabelle 1: Burnout-Dimension Erschöpfung, differenziert nach Geschlecht.

	UHR TUK 2018 % (95%-KI)	UHR TUK 2015 % (95%-KI)	BWB 2017 % (95%-KI)
Gesamt	n=1375 32,2 (29,7 - 34,8)	n=1407 28,7 (26,3 - 31,0)	n=5715 24,9 (23,8 - 26,1)
Männer	n=736 29,6 (26,4 - 33,0)	n=861 27,3 (24,5 - 30,2)	n=2127 22,1 (20,3 - 24,0)
Frauen	n=628 34,9 (31,4 - 38,7)	n=546 31,0 (26,9 - 34,6)	n=3558 26,4 (25,0 - 27,9)

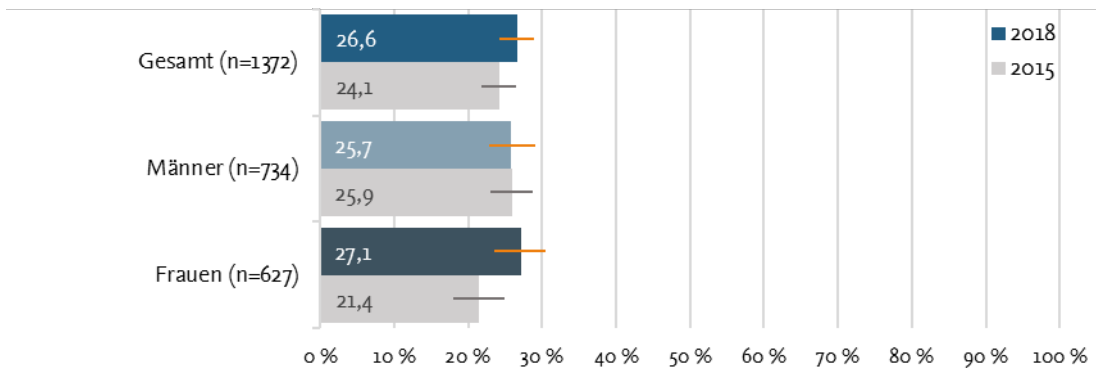
Anmerkung: Anteil der Studierenden, die mindestens einmal pro Woche Erschöpfung erleben. Angaben in Prozent mit 95 %-Konfidenzintervall.

Tabelle 2: Burnout-Dimension Erschöpfung, differenziert nach Fachbereichen.

	UHR TUK 2018 % (95%-KI)	UHR TUK 2015 % (95%-KI)	Veränderung
Architektur	34,2	40,0	-5,8
Bauingenieurwesen	16,7 (8,3 - 25,0)	21,3 (13,3 - 30,7)	-4,6
Biologie	44,2 (34,7 - 54,7)	27,8 (18,6 - 37,1)	+16,4
Chemie	37,5 (26,4 - 50,0)	33,7 (23,6 - 44,9)	+3,8
Elektro- und Informati- onstechnik	34,8 (21,7 - 47,8)	39,1 (28,1 - 51,6)	-4,3
Informatik	41,8 (32,7 - 52,0)	36,4 (26,0 - 46,8)	+5,4
Maschinenbau und Ver- fahrenstechnik	31,4 (24,6 - 39,4)	24,9 (19,9 - 30,3)	+6,5
Mathematik	24,0 (15,4 - 32,7)	31,8 (23,4 - 42,1)	-7,8
Physik	38,9 (27,8 - 51,4)	26,5 (14,7 - 38,2)	+12,4
Raum- und Umweltpla- nung	28,6 (19,4 - 37,8)	22,0 (14,6 - 30,1)	+6,6
Sozialwissenschaften	23,5 (16,7 - 31,1)	19,7 (14,0 - 26,1)	+3,8
Wirtschaftswissenschaf- ten	38,3 (32,6 - 44,3)	36,3 (30,5 - 41,7)	+2,0

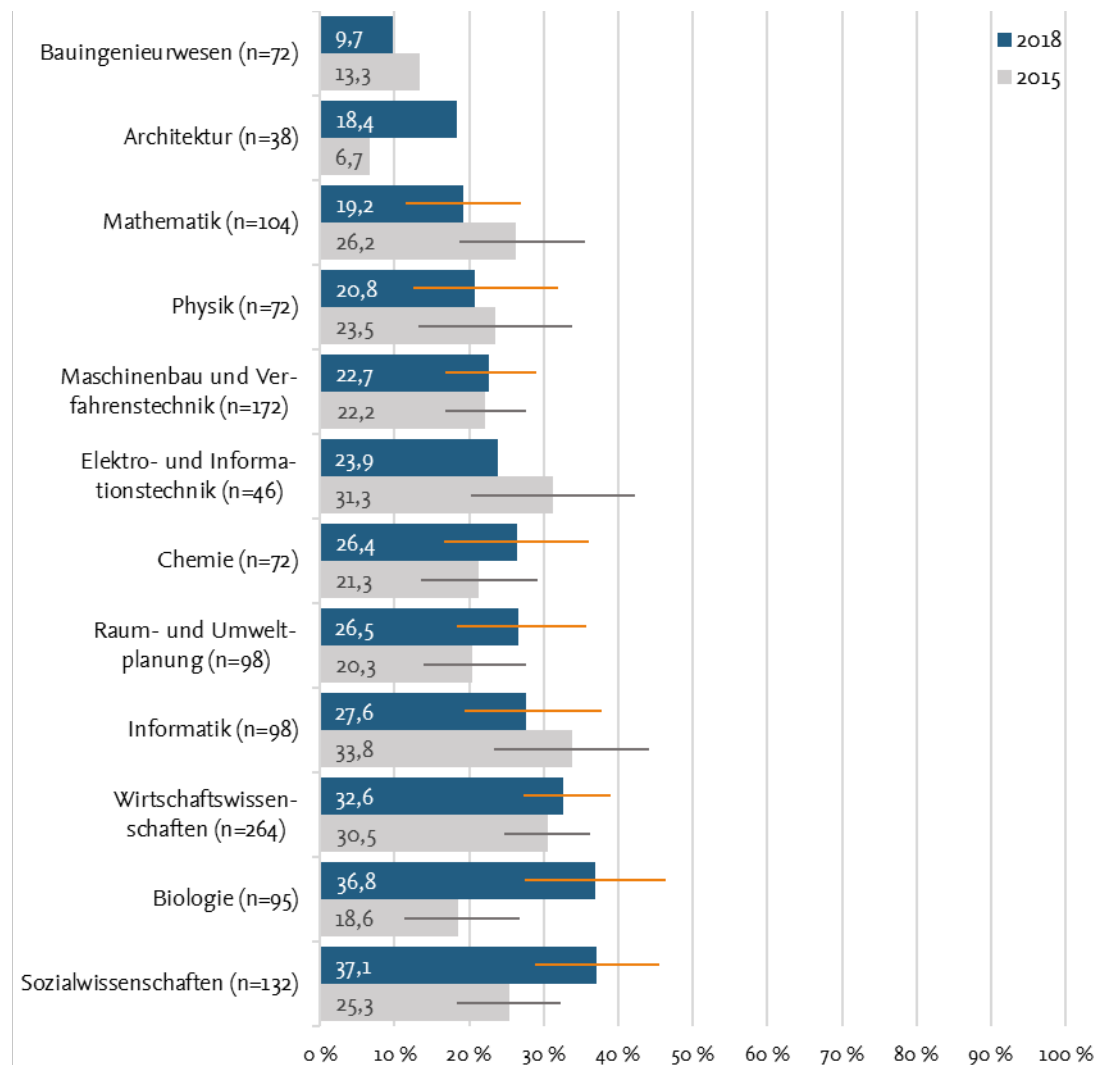
Anmerkung: Anteil der Studierenden, die mindestens einmal pro Woche Erschöpfung erleben. Angaben in Prozent mit 95 %-Konfidenzintervall. Veränderungen in Prozentpunkten.

Abbildung 3: Burnout-Dimension Bedeutungsverlust, differenziert nach Geschlecht.



Anmerkung: Anteil der Studierenden, die mindestens einmal pro Woche Bedeutungsverlust erleben. Angaben in Prozent mit 95 %-Konfidenzintervall.

Abbildung 4: Burnout-Dimension Bedeutungsverlust, differenziert nach Fachbereichen.



Anmerkung: Anteil der Studierenden, die mindestens einmal pro Woche Bedeutungsverlust erleben. Angaben in Prozent mit 95 %-Konfidenzintervall.



Tabelle 3: Burnout-Dimension Bedeutungsverlust, differenziert nach Geschlecht.

	UHR TUK 2018 % (95%-KI)	UHR TUK 2015 % (95%-KI)	BWB 2017 % (95%-KI)
Gesamt	n=1372 26,6 (24,2 - 28,9)	n=1408 24,1 (21,9 - 26,4)	n=5705 21,9 (20,8 - 23,0)
Männer	n=734 25,7 (22,8 - 29,0)	n=861 25,9 (23,0 - 28,7)	n=2121 21,7 (19,8 - 23,5)
Frauen	n=627 27,1 (23,4 - 30,5)	n=547 21,4 (17,9 - 24,9)	n=3555 21,8 (20,5 - 23,2)

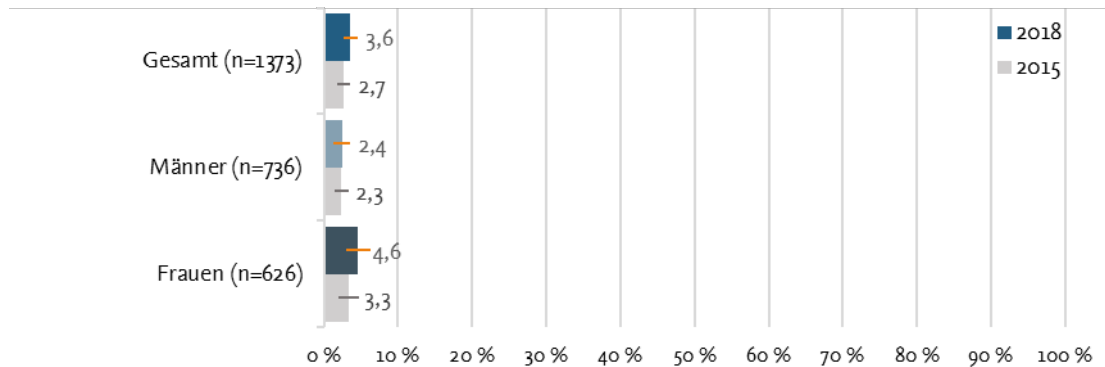
Anmerkung: Anteil der Studierenden, die mindestens einmal pro Woche Bedeutungsverlust erleben. Angaben in Prozent mit 95 %-Konfidenzintervall.

Tabelle 4: Burnout-Dimension Bedeutungsverlust, differenziert nach Fachbereichen.

	UHR TUK 2018 % (95%-KI)	UHR TUK 2015 % (95%-KI)	Veränderung
Architektur	18,4	6,7	+11,8
Bauingenieurwesen	9,7	13,3	-3,6
Biologie	36,8 (27,4 - 46,3)	18,6 (11,3 - 26,8)	+18,3
Chemie	26,4 (16,7 - 36,1)	21,3 (13,5 - 29,2)	+5,0
Elektro- und Informati- onstechnik	23,9	31,3 (20,3 - 42,2)	-7,3
Informatik	27,6 (19,4 - 37,8)	33,8 (23,4 - 44,2)	-6,2
Maschinenbau und Ver- fahrenstechnik	22,7 (16,9 - 29,1)	22,2 (16,7 - 27,6)	+0,5
Mathematik	19,2 (11,5 - 26,9)	26,2 (18,7 - 35,5)	-6,9
Physik	20,8 (12,5 - 31,9)	23,5 (13,2 - 33,8)	-2,7
Raum- und Umweltpla- nung	26,5 (18,4 - 35,7)	20,3 (13,8 - 27,6)	+6,2
Sozialwissenschaften	37,1 (28,8 - 45,5)	25,3 (18,4 - 32,3)	+11,8
Wirtschaftswissenschaf- ten	32,6 (27,3 - 39,0)	30,5 (24,7 - 36,3)	+2,1

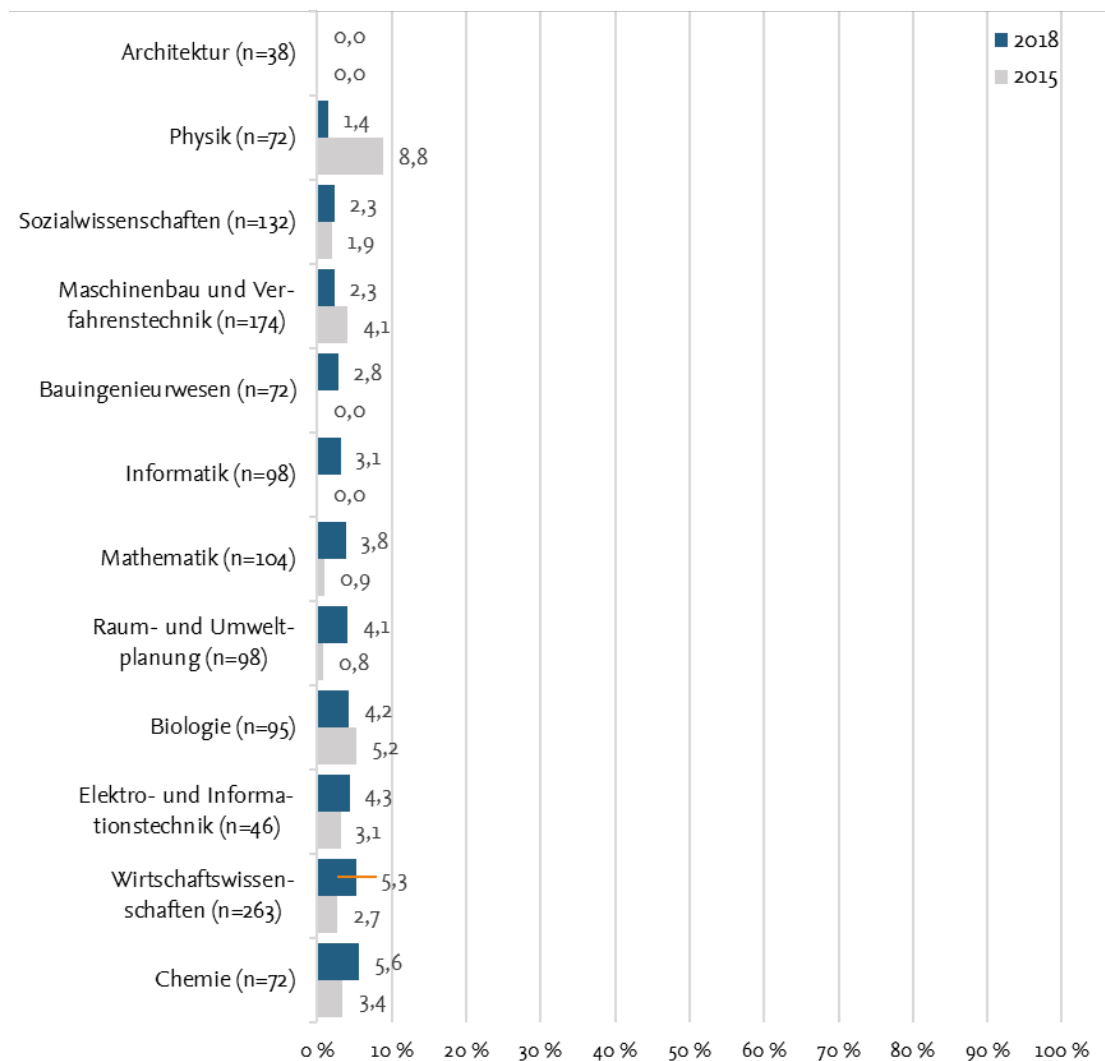
Anmerkung: Anteil der Studierenden, die mindestens einmal pro Woche Bedeutungsverlust erleben. Angaben in Prozent mit 95 %-Konfidenzintervall. Veränderungen in Prozentpunkten.

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



Anmerkung: Anteil der Studierenden, die mindestens einmal pro Woche reduziertes Wirksamkeitserleben erleben. Angaben in Prozent mit 95 %-Konfidenzintervall.

Abbildung 6: Burnout-Dimension reduziertes Wirksamkeitserleben, differenziert nach Fachbereichen.



Anmerkung: Anteil der Studierenden, die mindestens einmal pro Woche reduziertes Wirksamkeitserleben erleben. Angaben in Prozent mit 95 %-Konfidenzintervall.



Tabelle 5: Burnout-Dimension reduziertes Wirksamkeitserleben, differenziert nach Geschlecht.

	UHR TUK 2018 % (95%-KI)	UHR TUK 2015 % (95%-KI)	BWB 2017 % (95%-KI)
Gesamt	n=1373 3,6 (2,6 - 4,6)	n=1407 2,7 (1,8 - 3,6)	n=5708 3,4 (2,9 - 3,9)
Männer	n=736 2,4 (1,4 - 3,5)	n=861 2,3 (1,4 - 3,4)	n=2124 2,6 (1,9 - 3,2)
Frauen	n=626 4,6 (3,0 - 6,2)	n=546 3,3 (2,0 - 4,8)	n=3554 3,9 (3,2 - 4,4)

Anmerkung: Anteil der Studierenden, die mindestens einmal pro Woche reduziertes Wirksamkeitserleben erleben. Angaben in Prozent mit 95 %-Konfidenzintervall.

Tabelle 6: Burnout-Dimension reduziertes Wirksamkeitserleben, differenziert nach Fachbereichen.

	UHR TUK 2018 % (95%-KI)	UHR TUK 2015 % (95%-KI)	Veränderung
Architektur	0,0	0,0	0,0
Bauingenieurwesen	2,8	0,0	+2,8
Biologie	4,2	5,2	-1,0
Chemie	5,6	3,4	+2,2
Elektro- und Informati- onstechnik	4,3	3,1	+1,2
Informatik	3,1	0,0	+3,1
Maschinenbau und Ver- fahrenstechnik	2,3	4,1	-1,8
Mathematik	3,8	0,9	+2,9
Physik	1,4	8,8	-7,4
Raum- und Umweltpla- nung	4,1	0,8	+3,3
Sozialwissenschaften	2,3	1,9	+0,4
Wirtschaftswissenschaf- ten	5,3 (2,7 - 8,0)	2,7	+2,6

Anmerkung: Anteil der Studierenden, die mindestens einmal pro Woche reduziertes Wirksamkeitserleben erleben. Angaben in Prozent mit 95 %-Konfidenzintervall. Veränderungen in Prozentpunkten.