

## **Julia Wolburg & Luisa Harnisch**

(2. Preisträgerinnen Kategorie Poster)

# Ausprägung und Zusammenhänge von Burnout bei Sportstudenten<sup>1</sup>

## **Summary**

According to current studies (Drybye et al., 2006) the number of students affected by symptoms of Burnout increases. It seems to be Bachelor student suffer from fatigue and an increasing state of excessive demand above all. The implementation of the Bologna- process is discussed as a possible cause of origin of Burnout. The following study examines whether a state of strong fatigue can be observed with sport students. Furthermore, potential factors of influence concerning Burnout are examined. Results show only a small amount of sport students are affected by symptoms of Burnout however, the extent of emotional exhaustion ( $\eta^2 = .12$ ) on one hand and cynicism ( $\eta^2 = .24$ ) on the other rises with the semester constantly. Undoubtedly, a high number of seminars paired with a small psychological detachment are two risk factors whereas regular aerobic physical activity, an offensive problem solving, serenity and social support seems to be protection factors.

## **Zusammenfassung**

Laut aktuellen Studien (Dyrbye et al., 2006) nimmt die Anzahl von Studierenden mit Burnout-Symptomen zu. Vor allem Bachelorstudenten scheinen unter einem Gefühl der Überforderung und zunehmenden Erschöpfungszuständen zu leiden. Als eine mögliche Ursache der Entstehung von Burnout wird die Einführung des Bologna-Prozesses diskutiert. In der folgenden Studie wird unter-

---

<sup>1</sup> Betreuerin der Arbeit ist Frau Dr. Katja Linde, Institut für Sportpsychologie und Sportpädagogik, Sportwissenschaftliche Fakultät, Universität Leipzig

sucht, ob starke Erschöpfungszustände auch bei Sportstudenten zu beobachten sind. Weiterhin werden potentielle Einflussfaktoren und Folgen auf das Burnouterleben untersucht. Die Ergebnisse zeigen, dass Sportstudenten insgesamt über eine geringe Häufigkeit von Burnout-Symptomen berichten, wobei das Ausmaß der emotionalen Erschöpfung ( $\eta_p^2 = .12$ ) und des Zynismus ( $\eta_p^2 = .24$ ) mit steigendem Fachsemester zunimmt. Eine hohe Anzahl an Seminaren und eine geringe Distanzierungsfähigkeit stellen Risikofaktoren dar, während regelmäßiger Ausdauerlauf, eine offensive Problembewältigung, innere Ruhe und soziale Unterstützung Schutzfaktoren zu sein scheinen.

**Schlagworte:** Burnout, Sportstudenten, körperliche Aktivität, Persönlichkeitsmerkmale, Studienabbruch

## 1. Einleitung

Psychische Probleme und Erkrankungen wie Depressionen oder Burnout, die in den letzten Jahren immer häufiger in den Fokus der Öffentlichkeit rückten, scheinen nicht mehr nur Beschäftigte in sozialen Berufen zu betreffen (Berger, 2012). Auch die jüngeren Generationen, insbesondere Studierende, haben sich mit ihnen auseinanderzusetzen (Schumann, 2007). Als eine mögliche Ursache dieser Beobachtung wird die Bologna-Reform in Betracht gezogen, welche 1999 zur Vereinheitlichung der Hochschulbildung an den europäischen Hochschulen eingeleitet wurde. Folglich wurde in Deutschland ein gestuftes Studiensystem mit Bachelor- und Masterstudiengängen eingeführt. Das veränderte Studiensystem stellte jedoch neue Anforderungen an die Studenten, die heftig diskutiert wurden. So gilt das neue Hochschulsystem als stärker „verschult“, verlangt eine höhere Anwesenheitspflicht, weist eine höhere Prüfungsdichte auf und führt zu einem gesteigerten Zeit-, Noten- und Konkurrenzdruck bei den Studierenden (Jawurek & Grobe, 2007). Häufig wird der Annahme nachgegangen, dass die neuen Anforderungen an die Studenten ursächlich für die gestiegene Anzahl an Hochschulschülern sind, die sich überfordert fühlen oder Symptome eines Burnouts aufweisen (Schultz, 2007).

Problematisch ist jedoch, dass bisher kaum wissenschaftliche Untersuchungen durchgeführt wurden, um diese Theorien zu belegen. Oftmals werden nur drastische Einzelbeispiele genannt, an denen sich die Medien orientieren (Malter, 2009). Des Weiteren befassten sich bisher nur wenige Erhebungen mit dem psychischen Befinden von Bachelor-Anwärtern. Einige Studien konnten bislang nur bei Medizinstudenten aufschlussreiche Ergebnisse in Hinblick auf die Burnout-Symptomatik bei Studierenden aufzeigen (vgl. Santen et al., 2010; Dahlin & Runeson, 2007). Diese Abschlussgruppe ist jedoch nicht vom Strukturwandel an den deutschen Hochschulen betroffen. Hinzu kommt, dass in den Erhebungen oftmals nur das Burnouterleben als solches erfasst wird. Einflussfaktoren, die beim Auftreten psychischer Probleme eine Rolle spielen können,

werden nur selten erfasst und in Zusammenhänge gebracht. Auch potenzielle Folgen wie Depressivität (vgl. Dyrbye et al., 2006) und eine mögliche Studienabbruchintention (Moneta, 2010) wurden bislang kaum betrachtet.

Die folgende Studie soll daher untersuchen, inwieweit die Burnoutsymptomatik bei Sportstudenten in Bachelorstudiengängen ausgeprägt ist und welcher Zusammenhang zur körperlichen Aktivität sowie zu Persönlichkeitsmerkmalen besteht. Des Weiteren soll herausgestellt werden, ob das Burnouterleben Einfluss auf die Depressivität nimmt und die Studienabbruchintention erhöht.

## 2. Methode

Bei der durchgeführten Untersuchung handelt es sich um eine Querschnittsstudie. Die Daten wurden diesbezüglich an der Sportwissenschaftlichen Fakultät der Universität Leipzig zu Beginn des Wintersemesters 2011/2012 erhoben.

### 2.1 Stichprobe

Insgesamt nahmen  $N = 253$  Bachelorstudenten der Studiengänge B.A. Sportwissenschaften ( $n = 176$ ), B.Sc. Sportmanagement ( $n = 21$ ) und B.A. Lehramt Kernfach Sport ( $n = 55$ ) an der Befragung teil. Das mittlere Alter der Teilnehmer lag bei  $M = 21.45$  Jahren ( $SD = 2.43$ ;  $R = 17-31$  Jahre), wobei das Geschlechterverhältnis ausgeglichen war (50% weiblich). Die Befragung fand jeweils bei Hochschulschülern der Universität Leipzig statt, die im ersten ( $n = 130$ ), dritten ( $n = 48$ ) und fünften ( $n = 71$ ) Fachsemester immatrikuliert waren.

Tab. 1. *Demografische Merkmale der Stichprobe*

	<b>1. FS (130)</b> <i>M (SD)/n (%)</i>	<b>3. FS (48)</b> <i>M (SD)/n (%)</i>	<b>5. FS (71)</b> <i>M (SD)/n (%)</i>	<b>Gesamt (253)</b> <i>M (SD)/n (%)</i>
<b>Alter</b>	20.76 (2.69)	21.72 (2.04)	22.49 (1.70)	21.45 (2.43)
<b>Geschlecht</b>				
Frauen	64 (49)	22 (46)	40 (56)	126 (50)
Männer	66 (51)	26 (54)	31 (44)	127 (50)
<b>Studienfach</b>				
B.A. Sportwissenschaft	65 (50)	42 (88)	67 (94)	176 (70)
B.Sc. Sportmanagement	20 (15)	0	1 (1)	21 (8)
B.A. Lehramt Kernfach Sport	44 (34)	6 (13)	3 (4)	55 (22)

## 2.2 Messinstrumente

In die Untersuchung flossen neben allgemein demografischen und arbeitsbezogenen (z. B. SWS, Erwerbstätigkeit) Merkmalen, Angaben zum Burnouterleben, zur körperlichen Aktivität sowie zum Verhalten und Erleben gegenüber den Studienanforderungen mit ein. Weiterhin wurde die psychische Gesundheit (Depressivität) sowie die Studienabbruchintention erhoben.

Das Burnouterleben wurde mit dem „Maslach Burnout Inventory – Student Survey“ (MBI – SS) erfasst (Schaufeli & Salanova, 2007). Dabei handelt es sich um eine für Studenten modifizierte Version des MBI – General Survey (MBI – GS). Dieses Messinstrument besteht aus insgesamt 15 Items, welche drei Subskalen bilden: Erschöpfung (Exhaustion; 5 Items), Zynismus (Cynicism, 4 Items) und Kompetenzerleben (Efficacy, 6 Items). Jedes dieser Items wird auf einer siebenstufigen Rating-Skala mit den Abstufungen 0 („nie“) bis 6 („immer“) bewertet. Der MBI – SS zeigte eine adäquate Reliabilität und faktorielle Validität in Studien mit niederländischen, portugiesischen, spanischen sowie chinesischen Studenten (Gumz, 2012).

Die körperliche Aktivität wurde mit dem „Fragebogen zur Erfassung des Gesundheitsverhaltens“ (FEG) erhoben (Dlugosch & Krieger, 1995;  $\alpha = .60 - .91$ ). Eine subjektive Beurteilung des täglichen Bewegungsverhaltens erfolgt zunächst anhand einer fünfstufigen Skala („sehr wenig“ bis „sehr viel“). Weiterhin erfasst das Instrument bestimmte körperliche Aktivitäten (z.B. Fahrradfahren), deren Häufigkeit auf einer vierstufigen Rating-Skala („täglich“ bis „nie“) angegeben wird.

Das Verhalten und Erleben gegenüber den Studienanforderungen wurden mit dem Instrument „Arbeitsbezogenes Verhaltens- und Erlebensmuster“ (AVEM – 44; Kurzform) erfasst. Dieser Fragebogen erlaubt Aussagen über gesundheitsförderliche bzw. –gefährdende Verhaltens- und Erlebensweisen bei der Bewältigung von Arbeits- und Berufsanforderungen (Schaarschmidt & Fischer, 2008;  $\alpha = .78 - .87$ ). Um der Zielgruppe dieser Studie gerecht zu werden, wurde der Begriff „Arbeit“ durch „Studium“ adaptiert (z. B. „Auch in der Freizeit beschäftigen mich viele Probleme aus dem Studium“). Des Weiteren wurden nur sechs der ursprünglich elf Dimensionen zur Erhebung der Daten eingesetzt. Somit setzt sich das eingesetzte Instrument aus 24 Items zusammen, die sechs Subskalen bilden: Perfektionsstreben (4 Items), Distanzierungsfähigkeit (4 Items), Resignationstendenz (bei Misserfolg) (4 Items), Offensive Problembewältigung (4 Items), Innere Ruhe/Ausgeglichenheit (4 Items) und Erleben sozialer Unterstützung (4 Items). Die Items werden auf einer fünfstufigen Rating-Skala mit den Abstufungen 1 („trifft überhaupt nicht zu“) bis 5 („trifft völlig zu“) bewertet. Diese fünf Abstufungen bilden die Summenskala aus jeweils vier Items, wobei 4 („trifft überhaupt nicht zu“) und 20 („trifft völlig zu“) die Extremwerte darstellen. Die Transformation der Skalen erfolgte nach Berechnungsvorschrift des Manuals (vgl. Schaarschmidt & Fischer, 2008).

Die Depressivität wurde mit dem Selbstbeurteilungsinstrument „Allgemeine Depressivitätsskala“ (ADS – Kurzform) untersucht (Hautzinger & Bailer, 1993;  $r = .90$ ). Das Vorhandensein sowie die Dauer der Beeinträchtigung durch depressive Affekte, körperliche Beschwerden, motorische Hemmung und negative Denkmuster werden dabei auf einer vierstufigen Skala („selten“ bis „meistens“) erfasst.

Die Studienabbruchintention wurde mithilfe von drei Items erhoben (vgl. Moneta, 2010). Diese werden auf einer fünfstufigen Rating-Skala mit den Abstufungen 1 („stimme nur sehr wenig zu“) bis 5 („stimme stark zu“) bewertet.

### 3. Ergebnisse

Ein Burnouterleben zeichnet sich durch hohe Werte in den Dimensionen „Emotionale Erschöpfung“ und „Zynismus“ sowie durch geringe Werte in der Subskala „Kompetenzerleben“ aus (Schaufeli & Salanova, 2007). Die Ergebnisse zeigen, dass die Burnoutsymptomatik bei der Gesamtstichprobe als gering einzustufen ist. Die Mittelwerte der Skalen „Emotionale Erschöpfung“ ( $M = 1.67$ ,  $SD = 0.81$ ) und „Zynismus“ ( $M = 1.18$ ,  $SD = 1.25$ ) fallen niedrig aus. Dagegen wurden hohe Werte in der Subskala „Kompetenzerleben“ ( $M = 3.66$ ,  $SD = 0.78$ ) ermittelt. Mit steigendem Fachsemester nimmt das Ausmaß der emotionalen Erschöpfung ( $F(22, 226) = 2.38$ ,  $p = .001$ ) und des Zynismus ( $F(22, 226) = 4.75$ ,  $p < .001$ ) zu. So ließ sich bezüglich der Kategorie „Emotionale Erschöpfung“ im ersten Fachsemester ein Mittelwert von  $M = 1.42$  ( $SD = .75$ ), im dritten Fachsemester eine durchschnittliche Ausprägung von  $M = 1.80$  ( $SD = .68$ ) sowie im fünften Fachsemester ein Wert von  $M = 2.07$  ( $SD = .84$ ) ausmachen (Abb. 1). Hinsichtlich der Subskala „Zynismus“ wurde im ersten Fachsemester ein Mittelwert von  $M = 0.62$  ( $SD = 0.89$ ), im dritten Semester ein Wert von  $M = 1.52$  ( $SD = 1.10$ ) und im fünften Fachsemester ein Mittelwert von  $M = 1.99$  ( $SD = 1.44$ ) berechnet (Abb. 2).

Mithilfe von bivariaten Korrelationsanalysen konnten bestimmte Risiko- sowie Schutzfaktoren in Hinblick auf das Burnouterleben bestimmt werden. Signifikante Zusammenhänge wurden diesbezüglich in den Skalen „Emotionale Erschöpfung“ (EE) und „Zynismus“ (Zyn) deutlich, sodass diese Dimensionen hier näher betrachtet werden. Die Ergebnisse zeigen auf, dass eine hohe Anzahl an Seminaren (EE:  $r = .26$ , Zyn:  $r = .30$ ) sowie eine geringe Distanzierungsfähigkeit (EE:  $r = -.24$ , Zyn:  $r = -.05$ ) Risikofaktoren darstellen. Demgegenüber scheinen regelmäßiger Ausdauersport (EE:  $r = -.21$ , Zyn:  $r = -.12$ ), eine offensive Problembewältigung (EE:  $r = -.15$ , Zyn:  $r = -.16$ ), innere Ruhe (EE:  $r = -.17$ , Zyn:  $r = -.18$ ) und soziale Unterstützung (EE:  $r = -.32$ , Zyn:  $r = -.34$ ) Schutzfaktoren zu sein. Weiterhin konnte herausgefunden werden, dass Burnoutsymptome in einem positiven Zusammenhang zur Depressivität

(EE:  $r = .43$ , Zyn:  $r = .48$ ) und zur Studienabbruchintention (EE:  $r = .30$ , Zyn:  $r = .63$ ) stehen (Abb. 3).

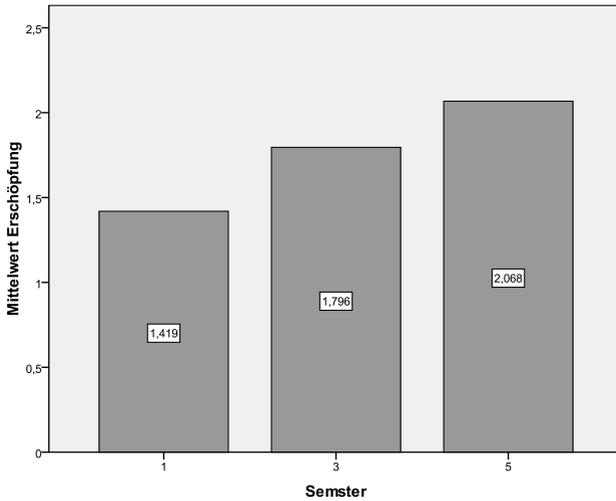


Abb. 1. Ausprägung der „Emotionalen Erschöpfung“ hinsichtlich der Fachsemester

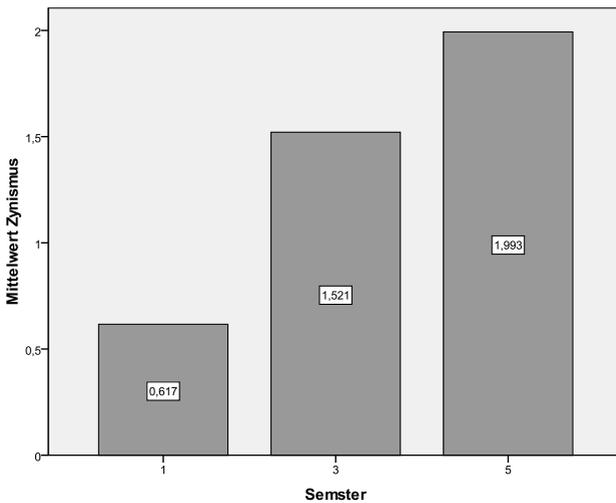


Abb. 2. Ausprägung des „Zynismus“ hinsichtlich der Fachsemester

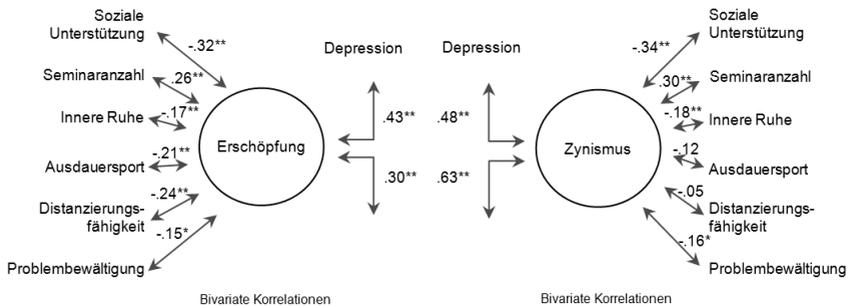


Abb. 3. Korrelationen zwischen Burnoutdimensionen und ausgewählten Einflussfaktoren

#### 4. Diskussion

Die Ergebnisse der vorliegenden Studie haben gezeigt, dass die Ausprägung von Burnoutsymptomen bei Studierenden sportbezogener Studiengänge grundsätzlich gering ausgeprägt ist. Dies kann ggf. dadurch begründet werden, dass die untersuchte Bachelor-Gruppe körperlich sehr aktiv ist und die Bewegung dazu beitragen kann, sich gut von studienbezogenen Problemen und Anforderungen zu distanzieren. Hinzu kommt, dass das Erleben sozialer Unterstützung bei der Gesamtstichprobe hoch ausgeprägt ist und dieser Einflussfaktor mit einer Verringerung der Burnoutsymptomatik einhergeht. Folglich können individuelle und strukturelle Interventionsmaßnahmen abgeleitet werden, um studienbedingte Erschöpfungszustände und das Risiko eines Studienabbruchs zu verringern.

Grundsätzlich besteht bei der dargestellten Studie die Problematik, dass die Ausprägung von Burnoutsymptomen bei den Studierenden nur als Querschnitt betrachtet wurde. Demnach wäre eine Längsschnittuntersuchung hilfreich und erstrebenswert, um die Entwicklung des Burnouterlebens über das Semester hinweg zu dokumentieren. Insbesondere daher, weil sich der hier gewählte Messzeitpunkt auf den Beginn des Semesters bezieht. Infolgedessen wäre es von Interesse, ob sich das Burnouterleben im Prüfungszeitraum erhöht bzw. in der vorlesungsfreien Zeit wieder verringert. Demzufolge könnten ggf. Zusammenhänge zwischen studienbezogenen Anforderungen und dem Wahrnehmen von Burnoutsymptomen deutlich gemacht werden. In Hinblick auf die Debatte um die Einführung des Bologna-Prozesses ist es weiterhin notwendig, Studierende anderer Abschlüsse (z. B. Diplom, Magister) zu untersuchen und mit vorliegenden Ergebnissen zu vergleichen. Nur so kann gezeigt werden, ob Studenten, die ihr Studium innerhalb des Bachelor- und Mastersystems absol-

vieren, durch die neuen Bedingungen und Anforderungen überlasteter sind als andere Abschlussgruppen. Weiterhin sollten gleichermaßen Studierende anderer Fachrichtungen betrachtet werden, um auch hier mögliche Unterschiede ausfindig machen zu können.

## Literatur

Berger, M., Linden, M., Schramm, E., Hillert, A., Voderholzer, U. & Maier, W. (2012, 07. März). *Positionspapier der Deutschen Gesellschaft für Psychiatrie, Psychotherapie und Nervenheilkunde (DGPPN) zum Thema Burnout*. Zugriff am 07.10.2012 unter <http://www.dgppn.de>.

Dahlin, M.E. & Runeson, B. (2007). Burnout and psychiatric morbidity among medical students entering clinical training: a three year prospective questionnaire and interview-based study. *BMC Medical Education* 2007, 7:6.

Dlugosch, G.E. & Krieger, W. (1995). *Der Fragebogen zur Erfassung des Gesundheitsverhaltens (FEG)*. Frankfurt: Pearson.

Dyrbye, L.N., Thomas, M.R., Huntington, J.L., Lawson, K.L., Novotny, P.S., Sloan, J.A. & Shanafelt, T.D. (2006). Personal life events and medical student burnout: A multicenter study. *Academic Medicine*, 81 (4), 374-384).

Jawurek, A. & Grobe, J. (2007). Studieren bis zum Umfallen. Das Burn-out-Syndrom bei Studierenden. *DSW-Journal*, 2, 24-25.

Gumz, A., Brähler, E. & Erices, R. (2012). Burnout und Arbeitsstörungen bei Studenten. Eine abschlusspezifische Untersuchung von Klienten einer psychotherapeutischen Studentenberatung. *Psychother Psych Med*, 62, 33-39.

Hautzinger, M. & Bailer, M. (1993). *Allgemeine Depressions Skala. Manual*. Göttingen: Beltz Test GmbH.

Malter, B. (2009, 01. Oktober). *Stress im Studium. Ich sah nicht, wie das alles gehen soll*. Zugriff am 05.11.2012 unter <http://www.zeit.de/studium/unilieben/2009-10/bachelor-psychische-erkrankungen>.

Moneta, G.B. (2010). Need for achievement, burnout, and intention to leave: Testing an occupational model in educational settings. *Personality and Individual Differences* 50 (2011), 274-278.

Santen, S.A., Holt, D.B., Kemp, J.D. & Hemphill, R.R. (2010). Burnout in medical students: Examining the prevalence and associated factors. *Southern Medical Journal*, 103 (8), 758-763.

Schaarschmidt, U. & Fischer, A.W. (2008). *Arbeitsbezogenes Verhaltens- und Erlebensmuster (AVEM)* (3., überarb. und erw. Aufl.). Frankfurt am Main: Pearson.

Schaufeli, W.B. & Salanova, M. (2007). Efficacy or inefficacy, that's the question: Burnout and work engagement, and their relationships with efficacy beliefs. *Anxiety, Stress & Coping* 20 (2), 177-196.

Schultz, D. (2007, 03. Juli). *Immer mehr Studenten leiden unter Burnout*. Zugriff am 05.11.2012 unter <http://www.welt.de/wissenschaft/article994197/Immer-mehr-Studenten-leiden-unter-Burnout.html>.

Schumann, W. (2007). Strukturwandel an den Hochschulen – Konsequenzen für die psychosoziale Situation von Studierenden. *Verhaltenstherapie und psychosoziale Praxis* 39 (4), 817.

### **Verfasserinnen**

**Wolburg, Julia**, Studentin (Bachelor of Arts Sportwissenschaft), Institut für Sportpsychologie und Sportpädagogik, Sportwissenschaftliche Fakultät, Universität Leipzig

**Harnisch, Luisa**, Studentin (Bachelor of Arts Sportwissenschaft), Institut für Sportpsychologie und Sportpädagogik, Sportwissenschaftliche Fakultät, Universität Leipzig