

# Stress und Burnout bei Studierenden in Deutschland

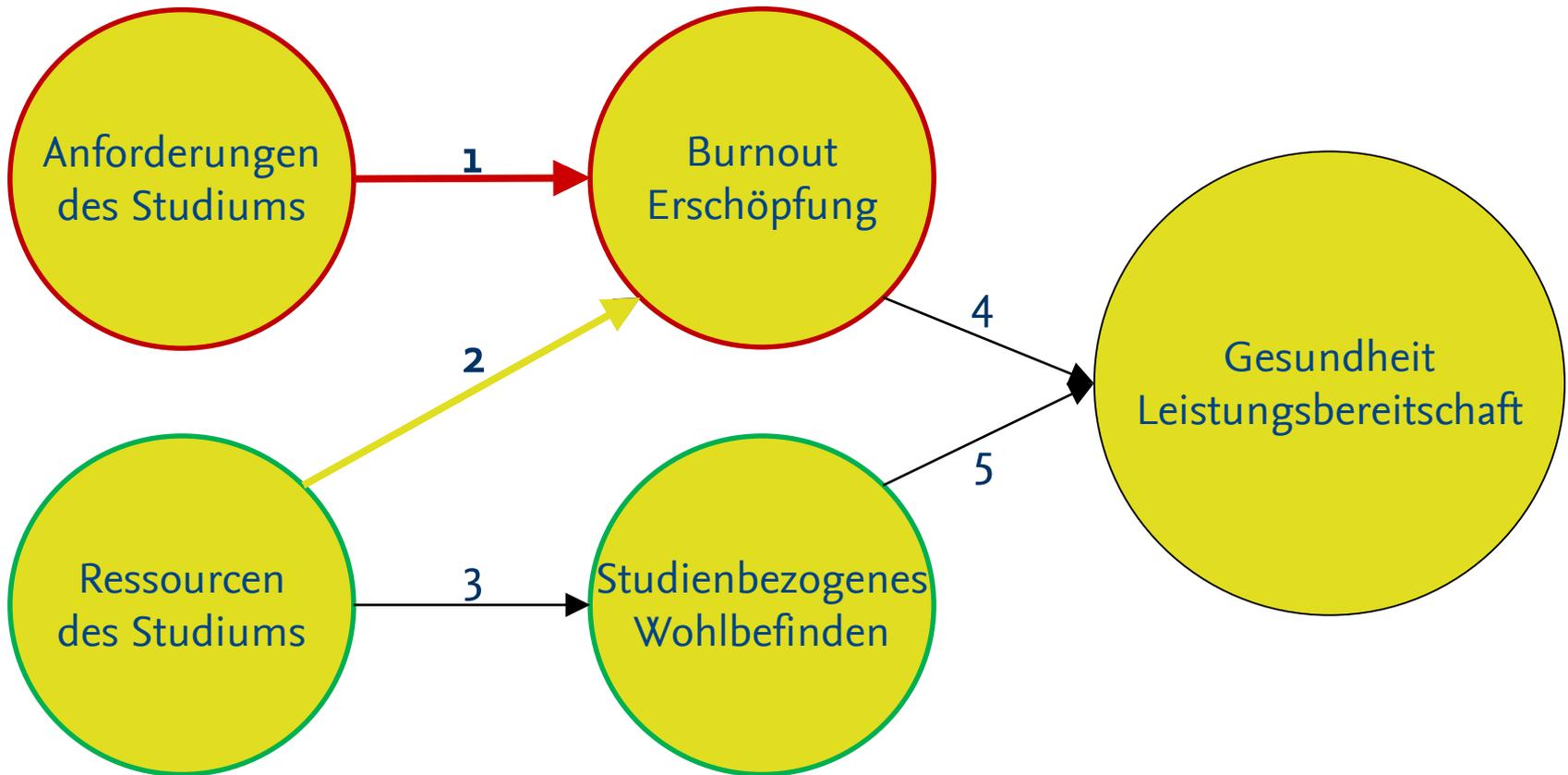
Lesener, Tino; Blaszczyk, Wiebke;  
Gusy, Burkhard; Wolter, Christine

**Studentisches Gesundheitsmanagement: Wie geht denn das?**  
15./16. März 2018 an der Freien Universität Berlin

- Projekt: „Gesundheit Studierender in Deutschland 2017“
  - Deutsches Zentrum für Hochschul- und Wissenschaftsforschung
  - Freie Universität Berlin
  - Die Techniker Krankenkasse
- Erstmals bundesweite, aussagekräftige und belastbare Daten zur gesundheitlichen Situation Studierender in Deutschland
- Vergleichbarkeit und Benchmarking im Rahmen der hochschulspezifischen Gesundheitsberichterstattung

- Bei jedem/jeder sechsten Studierenden wurde eine psychische Störung diagnostiziert (Grobe, Steinmann & Szecsenyl, 2018)
- 81,8 % der Studierenden schreiben sich eine *gute* oder *sehr gute* Gesundheit zu (Grützmacher et al. 2018) – weitaus weniger als in einer altersgleichen Vergleichsstichprobe
- 15,6 % leider unter Symptomen eines depressiven Syndroms, 17,4 % unter Symptomen einer generalisierten Angststörung (Grützmacher et al. 2018)

## Gesundheitsbeeinträchtiger Prozess



## Gesundheitsförderlicher Prozess

**Ist Burnout ein relevantes Phänomen unter Studierenden?**

**Wie hängen Studienbedingungen und das Auftreten von Burnout zusammen?**

- Was sind Risikofaktoren?
- Was sind Schutzfaktoren?
- Welche Rolle spielt Stress?



Die Online-Befragung „Gesundheit Studierender in Deutschland 2017“ wurde zwischen dem 12.06.2017 und dem 23.08.2017 durchgeführt.

In diesem Rahmen wurden 6.198 Studierende unter anderem zu

- ihren Anforderungen und Ressourcen im Studium,
- ihrem Stresserleben und
- Burnout befragt.

## Berliner Anforderungen-Ressourcen-Inventar – Studierende (BARI-S)

- Wahrgenommene Anforderungen im Studium
  - Zeitdruck ( $\alpha = .80$ )
- Wahrgenommene Ressourcen im Studium
  - Qualifikationspotenzial ( $\alpha = .76$ )
  - Soziale Unterstützung durch Studierende ( $\alpha = .84$ )
  - Soziale Unterstützung durch Lehrende ( $\alpha = .90$ )
- Einstufung zwischen „nie“ und „immer“ → Höhere Werte indizieren ein größeres Ausmaß an wahrgenommenen Ressourcen bzw. Anforderungen

## Herausfordernde (geistige) Anforderungen

- Fünf Items zu Aufmerksamkeit, Konzentration, Präzision, Sorgfalt und Mehrfachbelastungen ( $\alpha = .82$ )
- Einstufung zwischen „nie“ und „immer“ → Höhere Werte indizieren ein größeres Ausmaß an herausfordernden Anforderungen

## Workload

- Angabe in Stunden pro Wochentag für
  - Teilnahme an Lehrveranstaltungen
  - Selbststudium (Vor- und Nachbereitung, Referate, Fachlektüre)

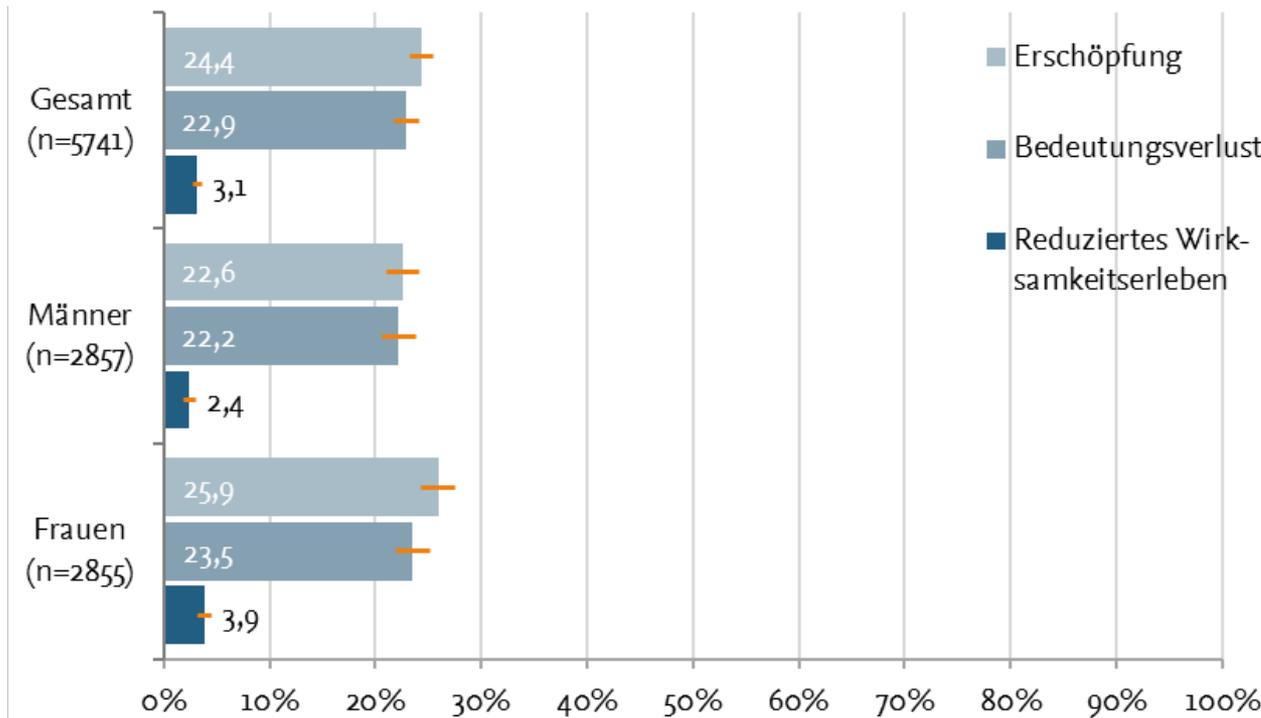
## Heidelberger Stressskala (HEI-STRESS)

- Subjektiv wahrgenommene Belastung durch das Studium und im Leben allgemein
- Gesamtscore zwischen 0 und 100 ( $\alpha = .88$ ) → Höhere Werte indizieren ein höheres Stresserleben

## Maslach Burnout Inventory – Student Survey (MBI-SS)

- Erschöpfung ( $\alpha = .85$ )
- Bedeutungsverlust ( $\alpha = .89$ )
- Reduziertes Wirksamkeitserleben ( $\alpha = .76$ )
- Einstufung zwischen „nie“ und „täglich“ → Höhere Werte indizieren ein größeres Ausmaß an Burnout

# Ergebnisse – Erschöpfung bei Studierenden

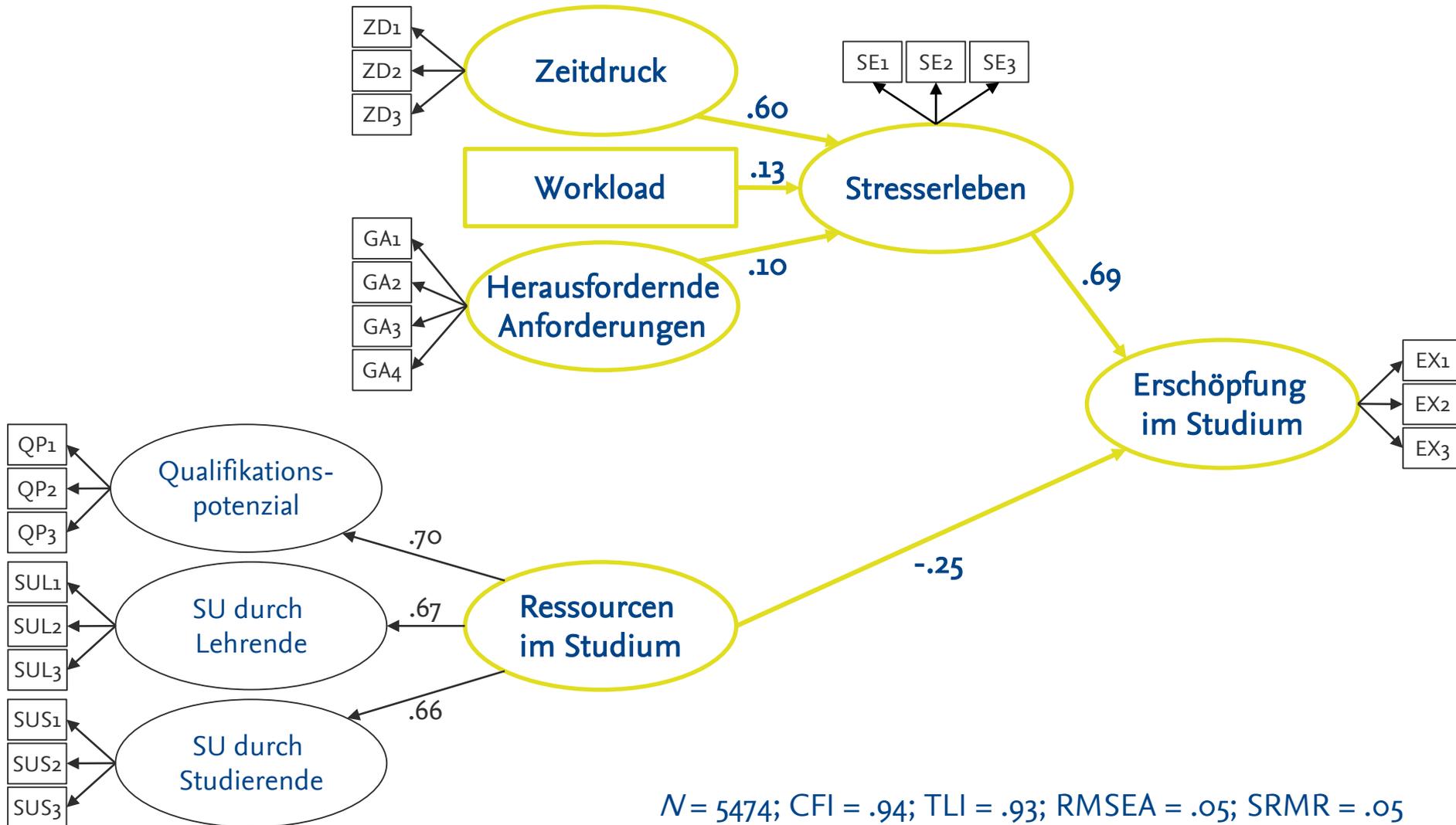


24,4 % der Studierenden fühlen sich mindestens einmal pro Woche durch ihr Studium erschöpft.

Weibliche Studierende sind dabei etwas häufiger betroffen als männliche.

Abbildung 1: Prävalenz von hohem Burnouterleben unter Studierenden

# Ergebnisse – Zusammenhänge zu Studienbedingungen



$N = 5474$ ; CFI = .94; TLI = .93; RMSEA = .05; SRMR = .05

- Nahezu ein Viertel der Studierenden leiden unter einem hohen Maß an Erschöpfung – dem Initialsymptom von Burnout
- Insbesondere Zeitdruck sagt ein hohes Stresserleben der Studierenden vorher
- Je höher das Stresserleben, desto höher das Erschöpfungs-erleben
- Je ausgeprägter die Ressourcen, desto geringer das Erschöpfungs-erleben

- Querschnittsdaten: Keine Kausalitäten, sondern lediglich Zusammenhänge
- Welche Ansatzpunkte für Veränderungen der Studienbedingungen ergeben sich aus den Ergebnissen für ein Studentisches Gesundheitsmanagement?