

**LMU**

LUDWIG-  
MAXIMILIANS-  
UNIVERSITÄT  
MÜNCHEN

Lehrstuhl für Arbeits- und  
Organisationspsychologie,  
Ludwig-Maximilians-Universität München



# BACHELORARBEIT

**Von Kristina Viktoria Reßler**

Sommersemester 2015

Matrikelnummer: 10722581

---

## **Der Einfluss des Stresslevels auf Burn-Out bei Studierenden unter Berücksichtigung von Coping Strategien**

Ergebnisse einer Querschnittsstudie

---

Betreuung:

Dr. Ralph Woscheé



München, 22.06.2015

## Zusammenfassung

Die vorliegende Arbeit befasst sich mit den Zusammenhängen zwischen Stress, Burn-Out und Coping Strategien im studentischen Kontext. Erkenntnisse neuerer Studien belegen, dass Burn-Out nicht wie bisher gedacht nur auf den Arbeitskontext beschränkt ist (Burisch, 2010). Aufgrund immer höherer Anforderungen für junge Menschen innerhalb des Studiums und beim Berufseintritt ist daher eine nähere Betrachtung von Burn-Out auch im Kontext der Universität von Interesse. Basierend auf theoretischen Vorannahmen und früheren Untersuchungen zum Zusammenhang zwischen Stress und Burn-Out wurde angenommen, dass bestimmte Unterfacetten von Stress mit den drei spezifischen Burn-Out Dimensionen zusammenhängen. Die drei Burn-Out Dimensionen Erschöpfung, reduziertes Wirksamkeitserleben und Zynismus wurden mit dem MBI-SS, einer für Studierende adaptierten Form des *Maslach Burnout Inventory*, operationalisiert. Zur Erfassung von Stress und Coping Strategien diente das *Stress und Coping Inventar* (SCI, Satow, 2012). Coping wurde als Moderator-Variable zwischen Stress und Burn-Out aufgefasst. Ziel der vorliegenden Untersuchung war es nun zu prüfen, welche Coping Strategie am effizientesten dazu beiträgt, eine Verringerung des reduzierten Wirksamkeitserlebens herbeizuführen. Die Daten von 125 Studierenden bestätigten die getroffenen Annahmen über den Zusammenhang von Stress und Burn-Out. Überforderung wurde als zentrale Stressfacette identifiziert, die erhöhte Erschöpfungswerte bei Studierenden nach sich zieht (Hypothese 1). Mit dem Faktor Unsicherheit wurde eine weitere Subkategorie von Stress gefunden, die erhöhte Werte auf der Burn-Out Dimension Zynismus vorhersagt (Hypothese 3). Der Zusammenhang zwischen sozialem und proaktivem Coping-Stil und einer Verringerung des reduzierten Wirksamkeitserlebens war im Vergleich mit den anderen erhobenen Bewältigungsstilen am stärksten ausgeprägt (Hypothese 2). Jedoch konnten die Ergebnisse der statistischen Analyse, mittels einer Multiplen Regression, diese beiden Coping-Stile nicht als signifikante Prädiktoren bestätigen.

**Inhaltsverzeichnis**

Zusammenfassung .....2

Abbildungs- und Tabellenverzeichnis ..... 5

1 Einleitung.....6

2 Theoretischer Hintergrund..... 8

    2.1 Begriffsdefinition Burn-Out ..... 8

    2.2 Symptomatologie von Burn-Out ..... 11

    2.3 Begriffsdefinition Stress..... 13

    2.4 Begriffsdefinition Coping..... 14

    2.5 Ätiologie von Burn-Out..... 15

        2.5.1 Burn-Out im Studium - Ursachen und Erklärungsversuche..... 16

        2.5.2 Stress als Prädiktor von Burn-Out..... 17

    2.6 Zusammenspiel von Stress, Coping und Burn-Out ..... 19

    2.7 Bisheriger Forschungsstand ..... 19

3 Fragestellung und Ableitung der Hypothesen .....21

4 Methode .....26

    4.1 Stichprobe.....26

    4.2 Durchführung .....26

    4.3 Eingesetzte statistische Verfahren.....27

    4.4 Erhebungsinstrumente .....27

    4.5 Überprüfung der Voraussetzungen für eine Regressionsanalyse .....30

5 Ergebnisse..... 31

    5.1 Deskriptive Statistik .....31

    5.2 Hypothesentestung ..... 32

6 Diskussion ..... 35

    6.1 Zusammenfassung und Interpretation ..... 35

    6.2 Limitationen der Studie .....39

    6.3 Ausblick auf zukünftige Forschung .....42

    6.4 Implikationen für die Praxis .....43

7 Fazit .....44

Literaturverzeichnis .....45

## STRESS, BURN-OUT & COPING BEI STUDIERENDEN

Anhang 1: Stress- und Coping Inventar (Originalversion).....	49
Anhang 2: MBI Student Survey .....	53
Anhang 3: Fragebogen Burnout, Stress und Coping .....	54
Anhang 4: Demographische Merkmale der Studierenden (n=125).....	63
Eigenständigkeitserklärung .....	65

**Abbildungs- und Tabellenverzeichnis**

Abbildung 1: Der Stressprozess ..... 14

Abbildung 2: Beziehung der drei Konstrukte Burnout, Stress und Coping ..... 22

Abbildung 3: Person-Umwelt Beziehung adaptiert nach dem Person-Environment-Fit  
 Modell nach Lewin ..... 23

Abbildung 4: Der Moderator Effekt von sozialer Unterstützung . ..... 24

Abbildung 5: Vergleich der Burn-Out Skalenmittelwerte der erhobenen Stichprobe mit den  
 Ergebnissen einer spanischen und einer niederländischen Stichprobe . ..... 36

Abbildung 6: Häufigkeitsverteilung der Itemantworten „Überforderung aufgrund eigener  
 Erwartungen und Ansprüche“ ..... 40

Tabelle 1: Deskriptive Statistik ..... 31

Tabelle 2: Korrelation und interne Konsistenzen Hypothese 1 ..... 32

Tabelle 3: Lineare Regression Hypothese 1 ..... 32

Tabelle 4: Korrelationsmatrix Hypothese 2 ..... 33

Tabelle 5: Multiple Regression Hypothese 2 ..... 34

Tabelle 6: Korrelationsmatrix Hypothese 3..... 35

Tabelle 7: Lineare Regression Hypothese 3 ..... 35

## 1 Einleitung

*„Der Einzelne steht heute mehr als früher unter Konkurrenz-, Leistungs- und Erfolgsdruck und hat sich und sein Leben selber zu definieren, was in einer durch Unsicherheit bestimmten Realität eine anspruchsvolle Aufgabe darstellt.“*  
(Brühlmann, 2013, S. 524).

Diese Aussage beinhaltet bereits wesentliche Aspekte, die sich im Folgenden als roter Faden durch die ganze Arbeit ziehen werden. Zum einen werden gesellschaftliche Imperative angesprochen, die ein Burn-Out Risiko in sich bergen (Brühlmann, 2013), zum anderen wird die Unsicherheit als wesentlicher Stressor genannt, welcher als Auslöser eines Burn-Out Prozesses in Frage kommt. Dieses Zitat ist auch auf die Situation von Studierenden übertragbar. Denn Konkurrenzdruck, Leistungs- und Erfolgsdruck sind wesentliche Komponenten, die im Rahmen der kritischen Auseinandersetzung mit der Bologna-Reform immer wieder diskutiert werden. Auch der begrenzte Handlungs- und Gestaltungsspielraum, den Studierende angesichts verschulter Strukturen und hoher Prüfungsdichte haben, gilt als Risiko für eine Burn-Out Erkrankung (Gumz, Brähler & Erices, 2012).

Die Popularität des Begriffes Burn-Out hat in den vergangenen Jahren eine steile Entwicklung erfahren. Den rapiden Anstieg verdeutlicht eine einfache Suchanfrage mit der Internetsuchmaschine „Google“. Während Berger, Schneller & Maier (2012) im Jahre 2010 noch 1,2 Millionen Treffer berichten und 2012 bereits von vier Millionen sprechen, sind es heute unglaubliche 113 Millionen Treffer. Doch trotz gesteigener Popularität ist der Begriff Burn-Out noch immer mit falschen Vorstellungen assoziiert, mit Missverständnissen behaftet und wird oft fälschlicherweise als Diagnose verstanden (Gumz, et al. 2012). Verschiedenste populärwissenschaftliche Untersuchungen von Arbeitgebern und Krankenkassen erheben den Anspruch, Evidenz für den Anstieg von stressbedingten Fehlzeiten oder Krankheitstagen zu erbringen. Doch viele dieser Untersuchungen und Zahlen sind mit Vorsicht zu betrachten. Für einen Trend spricht jedoch die Gleichmäßigkeit der Entwicklung über verschiedene Länder hinweg (Burisch, 2010). So finden sich beispielsweise auch in Schwellenländern wie Indien oder Brasilien vermehrt stressbedingte Arbeitsausfälle (Burisch, 2010).

Die Burn-Out Forschung hat ihren Fokus zunächst auf den Dienstleistungssektor, sowie helfende und erziehende Berufsgruppen gelegt (Burisch, 2010). Diese Schwerpunktsetzung bedeutet jedoch nicht, dass Burn-Out nur dort auftritt (Burisch, 2010).

Laut einer Studie der Freien Universität Berlin berichten 74 Prozent der Bachelor Studierenden von großem Leistungsdruck (Gusy, Lohmann & Drewes, 2010). Auch der gestiegene Beratungsbedarf an psychosozialen Beratungsstellen, der sich mittlerweile auf rund 30 000 Beratungen pro Jahr deutschlandweit beläuft, kann als Indiz dafür gesehen werden, dass Stress und psychische Belastung an Universitäten immer mehr in den Fokus rücken (Frost & Mierke, 2013).

Trotz der intensiven öffentlichen Diskussion gibt es nur wenige empirische Befunde zur psychischen Gesundheit von Studierenden. Fachspezifisch waren bisher vor allem Untersuchungen mit Medizinstudenten im Mittelpunkt des Interesses (Gumz et al. 2012).

Eine detaillierte Betrachtung dessen, wie sich wahrgenommener Stress oder Belastung im Studium auf die psychische Gesundheit der Studierenden auswirkt, ist von hoher gesellschaftlicher Relevanz. Aber nicht nur die Verantwortung für das Wohlergehen der jungen Menschen innerhalb des Bildungssystems spielt dabei eine Rolle. Die Studierenden stehen bereits kurz davor, den Schritt in die Arbeitswelt zu gehen. Demnach sollte eine Prävention und ein Verständnis des Zusammenhangs zwischen Stress und Burn-Out bereits frühzeitig vermittelt werden, um auch ökonomische Verluste, zum Beispiel in Form von Lohnfortzahlungen und verlorenen Arbeitstagen, für spätere Arbeitgeber zu verringern. Auf individueller Ebene ist die Burn-Out- und Stressforschung im universitären Kontext vor allem deshalb relevant, damit Studierende frühzeitig lernen, welche Strategien geeignet sind, um mit Anforderungen umzugehen und somit Folgeerscheinungen und Erkrankungen von Stress vermieden werden können.

Die vorliegende Arbeit soll die Zusammenhänge zwischen Stress, Burn-Out und Coping Strategien anhand der Ergebnisse einer Querschnittsstudie mit einer studentischen Stichprobe unterschiedlichster Fachrichtungen verdeutlichen. Im ersten Teil der Arbeit werden dazu zunächst theoretische Modelle und Definitionen der drei relevanten Konstrukte Burn-Out, Stress und Coping vorgestellt. Außerdem wird anhand aktueller Forschungsergebnisse dargestellt, wie sich Wissenschaftler das Zusammenspiel der drei Konstrukte bisher erklären. Auf Basis der theoretischen Modelle wird im zweiten Teil der Arbeit vorgestellt, wie die Konstrukte operationalisiert wurden. Es folgt eine ausführliche Darstellung der Methoden und Ergebnisse der erhobenen Daten, sowie abschließend eine kritische Auseinandersetzung und Reflexion der Ergebnisse, sowie Stärken und Schwächen der Studie.

Die Diskussion soll zudem aufzeigen, inwiefern aus den gewonnenen Erkenntnissen praktische Implikationen abgeleitet werden können und in welchen Bereichen weiterer Forschungsbedarf besteht.

## **2 Theoretischer Hintergrund**

### **2.1 Begriffsdefinition Burn-Out**

Bevor näher beleuchtet werden kann, welche Ursachen ein Burn-Out bei Studierenden haben kann und welche Faktoren eine Puffer-Funktion erfüllen, muss zunächst eine genauere Betrachtung des Begriffes „Burn-Out“ erfolgen.

Der Begriff „Burn-Out“ wurde erstmals von Freudenberger (1974) eingeführt. Er bezieht sich in seinen Beschreibungen vor allem auf den psychischen und physischen Abbau von ehrenamtlichen Mitarbeitern in Hilfsorganisationen.

Herbert Freudenberger beschreibt Burn-Out als

*„to fail, wear out, or to become exhausted by making excessive demands on energy, strength, or resources“* (Freudenberger, 1974, S. 73).

Betroffene Personen seien rigide und eigensinnig, unflexibel und blockieren Fortschritt und konstruktive Veränderung, weil Veränderung noch mehr Anpassungsaufwand erfordern würde, so Freudenberger (1975). Des Weiteren unterscheidet er zwischen einem „dedicated worker“, dem Engagierten, der sich zu viel Arbeit aufbürdet, dem „overcommitted worker“, der mit dem Leben außerhalb des Berufes unzufrieden ist und dem „authoritarian worker“, der das Gefühl hat, dass kein anderer den Job so effizient erledigt, wie er das tut (Freudenberger, 1975).

Doch Burn-Out scheint kein rein modernes Phänomen zu sein, das mit postmodernen, beziehungsweise postindustriellen Begriffen wie Globalisierung, Digitalisierung, Beschleunigungsgesellschaft oder gestiegener Komplexität verknüpft ist (Brühlmann, 2013). Bereits in der Bibel scheint es, als hätte Moses Anzeichen eines Burn-Out, so berichtet Burisch (2010). Auch in der Literatur, wie zum Beispiel in Thomas Manns „Buddenbrooks“ wird die Burn-Out Thematik aufgegriffen (Burisch, 2010). Womöglich haben frühere Jahrzehnte dasselbe Phänomen mit einem anderen Namen belegt, mutmaßt Burisch (2010).

Schon der Begriff „Ausbrennen“ ist nach Meinung verschiedener Autoren unglücklich gewählt, impliziert er doch einen schnellen Prozess (Burisch, 2010). Denn die Metapher des „Ausbrennens“ lässt vermuten, dass die Energie wie bei einem Streichholz schnell verblasst, während der Burn-Out Prozess in Wahrheit ein quälender und schleichender ist (Burisch, 2010).

Die Versuche, eine allgemein anerkannte Definition für Burn-Out zu generieren, sind bisher gescheitert. Burisch (2010) nennt als wesentliche Probleme der Definitionen, dass sie entweder zu umfassend oder zu spezifisch sind. Auch eine trennscharfe Regel dafür, ab wann Fälle als Burn-Out eingeordnet werden können, fehlt bislang (Burisch, 2010). Basis vieler Definitionen sind daher Einzelfallbeobachtungen. Die Meinung von Forschern, Praktikern und Theoretikern geht hierbei jedoch weit auseinander.

Es existieren zwei unterschiedliche Zugänge, um zu einer Begriffsdefinition zu gelangen. Zum einen der qualitative, der an Fällen orientiert ist, zum zweiten der quantitative, der eher klinisch ausgerichtet ist. Im Folgenden werden die qualitative Herangehensweise und eine quantitative Definition vorgestellt und schließlich eine Arbeitsdefinition von Burn-Out gezeigt, auf der die Erhebung und der weitere Verlauf der Arbeit basieren.

Qualitative Definitionen erfolgen anhand von Messskalen. Das berühmteste Beispiel ist hier der Maslach Burnout Inventory (MBI) von Maslach, Jackson und Leiter (1996). Problematisch an dieser Definitionsform ist, dass nicht nur prototypische Ausbrenner existieren, sondern es auch Fälle gibt, bei denen man sich streiten kann, ob sie dazu gehören (Burisch, 2010). Ein weiterer Kritikpunkt ist die Willkürlichkeit der Wahl eines Trennwertes bei Fragebögen. Ab wann kann von Burn-Out gesprochen werden? Während Savicki und Cooley (1983) vorschlagen, nur dann von Burn-Out zu sprechen, wenn die drei Symptome emotionale Erschöpfung, Depersonalisation und reduziertes Wirksamkeitserleben vorliegen, sich aber nicht auf einen bestimmten Punktwert festlegen, schlägt Burisch (2010, S.16) die Formulierung „[...]jemand ist mehr oder weniger fortgeschritten in einem Burn-Out Prozess“ vor.

Maslach und Kollegen (1996), die das Konzept Burn-Out durch die Entwicklung des Maslach Burn-Out Inventorys (MBI) populär gemacht haben, und an deren Definition sich daher oft orientiert wird, haben, kongruent zu ihrem Messinstrument, Burn-Out als Vorhandensein des Symptomkomplexes aus emotionaler Erschöpfung (z.B. „Ich fühle mich durch meine Arbeit ausgebrannt“), Depersonalisation (z. B. „Es ist mir eigentlich egal, was aus meinen Kunden wird“) und reduziertem Wirksamkeitserleben (z. B. „Ich kann die Probleme, die in meiner Arbeit entstehen, nicht effektiv lösen“) definiert. Des Weiteren beschreiben sie Burn-Out als Reaktion auf chronische emotionale Belastung, sich dauernd mit Menschen zu beschäftigen, besonders wenn diese in Not sind oder Probleme haben (Maslach, 1982). Die Beschränkung auf Menschen, die mit Klienten arbeiten, ist mittlerweile jedoch revidiert (Burisch, 2010).

Folgende Arbeitsdefinition wurde unter Berücksichtigung wesentlicher Aspekte von elaborierten und viel zitierten Definitionen herausgebildet. Die Grundlage bildet Maslachs Definition. In Anbetracht der Verwendung der für Studenten modifizierten Fassung wurde die ursprüngliche Definition von Maslach spezifiziert.

*„Burn-Out wird als Prozess verstanden, der in erster Linie durch Erschöpfung charakterisiert ist. Weitere Begleitsymptome sind die subjektiv wahrgenommene Reduktion von Effizienz bei der Aufgabenerledigung, sowie zunehmender Bedeutungsverlust der Arbeit, der sich widerspiegelt in Zynismus. Diese psychische Verfassung entwickelt sich als schleichender Prozess und bleibt bei Betroffenen oft lange unbemerkt. Ungünstige Bewältigungsstile können den Burn-Out Prozess und damit das Risiko für psychische oder somatische Folgeerkrankungen aufrechterhalten“.*

Ätiologische Aspekte wurden in der Arbeitsdefinition bewusst vernachlässigt, da es sich um eine reine Definition dessen handelt, was unter Burn-Out verstanden wird, nicht wodurch es entsteht. Die drei Komponenten emotionale Erschöpfung, reduzierte Effizienz und Zynismus sind wesentliche Komponenten, die auch später in der Erhebung operationalisiert werden. Zentral ist darüber hinaus die Subjektivität der Gefühlszustände, denn in der Messung werden diese Elemente im Fragebogen in Form von Selbstauskünften erhoben.

Betroffene benutzen selbst oft den Modebegriff „Ausgebrannt sein“, um den Zustand zu beschreiben, in dem sie sich befinden.

Kritiker argumentieren deshalb oft, dass es Burn-Out als solches gar nicht gibt und es sich nur um eine Beschönigung des tabuisierten Depressionsbegriffes handelt. Berger et al. (2012) bezeichnen Burn-Out als „Erkrankung der Leistungsstarken“, womit versucht wird, die Stigmatisierung psychischer Störungen zu umgehen. Denn ausbrennen kann nur etwas, das einmal gebrannt hat, das heißt, wer sich einmal engagiert hat. Frei nach dem Motto: *„Before you get burned-out you have to get on fire“*.

Hier ist es deshalb auch wichtig, Burn-Out von dem Begriff Depression abzugrenzen. Einen schlüssigen Erklärungsansatz liefert hier Farber (1983). Depression ist laut Farber (1983) im klinischen Sinne ein umfassender Zustand, während Burn-Out zumindest am Anfang eher bereichsspezifisch bleibt. Im Stadium eines Burn-Outs, so argumentiert der Wissenschaftler, könne durch Veränderung der Umwelt, Erwartungen, oder durch das Verlassen der Situation eine Abschwächung herbeigeführt werden. Metaphorisch gesprochen ziehen Ausbrenner oft kurz vorher die „Notbremse“ (Farber, 1983).

Dieser Abgrenzungsversuch ist jedoch auch kritisch zu betrachten und birgt Schwächen. So bleibt beispielsweise offen, ob die Bereichsspezifität wirklich das einzige Unterscheidungsmerkmal zwischen Depression und Burn-Out darstellt. Außerdem ist unklar, ob Burn-Out dieser Erklärung zufolge nur eine Vorstufe oder gemilderte Form einer Depression ist. Anhand der nachfolgenden Schilderung der Symptomatologie wird deutlich werden, dass es deutliche Überlappungen zwischen Depression und Burn-Out gibt.

## **2.2 Symptomatologie von Burn-Out**

Zum besseren Verständnis dessen, wie Burn-Out sich auf kognitiver und körperlicher Ebene manifestiert, erfolgt nun eine kurze Darstellung der Symptome. Die Symptome eines Burn-Outs sollen hier jedoch nur in dem Umfang dargestellt werden, insofern sie für die weitere Arbeit und Studie relevant sind, denn das Symptombild ist relativ umfangreich und von verschiedenen Autoren wurden unterschiedliche Kategoriensysteme entwickelt. Die Symptome werden anhand des Kategoriensystems nach Burisch (2010) dargestellt.

Die Anfangsphase ist vermehrt durch überhöhten Energieeinsatz gekennzeichnet. Dieser zeigt sich beispielsweise in Hyperaktivität oder freiwilliger unbezahlter Mehrarbeit. Erstes Warnsymptom könnte zum Beispiel sein, dass man nicht abschalten kann. Erschöpfung und Energiemangel resultieren aus dem übermäßigen Engagement.

Übertragen auf den studentischen Kontext stellt der Studienbeginn vor allem ehrgeizige, aber wenig autonome Schüler vor eine große Herausforderung (Burisch, 2010).

Phase zwei ist gekennzeichnet durch reduziertes Engagement. Die Reduktion bezieht sich hierbei auf die Bereiche Klienten und Patienten, andere Menschen im Allgemeinen und die Arbeit. Beispiele hierfür sind der Verlust von Empathie, Distanzierung, verspäteter Arbeitsbeginn oder Rückzug ins Privatleben (Burisch, 2010).

Emotionale Reaktionen (Phase drei) lassen sich in depressive und aggressive Reaktionen unterteilen. Die Schuld wird entweder in Form von Aggression auf die Umwelt attribuiert, zum Beispiel indem anderen Vorwürfe gemacht werden, oder Betroffene suchen die Schuld bei sich selbst. Im Falle der Schuldzuweisung an die eigene Person treten depressive Symptome, wie zum Beispiel Insuffizienzgefühle, Hilflosigkeit bis hin zu Selbstmordgedanken auf (Burisch, 2010).

In Phase vier tritt ein Abbau in den Bereichen der kognitiven Leistungsfähigkeit, Motivation, Kreativität und Entdifferenzierung auf. Konkrete Beispiele hierfür sind etwa Konzentrations- und Gedächtnisschwäche, Schwarz-Weiß Denken oder verringerte Initiative (Burisch, 2010).

Die Phase der Verflachung vollzieht sich auf emotionaler, sozialer und geistiger Ebene und beinhaltet beispielsweise Einsamkeit, das Aufgeben von Hobbys oder Gleichgültigkeit (Burisch, 2010).

Psychosomatische Reaktionen sind oft die ersten, beziehungsweise objektivsten Indikatoren, dass ein Ungleichgewicht vorliegt. Typische Reaktionen sind Schlafstörungen, sexuelle Probleme, Muskelverspannungen, Verdauungsbeschwerden oder Gewichtsveränderungen (Burisch, 2010).

Das finale Stadium ist schließlich die Verzweiflung. Hier machen sich Hoffnungslosigkeit, Sinnlosigkeit und existentielle Verzweiflung breit (Burisch, 2010).

Zu beachten gilt es jedoch, dass nicht alle Symptome auftreten müssen. Diese Tatsache bringt uns jedoch bereits wieder an den Punkt der Willkürlichkeit.

Burn-Out ist keine medizinische Diagnose; in offiziellen Klassifikationssystemen, wie dem DSM, ist es nicht gelistet. Lediglich im ICD wird Burn-Out in der Störungskategorie zehn geregelt.

Diese Kategorie umfasst Faktoren, die den Gesundheitszustand beeinflussen und zur Inanspruchnahme des Gesundheitswesens führen. Burn-Out wird unter dem Code Z 73, der für Probleme in Bezug auf Schwierigkeiten bei der Lebensbewältigung steht, dargestellt. Problematisch ist die fehlende Spezifität der Kategorie, wonach zum Beispiel auch eine Persönlichkeitsakzentuierung unter Z 73 gefasst werden kann (Berger et al. 2012).

### **2.3 Begriffsdefinition Stress**

Bevor näher auf die Ursachenforschung zum Thema Burn-Out eingegangen werden kann, ist es zentral, auch den Stressbegriff näher zu betrachten. Denn Stress wird als einer der Hauptursachen für die Entwicklung von Burn-Out diskutiert.

Zum Thema Stress liegen zahlreiche wissenschaftliche Begriffsdefinitionen vor. Ein weit verbreiteter Irrglaube ist, dass Stress automatisch etwas Negatives oder Unangenehmes bedeutet. Hier ist jedoch eine differenziertere, qualitative Unterscheidung vorzunehmen. Denn Stress ist primär die Reaktion auf objektiv vorhandene Stressoren (Lazarus, 1966). Stressoren können zum Beispiel Überforderung, Zeitdruck, Arbeitsplatzunsicherheit oder Lärm am Arbeitsplatz sein.

Der Fokus soll hier zunächst auf der kognitiv transaktionalen Perspektive von Lazarus (1966) liegen. Transaktional bedeutet in diesem Zusammenhang, dass Umwelt und Person zusammen spielen. Stress entsteht nach dem Verständnis von Lazarus (1966) dann, wenn die gestellten Anforderungen die Ressourcen einer Person stark beanspruchen oder übersteigen. Entscheidend ist dabei die subjektive Bewertung der Person (primary appraisal) und wie die Situationsanforderung mit den persönlichen Ressourcen in Beziehung gesetzt wird (secondary appraisal). Bewertet eine Person also einen objektiv belastenden Stressor subjektiv als Herausforderung und sieht sich aufgrund ihrer zur Verfügung stehenden Ressourcen im Stande, diese Herausforderung zu bewältigen, so folgen dieser Bewertung keine negativen Stressfolgen, sondern sogar eine Aktivierung. Stressoren werden also nicht direkt in eine Stressreaktion umgewandelt (siehe Abb. 1).

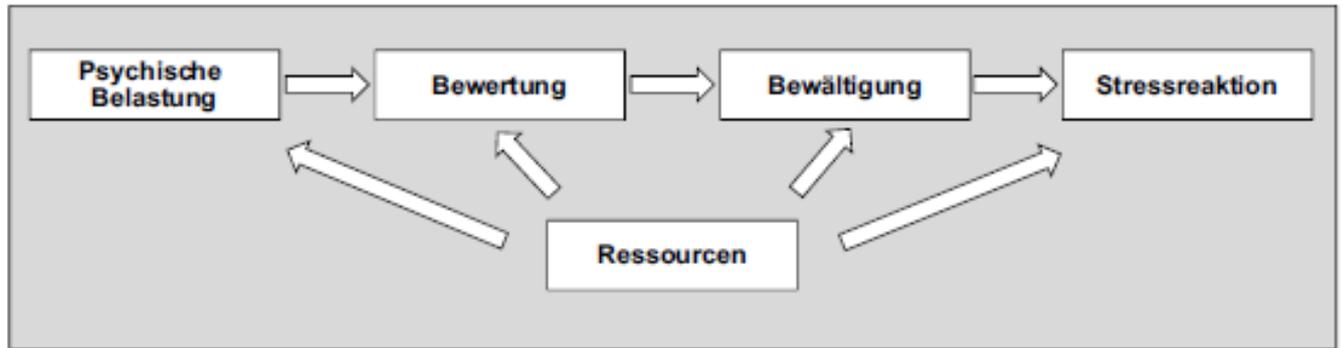


Abb.1 Der Stressprozess (adaptiert von Zapf und Semmer, 2004)

## 2.4 Begriffsdefinition Coping

Coping, auch Stressbewältigung genannt, sind die Bemühungen einer Person, mit den Anforderungen einer Situation zurecht zu kommen (Frost & Mierke, 2013).

Einen bekannten Ansatz liefert Folkman (1984) in seiner Unterscheidung zwischen problemorientiertem versus emotionsorientiertem Coping. Problemorientierte Stressbewältigung findet laut Folkman (1984) vor allem dann Anwendung, wenn eine Situation als kontrollierbar erlebt wird. Bei problemorientiertem Coping wird versucht, eine Änderung der stresshaften Situation herbeizuführen. Emotionsorientiertes Coping bedeutet, dass versucht wird, die mit der Stresssituation verbundenen Gefühle und Erregungszustände zu regulieren, zum Beispiel indem eine Person die Strategie des Leugnens wählt, oder einen Stressor abwertet.

In der Literatur werden weitere Unterscheidungen innerhalb von Bewältigungsstilen vorgenommen. So kann man beispielsweise zwischen funktionalen und dysfunktionalen Coping Strategien unterscheiden. Beispiele für funktionale Strategien sind ein positiver Bewältigungsstil, proaktives Vorgehen, Coping durch soziale Unterstützung oder auch durch Halt im Glauben. Diese vier Unterkategorien werden so von Satow (2012) im Stress und Coping Inventar, der später in der Studie eine Rolle spielt, angenommen. Dysfunktionale Strategien wären beispielsweise Alkohol Missbrauch.

Coping und Burn-Out sind relativ eng miteinander verknüpft. Bewältigungsstile sind vor allem deshalb wichtig, da bestimmte Stressoren nicht reduziert werden können. Effiziente Bewältigung dagegen ist eine aktive Stellschraube, die trainiert und gestärkt werden kann.

Am Anfang eines Burn-Out-Prozesses steht meist mindestens eine Handlungsepisode, die nicht, oder nicht ausreichend bewältigt wurde, beispielsweise das Scheitern in einem Lebensbereich. Burisch (2010) spricht von einer Zäsur im Leben, also einer geänderten Person-Umwelt-Passung. Auch Brodsky (1982), der Burn-Out bei Gefängnispersonal untersuchte, fand einen direkten Zusammenhang zwischen Coping und Burn-Out. Der Unterschied zwischen Ausbrennern und Nicht-Ausbrennern liegt laut seinen Berichten in einer misslungenen Bewältigung.

## **2.5 Ätiologie von Burn-Out**

In der Ursachendiskussion um Burn-Out hat sich mittlerweile eine Vielzahl an Faktoren herausgebildet, die laut verschiedener Wissenschaftler und Forscher als Erklärung für Burn-Out dienen. Generell kann zwischen persönlichen, internalen Wirkfaktoren und externalen Auslösern unterschieden werden. Im Folgenden soll ein kleiner Überblick über die verschiedenen Ansätze aufgezeigt werden. Der Schwerpunkt liegt jedoch angesichts des Interesses für den Zusammenhang zwischen Stress und Burn-Out auf stresstheoretischen Erklärungsmodellen.

Freudenberger (1975), der Urvater der Burn-Out Forschung, nannte als Auslöser von Burn-Out die Diskrepanz zwischen Erwartung und Realität. Ein Ansatz, der später im Zusammenhang mit Stress noch einmal aufgegriffen wird.

Maslach sieht die Ursache von Burn-Out in den Organisationen, was jedoch bislang nicht belegt werden konnte, und unterscheidet zwischen sechs ursächlichen Faktoren der Entstehung (Maslach & Leiter, 2001). Arbeitsüberlastung, Mangel an Kontrolle, ungenügende Belohnung, Zusammenbruch des Gemeinschaftsgefühls, mangelnde Gerechtigkeit und Wertkonflikte.

Für den Psychoanalytiker Fischer (1983) stellt die gestörte Persönlichkeitsstruktur als internaler Faktor die Hauptursache von Burn-Out dar. Hinzu kommt laut seiner Theorie eine frustrierende Umwelt.

Die verschiedenen Erklärungsmodelle machen deutlich, dass sowohl innere, als auch äußere Wirkfaktoren an der Entstehung eines Burn-Out beteiligt zu sein scheinen, wenn auch zu einem unterschiedlichem Gewicht (Burisch, 2010).

### 2.5.1 Burn-Out im Studium - Ursachen und Erklärungsversuche

Studieren sei noch stressiger geworden, argumentieren Chirico und Selders (2010) in ihrem Ratgeber, der Studenten dabei helfen soll, ohne Burn-Out durchs Studium zu kommen. Alles soll schneller gehen und Studierende sollen möglichst neben ihrem Studium Praktika absolvieren, Zusatzqualifikationen erwerben, Auslandserfahrungen sammeln und dabei so jung wie möglich sein (Chirico & Selders, 2010).

180 Credit points (ECTS) sind durchschnittlich für das Bachelor Studium zu erwerben. Ein ECTS bedeutet dabei 30 Wochenstunden. Umgerechnet sind das 37,5 Wochenstunden reine Studierzeit.

Das typische Studentenleben, wie es eindrucksvoll in einem Zeitungsartikel geschildert wird, „[...] *frei von Leistungsdruck, mit viel Muße um Freud zu lesen oder einfach auf der Wiese zu liegen.*“ (Kutter, 2010, S. 1) scheint der Vergangenheit anzugehören.

Die Bildungsreform beziehungsweise der Bologna-Prozess wird in diesem Zusammenhang viel diskutiert. Eigentlich sollte die Reform eine Chance sein, um zum Beispiel die Mobilität von Forschenden und Studierenden zu fördern, einen einheitlichen Hochschulraum mit vergleichbaren Abschlüssen zu schaffen und in verkürzter Studienzeit stärker die Berufsorientierung zu fördern. Ein neues ökonomisches Leitbild, wobei das Studium direkten ökonomischen Nutzen bringen soll, wurde geschaffen (Chirico & Selders, 2010).

Doch die Reform beinhaltet auch Mängel und so sind aufgrund von gestiegener Prüfungsdichte, vieler Regularien, wenig Wahlmöglichkeiten, wenig Feedback und teils schlechter Betreuung Stress und Leistungsdruck an den Universitäten gestiegen (Chirico & Selders, 2010). Die zeitliche Straffung kann in Kombination mit hohen Selbsterwartungen der Studierenden, die angesichts der gestiegenen Akademisierungsquote um die Gunst der Arbeitgeber buhlen, schnell zu einer Arbeitsüberlastung führen. Hohe Selbsterwartung ist ein Aspekt, den bereits Maslach, Schaufeli und Leiter (2001) als Risikofaktor für Burn-Out erwähnten. Die begrenzte Möglichkeit, sein Studium selbst zu gestalten, kann darüber hinaus schnell das Gefühl von mangelnder Kontrolle vermitteln. Einen Punkt, den Maslach und Leiter (2001) ebenso zu ihren sechs Ätiologie Faktoren zählen.

Angesichts der gestiegenen Anforderungen ist auch ein Anstieg von Arbeitsstörungen bei Studierenden zu verzeichnen. Viele Studierende klagen über Prokrastination, Konzentrationsstörungen oder Ablenkbarkeit (Gumz et al., 2012).

### **2.5.2 Stress als Prädiktor von Burn-Out**

Dass Stress als Schlüsselphänomen im Zusammenhang mit Burn-Out gilt, wurde von nahezu allen Autoren früherer Jahre betont (Burisch, 2010). Problematisch dabei ist, dass Stress jedoch oft umgangssprachlich für alles Unangenehme gebraucht wird. So werden beispielsweise unregelmäßige Arbeitszeiten, Termindruck oder Monotonie als stressvoll verstanden. Wie kann es sein, dass manche Menschen trotz dieser offensichtlich negativen Stressoren nicht ausbrennen? Im Folgenden werden drei Ansätze der Stressforschung skizziert und ihr Einfluss auf Burn-Out beschrieben.

In der Stressforschung wird zwischen drei Schulen, nämlich der physiologisch orientierten Stressforschung, der psychologischen und der organisationspsychologischen Stressforschung unterschieden (Burisch, 2010).

Seyle (1936), ein Vertreter der physiologischen Richtung und Urvater der Stressforschung, beschreibt in einem kurzen Journalbeitrag bereits 1936 erstmals die körperlichen Auswirkungen von Stress anhand eines Experiments mit Ratten. Er versteht Stress als unspezifische Reaktion des Körpers auf jede Art von Anforderung. Parallelen zieht Seyle (1976) auf der Symptomebene zwischen Burn-Out und dem, was er als Allgemeines Anpassungssyndrom (General Adaption Syndrome, GAS) bezeichnet hat. Ähnlich dem symptomatischen Verlauf bei Burn-Out gliedert sich das GAS in drei Phasen, nämlich Alarm, Resistenz und Erschöpfung. Seyle (1976) schlussfolgert, dass es sich bei den körperlichen Burn-Out Symptomen um Stress-Symptome handelt. Ein permanenter körperlicher Alarmzustand, verursacht durch nicht-bewältigten Dauerstress und sich nur langsam abbauenden Neurotransmitterspiegeln, scheint also als Prädiktor von Burn-Out eine Rolle zu spielen.

In der Betrachtung psychologischer Stressforschung steht die kognitive Komponente im Mittelpunkt. Ob ein stressvoller Stimulus tatsächlich als belastend empfunden wird, hängt nach Meinung der Wissenschaftler davon ab, wie das „primary appraisal“, also die erste Bewertung ausfällt. Stressoren können als positiv, neutral oder stressgeladen wahrgenommen werden.

Im Bewertungsprozess spielen zum Beispiel die Risikoeinschätzung und das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten eine Rolle. Im zweiten Schritt, dem „secondary appraisal“, werden Handlungsalternativen geprüft und die Situationsbewältigung unter Abwägung physischer, sozialer, psychischer und materieller Ressourcen eingeschätzt. Im letzten Bewertungsschritt wird schließlich eine Neubewertung, ein sogenanntes „reappraisal“, vorgenommen. Wenn eine Person eine Situation also als stressig bewertet und ihre eigenen Fähigkeiten zur Bewältigung als unzureichend einschätzt, so entsteht Stress, der bei anhaltender Dauer negative Konsequenzen, wie die Ausbildung von Burn-Out haben kann (Burisch, 2010).

Auch die organisationspsychologische Stressforschung ist von großer Bedeutung, denn organisationale Faktoren spielen als externale Wirkfaktoren im Zusammenhang mit Burn-Out eine wichtige Rolle. Rollenkonflikte und unklare Aufgabenstellungen können beispielsweise Belastung am Arbeitsplatz verursachen (Burisch, 2010).

Das Person-Environment-Fit-Modell (Lewin, Heider & Heider, 1936) liefert einen interessanten Erklärungsansatz, wie durch mangelnde Passung zwischen den Fähigkeiten und Bedürfnissen einer Person und den Anforderungen einer Stelle eine Dysbalance entstehen kann. Dieses Ungleichgewicht kann Dauerstress hervorrufen und im Falle von gescheiterten Bewältigungsversuchen Burn-Out als Konsequenz haben.

Eine neue Perspektive liefert der existenzielle Ansatz von Pines und Keinan (2005). Stress und Burn-Out haben unterschiedliche Ursachen, Folgen und Korrelate. Deshalb muss Burn-Out nicht notwendigerweise die Folge von zu hohem Stress sein. In ihrer Studie fanden sie Evidenz dafür, dass Stressoren bei der Arbeit stärker mit Belastung korrelieren und Burn-Out dagegen stärker mit der Bedeutung der Arbeit zusammenhängt. Die Forscher schlussfolgerten daraus, dass wenn der eigene Beitrag zur Arbeit als bedeutungslos empfunden wird, höhere Burn-Out Werte vorliegen. Aus diesen Ergebnissen leiteten die Autoren ab, dass Menschen bei der Arbeit das Gefühl gegeben werden muss, etwas Sinnvolles zu machen und dass sie durch ihr Bemühen einen wertvollen Beitrag leisten. Zu beachten gilt es jedoch, dass es sich um ein Korrelationsdesign handelt und keine Kausalschlüsse gezogen werden dürfen. Existenzielle Perspektive und stresstheoretische Annahmen schließen sich jedoch nicht notwendigerweise aus, denn Bedeutungsverlust kann natürlich auch Stress verursachen (Pines & Keinan, 2005).

## 2.6 Zusammenspiel von Stress, Coping und Burn-Out

Stressmodelle sind relevant, um einen Vorhersagebeitrag zur Burn-Out Entstehung zu leisten. Dennoch können sie nicht als alleinige Erklärung von Burn-Out dienen. Farber (1983) liefert eine treffende Aussage über die Zusammenhänge von Stress, Burn-Out und Coping:

*„Burnout ist häufiger nicht die Folge von Stress per se, sondern von unbewältigtem (unmediated) Stress - unter Stress stehen und keinen Ausweg, keinen Puffer, kein Unterstützungssystem haben.“* (Farber, 1983, zit. nach Burisch, 2010, S. 154).

In der Diskussion über organisationalen Stress gilt es jedoch zu berücksichtigen, dass Stressoren auch außerhalb des Arbeitsbereiches liegen können und Burn-Out nicht notwendigerweise an Erwerbstätigkeit gebunden ist.

Zurück zur Frage, warum manche Menschen mit den Stressoren umgehen können und andere nicht. Hier beschreibt Burisch (2010) eine passende Metapher. Die Schuldfrage, so argumentiert er, sei eine Scheinfrage. So könne man sich auch fragen, wenn eine Last einem Kamel das Rückgrat bricht, ob nun das Kamel zu schwach oder die Last zu schwer war. Eine mögliche Erklärung könnte sein, dass die Last zu schwer war, aber es gibt auch Fälle, da würde das Kamel vielleicht schon unter einem Strohalm zusammenbrechen.

Um ein Burn-Out zu vermeiden ist es also notwendig, dass die Anzahl der potentiell belastenden Stressoren gering ist, sowie Skills im Umgang mit Stress vorhanden sind. Ausbrenner, so scheint es, scheitern häufiger an der konstruktiven Bewältigung. Umwelt und Individuum haben Einfluss darauf, ob Stress notwendigerweise zu Burn-Out führt (Burisch, 2010)

## 2.7 Bisheriger Forschungsstand

Zur Verbreitung von Burn-Out unter Studierenden deutscher Hochschulen gibt es bisher nur vereinzelte Studien. Auch liegen bislang keine empirischen Befunde zu den Auswirkungen der Reformen auf die psychische Gesundheit vor. Welche Rolle Studienbedingungen in diesem Zusammenhang spielen, bleibt ebenso bislang unberücksichtigt. Nichtsdestotrotz haben bisherige Forschungsergebnisse einen Beitrag zum Verständnis der Zusammenhänge von Burn-Out bei Studenten geliefert.

Dass Burn-Out nicht, wie oft angenommen, ab dem Alter zwischen 30 und 40 Jahren am häufigsten vorkommt, sondern bei jüngeren Personen sogar höhere Burn-Out-Werte gemessen wurden (Gumz, Erices, Brähler & Zenger, 2013), zeigt, welche Relevanz die Betrachtung von Burn-Out bereits bei Studierenden hat.

Gumz et al. (2012) wollten beispielsweise überprüfen, ob es abschlusspezifische Unterschiede bei Arbeitsstörungen und Burn-Out gibt. Die Ergebnisse deuten jedoch auf keine besonders hohe Belastung von Bachelor- und Master-Studenten im Vergleich zu anderen Abschlussgruppen hin (Gumz et al. 2012).

Welche Rolle die Wahrnehmung und Bewertung der Studiensituation, sowie der Zeitaufwand im Zusammenhang mit Burn-Out bei Studierenden spielt, untersuchten Gusy und Kollegen (2010).

Die Wissenschaftler fanden einen durchschnittlichen Erschöpfungswert, der sich im mittleren Bereich ( $M= 2.82$ ) befindet. Die Werte der beiden Subdimensionen Zynismus und reduziertes Wirksamkeitserleben waren dagegen niedrig ausgeprägt. Der Zusammenhang zwischen dem Initialsymptom Erschöpfung und der aufgewandten Zeit erwies sich als hoch signifikant. Einen starken Zusammenhang fand die Forschergruppe außerdem zwischen subjektiv bewerteten Studienbedingungen und Burn-Out. Die Bewertung von Zeitspielräumen und Balance zwischen Freizeit und Studium spielt für Erschöpfung als Initialsymptom von Burn-Out eine besondere Rolle, so die Wissenschaftler.

Als Fazit empfehlen die Autoren daher zur Reduktion beziehungsweise Vermeidung von Burn-Out im Studium die Studiensituation gesundheitsgerecht zu gestalten, den „Workload“ zu beachten, sowie Strategien zu entwickeln und Kompetenzen zu fördern, die das Selbststudium effizienter machen, wie zum Beispiel Zeitmanagement oder Lernstrategien aufzuzeigen.

Dass der subjektiv wahrgenommene „Workload“ als Prädiktor für ein hohes Burn-Out Level gilt, bestätigt neben der eben beschriebenen Studie von Gusy et al. (2010) auch eine Untersuchung von Jacobs und Dodd (2003). Der tatsächliche „Workload“ stand dagegen in nur geringem Zusammenhang mit Burn-Out. Hier wird die eingangs in der Definition erwähnte subjektive Komponente von Burn-Out nochmals deutlich. Die subjektive Bewertung eines Individuums erklärt darüber hinaus auch, warum eine Person, die die gleichen Aufgaben oder Anforderungen, wie eine zweite Person hat, ein Burn-Out ausbildet und die andere nicht.

In dieser Studie spielten außerdem Persönlichkeitsfaktoren eine wichtige Rolle. Jacobs und Dodd (2003) fanden hier, dass „negative personality traits“, wozu beispielsweise Neurotizismus gehört, zusammen mit einem subjektiv hohen „Workload“ zu einem höheren Burn-Out Level führt.

Internale Faktoren kommen auch bei Guthrie, Campbell, Black, Creed, Bagalkote und Shaw, (1998) zur Sprache. In ihrer Studie konnten die Wissenschaftler zeigen, dass die Scores auf einem Stressfragebogen im ersten Jahr höher waren als im fünften. Diesen Effekt erklärten sich die Forscher so, dass emotional vulnerablere Studierende das erste Jahr an der Universität als stressvoller erleben, weil sie es als schwieriger empfinden, sich an Veränderungen anzupassen.

Mit den Auswirkungen von Burn-Out haben sich unter anderem Schaufeli, Martínez, Pinto, Salanova und Bakker (2002) in einer länderübergreifenden Studie befasst. Hierbei konnten sie unter anderem zeigen, dass Burn-Out mit geringerer wissenschaftlicher Leistung einhergeht. Auch die Zahl der Studienabbrüche wegen Überforderung häuft sich (Gusy et al., 2010).

Des Weiteren konnte gezeigt werden, dass Burn-Out bei Studierenden Burn-Out im zukünftigen Berufsleben prädizierte (Yang & Farn, 2005).

### **3 Fragestellung und Ableitung der Hypothesen**

Bisher wurden die drei Konzepte Stress, Burn-Out und Coping für sich stehend betrachtet und definiert, sowie eine Auswahl aktueller Forschungsstudien zu den Themen präsentiert. Im Folgenden sollen nun Querverbindungen zwischen den einzelnen Konstrukten gezogen werden (siehe Abb.2). Dies soll in der Form geschehen, als dass Grundannahmen der vorliegenden Studie präsentiert werden. Wie bereits mehrfach angeklungen, wird der stress-theoretischen Forschung eine große Bedeutung in der Ursachenforschung von Burn-Out beigemessen.

Auch diese Arbeit basiert auf der Annahme, dass Stress unter bestimmten Umständen höhere Burn-Out Werte nach sich zieht. Weiter wird davon ausgegangen, dass bestimmte funktionale Coping Strategien diesen Zusammenhang moderieren.

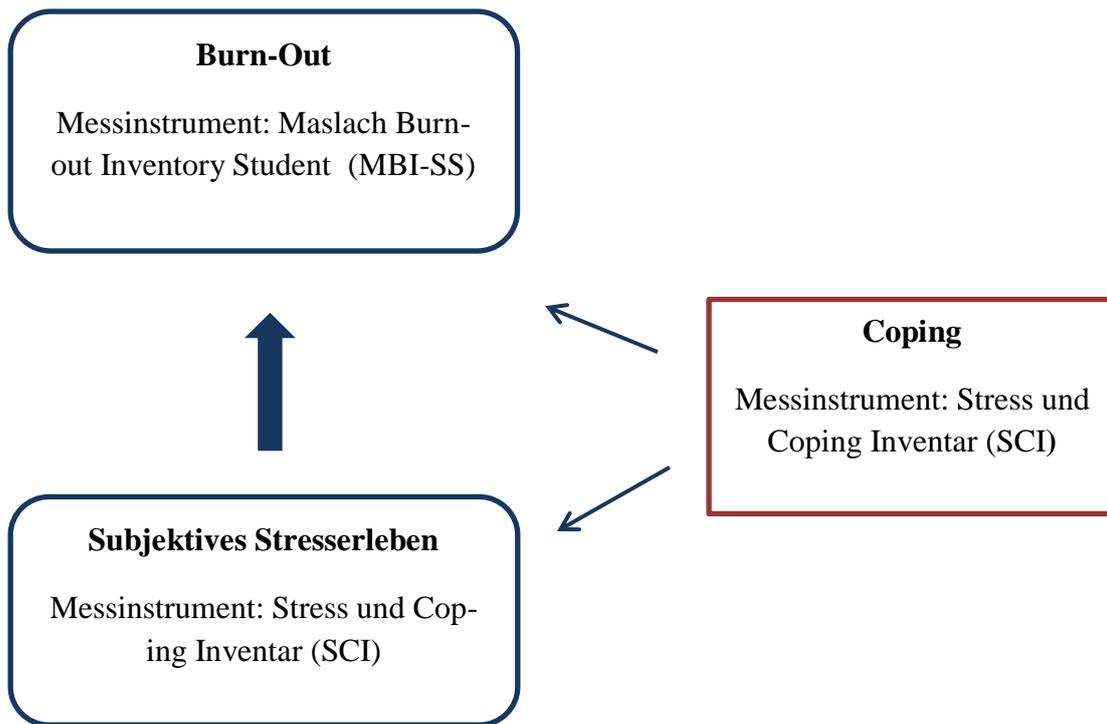


Abb.2: Der Einfluss von Stress auf Burn-Out unter Berücksichtigung der Drittvariable Coping

### *Ableitung der ersten Hypothese*

Basierend auf der Annahme, die das Person-Environment-Fit Modell macht, wurde die erste Hypothese abgeleitet. Das Modell, das beispielsweise bei Lewin et al. (1936) auftaucht, geht davon aus, dass sich bei mangelnder Passung zwischen den Fähigkeiten und Bedürfnissen einer Person und den Anforderungen oder Befriedigungsmöglichkeiten der Umwelt eine Divergenz entwickelt (siehe Abb.3). Je weniger Überlappung der beiden Kreise, desto größer die Divergenz.

Die zugrundeliegende Theorie geht davon aus, dass beim merklichen Auseinanderklaffen von Anforderungen und Fähigkeiten Überforderung entsteht, im allgemeinsten Sinne also psychischer Stress (Burisch, 2010). Ob aus dieser Fehlanpassung schließlich Burn-Out als Folge entsteht, hängt von verschiedenen Faktoren, wie beispielsweise Coping-Stilen ab.

Gemäß dieser Konzeption wird angenommen, dass je höher die subjektive Überforderung, beispielsweise durch mangelnde Passung, desto ausgeprägter die wahrgenommene Erschöpfung. Wahrgenommene Erschöpfung gilt als Initialsymptom von Burn-Out.

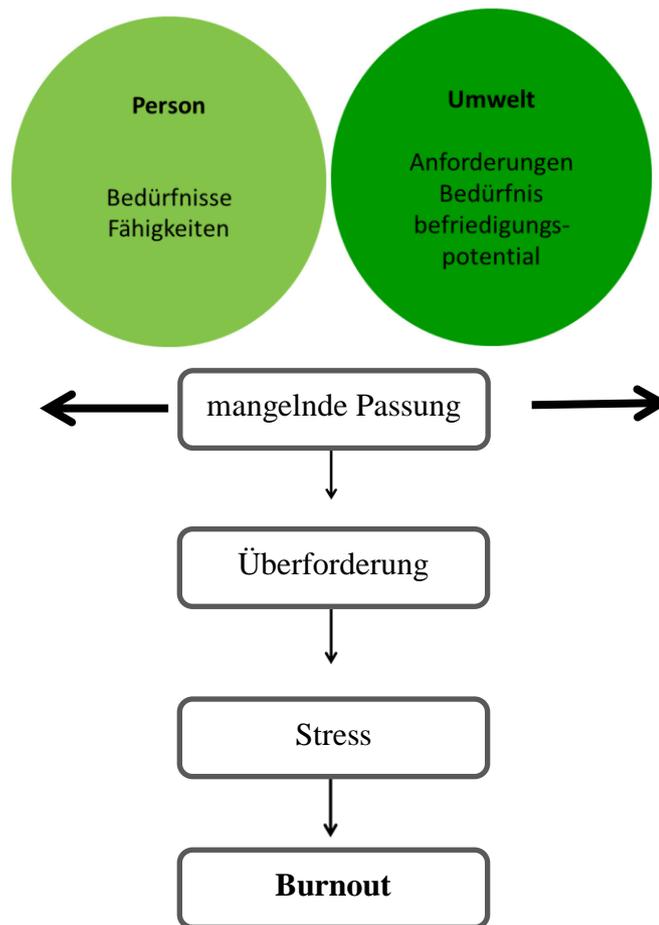


Abb.3: Person-Umwelt Beziehung adaptiert nach dem Person-Environment-Fit Modell nach Lewin

*Hypothese 1:* Je höher die subjektive Überforderung der Studierenden, desto ausgeprägter die wahrgenommene Erschöpfung.

#### *Ableitung der zweiten Hypothese*

Die zweite Annahme, die überprüft werden soll, bezieht sich auf das Verhältnis zwischen Coping-Stilen und Burn-Out. Als Facette von Burn-Out wird das reduzierte Wirksamkeitserleben, beziehungsweise die reduzierte Effizienz, betrachtet. Reduzierte Wirksamkeit ist ebenfalls eine der drei Hauptdimensionen des MBI-SS.

Zahlreiche Studien liefern Evidenz dafür, dass nicht nur die subjektive Wirksamkeit bei Burn-Out beeinträchtigt scheint, sondern auch die tatsächliche Leistung.

Arbeitsstörungen, wie sie Gumz und Kollegen (2012) nachwiesen, oder sinkender akademischer Erfolg unter Studenten (Schaufeli et al. 2002) sind Indikatoren für Effizienzeinbußen im Zusammenhang mit Burn-Out. Etzion (1984) konnte in ihrer Studie belegen, dass soziale Unterstützung als Moderator auf die Stress-Burn-Out Beziehung wirkt. Soziale Unterstützung scheint also als eine Art Puffer zu wirken (siehe Abb.4). Auch Gumz et al. (2013) konnten bereits nachweisen, dass Studierende, die sich auf jeden Fall an Familienangehörige wenden, wenn sie in seelischen Schwierigkeiten stecken, höhere Werte auf der Skala Effizienz erzielten. Das heißt, dass sie sich als wirksamer und effizienter in Bezug auf ihr Studium erlebten, als Studierende, die sich gar nicht oder nur manchmal an die Familie wenden.

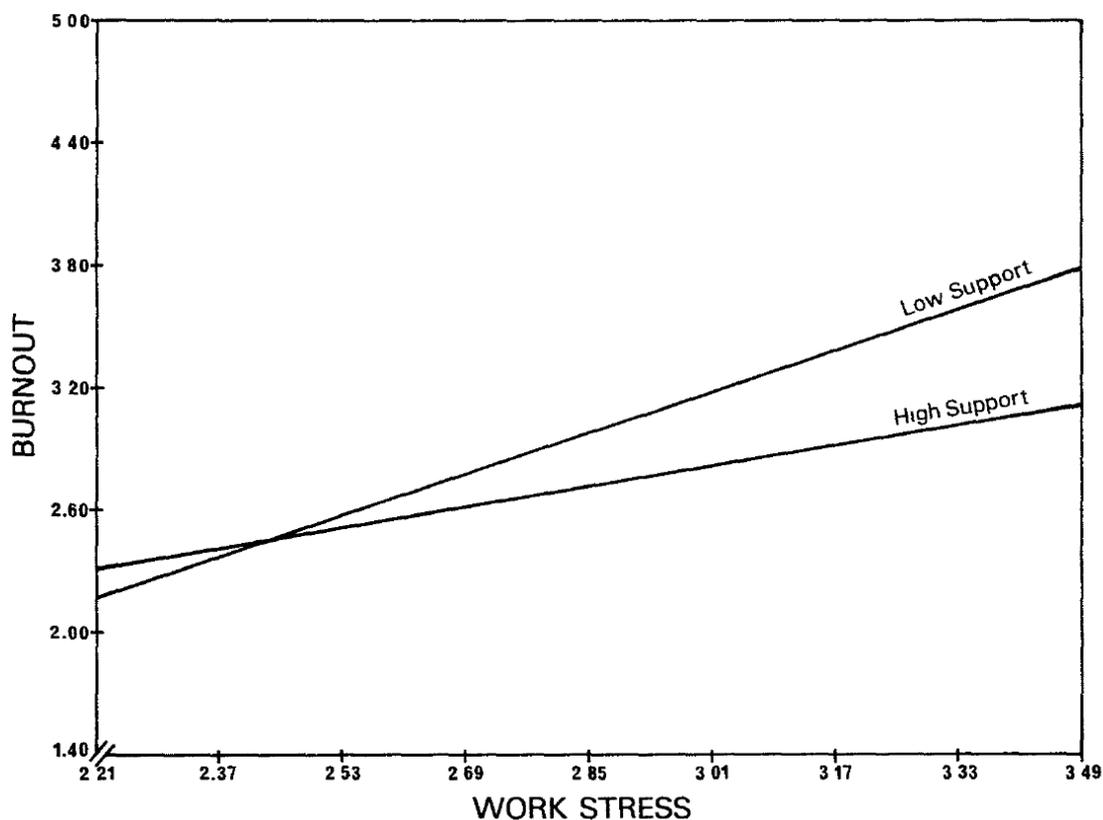


Abb.4: Der Moderator Effekt von sozialer Unterstützung auf Burn-Out und Arbeitsstress (Etzion, 1984)

Kahn und Antonucci (1980) beschreiben neben der affektiven Komponente von sozialer Unterstützung auch, dass Unterstützung zur Aufrechterhaltung von Selbstsicherheit beitragen kann und so Zweifel an der eigenen Kompetenz ausgeräumt werden können.

Des Weiteren können durch Sozialbeziehungen objektive Stressoren beseitigt werden, indem ein Freund beispielsweise aktiv hilft.

Aber auch subjektiv wahrgenommene Stressoren können durch emotionale Unterstützung verringert werden. Gehen wir nun davon aus, dass Stress eine der Hauptursachen von Burn-Out darstellt, so wird deutlich, dass soziale Unterstützung eine Schlüsselrolle im Zusammenhang mit Burn-Out spielt.

Besonders die Funktion „Aufrechterhaltung von Selbstsicherheit durch soziale Kontakte“ kann reduziertes Wirksamkeitserleben, die dritte Dimension von Burn-Out, möglicherweise verringern. Denn Freunde können womöglich objektiver und realistischer beurteilen, wie es um die Effizienz bestellt ist und die betroffene Person bestärken. Verstärkung und Bestätigung werden also als Kernelemente des sozialen Coping-Stiles angenommen.

Zusätzlich zur Theorie über die Pufferwirkung von sozialer Unterstützung auf Stress und Burn-Out konnte gezeigt werden, dass Studierende zum Stress-Ausgleich an erster Stelle Freunde treffen (Middendorff, Poskowsky & Isserstedt, 2012). Es scheint daher plausibel, dass soziale Unterstützung als Bewältigungsstil gerade bei Studierenden eine besondere Rolle spielt. Da die meisten Menschen jedoch nicht nur eine Coping Strategie anwenden, sondern in der Regel eine Mischung aus mehreren, ist es interessant, die soziale Coping-Strategie im Kontext der vier weiteren erhobenen Stile zu betrachten und daraus zu ermitteln, ob die soziale Bewältigung wirklich am besten dazu geeignet ist, reduziertes Effizienzerleben zu verringern.

*Hypothese 2: Der soziale Bewältigungsstil hängt unter allen Coping Strategien am stärksten mit der Verringerung des reduzierten Wirksamkeitserlebens zusammen.*

#### *Ableitung der dritten Hypothese*

Unsicherheit als Facette von Stress wird in der vorliegenden Studie als Korrelat von Zynismus im Studium angenommen. Theoretisch begründen lässt sich diese Annahme anhand der Theorie der erlernten Hilflosigkeit nach Seligman (1975). Der SCI (Satow, 2012) erfasst Unsicherheit in verschiedenen Lebensbereichen, zum Beispiel in Bezug auf die Arbeit oder die eigenen Erwartungen. Unsicherheit impliziert, dass man zumindest subjektiv keine Kontrolle über eine bestimmte Situation hat. Der Faktor Kontrolle ist für das Verständnis von Burn-Out zentral, das betont einmal mehr Burisch (2010).

Ein andauerndes Gefühl von Kontrollverlust erzeugt Stress und Hilflosigkeit (Seligman, Petermann & Rockstroh, 1999). Negative Folgen, zum Beispiel in Form von depressiven Zügen, hat diese Hilflosigkeit vor allem dann, wenn sie für internal bedingt, global und stabil gehalten wird. Der Fragebogen misst zwar nicht den Attributionsstil und erlaubt keinen Aufschluss darüber, ob die gemessene Unsicherheit an individuell wahrgenommen Kontrollverlust geknüpft ist, dennoch dient die Theorie der erlernten Hilflosigkeit als Erklärungsmodell für die getroffene Annahme.

Diese Annahme lässt sich zusätzlich mit alltäglichen Beobachtungen untermauern, denn häufig beobachtet man, dass Studierende, die sich in Bezug auf ihr Studium unsicher sind, diesem zynisch gegenüberstehen oder gar eine sarkastische oder verachtende Einstellung entwickeln.

*Hypothese 3: Je unsicherer sich Studenten persönlich einschätzen, desto stärker der Zynismus in Bezug auf das Studium.*

## **4 Methode**

### **4.1 Stichprobe**

Die Onlinebefragung erfolgte im Zeitraum vom 26. April 2015 bis zum 12. Mai 2015. Insgesamt haben 125 Studierende den Fragebogen bis zum Ende und lückenlos absolviert, davon sind 98 weibliche Probanden und 27 männliche. Studentinnen und Studenten im Alter von 18 bis 46 Jahren ( $M= 22,26$ ;  $SD= 4,026$ ) nahmen an der Befragung teil. Die Vielfalt der Studiengänge umfasst 50 verschiedene Fächer beziehungsweise Fächerkombinationen. Häufigste Vertreter sind Studierende der Psychologie mit 28 Teilnehmern (22,2 %). Bei den Studienabschlüssen gibt die Mehrzahl, nämlich 70,6 Prozent der Probanden, den Bachelor als nächstes Abschlussziel an.

### **4.2 Durchführung**

Die methodische Umsetzung erfolgte mit Hilfe eines Online-Fragebogens. Die Konzeption des Fragebogens stellt dabei sicher, dass lediglich Studenten an der Befragung teilnehmen. So mussten die Probanden beispielsweise ihr Studienfach angeben.

Der Fragebogen wurde über soziale Medien verbreitet. Zum einen wurden Nutzer sozialer Plattformen direkt angeschrieben, zum anderen erfolgte die Verbreitung via „Posting“ in Gruppen verschiedener Fachbereiche, beispielsweise BWL und Psychologie. Als weiterer Rekrutierungsweg diente der Online Verteiler des Lehrstuhls für Arbeits- und Organisationspsychologie.

Als dritte Maßnahme wurden Flyer zur Gewinnung weiterer Probanden in verschiedenen Gebäudekomplexen der Ludwig-Maximilians-Universität aufgehängt. Durch diese drei Wege zur Probandenrekrutierung konnte innerhalb eines kurzen Erhebungszeitraumes von drei Wochen eine gute Teilnehmerzahl erreicht werden. Die Befragung erfolgte anonym. Der Fragebogen wurde mittels der Onlineplattform [www.soscisurvey.de](http://www.soscisurvey.de) erstellt.

Auch seitens der benutzten Plattform wird datenschutzrechtlichen Bestimmungen insofern Rechnung getragen, dass die Daten nicht an Dritte weitergegeben und nach einem bestimmten Zeitraum automatisch gelöscht werden.

### **4.3 Eingesetzte statistische Verfahren**

Die Hypothesen wurden mit Hilfe der Statistik-Software IBM SPSS Statistics geprüft. Bei den drei aufgestellten Hypothesen handelt es sich um korrelative Annahmen. Daher wurden im ersten Schritt zunächst für alle Hypothesen die Pearson-Korrelationen berechnet. Die Überprüfung der Hypothese eins erfolgte mittels einer einfachen linearen Regression (ELR). Äquivalent war das Vorgehen bei der statistischen Prüfung der Hypothese drei. Auch hier kam eine ELR zum Einsatz. Bei Hypothese zwei dagegen war von Interesse, welcher Coping-Stil der stärkste Prädiktor ist, um reduziertes Wirksamkeitserleben zu verringern. Um diese Annahme zu prüfen, wurde eine Multiple Regression berechnet.

### **4.4 Erhebungsinstrumente**

Die Erhebungsinstrumente lassen sich in drei Kategorien untergliedern. Zunächst wurden Stresserleben und Bewältigungsstrategien mit dem Stress- und Coping Inventar von Satow (2012) abgefragt.

Zur Operationalisierung von Burn-Out wurde der in der Forschung häufig als Goldstandard bezeichnete „Maslach Burnout Inventory-Student Survey (MBI-SS)“ eingesetzt. Als drittes wurden soziodemographische Daten (Geschlecht, Alter, Studienfach, Studienabschluss, Semesterzahl) erhoben.

Es folgt nun eine kurze Beschreibung der beiden eingesetzten Messinstrumente, sowie eine Begründung, warum diese Verfahren zur Operationalisierung der Konstrukte geeignet sind.

Wissenschaftler entwickelten 2002 für den MBI, der ursprünglich vor allem zur Messung von Burn-Out in helfenden Berufen eingesetzt wurde (Schaufeli et al. 2002), eine spezielle Version für Studenten. Burn-Out wird nach dem Verständnis der Autoren als Erschöpfung in Folge zu hoher Studienanforderungen verstanden, die zu einer Abwertung des Studiums und langfristig zu einem Gefühl der Inkompetenz im Studium führt.

Beim MBI-SS werden die Burn-Out Dimensionen Erschöpfung (5 Items), Zynismus (4 Items) und effizientes Problemlösen (6 Items) in einer sechsstufigen Skala, die von „nie“ (n=0) bis „täglich“ (n=5) reicht, erfasst (siehe Anhang 1). Schaufeli et al. (2002) bestätigen die psychometrische Drei-Faktoren-Struktur der angepassten MBI-SS Form in einer länderübergreifenden Stichprobe mittels konfirmatorischer Faktorenanalyse. Um die Adaption des MBI General Survey zum Student Survey zu verdeutlichen, seien an dieser Stelle zwei Beispielitems angeführt. Ein Item der Skala Erschöpfung aus dem General Survey lautet beispielsweise: „Ich fühle mich durch meine Arbeit gefühlsmäßig erschöpft.“ Im Student Survey wurde dieses Item entsprechend angepasst „Ich fühle mich von meinem Studium ausgelaugt.“ Hohe Werte auf den Skalen emotionale Erschöpfung und Zynismus und niedrige Werte auf der Skala Effizienz sind indikativ für Burn-Out.

Das MBI gehört zu den am weitesten verbreiteten Burn-Out-Instrumenten, erhebt jedoch keinen diagnostischen Anspruch (Schaufeli & Taris, 2005). Laut Hedderich (2012) wird es in neunzig Prozent aller Burn-Out Forschungsstudien verwendet. Basis des Operationalisierungsinstrumentes von Burn-Out ist die anfangs beschriebene Definition von Maslach. Wie bereits erwähnt, hat die Definition jedoch einige Schwächen und kritische Stimmen argumentieren, dass die theoretische Grundlage des Messinstrumentes deshalb fraglich sei. Nichtsdestotrotz können die Gütekriterien des MBI-SS als hinreichend erfüllt angesehen werden.

Die faktorielle Validität konnte in diversen Studien belegt werden und für die einzelnen Skalen wurden zufriedenstellende Reliabilitätskennwerte in Bereich von  $\alpha=.81$  bis  $.86$  nachgewiesen (Gumz, et al., 2013). Nachteil bei der Verwendung des MBI ist sicherlich die Problematik mit der Normierung. So gibt es keinen festen Cut-Off Wert, ab dem von Burn-Out gesprochen werden kann. Es wird demnach so vorgegangen, dass höhere Werte für einen weiter fortgeschrittenen Prozess sprechen, was jedoch wiederum gut zu der vorgestellten Arbeitsdefinition und dem darin aufgegriffenen Prozessgedanken passt.

Weiteres Argument für den Einsatz des MBI-SS in der nachfolgenden Studien war neben der angepassten Formulierung auf den studentischen Kontext auch die zeitliche Ökonomie.

Mit dem Stress und Coping Inventar (SCI) (Satow, 2012) wurden die beiden Konstrukte Stress und Bewältigungsstile bei Studenten operationalisiert (siehe Anhang 2). Der SCI umfasst zehn Skalen mit insgesamt 54 Items. Zu den Skalen der aktuellen Stressbelastung zählen Stress durch Unsicherheit, Stress durch Überforderung, Stress durch tatsächlich eingetretene Ereignisse und körperliche und psychische Stresssymptome.

Aus diesen vier Skalen kann zusätzlich der Gesamtstress errechnet werden. Faktorenanalytische Untersuchungen können die Annahme der fünf Coping Strategien Positives Denken (PD), Soziale Unterstützung (SU), Halt im Glauben (RE), Aktive Stressbewältigung (AB) sowie erhöhter Alkohol- und Zigarettenkonsum (AL) bestätigen. Der bekannteste Fragebogen zur Messung der Stressbewältigung ist der Brief COPE (Coping Operations Preference Enquiry) von Carver, Scheier und Weintraub (1989). Faktorenanalysen konnten dessen Struktur jedoch nicht bestätigen. Daher wurde Stressbewältigung durch die fünf Skalen aus dem Stress- und Coping Inventar erfasst.

Eine große Normstichprobe von über 5500 Probanden und geschlechts-differenzierte Normen sprechen für die Güte des Instrumentes. Umfangreiche Hinweise zur Durchführung und Auswertung im Manual, sowie gute psychometrische Kennwerte, machen den SCI zu einem nützlichen Screening Instrument. Ausschlaggebend für die Verwendung war vor allem die Erfassung der beiden Konstrukte Coping und Stress in einem Fragebogen. Die Differenzierung von Stress in weitere Skalen lässt zudem präzisere Fragestellungen zu. Ziel war es zu zeigen, wie einzelne Komponenten von Stress, beispielsweise Unsicherheit mit Burn-Out zusammenhängen. Durch die Operationalisierung mit dem SCI können solche differenzierte Aussagen getroffen werden.

#### 4.5 Überprüfung der Voraussetzungen für eine Regressionsanalyse

##### *Linearität*

Als erstes wurde geprüft, ob zwischen Prädiktoren und Kriterium ein linearer Zusammenhang besteht. Mittels graphischer Inspektion konnte diese Voraussetzung für alle drei Hypothesen bestätigt werden. Für den Zusammenhang zwischen reduzierter Wirksamkeit und den verschiedenen Coping-Stilen kann allerdings anhand der Scatterplots schon gezeigt werden, dass die Stärke des Zusammenhangs eher moderat ausfallen wird.

##### *Homoskedastizität*

Die Homogenität der Varianzen wurde ebenfalls für alle Variablen bestätigt. Die Überprüfung erfolgte für jede Hypothese anhand der graphischen Inspektion von Streudiagrammen. Die graphische Auswertung zeigte, dass die vorhergesagten Werte in allen Bereichen gleichmäßig um die Regressionsgerade streuen.

##### *Normalverteilung der Fehler*

Zur Prüfung der Normalverteilung der Fehler wurden die Histogramme der Häufigkeiten der standardisierten Residuen betrachtet. Die Verteilungen sprechen dafür, dass die Normalverteilungsannahme bestätigt werden kann. Es liegt keine perfekte Normalverteilung vor, jedoch weichen die Residuen nicht übermäßig von der Normalverteilungskurve ab. Auch die Überprüfung mittels des Kolmogoroff-Smirnov-Tests belegt die Normalverteilungsannahme.

##### *Ausreißer*

Die Überprüfung auf Ausreißer-Werte lieferte keine Treffer.

##### *Hohe Reliabilität von Prädiktoren und Kriterien*

Die Reliabilitäten der Kriterien und Prädiktoren können als ausreichend eingeschätzt werden. Cronbachs  $\alpha$  liegt zwischen .706 und .895. Einzig kritische Skala ist „positives Coping“ mit einem Cronbachs  $\alpha$  von .588.

## 5 Ergebnisse

### 5.1 Deskriptive Statistik

Zunächst werden deskriptivstatistische Erkenntnisse vorgestellt. Hier lag der Fokus vor allem darauf zu sehen, wie hoch Burn-Out Skalenmittelwerte in der Stichprobe sind, um daraus Ableitungen bezüglich der Ausprägung von Burn-Out in der vorliegenden Stichprobe zu machen. Zudem wird betrachtet, wie sich diese Durchschnittswerte im Vergleich zu den Ergebnissen anderer Stichproben verhalten. Tabelle eins veranschaulicht die Skalenmittelwerte der drei Burn-Out Skalen.

Tabelle 1

*Skalenmittelwerte MBI-SS*

	<i>Minimum</i>	<i>Maximum</i>	<i>Mittelwert</i>	<i>SD</i>
Erschöpfung	1.60	6.00	3.65	.99
Zynismus	1.00	6.00	3.00	1.38
Reduzierte Wirksamkeit	1.33	4.67	2.64	.65

Dabei zeigt sich, dass der Mittelwert der vorliegenden Stichprobe für die Dimension Erschöpfung über dem Durchschnitt liegt. Als Referenzwert dient hier die Skalierung des Fragebogens. Ein Durchschnittswert von  $M= 3.6$  bedeutet also, dass sich der Durchschnitt der Studierenden laut MBI-SS manchmal, beziehungsweise tendenziell eher oft, erschöpft fühlt. Im Bereich Zynismus ist eine durchschnittliche Ausprägung zu verzeichnen. Reduzierte Wirksamkeit dagegen liegt unter dem Durchschnitt, was im Umkehrschluss wiederum bedeutet, dass die Studierenden ihre Effizienz eher nicht als beeinträchtigt erleben.

Ein Vergleich mit der Studie von Gusy et al. (2010), die ein ähnliches Studiendesign wählten und ebenfalls den MBI-SS einsetzen, zeigt, dass die Werte dieser Arbeit über denen von Gusy und Kollegen liegen. Die Wissenschaftler fanden in ihrer Stichprobe einen durchschnittlichen Erschöpfungswert ( $M= 2.82$ ,  $SD= 1.46$ ). Der Mittelwert für die Dimension Bedeutungsverlust des Studiums lag mit  $M= 1.69$  ( $SD= 1.54$ ) deutlich unter dem Wert der vorliegenden Stichprobe ( $M= 3.0$ ,  $SD= 1.38$ ). Auch in der Skala reduziertes Wirksamkeitserleben bewerteten sich die Studenten dieser Stichprobe als weniger effizient ( $M= 2.64$ ,  $SD= 0.66$ ) als in Gusys Untersuchung ( $M= 1.93$ ,  $SD= 1.23$ ).

## 5.2 Hypothesentestung

### *Ergebnis Hypothese 1*

Tabelle zwei veranschaulicht, wie die MBI-SS Facetten Erschöpfung, Zynismus und Effizienz mit der Stressdimension Überforderung zusammenhängen. Für die Hypothese eins ist die Korrelation zwischen Überforderung und Erschöpfung von Bedeutung. Die Ergebnisse aus Tabelle zwei implizieren, dass zwischen Überforderung und Erschöpfung ein positiver Zusammenhang ( $r = .42$ ,  $p < .01$ ) besteht.

Tabelle 2

*Korrelationen und Interne Konsistenzen der MBI-SS Skalen mit Überforderung*

	(1)	(2)	(3)	(4)
(1)Überforderung	(.70)			
(2)Effizienz	.269**	(.75)		
(3)Zynismus	.224*	.480**	(.89)	
(4)Erschöpfung	.422**	.262**	.304**	(.85)

\* $p < .05$ . \*\* $p < .01$ .

*Anmerkungen.* Die Reliabilität der Skalen (Cronbachs  $\alpha$ ) ist in Klammern auf den Diagonalen angegeben.

Die Ergebnisse der einfachen linearen Regression bestätigen diesen Zusammenhang. Überforderung erwies sich als signifikanter Prädiktor für Erschöpfung bei Studenten ( $\beta = .42$ ,  $p < .01$ ) (siehe Tabelle 3). Des Weiteren lässt sich aus dem Ergebnis der ELR schlussfolgern, dass 18,2 Prozent der Varianz der Erschöpfung durch Überforderung erklärt wird.

Tabelle 3

*Lineare Regression HI*

Prädiktor	B	SE	$\beta$	$R^2$
Überforderung	.428	.082	.427**	.182

\*\* $p < .01$

*Ergebnis Hypothese 2*

Die korrelative Betrachtung des Zusammenhanges zwischen Bewältigungsstilen und Verringerung des Gefühls reduzierter Wirksamkeit bestätigt die im Vorhinein getroffene Annahme. Zwischen sozialem Coping-Stil und reduzierter Wirksamkeit besteht ein signifikanter negativer Zusammenhang ( $r = -.19$ ,  $p < .05$ ) (siehe Tabelle 4).

Wie angenommen ist der Zusammenhang zwischen den beiden Dimensionen im Vergleich zu den anderen Coping-Stilen am stärksten. Soziale Bewältigung korreliert unter allen Bewältigungsstilen am stärksten negativ mit reduzierter Wirksamkeit.

Ebenfalls signifikant wird jedoch der Zusammenhang zwischen proaktivem Coping-Stil und reduziertem Wirksamkeitserleben ( $r = -.18$ ,  $p < .05$ ). Am geringsten fällt der Zusammenhang zwischen Religion als Bewältigungsform und reduziertem Wirksamkeitserleben aus ( $r = -.06$ ,  $p < .05$ ). Die Korrelationen mit dem Kriterium deuten jedoch auf eine eher geringe erklärte Varianz hin. Wie bereits beschrieben, scheinen die Prädiktoren jedoch unterschiedlich bedeutsam zu sein.

Tabelle 4

*Korrelationsmatrix der Bewältigungsstile mit reduzierter Wirksamkeit (AV)*

	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
(1)Religion	1					
(2)Sozial	.008	1				
(3)Positiv	.181*	.177*	1			
(4)Proaktiv	.003	.110	-.012	1		
(5)Alkohol	-.024	.119	.159	-.100	1	
(6)Reduzierte Wirksamkeit	-.068	-.196*	-.147	-.182*	-.095	1

\* $p < .05$

Die Korrelation der Prädiktoren untereinander ist darüber hinaus nicht zu vernachlässigen. Die Ergebnisse der Multiplen Regressionsanalyse können jedoch die gefundenen Zusammenhänge, die mittels Pearson Korrelation berechnet wurden, nicht bestätigen. Für keinen der fünf Coping-Stile als Prädiktoren für reduzierte Wirksamkeit kann ein signifikantes Ergebnis erzielt werden (siehe Tabelle 5).

Zieht man die standardisierten Beta Koeffizienten zum Vergleich der Gewichtung der Prädiktoren heran, so zeigt sich, dass der Betrag des  $\beta$  Gewicht bei „Proaktiv“ ( $\beta_{\text{proaktiv}} = -.17$ ,  $p < .05$ ) höher ist als bei „Sozial“ ( $\beta_{\text{sozial}} = -.14$ ,  $p < .05$ ) (siehe Tabelle 5). Der proaktive Coping-Stil scheint also in Bezug auf die Verringerung des reduzierten Wirksamkeitserlebens ein bedeutenderer Prädiktor zu sein, als der soziale Stil.

Der Wert für  $R^2$  ist relativ gering. Lediglich 8,7 Prozent der Varianz der Kriteriumsvariablen kann durch die fünf Prädiktoren aufgeklärt werden, mehr als 90 % der Varianz in der abhängigen Variable sind unbekannt.

Tabelle 5

*Multiple Regressionsanalyse*

<b>Prädiktoren</b>	<b>B</b>	<b>SE</b>	<b><math>\beta</math></b>	<b><math>R^2</math></b>
Religion	-.052	.093	-.050	.087
Sozial	-.149	.090	-.149	
Positiv	-.116	.105	-.101	
Proaktiv	-.184	.093	-.175	
Alkohol	-.078	.088	-.080	

\* $p < .05$ . \*\* $p < .01$ .

*Ergebnis Hypothese 3*

Die Korrelationstabelle liefert Einblick in den Zusammenhang zwischen Unsicherheit und Zynismus. Zwischen Unsicherheit bei Studierenden und Zynismus besteht ein moderater positiver Zusammenhang ( $r = .32$ ,  $p < .01$ ) (siehe Tabelle 6)

Tabelle 6

*Korrelationsmatrix MBI-SS Skalen und Unsicherheit*

	(1)	(2)	(3)	(4)
(1)Zynismus	1			
(2)Reduzierte Wirksamkeit	.535**	1		
(3)Erschöpfung	.305**	.282**	1	
(4)Unsicherheit	.317**	.317**	.336**	1

\*\*p&lt;.01

Die Ergebnisse der ELR untermauern den Zusammenhang der beiden Dimensionen. Unsicherheit erwies sich als signifikanter Prädiktor für Zynismus bei Studierenden ( $\beta = .32$ ,  $p < .01$ ) (siehe Tabelle 7).

Tabelle 7

*Lineare Regression H3*

Prädiktor	B	SE	$\beta$	$R^2$
Unsicherheit	.38	.10	.32**	.10

\*\*p&lt;.01

## 6 Diskussion

### 6.1 Zusammenfassung und Interpretation

Ziel der vorliegenden Studie war es, Burn-Out Erleben bei Studierenden zu untersuchen und Zusammenhänge zu den Konstrukten Stress und Coping aufzuzeigen.

Der Mittelwert des Kernsymptomes von Burn-Out lag in dieser Stichprobe deutlich über den Werten einer spanischen und einer niederländischen Stichprobe, von denen Maslach et al. (1996) berichten (siehe Abb. 5). Auch der Bedeutungsverlust des Studiums scheint bei den Studierenden in der vorliegenden Studie im Mittel höher ausgeprägt. Reduziertes Wirksamkeitserleben dagegen liegt in einem vergleichbaren Bereich.

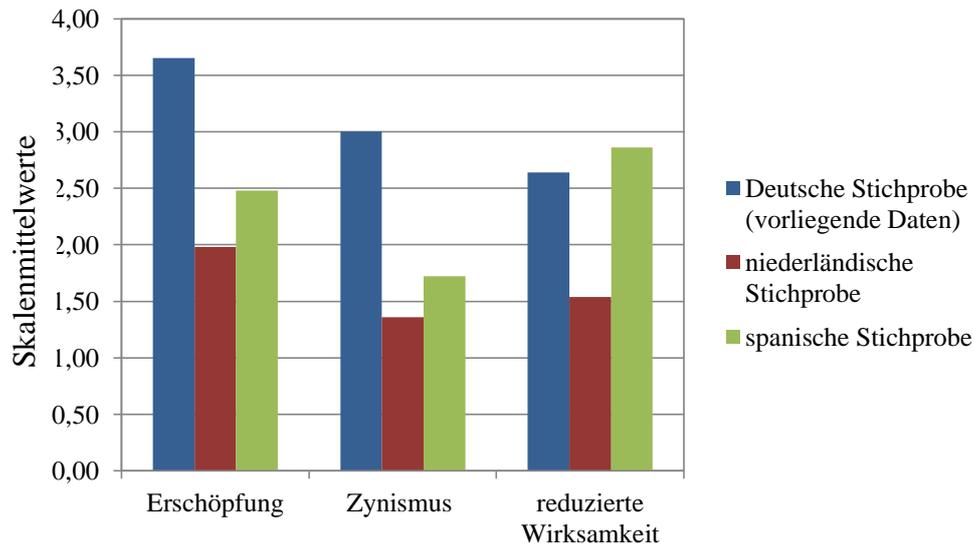


Abb. 5 Vergleich der Burnout Skalenmittelwerte der erhobenen Stichprobe mit den Ergebnissen einer spanischen und einer niederländischen Stichprobe

Um den Zusammenhang zwischen Burn-Out, Stress und Coping näher zu betrachten, wurden drei Hypothesen aufgestellt, die mittels einfacher linearer Regression, sowie multipler Regression getestet wurden.

Stress wurde als Ursache von Burn-Out bereits seit den Anfängen der Stressforschung umfassend diskutiert und untersucht (Seyle, 1936; Faber, 1983; Hobfoll, 1989). Das Besondere an dieser Studie ist jedoch, dass einzelne Facetten von Burn-Out und Stress näher betrachtet werden. Die Betrachtung spezifischer Skalen ermöglicht es, detaillierte Aussagen über Wirkmechanismen zu treffen und den globalen Zusammenhang zwischen den beiden Konstrukten besser zu verstehen. Außerdem wurden im Kontext der studentischen Untersuchung Coping-Stile berücksichtigt, da bereits frühere Untersuchungen Evidenz dafür lieferten, dass bestimmte Bewältigungsstile Einfluss auf die Beziehung zwischen Stress und Burn-Out haben (Etzion, 1984; Brodsky, 1982; Faber, 1983; Gusy et al. 2010). In der vorliegenden Studie sollte daher untersucht werden, welcher Coping-Stil für Studierende am effektivsten ist, um Burn-Out Erleben zu reduzieren.

Hypothese eins und Hypothese drei, die sich beide auf Zusammenhänge zwischen Stressfacetten und Burn-Out Skalen beziehen, wurden durch die Daten der Stichprobe unterstützt. Der in Hypothese eins postulierte Zusammenhang zwischen subjektiver Überforderung und Erschöpfung erwies sich als signifikant ( $\beta = .42$ ,  $p < .01$ ).

In Hypothese zwei wurde die Annahme aufgestellt, dass der soziale Bewältigungsstil im Vergleich zu den vier anderen erhobenen (proaktiv, Alkohol, Religion und positiv) bei Studierenden am stärksten dazu beiträgt, ein Gefühl verringerter Effizienz zu reduzieren. Bei der Betrachtung der Korrelationen konnte eine derartige Tendenz zumindest angenommen werden, denn die Korrelation zwischen sozialer Bewältigung und reduzierter Wirksamkeit war im Vergleich mit den anderen Bewältigungsstilen am stärksten ( $r = -.19$ ,  $p < .05$ ). Jedoch konnte die im Anschluss berechnete Multiple Regression das Ergebnis nicht bestätigen. Keine der Coping Strategien stellte sich als signifikanter Prädiktor für die Verringerung reduzierter Wirksamkeit heraus. Auch der Anteil der erklärten Varianz an der Gesamtvarianz ( $R^2 = .087$ ) deutet darauf hin, dass weitere Prädiktoren zur Vorhersage der reduzierten Wirksamkeit eine Rolle spielen, die jedoch in der vorliegenden Hypothesenprüfung nicht berücksichtigt wurden.

Ursache für die Divergenz zwischen signifikanter Korrelation und nicht signifikantem Ergebnis der multiplen Regression ist vor allem die Korrelation der Prädiktoren untereinander. Die Korrelationen zwischen den Prädiktoren sind zwar nicht außerordentlich hoch, jedoch fallen sie beinahe so hoch aus, wie die Korrelation zwischen Prädiktoren und Kriterium.

Auch die Wirkrichtung zwischen den Bewältigungsstilen und dem Gefühl reduzierter Wirksamkeit kann diskutiert werden.

Da die Korrelation für den sozialen und proaktiven Bewältigungsstil mit reduziertem Wirksamkeitserleben signifikant wird, kann davon ausgegangen werden, dass zwischen den beiden Konstrukten eine Beziehung besteht. Korrelationen zeigen zwar einen Zusammenhang, dürfen aber nicht kausal interpretiert werden. Die Ergebnisse der multiplen Regression zeigen, dass Bewältigungsstile nicht zur Vorhersage reduzierter Wirksamkeit geeignet sind. Da die Korrelation jedoch signifikant wird, kann gemutmaßt werden, dass ein Kausalschluss in die andere Richtung vorliegt. So wäre es möglich, dass reduzierte Wirksamkeit eine Vorhersage darüber macht, welcher Bewältigungsstil angewandt wird. Diese Hypothese wurde jedoch nicht überprüft.

Ein weiterer Grund dafür, warum die multiple Regression nicht signifikant wird, könnte darin begründet liegen, dass die Suche nach der Bewältigung in der Regel nach wahrgenommen Stress erfolgt (Lazarus, 1966).

Diese Theorie würde ebenfalls dafür sprechen, dass die Wirkrichtung umgekehrt zur formulierten Hypothese ist und reduzierte Wirksamkeit bestimmte Bewältigungsmuster vorhersagt.

Von den in der Studie betrachteten Coping-Stilen kommt die proaktive Bewältigung (z.B. „Ich versuche Stress schon im Vorfeld zu vermeiden“) als einzige im Vorhinein zur Anwendung. In der multiplen Regression hatte genau dieser proaktive Coping-Stil am ehesten die Tendenz signifikant zu werden und nicht -wie angenommen- der soziale Stil.

Im Vergleich der Gewichtungskoeffizienten ist der proaktive Stil der stärkste Prädiktor. Die Veränderung in der Reihenfolge der effizientesten Coping-Stile zwischen bivariater Korrelation und Multipler Regression kann folgendermaßen erklärt werden. Proaktive Bewältigung hat am wenigsten Anteile mit den anderen Prädiktoren gemeinsam und liefert daher den vergleichsweise höchsten eigenständigen Vorhersagebeitrag für reduzierte Wirksamkeit. Proaktives Coping unterscheidet sich insofern von den anderen Prädiktoren, als dass er der einzige präventiv angewandte Coping-Stil ist, während die vier weiteren Bewältigungsstile erst als Konsequenz auf Stress angewandt werden. Aufgrund dieser Eigenart stellt proaktives Coping möglicherweise eine Sonderform dar, die sich von den anderen Stilen unterscheidet und deshalb weniger mit diesen korreliert.

Außerdem wird durch die schlechte Reliabilität der Skala „positives Coping“ ( $\alpha=.588$ ) die Vorhersage unterschätzt. Es kann spekuliert werden, dass eventuell ein signifikanter Zusammenhang zwischen positiven Coping und reduzierter Wirksamkeit gefunden worden wäre, wenn präziser gemessen worden wäre.

Die niedrige Effektstärke spricht jedoch nicht dafür und ist ein Indiz, dass Coping-Stile keine aussagekräftigen Prädiktoren sind, um einen Anteil an der Gesamtvarianz von reduzierter Wirksamkeit zu erklären. Obwohl die Hypothese nicht unterstützt werden konnte, ist das Modell der Multiplen Regression für die Fragestellung geeignet, denn es wurde angenommen, dass nicht nur ein Coping-Stil angewandt wird, sondern immer mehrere in Kombination, was die Korrelation zwischen den Prädiktoren zeigen.

In Bezug auf die Prüfung der Ursprungshypothese (Hypothese 2) ist es daher im Nachhinein problematisch zu betrachten, dass die untersuchten Bewältigungsstrategien so verschieden sind. Zum einen ist der proaktive Stil der einzige, der präventiv angewandt wird und die anderen vier erst als Bewältigung vorhandener Stressoren, zum zweiten unterscheiden sich die fünf Coping-Stile auch darin, dass manche aktive, verhaltensmäßige

Strategien darstellen, während andere internal, kognitiv sind. Hahn und Dormann (2013) unterscheiden hier noch einmal zwischen internen Ressourcen, also solche über die eine Person selbst verfügt, wozu Bewältigungsstile zählen, und externen Ressourcen. Eine externe Ressource wäre beispielsweise soziale Unterstützung. Nach diesem Verständnis stellt soziale Unterstützung auch eine Sonderform dar und ist eventuell von den anderen Strategien abzugrenzen. Da Personen in der Regel eine Kombination aus den verschiedenen Coping Strategien anwenden, ist es umso schwerer, eine effiziente Strategie zu identifizieren, durch die, wie angenommen, ein großer Teil der Varianz von Verringerung der reduzierten Wirksamkeit erklären kann.

Auch für Hypothese drei lieferten die gewonnenen Daten Evidenz. So konnte mit Unsicherheit eine weitere Stressfacette als Prädiktor für die Subskala von Burn-Out identifiziert werden. Subjektiv empfundene Unsicherheit hängt demnach mit höheren Werten auf der Zynismus Skala zusammen ( $\beta = .32, p < .01$ ).

Die Aussagen dieses empirischen Ergebnisses deuten darauf hin, dass die beiden Stressfacetten Überforderung und Unsicherheit entscheidende Bestandteile im Zusammenhang mit Burn-Out spielen. Nichtsdestotrotz gibt es einige Einschränkungen dieser Studie, auf die im Folgenden kurz eingegangen werden soll.

## 6.2 Limitationen

### *Einschränkungen der Studie*

Zunächst kann bei einer kritischen Analyse der einzelnen Items angemerkt werden, dass sowohl die Skala Unsicherheit, als auch die Skala Überforderung zahlreiche schiefe Itemverteilungen enthält. Bei genauer Betrachtung der Skala Unsicherheit zeigt sich beispielsweise, dass die Items Unsicherheit in Bezug auf den Wohnort, Unsicherheit in Bezug auf finanzielle Probleme und Unsicherheit in Bezug auf eine ernsthafte Erkrankung einer sehr schiefen Verteilung unterliegen. Das gleiche Bild zeigt sich außerdem für dieselben Items der Skala Überforderung. Als Ursache für das Zustandekommen der schiefen Itemverteilungen kann angenommen werden, dass Studenten sich mit diesen Problemen einfach nicht konfrontiert sehen.

Im Vorhinein der Erhebung wurde jedoch angenommen, dass Stress-Unterfacetten wie Unsicherheit und Überforderung auch bei Studenten nicht nur im unmittelbaren Kontext des Studiums relevant sind, sondern Studierende sich häufig auch damit konfrontiert sehen, wie sie ihr Studium finanzieren, oder eine günstige Wohnung finden.

Diese Annahme scheint jedoch für die vorliegende Stichprobe nicht zu gelten. Berechnet man eine Einfache Lineare Regression nur mit dem Item „Unsicherheit in Bezug auf das Studium“ und wählt als abhängige Variable wieder Zynismus, so erhält man allein mit diesem Item ein höheres  $\beta$  Gewicht ( $\beta=.40$ ,  $p<.01$ ) und ein höheres  $R^2$ , als unter Hinzunahme der restlichen sechs Items. Das heißt also, die sechs Items, die verschiedene Facetten des Lebens umfassen, liefern keinen zusätzlichen Vorhersagebeitrag für Zynismus.

Ein interessantes Bild zeigt sich jedoch bei der Betrachtung des Items Überforderung aufgrund eigener Erwartungen und Ansprüche. Die linksschiefe Verteilung (siehe Abb. 6) untermauert die Annahmen der Arbeitsdefinition, wonach die subjektive Bewertung eine Schlüsselrolle in der Burn-Out-Entstehung spielt.

Auch die Hypothesenableitung, bei der angenommen wurde, dass die subjektive Bewertung bei der Einschätzung von Überforderung eine große Rolle spielt, kann durch diese Erkenntnis gestützt werden. Schon Brühlmann (2013) fand, dass überhöhte Selbstansprüche als Stressverstärker wirken. Innere Antreiber und Ansprüche können also psychische und körperliche Symptome weiter verstärken, sodass die Spannung zunimmt, und Ressourcen abnehmen und sich die Stressspirale weiter zuspitzt.

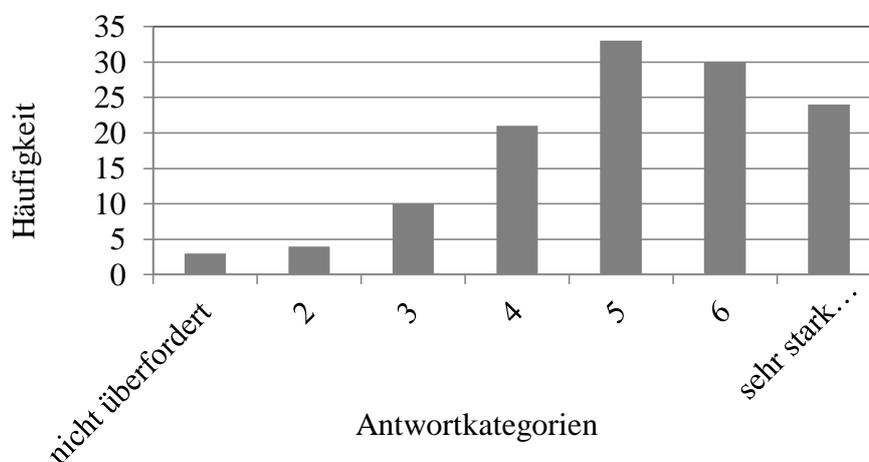


Abb. 6: Verteilung der Antworten beim Item Überforderung aufgrund eigener Erwartungen und Ansprüche

*Kritik an den Operationalisierungs-Instrumenten*

An allgemeiner Aussagekraft der empirischen Ergebnisse lässt sich positiv hervorheben, dass die Erhebung anonymisiert erfolgte, und das vertrauliche Thema Burn-Out so erhoben wurde, dass keine Rückschlüsse auf die Probanden möglich sind. Viele Menschen empfinden bei diesem Thema nämlich Scham, sodass eine Interviewmethode, wie sie beispielsweise von Cherniss (1980) als Alternative zu gängigen Fragebogen Methoden vorgeschlagen wurde, eher ungeeignet wäre.

Wie anfangs bereits angeklungen ist Burn-Out ein Begriff, der nicht nur definitorisch schwer zu erfassen ist, sondern auch Überlappungen zu verwandten Konstrukten aufzeigt. Auch der MBI steht häufig in der Kritik und wird als fragwürdiges Operationalisierungsinstrument bezeichnet.

Nichtsdestotrotz eignet sich die spezielle Form des MBI für Studierende für die vorliegende Studie. Auf Basis einer leicht modifizierten Arbeitsdefinition nach Maslach wurden die drei Kernsymptome Erschöpfung, Zynismus und reduzierte Wirksamkeit mittels Selbstreport erfasst. Die Erfassung durch Selbstbericht kann zwar insofern kritisiert werden, dass es zu Verzerrungen aufgrund individueller Empfindungen kommt, aber genau diese Subjektivität ist auch Kernbestandteil der aufgestellten Burn-Out Definition, was die Befragung durch Selbstauskunft rechtfertigt.

Methodologische Schwächen fallen bei der Erfassung von Stress durch den SCI (Satow, 2012) auf. Einige Items der Subskalen Überforderung und Unsicherheit scheinen ungeeignet für die Erfassung studentischen Stresserlebens. Hier wäre abzuwägen, eventuell spezifischere Stressskalen einzusetzen, die spezielle Stressoren im studentischen Kontext erfassen.

*Stichprobe*

Zu diskutieren wäre zudem die Größe und Zusammensetzung der Stichprobe. Hier könnte mit einer größeren Probandenzahl eine größere Teststärke erzielt werden, außerdem sollte eine größere Heterogenität bezüglich der Geschlechterverteilung angestrebt werden. Positiv ist jedoch die Vielfalt der Studiengänge. Auch die Homogenität bezüglich Alter und Abschluss (70,6% Bachelor) wird nicht als Schwäche der Studie ausgelegt, sondern ermöglicht es, die Ergebnisse speziell für diese Probandengruppe zu interpretieren.

### 6.3 Ausblick auf zukünftige Forschung

Burn-Out ist unter jüngeren und höher gebildeten Menschen stärker verbreitet, wonach Studierende zur Risikogruppe zählen (Maslach et al. 2001). Diese Tatsache zeigt, dass Forschung in diesem Bereich intensiviert werden sollte, um die Zusammenhänge besser verstehbar zu machen.

Mischel (1968) spricht sich beispielsweise dafür aus, statt auf globaler Ebene zu operieren, verstärkt Person-Situations-Zusammenhänge zu eruieren (Mischel, 1968, zit. nach Burisch, 2010). Interessant wäre es beispielsweise, effiziente Coping Strategien zu identifizieren und die Ressourcenforschung weiter voranzutreiben. Welche bewussten, unbewussten Coping Strategien oder Kombinationen aus Coping-Stilen setzen Menschen ein, die trotz schwerer Belastung nicht ausbrennen?

Denn Coping ist ein weites und zum Teil unübersichtliches Feld. In der vorliegenden Studie wurde nur ein kleiner Teil von Bewältigungsstrategien untersucht, wobei es sicher lohnenswert wäre, weitere Mechanismen, die zur Prävention und Reduktion von Stress und Burn-Out dienen, empirisch zu erforschen.

Ein zurzeit weit verbreiteter, aber auch gefährlicher Trend ist beispielsweise die Stresskompensation mittels Hirndoping. Durch die Einnahme leistungssteigernder Mittel versprechen sich die Konsumenten eine bessere Bewältigung des verspürten Leistungsdruckes (Middendorff, et al., 2012).

Eine weitere interessante Forschungsfrage wäre, inwiefern neue Medien, wie Fernsehen, Internet oder Computerspiele als Bewältigungsstrategien nützlich sind. Gerade bei jungen Menschen steigt die Verwendung digitaler Medien und virtueller Netzwerke stetig. Welche Rolle spielen also beispielsweise soziale Netzwerke bei der Stresskompensation von Studierenden? Erste Untersuchungen in dem Bereich gibt es bisher schon. Buchwald und Hiller (2011) haben beispielsweise angenommen, dass die Kombination aus online- und realweltlicher Unterstützung den Vorteil hat, dass die zusätzliche Vernetzung eine erhöhte Unterstützungsleistung nach sich zieht. In ihrer Studie konnte diese Annahme jedoch nicht bestätigt werden. Die Ergebnisse zeigen, dass eher keine moralisch emotionale Unterstützungsleistung von Seiten der Facebook-Freunde wahrgenommen wird und dass das über Facebook angelegte Beziehungsnetzwerk nicht als externaler zusätzlicher Ressourcenpool für Coping begriffen werden kann.

## 6.4 Implikationen für die Praxis

Wie anfangs beschrieben, wurde deutlich, dass Burn-Out nicht durch einen einzigen Faktor erklärt werden kann, sondern dass eine Kombination aus internalen und externen Faktoren an der Entstehung eines Burn-Out beteiligt zu sein scheint. Die Ergebnisse dieser Studie verdeutlichen die Relevanz der subjektiven Komponente bei der Entstehung von Burn-Out.

So ist es sicherlich sinnvoll, die Studienbedingungen und externalen Stressoren im Studium zu reduzieren, um Überforderung zu vermeiden. Jedoch sollten Interventionen bereits am Individuum ansetzen. Stressmanagement-Trainings, Zeitmanagement und das Erlernen spezieller Lernstrategien können sinnvolle präventive Maßnahmen für Studierende sein, die dabei helfen, die Selbststudienzeit effizienter zu gestalten (Gusy et al. 2010). Auch Achtsamkeitstraining wird gerne eingesetzt. Nicht zu vernachlässigen ist außerdem das Erkennen von Stressverstärkern, wie beispielsweise überhöhte Ansprüche an sich selbst.

Es ist wichtig, dass ein Verständnis für die Prädiktoren von Burn-Out bei den Studierenden geschaffen wird. Verhaltens- und Verhältnisprävention sollten möglichst ausbalanciert sein. Verhaltensprävention setzt am Individuum an, Verhältnisprävention dagegen auf organisationaler Ebene, wie beispielsweise bei Führung oder Arbeitsprozessen (Berger et al., 2012).

Ziel sollte es sein, Arbeitsengagement als Gegenpol zu Burn-Out zu fördern. Maslach et al. (2001) verstehen darunter einen anhaltenden positiven, affektiv-motivationalen Zustand, der aus der Erfüllung der eigenen Wünsche oder Befriedigung persönlicher Bedürfnisse resultiert, und durch die Dimensionen Vitalität, Hingabe und Absorbiertheit charakterisiert ist. Hier fanden Schaufeli et al. (2002), dass akademischer Erfolg positiv mit Engagement und negativ mit Burn-Out korreliert. Auch Antonowskis Salutogenesemodell (1979) beschreibt eine sinnvolle Strategie zum Umgang mit Stress und seinen Folgeerscheinungen. Stress wird hier als etwas Alltägliches verstanden und die Haltung diesbezüglich als entscheidende Komponente. Ziel ist es daher, ein sogenanntes Kohärenzgefühl zu entwickeln.

Das bedeutet, dass Menschen zum einen Verstehbarkeit brauchen, aber auch Handhabbarkeit, im Sinne von Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten, sowie Sinnhaftigkeit. Auch in diesem Modell wird deutlich, dass die Umwelt präventiven Einfluss hat, denn Verstehbarkeit im Sinne von Transparenz und Information muss von universitärer Seite her erfolgen.

Sinnhaftigkeit und Handhabbarkeit sind jedoch zwei Aspekte, die die Person selbst für sich entwickeln muss. Angesichts ständiger Veränderungen und zunehmender Komplexität im Arbeitsleben und an Universitäten ist das Thema Burn-Out und Stress präsenter denn je und verdient Aufmerksamkeit, um das Phänomen besser verstehen und dagegen intervenieren zu können.

## **7 Fazit**

Arbeit oder Studium können Ursprung von Stress sein und negative Folgen, wie beispielsweise die Ausbildung eines Burn-Out nach sich ziehen. Jedoch gibt Arbeit auch die Möglichkeit ein bedeutungsvolles Leben zu leben. Claussen, Bjørndal und Hjort (1993) zeigten, dass Depression, Angsterkrankungen und somatische Beschwerden bei Arbeitslosen um das vier-bis Zehnfache erhöht sind. Es gilt also, Arbeits- und Studienbedingungen adäquat zu gestalten und individuelle Ressourcen zu fördern um Stress möglichst zu vermeiden beziehungsweise zu reduzieren.

Denn die Ergebnisse der Arbeit konnten einen Zusammenhang zwischen den Stressfacetten Überforderung und Unsicherheit mit den Burn-Out Dimensionen Erschöpfung und Zynismus nachweisen. Des Weiteren konnte aufgezeigt werden, dass verschiedene Coping-Stile unterschiedlich stark mit der Verringerung reduzierten Wirksamkeitserlebens, einer der drei Hauptdimensionen von Burn-Out, zusammenhängen. Gerade der Einfluss von Coping auf Stress und Burn-Out, insbesondere der Zusammenhang zwischen sozialer Unterstützung und Burn-Out, muss jedoch noch näher untersucht werden. Unklar ist nämlich bislang noch, ob fehlende soziale Unterstützung zu Burn-Out führt, oder Burn-Out zu sozialer Isolation. Um diese Frage zu beantworten, bedarf es Längsschnittstudien oder Interventionsdesigns.

**Literaturverzeichnis**

- Antonovsky, A. (1979). *Health, stress, and coping*. New Jersey: Jossey-Bass.
- Berger, M., Schneller, C. & Maier, W. (2012). Arbeit, psychische Erkrankungen und Burn-out. *Der Nervenarzt*, 83(11), 1364-1372. doi:10.1007/s00115-012-3582-x
- Brodsky, C. M. (1982). Work stress in correctional institutions. *Journal of Prison and Jail Health*, 2(2), 74-102.
- Brühlmann, T. (2013). Burnout. Stressverarbeitungsstörung und Lebenssinnskrise. *Der Schmerz*, 27(5), 521-533.
- Buchwald, P. & Hiller, C. (2011). *Soziale Unterstützung und Stressbewältigung durch Facebook*. Zugriff am 16.05.2015 unter <http://www.petra-buchwald.de/BuchwaldHiller-Facebook2011.pdf>.
- Burisch, M. (2010). *Das Burnout-Syndrom*. Heidelberg: Springer.
- Carver, C. S., Scheier, M. F., & Weintraub, J. K. (1989). Assessing coping strategies: a theoretically based approach. *Journal of personality and social psychology*, 56(2), 267-283.
- Cherniss, C. (1980). *Professional burnout in human service organizations*. New York: Praeger Publishers.
- Chirico, R. & Selders, B. (2010). *Bachelor statt Burnout: entspannt studieren-wie geht das?* Stuttgart: UTB.
- Claussen, B., Bjørndal, A., & Hjort, P. F. (1993). Health and re-employment in a two year follow up of long term unemployed. *Journal of epidemiology and community health*, 47(1), 14-18. doi:10.1136/jech.47.1.14
- Etzion, D. (1984). Moderating effect of social support on the stress-burnout relationship. *Journal of Applied Psychology*, 69(4), 615-622. doi:10.1037/0021-9010.69.4.615
- Farber, B. A. (ed.). (1983). Introduction: A critical perspective on burnout. In *Stress and burnout in the human service professions*, 177, (p.1-20). New York: Pergamon Press.
- Fischer, H. J. (1983). A psychoanalytic view of burnout. In B.A. Farber (ed.), *Stress and burnout in the human service professions*, 177, (p.40-45). New York: Pergamon Press.
- Folkman, S. (1984). Personal control and stress and coping processes: A theoretical analysis. *Journal Of Personality And Social Psychology*, 46(4), 839-852. doi:10.1037/0022-3514.46.4.839

- Freudenberger, H. J. (1974). Staff burn-out. *Journal of social issues*, 30(1), 159-165. doi:10.1111/j.1540-4560.1974.tb00706.x
- Freudenberger, H. J. (1975). The staff burn-out syndrome in alternative institutions. *Psychotherapy: Theory, Research & Practice*, 12(1), 73. doi:10.1037/h0086411
- Frost, B. & Mierke, K. (2013). Stresserleben und Stressbewältigung bei Studierenden Funktionale und dysfunktionale Strategien und weitere Einflussvariablen. *Journal of Business and Media Psychology*, 4 (1), 13-24.
- Gumz, A., Brähler, E. & Erices, R. (2012). Burnout und Arbeitsstörungen bei Studenten. *Psychotherapie Psychosomatik Medizinische Psychologie*, 62(1), 33-39. doi:10.1055/s-0031-1297943
- Gumz, A., Erices, R., Brähler, E. & Zenger, M. (2013). Faktorstruktur und Gütekriterien der deutschen Übersetzung des Maslach-Burnout-Inventars für Studierende von Schaufeli et al.(MBI-SS). *Psychotherapie Psychosomatik Medizinische Psychologie*, 63, 77-84. doi:10.1055/s-0032-1323695
- Gusy, B., Lohmann, K. & Drewes, J. (2010). Burnout bei Studierenden, die einen Bachelor-Abschluss anstreben. *Prävention und Gesundheitsförderung*, 5(3), 271-275. doi:10.1007/s11553-010-0251-4
- Guthrie, E., Campbell, M., Black, D., Creed, F., Bagalkote, H. & Shaw, C. (1998). Psychological stress and burnout in medical students: a five-year prospective longitudinal study. *Journal of the Royal Society of Medicine*, 91(5), 237-243.
- Hahn, V. C. & Dormann, C. (2013). Stress, Burnout und Arbeitsengagement *Handbuch Strategisches Personalmanagement*, 553-575. Wiesbaden: Springer.
- Hedderich, I. (2012). *Burnout: Ursachen, Formen, Auswege*, 2465. München: CH Beck Verlag.
- Hobfoll, S. E. (1989). Conservation of resources: A new attempt at conceptualizing stress. *American psychologist*, 44(3), (p. 513). doi:10.1037/0003-066X.44.3.513
- Jacobs, S. R., & Dodd, D. (2003). Student burnout as a function of personality, social support, and workload. *Journal of College Student Development*, 44(3), 291-303. doi:10.1353/csd.2003.0028
- Kahn, R. L. & Antonucci, T. C. (1980). Convoys over the life course: Attachment, roles, and social support. In P.B. Baltes & O. G. Brim (Hrsg.). *Life-span development and behavior*, 3, 253-286. New York: Academic Press.
- Kutter, I. (2010). *„Ich Kann nicht mehr“*. Zugriff am 18.05.2015 unter <http://www.zeit.de/campus/2010/03/burnout-studenten>.

- Lazarus, R. S. (1966). *Psychological stress and the coping process*. New York: McGraw-Hill.
- Lewin, K., Heider, F. T. & Heider, G. M. (1936). *Principles of topological psychology*. New York: McGraw-Hill.
- Maslach, C. (1982). *Burnout, The cost of caring*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.
- Maslach, C., Jackson, S. E. & Leiter, M. P. (1996). *The Maslach Burnout Inventory: Manual*, 3rd ed. Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press.
- Maslach, C. & Leiter, M. P. (2001). *Die Wahrheit über Burnout: Stress am Arbeitsplatz und was Sie dagegen tun können*. Heidelberg: Springer.
- Maslach, C., Schaufeli, W. B. & Leiter, M. P. (2001). Job burnout. *Annual review of psychology*, 52(1), 397-422. doi:10.1146/annurev.psych.52.1.397
- Middendorff, E., Poskowsky, J. & Isserstedt, W. (2012). Formen der Stresskompensation und Leistungssteigerung bei Studierenden. *Hannover: HIS Hochschul-Informationssystem*.
- Pines, A. M. & Keinan, G. (2005). Stress and burnout: The significant difference. *Personality and Individual Differences*, 39(3), 625-635. doi:10.1016/j.paid.2005.02.009
- Satow, L. (2012). *Stress- und Coping-Inventar (SCI): Testmanual und Normen*. Online im Internet: URL: <http://www.drSATOW.de>
- Savicki, V. & Cooley, E. (1983). Theoretical and research considerations of burnout. *Children and Youth Services Review*, 5(3), 227-238. doi:10.1016/0190-7409(83)90028-2
- Schaufeli, W. B., Martínez, 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. doi:10.1177/0022022102033005003
- Schaufeli, W. B. & Taris, T. W. (2005). The conceptualization and measurement of burnout: Common ground and worlds apart. *Work & Stress*, 19(3), 256-262. doi:10.1080/02678370500385913
- Seligman, M. E., Petermann, F. & Rockstroh, B. (1999). *Erlernte Hilflosigkeit*, 16. Weinheim: Beltz.
- Selye, H. (1936). A syndrome produced by diverse nocuous agents. *Nature*, 138(3479), (p.32). doi:10.1038/138032a0
- Selye, H. (1976). *Stress in health and disease*. Oxford: Butterworth-Heinemann.

- Yang, H.-J. & Farn, C. K. (2005). An investigation the factors affecting MIS student burn-out in technical-vocational college. *Computers in Human Behavior*, 21(6), 917-932. doi:10.1016/j.chb.2004.03.001
- Zapf, D., & Semmer, N. K. (2004). Stress und Gesundheit in Organisationen. In H. Schuler (Hrsg.), *Enzyklopädie der Psychologie, Themenbereich D, Serie III, 3*, 1007-1112, Göttingen: Hogrefe.

**Anhang 1: Stress- und Coping Inventar (Originalversion)**

**Fragebogen zum Umgang mit Stress (SCI)**

Vorname: \_\_\_\_\_

Nachname: \_\_\_\_\_

Geburtsdatum: \_\_\_\_ \_\_\_\_ \_\_\_\_

Geschlecht: männlichen  weiblich

Testdatum: \_\_\_\_ \_\_\_\_ \_\_\_\_

Ort: \_\_\_\_\_

**Anleitung:**

Antworten Sie möglichst spontan! Es gibt keine richtigen oder falschen Antworten. Achten Sie darauf, dass Sie keine Aussage auslassen.

Inwieweit haben Sie sich in den letzten drei Monaten durch folgende Unsicherheiten belastet gefühlt?

	nicht belastet						sehr stark belastet
Unsicherheit durch finanzielle Probleme.	<input type="radio"/>						
Unsicherheit in Bezug auf Ihren Wohnort.	<input type="radio"/>						
Unsicherheit in Bezug auf Arbeitsplatz, Ausbildungsplatz, Studium oder Schule.	<input type="radio"/>						
Unsicherheit in Bezug eine ernsthafte Erkrankung.	<input type="radio"/>						
Unsicherheit in Bezug auf die Familie oder Freunde.	<input type="radio"/>						
Unsicherheit in Bezug auf die Partnerschaft.	<input type="radio"/>						
Unsicherheit in Bezug auf wichtige Lebensziele.	<input type="radio"/>						

Inwieweit haben Sie sich in den letzten drei Monaten durch folgende Ereignisse und Probleme überfordert gefühlt?

	Nicht überfordert						Sehr stark überfordert
Schulden oder finanzielle Probleme	<input type="radio"/>						
Wohnungssuche oder Hausbau	<input type="radio"/>						
Leistungsdruck am Arbeitsplatz, im Studium, in Ausbildung oder Schule	<input type="radio"/>						
Erwartungen und Ansprüche der Familie oder Freunde	<input type="radio"/>						
Erwartungen und Ansprüche des Partners	<input type="radio"/>						
gesundheitliche Probleme	<input type="radio"/>						
eigene Erwartungen und Ansprüche	<input type="radio"/>						

Inwieweit haben Sie sich in den letzten drei Monaten durch tatsächlich eingetretene negative Ereignisse belastet gefühlt?

	Nicht eingetreten/ belastet						sehr stark belastet
Verlust von finanziellen Mitteln (mehr als 50.000 EUR)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Verlust von Wohnung oder Haus / Umzug / neuer Wohnort	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Verlust von Arbeitsplatz, Ausbildungsplatz, Studienplatz oder Verweis von der Schule	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Verlust von Familienangehörigen oder Freunden	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Verlust oder Trennung vom Partner	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Verlust von Gesundheit oder Handlungsfähigkeit	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
eigenes Scheitern in wichtigen Lebensbereichen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

## STRESS, BURN-OUT & COPING BEI STUDIERENDEN

Stress und Druck können körperliche Symptome verursachen. Welche Symptome haben Sie bei sich in den letzten sechs Monaten beobachtet?

	trifft gar nicht zu	trifft eher nicht zu	trifft eher zu	trifft genau zu
Ich schlafe schlecht.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich leide häufig unter Magendrücken oder Bauchschmerzen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich habe häufig das Gefühl einen Kloß im Hals zu haben.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich leide häufig unter Kopfschmerzen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich grübele oft über mein Leben nach.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich bin oft traurig.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich habe oft zu nichts mehr Lust.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich habe stark ab- oder zugenommen (mehr als 5kg).	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Meine Lust auf Sex ist deutlich zurückgegangen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich ziehe mich häufig in mich selbst zurück und bin dann so versunken, dass ich nichts mehr mitbekomme.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich habe Zuckungen im Gesicht, die ich nicht kontrollieren kann.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich kann mich schlecht konzentrieren.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich habe Alpträume.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

STRESS, BURN-OUT & COPING BEI STUDIERENDEN

Wie gehen Sie mit Stress um? Es gibt keine richtigen oder falschen Antworten. Antworten Sie möglichst spontan und lassen Sie keine Aussage aus.

		trifft gar nicht zu	trifft eher nicht zu	trifft eher zu	trifft genau zu
positiv	Ich sage mir, dass Stress und Druck auch ihre guten Seiten haben.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
alk (-)	Egal wie groß der Stress wird, ich würde niemals wegen Stress zu Alkohol oder Zigaretten greifen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
aktiv	Ich mache mir schon vorher Gedanken, wie ich Zeitdruck vermeiden kann.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
support	Wenn ich mich überfordert fühle, gibt es Menschen, die mich wieder aufbauen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
positiv	Ich sehe Stress und Druck als positive Herausforderung an.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
positiv	Auch wenn ich sehr unter Druck stehe, verliere ich meinen Humor nicht.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
aktiv	Ich versuche Stress schon im Vorfeld zu vermeiden.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
rel	Bei Stress und Druck finde ich Halt im Glauben.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
rel	Gebete helfen mir dabei, mit Stress und Bedrohungen umzugehen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
rel	Egal wie schlimm es wird, ich vertraue auf höhere Mächte.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
alk	Wenn mir alles zu viel wird, greife ich manchmal zur Flasche.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
aktiv	Ich tue alles, damit Stress erst gar nicht entsteht.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
support	Wenn ich unter Druck gerate, habe ich Menschen, die mir helfen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
alk	Bei Stress und Druck entspanne ich mich abends mit einem Glas Wein oder Bier.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
support	Bei Stress und Druck finde ich Rückhalt bei meinem Partner oder einem guten Freund.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
positiv	Bei Stress und Druck konzentriere ich mich einfach auf das Positive.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
aktiv	Bei Stress und Druck beseitige ich gezielt die Ursachen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
rel	Bei Stress und Druck erinnere ich mich daran, dass es höhere Werte im Leben gibt.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
support	Egal wie schlimm es wird, ich habe gute Freunde, auf die ich mich immer verlassen kann.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
alk	Wenn ich zu viel Stress habe, rauche ich eine Zigarette.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

**Anhang 2: MBI Student Survey**

Im Folgenden finden Sie einige Aussagen zu Gefühlen, die sich auf Ihre Arbeit beziehen. Falls bei Ihnen das angesprochene Gefühl nie auftritt, kreuzen Sie bitte „Dieses Gefühl tritt nie auf“ an. Falls das angesprochene Gefühl bei Ihnen auftritt bzw. Sie das Gefühl kennen, geben Sie bitte an, wie häufig das Gefühl bei Ihnen auftritt.

		Tritt nie auf	Sehr selten	Eher selten	manchmal	Eher oft	Sehr oft	
1	Ich fühle mich von meinem Studium ausgelaugt.							Erschöpfung
2	Am Ende eines Studientages/Universitätstages fühle ich mich erledigt.							
3	Ich fühle mich müde, wenn ich morgens aufstehe und wieder einen Studientag/Universitätstag vor mir habe.							
4	Studieren oder eine Vorlesung besuchen ist wirklich eine Strapaze für mich.							
5	Durch mein Studium fühle ich mich ausgebrannt.							
6	Mein Interesse an meinem Studium ließ seit meiner Immatrikulation nach.							Zynismus
7	Ich bin weniger enthusiastisch bezüglich meines Studiums geworden.							
8	Ich bin zynischer geworden, was den potentiellen Nutzen meines Studiums betrifft.							
9	Ich zweifle an der Bedeutung meines Studiums.							Effizienz
10	Ich kann die Probleme, die in meinem Studium auftreten, effektiv lösen.							
11	Ich glaube, dass ich einen effektiven Beitrag zu den Veranstaltungen, die ich besuche, leiste.							
12	Meiner Meinung nach bin ich ein guter Student.							
13	Ich fühle mich angespornt, wenn ich meine Ziele im Studium erreiche.							
14	Im Verlauf meines Studiums habe ich viele interessante Dinge gelernt.							
15	In den Veranstaltungen bin ich zuversichtlich, dass ich Dinge effektiv bewältige.							

### Anhang 3: Fragebogen Burnout, Stress und Coping



Liebe Teilnehmerin, lieber Teilnehmer,

Vielen Dank, dass Sie sich bereit erklären, an der Studie teilzunehmen!  
Bitte lesen Sie sich nachfolgende Instruktionen sorgfältig durch.

Voraussetzung für die Teilnahme an dieser Studie ist, dass Sie Student/Studentin sind.

In dieser Studie, die im Rahmen einer Bachelor Arbeit an der LMU entwickelt wurde, geht es um das Thema "Stress und Arbeitsbelastung".

Antworten Sie bitte ganz spontan und ohne lange darüber nachzudenken. Es gibt keine richtigen oder falschen Antworten. Die Bearbeitungszeit wird in etwa 15 bis 20 Minuten dauern.  
Ihre Angaben werden streng vertraulich und anonym behandelt und ausschließlich im Rahmen wissenschaftlicher Forschung verwendet.

Studierende der LMU München können sich für ihre Teilnahme eine halbe Versuchspersonen-Stunde bestätigen lassen.

Sollten Sie Fragen haben, können Sie gerne an folgende Email-Adresse schreiben: [Kristina.Ressler@campus.lmu.de](mailto:Kristina.Ressler@campus.lmu.de)

Vielen Dank für Ihre Unterstützung!

Kristina Reßler

Klicken Sie nun bitte auf "Weiter", um mit der Studie fortzufahren.

---

Kristina Ressler, Ludwig-Maximilians-Universität München – 2015

0% ausgefüllt

**1. Inwieweit haben Sie sich in den letzten drei Monaten durch folgende Unsicherheiten belastet gefühlt?**

	nicht belastet				sehr stark belastet			
Unsicherheit durch finanzielle Probleme.	<input type="radio"/>							
Unsicherheit in Bezug auf Ihren Wohnort.	<input type="radio"/>							
Unsicherheit in Bezug auf Ihr Studium.	<input type="radio"/>							
Unsicherheit in Bezug auf eine ernsthafte Erkrankung.	<input type="radio"/>							
Unsicherheit in Bezug auf die Familie oder Freunde.	<input type="radio"/>							
Unsicherheit in Bezug auf die Partnerschaft.	<input type="radio"/>							
Unsicherheit in Bezug auf wichtige Lebensziele.	<input type="radio"/>							

**2. Inwieweit haben Sie sich in den letzten drei Monaten durch folgende Ereignisse und Probleme überfordert gefühlt?**

	nicht überfordert				sehr stark überfordert			
Schulden oder finanzielle Probleme	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>				
Wohnungssuche oder Hausbau	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>				
Leistungsdruck am Arbeitsplatz oder im Studium	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>				
Erwartungen und Ansprüche der Familie oder Freunde	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>				
Erwartungen und Ansprüche des Partners	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>				
gesundheitliche Probleme	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>				
eigene Erwartungen und Ansprüche	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>				

**3. Stress und Druck können körperliche Symptome verursachen. Welche Symptome haben Sie bei sich in den letzten sechs Monaten beobachtet?**

	<b>trifft nicht zu</b>	<b>trifft eher nicht zu</b>	<b>trifft eher zu</b>	<b>trifft ge- nau zu</b>
Ich schlafe schlecht.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich leide häufig unter Magendrücken oder Bauchschmerzen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich habe häufig das Gefühl einen Kloß im Hals zu haben.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich leide häufig unter Kopfschmerzen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich grüble oft über mein Leben nach.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich bin oft traurig.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich habe oft zu nichts mehr Lust.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich habe stark ab- oder zugenommen (mehr als 5kg).	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Meine Lust auf Sex ist deutlich zurückgegangen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich ziehe mich häufig in mich selbst zurück und bin dann so versunken, dass ich nichts mehr mitbekomme.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich habe Zuckungen im Gesicht, die ich nicht kontrollieren kann.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich kann mich schlecht konzentrieren.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich habe Alpträume.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

**4. Inwieweit haben Sie sich in den letzten drei Monaten durch tatsächlich eingetretene negative Ereignisse belastet gefühlt?**

	nicht eingetreten/ belastet				sehr stark belastet			
Verlust von finanziellen Mitteln	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Verlust von Wohnung oder Haus / Umzug / neuer Wohnort	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Verlust von Studienplatz	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Verlust von Familienangehörigen oder Freunden	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Verlust oder Trennung vom Partner	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Verlust von Gesundheit oder Handlungsfähigkeit	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
eigenes Scheitern in wichtigen Lebensbereichen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

**5. Wie gehen Sie mit Stress um? Es gibt keine richtigen oder falschen Antworten. Antworten Sie möglichst spontan und lassen Sie keine Aussage aus.**

	trifft gar nicht zu	trifft eher nicht zu	trifft eher zu	trifft ge- nau zu
Ich sage mir, dass Stress und Druck auch ihre guten Seiten haben.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Egal wie groß der Stress wird, ich würde niemals wegen Stress zu Alkohol oder Zigaretten greifen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich mache mir schon vorher Gedanken, wie ich Zeitdruck vermeiden kann.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Wenn ich mich überfordert fühle, gibt es Menschen, die mich wieder aufbauen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich sehe Stress und Druck als positive Herausforderung an.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Auch wenn ich sehr unter Druck stehe, verliere ich meinen Humor nicht.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

## STRESS, BURN-OUT & COPING BEI STUDIERENDEN

- Ich versuche Stress schon im Vorfeld zu vermeiden.
- Bei Stress und Druck finde ich Halt im Glauben.
- Gebete helfen mir dabei, mit Stress und Bedrohungen umzugehen.
- Egal wie schlimm es wird, ich vertraue auf höhere Mächte.
- Wenn mir alles zu viel wird, greife ich manchmal zur Flasche.
- Ich tue alles, damit Stress erst gar nicht entsteht.
- Wenn ich unter Druck gerate, habe ich Menschen, die mir helfen.
- Bei Stress und Druck entspanne ich mich abends mit einem Glas Wein oder Bier.
- Bei Stress und Druck finde ich Rückhalt bei meinem Partner oder einem guten Freund.
- Bei Stress und Druck konzentriere ich mich einfach auf das Positive.
- Bei Stress und Druck beseitige ich gezielt die Ursachen.
- Bei Stress und Druck erinnere ich mich daran, dass es höhere Werte im Leben gibt.
- Egal wie schlimm es wird, ich habe gute Freunde, auf die ich mich immer verlassen kann.
- Wenn ich zu viel Stress habe, rauche ich eine Zigarette.
-

**6. Im Folgenden finden Sie einige Aussagen zu Gefühlen, die sich auf Ihre Arbeit beziehen. Falls bei Ihnen das angesprochene Gefühl nie auftritt, kreuzen Sie bitte „Dieses Gefühl tritt nie auf“ an. Falls das angesprochene Gefühl bei Ihnen auftritt bzw. Sie das Gefühl kennen, geben Sie bitte an wie häufig das Gefühl bei Ihnen auftritt.**

	nie	sehr selten	eher selten	manchmal	eher oft	sehr oft
Ich fühle mich von meinem Studium ausgelaugt.	<input type="radio"/>					
Am Ende eines Studientages/Universitätstages fühle ich mich erledigt.	<input type="radio"/>					
Ich fühle mich müde, wenn ich morgens aufstehe und wieder einen Studientag/Universitätstag vor mir habe.	<input type="radio"/>					
Studieren oder eine Vorlesung besuchen ist wirklich eine Strapaze für mich.	<input type="radio"/>					
Durch mein Studium fühle ich mich ausgebrannt.	<input type="radio"/>					

---

**7. Geben Sie bitte an, wie häufig das Gefühl bei Ihnen auftritt.**

	nie	sehr selten	eher selten	manchmal	eher oft	sehr oft
Mein Interesse an meinem Studium ließ seit meiner Immatrikulation nach.	<input type="radio"/>					
Ich bin weniger enthusiastisch bezüglich meines Studiums geworden.	<input type="radio"/>					
Ich bin zynischer geworden, was den potentiellen Nutzen meines Studiums betrifft.	<input type="radio"/>					
Ich zweifle an der Bedeutung meines Studiums.	<input type="radio"/>					

---

**8. Geben Sie bitte an, wie häufig das Gefühl bei Ihnen auftritt.**

	nie	sehr selten	eher selten	manchmal	eher oft	sehr oft
Ich kann die Probleme, die in meinem Studium auftreten, effektiv lösen.	<input type="radio"/>					
Ich glaube, dass ich einen effektiven Beitrag zu den Veranstaltungen, die ich besuche, leiste.	<input type="radio"/>					
Meiner Meinung nach bin ich ein guter Student.	<input type="radio"/>					
Ich fühle mich angespornt, wenn ich meine Ziele im Studium erreiche.	<input type="radio"/>					
Im Verlauf meines Studiums habe ich viele interessante Dinge gelernt.	<input type="radio"/>					
In den Veranstaltungen bin ich zuversichtlich, dass ich Dinge effektiv bewältige.	<input type="radio"/>					

**Zuletzt werden noch einige soziodemographische Daten erfragt, die für die Untersuchung notwendig sind, jedoch keinerlei Rückschlüsse auf Ihre Person erlauben.**

9. Geschlecht

- männlich
- weiblich

10. Alter

11. Studienfach

12. Semesterzahl

13. Studienabschluss

- Bachelor
  - Master
  - Staatsexamen
  - Magister
  - Diplom
  - sonstige
- 

**14. Wollen Sie in Zukunft über aktuelle Studien des Lehrstuhls für Organisations- und Wirtschaftspsychologie informiert werden?**

Dann geben Sie bitte hier Ihre E-Mail-Adresse an.

Die Adresse wird nur für diesen Zweck verwendet, streng vertraulich behandelt und nicht an Dritte weitergegeben. Sie können sich auch jederzeit wieder aus dem Verteiler austragen lassen, indem Sie uns auf eine unserer Emails antworten.

**15. So erhalten Sie Ihre Versuchspersonen-Stunde:**

Falls Sie sich für Ihre Teilnahme an der Studie eine halbe Versuchspersonen-Stunde bestätigen lassen wollen, tragen Sie bitte den Studiennamen „Arbeitsbelastung bei Studenten“ in die Spalte „Bezeichnung der Untersuchung“ auf Ihrem Versuchspersonen-Zettel ein. Den Versuchspersonen-Zettel bitte ausgefüllt unter Angabe des Namens, E-Mail-Adresse und Namen der Studie in das Postfach 81 (Lehrstuhl Prof. Brodbeck) einwerfen. Dieser kann nach ca. zwei Tagen wieder an der Pforte zwischen 08:30 – 14:30 Uhr abgeholt werden.

Damit wir Ihnen die halbe Versuchspersonen-Stunde anerkennen können, tragen Sie bitte Ihre E-Mail-Adresse in das untenstehende Feld ein. Nur wenn Sie dies ausführen, können wir Ihnen Ihre Versuchspersonen-Stunde anrechnen.



---

**Vielen Dank für Ihre Teilnahme!**

Ich möchte mich ganz herzlich für Ihre Mithilfe bedanken.

Ihre Antworten wurden gespeichert, Sie können das Browser-Fenster nun schließen.

---

[Kristina Ressler](#), Ludwig-Maximilians-Universität München – 2015

**Anhang 4***Demographische Merkmale der Studierenden (n=125)*

<b>Alter</b>	M=22,26, SD=4,026	
<b>Geschlecht</b>	männlich: M=21,4 (n=27), weiblich: M=77,8 (n=98)	
<b>Fachsemester</b>	M=4,51, SD= 2,189	
<b>Studienabschluss</b>	Bachelor:	89 (70,6)
	Master:	10 (7,9)
	Staatsexamen:	21 (16,7)
	Diplom:	2 (1,6)
	Sonstige:	3 (2,4)
<b>Studiengänge</b>	<b>Häufigkeit</b>	<b>Prozent</b>
Bauingenieurwesen	3	2,4
Bildungswissenschaften	1	,8
Biochemie	1	,8
Biologie	1	,8
BWL	12	9,5
BWL Bank (dual)	1	,8
Chemie	1	,8
Chemie und Biochemie	2	1,6
Englisch und Schulpsychologie auf Lehr- amt Gymnasium	1	,8
Europäische Ethnologie und Archäologie	1	,8
European studies (Politik-, Kulturwissen- schaft und Sprachen)	1	,8
Forstwirtschaft	1	,8
Geographie	2	1,6
Gesundheitsmanagement	1	,8
Humanmedizin	7	5,6
Industriedesign	1	,8
Informatik	1	,8
Jura	2	1,6
Kommunikationsdesign	1	,8
Kommunikationswissenschaft	1	,8
Kommunikationswissenschaft und Germa- nistik	1	,8
Krankenpflege	1	,8
Kunsttherapie	10	7,9
Lehramt Psychologie	1	,8
Lehramt Berufliche Bildung	1	,8
Lehramt englisch/Italienisch	1	,8
Lehramt für Grundschule	1	,8
Lehramt Gymnasium	1	,8
Lehramt Gymnasium Ma- the/Schulpsychologie	1	,8
Luft- und Raumfahrt	1	,8
Maschinenbau	2	1,6
Maschinenwesen	2	1,6
Medieninformatik	3	2,4
Musikwissenschaft	1	,8
Pädagogik	3	2,4
Pädagogik (HF)- Psychologie (NF)	2	1,6

## STRESS, BURN-OUT & COPING BEI STUDIERENDEN

Physik	1	,8
Politikwissenschaft, Jus	1	,8
Psychologie	28	22,2
Rechtswissenschaft	2	1,6
Regenerative Energien und Energieeffizienz	1	,8
	2	1,6
Schulpsychologie	3	2,4
soziale Arbeit	2	1,6
Sozialwissenschaften	1	,8
Soziologie/Politik	1	,8
Technisches CAD	1	,8
Tiermedizin	4	3,2
VWL	2	1,6
wissenschaftliche Grundlagen des Sports	2	1,6
Zahnmedizin		

M= Mittel, SD=Standardabweichung

### **Eigenständigkeitserklärung**

Ich versichere hiermit, dass ich die eingereichte schriftliche Bachelorarbeit selbstständig verfasst und keine anderen als die angegebenen Hilfsmittel und Quellen benutzt habe.

Alle Stellen, die dem Wortlaut oder dem Sinn nach anderen Werken entnommen sind, habe ich in jedem einzelnen Fall unter genauer Angabe der Quelle (einschließlich des World Wide Web sowie anderer elektronischer Datensammlungen) deutlich als Entlehnung kenntlich gemacht.

Ich nehme zur Kenntnis, dass die nachgewiesene Unterlassung der Herkunftsangabe als versuchte Täuschung bzw. als Plagiat gewertet und mit Maßnahmen bis hin zur Aberkennung des akademischen Grades geahndet wird.

Ort, Datum

Reßler Kristina

München, 22.06.2015