

Analyse des persönlichen Burnout-Niveaus von Studierenden während des digitalen Semesters

Eine Längsschnittstudie unter COVID-19-Bedingungen

Jonas Stemme ¹

Abstract: In der nachfolgenden Panelstudie werden in einem induktiven Verfahren mithilfe von Interviews Belastungsfaktoren identifiziert, die Studierende (Erst- und Drittsemester) im digitalen Semester als besonders belastend empfunden haben. Insgesamt konnten sechs Dimensionen festgestellt werden, die in drei quantitativen Erhebungen weiter analysiert wurden. Zusätzlich wurde das persönliche Burnout-Niveau bei beiden Gruppen von Studierenden zu drei Zeitpunkten gemessen, um Veränderungen zu erkennen. Zusammenfassend lässt sich bei den Belastungsfaktoren feststellen, dass diese stark mit dem persönlichen Burnout-Niveau korrelieren. Zudem konnte zum Zeitpunkt Z3 bei beiden Gruppen ein höheres persönliches Burnout-Niveau als zum Zeitpunkt Z1 festgestellt werden.

Keywords: Burnout, digitale Lehre, Längsschnittstudie, Studierende, COVID-19

1 Einleitung

Innerhalb kürzester Zeit mussten die Universitäten ihre bisher in Präsenz abgehaltenen Vorlesungen in digitale Formate transformieren. Dabei kam es sowohl für die Lehrenden, aber auch für die Studierenden zu umfassenden Veränderungen [BVH20]. In einer systematischen Literaturanalyse wurden die Folgen von Isolation bedingt durch eine angeordnete Quarantäne untersucht. Die häufigsten psychosozialen Folgen stellen Ängstlichkeit, gefolgt von Sorgen um die Gesundheit anderer, Sorgen um die Gesundheit von Familienmitgliedern, Einsamkeit, Schlaflosigkeit, Wut und Stress dar [Rö20]. Die Quarantäne kann mit der sozialen Isolation von Studierenden verglichen werden, da Studierende keinen persönlichen Kontakt zu anderen Studierenden haben, den Campus nicht betreten dürfen und Lehr- und Lernformate sowie Prüfungen ausschließlich digital stattfinden [Ne19]. Bisherige Forschungen liefern erste Anhaltspunkte, dass die soziale Isolation der Studierenden von ihnen als besonders belastend empfunden wurde [Tr20]. Belastungen stellen die erfassbaren äußeren Einflüsse auf Menschen (Ursachen) dar, wohingegen die Beanspruchung die Auswirkungen auf die Menschen (Wirkung) darstellt. Bedingt durch unterschiedliche Moderatorvariablen reagieren Individuen unterschiedlich stark auf die Belastungen [RR75]. Der Beitrag versucht einen Teil der Forschungslücke

¹ Universität Osnabrück, Betriebswirtschaftslehre, Organisation und Wirtschaftsinformatik, Katharinenstraße 1, 49074 Osnabrück, jonas.stemme@uni-osnabrueck.de, <https://orcid.org/0000-0002-0095-4758>

mithilfe der nachfolgenden drei Forschungsfragen (**FF**) zu schließen, indem Faktoren identifiziert werden, die sich im Rahmen der digitalen Lehre unter COVID-19-Bedingungen verändert haben und zu einer größeren Belastung für die Studierenden geworden sind.

FF1: Welche veränderten Belastungen lassen sich bei Studierenden im digitalen Semester unter COVID-19-Bedingungen identifizieren?

FF2: Wie entwickelt sich das persönliche Burnout-Niveau von Studierenden während des digitalen Semesters unter COVID-19-Bedingungen?

FF3: Haben die identifizierten Belastungsfaktoren unter COVID-19 einen Einfluss auf das persönliche Burnout-Niveau von Studierenden?

2 Literaturanalyse

Grundlage für die durchgeführte Untersuchung bildet das Belastungs- und Beanspruchungs-Modell nach Rohmert und Rutenfranz aus dem Jahr 1975. Das Modell beschreibt wertneutral die Zusammenhänge zwischen psychischer Belastung und den daraus entstehenden Beanspruchungen. Dabei können sowohl positive als auch negative Belastungen und Beanspruchungen (Beanspruchungsfolgen) gemeint sein [Ha16]. Belastungen stellen äußere Einflüsse dar, die auf ein Individuum einwirken. Mögliche Belastungsfaktoren können unter anderem Unter- bzw. Überforderung, eine ungeeignete Arbeitsumgebung oder auch die soziale Situation von Menschen, die Mobbing ausgesetzt sind, sein [Tr19]. Die Beanspruchung stellt somit das zeitnahe Ergebnis dar, dass bedingt durch die Belastungsfaktoren geprägt wird, wie bspw. Arbeitsstress. Dabei kommt es nicht nur auf die Intensität der Belastung an, sondern auch auf die individuellen Leistungsvoraussetzungen des Menschen, wie dieser mit den Belastungsfaktoren umgehen kann [Ha16]. Bei einer Betrachtung der Belastungsfaktoren sollten sowohl zu starke Belastungen als auch zu geringe Belastungen betrachtet werden, da diese zu einer Fehlbelastung führen können [Ne19]. Häufig werden Belastungsfaktoren mit Stressoren gleichgesetzt, dies soll auch für die folgende Arbeit gelten. Stress ist ein bestimmter Zustand, der als kritisch oder bedrohlich empfunden wird [Tr19]. Eine Möglichkeit Stress messbar zu machen wurde bspw. bereits in den 70er Jahren von Freudenberger in Form des Konzeptes von Burnout in die psychosoziale Forschung eingeführt [Fr89]. Burnout soll in diesem Beitrag als ein Prozess verstanden werden, bei dem ein engagiertes Individuum seine Arbeitsleistung reduziert aufgrund einer Reaktion auf eine bzw. unterschiedliche Belastungen [Ch80]. Zur Messung des persönlichen Burnout-Niveaus wird in der Studie der CBI-Test (Copenhagen Burnout Inventory) verwendet [Kr05].

3 Methodik

Die Längsschnittstudie wurde unter COVID-19-Bedingungen im Wintersemester (WS) 20/21 bei Studierenden im ersten Semester (Studienanfänger:innen) und im dritten Semester (fortgeschrittene Studierende) durchgeführt. Das Ziel der Studie war es, die

Belastungen und Beanspruchung der Studierenden, bedingt durch die Veränderungen in der digitalen Lehre, aufzuzeigen. Das nachfolgende Untersuchungsdesign basiert auf einem Mixed-Methods Ansatz, bestehend aus 89 quantitativen Interviews zum Anfang des Semesters, drei monatlichen Erhebungen während des Semesters und einer online Ausgangsbefragung zum Abschluss des digitalen Semesters. Für die Interviews wurden folgende Fragestellungen verwendet: „Erwarten Sie eine zusätzliche Belastung im WS 20/21 bedingt durch die Pandemieeinschränkungen? Wenn ja, welche zusätzlichen Belastungen erwarten Sie?“. Ausgehend von den erhobenen Daten aus der offenen Fragestellung erfolgte eine Inhaltsanalyse [MF19]. In drei monatlichen Erhebungen wurde das Konstrukt des persönlichen Burnouts von Studierenden über das digitale Semester hinweg erhoben. Die Studierenden mussten sechs Fragen zur persönlichen Belastung auf einer fünf-stufigen Skala beantworten: In dieser Woche fühlte ich mich: A) ...gehetzt, B) ...unter Druck, C) ...müde, D) ...erschöpft, E) ...überfordert, F) ...tatkraftig. Die sechste Fragestellung stellt eine positiv ausgerichtete Frage da, um mögliche Antwortmuster bei den Studierenden zu identifizieren, anders als im ursprünglichen Fragebogen. Für die nachfolgende Auswertung wurde die Variable (vorher=tatkraftig; nachher=lustlos) umcodiert, um einheitliche Skalen zu erzeugen. Zur Analyse des persönlichen Burnout-Niveaus standen insgesamt 69 Datensätze zur Auswertung zur Verfügung. Grundlage der vierten Erhebung bilden die Interviews am Anfang des Semesters und die Studierendenbefragung aus dem Jahr 2020 [SI20]. Ausgehend von den identifizierten Dimensionen wurden bereits getestete Fragestellungen verwendet, um Korrelationen zwischen dem persönlichen Burnout-Niveau der Studierenden und den erwarteten Belastungen zu identifizieren. Die Studierenden mussten in einer einmaligen Abschlussbefragung auf einer fünf-stufigen Likert-Skala angeben, als wie stark sie die jeweiligen Belastungen empfunden haben. Eine Beschreibung der verwendeten Items kann in Tabelle 3 der Spalte Fragestellung entnommen werden.

4 Ergebnisse

Die nachfolgenden Tabellen (Tab. 1 und Tab. 2) stellen die Entwicklung des persönlichen Burnout-Niveaus zu unterschiedlichen Zeitpunkten anhand der sechs Fragen dar. Die Graustufen zeigen die stärksten und schwächsten Ausprägungen an. Je dunkler eine Zelle eingefärbt ist, desto mehr Studierende können diesem Burnout-Niveau zugeordnet werden. Bei den Erstsemester-Studierenden kam es im Laufe des Semesters bei allen Fragestellungen zu einer immer höheren Belastung bis zum Ende des Semesters. Lediglich bei der Fragestellung 2 konnte vom Zeitpunkt Z1 ein gleichbleibendes Niveau bis zum Zeitpunkt Z2 festgestellt werden. Die Drittsemester-Studierenden waren im Semester weniger gehetzt, erschöpft und überfordert als am Anfang des Semesters. Jedoch konnte zum Zeitpunkt Z3 eine stärkere wöchentliche Belastung aller betrachteten Dimensionen festgestellt werden als zum Zeitpunkt Z1. Die Drittsemester-Studierenden waren im Semester weniger gehetzt, erschöpft und überfordert als am Anfang des Semesters. Jedoch konnte zum Zeitpunkt Z3 eine stärkere wöchentliche Belastung aller betrachteten Dimensionen festgestellt werden als zum Zeitpunkt Z1. Beide Gruppen von Studierenden fühlten sich am Ende des Semesters gelegentlich gehetzt. Während das gehetzte Gefühl

bei Erstsemester-Studierenden von Z1 bis Z3 dauerhaft stieg, sank bei Drittsemester-Studierenden während des Semesters das gehetzte Gefühl und stieg erst zum Zeitpunkt Z3 wieder an. Sowohl die Erstsemester- als auch die Drittsemester-Studierenden standen gelegentlich unter Druck, zum Ende des Semesters mehr als zu Beginn des Semesters.

I	Z	1	2	3	4	5	S	M
A	Z1	7	8	12	7	0	1,05	2,56
	Z2	8	4	9	13	0	1,20	2,79
	Z3	4	5	10	12	3	1,16	3,15
B	Z1	2	7	5	19	1	1,03	3,29
	Z2	4	2	9	13	5	1,31	3,29
	Z3	3	0	11	12	8	1,12	3,65
C	Z1	4	4	7	15	4	1,20	3,32
	Z2	2	5	9	11	7	1,16	3,47
	Z3	2	2	8	13	9	1,11	3,74
D	Z1	2	9	8	13	1	1,14	2,97
	Z2	2	6	10	14	2	1,02	3,24
	Z3	2	3	12	12	4	1,17	3,29
E	Z1	6	10	14	4	0	0,93	2,47
	Z2	7	9	11	7	0	1,05	2,53
	Z3	5	8	12	6	3	1,17	2,82
F	Z1	2	12	11	8	1	0,97	2,82
	Z2	1	6	12	13	2	0,93	3,26
	Z3	0	2	15	15	2	0,71	3,50

I	Z	1	2	3	4	5	S	M
A	Z1	4	6	10	11	4	1,19	3,14
	Z2	6	4	14	10	1	1,11	2,89
	Z3	4	7	6	9	9	1,37	3,34
B	Z1	0	4	13	10	8	0,97	3,63
	Z2	2	4	8	12	9	1,17	3,63
	Z3	2	4	8	10	11	1,21	3,69
C	Z1	2	3	10	14	6	1,07	3,54
	Z2	2	3	9	14	7	1,09	3,60
	Z3	1	1	16	10	7	0,95	3,60
D	Z1	3	4	7	11	10	1,26	3,60
	Z2	2	6	11	9	7	1,17	3,37
	Z3	2	3	6	17	7	1,08	3,69
E	Z1	4	7	15	7	2	1,05	2,89
	Z2	9	10	7	7	2	1,25	2,51
	Z3	4	6	12	9	4	1,17	3,09
F	Z1	2	7	12	12	2	1,00	3,14
	Z2	2	5	14	10	4	1,04	3,26
	Z3	1	8	10	12	4	1,05	3,29

I = Fragestellung; A) gehetzt; B) unter Druck; C) müde; D) erschöpft; E) überfordert; F) lustlos; N = Anzahl; S = Standardabweichung; M = Mittelwert; Skala: 1 = nie; 2 = selten; 3 = teils/teils; 4 = häufig; 5 = immer; Z = Zeitpunkt

Tab. 1: Entwicklung des Burnout-Niveaus von Studienanfänger:innen

Tab. 2: Entwicklung des Burnout-Niveaus von fortgeschrittenen Studierenden

Sowohl die Erstsemester als auch die Drittsemester fühlten sich gelegentlich bis oft müde und erschöpft. Zudem waren beide Gruppen von Studierenden zum Ende des Semesters gelegentlich überfordert und lustlos. Erstsemester-Studierende begannen ihr Studium mit einem niedrigeren Burnout-Niveau als Studierende im 3. Semester. Zum Zeitpunkt Z3 konnte ein fast identisches Niveau der Erstsemester-Studierenden mit den Studierenden aus dem 3. Semester zum Zeitpunkt Z1 festgestellt werden. Es konnte keine Korrelation zwischen Studierenden in unterschiedlichen Semestern und einem besonders hohen oder niedrigen persönlichen Burnout-Niveau festgestellt werden. Somit werden für die folgenden Berechnungen die Studierenden ganzheitlich betrachtet. Insgesamt konnten sechs Dimensionen (*Organisation, Arbeitsplatz, Lehr- und Lernformate, Prüfungen, Kontakt und Gesundheit*) in der offenen Fragestellung identifiziert werden. Die nachfolgende Tabelle stellt die Korrelationen der sechs Dimensionen mit dem persönlichen Burnout-Niveau der Studierenden dar. 12 der 15 gemessenen Items weisen eine starke Korrelation auf, ein Item (4.3) eine mittlere Korrelation und bei zwei Items (1.2 & 5.2) konnte keine Korrelation festgestellt werden. Probleme mit dem

Auslandsaufenthalt oder der eingeschränkte Kontakt zu Studierenden korrelieren nicht signifikant mit dem gemessenen persönlichen Burnout-Niveau der Studierenden.

Dimensionen	Fragestellungen	r	p
1. Organisation	1.1 Probleme mit der Selbstorganisation	,497**	0,000
	1.2 Probleme beim Auslandsaufenthalt	0,063	0,615
2. Arbeitsplatz	2.1 Ablenkung am Arbeitsplatz	,471**	0,000
	2.2 Mangelnde technische Ausstattung	,344**	0,004
	2.3 Mangelnde sonstige Ausstattung	,335**	0,006
3. Lehr- und Lernformate	3.1 Gestiegener Arbeitsaufwand	,492**	0,000
	3.2 Größere Stoffmenge in Lehrveranstaltungen	,523**	0,000
4. Prüfungen	4.1 Probleme mit Prüfungsterminen	,375**	0,002
	4.2 Zu viele Prüfungen	,584**	0,000
	4.3 (Geänderte) Prüfungsformate	,292*	0,016
	4.4 Einhaltung von Bewerbungs-/Abgabefristen	,335**	0,006
5. Soziales Lebensumfeld	5.1 Familiäre Zusatzbelastungen	,363**	0,003
	5.2 Eingeschränkter Kontakt zu Studierenden	0,101	0,414
6. Gesundheitsbedenken	6.1 Sorgen um meine Gesundheit	,444**	0,000
	6.2 Sorgen um die Gesundheit anderer	,350**	0,004

r = Korrelation; ** = hoch signifikant; * signifikant; r = r-Wert; p = p-Wert

Tab. 3: Identifizierte Stressoren und ihre Korrelationen mit dem persönlichen Burnout-Niveau

5 Fazit

Zusammenfassend lässt sich festhalten, dass in einem induktiven Verfahren insgesamt sechs Dimensionen identifiziert werden konnten. Auf der Basis von 15 Items konnten die Veränderungen für die Studierenden im digitalen Semester messbar gemacht werden. In der Panelstudie konnte festgestellt werden, dass es zu einer Steigerung des persönlichen Burnout-Niveaus bei den Studierenden im Laufe des Semesters sowohl bei Studierenden aus dem 1. Semester als auch aus dem 3. Semester gekommen ist. Zudem konnte nachgewiesen werden, dass die identifizierten Dimensionen positiv mit dem persönlichen Burnout-Niveau der Studierenden korrelieren. Die Limitationen dieser Arbeit bestehen zum einen darin, dass nur Studierende aus einer Universität befragt wurden. Zukünftige Forschungen könnten an anderen Universitäten durchgeführt werden, um die identifizierten Stressoren langfristig zu untersuchen und die Auswirkungen sichtbar zu machen. Das vorgestellte Untersuchungsdesign könnte zudem in Lehrveranstaltungen eingesetzt werden, um frühzeitig Studierende zu identifizieren, deren persönliches Burnout-Niveau kritisch ist und zielgerecht Hilfestellungen bspw. Unterstützungsangebote für die betroffenen Studierenden bereitzustellen.

Literaturverzeichnis

- [BVH20] Blömer, L.; Voigt, C.; Hoppe, U.: Corona-Pandemie als Treiber digitaler Hochschullehre. In (Zender, R. et al. (Hrsg.): DELFI 2020 – Die 18. Fachtagung Bildungstechnologien der Gesellschaft für Informatik e.V. Gesellschaft für Informatik, Bonn, S. 343-380, 2020.
- [Ch80] Cherniss, C.: Professional Burnout in Human Service Organizations, Praeger, New York, 1980.
- [Fr89] Freudenberger, H. J.: Burnout. Past, present, and future concerns, Loss, Grief & Care, 3/1989, S. 1-10, 1989.
- [Ha16] Hacker, W.: Belastung–Tätigkeit–Beanspruchung. In (Vortrag auf dem 50. Kongress der Deutschen Gesellschaft für Psychologie Hrsg.): Ein ungeklärtes Wirkungsgefüge, S. 33-40, 2016.
- [Kr05] Kristensen, T. S. et al: The Copenhagen Burnout Inventory: A new tool for the assessment of burnout. Work and Stress 19/3, S. 192-207, 2005.
- [MF19] Mayring, P., Fenzl, T. (2019). Qualitative Inhaltsanalyse. In (Baur, N., Blasius, J. Hrsg.): Handbuch Methoden der empirischen Sozialforschung. Springer VS, Wiesbaden.
- [Ne19] Neuner, R.: Psychische Gesundheit bei der Arbeit. Gefährdungsbeurteilung und Betriebliches Gesundheitsmanagement, 3. Auflage, Springer Gabler, Wiesbaden, 2019.
- [Nü05] Nübling, M. et al.: Methoden – Durchführung. In (Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin): Methoden zur Erfassung psychischer Belastungen. Erprobung eines Messinstrumentes (COPSOQ), Wirtschaftsverlag NW, Dortmund u. a., S. 16-23, 2005.
- [RR75] Rohmert, W., Rutenfranz, J.: Arbeitswissenschaftliche Beurteilung der Belastung und Beanspruchung an unterschiedlichen industriellen Arbeitsplätzen, Bundesministerium für Arbeit und Sozialordnung, Bonn, 1975.
- [Rö20] Röhr, S. et al.: Psychosoziale Folgen von Quarantänemaßnahmen bei schwerwiegenden Coronavirus-Ausbrüchen: ein Rapid Review. Psychiatr. Prax. 47/2020, S. 179–189, 2020).
- [SI20] Servicestelle Lehrevaluation, Studierendenbefragung zum digitalen Sommersemester 2020, https://www.psychologie-cms.uni-osnabrueck.de/fileadmin/doc-lehreval/Bericht_Studierendenbefragung-2020.pdf, Abrufdatum 20.06.2022.
- [Tr20] Traus, A. et al.: Stu.di.Co.-Studieren digital in Zeiten von Corona. Universitätsverlag Hildesheim, Hildesheim, 2020.
- [Tr19] Treier, M.: Gefährdungsbeurteilung psychischer Belastungen, 2. Auflage, Springer Fachmedien, Wiesbaden, 2019.