

## Einsamkeit

### Einleitung

Einsamkeit wird verstanden als ein subjektiv wahrgenommener Mangel an bedeutsamen sozialen Beziehungen (Peplau & Perlman, 1982), der auftreten kann, wenn sich die tatsächlichen sozialen Beziehungen oder Beziehungsstandards ändern.

Einsamkeit ist insbesondere bei jungen (zwischen 18 und 30 Jahren) sowie bei alten Erwachsenen (über 80 Jahren) ein relevantes Phänomen (Hawkley et al., 2020; Luhmann & Hawkley, 2016). Da Studierende vorwiegend in die Altersgruppe der jungen Erwachsenen fallen, weisen sie möglicherweise ein erhöhtes Risiko für Einsamkeit auf. Einige Daten unterstreichen diese These (Hysing et al., 2020). Im Kontext der COVID-19-Pandemie und des Studiums von zu Hause gelten Studierende als stark von Einsamkeit gefährdet (Bu et al., 2020).

Interaktionen mit Freund:innen und Verwandten, soziales Engagement und die Teilnahme an sozialen Gruppen sind durchweg mit einem geringeren Maß an Einsamkeit verbunden (Croezen et al., 2009; Rotenberg et al., 2010). Ein hohes Ausmaß subjektiv wahrgenommener Einsamkeit hängt mit depressiven Symptomen, schlechter Schlafqualität, körperlichen Gesundheitseinbußen sowie erhöhter Mortalität zusammen (Hawkley & Capitanio, 2015). Ähnliche Zusammenhänge zeigen sich auch mit Angst, Stress und allgemeiner psychischer Gesundheit (Richardson et al., 2017) sowie Lebenszufriedenheit (Bergin & Pakenham, 2015). Bei Studierenden ist Einsamkeit mit Depressivität und Ängstlichkeit assoziiert. Zudem können verschiedene Faktoren das Einsamkeitsrisiko bei Studierenden erhöhen, z. B. körperliche Inaktivität, ein Migrationshintergrund oder das Alleinwohnen (Diehl et al., 2018). Insbesondere bei Studienanfänger:innen kann Einsamkeit zu depressiven Episoden führen (Wei et al., 2005). Während der COVID-19-Pandemie hat sich die wahrgenommene Einsamkeit bei Studierenden verstärkt, besonders markant bei internationalen Studierenden (Dingle & Han, 2021).

### Methode

Zur Erhebung der Einsamkeit wurde eine Skala genutzt, welche anhand von vier Items die tägliche Einsamkeit misst (Buecker et al., 2020). Ein Beispielitem ist: „Ich fühle mich heute einsam.“ Das Antwortformat war fünfstufig: „stimme überhaupt nicht zu“ (1) bis „stimme voll und ganz zu“ (5). Zur Auswertung wurde der Mittelwert über die vier Items gebildet. Der Skalenwert entspricht dem Mittelwert aller Antwortwerte dieser Items und rangiert daher zwischen 1 und 5. Höhere Werte entsprechen einem höheren Ausmaß an wahrgenommener Einsamkeit.



## Kernaussagen

- Die Studierenden der Hochschule Neu-Ulm berichten im Mittel ein eher geringes Ausmaß an subjektiv wahrgenommener Einsamkeit (M=2,3).
- Studierende der Fakultät Gesundheitsmanagement weisen das geringste Ausmaß an Einsamkeitserleben auf (M=2,1).
- Die befragten Studierenden der Hochschule Neu-Ulm erleben tendenziell mehr Einsamkeit als die befragten FU-Studierenden (M=2,3 vs. M=2,2).

## Ergebnisse

Die Studierenden der Hochschule Neu-Ulm berichten im Mittel ein geringes Ausmaß an subjektiv wahrgenommener Einsamkeit (M=2,3). Weibliche Studierende (M=2,3) erleben dabei tendenziell mehr Einsamkeit als männliche Studierende (M=2,1; vgl. Abbildung 1).

Studierende der Fakultät Gesundheitsmanagement geben die geringste Ausprägung erlebter Einsamkeit an (M=2,1). Die Studierenden der Fakultäten Informationsmanagement und Wirtschaftswissenschaften nehmen tendenziell mehr Einsamkeit wahr (M=2,3; vgl. Abbildung 2).

## Einordnung

An der Hochschule Neu-Ulm zeigt sich bei den Studierenden im Mittel eine marginal höhere wahrgenommene Einsamkeit (M=2,3 vs. M=2,2) als bei der Befragung an der Freien Universität Berlin, die ebenfalls 2021 unter Pandemiebedingungen stattfand. Dies gilt für die weiblichen Studierenden (M=2,3 vs. M=2,2), während die männlichen Studierenden der Hochschule Neu-Ulm im Mittel ein tendenziell geringeres Ausmaß an Einsamkeitserleben angeben als die männlichen Studierenden der Freien Universität Berlin (M=2,1 vs. M=2,3; vgl. Tabelle 1).

## Literatur

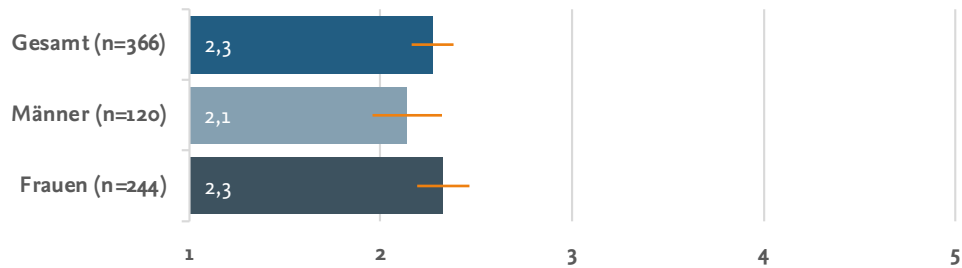
- Bergin, A. & Pakenham, K. (2015). Law Student Stress: Relationships Between Academic Demands, Social Isolation, Career Pressure, Study/Life Imbalance and Adjustment Outcomes in Law Students. *Psychiatry, Psychology and Law*, 22(3), 388–406.  
<https://doi.org/10.1080/13218719.2014.960026>
- Bu, F., Steptoe, A. & Fancourt, D. (2020). Who is lonely in lockdown? Cross-cohort analyses of predictors of loneliness before and during the COVID-19 pandemic. *BMC Public Health*, 18(6), 31–34. <https://doi.org/10.1016/j.puhe.2020.06.036>
- Buecker, S., Horstmann, K. T., Krasko, J., Kritzer, S., Terwiel, S., Kaiser, T. & Luhmann, M. (2020). Changes in daily loneliness during the first four weeks of the Covid-19 lockdown in Germany.
- Croezen, S., Haveman-Nies, A., Alvarado, V. J., Van't Veer, P. & Groot, C. P. G. M. de (2009). Characterization of different groups of elderly according to social engagement activity patterns. *The journal of nutrition, health & aging*, 13(9), 776–781.  
<https://doi.org/10.1007/s12603-009-0213-8>
- Diehl, K., Jansen, C., Ishchanova, K. & Hilger-Kolb, J. (2018). Loneliness at Universities: Determinants of Emotional and Social Loneliness among Students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 15(9), 1865.  
<https://doi.org/10.3390/ijerph15091865>

- Dingle, G. & Han, R. (2021). *The impact of COVID-19 on Australian university students' mental health*. <https://psyarxiv.com/amhvx/download/?format=pdf>
- Hawley, L. C., Buecker, S., Kaiser, T. & Luhmann, M. (2020). Loneliness from young adulthood to old age: Explaining age differences in loneliness. *International Journal of Behavioral Development*, 016502542097104. <https://doi.org/10.1177/0165025420971048>
- Hawley, L. C. & Capitanio, J. P. (2015). Perceived social isolation, evolutionary fitness and health outcomes: A lifespan approach. *Philosophical transactions of the Royal Society of London. Series B, Biological sciences*, 370(1669), 1–12. <https://doi.org/10.1098/rstb.2014.0114>
- Hysing, M., Petrie, K. J., Bøe, T., Lønning, K. J. & Sivertsen, B. (2020). Only the lonely: A study of loneliness among university students in Norway. *Clinical Psychology in Europe*, 2(1), Artikel e2781, 1–16. <https://doi.org/10.32872/cpe.v2i1.2781>
- Luhmann, M. & Hawley, L. C. (2016). Age differences in loneliness from late adolescence to oldest old age. *Developmental psychology*, 52(6), 943–959. <https://doi.org/10.1037/dev000117>
- Peplau, L. A. & Perlman, D. (Hrsg.) (1982). (*Wiley series on personality processes*). *Loneliness: A sourcebook of current theory, research, and therapy*. Wiley.
- Richardson, T., Elliott, P. & Roberts, R. (2017). Relationship between loneliness and mental health in students. *Journal of Public Mental Health*, 16(2), 48–54. <https://doi.org/10.1108/JPMH-03-2016-0013>
- Rotenberg, K. J., Addis, N., Betts, L. R., Corrigan, A., Fox, C., Hobson, Z., Rennison, S., Trueman, M. & Boulton, M. J. (2010). The relation between trust beliefs and loneliness during early childhood, middle childhood, and adulthood. *Personality & social psychology bulletin*, 36(8), 1086–1100. <https://doi.org/10.1177/0146167210374957>
- Wei, M., Russell, D. W. & Zakalik, R. A. (2005). Adult Attachment, Social Self-Efficacy, Self-Disclosure, Loneliness, and Subsequent Depression for Freshman College Students: A Longitudinal Study. *Journal of counseling psychology*, 52(4), 602–614. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.52.4.602>



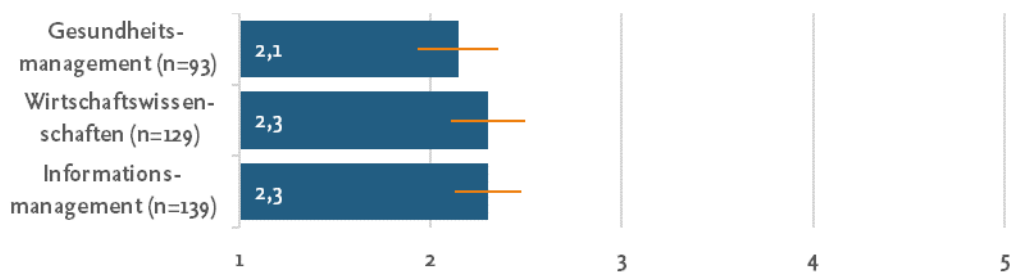
### Grafische Ergebnisdarstellung

Abbildung 1: Einsamkeit, differenziert nach Geschlecht



Anmerkung: Mittelwerte auf einer Skala von 1 bis 5 mit 95%-Konfidenzintervall

Abbildung 2: Einsamkeit, differenziert nach Fakultäten



Anmerkung: Mittelwerte auf einer Skala von 1 bis 5 mit 95%-Konfidenzintervall

Tabelle 1: Einsamkeit, Vergleich der Studierenden der Hochschule Neu-Ulm mit Studierenden der FU Berlin

	UHR Neu-Ulm 2021 % (95%-KI)	UHR FU Berlin 2021 % (95%-KI)
Gesamt	n=366 2,3 (2,2-2,4)	n=2805 2,2 (2,2-2,3)
Männer	n=120 2,1 (2,0-2,3)	n=737 2,3 (2,2-2,3)
Frauen	n=244 2,3 (2,2-2,5)	n=2021 2,2 (2,2-2,3)

Anmerkung: Mittelwerte auf einer Skala von 1 bis 5 mit 95%-Konfidenzintervall