

Einsamkeit

Einleitung

Einsamkeit wird als subjektiv wahrgenommener Mangel an bedeutsamen sozialen Beziehungen sowie an Intimität innerhalb sozialer Beziehungen verstanden, der als belastend und unangenehm empfunden wird (Peplau & Perlman, 1982; Yanguas et al., 2018).

Einsamkeit ist insbesondere bei jüngeren (zwischen 18 und 30 Jahren) sowie bei alten Erwachsenen (über 80 Jahre) ein relevantes Phänomen (Hawkey et al., 2020; Luhmann & Hawkey, 2016). Die vorwiegend jungen erwachsenen Studierenden erfahren oft im Rahmen des Übergangs von der Schulzeit zum Studium bedeutende strukturelle und soziale Veränderungen wie z. B. einen Wohnortswechsel oder das Annehmen von neuen Rollen, Verantwortungen und Beziehungen (Diehl et al., 2018; Hicks & Heastie, 2008). Aus diesen Gründen kann diese Zeit ein erhöhtes Risiko für Einsamkeit mit sich bringen (Diehl et al., 2018). Über ein Drittel einer Stichprobe deutscher Studierender gaben an, sich mindestens mittelgradig einsam zu fühlen (Diehl et al., 2018). Während der Covid-19-Pandemie waren Studierende wegen des Studiums von zu Hause besonders stark von Einsamkeit betroffen, vor allem internationale Studierende (Bu et al., 2020).

Soziale Interaktionen mit Freund:innen und Verwandten, soziales Engagement und die Teilnahme an sozialen Gruppen sind mit einem geringeren Maß an erlebter Einsamkeit verbunden (Croezen et al., 2009; Rotenberg et al., 2010). Ein hohes Ausmaß subjektiv wahrgenommener Einsamkeit hängt mit kognitiven Leistungseinbußen (Poey et al., 2017), depressiven Symptomen, schlechter Schlafqualität, körperlichen Beschwerden sowie erhöhter Mortalität zusammen (Hawkey & Capitanio, 2015). Ähnliche Zusammenhänge zeigen sich auch mit Angst, Stress sowie mangelnder allgemeiner psychischer Gesundheit (Richardson et al., 2017) und Lebenszufriedenheit (Bergin & Pakenham, 2015). Auch bei Studierenden ist Einsamkeit mit Symptomen von Depressivität und Ängstlichkeit assoziiert. Insbesondere bei Studienanfänger:innen kann Einsamkeit zu depressiven Episoden führen (Wei et al., 2005). Zudem können verschiedene Faktoren das Einsamkeitsrisiko von Studierenden erhöhen, z. B. körperliche Inaktivität, ein Migrationshintergrund oder Alleinwohnen (Diehl et al., 2018). Hochschulen können durch Maßnahmen zur Reduktion akademischen Stresses oder durch Interventionen zur Förderung sozialer Interaktion, etwa durch Förderung von Sport- oder Selbsthilfegruppen, die Einsamkeit der Studierenden verringern (Ellard et al., 2022; McIntyre et al., 2018).

Methode

Zur Erhebung der Einsamkeit wurde eine Skala genutzt, welche mit vier Items die tägliche Einsamkeit misst (Buecker et al., 2020). Ein Beispielitem ist: „Ich fühle mich heute einsam.“ Das Antwortformat war fünfstufig, von „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. Es wird maximal ein fehlender Wert durch den Mittelwert der beantworteten Items ersetzt. Höhere Werte entsprechen einem höheren Ausmaß an erlebter Einsamkeit.

Zitiervorschlag: Lesener, T., Jochmann, A., Dastan, B., Granse, M., Krause, S., Opper, F., Wolter, C., & Gusy, B. (2023). Wie gesund sind Studierende der Hochschule Neu-Ulm? Ergebnisse der Befragung 05/23 (Schriftenreihe des AB Public Health: Prävention und psychosoziale Gesundheitsforschung: Nr. 02/P23). Berlin: Freie Universität Berlin.

Kernaussagen

- Die Studierenden der Hochschule Neu-Ulm berichten im Mittel ein eher geringes Ausmaß an subjektiv wahrgenommener Einsamkeit ($M=2,1$).
- Studierende der Fakultät Wirtschaftswissenschaften weisen das geringste Ausmaß an Einsamkeitserleben auf ($M=2,0$).
- Verglichen mit der 2021 durchgeführten Befragung berichten die Studierenden der Hochschule Neu-Ulm 2023 ein signifikant geringeres Einsamkeitserleben ($M=2,1$ vs. $M=2,3$).
- Die befragten Studierenden der Hochschule Neu-Ulm erleben im Mittel eine ähnlich ausgeprägte Einsamkeit wie die befragten Studierenden der Freien Universität Berlin ($M=2,1$ vs. $M=2,1$).

Ergebnisse

Die Studierenden der Hochschule Neu-Ulm berichten im Mittel ein eher geringes Ausmaß an subjektiv wahrgenommener Einsamkeit ($M=2,1$). Weibliche und männliche Studierende erleben hierbei ähnlich viel Einsamkeit ($M=2,1$; vgl. Abbildung 1).

Die Fakultäten unterscheiden sich nur geringfügig im Einsamkeitserleben ihrer Studierenden. Die Studierenden der Fakultät Wirtschaftswissenschaften ($M=2,0$) geben hierbei eine marginal geringere Einsamkeit an als die der Fakultäten Informationsmanagement und Gesundheitsmanagement ($M=2,1$; vgl. Abbildung 2).

Einordnung

Verglichen mit der 2021 durchgeführten Befragung berichten die Studierenden der Hochschule Neu-Ulm 2023 im Mittel eine signifikant geringere Einsamkeit ($M=2,1$ vs. $2,3$). Dies gilt insbesondere bei den weiblichen Studierenden ($M=2,1$ vs. $M=2,3$; vgl. Tabelle 1).

Insbesondere in den Fakultäten Wirtschaftswissenschaften ($M=2,0$ vs. $M=2,3$) sowie Informationsmanagement ($M=2,1$ vs. $M=2,3$) ist das Einsamkeitserleben in der aktuellen Befragung geringer als 2021. In der Fakultät Gesundheitsmanagement gibt es hingegen keinen Unterschied (vgl. Abbildung 2).

An der Hochschule Neu-Ulm zeigt sich bei den Studierenden im Mittel eine ähnlich ausgeprägte Einsamkeit verglichen mit den Studierenden der Freien Universität Berlin ($M=2,1$ vs. $M=2,1$; vgl. Tabelle 1).

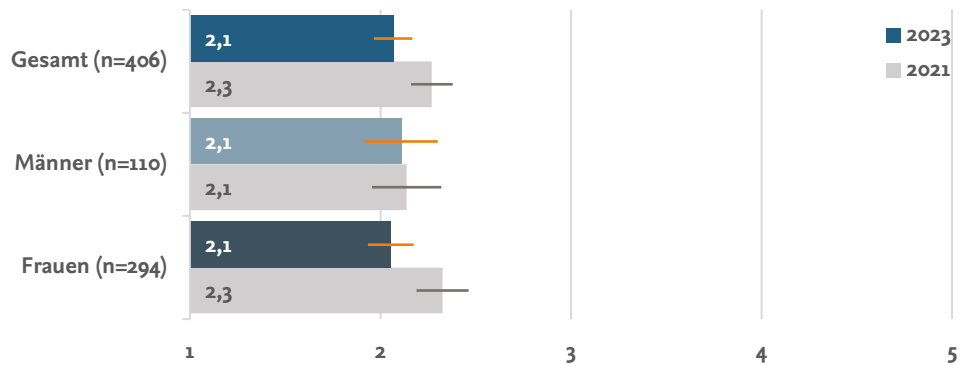
LiteraturLiteratur

- 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>
- Ellard, O. B., Dennison, C. & Tuomainen, H. (2022). Review: Interventions addressing loneliness amongst university students: a systematic review. *Child and Adolescent Mental Health*. Vorab-Onlinepublikation. <https://doi.org/10.1111/camh.12614>
- Hawkey, 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>
- Hawkey, 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>
- Hicks, T. & Heastie, S. (2008). High school to college transition: a profile of the stressors, physical and psychological health issues that affect the first-year on-campus college student. *Journal of cultural diversity*, 15(3), 143–147.
- Luhmann, M. & Hawkey, 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/dev0000117>
- McIntyre, J. C., Worsley, J., Corcoran, R., Harrison Woods, P. & Bentall, R. P. (2018). Academic and non-academic predictors of student psychological distress: the role of social identity and loneliness. *Journal of mental Health*, 27(3), 230–239. <https://doi.org/10.1080/09638237.2018.1437608>
- Peplau, L. A. & Perlman, D. (Hrsg.). (1982). (*Wiley series on personality processes*). *Loneliness: A sourcebook of current theory, research, and therapy*. Wiley. <https://doi.org/10.2307/2068915>
- Poey, J. L., Burr, J. A. & Roberts, J. S. (2017). Social Connectedness, Perceived Isolation, and Dementia: Does the Social Environment Moderate the Relationship Between Genetic Risk and Cognitive Well-Being? *The Gerontologist*, 57(6), 1031–1040. <https://doi.org/10.1093/geront/gnw154>
- 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>
- Yanguas, J., Pinazo-Henandis, S. & Tarazona-Santabalbina, F. J. (2018). The complexity of loneliness. *Acta Biomedica Atenei Parmensis*, 89(2), 302–314. <https://doi.org/10.23750/abm.v89i2.7404>

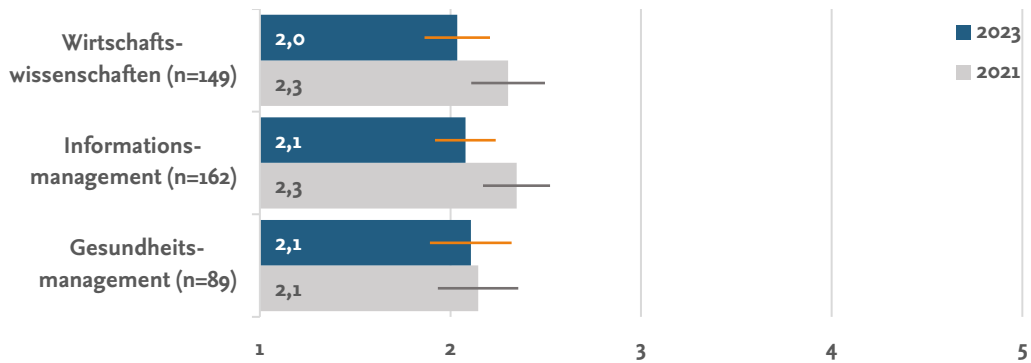
Grafische Ergebnisdarstellung

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 2023 mit Studierenden anderer Befragungen

	UHR Neu-Ulm 2023 M (95 %-KI)	UHR Neu-Ulm 2021 M (95 %-KI)	UHR FU 2023 M (95 %-KI)
Gesamt	n=406 2,1 (2,0–2,2)	n=366 2,3 (2,2–2,4)	n=2121 2,1 (2,1–2,2)
Männer	n=110 2,1 (1,9–2,3)	n=120 2,1 (2,0–2,3)	n=522 2,1 (2,0–2,2)
Frauen	n=294 2,1 (1,9–2,2)	n=244 2,3 (2,2–2,5)	n=1521 2,1 (2,0–2,1)

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