

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: Dastan, B., Granse, M., Gusy, B., Jochmann, A., Krause, S., Lesener, T., Opper, F., & Wolter, C. (2023). Wie gesund sind Studierende der Freien Universität Berlin? Ergebnisse der Befragung 01/23 (Schriftenreihe des AB Public Health: Prävention und psychosoziale Gesundheitsforschung: Nr. 01/P23). Berlin: Freie Universität Berlin.

Kernaussagen

- Die befragten FU-Studierenden berichten ein eher geringes Ausmaß erlebter Einsamkeit ($M=2,1$).
- Zum Teil unterscheiden sich die Fachbereiche hinsichtlich des Einsamkeitserlebens der Studierenden signifikant. Am geringsten ist es im Fachbereich Erziehungswissenschaft und Psychologie ($M=1,9$) ausgeprägt, am stärksten im Fachbereich Wirtschaftswissenschaft ($M=2,3$).

Ergebnisse

Insgesamt geben die befragten Studierenden der FU ein eher geringes Ausmaß erlebter Einsamkeit an ($M=2,1$). Weibliche und männliche Studierende unterscheiden sich hierbei nicht ($\text{♀: } M=2,1$ vs. $\text{♂: } M=2,1$; vgl. Abbildung 1).

Die geringste Ausprägung des Einsamkeitserlebens weisen Studierende des Fachbereichs Erziehungswissenschaft und Psychologie auf ($M=1,9$). Diese Studierende unterscheiden sich signifikant von Studierenden der Fachbereiche Politik- und Sozialwissenschaften, Geschichts- und Kulturwissenschaften, Philosophie und Geisteswissenschaften, Mathematik und Informatik sowie Wirtschaftswissenschaft. Die Studierenden des Fachbereichs Wirtschaftswissenschaft weisen die stärkste Ausprägung des Einsamkeitserlebens auf ($M=2,3$; vgl. Abbildung 2).

Einordnung

Die befragten Studierenden berichten im Mittel ein signifikant geringer ausgeprägtes Einsamkeitserleben als die Studierenden der 2021 durchgeführten Befragung ($M=2,1$ vs. $M=2,2$). Bei den weiblichen Studierenden ist dieser Unterschied signifikant ($M=2,1$ vs. $M=2,2$; vgl. Abbildung 1).

Die Studierenden der meisten Fachbereiche berichten eine kaum bis marginal geringere Einsamkeit als in der Vorbefragung. Lediglich die Studierenden des Fachbereichs Erziehungswissenschaft und Psychologie zeigen im Mittel eine signifikant geringere Ausprägung als in der Vorbefragung ($M=1,9$ vs. $M=2,1$; vgl. Abbildung 2).

Das Einsamkeitserleben der 2023 befragten Studierenden der Hochschule Neu-Ulm ist gleich stark ausgeprägt wie bei den 2023 befragten Studierenden der Freien Universität Berlin ($M=2,1$ vs. $M=2,1$). Dies gilt sowohl für männliche wie auch für weibliche Studierende (jeweils $M=2,1$; vgl. Tabelle 1).

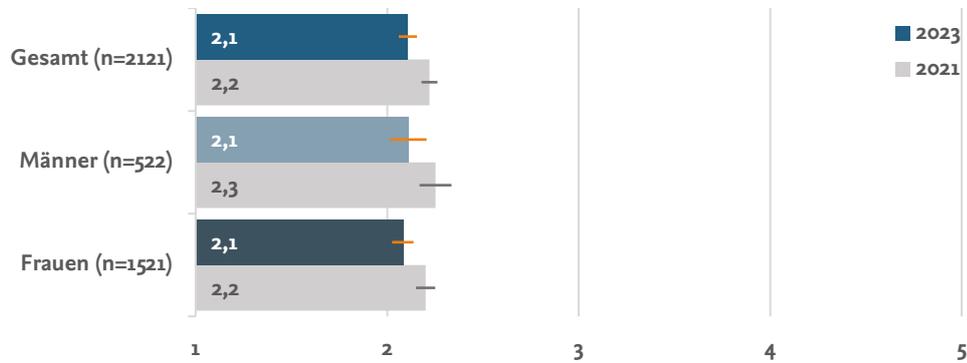
Literatur

- 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., Kritzler, 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>

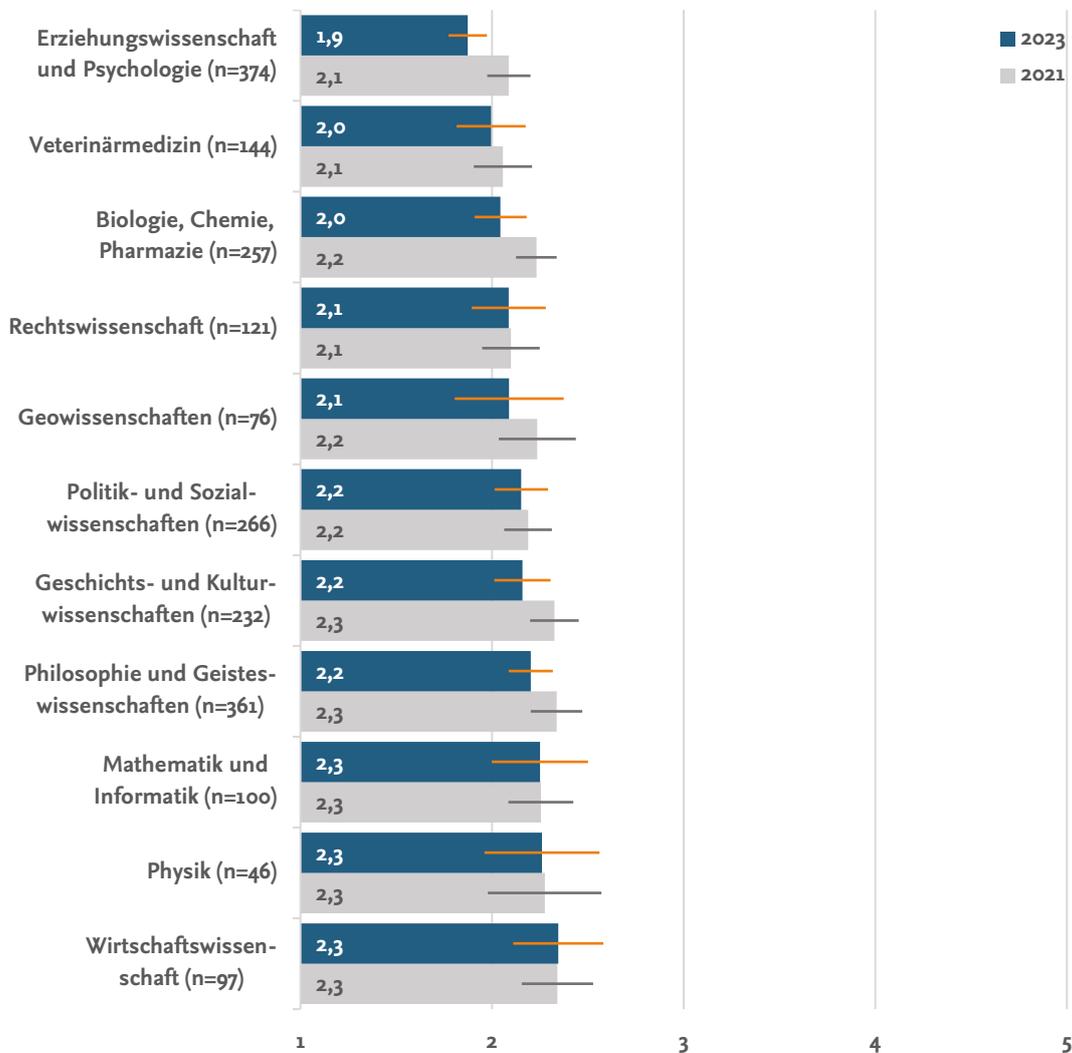
Grafische Ergebnisdarstellung

Abbildung 1: Einsamkeit, differenziert nach Geschlecht



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

Abbildung 2: Einsamkeit, differenziert nach Fachbereichen



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

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

| | UHR FU 2023 M (95 %-KI) | UHR HNU 2023 M (95 %-KI) |
|--------|----------------------------|-----------------------------|
| Gesamt | n=2121 2,1 (2,1–2,2) | n=406 2,1 (2,0–2,2) |
| Männer | n=522 2,1 (2,0–2,2) | n=110 2,1 (1,9–2,3) |
| Frauen | n=1521 2,1 (2,0–2,1) | n=294 2,1 (1,9–2,2) |

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