

Zeitschrift für Beratung und Studium

Einsamkeit im Studium als multifaktorielles Phänomen

Eine quantitative Befragung von HAW-Studierenden

Ester Höhle

Zeitschrift: Zeitschrift für Beratung und Studium (ZBS)

Jahrgang: 21 (1)

Seiten: 5-10

Verlag: UniversitätsVerlagWebler

Ort: Bielefeld

DOI:

1 | 2026

Impressum / Verlagsanschrift

UniversitätsVerlagWebler, Reepeweg 5, 33617 Bielefeld

Für weitere Informationen besuchen Sie unsere Website:
universitaetsverlagwebler.de

Oder wenden Sie sich direkt an uns:
E-Mail: zbs@universitaetsverlagwebler.de
Telefon: 0521/ 923 610-13



UniversitätsVerlagWebler
Der Fachverlag für Hochschulthemen

Ester Höhle

Einsamkeit im Studium als multifaktorielles Phänomen

Eine quantitative Befragung von HAW-Studierenden



© Foto: privat

Ester Höhle

Loneliness among students is a growing problem in the university context. This study investigates which aspects influence the experience of loneliness and what role loneliness plays in student satisfaction and the development of thoughts about dropping out. In a recent university project, 290 students were surveyed quantitatively. The results of the regression models show that characteristics of study organization, social integration, and self-regulated learning skills contribute significantly to the development of feelings of loneliness. Conversely, feelings of loneliness contribute significantly to lower student satisfaction and the development of thoughts about dropping out. The results indicate that this issue should receive more attention from the institutional perspective.

Problemstellung

Einsamkeit unter Studierenden hat sich in den vergangenen Jahren zu einer zentralen Herausforderung der Hochschulbildung entwickelt. Internationale Studien berichten Prävalenzen von klinisch relevanten Einsamkeitsgefühlen zwischen 14% und 65%, abhängig von Erhebungsmethode, Stichprobe und kulturellem Kontext (Backhaus et al. 2023; Labrague et al. 2021). Die gesellschaftlichen Rahmenbedingungen wie ökonomischer Druck, Digitalisierung, Mobilitätsanforderungen und insbesondere die Folgen der COVID-19-Pandemie haben die Vulnerabilität für soziale Isolation bei Studierenden weiter erhöht (Weber et al. 2022).

Studierende erleben eine Lebensphase multipler Übergänge, die durch Auszug aus dem Elternhaus, Neustrukturierung sozialer Beziehungen und akademischen Leistungsdruck charakterisiert ist. Die erhöhte Eigenverantwortung für die Bildungsbiografie kann bei fehlender institutioneller Unterstützung zu Überforderung und Isolation führen. Obwohl individuelle Risikofaktoren für Einsamkeit gut dokumentiert sind, bleibt die spezifische Rolle institutioneller und studienspezifischer Faktoren – wie Studienorganisation, soziale Interaktionsmöglichkeiten und Lernbedingungen – bislang unklar. Der Einfluss von Einsamkeitsgefühlen als potenzieller Mediator zwischen strukturellen Studienbedingungen und Outcomes wie Studienzufriedenheit oder Abbruchgedanken ist kaum empirisch untersucht.

Vor diesem Hintergrund geht die vorliegende Arbeit der Frage nach, wie institutionelle Merkmale der Hochschulbildung und das soziale Miteinander das Erleben von Einsamkeit beeinflussen. Aufbauend auf dem Mo-

dell von Blüthmann et al. (2008), das die Bedeutung von Studienorganisation, sozialer und akademischer Integration für Studienzufriedenheit und Studienerfolg betont, stehen die beiden Forschungsfragen im Fokus:

1. Welche Rolle spielen Studienorganisation, soziale Integration und selbstreguliertes Lernen für das Entstehen von Einsamkeitsgefühlen im Studium?
2. Besteht ein Zusammenhang von Einsamkeitsgefühlen mit Studienzufriedenheit und Abbruchgedanken?

Mit der Beantwortung dieser Fragen soll die Studie zum Verständnis studentischer Einsamkeit beitragen und praktische Ansatzpunkte für institutionelle Interventionen aufzeigen.

Forschungsstand

Hier werden zunächst die Themenblöcke Einsamkeit im Studium, Organisation des Studiums, Integration, Selbstregulation beim Lernen sowie Studienzufriedenheit und Studienabbruch erläutert. Es werden Hypothesen abgeleitet, die nachfolgend empirisch geprüft werden.

Einsamkeit im Studium

Einsamkeit bei Studierenden ist mit gravierenden gesundheitlichen und akademischen Risiken verbunden. Einsamkeit wird als subjektive Diskrepanz zwischen gewünschten und tatsächlichen sozialen Beziehungen verstanden und kann sich sowohl als emotionale als auch als soziale Einsamkeit manifestieren (Nazzal 2018; Diehl et al. 2018).

Psychologische Faktoren wie depressive Symptome, Angststörungen und niedriges Selbstwertgefühl zählen zu den zentralen Prädiktoren studentischer Einsamkeit (Wenig et al. 2023; Nazzal 2018). Psychologische Infl-