



MASTERARBEIT | MASTER'S THESIS

Titel | Title

Soziale Aspekte im Gaming und ihr Zusammenhang mit
Einsamkeit

verfasst von | submitted by

Laura-Marie Jina BSc

angestrebter akademischer Grad | in partial fulfilment of the requirements for the degree of
Master of Science (MSc)

Wien | Vienna, 2026

Studienkennzahl lt. Studienblatt | Degree
programme code as it appears on the
student record sheet:

UA 066 840

Studienrichtung lt. Studienblatt | Degree
programme as it appears on the student
record sheet:

Masterstudium Psychologie

Betreut von | Supervisor:

emer. Univ.-Prof. Mag. Dr. Dr. Christiane Spiel

Danksagung

Ich möchte mich bei allen bedanken, die mich bei der Erstellung dieser Masterarbeit sowie während meines gesamten Studiums unterstützt haben.

Ich möchte mich bei meiner Betreuerin Univ.-Prof. Mag. Dr. Dr. Christiane Spiel für ihre fachliche Betreuung und ihre wertvollen Anregungen bedanken, die wesentlich zum Gelingen dieser Arbeit beigetragen haben.

Außerdem danke ich meiner Familie, die mich während des gesamten Studiums unterstützt und motiviert hat. Ein besonderer Dank gilt meinen Eltern, ohne die mein Studium erst gar nicht möglich gewesen wäre. Danke, dass ihr immer an mich glaubt.

Ebenso bedanke ich mich bei meinem Partner für seinen Rückhalt, seine Unterstützung und dafür, dass er immer ein offenes Ohr für mich hat.

Darüber hinaus danke ich meinen Freund*innen und Kolleg*innen, die mir stets hilfreiches Feedback zu dieser Arbeit gegeben haben.

Erklärung zur Nutzung von Künstlicher Intelligenz (KI)

ChatGPT (OpenAI, 2025) wurde unterstützend für einzelne Recherche- und Übersetzungszwecke sowie zur sprachlichen Umformulierung einzelner Sätze eingesetzt. Beispielsweise wurden einzelne Textstellen des deutschen Abstracts für die englischsprachige Version mithilfe von ChatGPT übersetzt. Einzelne Literaturquellen zu den Analysemethoden wurden mittels ChatGPT recherchiert. Darüber hinaus wurden einzelne Sätze im Theorieteil sprachlich überarbeitet. Es wurden keine inhaltlichen Texte mit ChatGPT verfasst und alle Informationen wurden den Originalquellen entnommen und selbstständig überprüft.

Inhaltsverzeichnis

Einleitung	6
Theoretischer Hintergrund und Forschungsstand.....	8
Einsamkeit: Definition, Entstehung & Interventionen	8
Soziale Aspekte in Videospielen	10
Einsamkeit und Gaming – die Rolle der sozialen Interaktion.....	11
Social support und Einsamkeit	14
Poor-get-reicher vs. rich-get-reicher	17
Fragestellung und Hypothesen	20
Methodik	23
Untersuchungsdesign und Vorgehen	23
Stichprobe.....	24
Variablen und Messinstrumente	24
Reliabilitäten der Messinstrumente	27
Statistische Analyse.....	27
Ergebnisse	30
Deskriptive Statistik	30
Gruppenunterschiede in der Einsamkeit	32
Kommunikationshäufigkeit während des Spielens und soziale Einsamkeit	33
Soziale Einsamkeit, social support, Introversion und social compensation motivation	33
Soziale Einsamkeit, social support, Introversion und social compensation Motivation in Gruppe 1 (spielen hauptsächlich mit Freund*innen)	34
Soziale Einsamkeit, social support, Introversion und social compensation Motivation in Gruppe 2 (spielen hauptsächlich allein)	34
Zusammenfassung der Ergebnisse nach Hypothesen.....	35
Zusätzliche explorative Analysen.....	36

Soziale Einsamkeit, social compensation motivation und social support beim Online vs. Offline-Spielen	36
Soziale Einsamkeit, social compensation motivation und social support nach Spielehäufigkeit.....	37
Diskussion	38
Literaturverzeichnis.....	43
Anhang	50
Abkürzungsverzeichnis	50
Tabellenverzeichnis	51
Abbildungsverzeichnis	51
Spielverhalten der Teilnehmenden	52
Vergleiche Pearson- und Spearman-Korrelationen	53
Fragebogen	55
Abstract (Zusammenfassung).....	59
Abstract (Englisch).....	60

Einleitung

Das Bedürfnis, sich zugehörig zu fühlen, liegt in der Natur des Menschen (Baumeister & Leary, 1995). Gleichzeitig ist Einsamkeit ein wachsendes Problem (Cacioppo & Cacioppo, 2018). Einsamkeit kann jeden Menschen treffen. Es ist ein subjektives Empfinden und wird durch unterschiedliche Variablen beeinflusst (Rokach, 2015). Das Spielen von Videospielen wird oft durch Stereotype mit Einsamkeit in Verbindung gebracht. Beispielsweise werden bei dem „lonely gamer stereotype“ Spieler*innen als isolierte Außenseiter*innen beschrieben. Dieser Stereotyp entspricht allerdings meistens nicht der Realität, denn oft werden Videospiele mit Freund*innen, Familienmitgliedern oder dem*der Partner*in gespielt (Schiano et al., 2014). Videospiele scheinen also im Allgemeinen nicht sozial isolierend zu wirken. Unter bestimmten Umständen können Videospiele allerdings zu geschwächten sozialen Beziehungen führen, vor allem dann, wenn Kontakte zu anderen Menschen nicht mehr gepflegt werden (Tushya et al., 2025).

Aufgrund dessen, dass immer mehr Menschen Videospiele spielen (Newzoo, 2025) und Videospiele teilweise als soziale Plattformen und zur sozialen Interaktion genutzt werden (Tushya et al., 2025), sollten soziale Aspekte im Gaming genauer betrachtet werden.

Bisherige psychologische Studien zu dem Thema Videospiele beschäftigten sich sowohl mit positiven als auch negativen Aspekten und Auswirkungen von Videospielen. Unter anderem beschäftigten sich Studien mit Internetsucht bzw. exzessivem Gaming (z.B. Colder Carras et al., 2017), den Auswirkungen von Gaming auf das soziale Leben in der analogen Welt (z.B. Kowert et al., 2014a; Harrington & O’Connell, 2016; Trepte et al., 2012; Domahidi et al., 2018), der Motivation, bestimmte Spiele zu spielen (z.B. Jansz & Tanis, 2007) oder auch sozialen Aspekten in bestimmten Videospielen, wie beispielsweise World of Warcraft (z.B. Reer & Krämer, 2017; Mandryk et al., 2020; Visser et al., 2013).

Zu dem Zusammenhang von Videospielen und Einsamkeit gibt es unterschiedliche Ergebnisse. Einerseits kommen Studien zu dem Ergebnis, dass es einen positiven Zusammenhang zwischen dem Videospielen und Einsamkeit gibt (z.B. Luo et al, 2020), allerdings ohne Berücksichtigung weiterer Faktoren, wie beispielsweise einer sozialen Interaktion während des Spielens oder des Spielgenres. Ergebnisse aus vertiefender Forschung sprechen allerdings dafür, dass soziale Interaktionen während des Spielens negativ mit Einsamkeit korrelieren (z.B. Osorio & Saavedra, 2025) und sich Spieler*innen hinsichtlich ihrer Einsamkeit unterscheiden, je nachdem ob allein oder mit anderen gespielt wird (Corbella-González et al., 2025). Eine soziale Interaktion während des Spielens scheint also eine Schlüsselrolle für den Zusammenhang zwischen dem Spielen von Videospielen und

Einsamkeit zu sein (Yang et al., 2023). Eine mögliche Erklärung dafür, könnte die Befriedigung des psychologischen Bedürfnisses nach Verbundenheit sein, wenn zusammen mit anderen gespielt wird (Tomborini et al., 2010).

In dieser Arbeit sollen zum einen Unterschiede in der Einsamkeit zwischen Personen, die zusammen mit Freund*innen Videospiele spielen und Personen, die allein Video spielen untersucht werden. Zum anderen sollen weitere Aspekte untersucht werden, die im Videospielkontext einen Zusammenhang mit Einsamkeit haben könnten. Immer wieder beschäftigten sich Studien beispielsweise damit, ob das Internet für introvertierte oder extrovertierte Personen mehr Vorteile bringt. Einige Studien zeigten, dass introvertierte Personen mit einer hohen social compensation motivation im Internet mehr kommunizierten und sich anderen mehr öffneten, was zu neuen Freundschaften führte (z.B. Peter et al, 2005). Die social compensation motivation beschreibt dabei die Motivation, durch soziale Interaktionen im Internet, fehlende soziale Kompetenzen zu kompensieren (Lee, 2009). In dieser Arbeit soll untersucht werden, ob die social compensation motivation im Videospielkontext ähnliche Effekte hat. Dazu wird überprüft, ob die social compensation motivation im Videospielkontext in einem positiven Zusammenhang mit Introversion steht und ob die social compensation motivation auch mit Einsamkeit zusammenhängt.

Außerdem zeigten Studien, dass der social support, vor allem durch Freund*innen, ein wichtiger Faktor in der Reduktion von Einsamkeit sein kann (Zhang & Dong 2022). Der wahrgenommene social support zeigte sich auch in längsschnittlichen Studien als wichtiger Prädiktor für Einsamkeit (z.B. Jackson et al., 2000; Solomon et al., 2015) und spielt auch in Interventionen zur Reduktion von Einsamkeit eine Rolle (Masi et al., 2011). Aus diesem Grund soll überprüft werden, ob der social support durch Freund*innen auch im Gaming-Kontext negativ mit Einsamkeit korreliert.

Theoretischer Hintergrund und Forschungsstand

Einsamkeit: Definition, Entstehung & Interventionen

Nach Rokach (2015) ist das Erleben von Einsamkeit eine universelle und subjektive Erfahrung, die durch persönliche und situative Variablen beeinflusst wird. Das Erleben von Einsamkeit ist dabei immer mit Schmerz und Stress verbunden. Einsamkeit wird zudem oft als ein Gefühl der Leere und Abweisung beschrieben und Betroffene fühlen sich von anderen Menschen abgekoppelt (de Jong Gierveld & Fokkema, 2015). Cunningham et al. (2025) definierten Einsamkeit wie folgt:

„A personal perception that one’s individual interpersonal needs are not satisfied by one’s interpersonal relationships – this intrinsically generates a negative affective response in order to signal the need for change in the interpersonal realm and motivate one to take action to achieve that. (Cunningham et al., 2025, S. 14)

Nach Rook (1984) gibt es unterschiedliche Ansätze zu der Entstehung von Einsamkeit. Zum einen können soziale Hemmungen und fehlende soziale Kompetenzen die Ursache für Einsamkeit sein. Persönliche Charakteristiken können es also für manche Menschen wahrscheinlicher machen, einsam zu werden. Zum anderen kann Einsamkeit auch durch fehlende Möglichkeiten zur sozialen Interaktion entstehen.

Nach DiTommaso et al. (2004) gibt es zwei unterschiedliche Zugänge zur Konzeptualisierung von Einsamkeit. Die eine Perspektive betrachtet Einsamkeit als einheitlichen Zustand. Es wird davon ausgegangen, dass die Ursache für Einsamkeit allgemeine Beziehungsdefizite sind. Die andere Perspektive, welche auf Weiss (1973) zurückgeht, betrachtet Einsamkeit als ein mehrdimensionales Phänomen. Das bedeutet, dass es verschiedene Arten von Einsamkeit gibt, die zwar einen gemeinsamen Kern haben, aber in unterschiedlichen Lebensbereichen entstehen. Weiss unterscheidet dabei zwischen emotionaler und sozialer Einsamkeit. Soziale Einsamkeit bezieht sich auf das Fehlen eines breiteren sozialen Netzwerkes. Emotionale Einsamkeit tritt in Folge des Mangels einer engen, intimen Bindung auf.

Rokach (2015) definiert fünf Elemente, aus denen sich Einsamkeit als multidimensionale Erfahrung zusammensetzt: *emotionaler Distress*, *soziale Unzulänglichkeit und Entfremdung*, *interpersonale Isolation*, *Selbstentfremdung* und *Wachstum*.

Emotionaler Distress ist nach Rokach das dominanteste Element von Einsamkeit, bei dem innere Aufgewühltheit, Unruhe, Angst und Leere empfunden werden kann.

Soziale Unzulänglichkeit und Entfremdung bezieht sich auf die wahrgenommene soziale Isolation. Diese muss nicht der tatsächlichen sozialen Isolation entsprechen, sondern ist ein subjektives Empfinden. Oft resultiert daraus eine selbstverursachte soziale Abkopplung, bei der andere Menschen auf Abstand gehalten werden, um sich selbst vor Ablehnung zu schützen.

Die *interpersonale Isolation* beschreibt den wahrgenommenen Mangel an social support und Gefühle der Zurückweisung. Diese entsteht durch das Gefühl, sich nicht auf andere verlassen zu können und keine Verbindung zu anderen Menschen zu haben. Betroffene fühlen sich oft vergessen, ungewollt oder ignoriert und entwickeln eine Sehnsucht nach Freundschaften oder nach einer intimen romantischen Beziehung.

Das Element *Selbstentfremdung* wird häufig mit psychischen Störungen in Verbindung gebracht und ist die Reaktion auf starke negative Emotionen, die durch Einsamkeit entstanden sind. Betroffene versuchen sich von diesen negativen Emotionen abzugrenzen und zu distanzieren. Das kann beispielsweise durch Verleugnung der Einsamkeit passieren und kurzfristige Erleichterung bringen.

Einsamkeit kann aber auch zu persönlichem *Wachstum* und Selbstentwicklung beitragen. Einsamkeit kann nämlich einen Prozess anregen, der dabei hilft, Beziehungen zu hinterfragen und Prioritäten neu zu ordnen. Dadurch können Kreativität, persönliche Stärke und ein tieferer Sinn gefunden werden.

Die Folgen von Einsamkeit sind vielfältig. Länger anhaltende Gefühle der Einsamkeit sind beispielsweise mit dem Erleben von Stress verbunden, was zu Veränderungen des vegetativen Nervensystems, Immunsystems und der Stresshormone führen kann. Außerdem kann längerfristige Einsamkeit dazu führen, dass soziale Interaktionen mit der Zeit als bedrohlich wahrgenommen werden (Gutiérrez-Lobos, 2024). Einsame Menschen haben oft eine sehr negative Selbstwahrnehmung und es kann ihnen schwerfallen, soziale Bindungen aufzubauen (Rokach, 2015). Außerdem kann Einsamkeit auch Effekte auf die psychische und physische Gesundheit haben. In einer Meta-Analyse von Park et al. (2020) wurden Zusammenhänge zwischen Einsamkeit und verschiedenen Gesundheitsaspekten untersucht. Dabei zeigten sich mittelgroße bis große Effekte von Einsamkeit auf alle untersuchten Gesundheitsfaktoren (Depressionen, Angst, Suizidalität, generelle mentale Gesundheit, generelle Gesundheit, Wohlbefinden, physische Gesundheit, Schlaf und Kognition). Die stärksten Effekte konnten dabei für psychische Gesundheitsfaktoren gefunden werden.

Das Alter und Geschlecht können Risikofaktoren für Einsamkeit sein. Es gibt einen U-förmigen Zusammenhang zwischen Einsamkeit und Alter, wobei junge und ältere Menschen

ein höheres Risiko für Einsamkeit haben. Frauen sind außerdem häufiger von Einsamkeit betroffen (Solmi et al., 2020). Die Ergebnisse der Studie von Ayalon et al. (2016) deuten darauf hin, dass auch eine geringere Gedächtnisleistung zu einer stärkeren Einsamkeit führen kann. Bei jungen Menschen sind Risikofaktoren für Einsamkeit beispielsweise eine geringe Akzeptanz bei Gleichaltrigen, Viktimisierung durch Gleichaltrige, Depressionen, soziale Angst, ein niedriges Selbstwertgefühl und Schüchternheit (Buecker et al., 2024).

Verschiedene Interventionsansätze haben das Ziel, Einsamkeit und die daraus resultierenden Folgen zu verringern. Rook (1984) teilt unterschiedliche Interventionen auf Basis der möglichen Ursachen ein. Dabei wird zwischen individuellen Ansätzen, Gruppenansätzen und Umweltansätzen unterschieden. Individuelle Ansätze zur Reduktion von Einsamkeit zeichnen sich beispielsweise durch eine Verbesserung der sozialen Kompetenzen aus. Gruppenansätze beinhalten beispielsweise Selbsthilfegruppen und ebenfalls Trainings für verbesserte soziale Kompetenzen. Der Umweltansatz fokussiert sich auf den Aufbau eines Netzwerkes und die Beseitigung von Barrieren, die soziale Kontakte verhindern. Masi et al. (2011) identifizierten in einer Meta-Analyse vier Hauptstrategien zur Reduktion von Einsamkeit: a) soziale Kompetenzen verbessern, b) social support steigern c) Möglichkeiten zur sozialen Interaktion erhöhen und d) maladaptive soziale Kognitionen behandeln.

Soziale Aspekte in Videospielen

Weltweit spielten im Jahr 2024 3,42 Milliarden Menschen Videospiele (Newzoo, 2025). Im Zuge der JIM-Studie 2024 (Feierabend et al., 2024), in der 12–19-Jährige aus Deutschland befragt wurden, gaben 73% der Befragten an, täglich oder mehrmals wöchentlich Videospiele zu spielen. Nur 6% gaben an, nie Videospiele zu spielen. Videospiele sind aber nicht nur bei Jugendlichen beliebt. Das Durchschnittsalter der Spieler*innen in Deutschland lag 2025 bei 39,5 Jahren (Statista, 2025).

Lange wurde das Spielen von Videospielen eher als männlich dominierte Aktivität angesehen, obwohl das Geschlechterverhältnis weitgehend ausgeglichen ist (Puhm & Strizek, 2023). Eine Umfrage von Bitkom Research (2025) zeigte beispielsweise, dass 52% der befragten Frauen und 52% der befragten Männer in Deutschland zumindest hin und wieder Videospiele spielten. Frauen verbrachten im Durchschnitt 2,2 Stunden täglich mit Videospielen, bei Männern waren es im Durchschnitt 1,9 Stunden.

Es gibt unterschiedliche Arten von Videospielen (z.B. Rollenspiele, Strategiespiele, Shooter-Spiele usw.) und diese können auf verschiedenen Spieleplattformen (z.B. Konsolen,

Smartphone oder PC) gespielt werden. 83% aller Spieler*innen weltweit spielen auf mobilen Geräten, 26% spielen auf dem PC und 18% spielen auf Konsolen, wie beispielsweise der Playstation oder Xbox (Newzoo, 2025).

Die verschiedenen Videospielgenres haben unterschiedlich starke soziale Komponenten. Meistens fallen soziale Videospiele beispielsweise unter die Genres Sportspiele, Kampfspiele, Sandbox-Multiplayer-Spiele, Shooter-Spiele, Strategiespiele, MMORPG (Massive Multiplayer Online Role-Playing Game) oder Partyspiele (Granic et al., 2014). In einer Umfrage von Bitkom Research (2025) zeigte sich, dass 39% der Befragten angaben, am liebsten mit anderen zusammen, anstatt allein zu spielen. 28% gaben an, am liebsten mit anderen online zu spielen, 11% spielten am liebsten offline zusammen mit anderen. 29% gaben an, am liebsten allein zu spielen und 32% hatten keine klare Präferenz oder machten keine Angabe. Soziales Videospielen kann auf unterschiedliche Arten erfolgen. Es kann zum einen zusammen im Team gespielt werden, zum anderen kann auch kompetitiv gegeneinander gespielt werden (Puhm & Strizek, 2016).

Bisherige Studien beschäftigten sich mit unterschiedlichen sozialen Aspekten im Gaming. Darunter ist beispielsweise die Untersuchung des Zusammenhangs zwischen dem Spielen von Videospielen und social capital (z.B. Reer & Krämer, 2017; Mandryk et al., 2020) oder Freundschaften und Videospielen (z.B. Domahidi et al., 2018; Kowert et al., 2014b). Auch die Effekte von sozialem Videospielen auf das Wohlbefinden wurden untersucht. Halbrook et al. (2019) fassten in ihrer Review viele dieser Untersuchungen zusammen und kamen zu dem Ergebnis, dass sich soziale Aktivitäten in Videospielen positiv auf das Wohlbefinden auswirken.

Auch Tushya et al. (2025) untersuchten in ihrer systematischen Review soziale Aspekte in Videospielen, vor allem in Bezug auf Online-Spielegemeinschaften. Sie kamen zu dem Ergebnis, dass eine Eingebundenheit in eine solche Gemeinschaft positive Effekte auf die sozialen Netzwerke der Spieler*innen hat.

Einsamkeit und Gaming – die Rolle der sozialen Interaktion

Bisherige Studien zum Thema Einsamkeit und dem Spielen von Videospielen kommen zu unterschiedlichen Ergebnissen. In einer Metaanalyse von Luo et al. (2022), wurden 9 Querschnittsstudien zum Thema Einsamkeit und dem Spielen von Videospielen ausgewertet. Es wurde insgesamt ein signifikant positiver Zusammenhang von $r = .10$, 95%-KI [.03, .17] zwischen Einsamkeit und dem Spielen von Videospielen gefunden. Die Autor*innen merkten allerdings an, dass in der Studie das Videospielgenre nicht berücksichtigt wurde. Somit wurde

beispielsweise auch nicht berücksichtigt, ob die untersuchten Personen allein oder zusammen mit anderen Spieler*innen spielten. Ergebnisse von Studien, die sich explizit mit dem sozialen Videospielen beschäftigten, sprechen dafür, dass die soziale Interaktion während des Spielens einen Unterschied für die Richtung des Zusammenhangs mit Einsamkeit macht. In einer Studie von Yang et al. (2023) zeigte sich, dass sich Spieler*innen von FPS (First-Person-Shooter), Kampfspielen und Sportspielen während der COVID-19-Pandemie weniger einsam fühlten als Nicht-Spieler*innen. MOBA (Multiplayer Online Battle Arena) und MMORPG (Massive Multiplayer Online Role-Playing Game) -Spiele hatten diesen Effekt nicht. Die Autor*innen gingen davon aus, dass die soziale Interaktion mit anderen Spieler*innen, welche in FPS-, Kampf-, und Sportspielen oft intensiver stattfindet, einen Einfluss auf die Einsamkeit haben könnte.

In einer Studie von Osorio & Saavedra (2025), in der sowohl MMORPG (Massive Multiplayer Online Role-Playing Game)- als auch FPS (First-Person-Shooter)-Spieler*innen untersucht wurden, stellten die Autor*innen fest, dass sich MMORPG-Spieler*innen signifikant einsamer fühlten als FPS-Spieler*innen. Da in FPS-Spielen, meist in kleineren Gruppen gespielt wird, könnte es beim Spielen dieses Genres zu mehr sozial bedeutsamen Interaktionen kommen als in MOBA (Multiplayer Online Battle Arena) oder MMORPG-Spielen. Jansz & Tanis (2007) untersuchten in einer explorativen Studie Online-FPS-Spieler*innen und fanden unter anderem heraus, dass die Spieler*innen dieses Genres vor allem von sozialen Interaktionen während des Spielens motiviert wurden. Die Motivation für soziale Interaktion während des Spielens war der stärkste Prädiktor für die Zeit, die mit Videospielen verbracht wurde. Auch Williams et al. (2006) zeigten in ihrer Studie, dass World of Warcraft Spieler*innen in kleineren Gruppen mehr Fokus auf soziale Verbindungen beim Spielen legten. Sie beobachteten außerdem, dass sich aus größeren Spieler*innengruppen kleinere Untergruppen bildeten, die eine starke Beziehung zueinander aufbauten.

Auch Visser et al. (2013) beschäftigten sich in ihrer Studie mit Einsamkeit und Videospielen. Sie untersuchten den Zusammenhang zwischen dem Spielen von World of Warcraft und Einsamkeit sowie der sozialen Kompetenz von Spieler*innen. Die Ergebnisse zeigten, dass es zwar keinen direkten Zusammenhang zwischen dem Spielen von World of Warcraft und Einsamkeit sowie der sozialen Kompetenz gab, allerdings zeigte sich ein indirekter Effekt über die Vielfalt an unterschiedlichen Kommunikationspartner*innen. Eine höhere Vielfalt an Kommunikationspartner*innen im Spiel hatte einen negativen Effekt auf die Einsamkeit und einen positiven Effekt auf die soziale Kompetenz der Spieler*innen.

Spiekerman et al. (2023) untersuchten in ihrer Studie verschiedene Online-Kommunikationsformen von jungen Menschen während der COVID-19 Pandemie und ihre Zusammenhänge mit Einsamkeit. Während keine signifikanten Effekte zwischen Einsamkeit und Telefonaten sowie Social Media Posts gefunden wurden, hing Einsamkeit negativ mit Videoanrufen und sozialem Videospielen mit Freund*innen zusammen.

Osorio & Saavedra (2025) fanden in ihrer Studie einen signifikant negativen Effekt von $r = -.13$ zwischen der Kommunikationshäufigkeit mit Freund*innen während des Videospielens und Einsamkeit. Diese Ergebnisse unterstützen die Idee von Yang et al. (2023), dass eine Interaktion während des Spielens ausschlaggebend für den Zusammenhang sein könnte. Allerdings sprechen die Ergebnisse von Osorio & Saavedra (2025) dafür, dass es nicht egal ist, mit wem diese Interaktion stattfindet - so wurde kein signifikanter Effekt zwischen der Kommunikation mit Fremden während des Videospielens und Einsamkeit gefunden.

Nach McKenna & Bargh (1999) ist die Einbindung in ein soziales Netzwerk beziehungsweise in eine Gemeinschaft online essenziell für den Zusammenhang mit Einsamkeit. Wenn Personen Teil einer Online-Gemeinschaft sind und dabei Interessen miteinander teilen können, stärkt dies die Beziehung zueinander. Es werden außerdem Möglichkeiten geboten, neue Freundschaften zu schließen und das eigene soziale Netzwerk zu erweitern.

Corbella-González et al. (2025) untersuchten in ihrer Studie, ob sich Jugendliche und junge Erwachsene in ihrer Einsamkeit unterschieden, je nachdem ob sie online oder offline mit anderen spielten und je nachdem, ob sie allein oder mit anderen Spieler*innen spielten. Sie fanden in ihrer Studie keine signifikanten Unterschiede in der Einsamkeit zwischen sozialem Online- und Offline-Videospielen. Teilnehmende der Studie, die allein spielten, zeigten dafür eine signifikant höhere Einsamkeit als Teilnehmende, die zusammen mit anderen spielten. Teilnehmende die allein spielten, schätzten ihre Freundschaften, Familienbeziehungen, sich selbst und ihre sozialen und adaptiven Kompetenzen schlechter ein als Personen, die ausschließlich mit anderen spielten. Damit unterstützt auch diese Studie die Annahme von Yang et al. (2023), dass eine Interaktion während des Spielens ein wichtiger Faktor für die Richtung des Zusammenhangs mit Einsamkeit ist.

Eine mögliche Erklärung für den Effekt der sozialen Interaktion während des Spielens, der in vielen Studien beobachtet werden konnte (siehe oben), könnte die Befriedigung des psychologischen Bedürfnisses nach Verbundenheit sein (Tamborini et al., 2010). Das Bedürfnis nach Verbundenheit ist ein Teil der Self-determination theory (SDT) und „refers to the desire to feel connected to others – to love and care and be loved and cared for“ (Deci &

Ryan, 2000, S. 231). Die SDT befasst sich im Kern damit, welche Faktoren intrinsische und extrinsische Motivation fördern oder beeinträchtigen können und definiert Verbundenheit, Autonomie und Kompetenz als drei psychologische Basisbedürfnisse (Ryan et al., 2022). Tomborini et al. (2010) untersuchten soziales Videospielen auf Basis der SDT mithilfe eines experimentellen Studiendesigns. In dem Experiment spielte eine Gruppe ein Videospiel zusammen mit anderen (coplaying condition), die andere Gruppe spielte Videospiele allein (solo-playing condition). Die Ergebnisse zeigten, dass Personen, die zusammen mit anderen Spieler*innen Videospiele spielten, einen höheren Grad an Verbundenheit fühlten als Spieler*innen, die allein spielten.

Auch Snodgrass et al. (2018) beschäftigten sich damit, wie die Eingebundenheit in Videospiele mit der Verbundenheit und Einsamkeit der Spieler*innen zusammenhängt. Um dieser Frage nachzugehen, führten sie unter anderem Interviews mit 20 Spieler*innen durch. Viele der interviewten Personen berichteten davon, dass ihre Leidenschaft für Videospiele eine wichtige Rolle in ihrem Sozialleben spielte. Ein Teil der Befragten gab an, dass Videospiele ihnen dabei helfen konnte, sich anderen verbunden zu fühlen und dabei half, ihre Einsamkeit zu mildern. Andererseits zeigte sich bei einem der Interviewten, dass ein Nicht-Erreichen dieser Verbundenheit zu einer stärkeren Einsamkeit führte. Grundsätzlich sprachen die meisten Interviewten davon, dass Videospiele ihnen dabei helfen, Probleme in ihrem Leben und ihre Einsamkeit zu reduzieren. Eine starke Involviertheit in Videospiele scheint außerdem dabei zu helfen, sich mit anderen Spieler*innen verbunden zu fühlen. Die Autor*innen kommen zu dem Ergebnis, dass einsame Spieler*innen, die ihren Fokus beim Spielen auf soziale Interaktionen legen und Bindungen zu anderen Spieler*innen aufbauen, von Videospiele profitieren. Es kommt zu gegenteiligen Effekten und einer Erhöhung der Einsamkeit, wenn die Spieler*innen kein Zusammengehörigkeitsgefühl entwickeln.

Social support und Einsamkeit

Das Bedürfnis nach Verbundenheit, welches im vorherigen Kapitel bereits beschrieben wurde, kann auch als ein Element von social support angesehen werden (Yao et al., 2015). In einigen Interventionen zur Reduktion von Einsamkeit wird eine Erhöhung des social supports angestrebt (Masi et al., 2011). Social support kann nach Barrera (1986) in drei Konzepten unterschieden werden: *Social Embeddedness*, *Percieved Social Support* und *Enacted Social Support*.

Social Embeddedness (soziale Eingebundenheit), bezieht sich darauf, wie eingebunden jemand in einem sozialen Umfeld ist. Gemessen wird dabei beispielsweise, ob jemand

Geschwister hat, sich in Gemeinschaftsorganisationen engagiert oder verheiratet ist. Dieses Konzept misst social support nicht direkt, sondern macht soziale Verbindungen ausfindig, die als Ressource für social support genutzt werden können. Wieviel social support jemand tatsächlich erhält, hängt allerdings oft nicht von der Anzahl an sozialen Kontakten ab, sondern von der Art und Qualität der Beziehungen. Eine Person mit einer höheren Anzahl an Freund*innen erhält beispielsweise nicht automatisch mehr social support (Domahidi et al., 2018). Das ist auch in Bezug auf Einsamkeit wichtig zu beachten. So korreliert Einsamkeit beispielsweise stärker negativ mit der Qualität des sozialen Netzwerkes als mit der Quantität des sozialen Netzwerkes (Solmi et al. 2020).

Der wahrgenommene social support (*Percieved Social Support*) bezieht sich auf die Wahrnehmung, in welchem Ausmaß man sich mit anderen verbunden fühlt. Dabei geht es nicht um die Anzahl der Beziehungen oder die Menge an sozialen Interaktionen, sondern um die individuelle Wahrnehmung, ob und wie viel Unterstützung das Umfeld bietet.

Enacted Support (tatsächlich geleistete Unterstützung) bezieht sich auf konkretes unterstützendes Verhalten durch eine andere Person (Barrera, 1986). Der Enacted Support wird retrospektiv erfragt, beispielsweise dadurch, wie viel und welche tatsächliche Unterstützung durch eine Bezugsperson in der letzten Woche erhalten wurde (Schulz & Schwarzer, 2003).

Empirische Studien zeigten meist einen negativen Zusammenhang zwischen social support und Einsamkeit. So wurde in einer Metaanalyse von Zhang & Dong (2022), in welcher 177 Studien inkludiert wurden, ein signifikant negativer Zusammenhang von $r = -.388$ zwischen social support und Einsamkeit gefunden. Außerdem zeigten die Ergebnisse, dass der Zusammenhang zwischen Einsamkeit und dem social support durch Freund*innen signifikant höher ($r = -.477$) war als der Zusammenhang mit dem social support durch die Familie ($r = -.344$). Dieses Ergebnis legt nahe, dass der wahrgenommene social support durch Freund*innen eine größere Rolle in der Reduktion von Einsamkeit spielt als der social support durch andere (z.B. durch die Familie oder den*die Partner*in). Die Autor*innen gehen davon aus, dass die Erhöhung des social support eine effektive Möglichkeit sein kann, Einsamkeit zu verringern und der social support einen direkten Effekt auf die mentale Gesundheit hat. Die Ergebnisse sprechen dafür, dass vor allem der wahrgenommene social support einen starken Effekt auf Einsamkeit hat.

Auch längsschnittliche Befunde zu dem Effekt von social support auf Einsamkeit sprechen dafür, dass ein höherer social support eine geringere Einsamkeit vorhersagt - und umgekehrt, ein niedriger social support eine höhere Einsamkeit vorhersagt. Beispielsweise

untersuchten Jackson et al. (2000) 180 amerikanische Collage Student*innen zu zwei Zeitpunkten, in Bezug auf ihren wahrgenommenen social support und ihre Einsamkeit. Die Ergebnisse zeigten, dass ein niedriger wahrgenommener social support mit einem Anstieg der Einsamkeit assoziiert war. Die Testzeitpunkte lagen allerdings nur 6 Wochen auseinander, weshalb die Einsamkeit zu beiden Zeitpunkten stark korrelierte. Ähnliche Ergebnisse zeigten sich allerdings auch, wenn der Effekt über längere Zeitpunkte untersucht wurde. Solomon et al. (2015) untersuchten in ihrer Längsschnittstudie Kriegsveteranen über 20 Jahre hinweg unter anderem in Bezug auf ihre Einsamkeit und den wahrgenommenen social support. Social support zeigte sich dabei als einziger Faktor, der Einsamkeit auf kurze und lange Sicht vorhersagen konnte. Die Ergebnisse zeigten, dass Veteranen, die kurz nach ihren Kampfeinsätzen einen hohen wahrgenommenen social support berichteten, langfristig weniger Einsamkeit erlebten.

Auch während der COVID-19 Pandemie untersuchten verschiedene Studien den Zusammenhang zwischen social support, der Online-Kommunikation und Einsamkeit. Beispielsweise untersuchten Espinoza und Hernandez (2022) in ihrer Studie, ob der social support durch Freund*innen und die Online-Kommunikation mit Freund*innen während der COVID-19-Pandemie protektive Faktoren gegen Einsamkeit, Stress und depressive Symptome bei Jugendlichen sind. Die Ergebnisse zeigten, dass sowohl ein höherer social support durch Freund*innen als auch mehr Online-Kommunikation mit Freund*innen mit weniger Stress, Einsamkeit und depressiven Symptomen zusammenhängt. Diese Ergebnisse sprechen dafür, dass Zeit, die mit Freund*innen online verbracht wird und der social support durch Freund*innen protektiv gegen ein erhöhtes Stresslevel und Einsamkeit wirken können. Ähnliche Ergebnisse zeigte eine Studie von Ellis et al. (2020). Auch hier wurden Jugendliche in Bezug auf ihre Einsamkeit während der COVID-19 Pandemie untersucht. Die Ergebnisse zeigten, dass mehr Zeit, die online mit Freund*innen verbracht wird, mit einer niedrigeren Einsamkeit zusammenhängt.

Zu der Frage, ob das Spielen von Videospielen generell mit social support zusammenhängt, gibt es unterschiedliche Ergebnisse. Kowert et al. (2014a) zeigten in ihrer Studie beispielsweise, dass eine höhere soziale Online-Videospielhäufigkeit mit einer geringeren Qualität zwischenmenschlichen Beziehungen einhergeht. Diese Effekte zeigten sich für soziales Offline-Videospielen nicht. Dem entgegengesetzt, fanden Domahidi et al. (2018) keine längsschnittlichen Zusammenhänge zwischen sozialem Online-Videospielen und social support. Eine Studie von Trepte et al. (2012) zeigte, dass das Spielen von Online-Videospielen einen positiven Zusammenhang mit offline social support haben kann, wenn

bestimmte Faktoren miteinbezogen werden. Zu diesen Faktoren gehören beispielsweise Vertrautheit, physische und soziale Nähe zu den anderen Spieler*innen sowie das online social capital. Die Ergebnisse deuten beispielsweise darauf hin, dass sich sowohl der online als auch offline social support erhöht, sobald Spieler*innen zusammen im Team spielen und gemeinsamen Aktivitäten nachgehen.

Poor-get-richer vs. rich-get-richer

Studien zeigten, dass Persönlichkeitsfaktoren einen Einfluss darauf haben können, wie Personen das Internet nutzen und im Internet kommunizieren. Vor allem Extraversion bzw. Introversion standen dabei im Fokus (Kraut et al., 2002). Extraversion zeichnet sich durch hohe Geselligkeit, Kontaktfreudigkeit, Lebhaftigkeit und Aufgeschlossenheit aus. Menschen, die extrovertiert sind, sind gesprächig, aktiv und fröhlich. Introversion bezieht sich auf davon gegenteilige Eigenschaften. Introvertierte Menschen sind schüchterner, passiver und zurückgezogener. Sie werden auch als ruhiger und reservierter beschrieben (Ashton & Lee, 2007). Auf Basis dieser Kategorien entwickelten sich zwei Theorien dazu, inwiefern extrovertierte beziehungsweise introvertierte Menschen von sozialen Interaktionen im Internet profitieren können: die rich-get-richer-Theorie und die poor-get-richer-Theorie.

Die *rich-get-richer-Theorie* (auch *social enhancement hypothesis* genannt) geht davon aus, dass vor allem extrovertierte Personen von sozialen Interaktionen im Internet profitieren. Nach der rich-get-richer-Theorie benutzen extravertierte Personen das Internet vor allem, um mit anderen Menschen zu kommunizieren. Sie nutzen ihre bereits vorhandenen sozialen Kompetenzen dabei genauso wie im analogen Leben. Dies führt dazu, dass sie im Internet einfacher neue Leute kennenlernen und bereits bestehende Beziehungen festigen können (Kraut et al., 2002). Für die rich-get-richer Hypothese spricht beispielsweise eine Studie von Sheldon (2008). Diese zeigte, dass Personen, die auch außerhalb des Internets gerne mit anderen kommunizierten, online mehr Freund*innen hatten und einfacher neue Leute kennenlernten. Personen, die Angst vor direkten persönlichen Interaktionen hatten, hatten auch online weniger Freund*innen. In einer Längsschnittstudie über ein Jahr hinweg, durchgeführt von Kraut et al. (2002), profitierten extrovertierte Personen, die das Internet nutzten, unter anderem von einer Reduktion von Einsamkeit, einem erhöhten Selbstwertgefühl und einer besseren Einbindung in die Gemeinschaft.

Die *poor-get-richer-Theorie* (auch *social compensation hypothesis* genannt) geht davon aus, dass vor allem introvertierte Personen von einer Online-Kommunikation profitieren können, da die Kommunikation oft anonym erfolgt und eine persönliche

Interaktion nicht notwendig ist (Gaddekar & Ang, 2020). Besonders für Personen, die ängstlich oder schüchtern in persönlichen Interaktionen sind, kann es einfacher sein, online Freundschaften zu bilden und mit neuen Menschen in Kontakt zu kommen (Kowert et al., 2014b). Für Menschen, denen es aufgrund von sozialen Ängsten schwerfällt, neue Menschen kennenzulernen, ist das Internet eine Möglichkeit, dies in einem weniger bedrohlichen Setting zu tun. Auch für Personen, denen es schwerfällt, sich in persönlichen Interaktionen zu öffnen und verbal zu artikulieren, kann eine Kommunikation im Internet Vorteile bringen. Hier läuft die Kommunikation nämlich seltener in Echtzeit ab, sondern oft über beispielsweise Chats, in denen sich für das Verfassen von Nachrichten Zeit genommen werden kann (McKenna & Bargh, 1999). Für die Vorteile, die introvertierte Menschen durch das Internet haben können, ist allerdings die social compensation motivation wichtig (Peter et al., 2005). Diese beschreibt die Motivation, durch soziale Interaktionen im Internet, fehlende soziale Kompetenzen zu kompensieren (Lee, 2009). Peter et al. (2005) untersuchten in ihrer Studie die Bildung von Freundschaften im Internet, und verglichen dabei extrovertierte und introvertierte Personen. Die social compensation motivation war bei introvertierten Personen ein wichtiger Faktor dafür, ob im Internet Freundschaften gebildet wurden. Personen, die eine hohe social compensation motivation hatten, kommunizierten öfter online und öffneten sich anderen gegenüber mehr. Dies führte in Folge zu mehr neuen Freundschaften im Internet.

Für die poor-get-richer Hypothese im Gamingkontext spricht eine Studie von Kowert et al. (2014b). In dieser Studie wurde untersucht, inwiefern Online-Videospiele soziale Vorteile für schüchterne Personen haben können. Die Autor*innen fanden heraus, dass schüchterne Personen Online-Videospiel-Räume nutzten, um ihr soziales Netzwerk zu erweitern und bestehende Freundschaften zu stärken. Bereits bestehende offline-Freundschaften wurden häufig in Online-Videospiele integriert und so die Beziehung weiter gestärkt. Für schüchterne Personen haben Interaktionen mit anderen im Videospiel-Setting die typischen Vorteile, welche die poor-get-richer Hypothese für Online-Interaktionen definiert: keine direkten persönlichen Interaktionen, asynchrone Kommunikationswege über beispielsweise Chats und eine visuelle Anonymität.

Auch Reer & Krämer (2017) untersuchten die poor-get-richer Hypothese im Gamingkontext. Überprüft wurden unter anderem die Zusammenhänge zwischen Introversion, social compensation motivation und social capital unter World of Warcraft Spieler*innen. Dabei wurde ein signifikanter Zusammenhang zwischen Introversion und der social compensation motivation von $r = .403$ gefunden, was dafürspricht, dass introvertierte Personen eine höhere social compensation motivation haben als extrovertierte Personen.

Dieses Ergebnis deckt sich mit dem Ergebnis von Peter et al. (2005), die ebenfalls eine stärkeres social compensation motivation bei introvertierten Personen fanden. Auch Reer & Krämer (2017) kommen zu dem Schluss, dass vor allem die social compensation motivation, also die Intention, soziale Defizite zu kompensieren, ein wichtiger Faktor dafür ist, in welchem Ausmaß introvertierte Personen von Videospielen profitieren.

Fragestellung und Hypothesen

Aufgrund der bisherigen Studienlage scheinen soziale Interaktionen während des Videospielens eine wichtige Rolle für die Richtung des Zusammenhangs mit Einsamkeit zu spielen. Bisherige Studien zeigten beispielsweise, dass Spieler*innen von Videospielen, in denen es häufiger zu sozialen Interaktionen kommt, weniger einsam waren als Spieler*innen von Spielen mit weniger sozialer Interaktion (Osorio & Saavedra, 2025) und dass sich Spieler*innen, die allein spielten, einsamer fühlten als jene, die mit anderen zusammen spielten (Corbella-González et al., 2025). Der Grund dafür könnte die Erfüllung des psychologischen Bedürfnisses nach Verbundenheit beim sozialen Videospielen sein. So zeigten Tamborini et al. (2010), dass Spieler*innen, die mit anderen zusammen Videospiele spielten, eine höhere Verbundenheit fühlten als jene, die allein spielten.

In dieser Arbeit soll daher der Frage nachgegangen werden, ob sich Unterschiede in der sozialen Einsamkeit zeigen, wenn mit Freund*innen zusammen oder allein gespielt wird. Genauer soll untersucht werden, ob sich Personen, die Videospiele hauptsächlich mit Freund*innen spielen (Gruppe 1), Personen, die hauptsächlich allein, aber manchmal mit Freund*innen spielen (Gruppe 2) und Personen, die ausschließlich allein spielen (Gruppe 3), in ihrer sozialen Einsamkeit unterscheiden. Es wird überprüft, ob sich die Gruppen signifikant voneinander unterscheiden und ob es einen linearen Trend in der sozialen Einsamkeit gibt, abhängig davon, in welchem Ausmaß zusammen mit anderen gespielt wird.

Diese Überprüfung erlaubt einen Vergleich von drei Gruppen, welche unterschiedlich viele soziale Interaktionen während des Spielens haben. Der Fokus liegt dabei nicht, wie in bisherigen Studien, auf bestimmten Videospielen oder Unterschieden in Videospielgenres, sondern auf den sozialen Interaktionen mit Freund*innen.

Fragestellung: Unterscheiden sich Spieler*innen in ihrer Einsamkeit, je nachdem, ob allein oder mit Freund*innen Videospiele gespielt werden?

Hypothese: *Die drei Gruppen unterscheiden sich in Bezug auf ihre soziale Einsamkeit voneinander.*

Hypothese: *Gruppe 1 hat die geringste soziale Einsamkeit und Gruppe 3 hat die höchste soziale Einsamkeit ($G1 < G2 < G3$).*

Eine weitere Frage, der in dieser Arbeit nachgegangen werden soll, ist, welche sozialen Faktoren beim Videospielen in Zusammenhang mit der sozialen Einsamkeit stehen. Ein Ergebnis der Studie von Osorio & Saavedra (2025) zeigte beispielsweise, dass eine

höhere Kommunikationshäufigkeit während des Videospielens mit Freund*innen mit einer geringeren Einsamkeit zusammenhing. Dieser Zusammenhang soll auch in dieser Arbeit überprüft werden.

Fragestellung: Hängt die Kommunikationshäufigkeit während des Spielens mit Freund*innen mit der sozialen Einsamkeit zusammen?

Hypothese: *Eine höhere Kommunikationshäufigkeit mit Freund*innen während des Videospielens hängt negativ mit sozialer Einsamkeit zusammen.*

Dass der social support, insbesondere durch Freund*innen, negativ mit Einsamkeit assoziiert ist, zeigte sich über mehrere Studien hinweg (z.B. Zhang & Dong, 2022; Espinoza & Hernandez, 2022). Auch längsschnittliche Studien sprechen dafür, dass der wahrgenommene social support Einsamkeit vorhersagen kann (Jackson et al., 2000; Solomon et al., 2015). In dieser Arbeit soll untersucht werden, ob sich diese Ergebnisse auch bei Freundschaften im Gaming-Kontext zeigen.

Fragestellung: Hängt der wahrgenommene social support durch Gaming-Freund*innen mit der sozialen Einsamkeit zusammen?

Hypothese: *Der wahrgenommene social support durch Freund*innen, mit denen Videospiele gespielt werden, hängt negativ mit sozialer Einsamkeit zusammen.*

Peter et al. (2005) zeigten in ihrer Studie, dass die social compensation motivation ausschlaggebend dafür war, ob introvertierte Personen online mehr kommunizierten, sich mehr öffnen und somit neue Freundschaften bildeten. Auch die Studie von Kowert et al. (2014b) spricht dafür, dass vor allem schüchternen Personen Videospiele dabei helfen können, durch eine gemeinsame Aktivität bestehende Freundschaften zu vertiefen und neue Freundschaften aufzubauen. Auf Basis der poor-get-richer Hypothese soll daher überprüft werden, ob Introversion positiv mit der social compensation motivation im Gaming-Kontext zusammenhängt und ob die social compensation motivation mit sozialer Einsamkeit zusammenhängt.

Fragestellungen: Hängt Introversion mit der social compensation motivation zusammen? Gibt es einen Zusammenhang zwischen der social compensation motivation und Einsamkeit?

Hypothese: *Introversion hängt positiv mit der social compensation motivation zusammen.*

Hypothese: *Die social compensation motivation hängt mit Einsamkeit zusammen.*

Methodik

Untersuchungsdesign und Vorgehen

Bei dieser Studie handelt es sich um eine quantitative Querschnittsstudie mit dem Ziel, Zusammenhänge zwischen sozialen Aspekten im Gaming und Einsamkeit zu untersuchen. Folgende Variablen wurden dafür bei den teilnehmenden Spieler*innen erhoben: soziale Einsamkeit, Kommunikationshäufigkeit während des Spielens mit Freund*innen, social support durch Gaming-Freund*innen, Introversion und die social compensation motivation.

Die Kriterien für die Teilnahme an der Studie waren ein Mindestalter von 18 Jahren, regelmäßiges Videospielen (mindestens einmal im letzten Monat) und ausreichende Deutschkenntnisse, um den Fragebogen auszufüllen. Die Teilnehmenden wurden explizit darauf hingewiesen, dass eine Teilnahme möglich ist, wenn sie allein oder mit Freund*innen Videospiele spielen und es egal ist, auf welcher Plattform sie spielen.

Die Daten wurden mittels Online-Fragebogen auf Deutsch im Zeitraum zwischen Juli und Oktober 2025 erhoben. Der Online-Fragebogen wurde mithilfe von SoSci Survey erstellt (Leiner, 2024). Vor der Aussendung des Fragebogens wurde ein Pretest mit 2 Personen durchgeführt, welche mündliches Feedback während und nach dem Ausfüllen gaben. Um das Ausfüllen des Fragebogens für die Teilnehmer*innen möglichst kurz zu gestalten, wurden mittels Filterfunktion für manche Personen bestimmte Teile des Fragebogens ausgeblendet. Auf der ersten und letzten Seite des Fragebogens wurde eine E-Mail-Adresse bereitgestellt, die die Teilnehmenden bei Fragen kontaktieren konnten.

Nach Veröffentlichung des Fragebogens wurde der Link zu der Umfrage über verschiedene Social Media Kanäle (z.B. Whats App, Instagram, Facebook, Reddit) innerhalb von zwei Zeiträumen geteilt. Der erste Befragungszeitraum fand zwischen Anfang Juli und Ende August 2025 statt. Nach einer ersten Überprüfung der Daten konnte festgestellt werden, dass sehr wenige Personen teilgenommen hatten, welche ausschließlich allein Videospiele spielten. Daher wurde der Fragebogen Ende September 2025 noch einmal ausgesickt. Diesmal wurde explizit nach Personen gefragt, die Videospiele allein spielen. Der zweite Befragungszeitraum endete Mitte Oktober 2025. Die Befragung wurde zu diesem Zeitpunkt endgültig geschlossen.

Das Kriterium für den Einschluss in die statistische Auswertung war das vollständige Ausfüllen des Fragebogens zu der sozialen Einsamkeit und dass im letzten Monat zumindest einmal Videospiele gespielt wurden. Wenn Personen einen Teil des Fragebogens nicht

ausfüllten (beispielsweise zur Messung der Introversion) wurden sie aus den jeweiligen Analysen ausgeschlossen.

Stichprobe

An der Studie nahmen insgesamt 284 Personen teil. 230 (81%) Personen schlossen zumindest den Fragebogen zur Erhebung der Einsamkeit ab und erfüllten somit das Einschlusskriterium. 54 (19%) Personen mussten aufgrund eines vorzeitigen Abbruchs der Befragung ausgeschlossen werden. Von den 230 Personen gaben 8 (3%) an, im letzten Monat keine Videospiele gespielt zu haben und wurden daher auch aus den Analysen ausgeschlossen. Insgesamt ergab sich dadurch eine Stichprobe von $N = 222$ Videospieler*innen.

Die Stichprobe bestand aus 77 (35%) Frauen, 131 (59%) Männern und 14 (6%) diversen Personen. Die Altersspanne der teilnehmenden Personen reichte von 18 bis 55 Jahre ($M = 25.85$; $SD = 4.39$). 142 (64%) der teilnehmenden Personen hatten einen Hochschulabschluss (Bachelor- oder Masterabschluss).

Durch eine Einteilungsfrage zu Beginn der Befragung teilten sich die Teilnehmer*innen in folgende Gruppen: Gruppe 1 (spielen immer mit Freund*innen): $N = 79$ (36%), Gruppe 2 (spielen meistens allein, manchmal mit Freund*innen): $N = 120$ (54%), Gruppe 3 (spielen immer allein): $N = 23$ (10%). Details zum Spielverhalten der Teilnehmenden können den Tabellen 11-13 im Anhang entnommen werden.

Variablen und Messinstrumente

Der Fragebogen wurde auf Deutsch vorgegeben und erhob folgende Variablen in dieser Reihenfolge: soziodemografische Daten (Geschlecht, Alter, Bildungsgrad), Gruppeneinteilung, Videospielhäufigkeit, Online/Offline-Videospiele, Kommunikationshäufigkeit während des Spielens mit Freund*innen, social support durch Gaming-Freund*innen, Einsamkeit, Introversion und social compensation motivation. Personen, die Videospiele ausschließlich allein spielten, wurden nicht zu der Kommunikationshäufigkeit mit Freund*innen, dem social support und der social compensation motivation befragt, da sie diese Fragen nicht sinnvoll beantworten könnten.

Als *soziodemografische Daten* wurden das Geschlecht (weiblich, männlich oder divers), das Alter und der Bildungsgrad (kein Schulabschluss, sekundärer Bildungsabschluss, Matura/Abitur, Bachelor oder Äquivalent, Master oder Äquivalent, Doktorat/PhD) abgefragt.

Um die teilnehmenden Personen in die drei festgelegten Gruppen einzuteilen, wurde folgende Frage gestellt: „Ich spiele Videospiele a) hauptsächlich mit Freund*innen b) hauptsächlich allein, aber manchmal mit Freund*innen c) ausschließlich allein“.

Zusätzlich gab es folgende Information: Bitte gib an, was am ehesten auf dich zutrifft. Die Freund*innen können Personen sein, die du durch das Videospielen kennengelernt hast oder die du aus einem anderen Kontext kennst. Zum gemeinsamen Videospielen zählt sowohl das gemeinsame Online-Videospiele spielen im Team oder gegeneinander (z.B. First Person Shooter, Koop-Spiele usw.) als auch das gemeinsame Offline-Videospiele spielen (z.B. Mario Party usw.).

Um die *Videospielhäufigkeit* der teilnehmenden Personen zu ermitteln, wurde folgende Frage gestellt: „Wie oft hast du im letzten Monat Videospiele gespielt?“. Zur Auswahl gab es folgende Optionen: a) jeden Tag, b) 4-6 Mal pro Woche, c) 2-3 Mal pro Woche, d) 1-3 Mal im Monat, e) gar nicht). Personen, die im letzten Monat gar keine Videospiele spielten, wurden aus den Analysen ausgeschlossen.

Um abzufragen, ob die teilnehmenden Personen häufiger *Online- oder Offline-Videospiele* spielen, wurde folgende Frage gestellt: „Wenn ich Videospiele spiele, dann spiele ich vor allem a) Online-Videospiele b) Offline-Videospiele“. Online-Videospiele beziehen sich dabei auf Spiele, die via Internet gemeinsam gespielt werden. Offline-Videospiele meinen Spiele, die am gleichen Gerät gespielt werden. Beim Spielen von Offline-Videospielen befinden sich die Spielenden während des Spielens an demselben Ort, was bei Online-Spielen seltener der Fall ist.

Um die *Kommunikationshäufigkeit mit Freund*innen während des Spielens* abzufragen, wurde folgende Frage gestellt: „Wenn du mit Freund*innen Videospiele spielst, wie häufig kommunizierst du mit ihnen (beispielsweise über Voice-Chat, Discord usw.)?“. Zur Auswahl gab es folgende Optionen: a) Immer b) Oft c) Manchmal d) Selten e) Nie.

Zur Erhebung des *wahrgenommenen social supports* durch Gaming-Freund*innen wurde die Subskala „percieved available support“ (emotional und instrumentell) aus den Berliner Social Support Skalen (Schwarzer & Schulz, 2003) verwendet. Die Subskala bezieht sich auf das wahrgenommene Unterstützungspotenzial durch das soziale Netzwerk einer Person. Die Items wurden an die Fragestellung angepasst und sollten für Freund*innen, mit denen Videospiele gespielt werden, beantwortet werden. Beispielsweise wurde das

Originalitem zu der wahrgenommenen emotionalen Unterstützung „Es gibt Menschen, die mich wirklich gern haben“, umformuliert zu: „Ich habe Freund*innen, mit denen ich Videospiele spiele, die mich wirklich gern haben.“ Das Originalitem zu der wahrgenommenen instrumentellen Unterstützung „Ich habe Menschen, auf die ich mich immer verlassen kann“ wurde umformuliert zu „Ich habe Freund*innen, mit denen ich Videospiele spiele, auf die ich mich immer verlassen kann“. Die Subskala bestand aus insgesamt 8 Items (4 Items für emotionale Unterstützung und 4 Items für instrumentelle Unterstützung). Die Antwortmöglichkeiten wurden auf einer 4-stufigen Antwortskala von „stimmt nicht“ bis „stimmt genau“ vorgegeben. Ein insgesamt hoher Wert bedeutet einen höheren wahrgenommenen social support durch Gaming-Freund*innen.

Für die Erhebung der *Einsamkeit* wurde die Subskala „Social subscale“ der Social and Emotional Loneliness Scale for Adults (SELSA) von DiTommaso & Spinner (1993) verwendet. Die SELSA wurde auf Basis einer multidimensionalen Perspektive von Einsamkeit entwickelt. Die Skala unterscheidet zwischen sozialer, romantischer und familiärer Einsamkeit. Die soziale Einsamkeit bezieht sich dabei auf Beziehungen mit Freund*innen. Da es in dieser Arbeit um soziale Beziehungen zwischen Freund*innen geht, die zusammen Videospiele spielen, wurde nur die soziale Subskala verwendet. Die „Social subscale“ besteht aus 14 Items, welche für diese Studie auf Deutsch übersetzt wurden. Ein Beispielitem ist: „Ich fühle mich als Teil einer Freundesgruppe“. Die Antwortmöglichkeiten wurden auf einer 5-stufigen Antwortskala von „stimme überhaupt nicht zu“ bis „stimme sehr zu“ vorgegeben. Desto höher der Gesamtwert einer teilnehmenden Person ist, desto höher ist ihre soziale Einsamkeit.

Zur Erhebung der *Introversion* wurde die 100-Item Version des HEXACO Personality Inventory-Revised (HEXACO-PI-R) von Lee und Ashton (2018) in der deutschsprachigen Version verwendet. Dieser Fragebogen umfasst sechs Dimensionen der Persönlichkeit: Honesty-Humility, Emotionality, Extraversion, Agreeableness, Conscientiousness und Openness to Experience. Es wurden jene 16 Items verwendet, die Extraversion messen. Diese wurden entsprechend umgepolt, um einen Wert für die Introversion zu erhalten. Ein hoher Gesamtwert bedeutet somit eine hohe Ausprägung in Introversion. Ein Beispielitem ist: „Ich vermeide es, mit anderen Leuten Small Talk zu halten“. Das HEXACO-PI-R wurde auf einer 5-stufigen Antwortskala von „starke Ablehnung“ bis „starke Zustimmung“ vorgegeben.

Drei Items wurden aus einer Studie von Peter et al. (2005) verwendet, um die *social compensation motivation* zu messen. Die Items wurden an den Videospiel-Kontext angepasst und auf Deutsch übersetzt. Die Antwortmöglichkeiten wurden ebenfalls angepasst und auf einer 5-stufigen Antwortskala von „stimme gar nicht zu“ bis „stimme sehr zu“ vorgegeben. Ein Beispielitem ist: „Wenn ich Videospiele spiele, traue ich mich mehr zu reden als in meinem Alltag“. Desto höher der Gesamtwert auf dieser Skala ist, desto höher ist die *social compensation motivation* einer Person.

Reliabilitäten der Messinstrumente

Die Reliabilitäten der Messinstrumente wurden mittels Cronbach's Alpha ermittelt. Werte ab .07 werden als akzeptabel angesehen, Werte ab .08 sind erwünscht (Krebs & Menold, 2019). In Tabelle 1 sind die Reliabilitäten der verwendeten Messinstrumente aufgelistet. Alle Reliabilitäten der verwendeten Messinstrumente erreichten einen gewünschten Wert.

Tabelle 1

Reliabilitäten der Messinstrumente

Variable	Messinstrument	Cronbachs alpha
social support	BSSS (angepasst)	.935
Einsamkeit	SELSA	.896
Introversion	HEXACO-PI-R	.863
social compensation motivation	Social Compensation (angepasst)	.903

Statistische Analyse

Die deskriptiv- und inferenzstatistische Analyse der Daten wurde mit dem Programm „JASP“ (JASP Team, 2025) durchgeführt. Vor der statistischen Auswertung wurde eine Ausreißerdiagnostik durchgeführt. Es wurden vier Werte in der Variable Einsamkeit identifiziert, die mehr als 3 Standardabweichungen vom Gesamtmittelwert abweichen. Diese wurden gesondert auf Auffälligkeiten, beispielsweise auf eine besonders kurze Bearbeitungszeit oder ein bestimmtes Muster in der Beantwortung überprüft. Da hier keine Auffälligkeiten gefunden werden konnten, wurden die Daten trotz ihrer Abweichung in die Auswertung inkludiert. Da alle vier Werte besonders niedrige Einsamkeitswerte aufwiesen, sollte durch diese Entscheidung vermieden werden, dass besonders einsame Personen systematisch aus den Analysen exkludiert werden.

Um die Unterschiede in der sozialen Einsamkeit zwischen den drei Gruppen (G1: Videospielen hauptsächlich mit Freund*innen; G2: Videospielen hauptsächlich allein, manchmal mit Freund*innen; G3: ausschließlich allein) festzustellen, wurde eine Welch-ANOVA durchgeführt. Aufgrund der Voraussetzungsverletzung der Varianzhomogenität (Levene-Test, $p = .003$) wurde die Welch-Korrektur angewandt. Da die Normalverteilung in der abhängigen Variable (Einsamkeit) nicht gegeben war, wurde zusätzlich ein Kruskal-Wallis-Test durchgeführt. Anschließend wurden custom-planned Kontraste berechnet, um den linearen Trend zwischen den Gruppen zu überprüfen. Der lineare Trend wurde wie folgt kodiert: G1: -1, G2: 0, G3: +1. Um die einzelnen Gruppen miteinander zu vergleichen, wurde ein Games-Howell post-hoc Test durchgeführt.

Um den Zusammenhang zwischen der Kommunikationshäufigkeit mit Freund*innen und Einsamkeit zu überprüfen, wurden die Kommunikationshäufigkeiten wie folgt zusammengefasst: Stufe 1 (wenig Kommunikation): keine oder seltene Kommunikation; Stufe 2 (mittlere Kommunikationshäufigkeit): „manchmal“ oder „oft“ und Stufe 3 (hohe Kommunikationshäufigkeit): „immer“. Diese Einteilung wurde zu der Vermeidung zu großer Gruppenunterschiede gemacht. Beispielsweise gaben 139 Personen (71%) an, „immer“ mit ihren Freund*innen zu kommunizieren, während nur 6 Personen (3%) angaben „selten“ beim Spielen zu kommunizieren. Anschließend wurde eine ANOVA der drei Kommunikationshäufigkeitsstufen mit der abhängigen Variable Einsamkeit durchgeführt. Aufgrund des nicht-signifikanten Levene-Test auf Varianzhomogenität ($p = .233$) wurde hier keine Welch-Korrektur angewandt.

Alle Variablen (mit Ausnahme von Introversion) zeigten eine Verletzung der Normalverteilung (Shapiro-Wilk Test, $p < .001$). Da es allerdings keine großen Unterschiede zwischen dem parametrischen Verfahren (Pearson-Korrelation) und dem nicht-parametrischen Verfahren (Spearman-Korrelation) gab, wurde für die Auswertung die Pearson-Korrelation verwendet. Die Vergleiche zwischen den Spearman- und Pearson-Korrelationen können den Tabellen 14-16 aus dem Anhang entnommen werden.

Außerdem wurde eine multiple lineare Regression mittels Einschussverfahren durchgeführt, um die erklärte Varianz in der sozialen Einsamkeit durch social support und social compensation zu ermitteln. Es gab dabei keine Hinweise auf eine Multikollinearität und auch die Q-Q-Plots zeigten keine Auffälligkeiten. Alle Zusammenhänge wurden für die Gruppen 1 und 2 zusammen und anschließend getrennt in Gruppe 1 und Gruppe 2 berechnet. Damit sollten eventuelle Unterschiede der Zusammenhänge in den beiden Gruppen sichtbar gemacht werden.

In explorativen Untersuchungen wurden Unterschiede in der Einsamkeit, dem social support und der social compensation motivation in Bezug auf Online/Offline-Spielen und die Spielehäufigkeit überprüft. Diese explorativen Analysen wurden mittels t-Tests und Pearson-Korrelationen durchgeführt.

Ergebnisse

Deskriptive Statistik

In Tabelle 2 sind die deskriptiven Werte der einzelnen Variablen über alle Gruppen hinweg dargestellt. Für die Variablen social support und social compensation motivation wurden nur die Gruppen 1 und 2 ausgewertet. Es zeigte sich, dass die teilnehmenden Personen im Durchschnitt von eher geringerer Einsamkeit ($M = 27.15$, $SD = 8.61$) berichteten. Der social support durch Gaming-Freund*innen, war im Durchschnitt ($M = 27.71$, $SD = 4.8$) sehr hoch.

Tabelle 2

Deskriptive Statistiken für Einsamkeit, social support, social compensation und Introversion über alle Gruppen

	<i>N</i>	<i>min.</i>	<i>max.</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>Schiefe</i>
Einsamkeit	218	14	63	27.15	8.61	1.3
social support	199	8	32	27.71	4.8	-1.45
social compensation	188	3	15	8.46	3.58	-.02
Introversion	209	20	69	45.37	10.45	.14

In Tabelle 3 sind die Pearson-Korrelationen der Variablen für Personen der Gruppe 1 und 2 zu sehen. Die Ergebnisse zeigen, dass soziale Einsamkeit signifikant negativ mit dem social support ($r = .413$, $p < .001$) und signifikant positiv mit Introversion ($r = .31$, $p < .001$) korrelierte. Introversion korrelierte signifikant positiv mit der social compensation motivation ($r = .339$, $p < .001$).

Tabelle 3

Pearson Korrelationen der Variablen (Gruppe 1 & 2)

Variable	1	2	3	4
1 Einsamkeit	-			
2 social support	-.413***	-		
3 social compensation	-.014	-.052	-	
4 Introversion	.31***	-.081	.339***	-

*Anmerkung: * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$.*

In Tabelle 4 werden die deskriptiven Kennwerte und Pearson-Korrelationen der Variablen in Gruppe 1 (Personen, die hauptsächlich zusammen mit Freund*innen spielen)

dargestellt. Die Personen in Gruppe 1 berichteten im Durchschnitt von der geringsten Einsamkeit ($M = 25.26$, $SD = 7.84$) im Vergleich zu den anderen beiden Gruppen. In Gruppe 1 zeigte sich ein signifikant negativer Zusammenhang zwischen der sozialen Einsamkeit und dem social support ($r = -.279$, $p = .014$) und ein signifikant positiver Zusammenhang zwischen sozialer Einsamkeit und Introversion ($r = .303$, $p = .009$). Außerdem zeigte sich ein signifikant positiver Zusammenhang zwischen Introversion und der social compensation motivation ($r = .487$, $p < .001$).

Tabelle 4

Deskriptive Statistiken und Pearson-Korrelationen der Variablen in Gruppe 1

	<i>N</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>
Einsamkeit	77	25.26	7.84	-			
social support	79	27.98	4.86	-.279*	-		
social compensation	74	8.89	3.76	.016	-.01	-	
Introversion	73	44.34	11.35	.303**	-.133	.487***	-

*Anmerkung: * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$.*

In Tabelle 5 sind die deskriptiven Kennwerte und Pearson-Korrelationen der Variablen in Gruppe 2 (Personen, die hauptsächlich allein, aber manchmal mit Freund*innen spielen) zu sehen. In Gruppe 2 zeigte sich ebenfalls ein signifikant negativer Zusammenhang zwischen der sozialen Einsamkeit und dem social support ($r = -.493$, $p < .001$) und ein signifikant positiver Zusammenhang zwischen sozialer Einsamkeit und Introversion ($r = .3$, $p = .001$). Auch in Gruppe 2 gab es einen signifikant positiven Zusammenhang zwischen Introversion und der social compensation motivation ($r = .234$, $p = .013$).

Tabelle 5

Deskriptive Statistiken und Spearman-Korrelationen der Variablen in Gruppe 2

	<i>N</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>
Einsamkeit	118	27.81	8.11	-			
social support	120	27.54	4.77	-.493***	-		
social compensation	113	8.18	3.45	.042	-.092	-	
Introversion	114	46.31	9.41	.3**	-.033	.234*	-

*Anmerkung: * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$.*

In Tabelle 6 sind die deskriptiven Kennwerte der Variablen für Gruppe 3 (Personen, die immer allein spielen) zu sehen.

Tabelle 6

Deskriptive Statistiken für Einsamkeit und Introversion in Gruppe 3

	<i>N</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>
Einsamkeit	23	30.13	12.06
Introversion	22	43.91	12.38

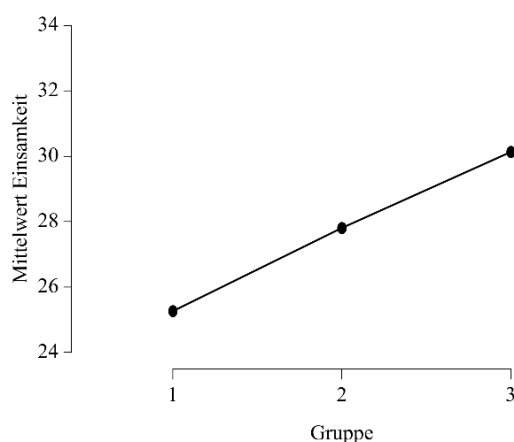
Gruppenunterschiede in der Einsamkeit

Wie angenommen zeigte die Welch-ANOVA, dass sich die Gruppen in ihrer sozialen Einsamkeit signifikant voneinander unterscheiden ($F(2, 56) = 3.21$; $p = .048$, $\eta^2 = .033$). Der Kruskal-Wallis Test ergab ebenfalls einen signifikanten Unterschied zwischen den Gruppen in Bezug auf die soziale Einsamkeit $H(2) = 6.77$; $p = .034$, Rang $\eta^2 = .022$. Ein n^2 von .022 und .033 entspricht nach Cohen (1988) einem kleinen Effekt.

Wie vorhergesagt, gibt es einen linearen Trend in der sozialen Einsamkeit, abhängig davon, in welchem Ausmaß zusammen mit anderen gespielt wurde ($t(215) = 2.41$; $p = .017$). Wie in Abbildung 1 dargestellt, berichtete Gruppe 1 von der geringsten sozialen Einsamkeit, während Gruppe 3 die höchste soziale Einsamkeit berichtete. Die Effektstärke für den linearen Trend ergibt ein Cohens d von $d = .572$, was einem mittleren Effekt entspricht (Cohen, 1988).

Abbildung 1

Diagramm zur Darstellung der Mittelwertunterschiede in Einsamkeit der Gruppen 1, 2 und 3



Anmerkung: Die Einsamkeitswerte können von 14 (minimale Ausprägung) bis 70 (maximale Ausprägung) reichen.

Wie in Tabelle 7 sichtbar, zeigte der Games-Howell post-hoc-Test keine signifikanten Unterschiede in der sozialen Einsamkeit zwischen den einzelnen Gruppen.

Tabelle 7

Games-Howell post-hoc-Test

Vergleich	Mittelwertsdifferenz	Standardfehler	df	t	p _{Tukey}
G1 vs. G2	-2.55 [-5.3; .2]	1.17	166.42	-2.19	.077
G1 vs. G3	-4.87 [-11.5; 1.74]	2.67	27.78	-1.83	.18
G2 vs. G3	-2.33 [-8.84; 4.19]	2.62	26.01	-.89	.653

Kommunikationshäufigkeit während des Spielens und soziale Einsamkeit

Die ANOVA zeigte einen signifikanten Unterschied zwischen unterschiedlichen Kommunikationshäufigkeiten während des Spielens mit Freund*innen und sozialer Einsamkeit ($F(2, 191) = 5.96; p = .003, \eta^2 = .059$). Das entspricht einem mittleren Effekt (Cohen, 1988). Der Tukey HSD post-hoc-Test zeigte, dass Personen, die „manchmal“ oder „oft“ mit Freund*innen kommunizierten ($M = 30.47, SD = 1.42$), signifikant ($p = .003$) einsamer waren als Personen, die „immer“ mit Freund*innen kommunizierten ($M = 25.66, SD = 7.49$). Die Gruppen unterschieden sich allerdings nicht signifikant von Personen, die „nie“ oder „selten“ mit Freund*innen kommunizierten ($M = 28.48, SD = 8.89$). Personen, die immer mit ihren Freund*innen während des Spielens kommunizierten, zeigten die geringste Einsamkeit. Sie unterschieden sich allerdings nur signifikant von Personen, die manchmal oder oft kommunizierten.

Soziale Einsamkeit, social support, Introversion und social compensation motivation

Wie vorhergesagt, zeigte sich ein signifikant negativer Zusammenhang zwischen der sozialen Einsamkeit und dem wahrgenommenen social support durch Gaming-Freund*innen ($r = -.413, p < .001$). Das entspricht einem mittleren bis großen Effekt (Cohen, 1988). Introversion korrelierte signifikant positiv mit der social compensation motivation ($r = .339, p < .001$), wodurch die entsprechende Hypothese bestätigt werden konnte. Ein r von .339 entspricht nach Cohen (1988) einem mittleren Effekt. Es zeigte sich allerdings kein signifikanter Zusammenhang zwischen der social compensation motivation und sozialer Einsamkeit ($r = -.052, p = .477$), weshalb die entsprechende Hypothese nicht bestätigt werden konnte.

Die multiple lineare Regression mit social support und social compensation motivation als Prädiktoren für Einsamkeit war signifikant ($F(2,184) = 20.22, p < .001$) und erklärte 17,1% der Varianz (korrigiertes $R^2 = .171, R^2 = .18$), was nach Cohen (1988) einer mittelgroßen Varianzaufklärung entspricht. Wie in Tabelle 8 sichtbar, ging ein höherer social support mit einer niedrigeren sozialen Einsamkeit einher ($B = -.721, t(184) = -6.36, p < .001$), die social compensation motivation zeigte keine signifikanten Effekte ($B = -.019, t(184) = -0.12, p = .902$).

Soziale Einsamkeit, social support, Introversion und social compensation Motivation in Gruppe 1 (spielen hauptsächlich mit Freund*innen)

In Gruppe 1 zeigte sich ein signifikant negativer Zusammenhang zwischen sozialer Einsamkeit und dem social support ($r = -.279, p = .014$). Dies entspricht nach Cohen (1988) einem mittleren Effekt. Außerdem zeigte sich auch hier ein signifikant positiver Zusammenhang zwischen Introversion und der social compensation motivation ($r = .487, p < .001$), was nach Cohen (1988) einem mittleren bis großen Effekt entspricht. Die social compensation motivation korrelierte nicht mit sozialer Einsamkeit ($r = .016, p = .894$). Das Regressionsmodell war für Gruppe 1 nicht signifikant ($F(2, 71) = 2.89, p = .062$, korrigiertes $R^2 = .049, R^2 = .075$). Wie in Tabelle 8 sichtbar, ging ein höherer social support auch in Gruppe 1 mit einer niedrigeren sozialen Einsamkeit einher ($B = -.439, t(71) = -2.4, p = .019$).

Soziale Einsamkeit, social support, Introversion und social compensation Motivation in Gruppe 2 (spielen hauptsächlich allein)

Social support korrelierte auch in Gruppe 2 signifikant negativ mit sozialer Einsamkeit ($r = -.493, p < .001$), was nach Cohen (1988) einem großen Effekt entspricht. Auch die social compensation motivation korrelierte in Gruppe 2 signifikant positiv mit Introversion ($r = .234, p = .013$), was nach Cohen (1988) einem kleinen bis mittleren Effekt entspricht. Die social compensation motivation zeigte keinen Zusammenhang mit sozialer Einsamkeit ($r = .042, p = .657$). Das Regressionsmodell war auch in Gruppe 3 signifikant ($F(2, 110) = 20.39, p < .001$) und erklärte 25,7% der Varianz (korrigiertes $R^2 = .257, R^2 = .27$). Diese Effektgröße entspricht einem großen Effekt (Cohen, 1988). Wie in Tabelle 8 sichtbar, ging auch in Gruppe 2 ein höherer social support mit einer niedrigeren sozialen Einsamkeit einher ($B = -.896, t(110) = -6.36, p < .001$).

Tabelle 8*Regressionskoeffizienten der unabhängigen Variablen für soziale Einsamkeit*

Gruppe	UV	B	95% CI	β	t	p
1 & 2	social support	-.721	[-.95; -.5]	-.425	-6.36	< .001
	social compensation	-.019	[-.32; .28]	-.008	-.12	.902
1	social support	-.439	[-.8; -.07]	-.274	-2.4	.019
	social compensation	.027	[-.45; .5]	.013	.113	.91
2	social support	-.896	[-1.18; -.62]	-.52	-6.36	< .001
	social compensation	-.013	[-.04; .37]	-.005	-.067	.947

*Anmerkung. CI = Konfidenzintervalle für B; signifikante Ergebnisse gekennzeichnet***Zusammenfassung der Ergebnisse nach Hypothesen**

Wie vorhergesagt, zeigte sich ein signifikanter Unterschied zwischen den drei Gruppen in Bezug auf ihre soziale Einsamkeit. Auch der lineare Trend in der sozialen Einsamkeit, abhängig davon, in welchem Ausmaß zusammen mit anderen gespielt wurde, war signifikant. Die post-hoc Tests zur Überprüfung der Unterschiede in der sozialen Einsamkeit zwischen den einzelnen Gruppen waren nicht signifikant.

Die Annahme, dass die Kommunikationshäufigkeit während des Spielens mit der sozialen Einsamkeit zusammenhängt, konnte teilweise bestätigt werden. Personen, mit der höchsten Kommunikationshäufigkeit hatten die geringste soziale Einsamkeit. Personen mit einer mittleren Kommunikationshäufigkeit hatten die höchste soziale Einsamkeit.

Die Ergebnisse sprechen in allen Analysen für einen negativen Zusammenhang zwischen dem wahrgenommenen social support durch Gaming-Freund*innen und der sozialen Einsamkeit. In allen Analysen zeigten sich in diesem Zusammenhang mittlere bis große Effekte. Auch ein positiver Zusammenhang zwischen Introversion und der social compenstion motivation, konnte bestätigt werden. Ein Zusammenhang zwischen der social compensation motivation und sozialer Einsamkeit, konnte durch die Ergebnisse allerdings nicht bestätigt werden. In allen durchgeführten multiplen Regressionen zeigte nur der social support signifikante Effekte für die soziale Einsamkeit (siehe Tabelle 8).

Zusätzliche explorative Analysen

Soziale Einsamkeit, social compensation motivation und social support beim Online vs. Offline-Spielen

Um zu überprüfen, ob es einen Unterschied in der Einsamkeit gibt, je nachdem, ob überwiegend online oder offline gespielt wird, wurde ein t-Test für unabhängige Stichproben durchgeführt (siehe Tabelle 9). Dieser ergab keinen signifikanten Unterschied in der Einsamkeit zwischen Personen, die überwiegend Online- bzw. Offline-Videospiele spielten ($t(216) = -.75, p = .456$ (zweiseitig)). Auch in Bezug auf den wahrgenommenen social support wurde kein signifikanter Unterschied zwischen Online- und Offline-Videospielen gefunden ($t(197) = -.51, p = .612$ (zweiseitig)).

Es konnte allerdings ein signifikanter Unterschied in der social compensation motivation festgestellt werden, je nachdem, ob überwiegend online oder offline gespielt wurde ($t(185) = 1.99, p = .048, d = .29$ (zweiseitig)). Personen, die angaben, überwiegend online zu spielen, hatten eine signifikant höhere social compensation motivation ($M = 8.96, SD = 3.67$) als Personen, die angaben, überwiegend offline zu spielen ($M = 7.92, SD = 3.42$).

Tabelle 9

Soziale Einsamkeit, social compensation motivation und social support beim Online vs. Offline-Spielen

Variable	online		offline		t(df)	p	d
	M	SD	M	SD			
Einsamkeit	26.72	8.4	27.59	8.84	-.75 (216)	.456	-.1
social compensation	8.96	3.67	7.92	3.42	1.99 (185)	.048	.29
social support	27.55	4.71	27.9	4.92	-.51 (197)	.612	-.07

Anmerkung. signifikante Ergebnisse gekennzeichnet

Der positive Zusammenhang zwischen Introversion und social compensation motivation war nur bei jenen Personen signifikant, die überwiegend Online-Videospiele spielten ($r = .476, p < .001$). Bei Personen, die überwiegend Offline-Videospiele spielten, war dieser Zusammenhang nicht signifikant ($r = .187, p = .078$). Der Zusammenhang zwischen der social compensation motivation und sozialer Einsamkeit war sowohl bei Personen, die hauptsächlich online spielten ($r = -.135, p = .186$) als auch Personen, die hauptsächlich offline spielten ($r = .201, p = .057$) nicht signifikant.

Soziale Einsamkeit, social compensation motivation und social support nach Spielehäufigkeit

Explorativ wurde auch überprüft, ob es einen Unterschied in der Einsamkeit in Bezug auf die Spielehäufigkeit gibt (siehe Tabelle 10). Dafür wurden die Spielehäufigkeit „jeden Tag“ und „4-6 Mal pro Woche“ zu einer Stufe und „2-3 Mal pro Woche“ und „1-3 Mal im Monat“ zu einer weiteren Stufe zusammengefügt. Der t-Test für unabhängige Stichproben zeigte keinen signifikanten Unterschied zwischen den beiden Stufen ($t(216) = -.78, p = .435$ (zweiseitig)). Auch der Welch-Test zur Überprüfung der Unterschiede im wahrgenommenen social support, war nicht signifikant ($t(179) = 1.886, p = .061$ (zweiseitig)).

In der social compensation motivation konnte auch in Bezug auf die Spielehäufigkeit ein signifikanter Unterschied festgestellt werden ($t(185) = 3.12, p = .002, d = .456$, (zweiseitig)). Personen, mit einer hohen Spielehäufigkeit („jeden Tag“ oder „4-6 Mal pro Woche“), hatten eine signifikant höhere social compensation motivation ($M = 9.27, SD = 3.63$) als Personen, die seltener („2-3 Mal pro Woche“ oder „1-3 Mal im letzten Monat“) spielten ($M = 7.67, SD = 3.37$).

Tabelle 10

Soziale Einsamkeit, social compensation motivation und social support nach Spielehäufigkeit

Variable	häufigeres Spielen		selteneres Spielen		t(df)	p	d
	M	SD	M	SD			
Einsamkeit	27.59	9.45	26.67	7.57	-.78 (216)	.435	-.11
social compensation	7.67	3.37	9.27	3.63	3.12 (185)	.002	.46
social support	27.1	5.49	28.35	3.91	1.87 (179)	.061	.27

Anmerkung. signifikante Ergebnisse gekennzeichnet

Diskussion

In dieser Arbeit ging es um soziale Aspekte in Videospielen und ihren Zusammenhang mit sozialer Einsamkeit. Untersucht wurden drei Gruppen von Spieler*innen: 1) Personen, die hauptsächlich zusammen mit Freund*innen spielen, 2) Personen, die hauptsächlich allein spielten und 3) Personen, die immer allein spielten.

Die Ergebnisse zeigen, dass sich die drei Spieler*innen-Gruppen in ihrer sozialen Einsamkeit signifikant voneinander unterscheiden. Auch der vorhergesagte lineare Anstieg in der sozialen Einsamkeit über die Gruppen hinweg konnte bestätigt werden. Das bedeutet, dass Personen, die hauptsächlich zusammen mit Freund*innen Videospiele spielten, die geringste soziale Einsamkeit berichteten, während Personen, die immer allein spielten, die höchste soziale Einsamkeit berichteten. Dieses Ergebnis unterstützt die Annahme von Yang et al. (2023), dass eine soziale Interaktion während des Spielens ein wichtiger Faktor für die Richtung des Zusammenhangs zwischen dem Spielen von Videospielen und Einsamkeit ist. Die Ergebnisse zeigen außerdem Übereinstimmungen mit bisherigen Studien, die den Unterschied in der Einsamkeit zwischen Alleinspieler*innen und Nicht-Alleinspieler*innen untersuchten (Corbella-González et al., 2025). Aufgrund der Ergebnisse lässt sich allerdings nicht sagen, ob das gemeinsame Spielen die soziale Einsamkeit verringert oder ob einsame Spieler*innen tendenziell mehr allein spielen. Zukünftige Studien sollten dieser Frage nachgehen.

Die einzelnen Gruppen unterschieden sich im post-hoc-Test nicht signifikant voneinander. Das könnte daran liegen, dass post-hoc-Tests strengere Korrekturen zur Vermeidung von falsch-positiven Ergebnissen durch alpha-Fehler-Kumulierung durchführen (Rasch et al., 2021).

Osorio & Saavedra (2025) fanden in ihrer Studie einen negativen Zusammenhang zwischen der Kommunikationshäufigkeit mit Freund*innen während des Spielens und Einsamkeit. Auch in dieser Arbeit zeigte sich ein signifikanter Unterschied in der sozialen Einsamkeit, je nachdem wie häufig kommuniziert wurde. Der dazu durchgeführte post-hoc-Test zeigte allerdings nur einen signifikanten Unterschied zwischen Personen, die „immer“ mit ihren Freund*innen während des Spielens kommunizierten und Personen, die „manchmal“ oder „oft“ kommunizierten. Personen, die „immer“ kommunizierten, hatten die geringste durchschnittliche soziale Einsamkeit. Überraschenderweise hatten jene Personen, die „manchmal“ oder „oft“ kommunizierten, die höchste soziale Einsamkeit. Im Folgenden soll auf drei mögliche Erklärungen dafür eingegangen werden.

Einerseits wäre es möglich, dass jene Personen, die mittelmäßig viel kommunizieren, eigentlich gerne häufiger kommunizieren würden, dies aber nicht gelingt. In Folge könnte das zu Enttäuschungen und einer fehlenden Verbundenheit führen. Besonders bei einsamen Menschen könnte dies den Mangel an Nähe und Verbundenheit bewusster machen. Die zweite Möglichkeit ist, dass bei einer mittleren Kommunikationshäufigkeit nur oberflächlich kommuniziert wird. Beispielsweise wäre es möglich, dass beim Spielen nur eine taktische Kommunikation erfolgt, die darüber aber nicht hinaus geht. Die dritte mögliche Erklärung betrifft die Methodik. Zu ungenaue Kategorien zur Messung der Kommunikationshäufigkeit könnten ein Grund für ungenaue Daten sein. Aber auch die unterschiedlich großen Gruppen beziehungsweise die Überrepräsentation von Personen, die „immer“ kommunizierten, könnte zu einer Verzerrung der Ergebnisse geführt haben.

Wie vorhergesagt, zeigte sich ein signifikanter negativer Zusammenhang zwischen dem social support durch Gaming-Freund*innen und der sozialen Einsamkeit. In der multiplen linearen Regression zeigte nur der social support signifikante Effekte. Dieses Ergebnis spricht dafür, dass bisherige Erkenntnisse zu dem Zusammenhang zwischen social support und Einsamkeit (z.B. Zhang & Dong, 2022) auch auf den Gaming-Kontext übertragen werden können. Der social support durch Freund*innen, mit denen Videospiele gespielt werden, scheint ein wichtiger Faktor für die soziale Einsamkeit zu sein. Der negative Effekt zwischen social support und sozialer Einsamkeit konnte sowohl bei Personen, die hauptsächlich mit Freund*innen spielten als auch bei Personen, die hauptsächlich allein spielten, gefunden werden, wobei der Effekt in Gruppe 2 größer war. Dass der Effekt in beiden Gruppen gefunden wurde, könnte dafürsprechen, dass die Freund*innen, mit denen gespielt wird, auch außerhalb des Gaming-Kontextes eine wichtige Rolle spielen. Grundsätzlich berichteten beide Gruppen von einem durchschnittlich hohen social support durch ihre Freund*innen, mit denen sie Videospiele spielen. Das könnte darauf hinweisen, dass Spieler*innen vor allem mit Freund*innen spielen, von denen sie bereits einen hohen social support erhalten. Dafür spricht, dass Personen, die eine hohe Motivation für soziales Videospielen haben, häufig Freundschaften in den Gaming-Kontext integrieren und/oder neue Freundschaften durch Videospiele aufbauen. Die gemeinsame Aktivität des Spielens ist eine Möglichkeit, Zeit mit diesen Freund*innen zu verbringen und Freundschaften zu vertiefen (Domahidi et al., 2014).

Wie angenommen, zeigte sich ein signifikant positiver Zusammenhang zwischen Introversion und der social compensation motivation. Das bedeutet, dass introvertiertere Personen eher angaben, sich beim Videospielen besser öffnen zu können und weniger

schüchtern zu sein. Dieses Ergebnis steht im Einklang mit bisherigen Studien zu der poor-get-richer-Hypothese (z.B. Peter et al., 2005, Reer & Krämer, 2017). Interessant war, dass Personen, die vor allem Online-Videospiele spielten, eine signifikant höhere social compensation motivation hatten als jene, die vor allem Offline-Videospiele spielten.

Ein signifikanter Zusammenhang zwischen Introversion und der social compensation motivation wurde nur bei Personen gefunden, die überwiegend online spielten. Dieses Ergebnis spricht ebenfalls für die poor-get-richer-Hypothese. Für Personen, die sich in persönlichen Interaktionen schwerer öffnen können, kann der Online-Raum Möglichkeiten bieten, ohne persönliche Interaktionen mit anderen Menschen in Kontakt zu kommen und zu bleiben (z.B. Gadekar & Ang, 2020; McKenna & Bargh, 1999). Dieses Ergebnis könnte also im Sinne der poor-get-richer-Hypothese so interpretiert werden, dass Personen mit einer hohen social compensation motivation tendenziell eher online spielen, da sie hier fehlende soziale Kompetenzen kompensieren können.

Auch in Bezug auf die Spielehäufigkeit, gab es signifikante Unterschiede in der social compensation motivation. Personen, die häufiger spielten („jeden Tag“ oder „4-6 Mal pro Woche“) hatten eine signifikant höhere social compensation motivation als Personen, die seltener spielen („2-3 Mal pro Woche oder „1-3 Mal im Monat“). Auch dieses Ergebnis spricht für die social compensation-Theorie. Es macht Sinn, dass Personen, die Videospiele zur sozialen Kompensation nutzen, häufiger spielen. Sie können beim Videospielen offener reden, sind weniger schüchtern und trauen sich mehr mit anderen zu kommunizieren. Das kann wiederum dazu führen kann, dass sie ihre bestehenden Freundschaften vertiefen und neue Freundschaften schließen können (Kowert et al., 2014b).

Ein Zusammenhang zwischen der social compensation motivation und sozialer Einsamkeit konnte allerdings nicht gefunden werden. Das bedeutet, dass die Ergebnisse zwar dafür sprechen, dass introvertierte Personen fehlende soziale Kompetenzen beim Videospielen kompensieren, dies aber in keinem Zusammenhang mit der sozialen Einsamkeit steht. Eine mögliche Erklärung dafür könnte der positive Zusammenhang zwischen Introversion und sozialer Einsamkeit sein, der sich in der Stichprobe zeigte. Dieser positive Zusammenhang zwischen Introversion und Einsamkeit zeigte sich auch in bisherigen Studien (Buecker et al., 2020).

Zusammenfassend sprechen die Ergebnisse dafür, dass einige soziale Aspekte in Videospielen in Zusammenhang mit sozialer Einsamkeit stehen. Das Spielen zusammen mit Freund*innen, eine hohe Kommunikationshäufigkeit mit Freund*innen während des Spielens und ein hoher social support gingen mit einer niedrigeren sozialen Einsamkeit einher. Für

introvertierte Personen, könnten vor allem Online-Videospiele eine Möglichkeit sein, offener zu sprechen und weniger schüchtern zu sein. Es gibt allerdings keine Hinweise darauf, dass dies in Folge in einem Zusammenhang mit sozialer Einsamkeit steht.

Die Ergebnisse aus dieser Arbeit sollen im Kontext ihrer möglichen Limitationen interpretiert werden. Eine der Limitation ist die Befragung mittels Online-Fragebogen. Hier konnte nicht überprüft werden, wie gewissenhaft die Teilnehmenden den Fragebogen ausfüllten. Es konnte zwar die Zeit, welche zum Ausfüllen gebraucht wurde, getrackt werden, allerdings konnte nicht überprüft werden, wie aufmerksam die Fragen tatsächlich gelesen wurden. Zwei Personen zeigten beispielsweise eine auffallend kurze Bearbeitungszeit, weshalb ihre Antworten genauer überprüft wurden.

Wichtig zu erwähnen ist auch, dass es sich bei dieser Arbeit um ein querschnittliches Studiendesign handelt. Daher können keine Schlüsse auf Kausalitäten geschlossen werden. Zukünftige Studien könnten beispielsweise längsschnittliche Studiendesigns verwenden, um ein besseres Ursache-Wirkungs-Verständnis in Bezug auf die Zusammenhänge der Variablen zu bekommen.

Die Variablen Einsamkeit, social support und social compensation motivation waren nicht normalverteilt. Für die Variablen Einsamkeit und social support macht dies aber durchaus Sinn, da sie in der Gesamtbevölkerung wahrscheinlich ebenso eine Schiefe aufweisen. Beispielsweise wurden in einer Studie von Foresight (2023) im Auftrag der Caritas, 1029 Österreicher*innen befragt, wie häufig sie sich in den letzten zwei Wochen einsam fühlten. Es zeigte sich, dass sich 58% der Befragten „nie“ und nur 2% „immer“ einsam fühlten. Die meisten Personen berichteten also auch hier von eher wenig Einsamkeit. Auch in Bezug auf den social support macht es durchaus Sinn, dass es eine Schiefe in der Verteilung in Richtung eines durchschnittlich hohen social supports gibt, da dieser in Bezug auf bereits bestehende Freundschaften abgefragt wurde.

Auch die Generalisierbarkeit der Ergebnisse ist als Limitation anzuführen. Trotz der Bemühungen, eine möglichst heterogene Stichprobe zu erlangen, ist die Wahrscheinlichkeit sehr hoch, dass ein großer Teil der Teilnehmenden aus dem eigenen Bekanntenkreis stammte. Zudem wurden ausschließlich Personen befragt, die Videospiele spielten. Zukünftige Studien sollten auch Unterschiede zwischen Spieler*innen und Nicht-Spieler*innen in der sozialen Einsamkeit untersuchen. Auch Unterschiede im social support durch Gaming-Freund*innen und Nicht-Gaming-Freund*innen könnten Inhalte zukünftiger Forschung sein.

Eine weitere mögliche Limitation ist die soziale Erwünschtheit und ein möglicher Selektionsbias. Besonders die Themen soziale Einsamkeit und der social support durch

Freund*innen sind emotionale Themen. Personen wollten eventuell nicht angeben, dass sie sozial einsam sind oder von ihren Freund*innen wenig social support erhalten. Dadurch könnte es zu einer Verzerrung gekommen sein, in der die Teilnehmenden tendenziell von weniger sozialer Einsamkeit und mehr social support berichteten. Möglich ist in diesem Zusammenhang natürlich auch, dass Personen, die sehr einsam sind, erst gar nicht an der Studie teilnahmen, da dieses Thema negative Emotionen in ihnen auslöst. Ein Selektionsbias ist daher nicht auszuschließen.

Die Ergebnisse zeigten, dass Personen, die immer allein spielten, die höchste soziale Einsamkeit berichteten. Hier ist allerdings wichtig zu beachten, dass diese Gruppe im Verhältnis zu den anderen beiden Gruppen klein war und sich die Gruppengrößen stark voneinander unterschieden. Die geringe Teilnahme von Personen, die ausschließlich allein spielten, könnte zwei Gründe haben. Zum einen könnte es daran liegen, dass tatsächlich wenig Spieler*innen ausschließlich allein spielen. Zum anderen wäre es möglich, dass Personen, die immer allein spielen tatsächlich sozial sehr einsam sind und daher gar nicht an der Studie teilnehmen wollten, da das Thema negative Emotionen in ihnen auslöst.

Literaturverzeichnis

- Ashton, M. C., & Lee, K. (2007). Empirical, theoretical, and practical advantages of the HEXACO model of personality structure. *Personality and Social Psychology Review*, 11, 150–166. <https://doi.org/10.1177/1088868306294907>
- Ayalon, L., Shiovitz-Ezra, S., & Roziner, I. (2016). A cross-lagged model of the reciprocal associations of loneliness and memory functioning. *Psychology and Aging*, 31(3), 255–261. <https://doi.org/10.1037/pag0000075>
- Barrera Jr, M. (1986). Distinctions between social support concepts, measures, and models. *American journal of community psychology*, 14(4), 413-445.
- Baumeister, R. F., & Leary, M. R. (2017). The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Interpersonal development*, 57-89.
- Bitkom Research (2025). Gaming in Deutschland 2025. <https://www.bitkom.org/sites/main/files/2025-08/bitkom-pk-charts-gaming-2025.pdf>
- Bowman, N. D., Rieger, D., & Tammy Lin, J.-H. (2022). Social video gaming and well-being. *Current Opinion in Psychology*, 45, 101316. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2022.101316>
- Buecker, S., Maes, M., Denissen, J. J. A., & Luhmann, M. (2020). Loneliness and the Big Five Personality Traits: A Meta-Analysis. *European Journal of Personality*, 34(1), 8–28. <https://doi.org/10.1002/per.2229>
- Buecker, S., Petersen, K., Neuber, A., Zheng, Y., Hayes, D., & Qualter, P. (2024). A systematic review of longitudinal risk and protective factors for loneliness in youth. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1542(1), 620–637. <https://doi.org/10.1111/nyas.15266>
- Cacioppo, J. T., & Cacioppo, S. (2018). The growing problem of loneliness. *The Lancet*, 391(10119), 426.
- Cohen, J. (1988). *Statistical power analysis for the behavioral sciences* (2. ed., reprint). Psychology Press.
- Colder Carras, M., Van Rooij, A. J., Van De Mheen, D., Musci, R., Xue, Q.-L., & Mendelson, T. (2017). Video gaming in a hyperconnected world: A cross-sectional study of heavy gaming, problematic gaming symptoms, and online socializing in adolescents. *Computers in Human Behavior*, 68, 472–479. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.11.060>
- Cunningham, K. B., Wells, M., & Kroll, T. (2025). Back to basics in the field of loneliness: Progressing conceptualisation and definition of the term – an umbrella concept

- analysis. *Health Psychology Review*, 1–39.
<https://doi.org/10.1080/17437199.2025.2528822>
- Corbella-González, A., Cal-Herrera, A., & Fernández-Rodríguez, O. I. (2025). Playing video games in community spaces and adolescent loneliness: A cross-sectional study. *Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health*, 19(1), 120.
<https://doi.org/10.1186/s13034-025-00980-8>
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The „What“ and „Why“ of Goal Pursuits: Human Needs and the Self-Determination of Behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227–268.
https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01
- de Jong Gierveld, J., Fokkema, T. (2015). Strategies to Prevent Loneliness. In Sha'ked, A., & Rokach, A. (Hrsg.) *Addressing loneliness: Coping, prevention and clinical interventions* (S. 218-230). Routledge, Taylor & Francis group.
- DiTommaso, E., & Spinner, B. (1993). The development and initial validation of the Social and Emotional Loneliness Scale for Adults (SELSA). *Personality and individual differences*, 14(1), 127-134.
- DiTommaso, E., Brannen, C., & Best, L. A. (2004). Measurement and Validity Characteristics of the Short Version of the Social and Emotional Loneliness Scale for Adults. *Educational and Psychological Measurement*, 64(1), 99–119.
<https://doi.org/10.1177/0013164403258450>
- Domahidi, E., Breuer, J., Kowert, R., Festl, R., & Quandt, T. (2018). A Longitudinal Analysis of Gaming- and Non-Gaming-Related Friendships and Social Support among Social Online Game Players. *Media Psychology*, 21(2), 288–307.
<https://doi.org/10.1080/15213269.2016.1257393>
- Domahidi, E., Festl, R., & Quandt, T. (2014). To dwell among gamers: Investigating the relationship between social online game use and gaming-related friendships. *Computers in Human Behavior*, 35, 107–115.
<https://doi.org/10.1016/j.chb.2014.02.023>
- Espinoza, G., & Hernandez, H. L. (2022). Adolescent loneliness, stress and depressive symptoms during the COVID -19 pandemic: The protective role of friends. *Infant and Child Development*, 31(3), e2305. <https://doi.org/10.1002/icd.2305>
- Feierabend, S., Rathgeb, T., Gerigk, Y. & Glöckler, S. (2024). JIM-Studie 2024: Jugend, Information, Medien Basisuntersuchung zum Medienumgang 12- bis 19-Jähriger. *Medienpädagogischer Forschungsverbund Südwest*.

- Foresight. (2023). Caritas Kurzbefragung: Ergebnisse der SORA-Umfrage zum Thema „Einsamkeit in Österreich“. https://www.caritas-wien.at/fileadmin/storage/wien/hilfe-angebote/Studien/Foresight_ExecSum_Kurzbefragung_Einsamkeit_2023.pdf
- Gadekar, R., & Ang, P. H. (2020). Is Social Media Use Socially Enhancing or Compensating? *Journal of Creative Communications*, 15(3), 269–288. <https://doi.org/10.1177/0973258620943705>
- Granic, I., Lobel, A., & Engels, R. C. M. E. (2014). The benefits of playing video games. *American Psychologist*, 69(1), 66–78. <https://doi.org/10.1037/a0034857>
- Gutiérrez-Lobos, K. (2024). Gesundheitliche Folgen und Prävention von Einsamkeit. *Leidfaden*, 13(3), 10-12.
- Harrington, B., & O’Connell, M. (2016). Video games as virtual teachers: Prosocial video game use by children and adolescents from different socioeconomic groups is associated with increased empathy and prosocial behaviour. *Computers in Human Behavior*, 63, 650–658. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.05.062>
- Jackson, T., Soderlind, A., & Weiss, K. E. (2000). Personality traits and quality of relationships as predictors of future loneliness among American college students. *Social Behavior and Personality: an international journal*, 28(5), 463-470. <https://doi.org/10.2224/sbp.2000.28.5.463>
- Jansz, J., & Tanis, M. (2007). Appeal of Playing Online First Person Shooter Games. *CyberPsychology & Behavior*, 10(1), 133–136. <https://doi.org/10.1089/cpb.2006.9981>
- JASP Team (2025). JASP (Version 0.95.3)[Computer software].
- Kraut, R., Kiesler, S., Boneva, B., Cummings, J., Helgeson, V., & Crawford, A. (2002). Internet Paradox Revisited. *Journal of Social Issues*, 58(1), 49–74. <https://doi.org/10.1111/1540-4560.00248>
- Krebs, D., Menold, N. (2015). Gütekriterien quantitativer Sozialforschung. In Baur, N., & Blasius, J. (Hrsg.) *Handbuch Methoden der empirischen Sozialforschung* (S. 489-504). Springer Fachmedien Wiesbaden.
- Kowert, R., Domahidi, E., Festl, R., & Quandt, T. (2014a). Social gaming, lonely life? The impact of digital game play on adolescents’ social circles. *Computers in Human Behavior*, 36, 385–390. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2014.04.003>
- Kowert, R., Domahidi, E., & Quandt, T. (2014b). The Relationship Between Online Video Game Involvement and Gaming-Related Friendships Among Emotionally Sensitive

- Individuals. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 17(7), 447–453.
<https://doi.org/10.1089/cyber.2013.0656>
- Lee, S. J. (2009). Online Communication and Adolescent Social Ties: Who benefits more from Internet use? *Journal of Computer-Mediated Communication*, 14(3), 509–531.
<https://doi.org/10.1111/j.1083-6101.2009.01451.x>
- Lee, K., & Ashton, M. C. (2018). Psychometric properties of the HEXACO-100. *Assessment*, 25, 543–556.
- Leiner, D. J. (2024). SoSci Survey (Version 3.5.02) [Computer software]. Available at
<https://www.soscisurvey.de>
- Luo, Y., Moosbrugger, M., Smith, D. M., France, T. J., Ma, J., & Xiao, J. (2022). Is Increased Video Game Participation Associated With Reduced Sense of Loneliness? A Systematic Review and Meta-Analysis. *Frontiers in Public Health*, 10, 898338.
<https://doi.org/10.3389/fpubh.2022.898338>
- Mandryk, R. L., Frommel, J., Armstrong, A., & Johnson, D. (2020). How Passion for Playing World of Warcraft Predicts In-Game Social Capital, Loneliness, and Wellbeing. *Frontiers in Psychology*, 11, 2165. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.02165>
- Masi, C. M., Chen, H.-Y., Hawkey, L. C., & Cacioppo, J. T. (2011). A Meta-Analysis of Interventions to Reduce Loneliness. *Personality and Social Psychology Review*, 15(3), 219–266. <https://doi.org/10.1177/1088868310377394>
- McKenna, K. Y. A., & Bargh, J. A. (1999). Causes and Consequences of Social Interaction on the Internet: A Conceptual Framework. *Media Psychology*, 1(3), 249–269.
https://doi.org/10.1207/s1532785xmep0103_4
- Newzoo. (2025). Global Games Market Report. <https://newzoo.com/resources/trend-reports/newzoo-global-games-market-report-2025>
- OpenAI. (2025). *ChatGPT* [Large language model]. <https://chat.openai.com/>
- Osorio, L. F., & Saavedra, P. (2025). Loneliness among gamers: Social-psychological factors that could heighten the sense of loneliness among online gamers in a post-pandemic context. https://doi.org/10.31234/osf.io/t9wxj_v1
- Park, C., Majeed, A., Gill, H., Tamura, J., Ho, R. C., Mansur, R. B., Nasri, F., Lee, Y., Rosenblat, J. D., Wong, E., & McIntyre, R. S. (2020). The Effect of Loneliness on Distinct Health Outcomes: A Comprehensive Review and Meta-Analysis. *Psychiatry Research*, 294, 113514. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.113514>

- Peter, J., Valkenburg, P. M., & Schouten, A. P. (2005). Developing a Model of Adolescent Friendship Formation on the Internet. *CyberPsychology & Behavior*, 8(5), 423–430. <https://doi.org/10.1089/cpb.2005.8.423>
- Puhm, A. & Strizek, J. (2016) Problematische Nutzung von digitalen Spielen. <https://www.sozialministerium.gv.at/dam/jcr:7388a8e8-08c2-429c-bde4-1f3d21b30296/ProblematischeNutzungvondigitalenSpielen.pdf>
- Puhm, A., & Strizek, J. (2023). Gaming in Österreich: Ausmaß und suchtrelevante Problemfelder. https://jasmin.goeg.at/id/eprint/3478/1/Research%20Brief_Gaming_BF.pdf
- Rasch, B., Frieze, M., Hofmann, W., & Naumann, E. (2021). *Quantitative Methoden 2: Einführung in die Statistik für Psychologie, Sozial- & Erziehungswissenschaften*. Springer Berlin Heidelberg. <https://doi.org/10.1007/978-3-662-63284-0>
- Reer, F., & Krämer, N. C. (2017). The Connection Between Introversion/Extraversion and Social Capital Outcomes of Playing World of Warcraft. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 20(2), 97–103. <https://doi.org/10.1089/cyber.2016.0439>
- Rook, K. S. (1984). Promoting social bonding: Strategies for helping the lonely and socially isolated. *American Psychologist*, 39(12), 1389.
- Rokach, K. (2015). Loneliness, Alienation, Solitude, and Our Lives. In Sha'ked, A., & Rokach, A. (Hrsg.) *Addressing loneliness: Coping, prevention and clinical interventions* (S. 218-230). Routledge, Taylor & Francis group.
- Ryan, R. M., Duineveld, J. J., Di Domenico, S. I., Ryan, W. S., Steward, B. A., & Bradshaw, E. L. (2022). We know this much is (meta-analytically) true: A meta-review of meta-analytic findings evaluating self-determination theory. *Psychological Bulletin*, 148(11-12), 813–842. <https://doi.org/10.1037/bul0000385>
- Schiano, D. J., Nardi, B., Debeauvais, T., Ducheneaut, N., & Yee, N. (2014). The “lonely gamer” revisited. *Entertainment Computing*, 5(1), 65–70. <https://doi.org/10.1016/j.entcom.2013.08.002>
- Schulz, U., & Schwarzer, R. (2003). Soziale Unterstützung bei der Krankheitsbewältigung: Die Berliner Social Support Skalen (BSSS). *Diagnostica*, 49(2), 73–82. <https://doi.org/10.1026//0012-1924.49.2.73>
- Sheldon, P. (2008). The Relationship Between Unwillingness-to-Communicate and Students' Facebook Use. *Journal of Media Psychology*, 20(2), 67–75. <https://doi.org/10.1027/1864-1105.20.2.67>

- Solmi, M., Veronese, N., Galvano, D., Favaro, A., Ostinelli, E. G., Noventa, V., Favaretto, E., Tudor, F., Finessi, M., Shin, J. I., Smith, L., Koyanagi, A., Cester, A., Bolzetta, F., Cotroneo, A., Maggi, S., Demurtas, J., De Leo, D., & Trabucchi, M. (2020). Factors Associated With Loneliness: An Umbrella Review Of Observational Studies. *Journal of Affective Disorders*, 271, 131–138. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.03.075>
- Solomon, Z., Bensimon, M., Greene, T., Horesh, D., & Ein-Dor, T. (2015). Loneliness Trajectories: The Role of Posttraumatic Symptoms and Social Support. *Journal of Loss and Trauma*, 20(1), 1–21. <https://doi.org/10.1080/15325024.2013.815055>
- Statista (2025). *Durchschnittsalter der Computerspieler in Deutschland von 2013 bis 2025*. Aufgerufen am 04.11.2025 von <https://de.statista.com/statistik/daten/studie/870626/umfrage/durchschnittsalter-der-computerspieler-in-deutschland/>
- Tamborini, R., Bowman, N. D., Eden, A., Grizzard, M., & Organ, A. (2010). Defining Media Enjoyment as the Satisfaction of Intrinsic Needs. *Journal of Communication*, 60(4), 758–777. <https://doi.org/10.1111/j.1460-2466.2010.01513.x>
- Trepte, S., Reinecke, L., & Juechems, K. (2012). The social side of gaming: How playing online computer games creates online and offline social support. *Computers in Human Behavior*, 28(3), 832–839. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2011.12.003>
- Visser, M., Antheunis, M. L., & Schouten, A. P. (2013). Online communication and social well-being: How playing World of Warcraft affects players' social competence and loneliness. *Journal of Applied Social Psychology*, 43(7), 1508–1517. <https://doi.org/10.1111/jasp.12144>
- Weiss, R. S. (1973). *Loneliness: The experience of emotional and social isolation*. The MIT Press.
- Williams, D., Ducheneaut, N., Xiong, L., Zhang, Y., Yee, N., & Nickell, E. (2006). From Tree House to Barracks: The Social Life of Guilds in World of Warcraft. *Games and Culture*, 1(4), 338–361. <https://doi.org/10.1177/1555412006292616>
- Yao, T., Zheng, Q., & Fan, X. (2015). The Impact of Online Social Support on Patients' Quality of Life and the Moderating Role of Social Exclusion. *Journal of Service Research*, 18(3), 369–383. <https://doi.org/10.1177/1094670515583271>
- Yang, J., Wang, R., Cook, A., & Fuller, R. (2023). Gaming during the COVID-19 pandemic: Examining its effect on loneliness & motivation, playing and gratification differences between competitive and recreational gamers. *Telematics and Informatics Reports*, 11, 100093. <https://doi.org/10.1016/j.teler.2023.100093>

Zhang, X., & Dong, S. (2022). The relationships between social support and loneliness: A meta-analysis and review. *Acta Psychologica*, 227, 103616.
<https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2022.103616>

Anhang

Abkürzungsverzeichnis

FPS	First Person Shooter
MOBA	Massive Online Battle Arena
MMORPG	Massive Multiplayer Online Role-Playing Game
ANOVA	Varianzanalyse

Tabellenverzeichnis

Tabelle 1. Reliabilitäten der Messinstrumente	27
Tabelle 2. Deskriptive Statistiken für Einsamkeit, social support, social compensation und Introversion über alle Gruppen.....	30
Tabelle 3. Pearson Korrelationen der Variablen (Gruppe 1 & 2)	30
Tabelle 4. Deskriptive Statistiken und Pearson-Korrelationen der Variablen in Gruppe 1	31
Tabelle 5. Deskriptive Statistiken und Spearman-Korrelationen der Variablen in Gruppe 2...	31
Tabelle 6. Deskriptive Statistiken für Einsamkeit und Introversion in Gruppe 3	32
Tabelle 7. Games-Howell post-hoc-Test	33
Tabelle 8. Regressionskoeffizienten der unabhängigen Variablen für soziale Einsamkeit	35
Tabelle 9. Soziale Einsamkeit, social compensation motivation und social support beim Online vs. Offline-Spielen.....	36
Tabelle 10. Soziale Einsamkeit, social compensation motivation und social support nach Spielehäufigkeit.....	37
Tabelle 11. Häufigkeiten für überwiegend Online- oder Offline-Videospiele	52
Tabelle 12. Videospielhäufigkeit im letzten Monat.....	52
Tabelle 13. Kommunikationshäufigkeiten mit Freund*innen während des Spielens	52
Tabelle 14. Pearson- und Spearman-Korrelationen der Variablen (Gruppe 1 & 2).....	53
Tabelle 15. Pearson- und Spearman-Korrelationen der Variablen (Gruppe 1).....	53
Tabelle 16. Pearson- und Spearman-Korrelationen der Variablen (Gruppe 2).....	54

Abbildungsverzeichnis

Abbildung 1. Diagramm zur Darstellung der Mittelwertunterschiede in Einsamkeit der Gruppen 1, 2 und 3.....	32
--	----

Spielverhalten der Teilnehmenden

Tabelle 11

Häufigkeiten für überwiegend Online- oder Offline-Videospiele

	<i>N</i>	<i>Online</i>	<i>Offline</i>
G1	79	64 (81%)	15 (19%)
G2	120	40 (33%)	80 (67%)
G3	23	8 (35%)	15 (65%)
Gesamt	222	112 (50%)	110 (50%)

Tabelle 12

Videospielhäufigkeit im letzten Monat

	<i>N</i>	<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>
G1	79	19 (24%)	22 (28%)	27 (34%)	11 (14%)
G2	120	25 (21%)	34 (28%)	40 (33%)	21 (18%)
G3	23	9 (39%)	6 (26%)	5 (22%)	3 (13%)
Gesamt	222	53 (24%)	62 (28%)	72 (32%)	35 (16%)

Anmerkung: 1 = 1-3 Mal im letzten Monat; 2 = 2-3 Mal pro Woche; 3 = 4-6 Mal pro Woche; 4 = jeden Tag

Tabelle 13

*Kommunikationshäufigkeiten mit Freund*innen während des Spielens*

	<i>N</i>	<i>Immer</i>	<i>Oft</i>	<i>Manchmal</i>	<i>Selten</i>	<i>Nie</i>
G1	77	59 (77%)	9 (12%)	1 (1%)	1 (1%)	7 (9%)
G2	120	80 (67%)	14 (12%)	13 (11%)	5 (4%)	8 (7%)
Gesamt	197	139 (71%)	23 (12%)	14 (7%)	6 (3%)	15 (8%)

Vergleiche Pearson- und Spearman-Korrelationen

Tabelle 14

Pearson- und Spearman-Korrelationen der Variablen (Gruppe 1 & 2)

		Variable	1	2	3	4
1	Pearson	Einsamkeit	-			
1	Spearman		-			
2	Pearson	social support	-.413***	-		
2	Spearman		-.398***	-		
3	Pearson	social compensation	-.014	-.052	-	
3	Spearman		.041	-.135	-	
4	Pearson	Introversion	.31***	-.081	.339***	-
4	Spearman		.318***	-.106	.334***	-

*Anmerkung: * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$.*

Tabelle 15

Pearson- und Spearman-Korrelationen der Variablen (Gruppe 1)

		Variable	1	2	3	4
1	Pearson	Einsamkeit	-			
1	Spearman		-			
2	Pearson	social support	-.279*	-		
2	Spearman		-.299**	-		
3	Pearson	social compensation	-.016	-.01	-	
3	Spearman		.05	-.048	-	
4	Pearson	Introversion	.303**	-.133	.487***	-
4	Spearman		.324**	-.174	.481***	-

*Anmerkung: * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$.*

Tabelle 16*Pearson- und Spearman-Korrelationen der Variablen (Gruppe 2)*

		Variable	1	2	3	4
1	Pearson	Einsamkeit	-			
1	Spearman		-			
2	Pearson	social support	-.493***	-		
2	Spearman		-.455***	-		
3	Pearson	social compensation	-.042	-.092	-	
3	Spearman		.081	-.206*	-	
4	Pearson	Introversion	.3**	-.033	.234*	-
4	Spearman		.291**	-.055	.25**	-

*Anmerkung: * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$.*

Fragebogen

Seite 1:

Liebe*r Teilnehmer*in,

danke, dass du an meiner Studie teilnimmst. In meiner Masterarbeit geht es um soziale Aspekte im Gaming. Teilnehmen können alle Personen über 18 Jahre, die im letzten Monat Videospiele gespielt haben (alleine oder mit Freund*innen). Das können sowohl Online-Videospiele als auch Offline-Videospiele sein.

Der Fragebogen wird etwa 5-8 Minuten in Anspruch nehmen. Bitte beantworte, wenn möglich, alle Fragen bis zum Ende. Wenn du dir bei einer Antwort nicht sicher bist, gib einfach an, was am ehesten passt. Du bekommst eine Benachrichtigung, wenn du die letzte Seite erreicht hast.

Teilnahme: Die Teilnahme an der Studie ist freiwillig. Du kannst die Studie jederzeit, ohne Angabe von Gründen abbrechen.

Datenschutz: Die Teilnahme an der Studie erfolgt komplett anonym, es ist daher keine Zuordnung zu einer spezifischen Person möglich. Die Daten werden ausschließlich für meine Masterarbeit verwendet und ausgewertet.

Kontakt: Solltest du Fragen oder Anmerkungen zu der Studie haben, kannst du mir gerne eine E-Mail schreiben.

Seite 2:

Bitte gib dein Geschlecht an: weiblich, männlich, divers

Bitte gib dein Alter an: _

Bitte gib deine höchste abgeschlossene Ausbildung an: kein Schulabschluss, sekundärer Bildungsabschluss (z.B. Hauptschule, mittlere Reife, neue Mittelschule), Matura/Abitur, Bachelor oder Äquivalent, Master oder Äquivalent, Doktorat/PhD

Seite 3 (Einteilung Gruppen, Spielehäufigkeit):

Bitte gib an, was am ehesten auf dich zutrifft.

Die Freund*innen können Personen sein, die du durch das Videospielen kennengelernt hast oder die du aus einem anderen Kontext kennst. Zum gemeinsamen Videospielen zählt sowohl das gemeinsame Online-Videospiele spielen im Team oder gegeneinander (z.B. First Person Shooter, Koop-Spiele usw.) als auch das gemeinsame Offline-Videospiele spielen (z.B. Mario Party usw.).

Ich spiele Videospiele: hauptsächlich mit Freund*innen, hauptsächlich alleine, aber manchmal mit Freund*innen, ausschließlich alleine

Wie oft hast du im letzten Monat Videospiele gespielt? jeden Tag, 4-6 Mal pro Woche, 2-3 Mal pro Woche, 1-3 Mal im letzten Monat, Gar nicht im letzten Monat
Wenn ich Videospiele spiele, dann spiele ich meistens: Online-Videospiele, Offline-Videospiele

Seite 4 (Kommunikationshäufigkeit):

Wenn du mit Freund*innen Videospiele spielst, wie häufig kommunizierst du mit ihnen (beispielsweise über Voice-Chat, Discord usw.)? Immer, Oft, Manchmal, Selten, Nie

Seite 5 (social support):

Bitte denke bei der Beantwortung dieser Fragen an Personen, mit denen du Videospiele spielst.

(Antwortmöglichkeiten von „stimmt nicht“ bis „stimmt genau“)

Ich habe Freund*innen, mit denen ich Videospiele spiele,

1. ... die mich wirklich gern haben.
2. ... die mir zeigen, dass sie mich mögen, wenn es mir schlecht geht.
3. ... die mich aufmuntern, wenn ich traurig bin.
4. ... die für mich da sind, wenn ich Trost und Zuspruch brauche.
5. ... auf die ich mich immer verlassen kann.
6. ... die mir helfen, wenn ich Sorgen habe.
7. ... die mir ihre Hilfe anbieten, wenn ich sie brauche.
8. ... die mir helfen, wenn mir alles zuviel wird.

Seite 6 (soziale Einsamkeit):

Auf der folgenden Seite findest du eine Liste mit Aussagen, die mehr oder weniger zutreffen können. Es gibt keine richtigen oder falschen Antworten. Bitte gib an, wie sehr du den einzelnen Aussagen zustimmst oder sie ablehnst. Bitte antworte auf jede Aussage, auch wenn du dir nicht ganz sicher bist.

(Antwortmöglichkeiten von „stimme überhaupt nicht zu“ bis „stimme sehr zu“)

1. Was mir wichtig ist, scheint den Menschen, die ich kenne, nicht wichtig zu sein.
2. Ich habe keine Freunde, die meine Ansichten teilen, aber ich wünschte, ich hätte welche.
3. Ich fühle mich als Teil einer Freundesgruppe.
4. Meine Freunde verstehen meine Beweggründe und mein Denken.

5. Ich fühle mich mit anderen im Einklang.
6. Ich habe viel mit anderen gemeinsam.
7. Ich habe Freunde, an die ich mich wenden kann, um Informationen zu bekommen.
8. Ich habe Freunde, mit denen ich über Schwierigkeiten in meinem Leben sprechen kann.
9. Ich habe keine Freunde, die mich verstehen, aber ich wünschte, ich hätte welche.
10. Ich mag die Leute, mit denen ich Zeit verbringe.
11. Ich bin mit den Freunden, die ich habe, nicht zufrieden.
12. Ich habe Freunde, mit denen ich meine Ansichten teilen kann.
13. Ich kann mich auf meine Freunde verlassen, wenn ich Hilfe brauche.
14. Ich bin kein Teil einer Freundesgruppe, aber wünschte, ich wäre es.

Seite 7 (Introversion):

Auf der folgenden Seite findest du eine Liste mit Aussagen, die mehr oder weniger zutreffen können. Es gibt keine richtigen oder falschen Antworten. Bitte gib an, wie sehr du den einzelnen Aussagen zustimmst oder sie ablehnst. Bitte antworte auf jede Aussage, auch wenn du dir nicht ganz sicher bist.

(Antwortmöglichkeiten von „starke Ablehnung“ bis „starke Zustimmung“)

1. Im Allgemeinen bin ich mit mir ziemlich zufrieden.
2. Bei Gruppentreffen sage ich nur selten meine Meinung.
3. Ich vermeide es, mit anderen Leuten Small Talk zu halten.
4. Ich bin fast immer voller Energie.
5. Ich glaube, dass die meisten Menschen einige Aspekte meines Charakters mögen.
6. In sozialen Situationen bin ich gewöhnlich der, der den ersten Schritt macht.
7. Ich genieße es, viele Leute um mich herum zu haben, mit denen ich reden kann.
8. An den meisten Tagen bin ich fröhlich und optimistisch.
9. Ich bin der Meinung, dass ich nicht beliebt bin.
10. Wenn ich in einer Gruppe von Leuten bin, bin ich oft derjenige, der im Namen der Gruppe spricht.
11. Ich ziehe Berufe, in denen man sich aktiv mit anderen Menschen auseinandersetzt solchen vor, in denen man alleine arbeitet.
12. Andere sagen mir oft, dass ich versuchen sollte, etwas fröhlicher zu sein.
13. Manchmal habe ich den Eindruck, dass ich wertlos bin.
14. Ich fühle mich nicht ganz behaglich, wenn ich vor einer Gruppe von Leuten spreche.

15. Das erste, was ich an einem neuen Ort tue, ist, Freundschaften zu schließen.
16. Die meisten Leute sind aufgedrehter und dynamischer als ich es im Allgemeinen bin.

Seite 8 (social compensation motivation):

(Antwortmöglichkeiten von „stimme gar nicht zu“ bis „stimme sehr zu“)

1. Wenn ich Videospiele spiele, kann ich offener sprechen als in meinem Alltag.
2. Wenn ich Videospiele spiele, traue ich mich mehr zu reden als in meinem Alltag.
3. Wenn ich Videospiele spiele, fühle ich mich weniger schüchtern als in meinem Alltag.

Letzte Seite (Abschluss):

Vielen Dank für deine Teilnahme! Du kannst das Fenster jetzt schließen. Solltest du noch Fragen oder Anmerkungen zu der Studie haben, kannst du mir gerne eine E-Mail schicken.

Abstract (Zusammenfassung)

Thema dieser Arbeit war soziale Einsamkeit im Gaming-Kontext. Ergebnisse aus der bisherigen Forschung sprechen dafür, dass soziale Interaktionen während des Spielens eine wichtige Rolle für den Zusammenhang zwischen Videospielen und Einsamkeit spielen. Insgesamt wurden 222 Videospieler*innen über einen Online-Fragebogen zu ihrer sozialen Einsamkeit, der Kommunikationshäufigkeit während des Spielens, ihrem social support durch Gaming-Freund*innen, ihrer social compensation motivation sowie ihrer Introversion befragt. Die Analysen zeigten signifikante Unterschiede in der sozialen Einsamkeit zwischen Personen, die meistens, kaum oder gar nicht zusammen mit Freund*innen Videospiele spielen. Personen, die fast immer mit Freund*innen spielen, berichteten die geringste Einsamkeit und Personen, die immer allein spielen, die höchste. Zudem wurden Unterschiede in der sozialen Einsamkeit in Abhängigkeit davon festgestellt, wie häufig während des Spielens mit Freund*innen kommuniziert wird: Die höchste Kommunikationshäufigkeit ging mit der geringsten sozialen Einsamkeit einher. Darüber hinaus hing ein höherer wahrgenommener social support durch Freund*innen, mit denen gespielt wird, mit einer niedrigeren sozialen Einsamkeit zusammen. Der gefundene positive Zusammenhang zwischen Introversion und der social compensation motivation steht im Einklang mit bisherigen Forschungsergebnissen zu der poor-get-richer-Theorie. Explorativ wurde außerdem festgestellt, dass Personen, die häufig spielen sowie Personen, die meistens online spielen, eine signifikant höhere social compensation motivation hatten. Allerdings scheint die social compensation motivation nicht mit Einsamkeit zusammenzuhängen.

Abstract (Englisch)

The aim of this thesis is to investigate social loneliness in the context of videogaming.

Previous research suggests that social interactions during videogaming play an important role in the relationship between video game play and social loneliness. A total of 222 video game players were surveyed via an online questionnaire regarding their social loneliness, frequency of communication while gaming, social support from gaming friends, social compensation motivation, and introversion. The analyses showed significant differences in social loneliness depending on whether participants always, rarely or never played videogames together with friends. Participants who played videogames with friends most of the time showed the lowest social loneliness, whereas those who always played alone reported the highest social loneliness.

The results also showed significant differences depending on how frequently participants communicated during game play. The highest communication frequency was associated with the lowest social loneliness. In addition, higher perceived social support from gaming friends was associated with lower social loneliness. A positive correlation was found between introversion and social compensation motivation, which is consistent with previous research on the poor-get-richer theory. Exploratory findings showed that people who played online most of time and people who played frequently had significantly higher social compensation motivation. However, the social compensation motivation did not appear to be associated with loneliness.