

Einsamkeit im jungen Erwachsenenalter: Die Bedeutung von Beziehungsqualität und -quantität für das Einsamkeitserleben und das mentale Wohlbefinden

Annika Schwarz

Universität Innsbruck, Institut für Psychologie

ZUSAMMENFASSUNG

Diese Studie untersucht, inwiefern die Qualität und Quantität sozialer Beziehungen das Erleben von Einsamkeit bei jungen Erwachsenen beeinflussen und welche Rolle Einsamkeit für das mentale Wohlbefinden spielt. Auf Basis eines quantitativen Designs wurden 90 Personen im Alter von 18 bis 39 Jahren mittels standardisierter Erhebungsinstrumente zu Einsamkeit, Beziehungsqualität, Beziehungsquantität und mentalem Wohlbefinden befragt. Die Ergebnisse zeigen signifikante negative Zusammenhänge zwischen Einsamkeit und sowohl der Qualität als auch der Quantität sozialer Beziehungen. Regressionsanalysen ergaben, dass die Qualität der Beziehungen einen stärkeren Einfluss auf das Einsamkeitserleben ausübt als die Quantität. Zudem wurde ein signifikanter negativer Zusammenhang zwischen Einsamkeit und mentalem Wohlbefinden festgestellt. Die Ergebnisse unterstreichen die Bedeutung qualitativ hochwertiger sozialer Beziehungen zur Prävention von Einsamkeit und zur Förderung psychischer Gesundheit im jungen Erwachsenenalter.

Schlüsselwörter

Einsamkeit – Beziehungsqualität – soziale Beziehungen – mentales Wohlbefinden – junge Erwachsene – psychische Gesundheit

ABSTRACT

This study investigates the impact of social relationship quality and quantity on perceived loneliness in young adults, and how loneliness affects mental well-being. Based on a quantitative research design, 90 individuals aged 18 to 39 were surveyed using standardized instruments measuring loneliness, relationship quality and quantity, and mental well-being. Results revealed significant negative correlations between loneliness and both relationship quality and quantity. Regression analyses showed that relationship quality had a stronger predictive value for loneliness than relationship quantity. Moreover, loneliness was strongly negatively associated with mental well-being. These findings highlight the crucial role of high-quality social connections in reducing loneliness and enhancing mental well-being among young adults.

Keywords

Loneliness – relationship quality – social relationships – mental well-being – young adults – mental health