

YOUNG ACADEMICS

Soziale Arbeit
24

Emily Seelemann

Umzug und Einsamkeit im Studium

Eine quantitative Studie im Kontext
der Sozialen Arbeit

YOUNG ACADEMICS

Soziale Arbeit | 24

Emily Seelemann

Umzug und Einsamkeit im Studium

Eine quantitative Studie im Kontext
der Sozialen Arbeit

Mit einem Vorwort von Prof. Dr. Joachim Laudien

Tectum Verlag



Onlineversion
Inlibra

Emily Seelemann
Umzug und Einsamkeit im Studium
Eine quantitative Studie im Kontext der Sozialen Arbeit

Young Academics: Soziale Arbeit; Bd. 24

1. Auflage 2026

© Die Autorin

ISBN 978-3-68900-630-3
ePDF 978-3-68900-631-0
ISSN 2940-0597

DOI: <https://doi.org/10.5771/9783689006310>

Publiziert von
Tectum – ein Verlag in der Nomos Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG
Waldseestraße 3–5 | 76530 Baden-Baden
www.tectum-verlag.de

Gesamtherstellung:
Nomos Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG
Waldseestraße 3–5 | 76530 Baden-Baden

Bibliografische Informationen der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation
in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische
Angaben sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.



Dieses Werk ist lizenziert unter einer Creative Commons Namensnennung
4.0 International Lizenz.

Vorwort

Einsamkeit gilt heute als eines der zentralen psychosozialen Themen moderner Gesellschaften. Im jungen Erwachsenenalter, einer Lebensphase intensiver Übergänge, Neuorientierungen und sozialer Neupositionierungen, gewinnt das Erleben von sozialer Verbundenheit und Isolation eine besondere Bedeutung. Der Beginn eines Studiums ist häufig mit einem Wohnortwechsel, dem Aufbau neuer sozialer Netzwerke und einer grundlegenden Veränderung vertrauter Lebenszusammenhänge verbunden. Vor diesem Hintergrund stellt sich die Frage, wie sich solche Übergänge auf das Einsamkeitsempfinden junger Menschen auswirken und welche Bedeutung dies für die Soziale Arbeit im Hochschulkontext haben kann.

Die vorliegende Studie von Emily Seelemann mit dem Titel „Die Auswirkungen eines Umzugs auf das Einsamkeitsempfinden junger Studierender – Eine quantitative Untersuchung im Kontext der Sozialen Arbeit“ geht dieser Frage mit einem empirischen Zugang nach.

Die Untersuchung entstand im Rahmen eines Studiums der Sozialen Arbeit an der Hochschule für Angewandte Wissenschaften Kiel und verbindet eine sorgfältige theoretische Verortung des Einsamkeitsbegriffs mit einer klar konzipierten quantitativen Untersuchung. Emily Seelemann arbeitet mit einem angemessen reduzierten, dadurch funktionalen standardisierten Fragebogen, dessen Items aus einschlägigen theoretischen Ansätzen der Einsamkeitsforschung sowie aus etablierten Erhebungsinstrumenten abgeleitet sind. Die sorgfältig ausgewählten Items erfassen das Einsamkeitsempfinden sowie relevante Kontextfak-

toren wie Engagement im Hochschulkontext und wahrgenommene soziale Unterstützung. Die Verbindung aus theoretischer Fundierung, präziser Operationalisierung und pragmatischer Durchführung verleiht der Studie eine überzeugende methodische Klarheit. Die Arbeit beschränkt sich nicht auf die Darstellung statistischer Zusammenhänge, sondern fragt konsequent nach der Bedeutung der Ergebnisse für mögliche Unterstützungsansätze im Kontext der Sozialen Arbeit.

Ich hatte die Gelegenheit, Emily Seelemann bei ihrer Untersuchung zu begleiten und dabei den Forschungsprozess von den ersten konzeptionellen Überlegungen bis zur empirischen Ausarbeitung mitzuerleben. Besonders beeindruckt hat mich die Bereitschaft der Autorin, den eigenen Forschungsweg offen für kritische Diskussion und Weiterentwicklung zu gestalten sowie die konsequente empirische Durcharbeitung der Fragestellung.

Mit dieser Veröffentlichung legt Emily Seelemann eine Studie vor, die einen differenzierten empirischen Blick auf ein gesellschaftlich relevantes Thema ermöglicht und zugleich wichtige Anknüpfungspunkte für Forschung und Praxis der Sozialen Arbeit eröffnet. Es ist zu hoffen, dass diese Arbeit eine interessierte Leserschaft findet und weitere Diskussionen über Einsamkeitserfahrungen junger Menschen im Kontext von Bildungs- und Lebensübergängen anregt.

Kiel, im März 2026

Prof. Dr. Joachim Laudien

Abstrakt

Im Hinblick auf die vergangenen Jahre lässt sich ein deutlicher Anstieg des Einsamkeitsempfindens junger Erwachsener verzeichnen. Bezüglich auslösender Faktoren oder begünstigender Situationen für die Entstehung dieses Gefühls ist in den Bereichen Forschung, Politik und Literatur eine deutliche Erkenntnislücke zu erkennen. Einsamkeit kann weitreichende negative Auswirkungen auf das Wohlbefinden eines Menschen haben, weshalb eine vertiefte Ursachenforschung notwendig ist. Aus diesem Grund rückt die Altersgruppe der 18- bis 29-jährigen in den Mittelpunkt der vorliegenden Arbeit. Dabei wird ein Umzug als ein potenziell kritisches Lebensereignis betrachtet, da es hierbei zu räumlichen und sozialen Veränderungen kommt. Es wird untersucht, inwiefern ein Umzug das psychosoziale Wohlbefinden beeinträchtigt und ob das Einsamkeitsempfinden der Studierenden durch dieses Ereignis zunimmt. Infolgedessen wird der Forschungsfrage nachgegangen, welche Auswirkungen ein Umzug in eine neue Stadt für das Studium auf das psychosoziale Wohlbefinden junger Erwachsener im Alter von 18 bis 29 Jahren hat, insbesondere in Bezug auf Einsamkeit. Das Phänomen der Einsamkeit wird aus einer psychischen und neurobiologischen Perspektive betrachtet und anhand von Theorien erklärt, die urmenschliche Bedürfnisse sowie allgemeine kognitive Mechanismen berücksichtigen. Um das Einsamkeitsempfinden der Studierenden zu erfassen, wurde ein standardisierter Fragebogen entwickelt, der von insgesamt 98 Erstsemester- und Drittsemester-Studierenden der Sozialen Arbeit oder Kindheitspädagogik der Hochschule für Angewandte

Wissenschaften Kiel ausgefüllt wurde. Die Ergebnisse zeigen, dass ein Umzug das Einsamkeitsempfinden der Studierenden erhöht. Dabei wird deutlich, dass insbesondere die Phase unmittelbar nach dem Ereignis ein Risiko darstellt, von Einsamkeit betroffen zu sein. Da dieser Effekt unabhängig vom Semester auftritt, lässt sich eine allgemeine Herausforderung erkennen. Dies hat zur Folge, dass die Soziale Arbeit Hilfsangebote etablieren muss, die sich gezielt auf Studierende mit Umzugserfahrungen fokussieren und ihnen in den Bereichen Beziehungsaufbau und Integration Unterstützung leisten, um eine zunehmende Einsamkeitsbelastung zu vermeiden.

Abkürzungsverzeichnis

<u>Abkürzung</u>	<u>Bedeutung</u>
α	Signifikanzniveau
E	Einsamkeit
F	Teststatistik der Varianzanalyse
M	Mittelwert
n	Stichprobengröße
p	Signifikanzwert
S ₁	Erstsemester-Studierende
S ₃	Drittsemester-Studierende
SD	Standardabweichung
t	Teststatistik
U	Umzug
U _a	Umzug in den letzten drei Monaten
U _k	Kein Umzug
U _v	Umzug vor ca. zwölf Monaten
VH	Vergleichsstudie-Hypothese

Inhaltsverzeichnis

1	Einleitung	1
2	Theoretischer Rahmen	11
2.1	Zentrale Begriffe und ihre Bedeutung	11
2.1.1	Einsamkeit	11
2.1.2	Soziale Isolation und Alleinsein	14
2.1.3	Psychosoziales Wohlbefinden	15
2.1.4	Emerging Adulthood	16
2.2	Theorien und Modelle der Einsamkeit	18
2.3	Forschungsstand	23
2.3.1	Psychische Belastungen und akademische Konsequenzen	23
2.3.2	Einsamkeit bei jungen Erwachsenen mit Fokus auf Übergangsphasen	26
2.4	Entwicklung der Fragestellung	31
2.5	Hypothesenentwicklung	35
2.5.1	Zusammenhang zwischen Einsamkeit und Umzug	35
2.5.2	Zusammenhang zwischen Einsamkeit und Studiendauer	39
2.5.3	Zusammenhang zwischen Einsamkeit, Studiendauer und Umzug	39

2.6	Übersicht der formulierten Hypothesen	40
2.6.1	Haupthypothese 1 (H1)	40
2.6.2	Nebenhypothese 1a (H1a)	41
2.6.3	Nebenhypothese 1b (H1b)	41
2.6.4	Nebenhypothese 1c (H1c)	41
2.6.5	Nebenhypothese 1d (H1d)	41
2.6.6	Nebenhypothese 1e (H1e)	41
2.6.7	Nebenhypothese 2 (H2)	42
2.6.8	Nebenhypothese 3 (H3)	42
2.6.9	Nebenhypothese 4 (H4)	42
2.6.10	Nullhypothese (H0)	42
3	Methodik	43
3.1	Forschungsdesign	43
3.2	Stichprobenauswahl	44
3.3	Erhebungsmethode	45
3.4	Vergleichsstudie	47
3.5	Entwicklung des Messinstruments und Operationalisierung der Variablen	49
3.5.1	Einleitung des Fragebogens	49
3.5.2	Hauptteil des Fragebogens	50
3.5.3	Items und Antwortformat des Fragebogens	52
3.6	Erhebungsprozess	53
3.7	Auswertungsverfahren	54
4	Ergebnisse	55
4.2	Inferenzstatistik	55
4.2.1	Haupthypothese 1 (H1)	55
4.2.2	Nebenhypothese 1a (H1a)	56
4.2.3	Nebenhypothese 1b (H1b)	57
4.2.4	Nebenhypothese 1c (H1c)	58
4.2.5	Nebenhypothese 1d (H1d)	58
4.2.6	Nebenhypothese 1e (H1e)	59

4.2.7	Nebenhypothese 2 (H2)	60
4.2.8	Nebenhypothese 3 (H3)	60
4.2.9	Nebenhypothese 4 (H4)	61
4.2.10	Nullhypothese (H0)	62
4.3	Übersicht der Hypothesenprüfung	62
4.4	Zusammenfassung der Ergebnisse	63
5	Auswertung der Zusammenhänge zwischen Engagement und Einsamkeit sowie sozialer Unterstützung und Einsamkeit	65
5.1	Auswertung des Zusammenhangs: Engagement und Einsamkeit	66
5.2	Auswertung des Zusammenhangs: Soziale Unterstützung und Einsamkeit	69
6	Diskussion	73
6.1	Limitationen der Arbeit	79
6.2	Bedeutung für die Soziale Arbeit	82
6.2.1	Problematik bestehender Hilfsangebote	88
7	Fazit	91
7.1	Empfehlung und Ausblick	92
	Literaturverzeichnis	95

Abbildungsverzeichnis

Abbildung 1.	Einsamkeit in Abhängigkeit vom Umzugsstatus (gesamte Stichprobe)	56
Abbildung 2.	Durchschnittliche Einsamkeit: Gruppe Uk und Ua (gesamte Stichprobe)	57
Abbildung 3.	Durchschnittliche Einsamkeit: Gruppe Uk und Ua (1. Semester)	58
Abbildung 4.	Durchschnittliche Einsamkeit nach Semester (1. Semester vs. 3. Semester)	60
Abbildung 5.	Durchschnittliche Einsamkeit: Gruppe Ua und Uk (3. Semester)	61
Abbildung 6.	Zusammenhang zwischen Einsamkeit und Engagement	69
Abbildung 7.	Zusammenhang zwischen Einsamkeit und sozialer Unterstützung	71

Tabellenverzeichnis

Tabelle 1.	Kodierung der Kategorien: Studiensemester und Umzugsstatus	40
Tabelle 2.	Deskriptive Kennwerte der Gruppen nach Semester und Umzugsstatus	55
Tabelle 3.	Ergebnisse der inferenzstatistischen Überprüfung der Nebenhypothese 1e	59
Tabelle 4.	Übersicht der statistisch überprüften Hypothesen	62
Tabelle 5.	Deskriptive Kennwerte in Abhängigkeit des Engagements	66
Tabelle 6.	Deskriptive Kennwerte in Abhängigkeit der sozialen Unterstützung	69

