

## **Hat die Teilnahme an einem ehrenamtlichen Projekt wie HUCKEPACK Einfluss auf das subjektive Wohlbefinden?**

Eine Bachelorarbeit von Claudia Dietzel und Isabelle Hennig

Sommersemester 2013

Was macht den Menschen glücklich? Welche positiven Eigenschaften oder Merkmale machen das Leben lebenswert? Welche Faktoren beeinflussen das subjektive Wohlbefinden (SWB) eines Individuums (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000)? 1998 führte Martin Seligman den Begriff der *Positiven Psychologie* in die psychologische Wissenschaft ein (Hartmeier, 2007). Dem bislang dominierenden Konzept der Psychopathologie wurde damit ein neuer Untersuchungszweig der Psychologie gegenübergestellt, welcher die oben genannten Fragen zu beantworten versucht. Das subjektive Wohlbefinden einer Person umfasst dabei sowohl individuelle affektive Reaktionen als auch kognitive Bewertungen des eigenen Lebens (Diener, 2000). Laut Andrews und Whitney (1976, zitiert nach Diener, 1984) ist das SWB kein eindimensionales Konstrukt. Die Autoren identifizierten drei allgemeine Komponenten des SWB: Beurteilungen der Lebenszufriedenheit sowie positive und negative Affekte. Zudem erläutert Diener (1984) drei Kennzeichen des SWB: Erstens handelt es sich dabei um die subjektiven Erfahrungen eines Individuums. Zweitens bedeutet es nicht nur die Abwesenheit von negativen Faktoren, denn es werden v.a. positive Größen erfasst. Drittens schließt es typischerweise ein Allgemeinurteil über alle Lebensbereiche eines Individuums ein.

Diese Arbeit untersucht, inwiefern die Teilnahme als MentorIn im Rahmen des HUCKEPACK-Projekts einen Einfluss auf das SWB hat.

Exposé von Claudia Dietzel und Isabelle Hennig

Dazu wurden die MentorInnen des HUCKEPACK-Projektes (EG) sowie Studierende gleicher Fachsemester und Studiengänge, die nicht als MentorInnen im HUCKEPACK-Projekt tätig waren (KG), über den Zeitraum eines Jahres wissenschaftlich begleitet und zu drei Messzeitpunkten befragt. Die erste Erhebung (t1) erfolgte kurze Zeit nach Beginn des Mentorings im April 2012, die zweite (t2) ein halbes Jahr später im Oktober 2012 und die dritte (t3) nach Beendigung des Mentorings nach einem Jahr im April 2013.

Anhand eines Online-Fragebogens wurde die kognitive Komponente des SWB mit der deutschen Version der *Satisfaction with Life Scale* (SWLS, Schumacher, 2003) erhoben. Um die affektive Komponente des Wohlbefindens zu messen, fanden der von Krohne, Egloff, Kohlmann und Tausch (1996) entwickelte *Positiv And Negativ Affect Schedule* (PANAS) sowie die *Subjective Happiness Scale* (SHS, Lyubomirsky & Lepper, 1997) Verwendung.

Im Rahmen dieser Bachelorarbeit soll untersucht werden, ob das SWB ein Konstrukt ist, welches sich über die Zeit hinweg verändert. Dazu werden folgende Fragestellungen genauer geprüft:

- 1) Unterscheiden sich Studierende, die sich für eine Mentoren-Tätigkeit im HUCKEPACK-Projekt entscheiden (EG), bereits zum ersten Messzeitpunkt in Bezug auf ihr subjektives Wohlbefinden von solchen, die sich nicht als HUCKEPACK-MentorInnen (KG) engagieren?
- 2) Wie entwickelt sich das subjektive Wohlbefinden bei den MentorInnen und nicht-MentorInnen über die drei Messzeitpunkte hinweg? Gibt es Entwicklungsunterschiede über den Zeitraum eines Jahres?

Die Ergebnisse dieser Arbeit sollen Aufschluss darüber geben, ob das subjektive Wohlbefinden durch derartig „einfache“ Faktoren - wie bspw. ehrenamtliche Arbeit - erhöht werden und so den Menschen im Allgemeinen glücklicher machen kann.