



Der Einfluss von sozialer Unterstützung, Selbstwirksamkeit und wahrgenommenem Stress auf das Wohlbefinden von Studierenden

Kurzexposé zur Masterarbeit von Carl Peper

Die Ressource soziale Unterstützung kann bei einer erhöhten Stressbelastung einen protektiven Einfluss auf die psychische Gesundheit ausüben und dafür sorgen, dass Personen besser mit den Anforderungen des täglichen Lebens umgehen können (Taylor, 2007; Uchino, Cacioppo, & Kiecolt-Glaser, 1996). Sozialer Unterstützung wird dabei eine stresspuffernde Wirkung und ein direkter, protektiver Einfluss auf die Gesundheit zugeschrieben (Cohen, 2004). Die Unterstützung kann dabei unterschiedlich definiert werden, wobei sich diese Studie auf die *subjektiv wahrgenommene soziale Unterstützung* bezieht (Uchino, 2006).

Bekannte Erklärungsansätze für die positiven Zusammenhänge von sozialer Unterstützung und Gesundheit sind zum einen das *Haupteffektmodell*, nach welchem soziale Unterstützung sich im Allgemeinen positiv auswirkt und unterstützte Personen im Moment des Stresserlebens geringer beeinträchtigt sind als nicht unterstützte (Cohen & Wills, 1985). Weiterhin gibt es die sogenannte *Stresspufferhypothese*, welche besagt, dass soziale Unterstützung als Moderator puffernd wirkt, d.h., dass soziale Unterstützung die negativen Folgen von hohem Stresserleben abmildert (Cohen & Wills, 1985). Die Operationalisierung der psychischen Gesundheit nach der Definition der Weltgesundheitsorganisation besagt weiterhin, dass Gesundheit mehr ist als nur die Abwesenheit von Beschwerden (World Health Organization, 2006).

Da das subjektive Wohlbefinden als Teilaspekt der eigenen psychischen Gesundheit und des Wohlbefindens verstanden werden kann, wird in dieser Studie der Fokus auf dieses Konstrukt gelegt (Keyes, 2006; Tscharaktschiew & Rudolph, 2012). Dabei wird untersucht, ob soziale Unterstützung nach dem Haupteffektmodell und der Stresspufferhypothese einen Einfluss auf das Stresserleben und auf das subjektive Wohlbefinden besitzt (Cohen & Wills, 1985). Weiterhin soll der indirekte Einfluss von sozialer Unterstützung über die allgemeine Selbstwirksamkeit auf den wahrgenommenen Stress und das subjektive Wohlbefinden untersucht werden (vgl. Bovier, Chamot, & Perneger, 2004). Hier werden Studierende als Studienpopulation untersucht, da diese vielen Stressoren im Universitäts- und Privatleben ausgesetzt sind, sowie eine höhere Stressintensität als die Durchschnittsbevölkerung besitzen (Herbst, Voeth, Eidhoff, Müller, & Stief, 2016).

Literatur

- Bovier, P. A., Chamot, E., & Perneger, T. V. (2004). Perceived stress, internal resources, and social support as determinants of mental health among young adults. *Quality of Life Research*, 13(1), 161-170. doi:10.1023/B:QURE.0000015288.43768.e4
- Cohen, S. (2004). Social relationships and health. *American Psychologist*, 59(8), 676-684. doi:10.1037/0003-066X.59.8.676
- Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98(2), 310-357. doi:10.1037/0033-2909.98.2.310
- Herbst, U., Voeth, M., Eidhoff A. T., Müller, M., & Stief, S. (2016). *Studierendenstress in Deutschland – eine empirische Untersuchung*. Zugriff am 01.04.2018. Verfügbar unter: http://aok-bv.de/imperia/md/aokbv/presse/pressemitteilungen/archiv/2016/08_projektbericht_stressstudie_druck.pdf
- Keyes, C. L. M. (2006). Subjective well-being in mental health and human development research worldwide: An introduction. *Social Indicators Research*, 77(1), 1-10. doi:10.1007/s11205-005-5550-3
- Taylor, S. E. (2007). Social support. In H. S. Friedman & R. C. Silver (Eds.), *Foundations of health psychology* (pp. 145-171). New York, NY: Oxford University Press.
- Tscharaktschiew, N., & Rudolph, U. (2012). Zum Einfluss gesundheitsorientierten Krafttrainings auf psychisches Wohlbefinden. *Zeitschrift für Gesundheitspsychologie*, 20(2), 55-66. doi:10.1026/0943-8149/a000065
- Uchino, B. N. (2006). Social support and health: a review of physiological processes potentially underlying links to disease outcomes. *Journal of Behavioral Medicine*, 29(4), 377-387. doi:10.1007/s10865-006-9056-5
- Uchino, B. N., Cacioppo, J. T., & Kiecolt-Glaser, J. K. (1996). The relationship between social support and physiological processes: A review with emphasis on underlying mechanisms and implications for health. *Psychological Bulletin*, 119(3), 488-531. doi:10.1037/0033-2909.119.3.488
- World Health Organization (2006). *Constitution of the World Health Organization*. Zugriff am 01.04.2018. Verfügbar unter: http://www.who.int/governance/eb/who_constitution_en.pdf