

Undank ist der Welten Lohn? Über die Zusammenhänge zwischen Dankbarkeit, sozialer Unterstützung und subjektivem Wohlbefinden

M.Sc. Arbeit von Tobias Schott

(Betreuerin Dipl.-Psych. Stephanie Laux)

In der Vergangenheit gab es immer wieder Studien, die die Zusammenhänge von Dankbarkeit und sozialer Unterstützung auf die Facetten des subjektiven Wohlbefindens (subjektive Lebenszufriedenheit, positiver und negativer Affekt) betrachtet haben. Allerdings gab es erst zwei Studien, welche die gemeinsamen Auswirkungen von Dankbarkeit und sozialer Unterstützung auf einzelne Facetten des subjektiven Wohlbefindens untersucht haben. Das Anliegen der vorliegenden Studie ist, die Einschränkungen der beiden bisherigen Untersuchungen zu beseitigen und die Auswirkungen von Dankbarkeit und sozialer Unterstützung auf alle Facetten des subjektiven Wohlbefindens zu untersuchen. Hierbei wurden 632 Teilnehmer befragt und die Ergebnisse zeigen, dass dankbare Menschen eine höhere subjektive Lebenszufriedenheit, positiven Affekt und einen niedrigeren negativen Affekt erlebten. Gleichzeitig nahmen dankbare Menschen mehr soziale Unterstützung wahr, was sich wiederum in einer höheren subjektiven Lebenszufriedenheit, positiven Affekt und niedrigeren negativen Affekt ausgewirkt hat. Dieser indirekte Effekt von Dankbarkeit über soziale Unterstützung auf die Facetten des subjektiven Wohlbefindens mediiert den direkten Effekt von Dankbarkeit auf subjektive Lebenszufriedenheit, positiven und negativen Affekt. Die Ergebnisse, Limitierungen und Implikationen werden diskutiert.