

Hochschule Fresenius  
Fachbereich Wirtschaft und Medien  
Studiengang: Psychologie (M. Sc.)  
Studienort: Düsseldorf

## **Masterarbeit**

**Stress und soziale Unterstützung im Übergang ins Erwachsenenleben:  
Geschlecht, Selbstwirksamkeit und Coping Strategien als moderierende  
Variablen**

Martin Horgan (Matr.-Nr.: 400187798)  
4. Fachsemester

Erstprüferin: Frau Josephine Hausen  
Zweitprüferin: Frau Dr. Ann-Kristin Folkerts

**Abgabedatum: 20.01.2025**

## **Abstract**

Diese Masterarbeit untersucht den Einfluss sozialer Unterstützung auf das Stress- und Druck-erleben von Jugendlichen und jungen Erwachsenen, die sich in der Übergangsphase ins Erwachsenenalter befinden. Zudem analysiert sie, inwiefern Faktoren wie Geschlecht, Selbstwirksamkeit und Coping-Strategien diese Zusammenhänge moderieren. Zur Beantwortung dieser Fragen führt sie eine quantitative Querschnittsstudie mit 235 Teilnehmenden durch.

Die Ergebnisse zeigen eine negative Korrelation zwischen sozialer Unterstützung und subjektivem Stress. Geschlecht und Selbstwirksamkeit moderieren diesen Zusammenhang signifikant, wobei Frauen stärker von sozialer Unterstützung profitieren und Selbstwirksamkeit als schützender Faktor die Stressbewältigung fördert. Die Studie stellt zudem fest, dass Personen mit unterschiedlichen Bildungsgraden die soziale Unterstützung in unterschiedlichem Ausmaß nutzen.

Diese Ergebnisse unterstreichen die Bedeutung sozialer Netzwerke und individueller Ressourcen für die Stressbewältigung in einer herausfordernden Lebensphase. Besonders die moderierenden Effekte von Geschlecht und Selbstwirksamkeit bieten wertvolle Ansätze, um gezielte Interventionsprogramme zu entwickeln. Die Ergebnisse legen nahe, dass zukünftige Forschung noch detaillierter auf die Unterschiede zwischen Bildungsgraden und die spezifischen Rollen von moderierenden Faktoren eingeht, um individuell zugeschnittene Maßnahmen zu fördern.

## Abstract Englisch

This master's thesis examines the influence of social support on the experience of stress and pressure among adolescents and young adults in the transition to adulthood. It also analyses how factors such as gender, self-efficacy, and coping strategies moderate these relationships. To address these questions, it conducts a quantitative cross-sectional study with 235 participants.

The results show a negative correlation between social support and subjective stress. Gender and self-efficacy significantly moderate this relationship, with women benefiting more from social support and self-efficacy acting as a protective factor that facilitates stress management. The study also finds that individuals with different educational backgrounds use social support to varying extents.

These results highlight the importance of social networks and individual resources for coping with stress during a challenging phase of life. In particular, the moderating effects of gender and self-efficacy provide valuable insights for developing targeted intervention programs. The findings suggest that future research should examine differences in educational backgrounds and the specific roles of moderating factors in greater detail to promote tailored measures.

# Inhaltsverzeichnis

<b>Abbildungsverzeichnis .....</b>	<b>6</b>
<b>Tabellenverzeichnis.....</b>	<b>8</b>
<b>1 Einleitung .....</b>	<b>9</b>
1.1 Theoretischer Hintergrund .....	11
1.1.1 Soziale Unterstützung und Stress- und Druckerleben.....	11
1.1.2 Moderierender Effekt des Geschlechts.....	14
1.1.3 Moderierender Effekt der Selbstwirksamkeit.....	17
1.1.4 Moderierender Effekt der Coping Strategien .....	20
1.1.5 Nutzung von Sozialer Unterstützung zwischen den Bildungsgraden .....	23
1.1.6 Nutzung von Coping Strategien zwischen den Bildungsgraden .....	24
1.2 Hypothesen .....	26
<b>2 Begriffsdefinition .....</b>	<b>28</b>
2.1 Soziale Unterstützung .....	28
2.2 Stress- und Druckerleben im Jugendlichen und jungen Erwachsenen Alter .....	30
2.3 Coping Strategien .....	31
2.4 Selbstwirksamkeit .....	32
<b>3 Methodik .....</b>	<b>34</b>
3.1 Stichprobe .....	34
3.2 Untersuchungsdesign und Durchführung .....	35
3.3 Beschreibung der Messinstrumente .....	36
3.3.1 Demographische Angaben.....	36
3.3.2 Stress- und Coping-Inventar (SCI).....	37
3.3.3 Multidimensionale Skala zur Wahrnehmung sozialer Unterstützung (MSPSS) .....	38
3.3.4 General Self-Efficacy Scale (GSE) .....	38
3.4 Statistische Auswertung .....	39
<b>4 Ergebnisse .....</b>	<b>40</b>

4.1 Deskriptive Statistiken.....	40
4.2 Korrelation .....	43
4.3 Moderationsanalyse .....	45
4.4 ANOVA.....	50
<b>5 Diskussion.....</b>	<b>55</b>
5.1 Limitation.....	68
<b>6 Fazit .....</b>	<b>71</b>
6.1 Ausblick .....	72
<b>Quellenverzeichnis.....</b>	<b>74</b>
<b>Anhangsverzeichnis .....</b>	<b>84</b>

## Abbildungsverzeichnis

<b>Abbildung 1</b> Stress- und Druckerleben der Probanden .....	<b>40</b>
<b>Abbildung 2.</b> Verteilung der Bildungsabschluss.....	<b>40</b>
<b>Abbildung 3.</b> Geschlechter Verteilung.....	<b>41</b>
<b>Abbildung 4.</b> Maß an Selbstwirksamkeit der Probanden .....	<b>41</b>
<b>Abbildung 5.</b> Interaktionsdiagramm von sozialer Unterstützung und Geschlecht beim Stresserleben.....	<b>45</b>
<b>Abbildung 6.</b> Interaktionsdiagramm von sozialer Unterstützung und Selbstwirksamkeit beim Stresserleben.....	<b>46</b>
<b>Abbildung 7</b> Interaktionsdiagramm von sozialer Unterstützung und Positivem Denken beim Stresserleben.....	<b>47</b>
<b>Abbildung 8.</b> Interaktionsdiagramm von sozialer Unterstützung und Aktiver Stressbewältigung beim Stresserleben.....	<b>48</b>
<b>Abbildung 9.</b> Interaktionsdiagramm von sozialer Unterstützung und Halt im Glauben beim Stresserleben.....	<b>48</b>
<b>Abbildung 10.</b> Interaktionsdiagramm von sozialer Unterstützung und Erhöhter Alkohol- und Zigarettenkonsum beim Stresserleben.....	<b>49</b>
<b>Abbildung 11.</b> Unterschiede in der Nutzung sozialer Unterstützung nach Bildungsgrad .....	<b>50</b>
<b>Abbildung 12.</b> Unterschiede in der Nutzung sozialer Unterstützung in der Familie nach Bildungsgrad.....	<b>51</b>
<b>Abbildung 13.</b> Unterschiede in der Nutzung sozialer Unterstützung von Freunden nach Bildungsgrad.....	<b>51</b>
<b>Abbildung 14.</b> Unterschiede in der Nutzung sozialer Unterstützung von Signifikanten Anderen nach Bildungsgrad .....	<b>52</b>
<b>Abbildung 15.</b> Unterschiede in der Nutzung von positivem Denken nach Bildungsgrad .....	<b>52</b>
<b>Abbildung 16.</b> Unterschiede in der Nutzung von aktiver Stressbewältigung nach Bildungsgrad.....	<b>53</b>
<b>Abbildung 17.</b> Unterschiede in der Nutzung von halt im Glauben nach Bildungsgrad .....	<b>54</b>

**Abbildung 18.** Unterschiede in der Nutzung von erhöhtem Alkohol- und Zigarettenkonsum nach Bildungsgrad .....54

## **Tabellenverzeichnis**

<b>Tabelle 1.</b> Nutzung von Sozialer Unterstützung .....	<b>42</b>
<b>Tabelle 2.</b> Nutzung von Coping Strategien .....	<b>43</b>
<b>Tabelle 3.</b> Korrelation von Stresserleben und Sozialer Unterstützung .....	<b>44</b>



# 1 Einleitung

Soziale Unterstützung spielt eine wichtige Rolle für die psychische und körperliche Gesundheit und gilt als einer der zentralen Schutzfaktoren gegen Stress (Albus et al., 2018). Dazu zählen emotionale, praktische und informative Hilfen, die von Familie, Freunden oder anderen sozialen Kontakten kommen. Emotionale Unterstützung umfasst Trost, Ermutigung und Verständnis. Praktische Hilfe zeigt sich beispielsweise in finanzieller Unterstützung oder bei alltäglichen Aufgaben. Informative Unterstützung bietet Ratschläge und Orientierung, die besonders in schwierigen Lebensphasen hilfreich sein können (Meissner et al., 2018). Studien zeigen, dass Menschen mit einem starken sozialen Netzwerk besser mit Stress umgehen und seltener unter psychischen Problemen leiden (Matud, Díaz, Bethencourt, & Ibáñez, 2020). Gerade für junge Erwachsene ist soziale Unterstützung wichtig, da sie emotionale Stabilität und Problemlösungsfähigkeiten fördert (Silvers & Peris, 2023). Das gilt insbesondere in der Lebensphase des *Emerging Adulthood*, einer Zeit mit vielen persönlichen und sozialen Veränderungen (King, 2020).

Das *Emerging Adulthood*, etwa zwischen 18 und 29 Jahren, ist eine Phase, die von Übergängen und Unsicherheiten geprägt ist (Arnett, Žukauskienė, & Sugimura, 2014). Junge Erwachsene müssen in dieser Zeit berufliche Ziele finden, finanzielle Sicherheit aufbauen und soziale Rollen sowie ihre Identität entwickeln. Dieser Lebensabschnitt erfordert eine Balance zwischen Eigenständigkeit und Unterstützung durch andere, da der Übergang ins Erwachsenenleben oft herausfordernd ist (Wood et al., 2018). Soziale Unterstützung kann hier Orientierung und Sicherheit bieten. Sie hilft dabei, Unsicherheiten zu bewältigen, Entscheidungen zu treffen und mit Stress umzugehen. Studien zeigen zudem, dass soziale Netzwerke nicht nur emotional unterstützen, sondern auch das Selbstvertrauen stärken und die Resilienz fördern (Ehlke, 2021). Fehlt die soziale Unterstützung, steigt dagegen das Risiko für Stress und psychische Erkrankungen wie Angst und Depression (Kaman et al., 2020).

Stress ist ein weitverbreitetes Phänomen in der heutigen Gesellschaft und betrifft Menschen aller Altersgruppen. Studien zeigen, dass Stress in den letzten Jahren zugenommen hat. Laut dem Stressreport Deutschland (BAuA, 2019) fühlen sich 43 % der Erwerbstätigen häufig gestresst. Besonders junge Erwachsene und Jugendliche berichten zunehmend über stressbedingte Beschwerden. Weltweit zeigen etwa 20 % der Jugendlichen Stresssymptome (WHO, 2021). In Deutschland leiden laut einer DAK-Studie (2020) rund 40 % der Jugendlichen häufig unter Stress. Diese Entwicklung deutet auf eine steigende Anforderung und Veränderung im gesellschaftlichen Leben hin.

Der Übergang ins Erwachsenenalter bringt viele Herausforderungen mit sich, die Stress verursachen können. Berufliche Unsicherheiten wie Praktika, befristete Arbeitsverträge oder Arbeitslosigkeit verstärken Zukunftsängste und finanzielle Unsicherheiten (Barmer Gesundheitsreport, 2020). Gleichzeitig stehen viele Studierende unter Leistungsdruck, während sie ihre berufliche Zukunft planen. Prüfungen, Zeitmangel und der Wunsch, akademische Ziele zu erreichen, gehören zu den häufigsten Stressfaktoren (Coiro et al., 2017). Hinzu kommen soziale Erwartungen und die Pflege von Beziehungen, die emotionale und organisatorische Anpassungen erfordern (Kaman et al., 2020).

Auch die Identitätsfindung stellt eine Stressquelle dar, da junge Erwachsene ihre eigene Identität entwickeln und gesellschaftlichen Erwartungen gerecht werden müssen. Unsicherheiten und Selbstzweifel sind dabei keine Seltenheit, vor allem wenn Ziele nicht wie geplant erreicht werden. Finanzielle Belastungen, z. B. durch Studienkredite oder hohe Lebenshaltungskosten, erhöhen den Druck zusätzlich (Duffy, Twenge & Joiner, 2019). *Emerging Adulthood* wird deshalb als eine kritische Entwicklungsphase angesehen, in der die Grundlagen für langfristige psychische Gesundheit gelegt werden. Studien zeigen, dass bis zu 50 % der jungen Erwachsenen regelmäßig Stresssymptome erleben (Duffy, Twenge & Joiner, 2019). In dieser Phase sind effektive Strategien zur Stressbewältigung besonders wichtig, um psychische Probleme zu vermeiden (Coiro et al., 2017).

Aktuelle Forschungen betonen außerdem, dass soziale Unterstützung nicht nur kurzfristig entlastet, sondern langfristig das psychische Wohlbefinden und die Resilienz stärkt (Kleim & Kalisch, 2018). Junge Erwachsene mit einem stabilen sozialen Netzwerk können besser auf Herausforderungen reagieren und berichten über ein höheres Wohlbefinden. Fehlt diese Unterstützung, steigt das Risiko für Angst und Depressionen (Kaman et al., 2020).

Ziel dieser Arbeit ist es, die Bedeutung sozialer Unterstützung im *Emerging Adulthood* zu untersuchen und ihren Einfluss auf Stressbewältigung, Resilienz und psychisches Wohlbefinden zu analysieren. Dabei wird betrachtet, welche Formen der Unterstützung als besonders hilfreich wahrgenommen werden und wie sie jungen Erwachsenen bei der Stabilisierung und Entwicklung helfen. Zunächst werden die relevanten Variablen definiert und anschließend Studien vorgestellt, die bestehende Zusammenhänge belegen und die theoretischen Annahmen untermauern. Im Anschluss daran erfolgt die Beschreibung der Methodik. Diese umfasst die Stichprobe, Ablauf der Studie, Verwendete Messinstrumente sowie die statistische Auswertung. Anschließend werden die Ergebnisse der Studie strukturiert dargestellt. Hierfür werden sowohl der direkte Zusammenhang von Sozialer Unterstützung und dem Stress- und Druckerleben aufgeführt

als auch die moderierenden Effekte des Geschlechts, der Selbstwirksamkeit sowie den Einfluss von Coping Strategien während der Übergangsphase zwischen Schule und Beruf. Daran anschließend kommt es zur Diskussion, in welcher die Ergebnisse interpretiert und in den bestehenden Forschungsstand eingefügt werden. Abschließend kommt es zu einer kritischen Reflexion der Studie und ihrer Methodik sowie ihrer Praktischen Umsetzung.

## **1.1 Theoretischer Hintergrund**

In der Einleitung wurde bereits angedeutet welche Rolle das soziale Unterstützungssystem für das psychische Wohlbefinden und die Stressbewältigung spielen. Im folgenden Abschnitt wird die bestehende empirische Literatur detaillierter beleuchtet, um die Bedeutung und die Wirkung solcher Unterstützungsstrukturen auf junge Erwachsene zu untersuchen.

### **1.1.1 Soziale Unterstützung und Stress- und Druckerleben**

Die Rolle sozialer Unterstützung in der Stressbewältigung junger Erwachsener ist ein zentrales Thema der Forschung, besonders in Lebensphasen, die von hohen Anforderungen oder Übergängen geprägt sind. Zahlreiche Studien haben untersucht, wie soziale Unterstützung das Stresserleben verringern und die psychische Anpassungsfähigkeit fördern kann.

Ein Beispiel hierfür liefert die Arbeit von Lee et al. (2018), die den Einfluss von sozialer Unterstützung aus verschiedenen Quellen (Familie, Freunden und romantischen Partnern) auf das Wohlbefinden junger Erwachsener untersuchte. 628 Teilnehmende wurden befragt, wie diese Quellen Einsamkeit, depressive Symptome und die körperliche Gesundheit beeinflussen. Die Ergebnisse verdeutlichen, dass jede Unterstützungsquelle spezifische Vorteile bietet: Während familiäre Unterstützung besonders positiv auf die körperliche Gesundheit wirkte, halfen Freunde vor allem dabei, Einsamkeitsgefühle zu reduzieren. Romantische Partner hingegen hatten eine Doppelwirkung, da sie sowohl Einsamkeit als auch depressive Symptome mindern konnten. Diese Befunde unterstreichen die differenzierten Effekte verschiedener Formen sozialer Unterstützung auf das psychische Wohlbefinden.

Auch die Ergebnisse von Lee und Dik (2017) verdeutlichen, wie soziale Unterstützung aus diesen drei Quellen das Leben von Studierenden beeinflusst. Ihre Studie mit 636 Teilnehmenden zeigte, dass familiäre Unterstützung besonders effektiv darin war, die negativen Auswirkungen von Stress abzufedern, während Unterstützung durch Freunde und romantische Partner das emotionale Wohlbefinden förderte. Diese Forschungsergebnisse verdeutlichen, dass unter-

schiedliche Unterstützungsquellen spezifische positive Effekte auf die psychische Gesundheit haben können.

Die Bedeutung sozialer Unterstützung zeigt sich auch in älteren Untersuchungen wie der Studie von Gore (1978). Obwohl sie bereits vor Jahrzehnten durchgeführt wurde, bleibt sie aufgrund ihres wegweisenden Beitrags zur Erforschung der Beziehung zwischen Stress, sozialer Unterstützung und Gesundheit relevant. Gore untersuchte in einer Langzeitstudie, wie ein unfreiwilliger Arbeitsplatzverlust die physische und psychische Gesundheit beeinflusst und welche Rolle soziale Unterstützung dabei spielt. Die Stichprobe umfasste verheiratete Männer aus einem städtischen und einem ländlichen Unternehmen, die nach der Betriebsschließung in fünf Phasen über zwei Jahre hinweg befragt wurden. Die Ergebnisse zeigten, dass Personen aus ländlichen Gebieten, die stärker in familiäre und ethnische Netzwerke eingebunden waren, signifikant mehr soziale Unterstützung erfuhren als ihre städtischen Vergleichsprobanden. Probanden ohne oder mit geringer sozialer Unterstützung litten dagegen stärker unter Krankheitssymptomen, Schwankungen in den Cholesterinwerten und depressiven Verstimmungen. Gore schlussfolgerte, dass soziale Unterstützung nicht nur eine schützende Funktion hat, sondern dass insbesondere ihr Fehlen die negativen Auswirkungen von Stress erheblich verstärken kann.

Darüber hinaus kann soziale Unterstützung nicht nur direkt auf das Stresserleben wirken, sondern auch eine moderierende Rolle spielen. Shi (2021) zeigte beispielsweise in einer Untersuchung mit College-Studierenden, dass soziale Unterstützung die Beziehung zwischen Stress und Depression abschwächt. In einer Gruppe mit hoher wahrgenommener sozialer Unterstützung war der Zusammenhang zwischen Stress und Depression signifikant geringer als in einer Gruppe mit geringer Unterstützung. Dies zeigt, dass soziale Unterstützung nicht nur das Risiko stressbedingter Depressionen senken, sondern auch die psychische Belastbarkeit erhöhen kann.

Ein weiterer Aspekt der Forschung fokussiert sich auf spezifische Unterstützungsquellen wie die Familie und ihren Einfluss auf physiologische Stressreaktionen. Burton et al. (2014) untersuchten, wie familiäre Unterstützung die Cortisol-Aktivität beeinflusst. In einer Studie mit 70 jungen Erwachsenen, die sich einer sexuellen Minderheit zuordneten, wurde die Stressreaktion mithilfe des Trierer Sozialen Stresstests analysiert. Die Ergebnisse zeigten, dass Probanden mit starkem familiärem Rückhalt eine niedrigere Cortisol-Reaktion auf Stress hatten. Dies unterstreicht die Bedeutung familiärer Unterstützung, insbesondere bei Personen, die mit Stigmatisierung oder belastenden Lebenssituationen konfrontiert sind.

Neben der familiären Unterstützung wurde auch die Rolle von Freunden im digitalen Kontext untersucht. Nabi et al. (2013) widmeten sich in ihrer Studie der Frage, ob virtuelle soziale Netzwerke wie Facebook eine ähnliche entlastende Funktion haben können wie reale Netzwerke. Die Befragung von 401 Facebook-Nutzern ergab, dass eine größere Anzahl an Facebook-Freunden mit einer stärkeren Wahrnehmung sozialer Unterstützung einherging, die wiederum Stress reduzierte und das Wohlbefinden steigerte. Allerdings war dieser Effekt weniger ausgeprägt, wenn das reale soziale Netzwerk bereits groß war. Für Personen mit hoher Belastung durch objektive Stressoren erwies sich die Anzahl der Facebook-Freunde jedoch als starker Prädiktor für wahrgenommene soziale Unterstützung. Diese Ergebnisse legen nahe, dass die „Je mehr desto besser“-Heuristik in digitalen Netzwerken eine zentrale Rolle spielt.

Zusammenfassend zeigt sich, dass soziale Unterstützung, sowohl im realen Leben als auch online, einen wichtigen Beitrag zur Stressbewältigung und zum psychischen Wohlbefinden leistet. Verschiedene Quellen der Unterstützung haben dabei unterschiedliche Vorteile, die je nach Situation und Belastung unterschiedlich wirken können. Diese Erkenntnisse unterstreichen, wie wichtig soziale Netzwerke in all ihren Formen für die psychische Gesundheit sind.

Obwohl es bereits umfangreiche Forschungen für den Zusammenhang zwischen sozialer Unterstützung und Stressbewältigung gibt, bleibt die spezifische Übergangsphase von der Bildung in die Berufswelt bisher vergleichsweise wenig untersucht. Viele Studien fokussieren sich auf allgemeine Stressoren oder den Einfluss sozialer Unterstützung in anderen Lebensphasen, wie etwa in der Jugendzeit oder bei berufstätigen Erwachsenen, aber nicht gezielt auf die Herausforderungen, welche bei dem Wechsel von Schule, Ausbildung oder Studium in die Arbeitswelt auftreten. Diese Übergangsphase ist jedoch von besonderer Bedeutung, da sie häufig von Unsicherheiten, Leistungsdruck und Anpassung an neue Anforderungen geprägt ist, die ein erhöhtes Stresspotenzial bergen (Coiro et al., 2017).

Darüber hinaus fehlen Studien, welche die unterschiedlichen Bildungsgrade (Hauptschule, Realschule, Gymnasium sowie akademische Abschlüsse wie Bachelor und Master) und ihre individuellen Herausforderungen näher untersuchen.

Der bestehende Forschungsstand bietet demnach die Möglichkeit die spezifischen Bedürfnisse verschiedener Bildungsgruppen in der Übergangsphase von Bildung zu Beruf genauer zu untersuchen.

Angesichts des empirischen Hintergrundes bilden sich folgende Fragestellung und Hypothesen:

**Fragestellung:** Gibt es eine negative Korrelation zwischen der sozialen Unterstützung und dem subjektiven Stress- und Druckerleben bei Jugendlichen und jungen Erwachsenen in der Übergangsphase von Bildung zum Beruf?

**H1:** Soziale Unterstützung korreliert negativ mit dem subjektiven Stress- und Druckerleben bei Jugendlichen und jungen Erwachsenen in der Übergangsphase von Bildung zum Beruf.

**H0:** Soziale Unterstützung korreliert nicht negativ mit dem subjektiven Stress- und Druckerleben bei Jugendlichen und jungen Erwachsenen in der Übergangsphase von Bildung zum Beruf.

### **1.1.2 Moderierender Effekt des Geschlechts**

Soziale Unterstützung spielt eine wesentliche Rolle bei der Stressbewältigung von Jugendlichen und jungen Erwachsenen. Ihr Effekt auf das Stress- und Druckerleben wird jedoch von einer Vielzahl von Faktoren beeinflusst. Einer der zentralen Aspekte ist das Geschlecht, da geschlechtsspezifische Unterschiede sowohl in der Wahrnehmung als auch in der Wirkung sozialer Unterstützung bestehen, was die Art und Weise, wie diese Unterstützung das Stresserleben mindert, entscheidend prägt (Van Droogenbroeck et al., 2018).

Kneavel (2021) untersuchte in der Studie „Relationship Between Gender, Stress, and Quality of Social Support“ diesen Zusammenhang genauer. Basierend auf der Theorie von Taylor (2006), die beschreibt, dass Frauen Stress häufig durch soziale Interaktionen bewältigen („Tend and Befriend“), während Männer verstärkt auf die „Kampf oder Flucht“-Reaktion zurückgreifen, wurde analysiert, wie geschlechtsspezifische Unterschiede in der Nutzung und Wirkung sozialer Unterstützung auftreten. An der Studie nahmen 1080 junge Erwachsene, vorwiegend Frauen im Alter von 18 bis 25 Jahren, teil. Die Ergebnisse zeigten, dass die Qualität sozialer Unterstützung ein entscheidender Faktor für die Stressbewältigung ist: Höhere Unterstützung war mit geringerem wahrgenommenem Stress verbunden, jedoch nur bis zu einem bestimmten Punkt. Für Frauen konnte übermäßige Unterstützung belastend wirken, was auf einen nicht-linearen Zusammenhang hinweist. Die Menge der Unterstützung hatte hingegen keinen signifikanten Einfluss.

Diese Ergebnisse verdeutlichen geschlechtsspezifische Unterschiede in der Nutzung sozialer Unterstützung. Frauen berichteten nicht nur von höherem Stress, sondern verfügten auch über größere und qualitativ hochwertigere Netzwerke. Diese Netzwerke boten ihnen wirksame Unterstützung, erzeugten jedoch gleichzeitig zusätzlichen Druck, da ihre Pflege mitunter belastend

sein konnte. Männer hingegen berichteten von geringerem Stress und waren weniger stark auf soziale Unterstützung angewiesen. Solche Unterschiede legen nahe, dass das Geschlecht die Beziehung zwischen sozialer Unterstützung und Stresserleben moderiert. Frauen profitieren stark von sozialen Netzwerken, könnten jedoch durch Maßnahmen entlastet werden, die den Pflegeaufwand dieser Netzwerke reduzieren. Männer hingegen könnten durch gezielte Ansätze dazu motiviert werden, soziale Unterstützung bewusster und effektiver zu nutzen.

Gamper (2020) zeigte in einer Meta-Analyse, dass diese Unterschiede tief in den Strukturen sozialer Netzwerke verankert sind. Frauen hatten größere und vielfältigere Netzwerke, die häufig durch familiäre Beziehungen geprägt waren, während Männer ihre Unterstützung hauptsächlich von ihren Partnerinnen erhielten. Zudem übernahmen Frauen häufiger emotionale und praktische Unterstützungsaufgaben, insbesondere in Krankheitsfällen. Dieser Vorteil war jedoch oft mit erhöhtem Stress und Überforderung verbunden, da die Erwartungen an ihre Rolle als Unterstützerinnen sehr hoch waren. Männer suchten dagegen seltener Unterstützung, insbesondere bei psychischen Problemen, was sie gesundheitlich anfälliger machte.

Zusätzlich liefern die Ergebnisse der Studie von Tinajero et al. (2014) weitere Erkenntnisse darüber, wie geschlechtsspezifische Unterschiede und sozioökonomische Faktoren die Wahrnehmung sozialer Unterstützung beeinflussen. In dieser Studie, an der 855 Erstsemesterstudierende einer spanischen Universität teilnahmen (575 Frauen, 280 Männer, Durchschnittsalter 18 Jahre), wurde analysiert, wie Geschlecht, Bildungsniveau der Eltern und Familieneinkommen die soziale Unterstützung prägen. Die Ergebnisse zeigten, dass Frauen größere Netzwerke und stärkere emotionale Bindungen, insbesondere zur Mutter, hatten. Sie berichteten zudem über eine stärkere soziale Integration und höhere Werte in emotionaler Nähe. Männer hingegen verfügten über kleinere Netzwerke und berichteten von geringerer Unterstützung. Diese Unterschiede blieben unabhängig von sozioökonomischen Faktoren bestehen. Gleichzeitig zeigte sich, dass Studierende aus einkommensstärkeren Familien von größerer Akzeptanz durch Freunde und Väter sowie von mehr funktionaler Unterstützung, wie Anleitung und Wertschätzung, berichteten. Die Bildung der Eltern hatte ebenfalls einen Einfluss: Studierende mit höher gebildeten Eltern verfügten über breitere Netzwerke und waren zufriedener mit der erhaltenen Unterstützung. Besonders stark beeinflusste die Bildung der Mutter das gesamte Unterstützungsnetzwerk.

Ein weiterer relevanter Beitrag stammt von Niemöller et al. (2023), die in ihrer Studie „*Comprehensive Geriatric Care in Older Hospitalized Patients with Depressive Symptoms*“ untersuchten, wie depressive Symptome bei älteren hospitalisierten Patienten mit sozialen und

psychosozialen Faktoren zusammenhängen. Die Ergebnisse zeigten, dass Frauen häufiger von depressiven Symptomen betroffen sind als Männer und dass diese Symptome oft mit sozialer Isolation und einem geringeren Maß an sozialer Unterstützung einhergehen. Zudem verbesserte sich die Lebensqualität von Patienten durch umfassende geriatrische Versorgung, wobei soziale Unterstützung eine zentrale Rolle spielte. Diese Ergebnisse unterstreichen die Bedeutung, geschlechtsspezifische Unterschiede bei der sozialen Unterstützung zu berücksichtigen, um depressive Symptome besser bewältigen zu können.

Die Ergebnisse der Studie von Tinajero et al. aus dem Jahr 2014 sowie der Meta-Analyse von Gamper aus dem Jahr 2020 verdeutlichen, dass soziale Unterstützung ein entscheidender Faktor für die mentale Gesundheit ist und geschlechtsspezifische Unterschiede dabei eine wesentliche Rolle spielen. Diese Erkenntnisse stützen die Annahme, dass Geschlecht die Beziehung zwischen sozialer Unterstützung und dem Erleben von Stress und Druck moderiert. Darüber hinaus zeigen sie, wie sozioökonomische Variablen die Qualität und Wahrnehmung sozialer Unterstützung beeinflussen können. Dies ist insbesondere für die Entwicklung von Interventionsstrategien relevant, die gefährdete Gruppen gezielt unterstützen sollen.

Die Daten belegen, dass soziale Unterstützung unterschiedlich wahrgenommen wird, je nach Geschlecht, und dass Faktoren wie das Einkommen und die Bildung der Eltern die Unterstützungsstrukturen beeinflussen. Frauen profitieren von größeren Netzwerken und mehr emotionaler Unterstützung, während Männer kleinere Netzwerke und weniger Unterstützung erhalten (Shin & Park, 2023).

Die Befunde dieser Studien stützen die Annahme, dass Geschlecht eine moderierende Rolle im Zusammenhang zwischen sozialer Unterstützung und Stress- bzw. Druckerleben spielt. Woraus folgende Fragestellung und Hypothesen resultieren:

**Fragstellung:** Moderiert das Geschlecht den Zusammenhang zwischen sozialer Unterstützung und dem Stress- und Druckerleben von Jugendlichen und jungen Erwachsenen in der Übergangsphase von Bildung und Beruf?

**H1:** Das Geschlecht moderiert den Zusammenhang zwischen sozialer Unterstützung und dem Stress- und Druckerleben von Jugendlichen und jungen Erwachsenen in der Übergangsphase von Bildung und Beruf.

**H0:** Das Geschlecht moderiert nicht den Zusammenhang zwischen sozialer Unterstützung und dem Stress- und Druckerleben von Jugendlichen und jungen Erwachsenen in der Übergangsphase von Bildung und Beruf.



### 1.1.3 Moderierender Effekt der Selbstwirksamkeit

Ein zentraler Faktor, der den Einfluss sozialer Unterstützung auf Stress und Druck maßgeblich bestimmt, ist die Selbstwirksamkeit (Liu et al., 2022). Menschen mit hoher Selbstwirksamkeit können soziale Unterstützung besser nutzen, da sie an ihre Fähigkeit glauben, Herausforderungen zu meistern und stressige Situationen zu bewältigen. Im Gegensatz dazu wird soziale Unterstützung bei geringer Selbstwirksamkeit oft als weniger hilfreich wahrgenommen, da das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten fehlt (Luo et al., 2022).

Maddy et al. (2015) untersuchten in ihrer Studie "*The Effects of Social Support on Self-Esteem, Self-Efficacy, and Job Search Efficacy in the Unemployed*" die Rolle sozialer Unterstützung für Selbstwert, allgemeine Selbstwirksamkeit und die Jobsuche-Selbstwirksamkeit bei Arbeitslosen. Die Studie stützte sich auf Banduras sozial-kognitive Theorie (1986), die Selbstwirksamkeit als zentrales Konzept beschreibt. Mit 117 Teilnehmenden analysierte die Studie, wie unterstützende Beziehungen das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten und die Motivation zur Jobsuche beeinflussen. Die Ergebnisse zeigten, dass soziale Unterstützung positiv mit Selbstwertgefühl, Selbstwirksamkeit und der Motivation zur Jobsuche zusammenhing. Männer profitierten stärker, da sie häufiger auf familiäre und partnerschaftliche Unterstützung angewiesen waren, wenn die berufliche Identität wegfiel. Frauen schöpften hingegen aus vielfältigeren Identitätsquellen und waren weniger stark auf soziale Unterstützung angewiesen. Die Studie unterstreicht die Bedeutung unterstützender Netzwerke für die Bewältigung von Arbeitslosigkeit und empfiehlt, diese Dimension in Beratung und Arbeitsvermittlung stärker zu berücksichtigen.

Auch im medizinischen Kontext spielt Selbstwirksamkeit eine Schlüsselrolle. Brembo et al. (2017) untersuchten den Einfluss von Selbstwirksamkeit und sozialer Unterstützung auf die Genesung nach einer Hüftprothesenoperation (*Total Hip Replacement, THR*). Mit 223 Patienten analysierte die Studie psychosoziale Faktoren, die die Genesung beeinflussen. Patienten mit hoher Selbstwirksamkeit berichteten von weniger Schmerzen, besserer körperlicher Funktion und schnellerer Erholung. Besonders die "verlässliche Allianz" – die Erwartung, in schwierigen Situationen Unterstützung zu erhalten – erwies sich als starker Prädiktor für eine erfolgreiche Genesung. Faktoren wie höheres Alter, Begleiterkrankungen oder ein schlechter Ausgangszustand beeinträchtigten hingegen die Genesung. Die Ergebnisse verdeutlichen, dass Selbstwirksamkeit nicht nur schützt, sondern aktiv zu einer schnelleren Genesung beiträgt.

Lazarus und Folkman (1984) bieten mit ihrem transaktionalen Stressmodell eine weitere Perspektive, wie Selbstwirksamkeit und soziale Unterstützung zusammenwirken. Das Modell

beschreibt, dass Menschen Stressoren entweder als Bedrohung oder Herausforderung bewerten, abhängig von der subjektiven Einschätzung ihrer Bewältigungsressourcen. Personen mit hoher Selbstwirksamkeit neigen dazu, Stressoren als Herausforderungen zu betrachten, und nutzen soziale Unterstützung, um ihre Ressourcen weiter zu optimieren. Personen mit niedriger Selbstwirksamkeit hingegen sehen Stressoren häufiger als Bedrohung und greifen auf soziale Unterstützung zurück, um Defizite auszugleichen. Dieses Modell hilft, die komplexen Wechselwirkungen zwischen den Variablen besser zu verstehen.

Die Bedeutung von Selbstwirksamkeit in sozialen und emotionalen Kontexten wurde auch von Heiman et al. (2015) untersucht. Die Studie befasste sich mit Cybermobbing, Einsamkeit, sozialer Selbstwirksamkeit und wahrgenommener Unterstützung bei Jugendlichen mit und ohne ADHS. Von 482 Schülern im Alter von 12 bis 16 Jahren hatten 140 eine ADHS-Diagnose. Jugendliche mit ADHS waren häufiger in Cybermobbing involviert, Jungen häufiger als Täter und Mädchen häufiger als Opfer. Betroffene berichteten von stärkerer Einsamkeit und geringerer sozialer Selbstwirksamkeit, insbesondere wenn sie Opfer oder Zeugen von Cybermobbing waren. Sie erhielten weniger Unterstützung von Freunden und Familie, was Einsamkeit und geringe Selbstwirksamkeit verstärkte. Die Ergebnisse unterstreichen die Bedeutung sozialer Unterstützung für das Wohlbefinden und die Selbstwirksamkeit, besonders bei gefährdeten Gruppen.

Hobfolls Ressourcentheorie (1989) ergänzt diese Perspektive, indem sie soziale Unterstützung und Selbstwirksamkeit als Schutzressourcen beschreibt, die Menschen helfen, mit Stress umzugehen und neue Ressourcen zu schaffen. Die Theorie betont, dass soziale Unterstützung nicht nur Stress reduziert, sondern auch die Fähigkeit fördert, neue Herausforderungen zu bewältigen, indem sie das Vertrauen in die eigenen Kompetenzen stärkt. Besonders in Phasen erhöhter Belastung, wie dem Übergang von Bildung in den Beruf, können diese Ressourcen entscheidend sein.

Chen, Westman und Hobfoll (2015) erweitern diese Perspektive und beschreiben, wie soziale und persönliche Ressourcen in Form von „*Ressourcenkarawanen*“ gemeinsam wirken. In ihrer Arbeit verdeutlichen sie, dass Ressourcen nicht isoliert, sondern synergetisch agieren, um Individuen bei der Stressbewältigung zu unterstützen. Insbesondere in stressreichen Kontexten, wie etwa beim Übergang von Bildung in den Beruf, sind diese Ressourcen entscheidend. Die Autoren zeigen, dass Menschen mit hohen Ressourcen – sowohl sozialer Unterstützung als auch Selbstwirksamkeit – in der Lage sind, diese gegenseitig zu stärken. Dadurch wird nicht nur die Belastung reduziert, sondern auch die Fähigkeit, neue Herausforderungen zu bewältigen,

nachhaltig gefördert. Diese Erkenntnisse unterstreichen die Notwendigkeit, Selbstwirksamkeit gezielt zu fördern und unterstützende Netzwerke zu stärken, um jungen Erwachsenen in belastenden Lebensphasen effektiv zu helfen.

Thomas et al. (2016) untersuchten die Rolle sozialer Unterstützung und Selbstwirksamkeit bei der Genesung von Menschen mit schweren psychischen Erkrankungen. Mit einer Stichprobe von 250 Erwachsenen, darunter Patienten mit Schizophrenie, bipolaren Störungen und psychotischen Depressionen, wurde analysiert, wie soziale Unterstützung die Genesung beeinflusst. Die Ergebnisse zeigten, dass alle Aspekte sozialer Unterstützung mit mindestens einem Aspekt der Genesung verbunden waren. Selbstwirksamkeit wirkte hierbei als vermittelnder Faktor: Größere Netzwerke verbesserten die soziale Funktionsfähigkeit, indem sie die Selbstwirksamkeit stärkten. Zufriedenheit mit der Unterstützung und Hilfe durch das Gesundheitssystem reduzierten psychiatrische Symptome, wobei die Selbstwirksamkeit diese Effekte verstärkte. Auch Aspekte wie Hoffnung, Optimismus und das Gefühl von Kontrolle über das eigene Leben wurden durch soziale Unterstützung und Selbstwirksamkeit positiv beeinflusst. Die Autoren betonen, dass Selbstwirksamkeit ein zentraler Faktor in der psychosozialen Genesung ist und in Therapie- und Rehabilitationsprogrammen gezielt gefördert werden sollte.

Zusammenfassend zeigen die bisherigen Studien, dass soziale Unterstützung und Selbstwirksamkeit zentrale Faktoren für das Erleben von Stress und Druck sind. Soziale Unterstützung wirkt als Schutzfaktor gegen Stress, während Selbstwirksamkeit die Fähigkeit fördert, Herausforderungen eigenständig und effektiv zu bewältigen. Allerdings bleibt offen, wie diese beiden Variablen gemeinsam das Stress- und Druckerleben moderieren, insbesondere in der Übergangsphase junger Erwachsener, die durch hohe Anforderungen und Unsicherheiten geprägt ist.

Vor diesem Hintergrund ergeben sich folgende Fragestellung und Hypothesen:

**Fragstellung:** Moderiert die Selbstwirksamkeit den Zusammenhang zwischen sozialer Unterstützung und dem Stress- und Druckerleben bei Jugendlichen und jungen Erwachsenen in der Übergangsphase von Bildung zu Beruf

**H1:** Die Selbstwirksamkeit moderiert den Zusammenhang zwischen sozialer Unterstützung und dem Stress- und Druckerleben von Jugendlichen und jungen Erwachsenen in der Übergangsphase von Bildung und Beruf.

**H0:** Die Selbstwirksamkeit moderiert nicht den Zusammenhang zwischen sozialer Unterstützung und dem Stress- und Druckerleben von Jugendlichen und jungen Erwachsenen in der Übergangsphase von Bildung und Beruf.

#### **1.1.4 Moderierender Effekt der Coping Strategien**

Ein zentraler Faktor, der die Wahrnehmung sozialer Unterstützung und deren Wirkung auf das Stresserleben maßgeblich beeinflusst, ist die Qualität der Beziehungen. Studien legen nahe, dass adaptive Bewältigungsstrategien, wie problemlösungsorientiertes oder emotionsregulierendes Coping, die Wirkung sozialer Unterstützung verstärken können. Sie ermöglichen es, die erhaltene Unterstützung gezielt in konstruktive Bewältigungsprozesse einzubinden. Im Gegensatz dazu können maladaptive Strategien, wie Vermeidung oder Rückzug, dazu führen, dass soziale Unterstützung weniger effektiv genutzt wird (Moritz et al., 2016).

Ein Beispiel dafür liefert die Studie von Benson et al. (2020), die die Herausforderungen, Bewältigungsstrategien und die Rolle sozialer Unterstützung bei Frauen mit Brustkrebs in Ghana untersuchte. Ziel der Studie war es, den Einfluss sozialer Unterstützung auf die Lebensqualität und das emotionale Wohlbefinden der Betroffenen zu analysieren. An der Studie nahmen 202 Frauen mit einer gesicherten Brustkrebsdiagnose teil. Die Ergebnisse zeigten, dass die Patientinnen mit vielfältigen physischen und psychischen Belastungen, wie Schmerzen, Schlafstörungen, Depressionen und Rückfallangst, konfrontiert waren. Darüber hinaus waren soziale Herausforderungen, wie Stigmatisierung und Kommunikationsprobleme mit Partnern, häufig. Trotz dieser Belastungen nutzten viele Frauen aktive Bewältigungsstrategien wie religiöse Praktiken, Planung und Akzeptanz. Vermeidende Strategien, wie Selbstablenkung oder Verhaltensrückzug, waren weniger verbreitet, aber bei einigen Frauen dennoch präsent.

Die soziale Unterstützung, insbesondere durch Familie und religiöse Gemeinschaften, spielte eine zentrale Rolle bei der Förderung aktiver Bewältigungsstrategien (Schmid, 2017).

Familienangehörige, vor allem Ehepartner und Kinder, sowie religiöse Organisationen boten emotionale, finanzielle und psychologische Unterstützung. Dennoch griffen einige Frauen trotz starker sozialer Unterstützung weiterhin auf vermeidende Strategien zurück, was möglicherweise auf kulturelle Stigmata und negative Wahrnehmungen von Brustkrebs zurückzuführen ist. Zudem zeigte sich, dass Frauen mit einem größeren sozialen Netzwerk und einer Anstellung eher zu aktiven Strategien tendierten. Die Studie bietet wertvolle Einblicke in die Bewältigungsstrategien und Herausforderungen in einer belastenden Lebenssituation.

Ähnliche Ergebnisse finden sich in der Studie von Akbar und Aisyawati (2021), die sich mit den Bewältigungsstrategien und der sozialen Unterstützung von Studierenden, während der COVID-19-Pandemie befasste. Ziel war es herauszufinden, wie diese Faktoren die psychische Belastung reduzieren können. Befragt wurden 250 Universitätsstudierende, die positiv auf COVID-19 getestet wurden. Die Ergebnisse zeigten, dass 76 % der Studierenden unter hohen psychischen Belastungen litten, bedingt durch akademische Herausforderungen, soziale Isolation und Sorgen um die Gesundheit von Familienmitgliedern. Problemorientierte Bewältigungsstrategien und die Nutzung emotionaler Unterstützung korrelierten negativ mit diesen Belastungen, während passive Strategien wie Verleugnung oder Rückzug die Belastung verstärkten. Besonders wichtig war die soziale Unterstützung durch Freunde, Familie und andere Bezugspersonen, die als bedeutender Schutzfaktor zur Reduktion psychischer Belastungen diente. Die Autoren betonten die Bedeutung problemorientierter Strategien und eines starken sozialen Netzwerks, um das Wohlbefinden in Krisenzeiten zu fördern.

Yang et al. (2022) bestätigen diese Ergebnisse in ihrer Untersuchung der Wechselwirkungen zwischen familiärer Unterstützung, Bewältigungsstrategien und wahrgenommener sozialer Unterstützung auf die psychische Gesundheit von Studierenden nach der COVID-19-Pandemie. In der Studie mit 210 gehörlosen Studierenden zeigte sich, dass familiäre Unterstützung nicht nur eine direkte positive Auswirkung auf die psychische Gesundheit hatte, sondern auch die Wahl von problemorientierten Bewältigungsstrategien förderte. Diese Strategien, wie aktive Problemlösung, waren besonders effektiv bei der Reduktion psychischer Belastungen, während vermeidende Strategien weniger positive Effekte hatten. Zudem wurde festgestellt, dass Bewältigungsstrategien die Beziehung zwischen familiärer Unterstützung und psychischer Gesundheit vermittelten, indem sie den positiven Einfluss der Unterstützung verstärkten. Die Studienautoren schlussfolgerten, dass familiäre Unterstützung und die Wahl der Bewältigungsstrategien entscheidend für die psychische Gesundheit sind.

Dass Bewältigungsstrategien nicht nur in außergewöhnlichen Situationen eine Rolle spielen, zeigt die Studie von Roohafza et al. (2014), die den Zusammenhang zwischen sozialer Unterstützung, Bewältigungsstrategien und psychischen Belastungen wie Depressionen und Angst untersuchte. Im Rahmen des SEPAHAN-Projektes wurden 4658 iranische Probanden befragt. Die Ergebnisse zeigten, dass aktive Strategien wie positive Neubewertung, Problemlösung und Akzeptanz signifikante Schutzfaktoren gegen Depressionen und Angstzustände darstellten, wobei die positive Neubewertung den stärksten Effekt hatte. Im Gegensatz dazu waren vermeidende Strategien mit höheren Raten von Depressionen und Angst verbunden. Diese Befunde verdeutlichen, wie unterschiedlich Bewältigungsstrategien auf das psychische Wohlbefinden wirken können.

Die Auswirkungen des Beschäftigungsstatus auf die psychische Gesundheit beleuchtet die Studie von Perreault et al. (2017). Anhand einer Stichprobe von 2325 Erwachsenen wurde untersucht, wie soziale Unterstützung und Bewältigungsstrategien die negativen Effekte von Arbeitslosigkeit und Teilzeitbeschäftigung abmildern können. Die Ergebnisse zeigten, dass Vollzeitbeschäftigte niedrigere Depressions- und Belastungswerte aufwiesen als Teilzeitbeschäftigte oder Arbeitslose. Soziale Unterstützung erwies sich als zentraler Schutzfaktor gegen Depressionen, insbesondere bei Arbeitslosen. Adaptive Strategien wie körperliche Aktivität hatten ebenfalls einen positiven Effekt, während vermeidende Strategien wie der Konsum von Drogen oder Medikamenten negative Auswirkungen auf die psychische Gesundheit hatten. Jüngere Arbeitslose unter 45 Jahren waren besonders anfällig für Depressionen, während ältere Betroffene weniger stark betroffen waren. Die Autoren schlussfolgerten, dass soziale Unterstützung und adaptive Strategien wichtige Ansätze zur Förderung der psychischen Gesundheit sind.

In Anbetracht der bisherigen empirischen Studien, zeigt sich, dass sowohl die soziale Unterstützung als auch die Wahl der Coping Strategie eine zentrale Rolle für das Stress- und Druckerleben spielt. Soziale Unterstützung wird als bedeutender Schutzfaktor angesehen, der die Belastung durch Stress verringern kann, während adaptive Coping-Strategien die Fähigkeit fördert, mit Herausforderungen konstruktiv umgehen zu können. Gleichzeitig bleibt jedoch unklar, inwieweit diese beiden Variablen gemeinsam auf das Stress- und Druckerleben wirken, insbesondere in der für junge Erwachsene oft herausfordernden Übergangsphase, die durch Unsicherheiten und steigende Anforderungen geprägt ist.

Vor diesem Hintergrund ergeben sich folgende Fragestellung und Hypothesen:

**Fragestellung:** Moderieren Coping-Strategien den Zusammenhang zwischen sozialer Unterstützung und dem Stress- und Druckerleben von Jugendlichen und jungen Erwachsenen in der Übergangsphase von Bildung zu Beruf?

**H1:** Die Coping-Strategien moderieren den Zusammenhang zwischen sozialer Unterstützung und dem Stress- und Druckerleben von Jugendlichen und jungen Erwachsenen in der Übergangsphase von Bildung zu Beruf.

**H0:** Die Coping-Strategien moderieren nicht den Zusammenhang zwischen sozialer Unterstützung und dem Stress- und Druckerleben von Jugendlichen und jungen Erwachsenen in der Übergangsphase von Bildung zu Beruf.

### **1.1.5 Nutzung von Sozialer Unterstützung zwischen den Bildungsgraden**

Die Forschungsfrage dieser Masterarbeit baut auf einer soliden wissenschaftlichen Basis auf, geht jedoch bewusst über die bisherigen Erkenntnisse hinaus, indem sie Aspekte beleuchtet, die bislang wenig untersucht wurden. Dabei liegt ein besonderer Fokus darauf, wie soziale Unterstützung je nach Bildungsgrad unterschiedlich genutzt wird und welche Bedeutung verschiedenen Quellen wie Familie, Freunden oder engen Bezugspersonen haben.

Einen bedeutenden Beitrag zu diesem Themenfeld leisten Fischer und Beresford (2015) mit ihrer Untersuchung "Changes in support networks in late middle age: the extension of gender and educational differences". In dieser Studie wurden Unterschiede im sozialen Netzwerk und in der erwarteten Unterstützung durch Familie und Freunde in Bezug auf den Bildungsgrad analysiert. Die Untersuchung von 4.800 Personen im mittleren Alter ergab, dass höher gebildete Menschen häufiger soziale Kontakte pflegen und größere Erwartungen an Unterstützung, insbesondere von Freunden, haben. Im Gegensatz dazu tendierten weniger gebildete Personen dazu, sich stärker auf familiäre Unterstützung zu verlassen (Fischer & Beresford, 2015).

Ein weiterer relevanter Beitrag stammt von Moorman und Pai (2023). Ihre Studie "Social Support From Family and Friends, Educational Attainment, and Cognitive Function" untersuchte, inwiefern soziale Unterstützung die kognitive Funktion älterer Menschen beeinflusst, abhängig vom Bildungsniveau. Die Ergebnisse zeigen, dass insbesondere familiäre Unterstützung für Personen mit mittlerem Bildungsniveau von Vorteil war, während diese bei höher Gebildeten weniger Einfluss hatte. Im Gegensatz dazu erwies sich Unterstützung durch Freunde als förderlich für die kognitive Funktion höher gebildeter Personen (Moorman & Pai, 2023).

Auch Paul et al. (2024) tragen mit ihrer Arbeit "Perceived Social Support Of Students In Different Living Arrangement Vis-À-Vis Their Academic Performance" zur Debatte bei. Die Studie analysierte die wahrgenommene soziale Unterstützung durch Familie, Freunde und signifikante andere bei Studierenden und untersuchte deren Zusammenhang mit der akademischen Leistung. Die Ergebnisse verdeutlichen, dass Studierende in verschiedenen Wohnsituationen eine ähnliche Unterstützung wahrnehmen, wobei Familie und Freunde als wichtigste Quellen identifiziert wurden. Interessanterweise konnte jedoch kein direkter Zusammenhang zwischen sozialer Unterstützung und akademischem Erfolg festgestellt werden (Paul et al., 2024).

Die Untersuchung von Veselova et al. (2021) liefert weitere Erkenntnisse zur Rolle sozialer Unterstützung für das subjektive Wohlbefinden von Studierenden. Die Ergebnisse legen nahe, dass informelle Unterstützung durch Familie und Freunde als wertvoller eingeschätzt wird als professionelle Hilfe. Dies unterstreicht, dass die Wahrnehmung sozialer Unterstützung stark von sozialen und kulturellen Rahmenbedingungen beeinflusst wird (Veselova et al., 2021).

Obwohl die vorgestellten Studien wesentliche Erkenntnisse zu den Unterschieden in der Nutzung sozialer Unterstützung in Abhängigkeit vom Bildungsgrad liefern, bleibt dieser Forschungsbereich weiterhin unzureichend erforscht. Aus diesem Grund widmet sich die vorliegende Studie folgender Fragestellung und Hypothesen:

**Fragestellung:** Gibt es Unterschiede in der Nutzung sozialer Unterstützung zwischen verschiedenen Bildungsgraden?

**H1:** Es existieren Unterschiede in der Nutzung sozialer Unterstützung zwischen den Bildungsgraden.

**H0:** Es existieren keine Unterschiede in der Nutzung sozialer Unterstützung zwischen den Bildungsgraden.

### **1.1.6 Nutzung von Coping Strategien zwischen den Bildungsgraden**

Darüber hinaus wird untersucht, wie Coping-Strategien das Erleben von Stress und Druck beeinflussen und in welchem Maße diese Strategien zwischen unterschiedlichen Bildungsgruppen variieren. Diese Perspektive ermöglicht es, ein umfassenderes Verständnis dafür zu entwickeln, wie junge Erwachsene in herausfordernden Lebensphasen Unterstützung suchen und nutzen.

Ein wichtiger Beitrag zu diesem Thema stammt von Skinner und Saxton (2020), die in ihrer Studie „*The development of academic coping across late elementary and early middle school: Do patterns differ for students with differing motivational resources?*“ die Entwicklung von



Coping-Strategien bei Kindern im Grund- und Mittelschulalter untersuchten. Ziel der Studie war es, zu analysieren, wie Schülerinnen und Schüler adaptive und maladaptive Bewältigungsstrategien anwenden, wenn sie schulischen Herausforderungen begegnen, und wie sich diese Strategien im Laufe der Zeit verändern. Die Daten wurden von 1018 amerikanischen Schülerinnen und Schülern der 3. bis 6. Klasse erhoben, die ihre genutzten Strategien zweimal innerhalb eines Schuljahres berichten sollten.

Die Ergebnisse zeigten, dass Grundschüler tendenziell eine stabile Nutzung konstruktiver Coping-Strategien wie Problemlösung und Hilfe suchen aufwiesen, während maladaptive Strategien wie Vermeidung und Resignation selten angewendet wurden. Mit dem Übergang in die Mittelschule veränderte sich dieses Muster jedoch. Die Nutzung adaptiver Strategien nahm ab, während maladaptive Strategien häufiger zum Einsatz kamen. Diese Veränderungen deuten darauf hin, dass der Wechsel in eine neue Schulumgebung, verbunden mit höheren akademischen Anforderungen und sozialen Herausforderungen, die Coping-Fähigkeiten der Schülerinnen und Schüler negativ beeinflussen kann.

Auch die Studie von Khlokov et al. (2021) trägt zu einem tieferen Verständnis der Unterschiede in Coping-Strategien bei. Sie untersuchte, wie Jugendliche aus verschiedenen Bildungseinrichtungen in Russland mit Stresssituationen umgehen. Befragt wurden 646 Schülerinnen und Schüler im Alter von 12 bis 17 Jahren aus drei unterschiedlichen Schultypen: hochbewertete Schulen mit akademischer Ausrichtung, durchschnittlich bewertete Schulen und Schulen mit niedrigem Ranking. Ziel der Studie war es, Unterschiede in den Coping-Strategien und deren Auswirkungen auf das Wohlbefinden der Jugendlichen zu analysieren.

Die Ergebnisse zeigten, dass Schüler aus hochbewerteten Schulen tendenziell ein vielfältigeres und konstruktiveres Coping-Repertoire nutzten. Strategien wie Problemlösung und Unterstützungssuche halfen ihnen, sich besser an die hohen akademischen und sozialen Anforderungen ihres Umfelds anzupassen. Im Gegensatz dazu setzten Schüler aus Schulen mit niedrigerem Ranking weniger adaptive Strategien ein und hatten ein begrenzteres Coping-Repertoire. Trotz dieser Unterschiede berichteten Jugendliche aus allen Schulformen von einem ähnlichen Maß an subjektivem Wohlbefinden und Optimismus. Dies legt nahe, dass Jugendliche ihre Strategien an die spezifischen Anforderungen ihres schulischen Umfelds anpassen können, um den Herausforderungen gerecht zu werden.

Ein weiterer relevanter Beitrag stammt von Zimmerman und Arunkumar (1994), die in ihrer Arbeit *„Resiliency Research: Implications for Schools and Policy“* die Faktoren analysierten,

die zur Resilienz und damit auch zur Entwicklung von Coping-Strategien bei Jugendlichen beitragen. Sie identifizierten vier Hauptkategorien, die Resilienz und Coping-Fähigkeiten beeinflussen: externe Stressoren und Herausforderungen, die Resilienz Prozesse initiieren, externe Unterstützungen oder Netzwerke, die als soziale Ressourcen dienen, innere Stärken, die sich über die Zeit entwickeln und interpersonelle sowie Problemlösungsfähigkeiten, die eine effektive Bewältigung von Herausforderungen ermöglichen. Die Ergebnisse dieser Studie betonen, wie wichtig es ist, Schülerinnen und Schülern in unterschiedlichen sozialen und schulischen Kontexten gezielt Unterstützung anzubieten, um deren Coping-Strategien zu stärken.

Während die dargestellten Studien die Unterschiede in der Nutzung von Coping-Strategien zwischen verschiedenen Bildungsabschlüssen aufzeigen, bleibt die derzeitige Forschungslage in diesem Bereich noch unzureichend erforscht. Aus diesem Grund befasst sich meine Studie mit folgender Fragestellung und Hypothesen:

**Fragestellung:** Ist die Nutzung von unterschiedlichen Coping Strategien abhängig vom Bildungsgrad?

**H1:** Die Nutzung von unterschiedlichen Coping Strategien ist abhängig vom Bildungsgrad.

**H0:** Die Nutzung von unterschiedlichen Coping Strategien ist nicht abhängig vom Bildungsgrad.

## 1.2 Hypothesen

Im folgenden Abschnitt werden alle Hypothesen erneut aufgeführt, um den Lesenden einen klaren Überblick zu verschaffen.

Diese Masterarbeit untersucht den Einfluss sozialer Unterstützung auf das Stress- und Druckerleben von Jugendlichen und jungen Erwachsenen in der Übergangsphase zwischen Schule und Beruf. Darüber hinaus wird analysiert, ob Geschlecht, Coping-Strategien und Selbstwirksamkeit einen moderierenden Einfluss auf diesen Effekt ausüben.

**H1:** Soziale Unterstützung korreliert negativ mit dem subjektiven Stress- und Druckerleben bei jungen Erwachsenen in der Übergangsphase von Bildung zum Beruf.

**H2:** Das Geschlecht moderiert den Zusammenhang zwischen sozialer Unterstützung und dem Stress- und Druckerleben von jungen Erwachsenen in der Übergangsphase.

**H3:** Die Selbstwirksamkeit moderiert den Zusammenhang zwischen sozialer Unterstützung und dem Stress- und Druckerleben von Jugendlichen und jungen Erwachsenen in der Übergangsphase von Bildung zum Beruf.

**H4:** Die Coping-Strategien moderieren den Zusammenhang zwischen sozialer Unterstützung und dem Stress- und Druckerleben von jungen Erwachsenen in der Übergangsphase.

**H5:** Es gibt einen Unterschied in der Nutzung von sozialer Unterstützung zwischen den Bildungsgraden.

**H6:** Die Nutzung von unterschiedlichen Coping Strategien ist abhängig vom Bildungsgrad.

Das Ziel dieser Arbeit ist es, die Forschungsfrage zu beantworten und die Hypothesen auf ihre Gültigkeit zu überprüfen.

## 2 Begriffsdefinition

Für ein besseres Verständnis der untersuchten Variablen wird zunächst ein grundlegendes Verständnis der Begriffe soziale Unterstützung, Stress- und Druckerleben im Jugend- und jungen Erwachsenenalter, Coping-Strategien sowie Selbstwirksamkeit vorausgesetzt.

Im folgenden Abschnitt werden diese Begriffe näher erläutert.

### 2.1 Soziale Unterstützung

Soziale Unterstützung beschreibt den Zugang zu zwischenmenschlichen Ressourcen, die Menschen helfen, psychische und körperliche Herausforderungen besser zu bewältigen (Drageset, 2021). Zu den häufigsten Formen sozialer Unterstützung zählen praktische Hilfe und die Zugehörigkeit zu einem sozialen Netzwerk, beispielsweise Familie, Freunde oder Partnerschaften (Drageset, 2021). Solche Netzwerke bieten nicht nur Hilfe in schwierigen Zeiten, sondern fördern auch persönliches Wachstum (Drageset, 2021). Sie können Menschen dazu motivieren, neue Herausforderungen anzunehmen oder neue Wege zu gehen (Feeney & Collins, 2014).

Feeney und Collins (2014) beschreiben diesen Effekt in ihrem Modell "Thrive Through Relationships". Darin wird soziale Unterstützung als dynamischer Prozess dargestellt, der sowohl bei der Bewältigung von Krisen hilft als auch persönliches Wachstum und Resilienz stärkt (Feeney & Collins, 2014). Inagaki und Orehek (2017) ergänzen, dass nicht nur der Erhalt sozialer Unterstützung positive Effekte hat, sondern auch das Geben von Unterstützung. Dies stärkt das Gefühl von Verbundenheit und Zugehörigkeit zu einer Gruppe (Inagaki & Orehek, 2017). Zusätzlich kann das Geben von Unterstützung das Selbstwertgefühl erhöhen, positive Emotionen fördern und Stress reduzieren (Inagaki & Orehek, 2017).

Während soziale Unterstützung oft durch direkte Beziehungen erfolgt, zeigen neuere Studien, dass auch digitale Plattformen eine zunehmende Rolle spielen. Soziale Netzwerke und digitale Kommunikationsmittel ermöglichen es Menschen, Unterstützung unabhängig von räumlichen Entfernungen zu geben und zu erhalten (Naslund et al., 2016). Dies ist besonders für junge Menschen relevant, die stark in digitalen Umgebungen vernetzt sind. Gleichzeitig bringen digitale Unterstützungsformen Herausforderungen mit sich, zum Beispiel im Hinblick auf Datenschutz oder die Qualität der angebotenen Hilfe (Naslund et al., 2016).

Trotz der vielen positiven Aspekte kann soziale Unterstützung auch negative Effekte haben (Palant & Himmel, 2019). Unterstützung, die als aufdringlich oder ungewollt wahrgenommen wird, kann belastend sein (Palant & Himmel, 2019). Wenn solche Unterstützung dauerhaft als

störend empfunden wird, kann sie zusätzlichen Stress verursachen und sogar zu sozialer Isolation führen (Palant & Himmel, 2019). Auch die Art und Weise, wie Unterstützung wahrgenommen wird, spielt eine große Rolle. Subtile und indirekte Hilfe wird oft als positiv empfunden, während zu direkte Unterstützung als herabwürdigend oder bevormundend wahrgenommen werden kann (Palant & Himmel, 2019).

Ein weiterer wichtiger Punkt ist die Verfügbarkeit und Verteilung sozialer Unterstützung, die von verschiedenen Faktoren abhängt (Borgmann et al., 2017). Studien zeigen, dass soziale Unterstützung mit zunehmendem Alter abnimmt, was häufig auf den Verlust von Freundschaften oder Familienmitgliedern zurückzuführen ist (Borgmann et al., 2017). Dies kann zu sozialer Isolation führen und sich negativ auf die mentale Gesundheit und das allgemeine Wohlbefinden auswirken (Borgmann et al., 2017). Auch der Bildungsstand spielt eine Rolle: Menschen mit einem niedrigeren Bildungsniveau haben oft kleinere soziale Netzwerke und erhalten weniger Unterstützung (Borgmann et al., 2017).

Soziale Unterstützung lässt sich in drei Hauptquellen unterteilen (Drageset, 2021). Die erste Quelle ist die Familie, insbesondere Eltern und Geschwister. Sie bieten Unterstützung in Bereichen wie Autonomie, Gesundheitsmanagement und Zukunftsplanung (Chronister et al., 2020). Die zweite Quelle ist der Freundeskreis, der besonders zur Förderung des Wohlbefindens beiträgt (Lee & Goldstein, 2016). Freunde helfen, stressige Situationen zu bewältigen und Einsamkeit zu vermeiden (Lee & Goldstein, 2016). Sie bieten sowohl emotionale als auch praktische Hilfe und stellen eine wichtige Ressource dar (Igbolo et al., 2017). Die dritte Quelle sozialer Unterstützung ist die Unterstützung durch enge Bezugspersonen, wie Partner. Während negative Interaktionen in Beziehungen Stress verstärken können, wirken sich positive Interaktionen schützend gegen Angst und Depressionen aus (Woods et al., 2014). Unterstützung durch den Partner hilft im Alltag, indem sie den erlebten Stress reduziert und das Wohlbefinden steigert (Inagaki & Eisenberger, 2016).

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass soziale Unterstützung ein vielschichtiges Konzept ist. Ihre Wirkung hängt nicht nur von der Art der Unterstützung ab, sondern auch von der Quelle, die diese Unterstützung bietet (Drageset, 2021).

## **2.2 Stress- und Druckerleben im Jugendlichen und jungen Erwachsenen Alter**

Stress wird in der Forschung als Reaktion auf eine Bedrohung oder Herausforderung beschrieben, die physische, emotionale und kognitive Veränderungen auslöst, um den Körper auf Anpassungen vorzubereiten (Bak et al., 2022). Diese Reaktion kann sowohl positiv (Eustress) als auch negativ (Disstress) empfunden werden (Kadouf et al., 2021). Während Eustress motivierend wirkt, das Wohlbefinden fördert und positive Gefühle wie Freude und Zufriedenheit auslösen kann, wird Disstress als belastend empfunden und kann auf Dauer zu gesundheitlichen Problemen wie psychischen Erkrankungen oder einem erhöhten Sterblichkeitsrisiko führen (Branson et al., 2019).

Die negativen Auswirkungen von Disstress können bereits im Jugendalter auftreten und sowohl die körperliche als auch die psychische Gesundheit beeinträchtigen (Kim, 2020). Besonders in Zeiten großer Veränderungen oder Herausforderungen, wie zum Beispiel dem Übergang auf eine weiterführende Schule und der damit verbundenen sozialen Anpassung, kann Disstress verstärkt auftreten (Evans et al., 2015). Ein häufiger Auslöser für erhöhten Stress in dieser Lebensphase ist der schulische Leistungsdruck (Evans et al., 2015). Jugendliche stehen oft unter starkem Druck durch schulische Anforderungen, Prüfungen und Erwartungen von Eltern und Lehrkräften (Evans et al., 2015). Dieser Stress kann direkte negative Auswirkungen auf das psychische Wohlbefinden haben (Evans et al., 2015).

Ein weiterer Stressfaktor im Jugendalter ist sozialer Druck, insbesondere der Wunsch nach Anerkennung von Gleichaltrigen (Kumar & Kumar, 2022). Wenn soziale Erwartungen nicht erfüllt werden, kann das zu sozialem Rückzug und einem niedrigen Selbstwertgefühl führen (Kumar & Kumar, 2022). Dieser Effekt tritt besonders in Umfeldern mit starkem Konkurrenzdruck auf (Kumar & Kumar, 2022).

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass Stress im Jugendalter durch verschiedene soziale, schulische und emotionale Belastungen verursacht werden kann. Während Eustress positive Auswirkungen auf die Motivation und Anpassung haben kann, führt Disstress – besonders in Übergangsphasen und unter Leistungsdruck – häufig zu ernsthaften negativen Folgen für die psychische und physische Gesundheit junger Menschen (Branson et al., 2019). Studien zeigen, dass Eustress die psychische Gesundheit fördern und Anpassungsprozesse unterstützen kann, während Disstress häufig mit Angst, Depressionen und körperlichen Beschwerden verbunden ist (Saini et al., 2024).

## 2.3 Coping Strategien

Coping-Strategien sind Methoden und Ansätze, die Menschen nutzen, um mit stressigen oder herausfordernden Situationen umzugehen. Sie beinhalten verschiedene kognitive und verhaltensbezogene Maßnahmen, die dabei helfen, Emotionen zu regulieren, Stress zu bewältigen oder die Kontrolle über belastende Ereignisse zurückzugewinnen (Krafft, 2022). Coping-Strategien lassen sich in adaptive (förderliche) und maladaptive (weniger hilfreiche oder schädliche) Strategien unterteilen, je nachdem, ob sie das Wohlbefinden verbessern oder zusätzliche Probleme verursachen (Cortez et al., 2023).

In dieser Arbeit wird der englische Begriff "*Coping-Strategien*" verwendet, da er in der Fachliteratur etabliert ist und eine breitere Bedeutung umfasst als der deutsche Begriff "Bewältigungsstrategien". Neben der Lösung von Problemen beschreibt der Begriff auch das Akzeptieren oder Aushalten schwieriger Situationen, ohne diese vollständig zu bewältigen (Stanisławsk, 2019). Diese erweiterte Definition ermöglicht eine genauere Beschreibung der Vielfalt an Strategien, die Menschen einsetzen, um Stress zu bewältigen (Stanisławsk, 2019).

Diese Arbeit fokussiert sich auf vier zentrale Coping-Strategien, die in der Forschung besonders häufig untersucht wurden (Satow, 2024). Die erste Strategie ist positives Denken. Dabei geht es darum, Stresssituationen durch optimistische Gedanken zu bewältigen und das Wohlbefinden zu steigern (Bessaraba et al., 2022). Herausforderungen werden als Lernmöglichkeiten statt als unüberwindbare Hindernisse gesehen. Mit positiven Selbstgesprächen und gezielter Gedankenkontrolle soll emotionaler Stress reduziert werden (Pathak, 2020).

Die zweite Strategie ist die aktive Stressbewältigung. Diese Strategie konzentriert sich darauf, Probleme direkt anzugehen und Lösungen zu finden. Sie umfasst die Planung und Umsetzung konkreter Maßnahmen zur Bewältigung von Stressoren (Carter et al., 2020). Dies kann das Gefühl von Kontrolle stärken und das Selbstbewusstsein erhöhen, was wiederum das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten fördert (Fitzgibbon & Murphy, 2022). Studien zeigen, dass problemorientierte Coping-Strategien mit weniger Stresssymptomen und besserer psychischer Gesundheit einhergehen (Gruber & Biocina, 2024).

Die dritte Strategie ist der Halt im Glauben. Hierbei spielen religiöse oder spirituelle Praktiken wie Gebete, Meditation oder der Glaube an eine höhere Macht eine Rolle. Diese Strategien helfen, emotionale Stabilität zu schaffen und schwierige Situationen zu bewältigen (Surzykiwicz et al., 2022). Sie können das Gefühl von Sinn und Unterstützung stärken und damit

Resilienz und Wohlbefinden fördern (Jans-Beken, 2019). Studien belegen, dass religiöse Praktiken Stress abbauen und innere Ruhe schaffen können (Dhaka & Hooja, 2024).

Die vierte Strategie ist der erhöhte Konsum von Alkohol und Drogen. Dabei wird versucht, Stress und emotionale Belastungen kurzfristig zu lindern (Bjork & Thomson, 2020). Obwohl diese Strategie zunächst Erleichterung bringen kann, führt sie langfristig häufig zu negativen Folgen wie Abhängigkeit und gesundheitlichen Problemen (Sudraba et al., 2014). Studien zeigen, dass Menschen mit Substanzmissbrauch oft maladaptive Strategien anwenden, besonders bei gleichzeitiger Depression, was das Risiko für Abhängigkeit erhöht (Knettel et al., 2023). Besonders junge Menschen greifen häufig zu dieser Strategie, was zu einem Teufelskreis aus Stress und Abhängigkeit führen kann (Kearns et al., 2020).

Zusammenfassend bieten Coping-Strategien vielfältige Möglichkeiten, um mit Stress umzugehen. Adaptive Strategien wie positives Denken, aktive Stressbewältigung und Halt im Glauben stärken das Wohlbefinden und die Resilienz (Dev et al., 2021). Im Gegensatz dazu können maladaptive Strategien wie erhöhter Alkohol- und Drogenkonsum langfristig zu ernsthaften Problemen führen (Kearns et al., 2020). Die Wahl der geeigneten Strategie hängt von individuellen Ressourcen und der jeweiligen Situation ab (Holton et al., 2015). Forschungen zeigen, dass adaptive Strategien langfristig das Wohlbefinden fördern, während maladaptive Strategien oft durch gezielte psychologische Unterstützung korrigiert werden müssen.

## **2.4 Selbstwirksamkeit**

Selbstwirksamkeit beschreibt das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten, durch eigenes Handeln bestimmte Ziele zu erreichen und Herausforderungen zu meistern (Borbon, 2014). Der Begriff bezieht sich auf die persönliche Überzeugung, die nötigen Kompetenzen zu besitzen, um erfolgreich zu handeln. Diese Überzeugung spielt eine wichtige Rolle für die Motivation und das Durchhaltevermögen in schwierigen Situationen (Abdolrezapour et al., 2023).

Menschen mit hoher Selbstwirksamkeit betrachten Probleme und Rückschläge als Chancen, um zu lernen und neue Lösungen zu entwickeln. Dadurch wird ihre Widerstandsfähigkeit gegenüber Belastungen gestärkt (Abdolrezapour et al., 2023). Selbstwirksamkeit kann auch als optimistisches Selbstvertrauen beschrieben werden, das Menschen dazu befähigt, selbst unter Stress handlungsfähig zu bleiben und aktiv zu handeln (Gallagher et al., 2019). Diese Überzeugung lässt sich durch positive Erlebnisse, erfolgreiche Problemlösungen und soziale Unterstützung weiter stärken (Gallagher et al., 2019).



Besonders für junge Menschen, die sich in Übergangsphasen oder schwierigen Lebensabschnitten befinden, ist Selbstwirksamkeit von großer Bedeutung. Sie hilft, besser mit Stress umzugehen und unterstützt das allgemeine Wohlbefinden (Thornton et al., 2021). In herausfordernden Situationen trägt ein starkes Gefühl von Selbstwirksamkeit zur Verbesserung des psychischen Wohlbefindens bei, da es Ängste reduziert und die Bereitschaft erhöht, aktiv zu handeln (Thornton et al., 2021).

Die Entwicklung von Selbstwirksamkeit wird durch mehrere Faktoren beeinflusst. Dazu zählen die Selbstwahrnehmung, das Beobachten erfolgreicher Vorbilder und die Unterstützung durch das soziale Umfeld (Barysch, 2016). Vorbilder, die in ähnlichen Situationen Erfolg hatten, und positive Rückmeldungen stärken die Überzeugung in die eigene Kompetenz. Dies wiederum erhöht die Bereitschaft, neue Herausforderungen anzunehmen und persönliche Ziele zu verfolgen (Barysch, 2016).

Selbstwirksamkeit unterstützt nicht nur die emotionale Stabilität, sondern bildet auch eine Grundlage für die langfristige persönliche und berufliche Entwicklung (Barysch, 2016). Zusammenfassend lässt sich sagen, dass Selbstwirksamkeit ein zentraler Resilienzfaktor ist, der Menschen dabei hilft, Rückschläge zu überwinden und trotz Hindernissen ihre Ziele zu erreichen (Abdolrezapour et al., 2023). Besonders in Zeiten von Unsicherheit und Veränderungen kann ein hohes Maß an Selbstwirksamkeit wie ein "psychologischer Schutzschild" wirken. Dieser Schutzschild hilft, Stress besser zu bewältigen und Herausforderungen als Chancen für persönliches Wachstum zu betrachten (Barysch, 2016).

## 3 Methodik

Dieser Abschnitt, der Bachelorarbeit beschäftigt sich mit der ausgewählten Stichprobe, welche für die Studie genutzt wurde, sowie mit dem Ablauf der Studie als auch die Auswahl der Messinstrumente. Des Weiteren werden die Berechnungen der Hypothesen näher erläutert.

### 3.1 Stichprobe

Für die Auswahl der Stichprobe dieser Studie gelten bestimmte Kriterien. Ziel der Untersuchung ist es, den Einfluss sozialer Unterstützung auf das Stresserleben von Jugendlichen und jungen Erwachsenen während der Übergangsphase von der Schule in den Beruf zu analysieren. Die Altersgruppe der Teilnehmenden liegt zwischen 16 und 30 Jahren (Lee & Goldstein, 2016), da dieser Lebensabschnitt als eine der prägendsten Phasen der persönlichen Entwicklung gilt (Sabatella & Wyl, 2017). In dieser Zeit wechseln junge Menschen häufig von einer strukturierten Umgebung, wie der Schule, in einen freieren und eigenverantwortlicheren Lebensabschnitt, beispielsweise in den Beruf (Sabatella & Wyl, 2017). Personen, die jünger als 16 oder älter als 30 Jahre sind, werden daher ausgeschlossen.

Zusätzlich befinden sich die Teilnehmenden in der Übergangsphase zwischen schulischer und beruflicher Laufbahn. Wer sich nicht im letzten Jahr seiner schulischen oder akademischen Ausbildung befindet, wird ebenfalls ausgeschlossen.

Die Rekrutierung der Teilnehmenden erfolgt über verschiedene Kanäle. Das Versuchspersonen-Portal SONA der Hochschule Fresenius spricht gezielt Bachelor- und Masterstudierende an. Über die Jugendberufshilfe Düsseldorf werden Haupt-, Real- und Gymnasialschüler erreicht. Ein Flyer mit einem QR-Code (siehe Anhang B) ermöglicht den Teilnehmenden den direkten Zugang zur Studie über ihre Smartphones.

Die Datenerhebung erfolgt mithilfe eines selbst erstellten Online-Fragebogens auf der Plattform Unipark. Die Teilnahme ist freiwillig und kann jederzeit ohne Angabe von Gründen abgebrochen werden. Alle erhobenen Daten werden pseudonymisiert und vertraulich behandelt.

Um die benötigte Stichprobengröße zu ermitteln, wird eine Poweranalyse mit der Software G\*Power durch. Für die Korrelationsanalyse wird eine mittlere Effektstärke von  $r = 0,3$ , ein Signifikanzniveau von  $\alpha = 0,05$  und eine Teststärke von 80 % angenommen. Die Analyse ergibt, dass mindestens 85 Teilnehmende erforderlich sind, um statistisch signifikante Korrelationen

untersuchen zu können. Für die Moderationsanalysen mit den gleichen Voraussetzungen wird eine Mindest-Stichprobengrößen von 82 Teilnehmenden erfordert.

Insgesamt nehmen 288 Personen an der Studie teil. Davon werden 53 Fragebögen aufgrund unvollständiger oder fehlerhafter Angaben ausgeschlossen. Die finale Stichprobe umfasst somit 235 Personen, was eine ausreichende statistische Power sicherstellt.

Von diesen 235 Probanden waren 146 Frauen (62,1%) und 89 waren Männer (37,9%). Das Durchschnittsalter der Teilnehmenden liegt bei 21 Jahren. Die am häufigsten vertretene Altersgruppe ist 22 Jahre mit 15,7%, während die Altersgruppen 28 und 29 Jahre mit jeweils nur 0,4% am seltensten vertreten sind. Der häufigste Bildungsabschluss ist das (Fach-)Abitur, das 74% der Teilnehmenden angeben. Der seltenste Abschluss ist der Bachelorabschluss mit 5,5%.

### **3.2 Untersuchungsdesign und Durchführung**

Diese Studie wurde als quantitative Querschnittsstudie konzipiert, um den Einfluss sozialer Unterstützung als unabhängige Variable auf das subjektive Stresserleben von Jugendlichen und jungen Erwachsenen als abhängige Variable zu untersuchen. Zusätzlich untersuchte die Studie, ob Selbstwirksamkeit, Geschlecht und verschiedene Coping-Strategien diesen Zusammenhang als Moderatoren beeinflussten. Darüber hinaus prüfte die Studie, ob es Unterschiede in der Nutzung sozialer Unterstützung und Coping-Strategien zwischen den verschiedenen Bildungsabschlüssen gibt.

Zur Datenerhebung wurde ein Fragebogen verwendet, der demografische Angaben und drei Skalen umfasste. Zwei der drei genutzten Fragebögen wurden durch den Versuchsleiter in Zusammenarbeit mit zwei weiteren Muttersprachlern aus dem Englischen ins Deutsche übersetzt. Dafür übersetzten die Beteiligten die Fragebögen individuell, während eine andere Partei eine Rückübersetzung durchführte, um so mögliche Verständnisfehler auszuschließen. Anschließend wurde die jeweils beste Übersetzung der Items ausgewählt und in den endgültigen Fragebogen integriert, der insgesamt 54 Items umfasste.

Die Datenerhebung fand zwischen dem 03.10.2024 und dem 11.11.2024 statt. Der Fragebogen wurde über das Versuchspersonenportal SONA der Hochschule Fresenius sowie über soziale Medien veröffentlicht. Zusätzlich wurde die Studie in der Jugendberufshilfe Düsseldorf durchgeführt. Der Fragebogen wurde auf Plattformen wie Instagram und WhatsApp geteilt und konnte von dort aus weitergeleitet werden.

In der Jugendberufshilfe Düsseldorf, die über drei Standorte verfügt, wurde die Studie ebenfalls vor Ort durchgeführt. Der Versuchsleiter war anwesend, um Fragen zu beantworten und sicherzustellen, dass die Teilnehmer den Fragebogen korrekt ausfüllten. Dadurch wurde gewährleistet, dass alle Teilnehmenden, unabhängig vom Verteilungsweg, die gleichen Informationen erhielten.

Die Jugendberufshilfe wurde im Vorfeld per Anschreiben (siehe Anhang A) über die Studie informiert. Auf Wunsch der Geschäftsführung stellte der Versuchsleiter die Studie vorab zur Einsicht bereit. Nach der Genehmigung zur Durchführung der Studie koordinierten die Berufsfeldbegleiter die Terminplanung mit den jeweiligen Klassen. Der Versuchsleiter stellte sich persönlich an allen drei Standorten vor, erklärte den Zweck der Studie und gab Hinweise zur Pseudonymisierung und zum Datenschutz. Diese Informationen wurden ebenfalls auf den ersten Seiten des Online-Fragebogens bereitgestellt.

### **3.3 Beschreibung der Messinstrumente**

Die Daten für diese Masterthesis wurden durch eine digitale Befragung mittels eines Online-Fragebogens erhoben. Zu Beginn wurden demografische Angaben der Teilnehmenden erfasst. Anschließend folgten drei unterschiedliche Fragebögen, die spezifische Aspekte der Forschungsfragestellung untersuchten.

#### **3.3.1 Demographische Angaben**

Die demografischen Angaben wurden erhoben, um erste explorative Analysen durchführen zu können. Dabei wurden Informationen zum Geschlecht, Alter, höchsten Bildungsabschluss und zur Berufstätigkeit der Teilnehmenden abgefragt. Für die Altersangabe und den Bildungsabschluss standen den Probanden vorgegebene Antwortmöglichkeiten zur Auswahl. Das Alter wurde auf einer Skala von 16 bis 30 Jahren erfasst, da diese Altersgruppe im Fokus der Studie stand. Gleichzeitig diente diese Eingrenzung dazu, Personen außerhalb des festgelegten Altersbereichs auszuschließen.

Der höchste Bildungsabschluss wurde ebenfalls auf einer Skala erfasst, die von einem Hauptschulabschluss bis hin zur Promotion reichte. Diese Vorgehensweise erleichterte später die Einteilung der Teilnehmenden in verschiedene Bildungsniveaus und die Auswertung der Daten. Die Angaben zum Geschlecht und zur Berufstätigkeit wurden mit Einfachauswahl-Skalen erhoben. Bei dem Geschlecht konnten die Teilnehmenden zwischen den Optionen „Männlich“,

„Weiblich“ und „Divers“ wählen. Für die Berufstätigkeit standen die Antwortmöglichkeiten „Ja“ oder „Nein“ zur Verfügung.

Nach der Erfassung der demografischen Angaben wurde den Probanden der erste von insgesamt drei Fragebögen vorgelegt, mit dem die weiteren Erhebungen begannen.

### **3.3.2 Stress- und Coping-Inventar (SCI)**

Der Fragebogen Stress- und Coping-Inventar (SCI) wurde 2012 von Dr. Lars Satow entwickelt, um individuelle Stressbelastungen, Stresssymptome und Coping-Strategien zu erfassen. Ziel des Fragebogens war es, detaillierte Einblicke in das Stresserleben und die Bewältigungsstrategien von Personen zu ermöglichen (Satow, 2024). Der SCI umfasst sieben Skalen mit insgesamt 45 Items.

Die erste Sub-Skala, Psychische Stressbelastung, besteht aus 12 Items, die auf einer 7-stufigen Likert-Skala von „Nicht belastet“ bis „Sehr stark belastet“ bewertet wurden. Sie erfasst subjektives Stressempfinden in verschiedenen Lebensbereichen, zum Beispiel durch berufliche Anforderungen oder soziale Beziehungen (Satow, 2024). Die Reliabilität dieser Skala wurde mit einem Cronbachs Alpha von 0,82 als gut bewertet (Satow, 2024). Ein Beispiel-Item lautet: „Unsicherheit in Bezug auf Arbeitsplatz, Ausbildungsplatz, Studium oder Schule“ (Satow, 2024).

Die zweite bis sechste Sub-Skala untersucht Coping-Strategien und ist in fünf Unterskalen unterteilt: positives Denken, aktive Stressbewältigung, soziale Unterstützung, Halt im Glauben sowie erhöhten Alkohol- und Zigarettenkonsum (Satow, 2024). Insgesamt umfasst diese Skala 20 Items, die auf einer 4-stufigen Likert-Skala von „Trifft gar nicht zu“ bis „Trifft genau zu“ bewertet wurden. Ein Beispiel-Item lautet: „Auch wenn ich sehr unter Druck stehe, verliere ich meinen Humor nicht.“ Die Reliabilitätswerte für diese Skala lagen zwischen 0,75 und 0,87 und wurden somit als zuverlässig eingestuft (Satow, 2024).

Die siebte Sub-Skala misst das Vorhandensein von Stresssymptomen. Sie besteht aus 13 Items, die ebenfalls auf einer 4-stufigen Likert-Skala bewertet wurden. Diese Skala weist eine hohe Reliabilität von 0,87 auf (Satow, 2024). Ein Beispiel-Item lautet: „Ich leide häufig unter Kopfschmerzen“ (Satow, 2024). Da der Fragebogen für die vorliegende Studie gekürzt wurde, blieb diese Sub-Skala unberücksichtigt.

Die Validität des Stress- und Coping-Inventars (SCI) wurde durch verschiedene Analysen bestätigt (Satow, 2024). Besonders die faktorielle Validität wurde mit konfirmatorischen Faktorenanalysen (CFA) überprüft. Die Ergebnisse zeigten, dass die sieben Skalen eine klare und

stabile Struktur aufweisen. Der Modellfit der CFA erzielte gute Werte, die anhand der Indizes CFI = .94, RMSEA = .05 und SRMR = .06 bewertet wurden (Satow, 2024).

### **3.3.3 Multidimensionale Skala zur Wahrnehmung sozialer Unterstützung (MSPSS)**

Die Multidimensionale Skala zur Wahrnehmung sozialer Unterstützung (MSPSS) von Zimet et al. (2010) wurde verwendet, um wahrgenommene soziale Unterstützung aus drei unterschiedlichen Quellen zu messen. Dabei wurde die Unterstützung durch die Familie, durch Freunde und durch besondere Personen, wie beispielsweise Lebenspartner, erfasst (Zimet et al., 2010). Der Fragebogen bestand aus 12 Items, die auf einer 7-stufigen Likert-Skala bewertet wurden. Die Skala reichte von „Sehr stark ablehnen“ bis „Sehr stark zustimmen“. Ein Beispiel-Item lautet: „Ich kann auf meine Freunde zählen, wenn etwas schiefgeht.“ (Zimet et al., 2010).

Die Reliabilität der Skala wurde als gut bis sehr gut bewertet, mit einem Cronbachs Alpha, das zwischen 0,85 und 0,91 lag (Zimet et al., 2010). Die Validität der MSPSS wurde ebenfalls belegt. Positive Zusammenhänge mit Wohlbefinden und Lebenszufriedenheit sowie negative Zusammenhänge mit Depression und Angst unterstützen die Gültigkeit der Skala (Zimet et al., 2010).

Da die MSPSS ursprünglich nicht in der deutschen Sprache verfügbar war, wurde sie von Muttersprachlern ins Deutsche übersetzt.

### **3.3.4 General Self-Efficacy Scale (GSE)**

Die General Self-Efficacy Scale (GSE) von Schwarzer und Jerusalem aus dem Jahr 1995 wurde eingesetzt, um die Selbstwirksamkeit der Teilnehmenden in stressigen oder herausfordernden Situationen zu erfassen (Schwarzer & Jerusalem, 1995). Die Skala bestand aus 10 Aussagen, die auf einer vierstufigen Likert-Skala bewertet wurden. Die Antwortmöglichkeiten reichten von „Gar nicht wahr“ bis „Voll und ganz wahr“. Ein Beispiel-Item lautet: „Dank meines Einfallsreichtums weiß ich, wie ich mit unvorhergesehenen Situationen umgehen kann.“ (Schwarzer & Jerusalem, 1995).

Die Skala zeigte eine gute bis sehr gute Zuverlässigkeit mit einem Cronbachs Alpha zwischen 0,76 und 0,90 (Schwarzer & Jerusalem, 1995). Auch die Validität der GSE wurde durch verschiedene Studien bestätigt. Sie zeigte positive Zusammenhänge mit Konzepten wie Emotion, Optimismus und Arbeitszufriedenheit. Gleichzeitig wurden negative Korrelationen mit

Depression, Stress, körperlichen Beschwerden, Burnout und Angst festgestellt (Schwarzer & Jerusalem, 1995).

Da es auch für diese Skala keine deutschsprachige Version zu Verfügung gab, wurde sie ebenfalls von Muttersprachlern ins Deutsche übersetzt.

### **3.4 Statistische Auswertung**

Für die Auswertung der Hypothesen wurde das Statistikprogramm Jamovi in der Version 2.3.28 verwendet.

Die erste Hypothese wurde mithilfe einer Pearson-Korrelation analysiert. Dabei stellte die soziale Unterstützung die unabhängige Variable dar, während das subjektive Stresserleben als abhängige Variable fungierte.

Die zweite und dritte Hypothese wurde durch Moderationsanalysen mit linearen Regressionsanalysen überprüft. In der zweiten Hypothese wurde das Geschlecht als Moderatorvariable eingesetzt. In der dritten Hypothese wurde die Selbstwirksamkeit als Moderatorvariable verwendet. Beide Variablen wurden mit der sozialen Unterstützung in Interaktionstermen kombiniert, um mögliche Moderationseffekte zu testen.

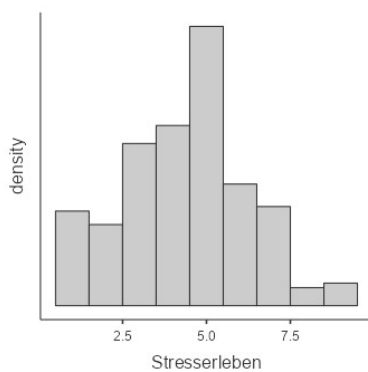
Die vierte Hypothese wurde ebenfalls mit einer Moderationsanalyse in Form einer linearen Regressionsanalyse untersucht. Hierbei wurden verschiedene Coping-Strategien als Moderatorvariablen in das Modell integriert. Für jede Coping-Strategie wurde ein Interaktionsterm mit der sozialen Unterstützung gebildet, und die Moderationseffekte wurden auf Signifikanz geprüft. Zur Analyse der fünften Hypothese wurde eine einfaktorielle ANOVA durchgeführt. Der Bildungsgrad diente als unabhängige Variable, während die Nutzung sozialer Unterstützung als abhängige Variable betrachtet wurde. Es wurde untersucht, ob es signifikante Unterschiede in der Nutzung sozialer Unterstützung zwischen den Bildungsgruppen gab. Für die sechste Hypothese wurde eine multivariate Varianzanalyse (MANOVA) eingesetzt. Hierbei wurde der Bildungsgrad als unabhängige Variable verwendet, während die verschiedenen Coping-Strategien als abhängige Variablen dienten. Ziel war es zu prüfen, ob der Bildungsgrad signifikante Unterschiede in der Nutzung der Coping-Strategien erklärt. Zusätzlich wurden Post-hoc-Tests durchgeführt, um spezifische Unterschiede zwischen den Bildungsgruppen für die einzelnen Coping-Strategien zu identifizieren.

## 4 Ergebnisse

In diesem Abschnitt werden die deskriptiven Statistiken sowie die zentralen Ergebnisse der Studie präsentiert und knapp erläutert. Die Überprüfung von Hypothese H1 erfolgt mittels Korrelation, während die Hypothesen H2, H3 und H4 durch Moderationsanalysen analysiert werden. Für die Hypothesen H5 und H6 kommen ANOVAs für unabhängige Stichproben zum Einsatz.

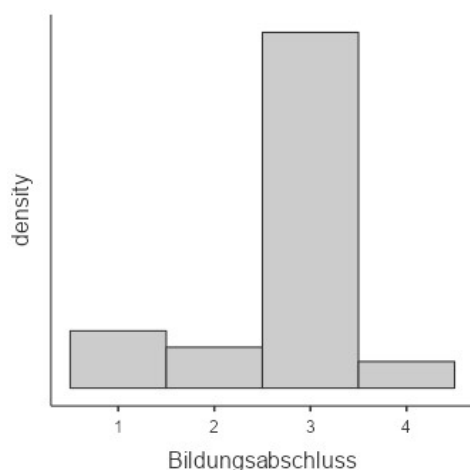
### 4.1 Deskriptive Statistiken

Stresserleben



**Abbildung 1** Stress- und Druckerleben der Probanden

Das subjektive Stress- und Druckerleben wurde anhand des *Stress- und Coping-Inventars* gemessen. Die deskriptiven Analysen zeigen, dass der Mittelwert der gesamten Stichprobe bei 4.37 (SD = 1.87) liegt, was auf eine durchschnittliche Stressbelastung hindeutet (Abbildung 1).

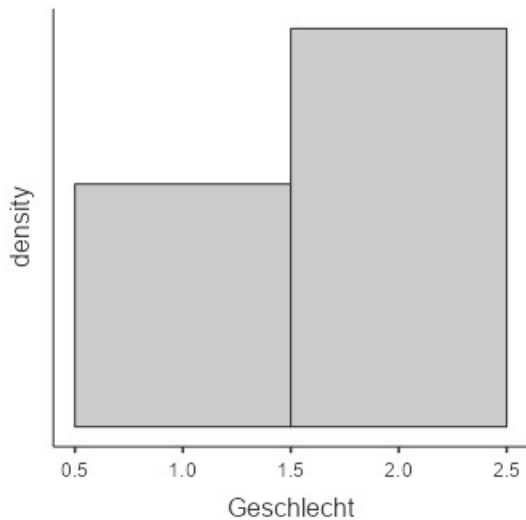


**Abbildung 2.** Verteilung der Bildungsabschluss

Die meisten Teilnehmenden haben einen (Fach-) Abiturabschluss (3), was sich in der starken Vertretung dieser Gruppe zeigt. Ein kleinerer Anteil der Stichprobe verfügt über einen

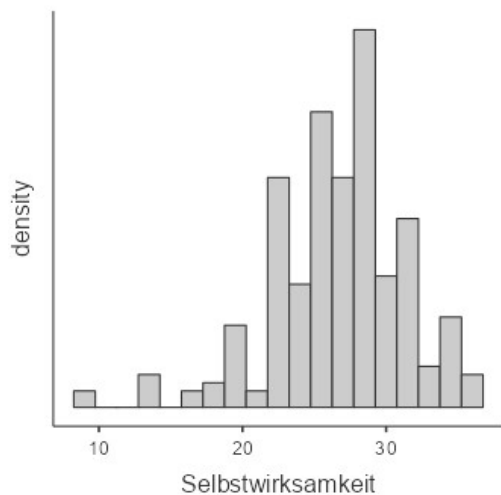


Hauptschulabschluss (1), einen Realschulabschluss (2) oder einen Bachelorabschluss (4). Dies verdeutlicht, dass höhere Bildungsabschlüsse in der Stichprobe dominieren, während niedrigere Abschlüsse weniger häufig vertreten sind (siehe Abbildung 2).



**Abbildung 3.** Geschlechter Verteilung

Die Verteilung der Geschlechter zeigt, dass sowohl Männer (1) als auch Frauen (2) in der Stichprobe vertreten sind. Frauen sind jedoch mit 62,1% häufiger vertreten als Männer mit 37,9% (siehe Abbildung 3).



**Abbildung 4.** Maß an Selbstwirksamkeit der Probanden

Die deskriptiven Analysen der Selbstwirksamkeit in der Stichprobe, gemessen anhand der *General Self-Efficacy Scale (GSE)*, zeigen eine Verteilung der Werte mit einer Konzentration im Bereich von 20 bis 35 Punkten (siehe Abbildung 4). Dies deutet darauf hin, dass die meisten Teilnehmenden ein moderates bis hohes Maß an wahrgenommener Selbstwirksamkeit aufweisen. Die Dichte der Werte zeigt einen klaren Schwerpunkt im mittleren Bereich, was auf eine

gleichmäßige Verteilung der wahrgenommenen Fähigkeit zur Bewältigung von Herausforderungen schließen lässt.

**Tabelle 1.** Nutzung von Sozialer Unterstützung

	MSPSS	SU Familie	SU Freunde	SU Signifikante Andere
N	235	235	235	235
Fehlend	0	0	0	0
Mittelwert	5,55	5,51	5,55	5,59
Median	5,92	6,25	6	6
Standardabweichung	1,36	1,63	1,54	1,42
Minimum	1	1	1	1
Maximum	7	7	7	7

Anmerkungen. SU: Soziale Unterstützung

Die Gesamtskala des *MSPSS* (*Multidimensional Scale of Perceived Social Support*) zeigt das ein Mittelwert von  $M = 5.55$  ( $SD = 1.36$ ) erreicht wurde. Dies deutet auf eine insgesamt hohe wahrgenommene soziale Unterstützung innerhalb der Stichprobe hin. Bei der Subskala *Soziale Unterstützung durch signifikante Andere* liegt der Mittelwert bei  $M = 5.59$  ( $SD = 1.63$ ), was auf eine starke Unterstützung durch wichtige Bezugspersonen hinweist. Für die Subskala *Soziale Unterstützung durch die Familie* wurde ein Mittelwert von  $M = 5.51$  ( $SD = 1.54$ ) festgestellt, was ebenfalls auf eine starke Unterstützung aus dem familiären Umfeld schließen lässt. Schließlich weist die Subskala *Soziale Unterstützung durch Freunde* einen Mittelwert von  $M = 5.55$  ( $SD = 1.42$ ) auf, was ebenfalls eine starke wahrgenommene Unterstützung durch Freundschaften zeigt. Insgesamt verdeutlichen die Mittelwerte und Standardabweichungen, dass die Teilnehmenden eine starke soziale Unterstützung aus unterschiedlichen Quellen wahrnehmen, wobei signifikante Andere und Freunde als ebenso wichtig wahrgenommen werden wie familiäre Unterstützung (siehe Tabelle 1).

**Tabelle 2.** Nutzung von Coping Strategien

	Positives Denken	Aktive Stressbewältigung	Halt im Glauben	Erhöhter Alkohol und Zigarettenkonsum
N	235	235	235	235
Fehlend	0	0	0	0
Mittelwert	6,76	6,38	6,69	4,66
Median	7	7	7	5
Standardabweichung	1,68	1,50	1,89	2,24
Minimum	1	1	1	1
Maximum	9	9	9	9

Die deskriptiven Statistiken zeigen, dass für die Dimension *Positives Denken* ein Mittelwert von  $M = 6.76$  ( $SD = 1.68$ ) erreicht wurde, was auf eine ober durchschnittlich bis starke Ausprägung positiver Einstellungen innerhalb der Stichprobe hindeutet. Bei der Dimension *Aktive Stressbewältigung* liegt der Mittelwert bei  $M = 6.38$  ( $SD = 1.50$ ), was ebenfalls auf eine ober durchschnittliche bis Starke Ausprägung im Umgang mit Stress schließen lässt. Für Halt im Glauben wurde ein Mittelwert von  $M = 6.69$  ( $SD = 1.89$ ) beobachtet, was erneut auf eine ober durchschnittliche bis starke Bedeutung von *Glauben und Überzeugungen* bei den Teilnehmenden hinweist. Schließlich weist die Dimension *Erhöhter Alkohol- und Zigarettenkonsum* den niedrigsten Mittelwert von  $M = 4.66$  ( $SD = 2.24$ ) auf, was eine unter Durchschnittliche bis Durchschnittliche Ausprägung dieser Verhaltensweise in der Stichprobe andeutet. Insgesamt zeigen die Mittelwerte und Standardabweichungen, dass die Teilnehmenden eine positive Grundhaltung und moderate Stressbewältigungsfähigkeiten aufweisen, wobei der Glaube eine gewisse Rolle spielt und riskantes Konsumverhalten weniger stark ausgeprägt ist (siehe Tabelle 2).

## 4.2 Korrelation

Im Rahmen der ersten Hypothese wurde der Zusammenhang zwischen sozialer Unterstützung und dem Stress-/Druckerleben untersucht.

**Tabelle 3.** Korrelation von Stresserleben und Sozialer Unterstützung

		Stresserleben	SU Familie	SU Freunde	SU Signifikante Andere	SU
Stresserleben	Spearman's Rho	-				
	df	-				
	p - Wert	-				
SU Familie	Spearman's Rho	-,399	-			
	df	233	-			
	p - Wert	<,001	-			
SU Freunde	Spearman's Rho	-0,356	0,648	-		
	df	233	233	-		
	p - Wert	<,001	<,001	-		
SU Signifikante Andere	Spearman's Rho	-0,214	0,651	0,789	-	
	df	233	233	233	-	
	p - Wert	<,001	<,001	<,001	-	
SU	Spearman's Rho	-0,324	0,858	0,903	0,897	-
	df	233	233	233	233	-
	p - Wert	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001

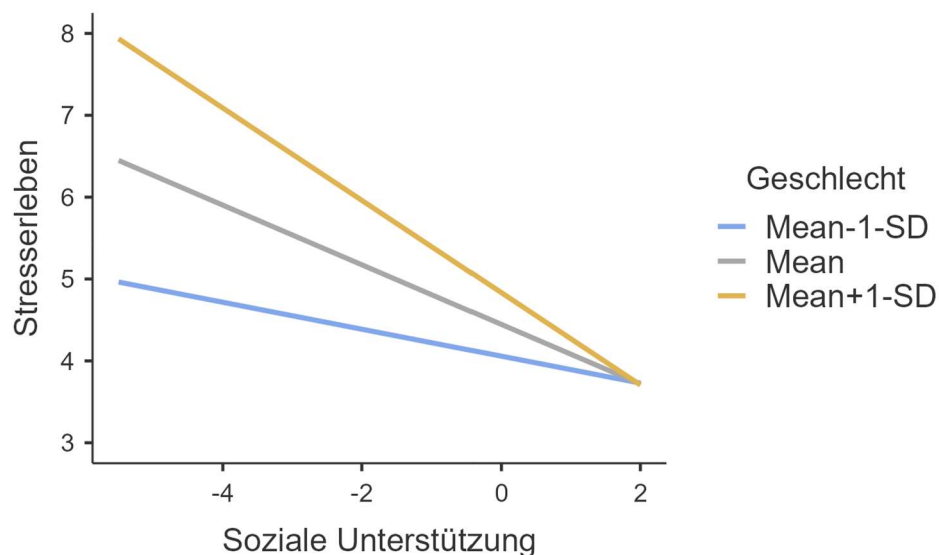
Anmerkungen. SU: Soziale Unterstützung

Die Ergebnisse der Korrelationsanalyse sind in Tabelle 3 dargestellt und zeigen einen negativen Zusammenhang. Die Analyse ergab eine negative Korrelation zwischen sozialer Unterstützung und Stress-/Druckerleben ( $r = -0.324$ ,  $p < 0.001$ ). Die Nullhypothese wird verworfen, da das Ergebnis signifikant ist. Zusätzlich wurden die Subdimensionen sozialer Unterstützung betrachtet. Die soziale Unterstützung durch Familie zeigte eine negative Korrelation mit Stress-/Druckerleben ( $r = -0.339$ ,  $p < 0.001$ ). Eine negative Korrelation wurde ebenfalls für soziale Unterstützung durch Freunde festgestellt ( $r = -0.356$ ,  $p < 0.001$ ). Für soziale Unterstützung durch signifikante Andere ergab sich ebenfalls ein negativer Zusammenhang ( $r = -0.214$ ,  $p =$

0.001). Die Ergebnisse weisen darauf hin, dass alle untersuchten Formen sozialer Unterstützung signifikant mit niedrigerem Stress-/Druckerleben assoziiert sind.

### 4.3 Moderationsanalyse

Mittels Moderationsanalysen wurden die Interaktionseffekte berechnet. Die Modellgüte wurde durch die Werte von R und  $R^2$  beurteilt. Der R-Wert zeigt den Zusammenhang zwischen den Prädiktoren und der abhängigen Variable, während der  $R^2$ -Wert die Prozentuale Varianz der abhängigen Variable, welche durch das Modell erklärt beschreibt. Anschließend wurden die Ergebnisse mithilfe des p-Wertes auf Signifikanz geprüft, wobei ein p-Wert über .05 auf ein insignifikantes Ergebnis hinweist und ein p-Wert unter .05 auf ein signifikantes Ergebnis hindeutet.

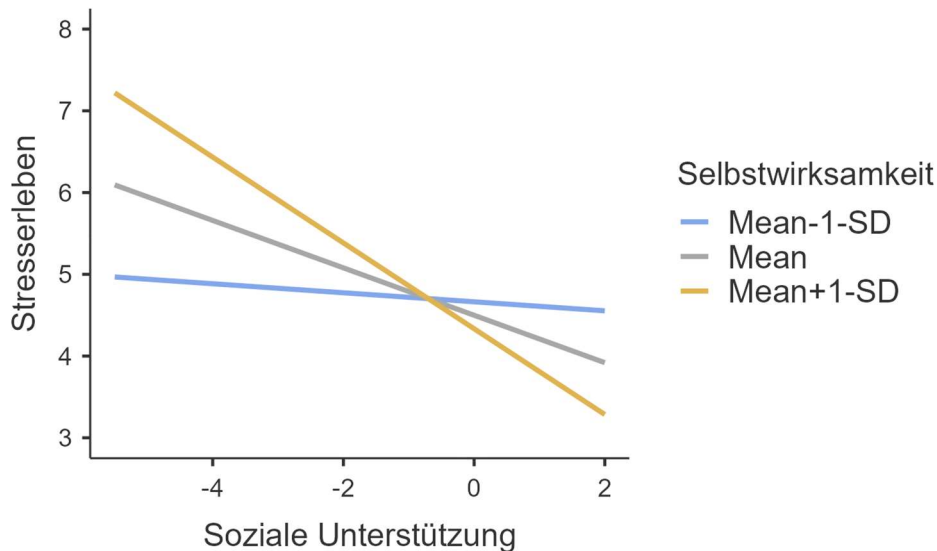


**Abbildung 5.** Interaktionsdiagramm von sozialer Unterstützung und Geschlecht beim Stresserleben

Für die Berechnung der zweiten Hypothese wurde eine Moderationsanalyse durchgeführt, um die Güte der Modellanpassung zu bewerten. Das Modell zeigt einen Korrelationskoeffizienten von  $R=0.346$  und ein erklärtes Varianzmaß von  $R^2=0.120$ . Dies bedeutet, dass das Modell 12% der Varianz des Kriteriums „Stresserleben“ erklären kann. Der Interaktionseffekt zeigt einen signifikanten Effekt ( $\beta=-0.411$ ,  $p=0.008$ ), was dazu führt, dass die Nullhypothese verworfen wird.

Zur Veranschaulichung dieses Effekts zeigt das Interaktionsdiagramm (siehe Abbildung 5), dass die soziale Unterstützung je nach Geschlechtszugehörigkeit einen unterschiedlichen Einfluss auf das Stresserleben hat. Es zeigt, dass das Stresserleben bei steigender sozialer Unterstützung sowohl für Männer als auch für Frauen abnimmt. Jedoch ist die Abnahme für Frauen steiler als

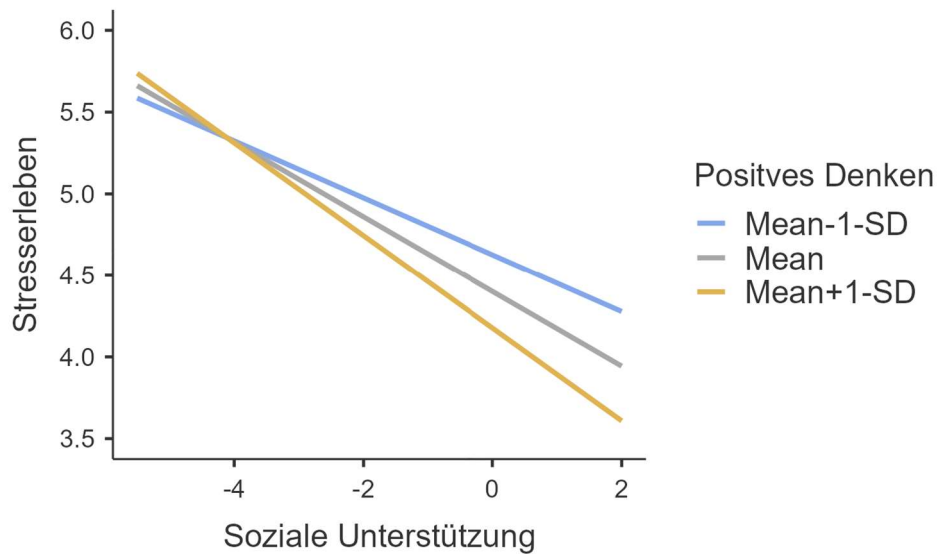
für Männer, was darauf hindeutet, dass Frauen stärker von sozialer Unterstützung profitieren. Dieser Unterschied in der Steilheit wird durch die unterschiedlichen Verläufe der Linien im Diagramm deutlich.



**Abbildung 6.** Interaktionsdiagramm von sozialer Unterstützung und Selbstwirksamkeit beim Stresserleben

Auch für die Berechnung der dritten Hypothese wurde eine Moderationsanalyse durchgeführt. Das Modell weist einen Korrelationskoeffizienten von  $R=0.339$  sowie ein erklärtes Varianzmaß von  $R^2=0.115$  auf. Dies bedeutet, dass das Modell 11,5 % der Varianz des Kriteriums „Stresserleben“ erklären kann. Darüber hinaus wurde eine signifikante Wechselwirkung zwischen „Soziale Unterstützung“ und „Selbstwirksamkeit“ identifiziert ( $\beta=-0.05$ ,  $p<0.001$ ). Dementsprechend kann die Nullhypothese verworfen werden, da das Ergebnis für diese Stichprobe signifikant ist.

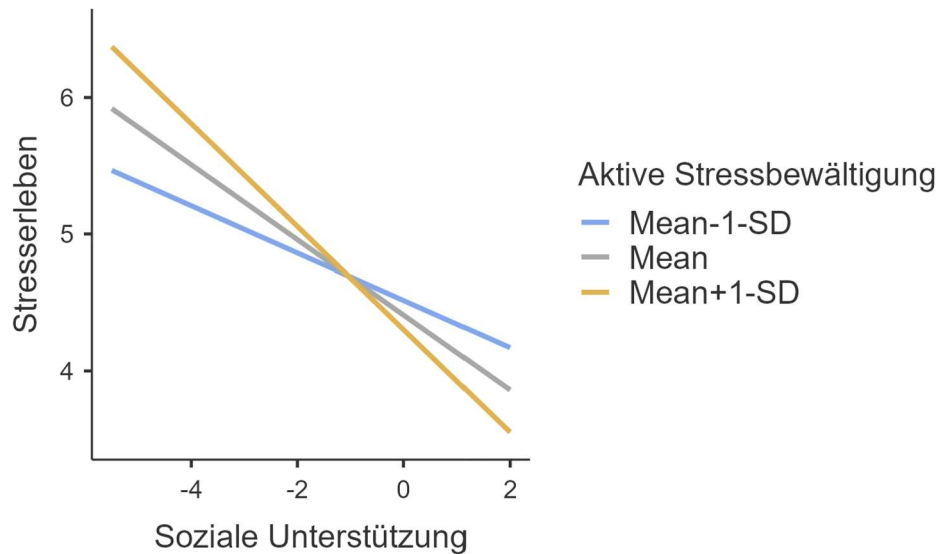
Das Interaktionsdiagramm (siehe Abbildung 6) verdeutlicht, dass die soziale Unterstützung je nach Ausprägung der Selbstwirksamkeit einen unterschiedlichen Einfluss auf das Stresserleben ausübt. Bei niedriger Selbstwirksamkeit führt eine höhere soziale Unterstützung zu einem stärkeren Rückgang des Stresserlebens, während dieser Effekt bei hoher Selbstwirksamkeit weniger ausgeprägt ist. Die unterschiedlichen Steigungen der Linien im Diagramm illustrieren diesen moderierenden Effekt deutlich: Die Linie für niedrige Selbstwirksamkeit zeigt eine flachere Abnahme des Stresserlebens im Vergleich zur Linie für hohe Selbstwirksamkeit.



**Abbildung 7** Interaktionsdiagramm von sozialer Unterstützung und Positivem Denken beim Stresserleben

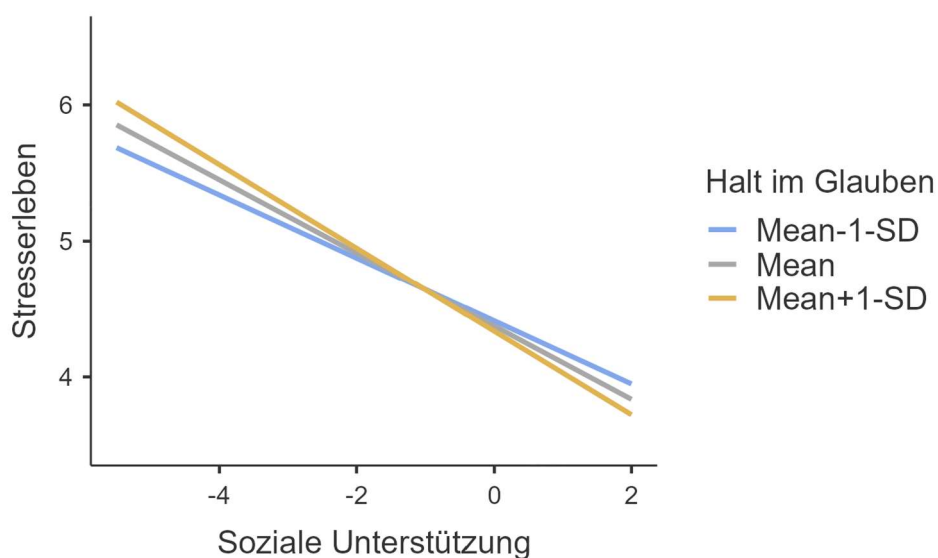
Für die Berechnung der Ergebnisse der vierten Hypothese, wurden die vier untersuchten Coping Strategien einzeln auf eine signifikante Auswirkung auf das Stresserleben untersucht.

Das Ergebnis der Berechnung für „positives Denken“ zeigt eine moderate Modellanpassung mit einem Korrelationskoeffizienten von  $R=0.250$  und einem erklärten Varianzmaß von  $R^2=0.0627$ . Dies deutet darauf hin, dass 6.27 % der Varianz im Stresserleben durch das Modell erklärt werden. Ebenso ist die Wechselwirkung zwischen „Soziale Unterstützung (SCI)“ und „Positives Denken“ nicht signifikant ( $\beta=-0.03263$ ,  $p=0.388$ ). Somit wird die Nullhypothese beibehalten. Das Ergebnis wird durch das Interaktionsdiagramm nochmals verdeutlicht. Während das Stresserleben in Abhängigkeit von der Ausprägung des positiven Denkens variiert, sind diese Unterschiede statistisch nicht signifikant (siehe Abbildung 7).



**Abbildung 8.** Interaktionsdiagramm von sozialer Unterstützung und Aktiver Stressbewältigung beim Stresserleben

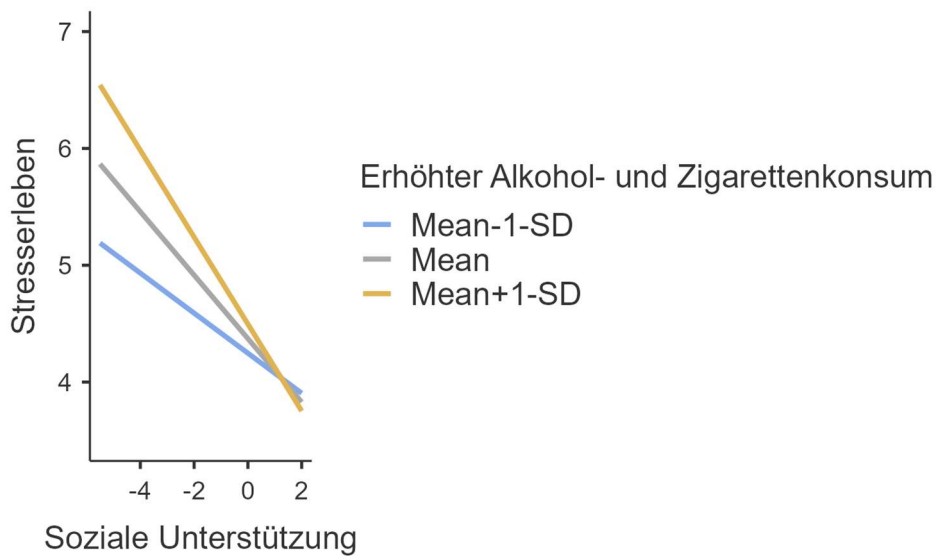
Das Ergebnis der Berechnung für „aktive Stressbewältigung“ zeigt eine geringe Modellanpassung mit einem Korrelationskoeffizienten von  $R=0.243$  und einem erklärten Varianzmaß von  $R^2=0.059$ . Dies deutet darauf hin, dass 5.9 % der Varianz im Stresserleben durch das Modell erklärt werden. Die Wechselwirkung zwischen „Soziale Unterstützung (SCI)“ und „Aktive Stressbewältigung“ ist nicht signifikant ( $\beta=-0.0678$ ,  $p=0.135$ ). Somit wird die Nullhypothese beibehalten. Anhand des Interaktionsdiagrammes wird erneut deutlich, dass das Stresserleben in Abhängigkeit von der Ausprägung der aktiven Stressbewältigung und sozialen Unterstützung variiert, diese Unterschiede jedoch statistisch nicht signifikant sind (siehe Abbildung 8).



**Abbildung 9.** Interaktionsdiagramm von sozialer Unterstützung und Halt im Glauben beim Stresserleben



Die Coping Strategie „Halt im Glauben“ zeigt eine geringe Modellanpassung mit einem Korrelationskoeffizienten von  $R=0.222$  und einem erklärten Varianzmaß von  $R^2=0.0492$ . Dies deutet darauf hin, dass 4,92 % der Varianz im Stresserleben durch das Modell erklärt werden. Ebenso ist die Wechselwirkung zwischen „Soziale Unterstützung (SCI)“ und „Halt im Glauben“ nicht signifikant ( $\beta=-0.0198$ ,  $p=0.612$ ). Dadurch wird die Nullhypothese nicht verworfen. Das Interaktionsdiagramm zeigt den nicht signifikanten Zusammenhang. Trotz einem kleinen Unterschied in der Ausprägung des „Halt im Glauben“ ist der Unterschied nicht groß genug, um ein signifikantes Ergebnis zu bilden (siehe Abbildung 9).

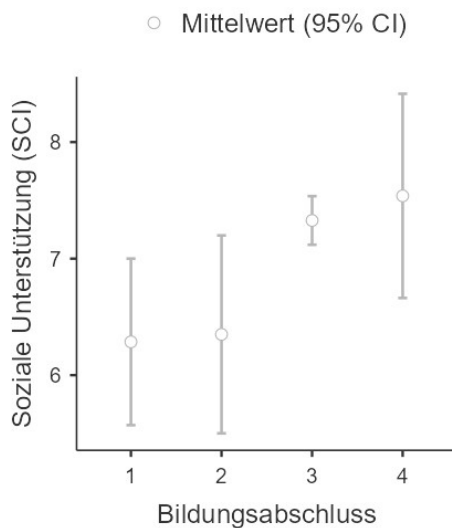


**Abbildung 10.** Interaktionsdiagramm von sozialer Unterstützung und Erhöhter Alkohol- und Zigarettenkonsum beim Stresserleben

Das Ergebnis der letzten Coping Strategie „Alkohol- und Zigarettenkonsum“ zeigt eine geringe Modellanpassung mit einem Korrelationskoeffizienten von  $R=0.243$  und einem erklärten Varianzmaß von  $R^2=0.059$ . Das bedeutet, dass 5.9 % der Varianz im Stresserleben durch das Modell erklärt werden. Darüber hinaus ist die Wechselwirkung zwischen „Soziale Unterstützung (SCI)“ und „Erhöhter Alkohol- und Zigarettenkonsum“ nicht signifikant ( $\beta=-0.0448$ ,  $p=0.208$ ). Dementsprechend wird die Nullhypothese beibehalten. Anhand des Interaktionsdiagramms, wird deutlich, dass das Stresserleben in Abhängigkeit von der Ausprägung des erhöhten Alkohol- und Zigarettenkonsums sowie der sozialen Unterstützung variiert, jedoch keine signifikante Auswirkung nachweist.

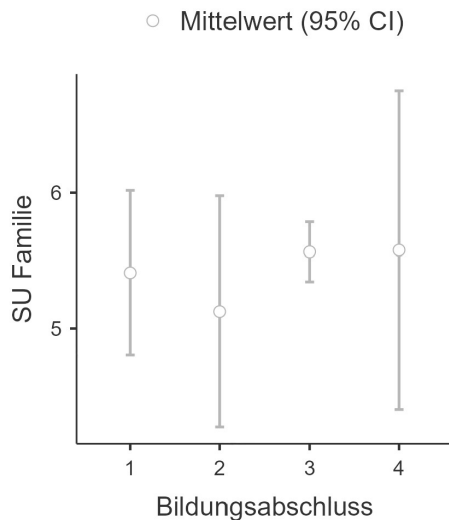
## 4.4 ANOVA

Die Hypothese H5 nahm an, dass sich die Nutzung sozialer Unterstützung zwischen den verschiedenen Bildungsgraden unterscheidet. Zur Überprüfung dieser Annahme wurde eine ein-faktorielle ANOVA mit Post-hoc-Tests nach Tukey durchgeführt. Die Ergebnisse für die vier Dimensionen sozialer Unterstützung – allgemein, Familie, Freunde und signifikante Andere – werden im Folgenden dargestellt.



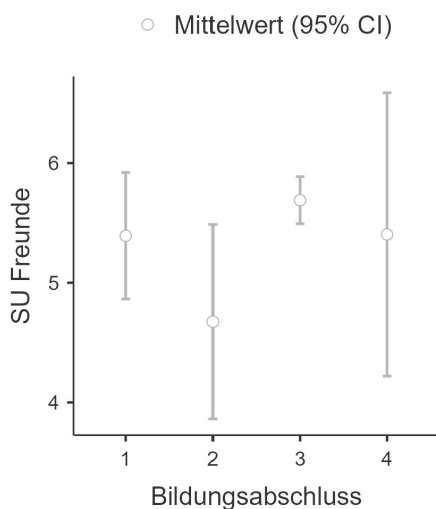
**Abbildung 11.** Unterschiede in der Nutzung sozialer Unterstützung nach Bildungsgrad

Die ANOVA ergab signifikante Unterschiede zwischen den Bildungsgraden in Bezug auf die allgemeine soziale Unterstützung ( $p = 0.012$ ). Die Post-hoc-Tests zeigten signifikante Unterschiede zwischen Teilnehmenden mit einem Hauptschulabschluss und einem (Fach-)Abitur ( $p = 0.004$ ) sowie zwischen einem Realschulabschluss und einem (Fach-)Abitur ( $p = 0.031$ ). Der zugehörige Graph (Abbildung 11) stellt die Mittelwerte der sozialen Unterstützung mit 95 %-Konfidenzintervall. Die Ergebnisse zeigen, dass die wahrgenommene soziale Unterstützung bei Teilnehmenden mit einem höheren Bildungsgrad im Durchschnitt höher ausfällt. Das Diagramm verdeutlicht, dass die Mittelwerte der sozialen Unterstützung bei höheren Bildungsabschlüssen im Vergleich zu niedrigeren Abschlüssen höher liegen.



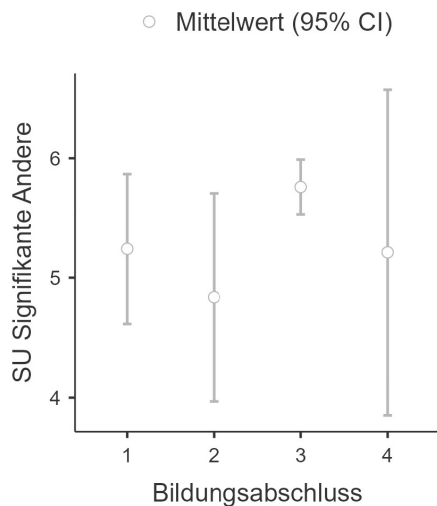
**Abbildung 12.** Unterschiede in der Nutzung sozialer Unterstützung in der Familie nach Bildungsgrad

Die ANOVA zur Unterstützung durch Familie ergab keine signifikanten Unterschiede zwischen den Bildungsgraden ( $p > 0.05$ ). Dies wurde durch die Post-hoc-Tests bestätigt, da keiner der Gruppenvergleiche statistisch signifikant ausfiel. Abbildung 12 veranschaulicht die Mittelwerte der Unterstützung durch Familie. Die weitgehende Überlappung der Konfidenzintervalle unterstreicht die fehlenden signifikanten Unterschiede zwischen den Gruppen.



**Abbildung 13.** Unterschiede in der Nutzung sozialer Unterstützung von Freunden nach Bildungsgrad

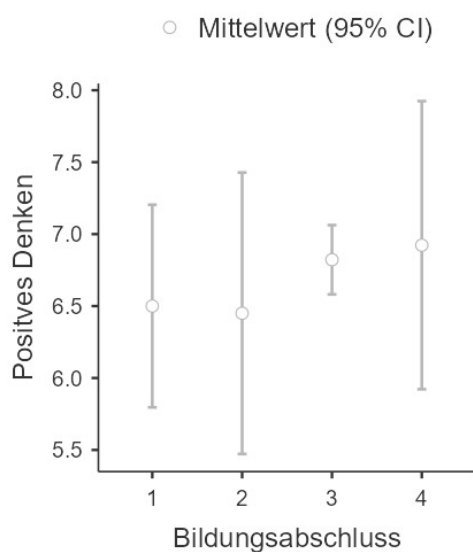
Die ANOVA für die sozialen Unterstützung durch Freunde zeigte keine signifikanten Unterschiede zwischen den Bildungsgraden ( $p > 0.05$ ). Allerdings wies der Post-hoc-Test einen signifikanten Unterschied zwischen dem Realschulabschluss und dem (Fach-)Abitur auf ( $p = 0.013$ ). Abbildung 13 veranschaulicht diesen Unterschied. Teilnehmende mit einem (Fach-)Abitur berichten von einer tendenziell höheren Unterstützung durch Freunde im Vergleich zu Teilnehmenden mit einem Realschulabschluss.



**Abbildung 14.** Unterschiede in der Nutzung sozialer Unterstützung von Signifikanten Anderen nach Bildungsgrad

Bei der Analyse der Unterstützung durch signifikante Andere wurden keine signifikanten Unterschiede zwischen den Bildungsgraden festgestellt ( $p > 0.05$ ). Dies wurde durch die Post-hoc-Tests bestätigt, da keiner der paarweisen Vergleiche statistisch signifikant ausfiel. Abbildung 14 veranschaulicht die Mittelwerte und Konfidenzintervalle und zeigt eine gleichmäßige Verteilung der Unterstützung über die verschiedenen Bildungsgrade hinweg.

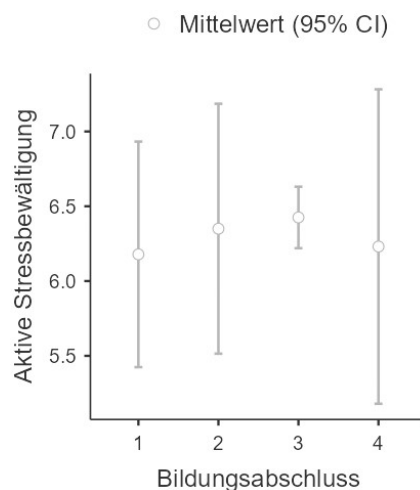
Die Ergebnisse zeigen, dass soziale Unterstützung je nach Bildungsgrad Unterschiede aufweist, insbesondere in den Bereichen allgemeine Unterstützung und Freundschaften. Im Gegensatz dazu bleibt die Unterstützung durch die Familie und signifikante Andere über die Bildungsstufen hinweg weitgehend konstant. Dadurch kann die Null Hypothese verworfen werden.



**Abbildung 15.** Unterschiede in der Nutzung von positivem Denken nach Bildungsgrad

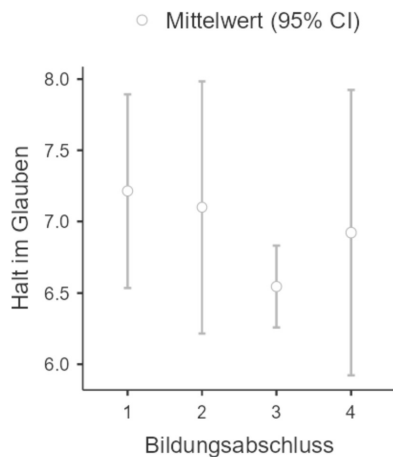
Die Hypothese H6 prüfte, ob der Einsatz verschiedener Coping-Strategien in Abhängigkeit vom Bildungsgrad variiert. Zur Analyse wurden einfaktorielle ANOVAs mit Tukey-Post-hoc-Tests durchgeführt. Untersucht wurden die Coping-Strategien Positives Denken, Aktive Stressbewältigung, Halt im Glauben sowie Erhöhter Alkohol- und Zigarettenkonsum und Positives Denken

Die ANOVA für die Coping Strategie des positiven Denkens ergab keine signifikanten Unterschiede zwischen den Bildungsgraden ( $p > 0.05$ ). Dies wurde durch die Post-hoc-Tests bestätigt, da die paarweisen Mittelwertvergleiche keine signifikanten Differenzen zeigten (alle  $p$ -Werte  $> 0.05$ ). Abbildung 15 zeigt die Mittelwerte und 95 %-Konfidenzintervalle für die verschiedenen Bildungsgrade. Trotz geringfügiger Unterschiede in den Mittelwerten überschneiden sich die Konfidenzintervalle, was auf das Fehlen signifikanter Unterschiede hinweist.



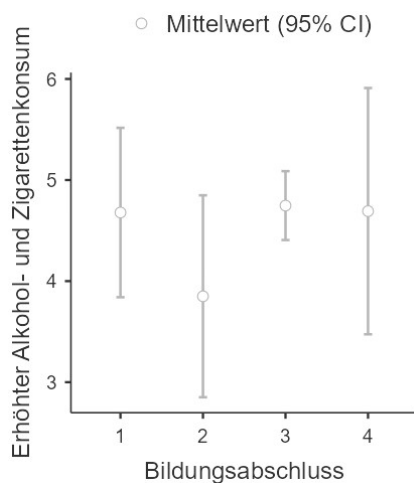
**Abbildung 16.** Unterschiede in der Nutzung von aktiver Stressbewältigung nach Bildungsgrad

Für die Strategie der aktiven Stressbewältigung zeigte die ANOVA keine signifikanten Unterschiede zwischen den Bildungsgraden ( $p > 0.05$ ). Auch die Post-hoc-Tests bestätigten das Fehlen signifikanter Unterschiede (alle  $p$ -Werte  $> 0.05$ ). Abbildung 16 veranschaulicht die Mittelwerte und 95 %-Konfidenzintervalle der Gruppen. Die deutlichen Überlappungen der Konfidenzintervalle stützen das Ergebnis und weisen auf das Fehlen statistisch relevanter Differenzen hin.



**Abbildung 17.** Unterschiede in der Nutzung von halt im Glauben nach Bildungsgrad

Für die Strategie "Halt im Glauben" konnten ebenfalls keine signifikanten Unterschiede zwischen den Bildungsgraden festgestellt werden ( $p > 0.05$ ). Die paarweisen Vergleiche der Post-hoc-Tests bestätigen dieses Ergebnis (alle  $p$ -Werte  $> 0.05$ ). Das dazugehörige Diagramm (Abbildung 17) zeigt leicht unterschiedliche Mittelwerte, jedoch überschneiden sich die Konfidenzintervalle, was auf eine fehlende Signifikanz hinweist.



**Abbildung 18.** Unterschiede in der Nutzung von erhöhtem Alkohol- und Zigarettenkonsum nach Bildungsgrad

Die ANOVA für den erhöhten Alkohol- und Zigarettenkonsum zeigte ebenfalls keine signifikanten Unterschiede zwischen den Bildungsgraden ( $p > 0.05$ ). Dies wird durch die Post-hoc-Tests bestätigt, bei denen alle  $p$ -Werte über dem Signifikanzniveau lagen. Der zugehörige Graph (Abbildung 18) verdeutlicht, dass die Mittelwerte zwischen den Gruppen relativ ähnlich sind und keine systematischen Unterschiede erkennbar sind.

Die Ergebnisse zeigen, dass der Bildungsgrad keinen erkennbaren Einfluss auf die Wahl und Nutzung spezifischer Coping-Strategien aufweist. Somit wird die Null Hypothese beibehalten.

## 5 Diskussion

Der nun folgende Abschnitt beschäftigt sich mit der Einordnung und der Interpretation der Ergebnisse anhand von bereits durchgeführten Studien und Literaturen.

Die Ergebnisse der vorliegenden Studie verdeutlichen die zentrale Rolle sozialer Unterstützung bei der Bewältigung von Stress und Druck in der spezifischen Übergangsphase von der Bildung in den Beruf. Diese Phase ist geprägt von Unsicherheiten, neuen Anforderungen und hohem Anpassungsdruck, was sie von anderen Lebensabschnitten unterscheidet. Während die allgemeine Bedeutung sozialer Unterstützung in der Stressbewältigung gut dokumentiert ist, beleuchtet diese Studie eine bisher wenig erforschte Lebensphase.

Die vorliegenden Ergebnisse zeigen, dass soziale Unterstützung in all ihren Formen, durch Familie, Freunde und signifikante Andere, signifikant mit einem geringeren subjektiven Stress- und Druckerleben korreliert. Familiäre Unterstützung erwies sich mit einer negativen Korrelation als besonders wirksam. Aufgrund dessen wurde die Hypothese verifiziert. Dies deckt sich mit den Erkenntnissen von Lee und Dik (2017), die betonten, dass familiäre Unterstützung die negativen Auswirkungen von Stress abschwächt. Die Forschung von Burton et al. (2014), die zeigte, dass familiäre Unterstützung physiologische Stressreaktionen wie die Cortisol-Aktivität reduzieren kann, stützt ebenfalls diese Ergebnisse. Gleichzeitig ergänzen die vorliegenden Ergebnisse diese Studien, indem sie die schützende Funktion familiärer Netzwerke in der spezifischen Phase des Übergangs von Bildung in den Beruf hervorheben.

Die Unterstützung durch Freunde zeigte in der vorliegenden Studie eine ähnlich starke Wirkung wie familiäre Unterstützung. Dies unterstreicht die Bedeutung von Peer-Netzwerken in dieser Lebensphase, in der junge Erwachsene oft geografisch von ihrer Familie entfernt sind und daher stärker auf Freunde zurückgreifen. Lee et al. (2018) fanden in ihrer Studie heraus, dass Freunde vor allem Einsamkeitsgefühle lindern, was eine emotionale Grundlage für die Stressbewältigung bietet. Ihre Ergebnisse stützen diese Beobachtung und zeigen, dass Freunde nicht nur Einsamkeit reduzieren, sondern auch konkret zur Minderung von Stress beitragen können. Die Rolle signifikanter Anderer zeigte mit ihrer Korrelation eine schwächere, aber dennoch signifikante Wirkung. Shi (2021) hatte gezeigt, dass romantische Partner eine moderierende Rolle zwischen Stress und Depression spielen können. Dieses Erkenntnis wird durch die vorliegenden Ergebnisse bestätigt, die zeigen, dass romantische oder signifikante Beziehungen in der Übergangsphase von Bildung in den Beruf ergänzend wirken können. Der schwächere Effekt

könnte darauf hindeuten, dass diese Beziehungen in dieser Lebensphase eher unterstützend wirkt, während familiäre und freundschaftliche Netzwerke dominanter sind.

Die Ergebnisse entsprechen weitgehend den Erwartungen, die sich aus der bisherigen Forschungsliteratur ableiten lassen. Studien wie die von Lee et al. (2018) und Gore (1978) haben konsistent gezeigt, dass soziale Unterstützung eine schützende Rolle bei der Stressbewältigung spielt und psychisches Wohlbefinden fördern kann. Die erwartete negative Korrelation zwischen sozialer Unterstützung und Stresserleben wurde somit nicht nur bestätigt, sondern durch die spezifische Studie in einer bisher wenig beleuchteten Übergangsphase weiter präzisiert. Gleichzeitig erfüllen die Ergebnisse die Hypothese, dass die Quelle der Unterstützung einen Unterschied in ihrer Wirksamkeit macht. Es war zu erwarten, dass familiäre Unterstützung besonders wirksam sein würde, da diese als stabilste und am langfristigen wirkende Ressource gilt. Dies spiegelt sich in den vorliegenden Ergebnissen klar wider. Überraschend ist jedoch, dass die Unterstützung durch Freunde eine ähnliche Stärke aufweist wie familiäre Unterstützung. Dies könnte darauf hindeuten, dass die Bedeutung von Freunden in dieser spezifischen Lebensphase stärker ist als in anderen Lebensabschnitten, was sich möglicherweise durch die geteilten Erfahrungen und Herausforderungen im sozialen Umfeld erklären lässt. Hier zeigt sich ein Bereich, in dem die Erwartungen zwar erfüllt, aber durch neue Erkenntnisse erweitert wurden. Ein weiterer unerwarteter Aspekt ist die vergleichsweise schwächere Rolle signifikanter Anderer, die darauf hindeutet, dass romantische Beziehungen in der Übergangsphase nicht die primäre Quelle der Unterstützung darstellen, sondern ergänzend wirken.

Zusätzlich ergänzen die Ergebnisse die klassische Studie von Gore (1978), die die schützende Rolle sozialer Netzwerke bei Arbeitsplatzverlust betonte. Während Gore den Fokus auf Verlustsituationen legte, zeigt die vorliegende Studie, dass soziale Unterstützung auch in einer Phase der Anpassung und Unsicherheit, wie dem Wechsel von Bildung in den Beruf, eine ähnlich schützende Funktion hat. Dies verdeutlicht die Vielseitigkeit sozialer Netzwerke und ihre Anpassungsfähigkeit an unterschiedliche Lebensumstände. Neben traditionellen sozialen Netzwerken könnten digitale Netzwerke eine ergänzende Rolle spielen, wie die Forschung von Nabi et al. (2013) nahelegt. Diese fanden, dass virtuelle soziale Unterstützung, insbesondere durch Plattformen wie Facebook, stressmindernd wirkt, wenn reale Netzwerke schwach ausgeprägt sind. Obwohl die vorliegende Studie diesen Aspekt nicht explizit berücksichtigt, könnten digitale Netzwerke in zukünftigen Studien eine wichtige Rolle spielen, insbesondere in Lebensphasen, in denen junge Erwachsene mobil sind und auf digitale Kontakte angewiesen sind.



Die Hypothese 2, dass das Geschlecht den Zusammenhang zwischen sozialer Unterstützung und dem Stress- und Druckerleben von Jugendlichen und jungen Erwachsenen in der Übergangsphase von Bildung und Beruf moderiert wird, wird ebenfalls durch die Ergebnisse bestätigt. Die Hypothese wird somit verifiziert, da die statistischen Analysen zeigen, dass das Geschlecht einen signifikanten moderierenden Effekt ausübt. Frauen profitieren stärker von sozialer Unterstützung, insbesondere bei höheren Stressniveaus, während dieser Effekt bei Männern weniger ausgeprägt ist. Damit wird deutlich, dass das Geschlecht eine zentrale Rolle dabei spielt, wie soziale Unterstützung in dieser spezifischen Lebensphase wirkt. Die Studie ergänzt den bisherigen Forschungsstand, indem sie die spezifische moderierende Rolle des Geschlechts in einer Übergangsphase beleuchtet, die bisher vergleichsweise wenig untersucht wurde. Frühere Studien wie die von Taylor (2006) haben grundlegende geschlechtsspezifische Unterschiede in der Stressbewältigung beschrieben. Frauen neigen dazu, Stress durch soziale Interaktionen zu bewältigen („*Tend and Befriend*“), während Männer häufig auf physische oder emotionale Distanzierungsstrategien zurückgreifen („*Kampf oder Flucht*“). Die vorliegende Studie bestätigt diese Theorien und zeigt, dass Frauen eine stärkere Reduktion des Stresserlebens durch soziale Unterstützung erfahren, insbesondere bei hohen Stresswerten. Die Ergebnisse stimmen mit den Befunden von Kneavel (2021) überein, der zeigte, dass Frauen größere und qualitativ hochwertigere soziale Netzwerke besitzen, die ihnen wirksame emotionale und praktische Unterstützung bieten. Gleichzeitig wird ergänzt, dass Frauen mit niedriger sozialer Unterstützung ein signifikant höheres Stressniveau aufweisen, während Männer weniger stark von fehlender Unterstützung betroffen sind. Dies deutet darauf hin, dass Frauen nicht nur mehr Unterstützung benötigen, sondern deren Fehlen auch gravierendere Auswirkungen auf ihr Wohlbefinden hat. Männer hingegen profitieren weniger stark von sozialer Unterstützung, was auch Gamper (2020) dokumentierte, indem er die kleineren und weniger emotional orientierten Netzwerke von Männern hervorhob. Die vorliegende Studie zeigt, dass Männer bei steigender sozialer Unterstützung zwar eine Reduktion ihres Stressniveaus erfahren, das jedoch deutlich schwächer als Frauen. Die Ergebnisse passen ebenfalls zu den Arbeiten von Tinajero et al. (2014), die zeigten, dass Frauen stärkere emotionale Bindungen und größere Netzwerke besitzen, während Männer kleinere Netzwerke und geringere Unterstützung aufwiesen. Die vorliegende Studie ergänzt diese Beobachtungen, indem sie zeigt, dass Frauen bei zunehmender sozialer Unterstützung eine signifikante Stressreduktion erfahren, während dieser Effekt bei Männern schwächer ausgeprägt ist. Dies unterstreicht, dass Frauen nicht nur größere Netzwerke besitzen, sondern diese auch gezielter nutzen, um Stress zu bewältigen. Gleichzeitig zeigt sich, dass Männer soziale Unterstützung möglicherweise weniger effizient in ihre

Bewältigungsstrategien einbinden, was durch gesellschaftliche Normen oder geringere emotionale Bindungen bedingt sein könnte. Die Befunde korrespondieren zudem mit den Ergebnissen von Niemöller et al. (2023), die aufzeigten, dass Frauen mit stärkeren sozialen Netzwerken ein geringeres Risiko für depressive Symptome haben. Die vorliegende Studie erweitert diesen Zusammenhang und zeigt, dass der Nutzen sozialer Netzwerke nicht nur für depressive Symptome, sondern auch für das allgemeine Stress- und Druckerleben in einer belastenden Übergangsphase gilt. Dies verdeutlicht, dass geschlechtsspezifische Unterschiede in der Nutzung und Wirkung sozialer Unterstützung wesentliche Faktoren in der Stressbewältigung darstellen. Die Ergebnisse entsprechen in vielerlei Hinsicht den Erwartungen, die auf der bisherigen Forschung basieren. Es war anzunehmen, dass Frauen aufgrund ihrer größeren und qualitativ hochwertigeren Netzwerke stärker von sozialer Unterstützung profitieren würden, wie es in den Studien von Kneavel (2021) und Tinajero et al. (2014) dokumentiert wurde. Diese Annahme wird durch die vorliegende Studie bestätigt, da Frauen mit niedriger sozialer Unterstützung ein signifikant höheres Stressniveau aufweisen, bei steigender Unterstützung jedoch eine deutlichere Stressreduktion erfahren als Männer. Überraschend ist jedoch, dass soziale Unterstützung allein keinen signifikanten Haupteffekt auf das Stress- und Druckerleben zeigte. Dies deutet darauf hin, dass der Nutzen sozialer Unterstützung nicht universell ist, sondern von geschlechtsspezifischen und kontextuellen Faktoren moderiert wird. Die vorliegenden Ergebnisse erweitern den bisherigen Forschungsstand, indem sie die spezifische Lebensphase des Übergangs von Bildung in den Beruf beleuchten. Diese Phase ist durch Unsicherheiten und hohe Anforderungen gekennzeichnet, was die Bedeutung sozialer Unterstützung als Ressource besonders hervorhebt. Während die meisten früheren Studien geschlechtsspezifische Unterschiede in allgemeineren Lebensphasen untersuchten, zeigt diese Studie, dass diese Unterschiede auch in Übergangssituationen eine wesentliche Rolle spielen. Praktisch unterstreichen die Ergebnisse die Notwendigkeit geschlechtsspezifischer Interventionsansätze. Für Frauen könnten Maßnahmen entwickelt werden, die den Zugang zu sozialer Unterstützung fördern und gleichzeitig den Pflegeaufwand ihrer Netzwerke reduzieren, um zusätzliche Belastungen zu vermeiden. Männer hingegen könnten durch Programme unterstützt werden, die ihre Bereitschaft erhöhen, soziale Unterstützung aktiv zu suchen und ihre Netzwerke gezielt zu nutzen. Besonders in der Übergangsphase von Bildung in den Beruf könnten geschlechtsspezifische Trainings und Beratungsangebote dazu beitragen, Stress durch die Aktivierung und Optimierung sozialer Netzwerke zu reduzieren.

Die vorliegende Studie zeigt, dass Geschlecht eine zentrale moderierende Rolle im Zusammenhang zwischen sozialer Unterstützung und dem Stress- und Druckerleben spielt. Die Ergebnisse bestätigen bestehende Theorien und erweitern den Forschungsstand um wichtige Erkenntnisse für die spezifische Lebensphase des Übergangs von Bildung in den Beruf. Sie unterstreichen die Notwendigkeit geschlechtsspezifischer Ansätze in Forschung und Praxis, um die individuellen Bedürfnisse und Ressourcen von Männern und Frauen besser zu adressieren. Künftige Forschung sollte untersuchen, welche weiteren Mechanismen diesen geschlechtsspezifischen Unterschieden zugrunde liegen, um maßgeschneiderte Interventionen zur Stressbewältigung entwickeln zu können.

Die Studie bestätigt die Hypothese 3, dass Selbstwirksamkeit den Zusammenhang zwischen sozialer Unterstützung und dem Stress- und Druckerleben von Jugendlichen und jungen Erwachsenen in der Übergangsphase von Bildung in den Beruf moderiert. Diese Befunde legen nahe, dass Selbstwirksamkeit als zentrale Ressource eine entscheidende Rolle dabei spielt, wie soziale Unterstützung wahrgenommen und genutzt wird. Personen mit einer hohen Selbstwirksamkeit profitieren stärker von sozialer Unterstützung, während dieser Effekt bei Personen mit niedriger Selbstwirksamkeit weniger stark ausgeprägt ist. Die Hypothese wird somit verifiziert, da die Ergebnisse eine signifikante Wechselwirkung zwischen sozialer Unterstützung und Selbstwirksamkeit zeigen.

Diese Ergebnisse erweitern den bisherigen Forschungsstand, der die Bedeutung von Selbstwirksamkeit und sozialer Unterstützung als Schutzfaktoren gegen Stress hervorhebt. Banduras sozial-kognitive Theorie (1986) bildet eine zentrale Grundlage dieser Studie, da sie Selbstwirksamkeit als das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten definiert, Herausforderungen erfolgreich zu bewältigen. Die vorliegende Studie bestätigt diese Theorie, indem sie empirisch belegt, dass Personen mit hoher Selbstwirksamkeit soziale Unterstützung effektiver nutzen können, um Stress und Druck zu reduzieren. Dies ergänzt Studien wie die von Maddy et al. (2015), die zeigten, dass soziale Unterstützung die Selbstwirksamkeit und die Motivation zur Bewältigung von Herausforderungen, wie der Jobsuche, stärkt. In ihrer Studie profitierten insbesondere Personen mit höherer Selbstwirksamkeit von sozialen Netzwerken, da diese ihre Fähigkeiten förderten und weiterentwickelten. Darüber hinaus stimmen die Ergebnisse mit der Studie von Brembo et al. (2017) überein, die die Rolle von Selbstwirksamkeit und sozialer Unterstützung bei der Genesung nach medizinischen Eingriffen untersuchten. Patienten mit hoher Selbstwirksamkeit nutzten soziale Unterstützung nicht nur effektiver, sondern erlebten auch eine schnellere Genesung und eine bessere

Bewältigung physischer und psychischer Belastungen. Diese Studie untersucht, inwiefern sich diese Erkenntnisse auf die Übergangsphase vom Bildungssystem in den Beruf anwenden lassen, und zeigt, dass vergleichbare Mechanismen auch in dieser Lebensphase eine Rolle spielen. Das transaktionale Stressmodell von Lazarus und Folkman (1984) bietet eine weitere theoretische Grundlage, um die Wechselwirkung zwischen Selbstwirksamkeit und sozialer Unterstützung zu erklären. Nach diesem Modell hängt die Bewertung eines Stressors als Bedrohung oder Herausforderung von der subjektiven Einschätzung der eigenen Ressourcen ab. Personen mit hoher Selbstwirksamkeit neigen dazu, Stressoren als Herausforderungen zu betrachten und soziale Unterstützung als eine Ressource zu nutzen, um ihre Bewältigungsstrategien zu optimieren. Im Gegensatz dazu sehen Personen mit niedriger Selbstwirksamkeit Stressoren häufiger als Bedrohung und greifen auf soziale Unterstützung zurück, um wahrgenommene Defizite auszugleichen. Die vorliegende Studie bestätigt diese Theorie, indem sie zeigt, dass Selbstwirksamkeit als Moderator die Art und Weise beeinflusst, wie soziale Unterstützung genutzt wird, und dass dieser Effekt bei hoher Selbstwirksamkeit stärker ausgeprägt ist. Die Ergebnisse passen zudem zu Hobfolls Ressourcentheorie (1989), die soziale Unterstützung und Selbstwirksamkeit als zentrale Schutzressourcen beschreibt. Diese Ressourcen wirken zusammenhängend, indem sie Stress reduzieren und gleichzeitig die Fähigkeit fördern, neue Herausforderungen zu bewältigen. Die vorliegende Studie zeigt, dass dieser Effekt besonders in Phasen hoher Belastung, wie dem Übergang von dem Bildungssystem in den Beruf, relevant ist. Personen mit hoher Selbstwirksamkeit können soziale Unterstützung nutzen, um ihre Resilienz zu stärken und ihre Stressbelastung zu senken, während dieser Mechanismus bei Personen mit niedriger Selbstwirksamkeit weniger effektiv ist. Die vorliegenden Ergebnisse stimmen ebenfalls mit den Arbeiten von Heiman et al. (2015) überein, die betonten, dass soziale Unterstützung und Selbstwirksamkeit eng miteinander verknüpft sind, insbesondere in sozialen und emotionalen Kontexten wie bei Jugendlichen, die von Cybermobbing betroffen sind. Jugendliche mit hoher sozialer Selbstwirksamkeit waren in der Lage, soziale Unterstützung effektiver zu nutzen, um die negativen Folgen von Einsamkeit und sozialen Konflikten zu minimieren. Diese Studie untersucht, wie sich die Erkenntnisse auf die Übergangsphase anwenden lassen, und bestätigt, dass Selbstwirksamkeit entscheidend dafür ist, wie soziale Unterstützung in belastenden Lebenssituationen wahrgenommen und genutzt wird. Eine weitere relevante Perspektive bietet die Studie von Thomas et al. (2016), die die Rolle von sozialer Unterstützung und Selbstwirksamkeit bei der Genesung von Menschen mit schweren psychischen Erkrankungen untersuchten. Diese Studie zeigte, dass Selbstwirksamkeit als vermittelnder Faktor die Effekte sozialer Unterstützung auf die Genesung verstärkt. Ähnlich zeigt die vorliegende Studie, dass

Selbstwirksamkeit die Effektivität sozialer Unterstützung beeinflusst, was insbesondere in der Übergangsphase von der Bildung in den Beruf von Bedeutung ist, da diese Phase mit hohen Unsicherheiten und Herausforderungen verbunden ist. Zusammenfassend erweitert die vorliegende Studie den bisherigen Forschungsstand, indem sie zeigt, dass Selbstwirksamkeit eine zentrale moderierende Rolle im Zusammenhang zwischen sozialer Unterstützung und Stress- und Druckerleben spielt. Die Ergebnisse belegen, dass Personen mit hoher Selbstwirksamkeit soziale Ressourcen besser nutzen können, um ihre Stressbelastung zu reduzieren, während dieser Effekt bei Personen mit niedriger Selbstwirksamkeit weniger stark ausgeprägt ist. Diese Befunde unterstreichen die Bedeutung, individuelle Ressourcen wie Selbstwirksamkeit und soziale Unterstützung in Forschung und Praxis differenziert zu betrachten, um maßgeschneiderte Interventionen für verschiedene Zielgruppen zu entwickeln.

Die Ergebnisse der Studie zeigen, dass keine der untersuchten Coping-Strategien eine signifikante moderierende Rolle im Zusammenhang zwischen sozialer Unterstützung und dem Stress- und Druckerleben von Jugendlichen und jungen Erwachsenen in der Übergangsphase von dem Bildungssystem in den Beruf spielt. Die Ergebnisse widerlegen die vierte Hypothese, die annimmt, dass Coping-Strategien die Wirkung sozialer Unterstützung auf das Stresserleben beeinflussen. Daher konnte die Hypothese nicht bestätigt werden. Es zeigt sich, dass die allgemeine Annahme, adaptive Coping-Strategien könnten die Wirksamkeit sozialer Unterstützung als Schutzfaktor gegen Stress und Druck verstärken, durch die Ergebnisse nicht bestätigt wird. Studien wie die von Benson et al. (2020) und Yang et al. (2022) betonen, dass problemorientierte und emotionsregulierende Coping-Strategien in Kombination mit sozialer Unterstützung besonders effektiv in der Stressbewältigung sind. In der vorliegenden Studie konnten jedoch weder „positives Denken“ noch „aktive Stressbewältigung“ eine signifikante Wechselwirkung mit sozialer Unterstützung zeigen. Die Ergebnisse deuten darauf hin, dass die moderierende Wirkung von Coping-Strategien möglicherweise vom Kontext abhängig ist und von weiteren Faktoren beeinflusst wird, die in dieser Studie nicht berücksichtigt wurden.

Ein weiterer möglicher Grund für den fehlenden Effekt könnte sein, dass die Übergangsphase von dem Bildungssystem in den Beruf spezifische Herausforderungen mit sich bringt, die adaptive Coping-Strategien und soziale Unterstützung auf unterschiedliche Weise beeinflussen. Die Lebensphase ist durch Unsicherheiten, neue Anforderungen und oft begrenzte persönliche Ressourcen geprägt. Studien wie die von Perreault et al. (2017) zeigen, dass externe Stressoren wie Arbeitslosigkeit oder berufliche Unsicherheit die Wirkung von Coping-Strategien und sozialer

Unterstützung abschwächen können. Dies könnte erklären, warum in der vorliegenden Studie keine signifikanten Interaktionseffekte festgestellt wurden. Die Ergebnisse legen zudem auch nahe, dass die Qualität und Verfügbarkeit sozialer Unterstützung eine wichtigere Rolle spielen könnte als die Art der eingesetzten Coping-Strategien. Es könnte sein, dass soziale Unterstützung als direkter Schutzfaktor wirkt, während Coping-Strategien unabhängiger von sozialer Unterstützung Einfluss auf das Stresserleben nehmen. Die vorliegende Studie könnte darauf hindeuten, dass die Beziehung zwischen diesen Variablen weniger interaktiv ist, als es frühere Studien nahelegen. Darüber hinaus bestätigen die Ergebnisse teilweise die Erkenntnisse von Roohafza et al. (2014), die zeigten, dass adaptive Coping-Strategien wie „positive Neubewertung“ und „Problemlösung“ direkte Schutzfaktoren gegen psychische Belastungen sind. Allerdings deutet die vorliegende Studie darauf hin, dass diese Strategien keinen moderierenden Effekt auf die Beziehung zwischen sozialer Unterstützung und Stress haben. Dies könnte bedeuten, dass die direkte Wirkung von Coping-Strategien auf das Stresserleben stärker ist als ihre Fähigkeit, die Effektivität sozialer Unterstützung zu beeinflussen. Ein weiterer unerwarteter Befund ist, dass vermeidende Coping-Strategien, wie „Alkohol- und Zigarettenkonsum“, keine signifikante Wechselwirkung mit sozialer Unterstützung zeigten. In Studien wie der von Akbar und Aisyawati (2021) wurde gezeigt, dass maladaptive Strategien die Wirksamkeit sozialer Unterstützung negativ beeinflussen können, indem sie die Wahrnehmung und Nutzung dieser Ressource einschränken. Die vorliegende Studie konnte diesen Zusammenhang jedoch nicht bestätigen, was darauf hindeutet, dass vermeidende Strategien in diesem spezifischen Kontext möglicherweise weniger relevant sind. Die vorliegende Studie erweitert die Erkenntnisse von Yang et al. (2022), die herausfanden, dass Bewältigungsstrategien die Verbindung zwischen sozialer Unterstützung und psychischer Gesundheit beeinflussen können. Während Yang et al. zeigten, dass adaptive Coping-Strategien den positiven Effekt familiärer Unterstützung auf die psychische Gesundheit verstärken, deuten die Ergebnisse dieser Studie darauf hin, dass dieser Zusammenhang nicht allgemeingültig ist, sondern von der jeweiligen Lebensphase und den spezifischen Herausforderungen abhängig sein könnte.

Die Studie zeigt, dass adaptive Coping-Strategien wie „positives Denken“ oder „aktive Stressbewältigung“ nicht zwangsläufig die Wirkung sozialer Unterstützung auf das Stresserleben beeinflussen. Frühere Arbeiten, wie die von Benson et al. (2020), legen nahe, dass aktive Strategien die Nutzung sozialer Unterstützung fördern und deren Effektivität steigern können. In der

vorliegenden Untersuchung konnte jedoch keine signifikante Wechselwirkung festgestellt werden, was darauf hindeutet, dass der Zusammenhang zwischen sozialer Unterstützung und Coping-Strategien komplexer ist und möglicherweise weniger stark miteinander verknüpft ist als bisher angenommen.

Auch die Annahme, dass maladaptive Coping-Strategien wie „Alkohol- und Zigarettenkonsum“ die Wirkung sozialer Unterstützung negativ beeinflussen, konnte in der vorliegenden Studie nicht bestätigt werden, da keine signifikante Wechselwirkung festgestellt wurde. Dies könnte darauf hindeuten, dass solche Strategien in diesem spezifischen Kontext weniger relevant sind oder dass andere Faktoren, wie kulturelle Unterschiede oder individuelle Persönlichkeitsmerkmale, diese Beziehung beeinflussen.

Ein weiterer Aspekt, ist die geringe erklärte Varianz im Modell. Die Werte von  $R^2$  zwischen 4,92 % und 6,27 % legen nahe, dass andere Faktoren eine größere Rolle bei der Moderation zwischen sozialer Unterstützung und Stresserleben spielen könnten. Dies stimmt mit der Literatur überein, die betont, dass komplexe Wechselwirkungen zwischen individuellen, sozialen und kontextuellen Faktoren bestehen. Die vorliegende Studie zeigt, dass keine der untersuchten Coping-Strategien eine signifikante moderierende Rolle im Zusammenhang zwischen sozialer Unterstützung und Stress- und Druckerleben spielt. Dies widerspricht den Erwartungen und legt nahe, dass der Einfluss von Coping-Strategien auf die Wirksamkeit sozialer Unterstützung von zusätzlichen Faktoren abhängt, die in dieser Studie nicht berücksichtigt wurden. Die Ergebnisse zeigen, dass die Beziehung zwischen Coping-Strategien, sozialer Unterstützung und Stress komplexer ist als bisher angenommen. Sie machen deutlich, dass weitere Forschung notwendig ist, um diese Zusammenhänge besser zu durchdringen. Aus praktischer Sicht wird deutlich, dass Interventionen darauf abzielen sollten, sowohl die Coping-Fähigkeiten als auch die soziale Unterstützung gezielt zu fördern.

In Hypothese 5 wurde geprüft, ob sich die Nutzung sozialer Unterstützung je nach Bildungsgrad unterscheidet. Die Ergebnisse der Studie zeigen, dass der Bildungsgrad tatsächlich einen wesentlichen Einfluss auf die Wahrnehmung sozialer Unterstützung hat. Signifikante Unterschiede fanden sich insbesondere in der allgemeinen sozialen Unterstützung und der Unterstützung durch Freunde, während familiäre Unterstützung und Unterstützung durch signifikante andere unabhängig vom Bildungsgrad konstant blieben. Damit wird die Hypothese teilweise bestätigt, und es ergeben sich neue Einblicke in die Bedeutung des Bildungsniveaus für soziale Netzwerke.

Die Ergebnisse erweitern das Verständnis der Zusammenhänge zwischen Bildungsgrad und sozialer Unterstützung, insbesondere im Hinblick auf Unterschiede in der Art und Intensität der Unterstützung. Sie stimmen mit der Arbeit von Fischer und Beresford (2015) überein, die zeigten, dass höher gebildete Personen größere soziale Netzwerke aufrechterhalten und häufiger Unterstützung von Freunden erwarten. Die vorliegende Studie bestätigt diese Befunde, indem sie belegt, dass Teilnehmende mit einem (Fach-)Abitur eine tendenziell höhere Unterstützung durch Freunde wahrnehmen. Das lässt darauf schließen, dass Bildung nicht nur den Zugang zu sozialen Netzwerken beeinflusst, sondern auch deren Qualität und wie gut sie funktionieren. Auch mit den Arbeiten von Moorman und Pai (2023) stimmen die Ergebnisse überein, die fanden, dass familiäre Unterstützung für Personen mit mittlerem Bildungsniveau eine größere Rolle spielt, während Freundschaften für höher gebildete Personen von größerer Bedeutung sind. In der vorliegenden Studie zeigte sich jedoch, dass familiäre Unterstützung über alle Bildungsstufen hinweg konstant bleibt, was darauf hindeutet, dass familiäre Netzwerke als stabilere Form der Unterstützung fungieren, unabhängig vom Bildungsgrad. Interessanterweise widersprechen die Ergebnisse teilweise der Studie von Paul et al. (2024), die keinen direkten Zusammenhang zwischen sozialer Unterstützung und akademischem Erfolg feststellen konnten. Die vorliegende Studie legt nahe, dass Unterschiede in der sozialen Unterstützung je nach Bildungsgrad existieren, insbesondere in Bezug auf allgemeine Unterstützung und Unterstützung durch Freunde, was auf mögliche indirekte Einflüsse von der Bildung auf soziale Netzwerke hindeutet.

Des Weiteren ergänzt die Studie die Perspektive von Veselova et al. (2021), die betonten, dass die Wahrnehmung sozialer Unterstützung stark von sozialen und kulturellen Rahmenbedingungen geprägt ist. Die vorliegenden Ergebnisse legen nahe, dass der Bildungsgrad ein solcher Rahmenfaktor ist, der die Art und Weise beeinflusst, wie soziale Unterstützung wahrgenommen und genutzt wird. Höher gebildete Personen könnten aufgrund größerer sozialer Netzwerke und differenzierterer Interaktionen eine stärkere Unterstützung durch Freunde wahrnehmen, während familiäre Unterstützung eher als universeller Faktor unabhängig von Bildungsunterschieden fungiert.

Die Ergebnisse stimmen größtenteils mit den Annahmen überein, die auf Grundlage früherer Studien aufgestellt wurden. Es wurde vermutet, dass höher gebildete Personen größere und funktionalere Netzwerke besitzen, was sowohl eine stärkere allgemeine Unterstützung als auch eine intensivere Unterstützung durch Freunde zur Folge hat. Diese Annahme konnte bestätigt werden: Teilnehmende mit einem (Fach-)Abitur berichteten sowohl von einer höheren



allgemeinen sozialen Unterstützung als auch von einer signifikant stärkeren Unterstützung durch Freunde.

Überraschend war jedoch, dass die familiäre Unterstützung über alle Bildungsstufen hinweg konstant blieb. Diese Stabilität könnte darauf hindeuten, dass familiäre Netzwerke weniger von Bildungs- oder sozioökonomischen Faktoren beeinflusst werden und als verlässliche Ressource für soziale Unterstützung fungieren, unabhängig vom Bildungsgrad. Dies steht im Einklang mit der Annahme, dass familiäre Unterstützung eine stabilere und weniger flexible Form der Unterstützung darstellt, während Freundschaften und allgemeine soziale Netzwerke stärker durch individuelle Lebensumstände, wie den Bildungsgrad, geprägt sind. Ein weiteres unerwartetes Ergebnis ist das Fehlen signifikanter Unterschiede in der Unterstützung durch signifikante Andere. Während frühere Studien wie die von Paul et al. (2024) gezeigt haben, dass enge Beziehungen von der Wohn- und Lebenssituation beeinflusst werden können, legen die vorliegenden Ergebnisse nahe, dass solche Beziehungen über Bildungsstufen hinweg relativ homogen bleiben.

Die Ergebnisse erweitern den bisherigen Forschungsstand, indem sie spezifische Unterschiede in der Wahrnehmung sozialer Unterstützung aufzeigen, die mit dem Bildungsgrad zusammenhängen. Sie stimmen mit den Befunden von Fischer und Beresford (2015) überein, die zeigten, dass höher Gebildete Menschen größere soziale Netzwerke und höhere Erwartungen an Unterstützung, insbesondere durch Freunde, haben. Gleichzeitig ergänzen sie die Arbeit von Moorman und Pai (2023), indem sie verdeutlichen, dass familiäre Unterstützung unabhängig vom Bildungsgrad konsistent bleibt.

Die vorliegenden Ergebnisse widersprechen jedoch teilweise Studien wie der von Paul et al. (2024), die keinen signifikanten Zusammenhang zwischen Bildungsabschlüssen und wahrgenommener sozialer Unterstützung feststellten. Dieser Widerspruch könnte darauf hindeuten, dass Bildungsabschlüsse spezifische Aspekte sozialer Unterstützung, wie Freundschaften und allgemeine Netzwerke, beeinflusst, während familiäre Unterstützung weniger betroffen ist.

Die vorliegenden Ergebnisse bestätigen die Hypothese, dass Unterschiede in der Nutzung sozialer Unterstützung zwischen Bildungsgraden existieren, insbesondere in Bezug auf allgemeine Unterstützung und Unterstützung durch Freunde. Diese Unterschiede unterstreichen die Rolle des Bildungsgrads als Faktor für die Wahrnehmung und Nutzung sozialer Netzwerke. Familiäre Unterstützung bleibt hingegen über alle Bildungsstufen hinweg konstant, was ihre stabilisierende Funktion als universelle Ressource verdeutlicht. Die Ergebnisse erweitern den bisherigen Forschungsstand, indem sie spezifische Bildungsunterschiede in der Nutzung sozialer

Unterstützung aufzeigen, und liefern wichtige Ansatzpunkte für Interventionen, die darauf abzielen, soziale Netzwerke für Personen mit niedrigeren Bildungsgraden zu stärken.

Die Untersuchung der Hypothese 6 ging davon aus, dass der Bildungsgrad Einfluss auf die Wahl und Nutzung bestimmter Coping-Strategien hat. Es wurde vermutet, dass Personen mit höherem Bildungsgrad vermehrt adaptive Strategien wie „positives Denken“ oder „aktive Stressbewältigung“ einsetzen, während Personen mit niedrigerem Bildungsgrad eher zu vermeidenden oder maladaptiven Strategien wie „erhöhter Alkohol- und Zigarettenkonsum“ neigen. Die Ergebnisse zeigen jedoch, dass diese Annahme nicht bestätigt werden konnte, da keine signifikanten Unterschiede zwischen den Bildungsgruppen festgestellt wurden. Die Ergebnisse der Hypothese 6 liefern wertvolle Hinweise über den Einfluss des Bildungsgrads auf die Stressbewältigung und werfen gleichzeitig neue Fragen auf. Frühere Studien, wie die von Skinner und Saxton (2020), deuteten darauf hin, dass der Bildungshintergrund die Wahl von Bewältigungsstrategien beeinflusst. Es wurde beispielsweise berichtet, dass Personen mit höherem Bildungsgrad eher problemorientierte Strategien wie „aktive Stressbewältigung“ anwenden, während Menschen mit niedrigerem Bildungsgrad tendenziell vermeidende Strategien bevorzugen. Die vorliegenden Befunde bestätigen diese Annahme jedoch nicht und deuten darauf hin, dass Unterschiede im Bildungshintergrund im jungen Erwachsenenalter möglicherweise weniger ausgeprägt sind als in der Schulzeit. Ein wichtiger Aspekt der Ergebnisse ist die fehlende Variation bei maladaptiven Coping-Strategien wie „erhöhter Alkohol- und Zigarettenkonsum“. Dies widerspricht den Arbeiten von Akbar und Aisyawati (2021), die einen Zusammenhang zwischen niedrigem Bildungsgrad und der vermehrten Nutzung schädlicher Strategien festgestellt haben. Die vorliegende Studie zeigt, dass junge Erwachsene unabhängig von ihrem Bildungsgrad ähnliche Muster in der Nutzung von vermeidenden Strategien aufweisen. Dies könnte darauf hindeuten, dass andere Faktoren, wie soziale Normen, individuelle Persönlichkeitsmerkmale oder das Ausmaß des erlebten Stresses, eine größere Rolle spielen.

Veselova et al. (2021) argumentierten, dass Übergangsphasen wie der Einstieg ins Berufsleben universelle Herausforderungen mit sich bringen, die bildungsbedingte Unterschiede in der Wahl von Coping-Strategien abschwächen können. Junge Erwachsene stehen häufig vor ähnlichen Belastungen, wie Unsicherheiten über ihre berufliche Zukunft oder soziale Erwartungen, was dazu führen könnte, dass sie unabhängig von ihrem Bildungshintergrund vergleichbare Strategien anwenden.

Darüber hinaus passen die Ergebnisse teilweise zu den Erkenntnissen von Zimmerman und Arunkumar (1994), die Resilienz als entscheidenden Faktor für die Wahl adaptiver Strategien

beschrieben. Resilienz könnte erklären, warum Bildungsunterschiede in der vorliegenden Studie keine Rolle spielten, da individuelle Bewältigungskompetenzen möglicherweise wichtiger sind als der Bildungsgrad. In der Annahme, dass ein höherer Bildungsgrad mit einer verstärkten Nutzung adaptiver Strategien wie „positives Denken“ und „aktive Stressbewältigung“ einhergeht, wird den Ergebnissen dieser Studie widersprochen. Frühere Arbeiten, beispielsweise von Skinner und Saxton (2020), hatten darauf hingewiesen, dass Bildungsunterschiede die Entwicklung von Bewältigungskompetenzen beeinflussen können. Die vorliegende Untersuchung zeigte jedoch, dass kein signifikanter Zusammenhang zwischen Bildungsgrad und der Wahl solcher Strategien besteht. Gleichzeitig entsprechen die Ergebnisse teilweise den Erwartungen, dass maladaptive Strategien wie „erhöhter Alkohol- und Zigarettenkonsum“ in der jungen Erwachsenenphase ähnlich häufig genutzt werden könnten. Das Fehlen signifikanter Unterschiede deutet darauf hin, dass vermeidende Strategien möglicherweise stärker durch andere Variablen wie soziale Unterstützung oder individuelle Stressresilienz beeinflusst werden. Ein weiteres unerwartetes Ergebnis ist, dass „Halt im Glauben“ unabhängig vom Bildungsgrad eine ähnlich genutzte Strategie bleibt. Studien wie die von Roohafza et al. (2014) hatten gezeigt, dass religiöse Bewältigungsstrategien in Gruppen mit geringerem Bildungsgrad stärker ausgeprägt sind. Die vorliegenden Ergebnisse legen jedoch nahe, dass diese Strategie in der untersuchten Stichprobe nicht bildungsabhängig ist, sondern eher durch persönliche Überzeugungen oder kulturelle Hintergründe geprägt wird.

Die Ergebnisse dieser Studie tragen zum bisherigen Forschungsstand bei, indem sie darauf hinweisen, dass die Wahl von Coping-Strategien bei jungen Erwachsenen möglicherweise eher durch allgemeine Lebensumstände als durch den Bildungsgrad beeinflusst wird. Während Untersuchungen wie die von Khlomov et al. (2021) Bildungsunterschiede in der Schulzeit betonen, legen die aktuellen Befunde nahe, dass diese Unterschiede im jungen Erwachsenenalter weniger stark ausgeprägt sind. Ein möglicher Grund dafür könnte sein, dass die spezifischen Herausforderungen dieser Lebensphase, wie berufliche Unsicherheiten und die soziale Integration, vergleichbare Bewältigungsstrategien erfordern.

Die fehlenden Unterschiede bei maladaptiven Strategien stehen jedoch im Widerspruch zu der Studie von Akbar und Aisyawati (2021), die gezeigt haben, dass niedrigere Bildungsgruppen häufiger schädliche Strategien anwenden. Diese Diskrepanz könnte darauf hindeuten, dass der Bildungsgrad allein nicht ausreicht, um Unterschiede in der Wahl solcher Strategien zu erklären, und dass weitere Faktoren wie sozioökonomische Bedingungen oder soziale Netzwerke

berücksichtigt werden müssen. Die Analyse zeigt, dass der Bildungsgrad keinen signifikanten Einfluss auf die Wahl und Nutzung bestimmter Coping-Strategien hat. Dies widerspricht der sechsten Hypothese sowie früheren Studien, die Bildungsunterschiede als entscheidenden Faktor für die Auswahl von Bewältigungsstrategien hervorhoben. Gleichzeitig liefern die Ergebnisse neue Erkenntnisse, indem sie darauf hindeuten, dass junge Erwachsene ihre Strategien eher an allgemeine Lebensanforderungen und Übergangserfahrungen anpassen. Daraus lässt sich ableiten, dass Maßnahmen zur Förderung von Coping-Strategien unabhängig vom Bildungsgrad gestaltet werden sollten, um die Stressbewältigung in dieser entscheidenden Lebensphase zu unterstützen.

## **5.1 Limitation**

Die durchgeführte Studie weist trotz wertvoller Erkenntnisse und erfolgreicher Überprüfung der Hypothesen einige Schwächen und verbesserungswürdige Aspekte auf. Eine Anpassung des Studiendesigns sowie eine erneute Durchführung könnten dazu beitragen, die Ergebnisse zu präzisieren und offene Fragen besser zu beleuchten.

Ein erster Punkt betrifft die Zusammensetzung der Stichprobe. Die Teilnehmenden wurden gezielt aus Studierenden der Hochschule Fresenius rekrutiert, da sie zur untersuchten Altersgruppe der Jugendlichen und jungen Erwachsenen gehören und sich häufig in der Übergangsphase zwischen Bildung und Beruf befinden. Diese bewusste Auswahl gewährleistet eine hohe Relevanz der Ergebnisse für die Zielgruppe der Studie. Gleichzeitig bringt diese Auswahl jedoch auch Herausforderungen mit sich. Studierende der Fachbereichs Psychologie sind oft mit psychologischen Erhebungsmethoden vertraut, was unbewusst dazu führen könnte, dass sie Antworten geben, die sie als „richtig“ oder „erwartet“ wahrnehmen. Dieses sozial erwünschte Antwortverhalten könnte die tatsächlichen Effekte von sozialer Unterstützung und den moderierenden Variablen wie Geschlecht, Selbstwirksamkeit und Coping-Strategien verzerren. Eine mögliche Verbesserung wäre, zusätzlich Teilnehmende aus anderen Fachbereichen, die ebenfalls zur Altersgruppe gehören, einzubeziehen, um eventuelle Verzerrungen durch die spezifischen Erfahrungen der Studierenden zu minimieren.

Ein weiterer Aspekt betrifft die Diversität der Stichprobe. Zwar wurde im Fragebogen die Möglichkeit gegeben, sich als „divers“ zu identifizieren, jedoch gab keine Personen an sich mit diesem Geschlecht zu identifizieren. Dadurch konnten geschlechtsspezifische Analysen ausschließlich zwischen Männern und Frauen durchgeführt werden. Die Ergebnisse zeigen, dass Frauen stärker von sozialer Unterstützung profitieren als Männer, insbesondere bei hohen

Stresswerten. Dennoch bleibt unklar, ob diese Effekte bei Personen, die sich keinem binären Geschlecht zuordnen, ähnlich oder anders ausgeprägt wären. Zukünftige Studien könnten gezielt darauf abzielen, auch diverse Geschlechtsidentitäten stärker einzubinden, um ein vollständigeres Bild zu erhalten.

Die Methode der Datenerhebung stellt eine weitere Limitation dar. Da ausschließlich Selbstberichte verwendet wurden, besteht immer das Risiko, dass Teilnehmende ihre Antworten an gesellschaftliche Normen oder persönliche Vorstellungen anpassen. Gerade bei sensiblen Themen wie Stress und sozialer Unterstützung könnten diese Verzerrungen dazu führen, dass wahrgenommene Unterstützung überschätzt oder das tatsächliche Stressniveau unterschätzt wird. Eine Ergänzung durch quantitative Daten, wie individuelle Interviews, könnten hier zu einer besseren Validierung der Ergebnisse beitragen.

Ein zusätzliches Problem ergibt sich aus dem Umstand, dass ein Teil der Befragungen vor Ort stattfand. Die Anwesenheit des Studienleiters und der Gruppenkontext könnten dazu geführt haben, dass einige Teilnehmende sozial erwünschte Antworten gaben oder sich gegenseitig beeinflussten. So ist es denkbar, dass dies insbesondere die Ergebnisse zu moderierenden Variablen wie Coping-Strategien oder Selbstwirksamkeit beeinflusst hat. Eine mögliche Verbesserung wäre eine vollständig anonyme und individuelle Durchführung, beispielsweise online oder in einem kontrollierten Untersuchungsraum, um eine realistischere Datenerhebung zu gewährleisten.

Darüber hinaus konzentrierte sich die Studie auf ausgewählte moderierende Variablen wie Geschlecht, Selbstwirksamkeit und Coping-Strategien. Andere potenziell relevante Faktoren wie sozioökonomische Bedingungen, kultureller Hintergrund oder die Qualität sozialer Beziehungen wurden nicht untersucht. Die Ergebnisse zeigen beispielsweise, dass ein höherer Bildungsgrad mit einer stärkeren Nutzung sozialer Unterstützung korreliert. Es bleibt jedoch offen, wie sozioökonomische Faktoren oder kulturelle Unterschiede diese Zusammenhänge beeinflussen könnten. Eine breitere Betrachtung solcher Faktoren könnte zukünftig interessante Einblicke liefern.

Auch die verwendeten Messinstrumente, obwohl etabliert und validiert, bieten Raum für Optimierungen. Die Subskala „Stresssymptome“ des Stress- und Coping-Inventars (SCI) wurde beispielsweise nicht berücksichtigt. Diese Entscheidung schränkt die Analyse der spezifischen Auswirkungen sozialer Unterstützung auf das Stresserleben ein. Zukünftige Studien könnten

hier differenziertere oder ergänzende Instrumente nutzen, um ein noch präziseres Bild zu erhalten.

Das gewählte Querschnittsdesign stellt eine weitere Limitation dar. Durch diese methodische Einschränkung konnten nur Momentaufnahmen der Zusammenhänge zwischen sozialer Unterstützung, Stress und den moderierenden Variablen erfasst werden. Es bleibt unklar, ob soziale Unterstützung tatsächlich kausal zur Reduktion von Stress beiträgt oder ob Menschen mit weniger Stress möglicherweise eher in der Lage sind, Unterstützung wahrzunehmen und zu nutzen. Ein längsschnittliches Design wäre hier sinnvoll, um solche dynamischen Effekte besser zu untersuchen und kausale Aussagen zu ermöglichen.

Trotz dieser Schwächen ist die Studie insgesamt als Erfolg zu werten. Sie liefert wertvolle Einblicke in die Bedeutung sozialer Unterstützung für das Stress- und Druckerleben von Jugendlichen und jungen Erwachsenen während ihrer Übergangsphase zwischen Bildung und Beruf. Besonders die Erkenntnisse zu den moderierenden Effekten von Geschlecht, Selbstwirksamkeit und Coping-Strategien eröffnen neue Perspektiven und legen den Grundstein für weiterführende Untersuchungen. Mit gezielten Anpassungen im Studiendesign könnten zukünftige Studien die Ergebnisse vertiefen und mögliche Limitationen ausräumen.

## 6 Fazit

Das Ziel dieser Studie war es, die Bedeutung sozialer Unterstützung für das Stresserleben von Jugendlichen und jungen Erwachsenen in der Übergangsphase von Bildung zum Beruf zu analysieren. Dabei wurde eine quantitative Untersuchung durchgeführt, um die Zusammenhänge zwischen sozialer Unterstützung, Stressbewältigung und moderierenden Faktoren wie Geschlecht, Selbstwirksamkeit und Coping-Strategien zu erfassen.

Zur Beantwortung der Forschungsfragen wurde die Untersuchung in sechs Hypothesen unterteilt. Die erste Hypothese besagte, dass soziale Unterstützung negativ mit dem Stresserleben korreliert. Diese Hypothese wurde durch die Ergebnisse bestätigt, da alle untersuchten Quellen sozialer Unterstützung signifikant mit einem geringeren Stressniveau assoziiert waren.

Die zweite Hypothese untersuchte, ob das Geschlecht den Zusammenhang zwischen sozialer Unterstützung und Stress moderiert. Die Ergebnisse zeigten, dass Frauen stärker von sozialer Unterstützung profitieren als Männer, insbesondere bei hohen Stresswerten. Somit konnte die Hypothese bestätigt werden und verdeutlicht geschlechtsspezifische Unterschiede in der Wirkung sozialer Ressourcen.

Die dritte Hypothese analysierte den moderierenden Einfluss von Selbstwirksamkeit auf die Beziehung zwischen sozialer Unterstützung und Stresserleben. Die Untersuchung ergab ein signifikantes Ergebnis. Personen mit hoher Selbstwirksamkeit konnten soziale Unterstützung effektiver nutzen, um Stress abzubauen, was die Hypothese ebenfalls bestätigte.

Die vierte Hypothese befasste sich mit der moderierenden Wirkung von Coping-Strategien. Die Ergebnisse zeigten keinen signifikanten moderierenden Effekt. Somit konnte diese Hypothese nicht bestätigt werden, was darauf hinweist, dass Coping-Strategien in diesem Kontext keine zentrale Rolle spielen.

Die fünfte Hypothese überprüfte Unterschiede in der Nutzung sozialer Unterstützung basierend auf dem Bildungsgrad der Probanden. Diese Hypothese wurde bestätigt, da sich signifikante Unterschiede zwischen den Bildungsgruppen zeigten.

Die sechste Hypothese untersuchte schließlich den Einfluss des Bildungsgrads auf die Nutzung von Coping-Strategien und zeigt nicht signifikante Ergebnisse.

Die Ergebnisse dieser Untersuchung belegen, dass soziale Unterstützung eine wesentliche Ressource für die Stressbewältigung darstellt, insbesondere in der spezifischen Lebensphase des Übergangs von Bildung in den Beruf. Gleichzeitig zeigen die moderierenden Effekte von

Geschlecht und Selbstwirksamkeit, dass individuelle Unterschiede die Wirksamkeit sozialer Unterstützung erheblich beeinflussen. Limitationen wie das Querschnittsdesign und die spezifische Stichprobe schränken die Generalisierbarkeit ein. Dennoch liefert die Studie einen wichtigen Beitrag zur Forschung und bietet Ansätze für praktische Interventionen, die soziale Unterstützung und individuelle Ressourcen gezielt fördern können.

## **6.1 Ausblick**

Die vorliegende Studie zeigt, dass soziale Unterstützung einen wesentlichen Einfluss auf die Bewältigung von Stress und Druck in der Übergangsphase vom Bildungssystem in die Berufswelt hat. Ebenso wurde deutlich, dass Geschlecht und Selbstwirksamkeit die Wirkung sozialer Unterstützung maßgeblich beeinflussen, während Coping-Strategien keine moderierende Rolle spielten. Trotz dieser Erkenntnisse bleiben einige Fragen offen, die eine fundierte Basis für zukünftige Forschung darstellen. Ein zentraler Ansatzpunkt für weitere Untersuchungen wäre die Betrachtung langfristiger Veränderungen und Dynamiken. Längsschnittstudien könnten die Entwicklung sozialer Unterstützungsnetzwerke und deren Wirkung über verschiedene Lebensphasen hinweg analysieren. Besonders interessant wäre die Frage, ob soziale Unterstützung in kritischen Phasen, wie dem Berufsstart oder bei unerwarteten Herausforderungen, intensiver genutzt wird und ob sich ihre Schutzfunktion über die Zeit hinweg verändert.

Ein weiterer vielversprechender Ansatz betrifft die differenzierte Untersuchung der verschiedenen Formen sozialer Unterstützung. Es wäre wertvoll, herauszufinden, wie emotionale, praktische und informative Unterstützung jeweils zur Stressbewältigung beitragen und in welchen Situationen spezifische Formen besonders wirksam sind. Ebenso könnte die Rolle der Qualität der Unterstützung, wie Verlässlichkeit oder Empathie, eingehender analysiert werden. Insbesondere ein Vergleich zwischen formellen Unterstützungsangeboten, wie Mentoring-Programmen, und informeller Unterstützung durch Familie und Freunde könnte aufzeigen, welche Kombination in spezifischen Lebensphasen am effektivsten ist. In einer zunehmend digitalisierten Welt bietet die Untersuchung digitaler sozialer Netzwerke ein weiteres vielversprechendes Forschungsfeld. Zukünftige Studien könnten untersuchen, ob und in welchen Kontexten digitale Netzwerke persönliche Kontakte ergänzen oder ersetzen können. Besonders bei jungen Erwachsenen, die ihren Wohn- oder Arbeitsort vermehrt wechseln müssen oder unter sozialer Isolation leiden, könnten Online-Netzwerke eine wichtige Rolle spielen. Dabei wäre es wichtig zu klären, ob digitale Unterstützung die gleichen Schutzfunktionen wie persönliche Netzwerke erfüllt oder spezifische Vor- und Nachteile mit sich bringt.



Die kulturelle Dimension sozialer Unterstützung bietet ebenfalls viel Potenzial für zukünftige Forschung. Es wäre von großem Interesse zu erforschen, ob individualistische Kulturen, in denen Eigenverantwortung und Autonomie betont werden, soziale Unterstützung anders nutzen als kollektivistische Kulturen, die stärker auf familiäre und gemeinschaftliche Ressourcen setzen. Solche Erkenntnisse könnten wertvolle Hinweise für kulturell angepasste Präventions- und Interventionsmaßnahmen liefern. Neben den positiven Effekten sollten auch mögliche negative Aspekte sozialer Unterstützung näher beleuchtet werden. Übermäßige Fürsorge oder sozialer Druck können dazu führen, dass Unterstützung als belastend empfunden wird. Es wäre von Nutzen zu untersuchen, wie Unterstützungsangebote so gestaltet werden können, dass sie den individuellen Bedürfnissen besser gerecht werden und potenzielle Belastungen minimieren.

Eine weitere mögliche Fragestellung betrifft die Interaktion verschiedener Schutzfaktoren. Zukünftige Studien könnten untersuchen, ob Resilienz und soziale Unterstützung sich gegenseitig verstärken und ob Optimismus oder ein positives Selbstbild diese Effekte zusätzlich beeinflussen. Solche Erkenntnisse könnten helfen, gezielte Maßnahmen zur Stärkung individueller Ressourcen zu entwickeln. Schließlich bieten die spezifischen Bedürfnisse unterschiedlicher Zielgruppen weitere Ansatzpunkte. Insbesondere die Rolle diverser Geschlechtsidentitäten sollte stärker berücksichtigt werden. Ebenso könnten kulturelle und sozioökonomische Faktoren einbezogen werden, um ein vollständigeres Bild der Einflussfaktoren zu erhalten.

Die genannten Forschungsansätze bieten nicht nur die Möglichkeit, das Verständnis über die Rolle sozialer Unterstützung in Übergangsphasen zu vertiefen, sondern trägt ebenfalls dazu bei praktische Wege aufzuzeigen, wie Unterstützungsnetzwerke und individuelle Ressourcen gezielt gestärkt werden können. Diese Erkenntnisse könnten dazu beitragen, Interventionen zu entwickeln, die junge Erwachsene in kritischen Lebensphasen effektiv unterstützen und ihre psychische sowie physische Gesundheit langfristig fördern.

## Quellenverzeichnis

- Abdolrezapour, P., Ganjeh, S. J., & Ghanbari, N. (2023). Self-efficacy and resilience as predictors of students' academic motivation in online education. *PLOS ONE*, *18*(5), Article e0285984
- Akbar, Z., & Aisyawati, M. (2021). Coping Strategy, Social Support, and Psychological Distress Among University Students in Jakarta, Indonesia During the COVID-19 Pandemic. *Frontiers in Psychology*, *12*.
- Albus, C., Waller, C., Fritzsche, K., & et al. (2018). Bedeutung von psychosozialen Faktoren in der Kardiologie – Update 2018. *Der Kardiologe*, *12*(4), 312–331.
- Meissner, S., Semper, I., Roth, S., & Berkemeyer, N. (2018). Gesunde Lehrkräfte durch kollegiale Fallberatung?. *Prävention und Gesundheitsförderung*, *14*, 15-21.
- Arnett, J., Žukauskienė, R., & Sugimura, K. (2014). The new life stage of emerging adulthood at ages 18-29 years: Implications for mental health. *The Lancet Psychiatry*, *1*(7), 569–576.
- Bak, S., Shin, J., & Jeong, J. (2022). Subdividing Stress Groups into Eustress and Distress Groups Using Laterality Index Calculated from Brain Hemodynamic Response. *Biosensors*, *12*.
- Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory*. Prentice-Hall.
- BARMER. (2020). *Gesundheitsreport 2020: Branchenatlas*. Abgerufen von <https://www.barmer.de/presse/infothek/studien-und-reporte/gesundheitsreport-2020-1059088>
- Barysch, K. (2016). Selbstwirksamkeit. In: Frey, D. (eds) *Psychologie der Werte*. Springer, Berlin, Heidelberg.
- Benson, R., Cobbold, B., Boamah, E., Akuoko, C., & Boateng, D. (2020). Challenges, Coping Strategies, and Social Support among Breast Cancer Patients in Ghana. , 2020, 1-11.
- Bessaraba, O., Melnyk, I., Shakhov, V., Shakhov, V., Mateiko, N., & Ryhel, O. (2022). The Role of Positive Thinking in Overcoming Stress by a Person: The Neuroscientific Paradigm. *BRAIN. Broad Research in Artificial Intelligence and Neuroscience*.
- Bjork, J., & Thomson, N. (2020). Stress and Substance Misuse. , 101-118.
- Borbon, M. (2014). The Role of Self-Efficacy to Persistence of Technology Students in the Philippines. *Liceo journal of higher education research*, *10*.

- Borgmann, L., Rattay, P., & Lampert, T. (2017). Social support as a health resource in Germany. *Journal of Health Monitoring*, 2, 110 - 115.
- Branson, V., Palmer, E., Dry, M., & Turnbull, D. (2019). A holistic understanding of the effect of stress on adolescent wellbeing: A conditional process analysis.. *Stress and health : journal of the International Society for the Investigation of Stress*.
- Brembo, E., Kapstad, H., Van Dulmen, S., & Eide, H. (2017). Role of self-efficacy and social support in short-term recovery after total hip replacement: a prospective cohort study. *Health and Quality of Life Outcomes*, 15.
- Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin (BAuA). (2019). *Stressreport Deutschland 2019: Psychische Anforderungen, Ressourcen und Befinden*. Dortmund: BAuA. Abgerufen von <https://www.baua.de>
- Burton, C., Bonanno, G., & Hatzenbuehler, M. (2014). Familial social support predicts a reduced cortisol response to stress in sexual minority young adults. *Psychoneuroendocrinology*, 47, 241-245.
- Carter, B., Kronenberger, W., Scott, E., & Brady, C. (2020). Session 2: Problem-Solving Skills. *Children's Health and Illness Recovery Program (CHIRP)*.
- Chen, S., Westman, M., & Hobfoll, S. E. (2015). The combined effects of stress and social support on work outcomes: A conservation of resources perspective. *Journal of Applied Psychology*, 100(5), 1239–1248.
- Chronister, J., Fitzgerald, S., & Chou, C. (2020). The meaning of social support for persons with serious mental illness: A family member perspective. *Rehabilitation psychology*.
- Coiro, M. J., Bettis, A. H., & Compas, B. E. (2017). College students coping with interpersonal stress: Examining a control-based model of coping. *Journal of American College Health*, 65(3), 177–186.
- Cortez, P. A., da Silva Veiga, H. M., Stelko-Pereira, A. C., & et al. (2023). Brief assessment of adaptive and maladaptive coping strategies during pandemic. *Trends in Psychology*.
- DAK-Gesundheit. (2020). *DAK-Präventionsradar 2018/2019: Kinder- und Jugendgesundheit in Schulen*. Abgerufen von [https://www.dak.de/dak/unternehmen/berichte-forschung/dak-praeventionsradar-2018-2019\\_20730](https://www.dak.de/dak/unternehmen/berichte-forschung/dak-praeventionsradar-2018-2019_20730).

- Dev, R., Reddy, A., Arthur, J., Haider, A., Subbiah, I., Delgado-Guay, M., Carmack, C., Bruera, E., & Hui, D. (2021). Adaptive and maladaptive coping strategies among patients with advanced cancer.. *Journal of Clinical Oncology*, 39.
- Dhaka, G., & Hooja, H. (2024). Religious Coping in the Indian Scenario. *Indian Journal of Health Studies*.
- Dijkstra, M., & Homan, A. (2016). Engaging in Rather than Disengaging from Stress: Effective Coping and Perceived Control. *Frontiers in Psychology*, 7.
- Drageset, J. (2021). Social Support. In G. Haugan (Eds.) et. al., *Health Promotion in Health Care – Vital Theories and Research*, 137–144. Springer.
- Duffy, M. E., Twenge, J. M., & Joiner, T. E. (2019). Trends in mood and anxiety symptoms and suicide-related outcomes among U.S. undergraduates, 2007–2018: Evidence from two national surveys. *Journal of Anxiety Disorders*, 65, 102139.
- Ehlke, C. (2021). Leaving Care aus Pflegefamilien – Die Bedeutung von Hilfestrukturen und sozialer Unterstützung aus Sicht junger Erwachsener. *Journal of Childhood and Adolescence Research*, 16(2), 176–188.
- Engel, M., Barnes, A., Henry, T., Garwick, A., & Scal, P. (2019). Medical Risk and Resilience in Adolescents and Young Adults With Epilepsy: The Role of Self-Management Self-Efficacy. *Journal of pediatric psychology*.
- Evans, D., Borriello, G., & Field, A. (2018). A Review of the Academic and Psychological Impact of the Transition to Secondary Education. *Frontiers in Psychology*, 9.
- Feeney, B. C., & Collins, N. L. (2014). A new look at social support: A theoretical perspective on thriving through relationships. *Personality and Social Psychology Review*, 19(2), 113–147.
- Fischer, C., & Beresford, L. (2015). Changes in support networks in late middle age: the extension of gender and educational differences.. *The journals of gerontology. Series B, Psychological sciences and social sciences*, 70 1, 123-31.
- Fitzgibbon, K., & Murphy, K. (2022). Coping strategies of healthcare professional students for stress incurred during their studies: a literature review. *Journal of Mental Health*, 32, 492 - 503.

- Gallagher, M., Long, L. J., & Phillips, C. A. (2019). Hope, optimism, self-efficacy, and posttraumatic stress disorder: A meta-analytic review of the protective effects of positive expectancies. *Journal of Clinical Psychology*.
- Gamper, M., Seidel, J., Kupfer, A., Keim-Klärner, S., Klärner, A. (2020). Geschlecht und gesundheitliche Ungleichheiten – Soziale Netzwerke im Kontext von Gesundheit und Gesundheitsverhalten. In: Klärner, A., Gamper, M., Keim - Klärner, S., Moor, I., von der Lippe, H., Vonneilich, N. (eds) *Soziale Netzwerke und gesundheitliche Ungleichheiten*. Springer VS, Wiesbaden, 273 – 299
- Gore, S. (1978). The effect of social support in moderating the health consequences of unemployment. *Journal of Health and Social Behavior*, 19(2), 157–165.
- Gruber, E., & Biocina, M. (2024). Problem focused coping strategies and high self-compassion can be seen as protective factors to lower stress, negative emotional reactions to job and anxiety. *European Psychiatry*.
- Haciomeroglu, B., Ak, M., Garip, B., Çinar, A., & Congologlu, E. (2014). The Role of Early Maladaptive Schemas and Coping Strategies in Substance Dependency. *Journal of Cognitive-Behavioral Psychotherapy and Research*, 3, 162-170.
- Heiman, T., Olenik-Shemesh, D., & Eden, S. (2015). Cyberbullying involvement among students with ADHD: relation to loneliness, self-efficacy and social support. *European Journal of Special Needs Education*, 30, 15 - 29.
- Hobfoll, S. E. (1989). Conservation of resources: A new attempt at conceptualizing stress. *American Psychologist*, 44(3), 513–524.
- Holton, M., Barry, A., & Chaney, J. (2015). Employee stress management: An examination of adaptive and maladaptive coping strategies on employee health. *Work*, 53 2, 299-305.
- Igbolo, M., Salami, U., & Uzochukwu, C. (2017). THE IMPACT OF FAMILY AND SOCIAL SUPPORT ON THE HEALTH AND WELL-BEING OF PEOPLE IN CALABAR METROPOLIS, CROSS RIVER STATE, NIGERIA. *European journal of social sciences*.
- Inagaki, T., & Eisenberger, N. (2016). Giving support to others reduces sympathetic nervous system-related responses to stress. *Psychophysiology*, 53 4, 427-35.
- Inagaki, T., & Orehek, E. (2017). On the Benefits of Giving Social Support. *Current Directions in Psychological Science*, 26, 109 - 113.

- Jans-Beken, L. (2019). The Relationship of Spiritual Coping with Resilience and Perceived Stress: Validation of the Dutch Spiritual Coping Questionnaire. *Spiritual Psychology and Counseling*.
- Kadouf, H., Rahman, A., Kamaruddin, N., & Khaiyom, J. (2024). Affective Modelling of Eustress and Distress using Psychological Scales. *International Journal on Perceptive and Cognitive Computing*.
- Kaman, A., Otto, C., Klasen, F., Westenhöfer, J., Reiss, F., et al. (2020). Risk and resource factors for depressive symptoms during adolescence and emerging adulthood - A 5-year follow-up using population-based data of the BELLA study. *Journal of Affective Disorders*, 280(Pt A), 258–266.
- Karbainova, D., & Barker, E. (2022). Transition from university to work: The positive influence of purpose in life and social support. *Canadian Journal of Counselling and Psychotherapy*.
- Kearns, N., Contractor, A., Weiss, N., & Blumenthal, H. (2020). Coping strategy utilization among posttraumatic stress disorder symptom severity and substance use co-occurrence typologies: A latent class analysis. *Psychological trauma: theory, research, practice and policy*.
- Khlomov, Kirill & Bochaver, Alexandra & Korneev, Aleksei. (2021). Well-being and Coping with Stress Among Russian Adolescents in Different Educational Environments. *Psychology in Russia: State of the Art*. 14.
- Kim, K. (2020). What makes adolescents psychologically distressed? Life events as risk factors for depression and suicide. *European Child & Adolescent Psychiatry*, 1-9.
- King, V. (2020). Das Konzept ‚Emerging Adulthood‘ aus jugendtheoretischer und zeitdiagnostischer Sicht. *Journal of Childhood and Adolescence Research*, 15(4), 355–369.
- Kleim, B., & Kalisch, R. (2018). Wer bleibt gesund? Zum Problem der Vorhersage von Resilienz. *Der Nervenarzt*, 89(8), 754–758.
- Kneavel M. (2021). Relationship Between Gender, Stress, and Quality of Social Support. *Psychological reports*, 124(4), 1481–1501.
- Knettel, B., Cherenack, E., Rougier-Chapman, C., & Bianchi-Rossi, C. (2023). Examining Associations of Coping Strategies with Stress, Alcohol, and Substance use among College Athletes: Implications for Improving Athlete Coping. *Journal of Intercollegiate Sport*.

- Krafft, A. (2022). Bewältigungsstrategien von Stress. In: Unsere Hoffnungen, unsere Zukunft. Springer, Berlin, Heidelberg.
- Kumar, A., & Kumar, S. (2022). Peer pressure and gender determine stress among adolescents. *Scholarly Research Journal for Interdisciplinary Studies*.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer Publishing Company.
- Lee, C. & Goldstein, S. (2016) Loneliness, Stress, and Social Support in Young Adulthood: Does the Source of Support Matter? *J Youth Adolescence* 45, 568–580.
- Lee, C., & Dik, B. (2017). Associations among stress, gender, sources of social support, and health in emerging adults. *Stress and Health*, 33, 378–388.
- Lee, C., Goldstein, S., & Dik, B. (2018). The Relational Context of Social Support in Young Adults: Links with Stress and Well-Being. *Journal of Adult Development*, 25, 25-36.
- Lee-Winn, A., Mendelson, T., & Johnson, R. (2018). Associations between coping and marijuana use in a nationally representative sample of adolescents in the United States. *Addictive behaviors*, 80, 130-134.
- Liu, Q.-Y., Jin, Y., Wang, Y., Feng, J., Qiao, X., Ji, L., et al. (2022). Association between self-efficacy and self-management behaviours among individuals at high risk for stroke: Social support acting as a mediator. *Journal of Clinical Nursing*.
- Luo, Z., Zhong, S., Zheng, S., Li, Y., Guan, Y., Xu, W., et al. (2023). Influence of social support on subjective well-being of patients with chronic diseases in China: chain-mediating effect of self-efficacy and perceived stress. *Frontiers in Public Health*, 11.
- Maddy, L., Cannon, J., & Lichtenberger, E. (2015). The Effects of Social Support on Self-Esteem, Self-Efficacy, and Job Search Efficacy in the Unemployed. *Journal of Employment Counseling*, 52, 87-95.
- Matud, M. P., Díaz, A., Bethencourt, J. M., & Ibáñez, I. (2020). Stress and Psychological Distress in Emerging Adulthood: A Gender Analysis. *Journal of Clinical Medicine*, 9(9), 2859.
- Moorman, S., & Pai, M. (2023). Social Support from Family and Friends, Educational Attainment, and Cognitive Function. *Journal of Applied Gerontology*, 43, 396 - 401.

- Morelli, S. A., Lee, I. A., Arnn, M. E., & Zaki, J. (2015). Emotional and instrumental support provision interact to predict well-being. *Emotion, 15*(4), 484–493.
- Moritz, S., Jahns, A. K., Schröder, J., Berger, T., Lincoln, T., Klein, J., & Göritz, A. (2016). More adaptive versus less maladaptive coping: What is more predictive of symptom severity? Development of a new scale to investigate coping profiles across different psychopathological syndromes. *Journal of Affective Disorders, 191*, 300-307.
- Nabi, R., Prestin, A., & So, J. (2013). Facebook Friends with (Health) Benefits? Exploring Social Network Site Use and Perceptions of Social Support, Stress, and Well-Being. *Cyberpsychology, behavior and social networking, 16* 10, 721-7.
- Naslund, J., Aschbrenner, K., Marsch, L., & Bartels, S. (2016). The future of mental health care: peer-to-peer support and social media. *Epidemiology and Psychiatric Sciences, 25*, 113 - 122.
- Niemöller, U., Arnold, A., Stein, T., Juenemann, M., Farzat, M., Erkapic, D., Rosenbauer, J., Kostev, K., Meyer, M., & Tanislav, C. (2023). Comprehensive geriatric care in older hospitalized patients with depressive symptoms. *Geriatrics, 8*(2).
- Palant, A., & Himmel, W. (2019). Are there also negative effects of social support? A qualitative study of patients with inflammatory bowel disease. *BMJ Open, 9*.
- Pathak, D. (2020). POSITIVE THOUGHTS AS A STRESS MANAGEMENT TOOL. *Journal of emerging technologies and innovative research*.
- Paul, J., Betco, I., Cates, P., Mendoza, M., Sheen, A., Pendejito, A., & Cubillas, T. (2024). Perceived Social Support Of Students In Different Living Arrangement Vis-À-Vis Their Academic Performance. *International Journal of Scientific and Research Publications*.
- Perera, C., Pandey, R., & Srivastava, A. (2018). Role of Religion and Spirituality in Stress Management Among Nurses. *Psychological Studies, 63*, 187-199.
- Perreault, M., Toure, E., Perreault, N., & Caron, J. (2017). Employment Status and Mental Health: Mediating Roles of Social Support and Coping Strategies. *Psychiatric Quarterly, 88*, 501-514.
- Robert Koch-Institut. (2020). *Themenblatt: Stressbelastung bei Kindern und Jugendlichen*. Abgerufen von [https://www.rki.de/DE/Content/Gesundheitsmonitoring/Studien/Adipositas\\_Monitoring/Psychosoziales/HTML\\_Themenblatt\\_Stressbelastung.html](https://www.rki.de/DE/Content/Gesundheitsmonitoring/Studien/Adipositas_Monitoring/Psychosoziales/HTML_Themenblatt_Stressbelastung.html)



- Roohafza, H., Afshar, H., Keshteli, A., Mohammadi, N., Feizi, A., et al. (2014). What's the role of perceived social support and coping styles in depression and anxiety? *Journal of Research in Medical Sciences: The Official Journal of Isfahan University of Medical Sciences*, 19, 944 - 949.
- Sabatella, F. & Wyl, A. (2017) *Jugendliche im Übergang zwischen Schule und Beruf*. Springer.
- Saini, R., Arora, A., Joshi, H., & Gaurav, A. (2024). Exploring the link between eustress and adolescent health in India: An empirical study. *Journal of Education and Health Promotion*, 13.
- Satow, L. (2024). Stress- und Coping-Inventar (SCI): Test- und Skalendokumentation (2., überarbeitete und neunormierte Version). Verfügbar unter <https://www.drstatow.de/tests/stress-und-coping-inventar/>
- Schmid, H. (2017). Potenziale religiöser Akteure für das Zusammenleben von Religionsgemeinschaften in radikal pluraler Einwanderungsgesellschaft – Situationsbeschreibung und systematische Reflexion. *Rechtsmedizin*, 58, 189–210.
- Schwarzer, R., & Jerusalem, M. (1995). *Generalized Self-Efficacy scale*. In J. Weinman, S. Wright, & M. Johnston (Eds.), *Measures in health psychology: A user's portfolio. Causal and control beliefs*, 35–37.
- Shi, L. (2021). Perceived social support as a moderator of depression and stress in college students. *Journal of College Student Development*, 62(1), 34-49.
- Shin, H., & Park, C. (2023). Gender differences in social networks and physical and mental health: Are social relationships more health protective in women than in men? *Frontiers in Psychology*, 14.
- Silvers, J., & Peris, T. (2023). Research Review: The neuroscience of emerging adulthood - reward, ambiguity, and social support as building blocks of mental health. *Journal of child psychology and psychiatry, and allied disciplines*.
- Skinner, E. A., & Saxton, E. A. (2020). The development of academic coping across late elementary and early middle school: Do patterns differ for students with differing motivational resources? *International Journal of Behavioral Development*, 44(4), 339-353.
- Stanisławski, K. (2019). The Coping Circumplex Model: An integrative model of the structure of coping with stress. *Frontiers in Psychology*, 10, Article 694.

- Sudraba, V., Millere, A., Pūce, A., Millere, E., Zumente, Z., Deklāva, L., Millere, I., Caune, L., & Vagale, A. (2014). Stress Coping of Patients with Substance use Disorder in Latvia. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 159, 303-308.
- Surzykiewicz, J., Skalski, S., Niesiołędzka, M., & Konaszewski, K. (2022). Exploring the mediating effects of negative and positive religious coping between resilience and mental well-being. *Frontiers in Behavioral Neuroscience*, 16.
- Taylor, S. E. (2006). Tend and befriend: Biobehavioral bases of affiliation under stress. *Current Directions in Psychological Science*, 15(6), 273–277.
- Thomas, E., Muralidharan, A., Medoff, D., & Drapalski, A. (2016). Self-efficacy as a mediator of the relationship between social support and recovery in serious mental illness. *Psychiatric rehabilitation journal*, 39 4, 352-360.
- Thornton, C., Li, M., Yeh, C., & Ruble, K. (2021). Self-efficacy in symptom management for adolescents and young adults with cancer: a systematic review. *Supportive Care in Cancer*, 29, 2851 - 2862.
- Tinajero, C., Martínez-López, Z., Rodríguez, M. S., Guisande, M. A., & Páramo, M. F. (2014). Gender and socioeconomic status differences in university students' perception of social support. *European Journal of Psychology of Education*, 29(1), 199–219.
- Van Droogenbroeck, F., Spruyt, B., & Keppens, G. (2018). Gender differences in mental health problems among adolescents and the role of social support: Results from the Belgian health interview surveys 2008 and 2013. *BMC Psychiatry*, 18(1), Article 6.
- Veselova E.K., Korjova E.Y., Rudykhina O.V., Anisimova T.V. Social Support as a Resource for Ensuring the Subjective Well-being of Students. *Social Psychology and Society*, 2021. Vol. 12, no. 1, pp. 44–58.
- Wood, D., Crapnell, T., Lau, L., Bennett, A., Lotstein, D., Ferris, M., & Kuo, A. (2018). Emerging adulthood as a critical stage in the life course. *Springer International Publishing*, 123–143.
- Woods, S., Priest, J., & Roush, T. (2014). The biobehavioral family model: testing social support as an additional exogenous variable. *Family process*, 53 4, 672-85.
- World Health Organization. (2021). *Adolescent mental health*. Abgerufen von <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>

Yang, C., Gao, H., Li, Y., Wang, E., Wang, N., & Wang, Q. (2022). Analyzing the role of family support, coping strategies and social support in improving the mental health of students: Evidence from post COVID-19. *Frontiers in Psychology*, 13.

Zimet, G. D., Dahlem, N. W., Zimet, S. G., & Farley, G. K. (2010). The Multidimensional Scale of Perceived Social Support. *Journal of Personality Assessment*, 52(1), 30–41.

Zimmerman, M. A., & Arunkumar, R. (1994). Resiliency research: Implications for schools and policy. *Social Policy Report*, 8(4), 1–18.