

Soziale Zugehörigkeit steigern

Ziel

Mithilfe einer kurzen Intervention sollen die soziale Einbindung gesteigert und der Übergang in das Hochschulleben erleichtert werden. Insgesamt führt dies zu einer verbesserten Gesundheit und einem gesteigertem Wohlbefinden (Clercq et al., 2019).

Theoretischer Hintergrund

Die Intervention leitet sich aus dem sozialpsychologischen Konzept der *Wise Interventions* ab. Nach Walton (2014) sind Wise Interventions kurze, psychologisch präzise Interventionen, die darauf abzielen, selbstverstärkende Kernprozesse zu verändern und so eine langfristige Veränderung zu bewirken. Wise Interventions zielen auf psychologische Prozesse, die sozialen Problemen zugrunde liegen und das Aufblühen (engl. Flourishing) von Menschen verhindern. Damit ist das primäre Ziel einer Wise Intervention die Veränderung eines spezifischen psychologischen Prozesses in einem realen Setting (Walton, 2014).

Die Intervention ist eine modifizierte Version der Social-Belonging-Intervention von Walton und Cohen (2011). Diese richtet sich auf das Motiv »Belonging« (Zugehörigkeit). Soziale Zugehörigkeit ist nach Walton und Cohen (2011) das Gefühl, positive Beziehungen zu anderen zu haben, und entspricht einem menschlichen Grundbedürfnis. Soziale Isolation und Einsamkeit dagegen wirken sich negativ auf das Wohlbefinden, die intellektuelle Leistung sowie auf das Immunsystem und die Gesundheit aus (vgl. Walton & Cohen, 2011). Interventionen, die gezielt die soziale Zugehörigkeit adressieren, versprechen weitreichende Vorteile. Die Social-Belonging-Intervention ist begründet durch den Umstand, dass vor allem die subjektive Bewertung der Beziehungsqualität zum Wohlbefinden beiträgt und weniger die objektive Anzahl oder Merkmale der persönlichen Beziehungen (Walton & Cohen, 2011). Daher versucht die Social-Belonging-Intervention der anfänglichen Sorge in Bezug auf eine misslingende soziale Integration der Studierenden in der Studieneingangsphase entgegenzuwirken, indem mittels einer kurzen und effektiven Übung vermittelt wird, dass negative soziale Erfahrungen vorübergehend, üblich und weitverbreitet sind. Somit bietet die Intervention eine alternative Erklärung zum Verständnis negativer Erfahrungen und trägt so zum Wohlbefinden und zur Gesundheit der Studierenden bei (Clercq et al., 2019; Walton & Cohen, 2011).

Zielgruppe bzw. Teilnahmebedingungen

Die Intervention richtet sich an alle Studierenden in der Studieneingangsphase.

Aufbau (Gegenstände/Module)

Am Ende eines traditionellen Begrüßungsworkshops der jeweiligen Hochschule für ihre Studierenden in der Studieneingangsphase (möglicherweise begrenzt auf einzelne Studiengänge, Fachbereiche oder Fakultäten) werden Erfahrungsberichte von älteren Studierenden ausgeteilt.

Diese Berichte vermitteln die Botschaft, dass die soziale Integration im ersten Studienjahr herausfordernd ist, dies aber ein vorübergehender und normaler Prozess der Anpassung an die Hochschule ist, den alle neuen Studierenden relativ ähnlich erleben.

Die Studierenden sollen einen dieser »Erfahrungsberichte« lesen und ein kurzes Essay verfassen. Der Aufsatz soll beschreiben, wie der von ihnen gelesene Bericht ihre eigenen Erfahrungen und Bedenken widerspiegelt.

Um die Internalisierung der Botschaft weiter zu fördern, wird der »Saying-is-Believing-Effekt« (Higgins & Rholes, 1978) genutzt, wonach sich die eigenen Überzeugungen festigen, wenn diese an andere Personen kommuniziert werden. In diesem Zusammenhang bedeutet es, dass die Teilnehmenden der Intervention glauben, was sie mitgeteilt bzw. ausgesprochen haben, und sich dadurch noch einmal selbst überzeugen. Hierzu werden die Studierenden aufgefordert, ihre Essays den anderen Studierenden in der Arbeitsgruppe laut vorzustellen.

Häufigkeit

Die Intervention kann in einer Stunde in einer Studieneingangsphase (z. B. im Rahmen eines Mentoringprogramms) angeboten werden. Bei Clercq et al. (2019) dauerte der Workshop insgesamt zwei Stunden.

Verantwortliche/erforderliche Strukturen

Zu den strukturellen Erfordernissen gehören die Planung und Organisation einer Veranstaltung, in deren Rahmen die Intervention durchgeführt werden kann. Clercq et al. (2019) erweiterten eine obligatorische Einführungsveranstaltung für neue Studierende am ersten Tag ihres Studiums um die Intervention. Für die Intervention selbst ist es erforderlich, über die zuvor beschriebenen Erfahrungsberichte zu verfügen, um diese den teilnehmenden Studierenden für die weitere Auseinandersetzung zur Verfügung zu stellen. Bei diesen Berichten kann es sich um echte Aussagen von älteren Studierenden handeln, oder es werden wie in der experimentellen Studie von Walton und Cohen (2011) fiktive Erfahrungsberichte erstellt, die vermeintliche Ergebnisse einer Umfrage unter älteren Studierenden der Hochschule darstellen. In jedem Fall ist zu beachten, dass diese Berichte die zuvor erwähnte Botschaft vermitteln/Kriterien erfüllen.

Erforderliche Qualifikation

Es ist keine besondere Qualifikation erforderlich.

Effektivität und Evaluation

Walton und Cohen (2011) prüften die Effekte der Intervention in einer Längsschnittstudie. Die Intervention hatte positive Auswirkungen auf den Notendurchschnitt sowie langfristig positive Auswirkungen auf die Gesundheit und das Wohlbefinden, insbesondere von Studierenden aus (ethnischen) Minderheiten¹ (Walton & Cohen, 2011). In dieser spezifischen Gruppe zeigten sich

¹ Hintergrund der Studie war die Annahme, dass Studierende aus ethnischen Minderheiten und marginalisierten Gruppen eine viel größere Unsicherheit in Bezug auf ihre soziale Eingebundenheit in »Mainstream«-Institutionen wie Hochschulen erleben.

drei bis fünf Jahre nach dem Studienabschluss immer noch eine höhere Karriere- und Lebenszufriedenheit (Brady et al., 2020).

Clercq et al. (2019) evaluierten die Wirksamkeit der Intervention im Rahmen einer randomisierten kontrollierten Studie. Um kurz- und mittelfristige Effekte zu evaluieren, wurden im Anschluss an die Intervention (T2) soziale Erwartungen und Selbstbeträchtigung, einen Monat nach der Intervention (T3) Selbstwirksamkeitserwartung, soziale Integration, Absicht, an der Hochschule zu bleiben, und Wohlbefinden sowie zwei Monate nach der Intervention (T4) studienbezogene Variablen (Leistung, Lernverhalten und Strategien) erhoben. Studierende in der Interventionsgruppe berichteten zu T2 signifikant weniger Sorgen um ihre soziale Integration als Studierende der Kontrollgruppe. Mittelfristige Effekte ergaben sich hinsichtlich der sozialen Integration sowie der Absicht, an der Hochschule zu bleiben: Studierende in der Interventionsgruppe berichteten zu T3 eine stärkere soziale Integration und Bleibeabsicht als Studierende in der Kontrollgruppe. Bezogen auf die studienbezogenen Variablen wurde ein signifikanter Unterschied für das Lernverhalten zwischen den Bedingungen gefunden. Demnach sind Studierende in der Interventionsgruppe im Vergleich zu Studierenden aus der Kontrollgruppe eher geneigt, bei Lernaufgaben ihre soziale Gruppe als Unterstützungsquelle zu nutzen (Clercq et al., 2019).

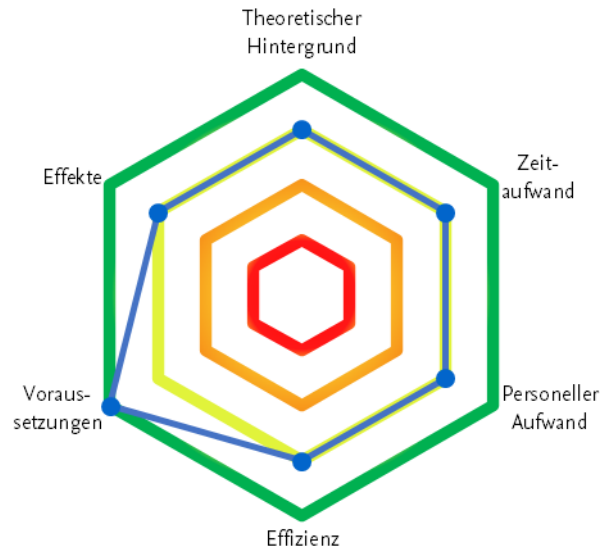
Die Intervention wurde in weiteren Kontexten implementiert und evaluiert (z.B. LaCrosse et al., 2020; Walton et al., 2015). Sie erwies sich beispielsweise bei internationalen Studierenden² der MINT-Fächer wirksam in der Steigerung ihres Zugehörigkeitsgefühls und darüber hinaus in Bezug auf akademische Leistungen (LaCrosse et al., 2020).

Bewertung

Der Intervention ist sozialpsychologisch begründet. Der Zeitaufwand ist vergleichsweise gering. Die Intervention kann ohne großen Aufwand in die Studieneingangsphase integriert werden. Experimentelle Studien belegten die Effektivität der Intervention für eine Vielzahl gesundheitsbezogener Variablen.

² In der Studie waren damit Studierende gemeint, deren Muttersprache nicht Englisch war.

Die Intervention stellt eine effiziente Möglichkeit dar, die soziale Einbindung und Unterstützung und darüber hinaus das Wohlbefinden zu stärken. Es ergibt sich eine positive Gesamtbewertung mit 3,2 von 4 Punkten.



Weiterführende Informationen

- Weitere Hintergrundinformationen zu Wise Interventions als auch zur Intervention sind im *Handbook of Wise Interventions* (Walton & Crum, 2021) zu finden.

Hintergrundinformationen und weitere Interventionen im Projekt »Healthy Campus – Von der Bestandsaufnahme zur Intervention« sind auf der Internetseite der Freien Universität Berlin unter www.fu-berlin.de/healthy-campus/interventionsmanual zu finden.

Literatur

- Brady, S. T., Cohen, G. L., Jarvis, S. N. & Walton, G. M. (2020). A brief social-belonging intervention in college improves adult outcomes for black Americans. *Science advances*, 6(18), eaay3689. <https://doi.org/10.1126/sciadv.aay3689>
- Clercq, M. de, Michel, C., Remy, S. & Galand, B. (2019). Providing Freshmen with a Good “Starting-Block”. *Swiss Journal of Psychology*, 78(1–2), 69–75. <https://doi.org/10.1024/1421-0185/a000217>
- Higgins, E. & Rholes, W. S. (1978). “Saying is believing”: Effects of message modification on memory and liking for the person described. *Journal of Experimental Social Psychology*, 14(4), 363–378. [https://doi.org/10.1016/0022-1031\(78\)90032-X](https://doi.org/10.1016/0022-1031(78)90032-X)

- LaCosse, J., Canning, E. A., Bowman, N. A., Murphy, M. C. & Logel, C. (2020). A social-belonging intervention improves STEM outcomes for students who speak English as a second language. *Science advances*, 6(40). <https://doi.org/10.1126/sciadv.abb6543>
- Walton, G. M. (2014). The New Science of Wise Psychological Interventions. *Current Directions in Psychological Science*, 23(1), 73–82. <https://doi.org/10.1177/0963721413512856>
- Walton, G. M. & Cohen, G. L. (2011). A brief social-belonging intervention improves academic and health outcomes of minority students. *Science (New York, N.Y.)*, 331(6023), 1447–1451. <https://doi.org/10.1126/science.1198364>
- Walton, G. M. & Crum, A. J. (Hrsg.) (2021). *Handbook of wise interventions: How social psychology can help people change*. The Guilford Press.
- Walton, G. M., Logel, C., Peach, J. M., Spencer, S. J. & Zanna, M. P. (2015). Two brief interventions to mitigate a “chilly climate” transform women’s experience, relationships, and achievement in engineering. *Journal of Educational Psychology*, 107(2), 468–485. <https://doi.org/10.1037/a0037461>