



Contribution ID: 219

Type: Vortrag

Selbstberührungen und Umarmungen reduzieren Cortisolreaktionen auf Stress: Eine randomisierte kontrollierte Studie zu Stress, Berührung und sozialer Identität

Monday, 5 September 2022 11:20 (20 minutes)

Berührungen können die Stressregulierung verbessern. Wenn Berührungen von anderen nicht verfügbar sind, können Selbstberührungen eine Alternative bieten. In dieser Studie wurden 159 gesunde Teilnehmer*innen einem standardisierten psychosozialen Stressor ausgesetzt, um zu untersuchen, ob Selbstberührungen oder Umarmungen Stressreaktionen abdämpfen. Darüber hinaus untersuchte die Studie, ob die Wirksamkeit dieser Interventionen durch die Zuordnung der Teilnehmer zu einer „persönlichen“ oder „sozialen“ Identitätsbedingung moderiert wird. Für Cortisol zeigten Regressionsmodelle mit gemischten Effekten ein signifikantes Haupteffekt für Berührung sowie eine signifikante Interaktion von Berührung x Zeit, was darauf hinweist, dass sich die Cortisolspiegel zwischen den experimentellen Gruppen und an den verschiedenen Messzeitpunkten unterschieden. Herzfrequenzen und subjektive Stressevaluationen unterschieden sich weder zwischen den Berührungs- noch Identitätsbedingungen oder über die verschiedenen Messzeitpunkte. Die Ergebnisse deuten darauf hin, dass Selbstberührungen und Umarmungen einfache und dennoch effektive Mittel sind, um besser mit psychosozialen Stress umzugehen zu können.

Primary author: DREISOERNER, Aljoscha (Research Platform The Stress of Life (SOLE) – Processes and Mechanisms underlying Everyday Life Stress, University of Vienna)

Co-authors: JUNKER, Nina M. (Work and Organizational Psychology, University of Oslo); SCHLOTZ, Wolff (Labs & Methods, Max-Planck-Institute for Empirical Aesthetics); HEIMRICH, Julia (Social Psychology, Goethe University Frankfurt); BLOEMEKE, Svenja (Institute of Language Studies, RWTH Aachen); DITZEN, Beate (Institute for Medical Psychology, University Hospital Heidelberg); VAN DICK, Rolf (Social Psychology, Goethe University Frankfurt)

Presenters: DREISOERNER, Aljoscha (Research Platform The Stress of Life (SOLE) – Processes and Mechanisms underlying Everyday Life Stress, University of Vienna); JUNKER, Nina M. (Work and Organizational Psychology, University of Oslo); SCHLOTZ, Wolff (Labs & Methods, Max-Planck-Institute for Empirical Aesthetics); HEIMRICH, Julia (Social Psychology, Goethe University Frankfurt); BLOEMEKE, Svenja (Institute of Language Studies, RWTH Aachen); DITZEN, Beate (Institute for Medical Psychology, University Hospital Heidelberg); VAN DICK, Rolf (Social Psychology, Goethe University Frankfurt)

Session Classification: RG Stress und Stressbewältigung

Track Classification: Gesundheitspsychologie