Berichte aus der
Abteilung Angewandte Psychologie

Projekt
"Qualität des Erlebens in Arbeit und Freizeit"
Untersuchungen mit der Experience Sampling Method.
Eine Zwischenbilanz

Urs Schallberger

Nr. 31, 2000

Hauptmitarbeiterin im Projekt: Regula Pfister
Weitere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter: vgl. Vorbemerkungen (S. 7ff.)

Psychologisches Institut der Universität Zürich
Abteilung Angewandte Psychologie
Universitätstrasse 84, CH-8006 Zürich (Schweiz)

Zusammenfassung

Der vorliegende Bericht gibt in Form einer Zwischenbilanz einen Überblick über Anlass, Zielsetzung, Methode und ausgewählte Ergebnisse des Projekts "Qualität des Erlebens in Arbeit und Freizeit". Ziel des Projektes ist, das Befinden erwachsener Personen in ihrem Alltag (Arbeit, Freizeit, aber auch Ferien) zu untersuchen. Zu diesem Zweck wird die sog. Experience Sampling Method (ESM) eingesetzt: Die Untersuchungspersonen erhalten während (mindestens) einer Woche rund 50 mal zu zufällig ausgewählten Zeitpunkten ein Signal, das sie auffordert, so rasch als möglich auf einem Fragebogen die aktuelle Situation, die aktuelle Tätigkeit und das aktuelle Befinden zu charakterisieren. Bisher nahmen 277 Personen in ganz verschiedenen objektiven Lebenssituationen an der Untersuchung teil und lieferten total rund 12'500 "Momentaufnahmen" aus dem Alltagsleben. Die hier präsentierten Auswertungen erstrecken sich auf drei verschiedene Problembereiche. Erstens interessiert, ob die ESM überhaupt geeignet ist, ein zuverlässiges, valides und repräsentatives Bild des Alltagslebens zu vermitteln. Dies ist hinsichtlich aller geprüfter Kriterien weitgehend der Fall. Zweitens werden Fragen bearbeitet, die sich im Zusammenhang mit einer Psychologie des Befindens stellen. Dabei zeigt sich unter anderem, dass sich das verwendete mehrdimensionale Befindensmodell empirisch sehr gut bewährt und dass das aktuelle und das habituelle Wohlbefinden im Spiegel dieses Modells eine unterschiedliche Bedingungsstruktur aufweisen. Ein weiterer Befund lässt erkennen, dass das Befinden im Alltag sowohl mit personalen als auch – und vor allem – mit situativen Gegebenheiten variiert. Entsprechend interessieren drittens Fragen nach der Natur und der Rolle dieser Gegebenheiten. Untersucht werden dabei – neben personalen Gegebenheiten (z.B. Persönlichkeit) – vor allem auch die Rolle der aktuellen Tätigkeit, die sich als sehr bedeutsam erweist. Besondere Aufmerksamkeit wird weiter der Erlebnisqualität "Flow" gewidmet. Dank der Verwendung verschiedener empirischer Zugänge gelingt es, dieses wissenschaftlich gesehen sehr diffuse Konzept in verschiedenen Hinsichten zu präzisieren. Und schliesslich wird auch genauer untersucht, was das Spezifische des Erlebens von Arbeit und Freizeit ausmacht. Es wird dabei deutlich, dass sowohl das Erleben der Arbeit als auch das Erleben der Freizeit eine in sich ambivalente Struktur aufweisen, und dass Freizeit primär für das aktuelle Wohlbefinden, Arbeit hingegen primär für das habituelle Wohlbefinden von Bedeutung ist. Bei diesem – wie bei vielen anderen Befunden – zeigen sich aber auch grosse interindividuelle Unterschiede in den intraindividuellen Regelhaftigkeiten. Insgesamt gesehen kann festgehalten werden, dass sich sowohl der theoretische wie der methodische Ansatz des Projekts als äusserst fruchtbar erweisen: Die mehrdimensionale Erfassung des Befindens im Rahmen einer Zeitstichprobenuntersuchung (ESM) lässt Sachverhalte erkennen, die in konventionellen Forschungsansätzen prinzipiell unzugänglich sind.

Inhaltsverzeichnis:

Vorbemerkungen 7

1. Zielsetzung, methodischer/methodologischer Ansatz und Fragestellungen des Projekts 11

2. Zu den theoretischen Grundlagen des Projekts 15

3. Untersuchungskonzeption und -durchführung, Untersuchungsstichproben und Auswertungsmethodik 19

3.1 Untersuchungskonzeption und -material 19

3.1.1 Die ESM-Untersuchung 19

3.1.2 Die konventionelle Befragung ("Schlussfragebogen") 20

3.2 Untersuchungsstichprobe und Design-Variationen 20

3.3 Durchführung der Datenerhebung 22

3.4 Zur Methodik und Strategie der Datenauswertung 23

4. Ergebnisse 27

4.0 Einleitung 27

4.1 Methodenzentrierte Fragestellungen (ESM) 27

4.1.1 Akzeptanz der ESM 28

4.1.2 Reaktivität der ESM 29

4.1.3 Das Commitment der UPn 29

4.1.4 Repräsentativität der Daten für den Alltag der UPn 30

4.1.5 Reliabilität der ESM-Daten 31

4.1.6 Zur Validität der ESM-Daten 33

4.1.7 Zur Rolle des Untersuchungsmaterials 34

4.1.8 Bilanz 35

4.2 Befindensorientierte Fragestellungen 36

4.2.1 Das Wohlbefinden der UPn 36

4.2.2 Personbedingte versus situationsbedingte Varianz des aktuellen Befindens 38

4.2.3 Zur Struktur des aktuellen Befindens 39

4.2.4 Die Zusammenhänge zwischen aktuellem und habituellem Befinden 41

4.2.5 Die Abhängigkeit des Wohlbefindens von PA und NA 44

4.2.6 Bilanz und Ausblick 45

4.3 Bedingungsorientierte Fragestellungen 46

4.3.1 Einleitung: Ein Bezugsrahmen und methodische Fragen 47

4.3.2 Ausgewählte Befunde zu personkorrelierten Korrelaten des Befindens 49

4.3.3 Ausgewählte Befunde zu aktuellen Korrelaten des Befindens, insbesondere zur Rolle der Zeit und der aktuellen Tätigkeit 51

4.3.4 Untersuchungen zur Erlebnisqualität "Flow" 54

4.3.5 Befinden in Arbeits- und Freizeit 64

4.3.6 Die Rolle von PA und NA in Arbeit und Freizeit für das habituelle Wohlbefinden 68

4.3.7 Bilanz und Ausblick 70

5. Schlussbemerkung 73

Zitierte Literatur: 75

Vorbemerkungen

Der hier vorgelegte Bericht gibt in Form einer Zwischenbilanz einen Überblick über das Anliegen, die Konzeption, die Durchführung und ausgewählte Ergebnisse des Projekts "Qualität des Erlebens in Arbeit und Freizeit". Mit der Arbeit an diesem Projekt wurde – nach mehreren Pilotstudien, die bis ins Jahr 1994 zurückreichen – am 1. Februar 1998 begonnen. Am 31. Januar 2000 lief die finanzielle Unterstützung durch den Schweizerischen Nationalfonds zur Förderung der wissenschaftlichen Forschung (Projekt Nr. 11-50903.97) aus. Aus diesem Anlass wurde eine Art Zwischenbilanz verfasst. Dieser Bericht ist eine leicht erweiterte Fassung jenes Textes.

Die hier präsentierten Ergebnisse sind oft vorläufiger Natur, da sie nur auf einem Teil der Daten basieren.[1] Dies mindert ihren Wert aber in keinem Sinne, da zu erwarten ist, dass die definitiven Auswertungen nicht wesentlich anders ausfallen. Diese Erwartung stützt sich darauf, dass sich unsere Befunde beim Vergleich zwischen verschiedenen Substichproben (und mit jenen aus Pilotstudien) meist als sehr robust erwiesen haben. Es kann aber natürlich sein, dass zu einem späteren Zeitpunkt publizierte Ergebnisse leicht von den hier berichteten abweichen. Die entsprechenden definitiven Auswertungen werden uns noch einige Zeit in Atem halten. Die Arbeit am Projekt geht aber auch noch aus einem andern Grund weiter. Es gibt ja noch eine Fülle von psychologischen Fragen, die in den gesammelten Daten angegangen werden können (und müssen). Auf solche Fragen wird insbesondere in Kapitel 4 hingewiesen.

Der Natur einer Übersicht entspricht es, dass nicht alle Details ausgebreitet werden können. Präzisere Informationen über theoretische Vorarbeiten, Anlage und Durchführung der Untersuchung liefern die unten angeführten "Arbeitsberichte aus dem Projekt 'Qualität des Erlebens in Arbeit und Freizeit'". Auf diese Berichte wird im Text der Einfachheit halber abkürzend wie folgt verwiesen:

AB1 = Schallberger, U. (1999). Theoretische Rahmenüberlegungen zum Erlebens-Stichproben-Fragebogen (ESF) und zu den Operationalisierungen (Arbeitsbericht Nr. 1)

AB2 = Nussbaum, P., Pfister, R. & Schallberger, U. (in Vorb.). Theoretischer Hintergrund des Schlussfragebogens und Skalenanalysen (Arbeitsbericht Nr. 2)

AB3 = Pfister, R., Nussbaum, P. & Schallberger, U. (1999). Konzeption und Durchführung der Datenerhebung, die Stichproben und das Commitment der Untersuchungspersonen (Arbeitsbericht Nr. 3).

Die Arbeitsberichte AB2 und AB3 enthalten auch erste Ergebnisse, v.a. zu methodischen Fragestellungen. Detaillierte Texte zu anderen Fragestellungen werden in weiteren Arbeitsberichten folgen, auch in (z.T. bereits eingereichten) Zeitschriftenpublikationen.

---

[1] Die Datenerhebung und -bereinigung dauerte bis in den Winter 1999/2000 hinein. Ferner sind unterdessen auch noch neue Daten gesammelt worden, insbesondere bei speziellen Gruppen. Weitere solche Erhebungen sind noch im Gange.

Hauptmitarbeiterin des Projekts war *Regula Pfister*. Sie hatte insbesondere während der Durchführung der Datenerhebung – es dürfte sich um die weltweit grösste Studie ihrer Art handeln – eine gewaltige Arbeitslast zu tragen. Sie war aber auch zentral an den Vorarbeiten und an den ersten Auswertungen beteiligt. Seit dem 1. Februar 2000 kann sie sich dank eines Stipendiums ausschliesslich ihrer Dissertation widmen, und zwar im Rahmen eines Forschungsaufenthalts bei Prof. M. Csikszentmihalyi an der Claremont Graduate University (CA). Im Zentrum ihrer Arbeit stehen mehrebenenanalytische Untersuchungen zum Quadrantenmodell des Flow-Erlebens.

Ebenfalls während der ganzen Projektdauer war – neben seiner normalen Universitätsassistenten-Tätigkeit – *Martin Venetz* beteiligt. Sein besonderes Interesse richtet sich auf die Erlebnisqualität bei sog. "flowträchtigen" sportlichen Tätigkeiten. Als engagierter Felskletterer interessiert ihn natürlich diese Tätigkeit (nebst dem Gleitschirmfliegen, Snowboardfahren, Naturerleben etc.) besonders. Dem Klettern ist auch seine Dissertation gewidmet.

Auch *Katrin Roduner* hat über einen erheblichen Anteil der Projektdauer (und darüber hinaus) mitgearbeitet, und zwar als studentische Hilfskraft. Von *Nicole Foppa* und ihr stammt die originelle Idee, Ordensleute in die Flow-Untersuchung einzubeziehen. Die beiden haben ihre (inzwischen abgeschlossene) Lizentiatsarbeit dem Alltagserleben von Ordensleuten gewidmet. Im Rahmen der Projektarbeit hat Katrin Roduner vor allem bei der Leitung und Durchführung der Datenerhebung (z.T. zusammen mit *Isabelle Stöckly* und *Monika Weinhold)* und bei den Datenauswertungen mitgewirkt.

Im Spätherbst 1999 ist schliesslich noch *Peter Nussbaum* zu uns gestossen, um das Auswertungsteam zu verstärken. Seine statistische und computertechnische Grundkompetenz machte ihn von Anfang an zu einem sehr produktiven Mitarbeiter. Seine Dissertation wird voraussichtlich dem Thema Wohlbefinden gewidmet sein.

Last but not least sind noch jene *Studierenden* zu nennen, die ihre Qualifikationsarbeiten (z.B. Lizentiatsarbeiten) verschiedenen Aspekten des Themas "Alltagserleben" gewidmet und damit oft entscheidende Beiträge zum Projekt geliefert haben. Abgesehen von den Vorstudien, noch nicht sehr weit gediehenen Arbeiten und bereits genannten Personen handelt es sich (in alphabetischer Reihenfolge) um *Katharina Albertin, Steff Aellig, Barbara Böjti, Silvia Brandenberger, Susanne Brühlmann, Minka Bürgi, Brigitte Bürkler, Corinne Frei, Katrin Gossner, Karin Graf, Christina Gunsch, Birgit Hartmann, Christina Hefti, Katerina Hlasek, Barbara Kappeler, Claudia Keller, Barbara Merz Kägi, Olivier Meyenhofer, Pascale Naville, Marcus Reichlin, Isabelle Ritter, Farima Sadeghi-Hessamfar, Claudia Schellenberg, Simone Schuhmacher, Corina Spitzer, Aline Splisgardt, Karin Stuhlmann, Verena Wagner-Niederberger, Andrea van der Geest, Rahel Winkler* und *Sabine Zehnder*.

Der Sinn der Ausbreitung dieser "Personalien" im Rahmen dieser Vorbemerkungen ist, ausdrücklich darauf aufmerksam zu machen, dass und in welchem Sinne dieser Bericht letztlich ein *Gemeinschaftswerk* ist. Zwar ist der Text von mir konzipiert, strukturiert und geschrieben

worden, basierend zum Teil auf neuen Auswertungen. Ohne die Vor- und Mitarbeit all der genannten Personen wäre aber dieser Bericht schlicht nicht möglich gewesen! Dasselbe gilt natürlich auch für die *Untersuchungspersonen*, welche während einer Woche oder sogar länger sich der Mühe unterzogen haben, ihr Alltagserleben zu registrieren. Ihnen allen sei auch hier herzlich gedankt!

Zürich, am letzten Tag des Sommersemesters 2000 Urs Schallberger

1. Zielsetzung, methodischer/methodologischer Ansatz und Fragestellungen des Projekts

Das *Ziel* des Projekts besteht – allgemein formuliert – darin, die Qualität des Erlebens im alltäglichen Leben zu untersuchen und nach den Bedingungen und Konsequenzen dieser Erlebnisqualität zu fragen. Wie im Projektgesuch (vgl. Anhang von AB1) dargestellt wurde, wurzelt diese Zielsetzung letztlich im Interesse an möglichen positiven Funktionen der Berufsarbeit für das Wohlbefinden, die psychische Gesundheit und die persönliche Entwicklung. Dass positive Effekte dieser Art existieren, wird in verschiedenen Forschungstraditionen behauptet, zum Teil auch empirisch nahegelegt – am prägnantesten vielleicht in der Arbeitslosenforschung. Die bisherige Forschung zu psychologischen Effekten der Berufsarbeit hat sich aber primär auf negative Effekte der Arbeit konzentriert (vgl. z.B. die Stressforschung) – wohl aus der Annahme heraus, dass die Beseitigung von Quellen negativer Effekte der Arbeit genüge, um positives Erleben zu garantieren. Es gibt aber eine ganze Reihe von Indizien, dass eine solche "Negativdefinition" nicht genügt. Ein zweites Problem der bisherigen Forschung ist, dass die interessierenden (positiven und/oder negativen) Effekte meist nur auf einem sehr hohen Aggregationsniveau thematisiert werden, das heisst in Form von Bedingungs-Konsequenz-Zusammenhängen im Bereich summarischer Variablen (z.B. Charakterisierungen der Arbeitsbedingungen bzw. der Arbeitszufriedenheit, je aufgefasst als mittelfristig relativ stabile Gegebenheiten) (vgl. zu diesem hier nur angedeuteten Forschungsbereich die Übersicht von Schallberger, 2000). Unklar bleibt dabei, wie der Zusammenhang zwischen diesen summarischen Variablen und dem effektiven "Mikrogeschehen" im Alltag beschaffen ist. Hier setzt das Projekt an: Im Zentrum des Interesses steht das Geschehen, insbesondere das Erleben *im* Alltag (und nicht summarische Urteile *über* den Alltag). Um dabei das Spezifische des Erlebens von Arbeit in den Blick zu bekommen, ist es notwendig, das Erleben auch ausserhalb der Arbeit (z.B. Feierabend, Wochenende, Ferien) einzubeziehen. Das Analoge gilt in Bezug auf positives Erleben: Was "positiv" ist, zeigt sich ja erst auf der Folie des ganzen Befindensspektrums. Daraus ergibt sich die eingangs formulierte allgemeine Zielsetzung des Projekts: Im Sinne eines Stücks Grundlagenforschung soll ein repräsentativer Einblick in das *ganze* Spektrum des Befindens und Erlebens im *gesamten* Alltag gewonnen werden.

Das Erreichen dieses Ziels setzt natürlich voraus, dass eine *Methode* eingesetzt wird, die tatsächlich einen solchen Einblick in den Alltag zu liefern vermag. Hierzu kommen nur Verfahren in Frage, bei denen Daten gesammelt werden, die das konkrete Erleben und Verhalten zu verschiedenen Zeitpunkten des Alltagslebens eines Menschen widerspiegeln. Von den verschiedenen Varianten dieser Verfahrensfamilie (für einen Überblick siehe Schallberger, 1997) ist für die obige Zielsetzung die sog. *Experience Sampling Method* (Erlebens-Stichproben-Methode, ESM) am besten geeignet. Deren Anwendung konstituiert entsprechend den spezifischen methodischen Ansatz des Projekts.

Bevor auf diese Methode genauer eingegangen wird, sei noch angefügt, dass sich seit der Gesuchsstellung die oben (nur) skizzierte Forschungssituation international nicht grundsätzlich verändert hat. Immerhin ist die angesprochene Problematik in der Zwischenzeit viel bewusster geworden. Dies kommt in zwei kürzlich erschienenen prominenten wissenschaftlichen Sammelwerken sehr prägnant zum Ausdruck, die – über den Bereich der Arbeit hinaus – ebenfalls an den oben genannten Forschungsdefiziten anknüpfen: Kahnemann, Diener und Schwarz (1999) legten einen knapp 600 Seiten umfassenden Sammelband zum Thema "The foundations of hedonic psychology" vor, wobei das Thema dieser neuen Disziplin kurz mit "... study of what makes experiences and life pleasant or unpleasant" (a.a.O., S. ix) umschrieben wird. Ihre Begründung der Notwendigkeit dieser neuen Disziplin rekurriert darauf, dass dieses Thema, v.a. positives Erleben, in der Psychologie bisher zu Unrecht vernachlässigt worden sei. Das zweite Beispiel findet sich in der (gemäss den Herausgebern) ersten Ausgabe des "American Psychologist" im 3. Jahrtausend: Sie ist programmatisch als Themenheft der Konzipierung einer neu zu entwickelnden "Positiven Psychologie" gewidmet (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000), der es laut Untertitel um die bisher zu peripher behandelten Themen "happiness, excellence, and optimal human functioning" geht. In beiden Konzeptionen wird übrigens – aus denselben Gründen wie im hier beschriebenen Projekt – der ESM bzw. verwandten Methoden eine zentrale Funktion zur Sammlung relevanter Daten zugeschrieben.

Bei der ESM handelt es sich um ein signalkontingentes Zeitstichprobenverfahren, bei dem die Untersuchungspersonen (UPn) während mehrerer Tage mehrmals täglich auf ein Signal hin mittels eines standardisierten Fragebogens (Experience Sampling Form bzw. Erlebens-Stichproben-Fragebogen, ESF) die aktuelle Situation, die aktuelle Tätigkeit und das aktuelle Befinden charakterisieren. Diese Methode stellt zwar ausserordentlich grosse Anforderungen sowohl an die UPn (z.B. hinsichtlich Toleranz gegenüber Störungen des Alltagslebens, Zeiteinsatz und Gewissenhaftigkeit) wie auch an die Untersuchungsleitung (z.B. hinsichtlich Rekrutierung der UPn, deren individuelle Instruktion, Signalgebung etc.). Die so gewonnenen Daten widerspiegeln den Alltag eines Menschen jedoch mit einer Qualität, die mit konventionellen Ein-Punkt-Befragungen prinzipiell nicht zu erreichen ist. Ein zweiter Vorteil liegt auf der *methodologischen* Ebene: Da von jeder Person "viele" Momentaufnahmen aus dem Alltag vorliegen, können mit ESM-Daten Aussagen, die intraindividuell gemeint sind auch tatsächlich *intra*individuell überprüft werden. Ein Beispiel wäre: "Das Ausmass an Kontrolle über eine Situation beeinflusst das Befinden". In der traditionellen Methodik werden solche Aussagen bekanntlich an Stichproben von Personen (also *inter*individuell) getestet – ein Vorgehen, das leicht zu Fehlschlüssen führt, wie in jüngster Zeit wieder deutlicher ins Bewusstsein rückt (z.B. Schmitz, 2000; Valsiner, 1986).

Das Projekt betritt somit in inhaltlicher und in methodischer Hinsicht weitgehend Neuland. Eine Folge ist, dass die oben skizzierte Zielsetzung eine Fülle empirischer *Forschungsfragen* aufwirft. Im Projektgesuch wurden sie in drei Ebenen gegliedert. In aktualisierter und summarischer Form lassen sich diese drei Ebenen wie folgt charakterisieren (die präzisierten Frage-

stellungen werden aus Raumgründen erst im Zusammenhang mit den Ergebnissen vorgestellt):

Methodenzentrierte Fragestellungen: Die Vorbereitung, Durchführung und Auswertung einer ESM-Untersuchung stellt viele Probleme rein methodisch-technischer Art, die empirischer Abklärung bedürfen. Zentrale Fragen in diesem Problembereich betreffen zum Beispiel die Akzeptanz und Reaktivität der Methode, die Repräsentativität von ESM-Daten für den Alltag sowie deren Reliabilität und Validität. Damit verbunden sind Fragen nach dem Ausmass, in dem die UPn den Erfordernissen einer ESM-Untersuchung gerecht werden (sog. "Commitment") und welche Rolle dabei dem Untersuchungsmaterial zukommt (z.B. Vor- und Nachteile verschiedener Signalgeber, Vor- und Nachteile von Papierfragebogen versus Palm-Computer als Registriermedien bei den Momentaufzeichnungen).

Befindensorientierte Fragestellungen: Im Zentrum stehen hier Fragestellungen, welche das Befinden im Alltag als solches betreffen. Eine zentrale theoretische Vorfrage betrifft natürlich das theoretische Bezugssystem, in dem dieses Befinden beschrieben werden soll (vgl. dazu Abschnitt 2). Auf diesem Hintergrund geht es dann vor allem um folgende, empirisch zu bearbeitende Fragen: Bewährt sich dieses Modell in der Konfrontation mit den ESM-Daten? Bewährt sich die Annahme, dass ESM-Daten auch situativ bedingte – und nicht nur personbedingte – Unterschiede des Befindens widerspiegeln? Wie ist der Zusammenhang zwischen den via ESM gewonnenen und konventionell erfragten Befindensindikatoren (z.B. Lebenszufriedenheit) beschaffen? Da das verwendete Befindensmodell mehrdimensionaler Natur ist, stellen sich schliesslich auch modellspezifische Fragen zum gegenseitigen Verhältnis der einbezogenen Dimensionen.

Bedingungsorientierte Fragestellungen: Hier geht es um Fragen nach (primär) lebensweltlichen Korrelaten unterschiedlichen Befindens, die zumindest potentiell als Bedingungen des Befindens betrachtet werden können. (Die Kausalitätsfrage ist aber oft nicht wirklich entscheidbar.) Das Spektrum solcher möglicher Korrelate ist natürlich unübersehbar gross. Es geht hier einerseits um die Rolle von Gegebenheiten, die mit der Person und ihrer allgemeinen Lebenssituation zusammenhängen, anderseits aber auch um Gegebenheiten der aktuellen Situation (im weiten Sinne des Wortes), insbesondere der aktuellen Tätigkeit. Im Zusammenhang mit dem spezifischen Ausgangspunkt des Projekts interessiert weiter, worin sich das Erleben von Arbeit und Freizeit unterscheidet und wie die entsprechenden Unterschiede zu erklären sind. Da die Flow-Psychologie eine der zentralen theoretischen Grundlagen des Projekts (vgl. Abschnitt 2) darstellt, sind dabei auch Fragen zu bearbeiten, die sich mit diesem schillernden Konzept befassen und dessen mögliche Bedeutung für das Verständnis des Erlebens von Arbeit und Freizeit betreffen.

2. Zu den theoretischen Grundlagen des Projekts

Die Untersuchung der Qualität des Erlebens im Alltag setzt in verschiedenen Hinsichten theoretische Vorüberlegungen voraus, die sich – je nach Thema – auf mehr oder weniger oder gar keine Literatur abstützen können. Auf einige dieser Überlegungen wird in jenen Abschnitten dieses Berichts eingegangen, in denen sie besonders relevant werden. Im übrigen sei vor allem auf AB1 verwiesen. Drei Themen müssen hier aber bereits einleitend aufgegriffen werden, weil sie für alles folgende von grundlegender Bedeutung sind. Es geht dabei zunächst 1.) um eine Präzisierung des theoretischen Hintergrunds der Projektidee, insbesondere um die Rolle, die dabei der Flow-Psychologie zukam, dann 2.) um das verwendete Befindlichkeitsmodell und schliesslich 3.) um die in diesem Zusammenhang verwendeten Begriffe.

1.) Wie bereits in Abschnitt 1 dieses Berichts skizziert wurde, wurzelt das Projekt in der Frage nach positiven Funktionen der Berufsarbeit, wobei dann diese Frage auf die positive Rolle der Arbeit für das Befinden eingegrenzt wurde. Die derart spezifizierte Frage wird in verschiedenen Theorietraditionen thematisiert, meist allerdings nur im Sinne der globalen Frage nach der Rolle der Arbeitszufriedenheit für die Lebenszufriedenheit. Deutlich differenzierter ist die Theorie der latenten Funktionen der Arbeit von Jahoda (z.B. 1983). Sie postuliert, dass die Arbeit dem Menschen dazu verhilft, grundlegende Bedürfnisse zu erfüllen (z.B. das Bedürfnis nach regelmässiger Aktivität), was erst richtig sichtbar werde, wenn die Arbeit (wie in der Erwerbslosigkeit) wegfällt. Solange Arbeit da ist, werden exakt dieselben Sachverhalte, die "eigentlich" der Bedürfnisbefriedigung dienen, meist sogar negativ erlebt (im obigen Beispiel: als lästiger Zwang zu regelmässiger Aktivität). Erst beim Wegfall der Arbeit wird ihre positive Rolle sichtbar, allerdings nur indirekt, z.B. im verminderten Wohlbefinden und der reduzierten psychosozialen Gesundheit vieler erwerbsloser Personen.

Die Theorie der latenten Funktionen der Arbeit hat sich – obwohl im Detail nicht unumstritten – in der Arbeitslosenforschung als sehr fruchtbar erwiesen. Genau besehen fehlt in ihr aber ein wichtiges Element, nämlich eine (mikro)psychologische Begründung der zentralen These. Der Rekurs auf postulierte "grundlegende Bedürfnisse" allein kann ja wohl kaum als solche gelten. Dasselbe gilt für verschiedene vorliegende Präzisierungsversuche der Theorie. In diesen Versuchen wird zudem vorwiegend auf einer sozialpsychologischen oder soziologischen Ebene argumentiert.

In einer völlig anderen Theorietradition – jener der Flowpsychologie – findet sich ein empirischer Befund, der ein Ansatzpunkt zur mindestens partiellen Füllung jener Lücke in der Theorie der latenten Funktionen liefern könnte. Dieser Befund stammt aus einer ESM-Studie, in der berufstätige Personen im Hinblick auf Unterschiede des Erlebens von Arbeit und Freizeit untersucht wurden. Er wird von den Autoren der Studie wie folgt resümiert: “We have ... the paradoxical situation of people having many more positive feelings [Flow-Erlebnisse, der Verf.] at work than in leisure, yet saying that they 'wish to be doing something else' when they are at work, not when they are in leisure" (Csikszentmihalyi & LeFevre, 1989, S. 820f.). Der

Befund spielt seither als sog. "Paradox der Arbeit" in den flowpsychologischen Argumentationen eine wichtige Rolle und wird als Ausdruck eines modernen soziokulturellen Vorurteils, Arbeit sei a priori etwas Unangenehmes, interpretiert. Das Erleben von Arbeit scheint damit – sogar noch direkter und expliziter als bei Jahoda angenommen – tatsächlich in sich widersprüchlich zu sein: *Im Alltag* gleichzeitig (im selben Moment) als unangenehm erlebt *und* "Hauptlieferant" positiver Gefühle! Der zweite Teil dieser Aussage würde den Mangel an positiven Gefühlen bei erwerbslosen Personen zwanglos erklären lassen.

Bei genauerem Studium der Befunde von Csikszentmihalyi und LeFevre (1989) drängte sich mir die Vermutung auf, dass dieses Paradox der Arbeit – wenn es sich überhaupt replizieren lässt – mit einem "soziokulturellen Vorurteil" nur unzureichend erklärt ist. Um dies zu sehen, ist allerdings von einem zweidimensionalen Modell des Befindens auszugehen, das zwei Typen positiver Gefühle unterscheiden lässt (siehe unten). Dann lassen sich nämlich die Ergebnisse von Csikszentmihalyi und LeFevre (1989) als Ausdruck davon verstehen, dass Arbeit "nur" der Hauptlieferant von positiven Gefühlen des einen Typs darstellt. Inbezug auf den andern Typ wird sie hingegen negativ (unangenehm) erlebt. Das würde für eine sehr grundsätzliche "*Ambivalenz*" des affektiven Erlebens der Arbeit sprechen, der übrigens eine analoge, aber konträr strukturierte Ambivalenz des Freizeiterlebens gegenüber steht (vgl. zu dieser ganzen Argumentation genauer: Schallberger & Pfister, im Druck). Dies schmälert natürlich die Bedeutung des Befundes von Csikszentmihalyi und LeFevre (1989) zur Erklärung latenter Funktionen der Arbeit in keiner Weise ein, würde ihn jedoch psychologisch durchsichtiger machen. Der Versuch, diese Hypothese zu überprüfen, stand am Beginn meiner Arbeit mit der ESM im Jahre 1994 und führte schliesslich zu diesem Projekt, dessen Thematik aber deutlich ausgeweitet ist, um die notwendigen Hintergrundsinformationen zum Befinden im Alltag im allgemeinen zu gewinnen. Auf die angesprochenen Themen wird entsprechend erst wieder in den Abschnitten 4.3.4f. zurückgekommen.

2.) Beim oben genannten zweidimensionalen Befindensmodell handelt es sich um das Modell von Watson und Tellegen (1985). Die beiden Dimensionen wurden ursprünglich "Positive Affekte" (PA) und "Negative Affekte" (NA) genannt. Neuerdings brauchen aber (auch) die Autoren dieses Modells – unter Beibehaltung der alten Abkürzungen – die weniger missverständlichen Begriffe "Positive Aktivierung" (PA) und "Negative Aktivierung" (NA) (vgl. Tellegen et al., 1999).[2] Dieses Modell ist in Abb. 1 in Form des sog. Cicumplex-Modells affektiver Zustände dargestellt.[3] Diese Abbildung enthält auch die im Projekt verwendeten Ope-

---

[2] Das Problem der Beschreibung affektiver Zustände ist natürlich ausserordentlich vielschichtig und gibt auch in jüngster Zeit immer wieder zu Kontroversen Anlass. Eine Übersicht über die dabei relevanten Aspekte findet sich in AB1.

[3] Neuerdings wehren sich Tellegen et al. (1999) gegen diese Interpretation von PA und NA im Circumplex zugunsten einer hierarchischen Auffassung. Dies scheint aber von der Sache her nicht gerechtfertigt, weil die beiden Interpretationen als zwei verschiedene Zugänge zu den Phänomenen durchaus verträglich sind (siehe z.B. auch Green & Salovey, 1999).

rationalisierungen, die auf mehrjähriger Vorarbeit basieren (vgl. AB1, S. 30ff.), um den Nachvollzug der folgenden Erläuterungen der Bedeutung der Dimensionen zu erleichtern.

Das Circumplex-Modell hat eine bis auf Wundt zurückreichende Tradition (vgl. die neueste Darstellung in Russell & Carroll, 1999). Der zentrale Gedanke von Watson und Tellegen (1985) ist, zur Beschreibung des aktuellen Befindens statt den klassischen Dimensionen Valenz (auch Lust-Unlust, hedonischer Ton etc. genannt) und (valenzfrei gedachter) Aktivierung (auch Erregung, Spannung etc. genannt) zwei um 45 Grad gedrehte Dimensionen zu benutzen. Diese beiden gedrehten Dimensionen beschreiben zwei (theoretisch) unkorrelierte Formen von Aktiviertheit, nämlich das Ausmass an *Positiver Aktivierung* (PA) und das Ausmass an *Negativer Aktivierung* (NA). Beide Dimensionen haben je einen positiven und einen negativen Pol. Entsprechend führen sie zu einer Unterscheidung von zwei Typen positiver Erlebniszustände, nämlich hohe PA (z.B. positiv gefärbtes, konzentriertes Aufgehen in einem Tun)

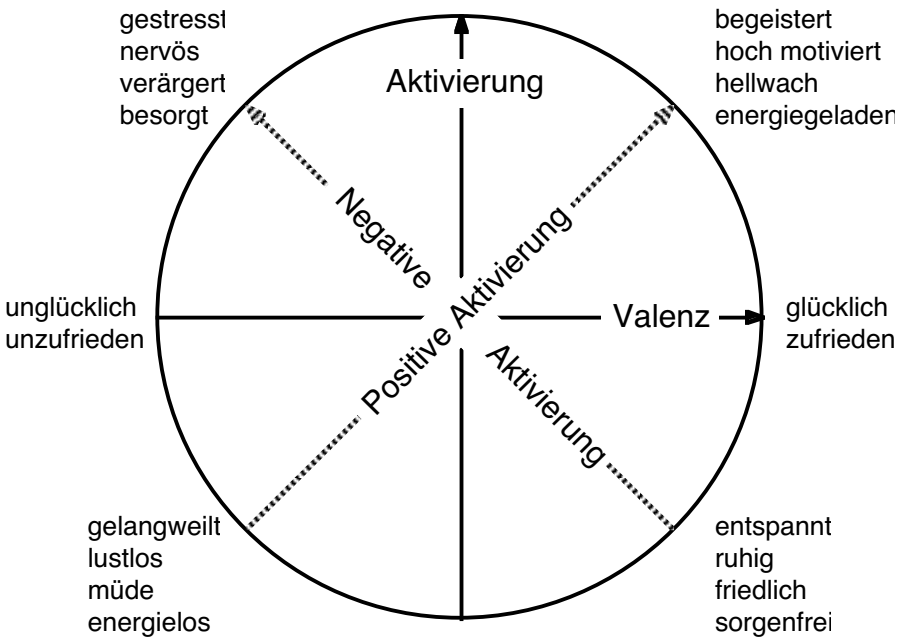

Abbildung 1: Das Circumplex-Modell affektiver Zustände und die verwendeten Operationalisierungen

und tiefe NA (z.B. innere Ruhe und Entspanntheit). Analog lassen sich auch zwei Typen negativer Erlebniszustände unterscheiden: hohe NA (z.B. Gestresstsein) und tiefe PA (z.B. Langeweile). Im Projekt wurde zusätzlich noch die klassische *Valenzdimension* einbezogen: Sie widerspiegelt am ehesten das Ausmass dessen, was üblicherweise "Wohlbefinden" genannt wird (z.B. glücklich-unglücklich). Hingegen wurde – wegen der Notwendigkeit, den ESF kurz zu halten, damit er im Alltag überhaupt zugemutet werden kann (vgl. AB1, S. 7ff.) – auf eine direkte Erfassung der valenzfreien Aktivierungsdimension verzichtet.

Der Gedanke, dass zur Beschreibung des Befindens zwei Aktivierungstypen zu unterscheiden sind, findet sich auch in anderen empirisch fundierten theoretischen Konzeptionen, zum Beispiel in der Theorie der energetischen Aktivierung und Spannungsaktivierung (Thayer, 1996), der Theorie des paratelischen und telischen Erlebensmodus (Apter, 1994), der Unterscheidung von enjoyment und pleasure bei Csikszentmihalyi (z.B. 1997), in den Befindlichkeitsmodellen von Abele-Brehm und Brehm (1986) und Schimmack (1999) etc. (vgl. dazu AB1). Entsprechend lassen sich die Befunde aus dem Projekt auch mit jenen aus anderen Theorietraditionen in Verbindung bringen.

3.) In den bisherigen Ausführungen wurden die Begriffe "Qualität des Erlebens", "Erlebniszustände", "Befinden", "affektive Zustände" und – im Zusammenhang mit Csikszentmihalyi – "Gefühle" (emotions) weitgehend gleichbedeutend verwendet. Um die Palette zu vervollständigen, fehlt eigentlich nur noch der Begriff der "Stimmung". Der Grund für diese begriffliche Unschärfe ist, dass diese, in der Psychologie oft definitorisch unterschiedenen Begriffe von verschiedenen Autoren, die mit Zeitstichprobendaten arbeiten, tatsächlich gleichbedeutend gebraucht werden. Dies ist Ausdruck eines tieferliegenden, sachlichen Problems: Im Befinden einer Person zu einem bestimmten Zeitpunkt des Alltags sind Stimmungen, Emotionen, affektive Zustände und was man sonst noch definitorisch davon abgrenzen mag, untrennbar vermischt (vgl. AB1, S. 11ff.). Ob das Untersuchte dann vom jeweiligen Autor Stimmungen, Gefühle, "Befindlichkeit" etc. genannt wird, scheint primär eine Geschmacksfrage zu sein.

Im Rahmen dieses Berichts wird im allgemeinen der Begriff "Befinden" (oder "Befindlichkeit") gebraucht. Damit ist die Position auf den drei Dimensionen PA, NA und Valenz gemeint, wobei Valenz – wie oben ausgeführt – auch als unidimensionaler Indikator des "Wohlbefindens" verwendet werden kann. Wenn von "positivem" und "negativem" Befinden im allgemeinen oder in Bezug auf eine bestimmte Befindensdimension die Rede ist, ist die alltagssprachliche Polarität von "gut" vs. "schlecht" bzw. "unangenehm" vs. "angenehm" gemeint. Es scheint in der deutschen Sprache keine adäquatere Ausdrucksweise zu geben.

Eine letzte begriffliche Frage betrifft das Begriffspaar "*aktuelles*" (momentanes) vs. "*habituelles*" *Befinden*, das von Becker (1994) vorgeschlagen wurde. Im ersten Fall geht es um das Befinden in einem bestimmten Moment des Alltags, einen sog. "State" (Zustand), im zweiten Fall um eine mittelfristig zeitlich relativ stabile Befindenslage (z.B. Lebenszufriedenheit), für die – im eben umschriebenen Sinne – manchmal auch der Begriff "Trait" verwendet wird. Die Abschätzung solcher Traits kann übrigens auf zwei grundsätzlich verschiedene Arten erfolgen, nämlich durch eine konventionelle Befragung (z.B. mit der Frage: "Wie geht es Ihnen im allgemeinen?") oder durch Aggregation (z.B. Mittelwertsbildung) von Indikatoren des aktuellen Befindens (z.B. Antworten auf die Frage: "Wie fühlen Sie sich im Moment?"), die über eine längere Zeit (z.B. eine Woche) gesammelt werden.

3. Untersuchungskonzeption und -durchführung, Untersuchungsstichproben und Auswertungsmethodik

Im folgenden wird die Anlage und Durchführung der Untersuchung beschrieben (vgl. dazu im Detail AB3). Es geht dabei um die allgemeine Untersuchungskonzeption und das Untersuchungsmaterial (3.1), die Untersuchungsstichprobe und Design-Variationen (3.2), die Durchführung der Untersuchung (3.3) und um Anmerkungen zur Auswertungsmethodik (3.4).

3.1 Untersuchungskonzeption und -material

Wie aus den in Abschnitt 1 übersichtshaft präsentierten Fragestellungen hervorgeht, interessieren im Projekt zwei Typen von Daten: Im Zentrum stehen Daten, die auf der Experience Sampling Method (ESM) beruhen. Daneben interessieren aber auch Variablen (z.B. Persönlichkeit, Lebenszufriedenheit), die mit konventionellen Verfahren zugänglich sind. Am Rande sei erwähnt, dass bei einer Teilgruppe der Untersuchungsstichprobe zusätzlich noch ein dritter Datentyp einbezogen wurde, nämlich Expertenratings über Merkmale der von diesen Untersuchungspersonen ausgeübten Arbeitstätigkeit.

3.1.1 Die ESM-Untersuchung

Die ESM-Untersuchung umfasst in der Regel 1.) eine ca. dreiviertelstündige Instruktion, 2.) einen Probetag und 3.) eine Untersuchungswoche (vgl. im Detail AB3):

1.) Im Rahmen der *Instruktion* werden der Untersuchungsperson (UP) v.a. die Idee und die Regeln einer ESM-Untersuchung sowie das Untersuchungsmaterial (Signalgeber, Experience Sampling Fragebogen ESF; vgl. unten) erläutert. Die zwei wichtigsten Regeln sind, dass das Untersuchungsmaterial ständig mit sich zu tragen ist und dass beim Ertönen eines Signals möglichst sofort der Moment *unmittelbar vor* dem Signal auf einem ESF beschrieben werden soll. In beiden Hinsichten werden natürlich Ausnahmen aus "lebenspraktischen" Gründen toleriert; derartige Ausnahmen sollen jedoch protokolliert werden (Dauer und Grund des Weglegens des Untersuchungsmaterials; zeitliche Verzögerung zwischen Signal und Ausfüllen des ESF). Falls sich abzeichnet, dass auf das Signal nur mit Verzögerung reagiert werden kann, sollen sich die UPn zudem den Zeitpunkt unmittelbar vor dem Signal möglichst präzis einprägen, ihn sozusagen "einfrieren", um ihn auch noch nach der zeitlichen Verzögerung beschreiben zu können.

Der *ESF* umfasst rund 40 Fragen zu Zeit, Ort, Tätigkeiten, Befinden und zu verschiedenen weiteren Merkmalen der Situation und der momentanen Tätigkeit (siehe dazu im Detail AB1). Das Ausfüllen beansprucht rund 3 bis 4 Minuten. Die benötigte Zahl von ESF ist in dünne, leicht mit sich zu tragenden A6-Hefte zusammengefasst. Als *Signalgeber* dient – je nach Wunsch der UP – eine vorprogrammierte Uhr mit akustischen Signalen oder ein telefonisch

zu aktivierender Pager, bei dem auch ein lautloses Signal (Vibration) möglich ist. Zur Steuerung der Telefonanrufe wird ein Computerprogramm (PageCall) benutzt.

2.) Am *Probetag* werden der UP an ihr nicht bekannten Zeitpunkten drei Signale gegeben, die zum Ausfüllen eines ESF auffordern. Ziel ist die Gewöhnung an die Untersuchungstechnik. Eine Untersuchungsleiter/in nimmt jeweils nach dem Probetag mit der UP Kontakt auf, um die Erfahrungen des Probetags zu besprechen und letzte Unklarheiten (z.B. in der Handhabung des Signalgebers oder bezüglich einzelner Fragen des ESF) zu klären.

3.) Die eigentliche *ESM-Untersuchung* beginnt (in der Regel) am Montag nach dem Probetag und dauert sieben Tage mit je sieben Signalen täglich. Die Signale werden für jede UP einzeln bestimmt: Ausgehend von ihrer vorher erfragten typischen Wachzeit wird der Tag in sieben 2stündige Zeitabschnitte unterteilt und für jeden Abschnitt mittels eines Computerprogramms ein Zufallszeitpunkt berechnet, wobei ein Mindestabstand zum vorherigen Signal von mindestens 30 Minuten eingehalten wird.

Dieses Grundschema der ESM-Untersuchung wird in Teilgruppen der Untersuchungsstichprobe – meist im Hinblick auf die Möglichkeit der Beantwortung spezifischer Forschungsfragen – variiert. Auf die wichtigsten dieser Abweichungen wird in Abschnitt 3.2 hingewiesen. Die grössten Abweichungen kamen bisher in einer Teilstichprobe von 26 Personen vor, die (deswegen) nicht in die Hauptuntersuchung einbezogen wurde. Ziel dieser "Nebenuntersuchung" war, die Ersetzbarkeit der ESF-Papierhefte durch einen Palmcomputer (Palm III) zu überprüfen (vgl. dazu Abschnitt 4.1.7).

3.1.2 Die konventionelle Befragung ("Schlussfragebogen")

Nach dem Ende der ESM-Untersuchung wird den UPn noch ein konventioneller Fragebogen vorgelegt, der daher kurz "Schlussfragebogen" (SFB) genannt wird. Er umfasst einen Grundstock von Fragen zum Erleben der Untersuchungswoche, zu soziobiographischen Merkmalen der UPn, konventionelle Befindensfragen (z.B. Arbeits-, Freizeits-, Lebenszufriedenheit, Selbstwert), eine sog. subjektive Arbeitsanalyse, ein kurzes Persönlichkeitsinventar usw. (siehe im Detail dazu AB2). Daneben wurden bei verschiedenen Teilgruppen der Untersuchungsstichprobe z.T. zusätzlich gruppenspezifische Fragen gestellt. Beispielsweise kam bei den Arbeitslosen noch die "Access to Categories of Experience Scale" (ACE; Haworth, 1997) zur Anwendung.

3.2 Untersuchungsstichprobe und Design-Variationen

Wie oben bereits gesagt wurde, ist die Teilnahme an einer ESM-Untersuchung für die UPn ausserordentlich anspruchsvoll. Entsprechend ist es nicht einfach, Freiwillige zu finden, die bereit sind, mitzumachen (vgl. dazu Abschnitt 4.1.1). Dies dürfte der Hauptgrund dafür sein, dass sich die bisher publizierten ESM-Untersuchungen meist auf ganz spezielle Gruppen be-

ziehen, z.B. auf Studierende, Altersheiminsassen, Patientengruppen usw., und meist nur wenige Personen umfassen. Im hier beschriebenen Projekt wird hingegen eine grössere Stichprobe normaler berufstätiger Erwachsener angestrebt. Zusätzlich interessieren im Hinblick auf bestimmte Forschungsfragen auch spezifische Bevölkerungsgruppen in spezifischen Lebenssituationen (siehe unten).

Die Rekrutierung der UPn erfolgt über verschiedene Kanäle: v.a. Inserate in Tageszeitungen, Anfragen in Betrieben, Anschläge und das Schneeballverfahren. Nach mühsamen und wenig erfolgreichen Versuchen, Freiwillige zu finden, die ohne Entschädigung mitarbeiten, wird heute ein Betrag von Fr. 50 bis Fr. 100 (letzteres bei Arbeitslosen) in Aussicht gestellt. Diese symbolische Anerkennung der Mitarbeit erleichtert die Rekrutierungsarbeit sehr.

Insgesamt konnten bisher 277 Personen untersucht werden.[4] Genaue Angaben zur Gesamtstichprobe und den einzelnen Teilgruppen finden sich in AB3. Vergröbernd gesehen lässt sich die Untersuchungsstichprobe wie folgt charakterisieren:

Den Grundstock der Stichprobe bilden 181 Personen mit sehr verschiedenen beruflichen Tätigkeiten. Bei 25 dieser Personen dauerte die ESM-Untersuchung zwei Wochen, eine Arbeits- und eine Ferienwoche (Winterferien, meist Wintersportarten gewidmet). Der zeitliche Abstand zwischen den beiden Wochen betrug durchschnittlich 2 Wochen. 62 der 181 Personen stammen aus verschiedenen Filialen eines grossen Dienstleistungsunternehmens, was ermöglichte, mit vertretbarem Aufwand auch objektive Angaben über ihre Arbeitstätigkeit zu gewinnen (Stellenbeschriebe, Expertenratings). Eine weitere Teilgruppe von 28 Personen wurde in 13 verschiedenen sozialen, humanitären oder religiösen Hilfsorganisationen rekrutiert – aus der Annahme heraus, dass in solchen Organisationen oft ein besonders ausgeprägtes Job-Involvement vorhanden sein dürfte.

Die weiteren 86 Personen wurden wegen anderweitiger spezifischer Merkmale ausgewählt: eine Gruppe von 25 Arbeitslosen (ihre Situation ist auf dem Hintergrund von Abschnitt 2 im Projekt von besonderem Interesse), eine Gruppe von 25 berufstätigen Ordensleuten, die in Klöstern leben (bei diesen Personen ist anzunehmen, dass die traditionelle Ausrichtung auf Arbeit als Erwerbsquelle relativiert sein dürfte. Ferner gelten religiös-spirituelle Tätigkeiten als Flow-Quelle.) und Gruppen von Personen, die in ihrer Freizeit intensiv einer als besonders flow-trächtig geltenden Sportart (z.B. Gleitschirmfliegen, Felsklettern) nachgehen. Bei den Sportlergruppen wurde die ESM-Untersuchung gezielt auf das Ausüben der Sportarten ausgedehnt, was – wie wahrscheinlich leicht vorstellbar ist – spezifische untersuchungstechnische Probleme stellte, die aber erfolgreich gelöst werden konnten (vgl. AB3).

---

[4] Es sei darauf hingewiesen, dass in Vorphasen des Projekts mit anderen ESF bereits andere Gruppen untersucht worden sind, z.B. weibliche bzw. männliche Manager und Ehepaare, die Haus- und Berufsarbeit egalitär aufteilen. Entsprechende Publikationen sind in Vorbereitung.

Bei jenen Personen, bei denen die ESM-Untersuchung nicht nur eine normale Arbeitswoche, sondern auch eine Ferienwoche oder spezifische Sporttage (Klettertage, Gleitschirmtage) betraf, wurde die Untersuchung nach der Idee eines "randomisierten Test-Retest-Designs" konzipiert, d.h. die Abfolge der ESM-Untersuchungen per Zufall variiert. Aus Rücksichtsnahme auf besondere Bedürfnisse/Situationen der UPn konnte dies nicht immer im geplanten Ausmass realisiert werden (vgl. AB3).

Eine detaillierte Datenkontrolle liess bei sechs Personen Zweifel darüber aufkommen, ob die Instruktionen richtig verstanden bzw. eingehalten worden waren (vgl. Abschnitt 4.1.3). Sie wurden aus dem definitiven Datensatz entfernt. Die verbleibende Gesamtstichprobe umfasst 271 Personen (53.5% Männer, 46.5% Frauen). Es dürfte sich um die weltweit grösste ESM-Untersuchung an berufstätigen Erwachsenen handeln. Mit Hilfe eines Vergleichs mit Daten aus dem Bundesamt für Statistik wurde überprüft, wie gut die Stichprobe die Gesamtheit der Schweizer Erwerbstätigen repräsentiert, und zwar hinsichtlich privater Lebensumstände (Haushaltstyp) und Ausbildungsniveau bzw. sozioökonomischem Status. Die grösste Auffälligkeit ist, dass in der Stichprobe Personen mit höherem Ausbildungsniveau und Status übervertreten sind. Ob dies mit den benutzten Rekrutierungskanälen zusammenhängt oder Folge davon ist, dass gebildetere Personen eher bereit sind, an einer ESM-Untersuchung teilzunehmen, kann hier nicht entschieden werden. Insgesamt ist es aber in jedem Fall sehr gut gelungen, eine hinsichtlich ihrer privaten und beruflichen Situation heterogene Stichprobe zu gewinnen (vgl. AB3).

3.3 Durchführung der Datenerhebung

Eine ESM-Untersuchung ist nicht nur für die UPn viel anforderungsreicher als eine konventionelle Befragung, dasselbe gilt auch für die Untersuchungsleitung, z.B. hinsichtlich der Rekrutierung der UPn, der individuellen Betreuung der UPn, der Programmierung der Signalgebung etc., ganz zu schweigen von der Dateneingabe und -kontrolle. (277 Personen und 49 Signale ergeben ja total über 13'500 Fragebogen!) Die Durchführung der Datenerhebung war daher nur möglich, weil eine Reihe von Studierenden im Rahmen von Qualifikationsarbeiten im Projekt mitarbeiteten (vgl. Vorbemerkungen). Sie leisteten dabei nicht nur Ausführungsarbeit, sondern entwickelten auch eigene Fragestellungen, betrieben eigenständig UPn-Rekrutierung und nahmen sich mit Engagement der Eingabe und Auswertung der Daten an. Die Einheitlichkeit der Durchführung der ESM-Untersuchung war dadurch gewährleistet, dass sich alle Untersuchungsleiterinnen als Einführung selber einer ESM-Untersuchung zu unterziehen hatten, meist unter der Leitung von Regula Pfister, Katrin Roduner und/oder Isabelle Stöckly. Zudem waren der Instruktionsablauf sowie das weitere Vorgehen schriftlich fixiert.

Die Datenerhebung begann im Frühherbst 1998 mit der Untersuchung der Kletterer, die teilweise noch die Funktion eines Vortests der definitiven Instrumente hatte. Die Erhebungen bei

den im vorherigen Abschnitt genannten Gruppen konnten im Herbst 1999 abgeschlossen werden.

3.4 Zur Methodik und Strategie der Datenauswertung

Wie bereits in Abschnitt 1 angedeutet, haben ESM-Daten eine spezielle Struktur. Diese Struktur ist hierarchisch: Auf einer oberen Ebene bilden die Personen die Einheiten. Von jeder dieser Personen liegen – neben konventionellen Personendaten (SFB) – jedoch auch Angaben zu verschiedenen, signalkontingenten Zeitpunkten (ESF) vor, die damit auf einer der "*Personebene*" hierarchisch untergeordneten "*Zeitpunktebene*" zu lokalisieren sind. Die Daten dieser Zeitpunktebene (alle ESF aller UPn) sind dadurch charakterisiert, dass sie in Subgruppen abhängiger Messungen (= alle ESF je einer Person) zerfallen.[5] Naturgemäss stellt die statistische Aufarbeitung solcher Daten spezielle Probleme, für deren Lösung verschiedene Verfahren mit spezifischen Vor- und Nachteilen beigezogen werden können:

Konventionelle Lösungen (vgl. z.B. die Darstellung in Larson & Delespaul, 1992) entscheiden sich für die eine oder andere Ebene. Wird auf der *Zeitpunktebene* ausgewertet, werden die ESF-Daten vorgängig oft individuell z-standardisiert, um die personbedingte Varianz zu eliminieren. Wird auf der *Personebene* gearbeitet, müssen anderseits vorgängig aus den ESF-Variablen Personvariablen (z.B. Durchschnittsbefinden bei der Arbeit) gebildet werden (durch *Aggregation* der Zeitpunktdaten). Die spezifischen Vor- und Nachteile beider Vorgehensweisen werden vor allem in der Literatur zu den sog. "hierarchischen linearen Modellen" diskutiert (z.B. Ditton, 1998) – eine Methodenfamilie, die erlaubt, in der Auswertung von hierarchischen Daten gleichzeitig mehrere Ebenen zu berücksichtigen *("Mehrebenenanalyse")* und damit gegenüber den konventionellen Vorgehensweisen entscheidende Vorteile aufweist. Ein wichtiger Nachteil der Mehrebenenanalyse ist aber, dass sie (noch) nicht für alle Strukturen von Forschungsfragen Lösungen anbietet, sodass manchmal auf konventionelle Verfahren oder andere Möglichkeiten ausgewichen werden muss. Beispiele sind etwa faktorenanalytische Fragen oder Fragen, bei denen es um den Zeitreihencharakter der Zeitpunktdaten geht. Zudem sind die Ergebnisse von Mehrebenenanalysen derart komplex, dass sie nur mit einigem Aufwand zu kommunizieren sind.

Von den in jüngster Zeit vorgeschlagenen weiteren Auswertungsverfahren sei hier lediglich noch die Technik der *Metaanalyse* genannt. Sie besticht nicht nur durch ihre relativ einfach zu durchschauende Struktur und praktisch unbeschränkte Anwendbarkeit, sondern auch aus methodologischen Gründen. Entwickelt wurde sie, um mehrere empirische Untersuchungen zum gleichen Thema integrativ auszuwerten (z.B. Hunter & Schmidt 1990). Eine ESM-Untersuchung kann man ebenfalls als eine Menge von (Einzelfall-) Untersuchungen zum gleichen

---

[5] Bei komplexen Forschungsfragen lassen sich weitere Ebenen einfügen, z.B. zwischen Person- und Zeitpunktebene (beispielsweise die Ebene Arbeit vs. Freizeit) oder oberhalb der Personebene (z.B. Männer vs. Frauen).

Thema betrachten. Eine metaanalytische Auswertung impliziert dann zwei Schritte: 1.) die Auswertung der Zeitpunktdaten *pro Person* und 2.) die Integration der bei diesen (im Projekt: 271) Auswertungen gewonnenen Ergebnisse mittels metaanalytischer Techniken. Methodologisch entspricht dieses Vorgehen exakt dem sog. "ideographisch-aggregierenden" Ansatz, der in der modernen Ideographik-Nomothetik-Diskussion bei vielen psychologischen Fragen als optimale Vorgehensweise betrachtet wird (vgl. auch die Bemerkung zur Technik der Überprüfung *intra*individuell gemeinter Aussagen durch *inter*individuelle Daten in Abschnitt 1).

Im Projekt kamen und kommen – neben anderen – alle genannten Verfahren zum Einsatz. Bei der Wahl des Verfahrens ist meist die Struktur der Forschungsfrage ausschlaggebend. In mehreren Auswertungen wurden aber auch gleichzeitig verschiedene Methoden angewandt und deren Ergebnisse verglichen. Dabei zeigte sich unter anderem, dass die konventionellen Vorgehensweisen oft nicht zu wesentlich anderen inhaltlichen Schlüssen führen als komplexere Verfahren. Das "oft" impliziert, dass trotzdem – wenn durch die Forschungsfrage induziert und wenn vorhanden – die komplexeren Verfahren vorzuziehen sind.

Im Rahmen dieses Berichts ist vor allem von drei der genannten Auswertungstypen die Rede. Da der damit verbundene Wechsel in der Betrachtungsweise für Personen, die keine Erfahrung im Umgang mit Zeitstichprobendaten haben, sehr irritierend sein kann, seien sie nochmals zusammengestellt:

1.) Auswertungen auf der "*Zeitpunktebene*"*:* Sie beziehen sich direkt auf alle ESM-Daten aller Personen, wobei in diesen Fällen vorgängig immer eine individuelle z-Standardisierung vorgenommen wird, um – im Hinblick auf Aussagen über Situationen im weiten Sinne des Wortes – die personbedingte Varianz zu eliminieren.

2.) Auswertungen auf der "*Personebene*"*:* Hier bilden die Personen die Untersuchungseinheiten, wobei ihre ESM-Daten in aggregierter Form einfliessen. Ob die ESM-Daten dabei vorgängig indidviduell z-standardisiert werden (müssen), hängt von der spezifischen Fragestellung ab. In jedem Fall werden aber der Anschaulichkeit der Befunde halber die Befindenswerte als z-Werte ausgedrückt.

3.) Metaanalytische Auswertungen: Sie umfassen zwei Schritte: In einem ersten Schritt wird der interessierende Sachverhalt "*pro Person*" (also individuell) abgeklärt. In einem zweiten Schritt werden dann die pro Person gefundenen Ergebnisse statistisch weiterverarbeitet. Da hier die jeweils entscheidenden Auswertungen pro Person durchgeführt werden (sich also nur auf die intraindividuelle Varianz beziehen), ist keine vorgängige individuelle z-Standardisierung notwendig.

Eine letzte Bemerkung zur Auswertungsmethodik betrifft eher die strategische Ebene: In Abschnitt 3.2 wurde angemerkt, dass die Untersuchungsstichprobe des Projekts hinsichtlich sozialstatistischer Variablen gewisse Verzerrungen aufweist (vgl. dazu auch Abschnitt 4.1.1). Damit stellt sich die Frage nach der Generalisierbarkeit der gefundenen Ergebnisse. Im Projekt wurde und wird diese Frage (wenn virulent) so angegangen, dass Gruppen in verschiede-

nen objektiven Lebenssituationen (z.B. Ordensleute, Erwerbslose, Berufstätige auf verschiedenen Hierarchiestufen) getrennt analysiert und die Ergebnisse dieser Analysen verglichen werden. Lässt sich ein Befund über alle Gruppen ganz oder tendentiell replizieren, dann ist dies ein sehr starker Hinweis auf dessen Generalisierbarkeit – wohl sogar ein stärkerer Hinweis, als wenn er aus einer in sozioökonomischer Hinsicht exakt repräsentativen Stichprobe stammen würde.

4. Ergebnisse

4.0 Einleitung

Im folgenden wird über ausgewählte Ergebnisse des Projekts berichtet. Ziel ist es, einen Überblick über die vielfältigen Einsichten zu vermitteln, welche die gesammelten Daten zu liefern vermögen. Die entsprechenden Auswertungen sind zum Teil andernorts schon im Detail dokumentiert, zum Teil befinden sich die genauen Darstellungen noch in Vorbereitung. Manche der Auswertungen sind (aus verschiedenen Gründen; vgl. auch Vorbemerkungen) noch provisorischer Natur; sie sind aber in der Regel so weit abgesichert, dass die daraus resultierenden Schlussfolgerungen kaum revidiert werden müssen. Allerdings ist dabei auf das bekannte Problem von Felddaten hinzuweisen, dass in der lebensweltlichen Realität meist verschiedene Einflussfaktoren kontaminiert sind. Neue multivariate Auswertungen könnten daher im einen oder andern Fall zeigen, dass sich ein im folgenden beschriebener Zusammenhang/Unterschied als durch eine Drittvariable bedingt oder durch eine Drittvariable moderiert erweist.

Die Auswertungen beziehen sich je nach Forschungsfrage auf die gesamte Untersuchungsstichprobe, auf einzelne Teilgruppen oder Kombinationen von Teilgruppen. Wird nicht ausdrücklich etwas anderes erwähnt, basieren die Analysen auf den Daten der Gesamtstichprobe über die Arbeitswoche.[6] Die Auswertungen stammen von Peter Nussbaum, Regula Pfister, Katrin Roduner oder/und Urs Schallberger. Bei Untersuchungen/Analysen, die durch andere Bearbeiter/innen vorgenommen wurden, werden deren Namen speziell genannt.

Die Darstellung ist konzentriert auf Fragestellungen, in denen die ESM-Daten eine zentrale Rolle spielen. (Auch die konventionellen Daten des Schlussfragebogens liefern schon Einsichten, vgl. AB2.) Die Gliederung der Darstellung entspricht der Gliederung der Fragestellungen in der Einleitung: Zunächst geht es um methodenzentrierte (Abschnitt 4.1), dann um befindensorientierte (Abschnitt 4.2) und schliesslich um bedingungsorientierte (Abschnitt 4.3) Fragestellungen. Die Abgrenzung ist manchmal nur unscharf möglich, was Querverweise notwendig macht.

4.1 Methodenzentrierte Fragestellungen (ESM)

Als "methodenzentriert" werden Fragen bezeichnet, in denen die ESM als Datenerhebungsmethode im Zentrum steht. Im folgenden interessieren neben ihrer Akzeptanz (Abschnitt 4.1.1) und Reaktivität (Abschnitt 4.1.2) vor allem auch das Commitment der UPn (Abschnitt 4.1.3) sowie die Repräsentativität (Abschnitt 4.1.4), Reliabilität (Abschnitt 4.1.5) und Validi-

---

[6] Einige Abweichungen unsystematischer Natur werden ebenfalls nicht speziell erwähnt. So basieren einzelne Analysen noch auf einem unvollständigen Datensatz, weil im Zeitpunkt der Analyse noch nicht alle Daten in bereinigter Form vorlagen. Ferner gibt es zwischen den Auswertungen Variationen im Stichprobenumfang wegen fehlender Angaben in jenen Variablen, die in der jeweiligen Auswertung eine Rolle spielen.

tät (Abschnitt 4.1.6) der mit der ESM gewonnenen Daten. Bei einem Teil dieser Fragen spielt auch das konkrete Untersuchungsmaterial ein Rolle, worauf in Abschnitt 4.1.7 eingegangen wird. In Abschnitt 4.1.8 wird eine kurze Bilanz gezogen.

4.1.1 Akzeptanz der ESM

In Anbetracht der grossen Anforderungen, die die ESM an die UPn stellt, muss interessieren, wie die UPn gegenüber einer solchen Untersuchung eingestellt sind. Dabei sind ganz verschiedene Aspekte zu beachten, z.B. die Bereitschaft mitzumachen, der "Durchhaltewille", wenn mit einer ESM-Untersuchung begonnen wurde, und die Art und Weise, wie die UPn eine derartige Untersuchung erleben.

Wie in den Ausführungen zu den Schwierigkeiten bei der Rekrutierung der UPn (Abschnitt 3.2) zum Ausdruck kam, haben viele – nicht alle – Menschen zunächst grosse Bedenken, an einer ESM-Untersuchung teilzunehmen. Die Untersuchung wird auf den ersten Blick als zu anspruchsvoll eingestuft, wobei spontan nicht einsichtig ist, warum man sich dieser Belastung aussetzen soll. Wird jedoch im persönlichen Kontakt der Sinn der Untersuchung genauer erläutert und dabei zum Ausdruck gebracht, dass die UP selbst "Mitforscher" ist, deren Arbeit zumindest symbolisch entschädigt wird, steigt die Bereitschaft mitzumachen erheblich. Erstaunlich ist dann, dass jene, die mit der ESM-Untersuchung beginnen, sie in der Regel auch zu Ende führen. Abbrüche kamen nur vereinzelt vor, obwohl die UPn – wie sich in einer Pilotstudie des Projekts zeigte (Pfister, 1997) – einen kleineren oder grösseren Anteil der Signale im Alltag als "*sehr* störend" erleben (z.B. in sozialen Situationen). Anderseits gaben 66% der Untersuchungsstichprobe an, für sie hätte die Teilnahme an der ESM-Untersuchung einen persönlichen Gewinn mit sich gebracht (vgl. AB3).

Die zentrale Schwierigkeit besteht somit darin, UPn für die Teilnahme zu motivieren. Zweifellos findet dabei ein "Selbstselektionsprozess" statt, wie er auch bei andern anspruchsvollen Untersuchungen auftritt. Die Effekte dieser Selbstselektion auf die Befunde können aber im Projekt – wie in allen bisherigen ESM-Untersuchungen – nicht wirklich empirisch untersucht werden. Das Problem darf auch nicht überbewertet werden. Es besteht auch bei konventionellen Befragungen, wenn die Rücklaufquote in einer üblichen Grössenordnung liegt – auch wenn man dort rasch bereit ist, aufgrund irgendwelcher sozialstatistischer Indikatoren von "repräsentativ" zu sprechen. Der Kern des Problems muss sich nicht in den sozialstatistischen Merkmalen äussern; er betrifft spezifischer die psychologischen Unterschiede zwischen jenen, die antworten bzw. mitmachen, und jenen, die nicht antworten bzw. nicht mitmachen. Hier besteht ganz klar ein Forschungsbedarf.

4.1.2 Reaktivität der ESM

Eine weitere zentrale methodische Frage betrifft die Reaktivität der ESM, d.h. das Ausmass, in dem diese Methode das zu Erhebende (das alltägliche Verhalten, Erleben und Befinden) beeinflusst. Diese Frage kann man in zwei Varianten stellen: Erstens kann man fragen, ob und inwiefern die ESM-Methode – die Aufforderung mittels eines Signals, den aktuellen Moment zu beschreiben – das zu Beschreibende selbst stört oder sogar zerstört bzw. unzugänglich macht. Diese erste Form der Reaktivität der ESM-Methode wäre sehr grundsätzlicher Natur und könnte empirisch nur untersucht werden, wenn ein anderer methodischer Zugang zum Befinden und Erleben in Momenten des Alltags existieren würde. So gibt es Versuche, durch sog. "ambulantes Monitoring" (z.B. Fahrenberg & Myrtek, 1996) im Alltag auch physiologische Parameter zu erheben, die als Indikatoren des Befindens und Erlebens dienen könnten. Das Problem bei diesen Indikatoren ist jedoch, dass deren Beziehung zu psychologischen Sachverhalten (noch?) nicht wirklich exakt angebbar ist oder/und sogar eher "lockerer" Natur zu sein scheint. Generell ist zu dieser ersten Variante des Verständnisses von Reaktivität anzumerken, dass viele psychologische Methoden (z.B. auch konventionelle Befragungen) auf eine gewisse Retrospektionsfähigkeit des Menschen vertrauen. Dass diese Fähigkeit gerade bei der ESM versagen soll, ist nicht sehr plausibel. Die bisher vorliegenden empirischen Befunde zur Validität von ESM-Daten sprechen ebenfalls eher dagegen (Abschnitt 4.1.6).

Eine zweite Form der Reaktivität der ESM könnte mit der langen Dauer einer solchen Untersuchung zusammenhängen. So könnte z.B. das oben berichtete Ergebnis über den persönlichen Gewinn der UPn signalisieren, dass sich im Verlauf der ESM-Untersuchung etwas am alltäglichen Erleben verändert hat. Eine übliche Strategie zur Untersuchung derartiger, von der Untersuchungsdauer abhängiger Reaktivitätseffekte besteht darin, zu fragen, ob es in den ESM-Daten Hinweise auf Sensibilisierungs-, Gewöhnungs- und/oder Ermüdungseffekte gibt (z.B. beim Vergleich von erster und zweiter Hälfte der Untersuchungsperiode). Da dies im allgemeinen nicht der Fall ist (z.B. Pawlik & Buse, 1996; Pihet, 2000), wurde dieser Frage im Projekt nicht prioritär nachgegangen. Relevante Befunde im Zusammenhang mit andern Forschungsfragen ergaben aber auch in unseren Daten keine Hinweise darauf, dass mit bedeutenden Reaktivitätseffekten dieser Art zu rechnen ist. So ist z.B. der Unterschied des Erlebens von Ferien- bzw. Arbeitswoche in der zweiwöchigen ESM-Untersuchung (n = 25) unabhängig von der Reihenfolge der beiden Wochen. Hingegen lässt sich beim Commitment eine gewisse Abnahme der ausgefüllten ESF mit zunehmender Untersuchungsdauer erkennen, die vermutlich als "Ermüdungseffekt" zu deuten ist (vgl. Abschnitt 4.1.4).

4.1.3 Das Commitment der UPn

Als Commitment (oder Compliance) bezeichnet man das Ausmass, in dem die UPn in einer anspruchsvollen Untersuchung kooperieren. In einer ESM-Untersuchung geht es dabei vor allem darum, in welchem Ausmass die UPn die Untersuchungsregeln einhalten. Wie bereits

bei der Besprechung dieser Regeln (vgl. Abschnitt 3.1.1) festgehalten wurde, wurde den UPn ausdrücklich zugestanden, die Regeln zu verletzen, wenn dies durch lebenspraktische Erfordernisse angezeigt erschien. Beispielsweise ist es einem Menschen schlicht nicht möglich, in *jedem* Moment des Alltagslebens *sofort* auf das Signal zu reagieren.

Trotzdem interessiert natürlich, in welchem Ausmass solche Regelabweichungen, d.h. Einschränkungen des Commitments, vorkommen. Im Projekt wurden vier Commitmentindikatoren genauer analysiert (siehe im Detail AB3):

1.) Jede Person hatte 49 Signale erhalten, sollte also im Idealfall 49 ESF ausgefüllt haben. Tatsächlich waren es im Durchschnitt 45 (= 92%; s = 4). 21.5% der Personen haben alle ESF ausgefüllt.

2.) Von den ausgefüllten ESF wurden mehr als 40% unmittelbar nach dem Signal ausgefüllt, innerhalb der ersten halben Stunde nach dem Signal knapp 85%. Der Mittelwert der mittleren Reaktionszeit pro UPn beträgt knapp 9 Minuten (s = 11 Minuten). Eine genauere Analyse der ESF mit langen Reaktionszeiten ergab, dass sie meist bei Alltagstätigkeiten auftreten, die ein sofortiges Ausfüllen des ESF verunmöglichen (z.B. Verkaufsgespräch bei einer Verkäuferin, Schwimmen, Gottesdienst).

3.) Weiter wurde untersucht, wie vollständig die ESF ausgefüllt wurden. 90% der ESF enthalten keine fehlenden Angaben.

4.) Und schliesslich wurde untersucht, ob die Angaben zu den Einzelfragen des ESF bei jeder Person eine gewisse Mindestvarianz aufweisen. Fehlende Streuung würde bedeuten, dass eine Person alle Alltagssituationen hinsichtlich bestimmter Aspekte immer auf gleiche Weise erleben würde, was extrem unwahrscheinlich ist. Fehlende Varianz kam nur in Einzelfällen und bezogen auf einzelne Fragen vor.

Bei all diesen Commitmentindikatoren ergaben sich – wie teilweise angedeutet – interindividuelle Unterschiede. Die Daten von sechs Personen wurden aufgrund von Hinweisen auf ein eingeschränktes Commitment (weniger als 2/3 der ESF ausgefüllt, systematisch fehlende Angaben im ESF oder eingeschränkte Antwortvarianz in mehr als zwei Fragen) aus dem Datensatz entfernt. Insgesamt kann das Commitment unserer UPn – auch und besonders im Vergleich zu anderen ESM-Untersuchungen – aber als sehr hoch eingestuft werden.

4.1.4 Repräsentativität der Daten für den Alltag der UPn

Wie in der Einleitung ausgeführt, besteht die Grundidee der ESM darin, eine repräsentative Stichprobe von Zeitpunkten aus dem Alltagsleben einer Person zu untersuchen. Gemäss der Stichprobentheorie ist dies gewährleistet, wenn die Stichprobenziehung zufällig erfolgt. Dies ist gemäss unserer Untersuchungskonzeption (Abschnitt 3.1.1) zumindest in Bezug auf die *Auswahl* der Zeitpunkte der Fall. (Es handelt sich – technisch gesprochen – um eine geschichtete Zufallsstichprobe von Zeitpunkten.) Allerdings stellt sich die Frage, ob unter-

schiedliches Commitment der UPn in verschiedenen Teilperioden der Untersuchung zu einer nachträglichen Verzerrung der Repräsentativität geführt hat. Dies wurde so überprüft, dass ausgewählte Commitmentindikatoren unter dem Aspekt der Dauer der Untersuchung und der "Zeitart" (Arbeitstage vs. freie Tage) analysiert wurden (vgl. im Detail AB3). In der Gesamtstichprobe sind die beiden Effekte (Dauer, Zeitart) kontaminiert: Die Untersuchung begann bei den meisten Personen am Montag, entsprechend sind bei den meisten Personen der erste bis fünfte Tag Arbeitstage, der sechste und siebte Tag freie Tage.[7] Es zeigte sich ein stetiger Abfall der ausgefüllten ESF vom Montag (95%) bis zum Sonntag (89%). Bei der Teilgruppe mit zweiwöchiger Untersuchungsdauer konnten hingegen wegen des randomisierten Untersuchungsplans die beiden Effekte getrennt werden. Die Zeitart (Arbeitswoche vs. Ferienwoche) hatte keinen systematischen Effekt auf die Antwortrate. Hingegen erwies sich auch hier die Dauer der Untersuchung (erste vs. zweite Untersuchungswoche) als bedeutsam: In der zweiten Woche wurden etwas weniger ESF ausgefüllt als in der ersten, besonders dann, wenn die Untersuchung mit der Ferienwoche begonnen hatte. All die hier genannten (und die hier nicht genannten, vgl. AB3) Hinweise auf ein differentielles Commitment sprechen aber für relativ kleine Effekte, welche die Repräsentativität der ESM-Daten nicht wesentlich einschränken.

Neben dieser eher technischen Seite des Repräsentativitätsproblems interessiert auch die Meinung der UPn dazu. Deshalb wurden diese im Schlussfragebogen gefragt, ob die (höchstens) 49 ESF ein repräsentatives Bild ihres Alltags geben würden. Nur 1.4% wählten die Antwortvorgabe "sicher nicht", dagegen knapp 70% "ja" oder "eher ja" (vgl. AB2). Angesichts der strengen Anforderungen, die im Alltag mit dem Begriff "repräsentativ" meist verbunden werden, ist dieser Befund sehr bemerkenswert.

4.1.5 Reliabilität der ESM-Daten

Die Reliabilität von Zeitstichprobendaten wird oft durch die Untersuchung der Stabilität aggregierter Zeitpunktdaten beim Vergleich verschiedener Untersuchungsabschnitte überprüft (z.B. gerade vs. ungerade Tage; erste vs. zweite Untersuchungshälfte). Dies ist sicher eine interessante Frage, jedoch betrifft sie nicht den eigentlichen Zweck von ESM-Daten – die Erfassung sog. States –, sondern die Reliabilität der Erfassung einer Art Traits (habituelles Befinden, vgl. Abschnitt 2). Die Abklärung der Reliabilität der Erfassung von States verlangt eine Reliabilitätsanalyse auf der Basis der einzelnen ESF und kann – wenn ein Konstrukt durch mehrere Items operationalisiert ist – z.B. durch eine klassische Konsistenzanalyse angegangen werden. Im Projekt stehen Angaben zu beiden Ebenen zur Verfügung:[8]

---

[7] Die Ausnahmen sind noch nicht speziell untersucht worden.

[8] Im Prinzip gäbe es noch eine dritte Ebene für Reliabilitätsanalysen. Pihet (2000) nennt sie die Ebene "spezifischer Tendenzen". Gemeint ist damit die Reliabilität von Konstrukten, welche durch Aggregation nur einer Teilmenge der ESF abgeschätzt werden (z.B. das Durchschnittsbefinden bei der Arbeit).

Die Bestimmung der Halbierungsreliabilität auf Trait-Ebene mittels der Kontrastierung gerader und ungerader Tage (mit nachträglicher Aufwertung auf eine Woche mittels der Formel von Spearman-Brown) ergibt z.B. für die drei in Abschnitt 2 vorgestellten Befindensdimensionen Werte von .85 (Positive Aktivierung, PA), .88 (Valenz) und .89 (Negative Aktivierung, NA), was als sehr hoch zu bezeichnen ist. Wird für die Arbeits- und die Ferienwoche (n = 25) eine Retest-Reliabilität bestimmt, sind die analogen Werte deutlich niedriger (PA: .62; Valenz: .68; NA: .58), aber immer noch im Rahmen. Die Differenz lässt sich bereits durch die bekannte Tatsache erklären, dass Reliabilitätskoeffizienten umso kleiner ausfallen, je grösser der zeitliche Abstand der beiden "Testdurchführungen" ist: Im Fall "gerade vs. ungerade Tage" überlappen sich die beiden Testperioden, im zweiten Fall sind es zwei getrennte Wochen mit durchschnittlich 14 Tagen Abstand. Diese Erklärung scheint jedoch allein nicht auszureichen. Auch der unterschiedliche Kontext (Arbeitswoche vs. Ferien) dürfte zur Senkung der Reliabilitätskoeffizienten beigetragen haben. Dass der Kontext tatsächlich eine Rolle spielt, zeigt sich, wenn die Halbierungsreliabilität nicht auf der Basis gerader/ungerader Tage, sondern durch Kontrastierung der Arbeits- und Freizeitzeitpunkte erfolgt. Obwohl methodisch dabei kein wesentlicher Unterschied besteht (auch im Fall von Arbeit und Freizeit überlappen sich die beiden Testperioden), fallen die Reliabilitätskoeffizienten im zweiten Fall etwas niedriger aus. Bei den erfassten "Traits" handelt es sich also nicht um reine Persönlichkeitsvariablen, sondern um eine auch kontextuell mitbestimmte habituelle Befindlichkeit.

Das zentrale Interesse bei einer ESM-Untersuchung richtet sich aber auf die State-Ebene, d.h. die Ebene aktuellen Befindens in verschiedenen Momenten des Alltags. Da im Projekt die Befindensdimensionen durch Mehr-Item-Skalen erfasst wurden, lassen sich für jedes Individuum Konsistenzkoeffizienten berechnen und metaanalytisch weiterverarbeiten. Bei PA, NA und Valenz ergeben sich dabei ausgeprägt rechtssteile Verteilungen der individuellen Reliabilitäten, die durch die obere Grenze von 1.0 bedingt sind. Das heisst, dass die meisten Koeffizienten relativ hoch ausfallen. Die Mediane betragen .79 (PA; 4 Items), .80 (NA; 4 Items) und .74 (Valenz; 2 Items). Problematisch niedrige individuelle Werte (z.B. unter .5) sind selten. Entsprechende Analysen ergaben, dass sie weder mit (schlechterem) Commitment noch untereinander systematisch zusammenhängen. Sie sind also nicht auf einzelne Personen zurückzuführen, die generell unzuverlässigere Daten geliefert haben. Vielmehr scheinen gewisse Personen mit der einen *oder* andern Skala mehr Schwierigkeiten gehabt zu haben (die Items der verschiedenen Skalen waren aber im ESF gemischt). Es wäre eine interessante persönlichkeitspsychologische Frage, womit solche skalenspezifischen Schwierigkeiten zusammenhängen.

Zusammenfassend kann gesagt werden, dass die Reliabilitätskennwerte sowohl auf der Trait- als auch auf der State-Ebene sehr befriedigend ausgefallen sind. Sie zeigen, dass die ESM auf beiden Ebenen sehr zuverlässige Messungen gestattet. In Einzelfällen (Personen) weisen aber einzelne Skalen – aus noch nicht genauer analysierten Gründen – problematische Werte auf.

Die entsprechenden Daten (sie betreffen einzelne Skalen von 16 Personen) werden bei Auswertungen über das Befinden nicht berücksichtigt.

4.1.6 Zur Validität der ESM-Daten

Bekanntlich gibt es verschiedene Ansätze zur Validitätsabschätzung. Sie überschneiden sich zudem oft mit inhaltlichen Fragestellungen. Entsprechend finden sich in den späteren Abschnitten dieses Berichts manche Ergebnisse, die auch unter dem Validitätsaspekt von Bedeutung sind. Beispielsweise liefert die Frage nach der Struktur des Befindens (Abschnitt 4.2.3) zugleich auch eine faktorenanalytische Abklärung der Konstruktvalidität der im Projekt verwendeten Befindenserfassung, und die Frage nach dem Zusammenhang von aktuellem und habituellem Wohlbefinden (Abschnitt 4.2.4) ist zugleich auch ein Beitrag zur kriteriellen Validierung von ESM-Daten usw. Auf diesem Hintergrund sind die folgenden Hinweise zum Validitätsproblem an ausgewählten, eher grundsätzlichen Fragen orientiert.

Auch die Bestimmung der Validität von ESM-Daten – wie jene der Reliabilität – kann auf verschiedenen Ebenen (Trait bzw. State) erfolgen: Beispielsweise kann auf der Traitebene gefragt werden, ob und in welchem Ausmass Traitkennwerte, die durch Aggregation von ESM-Daten gewonnen werden, mit konventionellen Variablen, die theoretisch etwas Analoges zu erfassen beanspruchen, korrelieren. So kann man die Durchschnittsvalenz in der ESM-Untersuchungswoche mit einem konventionell erfragten Kennwert des "allgemeinen Wohlbefindens" in Beziehung setzen, aus der Annahme heraus, dass grösseres allgemeines Wohlbefinden mit einem besseren Durchschnittsbefinden im Alltag einhergehen müsste. Im gegebenen Beispiel beträgt die entsprechende Korrelation .5 (vgl. Abschnitt 4.2.4). Dieser Korrelationskoeffizient spricht, nach üblichen Konventionen ausgedrückt, für einen starken Zusammenhang. Dass er nicht noch höher ausfällt, kann ganz verschiedene Gründe haben. Im gegebenen Zusammenhang ist vor allem von Bedeutung, dass die beiden empirischen Messwerte vermutlich auf zwar verwandte, aber doch unterscheidbare theoretische Konstrukte abzielen, die a priori nicht perfekt zusammenhängen, ferner dass die Messung des Konstrukts "Allgemeines Wohlbefinden" (auch) nur von beschränkter Validität ist. Der Koeffizient von .5 ist somit nicht nur als Indikator der Validität von ESM-Daten zu verstehen, sondern *gleichzeitig* auch als Indikator der Validität der konventionellen Befragung *und* als Widerspiegelung des (beschränkten) psychologischen Zusammenhangs von zwei unterschiedlichen Konstrukten – das heisst als Baustein im Rahmen der Validierung eines ganzen nomologischen Netzwerks.

Dieselben Überlegungen treffen auch für die Validierung auf State-Ebene zu, wobei hier zusätzlich noch die rein praktische Schwierigkeit auftritt, überhaupt an geeignete Validierungskriterien heranzukommen (vgl. dazu auch die Ausführungen zur ersten Form der Reaktivität, Abschnitt 4.1.2). Eine Möglichkeit bot die im Vorfeld des Projekts von Sabina Kunz bei Paaren durchgeführte ESM-Untersuchung (Dauer: 2 Wochen; n = 22 Paare). Die Personen erhielten jeweils zum selben Zeitpunkt ein Signal und wurden im ESF unter anderem gefragt,

wer im Moment anwesend sei. Beim Vergleich der Angaben über die Anwesenheit des Partners/der Partnerin stellte sich heraus, dass die Angaben innerhalb der Paare nicht immer übereinstimmten, was auf den ersten Blick auf eine Einschränkung der Validität der entsprechenden Angaben hinzuweisen scheint. Auf den zweiten Blick zeigte sich jedoch, dass diese Interpretation nicht gerechtfertigt ist: Nichtübereinstimmungen hängen vielmehr damit zusammen, dass die zu protokollierende Situation von der Partnerin und dem Partner verschieden erlebt wurde, beispielsweise wenn sich beide Partner zwar zuhause aufhielten, jedoch (für kürzere oder längere Zeit) in verschiedenen Räumen.[9] Solche Validierungsmöglichkeiten sind aber bei Angaben über einzelne Alltagssituationen ausserordentlich rar. Daher ist man auf der State-Ebene in besonderem Masse auf indirekte Validitätshinweise angewiesen. Beispielsweise können – neben den weiter oben genannten – die Befunde zum Erleben von verschiedenen objektiven Tätigkeiten (auch) in diesem Sinne verstanden werden (Abschnitt 4.3.3).

4.1.7 Zur Rolle des Untersuchungsmaterials

Bei einigen der bisher besprochenen methodischen Fragen spielt mit grosser Wahrscheinlichkeit auch das Untersuchungsmaterial eine Rolle, d.h. die Art des Signalgebers und des Registriermediums für die ESF-Antworten. Die entsprechenden Probleme, Erfahrungen und Analysen seien hier daher ebenfalls noch kurz gestreift.

Wie in Abschnitt 3.1.1 ausgeführt, kamen im Projekt zwei Typen von Signalgebern zum Einsatz, nämlich Uhren und Pager. Leider ist auf dem Schweizer Markt kein Gerät mit idealen Charakteristika erhältlich, nämlich ein Pager in Form einer Armbanduhr (Vorteil: ohne besondere Massnahmen tragbar), der in der Lage ist, auf Wunsch entweder akustische oder nicht-akustische Signale (Vibration, Hitze o.ä.) abzugeben und bei dem auf nicht quittierte Signale in gewissen Zeitabständen Erinnerungssignale folgen. Unsere Uhren haben nur ein akustisches Signal und keine Erinnerungssignale. Unsere Pager (Clips) können zwar wahlweise akustische oder nicht-akustische Signale (Vibration) und gegebenenfalls eine beliebige Anzahl Erinnerungssignale abgeben, sind aber im Vergleich zur Uhr unhandlich und können leicht vergessen werden. Den UPn wurde daher freigestellt, je nach Lebenssituation und -gewohnheiten das eine oder andere Gerät zu wählen. So bevorzugten Hobbysportler (z.B. Schwimmer oder Jogger) oft die Uhr, während UPn, die in sehr lärmigen Umgebungen arbeiten oder sich häufig in sehr stillen sozialen Situationen aufhalten, vorzugsweise den (vibrierenden) Pager wählten. Es ist sehr gut vorstellbar, dass sich der verwendete Signalgeber schon aus rein technischen Gründen auf das Commitment auswirkt (z.B. Fehlen von Erinnerungs-

---

[9] Die Instruktion lautete, bei der Beantwortung von in einer bestimmten Situation unklaren Fragen möglichst auf das eigene Erleben der Situation zu rekurrieren. Selbstverständlich könnten solche Unklarheiten durch eine präzisere Formulierung der Fragen vermieden werden. Jedoch würde dadurch der Instruktionsaufwand potenziert und letztlich unzumutbar, da der Alltag in Bezug auf fast jede ESF-Frage sehr viele derartige Sonderfälle umfasst.

signalen). Derartige Analysen wurden erst ansatzweise vorgenommen, sprechen aber eher gegen massive Effekte. Wegen der Selbstselektion der UPn in die "Uhren-" und die "Pagergruppe" ist es nicht ganz einfach, valide Schlüsse über den Effekt der Art des Signalgebers zu gewinnen.

Wie ebenfalls in Abschnitt 3.1.1 ausgeführt, wurden die ESM-Daten mit der "Papier- und Bleistiftmethode" erhoben, d.h. mittels Papierfragebogen, auf die direkt die Antworten einzutragen sind. Anderseits werden in der modernen Forschung häufig Taschencomputer zum selben Zweck eingesetzt (zu den generellen Vor- und Nachteilen vgl. Schallberger, 1997, S. 134f.). Sie waren aber bis vor kurzem noch eher gross und umständlich zu bedienen. Dies hat sich mit der neuen Generation von Palm-Computern ohne Tastatur ("point and shoot"-Technik) mindestens tendentiell geändert. Im Rahmen des Projekts wurde daher von Andrea van der Geest eine Untersuchung durchgeführt, die die beiden ESF-Präsentations- und Datenregistrierungstechniken mittels eines randomisierten Retestdesigns (n = 24) verglich. (Vorgängig musste natürlich eine computerisierte Version des ESF entwickelt werden.) Die Untersuchung zeigte verschiedene Unterschiede zwischen den mit den beiden Techniken gewonnenen Daten, beispielsweise als Effekt davon, dass offene Fragen des ESF in der Computerversion als Antwortlisten präsentiert wurden. Ferner bestehen (noch genauer zu überprüfende) Hinweise darauf, dass der Palm-Computer in der Freizeit häufiger weggelegt wurde als das Papierheft, was in einem differentiellen Commitment ausmündet. Sollte sich diese Vermutung bestätigen lassen, wäre weiterhin die "Papier- und Bleistifttechnik" das besser geeignete Mittel, um repräsentative Daten über den gesamten Alltag eines Menschen zu gewinnen.

4.1.8 Bilanz

In diesem Abschnitt 4.1 ging es um eine Reihe von Fragen, die sich auf methodische Aspekte der ESM richten. Soweit die entsprechenden Datenanalysen einen Schluss auf die Qualität der im Projekt gesammelten Daten zulassen, ergibt sich ein praktisch durchwegs positives Bild: Wesentliche Reaktivitätseffekte sind nicht auszumachen (4.1.2). Die UPn zeigten ein hohes Commitment (4.1.3), das sich im Verlauf der Untersuchung nur in geringem Ausmass veränderte, sodass die ESM-Daten als repräsentativ für den Alltag betrachtet werden können, was auch aus der Sicht der Mehrzahl der UPn der Fall ist (4.1.4). Weiter erweisen sich die Daten aus verschiedenen Perspektiven als reliabel (4.1.5) und – soweit prüfbar und geprüft – als valide (4.1.6). Und schliesslich legt eine vergleichende Untersuchung nahe, dass die im Projekt angewendete "Papier- und Bleistifttechnik" gegenüber einer computerisierten Datenerfassung trotz der heutigen Kleinheit der Geräte immer noch Vorteile aufweist, insbesondere in der Freizeit (4.1.7).

4.2 Befindensorientierte Fragestellungen

Als "befindensorientierte Fragestellungen" werden hier Fragen bezeichnet, die sich ohne Berücksichtigung von Drittvariablen auf das Befinden der UPn beziehen. (Die Rolle solcher Drittvariablen wird in Abschnitt 4.3 thematisiert.) Zunächst (Abschnitt 4.2.1) geht es um die alltagspsychologisch naheliegende Frage, wie es um das Wohlbefinden der UPn bestellt ist. Anschliessend wird eine Grundvoraussetzung des Projekts geprüft, nämlich dass das aktuelle Befinden nicht allein personabhängig ist, sondern – zumindest potentiell – auch von der aktuellen Situation im weitesten Sinne des Wortes (Abschnitt 4.2.2). In Abschnitt 4.2.3 wird die empirische Bewährung des verwendeten theoretischen Befindensmodells untersucht. Und schliesslich wird die Frage aufgegriffen, in welchem Zusammenhang aggregierte ESM-Daten mit konventionellen Indikatoren des Befindens stehen (Abschnitt 4.2.4) und welche differentielle Rolle dabei den Dimensionen PA und NA zukommt (Abschnitt 4.2.5). Den Abschluss bildet eine kurze Bilanz (Abschnitt 4.2.6).

4.2.1 Das Wohlbefinden der UPn

Wenn hier von "befindensorientierten" Fragen die Rede ist, ist es naheliegend zu erwarten, dass auch etwas zur Frage gesagt wird, wie es denn um das Befinden der UPn ganz generell bestellt ist. Diese Frage zu beantworten ist aber alles andere als einfach. Dies hat ganz verschiedene Gründe. So sind auf dem Hintergrund des in Abschnitt 2 besprochenen theoretischen Modells verschiedene Dimensionen zu unterscheiden, mit denen man das Befinden zu beschreiben hätte. Bei diesen Dimensionen handelt es sich aber um theoretische Konstrukte, deren Messung durch mehrere Items zu Skalenwerten führt, die keine "absolute" Bedeutung haben. Sie würden erst etwas über das Befinden der UPn lehren, wenn so etwas wie "Normen" vorlägen. Solange solche (z.B. durch Repräsentativuntersuchungen gewonnene) Normen fehlen, haben die Skalen lediglich eine "relative" Bedeutung: Sie können dazu herangezogen werden, das Befinden verschiedener Personen und/oder das Befinden in verschiedenen Zeitpunkten/Situationen zu vergleichen.

Um trotzdem etwas über die allgemeine Befindlichkeit der UPn aussagen zu können, sei hier kurz auf ihr durchschnittliches Antwortverhalten bei ausgewählten Fragebogenfragen eingegangen, und zwar sowohl bei Fragen aus dem ESF als auch bei Fragen aus dem konventionellen Fragebogen. Ausgewählt werden jene Fragen, die am ehesten dem alltagssprachlichen Begriff des "Wohlbefindens" entsprechen.

Auf der Ebene des ESF können – wie in Abschnitt 2 erwähnt – die beiden Valenzitems "unzufrieden-zufrieden" und "unglücklich-glücklich" als Indikatoren des Wohlbefindens angesehen weden. Sie wurden (abgesehen von der Polung) wie folgt gestellt:

	sehr			unentschieden			sehr	
unzufrieden	3	2	1	0	1	2	3	zufrieden
unglücklich	3	2	1	0	1	2	3	glücklich

Bei den meisten UPn bewegen sich die Beschreibungen des momentanen Befindens schwerpunktmässig im rechten Bereich der Skalen. Diese Asymmetrie schlägt sich auch in den Mittelwerten der individuellen Mittelwerte nieder. Bei "unzufrieden-zufrieden" beträgt dieser Mittelwert 1.52 (rechte Skalenhälfte; s = .59), bei "unglücklich-glücklich" analog 1.13 (s = .68). Die Antworten auf die beiden Fragen korrelieren dabei auf der Zeitpunktebene – wenn die personbedingte Varianz durch individuelle z-Standardisierung eliminiert ist – mit rund .6, auf der Personebene (Mittelwerte) mit .78. Im Durchschnitt beschreiben sich damit die UPn in den verschiedenen Momenten des Alltags durchschnittlich[10] klar als zufrieden bzw. glücklich. Dabei gibt es aber deutliche Unterschiede, einerseits innerhalb jeder Person (je nach Situation; durchschnittliche intraindividuelle, über die Varianzen berechnete Standardabweichung bei "zufrieden" 1.07; bei "glücklich" 1.28), anderseits zwischen den Durchschnittswerten der Personen (siehe obige Angaben zu den Standardabweichungen bei den Mittelwerten der individuellen Mittelwerte).

Auf der Ebene des konventionellen Fragebogens (SFB) wurde das habituelle Wohlbefinden durch insgesamt 16 Items aus dem "Berner Fragebogen zum Wohlbefinden" (Grob, 1995) bzw. der "Satisfaction with Life Scale" (Pavot et al., 1991) erfasst (vgl. dazu AB2). Als relativ direkte Indikatoren des habituellen Wohlbefindens können zum Beispiel folgende Items betrachtet werden:

	trifft gar nicht zu					trifft voll und ganz zu
Ich bin mit meinem Leben zufrieden	1	2	3	4	5	6
Nichts macht mir mehr richtig Freude	1	2	3	4	5	6

Bei der ersten Frage liegt der Mittelwert der Antworten der UPn bei 5.33 (s = .86), bei der zweiten Frage bei 1.57 (s = .93) – in beiden Fällen also sehr nahe am jeweiligen positiven Pol. (Die beiden Fragen korrelieren übrigens mit -.47 untereinander.)

Insgesamt ergibt sich also auf beiden Ebenen (Durchschnittsbefinden in der Untersuchungswoche; summarisches Urteil über die Lebenszufriedenheit) ein sehr positives Bild des Wohlbefindens unserer UPn. Dies ist übrigens nicht überraschend: Aus der Zufriedenheitsforschung ist bekannt, dass derartige Fragen von der überwiegenden Zahl der Menschen weitgehend unabhängig von der Lebenssituation in deutlich positivem Sinne beantwortet werden (vgl. z.B. Diener et al., 1999).

---

[10] "Im Durchschnitt ... durchschnittlich ..." ist kein Druckfehler: Es geht hier tatsächlich um den Durchschnitt individueller Durchschnittswerte.

Eine Folgefrage, die sich auf dem obigen Hintergrund aufdrängt, betrifft den Zusammenhang zwischen den beiden Ebenen (Befinden *im* Alltag und allgemeinen Aussagen über die Lebenszufriedenheit). Zur Beantwortung dieser Frage sind Skalenwerte besser geeignet als Einzelfragen, da Skalen eine grössere Reliabilität aufweisen als Items und daher besser gesicherte Aussagen erlauben. Dieses Thema wird daher erst in Abschnitt 4.2.4 aufgegriffen werden.

4.2.2 Personbedingte versus situationsbedingte Varianz des aktuellen Befindens

In den bisherigen Ausführungen ist bereits mehrfach zum Ausdruck gekommen, dass die Angaben über das aktuelle Befinden im ESF zwar einerseits von Situation zu Situation variieren, anderseits aber auch eine Komponente aufweisen, die auf eine Art "Trait" (vgl. Abschnitt 2) der Personen zurückzuführen ist. Dieser Trait kommt im Durchschnittsbefinden der Personen in der Untersuchungswoche zum Ausdruck, ist in einem gewissen Ausmass kontextunabhängig (Arbeitswoche vs. Ferienwoche) und mit hoher Reliabilität erfassbar (Abschnitt 4.1.5). Ferner hängt er mit konventionellen Indikatoren des habituellen Wohlbefindens zusammen (Abschnitt 4.1.6). Das fluktuierende Alltagsbefinden ist also nicht nur auf dem Hintergrund der (ständig wechselnden) Alltagssituationen zu verstehen, sondern immer auch zu einem gewissen Anteil personspezifisch "eingefärbt". Technisch ausgedrückt: Die Gesamtvarianz des aktuellen Befindens (d.h. der States) hat zwei Quellen: Die eine Quelle liegt in *inter*individuellen Unterschieden in den oben angesprochenen Traits ("personbedingte" Varianz des aktuellen Befindens), die andere wirkt sich darin aus, dass auch *intra*individuell – also von Situation zu Situation – noch Befindensunterschiede festzustellen sind ("situationsbedingte" Varianz des aktuellen Befindens).[11] Im Hinblick auf die Zielsetzung der ESM-Studie muss auf diesem Hintergrund interessieren, wie gross der Anteil der personbedingten Varianz an der Gesamtvarianz (personbedingte, situationsbedingte und Fehler-Varianz) der Befindensvariablen ist. Wäre dieser Anteil sehr gross, könnte man sich Untersuchungen mit der Zeitstichprobenmethodik ersparen, da damit (wie mit konventionellen Datenerhebungstechniken) primär überdauernde Traits erfasst würden.

Ein deskriptives Mass des Anteils der personbedingten Varianz an der gesamten Varianz liefert der Kennwert eta-Quadrat.[12] Er beträgt bei PA .20, bei NA .24 und bei Valenz ebenfalls .24 (in allen Fällen ist $p < .001$). Dies bedeutet, dass die Varianz der Angaben zum aktuellen Befinden zwar zu einem nicht vernachlässigbaren Anteil personbedingt ist (20% bis 24%) –

---

[11] Es geht hier nicht etwa darum, die (unergiebige) alte "Person-Situations-Debatte" wieder aufleben zu lassen – selbstverständlich wären dann auch Person-Situations-Kovarianz und -Interaktion zu berücksichtigen. Es geht um die deskriptiv-statistische Frage, wieviel Varianz für die Untersuchung der Rolle situativer Faktoren verbleibt, wenn der personbedingte Varianzanteil kontrolliert wird.

[12] Im Hinblick auf die Schätzung der entsprechenden Populationsparameter ist die sog. Intraclass-Korrelation geeigneter. Die entsprechenden Kennwerte ergeben keine wesentlich anderen Schlussfolgerungen als eta^2.

d.h. mit "person-korrelierten" (vgl. Abschnitt 4.3.2) Gegebenheiten zusammenhängt.[13] Jedoch verbleibt mehr als genügend "Restvarianz", um auch eine Analyse der Rolle situativer Faktoren als sinnvoll erscheinen zu lassen.

Der eben beschriebene Befund hat auch eine rein methodische Implikation: Er bedeutet, dass in den ESM-Daten immer personbedingte und situationsbedingte Varianz konfundiert sind. Dies ist bei allen Auswertungen – je nach Forschungsfrage in je spezifischer Weise – zu berücksichtigen, wie es bereits in den vorherigen Abschnitten der Fall war.

4.2.3 Zur Struktur des aktuellen Befindens

Wie in Abschnitt 2 ausgeführt, beruhen die drei Dimensionen PA, NA und Valenz auf einem theoretischen Modell des aktuellen Befindens, das auch Annahmen über ihre gegenseitigen Beziehungen enthält. Zentral sind v.a. die Annahmen, dass 1.) zwei orthogonale Typen von Aktivierung (PA und NA) mit je einem positiv und einem negativ erlebten Pol zu unterscheiden sind und 2.) die klassische Valenzdimension (hedonischer Ton etc.) in der Diagonalen zwischen PA und NA zu lokalisieren ist. Empirisch heisst dies, dass PA und NA unkorreliert sein sollten, während Valenz zu beiden Aktivierungstypen im wesentlichen dieselbe Beziehung aufweisen sollte.

Die heute verfügbaren empirischen Befunde zu diesen Hypothesen sind nicht eindeutig. Als Hauptgründe dafür werden vor allem die inhaltliche Heterogenität der verwendeten Operationalisierungen (z.B. Feldman Barrett & Russell, 1998), die unterschiedlichen Frageformate (z.B. Russell & Carroll, 1999) und die unterschiedlichen Überprüfungsmethoden (z.B. Tellegen, Watson & Clark, 1999) diskutiert. Oft wird zudem nicht unterschieden, ob es um das aktuelle oder um das habituelle Befinden geht. Die Befundlage über die Beziehung von PA und NA enthält neben Hinweisen auf Orthogonalität auch solche zu einer (höchstens) mittelstarken negativen Korrelation. Die Befunde zur seltener untersuchten Beziehung von Valenz zu PA und NA sprechen eher gegen die "Diagonalannahme": Valenz scheint stärker mit (der Abwesenheit von) NA zusammenzuhängen als mit (der Anwesenheit von) PA.

Da es bei der Frage nach der Struktur des Befindens um ein Problem geht, das für die weiteren Auswertungen im Projekt von grundlegender Bedeutung ist, gelangten zwei verschiedene Untersuchungsstrategien zur Anwendung:

1.) *Faktorenanalyse der Befindensitems auf Zeitpunktebene:* Um die personbedingte Befindensvarianz (Abschnitt 4.2.2) zu eliminieren, wurden bei diesem Vorgehen die zehn Befindensitems (vgl. Abb. 1 in Abschnitt 2) zunächst individuell z-standardisiert. Eine Faktoren-

---

[13] Bei der gegenwärtigen Betrachtungsweise fliessen auch systematische Unterschiede zwischen den Untersuchungsgruppen in den personbedingten Varianzanteil ein. Wie bereits früher angemerkt (Abschnitt 4.1.5), sind die Traits, die durch Aggregieren von ESM-Daten "gemessen" werden, aber ohnehin nicht als reine persönlichkeitspsychologische Gegebenheiten zu betrachten, sondern auch als durch die (potentiell mittelfristig veränderbare) Lebenssituation mitbestimmt.

analyse (Hauptkomponentenmethode, Varimax-Rotation) dieser transformierten Werte ergibt eindeutig zwei Faktoren (Eigenwertkriterium, Screetest), in denen je die PA- bzw. die NA-Items klar am höchsten laden. Die beiden Valenzitems (unzufrieden-zufrieden, unglücklich-glücklich) laden dabei primär (negativ) in NA, sekundär aber auch (positiv) in PA. Dies bedeutet, dass auch unsere Daten im obigen Sinne gegen die "Diagonalhypothese" sprechen. Um eine klarere Situation für die Überprüfung der Orthogonalität von PA und NA zu erhalten, wurden daher in einem nächsten Schritt nur die PA- und NA-Items faktorenanalysiert. Dabei ergaben sich wieder je ein eindeutiger PA- und NA-Faktor, und zwar sowohl in der orthogonalen wie in der schiefwinkligen Lösung. In dieser schiefwinkligen Lösung korrelieren PA und NA leicht negativ (r = -.15). Bestimmt man für diese Faktoren Faktorwerte und korreliert man diese Werte mit einer aus den Valenzitems gebildeten Valenzskala (Cronbach Alpha = .76), so lassen auch diese Ergebnisse eine Asymmetrie erkennen: Bei der orthogonalen und der schiefwinkligen Lösung hängt die aktuelle Valenz stärker mit NA (schwiefwinklig: r = -.72; orthogonal: r = -.69) und schwächer mit PA (schiefwinklig: r = .39; orthogonal: r = .34) zusammen. (Sämtliche Koeffizienten sind hoch signifikant.)

2.) *Metaanalytische Verarbeitung der mit den Befindensskalen pro Person gewonnenen Befunde:* Ein forschungslogisch ganz anderes Vorgehen knüpft an den Befindensskalen an, die durch Summierung der (nicht individuell standardisierten) Befindensitems gebildet werden können. (Es handelt sich dabei um dieselben Skalen, die in Abschnitt 4.1.5 auf ihre individuellen Reliabilitäten hin untersucht wurden.) Mit Hilfe dieser Skalen können für jede Person (also pro Person) die Korrelationen zwischen PA, NA und Valenz berechnet werden. Im Mittel über alle Personen ergibt sich dabei zwischen PA und NA ebenfalls eine leicht negative Korrelation ($\bar{r}$ = -.16, s = .29), ferner praktisch dieselbe Asymmtrie in der Beziehung von Valenz zu NA ($\bar{r}$ = -.68, s = .17) und Valenz zu PA ($\bar{r}$ = .39, s = .23) wie oben beschrieben. (Sämtliche Korrelationskoeffizienten sind signifikant von 0 verschieden.)

Die beiden Analysestrategien[14] führen also praktisch zum gleichen Ergebnis: Es besagt, dass die Positive und Negative Aktivierung schwach negativ korreliert sind. Ebenso ist auch aufgrund unserer Daten (wie z.B. bei Feldman Barrett & Russell, 1998) die Annahme, Valenz entspreche der Diagonalen im Circumplex, etwas zu relativieren: Die Valenzdimension liegt näher bei NA als bei PA.[15] Die Befunde sprechen somit dafür, dass die exakte Lage der ver-

---

[14] Das Gemeinsame der beiden Strategien besteht darin, dass die personbedingte Varianz keine Rolle spielt. Daneben existieren aber eine ganze Reihe von Unterschieden, z.B. in der Skalenbildung (Faktorwerte vs. Summenskalen), in der Gewichtung der einzelnen Zeitpunkte bzw. Personen (bei der ersten Strategie fliesst jeder Zeitpunkt mit demselben Gewicht ein, bei der zweiten jede Person) etc.

[15] Dies hat eine Reihe interessanter Konsequenzen für die Psychologie affektiver Zustände. So scheint z.B. die Annahme von Watson und Tellegen (1985), ihre Dimensionen PA und NA würden einer 45 Grad Drehung der klassischen Dimensionen Valenz und Aktivierung entsprechen, nur der Idee nach gerechtfertigt. Die effektiven Verhältnisse sind komplexer. Ferner ergeben sich Parallelen zum Modell von Schimmack (1999), der ein System von drei zum Teil stark korrelierten Grunddimensionen affektiver Zustände favorisiert, die

schiedenen Dimensionen in Abb. 1 (Abschnitt 2) etwas zu korrigieren ist, dass sich aber der Grundansatz des verwendeten Befindensmodells – *im Mittel über alle Personen* – empirisch sehr gut bewährt. Unter Berücksichtigung der genannten Korrekturen besagt es, dass das aktuelle Wohlbefinden (Valenz), d.h. das Ausmass an Glück und Zufriedenheit, das man in einem bestimmten Moment des Alltags erlebt, primär mit der *Ab*wesenheit Negativer Aktivierung zusammenhängt, sekundär aber auch mit dem Ausmass Positiver Aktivierung, wobei zusätzlich gilt, dass beide Aktivierungsformen tendentiell leicht negativ kovariieren.

Oben wurde betont, dass sich das beschriebene Strukturmodell des Befindens *im Mittel* über alle Personen empirisch bewähre – es handelt sich dabei also um einen typisch allgemein-psychologischen Befund, der von interindividuellen Unterschieden absieht. Dass solche interindividuelle Unterschiede in der Struktur des Befindens existieren, kommt in den Standardabweichungen zum Ausdruck, die beim zweiten Auswertungsansatz bei den durchschnittlichen Korrelationen angegeben sind. Sie besagen, dass sich die Stärke der Zusammenhänge zwischen PA, NA und Valenz in beträchtlichem Ausmass von Person zu Person unterscheidet. Solche interindividuelle Unterschiede in der Struktur des Befindens wurden schon von anderen Autoren gefunden und diskutiert und erweisen sich dabei als interessanter Ausgangspunkt für neuartige persönlichkeitspsychologische Fragen.

4.2.4 Die Zusammenhänge zwischen aktuellem und habituellem Befinden

Die Frage nach dem Zusammenhang zwischen aggregiertem aktuellem und habituellem Wohlbefinden wurde bereits im Zusammenhang mit der Frage nach der Validität von ESM-Daten andiskutiert (Abschnitt 4.1.6). Dort wurde auch begründet, dass und warum keine perfekte Beziehung erwartet werden kann. Trotzdem interessiert natürlich, wie stark dieser Zusammenhang ist.

Der etwas schwerfällige Begriff "aggregiertes aktuelles Befinden" steht für das durchschnittliche Befinden in der Untersuchungswoche. Es handelt sich dabei um eine Art "Trait", der eine spezifische Form des habituellen Befindens betrifft (vgl. z.B. Abschnitt 4.2.2). Daneben stehen im Projekt noch konventionelle Indikatoren des habituellen Befindens zur Verfügung. Sie basieren auf 16 Items aus verschiedenen Quellen (vgl. Abschnitt 4.2.1). Eine Faktorenanalyse dieser Items (vgl. AB2) ergibt Hinweise auf einen deutlichen Generalfaktor, der die "allgemeine Lebenszufriedenheit" bzw. das "allgemeine Wohlbefinden" widerspiegelt. Daneben lässt sich aufgrund des Screetests auch eine Lösung mit zwei Faktoren rechtfertigen, wobei sich der eine Faktor als kognitive Komponente, der andere als affektive Komponente des Wohlbefindens interpretieren lässt: Die kognitive Komponente basiert auf Urteilen, die implizit oder explizit auf Vergleichen von erwünschten und vorhandenen Lebensumständen basie-

---

weitgehend unseren Dimensionen entsprechen. Diesen Fragen kann hier aber nicht weiter nachgegangen werden.

ren, die affektive Komponente auf Beschreibungen allgemeiner Gefühlslagen (vgl. im Detail AB2). Die Korrelationen zwischen den genannten Variablen sind – da sie in verschiedenen Hinsichten informativ sind – in Tab. 1 wiedergegeben. Sie betreffen naturgemäss die Personebene.

Auffällig in Tab. 1 ist zunächst einmal, dass die Kennwerte für PA, NA und Valenz auf der Personebene sehr viel stärker korreliert sind als auf der Zeitpunktebene. In den einzelnen Momenten des Alltags hängen im Mittel über alle Personen PA und NA z.B. nur leicht negativ (r = -.16; vgl. Abschnitt 4.2.3, zweite Auswertungsstrategie) zusammen. Das Durchschnittsbefinden der UPn in PA und NA ist dagegen stark negativ korreliert (r = -.51; Tab. 1). Das heisst, dass die Personen, die im Durchschnitt der Untersuchungswoche höhere PA erleben, im Durchschnitt von weniger NA berichten und umgekehrt. Etwas salopp ausgedrückt: Personen, die durchschnittlich stärker in positivem Sinne im Tun aufgehen (PA), berichten von durchschnittlich weniger Stress und Ärger (NA) und umgekehrt, wobei aber in den einzelnen Momenten des Alltags durchaus auch beides kombiniert (oder beides nicht) auftritt. Weiter zeigt sich, dass sich die klar dominante Rolle der Abwesenheit von NA für die Valenz, die auf der Zeitpunktebene zu registrieren war (NA: -.68 vs. PA: .39; Abschnitt 4.2.3) etwas abschwächt (NA: -.80 vs. PA: .66). Da aber, wie gerade festgestellt, PA und NA auf der Personebene stark korreliert sind, kann dieser Befund hier noch nicht eindeutig interpretiert werden (vgl. dazu Abschnitt 4.2.5).

Tab. 1: Die Zusammenhänge zwischen den Kennwerten für das habituelle Befinden

	aggregierte Zeitstichprobendaten			Faktoren aus der konventionellen Befragung		
	∅ PA	∅ NA	∅ Valenz	Wohl-befinden	kognitive Komponente	affektive Komponente
	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
(1) ∅ PA		-.51	.66	.35	.23	.26
(2) ∅ NA	-.51		-.80	-.40	-.39	-.17
(3) ∅ Valenz	.66	-.80		.50	.45	.23
(4) Wohlbefinden	.35	-.40	.50		.76	.65
(5) kogn. Komponente	.23	-.39	.45	.76		.00
(6) affektive Komponente	.26	-.17	.23	.65	.00	

Erläuterungen: "∅" steht für Durchschnitt; alle Koeffizienten > 0 sind signifikant.

Von den Korrelationen[16] zwischen den konventionell und den via ESM gewonnenen Kennwerten des habituellen Befindens ist jene zwischen der Durchschnittsvalenz und dem allgemeinen Wohlbefinden am stärksten ausgeprägt (.5). Ihre Interpretation wurde schon in Abschnitt 4.1.6 diskutiert. Im übrigen entspricht das Befundmuster den theoretisch zu erwartenden Verhältnissen: Personen, die in der konventionellen Befragung besseres allgemeines Wohlbefinden berichten, erleben in den Momenten des Alltags durchschnittlich eine stärkere Positive und eine schwächere Negative Aktivierung, wobei die Rolle der beiden Aktivierungsformen fast ausgeglichen ist (.35 vs. -.40). Bemerkenswert ist der Unterschied, der sich ergibt, wenn das Wohlbefinden in eine kognitive und eine affektive Komponente differenziert wird: Bei der kognitiven Komponente spielt (die Abwesenheit von) NA eine deutlich grössere Rolle als PA (-.39 vs. .23); bei der affektiven Komponente ist es hingegen umgekehrt (.26 vs. -.17). Auch hier verhindert aber die starke Interkorrelation von PA und NA auf Personebene einen definitiven Schluss. Das Problem wird im nächsten Abschnitt wieder aufgenommen.

Es bestehen somit substantielle Zusammenhänge zwischen (aggregierten) ESM-Daten und konventionellen Daten über das Befinden. Das konventionell erfasste Befinden und das Durchschnittsbefinden in der Untersuchungswoche dürften psychologisch mit grösster Wahrscheinlichkeit zwar verschiedene Konstrukte erfassen. Jedoch stehen die beiden Sachverhalte klar in einem Zusammenhang. Dabei ist mit grösster Wahrscheinlichkeit von einem Kausalzusammenhang auszugehen, wobei aber dessen Richtung unklar bleiben muss: Gemäss einem top-down Modell würde das allgemeine Wohlbefinden das Befinden im Alltag einfärben; nach einem bottom-up-Modell wäre es umgekehrt. Wie oft in solchen Fällen ist auch an ein reziprokes Verhältnis zu denken.

Ein Nebenaspekt der berichteten Befunde ist methodologisch gesehen von grösster Bedeutung: Die hervorgehobene Diskrepanz zwischen den Befunden auf der Zeitpunktebene und der Personebene liefern ein gutes *empirisches* Beispiel[17] für die in Abschnitt 1 erwähnte Problematik, die mit der Vermengung *intra*individuell und *inter*individuell gemeinter Aussagen verbunden ist. Auf der Personebene (interindividuelle Betrachtung) gilt, dass sich Positive Aktivierung und Negative Aktivierung in hohem Masse (-.51) gegenseitig ausschliessen. Solange man diese Aussage auf interindividuelle Unterschiede bezieht, ist dagegen natürlich nichts einzuwenden. Interpretiert man sie hingegen – einer weit verbreiteten Praxis folgend – auch auf intraindividueller Ebene (als allgemeinpsychologische Aussage über den Zusammenhang von PA und NA im Erleben), ist man auf dem Holzweg, wie die mittlere intraindividuelle Korrelation von nur -.16 belegt.

---

[16] Der Vollständigkeit halber sei darauf hingewiesen, dass die z.T. hohen Interkorrelationen zwischen den konventionell erfragten Befindensindikatoren in Tab. 1 durch die Tatsache zu erklären sind, dass sie auf denselben Items basieren.

[17] Die Beispiele in der Literatur sind meist konstruiert.

4.2.5 Die Abhängigkeit des Wohlbefindens von PA und NA

In den obigen Analysen deutete sich an, dass die Rolle von PA und NA bei der (statistischen) Erklärung für das Wohlbefinden je nach Betrachtungsebene und verwendetem Kriterium unterschiedlich ist. Definitive Aussagen waren aber wegen der unterschiedlichen Interkorrelationen von PA und NA auf den verschiedenen Betrachtungsebenen nicht möglich. Zur Kontrolle dieser Interkorrelationen wurden daher Multiple Regressionen der Wohlbefindensindikatoren auf PA und NA gerechnet. Die Ergebnisse sind in Tab. 2 in Form von Semipartialkorrelationen festgehalten, die als direkte Masse der spezifischen Effekte von PA und NA auf das Wohlbefinden interpretiert werden können.

Tab. 2: Die Abhängigkeit des Wohlbefindens von PA und NA auf den verschiedenen Ebenen und im Hinblick auf verschiedene Kriterien (Semipartialkorrelation)

	Zeitpunktebene[1)]:	Personebene:			
	Valenz	∅ Valenz	Wohl-befinden	kognitive Komponente	affektive Komponente
PA	.27***	.30***	.17**	.04	.20**
NA	-.61***	-.54***	-.26***	-.31***	-.04

Anmerkungen: [1)] Durchschnitt aus den Regressionsanalysen pro Person; *,**,***: p < 5%, 1%, 0.1%

Die Ergebnisse in der ersten Spalte beziehen sich auf die Momente des Alltags. Auch bei dieser regressionsanalytischen Betrachtung erweist sich, dass für das momentane "Glück" primär die Abwesenheit von NA massgeblich ist. Dabei handelt es sich allerdings um Durchschnittswerte über alle Personen; es gibt bedeutende interindividuelle Unterschiede. Bei 10% der UPn drehen sich die Verhältnisse sogar um: Bei ihnen ist das Gewicht von PA für das Wohlbefinden (mehr oder weniger) stärker als dasjenige von NA. In der Gesamtstichprobe sind die Semipartialkorrelationen von PA und NA mit $r = -.46$ ($p < .001$) korreliert. D.h. bei Personen, deren momentanes Wohlbefinden (im Vergleich zur Durchschnittsperson) stärker von PA abhängt, ist es gleichzeitig weniger von NA abhängig und umgekehrt.

Auf der Personebene können solche Aussagen über Unterschiede der Verhältnisse innerhalb der Personen nicht mehr gemacht werden, da als Indikatoren für PA und NA die Durchschnittswerte über die ganze Untersuchungswoche genommen werden (müssen). Der Hauptbefund ist, dass auch bei Kontrolle der Interkorrelationen von PA und NA die im vorherigen Abschnitt gefundene Befundstruktur klar erhalten bleibt: Die auf Zeitpunktebene dominante Rolle von NA schwächt sich auf der Ebene des habituellen Wohlbefindens (oder Personebene) ab; die Bedeutung von PA nimmt – relativ gesehen – zu. Besonders interessant ist dabei der prägnante Unterschied zwischen den Verhältnissen beim "kognitiven" und beim "af-

fektiven Wohlbefinden": Regressionsanalytisch gesehen hängt die kognitive Komponente des habituellen Wohlbefindens nur mit dem Ausmass der durchschnittlichen Negativen Aktivierung, die affektive Komponente hingegen nur mit dem Ausmass der Positiven Aktivierung zusammen.

Natürlich lassen sich aus den berichteten Befunden keine empirischen Belege für bestimmte Kausalrichtungen ableiten. Auch hier sind die drei früher erwähnten konkurrierenden theoretischen Modelle von Bedeutung (top down, bottom up und reziprok; vgl. Abschnitt 4.2.4). Es geht also ausschliesslich um statistische Abhängigkeiten. In diesem Sinne kann als Hauptergebnis dieses Abschnitts festgehalten werden, dass das aktuelle Wohlbefinden (die Valenz eines Moments) und das habituelle Wohlbefinden (Lebenszufriedenheit u.ä.) eine je spezifische Bedingungsstruktur aufweisen: Das aktuelle Wohlbefinden ist stark und primär von der Abwesenheit Negativer Aktivierung abhängig. Positive Aktivierung liefert zwar auch einen Beitrag, ist jedoch klar von sekundärer Bedeutung. Auf der Ebene des habituellen Wohlbefindens schwächt sich diese Asymmetrie aber ab. Was dahinter steckt, zeigt sich bei der Unterscheidung eines kognitiven und affektiven Aspekts habituellen Wohlbefindens: Die dominante Rolle von NA ist auf die kognitive Komponente (Zufriedenheitsurteile) beschränkt, während bei der affektiven Komponente des habituellen Wohlbefindens (die affektive Lage) ausschliesslich die Positive Aktivierung von Relevanz ist.

Diese Befundstruktur regt natürlich in verschiedenen Hinsichten zum spekulativen Weiterdenken an. Sie besagt letztlich, dass eine Orientierung allein an der Optimierung des momentanen Glücks auf Kosten des langfristigen Glücklichseins zu gehen scheint – ein Gedanke, der bekanntlich schon in verschiedenen philosophischen Traditionen formuliert worden ist. Auf dem Hintergrund unserer Befunde kann er wie folgt psychologisch präzisiert werden: Die Vermeidung von NA ist zwar eine wesentlich effizientere Strategie zur Steigerung der *aktuellen* Valenz als die Optimierung von PA. Eine ausschliessliche Orientierung am Kriterium NA wäre aber für das (affektive) habituelle Wohlbefinden verhängnisvoll, da dieses ausschliesslich von PA abhängig ist.

4.2.6 Bilanz und Ausblick

Im Abschnitt 4.2 ging es um Fragen, die sich ausschliesslich auf das Alltagsbefinden und seine Struktur und "Dynamik" bezogen. Die erste Frage richtete sich auf das Wohlbefinden unserer UPn (Abschnitt 4.2.1). Sowohl die Durchschnittswerte aus der Untersuchungswoche als auch die Antworten auf entsprechende konventionelle Fragebogenfragen ergeben ein sehr positives Bild, dessen psychologische Aussagekraft jedoch als beschränkt angesehen werden muss. Eine zweite Frage betraf die relative Bedeutung der zwei abstraktesten Klassen denkbarer "Varianzquellen" des Alltagsbefindens, nämlich jener, die mit der Person gegeben sind, und jener, die situativer Natur sind (Abschnitt 4.2.2). Es zeigte sich, dass das Alltagsbefinden zwar in wesentlichem Ausmass durch die Person (und ihre allgemeine Lebenssituation) "ein-

gefärbt" ist, jedoch der allergrösste Anteil der Befindensvarianz im Alltag dadurch noch nicht aufgeklärt wird. Die dritte Frage war der Überprüfung der im verwendeten theoretischen Modell postulierten Struktur des aktuellen Befindens gewidmet (Abschnitt 4.2.3). Die in Abb. 1 gegebene geometrische Veranschaulichung dieses Modells konnte im wesentlichen bestätigt werden. Lediglich in Bezug auf die Winkel ergaben sich (leichte) Modifikationen. Die vierte Frage betraf die Beziehung von aktuellem und habituellem Befinden (Abschnitt 4.2.4). Es ergab sich ein differenziertes Zusammenhangsmuster, das auch belegt, dass die verschiedenen Befindensindikatoren je eigenständige Sachverhalte abbilden und dass interindividuell andere Regelhaftigkeiten gelten als intraindividuell. Im Rahmen der letzten Frage wurde schliesslich die relative Bedeutung von PA und NA für die verschiedenen Indikatoren des Wohlbefindens untersucht (Abschnitt 4.2.5). Wohl der wichtigste Befund ist dabei, dass beim aktuellen Wohlbefinden NA eine wesentlich grössere Rolle spielt als PA, dass sich jedoch beim habituellen Wohlbefinden der Unterschied abschwächt. Bei der affektiven Komponente des Wohlbefindens ist sogar allein PA ausschlaggebend.

Abschliessend sei noch – im Sinne eines Ausblicks – darauf hingewiesen, dass es natürlich noch eine Fülle weiterer, hier nicht thematisierter "befindensorientierter Fragestellungen" gibt. Als prominentes Beispiel sei etwa der Zeitreihencharakter von Daten über das aktuelle Befinden genannt. Erste Auswertungen dieser Art zeigen, dass es sich dabei (natürlich) um einen autoregressiven Prozess handelt: Das Befinden einer Person in einem bestimmten Moment ist auch von der "Befindensgeschichte" in den vorher erfassten Momenten abhängig. Damit sind komplexe Folgefragen verbunden, beispielsweise ob die entsprechenden Autokorrelationen tatsächlich als Ausdruck eines rein innerpsychischen Prozesses zu verstehen sind, wie in der Literatur meist unterstellt wird, oder ob und inwiefern dabei auch passagere befindensstabilisierende situative Momente eine Rolle spielen. Ein ganz anderer Problemkreis ergibt sich aus den deutlichen interindividuellen Unterschieden bei den hier präsentierten Analysen (aber auch bei den gerade angesprochenen Zeitreihenanalysen). In diesen Unterschieden zeigen sich vermutlich neuartige persönlichkeitspsychologische Parameter. Diese Parameter betreffen nicht mehr nur interindividuelle Unterschiede in Ausprägungen einzelner Variablen (z.B. in PA oder NA), sondern z.B. Beziehungen zwischen solchen Variablen (z.B. die intraindividuelle Korrelation von PA und NA). Es handelt sich dabei um eine Art "Persönlichkeitseigenschaften zweiter Ordnung", die genauer zu studieren wichtig wäre.

4.3 Bedingungsorientierte Fragestellungen

Als bedingungsorientiert werden hier Fragen bezeichnet, die sich auf mögliche "Determinanten" bzw. Korrelate des Befindens beziehen. Im Zentrum des Interesses steht dabei das aktuelle Befinden, sei es in Form des Befindens in einzelnen Zeitpunkten des Alltags, sei es in aggregierter Form als durchschnittliches Befinden im gesamten Alltag oder in bestimmten Teilbereichen, beispielsweise in der Berufsarbeit oder der Freizeit. In Abschnitt 4.3.1 wird der

damit abgesteckte Problembereich inhaltlich etwas genauer strukturiert, wobei auch auf zentrale methodische Probleme einzugehen ist. Die zwei anschliessenden Abschnitte orientieren sich an der in Abschnitt 4.2.2 vorgenommenen Unterteilung in person- und situationsbedingte Varianz des aktuellen Befindens und geben einen Überblick über Ergebnisse, welche die Aufklärung der personbedingten Varianz ("personkorrelierte Korrelate"; Abschnitt 4.3.2) bzw. der situationsbedingten Varianz ("aktuelle Korrelate"; Abschnitt 4.3.3) betreffen. Abschnitt 4.3.4 beschäftigt sich dann spezifischer mit dem Problem des Flowerlebens, das ja einen zentralen Ausgangspunkt des Projekts darstellt (vgl. Abschnitt 2). Abschnitt 4.3.5 ist dem Befinden in Arbeit und Freizeit gewidmet, Abschnitt 4.3.6 der Bedeutung des Befindens in Arbeit bzw. Freizeit für das habituelle Wohlbefinden. Abschnitt 4.3.7 enthält eine Kurzbilanz und einen Ausblick.

4.3.1 Einleitung: Ein Bezugsrahmen und methodische Fragen

Beschäftigt man sich mit den möglichen Bedingungen des aktuellen Befindens in bestimmten Momenten des Alltags, stösst man rasch auf eine Vielzahl von potentiell relevanten Gegebenheiten. Abb. 2 versucht mit rein heuristischer Absicht diese Gegebenheiten etwas zu ordnen.

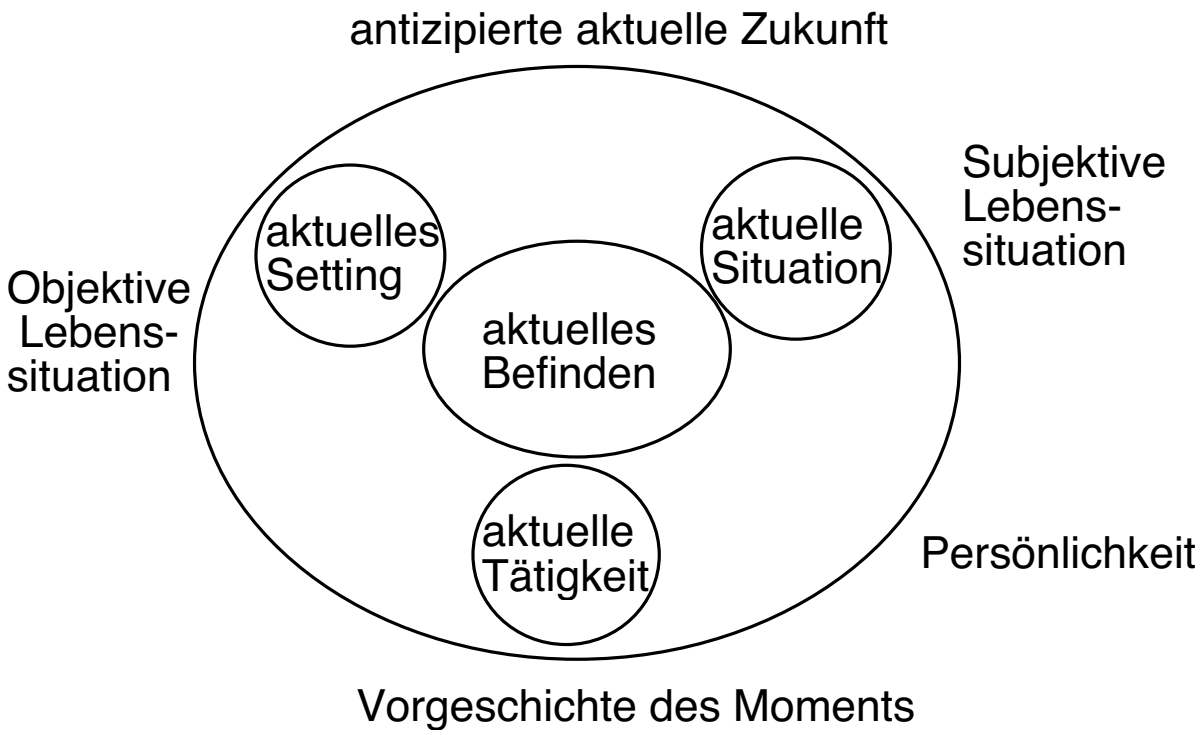

Abb. 2: Klassen potentieller Korrelate des aktuellen Befindens (Erläuterungen im Text)

Im Zentrum der Abbildung steht das aktuelle Befinden. Eine Grundvoraussetzung des Projekts ist es, dass dieses aktuelle Befinden mit den aktuellen Gegebenheiten eines bestimmten Moments (symbolisiert durch den äusseren Kreis) variiert. Es geht dabei also um die Aufklä-

rung des in Abschnitt 4.2.2 als "situationsbedingt" bezeichneten Anteils der Befindensvarianz durch aktuelle (momentane) Gegebenheiten. Diese lassen sich in drei Klassen gliedern: das aktuelle *Setting*, d.h. die sozusagen "physikalisch" beschreibbaren Gegebenheiten wie Zeitpunkt (z.B. Tageszeit, Wochentag), Ort (z.B. Arbeitsplatz, Wohnung), anwesende Personen (z.B. Arbeitskollege, Partner) usw.; die aktuelle *Tätigkeit* (z.B. fernsehen, diskutieren, schreiben, lesen) usw.; die aktuelle *Situation*, d.h. die relevanten psychologischen Gegebenheiten subjektiver und/oder objektiver Art. (Die mit den eben verwendeten Begriffen, v.a. "Setting", "Situation", "Tätigkeit", "subjektiv" und "objektiv" verbundenen Probleme werden in AB1 ausführlich diskutiert). Aber auch die *Vorgeschichte des Moments* (z.B. schlechter Schlaf in der Nacht zuvor, ein erfreulicher Telefonanruf) oder die *antizipierte Zukunft* (z.B. Pläne für den Abend, bevorstehende Besprechung mit dem Chef) gehören in einem weiteren Sinne zu den aktuellen Bedingungen des Befindens.

Wie in Abschnitt 4.2.2 zum Ausdruck kam, hat die Varianz des Befindens auch einen Anteil, der "personbedingt" ist, d.h. mit Gegebenheiten zusammenhängt, die von Person zu Person variieren und zeitlich relativ stabil sind. Zu denken ist hier v.a. an die objektive Lebenssituation, die subjektive Lebenssituation und an die Persönlichkeit. Unter dem Begriff *objektive Lebenssituation* werden Gegebenheiten subsumiert, wie sie durch Merkmale wie Alter, Geschlecht, Partnerschaftssituation ("Zivilstand"), sozialer Status u.ä., aber z.B. auch durch den Erwerbslosenstatus impliziert sind. Das was mit *subjektiver Lebenssituation* gemeint ist, lässt sich am einfachsten operational umschreiben, nämlich als das, was im Rahmen konventioneller Befragungen über die erlebte Lebenssituation erfragt wird, beispielsweise die bereits mehrfach genannte Lebenszufriedenheit bzw. das habituelle Befinden, aber auch Wertvorstellungen, die Zufriedenheit in den verschiedenen Lebensbereichen etc. Mit dem Begriff "*Persönlichkeit*" schliesslich sind im persönlichkeitspsychologischen Sinne grundlegende Persönlichkeitszüge angesprochen.

Diese Aufzählung macht deutlich, wie vielschichtig die Frage nach den Bedingungen des aktuellen Befindens ist. Zusätzlich sind eine Reihe methodischer Probleme zu beachten. Ein sehr grundsätzliches Problem dieser Art betrifft die Kausalrichtung, die – wie schon früher im Zusammenhang mit dem habituellen Befinden angedeutet worden ist (Abschnitt 4.2.4) – oft nicht ohne weiteres entscheidbar ist. Weiter ist an das einleitend zu Abschnitt 4 genannte Problem der Kontamination verschiedener Einflussfaktoren zu erinnern. Beides ist oft gleichzeitig von Bedeutung, wie sich in einer dynamisch-interaktionistischen Betrachtungsweise zeigt: So färbt z.B. die Persönlichkeit, nicht nur einfach "direkt" das aktuelle Befinden ein, sie spielt auch indirekt eine Rolle, indem sich bestimmte Persönlichkeiten in einer bestimmten subjektiven Lebenssituation befinden (z.B. hinsichtlich habituellem Wohlbefinden), sich bestimmte objektive Lebenssituationen schaffen (z.B. in einem bestimmten Betrieb tätig sind), sich bevorzugt in bestimmten Settings/Situationen aufhalten und/oder bestimmten Tätigkeiten nachgehen, auf eine bestimmte Weise die Zukunft antizipieren etc. (vgl. etwa die Theorie der Person➔Umwelt-Effekte in Schallberger, 1997). Umgekehrt haben aber all diese persönlichkeits-

abhängigen Gegebenheiten selbst wiederum komplex vernetzte Effekte auf das Erleben und Verhalten der Person. So sind z.B. bestimmte Tätigkeiten meist an bestimmte Settings gekoppelt, die typischerweise (in allgemeinpsychologischer Sichtweise) verschieden erlebt werden, wie die Forschung zu Situationstypen illustriert (vgl. z.B. die Übersicht in Krahé, 1992).

In der Forschung ist es natürlich unmöglich, all diese potentiellen Einflussfaktoren und ihre komplexen Wechselwirkungen gleichzeitig zu berücksichtigen. Meist wird ein Aspekt herausgegriffen und auf seine Bedeutung hin untersucht. Auf dem skizzierten Hintergrund ist es dann vorsichtiger, statt von "Bedingungen" oder gar "Determinanten" von "Korrelaten des Befindens" zu sprechen, wie es ja oben zum Teil schon getan wurde. Die Befunde werden dadurch selbstverständlich nicht wertlos – im Gegenteil: Die Identifikation relevanter Korrelate des Befindens ist ein notwendiger erster Schritt einer Psychologie des Befindens *im* Alltag.

In den nachstehenden Abschnitten folgt eine Kurzübersicht über einige Befunde zu Korrelaten des Befindens im eben dargestellten Sinne. Sie haben in der bisherigen Forschung in ganz unterschiedlichem Ausmass Beachtung gefunden, worauf hier aber nicht im Detail eingegangen wird (vgl. die Übersichten in AB1 und AB2). Es handelt sich, wenn nichts anderes vermerkt ist, um bivariate Zusammenhänge. Die manchmal angegebenen Effektgrössen sind in Form von Korrelationskoeffizienten ausgedrückt. Die sprachliche Umschreibung dieser Effektgrössen als schwach (.1), mittelstark (.3) und stark (.5) folgt den seit Cohen (1988) üblichen Konventionen.

4.3.2 Ausgewählte Befunde zu personkorrelierten Korrelaten des Befindens

Als "personkorreliert" wurden oben zeitlich relativ stabile Gegebenheiten bezeichnet, die interindividuell variieren, gemäss Abb. 2 die objektive Lebenssituation, die subjektive Lebenssituation (v.a. das habituelle Befinden) und die Persönlichkeit. Die adäquate Analyseebene ist damit die Personebene, was bedeutet, dass mit aggregierten Befindensvariablen zu arbeiten ist. Die folgende summarische Übersicht konzentriert sich auf Durchschnittswerte.[18]

Von den Variablen, die oben als Indikatoren der *objektiven Lebenssituation* genannt wurden, hat das *Geschlecht* einen signifikanten Effekt auf Valenz, wenn der sozioprofessionelle Status (vgl. AB2) kontrolliert wird. (Das Geschlecht hängt mit dem sozioprofessionellen Status kurvilinear zusammen.) Er besagt, dass Frauen leicht höhere Valenzwerte aufweisen als Männer (Effektgrösse: .15). Beim *sozioprofessionellen Status* zeigt sich (bei Kontrolle des Geschlechts) ein Effekt derselben Grössenordnung auf Valenz (-.16) und etwas stärker auf NA (.22): Ein höherer Status geht im Alltag mit tieferer Valenz und erhöhter Negativer Aktivie-

---

[18] Am Rande sei erwähnt, dass auch die Analyse der individuellen Standardabweichungen (ein Mass für die Befindlichkeitsschwankungen im Alltag) interessante Befunde ergibt. Dies ist auch von anderen Kennwerten zu erwarten, z.B. von den in Abschnitt 4.2.6 angesprochenen Kennwerten zweiter Ordnung.

rung einher. Dagegen ist das *Alter* ausschliesslich mit PA korreliert (-.24): Jüngere Leute haben im Alltag einen höheren Durchschnittslevel in Positiver Aktivierung. Schliesslich scheint die *Partnerschaftssituation*, die allerdings nur unpräzis erfragt werden konnte (heute treten Paarbeziehungen bekanntlich in sehr unterschiedlichen Formen auf), keine signifikante bivariate Beziehung zum Alltagsbefinden aufzuweisen.[19] Ein letzter Indikator der objektiven Lebenssituation ist die Zugehörigkeit zur Gruppe der Berufstätigen, der Ordensleute und der Erwerbslosen. Hier zeigen sich signifikante Unterschiede lediglich im Vergleich von Ordensleuten und den zwei anderen Gruppen: Die Ordensleute zeigen höhere PA- und Valenzwerte (beide Effekte betragen .21).

Die Analysen der Rolle der *subjektiven Lebenssituation* haben sich bisher auf das *habituelle Befinden* konzentriert, dessen (reziproke) Beziehung zum aktuellen Befinden bereits früher (in Abschnitt 4.2.4) besprochen wurde. Ein weiterer Aspekt der subjektiven Lebenssituation, die *erlebte Arbeitssituation*, kommt in Abschnitt 4.3.4 zur Sprache. Hier sei lediglich festgehalten, dass beide Gegebenheiten tatsächlich wesentliche Korrelate des aktuellen Befindens darstellen.

Zur Untersuchung der Beziehungen zwischen der *Persönlichkeit* und dem (aggregierten) Alltagsbefinden wurde das Fünf-Faktoren-Modell der Persönlichkeit beigezogen, operationalisiert durch Kurzversionen der MRS-Skalen von Ostendorf (1990; vgl. Schallberger & Venetz, 1997). Durchgängig zeigen sich Beziehungen bei Neurotizismus (PA: -.27; NA: .26; Valenz: -.25, alle $p < .01$). Aber auch bei allen anderen Persönlichkeitsfaktoren finden sich signifikante Beziehungen: Bei Extraversion zu NA (-.15) und zu Valenz (.20), bei Verträglichkeit zu NA (-.23) und Valenz (.17), bei Gewissenhaftigkeit zu NA (-.19) und Valenz (.24) und bei Kultur (oder Offenheit für Erfahrung; die Benennung des fünften Faktors wird in der Literatur noch diskutiert) zu PA (.14).[20]

Zusammenfassend zeigen sich eine ganze Reihe substantieller Beziehungen zwischen dem (aggregierten) aktuellen Befinden auf der einen Seite und Indikatoren der objektiven und der subjektiven Lebenssituation sowie der Persönlichkeit auf der andern Seite. Soweit in der Literatur (vereinzelte) vergleichbar gewonnene Befunde vorliegen, sind sie mit den berichteten weitgehend konsistent. Besonderes Interesse verdienen in diesem Zusammenhang die Befunde zur Persönlichkeit: Die bisherige Forschung konzentrierte sich fast ausschliesslich auf Neurotizismus und Extraversion. Die anderen Persönlichkeitsfaktoren des Fünf-Faktoren-Modells, besonders Verträglichkeit und Gewissenhaftigkeit, liefern jedoch (wie gezeigt) Ef-

---

[19] Eine noch laufende Arbeit von Corinne Frei und Sabine Zehnder befasst sich speziell mit der Situation erwerbstätiger Mütter.

[20] Um den Effekt der Reaktionszeit (vgl. Abschnitt 4.1.3) auf die Beschreibung des Befindens zu studieren, wurde die oben beschriebene Analyse zusätzlich auf der Basis der Teilstichprobe jener ESF gerechnet, die innerhalb einer halben Stunde (meist sofort) nach dem Signal ausgefüllt worden waren. Das Befundmuster ändert sich dadurch nicht. Jedoch wird es etwas prägnanter: Die stärkste Korrelation erreicht die Höhe von .31 (gegenüber .27).

fekte ähnlicher Grössenordnung. Die Natur dieser Effekte verweist übrigens direkt auf die Relevanz der in Abschnitt 4.3.1 skizzierten dynamisch-interaktionistischen Hypothesen: Das Befinden ist nicht nur eine Funktion individuumsunabhängiger Gegebenheiten; diese Gegebenheiten werden bereits vorher durch die Person beeinflusst und mitgestaltet (vgl. auch Schallberger, 1997b).

4.3.3 Ausgewählte Befunde zu aktuellen Korrelaten des Befindens, insbesondere zur Rolle der Zeit und der aktuellen Tätigkeit

Als aktuelle Bedingungen – oder vorsichtiger ausgedrückt: aktuelle Korrelate – des Befindens wurden in Abschnitt 4.3.1 situative Gegebenheiten bezeichnet, die potentiell von Moment zu Moment des Alltags variieren. Gemäss Abschnitt 4.2.2 verweist der grösste Anteil der Befindensvarianz auf solche situative Korrelate. Gemäss Abb. 2 ist dabei einerseits an die aktuell *antizipierte nähere Zukunft* und die Nachwirkungen der *Vorgeschichte des Moments* zu denken, anderseits an die aktuelle *Tätigkeit*, das aktuelle *Setting* und die aktuelle *Situation*.

Die erste Gruppe (Vorgeschichte und Antizipationen) wurde im ESF in Form einer Frage nach speziellen Ursachenattributionen für die aktuelle Befindlichkeit erfragt. Die entsprechenden qualitativen Auswertungen sind noch im Gange.[21] Hingegen liegen Befunde zu Merkmalen des Settings und der erlebten Situation sowie zur Rolle der Tätigkeit vor. Aus Raumgründen kann hier nicht alles dargestellt werden.[22] Eine zwar grobe, aber für das Alltagsleben wichtige Unterscheidung von Settings wird zudem im übernächsten Abschnitt (Abschnitt 4.3.5) zur Sprache kommen, wenn vom Unterschied von Arbeits- und Freizeit die Rede ist. Dasselbe gilt für Aspekte der *Situation*. Im folgenden werden daher nur zwei, allerdings besonders wichtige aktuelle Korrelate des Befindens thematisiert, nämlich die Rolle des Zeitpunkts und der Tätigkeit.

In der Literatur wird verschiedentlich über den Einfluss der *Tageszeit* und des *Wochentags* auf das Befinden berichtet. Gemäss unseren Befunden muss man bei den tageszeitlichen Schwankungen klar zwischen Arbeitstagen und Wochenende (und Ferientagen) unterscheiden. Sogar der (arbeitsfreie) Samstag und Sonntag zeigen einen je unterschiedlichen Verlauf. Der *Wochenverlauf* (in normalen Arbeitswochen) kann hingegen recht einfach beschrieben werden: NA ist am Montag relativ niedrig, steigt dann an und bleibt bis Donnerstag einigermassen stabil, um am Freitag bis Sonntag zuerst leicht, dann stark abzusinken. Gerade gegenteilig ist der Verlauf bei Valenz. PA ist hingegen am Montag am höchsten, sinkt dann bis zum Mitt-

---

[21] Ferner ist hier an die in Abschnitt 4.2.6 genannten Zeitreihenanalysen zu erinnern, die ja auch die Rolle der Vorgeschichte eines Moments betreffen.

[22] Eine Reihe von Arbeiten zu Settingmerkmalen sind zudem im Gange: So befasst sich Marcus Reichlin mit dem Setting "Wohnen", Silvia Brandenberger mit dem Setting "Schule" und Karin Stuhlmann mit dem Setting "männliche vs. im Geschlechterverhältnis ausgeglichene Studienrichtungen". Ferner sei auch auf die später (Abschnitt 4.3.5) genannte Arbeit von Katharina Albertin, Christina Gunsch und Barbara Kappeler zum Settingmerkmal "Natur" hingewiesen.

woch, steigt Donnerstag/Freitag nochmals an, um bis am Sonntag zum niedrigsten Wert der Woche abzusinken. In unseren Daten ist also vom berühmten "Blue-Monday"-Effekt nichts zu sehen – mit besserem Recht könnte man (mindestens in Bezug auf PA) von einem "Blue-Wednesday" sprechen. Wenn in konventionellen (retrospektiven) Befragungen der Montag oft als besonders unangenehm beschrieben wird, ist dies vermutlich als Kontrastphänomen (zum Sonntag) zu interpretieren und nicht als Folge eines eigentlichen Befindenstiefs. Der Sonntag ist aber auch nicht ungeteilt als "Befindenshoch" zu bezeichnen. Er ist durch dieselbe ambivalente Konstellation von PA und NA charakterisiert, wie sie weiter unten für die Tätigkeit "Fernsehen" beschrieben wird.

Während die Untersuchung der Zeitkorreliertheit des Befindens im Projekt nur zur Gewinnung von Rahmeninformationen dient (vgl. Projektgesuch in AB1), berührt die Frage nach der Rolle der *Tätigkeit* für das Befinden die zentrale Fragestellung. Die theoretische Fassung des Tätigkeitskonstrukts und die empirische Erfassung aktueller Tätigkeiten stösst allerdings auf erhebliche Schwierigkeiten (vgl. im Detail AB1). Im Projekt wird "Tätigkeit" sozusagen operational definiert, nämlich als Antwort auf die Frage: "Was haben Sie gerade gemacht?", wobei auch mehrere Tätigkeiten gleichzeitig angegeben werden können (z.B. abwaschen und Radio hören), wenn möglich gegliedert nach Haupt- und Nebentätigkeiten. Dies ergab natürlich mehrere Tausend verschiedener Tätigkeitsangaben. Eine Auswertung ist nur dann möglich, wenn sie in einem Kategoriensystem abgebildet werden. Damit ist aber ein vielschichtiger Problemkomplex angesprochen, der v.a. durch theoretische Kontroversen charakterisiert ist: Während es eine allgemein akzeptierte Tatsache ist, dass eine Psychologie, die sich auf das Alltagsleben beziehen will, einer Taxonomie von Tätigkeiten (oder was auf dasselbe hinausläuft: von Situationen oder "daily events") bedarf, bestehen über die dabei relevanten Kategorisierungsgesichtspunkte erhebliche Meinungsunterschiede (vgl. z.B. die neueste Übersicht zu derartigen Fragen: van Mechelen & de Raad, 1999; ferner auch AB1).

Im Projekt kamen und kommen ganz verschiedene Ansätze zur Anwendung.[23] Der im Hinblick auf die möglichen neuen Einsichten wahrscheinlich wichtigste ist der Versuch, die Menge aller Alltagstätigkeiten möglichst direkt (also allein im Hinblick auf die sog. "Handlungsdimension") zu kategorisieren. Dieser weitgehend voraussetzungsfreie Ansatz ermöglicht, in einem zweiten Schritt auf ökonomische Weise (z.B. clusteranalytisch) *verschiedene* psychologische Tätigkeitstaxonomien zu gewinnen, z.B. indem am affektiven Gehalt der Tätigkeiten oder an anderen Aspekten des Tätigkeitserlebens angeknüpft wird. Da in der Literatur ein entsprechender Versuch fehlt, musste ein solches Kategoriensystem zuerst entwickelt werden. Die erste Version, die in Anlehnung an Zeitbudgetstudien entworfen wurde, stammt von Steff Aellig. Sie wurde durch Minka Bürgi, Brigitte Bürgler und Katerina Hlasek auf die

---

[23] Versuche, an den Vorschlägen anderer Autoren anzuknüpfen, erwiesen sich meist als wenig ergiebig, weil diese Vorschläge – trotz weiterreichendem Anspruch – auf Mengen von Situationen und/oder Tätigkeiten basieren, die gegenüber der Realität des Alltags massive Verzerrungen aufweisen (also im Gegensatz zu unseren Daten keine ökologische Validität aufweisen).

ESF angewendet und dabei gleichzeitig optimiert. (Von ihnen stammt auch der grösste Teil der untenstehenden Befunde.) Das definitive System umfasst rund 100 Kategorien, die in 15 Oberkategorien zusammengefasst werden können. Die entsprechenden Interraterreliabilitäten sind praktisch durchwegs sehr hoch (im Mittel über alle Kategorien beträgt Kappa .76). Im Moment sind rund 5000 Tätigkeiten codiert, die eine Zufallsauswahl aller ESF darstellen, was bereits eine gute Grundlage für Schlussfolgerungen bildet.

Ein erstes Ergebnis stellen die *Häufigkeiten* der verschiedenen Alltagstätigkeiten dar. Die häufigsten (Haupt-)Tätigkeiten sind Essen bzw. Trinken (9% der Zeitpunkte, was auf rund 1.3 Stunden pro Tag schliessen lässt), Reden bzw. Diskutieren (7%), gefolgt von Fernsehen (inkl. Kino; 6%.). Im gegebenen Zusammenhang interessieren aber primär die Ergebnisse in Bezug auf das *tätigkeitskorrelierte Befinden*. Pro Tätigkeitskategorie und Oberkategorie wurden auf der Zeitpunktebene Mittelwerte der individuell z-standardisierten Befindenswerte berechnet. Dabei zeigten sich massive (durchschnittliche) Befindensunterschiede zwischen den verschiedenen Tätigkeiten, und zwar in allen drei Befindensdimensionen. Auf der Ebene der Einzelkategorien betragen die Unterschiede zum Teil deutlich über eine Standardabweichung; auf der Ebene der (vergröbernden) Oberkategorien bis zu einer Standardabweichung. Unterschiede dieser Grössenordnung waren eigentlich nicht erwartet worden. Im psychologischen Theoretisieren wird ja oft erst der subjektiven Bedeutung einer Situation bzw. Tätigkeit *die* zentrale Rolle für Erleben und Verhalten zugeschrieben. Unsere Daten lassen vermuten, dass zumindest bestimmte Situationen/Tätigkeiten relativ direkt eine objektive Verkörperung "einer" bestimmten subjektiven Bedeutung darstellen. Dieser Frage wird weiter nachgegangen werden, wenn alle ESF codiert sind.

Gemessen am Valenzkriterium wird auf der Ebene der Oberkategorien Sport klar am positivsten erlebt (m = .56), wobei aber diese Tätigkeit eher selten betrieben wird (relative Häufigkeit: 2%). An zweiter Stelle folgt die Ausübung von Hobbys (m = .33). Die tiefste Valenz haben sog. Übergangshandlungen wie Suchen, Warten, sich für etwas bereit machen. Der hinsichtlich Häufigkeit so auffällige Fernsehkonsum hat eine im wesentlichen durchschnittliche Valenz (m = .10), was mit einer gewissen Ambivalenz des Befindens bei dieser Tätigkeit zusammenhängen dürfte: NA ist zwar tief (m = -.51), ebenfalls aber PA (m = -.68). Alltagssprachlich ausgedrückt: Beim Fernsehen ist man zwar entspannt (NA tief), aber doch eher gelangweilt (PA tief). Den Kontrapunkt bildet z.B. (geschäftliches) Verhandeln (rund 5% der Zeitpunkte): Ebenfalls alltagssprachlich ausgedrückt, ist diese Tätigkeit zwar spannend (PA = .48), jedoch auch "stressend" (NA = .52).

Wie die letzten beiden Beispiele zeigen, liefert die Untersuchung der *Konfigurationen* von PA, NA und Valenz besonders interessante Einsichten in die differentielle Erlebnisqualität der Alltagstätigkeiten. Generell zeigt sich, dass (auch!) auf der Ebene der Tätigkeiten (wie auf der Ebene der Zeitpunkte) das Fehlen von NA die "Hauptdeterminante" der Valenz darstellt und PA von sekundärer Bedeutung ist (r [NA, Valenz] = -.67; r [PA, Valenz] = .36). Im Unter-

schied zur Zeitpunktebene sind aber auf der Tätigkeitsebene PA und NA positiv korreliert ($r = .24$, $p < .05$). Das heisst, mit hoher PA ist auch erhöhte NA verbunden und umgekehrt.[24] Bei einer genaueren Inspektion des Korrelationsdiagramms von PA und NA in der Menge der Tätigkeiten zeigt sich sogar, dass dies für die meisten Tätigkeiten gilt und die relativ geringe Korrelation von PA und NA primär dadurch erzeugt wird, dass eine ganz spezifische Gruppe von Tätigkeiten aus dem Rahmen fällt. Theoretisch gäbe es ja zwei Typen möglicher Ausnahmen von der Kovariation von PA und NA: Beim ersten Typ handelt es sich um sehr unangenehme Tätigkeiten, d.h. – wie in Abschnitt 2 ausgeführt – um solche, die durch hohe NA und tiefe PA charakterisiert sind. Dieser Fall kommt in den Daten fast nicht vor. Das einzige klare Beispiel sind Arzt-/Zahnarztbesuche (PA = -.64, NA = .67)! Der zweite Typ bezieht sich hingegen auf sehr angenehme Tätigkeiten, d.h. solche, die mit tiefer NA und hoher PA verbunden sind. Dieser Fall tritt nun mehrfach auf, und zwar bei Tätigkeiten wie z.B. Gartenarbeit, Handarbeit, Feste feiern und Ausdauersport. Klammert man die genannten Ausnahmen aus, erhöht sich die Korrelation von PA und NA von .24 auf .52, also auf das Niveau eines starken Zusammenhangs. Dies heisst: Mit wenigen angebbaren Ausnahmen besteht in der Welt der realen Tätigkeiten eine Art eingebauter "trade-off": In der Regel handelt man sich mit der Ausübung einer positiv aktivierenden Tätigkeit ein gewisses Ausmass an Negativer Aktivierung ein, und damit auch tiefere momentane Valenz. Umgekehrt: Sucht man Negative Aktivierung zu vermeiden und damit eine hohe momentane Valenz, "bezahlt" man mit einer niedrigen Positiven Aktivierung. Dieser Befund liefert offensichtlich eine zusätzliche Dimension für die Überlegungen, die am Schluss von Abschnitt 4.2.5 über die Beziehung zwischen momentanem und langfristigem Glück angestellt wurden.

Diese Untersuchungen zur Befindlichkeit bei verschiedenen Tätigkeiten werden fortgesetzt, sobald die restlichen, rund 7000 ESF codiert sind. Dabei sollen zuerst die oben berichteten Befunde aus den ersten 5000 Zeitpunkten in der Menge der neu codierten ESF kreuzvalidiert werden, um so Zufallsbefunde von stabilen Befunden unterscheiden zu können. Weitere Fragen, die dann anzugehen sind, betreffen unter anderem die interindividuellen Unterschiede im Erleben *und* in der Bevorzugung der einzelnen Tätigkeiten.

4.3.4 Untersuchungen zur Erlebnisqualität "Flow"

Eine der zentralen theoretischen Wurzeln des Projekts stellt die Flow-Psychologie dar (vgl. Abschnitt 2). Entsprechend war eines der zentralen Anliegen des Projekts, das theoretisch und empirisch noch relativ diffuse Konzept des Flow-Erlebens zu präzisieren (vgl. im Detail AB1; ferner Pfister, 2000; Schallberger & Pfister, im Druck). Um die genaue Problemstellung ein-

---

[24] Dieser Unterschied hängt formal damit zusammen, dass auf der Ebene der Tätigkeiten, in der jede Tätigkeit einen "Datenpunkt" darstellt, die Zeitpunktdaten in einer ganz spezifischen Weise aggregiert sind. Es handelt sich (formal) um denselben Sachverhalt, der Ergebnisunterschiede zwischen Zeitpunkt- und Personebene erzeugen kann.

führen zu können, müssen zunächst die einschlägigen Hinweise in Abschnitt 2 noch in verschiedenen Hinsichten präzisiert und ergänzt werden.

a) Grundlagen und Problemstellung

Mit "Flow-Erleben" wird seit Csikszentmihalyi (1975) jene Erlebnisqualität bezeichnet, die das Spezifische intrinsisch motivierter Tätigkeiten ausmacht, d.h. von Tätigkeiten, deren Anreiz nicht (oder – häufiger – nicht nur) in einer Handlungsfolge besteht, sondern bereits im Ausüben der Tätigkeit liegt.[25] Paradigmatische Beispiele sind handwerkliche, künstlerische und sportliche Freizeittätigkeiten. Auch das klassische Konzept der Arbeitsfreude nimmt auf denselben Sachverhalt Bezug. Solche Tätigkeiten machen bereits per se Freude – also ohne Rekurs auf ein Tätigkeitsergebnis oder eine Ergebnisfolge – und werden daher auch "autotelisch" genannt. (Wenn sich hier Assoziationen zu den oben berichteten Befunden über das Tätigkeitserleben bei Tätigkeiten wie Feste feiern oder Ausdauersport einstellen, geschieht dies zu Recht, wie sich weiter unten zeigen wird.) Wie entsprechende Befragungen immer wieder zeigen, ist den meisten Menschen das mit dem Flow-Begriff Gemeinte aus der Alltagserfahrung sehr vertraut, jedoch ist es – wie angedeutet – wissenschaftlich bis heute nicht befriedigend zu fassen. Die zwei Grundfragen sind dabei: 1.) Was macht eigentlich die Erlebnisqualität aus, die mit dem Flow-Begriff angezielt wird? 2.) Welches sind die Auslösebedingungen dieser Erlebnisqualität? Die Crux bei diesen beiden Fragen besteht darin, dass sie forschungslogisch in einem zirkulären Verhältnis stehen: Um die zweite Frage, jene nach den Auslösebedingungen, empirisch angehen zu können, müsste eigentlich die erste, jene nach der spezifischen Erlebnisqualität (deren Auslöser man finden will), bereits beantwortet sein. Gleichzeitig gilt aber auch das Umgekehrte: Um die spezifische Erlebnisqualität des Flow-Erlebens präziser untersuchen zu können, müsste eigentlich vorgängig bekannt sein, unter welchen Bedingungen jene Erlebnisqualität auftritt, die man untersuchen will.

Die spezifische Erlebnisqualität "Flow" wird heute meist auf der Grundlage von Listen von Merkmalen beschrieben, die Ausübende von (für sie) autotelischen Tätigkeiten in qualitativen Befragungen angeben. Es geht dabei um Merkmale wie (z.B. Csikszentmihalyi & Rathunde, 1992, S. 60): Die Tätigkeit hat klare Ziele und liefert unmittelbares Feedback über den Erfolg des Tuns; sie wird als anforderungsreich erlebt, wobei man sich den Anforderungen aber gewachsen fühlt ("challenges = skills"); Handeln und Bewusstsein verschmelzen; man ist voll auf die Tätigkeit konzentriert; alles andere, auch Sorgen und Ängste, haben im Bewusstsein keinen Platz; entsprechend ist der Zustand auch mit Selbst- und Zeitvergessenheit verbunden;

---

[25] Ausgeklammert werden dabei solche Tätigkeiten, die (erlebnismässig) ebenfalls im genannten Sinne "intrinsisch" motiviert sind, jedoch klar Bestandteil eines physiologischen Spannungsreduktionsprogramms bilden (z.B. Essen, sexuelle Handlungen). Die Abgrenzung ist jedoch in mehreren Hinsichten unscharf. So können auch solche Tätigkeiten Flow-erzeugend gestaltet werden (AB1). Weiter ist schon die These vertreten worden, dass auch Flow letztlich einem evolutionär herausgebildeten Spannungsreduktionsprogramm dient (vgl. Schallberger, 1995). Ebenso unscharf ist – wie schon angedeutet – die Abgrenzung zu extrinsisch motivierten Tätigkeiten. Intrinsische und extrinsische Motivation im Sinne von Csikszentmihalyi kann sehr wohl kombiniert vorkommen. Die Flow-Psychologie befasst sich aber nur mit dem intrinsischen Aspekt.

die Tätigkeit macht Freude. Diese Merkmalsliste ist theoretisch sehr heterogen. Gewisse Merkmale bezeichnen offenbar direkte Charakteristika des Flowzustandes, andere eher Auslösebedingungen (z.B. klare Ziele; vgl. z.B. Schiefele & Csikszentmihalyi, 1995) und wieder andere eher Konsequenzen (z.B. Freude; vgl. Csikszentmihalyi, 1997). Zudem umfasst sie einerseits Merkmale, die sich auf das *Tätigkeitserleben* (einschliesslich Erleben des Tätigkeitsvollzugs) beziehen (z.B. Tätigkeit hat klare Ziele, stellt hohe Anforderungen), anderseits aber auch Charakteristika, welche die *Befindlichkeit* der Person im bisher benutzten Wortsinne beschreiben (z.B. Konzentriertheit, Selbstvergessenheit). Besonders problemhaltig wird diese unklare Situation in jenen Untersuchungen zum Flowerleben, die sich der ESM bedienen. In diesen Untersuchungen werden nämlich die erlebten Anforderungen und das erlebte Können, also zwei Merkmale des Tätigkeitserlebens, als Operationalisierung von Auslösebedingungen ("conditions conducive to flow") benutzt. Jedoch werden keine weiteren Merkmale des Tätigkeitserlebens mehr erfasst, sondern lediglich eine Reihe theoretisch heterogener Befindlichkeitsmerkmale wie Valenz (in einem leicht anderen Sinn als durch den Circumplex impliziert), das Potenzerleben, das Ausmass an Konzentration und Entspannung etc. Zwar sind all diese Befindensmerkmale theoretisch als Komponenten des Flow-Zustandes plausibel (vgl. z.B. die theoretischen Erörterungen in Csikszentmihalyi, 1982, oder die qualitativen Schilderungen durch Betroffene in Csikszentmihalyi, 1975). Jedoch bleibt die Frage offen, wie sie mit den übrigen, nicht erfassten Merkmalen des Tätigkeitserlebens zusammenhängen.

Natürlich ist es kein Zufall, dass gerade die beiden (erlebten) Tätigkeitsmerkmale Anforderungen und Können eine derart dominante Stellung einnehmen. Eine theoretische Begründung für diese Wahl findet sich bereits im ersten Buch von Csikszentmihalyi, das dem Flow-Erleben gewidmet ist (Csikszentmihalyi, 1975), und zwar in Form des sogenannten Diagonalmodells: Danach tritt Flow dann auf, wenn sich bei einer Tätigkeit erlebte Anforderungen und erlebtes Können in einem Gleichgewicht befinden. Übersteigen hingegen die Anforderungen das Können tritt Angst (oder Stress) auf – im gegenteiligen Fall Langeweile.[26] Allerdings zeigte sich dann in ESM-Untersuchungen, in denen die oben genannten Befindensskalen eingesetzt wurden, dass dieses Diagonalmodell noch nicht genügt und eine Zusatzbedingung eingeführt werden muss: Nur wenn Anforderungen und Können als – bezogen auf den individuellen "Tätigkeitshaushalt", d.h. das Insgesamt der in der Untersuchungswoche ausgeübten Tätigkeiten – überdurchschnittlich ausgeprägt erlebt werden, entstanden in den Befindensskalen erwartungskonforme Befunde (Csikszentmihalyi & Csikszentmihalyi, 1991). Dies führte zum sogenannten Quadrantenmodell, das in seiner neuesten Version in Abb. 2 wiedergegeben ist (vgl. das entsprechende Oktantenmodell in Csikszentmihalyi, 1997). In diesem Modell "definiert" das Verhältnis von erlebten Anforderungen und erlebtem Können vier qualitativ verschiedene Befindenszustände, nämlich Flow, Angst, Langeweile/Apathie und

---

[26] Am Rande sei erwähnt, dass dem Verhältnis von Anforderungen und Können (Ressourcen) auch in ganz anderen psychologischen Ansätzen eine zentrale Bedeutung zugesprochen wird, z.B. in der Leistungsmotivationstheorie (z.B. Rheinberg, 1997, S. 136ff.) oder in der Stresstheorie (z.B. Lazarus, 1990).

Entspannung. Dabei wird der Nullpunkt des Koordinatensystems in ESM-Untersuchungen meist als individueller Durchschnitt des Erlebens von Anforderungen und Können über die Untersuchungsperiode operationalisiert. Es handelt sich dabei – wie Csikszentmihalyi betont – um eine sehr "liberale Definition" (einer Auslösebedingung) von Flow, v.a. deswegen, weil die Gleichgewichtsbedingung sehr locker gefasst ist.[27]

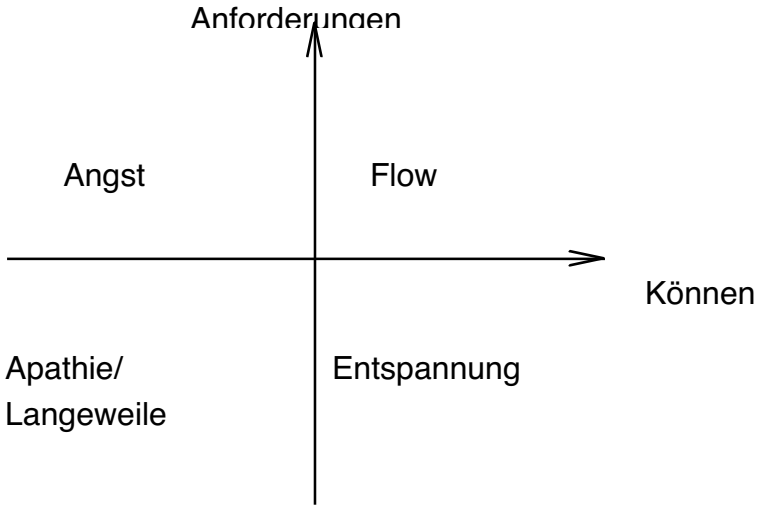

Abb. 2: Das Quadrantenmodell nach Csikszentmihalyi
(neueste Fassung; Erläuterungen im Text)

Vergleicht man nun Abb. 2 mit Abb. 1 fällt auf, dass es sich im wesentlichen um dasselbe Modell handelt, wenn man "Flow" mit hoher Positiver Aktivierung identifiziert. Ferner lassen sich die Befindensskalen von Csikszentmihalyi und die empirisch damit gewonnenen Befunde hypothetisch recht gut im Bezugssystem von PA und NA interpretieren (vgl. z.B. Schallberger & Pfister, im Druck).[28] Somit scheinen sich PA und NA dafür anzubieten, den im Flow-Quadranten beschriebenen Erlebniszustand direkt, ohne Umweg über das Quadrantenmodell, zu operationalisieren. Solche Überlegungen standen unter anderem am Ausgangspunkt der Wahl von PA und NA als Befindensdimensionen im Projekt. Dabei ist noch eine Komplikation zu beachten: Die qualitativen Beschreibungen der Befindlichkeit im Flow-Zustand in den Schriften von Csikszentmihalyi legen oft nahe, es handle sich dabei um

---

[27] Zudem geht es nicht um das *erlebte* Gleichgewicht, sondern um ein hypothetisches Gleichgewicht. Zu diesem und weiteren Aspekten des Modells siehe AB1 S. 49ff. sowie Schallberger und Pfister (im Druck).

[28] Dasselbe ergaben Faktorenanalysen von publizierten Befunden, die mit den Befindensskalen von Csikszentmihalyi gewonnen wurden.

einen Zustand hoher Positiver Aktivierung verbunden mit *fehlender* Negativer Aktivierung (positiv gefärbtes Aufgehen im Tun bei gleichzeitiger innerer Ruhe), was auch dem Konzept des idealen Befindens gemäss dem PA-NA-Modell entsprechen würde. Geht man jedoch von einer "wörtlichen" Interpretation von Abb. 2 aus, ist der Flow-Zustand durch hohe Positive Aktivierung verbunden mit *mittlerer* Negativer Aktivierung charakterisiert. Für beide Auffassungen liessen sich übrigens auch (naturgemäss divergierende) theoretische Begründungen anführen.

Die Psychologie des Flowerlebens wirft also noch eine ganze Reihe von Fragen auf. Geht man von der sicher plausiblen Annahme von Csikszentmihalyi aus, dass das mit dem Flowbegriff angezielte, seiner Natur nach flüchtige Geschehen besser mit der ESM als mit traditionellen retrospektiven Befragungen untersucht werden kann, bieten sich nach dem bisher Ausgeführten v.a. drei Wege zu ihrer Klärung an. Es handelt sich dabei um drei unterschiedliche Untersuchungsstrategien mit spezifischen Vor- und Nachteilen. In Form von Fragen formuliert, geht es um folgende Möglichkeiten: 1.) Wie charakterisieren die UPn ihr *Befinden* im Bezugssystem von PA, NA und Valenz, wenn sie sich im Flow-Quadranten im Sinne von Abb. 2 befinden? Der Vorteil dieses Vorgehens besteht darin, dass es direkt an den Befunden aus der ESM-Untersuchungstradition der Forscher um Csikszentmihalyi anknüpft und die entsprechenden Befunde besser verstehen lässt. Der Nachteil ist, dass man dabei – wie Csikszentmihalyi selber es tut – eine gewisse Gültigkeit des Quadrantenmodells voraussetzen muss. 2.) Wie charakterisieren die UPn ihr *Tätigkeitserleben*, wenn sie sich im Flow-Quadranten befinden? Mit Tätigkeitserleben sind dabei jene Merkmale des Tätigkeitsvollzugs gemeint, die üblicherweise zur "Definition" des Flow-Zustandes herangezogen werden (vgl. die zitierte Liste weiter oben). Diese Frage scheint eigentlich am direktesten der flowtheoretischen Sichtweise zu entsprechen, was sicher einen Vorteil darstellt. Sinnvollerweise würde man dabei auch die bei der ersten Untersuchungsstrategie benutzten Befindensskalen einbeziehen, weil die besondere Befindensqualität ebenfalls zu den Definitionsmerkmalen des Flowzustandes gehört.[29] Nachteil dieses Vorgehens ist wieder das Anknüpfen am Quadrantenmodell, ferner, dass man sich ganz im Bereich von Self-Report-Angaben bewegt – mit den bekannten Folgeproblemen. Es ist insbesondere nicht zum vorneherein klar, ob und wie das momentane Tätigkeitserleben vom Befinden unterschieden werden kann (was in eingeschränktem Sinne auch ein Problem der ersten Vorgehensweise ist). 3.) Wie charakterisieren die UPn ihr Befinden *und* ihr Tätigkeitserleben, wenn sie autotelischen Tätigkeiten nachgehen? Der Vorteil dieser Frageweise ist, dass sie relativ voraussetzungslos an der Ausgangshypothese der Flow-Psychologie ansetzt, nämlich dass autotelische Tätigkeiten mit einer spezifischen Erlebnisqualität verbunden sind, und zwar sowohl hinsichtlich Tätigkeitserleben als auch hinsichtlich Befinden. Der Nachteil dieses Ansatzes ist, dass möglichst klare Vertreter dieser Tätigkeits-

---

[29] So sind z.B. die Verschmelzung von Handlung und Bewusstsein und andere Merkmale des Tätigkeitserlebens im Flowzustand auch bei einer Wutreaktion gegeben, ohne dass hier üblicherweise von Flow gesprochen wird, weil der Befindenszustand ein anderer ist.

kategorie untersucht werden müssen, um Zweifel an der flowpsychologischen Relevanz der Befunde möglichst ausschalten zu können.

Im Projekt wurden alle drei Vorgehensweisen benutzt, wobei die Ergebnisse des Zugangs über das Tätigkeitserleben (2. und teilweise auch 3. Zugang) noch nicht vollständig vorliegen. Im folgenden geht es daher um das Befinden im Flow-Quadranten und bei autotelischen Tätigkeiten.

b) Das Befinden im Flowquadranten

Die Anwendung des Quadrantenmodells auf unsere Daten ergibt, dass es zumindest statistisch gesehen erstaunlich gut funktioniert: Den Quadranten entsprechen Befindensmittelwerte, die weitgehend den theoretischen Erwartungen entsprechen, die sich aus den jeweils zugewiesenen Labels (Angst, Langeweile etc.) ergeben. Abb. 3 basiert – um es so auszudrücken, wie tatsächlich vorgegangen wurde – auf den Mittelwerten der individuellen Mittelwerte der individuell z-standardisierten Befindenswerte pro Quadrant. (Der Einfluss personbedingter Varianz ist somit eliminiert; es geht lediglich um die relative Befindlichkeit, bezogen auf den individuellen Befindenshaushalt in der Untersuchungswoche.)

Das Charakteristische des Erlebens im Flow-Quadranten (d.h. bei hohen Anforderungen und grossem Können) ist – wie oben erwartet – eine hohe Positive Aktivierung. NA und Valenz liegen dagegen im oberen Mittelbereich. Exakt das gegenteilige Muster ergibt sich im Langeweile-Quadranten (niedrige Anforderungen, niedriges Können): Das Charakteristische ist hier das Fehlen von Positiver Aktivierung; NA und Valenz liegen im unteren Mittelbereich. Die Befunde für den Angst-Quadranten – und für den ihm gegenüberliegenden Entspannungsquadranten (vgl. Abb. 2) – sind zwar etwas weniger prägnant, jedoch ebenfalls erwartungskon-

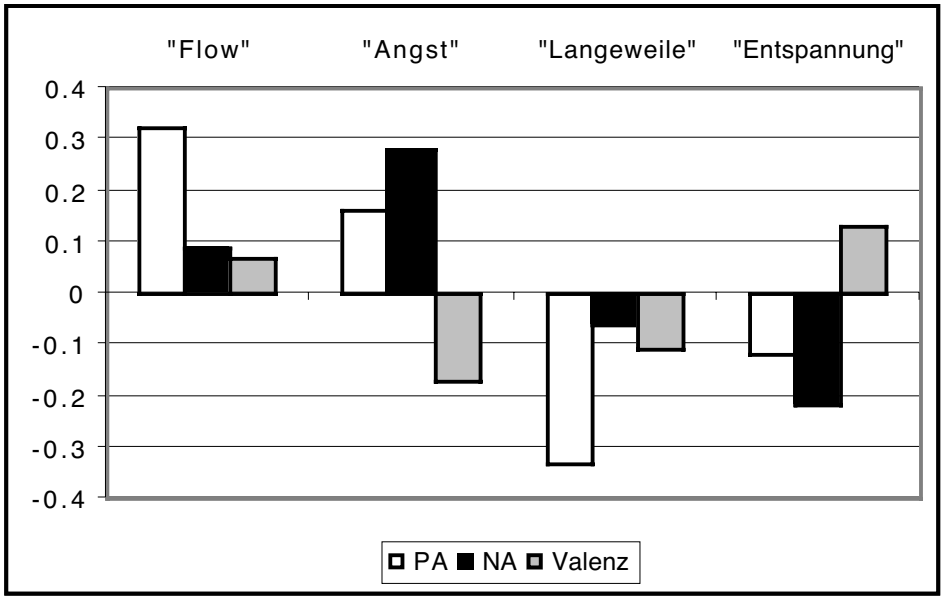

Abb. 3: Befinden in den vier Quadranten über alle Zeitpunkte

form: Der Angst- (oder wahrscheinlich besser: Stress-) Quadrant ist durch eine hohe Negative Aktivierung gekennzeichnet. PA ist ebenfalls, aber deutlich schwächer, erhöht. Es ist zudem der Quadrant mit der niedrigsten Valenz. Wiederum ziemlich genau das Gegenteil trifft für den Entspannungsquadranten zu.

Insgesamt kann man also sagen, dass das scheinbar simple Fragenpaar nach den in einem Alltagsmoment erlebten Anforderungen und dem dabei erlebten Können sowie das gegenseitige Verhältnis der entsprechenden Antworten zumindest im Durchschnitt eine gute Diskriminierung hinsichtlich v.a. PA und NA erlauben, die weitgehend im Sinne der flowtheoretischen Erwartungen ausfallen. Es stellen sich hier natürlich viele spannende Folgefragen. Wohl die wichtigste Frage dieser Art richtet sich darauf, wie diese Diskriminierungsfähigkeit des Quadrantenmodells zu erklären ist. Diese muss ja auf psychologischen Implikationen des Erlebens von Anforderungen und Können (plus eventuell ihrer Interaktion) beruhen. Diesen Fragen geht Regula Pfister im Rahmen ihrer Dissertation mit mehrebenenanalytischen Auswertungen nach, in die sie auch das ursprüngliche Diagonalmodell miteinbezieht. Geht man von einer qualitativen Betrachtung von Abb. 3 aus, so zeigt sich deskriptiv, dass das Erleben von Anforderungen (Flow- und Angstquadrant vs. Langeweile- und Entspannungsquadrant) offenbar gleichzeitig PA *und* NA erhöht. Das Erleben eigenen Könnens (Flow- und Entspannungsquadrant vs. Angst- und Langeweilequadrant) senkt hingegen die Negative Aktivierung – was psychologisch zu erwarten war –, erhöht aber gleichzeitig die Positive Aktivierung, was weniger trivial ist: Wenn wir im Alltag z.B. eine Tätigkeit als anforderungsarm empfinden, sie jedoch subjektiv gesehen gut beherrschen, scheint dies mit weniger Langeweile (mit höherer PA) verbunden zu sein, als wenn wir dabei das eigene Können tief einstufen.

Abb. 3 bezieht sich auf alle Zeitpunkte des Alltags. Wird dieselbe Analyse getrennt für die Arbeit und die Freizeit[30] durchgeführt, zeigt sich ein auffälliger Niveauunterschied: Das mittlere Niveau von PA *und* vor allem von NA ist in der Arbeitszeit deutlich höher als in der Freizeit, bei Valenz ist es umgekehrt. Wenn man die Quadranten je bezüglich PA, NA und Valenz vergleicht, ist aber im wesentlichen dieselbe Abstufung wie in Abb. 3 festzustellen. Zum Beispiel ist PA sowohl bei der Arbeit als auch in der Freizeit im Flow-Quadranten am stärksten und im Langeweilequadranten am niedrigsten, NA im Angst-Quadranten am stärksten und im Entspannungsquadranten am niedrigsten. Die bemerkenswerteste Ausnahme ist, dass die Momente im Flow-Quadranten in den pro Zeitart getrennten Analysen deskriptiv gesehen sogar die höchsten Valenzwerte aufweisen, also höhere Werte als im Entspannungsquadranten – während in Abb. 3 jeweils der Entspannungsquadrant die höchsten Valenzwerte zeigt! Ein weiterer flowpsychologisch äusserst interessanter Befund betrifft PA: Trotz der genannten allgemeinen Niveauunterschiede zwischen Arbeit und Freizeit unterscheidet sich die Ausprä-

---

[30] Unter "Arbeit" werden hier die Zeitpunkte in der Arbeitszeit zusammengefasst. "Freizeit" hingegen umfasst nur jene Zeitpunkte der übrigen Zeit, welche die UPn als *echte* Freizeit empfunden haben. Die restlichen Zeitpunkte (sog. "Obligationszeit") werden hier nicht berücksichtigt. Dasselbe gilt für den nächsten Abschnitt (Abschnitt 4.3.5).

gung der Positiven Aktivierung im Flow-Quadranten zwischen Arbeit und Freizeit nur unwesentlich. Massiv ist hingegen der analoge Unterschied in der Negativen Aktivierung, die in den beiden Zeitarten eine Grössenordnung annimmt, die ungefähr dem Mittelwert der jeweiligen Zeitart entspricht. In der Arbeitszeit erreicht NA dabei im Flow-Quadranten beinahe das Niveau von PA; in der Freizeit hingegen ist im Flow-Quadranten NA um rund .8 (z-Werte!) niedriger als PA.

Diese zeitartspezifischen Befunde bedeuten über Abb. 3 hinausgehend, dass das Charakteristische des Befindens im Flow-Quadranten, das hohe Ausmass an PA, kontextunabhängig festzustellen ist, d.h. für Arbeit *und* Freizeit gilt. NA ist hingegen primär kontextspezifisch ausgeprägt; das Befinden im Flowquadranten ist in dieser Beziehung gegenüber dem Durchschnittsbefinden in der jeweiligen Zeitart nur leicht besser.

Weiter oben wurde gesagt, dass die skizzierten und inzwischen noch etwas präzisierten Befunde "weitgehend" den flowtheoretischen Erwartungen hinsichtlich Befindlichkeit in den vier Quadranten entsprechen. Vor allem zwei potentielle Abweichungen sind zu registrieren: Erstens wird in frühen Schriften von Csikszentmihalyi gesagt, der Flow-Zustand sei mit grossen Glücksgefühlen verbunden. Dies gilt – wie in Abb. 3 und eben auch für die beiden Zeitarten festgestellt – sicher nicht für das Befinden im Flow-Quadranten. Die Momente im Flow-Quadranten – also jene Momente des Alltags, in denen wir Tätigkeiten nachgehen, die (für uns) hohe Anforderungen stellen, denen wir aber mit einem für unseren Alltag überdurchschnittlichen Können begegnen – gehören zwar zu den hinsichtlich Valenz erfreulichsten Momenten des Alltags; lediglich die Momente im Entspannungsquadranten (tiefe Anforderungen, hohes Können) können dabei tendentiell mithalten. Von *grossen* Glücksgefühlen kann aber keine Rede sein. Dies entspricht aber auch der heutigen Auffassung von Csikszentmihalyi (z.B. 1997) über den Flow-Zustand: In diesem Zustand sei man so absorbiert, dass im Bewusstsein "kein Platz" für Glücksgefühle vorhanden sei. Sie würden erst im nachhinein auftreten. Mit dieser revidierten Auffassung sind unsere Befunde vollständig kompatibel.

Die zweite potentielle Einschränkung betrifft das im Flow-Quadranten doch erhebliche Ausmass an NA. Es wurde bereits weiter oben erwähnt, dass manche qualitative retrospektive Beschreibungen nahelegen, dass Flow ein Zustand hoher Positiver Aktivierung sei, bei gleichzeitig fehlender Negativer Aktivierung. Gemäss unseren Befunden ist aber im Flow-Quadranten mit einer zumindest mittleren Negativen Aktivierung zu rechnen, die zudem kontextspezifisch eingefärbt zu sein scheint. Für diese Diskrepanz gibt es verschiedene Erklärungsmöglichkeiten: Zunächst ist an das Problem zu erinnern, dass es ja (noch) nicht gesichert ist, ob es sich beim Befinden im Flow-Quadranten tatsächlich um jenen Zustand handelt, der durch die spezifische Form des Tätigkeitserlebens charakterisiert ist, die üblicherweise mit Flow identifiziert wird. Auch wenn wir dieses (weiter unten zu behandelnde) Problem ausklammern, verbleiben immer noch mindestens zwei Erklärungsmöglichkeiten: Einerseits

könnten jene qualitativen Berichte durch retrospektive Idealisierungen entstellt sein – ein in der modernen Kognitionspsychologie der Befragung gut bekannter Vorgang. Anderseits könnte es sich bei jener Erhöhung von NA auch um einen Methodeneffekt handeln: Es liegt in der Natur der ESM, dass ein allfälliger Flow-Zustand durch das Signal abgebrochen wird. Obwohl die UPn in unserer Untersuchung ausdrücklich instruiert wurden, möglichst den Moment *unmittelbar vor dem Signal* zu beschreiben (vgl. Abschnitt 3.1.1), ist es denkbar, dass dies nicht wirklich gelingt: Mit dem Versuch, den vor einigen Sekunden oder Minuten vergangenen Moment zu rekonstruieren, interferieren vielleicht negativ aktivierende Rahmenbedingungen, die im Moment zwar "vergessen" sind, in der Reflexion auf den Moment jedoch "eigentlich" dazu gehören. Um zu überzeugen, müsste diese Erklärung aber auch deutlich machen, warum der postulierte Effekt bei der Positiven Aktivierung nicht ebenfalls greift. Eine inhaltliche Erklärung ist jedenfalls beim gegenwärtigen Stand des Wissens nicht vollständig auszuschliessen: Ein Gleichgewicht von Anforderungen und Können ist ja potentiell immer gefährdet, die Möglichkeit eines Scheiterns nie ganz ausgeschlossen. Je nach Ernsthaftigkeit der Leistungssituation (z.B. bei der Arbeit im Unterschied zur Freizeit) kann aber mögliches Scheitern mit mehr oder weniger schwerwiegenden negativen Konsequenzen verbunden sein, was durchaus als ein gewisses (kontextspezifisches) Ausmass negativer Grundspannung auch Spuren im Erleben hinterlassen könnte. Welche der beiden Erklärungen zutrifft, ist mit der Untersuchung des Befindens im Flow-Quadranten allein nicht zu entscheiden.

c) Das Befinden bei autotelischen Tätigkeiten

Um in dieser (und anderen) Frage(n) weiterzukommen, ist offensichtlich eine andere Forschungsstrategie notwendig als die Analyse des Befindens im Flow-Quadranten. Wie früher angemerkt (vgl. oben b, Forschungszugang 3) scheint es notwendig zu sein, wieder an den Ursprung der Flow-Psychologie (Csikszentmihalyi, 1975) zurückzukehren und – diesmal mit der ESM, nicht mit retrospektiven Interviews – das Erleben von autotelischen Tätigkeiten zu analysieren. In diesem Sinne wurden im Rahmen des Projekts – unter Leitung von Martin Venetz – drei Gruppen von Sportlern untersucht, nämlich engagierte Felskletterer und Felskletterinnen (untersucht durch Steff Aellig und Barbara Merz Kägi), die ja auch bei Csikszentmihalyi (1975) eine wichtige Rolle spielen, ferner Gleitschirmflieger/innen (untersucht durch Birgit Hartmann, Claudia Keller, Aline Splisgardt und Rahel Winkler) und schliesslich Snowboardfahrer/innen (untersucht von Olivier Meyenhofer, Susanne Brühlmann und Corina Spitzer).[31] Weiter wurde durch Nicole Foppa und Katrin Roduner das Befinden von Ordensleuten bei sogenannten spirituellen Tätigkeiten analysiert. Als Bezugsbasis diente immer das Erleben im "normalen" Alltag (individuelle z-Standardisierung).

---

[31] Die Untersuchung der Snowboardgruppe wurde eben erst abgeschlossen; die entsprechenden Daten sind daher noch nicht in die, in Abschnitt 3.2 beschriebene Gesamtstichprobe integriert.

Die Befunde über das Klettern und Fliegen sprechen eine klare Sprache: Diese Sportarten sind ganz eindeutig durch eine *extrem* hohe Positive Aktivierung gekennzeichnet (mittlere z-Werte deutlich über 1.0), während NA und Valenz je eine leicht überdurchschnittliche Ausprägung aufweisen. Es handelt sich also – abgesehen von einer massiven Erhöhung von PA – exakt um dasselbe Muster, das sich in Abb. 3 für das Erleben im Flow-Quadranten ergab.

Bei den spirituellen Tätigkeiten sieht die Situation etwas anders aus: PA ist zwar ebenfalls etwas höher als in Abb. 3, gleichzeitig ist aber NA fast im selben Ausmass *unter*durchschnittlich und Valenz *über*durchschnittlich ausgeprägt. Hier findet sich also ein Zustand, der im Circumplex in das "ideale Kreissegment" fällt: Hohe Positive Aktivierung verbunden mit einem weitgehenden Fehlen Negativer Aktivierung bei entsprechend hoher Valenz.

Eine Art Zwischenstellung nimmt Snowboarden ein: In Bezug auf PA ergibt sich ein tendentiell ähnlicher Befund wie beim Klettern und Fliegen. NA und Valenz entsprechen aber eher den Verhältnissen bei den spirituellen Tätigkeiten.

d) Schlussfolgerungen

Obwohl die Befunde zu den flowspezifischen Tätigkeitsmerkmalen noch ausstehen, sind doch einige Schlussfolgerungen möglich: 1.) Das Spezifische der Befindlichkeit im Flow-Zustand scheint klar in einer hohen Positiven Aktivierung zu bestehen. Dies gilt nicht nur, wenn man vom Quadrantenmodell ausgeht; es zeigt sich auch, wenn das Befinden bei autotelischen Tätigkeiten direkt, also ohne Umweg über das Quadrantenmodell, untersucht wird. Hier ist auch an die Befunde in Abschnitt 4.3.3 zum Befinden bei sportlichen und Hobbytätigkeiten zu erinnern. Hohe Positive Aktivierung ist damit mindestens eine notwendige Bedingung des Flowzustandes. Ob es sich dabei auch um eine (im logischen Sinne) hinreichende Bedingung handelt, ist allerdings noch offen. 2.) Das Quadrantenmodell – ein sehr "liberaler" Zugang zu Flow, wie oben erwähnt – scheint *der Tendenz nach* (aber nur der Tendenz nach) tatsächlich jenen Befindenszustand zu betreffen, den wir auch bei autotelischen Tätigkeiten wie Klettern und Gleitschirmfliegen finden. Dies zeigt sich auch bei der Anwendung des Quadrantenmodells auf die Kletterdaten: Die meisten reinen Kletterzeitpunkte (also ohne z.B. Standplatzsicherung, Abseilen etc.) fallen in den Flow-Quadranten. 3.) Die Ausprägung von NA scheint von (Flow-) Tätigkeit zu Tätigkeit zu variieren. Die Vermutung liegt nahe, dass dies etwas mit der Natur der Tätigkeit zu tun hat, wie das weiter oben ("Ernsthaftigkeit der Leistungssituation") angedeutet wurde. Bei spirituellen Tätigkeiten und – sicher eine ganz andere Tätigkeit, aber in dieser Beziehung vielleicht vergleichbar – beim Snowboardfahren steht (in einzelnen Momenten) nur wenig auf dem Spiel. Die Positive Aktivierung ist hier mit wenig Negativer Aktivierung verbunden[32], die erlebte Valenz ist relativ hoch. (Zu dieser Kategorie gehören wohl auch die in Abschnitt 4.3.3 genannten Freizeittätigkeiten.) Demgegenüber steht

[32] NA ist aber nicht *extrem* unterdurchschnittlichlich ausgeprägt; ein – im Vergleich zum sonstigen Alltag – bestimmtes Ausmass an Negative Aktivierung ist also durchaus vorhanden.

das Klettern und Gleitschirmfliegen mit einer mittleren Negativen Aktivierung (und Valenz). Die Ernsthaftigkeit dieser Leistungssituationen bedarf wohl keines Kommentars; die Gefährdung hält sich aber normalerweise in Grenzen und steht meist unter eigener Kontrolle (z.B. Wahl der Route, Rückzug). Wenn man auch noch die Befunde zum Quadrantenmodell in der Arbeitszeit beiziehen darf, dann gäbe es auch noch einen dritten Fall, nämlich hohe Positive Aktivierung verbunden mit beinahe so hoher Negativer Aktivierung. Bei Leistungssituationen im Arbeitsbereich steht ja oft sehr viel auf dem Spiel, wobei vieles – oft bereits die Tatsache, dass man arbeitet – nicht unter eigener Kontrolle steht. Die Abgrenzung zu negativ erlebtem Stress wird dann aber zu einem interessanten neuen Problem.

Diese Gedanken sind vorläufiger Natur. Sie laufen darauf hinaus, dass man – wie z.B. bereits Rea (1993) auf der Basis der Theorie von Apter vorgeschlagen hat – qualitativ verschiedene Formen von Flow unterscheiden muss. Bei unserer Sichtweise wären es – mit fliessenden Übergängen – drei, die man auch an drei unterschiedlichen Positionen auf dem Circumplex festmachen könnte. Der Circumplex würde dabei noch eine zusätzliche Differenzierung implizieren: Vorausgesetzt, die Positive Aktivierung ist tatsächlich die zentrale notwendige und hinreichende Bedingung des Flowzustandes, dann wäre extremer Flow nur möglich bei mittlerer Negativer Aktivierung[33] (und beschränkter Valenz) – was zu unseren früheren Überlegungen zum momentanen und langfristigen Glück nochmals einen weiteren Apekt hinzufügt.

Bei alldem ist aber zu beachten, dass die weiter oben besprochene methodische Erklärung der tätigkeitsspezifisch variierenden Negativen Aktivierung noch nicht völlig eliminiert werden kann. Hier – und in den anderen angesprochenen Fragen – werden die laufenden Analysen der Merkmale des Tätigkeitserlebens sicher noch zusätzliche Klarheit verschaffen.

4.3.5 Befinden in Arbeits- und Freizeit

Wie in Abschnitt 2 erläutert, stand mit am Ausgangspunkt dieses Projekts das sogenannte flowpsychologische Paradox der Arbeit. Es besagt, dass im Alltag des modernen Menschen zwar die Arbeit – und nicht etwa die Freizeit – der Hauptlieferant positiver Gefühle (≈ Flow-Erlebnisse) sei, dass aber trotzdem die Freizeit der Arbeit vorgezogen werde. Diese paradoxe Situation wird von Csikszentmihalyi durch ein für die heutige Zeit typisches soziokulturelles Vorurteil *gegen* Arbeit erklärt, das dem Menschen den Zugang zur Realität der Gefühle verstelle (vgl. z.B. Csikszentmihalyi, 1992, S. 208ff.; 1997, S. 49ff.). Diese Sicht der Dinge basiert auf einem argumentationslogisch sehr komplexen Befundmuster, das sich in einer ESM-Untersuchung von Csikszentmihalyi und LeFevre (1989) auf der Basis des Quadrantenmodells gezeigt hatte. Ein genaueres Studium dieses Befundmusters (vgl. im Detail Schallberger & Pfister, im Druck) weckte in uns die Vermutung, dass erstens dieses Paradox der Arbeit

---

[33] Das Kreismodell besagt, dass PA nur bei mittlerer NA eine maximale Ausprägung erreichen kann (siehe Abb. 1).

sich auch ohne Rekurs auf die flowpsychologischen Annahmen des Quadrantenmodells formulieren lässt, und zweitens, dass es sich zudem ohne spekulativen Rückgriff auf ein soziokulturelles Vorurteil, das uns den Blick auf die "wahre" Quelle positiver Gefühle verstellt, verstehen lässt. Der Grundgedanke war dabei (vgl. a.a.O.; auch weiter oben, Abschnitt 2), dass die Arbeit zwar tatsächlich eine Hauptquelle positiver Gefühle darstellt, nämlich jener, die den positiven Pol der Dimension Positive Aktivierung ausmachen. Im Rahmen des Circumplex-Modells affektiver Zustände gibt es jedoch noch einen zweiten, vom ersten unabhängig auftretenden Typ positiver Gefühle, nämlich jene, die mit der Abwesenheit Negativer Aktivierung einhergehen. Aufgrund des Befundmusters von Csikszentmihalyi und LeFevre (1989) nahmen wir an, dass sich in dieser Dimension Freizeit als der Arbeit überlegen erweisen dürfte. Nimmt man noch den inzwischen (in Abschnitt 4.2.3) berichteten Befund hinzu, dass die Valenz eines Alltagsmoments primär durch die Abwesenheit Negativer Aktivierung bestimmt ist, dann wird wohl überdeutlich, worin das Paradox der Arbeit wurzeln könnte: Wenn Arbeit – im Vergleich zur Freizeit – gleichzeitig durch hohe Positive *und* Negative Aktivierung gekennzeichnet ist, dann ist es bereits auf der Basis der Erlebnisrealität des Alltags selbst durchaus einsichtig, dass Freizeit der Arbeit vorgezogen wird. Wenn dies so ist, muss es aber ein analoges, konträr strukturiertes Paradox der Freizeit geben: Freizeit wäre dann zwar Hauptquelle positiver Gefühle im Sinne der Abwesenheit Negativer Aktivierung, und damit ebenfalls Hauptquelle des momentanen Wohlbefindens im Sinne der aktuellen Valenz. Da sie aber gleichzeitig durch einen gewissen Mangel an Positiver Aktivierung gekennzeichnet wäre, wäre das Befinden in der Freizeit nicht ungeteilt positiv: Eine gewisse "Schalheit" im Sinne einer Tendenz zur Langeweile wäre mit ihr verbunden – eine Annahme, von deren Richtigkeit ja die Freizeitindustrie schon lange überzeugt zu sein scheint und mit entsprechenden Angeboten auszunützen versucht (was in Stichworten wie "Erlebnisparks", "Aktiv-" und "Erlebnisferien", die die Positive Aktivierung ansprechen, zum Ausdruck kommt).

Bereits in den früheren Abschnitten gab es schon viele indirekte Hinweise darauf, dass die eben skizzierte Auffassung vom Kern des Paradoxes der Arbeit (und des Paradoxes der Freizeit) richtig ist.[34] Sie hält auch einer direkten Überprüfung stand. Methodisch wurde dabei so vorgangen, dass zunächst für jedes Individuum durchschnittliche Differenzen zwischen dem Befinden in Arbeit und Freizeit bestimmt und als Effektgrössen d ausgedrückt wurden (zu den Operationalisierungen der Begriffe Arbeit und Freizeit vgl. Fussnote in Abschnitt 4.3.4 b). In einem zweiten Schritt wurden dann die mittlere Effektgrössen für die gesamte Untersuchungsstichprobe berechnet.[35] Sie betragen (Freizeit minus Arbeit) für PA -.34 (s = .63), für NA -.94 (s = .70) und für Valenz .63 (s = .66) und sind alle signifikant von Null verschieden.

---

[34] Beispielsweise war im vorigen Abschnitt von Niveauunterschieden in PA, NA und Valenz in den vier Quadranten zwischen Arbeit und Freizeit die Rede. Allerdings darf man daraus noch nicht direkt auf das Ausmass der Unterschiede zwischen Arbeit und Freizeit schliessen, weil die vier Quadranten in Arbeit und Freizeit sehr unterschiedlich häufig auftreten (vgl. weiter unten).

[35] Der Analyse in Schallberger und Pfister (im Druck) liegt ein wesentlich einfacheres Vorgehen zu Grunde, das aber inhaltlich zu denselben Schlüssen führt.

Dies heisst, dass Freizeit durchschnittlich durch eine deutlich niedrigere Positive Aktivierung, sehr deutlich niedrigere Negative Aktivierung und höhere Valenz gekennzeichnet ist als Arbeit. Wie die angegebenen Streuungen zeigen, gibt es dabei grosse interindividuelle Unterschiede. Im Durchschnitt (und darauf bezieht sich ja das Paradox der Arbeit) treffen unsere Hypothesen aber klar zu: Arbeit ist die Hauptquelle positiver Gefühle im Sinne von PA, Freizeit dagegen von positiven Gefühlen im Sinne von NA – und wegen des engen Zusammenhangs von NA und Valenz – auch von aktueller Valenz. Die Befundstruktur gilt im wesentlichen auch für alle Untersuchungsgruppen je einzeln – mit der einzigen Ausnahme, dass für die Klostergruppe das PA-Gefälle zwischen Arbeit und Freizeit noch deutlicher zu Gunsten der Arbeit ausfällt als in den anderen Gruppen. Wieweit hier eine Rolle spielt, dass bei dieser Gruppe noch eine spezifische Zeitart, die sogenannte "spirituelle Zeit", von Arbeit und Freizeit unterschieden wurde, bedarf noch der Abklärung.

Die Berufsarbeit ist also für den modernen (Durchschnitts-) Menschen tatsächlich die Hauptquelle Positiver Aktivierung, aber eben auch – und noch deutlicher – die Hauptquelle Negativer Aktivierung. Diese Struktur des Paradoxes der Arbeit bzw. die konträre Struktur des "Paradoxes der Freizeit" hat nun eine ganze Reihe vielschichtiger Konsequenzen, von denen einige zum Abschluss noch skizziert seien. Sie bilden Gegenstand z.T. noch laufender empirischer Abklärungen:

1.) Wie weiter oben angedeutet, wird der Befund von Csikszentmihalyi und LeFevre (1989) zum Paradox der Arbeit auch so formuliert, dass für den modernen Menschen die Berufsarbeit die Hauptquelle von Flow-Erlebnissen darstelle. Diese Aussage stützt sich darauf, dass man sich in der Arbeitszeit sehr viel häufiger im Flow-Quadranten befindet als in der Freizeit. Dieser Befund zeigt sich auch in unseren Daten: Die Zeitpunkte der Arbeitszeit fallen relativ gesehen sehr viel häufiger in den Flow-Quadranten als in der Freizeit, aber auch sehr viel häufiger in den Angst-Quadranten. Anderseits sind in der Freizeit der Langeweile- und Entspannungsquadrant übervertreten. Der Grund für diese Sachverhalte ist (vgl. Abb. 2), dass in der Arbeitszeit durchschnittlich sehr viel höhere Anforderungen erlebt werden als in der Freizeit. Das alltägliche Kompetenzerleben ("erlebtes Können") unterscheidet sich hingegen erstaunlicherweise verhältnismässig wenig zwischen Arbeit und Freizeit.

Der Flow-Quadrant allein ist aber – wie bereits mehrfach gesagt wurde – noch keine wirklich ausreichende Basis, um von Flow-Erlebnissen zu sprechen. Auf diesem Hintergrund geht unser Befund, dass Arbeit im Alltag des modernen Menschen die Hauptquelle Positiver Aktivierung ist, schon einen deutlichen Schritt weiter, wenn man berücksichtigt, dass starke PA auch ein auffälliges Merkmal autotelischer Tätigkeiten ist. Da aber die ebenfalls sehr hohe Negative Aktivierung noch eine Unklarheit darstellt, bleibt die Auswertung der flowrelevanten erlebten Tätigkeitsmerkmale abzuwarten, bevor etwas Präzises zur Beziehung von Arbeit und Flow gesagt werden kann.

2.) Unabhängig von diesen flowpsychologischen Problemen und darüber hinaus drängt sich natürlich die Frage auf, welche Relevanz PA und NA für das Arbeits- und Freizeiterleben zukommt. Im Rahmen der Daten einer Pilotstudie wurde diese Frage im Hinblick auf das Kriterium der Arbeitszufriedenheit (operationalisiert via die Skala "Allgemeine Arbeitszufriedenheit", die in Baillod & Semmer, 1994, beschrieben ist) näher untersucht. Dabei zeigt sich, dass die durchschnittliche PA in der Untersuchungswoche *die* entscheidende Rolle spielt, während NA nur von geringer Bedeutung ist. Das Analoge zeigt sich auch in den Daten des Projekts, wobei eine gänzlich andere Operationalisierung der Arbeitszufriedenheit zur Anwendung kam.[36]

Ähnlich sind die Befunde, wenn PA und NA im Arbeitsalltag mit anderen konventionellen Indikatoren der individuellen Ausrichtung auf die Berufsarbeit in Beziehung gesetzt werden, wie z.B. mit Organisationalem Commitment, Job- und Work-Involvement. Christina Hefti hat im Hinblick auf diese Frage eine Stichprobe von Personen untersucht, in der eine besonders grosse Streuung dieser Variablen erwartet werden kann, nämlich Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter von sozialen, humanitären und entwicklungspolitischen Organisationen. Auch hier sprechen die (eigentlich aber differenzierteren) Befunde dafür, dass das entscheidende Charakteristikum die Positive Aktivierung im Arbeitsalltag ist.

All diese Befunde zeigen, dass mit der Positiven Aktivierung ein ganz entscheidendes Merkmal einer subjektiv befriedigenden, engagierten Arbeitstätigkeit gefunden worden ist. Auf diesem Hintergrund stellt sich natürlich (auch) die Frage nach der Relevanz von PA für die (objektive) Arbeitsleistung. Im Projekt liegen dazu keine Angaben vor. Immerhin ist aber von den oben genannten konventionellen Korrelaten von PA (Zufriedenheit, Commitment und Involvement) bekannt, dass sie in einem positiven Zusammenhang mit dieser Arbeitsleistung stehen. Ferner sind im Zusammenhang mit dem in der Einleitung erwähnten neuen Interesse an positiven Emotionen verschiedene Literaturübersichten über die Rolle solcher Emotionen für die Leistung erstellt worden. Diese Übersichten leiden allerdings darunter, dass im Circumplex unterscheidbare Typen positiver affektiver Zustände manchmal nicht sauber getrennt werden. Wenn man dies berücksichtigt, kommt man weitgehend zu einem positiven Schluss: PA scheint eine wichtige Vorbedingung guter Leistungen darzustellen, und zwar nicht nur aufgabenbezogen, sondern z.B. auch für das, was man heute oft "organizational citizenship behavior" nennt und als Grundbedingung für eine leistungsfähige Organisation betrachtet.[37]

4.) Ein weites Feld von Fragen eröffnet sich (auch), wenn man analog die Aufmerksamkeit auf die Rolle von PA (und NA) für das Freizeiterleben richtet. Während man das PA-Defizit

---

[36] Es handelt sich um die Zufriedenheitsfragen aus dem Arbeitsbeschreibungs-Bogen (ABB) von Neuberger und Allerbeck (1978), wobei als Indikator der Allgemeinen Arbeitszufriedenheit der erste unrotierte Faktor benutzt wurde (vgl. AB2).

[37] In diesem Zusammenhang sei auch auf die noch laufende Untersuchung von Simone Schuhmacher und Isabelle Stöckly hingewiesen, die die Rolle objektiv und subjektiv beurteilter Merkmale der Arbeitssituation für das aktuelle Befinden untersuchen. Sie stützen sich dabei auf ein gängiges Instrument der Arbeitsanalyse.

in der normalen Freizeit in einer Arbeitswoche noch gut mit ihrer Erholungsfunktion in Verbindung bringen kann, stellt es im Zusammenhang mit dem Wochenende und – vor allem – mit den Ferien ein potentielles Problem dar. Vorläufige Auswertungen unserer Daten über Arbeits- und Ferienwochen (durchgeführt von Barbara Böitj, Katrin Gossner, Pascale Naville und Farima Sadeghi-Hessamfar) zeigen, dass zumindest im Durchschnitt in der Ferienwoche ein ähnliches Ausmass an PA wie in der Arbeitswoche erreicht wird. Inwiefern dabei die untersuchte Ferienart (meist Wintersportferien) eine Rolle spielt, muss noch durch differenziertere Auswertungen geklärt werden. Die Analyse des Naturerlebens durch Katharina Albertin, Christina Gunsch und Barbara Kappeler zeigt jedenfalls, dass der Aufenthalt und die körperliche Betätigung in der Natur eine zentrale Quelle von PA darstellt.[38]

4.3.6 Die Rolle von PA und NA in Arbeit und Freizeit für das habituelle Wohlbefinden

In Abschnitt 4.2.5 wurde die Bedeutung von PA und NA für das habituelle Wohlbefinden untersucht. Dabei zeigte sich, dass die in Bezug auf das aktuelle Wohlbefinden so auffällige asymmetrische Bedeutung von PA und NA sich im Hinblick auf das habituelle Wohlbefinden abschwächt. Bei einer Differenzierung des habituellen Wohlbefindens in eine kognitive und eine affektive Komponente zeigte sich zudem, dass sich die dominante Bedeutung von NA auf die kognitive Komponente beschränkt, während die affektive Komponente sogar ausschliesslich mit PA zusammenhängt. Auf der andern Seite ist ein Hauptergebnis des Abschnitts 4.3.5, dass PA und NA in Arbeit und Freizeit höchst unterschiedlich ausgeprägt sind: Arbeit ist gegenüber der Freizeit durch ein deutlich höheres Niveau von PA und NA charakterisiert. Auf diesem Hintergrund stellt sich die Frage, welche Rolle dem Erleben Positiver und Negativer Aktivierung in der Arbeit bzw. in der Freizeit für das habituelle Wohlbefinden zukommt. Haben z.B. "Arbeits-PA" und "Freizeit-PA" dieselbe Bedeutung für das Wohlbefinden? Dieser Frage wird im folgenden ebenfalls (wie in Abschnitt 4.2.5) regressionsanalytisch nachgegangen.

Betrachtet man die Ergebnisse der entsprechenden Analysen in Tab. 3 bestätigen sich zunächst die allgemeinen Befunde von Abschnitt 4.2.5, dass das allgemeine habituelle Wohlbefinden mit PA und v.a. NA, die kognitive Komponente ausschliesslich mit NA und die affektive Komponente ausschliesslich mit PA zusammenhängt. Es ergeben sich aber zusätzlich prägnante Differenzierungen: Das allgemeine Wohlbefinden hängt nur mit der PA in der Arbeit (nicht aber jener in der Freizeit) und mit der NA in der Freizeit (nicht aber jener in der Freizeit) zusammen. Diese Asymmetrie der Rolle von Arbeit von PA und NA in der Arbeit bzw. in der Freizeit zeigt sich auch bei der affektiven Komponente des Wohlbefindens, wo nur der Regressionskoeffizient von PA in der Arbeit Signifikanz erreicht. Bei der kognitiven

---

[38] Diese Untersuchung über das Naturerleben wurde eben erst abgeschlossen, und die entsprechenden Daten sind noch nicht in die in Abschnitt 3.2 beschriebene Gesamtstichprobe integriert.

Komponente trifft das Analoge für die NA in der Freizeit zu, jedoch kann der Koeffizient von NA in der Arbeit zumindest als statistische Tendenz ($p < 10$ %) gewichtet werden.

Tab. 3: Die Abhängigkeit des habituellen Wohlbefindens von PA und NA in Arbeit bzw. Freizeit

		Wohl-befinden	kognitive Komponente	affektive Komponente
Arbeit:	PA	.19*	.02	.26**
	NA	-.05	$-.15^{T}$	.12
Freizeit:	PA	.06	.06	.02
	NA	-.27**	-.23**	-.13

Anmerkungen: Angegeben sind Betas; ^{T}, *,**,***: $p < 10\%, 5\%, 1\%, 0.1\%$

Diese Befunde sind nun höchst bemerkenswert: Am günstigen beschreiben jene UPn ihr habituelles Wohlbefinden, die einer positiv aktivierenden Arbeit nachgehen und in der Freizeit ein niedriges "Stressniveau" aufweisen. NA in der Arbeit und vor allem PA in der Freizeit scheinen dagegen weitgehend bedeutungslos zu sein. Hier ergibt sich offensichtlich ein direkter Bezug zu der in Abschnitt 2 dargestellten Theorie latenter Funktionen der Arbeit von Marie Jahoda. Die von der Arbeit vermittelte Positive Aktivierung, die sich im Alltagserleben wegen der gleichzeitig vorhandenen Negativen Aktivierung im momentanen Wohlbefinden nur peripher niederschlägt, erweist sich auf der Ebene des habituellen Wohlbefindens als entscheidend.

Auch dieser Befund bedarf natürlicher weiterer Differenzierung. So stellt sich zum Beispiel die Frage, ob bei Personen, die engariert Freizeittätigkeiten nachgehen (z.B. die untersuchten Hobbysportler), diese Irrelevanz der Positiven Aktivierung in der Freizeit ebenfalls festzustellen ist. Ferner stellt sich die Frage nach der Situation der Arbeitslosen, der im Rahmen des Projekts von Karin Graf nachgegangen wurde. In Abschnitt 4.3.2 wurde erwähnt, dass sich das Durchschnittsbefinden der erwerbslosen und der erwerbstätigen Personen nicht signifikant unterscheidet. Was jedoch bei einer entsprechenden Analyse auffällt, ist, dass bei der Gruppe der Arbeitslosen der Zusammenhang zwischen PA und habituellem Wohlbefinden sehr viel stärker ausgeprägt ist als es gemäss Abschnitt 4.2.5 in der Gesamtstichprobe der Fall ist. Dies ist auf dem Hintergrund von Tab. 3 sehr verständlich: Für die Befindlichkeit einer erwerbslosen Person ist ganz entscheidend, ob sie in ihrer "Freizeit" über Tätigkeiten verfügt, die positiv aktivierend sind – etwas, was für eine erwerbstätige Person mit der Arbeit (zumindest im Durchschnitt) sozusagen automatisch "mitgeliefert" wird.

4.3.7 Bilanz und Ausblick

Der Abschnitt 4.3 war der Frage nach Bedingungen – oder wegen der oft nicht entscheidbaren Kausalitätsfrage vorsichtiger ausgedrückt – nach Korrelaten des aktuellen Befindens gewidmet. Dazu wurde zunächst (Abschnitt 4.3.1) ein Bezugsrahmen eingeführt, in dem die Vielfalt verschiedener Kategorien von Korrelaten aufgelistet und systematisiert wurde. Parallel zur Unterscheidung von "personbedingter" und "situationsbedingter" Varianz in Abschnitt 4.2.2 lassen sich insbesondere "personkorrelierte" und "aktuelle" Korrelate des aktuellen Befindens unterscheiden. Die geprüften personkorrelierten Korrelate (soziobiographische Merkmale, Merkmale der subjektiven Lebenssituation und Persönlichkeit im persönlichkeitspsychologischen Sinne) zeigen substantielle Beziehungen zum aktuellen Befinden (Abschnitt 4.3.2). Dasselbe gilt für aktuelle Korrelate, was v.a. am Beispiel der Zeit (Wochentag, Tageszeit) und der gerade ausgeübten Tätigkeit illustriert wurde (Abschnitt 4.3.3). Abschnitt 4.3.4 befasst sich dann mit der Erlebnisqualität "Flow", der in den theoretischen Vorüberlegungen zum Projekt ein besonderer Stellenwert zukam (vgl. Abschnitt 2). Die verschiedenen Untersuchungen, die dazu durchgeführt wurden, weisen alle darauf hin, dass – wie erwartet – das Spezifische dieser Erlebnisqualität in einer starken Positiven Aktivierung besteht. Die Beziehung zur Negativen Aktivierung ist hingegen noch nicht ganz klar. Es scheint, dass unter diesem Aspekt verschiedene Typen von flowähnlichen Zuständen zu unterscheiden sind. Wie ebenfalls erwartet, gibt es schliesslich massive Unterschiede im Befinden in Arbeit und Freizeit (Abschnitt 4.3.5), die erlauben, das sogenannte Paradox der Arbeit neu zu formulieren: Arbeit ist im Alltag der Hauptlieferant Positiver Gefühle im Sinne von PA, gleichzeitig aber auch die Hauptquelle negativer Gefühle im Sinne von NA. Es ist daher bereits aus dieser Erlebnisrealität heraus zu verstehen, warum im Alltag die Freizeit der Arbeit vorgezogen wird. Es braucht keinen Rekurs auf ein soziokulturelles Vorurteil gegen Arbeit, das uns den Blick auf die Erlebnisrealität verstellt, wie es von Csikszentmihalyi vorgeschlagen wird (vgl. Abschnitt 2). Der genannte Befund hat aber eine Kehrseite, die in einem analogen, konträr strukturierten Paradox der Freizeit besteht: Das Erleben der Freizeit ist nicht uneingeschränkt positiv. Es fehlt ihr (im Durchschnitt) an Positiver Aktivierung. In Abschnitt 4.3.6 schliesslich wurde auf diesem Hintergrund gefragt, wie sich PA und NA in der Arbeit bzw. in der Freizeit zum habituellen Wohlbefinden verhalten. Bemerkenswerterweise ist das allgemeine Wohlbefinden lediglich von der Positiven Aktivierung *in der Arbeit* und (mit umgekehrtem Vorzeichen) der Negativen Aktivierung *in der Freizeit* abhängig. NA in der Arbeit und PA in der Freizeit sind hingegen praktisch bedeutungslos! Entsprechend zeigt sich, dass das Wohlbefinden von erwerbslosen Personen eine ganz zentrale Quelle darin hat, ob ein analog positiv aktivierendes Substitut für die Berufsarbeit verfügbar ist. Damit wird aber auch – wie in Abschnitt 2 vermutet – eine genuin psychologische Erklärung für zumindest eine der latenten Funktionen der Berufsarbeit im Sinne von Marie Jahoda sichtbar: Arbeit wird zwar wegen der durchschnittlich damit verbundenen Negativen Aktivierung im Alltag als deutlich unange-

nehmer erlebt als Freizeit. Sie stellt aber gleichzeitig die zentrale Quelle der für das habituelle Wohlbefinden notwendigen Positiven Aktivierung dar.

Natürlich werfen auch die in Abschnitt 4.3 besprochenen Themen viele Folgefragen auf. Sie wurden zum Teil schon angesprochen und sollen hier nicht im einzelnen wiederholt werden. Eine ganz zentrale Frage betrifft jene nach den Bedingungen Positiver und Negativer Aktivierung. Warum ist eine bestimmte Tätigkeit positiv und/oder negativ aktivierend? Sind bei Arbeits- und Freizeittätigkeiten dieselben Bedingungen von Bedeutung, und kommt der Unterschied zwischen Arbeit und Freizeit nur deswegen zustande, weil (dieselben) Bedingungen in Arbeit und Freizeit in unterschiedlichem Ausmass auftreten? Oder resultiert der Befindensunterschied zwischen Arbeit und Freizeit aus qualitativ verschiedenen "Gesetzmässigkeiten"? Offensichtlich handelt es sich bei diesen Fragen bzw. den entsprechenden Antworten um *den* Schlüssel für ein tieferes Verständnis der Rolle von Arbeit *und* Freizeit, sei es auf der Ebene des aktuellen, sei es auf der Ebene des habituellen Wohlbefindens – aber auch um *den* Schlüssel für anwendungsorientierte Folgeprobleme. Diese Fragen bilden einen zentralen Fokus laufender Auswertungen.

5. Schlussbemerkung

Ziel des in diesem Bericht beschriebenen Projekts ist es, das Befinden im Alltag zu untersuchen und nach seinen Bedingungen und Konsequenzen zu fragen. Der vorliegende Bericht gibt einen ersten Überblick über die Anlage, Durchführung und erste, zum Teil noch vorläufige Ergebnisse. Es kann nicht Ziel sein, die vielfältigen Einsichten, die das Projekt bereits im jetzigen Zeitpunkt vermittelt, zusammenfassen zu wollen. Kurzzusammenfassungen finden sich einerseits in der einleitenden Zusammenfassung (S. 3) und anderseits in den bilanzierenden Abschnitten 4.1.8 (S. 35), 4.2.6 (S. 45) und 4.3.7 (S. 70) des Ergebnisteils.

Hier sei lediglich festgehalten, dass sich der Projektansatz praktisch in jeder Hinsicht ausserordentlich gut bewährt hat. Dieser Ansatz hebt sich vor allem in drei Hinsichten von analogen Forschungsprojekten ab: Erstens kommt ein mehrdimensionales Befindlichkeitsmodell zum Einsatz. Zweitens wird mit der Experience Sampling Method (ESM) gearbeitet, also das Befinden *direkt im Alltag* untersucht. Drittens steht eine wesentlich grössere Stichprobe zur Verfügung, als es in üblichen Zeitstichprobenuntersuchungen der Fall ist. Dabei werden auch ungewöhnliche Teilgruppen/Tätigkeiten berücksichtigt, die theoretisch von besonderem Interesse sind. In allen drei Hinsichten lässt sich rückblickend eine positive Bilanz ziehen: Das mehrdimensionale Befindlichkeitsmodell liefert eine Fülle von Differenzierungen bei der Beschreibung des Alltagsbefindens, die bei der üblichen Arbeit mit einem globalen Indikator des Wohlbefindens ("well-being") nicht möglich sind. Analoges gilt – noch in verstärktem Masse – für den Einsatz der ESM. Beispielsweise machen die berichteten Befunde eindrücklich klar, dass konventionelle Befindensindikatoren nicht einfach als Spiegel des Alltagsbefindens betrachtet werden dürfen. Zudem zeigte sich, dass die gängige Praxis, konventionelle Befunde, die sich auf interindividuelle Unterschieden beziehen, auch als Ausdruck intraindividuell gültiger Sachverhalte zu interpretieren, ein reines Lotteriespiel darstellt: Manchmal treffen solche Schlüsse zu, manchmal nicht. Interessiert man sich für das effektive Befinden im Alltag und seine Regelhaftigkeiten, führt offensichtlich – wie in der Einleitung behauptet und durch die berichteten Befunde belegt – kein Weg an Zeitstichprobenuntersuchungen vorbei! Und schliesslich hat sich auch unser Ansatz bewährt, Menschen in spezifischen Lebenslagen in genügend grossen Gruppen in die Untersuchung einzubeziehen. Die gruppenspezifischen Auswertungen ermöglichen oft eine Klärung von Fragen, die sonst hätten offen bleiben müssen.

Trotzdem bleiben aber auch so noch "genügend" Fragen offen – Fragen, an denen meine Studierenden, meine Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen und ich intensiv (mit viel PA, manchmal aber auch NA) weiterarbeiten.

Zitierte Literatur:

AB1: vgl. Schallberger (1999).

AB2: vgl. Nussbaum, Pfister & Schallberger (in Vorb.).

AB3: vgl. Pfister, Nussbaum & Schallberger (1999).

Abele-Brehm, A. & Brehm, W. (1986). Zur Konzeptualisierung und Messung von Befindlichkeit. Diagnostica, 32, 209-228.

Apter, M. (1994). Im Rausch der Gefahr. Warum immer mehr Menschen den Nervenkitzel suchen. München: Kösel.

Baillod, J. & Semmer, N. (1994). Fluktuation und Berufsverläufe bei Computerfachleuten. Zeitschrift für Arbeits- und Organisationspsychologie, 38, 152-163.

Becker, P. (1994). Theoretische Grundlagen. In A. Abele & P. Becker (Hrsg.), Wohlbefinden. Theorie, Empirie, Diagnostik (2. Auflage, S. 13-50). Weinheim: Juventa.

Buse, L. & Pawlik, K. (1996). Ambulatory behavioral ssessment and in-field performance testing. In J. Fahrenberg & M. Myrtek (Eds.), Ambulatory assessment (pp. 29-50). Seattle: Hogrefe. Cohen, J. (1988). Statistical power analysis (2nd ed.). Hove: Erlbaum.

Csikszentmihalyi, M. (1975). Beyond boredom and anxiety. The experience of play in work and games. San Francisco: Jossey-Bass.

Csikszentmihalyi, M. (1982). Toward a psychology of optimal experience. In L. Wheeler (Ed.), Review of Personality and Social Psychology, Vol. 3 (pp. 13-36). Beverly Hills: Sage.

Csikszentmihalyi, M. (1992). Flow. Das Geheimnis des Glücks. Stuttgart: Klett-Cotta. (Original erschienen 1990: Flow - The psychology of optimal experience)

Csikszentmihalyi, M. (1997). Learning Flow. The psychology of engagement with everyday life. New York: Basic Books.

Csikszentmihalyi, M. & Csikszentmihalyi, I. (Hrsg.). (1991). Die aussergewöhnliche Erfahrung im Alltag. Die Psychologie des Flow-Erlebnisses. Stuttgart: Klett-Cotta. (Original erschienen 1988: Optimal experience - Psychological studies of flow in consciousness).

Csikszentmihalyi, M. & LeFevre, J. (1989). Optimal experience in work and leisure. Journal of Personality and Social Psychology, 56, 815-822.

Csikszentmihalyi, M. & Rathunde, K. (1992). The measurement of flow in everyday live: Toward a theory of emergent motivation. In J. E. Jacobs (Ed.), Nebraska Symposium on Motivation, Vol. 40 (pp. 57-97). Lincoln: University of Nebraska Press.

Diener, E., Eunkook, M. S., Lucas, R. E. & Smith, H. L. (1999). Subjective Well-Being: Three Decades of Progress. Psychological Bulletin, 125, 276-302.

Ditton, H. (1998). Mehrebenenanalyse. Grundlagen und Anwendungen des hierarchisch linearen Modells. Weinheim: Juventa.

Fahrenberg, J. & Myrtek, M. (Eds.) (1996). Ambulatory assessment. Computer-assisted psychological and psychophysiological methods in monitoring and field studies. Seattle: Ho-

grefe.

Feldman Barrett, L. & Russell, J. A. (1998). Independence and bipolarity in the structure of current affect. Journal of Personality and Social Psychology, 74, 967-984.

Green, D. P. & Salovey, P. (1999). In what sense are positive and negative affect independent? Psychological Science, 10, 304-306.

Grob, A. (1995). Subjective well-being and significant life events across the life-span. Swiss Journal of Psychology, 54,3-18.

Haworth, J. (1997). Work, Leisure and Well Being. London: Routledge.

Hunter, J. E. & Schmidt, F. L. (1990). Methods of meta-analysis. Newbury Park: Sage.

Jahoda, M. (1983). Wieviel Arbeit braucht der Mensch? Arbeit und Arbeitslosigkeit im 20. Jahrhundert. Weinheim: Beltz.

Kahnemann, D., Diener, E. & Schwarz, N. (Eds.). (1999). Well-Being: The foundations of hedonic psychology. New York: Russell Sage Foundation.

Krahé, B. (1992). Personality and social psychology: towards a synthesis. London: Sage.

Larson, R. & Delespaul, Ph. A. E. G. (1992). Analyzing Experience Sampling data: a guidebook for the perplexed. In M. de Vries (ed.), The experience of psychopathology: Investigating mental disorders in their natural setting (pp 58-78). Cambridge: University press.

Lazarus, R. S. (1990). Stress und Stressbewältigung – ein Paradigma. In S.-H. Filipp (Hrsg.), Kritische Lebensereignisse (S. 198-229). München: Psychologie Verlags Union.

Neuberger, O. & Allerbeck, M. (1978). Messung und Analyse von Arbeitszufriedenheit. Erfahrungen mit dem Arbeitsbeschreibungsbogen (ABB). Bern: Huber.

Nussbaum, P., Pfister, R. & Schallberger, U. (in Vorb.). Theoretischer Hintergrund des Schlussfragebogens und Skalenanalysen. Arbeitsberichte aus dem Projekt "Qualität des Erlebens in Arbeit und Freizeit", Nr. 2. Zürich: Psychologisches Institut der Universität, Abteilung Angewandte Psychologie.

Ostendorf, F. (1990). Sprache und Persönlichkeitsstruktur. Zur Validität des Fünf-Faktoren-Modells der Persönlichkeit. Regensburg: Roderer.

Pavot, W., Diener, E., Colvin, C. R. & Sandvik, E. (1991). Further validation of the satisfaction with life scale: Evidence for the cross-method convergence of well-being measures. Journal of Personality Assessment, 57, 149-161.

Pfister, R. (1997). Alltagserleben. Eine Untersuchung zum Flow-Modell mit der Erfahrens-Stichproben-Methode. Unveröffentliche Lizentiatsarbeit an der Abteilung Angewandte Psychologie des Psychologischen Instituts der Universität.

Pfister, R. (2000). What's in flow? The measurement of flow experience by ESM. Gastreferat am Sloan Working Family Center, University of Chicago, 15.6.2000.

Pfister, R., Nussbaum, P. & Schallberger, U. (1999). Konzeption und Durchführung der Datenerhebung, die Stichproben und das Commitment der Untersuchungspersonen. Arbeitsberichte aus dem Projekt "Qualität des Erlebens in Arbeit und Freizeit", Nr. 3. Zürich: Psychologisches Institut der Universität, Abteilung Angewandte Psychologie.

Pihet, S. (2000). Etude des qualités psychométriques de l'auto-observation systématique en milieu naturel (AOSMIN). Unveröffentlichte Dissertation an der Philosophischen Fakultät der Universität Fribourg.

Rea, D. W. (1993). Reversal theory explanation of optimal experience. J. H. Kerr, S. Murgatroyd & M. J. Apter (Eds.), Advances in reversal theory (pp. 75-88). Amsterdam: Swets & Zeitlinger.

Rheinberg, F. (1997). Motivation (2., überarbeitete und erweiterte Auflage). Stuttgart: Kohlhammer.

Russell, J. A. & Carroll, J. M. (1999). On the bipolarity of positive and negative affect. Psychological Bulletin, 125, 3-30.

Schallberger, U. (1995). Risikosport. Zum Verhältnis von Risikosuche und Sicherheitsbedürfnis. In U. Binder & M. Heller (Hrsg.), Über Sicherheit und Zusammenarbeit (S. 76 - 85). Basel: Stroemfeld, 1995.

Schallberger, U. (1997a). Methoden zur systematischen Erfassung des Erlebens im Alltag. In U. Imoberdorf, R. Käser & R. Zihlmann (Hrsg.), Psychodiagnostik von Individuen, Gruppen und Organisationen (S. 127-139). Stuttgart: Hirzel.

Schallberger, U. (1997b). Die Stabilität interindividueller Differenzen als sozialisationstheoretisches Problem. Person->Umwelt-Effekte und ihre Folgen. Zeitschrift für Sozialisationsforschung und Erziehungssoziologie, 17, 231-243.

Schallberger, U. (1999). Theoretische Rahmenüberlegungen zum Erlebens-Stichproben-Fragebogen (ESF) und zu den Operationalisierungen. Arbeitsberichte aus dem Projekt "Qualität des Erlebens in Arbeit und Freizeit", Nr. 1. Zürich: Psychologisches Institut der Universität, Abteilung Angewandte Psychologie.

Schallberger, U. (2000). Arbeit als „Determinante" interindividueller Differenzen. In M. Ame-lang (Hrsg.), Determinanten interindividueller Differenzen. Enzy-klo-pädie der Psychologie: Differentielle Psy-chologie, Band 3 (S. 407-454). Göttingen: Hogrefe.

Schallberger, U. & Pfister, R. (im Druck). Flow-Erleben in Arbeit und Freizeit. Eine Untersuchung zum Paradox der Arbeit mit der Experience Sampling Method. Zeitschrift für Arbeits- und Organisationspsychologie.

Schallberger, U. & Venetz, M. (1997). Kurzversionen des MRS-Inventars von Ostendorf (1990) zur Erfassung der fünf "grossen" Persönlichkeitsfaktoren. Berichte aus der Abteilung Angewandte Psychologie, Nr. 30. Zürich: Psychologisches Institut der Universität.

Schiefele, U. & Csikszentmihalyi, M. (1995). Motivation and ability as factors in mathematics experience and achievement. Journal for Research in Mathematics Education, 26, 163-181.

Schimmack, U. (1999). Strukturmodelle der Stimmungen: Rückschau, Rundschau und Ausschau. Psychologische Rundschau, 50, 90-97.

Schmitz, B. (2000). Auf der Suche nach dem verlorenenen Individuum: Vier Theoreme zur Aggregation von Prozessen. Psychologische Rundschau, 51, 83-92.

Seligman, M. E. P. & Csikszentmihalyi, M. (Eds.). (2000). Positive psychology. Special is-

sue on happiness, excellence and optimal human functioning. American Psychologist [Themenheft], 55, 1-183.

Tellegen, A., Watson, D. & Clark, L. A. (1999). On the dimensional and hierarchical structure of affect. Psychological Science, 10, 297-303.

Thayer, R. E. (1996). The origin of everyday moods. Managing energy, tension, and stress. New York: Oxford University Press.

Valsiner, J. (1986). Between groups and individuals: Psychologists' and laypersons' interpretation of correlational findings. In J. Valsiner (Ed.), The individual subject and scientific psychology (pp. 113-151). New York: Plenum.

van Mechelen, I. & de Raad, B. (1999). Personality and situations [Themenheft]. European Journal of Personality, 13 (5).

Watson, D. & Tellegen, A. (1985). Toward a consensual structure of mood. Psychological Bulletin, 98, 219-235.

Berichte aus der Abteilung Angewandte Psychologie des Psychologischen Instituts der Universität Zürich

1) Stoll, F.: Grundwissenschaftliche Beiträge der Angewandten Psychologie. Antrittsrede vom 5. Mai 1975, Universität Zürich. (1976, vergriffen)

2) Schallberger, U.: Item-Analyse von Multiple-Choice Aufgaben. Methode und Gebrauch des Programms ITEM. (1976; 2., erw. Aufl. 1981)

3) Schallberger, U.: Die hierarchische Konfigurationsfrequenzanalyse. Eine Einführung in die Methode und ihre Anwendung, mit einem Computerprogramm und Datenbeispielen. (1976)

4) Stoll, F., Krucker, W., Hess, E., Kern, B. & Jörger, W.: Auffälliges Verhalten bei Schulkindern. Eine Befragung von 2368 Eltern und Lehrern aus dem Kanton Zug. (1977)

5) Frei, F. & Müller, M.: Handlungstheoretische Arbeitsanalyse. Eine Einführung. (1977)

6) Stoll, F.: A propos de la dyslexie. Exposé présenté le 15 avril 1977 à Beaumont-sur-Oise, à l'occasion de la 1ère conférence européenne sur la lecture. (1977, vergriffen)

7) Häfeli, K.: Geschlechtsspezifische Sozialisation und Fremdarbeitersituation. (1978, vergriffen)

8) Frischknecht, E., Schallberger, U. & Stoll, F.: Untersuchungen zur Aufgabenqualität des IST-70 bei Schweizer Probanden. (1977, vergriffen; vgl. auch Schallberger, U., Frischknecht, E. & Stoll, F. (1977). Aufgabenanalyse des IST-70 bei Schweizer Jugendlichen. Schweizerische Zeitschrift für Psychologie, 36, 179-194.)

9) Schallberger, U.: Maturanoten und Studienerfolg. Eine Untersuchung bei 181 Studenten mit einem Maturitätszeugnis der Eidgenössischen Maturitätskommission. (1977, vergriffen; vgl. auch Schallberger, U. (1978). Der prognostische Wert des Maturitätszeugnisses der Eidg. Maturitätskommission für den Studienerfolg an den Hochschulen. Wissenschaftspolitik, 7, 259-268.)

10) Fussgängerverhalten und Automobilistenreaktion. Eine Feldstudie des Vorseminars Angewandte Psychologie Sommersemester 1978. Verfasser des Schlussberichtes: U. Schallberger. (1978)

11) Frischknecht, E.: Aspekte der beruflichen Laufbahn und Tätigkeit von Zürcher Psychologieabsolventen 1970-1975. (1979)

12) Tauber, M. & Gygax, M.: Psychologie der schriftlichen Kommunikation: Standortbestimmung und Ausblick. (1980, vergriffen)

13) Imhof, B. & Häfeli, K.: Die Selektion von Mittelschülern 1968-1977 – eine Sekundäranalyse der Zürcher Mittelschulstatistiken. (1980)

14) Schallberger, U.: Die Reliabilitätsüberprüfung bei quantitativen Ratings. Methode und Gebrauch des Programms RATER. (1982)

15) Diese Nummer wurde nicht vergeben.

16) Projektgruppe A & P: Die Rolle der Berufsausbildung für die Persönlichkeitsentwicklung: Hinweise aus einer Querschnittsuntersuchung. (1983, vergriffen)

17) Schallberger, U.: Ergänzende Untersuchungen zu den Zürcher HAWIK-Normen aufgrund von Testprotokollen aus schulpsychologischen Diensten. (1983, Nachdruck 2000).

18) Müller, S. & Zogg-Scherz, C.: Bibliographie zur Selektionsforschung im Bereich der höheren Schulen in der Schweiz 1967-1981. (1983)

19) Projektgruppe A & P: Empirische Analysen zu den Ausbildungs- und Persönlichkeitsmerkmalen im Projekt A & P. (1983, vergriffen; vgl. auch Häfeli, K., Kraft, U. & Schallberger, U. (1988). Berufsausbildung und Persönlichkeitsentwicklung. Eine Längsschnittstudie. Bern: Huber.)

20) Häfeli, K., Schallberger, U. & Cantieni, R.: Berufsmerkmale aus der Sicht von berufskundlichen Experten: Gütekriterien und Kennwerte. (1983)

21) Bründler, M.: Eine Kurzform für den HAWIK-R. (1984)

22) Lawaczeck, K., Diemand, Chr., Häfeli, K. & Kraft, U.: Die Vermittlung sozial-normativer Ausbildungsziele in der Berufslehre: Theoretische Überlegungen und Ergebnisse explorativer Feldkontakte. (1985, vergriffen)

23) Lawaczeck, K., Kraft, U., Diemand, Ch. & Häfeli, K.: Die Erziehung zum 'guten' Lehrling: Betriebliche Fallstudien in ausgewählten Berufen. (1986, vergriffen; vgl. auch Kraft, U., Häfeli, K. & Bürki-Lawaczeck, K. (1987). Lehrlingserziehung im Alltag: Probleme und Lösungsmöglichkeiten – aufgezeigt an Beispielen von Kleiderverkäuferinnen, Köchen und Schreinern. Schriftenreihe des Schweiz. Verbandes für Berufsberatung Nr. 41, Zürich. Bestelladresse: Postfach 396, 8600 Dübendorf.)

24) Diemand, Ch., Stadelmann, J.: Sekundar- und Realschüler im gleichen Lehrberuf. Ein Vergleich. (1987, Nachdruck 1989).

25) Landolt, M., Zwimpfer, K.: Wie erleben Eltern den Kinder- und Jugendpsychiatrischen Dienst? Eine empirische Untersuchung im Kt. Aargau. (1989)

25a) Landolt, M., Zwimpfer, K.: Tabellenanhang zu: Wie erleben Eltern den Kinder- und Jugendpsychiatrischen Dienst? Eine empirische Untersuchung im Kt. Aargau. (1989)

26) Meier-Civelli, U.: Der 'Defensive Mechanism Test' (DMT). Eine Evaluationsstudie aufgrund publizierter Untersuchungen. (1989)

27) Schallberger, U.: Das Ausmass des "IQ-Gewinns" im deutschen Sprachraum von ca. 1956 bis ca. 1983. – Zur Diskussion um die HAWIK-R-Normen. (1991)

28) Huber, R., Jeng, H.-L., Stoll, F.: Konstruktion des «Test 95» – Eine erste Validierungsuntersuchung. (1995)

29) Hüsser, I., Schellenbaum, J.: Unterrichtsbilder. Ein Verfahren zur Erfassung von Alltagstheorien und Leitbildern bei Lehrkräften. (1997)

30) Schallberger, U. & Venetz, M.: Kurzversionen des MRS-Inventars von Ostendorf (1990) zur Erfassung der fünf „grossen“ Persönlichkeitsfaktoren. (1999)

31) Schallberger, U.: Projekt "Qualität des Erlebens in Arbeit und Freizeit". Untersuchungen mit der Experience Sampling Method. Eine Zwischenbilanz. (2000)

* * *