

Arbeitsberichte  
aus dem Projekt  
**"Qualität des Erlebens in Arbeit und Freizeit"**

Nr. 1

**Theoretische Rahmenüberlegungen zum  
Erlebens-Stichproben-Fragebogen (ESF)  
und zu den Operationalisierungen**  
(mit Anhang: Projektbeschreibung)

Urs Schallberger  
unter Mitarbeit von Regula Pfister und Martin Venetz

1999



Psychologisches Institut der Universität Zürich  
Abteilung Angewandte Psychologie  
Schönberggasse 2, CH-8001 Zürich

Die in dieser Reihe erscheinenden Arbeitsberichte stammen aus dem Projekt "Qualität des Erlebens in Arbeit und Freizeit. Untersuchungen zum Flow-Erleben mit der Experience Sampling Method", das vom Schweizerischen Nationalfonds zur Förderung wissenschaftlicher Forschung finanziert wird (Kredit Nr. 11-50903.97). Leitung des Projekts: Prof. Dr. Urs Schallberger; Hauptmitarbeiterin: Regula Pfister, lic. phil.. Beteiligt sind ferner Martin Venetz, lic. phil., und Peter Nussbaum, lic. phil. (temporär) sowie eine Reihe studentischer Mitarbeiterinnen.

Urs Schallberger (unter Mitarbeit von Regula Pfister und Martin Venetz). (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: Abteilung Angewandte Psychologie des Psychologischen Instituts der Universität.

Adresse:

Prof. Dr. U. Schallberger  
Psychologisches Institut der Universität Zürich  
Abteilung Angewandte Psychologie  
Schönberggasse 2  
CH-8001 Zürich  
Email: schallbe@angpsy.unizh.ch

## **Inhaltsübersicht:<sup>0)</sup>**

|  | Seite:    |
|--|-----------|
| <b>Zusammenfassung</b>   | <b>5</b>  |
| <b>Einleitung</b>  | <b>7</b>  |
| <b>1. Die Erfassung des Befindens (Qualität des Erlebens)</b>  | <b>11</b> |
| 1.0 Vorbemerkungen   | 11        |
| 1.1 Begriffliches  | 11        |
| 1.2 Das Problem der Beschreibung des "aktuellen Befindens"   | 13        |
| 1.2.0 Vorblick   | 13        |
| 1.2.1 Ein-Item-Methoden  | 13        |
| 1.2.2 Das Abfragen diskreter Stimmungen bzw. Emotionen   | 14        |
| 1.2.3 Das Operieren mit Befindensdimensionen   | 16        |
| 1.3 Das Circumplex-Modell und die Theorie positiver und negativer Aktivierung  | 18        |
| 1.3.0 Vorblick   | 18        |
| 1.3.1 Das Circumplexmodell des affektiven Befindens  | 18        |
| 1.3.2 Die Theorie "Positiver" und "Negativer Affekte" bzw. "Positiver" und "Negativer Aktivierung" (PA/NA-Modell)  | 20        |
| 1.4 Die Operationalisierungen  | 27        |
| 1.5 Exkurs: Zur Geschichte der Operationalisierungen   | 30        |
| <b>2. Situation bzw. Tätigkeit: Allgemeine Fragen</b>  | <b>35</b> |
| 2.0 Vorbemerkung   | 35        |
| 2.1 Problemaspekte der Frage nach dem Zusammenhang von Tätigkeit und Befinden  | 35        |
| 2.2 Zum Problem der Beschreibung von Tätigkeiten und Situationen   | 38        |
| 2.3 Methodische Gesichtspunkte für die Konstruktion der Operationalisierungen  | 46        |
| 2.4 Zur Flow-Psychologie von Csikszentmihalyi  | 49        |
| <b>3. Situation bzw. Tätigkeit: Die Operationalisierungen</b>  | <b>59</b> |
| 3.1 Vorbemerkungen   | 59        |
| 3.2 Übersicht über die Überlegungen, die zur Itemauswahl führten   | 59        |
| 3.3 Die Items und die Skalen   | 67        |
| <b>Literaturverzeichnis</b>  | <b>73</b> |
| <b>Anhang: Qualität des Erlebens in Arbeit und Freizeit. Untersuchungen zum Flow-Erleben mit der Experience Sampling Method. Wissenschaftlicher Teil des Projektantrags von 1997 (mit eigenem Inhalts- und Literaturverzeichnis)</b> | <b>79</b> |

---

<sup>0)</sup> Der vorliegende Text entspricht im wesentlichen einer Zusammenfügung der zwei Papiere: "Zum theoretischen Hintergrund der Experience Sampling Form" Teil I: "Allgemeines und Erfassung des Befindens" (vom 10.3.99) und Teil II: "Korrelate des Befindens" (vom 8.3.99), ergänzt durch ein Verzeichnis der zitierten Literatur. Es wurden lediglich einige redaktionelle Änderungen sowie Aktualisierungen vorgenommen. Zusätzlich wurde im Anhang der wissenschaftliche Teil des Projektantrags aufgenommen.



## **Zusammenfassung**

Das Projekt "Qualität des Erlebens in Arbeit und Freizeit" hat zum Ziel, mittels der Erlebens-Stichproben Methode (Experience Sampling Method, ESM) das Befinden und seine Bedingungen direkt im Alltag zu untersuchen. Dies setzt einen sogenannten Erlebens-Stichproben Fragebogen (ESF) voraus, der sich für den Einsatz im Alltag eignet. Nach der Darstellung allgemeiner Anforderungen an einen derartigen Fragebogen werden in einem ersten Teil Probleme der Erfassung des aktuellen Befindens diskutiert. Ausgehend von einem Überblick über verschiedene Ansätze der Befindlichkeitsmessung wird die im Projekt gewählte Lösung besprochen, die auf dem Circumplex-Modell der affektiven Zustände basiert. Der zweite Teil befasst sich mit grundsätzlichen theoretischen und methodischen Problemen der Erfassung der aktuellen Situation und der aktuellen Tätigkeit. Der dritte Teil stellt die im Projekt verwendeten Operationalisierungen konkreter Situations- und Tätigkeitsmerkmale dar. Sie basieren auf heterogenen theoretischen Ansätzen, vor allem aber auf der Flow-Theorie von M. Csikszentmihalyi.



## Einleitung

Hauptanliegen des Projekts "Qualität des Erlebens in Arbeit und Freizeit" ist die Untersuchung des Befindens und seiner Bedingungen *direkt im Alltag*. Die ursprüngliche Motivation, die hinter diesem Anliegen steht, ist aus dem wissenschaftlichen Projektantrag (Schallberger, 1997a), der im Anhang dieses Papiers wiedergegeben ist, ersichtlich.<sup>1</sup> Es handelt sich dabei um eine weitgehend neuartige psychologische Forschungsfrage. Zwar existieren buchstäblich tausende von Studien, die der Frage nach der Arbeitszufriedenheit, Freizeitzufriedenheit, Lebenszufriedenheit etc. bzw. nach dem Wohlbefinden in den verschiedenen Lebensbereichen gewidmet sind. Da sie sich aber auf traditionelle Befragungen stützen, geht es dabei – trotz meist weiterreichendem Anspruch – letztlich nicht um das unmittelbare Erleben im Alltag und seine Bedingungen, sondern um komplexe kognitive "Pauschalurteile" mit dem Charakter von "Befindensbilanzen" und ihre Determinanten. Was genau an Alltagsgeschehen "hinter" diesen Bilanzen steckt, muss in diesen Untersuchungen letztlich offen bleiben.

Das effektive Befinden im Alltag kann nur dort untersucht werden, wo es tatsächlich stattfindet, das heisst im Alltag selber. Der einzige praktikable Weg, an dieses Alltagsgeschehen heran zu kommen, bieten sogenannte Zeitstichprobenverfahren, wie sie heute oft unter dem Namen "Experience-Sampling Method" (abgekürzt: ESM) zusammengefasst werden (vgl. zu einem Überblick Schallberger, 1997b).<sup>2</sup> Die entsprechende Technik besteht darin, die Untersuchungspersonen (UPn) während einer bestimmten Untersuchungsperiode (z.B. einer Woche) mehrmals täglich mit Hilfe eines Signals (z.B. piepsende Uhr, vibrierender Pager) aufzufordern, das aktuelle Erleben und die aktuelle Situation zu charakterisieren. Die Grundidee ist, mit diesem Vorgehen eine tendenziell repräsentative Stichprobe aus dem Alltagserleben zu ziehen. Dabei wird angestrebt, möglichst spezifische Angaben zu spezifischen Alltagssituationen zu erhalten, die zudem möglichst ohne zeitliche Verzögerung notiert werden. Beides dient dazu, den Einfluss kognitiver Verarbeitungsprozesse auf die Angaben möglichst gering zu halten. (Das Interesse richtet sich ja auf das konkrete Erleben im Alltag in konkreten Situationen.) Und schliesslich sollen die Zeitpunkte in einer weitgehend standardisierten Weise beschrieben werden, damit Quervergleiche (zwischen verschiedenen Personen und/oder verschiedenen Situationen) möglich sind. Der Fragebogen, mit dessen Hilfe diese Angaben erhoben werden, wird in der Literatur oft "Experience-Sampling Form" (ESF) genannt.<sup>3</sup> Eine zentrale Frage betrifft dabei natürlich die Auswahl der Variablen, die in einem ESF erhoben werden. Das vorliegende Papier dient primär dazu, die Überlegungen zu resümieren, die hinter der Variablenauswahl jenes ESF stehen, der im Projekt "Qualität des Erlebens in Arbeit und Freizeit" zur Anwendung kommt.<sup>4</sup>

Bevor auf die damit angesprochenen Fragen eingegangen wird, sei noch auf drei Punkte hingewiesen, die bei der Konstruktion und Anwendung eines ESF eine wesentliche Rolle spielen:

<sup>1</sup> In der Zwischenzeit könnte das dort Gesagte allerdings in manchen Hinsichten präzisiert und differenziert werden.

<sup>2</sup> Die deutsche Übersetzung des Begriffs "Experience-Sampling Method" ist nicht einheitlich. Einzelne Autoren sprechen von "Erfahrens-Stichproben Methode" andere von "Erlebens-Stichproben Methode". Geht man davon aus, dass im Zentrum von ESM-Untersuchungen meist das *Erleben* im oder des Alltags steht, scheint "Erlebens-Stichproben Methode" die natürlichere Bezeichnung zu sein.

<sup>3</sup> Im Anschluss an Fussnote 2 am besten mit "Erlebens-Stichproben Fragebogen" zu übersetzen.

<sup>4</sup> Es handelt sich dabei um die ESF-Version vom Dezember 1998.

1. Ein ESF muss notgedrungen sehr kurz sein. Der Zeitbedarf für das Ausfüllen darf im Normalfall zwei bis drei Minuten nicht übersteigen, damit die Belastung für die UPn nicht zu gross wird. Das heisst, ein ESF muss sich auf relativ wenige, als besonders zentral erachtete Konstrukte konzentrieren.
2. Ein ESF muss (weitestgehend) allgemein anwendbar sein. Das heisst, die gestellten Fragen sollten quer über all die höchst verschiedenartigen Alltagssituationen "Sinn machen" und diese unterscheiden lassen. Zu starke Abweichungen von dieser Bedingung werden von den UPn rasch einmal als unbefriedigend erlebt (Notwendigkeit, immer wieder zu Fragen Stellung nehmen zu müssen, die irgendwie als unzutreffend und in der gegebenen Situation als nicht beantwortbar empfunden werden).

Diese Bedingung ist bereits deswegen ausserordentlich schwer einlösbar, weil die psychologische Forschung über Alltagserleben und Alltagssituationen – wie schon erwähnt – erst am Anfang steht. Eine scheinbar einfache Frage wie zum Beispiel: "Welches sind die zentralen psychologischen Charakteristika, die verschiedene Typen echter Alltagssituationen voneinander unterscheiden?" ist heute (noch) nicht wirklich beantwortbar.<sup>5</sup> Im vorliegenden ESF wurde zwar versucht, Erfahrungen aus Pilot-Studien mit früheren ESF-Versionen zu berücksichtigen; es dürfte aber immer noch nicht gelungen sein, gewisse Einseitigkeiten zu vermeiden. Vielleicht ist es auch prinzipiell unmöglich, der Bedingung voll gerecht zu werden, weil verschiedene Situationskategorien, z.B. Arbeits- und Freizeitsituationen, in manchen Hinsichten sozusagen a priori je andere Beurteilungskriterien implizieren. (Am Rande bemerkt: Es stellen sich hier interessante psychologische Forschungsfragen, denen anhand von ESM-Daten empirisch nachgegangen werden könnte.)

3. Ein kurzer ESF, der ständig bei sich getragen werden und mehrmals täglich ausgefüllt werden muss, kann naturgemäss hinsichtlich Erläuterungen für die UPn nicht so ausführlich sein, wie es an sich notwendig wäre, um ein problemloses Ausfüllen auch in Zweifelsfällen und bei Unklarheiten zu ermöglichen. Solche Mängel finden sich auch in vielen traditionellen Fragebogen, obwohl dort Raumknappheit an sich oft keine wesentliche Rolle spielt. Jedoch sind bei traditionellen Fragebogen die Konsequenzen derartiger Mängel (zumindest oberflächlich gesehen) weniger gravierend: In der Regel wird die UP in solchen Fällen einfach "irgendwo" ein Kreuz setzen und dadurch das Problem (für sich) "ein für allemal" "lösen". Bei einem ESF hingegen ist es wahrscheinlich, dass ein bestimmtes Problem mit einer oder mehreren Fragen sich zu verschiedenen Zeitpunkten wiederholt. Für die UP dürfte dies sehr unangenehm sein und mit der Zeit lästig werden. Dies alles bedeutet, dass bei einer ESM-Untersuchung der vorauslaufenden Instruktion der UPn grösste Bedeutung zukommt. Der ESF muss anhand möglichst konkreter Situationen "eingeübt" werden; der/die Untersuchungsleiter/in (UL) muss die UP auf zu erwartende Schwierigkeiten aufmerksam machen und dafür Lösungen anbieten. Die

---

<sup>5</sup> Zwar gibt es eine Forschung über Taxonomien von Alltagssituationen (z.B. Eckes, 1990). Ausgangsmaterial der entsprechenden Untersuchungen ist aber in der Regel eine mehr oder weniger willkürliche Auswahl von Alltagssituationen, unabhängig von ihrer Auftretenswahrscheinlichkeit im normalen Alltag (z.B. "im Supermarkt", "beim Zahnarzt", "Familienfeier", "bei einem Unfall"). Ziel ist dann, diese Situationen (psychologisch) zu typisieren. Da aber die Auswahl der untersuchten Situationen keine ökologische Validität aufweist (seltene Situationen sind massiv übervertreten, häufige Situationen klar untervertreten), sind derart gewonnene Klassifikationen oder Typisierungen im normalen Alltag nur beschränkt anwendbar: Sie sind ja nicht darauf ausgerichtet, die im Verlaufe eines Tages auftretenden Situationen möglichst gut zu unterscheiden. Der einzige Ausweg aus dieser Situation bestünde übrigens darin, solche Untersuchungen auf ESM-Daten abzustützen, d.h. von den im Alltag real auftretenden Situationen auszugehen.



UP ist ja bei einer ESM-Untersuchung nicht einfach nur Datenlieferant/in; sie ist in gewissem Sinne "Mitforscher/in" (Beobachter/in des eigenen Erlebens im Alltag)<sup>6</sup>. Sie muss daher wissen, worauf es bei den Fragen im ESF ankommt und sie möglichst spontan (ohne langes Nachdenken über den Sinn einer Frage) beantworten können.

Eine Voraussetzung für eine in diesem Sinne "gute" Instruktion ist, dass UL mit dem ESF und seinen Schwierigkeiten selber bestens vertraut sind, was nur aufgrund eines (vollständigen, also eine Woche dauernden!) Selbstversuchs möglich ist. Weiter ist es wichtig, dass sich UL Schwierigkeiten merken, die UPn berichten, um andere UPn sozusagen präventiv darauf aufmerksam machen zu können. Einige Grundhinweise für Themen bei der Instruktion finden sich auch in den Papieren für UL und UPn, die im Projekt zur Verfügung gestellt werden. In jedem Fall sollten die Lösungsvorschläge für Schwierigkeiten der UPn bei einer bestimmten Frage jeweils den theoretischen Hintergrund der betreffenden Frage berücksichtigen, wie er in diesem Papier skizziert wird.

Im folgenden soll nun auf die verschiedenen Teile des ESF im einzelnen eingegangen werden. Die Reihenfolge entspricht dabei nicht der Reihenfolge der Fragen im ESF, sondern richtet sich nach theoretischen Gesichtspunkten. Entsprechend des einleitend genannten Grundanliegens des Projekts sind die Ausführungen in zwei Hauptteile gegliedert: Der erste Teil befasst sich mit dem Problemkreis der Erfassung des Befindens (Kapitel 1), der zweite Teil (Kapitel 2 und 3) mit Fragen im Zusammenhang mit der Beschreibung von Situationen bzw. Tätigkeiten. In theoretischer Hinsicht wird dabei oft mehr als das nur unbedingt Notwendige gesagt, um auch bereits für die psychologischen Fragestellungen, die an die ESF-Daten herangetragen werden können, sowie für die Interpretation der Ergebnisse auf dem Hintergrund der Literatur gewisse Hinweise und Hilfestellungen zu bieten. Um den Argumentationsfluss im Text nicht allzu sehr zu strapazieren, werden dabei auch manche in diesem Sinne möglicherweise relevante Hintergrundinformationen in einer ungewöhnlich (!) grossen Zahl von Fussnoten behandelt.

---

<sup>6</sup> Diese Rolle der UP zu verdeutlichen, ist auch eine der Zielsetzungen der Instruktion. Damit ist auch eine Aufwertung der Rolle der UP verbunden.



# 1. Die Erfassung des Befindens (Qualität des Erlebens)

## 1.0 Vorbemerkungen

Im Fokus des Projekts steht das Befinden (bzw. die Qualität des Erlebens) im Alltag. Im ESF ist dieses Konstrukt durch die 10 Adjektivpaare auf der ersten Seite unten (von "zufrieden – unzufrieden" bis "besorgt – sorgenfrei") operationalisiert. Entsprechend ist es Ziel dieses ersten Kapitels, den theoretischen Hintergrund dieser Adjektivpaare zu erläutern. Es handelt sich dabei um die sogenannte Theorie der Positiven und Negativen Affekte (PA und NA), wie sie von Watson und Tellegen (1985) vorgeschlagen wurde (vgl. Abschnitt 1.3f.). Da mit dem Konzept des Befindens der zentrale Fokus des Projekts angesprochen ist, ist es sinnvoll, weiter auszuholen, und vorgängig auf das Problem der Befindlichkeitsmessung im allgemeinen einzugehen (Abschnitt 1.2), bzw. – noch grundlegender – vorerst einige Begriffsklärungen vorzunehmen (Abschnitt 1.1).

## 1.1 Begriffliches

Wie implizit aus den bisherigen Ausführungen hervorgeht, werden hier die Begriffe "Befinden" und "Qualität des Erlebens" praktisch stellvertretend gebraucht. Weiter wurden diese Begriffe oben in Zusammenhang mit "Zufriedenheit" und "Wohlbefinden" gebracht. Beachtet man die Adjektivpaare im ESF, die das Befinden operationalisieren sollen, stellt sich zudem die Frage, in welchem Verhältnis "Befinden" zu den psychologischen Termini "Stimmungen" und "Emotionen" steht. Bei dieser Begriffsvielfalt dürfte es sinnvoll sein, hier einleitend Anmerkungen zu diesen Begriffen zu machen. Dabei ist allerdings vorzuschicken, dass all die genannten Begriffe sowohl in der Alltagssprache als auch in der psychologischen Fachsprache vieldeutig verwendet werden und grosse Unschärfen aufweisen. Diese Probleme können hier natürlich nicht gelöst werden. Immerhin soll aus dem folgenden sichtbar werden, wo die Probleme liegen und wie die Begriffe hier gebraucht werden.

Im grössten deutschsprachigen psychologischen Wörterbuch (Dorsch, 1994) ist der Begriff "Befinden" nicht aufgeführt. Gemäss Duden<sup>7</sup> bezieht er sich in der Alltagssprache auf die "körperlich-seelische Verfassung". Erkundigt man sich im Alltag nach dem Befinden einer Person, wird aber in der Regel nicht bloss eine differenzierte Schilderung dieser Verfassung erwartet, sondern (auch oder vor allem) eine Bewertung dieser Verfassung, wie sie etwa im Begriff "Wohlbefinden" (nach Duden: "gutes Befinden", "Zustand, in dem jemand sich wohl fühlt") und entsprechenden Gegenbegriffen zum Ausdruck kommt. "Wohlbefinden" ist allerdings in der Fachsprache auch kein klarer Begriff (in Dorsch, 1994, fehlt er ebenfalls); so spricht z.B. Mayring (1994) von einem ganzen "Begriffsfeld 'subjektives Wohlbefinden'", zu dem nur unscharf abgegrenzt auch Begriffe wie Glück, Lebensqualität, Freude, positive Stimmung, positive Emotionen, Zufriedenheit etc. (bzw. Abwesenheit von negativen Stimmungen, negativen Emotionen und Unzufriedenheit) gehören. Dabei kann der Begriff des Wohlbefindens in diesem weiten Sinne (und damit auch der Begriff des Befindens) auf zwei Arten verstanden werden, die meist aktuelles und habituelles Wohlbefinden genannt werden (vgl. z.B. Becker, 1994). "Habituelles Wohlbefinden" bezieht sich

<sup>7</sup> Mit "Duden" ist hier "Das grosse Wörterbuch der deutschen Sprache in 6 Bänden" gemeint, das auch bei den folgenden Erörterungen beigezogen wurde.

auf die Art des Befindens als eine zeitlich relativ stabile Personeigenschaft, wie sie z.B. (mindestens ausschnittsweise) mit traditionellen Zufriedenheitsfragebogen erfasst wird. "Aktuelles Wohlbefinden" hingegen betrifft das Befinden einer Person in einem einzelnen Zeitpunkt in einer bestimmten Situation. Abele-Brehm und Brehm (1986; ähnlich Becker, 1988) verwenden für dieses "aktuelle Befinden" auch den Begriff "Befindlichkeit" und bezeichnen ihn als gleichbedeutend mit "Stimmungen". Verschiedene Autoren (z.B. Brandstätter, 1994a) weisen aber mit Recht darauf hin, dass im aktuellen Befinden Stimmungen und Emotionen untrennbar vermischt sind. Aktuelles Befinden in einer Situation widerspiegelt nicht nur die Stimmung, die in die Situation "hinein getragen" wurde, sondern auch allfällige Emotionen, die durch die Situation erst induziert worden sind.<sup>8</sup> (Zur Unterscheidung von Stimmung und Emotionen siehe auch unten Abschnitt 1.2.)

Zusammenfassend lässt sich festhalten: Es scheint klar, dass im Zentrum einer ESM-Studie das aktuelle Befinden steht.<sup>9</sup> "Befinden" (oder hier gleichbedeutend verwendet: Befindlichkeit) wird dabei nach dem oben Gesagten als eine Sammelbezeichnung für die aktuelle stimmungs- und gefühlsmässige Verfassung (affektiver Zustand i.w.S.) verstanden, die auch (z.B. nach dem Kriterium "positiv – negativ") bewertet werden kann. Ganz offen ist hingegen noch die Frage, wie denn das aktuelle Befinden (oder die Befindlichkeit) in einem ESF sinnvoll beschrieben werden kann (vgl. Abschnitt 1.2f.). Von der Antwort auf diese Frage hängt es naturgemäss dann auch ab, ob und in welchem Sinne allenfalls das Konzept des Wohlbefindens als Bewertungsmassstab eine Rolle spielt.

Wie bereits angedeutet, wird hier "Qualität des Erlebens" im selben Sinne gebraucht wie der eben erläuterte Begriff des Befindens. Die Verwendung dieses Begriffs im gegebenen Zusammenhang ergibt sich daraus, dass eine der Wurzeln des Projekts in der Flow-Psychologie von Csikszentmihalyi besteht (vgl. Schallberger, 1997a, und die späteren Hinweise in diesem Papier). "Qualität des Erlebens" ist die übliche deutsche Übersetzung (siehe z.B. Schiefele, 1992) des Begriffs "quality of experience" von Csikszentmihalyi (z.B. 1982, Csikszentmihalyi & Csikszentmihalyi, 1988/1991). Im Hintergrund dieses Begriffs steht bei Csikszentmihalyi die Vorstellung, dass das Leben eines Menschen *für ihn selbst* ausschliesslich in einer "chain of subjective experiences" gegeben ist, einer Abfolge von "Ereignissen" im individuellen Bewusstsein (= experiences). Die (erlebte) Lebensqualität hängt aus dieser Sicht somit gänzlich von der Qualität dieser "subjective experiences" ab. Die Flow-Psychologie ist dann ein Versuch, theoretisch einen "Qualitätsmassstab" für alltägliche Erlebniszustände (experiences) zu entwickeln, der auch empirisch umsetzbar ist. Sie enthält auch eine Vorstellung darüber, welche Qualität des Erlebens optimal ist: das Flow-Erleben, auch "optimal experience" genannt (zu dieser ganzen Argumentation siehe v.a. die konzentrierte Darstellung in Csikszentmihalyi, 1982; auch 1990/1992a).

Löst man sich von den inhaltlichen Aussagen von Csikszentmihalyi über das Flow-Erleben, zeigt seine Begrifflichkeit eine klare Parallele (aber nicht etwa Deckungsgleichheit<sup>10</sup>) zum Begriffspaar

<sup>8</sup> Auch Schmidt-Atzert & Hüppe (1996) betonen, dass aus den verbalen Angaben einer Person über ihren "Gefühlszustand" nicht ohne weiteres geschlossen werden könne, ob eine Emotion oder eine Stimmung vorliegt.

<sup>9</sup> Durch Mitberücksichtigung des Konzepts des "habituellen Befindens" ergeben sich aber natürlich eine Reihe interessanter Forschungsfragen. Als ein (und nur ein) Beispiel könnte etwa aufgrund der ESM-Daten gefragt werden, in welchem Ausmass aktuelles Befinden sozusagen "habituell" ist, und in welchem Ausmass es wirklich situationsspezifisch ist.

<sup>10</sup> Der Hauptunterschied besteht (soweit ich im Moment sehe) darin, dass Csikszentmihalyi zumindest in den theoretischen Überlegungen nicht nur stimmungs-/gefühlsmässige Kriterien zur Beurteilung der quality of experiences

"Befinden" und "Wohlbefinden": Quality of experience bzw. Qualität des Erlebens steht – wie der Begriff Befinden – für die stimmungs- und gefühlsmässige Verfassung in einem bestimmten Zeitpunkt, die – wie es auch im Begriff Wohlbefinden angelegt ist – an einem Optimum gemessen werden kann. Auch hier ist aber zunächst offen, wie die "quality of experiences" (und "optimal experiences") in einem ESF erfasst und beschrieben werden kann. Es handelt sich um dasselbe Problem, das mit dem oben erwähnten Problem der Beschreibung des Befindens verbunden ist.

## 1.2 Das Problem der empirischen Beschreibung des "aktuellen Befindens"

### 1.2.0 Vorblick

Wie kann man nun das Befinden einer bestimmten Person in einem bestimmten Zeitpunkt erfassen? In der Literatur findet man ganz verschiedene Lösungsvarianten, die natürlich oft auch sehr pragmatisch an einem spezifischen Untersuchungsziel orientiert sind. Geht man von einem systematischen Gesichtspunkt aus, lassen sich drei wesentlich verschiedene Ansätze unterscheiden, nämlich die Arbeit mit einer einzigen Frage, die Abfrage diskreter Emotionen/Stimmungen und der dimensionale Ansatz. Diese drei Zugänge seien im folgenden hinsichtlich ihrer Vor- und Nachteile besprochen.

#### 1.2.1 Ein-Item-Methoden

Die einfachste Vorgehensweise ergibt sich, wenn einfach mit *einem* Befindensitem operiert wird, wobei aber in der Forschungspraxis oft noch einige Zusatzinformationen verlangt werden. So erfragten z.B. Brandstätter und Wagner (1994) das Befinden mit der Frage "Wie fühle ich mich in diesem Augenblick?" mit den Antwortmöglichkeiten: "eher positiv", "neutral", "eher negativ". Zusätzlich soll das aktuelle Befinden noch durch einige frei gewählte Adjektive charakterisiert werden (was übrigens enorme Codierungsprobleme mit sich bringt). Analog ging Kirchler (1988) vor, mit den Zusatzfragen, wie frei/unfrei bzw. stark/schwach man sich fühle. Perrez, Berger und Wilhelm (1998) erfassten die "Stimmung" in der Situation mit einem 10stufigen Item und Stellungnahmen zum Vorhandensein von 13 ausgewählten Emotionen. Mom (1997) und Kunz (1998) verwendeten ebenfalls die bereits genannte Frage "Wie fühle ich mich in diesem Augenblick?" und als Antwortvorgaben eine 5-stufige Kuninskala (Gesichter, die sich in der Mundstellung unterscheiden).

Die Idee bei Verwendung eines Items der beschriebenen Art (weitere etablierte Beispiele finden sich bei Mayring, 1994) ist, von den UPn zu verlangen, das Befinden auf einer einzelnen Dimension ("gut-schlecht", "positiv-negativ") einzustufen, um direkt ein Mass des "Wohlbefindens" zu erhalten. Dies macht den UPn im allgemeinen auch wenig Mühe, scheint also wirklich ein gangbarer Weg zu sein. Der Nachteil, der damit verbunden ist, ist eine gewisse Undifferenziertheit. Dies dürfte auch der Anlass dafür sein, dass in manchen Untersuchungen Zusatzinformationen (z.B. Angaben über An- bzw. Abwesenheit bestimmter Emotionen) verlangt werden. Die Auswahl dieser Zusatzinformationen ist aber in aller Regel nicht durch eine "Befindlichkeitstheorie" begründet, sondern pragmatisch auf das spezifische Untersuchungsziel bezogen.

---

benutzt, sondern auch formale (v.a. Ordnung des Bewusstseins, vgl. die oben angegebenen Quellen sowie weiter unten, Abschnitt 2.4).

Am Rande sei noch darauf hingewiesen, dass auch in der Forschung zum "habituellen Wohlbefinden" oft Ein-Item-Methoden verwendet werden (für Übersichten siehe z.B. Diener, 1994; Mayring, 1994, Sölva, Baumann & Lettner, 1995)<sup>11</sup>. Viel verwendet wird etwa die sog. D-T-Scale von Andrews und Whitney (1976, zitiert nach Diener, 1994). Die Frage lautet: "How do you feel about your life as a whole?", wobei die Antwortvorgaben von "delighted" bis "terrible" reichen. Am Gegenpol stehen Instrumente mit mehreren Skalen, die je mehrere Items umfassen. Faktorenanalytische Untersuchungen, die sich auf solche Instrumente stützen, ergeben meist ein hierarchisches Modell des habituellen Wohlbefindens: In der Regel finden sich lauter positive Interkorrelationen zwischen den Skalen; entsprechend lässt sich ein g-Faktor extrahieren (gutes-schlechtes Befinden). Die Interkorrelationen sind aber nicht so hoch, dass nicht auch sinnvoll Teilkonstrukte unterschieden werden können. Es scheint ein empirisch gut gesicherter Sachverhalt zu sein (vgl. z.B. Diener, 1994; Sölva et al., 1995), dass sich bei entsprechenden Faktorenanalysen eine kognitive Komponente und eine affektive Komponente ergeben. Die kognitive Komponente widerspiegelt sich vor allem im Zufriedenheitsurteil über das Leben insgesamt, das auf einer nächst konkreteren Ebene nach Lebensbereichen (z.B. Arbeit, Freizeit, Familiensituation etc.) spezifiziert werden kann. Die affektive Komponente ("hedonic tone", Diener, 1994; z.B. S. 108 selbst bereits als well-being bezeichnet) findet sich in Aussagen über die vorherrschende emotionale Befindlichkeit. Diese wird meist als Differenz zwischen dem Ausmass an Zustimmung zu Aussagen über das Vorkommen positiver Zustände und Emotionen (z.B.: "I smile and laugh a lot") und dem Ausmass an Zustimmung zu Aussagen über negative Zustände bzw. Emotionen (z.B. "Nothing seems very much fun anymore") bestimmt. Die positiven und negativen Aspekte des Erlebens selber lassen sich dann faktorenanalytisch als zwei Subkomponenten der affektiven Komponente nachweisen.<sup>12</sup> Solche Befunde kann man als ein Hinweis darauf auffassen, dass es sich wahrscheinlich lohnt, auch aktuelles Befinden differenzierter zu beschreiben als durch eine einzelne Frage.

### 1.2.2 Das Abfragen diskreter Stimmungen bzw. Emotionen

Eine erste, sehr naheliegende Idee für eine differenziertere Erfassung aktuellen Befindens besteht darin, nach dem aktuellen Vorhandensein bzw. Nicht-Vorhandensein bestimmter, diskreter affektiver Zustände zu fragen. Wie oben zum Ausdruck kam, wird diese Strategie oft auch zusätzlich zur Verwendung einer generellen Befindensfrage benutzt, allerdings ohne die verwendete Auswahl systematisch zu begründen. Um hier eine Systematisierung zu erreichen, scheint es sinnvoll, auf die Psychologie "affektiver Zustände" zurückgreifen. Tut man dies, fällt auf, dass diese psychologische Disziplin in zwei Subdisziplinen zerfällt, nämlich eine Psychologie der Stimmungen und eine Psychologie der Emotionen. In beiden Bereichen geht es unter anderem darum, eine Übersicht über die Vielfalt entweder verschiedener Stimmungen oder verschiedener Emotionen zu

<sup>11</sup> Die Forschung zum habituellen Wohlbefinden ist übrigens weit verbreiteter als jene zum aktuellen Wohlbefinden. Ein Grund dafür liegt darin, dass erstere mit traditionellen Befragungsmethoden auskommt.

<sup>12</sup> Diese Struktur des habituellen Wohlbefindens ist auch in einer Untersuchung über deutschsprachige Instrumente reproduziert worden (Sölva et al., 1995). Die Messwerte habituellen Wohlbefindens scheinen auch eine genügende zeitliche Stabilität zu haben, um wirklich von einem habituellen Wohlbefinden als Personeneigenschaft sprechen zu können. Dies alles bedeutet aber nicht etwa, dass die entsprechende Forschung ein problemloses Stadium erreicht hätte (vgl. z.B. Diener, Sandvik, Pavot & Gallagher, 1991; Schwarz & Strack, 1991). So zeigt zum Beispiel Schwarz (1987) auf experimentelle Weise sehr schön, dass Urteile über die Lebenszufriedenheit deutlich und statistisch gesichert vom aktuellen Wetter abhängen, also vom (eigentlich in diesem Zusammenhang irrelevanten) aktuellen Wohlbefinden zum Zeitpunkt der Befragung.

gewinnen. In diagnostischer Hinsicht resultieren dann entsprechende Stimmungs- bzw. Emotionsfragebogen. Was in diesen Fragebogen abgefragt wird, hängt dabei natürlich von der Auffassung der jeweiligen Autoren darüber ab, welches die wichtigsten Stimmungen bzw. Emotionen sind. Zwei neuere deutschsprachige Instrumente dieser Art sind z.B. das Berliner-Alltagssprachliche-Stimmungsinventar (BASTI, Schimmack, 1997) und der Emotionsfragebogen EMO-16 von Schmidt-Atzert und Hüppe (1996). In beiden Fällen ist eine Repräsentativauswahl aus dem jeweiligen Bereich angestrebt. Das BASTI enthält entsprechend 26 Stimmungsbegriffe, der EMO-16 16 Emotionsbegriffe. Erfragt wird dann, ob bzw. in welcher Stärke im Moment eine bestimmte Stimmung oder Emotion erlebt wird.

Im Hinblick auf eine Verwendung solcher Inventare als Indikatoren des Befindens bzw. der Qualität des Erlebens in einem ESF ergeben sich nun eine Reihe von Schwierigkeiten:

1.) Die Unterscheidung von Stimmungen und Emotionen ist eine rein analytische. Die Unterscheidungskriterien sind selber nicht ganz klar. Der Hauptunterschied scheint darin zu bestehen, dass Emotionen objekt- oder ereignisbezogen sind (ich habe Freude an ..., liebe ..., bin stolz auf ..., ärgere mich über ... etc.), während dies bei Stimmungen nicht so deutlich der Fall ist (ich bin ausgeglichen, nervös, sorgenvoll, traurig, melancholisch etc.).<sup>13</sup> Für das Erleben im Alltag ist dieser Unterschied aber normalerweise nicht relevant. Man "hat" eine bestimmte Erlebnisqualität; ob es eine Stimmung oder eine Emotion ist, spielt keine Rolle. In Tat und Wahrheit ist das Erleben in einer Alltagssituation meist sogar eine untrennbare Mischung einer bestimmten Stimmung mit ereignis- und/oder objektbezogenen Emotionen (vgl. Brandstätter, 1994; Schmidt-Atzert & Hüppe, 1996).

Um das Alltagserleben zu erfassen, müsste also eigentlich eine Kombination von Stimmungs- und Emotionsinventaren eingesetzt werden. Dies ergäbe rasch eine für einen ESF zu lange Liste. Man müsste kürzen, wobei gute Kürzungskriterien nicht in Sicht sind.

2.) Ein zweites Problem ist, dass Stimmungen und Emotionen offenbar noch nicht alle Aspekte der Befindlichkeit (i.w.S.) abdecken. So charakterisiert z.B. nach den Kriterien von Schimmack (1997) "wach-müde" klar keine Stimmung. Nach Schmidt-Atzert und Hüppe (1996) ist "Müdigkeit" aber auch keine Emotion. Beide Autoren halten jedoch fest, dass für eine Beschreibung der emotionalen Befindlichkeit "wach-müde" ein wichtiges Item sei. Dies führt zur Frage, welche anderen Zustände (über Stimmungen und Emotionen hinaus) noch aufzunehmen wären. Auch hier fehlen gute Kriterien.

3.) Ein auf die skizzierte Weise hergestelltes Instrument zur Erfassung der Qualität des Erlebens wäre aber auch klar unökonomisch: Ein typisches Ergebnis bei einer Momentaufnahme (z.B. wie in einem ESF) wäre, dass die meisten Stimmungen bzw. Emotionen nicht vorhanden oder (selten) höchstens schwach oder (sehr selten) ausgeprägt vorhanden sind. Die Mittelwerte fallen bei

---

<sup>13</sup> Als ein anderes phänomenales Kriterium wird etwa die Dauer hervorgehoben (Stimmungen dauern oft länger an als Emotionen, z.B. Schmidt-Atzert & Hüppe, 1996). Cropanzano & Weiss (1997), die sich auch mit anderen Kriterien befassen, weisen jedoch darauf hin, dass Stimmungen oft kurzfristig manipulierbar sind, während Emotionen (z.B. Liebe) lange anhalten können. Für Batson, Shaw & Oleson (1992), die sich mit der Frage nach den Unterschieden der Begriffe Affekt, Emotion und Stimmung befassen, ist Affekt eine Art Oberbegriff und der Unterschied von Emotionen und Stimmungen weniger auf der phänomenalen Ebene festzumachen, als in ihren jeweiligen Zusammenhängen zum motivationalen Kontext. Dies macht auch verständlich, dass z.T. dieselben Begriffe (z.B. ängstlich, traurig, begeistert) sowohl für Emotionen wie für Stimmungen stehen können.

solchen Instrumenten entsprechend sehr tief aus (J-Verteilungen mit geringer Varianz; siehe z.B. Schimmack, 1997). Für die Befindlichkeitsmessung im Stile von ESF-Untersuchungen wäre dies natürlich ineffizient – und auch für die UPn eher unangenehm, weil sie immer wieder viele Items mit "nein" beantworten müssen. In der Auswertung ergäben sich weiter jene Schwierigkeiten, die mit dem Vorliegen vieler Variablen mit geringer Varianz naturgemäss verbunden sind: Man müsste die Daten (z.B. mit Hilfe von Faktoren- oder Clusteranalysen) zusammenfassen, also freiwillig im Nachhinein auf die kategorialen Unterscheidungen verzichten. Mit dieser Auswertung wird aber das wiederholt, was schon viele Emotions- und Stimmungsforscher getan haben, nämlich nach "Grunddimensionen" der Stimmungen bzw. Emotionen zu fragen. Auf dieser Forschung beruht der dritte Ansatz der Befindlichkeitsmessung.<sup>14</sup>

### 1.2.3 Das Operieren mit Befindensdimensionen

In beiden Bereichen (Stimmung und Emotion) gibt es eine zweite Forschungstradition, die sich nicht – wie die erste – auf diskrete Stimmungen und Emotionen bezieht, sondern nach den Grunddimensionen des emotionalen Erlebens sucht, in denen möglichst viel Varianz möglichst verschiedenartiger Stimmungen und Emotionen abgebildet werden kann. Die einzelnen Stimmungen und Emotionen dienen der entsprechenden Forschung nur als Ausgangsmaterial, um die hauptsächlichsten "Varianzquellen" zu identifizieren, die die verschiedenen Emotionen und Stimmungen unterscheiden. Ein auf dieser Basis entwickelter Fragebogen fragt dann dem Augenschein nach zwar ebenfalls nach diskreten Stimmungen und Emotionen. Diese interessieren aber als solche nicht, sondern werden allein danach ausgesucht, wie gut sie die "Grunddimensionen" operationalisieren. Ein aktuelles Befinden in einem bestimmten Zeitpunkt wird dann durch die Ausprägungen in diesen Dimensionen charakterisiert. Diese Ausprägungen werden bestimmt, indem die Items, die eine Dimension operationalisieren, zu einem Skalenwert zusammengefasst werden. Falls es tatsächlich eine beschränkte Menge solcher Dimensionen gibt, die sich zudem mit wenigen Items operationalisieren lassen, würde damit mit verhältnismässig geringem Aufwand eine theoretisch begründbare Beschreibung aktuellen Befindens möglich – wenn auch notgedrungen auf einem relativ hohen Abstraktionsniveau.

Das entscheidende Problem des dimensionalen Ansatzes besteht auf diesem Hintergrund darin, ob sich solche "Grunddimensionen" des Befindens überhaupt identifizieren lassen und – wenn ja – welches diese Grunddimensionen sind. Erstaunlicherweise besteht in der Antwort auf diese Frage weitgehend Konsens. In einer Fülle von Untersuchungen sowohl über Emotionen (z.B. Russell, 1980) wie mit Stimmungen (z.B. Abele-Brehm & Brehm, 1986) u.a. zeigten sich immer wieder zwei voneinander unabhängige Hauptdimensionen (Faktoren im faktorenanalytischen Sinne). Sie werden üblicherweise als "Valenz" (auch "hedonic tone", affektiver Ton oder Pleasantness vs. Unpleasantness genannt) und "Aktiviertheit" (oder Erregung, Aktivierung) bezeichnet. Diese zwei Dimensionen sind heute praktisch unbestritten.<sup>15</sup> Seit Wilhem Wundt, der die beiden Dimensionen

<sup>14</sup> Das Gesagte heisst natürlich nicht, dass Stimmungs- bzw. Emotionsinventare der beschriebenen Art für ESM-Untersuchungen generell unbrauchbar wären. Ihr Einsatz kann bei bestimmten Fragestellungen durchaus Sinn machen, z.B. im Rahmen einer Verlaufsstudie der Befindlichkeit während einer Therapie, in der man die Entwicklungen der einzelnen Stimmungen oder Emotionen qualitativ differenziert verfolgen möchte – also ein ganz anderer Typ von Fragestellung, als im hier thematischen Projekt verfolgt wird.

<sup>15</sup> Sie entsprechen übrigens den semantischen Grunddimensionen unserer Sprache, die man auch bei der Beurteilung nicht-psychologischer Objekte immer wieder findet, und die von Osgood, Suci & Tannenbaum (1957) erstmals empirisch identifiziert wurden.



bereits im 19. Jahrhundert vorschlug, ist jedoch die Frage umstritten, ob nicht noch eine dritte, vierte etc. Dimension zu berücksichtigen wären. Als Kandidaten werden beispielsweise etwa Dominanz (Mehrabian & Russell, 1974) oder soziale Distanz (Marx, 1997), aber auch Wachheit (Schimmack, 1996), Gereiztheit (Becker, 1988) und andere vorgeschlagen. Die meisten Autoren, die sich mit der Frage weiterer Dimensionen befassen, kommen aber übereinstimmend zum Schluss, dass diese weiteren Dimensionen – wie sie auch konkretisiert werden – deutlich weniger Varianz des alltäglichen Befindens abbilden als die beiden ersten, d.h. für eine sparsame Beschreibung nicht im selben Masse notwendig sind wie die beiden ersten.

Die beiden Dimensionen werden im nächsten Abschnitt (1.3) genauer vorgestellt. Bereits hier sei aber erwähnt, dass "Valenz" jenen Sachverhalt betrifft, der mit Ein-Item Operationalisierungen des Wohlbefindens angezielt wird ("gutes" vs. "schlechtes" Befinden). "Aktivierung" hingegen bezieht sich auf das, was z.B. einen Unterschied von "begeistert" und "zufrieden" ausmacht: Beide Adjektive signalisieren tendentiell (alle Alltagsbegriffe haben ein gewisses Ausmass an Mehrdeutigkeit) "gutes" Befinden, jedoch mit einem unterschiedlichen Grad von Aktiviertheit (oder Erregung).

Die beiden Strategien – die Beschäftigung mit diskreten Emotionen bzw. Stimmungen auf der einen Seite und die Suche nach Grunddimensionen von Stimmungen und Emotionen auf der andern Seite – werden in der Literatur manchmal gegeneinander ausgespielt, im Sinne der Frage, welches "der richtige" Ansatz sei. So diskutieren z.B. Scherer und Wallbot (1994) einige Argumente gegen den diskreten Ansatz, Larsen und Diener (1992) einige Argumente gegen den dimensionalen Ansatz. In beiden Fällen kommen die Autoren (als Vertreter der jeweils problematisierten Position) zum Schluss, dass die diskutierten Argumente nicht stichhaltig sind, wenn man das spezifische Anliegen des Ansatzes berücksichtigt. Solche Auseinandersetzungen scheinen also unfruchtbar zu sein. Es ist sinnvoller, davon auszugehen, dass die Relevanz der Vorgehensweise von der Zielsetzung abhängt, die bei einer Forschungsfrage im Zentrum steht. Geht es um die differenzierte Frage nach qualitativen Unterschieden zwischen einzelnen Emotionen oder Stimmungen, liefert der dimensionale Ansatz klar ein zu grobes Bild. Als Beispiele werden in der Literatur etwa "Angst" und "Ärger" (Schmidt-Atzert, 1996) oder "anger" und "fear" (Larsen & Diener, 1992) angegeben, zwischen denen mit den Dimensionen Valenz und Aktivierung nicht unterschieden werden kann (in beiden Beispielen geht es bei beiden Begriffen um eine negative Valenz, verbunden mit hoher Aktiviertheit), obwohl es sich offensichtlich um ganz verschiedene Dinge handelt. Der dimensionale Ansatz impliziert also eine qualitative Verarmung. Geht es jedoch um eine sparsame Beschreibung ganz heterogener Befindlichkeiten in einem ESF, ist dies nur mittels eines dimensional Systems sinnvoll möglich. Aus den oben (Abschnitt 1.2.2) genannten Gründen ist für dieses Ziel die Abfrage bestimmter Emotionen und/oder Stimmungen nicht zielführend.

Diesen Abschnitt 1.2 zusammenfassend lässt sich somit festhalten, dass für die Bedürfnisse einer allgemeinen, aber kurzen Befindlichkeitsbeschreibung mittels ESF ein dimensionales System manche Vorteile zu haben scheint. Im nächsten Abschnitt wird das gewählte System genauer beschrieben.

### 1.3 Das Circumplex-Modell und die Theorie positiver und negativer Aktivierung

#### 1.3.0 Vorblick

Oben wurde festgestellt, dass die beiden Dimensionen "Valenz" und "Aktivation" weitgehend unbestritten als "Grunddimensionen" des Befindens gelten. Trotzdem werden in unserem ESF zwei andere Dimensionen benutzt, nämlich die Dimensionen "Positive Aktivierung" ("PA") und "Negative Aktivierung" ("NA"). Die Verbindung zwischen den beiden Dimensionssystemen wird durch das sog. Circumplex-Modell affektiver Zustände gestiftet, das daher zuerst dargestellt sei (1.3.1), bevor darauf aufbauend das "PA"/"NA"-System und seine Probleme eingeführt werden (1.3.2).

#### 1.3.1 Das Circumplexmodell affektiven Befindens

Ausgangspunkt der folgenden Überlegungen sind die beiden in Abschnitt 1.2.3 eingeführten klassischen Befindensdimensionen "Valenz" (auch "hedonic tone", affektiver Ton oder Pleasantness vs. Unpleasantness genannt) und "Aktiviertheit" (oder Erregung, Aktivation). Um eine Vorstellung davon zu vermitteln, was unter diesen beiden Dimensionen genauer zu verstehen ist, sind im folgenden die klassischen Operationalisierungen von Mehrabian und Russell (1974) in der Übersetzung von Hamm und Vaitl (1993) wiedergegeben:<sup>16</sup>

Valenz: unzufrieden-zufrieden, unglücklich-glücklich, genervt-erfreut, verzweifelt-hoffnungsvoll, schwermütig-ausgeglichen, gelangweilt-entspannt.

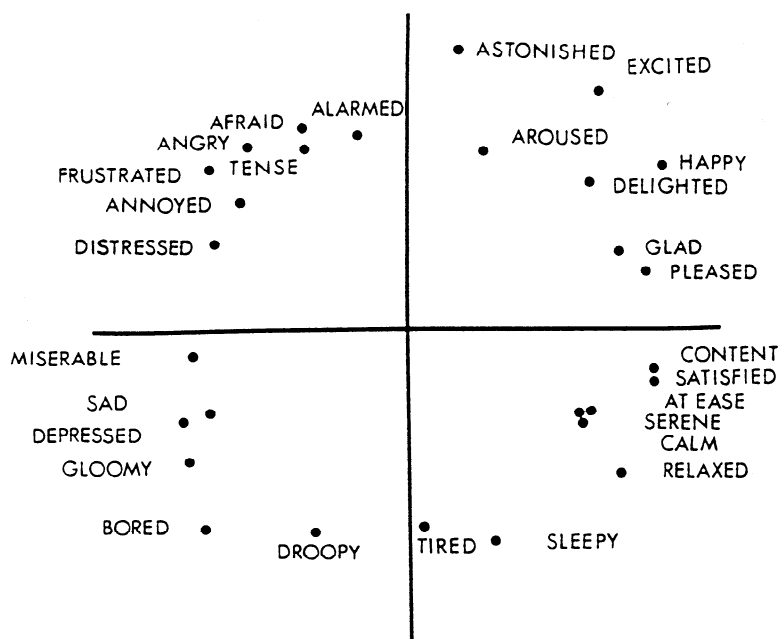
Aktiviertheit: träge-rasend, unerregt-erregt, lahm-zappelig, schläfrig-hellwach, ruhig-aufgeregt, entspannt-stimuliert.

Jedes Befinden lässt sich somit als Kombination einer bestimmten Valenz und eines bestimmten Ausmasses an Aktiviertheit darstellen. Wie bereits gesagt, entspricht die Valenz-Dimension der Wohlbefindens-Dimension ("gutes – schlechtes Befinden"; Abschnitt 1.2.1). Die Existenz einer zweiten Dimension, Aktivierung, die einen analogen Allgemeinheitsgrad aufweist, bedeutet nun aber, dass Valenz immer mit einem bestimmten Ausmass an Aktivierung verbunden auftritt, demnach eine Differenzierung "guter" oder "schlechter" Befindlichkeiten *nach dem Grad der Aktiviertheit* möglich und (wenn man einen erhöhten Differenzierungsgrad anstrebt) notwendig ist. Beschränkt man sich auf die Extremausprägungen der Aktivierungsdimension, ist insbesondere "gutes" (bzw. "schlechtes") Befinden bei niedriger Aktivierung und "gutes" (bzw. "schlechtes") Befinden bei hoher Aktivierung zu unterscheiden. Ein Beispiel für das erste (gutes Befinden bei hoher Aktivierung) wäre etwa ein Zustand, der durch Begeisterung und überschäumende Freude gekennzeichnet ist; ein Beispiel für das zweite (gutes Befinden bei niedriger Aktivierung) ein Zustand völliger Entspannung, verbunden mit innerer Ruhe und Ausgeglichenheit. Analog lassen sich (bei differenziertem Einbezug der Aktivierungsdimension) weitere Befindlichkeitstypen mit hoher Valenz unterscheiden. In derselben Weise ergeben sich verschiedene Arten "schlechten" Befindens, beispielsweise (verbunden mit hoher Aktivierung) Ärger und Zorn versus (gekennzeichnet durch niedrige Aktivierung) Langeweile und Deprimiertheit.<sup>17</sup>

<sup>16</sup> Die Skalenwerte ergeben sich durch einfache Addition der Items oder durch Bestimmung von Faktorwerten. Diese Items laden übrigens jeweils auf den angezielten Faktoren in unterschiedlichem Masse; Doppelladungen kommen vor allem bei den jeweils zuletzt genannten Items vor.

<sup>17</sup> Hier ist an die früher erwähnte Mehrdeutigkeit alltagssprachlicher Begriffe zu erinnern, was bei jedem Beispiel Problematisierungen zulässt.

Die Berücksichtigung einer zweiten Dimension neben der Valenz führt also zu einer deutlichen Differenzierung in der Erfassung des Befindens. Die unterschiedlichen Befindlichkeiten werden nicht mehr nur auf einer Geraden abgebildet, sondern in einer Ebene. Entsprechende Analysen von Emotions- und Stimmungsbegriffen zeigen zudem, dass sie sich in dieser Ebene kreisförmig darstellen lassen, d.h. in einem sogenannten Circumplex- (Kreis-) Modell.<sup>18</sup> Klassische Analysen dieser Art stammen von Russell (1980; Russell [1997, S. 211] informiert auch kurz über Vorläufer). Abbildung 1 zeigt ein solches Ergebnis. Die horizontale Achse repräsentiert die Valenzdimension, die vertikale Achse die Aktivierungsdimension. Sämtliche Befindlichkeiten in der rechten Kreishälfte haben eine positive Valenz, jene in der linken Kreishälfte eine negative Valenz. Die exakten Positionen der einzelnen Begriffe entspricht nicht immer ganz den Erwartungen, wobei dies aber mit Zufälligkeiten in den Ausgangsdaten von Russell (1980) zusammenhängen kann. Immerhin findet sich aber z.B. *excited* (begeistert) – wie oben postuliert – im rechten oberen Quadranten (hohe Valenz und hohe Aktivierung), *bored* (gelangweilt) im linken unteren Quadranten (geringe Valenz und geringe Aktivierung) usw. Diese Circumplexstruktur ist inzwischen in mehreren Untersuchungen belegt worden. Eine Analyse in deutscher Sprache findet sich z.B. bei Abele-Brehm & Brehm (1986).



**Abb. 1:** Die Circumplex-Struktur von Befindlichkeitsbegriffen nach Russell (1980, Fig. 4).

Eine im Hinblick auf die Ableitung des "PA"/"NA"-Modells zentrale Eigenschaft eines Circumplex-Modells ist nun, dass es aus formaler Sicht keine "natürlichen" oder bevorzugten Achsen

<sup>18</sup> Der empirische Sachverhalt, der hinter einem Circumplex-Modell steht, ist eine bestimmte Struktur der Interkorrelationen der Elemente, die auf dem Kreis dargestellt werden: Nahe beieinander liegende Elemente korrelieren hoch; Elemente, die durch einen Winkel von 90 Grad getrennt sind, sind unkorreliert; Elemente, die durch einen Winkel von 180 Grad getrennt sind, sind perfekt negativ korreliert; Zwischenpositionen ergeben entsprechende Zwischenwerte. Eine ausführliche Diskussion des Circumplex-Modells affektiver Zustände findet sich bei Larsen & Diener (1992), ferner im Teil II des Buches von Plutchick & Conte (1997).

bzw. "Grunddimensionen" gibt; die Achsen können im Prinzip beliebig gelegt werden, ohne dass sich am Modell etwas Prinzipielles ändert. (Der Kreis und die empirischen Beziehungen zwischen den auf dem Kreis lokalisierten Elemente bleiben ja unverändert.) Welche Achsen (Dimensionen) sich in einer empirischen Faktorenanalyse (mit z.B. VARIMAX-Rotation) ergeben, hängt einzig davon ab, welche Items mit welchen mehr oder weniger zufälligen Häufungen auf dem Circumplex der Analyse zugrunde gelegt wurden. Damit wird aber – zumindest aus formaler Sicht – die Rolle der klassischen Dimensionen "Valenz" und "Aktiviertheit" als "Grunddimensionen" des Befindens völlig relativiert. Dieses "Koordinatensystem" könnte auch ohne Verlust (in der Ebene) in eine andere Stellung gedreht werden. Man gewänne dadurch zwei psychologisch andere "Grunddimensionen" der Befindlichkeit, die denselben Zweck wie "Valenz" und "Aktivation" ebenso gut erfüllen. Das Dimensionssystem "Positive Affekte" und "Negative Affekte" beruht auf einer solchen Drehung (siehe unten, Abschnitt 1.3.2).

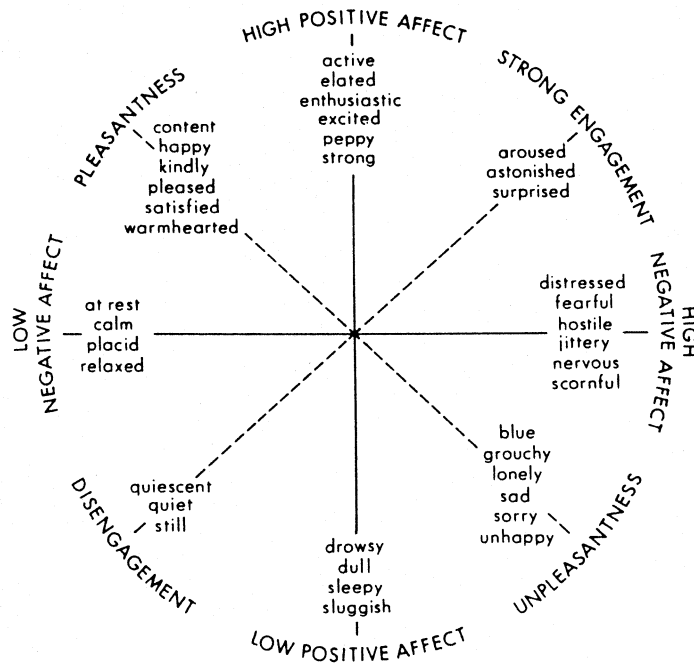
Es sei hier noch erwähnt, dass in der Literatur diskutiert wird, ob es – wenn es schon keine formalen Kriterien gibt – nicht vielleicht psychologisch-inhaltliche Kriterien dafür gibt, wie das Koordinatensystem zu legen sei, d.h. die "richtigen" Grunddimensionen zu bestimmen. Dies ist aber nicht der Fall (Larsen & Diener, 1992). Welches Dimensionssystem man wählen soll, hängt einzig davon ab, von welchem System man sich den grössten heuristischen Nutzen für eine gegebene inhaltlich-psychologische Fragestellung verspricht. Nach der Meinung des Verfassers dieses Papiers spricht im Falle der Frage nach der Qualität des Erlebens im Alltag und ihre Bedingungen vieles dafür, dass eine Drehung im Sinne der Theorie "Positiver und Negativer Affekte" heuristisch nützlicher ist, als die klassischen Dimensionen.<sup>19</sup>

### **1.3.2 Die Theorie "Positiver" und "Negativer Affekte" bzw. "Positiver" und "Negativer Aktivierung" (PA/NA-Modell)**

Watson und Tellegen (1985) schlugen vor, die Achsen des Circumplex um 45 Grad zu drehen und nannten die dadurch gewonnen Dimensionen "Positive Affekte" (PA) und "Negative Affekte" (NA). Die resultierende Variante des Circumplex ist in Abbildung 2 wiedergegeben.

Die Valenzachse verläuft nun in diesem (gedrehten) Modell von rechts unten nach links oben (Pleasantness vs. Unpleasantness), die Aktivierungsdimension (Strong Engagement – Disengagement genannt) von links unten nach rechts oben. Die neuen "Grunddimensionen" werden (horizontal) "Low vs. High Negative Affect" (hier abgekürzt als "NA↓" vs. "NA↑") bzw. (vertikal) "Low vs. High Positive Affect" (hier abgekürzt als "PA↓" vs. "PA↑") genannt. Im übrigen entspricht Abbildung 2 im wesentlichen Abbildung 1. In Abbildung 2 ist allerdings die Valenzachse anders gepolt (von rechts nach links) als in Abbildung 1 (von links nach rechts). Um die Deckungsgleichheit der beiden Modelle zu verifizieren, muss daher Abbildung 1 nicht nur um 45 Grad gedreht, sondern auch an der Vertikalen gespiegelt werden.

<sup>19</sup> Zu einem genau gegenteiligen Schluss bei einer allerdings leicht anderen Fragestellung kommen Weiss & Cropanzano (1996), wobei allerdings auch methodische Argumente eine Rolle spielen, die inzwischen weitgehend entkräftet zu sein scheinen (vgl. dazu unten, 1.3.2).



**Abb. 2:** Das Circumplex-Modell in der Variante von Watson und Tellegen (1985)

Um dieses "neue" System von Grunddimensionen zu erläutern, sind eine Reihe von Anmerkungen notwendig:

1.) Eine erste Frage betrifft natürlich die Bedeutung der beiden Dimensionen PA und NA. Sie ergibt sich aus den Beispiel-Befindlichkeiten, die in Abbildung 2 bei den beiden Hauptachsen angegeben sind. Watson, Clark und Tellegen (1988) haben zudem in einem Instrument namens PANAS (Positive Affect Negative Affect Scale) kurze Operationalisierungen der beiden Grunddimensionen vorgelegt, die zur Veranschaulichung der Bedeutung von PA und NA herangezogen werden können. Nach der deutschen Übersetzung des PANAS von Krohne, Egloff, Kohlmann und Tausch (1996) sind die Dimensionen wie folgt definiert und operationalisiert:

"Positiver Affekt (PA) beschreibt das Ausmass, in dem eine Person enthusiastisch, aktiv und aufmerksam ist. Hoher PA ist mithin durch Energie, Konzentration und freudiges Engagement gekennzeichnet, niedriger PA durch Lethargie und Traurigkeit" (a.a.O.).

Items (deutsche Version, Reihenfolge der Faktorladungen): angeregt, begeistert, freudig erregt (1 Item!), aktiv, interessiert, stark, aufmerksam, entschlossen, wach, stolz.

"Negativer Affekt (NA) reflektiert das Ausmass negativen Angespanntseins: Hoher NA ist ein Gefühlszustand, der sich durch Gereiztheit, Nervosität oder Angst beschreiben lässt, während tiefer NA Ruhe und Ausgeglichenheit beinhaltet" (a.a.O.).

Items (deutsche Version, Reihenfolge der Faktorladungen): ängstlich, verärgert, durcheinander, gereizt, nervös, erschrocken, feindselig, bekümmert, beschämt, schuldig.

Der PANAS erfragt somit jeweils nur einen Pol der beiden Dimensionen (PA↑ und NA↑); wie die Definitionen deutlich machen, handelt es sich aber der Idee nach ganz klar um bipolare Dimensio-

nen, wobei beide Dimensionen einen Pol mit positiver (PA↑, NA↓) und einen Pol mit negativer Valenz (PA↓, NA↑) umfassen. Darauf wird noch zurückzukommen sein.

2.) Watson und Tellegen (1985) gingen noch davon aus, dass ihre Dimensionen der empirischen Befundlage besser entsprechen als die beiden klassischen Dimensionen. Aufgrund der Ausführungen im vorigen Abschnitt über die Natur eines Circumplex-Modells ist diese Auffassung in dieser Allgemeinheit nicht gerechtfertigt. Es scheint keine formalen Gründe zu geben, ein System dem andern vorzuziehen. Es gibt höchstens Gründe, die sich aus der Zielsetzung einer Untersuchung ergeben, die ein bestimmtes System bevorzugen lassen. Welche Gründe im Projekt massgeblich waren, das PA/NA-System zu benutzen, soll weiter unten (Punkt 5) thematisiert werden.

3.) Neben dem Begriffspaar "Positive und Negative Affekte" (PA und NA) findet sich in der neueren Literatur ein zweites, nämlich "Positive vs. Negative Affektivität". Die beiden Begriffspaare sind streng voneinander zu unterscheiden. Der Unterschied ist folgender: PA und NA lassen sich auch dazu verwenden, habituelles Befinden (also eine Personeigenschaft, ein Trait im Unterschied zu den States) zu erfassen (beispielsweise als Mittelwerte von PA und NA über eine längere Zeitperiode, oder indem z.B. der PANAS mit der Instruktion vorgelegt wird, das "Befinden im allgemeinen" zu charakterisieren). Es zeigen sich dabei immer wieder grosse interindividuelle Unterschiede. Die entsprechenden (persönlichkeitspsychologischen!) Konzepte werden dann nicht mehr positive und negative Affekte genannt, sondern eben positive und negative Affektivität. Inzwischen gibt es viele empirische Belege dafür, dass Positive Affektivität dem klassischen Persönlichkeitszug Extraversion (vs. Introversion), Negative Affektivität Neurotizismus (Emotionaler Stabilität vs. Labilität) entspricht (z.B. Meyer & Shack, 1989; vgl. auch George, 1996). Dies macht übrigens darauf aufmerksam, dass das Befinden im Alltag nicht nur von situativen Bedingungen abhängt, sondern auch von Persönlichkeitsmerkmalen.<sup>20</sup>

4.) Das PA/NA-Modell wurde und wird in vielen Untersuchungen benutzt, auch im angewandtpsychologischen Bereich (v.a. in der Arbeits- und Organisationspsychologie). Trotzdem ist es zunächst und primär als theoretisches Modell zu betrachten. Es gibt zwar viele Hinweise darauf, dass das Modell recht gut funktioniert. Es bleibt aber bis heute eine offene Frage, ob der Circumplex exakt in dieser Form der Struktur des Erlebens gerecht wird. So fanden z.B. Feldman Barrett und Russell (1998), dass "Pleasantness" (also Valenz) nicht wirklich in der Diagonalen zwischen PA und NA zu liegen scheint, sondern deutlich näher an NA liegt als an PA – ein Befund, der sich auch in unserer Pilotstudie ergab (siehe Abschnitt 1.5), und den wir zunächst als Folge eines Mangels unserer Operationalisierungen betrachteten. Konkret bedeutet dies, dass es Hinweise gibt, dass (in Selbstbeschreibungen) "Pleasantness" (Valenz) stärker an die Abwesenheit negativer Affekt (NA↓) gebunden ist als an das Vorhandensein Positiver Affekte (PA↑) – im Gegensatz zur Darstellung in Abbildung 2, wo PA und NA dieselbe "Distanz" zur Valenz aufweisen.

5.) Wohl das wichtigste Problem des PA/NA-Modells ist die Benennung der beiden Dimensionen, und zwar nicht nur als rein sprachliche Angelegenheit sondern als potentielle Quelle inhaltlich-psychologischer Missverständnisse und Irrtümer. Darauf haben bereits Larsen und Diener (1992) aus-

<sup>20</sup> In unserer Pilotstudie zeigten sich z.B. Korrelationen von .2 bis .4 für den Zusammenhang zwischen den genannten (und anderen) Persönlichkeitsmerkmalen und durchschnittlichem PA und NA in der Untersuchungswoche. Es ergaben sich auch Hinweise darauf, dass diese Zusammenhänge von der Natur der aktuellen Tätigkeit moderiert werden (z.B. Arbeits- vs. Freizeittätigkeit) (Schallberger, 1998). Hier stellen sich offensichtlich eine Reihe interessanter Forschungsfragen.

fürhlich aufmerksam gemacht. Trotzdem sind in den neunziger Jahren eine ganze Reihe von empirischen Untersuchungen erschienen, die auf der Basis solcher Missverständnisse das Modell als nicht haltbar nachzuweisen versuchten (siehe z.B. die Übersichten in Feldman Barrett und Russell, 1998; Weiss & Cropanzano, 1996). Der zentrale Anknüpfungspunkt dieser Untersuchungen bildete die Unabhängigkeit Positiver und Negativer Affekte, die – zumindest scheinbar – im PA/NA-Modell behauptet wird. Die beiden Achsen, die PA und NA genannt werden, stehen ja senkrecht aufeinander, korrelieren also mit .0. Manchen Autoren erscheint dies als unwahrscheinlich; sie halten die klassische Valenzdimension, in der positive und negative Affekte einen Gegensatz bilden, für viel plausibler. Tatsächlich beanspruchen auch mehrere Studien zu zeigen, dass jene Orthogonalität von PA und NA nicht besteht, wobei verschiedene Argumente eine Rolle spielen (siehe die oben genannten Übersichten).

Ohne diese Diskussionen hier zusammenfassen zu wollen, sei darauf hingewiesen, dass sie mit der Untersuchung von Feldman Barrett und Russell (1998) einen mindestens vorläufigen Schlusspunkt erreicht haben. Diesen Autoren gelingt es nämlich zu zeigen, dass – wenn alle acht Oktanten des Circumplex-Modells operationalisiert werden – tatsächlich mindestens in Annäherung der Circumplex resultiert, wie er in Abbildung 2 dargestellt ist. (Die wichtigste Ausnahme wurde schon oben erwähnt, nämlich dass Valenz [pleasantness vs. unpleasantness] näher bei NA als bei PA liegt.) Feldman Barrett und Russell (1998) heben hervor, dass die Quelle der "Verwirrung" im Benennungsproblem besteht: Verschiedene Autoren verstehen unter positiven und negativen Affekten sehr unterschiedliches. Die Benennungen der Achsen im PA/NA-Modell als "Positive Affekte" und "Negative Affekte" täuscht hier eine Eindeutigkeit der Verwendbarkeit dieser Begriffe vor, die in Tat und Wahrheit nicht besteht. Assoziiert man z.B. mit dem Konzept "Positive Affekte" – was naheliegend ist – das alltagssprachliche Konzept "gute Befindlichkeit", ist man auf einer äusserst gefährlichen Fährte: "Gute Befindlichkeit" (allerdings in variierender Bedeutung) ist im Circumplex nämlich an drei sehr verschiedenen Stellen repräsentiert: 1.) am positiven Pol der Valenzachse (bei pleasantness), 2.) am Pol der PA-Achse mit positiver Valenz (PA↑) und 3.) am Pol der NA-Achse mit positiver Valenz (NA↓). Analoges gilt für "schlechte Befindlichkeit", die in den Formen Unpleasantness, NA↑ und PA↓ auftreten kann. Das heisst: PA (genauer: PA↑) und NA (genauer: NA↑) im Sinne von Watson und Tellegen (1985) bezeichnen nur spezielle Unterkategorien von "positiven Affekten" und "negativen Affekten". Der entscheidende Punkt ist nun, dass – ganz im Sinne des Circumplex-Modells (siehe Fussnote 18) – die Höhe empirisch feststellbarer Korrelationen wesentlich davon abhängt, ob in einer Untersuchung die spezielle Begriffsverwendung von Watson und Tellegen (1985) übernommen wird oder ob ein anderes Verständnis "positiver" und "negativer" Affekte zugrunde gelegt bzw. in den verwendeten Operationalisierungen benutzt wird. Geht man von einem Verständnis im Sinne von PA↑ und NA↑ (also von der Begriffsfassung von Watson und Tellegen) aus, ergibt sich tatsächlich Orthogonalität ( $r \approx 0$ ). Geht man hingegen von den beiden Polen der Valenz-Dimension aus, ergibt sich  $r \approx -1$ . Ebenfalls  $r \approx -1.0$  ergibt sich, wenn die beiden Pole von NA oder PA, die ja je einen "guten" und einen "schlechten" Befindenzustand benennen, benutzt werden. Vermischt man die Dimensionen (was leicht geschehen kann, wenn man nur an den Begriffen positive und negative Affekte anknüpft), können sich auch andere Werte ergeben. Selbst Unabhängigkeit (Null-Korrelation) von zwei Skalen für z.B. "gutes Befinden" ist denkbar, beispielsweise wenn die eine Skala als NA↓

operationalisiert, die andere dagegen als PA $\uparrow$  – eine natürlich völlig absurder Befund, wenn die jeweilige Spezifität der Operationalisierungen nicht berücksichtigt wird.

Das hinter diesen Schwierigkeiten stehende zentrale Probleme der Begriffe "Positive Affekte" und "Negative Affekte", wie sie von Watson und Tellegen (1985) gebraucht werden, besteht somit darin, dass sie vortäuschen, es handle sich um Skalen, die das Vorhandensein "Positiver" bzw. "Negativer Affekte" *in einem allgemeinen Sinne* erfassen. Dies ist aber klar nicht der Fall. So fehlen in der Skala PA einerseits alle positiven Affekte (i.w.S.), die den positiven Pol der Valenzachse ausmachen (z.B. zufrieden, glücklich), andererseits aber auch alle ebenfalls positiven Affekte, die NA $\downarrow$  charakterisieren (z.B. entspannt, ruhig, gelassen). Ebenso bilden die negativen Affekte, die NA $\uparrow$  definieren, eine enge Auswahl aller denkbaren negativen Affekte; es fehlen z.B. die negativen Affekte des negativen Pols der Valenzachse (z.B. unglücklich, unzufrieden) aber auch die negativen Affekte am PA $\downarrow$ -Pol der PA-Achse (z.B. langweilig, lethargisch).

Wenn man die Begriffe "Positive Affekte" und "Negative Affekte" im Sinne von Watson und Tellegen (1985) verwendet (und dieser Sprachgebrauch hat sich leider in weiten Teilen der Literatur eingebürgert), ist also zu beachten, dass sie einen höchst spezifischen Sinn aufweisen.<sup>21</sup> Besser wäre aber natürlich, es gäbe eine weniger missverständliche Begrifflichkeit. Eine entsprechende Lösung müsste zusammenfassend vor allem folgende zwei Punkte berücksichtigen: 1.) PA steht nicht "einfach" für positive Affekte in einem allgemeinen Sinne des Wortes, sondern – dies ist dem Circumplex zu entnehmen – für positive Affekte, die mit einer hohen Aktivierung verbunden sind. Das Analoge gilt für NA: Es ist kein Sammelbegriff für negative Affekte im allgemeinen, sondern für negative Affekte, die einen hohen Aktivierungsgrad implizieren. 2.) PA und NA sind nicht unipolare Dimensionen, wie der Name nahelegt, sondern je bipolar: Beide Dimension haben zudem je einen Pol, der eine negative und eine positive Befindlichkeit beschreibt.<sup>22</sup>

Benennungen, die diesen Gegebenheiten Rechnung zu tragen versuchen, liegen vor, werden aber automatisch umständlicher als PA und NA. Beispiele sind:

PA: activated pleasant affect vs. unactivated unpleasant affect (Larsen & Diener, 1992)  
 pleasant activation vs. unpleasant deactivation (Feldman Barrett & Russell (1998)  
 positive Spannung vs. negative Lösung (Abele-Brehm & Brehm, 1986)  
 positive Anspannung vs. negative Gelöstheit (Aellig & Merz, 1999)

NA: activated unpleasant affect vs. unactivated pleasant affect (Larsen & Diener, 1992)  
 unpleasant activation vs. pleasant deactivation (Feldman Barrett & Russell (1998)  
 negative Spannung vs. positive Lösung (Abele-Brehm & Brehm, 1986)  
 negative Anspannung vs. positive Gelöstheit (Aellig & Merz, 1999)

Alle Vorschläge versuchen, den beiden genannten Gegebenheiten Rechnung zu tragen. Keiner vermag aber wirklich zu befriedigen. Die Formulierungen von Abele-Brehm und Brehm (1986) und Aellig und Merz (1999) sind immerhin sehr anschaulich und sehr viel näher am gemeinten als "Po-

<sup>21</sup> Ganz unglücklich ist es, wenn Autoren beanspruchen, die Begriffe im Sinne von Watson und Tellegen zu benutzen, jedoch in ihren Operationalisierungen offenbar unbemerkt Kontaminationen mit anderen Bedeutungen in Kauf nehmen. Ein Beispiel ist die ESM-Studie von Williams, Suls, Alliger, Learner und Wan (1991) bei erwerbstätigen Müttern: Sie verwenden als Operationalisierung von PA die vier unipolaren Items: "interested", "happy", "alert" und "excited". "Happy" ist klar ein Fremdkörper.

<sup>22</sup> Larsen & Diener (1992) vertreten zusätzlich den Standpunkt, dass man die Begriffe "positiv" und "negativ" vermeiden sollte, weil sie eine Wertung implizieren, die psychologisch nicht zu rechtfertigen ist. Es scheint mir aber schwierig, in der deutschen Sprache ohne diese Begriffe auszukommen. Eine Wertung sollte man damit aber nicht verbinden.



sitiver Affekt" und "Negativer Affekt". Eine weitere Variante analoger Art wäre "positive Aktiviertheit (oder Aktivierung) vs. negative Inaktiviertheit" (oder Lösung bzw. Gelöstheit) und "negative Aktiviertheit (oder Aktivierung) vs. positive Inaktiviertheit" (oder Lösung bzw. Gelöstheit). *Jedenfalls werden "PA" und "NA" im folgenden immer in diesem präzisierten Sinne gebraucht.* Am besten ist es, man assoziiert zu diesen Abkürzungen im Sinne der obigen Vorschläge so etwas wie positive und negative Aktivierung (oder Aktiviertheit) vs. negative und positive Lösung (oder Gelöstheit).

5.) Ein Punkt, der hier noch aufgegriffen werden muss, betrifft die früher geäußerte Meinung, dass das PA/NA-System für die Untersuchung des Befindens im Alltag heuristisch fruchtbarer zu sein scheint als die klassischen Dimensionen Valenz und Aktivierung. Hinter dieser Auffassung stehen vor allem folgende Argumente:

Das in einer Untersuchung verwendete Dimensionssystem bestimmt naturgemäss die Art der Aussagen, die daraus resultieren: Im einen Fall resultieren Aussagen über Valenz und Aktivierung, im andern Fall Aussagen über PA und NA (im obigen Sinne, abgekürzt also positive und negative Aktivierung). Inhaltlich sollten sich zwar die beiden Aussagetypen ineinander überführen lassen; sie repräsentieren ja denselben Circumplex. Auf der Ebene der Aussagen selber ergeben sich aber offensichtlich andere "Botschaften". Bei Verwendung der klassischen Dimensionen sind es Aussagen über Valenz ( $\approx$  Wohlbefinden) und (eine zunächst valenzfrei gedachte) Aktivierung. Solche Aussagen, etwa in Verbindung mit Alltagstätigkeiten oder Alltagssituationen, sind aber relativ rasch unanschaulich. Unter dem Begriff positive Valenz ("Wohlbefinden") sind – wie oben mehrfach erwähnt – ganz verschiedenartige Befindestypen subsumiert, beispielsweise (möglicherweise) ein entspannter Sommerabend im Liegestuhl nach (erfolgreich) getaner Arbeit ( $NA\downarrow$ ) oder ein begeistertes Mitgehen in einem Konzert ( $PA\uparrow$ ). Das Analoge gilt für die Aktivierungsdimension; starke (oder schwache) Aktiviertheit ist ohne eine affektive Tönung nur schwer vorstellbar. Die Verbindung der beiden Gesichtspunkte, wie sie im PA/NA-Modell vorgenommen wird, erweckt hingegen sofort Assoziationen zu Alltagssituationen, die dann auch entsprechend sehr unterschiedlich ausfallen, je nachdem ob man von  $PA\uparrow$  (begeistertes Mitgehen in einem Konzert) oder  $NA\uparrow$  (z.B. lästiger Arbeitsstress) ausgeht (beides Situationen hoher Aktiviertheit).

PA und NA scheinen somit das Alltagsbefinden im beschriebenen Sinne "direkter" wiederzuspiegeln. Aus dieser Sicht scheint es heuristisch interessanter, nach den Alltagsbedingungen von PA bzw. NA zu fragen, als nach den Bedingungen einer (valenzfreien) Aktivierung und einer (unabhängig von der Aktiviertheit gedachten) Valenz. Allerdings kommt auch im PA/NA-System noch eine Schwierigkeit hinzu. Faktische Befindlichkeiten sind ja immer auf beiden Dimensionen, PA und NA, gleichzeitig zu beschreiben. Das Zusammendenken von PA und NA ist aber nicht immer einfach. Beispielsweise ist es nicht ohne weiteres klar, wie eine Befindlichkeit, die gleichzeitig durch  $PA\uparrow$  und  $NA\uparrow$  gekennzeichnet ist, sich "anfühlt". Auf der theoretischen Ebene ist es hilfreich, sich zu vergegenwärtigen, dass das Circumplex-Modell impliziert, dass die Differenz von PA und NA (PA minus NA) der Dimension Valenz entspricht, die Summe von PA und NA (PA plus NA) der Aktivierung. Das heisst, dass  $PA\uparrow NA\uparrow$  (vorausgesetzt, PA und NA sind gleich stark ausgeprägt) einem Befinden mit hoher Aktivierung und mittlerer Valenz (in diesem Fall: sowohl positive wie negative Affekte umfassend) entspricht. Das ist aber genau wieder jener Zustand, der oben schon als schwer vorstellbar bezeichnet wurde (valenzfreie hohe Aktivierung). Es

ist eine interessante empirische Forschungsfrage, welche Tätigkeiten und Situationen im Alltag mit solchen Befindlichkeiten verbunden sind. Ein vielleicht prototypisches Beispiel kann man einer Untersuchung von Brehm (1997) entnehmen. Er fand, dass das Befinden von Sportlern vor einem Wettkampf sowohl durch "Erregung" als auch durch "Aktivierung" gekennzeichnet ist (a.a.O., S. 63), wobei aber "Erregung" und "Aktivierung" im sehr speziellen Sinn von Abele-Brehm und Brehm (1986) verwendet werden: "Erregung" ist eine Form von  $NA\uparrow$  und "Aktivierung" eine Form von  $PA\uparrow$ . In diesem Fall ist die Kombination  $NA\uparrow PA\uparrow$  auch psychologisch sinnvoll nachvollziehbar: eine hohe Aktivierung (im Sinne der klassischen Dimension), verbunden mit "gemischten" Gefühlen.

Neben diesen allgemeinen Überlegungen zur Beziehung zum Alltagsbefinden, gibt es noch ein anderes Argument, das für die Verwendung des PA/NA Systems spricht. Ein wesentlicher Aspekt dieses Systems ist – wie schon mehrfach gesagt – dass die beiden Dimensionen einen direkten Bezug zu zwei sehr verschiedenartigen positiven Befindenzuständen haben ( $PA\uparrow$  und  $NA\downarrow$ ). Interessanterweise spielt die Unterscheidung zwischen diesen zwei Zuständen auch in einigen anderen psychologischen Theorien, die sich spezifisch mit Alltagstätigkeiten und -befinden befassen, ebenfalls eine zentrale Rolle. Sie beziehen sich zwar nicht auf PA und NA; sie enthalten aber sehr verwandte Konstrukte. Die Verwendung von PA und NA im Projekt ermöglicht damit eine relativ direkte Verbindung zu diesen Theorien. Zwei besonders prominente Beispiele seien kurz illustriert:

In der Flow-Psychologie von Csikszentmihalyi ist die Unterscheidung von "pleasure" und "enjoyment" von grundlegender Bedeutung (z.B. Csikszentmihalyi, 1982; 1990/1992a; vgl. auch Abschnitt 2.4). Unter "pleasure" subsumiert Csikszentmihalyi positive Befindlichkeiten, die sich im Gefolge der Reduktion unangenehmer Spannungen einstellen, wie sie bei homöostatisch geregelten Bedürfnissen auftreten (sehr verwandt mit  $NA\downarrow$ ). Bei "enjoyment" hingegen geht es um das Aufgehen in einem subjektiv als erfreulich erlebten Tun, das mit dem Flow-Begriff gemeint ist (sehr verwandt mit  $PA\uparrow$ ). Die beiden Zustandstypen werden nicht nur als von gänzlich verschiedene Auftretensbedingungen bedingt angesehen. Es wird ihnen auch eine völlig unterschiedliche psychologische Bedeutung zugesprochen, z.B. hinsichtlich der Fähigkeits- und Identitätsentwicklung bis hin zur psychischen Gesundheit.

Eine analoge Parallele besteht zur sogenannten Reversal Theorie von Apter (z.B. 1994; vgl. auch die Kurzdarstellung von Potocky & Murgatroyd, 1993). Etwas verkürzt gesagt werden in dieser Theorie zwei Modi (Typen von states) unterschieden, zwischen denen im Alltag oft gewechselt wird: den telischen Modus und den paratelischen Modus. Im telischen Modus befindet man sich, wenn man zielorientiert einer Tätigkeit nachgeht, die Tätigkeit also als Mittel zum Zweck ausführt. In diesem Modus wird hohe Aktivierung (im Sinne von arousal) als unangenehm erlebt (z.B. als Stress oder Angst), innere Ruhe hingegen als angenehm. Dieser Modus "provoziert" also dieselbe Grunddynamik, wie mit NA beschrieben wird. Im paratelischen Modus hingegen ist es umgekehrt: Kennzeichen dieses Modus ist, dass es ausschliesslich um eine Tätigkeit als solche (nicht als Mittel zum Zweck) geht. Hier wird angenommen, dass geringe Aktivierung als unangenehm (z.B. als Langeweile), hohe Aktivierung als angenehm (z.B. als Begeisterung) erlebt wird, was der Dynamik von PA entspricht.<sup>23</sup>

<sup>23</sup> Der naheliegende Gedanke, dass sich die Flow-Theorie und die Reversaltheorie wegen ihrer analogen Beziehungen zu PA und NA ineinander überführen lassen, trifft so einfach nicht zu: Rea (1993) versucht zu zeigen, dass sich auf der Basis der Reversal-Theorie vier verschiedene Typen flow-artiger Erlebniszustände unterscheiden lassen.

Um Missverständnisse zu vermeiden: Es wird hier nicht behauptet, dass all diese Konzepte auf PA und NA rückführbar sind. Es ist aber bemerkenswert, dass derart starke Beziehungen zwischen diesen ganz verschiedenen theoretischen Ansätzen bestehen. Vielleicht kann man dies als Hinweis darauf verstehen, dass es wichtige Phänomene im Alltag gibt, die zu diesen Verwandtschaften geführt haben, und die mit PA und NA ebenfalls abgebildet werden.

6.) Abschliessend sei erwähnt, dass das Modell von PA und NA (natürlich) weiterhin umstritten bleiben wird. Zum einen wird sich weisen müssen, ob sich die "Lösung" der Frage der Orthogonalität durch Feldman Barrett und Russell (1998) auch in Folgeuntersuchungen bewähren wird. Zum andern bleibt die Frage der dritten (und eventuell vierten) Dimension auch in Zukunft aktuell. Steyer, Schwenkmezger, Notz und Eid (1997) haben zum Beispiel einen Befindlichkeitsfragebogen vorgelegt, der mit guten Begründungen drei Dimensionen umfasst, nämlich "gute versus schlechte Stimmung" (abgekürzt GS), "Wachheit versus Müdigkeit" (abgekürzt WM) und "Ruhe versus Unruhe" (RU) (vgl. auch Schimmack, 1998). Schimmack (1999) nennt dieselben drei Dimensionen "Lust-Unlust" (z.B. angenehm-unangenehm, L-Dimension), Erregung-Ruhe (z.B. nervös-entspannt, E-Dimension) und Wachheit-Müdigkeit (W-Dimension), das ganze Modell LEW Modell. (Offensichtlich gibt es Beziehungen – in dieser Reihenfolge – zu Valenz, NA und PA.) Die drei Faktoren sind aber z.T. sehr stark korreliert (Schimmack, 1999; die stärkste Korrelation,  $-0.7$ , besteht zwischen Erregung und Lust-Unlust, was auffälligerweise recht gut der Beziehung von NA und Valenz entspricht, vgl. Abschnitt 1.5). Schimmack (1999) betrachtet PA und NA als eine Art Kontamination dieser drei Dimensionen: PA fasse die beiden Dimensionen GS bzw. L und WM bzw. W zusammen, NA die beiden Dimensionen GS bzw. L und RU bzw. E. PA und NA würden damit den 3-dimensionalen Stimmungsraum in eine Ebene abbilden, mit den entsprechenden "Vergrößerungseffekten". Dass PA und NA lediglich eine vergrößerte (abstrakte) Darstellung der Befindlichkeit liefert, ist keine neue Erkenntnis. Neu und interessant hingegen ist die Hypothese von Schimmack darüber, worin ein ganz bestimmter Aspekt dieser Vergrößerung besteht. In diesem Zusammenhang ist auch die Theorie von Thayer (z.B. 1989; 1996; siehe auch Imhof, 1998) interessant, der – im Sinne einer Differenzierung der klassischen Aktivierungs- bzw. Erregungsdimension – zwei Formen der Aktivierung unterscheidet: eine energetische Aktivierung (bei Schimmack W, im PA/NA Modell verwandt mit PA) und eine Spannungserregung (bei Schimmack E, im PA/NA Modell verwandt mit NA). Das letzte Wort über die "richtige" Erfassung des Befindens ist somit sicher noch nicht gesprochen. Trotz aller Unterschiede ist aber doch auch einiges an Konvergenz auszumachen.

#### **1.4 Die Operationalisierungen**

Um das Circumplex-Modell für den ESF zu operationalisieren, waren eine ganze Reihe von Entscheidungen notwendig. Die wichtigste Rahmenbedingung betraf die Kürze: Es sollten höchstens 10 Items dafür verwendet werden. Weitere Entscheidungen betrafen die folgenden Punkte:

1.) Ein grundlegender Entscheid betrifft das Frageformat. In der Emotions- und Stimmungsfor-schung wird meist unipolar gefragt, d.h. z.B. ob eine Stimmung da ist, und wenn sie da ist, in welcher Ausprägung. In der dimensionalen Forschung kommen aber auch Gegensatzpaare vor, d.h. man hat das aktuelle Befinden auf der Dimension z.B. "glücklich – unglücklich" anzugeben. In unserer Untersuchung wird das zweite Vorgehen (Gegensatzpaare) gewählt. Zum einen ist dies

ökonomischer. Wollte man die Pole einzeln abfragen, würde sich die Anzahl Items verdoppeln. (Am PANAS wird z.B. kritisiert, dass nur die Pole PA↑ und NA↑ abgefragt werden, und es damit unklar bleibt, ob das Verneinen von Items z.B. für PA↑ wirklich als PA↓ im Sinne der Theorie interpretiert werden darf.) Zudem kann man mit Gegensatzpaaren erreichen, dass sich die beiden Adjektive eines Paares gegenseitig präzisieren, d.h. die Antworten werden klarer in die Richtung der gemeinten Dimension forciert. Allerdings ist anzunehmen, dass der reiche alltags-sprachliche Bedeutungshorizont der verwendeten Adjektive dabei eingeengt wird. Gewissen Personen (oder in gewissen Situationen) können dadurch die Gegensätze als "schief" erscheinen. Auf dieses Problem sind die UPn aufmerksam zu machen: Sie sollen so gut als möglich versuchen, zu entscheiden, ob eher das eine oder das andere zutrifft. In unklaren Fällen kann auch auf die Mitte ausgewichen werden, die letztlich drei Bedeutungen hat, nämlich "unentscheidbar/irrelevant", "weder/noch" und "sowohl als auch". Dieser Ausweg sollte aber so wenig wie möglich benutzt werden. Am Rande sei noch erwähnt, dass das bipolare Frageformat individuellen Antworttendenzen weniger Spielraum zu lassen scheint als das unipolare, was auch ein Vorteil darstellt (vgl. Ostendorf, 1990).

2.) Ein zweiter wichtiger Entscheid betrifft die Behandlung der klassischen Dimensionen Valenz und Erregung (bzw. Aktivierung). Theoretisch gesehen werden diese Dimensionen ja unnötig, wenn mit PA und NA gearbeitet wird. Ob dies auch empirisch gilt, ist eine andere Frage mit vielen interessanten psychologischen Aspekten. (Die empirische Antwort auf diese Frage hängt natürlich auch von der Güte der verwendeten Operationalisierungen ab.) Aus Platzgründen wurde aber nur eine der beiden klassischen Dimensionen einbezogen, nämlich die Valenz-Dimension ("Pleasantness").<sup>24</sup> Dahinter steht die Überzeugung, dass die Valenz-Dimension unbedingt (auch aus der Sicht der UPn) in eine Befindlichkeitsstudie gehört. Weiter wurde bereits oben angedeutet, dass die exakte Lage der Valenz-Dimension zu PA und NA noch durchaus offen ist.

Als Items wurden die klassischen Marker der Valenzdimension benutzt (sie weisen in der Faktorenanalyse von Hamm und Vaitl, 1993, die höchsten Ladungen auf), nämlich

unglücklich – glücklich  
unzufrieden – zufrieden

Diese beiden bereits in einer Pilotstudie (vgl. Abschnitt 1.5) benutzten Items bildeten dort zusammen eine hoch reliable Skala.

3.) Auch in Bezug auf PA und NA wurde an der Pilotstudie angeknüpft (vgl. Abschnitt 1.5). Dort waren 11 Items benutzt worden (6 für PA, 5 für NA), die auf 8 reduziert wurden (je 4 für PA und NA).

Für PA wurden folgende vier Items ausgewählt:

energiegelos – energiegeladen  
müde – hellwach  
lustlos – hoch motiviert  
gelangweilt – begeistert

Für PA↑ stehen somit: energiegeladen, hochmotiviert, hellwach und begeistert; für PA↓: energielos, müde, lustlos und gelangweilt.

<sup>24</sup> Wie schon erwähnt, kann die Aktivierungsdimension notfalls aus PA und NA konstruiert werden, nämlich durch PA + NA [beide z-standardisiert].

Für NA wurden folgende vier Items ausgewählt:

entspannt – "gestresst"

friedlich – verärgert

ruhig –nervös

sorgenfrei – besorgt

Für NA↑ stehen somit: gestresst, verärgert, nervös und besorgt; für NA↓: entspannt, friedlich, ruhig und sorgenfrei.

4.) Bei der Auswertung dieser Befindensitems sind folgende Gesichtspunkte zu berücksichtigen:

- PA und NA repräsentieren abstrakte Konstrukte, die sich auf etwas beziehen, das "hinter" den Itemantworten steht. Methodisch gesehen sind diese Konstrukte am besten durch (faktorenanalytisch identifizierte) Faktoren zu repräsentieren. Dieser Faktorenanalyse sind die acht Items für PA und NA zugrundezulegen (also nicht auch die beiden Valenzitems!). Es werden (voraussichtlich) zwei Faktoren resultieren. (Wenn dies wider alles Erwarten nicht der Fall sein sollte, kann eine Lösung mit zwei Faktoren forciert werden.) Als Mass für PA und NA dienen dann die entsprechenden Factorscores ("regression approach"), die zu berechnen und in der Datei abzuspeichern sind. Diese Factorscores ("Faktorwerte") sind übrigens z-standardisiert, sodass sie leicht zu interpretieren sind.
- Vor der Faktorenanalyse ist noch die Frage zu entscheiden, ob generelle interindividuelle Unterschiede bei den geplanten Auswertungen interessieren (siehe unten, Punkt 5). Bei Untersuchungen über Fragen, bei denen sie *nicht* interessieren, sind die Itemantworten *vor* der Faktorenanalyse *individuell* zu z-standardisieren. Jedes Individuum hat dann in jedem Item den Mittelwert 0 und die Standardabweichung 1. Falls die interindividuellen Unterschiede im Befinden interessieren, ist keine derartige z-Transformation nötig.
- Um einen Skalenwert für die Valenzdimension zu erhalten, sind die beiden relevanten Items zu addieren. Vor der Addition ist, wie oben, zu entscheiden, ob interindividuelle Unterschiede interessieren: Wenn nein, sind – ebenfalls wie oben – die beiden Items *vor* der Addition *individuell* zu z-standardisieren. In beiden Fällen lohnt es sich, *nach* der Addition die Summenwerte für die ganze Datei (also nicht individuell) zu z-standardisieren. Man hat dann in der Valenzdimension dasselbe Masssystem wie in den Factorscores für PA und NA.

5.) Im Zusammenhang mit den obigen Hinweisen auf das Vorgehen bei der Auswertung stellt sich noch die Frage, wann die interindividuellen Unterschiede im Befinden interessieren und wann nicht. Sie interessieren in der Regel nicht, wenn es um Zusammenhänge zwischen Zeitpunkten/ Tätigkeiten/Situationen etc. und Befinden geht. Individuelle Unterschiede im Antwortverhalten würden hier (in der Regel) nur stören. Konkret: Ob sich eine Person A durchschnittlich schlechter fühlt als eine Person B interessiert hier nicht; es interessiert bei solchen Fragen nur, ob z.B. eine bestimmte Kategorie von Tätigkeiten mit (bezogen auf den "Befindenshaushalt" der einzelnen Personen) eher besserem oder eher schlechterem Befinden verbunden ist. Indem die individuellen Antworten z-standardisiert werden, haben wir genau diese Information: Eine Antwort über  $z = 0$  bedeutet, dass es sich für die einzelne Person – gemessen an ihrem durchschnittlichen Befinden – um ein "besseres" Befinden handelt; eine Antwort unter  $z = 0$ , dass es sich für die einzelne Person – gemessen an ihrem durchschnittlichen Befinden – um ein schlechteres Befinden handelt.

Andererseits: Bei Fragen, bei denen es um Unterschiede zwischen Personen geht, interessieren natürlich (in der Regel) die interindividuellen Unterschiede im Antwortverhalten. Will man zum Beispiel untersuchen, ob sich die beiden Geschlechter im Befinden im Alltag unterscheiden, wäre eine vorgängige individuelle z-Transformation kontraproduktiv: Alle Individuen haben ja dann als Durchschnittswert 0, und es könnten sich schon allein deswegen keine Geschlechtsunterschiede (mehr) zeigen!

Zweifellos gibt es auch Auswertungsfragen, bei denen die Frage, ob die individuellen Unterschiede interessieren oder nicht, nicht so leicht zu beantworten sind.

6. Abschliessend sei darauf hingewiesen, dass es an sich auch statistische Verfahren gäbe, die die beiden Ebenen (Unterschiede zwischen den Personen, Unterschiede innerhalb der Personen) gleichzeitig berücksichtigen. Es handelt sich um die sog. Mehrebenenanalyse (z.B. HLM, z.B. Ditton, 1998). Diese Verfahren sind aber nicht für alle Fragestellungen gleichermassen geeignet und weisen einen beträchtlichen Komplexitätsgrad auf.

### 1.5 Exkurs: Zur Geschichte der Operationalisierungen

Die oben genannten Operationalisierungen von Valenz, PA und NA haben eine Vorgeschichte, die so alt ist, wie die Arbeit des Autors mit der ESM als Forschungsmethode. Diese wurde angeregt durch die Lektüre von Lefevre (1988/1991), die – wie Csikszentmihalyi und Lefevre (1989) – zu zeigen beansprucht, dass Flow-Erlebnisse in der Arbeit häufiger auftreten als in der Freizeit. Eine erste Untersuchung (Schallberger, Langemann, Sperisen & Spruit, 1995), in der es vor allem auch darum ging, erste Erfahrungen mit der Methode zu sammeln, benützte einen ESF, der sich relativ eng an den in den genannten Studien verwendete ESF anlehnte (vgl. Csikszentmihalyi & Csikszentmihalyi, 1988/1991, S. 278f.). Eine Faktorenanalyse der Items ergab zwei klare Faktoren, die sich relativ zwanglos als PA und NA interpretieren liessen (Schallberger, 1996). Es lag nahe, zu versuchen, PA und NA direkter zu operationalisieren. Dieser Versuch knüpfte am früher erwähnten PANAS (Watson et al., 1988) bzw. dessen gerade erschienen deutschen Übersetzung von Krohne et al. (1996) an. Dieses Instrument enthält 20 Items, bestehend aus je einem Adjektiv, die die Pole NA↑ und PA↑ betreffen. (Abwesenheit von z.B. PA↑ wird dann als PA↓ interpretiert.) Für einen ESF mit weiterreichenden Zielsetzungen war dieses Instrument nicht geeignet, weil es zuviele Items enthält.<sup>25</sup> Zudem sollten unserer Ansicht nach die bipolaren Dimensionen wirklich auch durch bipolare Items abgefragt werden. Beim Versuch, derartige Items zu entwickeln, wurde bei PA – eine Dimension, die in vielem an eine Flow-Dimension erinnert – noch darauf geachtet, die im ESF von Csikszentmihalyi berücksichtigten (Flow-) Aspekte abzudecken, v.a. Konzentration, Motivation und Potenz. Daraus resultierte eine Version mit 11 Items, 6 für PA und 5 für NA:

PA:

- |    |             |                |
|----|-------------|----------------|
| 1) | energielos  | voller Energie |
| 2) | schläfrig   | hellwach       |
| 3) | lustlos     | hoch motiviert |
| 4) | gelangweilt | begeistert     |

<sup>25</sup> Auch andere ESM-Untersuchungen, die mit PA und NA arbeiten, verwenden daher Kurzformen. So werden in der früher genannten Studie von Williams et al. (1991) je vier unipolare Items: "interested", "happy", "alert" und "excited" für PA, "distressed", "irritable", "angry" und "nervous" für NA (zu "happy" siehe auch Fussnote 21).

|     |                |               |
|-----|----------------|---------------|
| 5)  | unkonzentriert | konzentriert  |
| 6)  | zerstreut      | zielgerichtet |
| NA: |                |               |
| 7)  | gut gelaunt    | verärgert     |
| 8)  | friedlich      | gereizt       |
| 9)  | entspannt      | "gestresst"   |
| 10) | ruhig          | nervös        |
| 11) | angstfrei      | ängstlich     |

Dazu kamen die zwei Valenzitems "glücklich – unglücklich" und "zufrieden – unzufrieden", die aus den im Abschnitt 1.4 genannten Gründen berücksichtigt werden sollten.

Diese Operationalisierungen wurden dann in einer grösseren Pilotuntersuchung (Pfister, 1997) eingesetzt, die – nach der Hinzunahme weiterer UPn – schliesslich 53 berufstätige Erwachsene umfasste und Angaben zu 1489 Zeitpunkten lieferte. Folgende Ergebnisse, die bei Pfister (1997) so noch nicht zu finden sind, sind im gegebenen Zusammenhang von Interesse:

Die beiden *Valenzitems* ("glücklich – unglücklich" und "zufrieden – unzufrieden") bilden zusammen eine hoch reliable Skala: Bei der Addition der unstandardisierten Itemantworten ergibt sich ein Cronbach-Alpha von über .8, bei der Addition individuell z-standardisierter Werte von .75. Der Unterschied erklärt sich daraus, dass im ersten Fall nicht nur (wie im zweiten Fall) situative Unterschiede (Varianz des aktuellen Wohlbefindens), sondern auch interindividuelle Unterschiede (Varianz des habituellen Wohlbefindens) erfasst werden: Es gilt allgemein, dass die Grösse der Varianz des erfassten Merkmals (*ceteris paribus*) mit einer Vergrösserung der Reliabilität einhergeht.

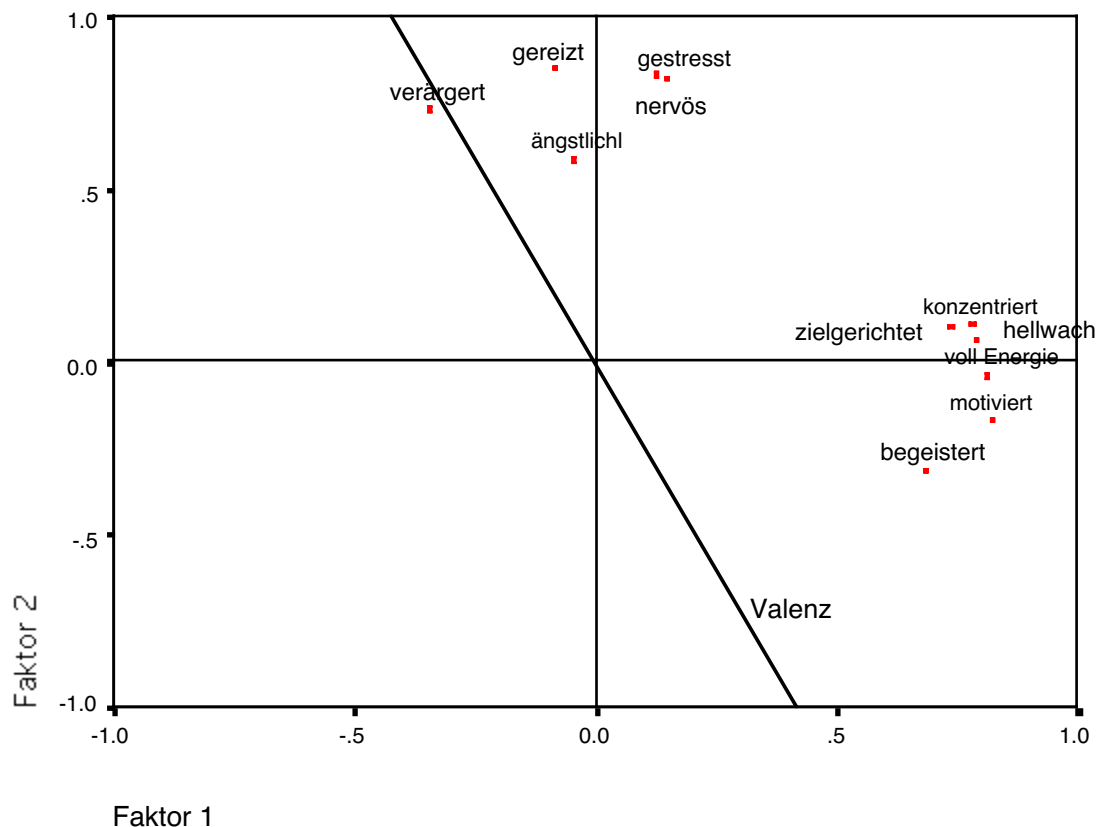
Die Faktorenanalyse der 11 Items für *PA und NA*, die vorgängig pro Individuum z-standardisiert worden waren ergab den Eigenwertverlauf: 3.88; 2.97; .77; .72; .60 ..., also sowohl aufgrund des Eigenwertkriteriums als auch nach dem Scree-Test eine klare Zweifaktorenlösung. Die rotierte Ladungsmatrix ist in Tabelle 1 wiedergegeben. Das Ladungsmuster spricht dafür, dass es recht gut gelungen ist, PA und NA zu operationalisieren. Die tiefste Ladung findet sich mit .586 bei "ängstlich – angstfrei". Dieses Item erwies sich aber als sehr asymmetrisch verteilt; die UPn bezeichneten sich meistens als angstfrei.

**Tab. 1:** Die rotierte Ladungsmatrix der Befindensitems der Pilotversion

|                               | Faktor 1 | Faktor 2 |
|-------------------------------|----------|----------|
| hoch motiviert (lustlos)      | .826     | -.173    |
| voller Energie (energielos)   | .813     | -.045    |
| hellwach (schläfrig)          | .790     | .060     |
| konzentriert (unkonzentriert) | .780     | .104     |
| zielgerichtet (zerstreut)     | .736     | .098     |
| begeistert (gelangweilt)      | .686     | -.315    |
| gereizt (friedlich)           | -.083    | .847     |
| "gestresst" (entspannt)       | .127     | .828     |
| nervös (ruhig)                | .146     | .816     |
| verärgert (gut gelaunt)       | -.342    | .727     |
| ängstlich (angstfrei)         | -.045    | .586     |

Aufgrund dieser Lösung wurden Factorscores für PA und NA berechnet und die Korrelation mit der (ebenfalls aufgrund individuell z-standardisierten Items ermittelten) Valenzdimension bestimmt. Die Korrelation zwischen NA und Valenz beträgt  $-.67$  ( $p < .001$ ), jene zwischen PA und Valenz  $.30$  ( $p < .001$ ). Es ergibt sich damit ein Bild, das – wie früher erwähnt – mit jenem übereinstimmt, das von Feldman Barrett und Russell (1998) gefunden wurde und das auch jenem entspricht, das Schimmack (1999) mit seinem ganz anders gearteten LEW Modell impliziert: Das momentane Wohlbefinden im Sinne der Valenzdimension ist stärker an die Abwesenheit negativer Aktivierung ( $NA\downarrow$ ) gebunden als an das Vorliegen einer positiven Aktivierung ( $PA\uparrow$ ). Dies erinnert (nochmals) daran, dass "Positive Affekte" im Sinne von Watson und Tellegen (1985) nicht einfach mit Wohlbefinden identifiziert werden dürfen.

Eine Abbildung des Faktorraumes findet sich in Abbildung 3. Aufgrund der Korrelationen von Valenz mit PA und NA ist auch die Lage der Valenzdimension eingezeichnet. Es zeigt sich so auch graphisch, dass sie nicht in der Diagonalen liegt, sondern näher bei NA als bei PA. Zusätzlich zeigt sich, dass "verärgert – gut gelaunt" eigentlich eher die Valenzdimension widerspiegelt als NA, was (im nachhinein) gut nachvollziehbar ist. Gemäss einer entsprechenden multiplen Regression erklären PA und NA 54 % der Varianz der Valenz. Ob die Restvarianz einfach Fehlervarianz widerspiegelt (wie es der Logik des Circumplex-Modells entsprechen würde) oder die Notwendigkeit einer dritten Dimension (wie es bei Schimmack, 1999, angenommen wird), kann aufgrund der bisherigen Analysen nicht entschieden werden. Insgesamt ergibt sich jedoch ein Bild, das nahelegt, die drei Dimensionen nicht einfach als redundant zu betrachten.



**Abb. 3:** Die graphische Abbildung des Faktorraumes einschliesslich der Valenzdimension (Faktor 1 = PA, Faktor 2 = NA)



Aufgrund dieser Befunde und unter Berücksichtigung der Antwortverteilungen der Items wurde ein erster Kürzungsversuch auf 8 Items unternommen.<sup>26</sup> Die gewählten Items sind aus Tabelle 2 ersichtlich. Drei der vier NA-Items (gestresst - entspannt, nervös - ruhig, verärgert – gut gelaunt) wurden aus der Pilotversion übernommen. Das vierte, "sorgenfrei - besorgt", sollte "angstfrei - ängstlich" ersetzen, weil sich dieses Item als extrem schief verteilt erwies: In den meisten Situationen des Alltags beschrieben sich die UPn als angstfrei. Bei den PA-Items wurde lediglich "begeistert - gelangweilt" direkt aus der Pilotversion übernommen. "Konzentriert - unkonzentriert" wurde etwas modifiziert (stark konzentriert - unkonzentriert) um eine Antwortverteilung zu erreichen, die weniger schief ist (die UPn beschrieben sich meist als [eher] konzentriert). Bei der Änderung von "schläfrig - hellwach" in "müde - hellwach" waren verschiedene Gründe massgeblich, unter anderem die bereits früher genannten Arbeiten von Schimmack. Da der Ausdruck "voller Energie" manchmal auf etwas Unverständnis stiess, wurde "voller Energie - energielos" durch "tatkraftig - träge" ersetzt. Diese Version wurde von Aellig und Merz (1999) eingesetzt (1723 Zeitpunkte von 31 Personen). Die Faktorenanalyse, die aufgrund individuell z-standardisierter Itemantworten berechnet wurde, ergab wieder klar zwei Faktoren. Die rotierte Ladungsmatrix ist aus Tabelle 2 ersichtlich.

**Tab. 2:** Die rotierte Ladungsmatrix der Kurzversion 1 (Aellig & Merz, 1999)

|                                     | Faktor 1 | Faktor 2 |
|-------------------------------------|----------|----------|
| tatkraftig (träge)                  | .830     | .065     |
| stark konzentriert (unkonzentriert) | .769     | .110     |
| hellwach (müde)                     | .764     | .028     |
| begeistert (gelangweilt)            | .644     | -.447    |
| "gestresst" (entspannt)             | .173     | .816     |
| nervös (ruhig)                      | .120     | .818     |
| besorgt (sorgenfrei)                | .003     | .786     |
| verärgert (gut gelaunt)             | -.295    | .770     |

Das Ladungsmuster ist bei den meisten Items recht klar strukturiert. Die beiden deutlichsten Doppelladungen (verärgert - gut gelaunt, begeistert-gelangweilt) traten bereits in der Pilotversion auf, wobei allerdings die Nebenladung von "begeistert - gelangweilt" auf NA von -.315 auf -.447 gestiegen ist. Nimmt man noch den Befund hinzu, dass die Asymmetrie der Beziehung von Valenz zu NA (-.72 vs. -.67) und zu PA (.28 vs. .30) sich ebenfalls leicht verstärkt hat, weist dies vielleicht darauf hin, dass PA in dieser Kurzversion noch etwas näher an die valenzfreie Aktivierungsdimension herangerückt ist.

In der "definitiven" Kurzversion wurde versucht, diesen Mangel etwas zu korrigieren, indem wieder stärker "valenzhaltige" Indikatoren für PA eingesetzt wurden: Statt "tatkraftig - träge" "energiegeladen - energielos" und statt "hoch konzentriert - konzentriert" "hoch motiviert - lustlos". Bei NA wurde lediglich "verärgert – gut gelaunt" durch "verärgert - friedlich" ersetzt, um eventuell die Doppelladung abzuschwächen. Dies ergibt die Itemliste, wie sie in Abschnitt 1.4 vorgestellt wurde. Wie sie sich empirisch bewährt, wird sich zeigen.

<sup>26</sup> Zwischenzeitlich hatten Langemann und Perini (1998) noch mit einer Version von 9 Items (4 PA, 5 NA) gearbeitet, die ebenfalls klar zwei Faktoren ergab.



## 2. Situation bzw. Tätigkeit: Allgemeine Fragen

### 2.0 Vorbemerkung

In Kapitel 1 dieses Papiers wurde der theoretische und methodische Hintergrund der Befindensitems im ESF beschrieben. Alle übrigen Items des ESF zielen auf eine Beschreibung der Situation bzw. der Tätigkeit im Zeitpunkt des Signals. In den folgenden zwei Kapiteln geht es um den Hintergrund dieser Fragen. Kapitel 2 ist allgemeinen theoretischen und methodischen Fragen in diesem Zusammenhang gewidmet. Kapitel 3 geht dann auf die spezifische Itemauswahl ein.

### 2.1 Problemaspekte der Frage nach dem Zusammenhang von Tätigkeit und Befinden

Zunächst folgen einige allgemeine Bemerkungen, die den Rahmen abstecken, in dem unsere Beschäftigung mit Tätigkeiten steht:

1.) Eine zentrale Fragestellung des Projekts "Qualität des Erlebens in Arbeit und Freizeit" richtet sich auf die Beziehung zwischen aktuellen Tätigkeiten/Situationen und aktuellem Befinden. Die Grundfrage (die natürlich je nach Teiluntersuchung in viele verschiedene und konkretere Fragestellungen übersetzt werden kann) ist: Wie hängen die Alltagstätigkeiten (oder der gesamte "Tätigkeitshaushalt") mit dem Befinden zusammen? Diese Fragestellung ist in dieser allgemeinen Form noch wenig untersucht; wir betreten hier weitgehend Neuland. Es besteht allerdings eine gewisse Verwandtschaft zu einer Reihe von Untersuchungen, die sich am Konzept der "daily events" orientieren. Eine dieser Traditionen knüpft an der These von Lazarus an, dass die "kleinen" daily events ("hassles" und "uplifts", Absteller und Aufsteller) für das Befinden wichtiger seien als die "grossen" life events, die in der traditionellen life event-Forschung im Vordergrund standen (siehe z.B. Stone, 1987). Clark und Watson (1988) interessierten sich beispielsweise für die Frage, ob es Typen von "daily events" gebe, die eher mit PA oder eher mit NA im Sinne von Watson und Tellegen (1985) einhergehen. In diesen (und anderen) Untersuchungen ist "Events" oder "Ereignisse" aber ein recht unscharfer Begriff (vgl. die Zusammenstellung verschiedener Auffassungen von "daily events" in Brandstätter, 1994, S. 193f.). Er umfasst neben eigenen Aktivitäten in verschiedenen Settings auch Vorkommnisse anderer Art (z.B. Magenschmerzen, ein überfüllter Bus). Diese events werden dann in den verschiedenen Untersuchungen auf ganz unterschiedliche Weise klassifiziert, z.B. auf Dimensionen wie: erfreulich – unerfreulich, mit anderen Menschen zusammen – allein, oder nach Inhaltsbereichen wie: Ereignisse bei der Arbeit, in der Familie etc. Untersucht wird schliesslich meist, wie diese verschiedenen Ereigniskategorien mit dem Befinden zusammenhängen. Insofern die verwendeten Kategorisierungen von "events" auch als Kategorisierungen von Tätigkeiten verstanden werden können (was oft der Fall ist), liefert dieser Forschungsstrang interessante Hinweise auch für die Frage nach dem Zusammenhang von Tätigkeit und Befinden.

Obwohl also keine scharfe Grenze zwischen den Untersuchungen zu daily events und zu Tätigkeiten gezogen werden kann, besteht doch ein Unterschied in der theoretischen Perspektive: Geht man vom Konzept der "events" aus, ist es naheliegend, diese als eine Art vorgegebener Stimuli zu betrachten, auf die das Individuum "reagiert". Die Situation ist ähnlich wie in der Stressforschung,

wo Erleben und Verhalten ebenfalls als Reaktionen (Coping) auf (innere oder äussere) Stressoren studiert wird (vgl. z.B. Perez & Reicherts, 1993). Das Alltagsverhalten wird also im Rahmen eines S→R-Paradigmas (im weitesten Sinne) rekonstruiert. Dadurch gerät leicht aus dem Blick, dass "events" (oft) nicht einfach "Widerfahrnisse" sind, die unabhängig vom Individuum "geschehen" (z.B. Magnus, Diener, Fujita & Pavot, 1993; Zautra, Finch, Reich & Guarnaccia, 1991). Das Anknüpfen an den Tätigkeiten des Individuums scheint in dieser Beziehung theoretisch neutraler zu sein. Tätigkeiten sind gleichzeitig "Reaktionen" auf Situationen und "Aktionen" eines Individuums. Leontjew (1977) nennt sie daher ein "Bindeglied" zwischen Person und Situation (also nicht einfach "Reaktionen auf die Situation"). Zusätzlich kann man auf diesem Hintergrund z.B. die interessante Frage stellen, ob eine Tätigkeit vom Individuum mehr als Reaktion oder als Aktion erlebt wird und wie dieses Erleben mit dem Befinden zusammenhängt. Ein solcher Ansatz wird oft phänomenologisch genannt, weil er explizit an den Phänomenen (dem Erlebten) anknüpft und zunächst diese theoretisch aufzuarbeiten versucht.

Im folgenden wird auf diesem Hintergrund nicht von "events" gesprochen. Im Zentrum stehen vielmehr Tätigkeiten. Damit sind die Aktivitäten einer Person gemeint, das, was ein Individuum auf die Frage: "was machst Du?" antwortet.<sup>27</sup> Diese Aktivitäten finden immer in einem bestimmten Kontext statt. Auf diesen Kontext bezieht sich der Begriff Situation.

2.) Eine wesentliche Quelle des Interesses für die Rolle von Tätigkeiten für das Befinden liegt im Ansatz von Csikszentmihalyi, dem "Erfinder" des Flow-Konzepts (und übrigens auch der ESM; vgl. Schallberger, 1997b). Er entwickelte in mehreren Büchern und vielen Artikeln eine komplexe (und nicht immer sehr präzise formulierte) psychologische Theorie der Rolle von Tätigkeiten nicht nur für das Befinden, sondern auch für das Lernen, die Identitäts- und Persönlichkeitsentwicklung und die psychische Gesundheit. Es ist hier nicht der Ort, diese Theorie eingehend zu erörtern (zusammenfassende Darstellungen finden sich z.B. in Csikszentmihalyi, 1982; Csikszentmihalyi & Rathunde, 1992; verschiedene Aktualisierungen enthält die eher populärpsychologische Darstellung in Csikszentmihalyi, 1997). Ein zentraler Begriff ist – wie bereits früher erwähnt – "Qualität des Erlebens" (quality of experience), die mit den Tätigkeiten zusammenhängt, denen man nachgeht, wobei von einer komplexen Beziehung ausgegangen wird: Zum einen sind verschiedene Typen von Tätigkeiten (z.B. Berufsarbeit, Hausarbeit, Essen etc.) in der Regel typischerweise mit unterschiedlichen Erlebnisqualitäten verbunden. Zum andern weisen unterschiedliche Personen (unabhängig von der Natur der Tätigkeit) unterschiedliche typische "Erlebensstrukturen" auf (vgl. das Konzept der "autotelischen Persönlichkeit"). Und schliesslich erleben unterschiedliche Personen unterschiedliche Tätigkeiten auf höchst unterschiedliche Weise (Interaktion von Person und Tätigkeit). Ein wichtiges Ziel der Psychologie von Csikszentmihalyi ist, diesen komplexen Beziehungen von Tätigkeiten, Erleben und Persönlichkeit nachzugehen, und – vor allem – die Entstehungsbedingungen und psychologischen Konsequenzen von optimalem Erleben ("optimal experience"), Flow genannt, zu identifizieren. Sehr verkürzt formuliert, geht es dabei um das "Aufgehen im Tun", das volle Engagement in einer Tätigkeit. Obwohl der Flow-Begriff theoretisch noch einige Probleme stellt, bezieht er sich auf Phänomene, die in vielen Bereichen angewandt-psychologischer Fragestellungen als wichtig erachtet werden, z.B. in der Arbeits- und Organisationspsychologie, der Freizeitpsychologie, der Konsumpsychologie, der pädagogischen

<sup>27</sup> Im Alltag kommt dabei auch die Antwort "nichts" vor. Abgesehen davon, dass auch Nichtstun als Tätigkeit verstanden werden kann, ist doch auch meist eine Spezifikation möglich (z.B. tagträumen, aus dem Fenster die Wolken beobachten etc.)

Psychologie, der Altersforschung, der klinischen Psychologie, der Arbeitslosenforschung etc. Es scheint von daher sehr lohnend, den damit verbundenen Fragen vertiefter nachzugehen, als es bisher der Fall war. Auf die hier relevanten Aspekte der Flow-Theorie wird daher in Abschnitt 2.4 noch gesondert eingegangen.

3.) Hier taucht vielleicht eine "Nebenfrage" auf: Ist es nicht etwas paradox, zu behaupten, der Zusammenhang zwischen Alltagsereignissen bzw. Alltagstätigkeiten und Befinden sei ein lohnendes (und bisher vernachlässigtes) Forschungsproblem? Werden hier nicht einfach "Trivialitäten" zum Vorschein kommen, die wir alle aus dem eigenen Erleben bereits sehr gut kennen? Wir erleben den Alltag ja tagtäglich; es gibt wohl kaum etwas, was uns weniger vertraut erscheint. Was soll da die Forschung noch bringen können? Hurlburt (1997) hat in einem etwas anderen Zusammenhang (er interessiert sich für Alltagsgedanken) die Vermutung geäußert, dass es exakt dieses Vorstellungsmuster ist, das dazu geführt hat, dass das Erleben im Alltag psychologisch bisher nur selten zum Gegenstand gemacht wurde. Diese Vorstellung beruhe aber unter anderem auf zwei Annahmen, die höchst problematisch seien. Die erste Annahme besagt (sinngemäss): Weil das alltägliche Erleben eine permanente Erfahrung ist, sind seine Gesetzmässigkeiten für mich immer schon völlig klar und durchsichtig. Die zweite Annahme lautet: Das alltägliche Erleben aller Menschen folgt weitgehend identischen Prinzipien, sodass ich meine eigenen Erfahrungen (die gemäss der ersten Annahme eben "völlig klar und durchsichtig" sind) auf alle Menschen verallgemeinern kann. Würden die beiden Annahmen zutreffen, wäre tatsächlich die Untersuchung des Alltags (zwar nicht völlig unnütz, aber mindestens) wenig lohnend. Die beiden Annahmen sind aber sicher nicht haltbar wie bereits die Alltagserfahrung lehrt, wenn man sich genauer damit befasst: So ist der Zusammenhang von Tätigkeit und Befinden keineswegs "klar und durchsichtig"; wir reflektieren diese Zusammenhänge im Alltag nur in Ausnahmefällen (Annahme 1). Weiter erleben wir wohl täglich, dass nicht alle Menschen alle Tätigkeiten gleich erleben (Annahme 2). Es existieren zu diesen und ähnlichen Fragen in der Alltagspsychologie zwar eine Fülle von stereotypen Vorstellungen; wie es aber "wirklich" ist, ist eine weitgehend offene Frage, deren empirische Bearbeitung tatsächlich notwendig ist.

4.) Dass im Projekt das Hauptinteresse dem Zusammenhang von aktuellen Tätigkeiten und aktuellem Befinden gilt, heisst nicht, dass das Befinden als allein durch die aktuelle Tätigkeit beeinflusst anzusehen ist. Jedes noch so grosse Projekt muss sich aber auf eine zentrale Fragerichtung beschränken; es können nie "alle" Aspekte eines Problems gleichzeitig untersucht werden. Es ist aber notwendig, sich der vorgenommenen Beschränkungen bewusst zu bleiben. So ist das aktuelle Erleben sehr oft auch von vergangenen Tätigkeiten und Ereignissen bestimmt; ob ich mir dessen bewusst bin oder nicht, spielt keine Rolle. Die allgemein-psychologische "Stimmungsforschung" geht ja beispielsweise davon aus, dass unser Befinden im Alltag wesentlich durch die in die Situation "mitgebrachten" Stimmungen eingefärbt wird. Analoges gilt für antizipierte, bevorstehende Ereignisse, die ebenfalls unser Befinden beeinflussen können, wiederum unabhängig vom Grad der Bewusstheit des konkreten Ereignisses. Weiter wird in der Psychologie der persönlichen Anliegen (bzw. Ziele, Projekte) (z.B. Brunstein & Maier, 1996) hervorgehoben, dass der Bezug der aktuellen Tätigkeit zu den persönlichen Motiven (persönliche Ziele bzw. persönliche Anliegen) ein zentraler Faktor in der Erklärung des Befindens sei. Und schliesslich sei auch an das früher über die Rolle des habituellen Befindens und der Persönlichkeit Gesagte erinnert. All dies – die Liste könnte fortgesetzt werden (vgl. z.B. die Rolle physischer Beschwerden) – macht aber die

Untersuchung der Beziehung von aktueller Tätigkeit und aktuellem Befinden nicht obsolet. Wenn es eine derartige Beziehung gibt (und darüber existieren im Alltag eben eine Fülle stereotyper Vorstellungen und in der Literatur eine Reihe vorläufiger empirischer Befunde) muss sie sich statistisch trotz dieser anderen "Befindensdeterminanten", die sich als "Störfaktoren" auswirken, belegen lassen.<sup>28</sup>

5.) Ein letzter allgemeiner Punkt betrifft die Natur der Beziehung von aktueller Tätigkeit und Befinden. Es ist naheliegend, die aktuelle Tätigkeit als "Determinante" aktuellen Befindens anzusehen, also von der Kausalrichtung *von* der Tätigkeit *auf* das Befinden auszugehen. Dies ist aber genau besehen nicht immer trivial: Es ist sehr wohl denkbar, dass die Kausalrichtung zumindest in gewissen Fällen umgekehrt verläuft oder (man lernt ja in der Statistik, dass es immer drei Möglichkeiten gibt), dass eine Drittvariable sowohl für die aktuelle Tätigkeit wie für das aktuelle Befinden verantwortlich ist. (Beispiele lassen sich leicht ausdenken!) Deswegen wird hier meist nicht von Tätigkeiten als "Determinanten" des Befindens, sondern neutraler von Tätigkeiten/Situationen als Korrelate des Befindens gesprochen. Wie die Kausalrichtung (vermutlich) verläuft, ist bei jeder Fragestellung neu zu bedenken, wenn man sich dafür interessiert. Eine Vorfrage ist aber in jedem Fall, ob überhaupt eine Beziehung besteht.

## 2.2 Zum Problem der Beschreibung von Tätigkeiten und Situationen

Um die Zusammenhänge zwischen Tätigkeiten und Erlebniszuständen beschreiben zu können, muss sowohl das eine wie das andere beschrieben werden, und zwar in Form von Variablen, die eine entsprechende Analyse ermöglichen. Das Problem der Beschreibung des Befindens und die gewählte Lösung wurde bereits in Kapitel 1 besprochen. Hier geht es nur noch um das Problem der Beschreibung der Tätigkeiten (Situationen).

Eine naheliegende Idee ist, direkt nach der Art der Tätigkeit zu fragen (z.B. Kochen, Abwaschen etc.). Bevor solche Angaben verwertet werden können, müssen sie – in Anbetracht der Vielzahl der im Alltag möglichen Tätigkeiten – in Variablen umgesetzt werden, z.B. indem die Tätigkeiten in qualitativ verschiedene Klassen zusammengefasst (z.B. Hausarbeit, innerfamiliäre Kontakte, aktive Freizeit, passive Freizeit etc.) oder auf verschiedenen Dimensionen eingestuft werden (z.B. Arbeit – Freizeit, Tätigkeit allein – Tätigkeit in Interaktion mit anderen Personen). Solche Kategorisierungen bzw. Einstufungen können natürlich auch direkt im ESF erfragt werden. Ist bekannt, dass man in der Auswertung eine ganz bestimmte Tätigkeitskategorisierung benutzen will, kann man die vorgesehenen Kategorien im ESF präsentieren (eine sog. Checkliste) und von der UP eine Zuordnung verlangen. So ist z.B. in unserem ESF eine Kategorisierung in Arbeitszeit, Freizeit und Obligationszeit vorzunehmen (vgl. Kapitel 3). Analog verlangten Mom (1997) und Kunz (1998) in ihren Paaruntersuchungen eine Zuteilung der aktuellen Tätigkeit zu den Kategorien Hausarbeit, Partnerarbeit, Kinderbetreuung, Berufsarbeit etc. Da aber aus psychologischer Sicht Tätigkeiten gleichzeitig nach einer Vielzahl von Gesichtspunkten kategorisiert bzw. beurteilt werden können, und man a priori nicht genau abschätzen kann, welche Kriterien im Verlaufe einer

---

<sup>28</sup> Diese "Störfaktoren" sind natürlich nur in unserer Untersuchung Störfaktoren. In anderen Untersuchungen sind sie die zentralen Variablen. Umgekehrt ist aber in diesen anderen Untersuchungen die Art der aktuellen Tätigkeit ein "Störfaktor", sofern sie nicht explizit in die Auswertung einbezogen wird, was oft vorkommt, weil auch diese anderen Untersuchungen nicht "alles relevante" berücksichtigen können und sich beschränken müssen.

Analyse wichtig werden können, werden in vielen ESM-Untersuchungen die konkreten Tätigkeit selber trotzdem auch noch erfragt.

Die bisher genannten Tätigkeitscharakteristika betrafen relativ "objektive" Aspekte von Tätigkeiten. Psychologisch scheinen aber oft auch Gesichtspunkte bedeutungsvoll zu sein, die das subjektive Erleben von Tätigkeiten betreffen. So fragten z.B. Langemann und Perini (1998) nach dem bei einer Tätigkeit aktualisierten Motiv – ein Standardelement des sog. Befindenstagebuchs von Brandstätter (z.B. Brandstätter & Wagner, 1994). Es gibt aber noch viele andere – wie sie hier genannt werden – "erlebte Tätigkeitscharakteristika", die für das Befinden oft wichtiger sein dürften als die "objektive" Tätigkeit selber: "Schauen eines Fernsehfilms" ist zwar per se schon eine interessante Angabe zur Tätigkeit (offensichtlich geht es um eine andere Tätigkeit als z.B. Joggen oder Hausarbeit). Wichtig scheint aber auch, ob das Betrachten dieses Films als eher interessant oder eher langweilig, als eher anstrengend oder entspannend etc. erlebt wird. Offensichtlich handelt es sich dabei um eine völlig andere Art von Tätigkeitscharakteristika als z.B. in der Kategorisierung "Hausarbeit/Kindererziehung/Berufsarbeit" zum Ausdruck kommt. Andererseits wird bei solchen Tätigkeitscharakteristika die Beziehung zum Befinden (im Sinne von Kapitel 1) unscharf. Ist zum Beispiel die Angabe, die aktuelle Tätigkeit mache Freude, etwas wesentlich anderes als die Angabe, man fühle sich zufrieden oder glücklich? Wo liegt allenfalls der Unterschied?

Damit sind z.T. implizit, z.T. explizit eine Reihe von Problemen bei der Beschreibung von Tätigkeiten und Situationen angesprochen, die im folgenden noch etwas näher diskutiert werden sollen.

1.) Ein in ESM-Studien generell noch ungelöstes Grundproblem stellt sich bereits bei der Angabe der konkreten Tätigkeit. Wie vor allem in der psychologischen Handlungs- bzw. Tätigkeitstheorie herausgearbeitet wurde, ist unser Handeln "hierarchisch" organisiert (vgl. z.B. die Kurzdarstellung in Hacker, 1998; Kapitel 3.2).<sup>29</sup> Der Begriff "hierarchisch" nimmt dabei auf die Tatsache Bezug, dass Tätigkeiten immer gewissermassen "ineinander verschachtelt" sind. So ist "einen Freund besuchen" zwar die Beschreibung einer Tätigkeit, jedoch kann man diese Tätigkeit weiter in Teiltätigkeiten (oder Handlungen) aufgliedern: Ich ziehe mich zuhause um, gehe zur Tramstation, fahre zum Haus meines Freundes, trete dort ein, esse mit meinem Freund, diskutiere mit ihm etc. Jede dieser Teiltätigkeiten lässt sich dabei weiter untergliedern, beispielsweise das Essen in Gänge und Pausen, wobei bei jedem Element weitere Untergliederungen möglich sind, bis hin – z.B. beim Essen – zu einzelnen Kaubewegungen. Wenn es nun in einer ESM-Studie piepst, während ich gerade mit einem Pouletknochen kämpfe, was ist nun meine aktuelle Tätigkeit: der Kampf mit dem Pouletknochen, das Essen, der Besuch des Freundes, der das Essen offerierte? (Ein anderes Beispiel wäre: Samstagseinkauf, Einkaufen im Warenhaus X, Rolltreppenfahren auf dem Weg in die 2. Etage.)<sup>30</sup>

<sup>29</sup> Ähnliches gilt von Situationen, insofern ja jeder Tätigkeit eine Situation entspricht.

<sup>30</sup> Jede Tätigkeit ist auch "nach oben" in übergeordnete Tätigkeiten eingebettet. Deutlicher als im genannten Beispiel ist dies etwa bei der Tätigkeit "ein Haus betreten". Beim Beispiel "einen Freund besuchen" hingegen scheint der alltagssprachliche Begriff "Tätigkeiten" für die übergeordnete Ebene nicht mehr angemessen. Beachtet man aber, dass Tätigkeiten immer mit einem bestimmten Motiv verknüpft sind, wird auch bei diesem Beispiel die "Verschachtelung nach oben" sichtbar. Der Freund wird besucht, z.B. um die Beziehung zu pflegen oder um eine Unterstützung in irgendeiner Angelegenheit zu erhalten, was den beiden übergeordneten "Tätigkeiten" "Pflege der Beziehung" oder "Verfolgen einer bestimmten Angelegenheit" entspricht.

Das Problem wird noch eine Stufe komplexer, wenn man beachtet, dass Tätigkeiten nicht nur – wie skizziert – einander unter- bzw. übergeordnet sind, sondern dass auch komplexere Konstellationen auftreten können, die etwa unter dem Begriff "heterarchische Verhaltensorganisation" subsummiert werden (vgl. z.B. Hacker, 1998, S. 121, Fussnote 1). Beispielsweise kann eine Handlung Teil mehrerer übergeordneter Handlungen sein (z.B. der Einkaufstrip, der gleichzeitig der Beschaffung einer neuen Schneeschaufel und der Erholung von einer schwierigen Arbeit dient). Oder: Zwei verschiedene Handlungen verschiedener übergeordneter Handlungen können (praktisch) "gleichzeitig" vollzogen werden. Wenn z.B. der Kampf mit dem Pouletknochen während einer spannenden Auseinandersetzung mit meinem Freund stattfindet, was ist dann meine aktuelle Tätigkeit?

Das Problem der hierarchischen (bzw. heterarchischen) Verhaltensorganisation<sup>31</sup> scheint in der ESM-Forschung bisher einzig von Magneberg (1995) thematisiert worden zu sein. In seinen ESM-Studien fragte er nicht nur nach der Tätigkeit, sondern auch (um auch übergeordnete Handlungszusammenhänge in den Griff zu bekommen) nach dem Grund dieser konkreten Tätigkeit, und zwar auf vier verschiedenen Abstraktionsstufen (What was the main reason for your action? ... deeper reason ..., ... another deeper reason ..., ... final reason ...). Diese Fragen scheinen sich nicht sehr bewährt zu haben; insbesondere wurden sie von den UPn als sehr anspruchsvoll empfunden (a.a.O., S. 43). Magneberg schlägt daher – in Anlehnung an das Konzept der "persönlichen Projekte" von Little – für künftige Untersuchungen folgende Fragen vor: 1.) What exactly did you do? 2.) What is the closest action context? 3.) What is the project you are acting within? Als Beispiele möglicher Antworten in einem bestimmten Zeitpunkt nennt er: 1.) ich verliess gerade den Lift; 2.) ich war auf dem Weg zum Lunch; 3.) Ich schrieb an einem Referat. Die Idee hinter diesen Fragen ist sicher interessant und richtig. Sie ermöglichen die Einbettung der aktuellen Tätigkeit in den grösseren Kontext. Es ist aber sehr zu bezweifeln, dass die drei vorgeschlagenen Fragen einfacher zu beantworten sind als die vier von Magneberg (1995) tatsächlich verwendeten.

Es sei bereits jetzt angemerkt, dass im vorliegenden Projekt auf einen Versuch verzichtet wird, die hierarchische Natur alltäglichen Handelns abzubilden – nicht etwa, weil dies als unwichtig angesehen würde, sondern einfach deswegen, weil wir trotz verschiedener Bemühungen keinen praktikablen Weg gefunden haben, das Gemeinte in zumutbarer und verständlicher Weise in einem ESF zu erfragen. Hier ist ganz klar noch Entwicklungsarbeit nötig!

2.) Es wurde bereits weiter oben erwähnt, dass es "objektivere" und "subjektivere" Tätigkeitscharakteristika gibt. Das Begriffspaar "objektiv-subjektiv" ist aber genau besehen recht problematisch und verdient eine etwas genauere Besprechung, um seine Anwendung auf Tätigkeiten zu präzisieren.

Eine bereits lange Tradition hat die Anwendung der Begriffe "objektiv" bzw. "subjektiv" im Zusammenhang mit der Umwelt<sup>32</sup>: So wird etwa von der "objektiven Umwelt" (oder Umgebung,

<sup>31</sup> Das Problem hat eine exakte Parallele in der daily event-Forschung und wurde auch dort noch nicht systematisch berücksichtigt. Ereignisse können in umfassenderen oder engeren, abstrakteren oder konkreteren Termini, mit geringerer oder grösserer "Auflösung" beschrieben werden (vgl. z.B. Brandstätter, 1994). Um am obigen Beispiel anzuknüpfen: Besuch eines Freundes ist auch ein daily event im Sinne der Event-Forschung, und dieses event kann analog zu oben in Teilevents aufgegliedert werden.

<sup>32</sup> Der Begriff Umwelt wird oft statt Situation gebraucht und meint dann gewissermassen eine aktuelle Umwelt. Manchmal – z.B. in der ökologischen Psychologie oder im Zusammenhang mit dem Anlage-Umwelt-Problem –



geographische Umwelt) gesprochen – im Unterschied zur "subjektiven Umwelt", die auch als erlebte Umwelt, Lebensraum (Lewin) oder psychologische Umwelt bezeichnet wird (siehe z.B. die Übersicht über verschiedene Ansätze dieser Art in Miller, 1998, Kap. 2). Eine parallele Unterscheidung gibt es zwischen "objektiver" und "subjektiver" Situation. Die "objektive Situation" wird oft auch als Setting bezeichnet, wobei es aber ausserordentlich schwierig ist, das Gemeinte klar zu definieren. Zum Beispiel beziehen Buse und Pawlik (1994) den Begriff "Setting" auf "räumlich-zeitlich-sozial definierte Umgebungsbedingungen, unabhängig vom jeweiligen Verhalten der untersuchten Person in dieser Umgebung" (a.a.O., S. 7). Als Beispiele nennen sie: Abends allein im eigenen Zimmer, am Wochenende mit Freunden auf dem Sportplatz. Den Begriff "Situation" reservieren sie für Settings plus eine Leitaktivität (z.B. abends allein im eigenen Zimmer ein Buch lesen)<sup>33</sup>. Asendorpf (1996) hingegen bezieht den Begriff "Setting" auf die Situation, soweit sie "... durch äussere Beobachter ohne Kenntnis der Person beschreibbar ..." ist (a.a.O., S. 205). Und "Situation" steht bei ihm für das subjektive Erleben eines Settings (also die Gegebenheit "am Abend allein in meinem Zimmer ein Buch lesend" aus der Sicht der Person). Beide "Definitionen" von Setting beziehen sich offensichtlich auf die Idee der "objektiven Situation". Dass sie trotzdem radikal verschieden sind, lässt sich bereits anhand der genannten Beispiele illustrieren: "Abends allein in meinem Zimmer ein Buch lesend" ist für Buse und Pawlik eine Situation (Setting plus Leitaktivität), für Asendorpf hingegen ein Setting (durch Beobachter feststellbar). "Am Wochenende mit Freunden auf dem Sportplatz" ist für Buse und Pawlik ein Setting. Für Asendorpf hingegen ist dies eine (allerdings rudimentäre) Situationsbeschreibung, weil Beobachter ohne Kenntnis der Person nicht entscheiden können, ob die Begleitpersonen der Person Freunde sind; ob jemand ein Freund sei, könne nur aus der subjektiven Sicht einer Person entschieden werden. Hingegen könnte der Beobachter in diesem Beispiel leicht feststellen, dass die Gruppe z.B. Fussball spielt, was nach Asendorpf also ein Settingmerkmal ist, nach Buse und Pawlik hingegen ein Situationsmerkmal (eine Leitaktivität, die ein Setting zur Situation macht).

Es ist hier nicht nötig, diesen und weiteren Definitionsfragen im Detail nachzugehen. Es verbergen sich dahinter schwierige Probleme. Eine zentrale Quelle dieser Schwierigkeiten liegt im Begriffspaar "subjektiv-objektiv", mit dem in der Alltagssprache ein extrem schillernder Bedeutungshorizont verbunden ist. Ein häufiges Verständnis dürfte "objektiv" mit "wie es wirklich ist" und "subjektiv" mit "wie eine Person (bloss) meint, dass es ist" gleichsetzen. Damit verbunden ist oft die Auffassung, dass Beobachtungsdaten automatisch objektiver Natur und Auskünfte der betroffenen Personen (bloss) subjektiver Natur sind, mit der Implikation, dass solche "objektive" Daten (also Beobachtungsdaten) die "objektive Realität" widerspiegeln, wie sie "wirklich ist", also – mindestens in gewissen Zusammenhängen – "besser" sind als "subjektive" Daten.

Dies Begriffsfassung erzeugt nun mehr Probleme als sie klärt. Sie vermengt zwei Bedeutungen von "objektiv-subjektiv", die streng zu unterscheiden sind (siehe dazu auch Schallberger, 1995):

---

sind auch allgemeinere "Umwelteigenschaften" gemeint, d.h. Situationsmerkmale, denen man im Verlaufe des Alltags mit einer gewissen Regelmässigkeit und Häufigkeit ausgesetzt ist.

<sup>33</sup> Bei Buse und Pawlik (1994) findet sich keine eingehendere Begründung für diese Begriffsfassungen. Sie machen aber Sinn, wie man vielleicht dem folgenden Beispiel entnehmen kann: Ein Kellner und ein Gast befinden sich danach im gleichen Setting, jedoch in einer völlig verschiedenen Situation (wegen der verschiedenen Leitaktivitäten: Bedienen vs. Konsumieren).

A) Die Unterscheidung kann *theoretisch* gemeint sein, das heisst die Natur der interessierenden Sachverhalte bzw. Konstrukte betreffen. Um diese Unterscheidung treffen zu können, muss man von fokalen (bestimmten, im Zentrum des Interesse stehenden) Personen ausgehen, z.B. einer UP in einer ESM-Studie. Dann kann man zwei Kategorien von Konstrukten bzw. Sachverhalten unterscheiden, nämlich 1. Sachverhalte, die unabhängig vom Erleben dieser Person gedacht werden können (= "objektive" Sachverhalte), und 2.) Sachverhalte, die nur mit Bezug auf die spezifische "Psyche" dieses Individuums Sinn machen (= "subjektive" Sachverhalte). Geht man z.B. von einer Studentin Z als fokaler Person aus, wären die Angaben "Montag, 17.2.99, um 9.30 Uhr im Hörsaal 101 im Hauptgebäude der Universität Zürich, während der sehr unübersichtlich strukturierten Vorlesung des Dozenten X über das Thema Y vor rege mitschreibenden 150 Studierenden" in diesem Sinne objektiv. Keine der gemachten Spezifikationen verlangt einen Rekurs auf die Studentin. Ein subjektiver Sachverhalt wäre hingegen "Studentin Z empfindet die Vorlesung als chaotisch, aber spannend". Hier ist zentral vom Erleben von Z die Rede.

B) Die Unterscheidung "objektiv-subjektiv" kann andererseits aber auch *methodisch* gemeint sein. Danach wäre objektiv all das, was Beobachter (= in Bezug auf den interessierenden Sachverhalt unbeteiligte Drittpersonen, die für die Beobachtungsaufgabe geeignet sind bzw. geschult wurden) relativ übereinstimmend feststellen können, während das, was ein betroffenes Individuum aus seiner Sicht erzählt, "subjektiv" wäre. Dies ist eine völlig andere Unterscheidung als die erste: So kann ein geschulter Beobachter vermutlich recht gut objektiv (im methodischen Sinne) feststellen, ob es der Studentin Z in der Vorlesung langweilig ist (subjektiver Sachverhalt im theoretischen Sinne); man könnte die Studentin aber natürlich auch einfach fragen (subjektiv im methodischen Sinne). Umgekehrt können objektive Sachverhalte im theoretischen Sinne auch subjektiv (im methodischen Sinne) erfragt werden. Beispielsweise ist eine Befragung der Studierenden darüber, ob die Vorlesung gut strukturiert sei, eine durchaus denkbare Operationalisierung von "Strukturiertheitsgrad der Vorlesung" (man könnte dieselbe Information aber auch von Beobachtern gewinnen; also objektiv im methodischen Sinne).

Trennt man diese beiden Bedeutungen des Begriffspaars "objektiv – subjektiv" nicht, treten früher oder später Schwierigkeiten auf, weil – nach dem eben Gesagten – bei der Verwendung dieses Begriffspaars nicht nur zwei, sondern vier verschiedene Fälle zu unterscheiden sind:

- 1.) subjektive Sachverhalte, die subjektiv erfasst werden (z.B. die Befragung einer Studentin, ob es ihr langweilig sei; oder: Befragung eines Schülers, ob er eine Aufgabe verstanden habe).
- 2.) subjektive Sachverhalte, die objektiv erfasst werden (z.B. Beobachtung der Studentin im Hinblick auf die Frage, ob es ihr langweilig ist; oder: Beobachtung eines Schülers im Hinblick auf die Frage, ob er die Aufgabe verstanden hat).
- 3.) objektive Sachverhalte, die subjektiv erfasst werden (z.B. die Befragung von Studierenden, ob eine Vorlesung gut strukturiert sei; oder: die Befragung von Schülern, ob eine Aufgabe leicht oder schwierig sei).
- 4.) objektive Sachverhalte, die objektiv erfasst werden (z.B. Urteil von Visitatoren, ob eine Vorlesung gut strukturiert sei; oder: Urteil von Experten, ob eine Aufgabe für Schüler einer bestimmten Klassenstufe leicht oder schwierig sei).

Eine wesentliche Folgerung aus dieser Differenzierung ist, dass der Unterschied von "objektiv" und "subjektiv" wesentlich vielschichtiger ist, als das Alltagsverständnis suggeriert. Dies zeigt sich vor allem, wenn man die methodische Bedeutung von "subjektiv-objektiv" betrachtet: "Objektive

Daten" (Beobachter-Daten) liefern nicht eine direkte Widerspiegelung der "Realität", sind nicht automatisch besser als "subjektive" Daten. Bei beiden Vorgehensweisen stellen sich die bekannten Probleme der Reliabilität und Validität, wenn auch in je spezifischer Form. Zapf (1989) hat z.B. für den Bereich der Arbeitsanalyse eindrücklich gezeigt, dass auch Beobachter-Daten Verzerrungen aufweisen und die "Wirklichkeit" damit nur unzureichend abbilden.

Bezieht man nun diese Differenzierung auf die Problemlage bei einer ESM-Untersuchung ergibt sich folgendes: In *methodischer* Hinsicht ist klar, dass ein ESF nur "subjektive" Daten erzeugt; die Daten werden ausschliesslich von der betroffenen Person geliefert. Insofern man die methodische Bedeutung von "subjektiv-objektiv" oft auch mit dem Begriffspaar "Selbstbeobachtung-Fremdbeobachtung" (z.B. Zapf, 1989) auszudrücken versucht, kann man sagen, dass die ESM auf "Selbstbeobachtung" beruht – eine zwar gängige, aber nicht ganz glückliche Bezeichnung: Der Begriff "Selbstbeobachtung" kann ja auch (genetivus objectivus) als Beobachtung *des* Selbst verstanden werden, also als Beobachtung "subjektiver" Sachverhalte im theoretischen Sinne. In vielen ESM-Untersuchungen interessieren aber auch "objektive" Sachverhalte, zum Beispiel Angaben zum Setting. Das heisst: Die Unterscheidung "subjektiv-objektiv" ist bei einer ESM-Untersuchung primär in ihrer *theoretischen* Variante von Bedeutung. Entsprechend werden im folgenden die Begriffe objektive und subjektive Merkmale *im theoretischen Sinne* verwendet, wenn nicht ausdrücklich gesagt wird, dass die methodische Bedeutung gemeint ist. Statt von subjektiven Merkmalen wird manchmal auch von erlebten Merkmalen (a priori zunächst subjektive Sachverhalte) gesprochen. Es folgen noch einige Erläuterungen zu diesen beiden Merkmalskategorien, wobei nicht versucht wird, die sich dabei zum Teil stellenden Probleme abschliessend zu lösen.

3.) Objektive Merkmale (im theoretischen Sinne) beziehen sich auf Sachverhalte, die vom Erleben der fokalen Person unabhängig gedacht werden können. Um zu illustrieren, was damit gemeint ist, drängt sich eine getrennte Behandlung von Situations- und Tätigkeitsmerkmalen auf.

Unter objektiven Situationsmerkmalen werden sicher einmal die "Umstände" im weiten Sinne des Wortes von Kaminski (1970) verstanden, in denen sich eine Person befindet. Besonders klare Beispiele sind Angaben zu Ort und Zeitpunkt. Auch die Anzahl anwesender Personen ist ein unproblematisches Merkmal dieser Kategorie. Die "Art" dieser Personen wird hier ebenfalls dazu gerechnet. Wir schliessen uns diesbezüglich Buse und Pawlik (1994) und nicht Asendorpf (1996) an. Es scheint sinnvoll zu sein, die Tatsache, ob ein anwesender Mann Vater, Arbeitskollege, Ehepartner, Freund oder Sohn der fokalen Person ist, zu den "Umständen" zu rechnen.<sup>34</sup> Für

---

<sup>34</sup> Man kann dies dadurch rechtfertigen, dass das Konzept "Freund" (oder Partner) eine von der fokalen Person unabhängige Bedeutung hat. Die Anwesenheit eines Freundes oder des Partners definiert damit gewissermassen objektiv verschiedene Situationen. Wer aber von der fokalen Person als Freund oder Partner erlebt wird, kann – hier ist Asendorpf recht zu geben – nur vom Erleben der Person her beurteilt werden. Es kann also Fragestellungen geben, bei denen das Konstrukt "Freund" tatsächlich als subjektives Merkmal zu betrachten ist. Ein Nebeneffekt dieser komplexen Verhältnisse ist, dass das objektive Merkmal "Anwesenheit eines Freundes" automatisch personabhängig wird. Dies gilt aber auch für "Vater", "Arbeitskollege", wenn auch aus etwas anderen Gründen, ebenso für Ortsangaben wie "mein Zimmer", "mein Büro". Dies alles macht auf eine Grundschwierigkeit aufmerksam, die im Alltag (und in vielen psychologischen Ansätzen) meist übersehen wird, nämlich dass Person und Situation nicht einfach zwei getrennte, voneinander unabhängige Sachverhalte sind, die sozusagen sekundär aufeinander "losgelassen" werden; sie sind immer schon eng aufeinander bezogen (vgl. z.B. die Theorie der P-U-Korrelationen in Schallberger, 1997c). Deswegen die situativen Umstände einfach als subjektive Gegebenheiten anzusehen, wäre aber sicher nicht gerechtfertigt. So ist es z.B. sinnvoll, die beiden Situationen "Begegnung mit

eine psychologische Untersuchung von Alltagstätigkeiten ist es aber nötig, den Begriff der objektiven Situationsmerkmale noch deutlich auszuweiten. So sind z.B. die Schwierigkeit einer Arbeitsaufgabe, der Handlungsspielraum an einem Arbeitsplatz etc. sicher als subjektive Konstrukte denkbar; man kann und muss sie aber auch als objektive Konstrukte konzipieren. Im selben Sinne sprechen Perrez und Reicherts (1992) auch von z.B. Kontrollierbarkeit, Mehrdeutigkeit, Veränderbarkeit etc. einer Situation als objektiven Situationsmerkmalen.<sup>35</sup> Ein Problem bei den Merkmalen dieser Kategorie ist deren Erfassung: Sie können (methodisch) objektiv erfasst werden, z.B. indem reale Situationen durch Beobachter – oder Situationscharakterisierungen durch Rater – eingestuft werden. Häufig werden sie aber auch einfach über das durchschnittliche Erleben einer Stichprobe von Personen (also methodisch subjektiv) operationalisiert.<sup>36</sup> Dies ist naturgemäss auch der Weg, der bei ESM-Untersuchungen normalerweise beschritten werden muss. Um ein komplexes Beispiel zu nennen: Brandstätter (1994b) bestimmt aus ein- und denselben ESM-Daten sowohl objektive Situationscharakteristika wie auch Persönlichkeitsmerkmale, und untersucht dann damit das Ausmass der Person-Situations-Passung in konkreten Situationen und ihre Rolle für das Wohlbefinden.

Unter objektiven Tätigkeitsmerkmalen werden analog Merkmale der Aktivität verstanden, die vom Erleben der Person unabhängig sind. Dazu ist sicher die Art der Tätigkeit zu rechnen. So sind z.B. Fernsehschauen, Rauchen, Schreiben oder Tagträumen Sachverhalte, die im Prinzip von einem konkreten Individuum unabhängig gedacht werden können. Auch hier gibt es aber dasselbe Problem, wie es oben im Zusammenhang mit dem Begriff "Freund" diskutiert wurde, nämlich dass manchmal ein Rekurs auf das individuelle Erleben notwendig ist, ohne dass das Merkmal damit a priori subjektiv wird. Ein Beispiel ist etwa die Unterscheidung in Arbeits-, Freizeit- und Obligationszeit-Tätigkeiten; in der relevanten Literatur ist man sich einig, dass diese Unterscheidung sinnvoll nur durch das Individuum selber vorgenommen werden kann, dass also eine subjektive Definition nötig ist.

Auch im Bereich der Tätigkeiten gibt es aus psychologischer Sicht weitere Merkmale, die (im theoretischen Sinne) objektiv konzipiert werden können. So kann etwa – in Analogie zur früher genannten event-Forschung – von erfreulicheren oder unerfreulicheren Tätigkeiten gesprochen werden, oder von erzwungenen oder freiwilligen, von ziellosen oder zielorientierten etc. Der entscheidende Punkt ist, dass es dabei nicht um das Erleben einer bestimmten Person geht, sondern um die

---

einem Freund" und "Begegnung mit einem Feind" als zwei (psychologisch) objektiv unterscheidbare Situationstypen zu betrachten, obwohl die Frage, wer ein Freund bzw. ein Feind ist, letztlich nur durch Rekurs auf das Erleben einer bestimmten Person (also unter Berücksichtigung subjektiver Gegebenheiten) beantwortbar ist.

<sup>35</sup> Es ist in diesem Zusammenhang wichtig, sich nochmals zu vergegenwärtigen, was "objektiv" im theoretischen Sinne genau bedeutet: Es geht um die Unabhängigkeit vom Erleben einer bestimmten fokalen Person, nicht etwa um Unabhängigkeit vom Erleben von Personen überhaupt. Das Konzept "Kontrollierbarkeit" beispielsweise macht in der rein physikalischen Welt (eine weitere alltagssprachliche Bedeutung von "objektiv") keinen Sinn; erst wenn man handelnde und erlebende Menschen mitdenkt, wird das Konzept sinnvoll. Dieser Sachverhalt ist wahrscheinlich am deutlichsten in der Theorie der Arbeitsanalyse bewusst geworden, wo sich dann zusätzlich noch zeigte, dass die "modale" Person, die hinzugedacht werden muss, durchaus eine spezielle Merkmalskombination tragen kann, nämlich diejenige, die typisch ist für jene Menschengruppe, die in einer bestimmten Arbeitstätigkeit anzutreffen ist.

<sup>36</sup> Damit ist das Feld möglicher objektiver Tätigkeitsmerkmale noch nicht erschöpft, wie z.B. das Konzept Behavior Setting von Barker deutlich macht: Der Umstand, "in einer Vorlesung zu sein", ist danach nicht bereits mit Zeit und Ort und anwesenden Personen charakterisiert, er impliziert auch bestimmte Rollen (z.B. Dozent, ZuhörerInnen) und bestimmte Verhaltensregeln und Zielsetzungen etc., die ebenfalls in der Situation objektiv vorgegeben sind.

Tätigkeit als solche. Das Problem der empirischen Erfassung stellt sich in derselben Weise dar wie bei den Situationsmerkmalen.

4.) Subjektive (oder erlebte) Merkmale (im theoretischen Sinne) beziehen sich auf Sachverhalte bzw. Konstrukte, die das Erleben einer bestimmten, fokalen Person betreffen. Die meisten der oben als objektiv besprochenen Merkmale haben evidenterweise eine subjektive Entsprechung. Auch hier kann man daher – nun vom Erleben her – Situations- und Tätigkeitsmerkmale unterscheiden.<sup>37</sup> Das Feld möglicher subjektiver Merkmale ist natürlich praktisch unbegrenzt. Darauf sei hier nicht näher eingegangen. Dafür soll noch ein grundsätzliches Problem aufgegriffen werden.

"Erlebte Tätigkeitsmerkmale" beziehen sich – gemäss dem eben Gesagten – auf das Erleben einer Tätigkeit und ihrer Rahmenbedingungen. Dabei kommen automatisch auch Aspekte in den Blick, die eine enge Beziehung zum Befinden (im Sinne des 1. Kapitels) implizieren. So wurde im Zusammenhang mit der event-Forschung erwähnt, dass das Kriterium "erfreulich – unerfreulich", d.h. die "Valenz" eines events, ein Grundkriterium der Event-Forschung darstellt<sup>38</sup>, und es ist sinnvoll, dieses auch auf Tätigkeiten anzuwenden. Wie ist nun aber das Verhältnis der Valenz einer Tätigkeit zur Valenzdimension des Befindens zu denken?

Kein grundsätzliches Problem ergibt sich natürlich, wenn die Valenz einer Tätigkeit als objektives Konstrukt verstanden und entsprechend operationalisiert wird (z.B. als Mittelwert des Erlebens einer Tätigkeit in einer Stichprobe von Personen). Man kann dann sinnvoll fragen, ob (objektive) Valenzunterschiede sich auch im Erleben bestimmter Personen widerspiegeln (z.B. Stone, 1987). Problematischer wird es, wenn die individuelle Valenz einer Tätigkeit mit dem individuellen Befinden in Zusammenhang gebracht wird. Handelt es sich dabei nicht um zweimal dasselbe? Die Antwort ist alles andere als trivial. Hier seien lediglich zwei Punkte festgehalten: 1.) Die beiden Fragetypen richten sich mindestens im Prinzip auf zwei verschiedene Dinge, nämlich auf das Erleben der aktuellen Tätigkeit auf der einen Seite und auf das aktuelle Befinden im Moment auf der andern Seite. Insofern das aktuelle Befinden nicht nur von der Tätigkeit abhängt (wie früher betont wurde) sind die beiden Informationen (Erleben der Tätigkeit und aktuelles Befinden) nicht zum vorneherein redundant, selbst wenn sie sich auf ähnliche Aspekte des Erlebens richten. 2.) Trotzdem ist anzunehmen, dass hier ein echtes Problem vorliegt. Um ein Beispiel aus unserer Pilotuntersuchung (vgl. Abschnitt 1.5) zu nehmen: "Glücklich" und "zufrieden" – die zwei Items der Valenzdimension des Befindens – korrelieren untereinander mit .63, hängen also sehr eng zusammen. Die "Freude an der Tätigkeit" korreliert mit den beiden Items aber ebenfalls substantiell, nämlich mit rund .45. Ist nun einfach nochmals ein weiterer Aspekt der Valenzdimension des Befindens erfasst worden? Oder hat die Freude an der Tätigkeit zu Wohlbefinden geführt? Oder gilt das Umgekehrte: Wenn ich mich wohl fühle, macht mir (fast) jede Tätigkeit Freude? Was zutrifft, ist ohne eingehende Zusatzabklärungen nicht und auch dann nur beschränkt entscheidbar.<sup>39</sup> Solche

<sup>37</sup> Ich habe den Eindruck, dass aus der Innensicht eines Handelnden, auf die sich die subjektiven Merkmale beziehen, Tätigkeits- und Situationsmerkmale nicht so leicht zu trennen sind, wie aus der Aussensicht. Die Frage bedarf aber noch genaueren Überlegens.

<sup>38</sup> Ebenso übrigens in der Stressforschung (Perrez & Reicherts, 1992).

<sup>39</sup> Eine solche Zusatzabklärung könnte z.B. darin bestehen, empirisch zu fragen, ob die Freude an der Tätigkeit eher mit dem Wohlbefinden oder aber mit der Natur der Tätigkeit zusammenhängt (oder von der Interaktion der Tätigkeit mit dem Ausmass an Wohlbefinden).

sehr verwandte Items bilden, wenn man diese Probleme nicht bedenkt, eine eigentliche Falle für vorschnelle Interpretationen.

Immerhin: Bleibt man bei der Interpretation in Bezug auf die Kausalinterpretation vorsichtig, so ist es eine interessante Einsicht, dass z.B. die Freude an der Tätigkeit so eng mit dem aktuellen Befinden zusammenhängt. (Weiter oben wurde ja erwähnt, dass eigentlich viele andere mögliche "Determinanten" des Befindens in Rechnung zu stellen sind.) Für ein tieferes Verständnis der Natur dieses Zusammenhangs sind aber – wie gesagt – Zusatzabklärungen notwendig. Beispielsweise kann im obigen Beispiel gefragt werden, ob sich andere (objektive oder erlebte) Tätigkeitsmerkmale identifizieren lassen, die mit einer engeren oder lockerern Beziehung von Freude an der Tätigkeit und Wohlbefinden einhergehen. Wenn es derartige "Moderatoren"<sup>40</sup> gibt, ist dies ein Hinweis darauf, dass "Freude an der Tätigkeit" nicht einfach eine weitere Operationalisierung des Wohlbefindens darstellt. In den Daten der Pilotstudie zeigte sich z.B., dass dem "die Gedanken bei der Tätigkeit haben" eine solche Moderatorfunktion zukommt: Sind die Gedanken bei der Tätigkeit, beträgt der Zusammenhang zwischen Wohlbefinden und Freude an der Tätigkeit .56, sind die Gedanken nicht bei der Tätigkeit jedoch nur .39.<sup>41</sup> Dies bedeutet, dass das Befinden und die Freude an der Tätigkeit stärker zusammenhängt, wenn man auf die Tätigkeit fokussiert ist, was psychologisch sehr plausibel erscheint. Dieser Befund spricht dafür, dass "Freude an der Tätigkeit" und "Valenz des Befindens" zwar zwei sehr verwandte, aber doch trennbare Aspekte des Erlebens erfassen. Ob dies bei andern erlebten Tätigkeitsmerkmalen ebenfalls der Fall ist, darf aber nicht ohne weiteres unterstellt werden.

### 2.3 Methodische Gesichtspunkte für die Konstruktion der Operationalisierungen

Neben diesen theoretischen Problemen sind bei der Auswahl von Situations- und Tätigkeitsmerkmalen und ihren Operationalisierungen auch noch eher methodisch-praktische Gesichtspunkte zu berücksichtigen. Zwei Fragenkomplexe seien besonders angesprochen:

1.) Im Rahmen des Projekts "Qualität des Erlebens in Arbeit und Freizeit" geht es um die aktuelle Situation bzw. aktuelle Tätigkeit an einer Zufallsauswahl von Zeitpunkten des Alltags. Dies hat zur Folge, dass sehr unterschiedliche Situationen und Tätigkeiten im ESF beschrieben werden müssen. Damit entsteht eine ähnliche Problemlage, wie sie schon im Zusammenhang mit dem Befinden besprochen wurde: Die Items sollten für die UPn quer über die verschiedenen Tätigkeiten Sinn machen und beantwortbar sein und dabei auch genügend Varianz erzeugen, um für die Auswertung interessant zu sein. Dies hat im gegebenen Zusammenhang verschiedene Implikationen:

A) Es wäre an sich denkbar, Merkmale einzubeziehen, die sich auf spezifische Tätigkeitskategorien richten. So wäre es zum Beispiel möglich, die sozialen Situationen nach verschiedenen Gesichtspunkten detailliert beschreiben zu lassen (z.B. Baumann, Lareiter & Thiele, 1994). Ähnlich könnte man Arbeitssituationen unter arbeitspsychologischen Aspekten

<sup>40</sup> Solche Variablen heißen in der Fachsprache Moderatoren, weil sie die Stärke des Zusammenhangs von Freude an der Tätigkeit und Wohlbefinden beeinflussen (moderieren).

<sup>41</sup> Der Unterschied der beiden Korrelationen ist statistisch gesichert. Der naheliegende Gedanke, er sei methodisch bedingt (eingeschränkte Varianz eines der Merkmale im zweiten Fall), trifft nicht zu: Tätigkeiten, bei denen die Gedanken nicht bei der Tätigkeit sind, machen zwar signifikant weniger Freude. Die Varianzen unterscheiden sich aber nicht signifikant.

näher charakterisieren lassen, analog Freizeittätigkeiten oder Tätigkeiten in der Familie etc. Der Vorteil wäre, dass sehr konkrete Fragen gestellt werden können, die unmittelbar auf die Art der Tätigkeit Bezug nehmen. Ein grosser Nachteil bestünde aber in der Notwendigkeit verzweigten Fragens; es müsste eine Fülle von Fragen vorgegeben werden, die nur in jeweils bestimmten Situationstypen zu beantworten wären. Der Papier-ESF würde damit sehr unhandlich und wahrscheinlich bald einmal die Grenzen des den UPn Zumutbaren erreichen oder auch überschreiten. Diesbezüglich hätte die Datenerfassung via Taschencomputer klare Vorteile, da solche Verzweigungen automatisch vorgenommen werden könnten.

B) Wenn keine "Verzweigungen" benützt werden, müssen die Fragen dem Inhalt und dem Wortlaut nach so formuliert sein, dass sie auf möglichst alle Alltagstätigkeiten und -situationen anwendbar sind. Die Anwendung dieses Kriteriums ist deswegen nicht einfach, weil nicht zum vorneherein klar ist, welche Merkmale wirklich bei allen oder auch nur den meisten Alltagstätigkeiten von den UPn mehr oder weniger problemlos beantwortet werden können. Dabei geht es nicht nur um die Konstrukte, die erfasst werden sollen, sondern auch um die Möglichkeit einer alltagssprachlichen Operationalisierung, die quer über verschiedene Situationen verständlich ist.<sup>42</sup>

C) Inhaltlich gesehen scheinen diese Bedingungen dazu zu führen, dass nur allgemeinste formale Aspekte von Tätigkeiten erfragt werden können. In Bezug auf die theoretischen Ideen von Csikszentmihalyi zum Flow-Konzept (vgl. auch Abschnitt 2.4) scheint dies auf den ersten Blick kein grundsätzliches Problem zu sein, da sie sich tatsächlich (vorwiegend) auf dieser Ebene bewegen. Entsprechende alltagssprachliche Fragen scheinen aber quasi automatisch einen Bias zugunsten von Leistungssituationen zu bekommen. Um das etwas auszugleichen, wurde in der Literatur nach Vorstellungen von "Grunddimensionen" von Alltagssituationen gesucht. Die jüngsten Übersichten in diesem Bereich (Krahé, 1990; ten Berge & de Raad, 1999) zeigen rasch, dass sich derartige Systeme auf bestimmte ausgewählte und meist nicht empirisch bestimmte Klassen von Situationen (v.a. soziale Situationen) beziehen. Relativ breit gefundene Grunddimensionen sind zum Beispiel nach Eckes (1990) Evaluation (angenehm – unangenehm, hängt eng mit dem wahrgenommenen Handlungsspielraum zusammen), soziale Isolation, Intimität (intim – unpersönlich) und Verhaltenssicherheit (vertraut – fremd). Ein Vorversuch mit diesen Items ergab zum Beispiel, dass "vertraut – fremd" in Zeitstichprobendaten zu 41 % mit "sehr vertraut" und mit 87 % mit einer Antwort auf der Seite "vertraut" (eher vertraut bis sehr vertraut) beantwortet wird – für eine Grunddimension, die zwischen den Alltagssituationen differenzieren soll, eine höchst einseitige Verteilung (immerhin lassen sich mehr als 40 % der Situationen auf dieser Dimension nicht differenzieren). Das Item "intim – unpersönlich" wurde bereits vorher ausgeschlossen, weil die Antworten von Testpersonen<sup>43</sup> trotz einer entsprechenden Instruktion auf Missverständnisse schliessen liessen. Dies alles bedeutet, dass es offenbar nicht einfach ist, die eingangs formulierte Bedingung zu erfüllen.

---

<sup>42</sup> Dieses Problem könnte nur dadurch umgangen werden, dass die UPn speziell im Hinblick auf die zu beurteilenden Konstrukte hin geschult würden, sodass die konkrete Formulierung der Frage keine zentrale Rolle mehr spielen würde. Dies hätte aber eine bedeutende Ausweitung des ohnehin schon grossen Instruktionsaufwandes zur Folge.

<sup>43</sup> Testpersonen sind Personen, die während einer gewissen Zeit experimentelle Versionen von ESF-Fragen im Alltag zu beantworten versuchten und über ihre Erfahrungen befragt wurden.

2.) Ein ganz anderer Gesichtspunkt zur Itemkonstruktion und –auswahl ergibt sich aus dem Anliegen, möglichst nicht mit Items operieren zu müssen, sondern Skalen bilden zu können. Im Hintergrund stehen dabei folgende Überlegungen: Jede alltagssprachliche Frage hat einen nur unscharf abgegrenzten Bedeutungshorizont, der zudem eine situationsspezifische Färbung annehmen kann. Einzelitems können aus dieser Sicht kaum als Operationalisierungen eines psychologischen Konstrukts angesehen werden; sie erfragen genau das, was im Wortlaut erfragt wird.<sup>44</sup> Das kann natürlich in manchen Fällen auch von Interesse sein; wenn dies der Fall ist, kann man ohne Bedenken Einzelitems auswerten. Wenn es aber um Konstrukte geht, ist es vorzuziehen, sie durch mehrere, und zwar möglichst verschiedene Items zu operationalisieren. Die Summe der Items stellt dann eine "reinere" Operationalisierung des Konstruktes dar, weil die Bedeutung der einzelnen Fragen durch die jeweils anderen relativiert und präzisiert wird. Zudem wird es möglich, eine Reliabilitätsschätzung der Konstruktmessung vorzunehmen, was die Interpretation von Interkorrelationen "vereindeutigt".<sup>45</sup> Auf diesem Hintergrund ist es sinnvoll, ein Konstrukt mindestens durch zwei Items zu operationalisieren. Das ist zwar alles andere als optimal, aber besser als ein Item – einer beliebigen Verlängerung der Skalen ist bereits durch die Natur eines ESF Grenzen gesetzt. So ist z.B. "glücklich – unglücklich" und "zufrieden – unzufrieden" eine in diesem Sinne bessere Operationalisierung der Valenzdimension des Befindens als eines der beiden Items allein, insbesondere weil die beiden Items alltagssprachlich einen deutlich unterschiedlichen Bedeutungshorizont haben, sich aber beide auf die "affektive Tönung" des Befindens beziehen.

Diese Überlegungen sind auch deswegen wichtig, weil Csikszentmihalyi in seinen ESFs diesen Gesichtspunkt zu wenig berücksichtigt hat (siehe z.B. die Kritik von Ellis, Voelkl & Morris, 1994). So spricht Csikszentmihalyi etwa vom Konstrukt "kognitive Effizienz", erfasst durch die Items "level of concentration", "perceived ease of concentration", "How self conscious were you?" und "open – closed" (Csikszentmihalyi & Larson, 1984) bzw. statt der letzten zwei Items: "perceived clarity rather than confusion" und "a lack of control" (Csikszentmihalyi, Rathunde & Whalen, 1993). In beiden Fällen wird festgehalten, dass diese Items zu wenig interkorrelieren, um eine reliable Skala zu bilden, was der Komplexität des Alltags zugeschrieben wird. Eine näherliegende Begründung für die mangelnde Interkorrelation ist aber, dass "Kognitive Effizienz" kein homogenes psychologisches Konstrukt darstellt, jedenfalls nicht in dem Sinne, wie es in den Itemformulierungen umschrieben ist. Entsprechend ist Csikszentmihalyi gezwungen, in seinen Auswertungen auf der Itemebene zu verbleiben, was verunmöglicht, Aussagen zum Konstrukt "Kognitive Effizienz" wirklich empirisch zu verankern.

Am Rande bemerkt: Eine a priori vorgenommene Organisation der Items in bestimmte Skalen heisst nicht, dass sie nicht auch anders verwendet werden können: Anregungen für solche andersartige Verwendungen können aus theoretischen Überlegungen resultieren (z.B. können Items aus verschiedenen Skalen dazu benutzt werden, ein anderes Konstrukt zu operationalisieren). Sie können aber auch aus empirischen Analysen resultieren (z.B. Faktoren- oder Clusteranalysen auf Itemebene).

---

<sup>44</sup> Die Beziehung eines Items zu einem Konstrukt ist komplex: Auf der einen Seite hat ein Item gegenüber dem Konstrukt einen "Bedeutungsüberschuss". Gleichzeitig ist aber das Konstrukt im Item "unterrepräsentiert" (vgl. z.B. die Ausführungen zur Konstruktvalidität in Cook & Campbell, 1979)

<sup>45</sup> Die Interkorrelation zweier Skalenwerte sollte nur dann inhaltlich interpretiert werden, wenn sie niedriger ausfällt als die Reliabilitätsschätzungen der beiden Skalen. Korrelieren zwei Skalen in der Höhe ihrer Reliabilitäten, ist nicht auszuschliessen, dass beide dasselbe Konstrukt erfassen.



## 2.4 Zur Flow-Psychologie von Csikszentmihalyi

Es wurde bereits verschiedentlich erwähnt, dass die Flow-Theorie von Csikszentmihalyi ein zentraler Ausgangspunkt unseres Projekts darstellt. Es ist daher sinnvoll, hier etwas ausführlicher darauf einzugehen, bevor die konkrete Itemauswahl des ESF besprochen wird.

In Kapitel 1 wurde herausgearbeitet und begründet, dass und warum in unserem Projekt verschiedene Typen positiven Befindens unterschieden werden, nämlich positive Valenz, Abwesenheit von negativer Aktivierung und positive Aktivierung (vgl. Abschnitt 1.3.2). Diesen drei Typen entsprechen – zumindest grob gesehen – verschiedene Theorietraditionen: Der erste Typ (positive Valenz) ist sozusagen klassisches Thema der Wohlbefindensforschung. Der zweite Typ (Abwesenheit negativer Affekte) ist Gegenstand der Stressforschung. Während diese beiden Denktraditionen zu umfassenden Forschungsprogrammen geführt haben, ist der dritte Typ (positive Aktivierung) in Theorie und Empirie noch weit weniger bearbeitet. Die Attraktivität der Flow-Theorie für unser Projekt ergibt sich daraus, dass sie als eine der wenigen Theorien betrachtet werden kann, die sich mit dem Phänomen positiver Aktivierung beschäftigen.<sup>46</sup> Insofern man also an dieser Kategorie des Befindens interessiert ist, ist es sinnvoll, die Flow-Theorie beizuziehen.

Es kann hier nicht Ziel sein, die Flow-Psychologie umfassend zu beschreiben. Sie geht auf Csikszentmihalyi (1975/1985) zurück. Derselbe Autor hat in der Zwischenzeit dazu eine Reihe weiterer, oft populärpsychologischer Bücher und eine Fülle von Artikeln in wissenschaftlichen Zeitschriften verfasst. Ferner ist eine grosse Sekundärliteratur entstanden. Im folgenden beschränke ich mich auf einige zentrale Grundfragen.

1.) Grundsätzlich ist festzuhalten, dass das Konzept des Flow-Erlebens (oder Flow-Erlebnisses) und die Flow-Psychologie insgesamt noch mit einer ganzen Reihe von Unklarheiten verbunden sind.<sup>47</sup> Auf einer allgemeinen Ebene ist vieles, was Csikszentmihalyi schreibt, intuitiv sehr einleuchtend. Geht man aber in die Details, wird es oft schwierig, das Gemeinte exakt in den Griff zu bekommen. Dies wurde schon von verschiedenen Autoren in verschiedenen Hinsichten kritisiert (z.B. Ellis, Voelkl & Morris, 1994; Rheinberg, 1997; Schiefele, 1992). Für die empirische Forschung besonders gravierend ist, dass es keine einigermaßen verbindliche Definition des Begriffes "Flow-Erleben" gibt, die relativ gradlinig in eine Operationalisierung umgesetzt werden könnte. Novak und Hoffman (1998) stellen zum Beispiel 16 verschiedene Definitionen von Flow (die allerdings nicht alle von Csikszentmihalyi stammen, sich jedoch in jedem Fall auf ihn berufen!) zusammen und schreiben dazu: "One is not left with a central definition of flow, but instead a wide variety of constructs which tend to be experienced when one experience flow. Some of these constructs define or cause flow, and some of these are experienced as a result of being in the flow state" (a.a.O., Kommentar zu Tabelle 1). Sie bezeichnen daher den Versuch

---

<sup>46</sup> Andere relevante Theorien sind etwa die ebenfalls bereits früher genannte Reversal-Theorie von Apter und die Theorie des Freizeiterlebens von Tinsley. Vielleicht kann auch die Theorie der intrinsischen Motivation von Deci dazu gerechnet werden. Es gibt viele Querbeziehungen zwischen diesen Theorien. So erinnern etwa die neueren Charakterisierungen des "echten Freizeiterlebens" durch Tinsley oder jene des paratelistischen Modus (Apter) stark an das Flow-Erleben.

<sup>47</sup> Dasselbe lässt sich aber natürlich bei praktisch jeder psychologischen Theorie feststellen, wenn man sich genauer damit befasst ...

einer Operationalisierung von Flow als "frustrierende" Aufgabe. Um diese Aufgabe sinnvoll in Angriff nehmen zu können, muss daher weiter ausgeholt werden. Dabei ist zu beachten, dass es in den Schriften von Csikszentmihalyi zum Flow-Begriff zwei wesentlich verschiedene Argumentationsstränge gibt, nämlich einen "phänomenologischen" und einen "theoretischen" Strang. Die beiden Argumentationen sind aber nicht klar getrennt, sondern oft ineinander verwoben.

2.) Die phänomenologisch genannte Argumentation lässt sich am einfachsten historisch einführen: Der ursprüngliche Phänomenbereich, auf den das Flow-Konzept zunächst abzielte (Csikszentmihalyi, 1975/1985), besteht in der spezifischen Erlebnisqualität solcher Tätigkeiten, die aus Freude an der Tätigkeit selber ausgeübt werden, also nicht (oder nicht nur) wegen eines Ziels, das ausserhalb der Tätigkeit liegt. Solche Tätigkeiten werden als "intrinsisch motiviert" bezeichnet.<sup>48</sup> Um die phänomenalen (im Erleben gegebenen bzw. das Erleben charakterisierenden) Strukturmerkmale dieser Erlebnisqualität, zu identifizieren wurde eine Vielzahl von Interviews mit z.B. Felskletterern, Basketballspielern, Schachspielern und Künstlern durchgeführt. Gleichzeitig wurden auch schon früh Vertreter verschiedener Berufe befragt, weil deren Tätigkeiten als strukturverwandt erschienen, z.B. Chirurgen, Manager und Lehrer. Die entscheidende Schlussfolgerung war, dass all diese Tätigkeiten tatsächlich einen gemeinsamen "Erlebniskern" besitzen, der – weil in den Berichten der Befragten oft das Bild des "im-Fluss-Seins" benutzt wurde – "Flow"-Erleben genannt wurde. Ergebnis dieser Art von Beschäftigung mit dem Flow-Erleben sind typischerweise Listen von erlebten Tätigkeitsmerkmalen (vgl. schon Csikszentmihalyi, 1975/1985). Ein Beispiel einer solchen Liste findet sich in Tabelle 3. Sie stammt aus einer bilanzierenden neueren Arbeit (Csikszentmihalyi & Rathunde, 1992, S. 60; die Nummerierung stammt vom Autor).

**Tab. 3:** Merkmale des Flow-Erlebens (nach Csikszentmihalyi & Rathunde, 1992)

|  |
|--|
| When people enjoy what they are doing, they typically report most of the following:  |
| 1. <i>Clear goals</i> : it is clear what should be done; <i>immediate feedback</i> : one knows how well one is doing.  |
| 2. The opportunities for action are relatively high, and they are met by one's perceived ability to act; <i>challenges = skills</i> .                        |
| 3. <i>Action and awareness merge</i> ; one-pointedness of mind.  |
| 4. <i>Concentration on the task at hand</i> ; irrelevant stimuli disappear from consciousness, worries and concerns are temporarily eliminated.              |
| 5. A sense of <i>potential control</i> .   |
| 6. <i>Loss of self-consciousness</i> , transcendence of ego boundaries, a sense of growth and being part of some greater entity.                             |
| 7. <i>Sense of time altered</i> ; usually time seems to pass faster.   |
| 8. <i>Experience becomes autotelic</i> – if several of the previous conditions are present, what one does become autotelic, or worth doing for its own sake. |

Analoge Übersichten finden sich in anderen Arbeiten von Csikszentmihalyi, wobei allerdings kleinere und grössere Variationen vorkommen. Darauf bezieht sich das obige Zitat von Novak und Hoffmann (1998) – gleichzeitig aber auch darauf, dass es eigentlich nicht klar ist, ob es sich bei

<sup>48</sup> Der Begriff der "intrinsischen Motivation" wird aber auch in manchen anderen Bedeutungsvarianten verwendet und gilt als ausserordentlich schwieriger Begriff (vgl. z.B. die Diskussion bei Rheinberg, 1997, S. 136ff.).

den angesprochenen Merkmalen um Bedingungen, Charakteristika oder Konsequenzen des Flow-Erlebens handelt. Geht man allerdings vom Anliegen aus, die Merkmale des Flow-Erlebens phänomenologisch zu beschreiben, dann schiesst diese Kritik etwas am Ziel vorbei. Trotzdem bleibt der kritisierte Sachverhalt natürlich unbefriedigend – ebenso die Tatsache, dass die Aufzählung unsystematisch wirkt. Diese Situation lädt geradezu dazu ein, Systematisierungen und "Gewichtungen" sekundär einzuführen. Entsprechend finden sich in der Sekundärliteratur mannigfache Vorschläge dieser Art (vgl. z.B. Rheinberg, 1997, S. 142ff.). In einer Arbeit mit einem Koautor nimmt Csikszentmihalyi selber eine solche Gewichtung vor (Schiefele & Csikszentmihalyi, 1995): Danach sind die Passung von Fähigkeiten und Anforderung (Punkt 2 in Tabelle 3) und die Eindeutigkeit der Handlungsstruktur (Punkt 1) "Bedingungen" des Flow-Erlebens; Verschmelzung von Handlung und Bewusstsein (Punkt 3), Zentrierung der Aufmerksamkeit auf einen beschränkten Umweltausschnitt ( $\approx$  Punkt 4, inkl. z.T. Punkt 7), Selbstvergessenheit (Punkt 6) und Ausübung von Kontrolle über Handlung und Umwelt (Punkt 5) "Komponenten" des Flow-Erlebens. Damit wird aber eigentlich die rein phänomenologische Ebene verlassen und eine theoretische Strukturierung eingeführt.

Anknüpfend an solchen Listen wurden eine Reihe von Instrumenten vorgeschlagen, die dazu dienen, das Flow-Erleben zu erfassen. Es handelt sich dabei im wesentlichen um zwei Typen, die sich schon im Umfeld von Csikszentmihalyi finden (vgl. Csikszentmihalyi & Csikszentmihalyi, 1988/1991): Der eine Typ besteht in einer qualitativen Charakterisierung des Flow-Zustandes; die UPn werden dann gefragt, ob und bei welcher Gelegenheit und wie oft sie derartiges erleben. Der andere Typ fragt mit Hilfe einer Reihe von Items einzeln nach den in den Listen beschriebenen Erlebnismerkmalen, die man auf bestimmte Tätigkeiten anzuwenden hat. Neueste Versuche dieser Art benützen nicht mehr nur Einzelitems, sondern (für jedes einzelne Merkmal) mehrere Items umfassende Skalen (z.B. Jackson & Marsh, 1996).<sup>49</sup> Beide Typen von Instrumenten sind für die traditionelle Befragungsmethodik konzipiert. Der zweite Typ könnte aber im Prinzip auch in einer ESM-Untersuchung eingesetzt werden, wobei allerdings die Itemzahl rasch einmal Probleme stellt. Ein anderes Problem ergibt sich aus der Natur der Fragen: Weil diese Fragebogen sich auf das Flow-Erleben konzentrieren, ist es eher unwahrscheinlich, dass sie sich in allen Alltagssituationen sinnvoll beantworten lassen. Das wäre aber noch genauer zu prüfen. Csikszentmihalyi selber (Csikszentmihalyi & Csikszentmihalyi, 1988/1991, S. 283) findet die Idee erwägenswert, hat sie selber aber nicht realisiert.

3.) Weiter oben wurde gesagt, dass neben dem "phänomenologischen" Argumentationsstrang und davon nur unscharf abgegrenzt noch ein theoretischer existiert. Im Zentrum dieser theoretischen Argumentation steht das Bemühen, die psychologischen Hintergründe und Folgen des Flow-Erlebens – und damit auch dieses selber – präziser in den Griff zu bekommen, und zwar über das unmittelbar im Erleben Gegebene hinaus. Bei Betrachtungen dieser Art verwendet Csikszentmihalyi oft den Begriff des "optimal experience", der sich auf dieselben Phänomene bezieht wie der

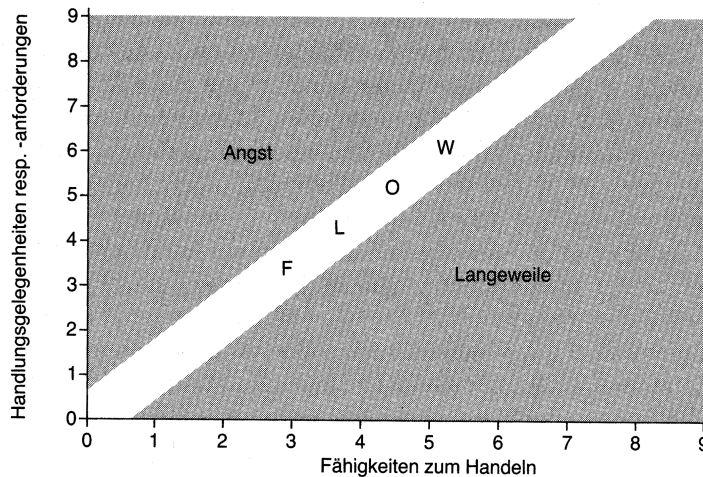
<sup>49</sup> Interessant ist die Stellungnahme von Csikszentmihalyi (1992b) an solchen Versuchen: "... I have been very ambivalent about coming out with a hard and fast measure of flow" (S. 182) Ein solches Mass berge die Gefahr in sich, Flow vorschnell zu reifizieren und damit die Idee, die in diesem Konzept steckt, zu schnell praktischen Anwendungen zu opfern. Er habe sich daher immer zurückgehalten. Gleichzeitig frage er sich aber auch, ob dabei nicht auch Feigheit ("cowardice") im Spiele sei, Angst vor einem strengen empirischen Test der Flow-Theorie. Seine Lösung dieser Ambivalenz sei gewesen, Flow nur sehr indirekt zu operationalisieren (z.B. über Anforderungen und Fähigkeiten)...

Flow-Begriff. Es geht dann darum, die "Optimalität" dieses Zustandes zu begründen. Die entsprechenden Gedanken finden sich bereits in Csikszentmihalyi (1975/1985). Einer systematischen Darstellung ist Csikszentmihalyi (1982) gewidmet. Die folgenden Ausführungen orientieren sich primär an diesem Papier.

Ausgangspunkt ist die These, dass sich für das Individuum "... life unfolds as a chain of subjective experiences" (a.a.O., S. 13). Die Qualität dieser experiences (quality of experiences) entscheide somit letztlich über die Lebensqualität, bis hin zur Frage "... whether and to what extent life was worth living" (a.a.O.). "Experiences" entstehen dabei im wesentlichen aus Bewusstseinsakten, in denen externe Informationen auf innere Zustände bezogen werden, womit gleichzeitig positive oder negative Valenzen verbunden sind (a.a.O., S. 15).<sup>50</sup> Als Beispiele werden die Gedanken "das ist wundervolle Musik" oder "das ist eine langweilige Sitzung" genannt. Csikszentmihalyi geht weiter davon aus, dass das Bewusstsein nur dann geordnet funktioniert, wenn die einkommenden Informationen weder zu komplex noch zu einfach sind. Für ein bestimmtes Individuum (das man sich zudem wahrscheinlich in einem bestimmten Zustand vorzustellen hat) zu komplexe oder zu einfache Informationen führen zu einer Desorganisation des Bewusstseins. Derartige Zustände können entweder durch Fehlfunktionen von Aufmerksamkeitsprozessen (z.B. im Autismus oder in der Schizophrenie) oder durch externe Ursachen (z.B. Stimulusdeprivation oder –überflutung) entstehen (a.a.O., S. 16). Daraus ergibt sich – so Csikszentmihalyi – eine "formal" genannte Definition von "optimal experience" (im Unterschied zu einer Definition, die am Inhalt des Bewusstseins anknüpfen würde): Das Bewusstsein muss in einem geordneten Zustand sein, d.h. nach dem eben Gesagten, die einkommende Information und "das Bewusstsein" müssen in einem Gleichgewicht sein. Setzt man für das eine (die externe Information) "what there is to do" bzw. "challenges", und für das andere ("das Bewusstsein") "what one is capable of doing" oder "skills", dann besteht "optimal experience" in einem erlebten Gleichgewicht von "challenge" und "skills". Dieses Gleichgewicht wird auch "Flow" genannt (a.a.O. 16f.), manchmal – vor allem in späteren Arbeiten – aber auch nur eine Bedingung von "Flow". Daraus resultiert das bekannte Diagonalmmodell (Abbildung 4), das in Csikszentmihalyi (1975/1985) vorgestellt wird: Benutzt man Anforderungen (auch "action opportunities" genannt) und Fähigkeiten (auch "action capabilities" genannt) als Achsen eines Koordinatensystems, dann repräsentiert der Bereich der Diagonale "Flow", der Bereich über der Diagonalen (Anforderungen übersteigen die Fähigkeiten) "Angst" und der Bereich unter der Diagonalen (Anforderungen sind geringer als die Fähigkeiten) "Langeweile".<sup>51</sup> Csikszentmihalyi betont, dass Flow nicht (nur) mit "peak experiences" verbunden ist, sondern praktisch in allen Alltagstätigkeiten auftreten kann (a.a.O. S. 18ff).

<sup>50</sup> Es handelt sich im einzelnen um eine sehr komplexe Argumentation, die auch einige Unschärfen aufweist. So wird z.B. gesagt, es sei "das Bewusstsein", das jene Beziehung zwischen externen Informationen und inneren Zuständen herstelle und die Valenzen attribuiere. "Experiences" entstünden (erst) dann, wenn Aufmerksamkeit auf dieses "interplay of data in consciousness" gerichtet werde. Exakt betrachtet, tritt hier das Bewusstsein somit einmal als Akteur auf, dann aber auch als ein Ort, in dem etwas geschieht, und auf den (von einem anderen Akteur?) sekundär Aufmerksamkeit gerichtet werden kann – ein kleines Beispiel für die Schwierigkeiten, die bei genauem Lesen bei Csikszentmihalyi immer wieder entstehen.

<sup>51</sup> Diese Idee der Rolle des Gleichgewichts von Anforderungen und Fähigkeiten für "optimales Erleben" (in ganz verschiedenen Bedeutungsvarianten) taucht übrigens in vielen psychologischen Ansätzen auf. Einer der bekanntesten Ansätze ist vielleicht die transaktionale Stresstheorie von Lazarus (z.B. 1990): Danach ist Stress (verkürzt gesagt) die Wahrnehmung der Bedrohung des Wohlbefindens, die entsteht, wenn die eigenen Ressourcen ("Fähigkeiten") den erlebten Anforderungen nicht zu genügen scheinen. Dies entspricht im Diagonalmmodell der Zone "Angst".



**Abb. 4:** Das "Diagonalmodell" (aus Csikszentmihalyi & Csikszentmihalyi, 1988/1991)

Aus dieser Sicht ist "optimales Erleben" (oder Flow) also nicht inhaltlich (durch Erlebnisinhalte) "definiert", sondern formal, durch einen bestimmten Bewusstseinszustand ("geordnetes Bewusstsein"), im Kontrast zu qualitativ anderen, nicht optimalen Bewusstzuständen (Langeweile, Angst). Die phänomenologischen Merkmale dieses Zustandes (siehe oben) sind "lediglich" äussere Erscheinungsmerkmale eben dieses Zustandes. Aus theoretischer Sicht ist die Ordnung des Bewusstseins das Zentrale: "... optimal experience is simply experience that flows according to its own requirements. It seems that when experience is ordered, it is self-contained or autotelic" (Csikszentmihalyi, 1982, S. 21). Aufgehen im Tun im Sinne der phänomenologischen Merkmale widerspiegelt die (optimale) Ordnung des Bewusstseins.<sup>52</sup>

Ein anderer theoretischer Aspekt der Flow-Psychologie ergibt sich aus der Beziehung des Flow-Zustandes zu positivem Erleben bzw. Glück. Es ist zweifellos so, dass Csikszentmihalyi Flow damit in Beziehung bringt. Dies ergibt sich bereits aus dem geschichtlichen Faktum, dass die Flow-Psychologie an intrinsisch motivierten Tätigkeiten, an Tätigkeiten, die als solche Freude bereiten, anknüpft. Der Zusammenhang ist aber nicht in jedem Detail klar. Insbesondere ist daran zu erinnern, dass – wie bereits in Kapitel 1 angedeutet wurde – Csikszentmihalyi zwei Typen von positiven Erlebnissen unterscheidet: pleasure und enjoyment. Diese Begriffe sind aber nicht bereits selbsterklärend, und das Gemeinte ist (auch) in der deutschen Sprache nicht mit je einem Wort zutreffend zu charakterisieren. Von "pleasure" wird gesprochen, wenn es um Tätigkeiten geht, die als solche bestimmte lustvolle Empfindungen auslösen, weil ein entsprechendes (physiologisches) Programm im Organismus dazu disponiert, beispielsweise bei der Nahrungsaufnahme, bei

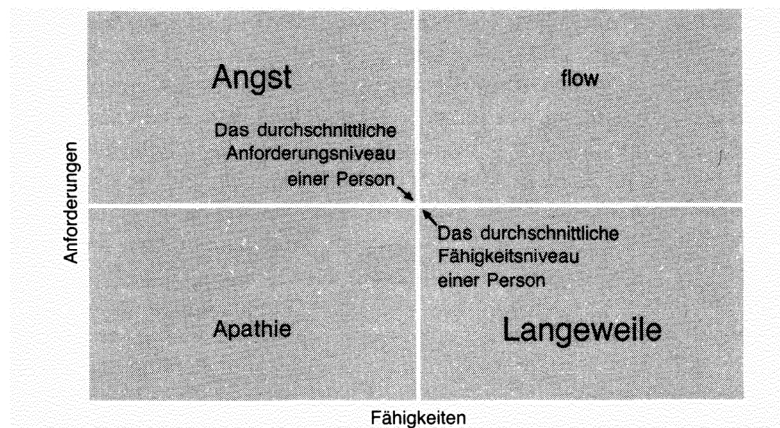
<sup>52</sup> Eine zumindest auf den ersten Blick wesentlich verschiedene Theorie des Flow-Erlebens findet sich z.B. bei Rheinberg (1997, S. 146f.). Für ihn steht im Zentrum des Flow-Begriffs die "glatt verlaufende Tätigkeit" (die ein Aufgehen im Tun ermöglicht bzw. darstellt). In Bezug auf die Erklärung dieses Phänomens knüpft er einerseits am weiter oben dargestellten Konzept der hierarchischen Verhaltensorganisation an: Aufgehen im Tun ist möglich, wenn die momentanen Ziele klar und die Rückmeldungen interpretationsfrei zu verarbeiten sind. Hierarchisch über- (und untergeordnete) Handlungsebenen verlangen dann keine Aufmerksamkeit; man geht genau in dem auf, was zu tun ist. Um die positive Tönung solcher Erlebnisse zu erklären, wird andererseits die Leistungsmotivationstheorie (Stolz auf die eigene Tüchtigkeit) und Dunksers (1940) Konzept der "dynamic joys" beigezogen.

sexuellen Handlungen, bei der Entspannung usw. Im allgemeinen handelt es sich hier um Effekte homöostatischer Mechanismen. Von "enjoyment" hingegen ist die Rede, bei den "... positive sensations arising from the experience of holistic involvement that follows upon concentration and skilled performance" (a.a.O., S. 58). In einer neueren Arbeit wird dabei (zusätzlich?) eine klare zeitliche Sukzession postuliert: "When we are in flow, we are not happy .... Only after the task is completed do we have the leisure to look back on what was happened ... – then in retrospect, we are happy" (Csikszentmihalyi, 1997, S. 32). Dies wird zwar theoretisch begründet (im Flow-Zustand ist das Bewusstsein durch die Tätigkeit so ausgefüllt, dass "kein Raum" für Glücksgefühle besteht); jedoch stellt sich trotzdem die Frage, ob hier nicht eine Bedeutungsänderung des Flow-Begriffs zugrunde liegt. Die entscheidende Frage ist, was denn "Tätigkeiten, die Freude bereiten" (siehe z. B. Tabelle 3) genau bedeutet.

Am Rande sei noch erwähnt, dass sich die verschiedenen Formen positiver Erlebniszustände aus der Sicht Csikszentmihalyis gegenseitig nicht ausschliessen. Dieselbe Tätigkeit kann sowohl im einen und/oder andern Sinne (pleasure, enjoyment) Freude machen, auch gleichzeitig intrinsisch oder extrinsisch motiviert sein. Als Beispiel nennen Csikszentmihalyi und Rathunde (1992) den Meisterkoch, der es sehr schätzt, wenn er für seine Künste gut bezahlt wird (extrinsische Motivation), beim Degustieren seiner Speisen reinste "pleasure" empfindet und gleichzeitig Freude an der Herausforderung hat, seine Speisen immer delikater zu gestalten ("enjoyment", intrinsische Motivation).

4.) Auf den ersten Blick ergibt sich aus dem oben über Anforderungen, Fähigkeiten und ihr Verhältnis Gesagten auch eine Begründung dafür, warum Csikszentmihalyi in seinen ESM-Untersuchungen zum Flow-Erleben als zentrale Operationalisierung des Flow-Erlebens das Verhältnis erlebter Anforderungen zum erlebten Können benutzt. Allerdings wird selten derart klar auf diese theoretischen Überlegungen rekurriert – der Frage, warum dies so ist, müsste noch durch eine genauere Textanalyse nachgegangen werden. Beim Einsatz dieser Operationalisierung ergab sich weiter noch die Notwendigkeit einer Modifikation jener theoretischen Vorstellungen, die in Abbildung 4 repräsentiert sind (siehe im Detail Csikszentmihalyi & Csikszentmihalyi, 1988/1991, Kapitel 14). Nach dem Diagonal-Modell müsste jedes Gleichgewicht von Anforderungen und Fähigkeiten zu Flow führen. In Tabelle 3 kommt aber zum Ausdruck, dass eine zusätzliche Bedingung gilt, nämlich dass die Anforderungen auf einem für das Individuum hohen Niveau lokalisiert sein müssen ("The opportunities for action are relatively high, and they are met by one's perceived ability to act"; vgl. Punkt 2 in Tabelle 3). Die zentrale Begründung für diese Zusatzbedingung rekurriert darauf, dass die in den ESM-Studien verwendeten Skalen zur Charakterisierung des Flow-Zustandes keinen Hinweis darauf gaben, dass das Gleichgewicht von Anforderungen und Fähigkeiten per se bereits ein ausgezeichneter Erlebniszustand sei. Erst wenn sowohl Anforderungen als auch Fähigkeiten auf einem (bezogen auf den individuellen "Erlebnishaushalt") überdurchschnittlich hohen Niveau erlebt wurden, ergab sich das angenommene Optimum des Befindens. Die grösste Form einer Operationalisierung dieser neuen Konzeption liefert das sogenannte Quadrantenmodell (vgl. Abbildung 5): Auch in diesem Modell werden die Achsen durch Anforderungen und Fähigkeiten definiert. Der Nullpunkt liegt aber nicht mehr bei fehlenden (erlebten) Anforderungen und Fähigkeiten, sondern im Mittelwert der während einer Referenzperiode (z.B. eine Woche) erlebten Anforderungen bzw. Fähigkeiten. Es resultieren dann vier Quadranten, die vier qualitativ verschiedenen Erlebniszuständen zugeordnet werden: Flow (überdurchschnittliche Anforderungen und Fähigkeiten), Langeweile (unterdurchschnittliche Anforderungen, über-

durchschnittliche Fähigkeiten), Angst (überdurchschnittliche Anforderungen, unterdurchschnittliche Fähigkeiten) und – neu – Apathie (unterdurchschnittliche Anforderungen und Fähigkeiten). Aus dem Quadrantenmodell resultieren also vier Erlebnisqualitäten (und nicht mehr drei wie im Diagonalmodell). Zu beachten ist noch, dass Csikszentmihalyi neuerdings – wiederum unter Berufung auf ESM-Daten – die beiden unteren Quadranten anders benennt: "Langeweile" ist zu "Entspannung" geworden, "Apathie" zu "Langeweile/Apathie" (Csikszentmihalyi, persönliche Mitteilung an den Autor vom 9.12.1996; siehe auch Abbildung 6).<sup>53</sup>



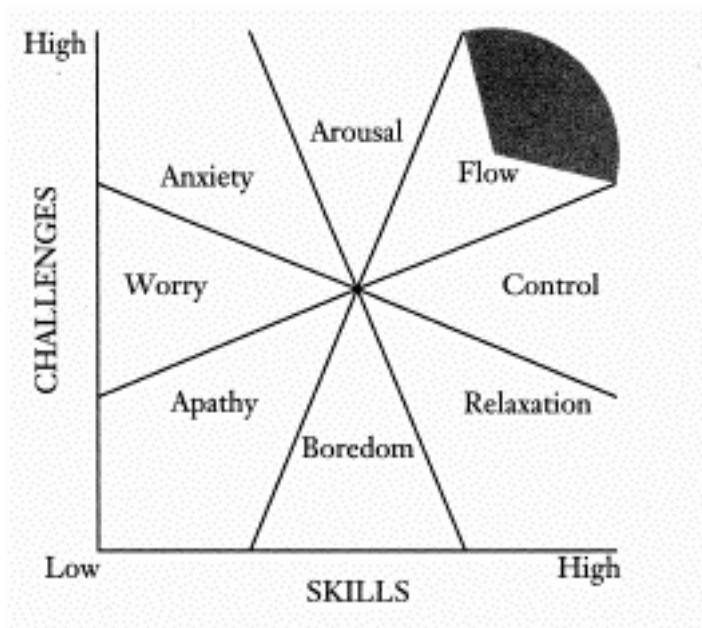
**Abb. 5:** Das klassische Quadrantenmodell (aus Csikszentmihalyi & Csikszentmihalyi, 1988/1991) (zur Quadrantenbezeichnung siehe Text)

Das Quadrantenmodell wurde oben als gröbste Form einer Operationalisierung bezeichnet, weil im Flow-Quadranten Fähigkeiten und Anforderungen nur hinsichtlich ihrer Abweichung vom Mittelwert übereinstimmen. Ein diesbezüglich feineres Modell ist das Oktanten-Modell, das acht (oder, wenn der Bereich um den Nullpunkt gesondert behandelt wird, neun) Erlebniszustände unterscheidet, aber ohne weiteres auch noch weiter spezifiziert werden könnte (z.B. unterscheiden Massimini, Csikszentmihalyi & Carli, 1992, 16 bzw. – wenn der Mittelbereich gesondert berücksichtigt wird – 17 Zustände). Das neueste Oktantenmodell, das auch die oben genannten Umin-interpretationen der unteren Quadranten mitberücksichtigt, findet sich in Abbildung 6. Csikszentmihalyi selber betrachtet die verschiedenen Modelle als verschieden umfassende "Definitionen" von Flow: Während im Quadrantenmodell ein weitgefasstes Konzept flow-artiger Erlebniszustände repräsentiert ist, schränkt das 8- bzw. 16-teilige Modell den Begriff auf einen sehr viel enger gefassten Flow-Zustand ein.<sup>54</sup>

<sup>53</sup> Man beachte, dass damit die Diagonalen des Quadrantenmodells praktisch PA und NA repräsentieren! *Nimmt man dies wörtlich, wäre Flow als hohe PA mit durchschnittlicher NA zu interpretieren!*

<sup>54</sup> Alle diese Modelle werfen übrigens eine Reihe weiterer Fragen auf. Beispielsweise bedeutet die Tatsache, dass die Mittelwerte von Anforderungen und Fähigkeiten den Nullpunkt des Koordinatensystems bilden, dass es nicht um das *erlebte* Gleichgewicht von Anforderungen und Können geht, sondern um eine Art "objektives" Gleichgewicht von erlebten Anforderungen und erlebtem Können im Tätigkeitshaushalt des Individuums über eine Beobachtungsperiode. Eine Begründung für diese Annahme müsste sehr weit ausholen, beispielsweise auf unterschiedliche Antwortverzerrungen bei Anforderungen und Können rekurrieren, ferner auf die Annahme, dass – über eine Referenzperiode gesehen – im Mittel ein (objektives) Gleichgewicht von Anforderungen und

5.) Die bisherigen Ausführungen lassen zwei Anknüpfungspunkte für Überlegungen zur Operationalisierung des Flow-Zustandes in einem ESF erkennen. Der eine besteht in den theoretischen Überlegungen, insbesondere zu den Anforderungen und Fähigkeiten, aber auch zur Ordnung im Bewusstsein. Der andere ergibt sich aus den erlebten Merkmalen, wie sie im phänomenologischen Ansatz aufgelistet werden. Beide haben zwar viele Berührungspunkte, sind aber nicht ohne weiteres deckungsgleich. Ein dritter Anknüpfungspunkt ergibt sich, wenn man untersucht, auf welche Weise Csikszentmihalyi in seinen ESF selber vorgeht. In der Untersuchung von Csikszentmihalyi und Lefevre (1989) – der einzigen ESM-Untersuchung, die Erwachsene betrifft – werden beispielsweise folgende Variablen berücksichtigt:



**Abb. 6:** Das Oktantenmodell in seiner neuesten Version (aus Csikszentmihalyi, 1997)

- 1.) Erlebte Anforderungen ("challenges") und erlebtes Können ("skills")
- 2.) Affekt (vier Adjektivpaare: happy-sad; cheerful-irritable; friendly-hostile; sociable-lonely)
- 3.) Potenz (vier Adjektivpaare: alert-drowsy; strong-weak; active-passive; excited-bored)
- 4.) Motivation ("Did you wish you had been doing something else?")
- 5.) Konzentration (vermutlich das Item: "How well were you concentrating?")
- 6.) Kreativität (das Gegensatzpaar: "dull-creative")
- 7.) Zufriedenheit (das Gegensatzpaar: "resentful-satisfied")
- 8.) Entspannung (das Gegensatzpaar: "tensed-relaxed")

Die Wahl der unter 1.) genannten Merkmale (Anforderungen und Können) ist aus dem bisher Gesagten unmittelbar einsichtig. Bei den beiden nächsten Skalen (Affekt und Potenz) bezieht sich Csikszentmihalyi (auch in anderen Publikationen) auf die beiden ersten Dimensionen des semantischen Raums nach Osgood, Suci und Tannenbaum (1957), die ihrerseits mit den beiden klassi-

---

Fähigkeiten besteht. Dies setzt aber seinerseits voraus, dass zumindest im Mittel vom Bestehen einer Art "Person-Umwelt-Passung" ausgegangen werden kann – ein interessanter, aber keineswegs trivialer Gedanke.

Weiter sei hier erwähnt, dass es Autoren gibt, die immer noch vom Diagonalmodell ausgehen, dabei aber "Micro-Flow" (Anforderungen und Können eher unterdurchschnittlich) und "Macro-Flow" (Anforderungen und Können eher überdurchschnittlich) unterscheiden.



schen Befindens- und Emotions-Dimensionen Valenz und Aktivierung zusammenfallen (vgl. Kapitel 1).<sup>55</sup> Diese beiden Skalen erfassen also das Befinden; Csikszentmihalyi scheint hier (und anderswo) davon auszugehen, dass Flow-Erlebnisse mit positivem Befinden und hoher Potenz einhergeht (siehe aber die Bemerkung zur zeitlichen Sukzession von Flow und Happiness weiter oben). Bei den fünf weiteren Merkmalen ist erstens an das Problem der Einzelitems (versus Skalen) zu erinnern. Zweitens sind sie nur sehr locker mit dem Flow-Konzept verbunden. Dazu kommt, dass die Fragen – ausser die Frage zur Motivation – tätigkeitsunspezifisch erfragt wurden.<sup>56</sup>

Etwas systematischer wird die Variablenauswahl bei den Untersuchungen an Jugendlichen begründet. Csikszentmihalyi und Larson (1984, S. 46ff.) sprechen – in Anlehnung an die klassische Dreiteilung psychischer Sachverhalte in Emotion, Kognition und Volition – von drei Variablenbereichen. Zur Erfassung der Emotionen dienen – wie oben – die beiden Skalen Affekt und Potenz. Im Zusammenhang mit dem Bereich der Kognition ist von "kognitiver Effizienz" die Rede, die durch vier Items abgedeckt sei (die allerdings keine Skala bilden, siehe die frühere Bemerkung zu diesem Problem): "How well were you concentrating?"; "Was it hard to concentrate?"; "How self-conscious were you?" und das Adjektivpaar "open – closed". Im Bereich der Motivation interessiert ihr intrinsischer Charakter (auch "commitment" oder "involvement" genannt), der – wie oben – hauptsächlich durch das Item "Did you wish you had been doing something else?" erfasst wurde (zu diesem Item siehe auch: Graef, Csikszentmihalyi & Giannino, 1983). Ebenfalls zur Erfassung der intrinsischen Motivation dienen Einzelitems zu den Konstrukten "sense of control", "freedom" und "involvement". Sehr ähnlich ist die Übersicht in Csikszentmihalyi, Rathunde und Whalen (1993, S. 54). Zwei Unterschiede seien hervorgehoben: "Kognitive Effizienz" wird eher im Sinne einer Aufmerksamkeitsfokussierung verstanden, was dazu führt, dass das Item "open – closed" durch eine Frage nach der "perceived clarity versus confusion" (das allerdings im ESF nicht eindeutig zu identifizieren ist) ersetzt wurde. Bei der Operationalisierung intrinsischer Motivation wurde nicht nur der Wunsch nach einer anderen Tätigkeit berücksichtigt, sondern auch der Anlass der Tätigkeit ("had to do", "wanted to do" und "nothing else to do"). Weiter wurden die Gegensatzpaare "open – closed" und "detached – involved" als Indikatoren intrinsischer Motivation beigezogen. Auch hier konnten aber keine Skalen gebildet werden.

Zusammenfassend kann festgehalten werden, dass die Flow-Theorie zwar einen eigenständigen und interessanten theoretischen Zugang zur Frage nach für das Befinden relevanten Tätigkeitsmerkmalen aufzeigt. Das Quadranten- bzw. Oktantenmodell impliziert sogar eine ganze Reihe konkreter empirischer Hypothesen – die Unterscheidung zwischen den verschiedenen Zuständen und ihre Benennung (Angst, Langeweile etc.) aufgrund des Verhältnisses von Anforderungen und Fähigkeiten ist ja zunächst rein hypothetisch. Der Ansatz ist aber – insbesondere was die ESM-For-

<sup>55</sup> Etwas irritierend ist allerdings, dass gesagt wird, sie hätten 25 % der Varianz gemeinsam (Csikszentmihalyi & Lefevre, 1989, S. 816), da sie von ihrem theoretischen Hintergrund her eigentlich unabhängige Faktoren repräsentieren sollten. Betrachtet man die Items, drängt sich die Vermutung auf, dass "Affekt" im Circumplex zwar tatsächlich die Valenzdimension repräsentiert, Potenz aber eher PA und nicht reine Aktivierung (vgl. Kapitel 1).

<sup>56</sup> In Kapitel 1 dieses Papiers wurde gesagt, die formalen Aspekte des Flow-Konzepts würden in den empirischen ESM-Untersuchungen von Csikszentmihalyi kaum eine Rolle spielen. Dies ist nicht ganz richtig: Das Item "Konzentration" zielt auf die sog. "kognitive Effizienz", die mit der Ordnung des Bewusstseins gegeben sein soll. Noch deutlicher wird dies in den nächsten Beispielen.

schung betrifft – noch nicht wirklich ausgearbeitet. In den faktischen Operationalisierungen kommen – neben Anforderungen, Fähigkeiten und Befindensskalen – vor allem die Variablenbereiche "intrinsische Motivation" (Involvement, Commitment in einer Tätigkeit) und Kognitive Effizienz (Aufmerksamkeitsfokussierung, Ordnung des Bewusstseins) vor. Auf die damit angesprochenen Probleme wird später wieder zurückzukommen sein (Punkt [7] in Abschnitt 3.2).

### 3. Situation und Tätigkeit: Die Operationalisierungen<sup>57</sup>

#### 3.1 Vorbemerkungen

Aus den bisherigen Ausführungen ergeben sich verschiedene Leitgesichtspunkte für die Erstellung des ESF:

- 1.) Es wurde versucht, Items zu konstruieren, die möglichst quer über viele Typen von Alltagssituationen Sinn machen. Dabei wurde auf Erfahrungen mit früheren Versionen des ESF sowie die Berichte einzelner Testpersonen abgestellt.<sup>58</sup> Ob die neuen Items aber wirklich besser sind, ist eine zum Teil offene Frage. Es ist daher wichtig, in der Instruktion zu betonen, dass bei den meisten Items notfalls auf die Mittelkategorie der Antwortvorgaben ausgewichen werden kann ("unentscheidbar"/"irrelevant" bzw. "weder – noch" bzw. "sowohl als auch").
- 2.) Auf verzweigte Fragen wurde mit einer Ausnahme verzichtet.<sup>59</sup>
- 3.) Im allgemeinen wurde versucht, Konstrukte durch mindestens zwei Items zu operationalisieren (Skalenbildung).
- 4.) Inhaltlich gesehen wurde auf drei Typen von Aussagen abgezielt: Erstens sollte eine (mehr oder weniger) objektive Charakterisierung der Tätigkeit und der Situation (Setting) erreicht werden. Zweitens wurden erlebte Tätigkeits- und Situationsmerkmale einbezogen, die sich in eigenen und fremden früheren ESM-Untersuchungen als relevant erwiesen haben. Und drittens wurde versucht, die Flow-Theorie zu berücksichtigen.

Welche Item-Auswahl wurde nun auf dem Hintergrund dieser Kriterien getroffen? Die Detailantwort ergibt sich aus Abschnitt 3.3. Im Abschnitt 3.2 sind die Überlegungen zusammenfassend dargestellt, die hinter jener Auswahl stehen.

#### 3.2 Übersicht über die Überlegungen, die zur Itemauswahl führten

Im folgenden werden einige Überlegungen dargestellt, die bei der Auswahl der Items massgeblich waren. Buchstaben in eckigen Klammern, z.B. [C], verweisen auf die Unterabschnitte von Abschnitt 3.3; Zahlen in eckigen Klammern auf Unterabschnitte dieses Abschnitts.

[1] Ein erstes Anliegen in unserem Projekt besteht darin, die Situationen, in denen sich die UPn im Alltag befinden, objektiv (im theoretischen Sinne, vgl. Abschnitt 2.2) zu charakterisieren. Ein heuristischer Anhaltspunkt dafür bietet die bekannte Regel<sup>60</sup>, dass man eine Situation durch die Antwort auf fünf W-Fragen beschreiben kann, nämlich wo? (Ort), wann? (Zeit), wer? (Personen),

<sup>57</sup> Die folgenden Ausführungen beziehen sich auf die Version des ESF, die ab Dezember 1998 zum Einsatz gelangte. Die Vorversion vom Herbst 1998 wird an anderer Stelle beschrieben.

<sup>58</sup> So enthielt der ESF der Pilotuntersuchung nach der Meinung einiger UPn mehrere Fragen, die sich nur in Arbeitssituationen sinnvoll beantworten liessen, obwohl sie allgemeiner gedacht waren.

Zum Begriff "Testperson" vgl. Fussnote 43.

<sup>59</sup> Die Vorversion des ESF vom Herbst 1998 enthielt noch mehr verzweigte Fragen; dabei zeigte sich auch, dass Verzweigungen oft eine Quelle von Missverständnissen (mit dem Resultat unvollständigen Ausfüllens) sein können.

<sup>60</sup> Eine genaue Quelle für diese Regel ist mir nicht bekannt. Für einen entsprechenden Hinweis wäre ich dankbar.

was? (Geschehen oder Tätigkeit) und warum? (Motiv). Die ersten drei "W"-Fragen, jene nach *Ort*, *Zeit* und *sozialer Situation* (Anwesenheit von Personen), lassen sich auch aus subjektiver Sicht relativ leicht objektiv erfassen und bilden damit sozusagen den Grundraster der objektiven Beschreibung eines Zeitpunktes in einem ESF (vgl. [A] bis [C] in Abschnitt 3.3). Im Zusammenhang mit dem Zeitpunkt ist aus methodischen Gründen zusätzlich eine Angabe über das Ausmass der zeitlichen Verzögerung der Protokollierung wichtig, da sich darin das Ausmass an Retrospektion ausdrückt.

Zu all diesen Variablen<sup>61</sup> gibt es in der Literatur Befunde, die nahelegen, dass sie mit dem Befinden zusammenhängen (z.B. Abhängigkeit des Befindes von der Tageszeit, vom Wochentag, von verschiedenen örtlichen Kontexten, von verschiedenen sozialen Gegebenheiten).

[2] Etwas mehr Schwierigkeiten bereitet die vierte W-Frage (was?), jene nach der (objektiven) *Tätigkeit* (vgl. [D] in Abschnitt 3.3). Darüber wurde in den vorigen Abschnitten schon einiges gesagt, insbesondere im Zusammenhang mit dem Problem der hierarchisch/heterarchischen Organisation des Verhaltens (vgl. Abschnitt 2.2). Es wurde bereits dort erwähnt, dass die sich daraus ergebenden Fragen in ESM-Untersuchungen noch nicht befriedigend lösen lassen. Praktisch gesehen handelt es sich um zwei Fragen, nämlich 1.) die Frage nach der Über-/Unterordnung von Tätigkeiten bzw. nach dem Auflösungsgrad, in dem eine Tätigkeit beschrieben werden soll, und 2.) die Frage nach der Art der Behandlung von gleichzeitigen Tätigkeiten.

In Bezug auf das erste Problem wird davon ausgegangen, dass in einem bestimmten Zeitpunkt des Alltags meist eine bestimmte Hierarchiestufe der Verhaltensorganisation fokal ist (Carver & Scheier, 1990, S. 20) und entsprechend als aktuelle Tätigkeit empfunden wird. Als Bestätigung für diese Auffassung kann angesehen werden, dass – trotz der theoretischen Schwierigkeit der Frage nach der aktuellen Tätigkeit – es den UPn in der Regel nicht schwer zu fallen scheint, die Frage zu beantworten. Mit Sjöberg und Magneberg (1990) ist anzunehmen, dass die UPn Handlungen angeben, die für sie (noch) eine sinnvolle Einheit darstellen. Vermutlich liegen daher die Antworten meist auf einem mittleren Abstraktionsniveau (z.B. nicht "Drehen der Bürste nach links" oder "Haushaltarbeit" sondern "Abwaschen").

Das zweite Problem, die Behandlung "gleichzeitiger" Tätigkeiten, scheint mehr Schwierigkeiten zu machen. Unsere Lösung ist, nach Haupt- und Nebentätigkeiten zu fragen und als Kriterium für die Haupttätigkeit die Aufmerksamkeitsfokussierung zu benützen ("welche Tätigkeit stand für Sie im Vordergrund"). In unklaren Fällen können auch mehrere Haupttätigkeiten angegeben werden.

Ein dritter und letzter Punkt im Zusammenhang mit der Erfassung der Tätigkeit betrifft die Zuordnung zu Zeitkategorien, insbesondere zu Arbeit und Freizeit. Für die Arbeit bietet sich als Kriterium die Arbeitszeit an.<sup>62</sup> Mehr Schwierigkeiten bietet die Freizeit. In der Zeit, die im Alltag als Freizeit bezeichnet wird, gibt es bekanntlich viele Dinge, die – analog zur Arbeit – einfach erledigt werden müssen. Die entsprechende Zeit kann daher nicht als echte Freizeit bezeichnet werden, d.h. als Zeit, über die man frei verfügen und die man frei gestalten kann. In der Freizeitpsycholo-

<sup>61</sup> Eine Ausnahme bildet die zeitliche Verzögerung des Ausfüllens des Protokolls, wozu mir keine Untersuchung bekannt ist. Sicher wäre aber eine entsprechende Analyse interessant.

<sup>62</sup> Allerdings ist dabei zu beachten, dass die Zuordnung zu "Arbeitszeit" noch nicht "Arbeiten" bedeutet; nach Csikszentmihalyi & Lefevre (1989) wird in 20 bis 33 % der Zeitpunkte, die in die Arbeitszeit fallen, nicht gearbeitet. Ob tatsächlich gearbeitet wird, muss also bei Bedarf aufgrund der konkreten Tätigkeitsangaben erschlossen werden.

gie hat sich daher die Unterscheidung von (echter) Freizeit und "Obligationszeit" ("Verpflichtungszeit") eingebürgert (vgl. z.B. Stengel, 1987). Bei der Obligationszeit geht es um Tätigkeiten, die nicht (Berufs-) Arbeit sind, aber trotzdem eine notwendige Bedingung für die Lebensfristung darstellen. Diese Unterscheidung hat aber eine starke subjektive Komponente: Ob eine bestimmte Tätigkeit (z.B. Blumen giessen) für einen bestimmten Menschen in einem bestimmten Moment eine echte Freizeittätigkeit oder eine "blosse Verpflichtung" darstellt, kann nach allgemeiner Auffassung nur aus subjektiver Sicht entschieden werden. Daher wird von den UPn eine Zuordnung zu den drei Zeitkategorien "Arbeitszeit", "Freizeit" und "Verpflichtungszeit" verlangt. Dabei ist es wesentlich, dass in der Instruktion der Unterschied zwischen den beiden Typen von Freizeit klar herausgearbeitet wird, da er nicht als bekannt vorausgesetzt werden kann.

Auf die aktuelle Tätigkeit richten sich zentrale Fragen des Projekts: Was wird im Verlaufe des Alltags getan? In welchem Zusammenhang steht die aktuelle Tätigkeit mit dem aktuellen Befinden? In welchem Zusammenhang stehen die Tätigkeiten mit der Persönlichkeit bzw. dem habituellen Befinden? Welche erlebten Tätigkeitscharakteristika sind mit welchen Tätigkeiten verbunden? Um diesen und ähnlichen Fragen nachgehen zu können, müssen die konkreten Angaben der UPn über ihre Tätigkeit oft nachträglich noch nach psychologischen Gesichtspunkten kategorisiert werden.

[3] Noch komplexer ist die letzte "W-Frage", nämlich diejenige nach dem "*Warum*" einer Tätigkeit, und zwar aus verschiedenen Gründen. Bei vielen Tätigkeiten gibt es bereits theoretische Probleme, die wiederum mit der hierarchisch/heterarchischen Verhaltensorganisation (vgl. 2.2) zusammenhängen: Weil die Tätigkeiten komplex ineinander verschachtelt sind, gibt es immer mehrere Ebenen oder Ansatzpunkte für eine mögliche Begründung. Ein einfaches Beispiel kann das vielleicht illustrieren: Wenn ich im Zeitpunkt eines Signals in der Mensa esse, dann ist die Antwort auf die Frage "warum" eigentlich alles andere als trivial. Um nur vier Möglichkeiten zu nennen: 1.) weil ich Hunger habe; 2.) aus lauter Gewohnheit; 3.) weil ich eine Arbeit dringend fertigstellen muss (ich ging in die Mensa, weil ich dadurch weniger Zeit zu verlieren glaubte); 4.) weil ich wieder einmal Lust auf einen Salatteller hatte (und mich erinnerte, dass in der Mensa immer ein Salatbuffet steht). Was interessiert den Forscher? Die erste Antwort scheint zunächst selbstverständlich; sie ist es aber nicht, wie die zweite Antwort impliziert. Die zwei letzten Antworten illustrieren zudem die Violdimensionalität der scheinbar einfachen Warum-Frage. Im Prinzip können schliesslich auch mehrere der Antworten gleichzeitig von Bedeutung sein.

Bei diesen, hier nur angedeuteten Schwierigkeiten der Frage nach dem Warum einer Tätigkeit, verzichteten wir darauf, sie überhaupt zu stellen (vgl. auch die Versuche von Magneberg [1995], über die Abschnitt 2.2 berichtet wurde). Es wird lediglich ein Aspekt erfasst, der gewissermassen die "Veranlassung", den *Anlass einer Tätigkeit*, betrifft: Ist sie selber initiiert oder gewissermassen "aufgezwungen" worden? Das Konstrukt tritt in verschiedenen theoretischen Zusammenhängen auf und wird verschieden benannt: Bei Tinsley und Tinsley (1986) ist von "freedom of choice" die Rede, als eine Grundlage echten Freizeiterlebens; Emmons und Diener (1986) sprechen von "imposed vs. chosen" und betonen, dass es dabei um einen graduellen, nicht um einen kategorialen Unterschied gehe. In der Tradition der ESM-Untersuchungen von Csikszentmihalyi wird von "perceived freedom" gesprochen und die Selbstinitiiierung einer Tätigkeit als eines von zwei Ope-

rationalisierungskriterien von *intrinsischer Motivation* benutzt (z.B. Csikszentmihalyi et al., 1993; Haworth & Hill, 1992; Graef et al., 1983).<sup>63</sup>

Ein Operationalisierungsversuch des genannten Konstrukts stösst auf grosse Schwierigkeiten. Zunächst spielt wiederum das Problem der heterarchischen Verhaltensorganisation eine Rolle: Dass ich essen muss, ist aus einer gewissen Sicht aufgezwungen ("imposed"); dass ich gerade jetzt esse, ist aber möglicherweise völlig selber initiiert ("chosen") und mit "perceived freedom" verbunden. Dieses Beispiel ist vielleicht trivial. Weniger trivial ist, dass Testpersonen berichteten, alle Arbeitstätigkeiten als "aufgezwungen" erlebt und eingestuft zu haben. Arbeit sei ja immer fremdbestimmt. Dies ist natürlich auf einer gewissen Abstraktionsstufe berechtigt. Trotzdem: Auch im Arbeitsalltag gibt es Unterschiede im "Anlass einer Tätigkeit"; einige sind tatsächlich im Moment unausweichlich aufgezwungen, andere jedoch nehme ich zu einem bestimmten Zeitpunkt weitgehend ohne äusseren Zwang auf. Wenn solche Unterscheidungen im Antwortverhalten nicht mehr zum Ausdruck kommen, ist dies wohl auf eine Art Interferenz verschiedener Abstraktionsstufen (Hierarchiestufen der Verhaltensorganisation) zurückzuführen. Es ist nicht leicht vorstellbar, wie Fragen lauten müssen, die solchen Interferenzen in jedem Fall vorbeugen.

Ein möglicher Ausweg ist, mehrere Fragen zu benutzen, d.h. "chosen" und "imposed" nicht als Gegensatz aufzufassen, sondern als etwas, das in verschiedenen Kombinationen vorkommen kann. So werden in der Tradition von Csikszentmihalyi drei Fragen benutzt, nämlich: „Ich wollte es tun ...“, „Ich musste es tun ...“ und „Ich hatte nichts anderes zu tun“ (Antwortvorgaben: "gar nicht" bis "sehr"). Abwandlungen dieser Fragen<sup>64</sup> wurden auch in unserer Pilotuntersuchung eingesetzt. Sie funktionierten in gewisser Hinsicht recht gut; z.B. war die Tätigkeit in rund 7 % der Fälle etwas, was man tatsächlich sowohl „sehr wollte“ als auch etwas, was man „sehr musste“. „Musste es tun“ und „wollte es tun“ korrelierten trotzdem mit rund -.5, und zwar deswegen, weil es kaum vorkam, dass man etwas tat, was man weder wollte noch musste (was plausibel ist). Unklar blieb aber, was eigentlich "nichts anderes zu tun bedeutet": Das Item korrelierte weder mit den beiden andern Items substantiell (eigentlich würde man negative Korrelationen erwarten) noch mit einer Befindensdimension. Und schliesslich wurde von UPn kritisiert, dass viele Alltags Tätigkeiten in den drei Items nicht sinnvoll eingeordnet werden können, nämlich alles, was irgendwie als Alltagsroutine einfach geschieht: Es entspringt nicht einem Wunsch, ist aber auch kein "Muss". Daher wurde ein Versuch unternommen, die Fragen umzuformulieren (vgl. [E] in Abschnitt 3.3). Die drei Möglichkeiten, die immer alle zu beantworten sind, lauten jetzt: "ein eigener Wunsch/Entscheid", "der Wunsch/Entscheid anderer Personen", "Sachzwänge irgendwelcher Art". Der Begriff "Sachzwänge" war ursprünglich ein Doppelbegriff: "Sachzwänge/Alltagsroutinen irgendwelcher Art". Platzgründe führten dazu "Alltagsroutinen" wegzulassen. Die entsprechende weite Bedeutung von "Sachzwänge" muss in der Instruktion vermittelt werden.

"Perceived freedom" in der Aufnahme einer Tätigkeit ist gemäss verschiedenen theoretischen Argumentationen und empirischen Befunden ein zentraler Bedingungsfaktor für das Befinden (z.B.

---

<sup>63</sup> Das andere, zentralere Kriterium ist die Verneinung der Frage: "Möchten Sie lieber etwas anderes tun? (siehe Abschnitt 2.4; ferner weiter unten, [9])

<sup>64</sup> Sie lauteten: Was hat zu dieser Tätigkeit geführt? ... ein eigener Wunsch; ... ich musste es tun; ... ich hatte nichts anderes zu tun (Antwortvorgaben: gar nicht bis sehr).

Emmons & Diener, 1986; Graef et al., 1983; Mannell, Zuzanek & Larson, 1988; Tinsley & Tinsley, 1986; und andere).

[4] Hier ist eine Zwischenbemerkung am Platz. Während die Antworten auf die ersten vier "W"-Fragen (wo, wann, wer, was) als relativ *objektive Merkmale* erfasst werden können, scheint die eben besprochene Frage nach dem Warum einer Tätigkeit klar ein *subjektives Konstrukt* zu betreffen, d.h. ein Konstrukt, das nur in Bezug auf das Erleben der fokalen Person Sinn macht. Dies trifft für die Einzelantworten der UPn tatsächlich zu. Analoges gilt für die meisten anderen Items und Skalen, die unten noch besprochen werden. Andererseits ist daran zu erinnern, dass es möglich (und oft sogar der einzige praktikable Weg) ist, objektive Situations- und Tätigkeitsmerkmale durch Mittelwertsbildung von "subjektiven Angaben" einer grösseren Personenstichprobe zu operationalisieren. Konkret bedeutet dies beispielsweise, dass anknüpfend an eine Klassifikation der Tätigkeiten und durch Mittelwertsbildung der Einstufungen dieser Tätigkeiten ein Mass für das objektive Konstrukt "freedom of choice" für die einzelnen Tätigkeitskategorien gewonnen werden könnte, um damit weitere Analysen vorzunehmen. Analoges gilt für alle folgenden subjektiven Tätigkeitsmerkmale.

[5] Es wurde bereits früher erwähnt, dass das aktuelle Befinden (natürlich) nicht nur von der aktuellen Tätigkeit abhängt. Solche andere "Befindensdeterminanten" werden aber im ESF nicht speziell abgefragt. Deshalb wurde eine offene Frage nach solchen "*Ursachenattributionen*" eingefügt (vgl. [F] in Abschnitt 3.3). Eine analoge Frage spielt im sogenannten Befindenstagebuch von Brandstätter eine wichtige Rolle (z.B. Brandstätter & Gaubatz, 1997). Für die Auswertung müssen die Angaben zuerst kategorisiert werden, bevor sie (zum Beispiel) auf das Befinden bezogen werden können.

[6] Der Alltag setzt sich aus vielen Tätigkeiten zusammen, die in ganz unterschiedlichen Bedeutungszusammenhängen stehen. Ein Aspekt dieses Sachverhalts ist, dass den verschiedenen Tätigkeiten auch verschiedene (erlebte) Wichtigkeit oder *Relevanz* zukommt, wobei (mindestens) zwei Kriterien möglich sind, nämlich die Wichtigkeit für mich selbst und die Wichtigkeit für andere Personen. Im Hinblick auf eine "Kartierung des Alltags" schien es uns wichtig, im ESF zwei Fragen dieser Art aufzunehmen. Auch ESFs in der Tradition Csikszentmihalyis enthalten entsprechende Fragen; systematische Auswertungen sind mir aber nicht bekannt. Eine andere Theorietradition, die auf die Wichtigkeit dieses Konstrukts hinweist, ist die prominente arbeitspsychologische Theorie von Hackman und Oldham (1975), die die erlebte Bedeutsamkeit einer Arbeitsaufgabe zu den zentralen Bedingungen intrinsischer Motivation rechnet. Dass dies auch für Freizeittätigkeiten gelten könnte, legt eine Untersuchung bei älteren Menschen nahe, die zeigt, dass Tätigkeiten, die auch für andere Menschen eine gewisse Relevanz haben, als befriedigender erlebt werden (Mannell et al., 1988).

Seit der Pilotuntersuchung operieren wir mit zwei Fragen ("wichtig für Sie persönlich?" "Wichtig für andere Personen?", vgl. [G] in Abschnitt 3.3). Beispiele interessanter Ergebnisse sind, dass die beiden "Relevanzgesichtspunkte" unkorreliert sind (sich also zwei Fragen lohnen), dass beide mit der positiven Aktivierung zusammenhängen, dass aber nur die persönliche Wichtigkeit (stark) mit der Freude an der Tätigkeit zusammenhängt. Die "persönliche Wichtigkeit" könnte somit möglicherweise auch als zusätzlicher Indikator für die *Valenz der Tätigkeit* (siehe unten) benützt werden.

[7] Die restlichen Items und Skalen haben alle mit Merkmalen zu tun, die in der *Flow*-Psychologie bzw. in der Psychologie des *optimalen Erlebens* von Csikszentmihalyi eine Rolle spielen. Ihre Wichtigkeit wird aber zum Teil auch in anderen Theorie-Traditionen hervorgehoben.

Die Grundfrage in diesem Zusammenhang betrifft den Problemkreis einer Operationalisierung des optimalen Erlebens (Flow-Erleben). Wie aus Abschnitt 2.4 hervorging, ist das Problem nicht einfach lösbar. Klar ist lediglich, dass – wenn man überhaupt an der Tradition von Csikszentmihalyi anknüpfen will – die beiden Merkmale "erlebte *Anforderungen*" und "erlebtes *Können*" erfassen muss (vgl. unten [8]). Daneben existieren noch die vielen "phänomenologischen" *Flow-Merkmale* (vgl. Tabelle 3) sowie die beiden Konzepte "*intrinsische Motivation*" und "*kognitive Effizienz*" aus den ESFs von Csikszentmihalyi (vgl. Abschnitt 2.4).

Wie bereits in Abschnitt 2.4 erwähnt, existiert noch kein Versuch, die phänomenologischen Flow-Merkmale sozusagen 1:1 in ESF-Fragen zu übersetzen. Was vorliegt, sind Fragebogen, mit denen eine bestimmte Tätigkeit eingestuft werden kann. Als einzustufende Tätigkeiten dienen dabei meist Tätigkeiten, die "flow-verdächtig" sind. Überträgt man diese Fragen auf Alltagstätigkeiten jeder Art, ist zu vermuten, dass sie mindestens zum Teil ihren Sinn verändern bzw. sehr merkwürdig anmuten. So sind z.B. klare Ziele und unmittelbarer Feedback – wie man auch immer danach fragt – auch Charakteristika von Routinetätigkeiten, abgesehen davon, dass man sie normalerweise nicht in dieser Sprache beschreiben würde. Damit stellt sich dann aber auch die Frage, wie man derartige Itemantworten zu einem "Flow-Index" verrechnet. Eine bloss quantitative Auszählung (z.B. sieben oder fünf von 10 Merkmalen bejaht) scheint wenig befriedigend, da vielleicht völlig andere Typen von Alltagstätigkeiten – eben z.B. Routinetätigkeiten – die gesetzte Bedingung ebenfalls erfüllen, ohne dass man von Flow sprechen kann. Umgekehrt kann man nicht verlangen, dass alle Fragen bejaht werden, weil ja die Beantwortung einer Frage nicht derart "wörtlich" genommen werden darf. Auch hier sind Messfehler wirksam, z.B. als Ausdruck davon, dass eine Frage in verschiedenen Situationen einen unterschiedlichen Sinn erhalten kann.

Der Ausweg, der gewählt wurde, benützt Skalen. Die dahinter liegende Idee ist, sich auf einige Konstrukte zu konzentrieren, die für das Flow-Erleben konstitutiv sind (meist aber auch in anderen Theorietraditionen eine Bedeutung haben). Ein Anknüpfungspunkt dafür bilden die oben genannten Konstrukte "intrinsische Motivation" und "kognitive Effizienz". Intrinsische Motivation (im Sinne von Csikszentmihalyi) ist aber kaum direkt zu erfragen. Am ehesten scheint sie über die *Valenz der Tätigkeit* erschliessbar (vgl. unten [9]). Kognitive Effizienz bezieht sich – wenn man die Operationalisierungen betrachtet (Abschnitt 2.4) primär auf die *Konzentration* bzw. Aufmerksamkeitsfokussierung (vgl. unten [11]). Mitgemeint ist aber auch ein *Aufgehen im Tun* (vgl. unten, [10]), das nicht einfach mit Konzentration gleichgesetzt werden kann, umso mehr als Csikszentmihalyi die Involviertheit in eine Tätigkeit auch als Indikator intrinsischer Motivation betrachtet. Indirekt sind mit diesen Konstrukten auch bereits die meisten phänomenologischen Flow-Merkmale abgedeckt. Eine Lücke besteht allerdings noch im Hinblick auf die *Kontrolle* über die Situation (vgl. unten [12]), ein Merkmal, das in den meisten Listen auftritt, obwohl Csikszentmihalyi (1975/1985) dabei gewisse Vorbehalte anbringt. Und schliesslich sind noch einige *Verlaufscharakteristika* zu nennen, die ebenfalls mit Flow-Erleben in Verbindung gebracht werden (vgl. unten [13]).

[8] Zur Erfassung der erlebten *Anforderungen* und des erlebten *Könnens* – die beiden Eckpfeiler der Flow-Operationalisierung in der Tradition von Csikszentmihalyi (vgl. oben [7], sowie Ab-



schnitt 2.4) – dienen zwei Einzelfragen (vgl. [H] in Abschnitt 3.3). Der Wortlaut dieser Fragen hat eine Vorgeschichte, die hier kurz resümiert werden soll.

Die Fragen von Csikszentmihalyi und Lefevre (1989; vgl. auch Kubey & Csikszentmihalyi, 1990, eine Untersuchung, die auf denselben Daten beruht) lauteten: "Circle the numbers below that best describe how you felt about what you were doing ... Challenges of the activity ... Your skills in the activity ..." (beides mit den Antwortvorgaben 0 bis 9, verankert mit "low" und "high") (Csikszentmihalyi & Csikszentmihalyi, 1988/1991, S. 279; dieselben Fragen finden sich auch im ESF für Jugendliche auf S. 281). Es ist also von "challenges" die Rede, deutsch eigentlich als "Herausforderungen" zu übersetzen. "Herausforderungen" hat aber eine eher positive affektive Konnotation, die bei der auch möglichen Übersetzung "Anforderungen" zu fehlen scheint. (Interessanterweise verwenden die Übersetzer von Csikszentmihalyi & Csikszentmihalyi [1988/1991] meist die Übersetzung "Anforderungen".) In unserer Pilotuntersuchung verwendeten wir daher zunächst die beiden Fragen: "Wie erlebten Sie Ihre Haupttätigkeit? Anforderungen der Tätigkeit? ... Ihr Können in dieser Tätigkeit? ..." und zusätzlich die Frage: "Fühlten Sie sich herausgefordert? ...". Wie erwartet korrelierte die Frage nach der "Herausforderung" leicht höher mit PA (.47 vs. .44) und leicht niedriger mit NA (.14 vs. .19) als die Frage nach den Anforderungen. Der Unterschied ist aber klein. Im übrigen korrelierten die beiden Fragen stark miteinander (.73) und zeigten gegen Drittvariablen im wesentlichen dasselbe Verhalten. "Herausforderung" hatte aber eine deutlich stärkere Linkssteilheit als "Anforderungen" (.47 vs. .29, bei gleichem Standardfehler). Deswegen – und wegen der (zwar nicht gravierenden) Konnotation von "Herausforderung" – wählten wir in der Folge Formulierungen mit Hilfe des Wortes "Anforderung".

Ein Problem, das einige der UPn der Pilotuntersuchung berichteten, war, dass sie bei Alltagsroutinetätigkeiten Schwierigkeiten hatten, erlebte Anforderungen und vor allem auch das erlebte Können einzustufen. Für die Untersuchung von Aellig und Merz (1999; sie betraf Kletterinnen und Kletterer) wählten wir daher – in Anlehnung an Formulierungen aus der Stimmungs- und Emotionsforschung – folgendes Frageformat: "Erlebten Sie Anforderungen bei Ihrer Tätigkeit?" Nur wenn diese Frage bejaht wurde, wurde weiter gefragt: "die erlebten Anforderungen sind ..." (gering bis gross) und "Ihr erlebtes Können dabei?" (gering bis gross). Das auf den ersten Blick überraschende Ergebnis war, dass bei rund 50 % der Tätigkeiten die Frage nach erlebten Anforderungen verneint wurde – auf den zweiten Blick ist dies aber aus der Sicht einer Psychologie des Alltags vielleicht doch nicht so überraschend: Sehr vieles was wir im Alltag tun, konfrontiert uns kaum mit Anforderungen. Das neue Frageformat führt also gewissermassen zu einer "reineren" Anforderungsvariablen. Dafür spricht auch, dass diese Variable (wie auch die entsprechende Könnsvariable) annähernd normal verteilt ist: Wenn überhaupt Anforderungen erlebt werden, sind mittlere Anforderungen und mittleres Können der häufigste Fall. Ein weiterer Hinweis lässt sich daraus entnehmen, dass die Differenz von Anforderungen und Können – ein Mass für die Überforderung – immerhin mit .47 mit dem direkt angegebenen Grad an erlebter Überforderung korreliert. Beim Frageformat der Pilotuntersuchung betrug dieselbe Korrelation "nur" .4.

Auf der andern Seite hat das neue Frageformat doch auch zu einer gewissen "Entdifferenzierung" geführt. Ein Hinweis in diese Richtung ist, dass es eine substantielle Zahl von Tätigkeiten gibt, bei denen angegeben wurde, keine Anforderungen erlebt zu haben, die aber trotzdem als eher "psychisch anspruchsvoll" (eine andere Frage desselben ESF, die in unserer neueren Version fehlt)

bezeichnet wurden. Vielleicht ist dies so zu verstehen, dass das vorgegebene "Nein" bei der Frage nach erlebten Anforderungen auch als Einladung zu einer vorschnellen Antwort verstanden werden kann. Ein anderer Hinweis auf diese Entdifferenzierung ist, dass in der Pilotuntersuchung – die kein Nein zuließ – sich die "untersten" 54 % der Antworten auf die Anforderungsfrage immerhin auf die drei untersten Stufen der Antwortskala verteilten (0, 1 und 2; die Skala reichte von 0 = extrem niedrig bis 6 = extrem hoch). Obwohl also dieses Frageformat zu einer deutlich linkssteilen Verteilung führt, wurde es wieder in den ESF aufgenommen. Um die Beantwortung der Könnsfrage etwas zu erleichtern, wurde sie in dem Sinne umformuliert, dass das Können "in Bezug auf die Anforderungen" beurteilt werden soll (vgl. [H] in Abschnitt 3.3). Dahinter steht die Vermutung, dass eine nicht näher spezifizierte Könnsfrage deswegen schwierig zu beantworten ist, weil ein Kriterium bzw. Massstab fehlt (Können im Vergleich wozu? zu anderen Menschen? zu anderen Verhaltensbereichen? ...)

[9] Es wurde bereits erwähnt, dass eine direkte Operationalisierung *intrinsischer Motivation* im hier relevanten Sinne sehr schwierig ist (vgl. oben, [7]). Letztlich ginge es darum, herauszufinden, ob "die Tätigkeit um ihrer selbst willen" oder wegen eines ausserhalb der Tätigkeit liegenden Zwecks ausgeübt wird.<sup>65</sup> Wie Rheinberg (1996) hervorhebt, gibt es aber aus der Sicht des Individuums für die meisten Tätigkeiten einen derartigen Zweck, auch wenn man sie primär um ihrer selbst willen ausübt. Csikszentmihalyi benützt in erster Linie das Item: "Hättest Du lieber etwas anderes getan?" (siehe oben [7]). Was dieses Item aber genau erfasst, ist schwer in den Griff zu bekommen. In unserer Pilotuntersuchung war es stark linkssteil verteilt; die meiste Zeit wollte man also nichts anderes tun, was sehr verschiedene Gründe haben kann. Andererseits korreliert es doch sehr stark mit der Freude an der Tätigkeit (-.67). Diese Freude ist natürlich auch nicht direkt ein Mass für die intrinsische Motivation. Aber immerhin ist es ein Indikator der *persönlichen Valenz* einer Tätigkeit – und intrinsische Motivation ohne persönliche Valenz der Tätigkeit ist recht schwer vorstellbar.

Diese Überlegung führte dazu, primär auf diese Valenz abzielen, operationalisiert durch Freude an der Tätigkeit und die Einstufung der Tätigkeit als interessant (vgl. [I] in Abschnitt 3.3). Die aus diesen beiden Items gebildete Skala hat in der Pilotuntersuchung ein Alpha = .76, in den Daten von Aellig und Merz (1999) von .73.

[10] Csikszentmihalyi spricht im Zusammenhang mit intrinsischer Motivation oft auch von "Involvement" (vgl. Abschnitt 2.4). Intuitiv ist dieser Zusammenhang nachvollziehbar. Versucht man aber das Gemeinte zu operationalisieren, ergibt sich doch mindestens dem Anschein nach ein etwas anderes Konstrukt. Es lässt sich am ehesten als *Aufgehen im Tun* bezeichnen. Dies hat aber auch etwas mit Aufmerksamkeitsfokussierung zu tun und damit mit dem anderen wichtigen Konstrukt von Csikszentmihalyi, nämlich Kognitive Effizienz (vgl. unten [11]). Daher wurde ein Versuch gemacht, das Konstrukt "Aufgehen im Tun" selbständig zu operationalisieren, und zwar durch Selbstvergessenheit, Aufgehen im Tun und Schnelligkeit des Zeitverlaufs. In den Daten von Aellig und Merz (1999) ergaben diese drei Items ein Alpha von .66, wobei sich die Selbstvergessenheit nicht gut einfügt. Andererseits korrelierte diese Skala mit der Valenzskala (siehe oben, [9]) mit .69. Es ist also zu vermuten, dass "Valenz" und "Aufgehen im Tun" psychologisch

---

<sup>65</sup> Um dieselbe Unterscheidung geht es auch bei der Operationalisierung des telischen und des paratelischen Modus nach Apter. Auch in der konsultierten Literatur zu diesem Problem fand sich keine für einen ESF geeignete Lösung.

etwas sehr ähnliches erfassen, wenn nicht gar dasselbe (intrinsische Motivation im Sinne von Csikszentmihalyi?). Eine Zusammenfassung der beiden Skalen ergab jedenfalls ein Alpha von rund .82! Dies ist bei Vorliegen definitiver Daten zu überprüfen.

[11] Wie oben (vgl. [7]) erwähnt, operationalisiert Csikszentmihalyi "Kognitive Effizienz" primär über Fragen zur *Konzentration*, wobei seine Items gemäss seinen Aussagen keine brauchbare Skala bilden. In unserem Fall wurde daher direkt mit zwei Items nach der Aufmerksamkeitsfokussierung gefragt (vgl. [L] in Abschnitt 3.3). Die beiden Items bilden in der Kletteruntersuchung eine Skala mit einem Alpha von rund .6. Auch hier gibt es aber relativ starke Zusammenhänge von über .4 mit der Valenz- und der Involvement-Skala, was auf die Möglichkeit einer Zusammenfassung hinweist, woraus sich dann bald einmal eine "Flow-Skala" im Sinne einer Skala phänomenologischer Flow-Merkmale ergäbe.

[12] Etwas anders ist die Situation beim Konstrukt *Kontrolle* (oder Situationskontrolle). Gemeint ist das Gefühl, selbstbestimmt agieren zu können und im Ablauf der Tätigkeit nicht eingeschränkt zu sein. Die drei Items, die hier entworfen wurden, beziehen sich auf Zeitdruck, Einschränkungen des Handlungsablaufs und das Gefühl, die Situation unter Kontrolle zu haben<sup>66</sup> (vgl. [M] in Abschnitt 3.3). Leicht anders formulierte Versionen der zwei ersten Items kamen auch bei Aellig und Merz (1999) zum Einsatz und lieferten ein Alpha von immerhin .62. Diese Skala hat nun praktisch keinen Zusammenhang mit Valenz, Aufgehen im Tun und Konzentration. Vielleicht ist dies Ausdruck der "ambivalenten" Beziehung von Kontrolle und Flow (vgl. oben [7]), eine Frage, der man empirisch nachgehen sollte. Fehlende Kontrolle über die Situation ist aber auch auf dem Hintergrund der Stresspsychologie in jedem Fall ein wichtiges Tätigkeitsmerkmal.

[13] Schliesslich enthält der ESF noch drei Einzelitems (vgl. [N] in Abschnitt 3.3), die ebenfalls durch die Flow-Psychologie nahegelegt sind und eher *Verlaufscharakteristika* des Tuns betreffen. Ob und allenfalls wie sie sich in die beschriebenen Konstrukte einfügen, muss Gegenstand empirischer Abklärungen bilden. Solche Verlaufscharakteristika werden nicht nur in der Flow-Psychologie, sondern auch in anderen theoretischen Zusammenhängen als wichtig erachtet (z.B. in der Kontrolltheorie von Carver & Scheier, 1990).

### 3.3 Die Items und Skalen

Im folgenden werden die einzelnen Konstrukte und ihre Operationalisierungen vorgestellt. Die Reihenfolge ist an verschiedenen Stellen relativ willkürlich. Es wurde im vorigen Abschnitt schon gesagt, dass sich die getrennt besprochenen Konstrukte nicht unbedingt auch empirisch trennen lassen. Dies ist – wie die Skalenqualität – noch empirisch zu überprüfen. Es sei weiter daran erinnert, dass die im ESF enthaltenen Fragen bei Bedarf auch anders zusammengefasst werden können, um zu versuchen, ein hier nicht aufgeführtes Konstrukt (mehr oder weniger gut) zu operationalisieren. Weiter ist es denkbar, durch Cluster- oder Faktorenanalysen auf Itemebene eine stärkere "Informationsverdichtung" anzustreben. Und schliesslich sind natürlich auch sinnvolle Untersuchungen denkbar, die nicht alle Konstrukte und Items berücksichtigen.

---

<sup>66</sup> In der Pilotuntersuchung lautete die letzte Frage: "Hatten Sie die Situation im Griff?", was – trotz der Anschaulichkeit der Formulierung – offenbar manchen UPn seltsam vorkam.

Eine methodische Vorbemerkung betrifft noch die praktische Skalenbildung: Da die Antwortvorgaben der zusammenzufassenden Items z.T. eine unterschiedliche Zahl von Stufen aufweisen, empfiehlt es sich, Skalenbildungen nur mit z-transformierten Items vorzunehmen. Andernfalls besteht die Gefahr, dass Items mit mehr Stufen mit grösserem Gewicht in die Skalen einfließen als Items mit weniger Stufen. Dabei spielt es (unter dem jetzt relevanten Aspekt) keine Rolle, ob die z-Transformation pro Person oder über alle Personen vorgenommen wird (vgl. dazu Punkt 4f. in Abschnitt 1.4).

In der folgenden Übersicht ist der Wortlaut der Fragen kursiv gedruckt. Die Zahlenangaben in eckigen Klammern, z.B. [5], verweisen auf die Unterabschnitte des Abschnitts 3.2, die zusätzliche, vor allem theoretische und "entwicklungsgeschichtliche" Erläuterungen enthalten.

**[A] Zeit:**

(a) *Datum: ...*

(b) *Zeit: ...*

(c) *ca. ... Minuten nach dem Signal.*

Bemerkungen:

- Der Zeitpunkt gehört zu den objektiven Grundcharakteristika eines Alltagsmoments (vgl. [1] in Abschnitt 3.2).
- Mit (a) "Datum" ist auch der Wochentag mitgemeint, um z.B. die Abhängigkeit des Befindens vom Wochentag untersuchen zu können
- Mit (c) "ca. ... Minuten nach dem Signal" wird eine Information erfasst, die über die Qualität der Aufzeichnung informiert und in jedem Fall ausgewertet werden sollte (und ev. zum Ausschluss von ESFs führt; übliche, nicht rigid anzuwendende Grenze: ca. 30 Minuten).

**[B] Ort:**

*Wo waren Sie? ...*

Bemerkungen:

- Der Ort gehört zu den objektiven Grundcharakteristika eines Alltagsmoments (vgl. [1] in Abschnitt 3.2).
- Um nachträglich Orte sinnvoll kategorisieren zu können, ist eine möglichst genaue Angabe notwendig. Die Angabe hilft u.U. auch, unklare Fälle bei der Tätigkeitsklassifikation (vgl. [D]) zu entscheiden.

**[C] soziale "Situation":**

(a) *Waren Sie allein? Ja / nein*

(b) *mit .... (Angabe der Personen)*

(c) *War jemand an Ihrer Haupttätigkeit beteiligt? (gar nicht/etwas/sehr)*

Bemerkungen:

- Der soziale Aspekt gehört zu den objektiven Grundcharakteristika eines Alltagsmoments (vgl. [1] in Abschnitt 3.2).
- Die Angaben zu den anwesenden Personen (die ein subjektives Element enthalten, vgl. 2.2) sollen so genau sein, dass (bei Bedarf) eine Typisierung der sozialen Situation möglich ist.
- Bei den Fragen (b) und (c) ist eigentlich nur dann eine Antwort erfragt, wenn die Frage (a) verneint wird. Dabei wurde aber übersehen, dass es Situationen (z.B. Telefonieren) gibt, bei denen niemand anwesend ist und trotzdem jemand an der Haupttätigkeit (Gespräch) beteiligt ist!

**[D] aktuelle Tätigkeit und Zeitkategorien**

- (a) *Was haben Sie gerade gemacht? Haupttätigkeit ..., ev. Nebentätigkeiten ...*  
 (b) *Fällt diese Tätigkeit in die Arbeitszeit, echte Freizeit, "Verpflichtungszeit"?*

Bemerkungen:

- Die Art der Tätigkeit gehört zu den objektiven Grundcharakteristika eines Alltagsmoments und hat im Projekt eine Schlüsselfunktion (vgl. [2] in Abschnitt 3.2).
- Der Begriff "Tätigkeit" ist im weitesten Sinne zu verstehen und betrifft all das, was man im Verlaufe eines Tages macht. Dazu gehört also auch Tätigkeiten wie "Herumhängen", Tagträumen, den Gedanken nachhängen und ähnliches.
- Die Angaben sollen möglichst genau sein, sodass eine nachträgliche Kategorisierung nach verschiedenen Gesichtspunkten möglich ist.
- Das Kriterium für die Unterscheidung von "Haupt-" und "Nebentätigkeiten" ist, was im Moment im Vordergrund (der Aufmerksamkeit) steht. Gegebenenfalls können unter "Haupttätigkeit" auch mehrere Tätigkeiten angegeben werden.
- Bei den Zeitkategorien verlangt vor allem die Unterscheidung von "echter Freizeit" und "Verpflichtungszeit" eine genauere Erläuterung (vgl. [2] in Abschnitt 3.2)

**[E] Anlass der Tätigkeit (chosen vs. imposed; perceived freedom):**

*Was hat in welchem Ausmass zu dieser Tätigkeit geführt?*

- (a) *... ein eigener Wunsch/Entscheid? (gar nicht – sehr)*  
 (b) *... der Wunsch/Entscheid anderer Personen? (gar nicht – sehr)*  
 (c) *... Sachzwänge irgendwelcher Art? (gar nicht – sehr)*

Bemerkungen:

- Hier wird ein Aspekt des "Warum" einer Tätigkeit erfragt, was ebenfalls zu den Grundcharakteristika eines Alltagsmoments gerechnet werden kann (vgl. [3] in Abschnitt 3.2).
- Der Begriff "Sachzwang" ist hier im weitesten Sinne zu verstehen; er umfasst auch all die Alltagsroutinen, die "einfach" zu tun sind.
- Die UPn sollten angehalten werden, immer alle drei Fragen zu beantworten.

**[F] Spezielle Determinanten des Befindens (Ursachenattribution)**

*Gibt es etwas, das Ihr Befinden vor dem Signal speziell beeinflusst hat? ...*

Bemerkungen:

- Das aktuelle Befinden hat bekanntlich viele Determinanten: Vorfreude auf ein spezielles Ereignis, Nachwirken eines speziellen Ereignisses, schlechter Schlaf in der Nacht zuvor, Kopfschmerzen, etc. Hier interessiert die Frage, ob und welche Ursachenattributionen vorgenommen wurden (vgl. [5] in Abschnitt 3.2).

**[G] wahrgenommene "Relevanz" der Tätigkeit**

- (a) *Ratingskala: wichtig – unwichtig für andere Personen*  
 (b) *Ratingskala: wichtig – unwichtig für Sie persönlich*

Bemerkungen:

- Die Relevanz der Tätigkeit für sich selbst und andere scheint ein wichtiges Korrelat des Befindens zu sein (vgl. [6] in Abschnitt 3.2).
- Es sollten immer beide Fragen beantwortet werden, da alle Kombinationen möglich sind.
- Die persönliche Relevanz könnte möglicherweise auch als zusätzlicher Indikator für die Valenz der Tätigkeit (vgl. unten, [I]) benutzt werden.

**[H] Erlebte Anforderungen und erlebtes Können**

- (a) *Wie gross waren die erlebten Anforderungen der Tätigkeit? (extrem gering – sehr gross)*  
 (b) *Wie gross war Ihr Können in Bezug auf diese Anforderungen (wie oben)*

Bemerkungen:

- In der Tradition von Csikszentmihalyi bilden diese beiden Items die zentrale Operationalisierung des Flow-Zustands bzw. des Quadranten- oder Oktantenmodells der Qualität des Erlebens (vgl. Abschnitt 2.4, ferner [8] in Abschnitt 3.2)
- Erfahrungsgemäss fällt es einigen UPn schwer, routinemässige Alltagstätigkeiten zu beurteilen. Dabei handelt es sich wohl um Tätigkeiten, die kaum Anforderungen stellen, die also korrekterweise mit "extrem gering" oder "gering" einzustufen sind. Entsprechend kann dann das Können (in Bezug auf diese Anforderungen) recht hoch sein. Im (revidierten) Quadrantenmodell wären dies Momente der "Entspannung".

**[I] Persönliche Valenz der Tätigkeit (intrinsische Motiviertheit)**

- (a) *Machte Ihnen die Tätigkeit Freude? (gar nicht – sehr)*  
 (b) Ratingskala: *uninteressant – interessant*

Bemerkungen:

- Die Valenz einer Tätigkeit und intrinsische Motivation im Sinne von Csikszentmihalyi hängen eng zusammen (vgl. [9] in Abschnitt 3.2).
- Es ist im Moment unklar, wie weit sich diese Skala von den Skalen "Aufgehen im Tun" und "Konzentration" empirisch unterscheiden lässt.

**[K] Aufgehen im Tun (Involvement)**

- (a) *Fühlten Sie sich selbstvergessen? (gar nicht – sehr)*  
 (b) *Wie stark gingen Sie in Ihrer Tätigkeit auf? (gar nicht – sehr)*  
 (c) *Wie schnell verging die Zeit? (gar nicht – sehr)*

Bemerkungen:

- Das Aufgehen im Tun ist ein sehr zentrales Flow-Merkmal (vgl. Abschnitt 2.4 und [10] in Abschnitt 3.2)
- Das Item "selbstvergessen" scheint nach ersten Erfahrungen manchmal Schwierigkeiten zu machen.
- Es ist im Moment unklar, wie weit sich diese Skala von der Skala "Valenz" und "Konzentration" empirisch unterscheiden lässt.

**[L] Konzentration**

- (a) *Waren Ihre Gedanken bei der Haupttätigkeit? (gar nicht – ganz)*  
 (b) *War Ihre Aufmerksamkeit auf Ihre Tätigkeit gerichtet? (gar nicht – sehr)*

Bemerkungen:

- Nach Csikszentmihalyi ist Konzentration ein wichtiger Flowaspekt (kognitive Effizienz) (vgl. [11] in Abschnitt 3.2).
- Die beiden Items werden (wohl zu Recht!) manchmal als sehr ähnlich empfunden. (Bei einer Umformulierung des zweiten Items wurde dieser Effekt übersehen!) Trotzdem sollte versucht werden, sie unabhängig voneinander zu beantworten.
- Es ist im Moment unklar, wie weit sich diese Skala von der Skala "Valenz" und "Aufgehen im Tun" empirisch unterscheiden lässt.

**[M] Situationskontrolle**

- (a) *Fühlten Sie sich unter Zeitdruck? (gar nicht – sehr)*  
 (b) *... in der Gestaltung des Ablaufs Ihrer Tätigkeit selbstbestimmt? (gar nicht – sehr)*  
 (c) *Hatten Sie die Situation Ihrem Gefühl nach unter Kontrolle? (gar nicht – sehr)*

Bemerkungen:

- Kontrolle über die Situation ist ein eigenständiges Situationsmerkmal (vgl. [12] in Abschnitt 3.2)
- Das Wort "selbstbestimmt" scheint bei gewissen UPn erläuterungsbedürftig.

**[N] einzelne flowrelevante Verlaufsmerkmale**

(a) Ratingskala: *erfolglos* – *erfolglos*

(b) Ratingskala: *stockend* – *fliessend*

(c) Ratingskala: *anstrengend* – *müheless*

Bemerkungen:

- Diese Items sind sowohl durch die Flow-Theorie als auch durch andere Theorien motiviert. Ihre genaue Verwendung ist aber noch offen (vgl. [13] in Abschnitt 3.2).

**Schlussbemerkung**

Ob und – wenn ja – wie die besprochenen Skalen bzw. Variablen in die einzelnen Untersuchungen einfließen, hat sich jeweils nach der spezifischen Fragestellung der Untersuchung zu richten. Trotzdem ist es – z.B. im Hinblick auf Gruppenvergleiche – sinnvoll, dass in allen Untersuchungen derselbe ESF eingesetzt wird.

\*       \*       \*





## Literaturverzeichnis

- Abele-Brehm, A. & Brehm, W. (1986). Zur Konzeptualisierung und Messung von Befindlichkeit. *Diagnostica*, 32, 209-228.
- Aellig, S. & Merz, B. (1999). *Projekt Rock Face. Befinden und Erleben beim Felsklettern und im Arbeitsalltag*. Unveröffentlichte Lizentiatsarbeit an der Abteilung Angewandte Psychologie des Psychologischen Instituts der Universität Zürich.
- Apter, M. (1994). *Im Rausch der Gefahr. Warum immer mehr Menschen den Nervenkitzel suchen*. München: Kösel.
- Asendorpf, J. (1996). *Psychologie der Persönlichkeit. Grundlagen*. Berlin: Springer.
- Batson, C. D., Shaw, L. L. & Oleson, K. C. (1992). Differentiating affect, mood, and emotion. Toward functionally based conceptual distinctions. In M. S. Clark (Ed.), *Review of personality and social psychology*, vol. 13 (pp. 294-326). Newbury Park, CA: Sage.
- Baumann, U., Lareiter, A. & Thiele, C. (1994). Erfassung interpersoneller Beziehungen mittels Tagebuch. In D. Bartussek & M. Amelang (Hrsg.), *Fortschritte der differentiellen Psychologie und Persönlichkeitsforschung* (S. 365-375). Göttingen: Hogrefe.
- Becker, P. (1988). Skalen für Verlaufsstudien der emotionalen Befindlichkeit. *Zeitschrift für experimentelle und angewandte Psychologie*, 35, 345-369.
- Becker, P. (1994). Theoretische Grundlagen. In A. Abele & P. Becker (Hrsg.), *Wohlbefinden. Theorie, Empirie, Diagnostik* (2. Auflage, S. 13-50). Weinheim: Juventa.
- Bradburn, N. M. & Caplovitz, D. (1965). *Reports on happiness. A pilot study related to mental health*. Chicago: Aldine.
- Brandstätter, H. (1994). Alltagsereignisse und Wohlbefinden. In A. Abele & P. Becker (Hrsg.), *Wohlbefinden. Theorie, Empirie, Diagnostik* (2. Auflage) (S. 191-225). Weinheim: Juventa.
- Brandstätter, H. (1994b). Well-being and motivational person-environment fit: A time-sampling study of emotions. *European Journal of Personality*, 8, 75-93.
- Brandstätter, H. & Gaubatz, S. (1997). Befindenstagebuch am neuen Arbeitsplatz in differentialpsychologischer Sicht. *Zeitschrift für Arbeits- und Organisationspsychologie*, 41, 18-29.
- Brandstätter, H. & Wagner, W. (1994). Erwerbstätigkeit der Frau und Alltagsbefinden von Ehepartnern im Zeitverlauf. *Zeitschrift für Sozialpsychologie*, 25, 126-146.
- Brehm, W. (1997). Emotionen von Spiel- und Individualsportlern in Training und Wettkampf. *Psychologie und Sport*, 4, 53-66.
- Brunstein, J. C. & Maier, G. W. (1996). Persönliche Ziele: Ein Überblick zum Stand der Forschung. *Psychologische Rundschau*, 47, 146-160.
- Buse, L. & Pawlik, K. (1994). Differenzierung zwischen Tages-, Setting- und Situationskonsistenz ausgewählter Verhaltensmerkmale, Massen der Aktivierung, des Befindens und der Stimmung in Alltagssituationen. *Diagnostica*, 40, 2-26.
- Carver, C. S. & Scheier, M. F. (1990). Origins and functions of positive and negative affect: A control-process view. *Psychological Review*, 97, 19-35.
- Clark, L. A. & Watson, D. (1988). Mood and the mundane: Relations between daily life events and self-reported mood. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54, 296-308.
- Cook, T. D. & Campbell, D. T. (1979). *Quasi-Experimentation. Design and analysis issues for field settings*. Boston: Mifflin.
- 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. (1992a). *Flow. Das Geheimnis des Glücks*. Stuttgart: Klett-Cotta. (Original erschienen 1990: Flow - The psychology of optimal experience)
- Csikszentmihalyi, M. (1992b). A response to the Kimiecik & Stein and Jackson papers. *Journal of Applied Sport Psychology*, 4, 181-183.
- 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. & Larson, R. (1984). *Being adolescent. Conflict and growth in the teenage years*. New York: Basic Books.
- 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 life: 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.
- Csikszentmihalyi, M., Rathunde, K., Whalen, S. (1993). *Talented teenagers: A longitudinal study of their development*. New York: Cambridge University Press.
- Diener, E. (1994). Assessing subjective well-being: Progress and opportunities. *Social Indicators Research*, 31, 103-157.
- Diener, E., Sandvik, E., Pavot, W. & Gallagher, D. (1991). Response artifacts in the measurement of subjective well-being. *Social Indicators Research*, 24, 35-96.
- Ditton, H. (1998). *Mehrebenenanalyse. Grundlagen und Anwendungen des hierarchisch linearen Modells*. Weinheim: Juventa.
- Dorsch, F. (Hrsg.). (1994). *Psychologisches Wörterbuch* (12. Auflage). Bern: Huber.
- Dunker, K. (1940). On pleasure, emotion and striving. *Philosophy and Phenomenological Research*, 1, 391-430.
- Eckes, Th (1990). Situationskognition: Untersuchungen zur Struktur von Situationsbegriffen. *Zeitschrift für Sozialpsychologie*, 21, 171-188.
- Ellis, G. D., Voelkl, J. E. & Morris, C. (1994). Measurement and analysis issues with explanation of variance in daily experience using the flow model. *Journal of Leisure Research*, 26, 337-356.
- Emmons, R. A. & Diener, E. (1986). A goal-affect analysis of everyday situational choices. *Journal of research in personality*, 20, 309-326.
- 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.
- George, J. M. (1996). Trait and state affect. In K. R. Murphy (Ed.), *Individual differences and behavior in organizations* (pp. 145-171). San Francisco: Jossey-Bass.
- Graef, R., Csikszentmihalyi, M. & Giannino, S. (1983). Measuring intrinsic motivation in everyday life. *Leisure Studies*, 2, 155-168.
- Hacker, W. (1998). *Allgemeine Arbeitspsychologie. Psychische Regulation von Arbeitstätigkeiten*. Bern: Huber.
- Hackman, J. R. & Oldham, G. R. (1975). Development of the Job Diagnostic Survey. *Journal of Applied Psychology*, 60, 159-170.
- Hamm, A. O. & Vaitl, D. (1993). Emotionsinduktion durch visuelle Reize: Validierung einer Stimulationsmethode auf drei Reaktionsebenen. *Psychologische Rundschau*, 44, 143-161.
- Haworth, J. T. & Hill, S. (1992). Work, leisure, and psychological well-being in a sample of young adults. *Journal of Community and Applied Social Psychology*, 2, 147-160.
- Hurlburt, R. T. (1997). Randomly sampling thinking in the natural environment. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 65, 941-949.
- Imhof, M. (1998). Erprobung der deutschen Version der Adjektiv-Checkliste nach Thayer (1989) zur Erfassung der aktuellen Aktiviertheit. *Zeitschrift für differentielle und diagnostische Psychologie*, 19, 179-186.
- Jackson, S. A. & Marsh, H. W. (1996). Development and validation of a scale to measure optimal experience: The Flow State Scale. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 18, 17-35.
- Kaminski, G. (1970). *Verhaltenstheorie und Verhaltensmodifikation. Entwurf einer integrativen Theorie psychologischer Praxis am Individuum*. Stuttgart: Klett.
- Kirchler, E. (1988). Marital happiness and interaction in everyday surroundings: A time-sample diary approach for couples. *Journal of Social and Personal Relationship*, 5, 375-382.
- Krahé, B. (1990). *Situation and coherence in personality: An individual-centered approach*. Cambridge: Cambridge University Press.

- Krohne, H. W., Egloff, B., Kohlmann, C.-W. & Tausch, A. (1996). Untersuchungen mit einer deutschen Form der Positive and Negative Affect Schedule (PANAS). *Diagnostica*, 42, 139-156.
- Kubey, R. & Csikszentmihalyi, M. (1990). *Television and the quality of life. How viewing shapes everyday experience*. Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Kunz, S. (1998). *Alltagserleben von Paaren mit egalitärer Rollenteilung in Familie und Beruf. Arbeitsteilung, Befinden, Befindensbeeinflussung*. Unveröffentlichte Lizentiatsarbeit am Psychologischen Institut der Universität Zürich, Abteilung Angewandte Psychologie.
- Langemann, D. & Perini, T. (1998). *Das Erleben der Führungspersonen im Arbeitsalltag. Eine geschlechtervergleichende Studie mit der Erfahrungs-Stichproben-Methode (ESM)*. Unveröffentlichte Lizentiatsarbeit an der Abteilung Angewandte Psychologie des Psychologischen Instituts der Universität Zürich.
- Larsen, R. J. & Diener, E. (1992). Promises and problems with the circumplex model of emotion. In M. S. Clark (Ed.), *Review of Personality and Social Psychology*, vol. 13 (pp. 25-59). Newbury Park, CA: Sage.
- Lazarus, R. S. (1990). Stress und Stressbewältigung – ein Paradigma. In S.-H. Filipp (Hrsg.), *Kritische Lebensereignisse* (S. 198-229). München: Psychologie Verlags Union.
- Lefevre, J. (1991). Flow und die Erlebensqualität im Kontext von Arbeit und Freizeit. In M. Csikszentmihalyi & I. Csikszentmihalyi (Hrsg.), *Die aussergewöhnliche Erfahrung im Alltag. Die Psychologie des Flow-Erlebnisses* (S. 313-325). Stuttgart: Klett-Cotta. (Original erschienen 1988: Optimal experience: Psychological studies of flow in consciousness)
- Leontjew, A. N. (1977). *Tätigkeit, Bewusstsein, Persönlichkeit*. Stuttgart: Klett.
- Magneberg, R. (1995). *An evaluation of the method of random action sampling*. Stockholm: Center for Risk Research.
- Magnus, K., Diener, E., Fujita, F. & Pavot, W. (1993). Extraversion and neuroticism as predictors of objective life events: a longitudinal analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 65, 1046-1053.
- Mannell, R. C., Zuzanek, J. & Larson, R. (1988). Leisure states and “flow” experiences: Testing perceived freedom and intrinsic motivation hypotheses. *Journal of Leisure Research*, 20, 289-304.
- Marx, W. (1997). Semantische Dimensionen des Wortfeldes der Gefühlsbegriffe. *Zeitschrift für Experimentelle Psychologie*, 44, 478-494.
- Massimini, F., Csikszentmihalyi, M. & Carli, M. (1992). The monitoring of optimal experience: a tool for psychiatric rehabilitation. In M. W. deVries (Ed.), *The experience of psychopathology: Investigating mental disorders in their natural setting* (pp 270-279). Cambridge: University press.
- Mayring, P. (1994). Die Erfassung subjektiven Wohlbefindens. In A. Abele & P. Becker (Hrsg.), *Wohlbefinden: Theorie, Empirie, Diagnostik* (2. Auflage, S. 51-70). Weinheim: Juventa.
- Mehrabian, A. & Russell, J. A. (1974). *An approach to environmental psychology*. Cambridge, MA: MIT Press.
- Meyer, G. J. & Shack, J. R. (1989). Structural convergence of mood and personality: Evidence for old and new directions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 691-706.
- Miller, R. (1998). *Umweltpsychologie. Eine Einführung*. Stuttgart: Kohlhammer.
- Mom, C. (1997). *Das Befinden von Paaren mit egalitärer Rollenteilung in Familie und Beruf*. Unveröffentlichte Lizentiatsarbeit am Psychologischen Institut der Universität Zürich, Abteilung Angewandte Psychologie.
- Novak, Th. P. & Hoffman, D. L. (1998). *Measuring the flow construct in online environments: A structural modeling approach* [On-line]. Available: [http://www2000.ogsm.vanderbilt.edu/papers/flow.construct/measuring\\_flow\\_construct.html](http://www2000.ogsm.vanderbilt.edu/papers/flow.construct/measuring_flow_construct.html)
- Osgood, C. E., Suci, G. J. & Tannenbaum, P. H. (1957). *The measurement of meaning*. Urbana: University of Illinois Press.
- Ostendorf, F. (1990). *Sprache und Persönlichkeitsstruktur. Zur Validität des Fünf-Faktoren-Modells der Persönlichkeit*. Regensburg: Roderer.

- Perrez, M., Berger, R. & Wilhelm, P. (1998). Die Erfassung von Belastungserleben und Belastungsverarbeitung in der Familie: Self-Monitoring als neuer Ansatz. *Psychologie in Erziehung und Unterricht*, 45, 19-35.
- Perrez, M. & Reicherts, M. (1992). *Stress, coping, and health. A situation-behavior approach. Theory, methods, applications*. Seattle: Hogrefe & Huber.
- Pfister, R. (1997). *Alltagserleben. Eine Untersuchung zum Flow-Modell mit der Erfahrungs-Stichproben-Methode*. Unveröffentlichte Lizentiatsarbeit an der Abteilung Angewandte Psychologie des Psychologischen Instituts der Universität.
- Plutchik, R. & Conte, H. R. (Eds.). (1997). *Circumplex models of personality and emotions*. Washington DC: APA.
- Potocky, M. & Murgatroyd, S. (1993). What is reversal theory? J. H. Kerr, S. Murgatroyd & M. J. Apter (Eds.), *Advances in reversal theory* (pp. 13-26). Amsterdam: Swets & Zeitlinger.
- 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. (1996). Flow-Erleben, Freude an riskantem Sport und andere "unvernünftige" Motivationen. In J. Kuhl & H. Heckhausen (Hrsg.), *Motivation, Volition und Handlung* (S. 101-118). Göttingen: Hogrefe.
- Rheinberg, F. (1997). *Motivation* (2., überarbeitete und erweiterte Auflage). Stuttgart: Kohlhammer.
- Russell, J. A. (1980). A circumplex model of affect. *Journal of Personality and Social Psychology*, 39, 1161-1178.
- Russell, J. A. (1997). How shall an emotion be called? In R. Plutchik & H. R. Conte (Eds.), *Circumplex models of personality and emotions* (pp. 205-220). Washington DC: APA.
- Schallberger, U. (1995a). Die Persönlichkeitsabhängigkeit der Beschreibung der eigenen Arbeitssituation. *Zeitschrift für experimentelle Psychologie*, 42, 111-131.
- Schallberger, U. (1996). *Zu einer emotionsbasierten Operationalisierung von Flow*. Unveröffentlichtes Arbeitspapier. Zürich: Psychologisches Institut der Universität, Abteilung Angewandte Psychologie.
- Schallberger, U. (1997a). *Qualität des Erlebens in Arbeit und Freizeit. Untersuchungen zum Flow-Erleben mit der Experience-Sampling Method (Forschungsgesuch)*. Ursprünglich unveröffentlichtes Forschungsgesuch, abgedruckt im Anhang dieses Arbeitsberichts.
- Schallberger, U. (1997b). 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. (1997c). Die Stabilität interindividueller Differenzen als sozialisationstheoretisches Problem. Person->Umwelt-Effekte und ihre Folgen. *Zeitschrift für Sozialisationsforschung und Erziehungssoziologie*, 17, 231-243.
- Schallberger, U. (1998). *Persönlichkeit, Tätigkeit und Befinden im Alltag*. Referat, gehalten am 41. Kongress der Deutschen Gesellschaft für Psychologie, Dresden, 27. 9. bis 1. 10. 1998.
- Schallberger, U., Langemann, D., Sperisen, S. & Spruit, R. (1995). *Flow in Arbeit und Freizeit*. Eine Pilotstudie. Poster, präsentiert am 9. Symposium Arbeitspsychologie, Zürich, 28. - 30. August.
- Scherer, K. R. & Wallbot, H. G. (1994). Evidence for universality and cultural variation of differential emotion response patterning. *Journal of Personality and Social Psychology*, 66, 310-328.
- Schiefele, U. (1992). Interesse und Qualität des Erlebens im Unterricht. In A. Krapp & M. Prenzel (Hrsg.), *Interesse, Lernen, Leistung. Neuere Ansätze der pädagogisch-psychologischen Lernforschung* (S. 85-121). Münster: Aschendorff.
- 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. (1997). Das Berliner-Alltagssprachliche-Stimmungs-Inventar (BASTI). Ein Vorschlag zur kontextvaliden Erfassung von Stimmungen. *Diagnostica*, 43, 150-173.
- Schimmack, U. (1998). Der Mehrdimensionale Befindlichkeitsfragebogen von Steyer et al. (1997). *Diagnostica*, 44, 166-171.

- Schimmack, U. (1999). Strukturmodelle der Stimmungen: Rückschau, Rundschau und Ausschau. *Psychologische Rundschau*, 50, 90-97.
- Schmidt-Atzert, L. (1996). *Lehrbuch der Emotionspsychologie*. Stuttgart: Kohlhammer.
- Schmidt-Atzert, L. & Hüppe, M. (1996). Emotionsskalen EMO 16. Ein Fragebogen zur Selbstbeschreibung des aktuellen emotionalen Gefühlszustandes. *Diagnostica*, 42, 242-267.
- Schwarz, N. (1987). *Stimmung als Information. Untersuchungen zum Einfluss von Stimmungen auf die Bewertung des eigenen Lebens*. Berlin: Springer.
- Schwarz, N. & Strack, F. (1991). Evaluating one's life: a judgmental model of subjective well-being. In F. Strack, M. Argyle & N. Schwarz (Eds.), *Subjective well-being. An interdisciplinary approach* (pp. 27-48). Oxford: Pergamon.
- Sjöberg, L. & Magneberg, R. (1990). Action and emotion in everyday life. *Scandinavian Journal of Psychology*, 31, 9-27.
- Sölva, M., Baumann, U. & Lettner, K. (1995). Wohlbefinden: Definitionen, Operationalisierungen, empirische Befunde. *Zeitschrift für Gesundheitspsychologie*, 3, 292-309.
- Stengel, M. (1987). Freizeit: Zu einer Motivationspsychologie des Freizeithandelns. In D. Frey, C. G. Hoyos & D. Stahlberg (Hrsg.), *Angewandte Psychologie* (S. 561-584). München: Psychologie Verlags Union.
- Steyer, R., Schwenkmezger, P., Notz, P. & Eid, M. (1997). *Der Mehrdimensionale Befindlichkeitsfragebogen (MDBF)*. Göttingen: Hogrefe.
- Stone, A. A. (1987). Event content in a daily survey is differentially associated with concurrent mood. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52, 56-58.
- ten Berge, M. & de Raad, B. (1999). Taxonomies of situations from a trait psychological perspective. A review. *European Journal of Personality*, 13, 337-360.
- Thayer, R. E. (1989). *The biopsychology of mood and arousal*. New York: Oxford University Press.
- Thayer, R. E. (1996). *The origin of everyday moods. Managing energy, tension, and stress*. New York: Oxford University Press.
- Tinsley, H. E. A. & Tinsley, D. J. (1986). A theory of the attributes, benefits, and causes of leisure experience. *Leisure Sciences*, 8, 1-45.
- Watson, D., Clark, L. A. & Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS Scale. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54, 1063-1070.
- Watson, D. & Tellegen, A. (1985). Toward a consensual structure of mood. *Psychological Bulletin*, 98, 219-235.
- Weiss, H. M. & Cropanzano, R. (1996). Affective events theory: A theoretical discussion of the structure, causes and consequences of affective experiences at work. In B. M. Staw & L. L. Cummings (Eds.), *Research in Organizational Behavior*, Vol. 18 (pp. 1-74). Greenwich: JAI.
- Williams, K. J., Suls, J., Alliger, G. M., Learner, S. M. & Wan, Ch. K. (1991). Multiple role juggling and daily mood states in working mothers: An experience sampling study. *Journal of Applied Psychology*, 76, 664-674.
- Zapf, D. (1989). *Selbst- und Fremdbeobachtung in der psychologischen Arbeitsanalyse. Methodische Probleme bei der Erfassung von Stress am Arbeitsplatz*. Göttingen: Hogrefe.
- Zautra, A. J., Finch, J. F., Reich, J. W. & Guarnaccia, Ch. A. (1991). Predicting the everyday life events of older adults. *Journal of Personality*, 59, 507-538.



|               |
|---------------|
| <b>ANHANG</b> |
|---------------|

**Qualität des Erlebens in Arbeit und Freizeit**

Untersuchungen zum Flow-Erleben mit der Experience Sampling Method

Wissenschaftlicher Teil des Projektantrags von 1997

Urs Schallberger

**Vorbemerkung (1999)**

Wie bei jedem Forschungsprojekt haben sich auch im Projekt "Qualität des Erlebens in Arbeit und Freizeit" im Verlaufe der Arbeit einige Änderungen, Differenzierungen etc. gegenüber dem Projektantrag ergeben. Trotzdem wird hier nochmals der Originaltext wiedergegeben. Mindestens die Aussagen über den Anlass und die Richtung des Forschungsinteresses treffen noch voll zu. (Die Gliederung des Textes richtet sich nach den Vorgaben des Kreditgebers.)

**Inhaltsübersicht:**

|  | Seite:    |
|--|-----------|
| <b>Zusammenfassung</b>   | <b>81</b> |
| <b>1. Stand der Forschung</b>  | <b>83</b> |
| (a) Ausgangsproblem und Grundanliegen des Projekts                       | 83        |
| (b) Zum Konzept des Flow-Erlebens  | 85        |
| (c) Flow und die Experience Sampling Method (ESM)                        | 88        |
| (d) ESM-Studien zum Flow-Erleben in Arbeit und Freizeit                  | 89        |
| <b>2. Stand der eigenen Forschung</b>                                    | <b>91</b> |
| (a) Untersuchungen zur Beziehung von Arbeit, Freizeit und Persönlichkeit | 91        |
| (b) Untersuchungen mit der ESM   | 92        |
| <b>3. Forschungsplan</b>   | <b>95</b> |
| (a) Allgemeine Zielsetzungen   | 95        |
| (b) Untersuchungsschritte  | 95        |
| <b>Zitierte Literatur</b>  | <b>99</b> |





## Zusammenfassung

Ausgangspunkt des beantragten Projekts ist die Frage nach *positiven* psychologischen Funktionen der Berufsarbeit für das Wohlbefinden, die psychische Gesundheit und die persönliche Entwicklung. Dass derartige positive Funktionen der Arbeit existieren, wird durch Befunde aus verschiedenen, theoretisch sehr heterogenen Forschungstraditionen belegt, am deutlichsten natürlich in der Arbeitslosenforschung, die nahelegt, dass langfristige Arbeitslosigkeit im allgemeinen mit psychisch destruktiven Folgen verbunden ist. Jedoch wurde bis heute die Untersuchung der Prozesse, die diese positiven Effekte der Arbeit vermitteln, kaum in Angriff genommen – ganz im Gegensatz zum Analogon bei potentiell negativen Effekten der Arbeit, mit denen sich eine hoch differenzierte Stressforschung beschäftigt. Ziel des Projektes ist es, in diesem weitgehend unbearbeiteten Feld einen Beitrag zur Grundlagenforschung zu leisten.

Den theoretische Rahmen bildet – ausgehend von der Theorie der latenten Funktionen der Arbeit von M. Jahoda – die Flow-Psychologie von Csikszentmihalyi. Unter "Flow" wird – verkürzt gesagt – ein (u.U. auch nur momentweises) positiv erlebtes Aufgehen im Tun verstanden. Viele Befunde weisen darauf hin, dass Flow-Erlebnisse eine wichtige Voraussetzung für das Wohlbefinden und die psychische Gesundheit darstellen, ferner Flow-erzeugende Tätigkeiten von besonderer Identitäts- und Entwicklungsrelevanz sind. Es gibt auch einige wenige empirische Hinweise darauf, dass (im Gegensatz zu einer weit verbreiteten Meinung) Flow primär in der Berufsarbeit erlebt wird. Liesse sich dies bestätigen, wäre ein wichtiger Schlüssel zum Verständnis der positiven psychologischen Funktionen der Arbeit gefunden.

Auf diesem Hintergrund wurden bisher zwei Pilotstudien zu Flow-artigen Erlebnissen in Arbeit und Freizeit mit Hilfe der "Experience Sampling Method" (ESM) durchgeführt. Die ESM ist ein signalkontingentes Zeitstichprobenverfahren, das es erlaubt, das Erleben "in situ" zu erfassen, zusammen mit seinen situativen und tätigkeitsspezifischen Bedingungen. Die Untersuchungen dauerten jeweils eine Woche und betrafen insgesamt an die 70 Personen. Sie waren verbunden mit theoretischen und methodischen Weiterentwicklungen: Insbesondere wurde das kategoriale Flow-Konzept zugunsten einer zweidimensionalen Beschreibung der Qualität des Erlebens aufgegeben. Das wichtigste inhaltliche Ergebnis besteht in der Bestätigung des oben angedeuteten Befundes für die Rolle des Flow-Erlebens in der Arbeit.

Das beantragte Projekt dient nun dazu, die erwähnten Vorleistungen in einer Hauptuntersuchung fruchtbar zu machen. Geplant ist eine ESM-Studie an 120 Erwerbstätigen in sehr unterschiedlichen sozioökonomischen Positionen, ferner zwei Wiederholungsstudien (Zeitabstand: ca. 1 Monat) an je 20 Personen. Neben dem Zeitstichprobenverfahren, das – allerdings mit einem verbesserten Instrument – wie in den Pilotstudien realisiert wird, werden traditionelle Befragungsinstrumente eingesetzt, um auch allgemeine personale Merkmale und Merkmale der Lebens- und Arbeitssituation einbeziehen zu können.

Mit diesem Projekt sind sowohl inhaltliche wie methodische Zielsetzungen verbunden: In inhaltlicher Hinsicht interessieren v.a. das Auftreten und die Auftretensbedingungen Flow-artiger Erlebenszustände in Arbeit und Freizeit. Insbesondere interessieren personale und situative Bedingungen und ihre Interaktion. In methodischer Hinsicht geht es um Fragen der Reliabilität und Validität der ESM zur Erfassung des konkreten Alltags "normaler" erwerbstätiger Erwachsener sowie um die Optimierung eines Instruments, das in künftigen grundlagen- oder praxisorientierten ESM-Studien eingesetzt werden kann.



## 1. Stand der Forschung

### (a) Ausgangsproblem und Grundanliegen des Projekts

Es ist eine alte, aber bis heute zentrale Hypothese der Arbeits- und Berufspsychologie, dass Berufsarbeit und persönliche Entwicklung über den Lebenslauf eng ineinander verzahnt sind (siehe z.B. bereits Lewin, 1920; Münsterberg, 1912). In jüngerer Zeit findet sich dieselbe Hypothese auch in der sog. "Entwicklungspsychologie der Lebensspanne", zu deren Kernannahmen ja die Kontextabhängigkeit der als lebenslangen Prozess verstandenen Persönlichkeitsentwicklung gehört (siehe z.B. Baltes, 1990). Merkwürdigerweise hat das damit angesprochene Thema – Persönlichkeitsentwicklung in der und durch die Arbeitstätigkeit – aber lange Zeit kaum zu entsprechender Forschung geführt. Auch heute noch sind wirklich aussagekräftige Studien rar (siehe z.B. die Übersichten in Schallberger, 1987a, Furnham, 1992). Die Befunde bestätigen aber im wesentlichen die eingangs genannte Hypothese, wobei allerdings alles auf eine sehr komplexe, bidirektionale Beziehung zwischen Arbeit und Persönlichkeit hinweist (vgl. z.B. Semmer & Schallberger, 1996).

Diese Thematik – (Berufs-) Arbeit und persönliche Entwicklung – hat in den letzten Jahren durch das Phänomen der Arbeitslosigkeit noch eine zusätzliche Dimension erhalten. Auch wenn die moderne Forschung zeigt, dass nicht von einem uniformen Effekt der Arbeitslosigkeit die Rede sein kann, ist doch – beurteilt aufgrund einer Reihe gut kontrollierter Längsschnittstudien – im allgemeinen und im Durchschnitt langfristig mit destruktiven Folgen für die betroffenen Personen zu rechnen, unter anderem im Bereich des Wohlbefindens, des Selbstwertgefühls und der psychischen Gesundheit (siehe z.B. die neueren Übersichten: Feather, 1990; Mohr, 1995; Winefield, 1995). Dies gilt auch für die Schweiz, wie in der Studie von Gass (1993) – eine der wenigen Schweizer Arbeitslosenstudien – zum Ausdruck kommt. Derartige Befunde bekommen eine besondere Brisanz auf dem Hintergrund der Tatsache, dass die meisten heute verfügbaren Szenarien zur Zukunft unserer Gesellschaft davon ausgehen, dass Arbeitslosigkeit (im Sinne von Erwerbslosigkeit) in immer mehr Biographien vorübergehend oder auch dauerhaft auftreten wird.

Offensichtlich wirft somit auch die Arbeitslosenproblematik letztlich die Frage nach der Beziehung von Berufsarbeit und Persönlichkeit auf. Aus einer methodologischen Perspektive kann man grob zwei Typen von Untersuchungen zu dieser Frage unterscheiden: Der eine Typus fragt auf einem – gemessen am alltäglichen Geschehen – relativ hohen Abstraktionsniveau nach Bedingungs-Konsequenz-Zusammenhängen, beispielsweise nach der positiven oder negativen Rolle bestimmter Arbeitsgegebenheiten (oder des Arbeitslosenstatus) für die Entwicklung des Selbstwerts, von Kompetenzen, Werthaltungen, der psychischen Gesundheit etc. Weitaus der grösste Teil der Forschung ist von dieser Art (siehe die genannten Übersichten). Ein zweiter Typus von Untersuchungen wäre aber ebenso wichtig: Hier geht es um die Mikroprozesse im Alltag, die jene Bedingungs-Konsequenz-Zusammenhänge vermitteln. Und in bezug auf diesen zweiten Fragetyp ist eine merkwürdige Asymmetrie des Interesses festzustellen: Im Vordergrund stehen potentiell *negative* Effekte, während *positive* Effekte keine auch nur annähernd so grosse Aufmerksamkeit gefunden haben. So gibt es im Bereich von Arbeit und Beruf eine hoch gegliederte, äusserst aktive und erfolgreiche Stressforschung, die den Prozess der Stressentstehung und -bewältigung (Coping) immer differenzierter analysiert. Auf der positiven Seite existiert aber kaum etwas Analoges. Dabei zeigt gerade das Phänomen der Arbeitslosigkeit sehr anschaulich, dass der Arbeit auch ganz zentrale positive Funktionen zukommen müssen. Und Einsichten über diese positiven Funktionen

wären zudem besonders wichtig, um die oben angedeuteten gesellschaftlichen Entwicklungen produktiv auffangen zu können.

Über die Gründe dieser Asymmetrie des Interesses, die in vielen Bereichen der Psychologie besteht, ist schon oft spekuliert worden (siehe z.B. Strack, Argyle & Schwarz, 1991). Bezogen auf die Befindlichkeit dürfte ein naheliegender Grund darin bestehen, dass die Abwesenheit negativer Effekte (z.B. negativer Stressfolgen) als quasi-automatischer Garant für einen positiven Zustand angesehen wird. Im letzten Jahrzehnt häufen sich aber die Befunde, die zeigen, dass positive und negative Erlebensqualität nicht einen Gegensatz bilden, sondern zwei unabhängige Dimensionen konstituieren (z.B. Emmons & Diener, 1985; Larsen & Diener, 1992; Warr, 1990; Watson, Clark & Tellegen, 1988). Es bestehen auch – spezifischer – bereits starke Hinweise darauf, dass negative Arbeitserfahrungen lediglich die negative, positive Arbeitserfahrungen ausschliesslich die positive Dimension des Erlebens (beispielsweise im Bereich Wohlbefinden, Selbstwert etc.) beeinflussen (z.B. Brief et al. 1993; Hart, 1994; Hart et al., 1995; Warr, 1987). Es ist somit analog zur Stresstheorie, die als Prozesstheorie potentiell negativer Arbeitserfahrungen angesehen werden kann, eine Prozesstheorie positiver Arbeitserfahrungen zu entwickeln. Dies setzt aber – auf dem Hintergrund der skizzierten Ausgangslage – ein beträchtliches Stück Grundlagenforschung voraus. *Anliegen* des beantragten Projekts ist es, hierzu einen Beitrag zu leisten.

Vergegenwärtigt man sich die generellen Anforderungen, die an die Forschung zu einer solchen Theorie positiver Arbeitserfahrungen zu stellen sind, fallen v.a. die zwei folgenden Punkte ins Blickfeld:

1. Die entsprechende Forschung darf sich nicht auf den Arbeitsbereich beschränken, sondern muss in der expliziten Kontrastierung von Arbeit und Freizeit vorangetrieben werden. Nur so scheint es möglich, zu den arbeitsspezifischen positiven Erfahrungen vorzustossen, die (hier und heute, bei einem Grossteil der Bevölkerung) die spezifische, potentiell positive Rolle der Arbeit für die Persönlichkeitsentwicklung ausmachen.
2. Die entsprechende Forschung muss am unmittelbaren Geschehen im Alltag (Arbeit *und* Freizeit) anknüpfen, wenn sie sich nicht (wiederum) im Aufweis distanter, makroskopischer Bedingungs-Konsequenz-Beziehungen erschöpfen soll. (Diese Einsicht setzt sich ja auch in der modernen Stress- und Gesundheitsforschung immer mehr durch, siehe z.B. Perrez & Reicherts, 1992).

Die gegenwärtig wohl prominenteste Theorie positiver Arbeitserfahrungen, die zumindest die erste Bedingung erfüllt, ist die *Theorie latenter oder psychologischer Funktionen der Berufsarbeit* von Jahoda (z.B. 1982, 1984, 1986). Um die psychisch destruktiven Folgen der Arbeitslosigkeit zu erklären, geht sie davon aus, dass die Arbeit neben manifesten Funktionen (z.B. hinsichtlich Einkommen, sozialem Prestige) auch latente, psychologische Funktionen hat, deren zentrale Rolle erst beim Wegfall der Arbeit sichtbar werden. Solche Funktionen sind beispielsweise Engagement in einer zielgerichteten Aktivität, Teilhabe an kollektiven (nicht nur privaten) Zielsetzungen, Strukturierung der Zeit usw. (vgl. auch die Weiterentwicklung der Theorie bei Warr, 1987). Der strukturelle Imperativ des Arbeitenmüssens, um den Lebensunterhalt zu verdienen, vermittelt zugleich Zugang zu bestimmten, psychologisch notwendigen Erfahrungen, die in der Freizeit nicht oder nur mit grossem Aufwand zugänglich sind. Empirische Hinweise für die mindestens partielle Richtigkeit dieser Überlegungen lassen sich etwa der Tatsache entnehmen, dass eine langfristig produktive Bewältigung der Arbeitslosigkeit oft an die Möglichkeit einer – bis auf die Entlohnung – berufsähnlichen Tätigkeit gebunden zu sein scheint (Fryer & Payne, 1984), ferner einer Reihe von Untersuchungen an der Manchester University, die auf der "Access to Categories of

Experience Scale" (ACE) basieren (z.B. Evans & Haworth, 1991; Haworth & Hill, 1992; Haworth & Paterson, 1995; eine zusammenfassende Darstellung findet sich in Haworth, 1997).

Der Theorie der psychologischen Funktionen der Arbeit kommt damit zweifellos das Verdienst zu, in spezifizierter Weise auf mögliche positive psychologische Effekte der Arbeit (im Unterschied zur Freizeit) aufmerksam gemacht zu haben. Allerdings bietet sie kaum Einsichten in die mikropsychologischen Prozesse (im Sinne des obigen zweiten Punktes), die diese Effekte ausmachen.

Auf der Suche nach einem psychologischen Ansatz, der hier weiterführen könnte, stiessen wir auf die, zumindest auf den ersten Blick, etwas exotisch anmutende Psychologie des Flow-Erlebens von Csikszentmihalyi (z.B. 1975, 1991, 1992, 1993). Grundthesen dieses Ansatzes sind, 1.) dass es (für jedes Individuum verschiedene) Tätigkeiten gibt, die zu einer bestimmten Erlebnisqualität führen (die "Flow" genannt wird), 2.) dass diese Erlebnisqualität für das Wohlbefinden und die psychische Gesundheit des Menschen von zentraler Bedeutung ist, und 3.) schliesslich, dass Flow-erzeugende Tätigkeiten von besonderer Identitäts- und Entwicklungsrelevanz sind. Eine der vielen Untersuchungen, die im Rahmen dieser Theorie unternommen wurden, legt zudem nahe, dass Flow-artige Erlebniszustände primär bei der Arbeit auftreten (Csikszentmihalyi & Lefevre, 1989; Lefevre, 1991). Damit wird die Rolle einer der Kategorien der Erfahrung Jahodas, jene der konkreten Arbeitsaktivität, sozusagen mikropsychologisch differenziert – eine Kategorie zudem, der gemäss einer Reihe von Untersuchungen aus andern Forschungstraditionen eine besondere Bedeutung zukommt (siehe z.B. George, 1991; Lennings, 1993; Winefield, Tiggemann & Winefield, 1992).

An diesem Punkt setzten im Jahre 1994 eigene Forschungsbemühungen an, die mit dem beantragten Projekt einen wesentlichen Schritt weitergeführt werden sollen. Bevor näher darauf eingegangen werden kann (siehe 2.2.2), ist nun aber vorerst noch genauer auf die allgemeine Flow-Psychologie (b), deren Methodik (c) und deren hier relevante Befunde (d) einzugehen.

### **(b) Zum Konzept des Flow-Erlebens**

Das Konzept des Flow-Erlebens wurde von Csikszentmihalyi (1975) erstmals beschrieben. Der ursprüngliche Phänomenbereich, auf den es abzielt, besteht in der spezifischen Erlebnisqualität bei jenen Tätigkeiten, die aus Freude an der Tätigkeit selber ausgeübt werden, also nicht (oder nicht nur) wegen eines Ziels, das ausserhalb der Tätigkeit liegt. Um die Strukturmerkmale dieser Erlebnisqualität zu identifizieren, wurde eine Vielzahl von Interviews mit z.B. Felskletterern, Basketballspielern, Schachspielern und Künstlern durchgeführt. Gleichzeitig wurden auch schon früh Vertreter verschiedener Berufe befragt, weil deren Tätigkeiten als strukturverwandt erschienen, z.B. Chirurgen, Manager und Lehrer. Die entscheidende Schlussfolgerung war, dass all diese Tätigkeiten tatsächlich einen gemeinsamen "Erlebniskern" besitzen, der – weil in den Berichten der Befragten oft das Bild des "im-Fluss-Seins" benutzt wurde – "Flow"-Erleben genannt wurde (Csikszentmihalyi, 1975). In einer bilanzierenden neueren Arbeit (Csikszentmihalyi & Rathunde, 1992, S. 60) werden folgende Dimensionen dieses Flow-Erlebens aufgezählt (es handelt sich dabei um *erlebte* Gegebenheiten, nicht ohne weiteres um "objektive" Charakteristika der Tätigkeit oder Situation): Klare Zielsetzungen, unmittelbarer und permanenter Feedback, relativ hohe Anforderungen und zugleich eine Übereinstimmung des eigenen Könnens mit diesen Anforderungen, Kontrollierbarkeit der Situation, Verschmelzung von Handeln und Bewusstsein (Aufgehen im Tun), vollständige Konzentration auf das Tun (zeitweiliges Zurücktreten aller potentiell

störenden Gedanken und Gefühle), Verlust der reflexiven Selbstbewusstheit, Verlust des Zeitgefühls, die Tätigkeit wird zum Selbstzweck ("autotelisch").

Das Konzept fand bald breite Resonanz. So wurde z.B. die Untersuchung der Erlebnisstruktur in anderen Kulturen und bei anderen Tätigkeiten wiederholt, wobei sich laut den Autoren der entsprechenden Studien weitgehend übereinstimmende Ergebnisse zeigten (siehe z.B. die Literaturhinweise in Csikszentmihalyi & Csikszentmihalyi, 1991). Das Flow-Konstrukt wurde und wird auch in vielen anderen Bereichen der Psychologie angewendet, so z.B. im Bereich der Motivationspsychologie, der klinischen Psychologie, pädagogischen Psychologie, Arbeitspsychologie, Computerergonomie, Arbeitslosenforschung, Freizeitpsychologie, Alternspsychologie, Sportpsychologie, Verkehrspsychologie, Konsumentenpsychologie usw. Es hat sich in all diesen Bereichen als fruchtbar erwiesen, wobei aber gleichzeitig anzumerken ist, dass es auch immer wieder zu Kritik ganz unterschiedlicher Art Anlass gibt (vgl. z.B. Schiefele, 1992; Ellis, Voelkl & Morris, 1994).

Es kann hier nicht Ziel sein, die damit angesprochene Literatur auch nur überblickshaft darzustellen. Ein analoges Problem ergibt sich in bezug auf die Querverbindungen der Flow-Psychologie zu anderen psychologischen Konzepten wie z.B. intrinsische Motivation, Kompetenzgefühl, Selbstwirksamkeit, Kontrollbewusstsein etc. Es muss hier vielmehr eine Konzentration auf Themen erfolgen, die theoretisch, methodisch oder empirisch ein unmittelbaren Bezug zum eigenen Forschungsvorhaben aufweisen. (Selbstverständlich werden aber relevante Querbeziehungen im Rahmen des Projekts selber berücksichtigt werden.)

In diesem Sinne seien sechs Aspekte der allgemeinen Flow-Psychologie speziell hervorgehoben:

1.) Der erste Punkt betrifft eine *Abgrenzung* innerhalb der weiten Klasse von Tätigkeiten, die als solche "Freude" bereiten und somit intrinsisch motiviert sind. Csikszentmihalyi (z.B. Csikszentmihalyi & Rathunde, 1992) unterscheidet zu diesem Zweck zwischen "enjoyment" und "pleasure": Von "pleasure" wird gesprochen, wenn es um Tätigkeiten geht, die als solche bestimmte lustvolle Empfindungen auslösen, weil ein entsprechendes Programm im Organismus dazu disponiert, beispielsweise bei der Nahrungsaufnahme, bei sexuellen Handlungen, Entspannung usw. Im allgemeinen handelt es sich hier um homöostatische Mechanismen. Von "enjoyment" hingegen ist die Rede, bei "... positive sensations arising from the experience of holistic involvement that follows upon concentration and skilled performance" (a.a.O., S. 58). Dabei ist aber gleich anzufügen, dass dieselbe Tätigkeit sowohl im einen und/oder auch andern Sinn – und/oder auch als extrinsisch motiviert – auftreten kann. Als Beispiel nennt Csikszentmihalyi den Meisterkoch, der für seine Künste gut bezahlt wird (extrinsische Motivation), beim Degustieren seiner Speisen reinste "pleasure" empfindet und gleichzeitig Spass an der Herausforderung hat, seine Speisen immer delikater zu gestalten ("enjoyment"). In der Flow-Psychologie wie auch im folgenden geht es immer nur um diese letztgenannte Form intrinsischer Motivation, die somit eventuell nur einen Aspekt der Motivation zu einer Handlung ausmacht, allerdings einem Aspekt, der besonders interessant ist, weil er derart motivierte Tätigkeiten implizit mit einem Entwicklungspotential versieht.

2.) Dieses *Entwicklungspotential* beruht letztlich darauf, dass eine solche Tätigkeit nur solange "Freude" (enjoyment) macht, als ein Gleichgewicht von erlebter Herausforderung und erlebtem Können besteht. Beherrscht man aufgrund von Wiederholung und Übung ein bestimmtes Anforderungsniveau, wird die entsprechende Tätigkeit bald einmal langweilig. Die Freude ist nur dann wiederzugewinnen, wenn die Anforderungen angehoben oder variiert werden. Andererseits: Sind die Anforderungen zu hoch, entsteht – in der Sprache Csikszentmihalyis – Angst. In diesem Fall ist die Freude an der Tätigkeit nur dadurch wieder herstellbar, dass die eigenen Fähigkeiten bewusst gesteigert werden, bis wieder ein Gleichgewicht eintritt. (In beiden Fällen gibt es natürlich

noch die weitere Möglichkeit, die Tätigkeit zugunsten einer anderen Tätigkeit aufzugeben, was sich aber u.U. auch als Entwicklungsschritt herausstellen kann.) Dieses Spannungsfeld von "Langeweile" und "Angst" treibt somit die Fähigkeitsentwicklung voran. Sehr anschaulich kann man dies etwa an Risikosportarten illustrieren (siehe z.B. Rheinberg, 1996; Schallberger, 1995). Das Phänomen ist aber nicht auf derartige "exotische" Tätigkeiten beschränkt. Der wahrscheinlich bis heute beste Beleg für diese Behauptung kann in der Längsschnittstudie von Csikszentmihalyi, Rathunde und Whalen (1993) über die Entwicklung von begabten Jugendlichen gesehen werden: Es zeigte sich, dass die Häufigkeit Flow-artiger Erlebnisse beim Bearbeiten von z. B. Mathematikaufgaben im Alter von 13 Jahren (erfasst via ESM, siehe unten) ein guter Prädiktor für die Mathematikleistungen im Alter von 17 Jahren darstellt (bei statistischer Kontrolle von z.B. mathematischen Fähigkeiten, allgemeiner Bereitschaft zu Flow-artigen Erlebnissen etc.).

3.) Ein durch verschiedene Untersuchungen recht gut belegter Befund ist, dass die Häufigkeit des Flow-Erlebens im Alltag eng mit dem allgemeinen *Wohlbefinden* zusammenhängt (vgl. z.B. verschiedene Beiträge in Csikszentmihalyi & Csikszentmihalyi, 1991). Insofern der Flow-Zustand selber positiv erlebt wird, stimmt dies mit dem in der allgemeinen Zufriedenheits- und Glücksforschung vielfach registrierten Sachverhalt überein, dass die Häufigkeit (nicht die Intensität) von positiven Erlebnissen im Alltag mit einer positiv ausgeprägten Grundstimmung im Sinne von Zufriedenheit und Glückseligkeit einhergeht (siehe z.B. Strack, Argyle & Schwartz, 1991). Interessant ist in diesem Zusammenhang auch Csikszentmihalyis (1975) "Flow-Entzugsexperiment", das zu eigentlichen Befindlichkeitsstörungen bei den Pbn führte.

4.) Dass Flow-erzeugende Tätigkeiten weiter von besonderer *Selbst- bzw. Identitätsrelevanz* sind, lässt sich bereits aus der geschilderten Rolle persönlicher Kompetenz für das Flow-Erleben (und umgekehrt) ableiten (Csikszentmihalyi, 1993). Es gibt aber auch eine Reihe empirischer Befunde, die den Zusammenhang belegen (siehe z.B. Wells, 1991; Csikszentmihalyi et al., 1993). Wells (1991, S. 351) vermutet auf Grund ihrer Daten einen zirkulären Zusammenhang: Zunächst würden die Flow-Erfahrungen das Selbst stärken und anschliessend das gestärkte Selbst die Wahrscheinlichkeit weiteren Flow-Erlebens erhöhen.

5.) Ein weiterer hier zu besprechender Punkt betrifft *interindividuelle Unterschiede* im Flow-Erleben. Dabei sind zwei Aspekte zu unterscheiden. 1.) Die individuelle Fähigkeit, häufiger bzw. leichter in den Flow-Zustand zu gelangen: Csikszentmihalyi (z.B. 1991; S. 384ff.) verwendet in diesem Zusammenhang den Begriff "autotelische Persönlichkeit", ein allerdings noch kaum empirisch thematisiertes Konzept. 2.) Die Tatsache, dass verschiedene Individuen sehr verschiedenen Tätigkeiten präferieren, die ihnen Flow-Erleben ermöglichen: Auch zu dieser Frage ist in der Flow-Psychologie noch kaum empirisches Material vorhanden. Offensichtlich werden hier die traditionellen inhaltlich-motivationalen Konzepte relevant. Csikszentmihalyi und Rathunde (1992, S. 64) betonen aber, dass es sich dabei lediglich um "distale Erklärungen" handelt. Die "proximale Erklärung" liege im Flow-Erleben selber, das – weil es mit Freude verbunden ist – das Individuum bei einer bestimmten Tätigkeit "hält".

6.) Ein letzter Punkt, der wenigstens noch kurz gestreift werden soll, betrifft Csikszentmihalyis spekulative Interpretation der *Bedeutung des Flow-Erlebens*. Er greift hier auf evolutionstheoretische Argumente zurück: Für ein Lebewesen, das nicht definitiv in eine Umwelt eingepasst ist, sondern sie sich erst erarbeiten muss, ist es von entscheidender Bedeutung, dass der für die Arterhaltung wichtige Einsatz der eigenen Fähigkeiten und deren Weiterentwicklung erlebnismässig "belohnt" wird. Das Flow-Erleben entspricht dieser Belohnung – ganz analog zur erlebnismässigen Belohnung "pleasure" bei z.B. der Nahrungsaufnahme oder dem Geschlechtsverkehr (Csikszent-

mihalyi, 1993; vgl. auch von Cube, 1990, der auf einer anderen Argumentationslinie zu einem sehr ähnlichen Schluss gelangt).

Am Rande sei noch erwähnt, dass Rheinberg verschiedene Untersuchungen durchgeführt hat (zusammenfassend in Rheinberg, 1996), die zeigen, dass Menschen aus allen Schichten der Bevölkerung das Flow-Erleben aus eigener Erfahrung sehr gut kennen und – mit Ausnahmen (Flow kann sich auch kontraproduktiv auswirken) – zu schätzen wissen, dafür aber keinen eigenen Begriff haben, weil "... man über 'solche Sachen' ... noch nicht nachgedacht habe" (a.a.O., S. 109).

### **(c) Flow und die Experience Sampling Method (ESM)**

Die ursprünglichen Untersuchungen zum Flow-Erleben waren von der Form traditioneller retrospektiver Befragungen – mit allen Nachteilen dieses Vorgehens (z.B. selektive Erinnerung und andere Erinnerungs- und Darstellungsverzerrungen, die sich aus der Distanz zwischen Berichteten und Bericht ergeben). Um näher an das Geschehen im Alltag heranzukommen, wurde aber schon bald die "Experience-Sampling-Method" (ESM) entwickelt (Csikszentmihalyi, Larson & Prescott, 1977). (Interessanterweise hat im selben Jahr Brandstätter (1977) in einem andern Forschungskontext ein sehr analoges Verfahren, das sog. "Befindenstagebuch", vorgeschlagen. Er gilt daher – zusammen mit Csikszentmihalyi – als Begründer der ESM.) Die Methode findet heute in vielen Variationen in vielen Bereichen der Psychologie Anwendung und steht auch an der Wurzel des sog. "ambulatorischen Assessment" (Fahrenberg & Myrtek, 1996). Übersichten zu der Geschichte und zu den Vorteilen und Problemen der Methode finden sich z.B. in Alliger und Williams (1993), Hormuth (1986) und Wheeler und Reis (1991). Im folgenden wird die ESM nur in der Form dargestellt, wie sie heute in der Flow-Forschung meist verwendet wird.

Die ESM ist (in der genannten Form) ein signal-kontingentes Zeitstichprobenverfahren. Dies bedeutet konkret, dass die Untersuchungsperson (Pb) einen Signalgeber mit sich zu tragen hat, der an mehreren, über den Alltag zufällig verteilten Zeitpunkten zum Ausfüllen eines Fragebogens ("Experience Sampling Form", ESF) auffordert. Als Signalgeber dient meistens ein Pager oder eine vorprogrammierte Uhr. Das Signal ertönt pro Tag in der Regel an fünf und neun Zeitpunkten. Die Untersuchungsdauer beträgt meist eine Woche, wobei auch – bei der Befragung von Schülern – schon vier Wochen vorkamen. In der Regel geht man aber aufgrund empirischer Hinweise davon aus, dass eine Untersuchungswoche für einen tendentiell repräsentativen Einblick in den Alltag genügt.

Das ESF, das in der Flow-Forschung meist in einer von Csikszentmihalyi vorgeschlagenen Form (Csikszentmihalyi & Csikszentmihalyi, 1991) benutzt wird, fragt nach dem Befinden und der Situation im Zeitpunkt des Signals. (Die Pbn werden daher aufgefordert, das ESF möglichst unmittelbar nach Ertönen des Signals auszufüllen.) Es enthält offene Fragen (z.B. nach dem Ort, der aktuellen Tätigkeit, den anwesenden Personen) und geschlossene Fragen (z.B. Befindlichkeits-skalen, Fragen über Charakteristika der Situation). Das Ausfüllen eines ESF beansprucht in der Regel um die zwei Minuten.

Als zentrale Vorteile der ESM gegenüber traditionellen Befragungen werden in den meisten Darstellungen der Methode (siehe obige Angaben) etwa folgende genannt: die grössere Nähe zum interessierenden Geschehen, die grössere ökologische Validität, die dynamische Natur der Daten (Zeitreihen), die Möglichkeit, diese Daten auf verschiedenen Aggregationsniveaus zu bearbeiten (v.a. Situations- und Personenebene), usw. Als potentielle Probleme werden etwa gesehen: Die Einflüsse der Methode auf das zu Erfassende (Erleben im Alltag), das Ausmass der Beanspruchung der Pbn, der Aufwand auf der Seite des Forschers (Notwendigkeit individueller und sehr detail-



lierter Instruktion), die Auswertungsprobleme bei der gegebenen komplexen Datenstruktur usw. Im allgemeinen ist aber davon auszugehen, dass die ESM der Psychologie ganz neue und fruchtbare Möglichkeiten eröffnet, jenseits des Laborexperiments und traditioneller Befragungen.

Die Anwendung der ESM in der Flow-Forschung brachte ein in seinen Folgen nicht zu unterschätzendes Problem mit sich: Die Notwendigkeit, den Flow-Zustand aufgrund der Angaben im ESF zu operationalisieren erwies sich als sehr schwierig (siehe der ausführliche Bericht darüber in Csikszentmihalyi & Csikszentmihalyi, 1991). Im gegebenen Zusammenhang interessiert nur das Ergebnis: Flow wird in der aktuellen ESM-Forschung ausschliesslich über das Verhältnis zwischen zwei Variablen operationalisiert, nämlich über das Verhältnis zwischen der Höhe der wahrgenommenen Anforderungen in der ausgeübten Tätigkeit und der Höhe des eigenen Könnens in dieser Tätigkeit. Zusätzlich ist gefordert, dass beides (Anforderungen und Können) auf einem überdurchschnittlichen Niveau eingestuft werden. Als durchschnittlich gilt dabei v.a. in Forschergruppen, die Csikszentmihalyi nahestehen, der individuelle Durchschnitt in der Untersuchungsperiode; es erfolgt also eine Ipsatisierung bezogen auf den individuellen "Tätigkeitshaushalt" in der Untersuchungswoche. Andere Forscher benützen den neutralen Wert im Ratingschema selber. Unabhängig davon dient das Verhältnis von Anforderungen und Fähigkeiten und ihr Niveau auch dazu, andere Erlebniszustände zu operationalisieren, wobei in unterschiedlichem Ausmass differenziert wird, z.B. vier Zustände im sog. Quadrantenmodell (Flow, Angst, Langeweile und Apathie) oder acht Zustände im sog. Oktantenmodell.

Mit dieser (ausschliesslich) "tätigkeitsbasierten" Operationalisierung von Flow entsteht das Problem, dass in keinem Sinne mehr garantiert ist, dass der damit verbundene Erlebniszustand tatsächlich dem theoretischen Flow-Konzept entspricht. Diese Entsprechung ist vielmehr zusätzlich noch nachzuweisen. Es liegen eine Reihe von Studien vor, die zeigen, dass, zumindest bezogen auf die Gesamtheit der Situationen in einer ESM-Studie, der Flow genannte Zustand in den relevanten Erlebnisdimensionen die postulierten Ausprägungen zeigt (siehe z.B. die ausschliesslich dieser Frage gewidmete Studie von Moneta & Csikszentmihalyi, 1996).

#### **(d) ESM-Studien zu Flow in Arbeit und Freizeit**

Die meisten - eine beinahe unüberblickbare Anzahl - ESM-Studien betreffen spezielle Probandengruppen, z.B. Kinder, Jugendliche und Studenten, Arbeitslose, alte Menschen, Patienten u.ä. (siehe z.B. Larson, 1989; Schiefele & Csikszentmihalyi, 1995; Kirchler, 1993; Hnatiuk, 1991; DeVries, 1992; um nur einige für die genannten Untersuchungsgruppen besonders prominente Arbeiten aufzuführen.) Erwachsene Menschen im normalen Arbeitsalltag schienen offenbar als Untersuchungsgegenstand zu wenig interessant - oder für die Anwendung der Methode ungeeignet (siehe aber dazu auch Alliger & Williams, 1993). Im gegebenen Zusammenhang sind daher nur einige wenige Studien zu nennen, v.a. Brandstätter (1994a), Brandstätter und Gaubatz (1997), Csikszentmihalyi und Lefevre (1989), Haworth und Evans (1995), Haworth und Hill (1992) und Lefevre (1991). Soweit sie diesbezüglich einen Schluss zulassen, ergibt sich, dass die meisten Menschen aus allen Schichten Flow-artige Zustände primär in der Arbeitszeit erleben. In Lefevre (1991), die mit dem Quadrantenmodell der Erlebniszustände operiert, zeigt sich weiter, dass in der Arbeitszeit - neben Flow - auch Angst überproportional häufig auftritt, während die Freizeit primär durch Apathie und Langeweile charakterisiert zu sein scheint. Allerdings zeigte sich bei einer diesbezüglich vertieften Auswertung derselben Daten (78 Berufstätige) in Csikszentmihalyi und Lefevre (1989) eine Anomalie: Beschränkt man die Analyse auf Arbeitssituationen, ergeben sich zwar viele der theoretisch erwarteten Unterschiede zwischen "Flow" und "Nonflow" im Erlebnis-

bereich (z.B. hinsichtlich Potenzielerleben, Konzentration, Kreativität etc.) nicht jedoch hinsichtlich Affektzustand und (intrinsischer) Motiviertheit. Csikszentmihalyi (a.a.O., siehe auch 1992, S. 208ff) deutet dies mit einem Rekurs auf eine kulturell bedingte Unfähigkeit des modernen, freizeitorientierten Menschen, wirklich "gute" Momente in der Arbeit noch als solche wahrzunehmen und entsprechend positiv zu werten. Es gäbe aber natürlich noch die andere Interpretation, dass die tätigkeitsbasierte Operationalisierung von Flow den gemeinten Zustand im Arbeitsbereich nur unzureichend abgrenzt (siehe dazu auch 2.2.2).

Ein letzter zu erwähnender Befund stammt zwar nicht aus einer Studie bei Erwerbstätigen, sondern aus einer ESM-Studie an Altersheiminsassen: Mannell, Zuzanek und Larson (1988) fanden bei der von ihnen untersuchten Gruppe, dass die intensivsten Flow-Erlebnisse (beurteilt hinsichtlich auch emotionaler Kriterien) in Tätigkeiten auftraten, die zwar als persönlich gewählt empfunden wurden, jedoch (auch) extrinsisch motiviert waren, d.h. in dieser Studie: deren Ergebnis primär anderen Menschen von Nutzen war. Ob sich dies auch auf die Erwerbstätigkeit übertragen lässt, ist eine noch offene Frage. Haworth und Hill (1992) berichten aber aus einer Studie an 20 jungen Erwachsenen über ein sehr ähnliches Phänomen, das die Autoren "positive motivational change" nennen, und das in der echten persönlichen Übernahme zunächst extern gesetzter Tätigkeitsziele besteht, mit positiven Effekten im Bereich des Wohlbefindens. Die Autoren der Studie interpretieren diese positiven Effekte ganz im Sinne der Theorie der latenten Funktionen der Arbeit von Jahoda: Arbeit – zunächst nur notwendig, um den Lebensunterhalt zu verdienen – bietet zumindest potentiell zugleich Möglichkeiten der Erfahrung an, die ausserhalb der Arbeit in derselben Qualität nur unter besonderen Umständen gewonnen werden können.

## 2. Stand der eigenen Forschung

Die eigene Forschung im Problembereich lässt sich in zwei Teilbereiche gliedern: (a) Untersuchungen, die Hinweise auf psychologische Funktionen der Berufsarbeit enthalten und für die Frage nach der positiven Rolle der Arbeit sensibilisierten; (b) Pilotstudien, in deren Rahmen auf der Basis der Flow-Theorie und der ESM versucht wurde, die Untersuchung dieser Funktionen direkt im Alltag vorzubereiten.

### (a) Untersuchungen zur Beziehung von Arbeit und Persönlichkeit

Im Rahmen sehr verschiedenartiger Untersuchungen über die Beziehungen zwischen Arbeit, Freizeit und Persönlichkeit zeigten sich eine ganze Reihe von Indizien, dass der Erwerbsarbeit (auch) heute (noch) wesentliche positive psychologische Funktionen zukommen (vgl. Schallberger, 1995b). Einige wenige Hinweise müssen hier genügen:

1) In mehreren Längsschnittstudien (z.B. Schallberger, 1979; Häfeli, Kraft & Schallberger, 1988; Schallberger, Häfeli & Kraft, 1984; Städeli, 1992) konnte gezeigt werden, dass die Art der beruflichen Ausbildung eine wesentliche Determinante der Persönlichkeitsentwicklung im Jugendalter darstellt. So wirkt beispielsweise die berufsabhängige Aktivierung spezifischer Fähigkeiten (Schallberger, 1979; 1988a) oder Selbstkonzeptbestandteile (Schallberger, 1987b) in positivem Sinne auf diese zurück. Die genannten Längsschnittstudien liefern eine Vielzahl von Befunden dieser Art, quer über sehr verschiedene Persönlichkeitsbereiche.

2) In der Wertewandelsforschung der letzten Jahrzehnte war oft von einer abnehmenden subjektiven Bedeutung der Berufsarbeit zugunsten des Freizeit- und Familienbereichs die Rede. Eigene Untersuchungsbefunde relativieren diese Vermutung. So zeigte sich z.B. in verschiedenen Studien, dass sich die konkrete Lebensplanung junger Erwachsener immer noch primär an der Berufssphäre orientiert, somit die Berufsarbeit die zentrale Achse der Lebensentwürfe darstellt. Dies gilt (natürlich) primär für junge Männer, in zunehmendem Masse aber auch für junge Frauen (Schallberger, 1993). Auf der Suche nach Gruppen, die vielleicht als Gegenbeispiel dienen könnten, untersuchten wir unter anderem extrem engagierte Freizeitportler, nämlich Triathleten (Schallberger & Schmid, 1993; Schmid, 1993) und Hochleistungs-Felskletterer (Venetz, 1995). Obwohl diese Personen ausserordentlich viel in ihre Freizeitbeschäftigung investieren und im Grunde eine Art Freizeitorientierung praktizieren *müssen*, um ihr Leistungsniveau zu halten, betrachten sie trotzdem in der überwiegenden Mehrzahl primär den Beruf oder zumindest Beruf und Sport zu gleichen Teilen als Identitätsreferenten. Eine genauere Analyse jener Personen, die sich primär über ihre Freizeitaktivität definieren, zeigte zudem, dass die Hauptdeterminante einer primär sportbezogenen Selbstdefinition nicht in Sporterfahrungen liegt, sondern in einem als zu wenig herausfordernd erlebten Arbeitsinhalt, also einem arbeitsbezogenen Defizitmotiv (Schmid, 1995).

3) Ein entscheidendes Problem stellt die theoretische Interpretation dieser und weiterer Befunde über die enge Beziehung von Arbeit und Persönlichkeit dar. Uns scheint, dass am ehesten eine kontextualistische bzw. transaktionale Konzipierung des Verhältnisses von Person und Arbeitsumwelt die empirischen Befunde zu erklären vermag (z.B. Schallberger, 1987a; 1988b; 1995c). Der inbezug auf die psychologischen Funktionen der Arbeit wichtige Grundgedanke ist dabei, dass die Effekte der Arbeitsituation auf die Person nur dann adäquat zu fassen sind, wenn gleichzeitig berücksichtigt wird, dass die Person (zeitlich vorgeschaltet) schon auf vielfältigen Kanälen auf ihre Arbeitsumwelt Einfluss genommen hat (siehe dazu auch Semmer & Schallberger, 1996).

## (b) Untersuchungen mit der ESM

Um näher an diese transaktionalen Prozesse heranzukommen, die die psychologischen Funktionen der Arbeit im Alltag medieren und moderieren, begannen wir 1994 die ESM-Methodik einzusetzen. Ausgangspunkt bildeten dabei die oben referierten Befunde von Lefevre (1991) bzw. Csikszentmihalyi und Lefevre (1989). Bisher wurden zwei Pilotstudien durchgeführt. Da über diese Studien im Moment nur Kongressbeiträge existieren (Schallberger, Langemann, Sperisen & Spruit, 1995; Schallberger & Pfister, 1996), seien die Hauptziele und -ergebnisse insbesondere der Pilotstudie I, die vollständig abgeschlossen ist, im folgenden resümiert:

**Pilotstudie I:** Diese erste Studie umfasste 14 Erwerbstätige sehr verschiedenartiger sozioökonomischer Stellung, dauerte eine Woche mit fünf Signalen pro Tag. Das ESF wurde – mit Modifikationen – im wesentlichen aus Csikszentmihalyi und Csikszentmihalyi (1991) übernommen. Als Signalgeber diente eine programmierbare Uhr; das ESF wurde in Form eines A6-Büchleins, das leicht in eine Hosen- oder Hemdentasche passt, abgegeben. Die Zielsetzungen und Ergebnisse seien in vier Punkten zusammengefasst:

- 1.) Sammlung erster Hinweise zur Praktikabilität und Akzeptanz der ESM im Arbeitsalltag: Beides erwies sich als erstaunlich hoch. Die geringen Dimensionen der Uhr und des Hefts (etwa im Unterschied zu einem Pocket-Computer, eine Möglichkeit, die auch geprüft wurde) führten dazu, dass die Pbn diese Instrumente praktisch immer mit sich führten und eine hohe Antwortrate resultierte. Unerwartet war hingegen der grosse Aufwand der Untersuchungsleiter: Um unbrauchbare Daten zu vermeiden, mussten die Personen einzeln instruiert werden. Auch erwies es sich als notwendig und sinnvoll, die Untersuchung mit einem ausführlichen persönlichen Debriefing abzuschliessen.
- 2.) Vorläufige Replikation der Befunde von Lefevre (1991) und Csikszentmihalyi und Lefevre (1989): Sämtliche früher angedeuteten Befunde konnten repliziert werden: Als Hauptquelle von Flow erwies sich die Arbeit, aber auch als Hauptquelle von Angst. Die Freizeit hingegen ist primär charakterisiert durch Langeweile und Apathie. Diese tätigkeitsbasiert operationalisierten Erlebniszustände zeigten auch – quer über alle Situationen gesehen – im Mittel die theoretisch erwarteten Charakteristika im Erlebnissbereich. Bei einer Differenzierung in Arbeit und frei verfügbare Zeit tauchte aber die unter 2.2.1 d erwähnte Anomalie wieder auf: "Arbeitsflow" ist im Unterschied zu "Freizeitflow" durch eher negative Affekte gekennzeichnet. Auch die anderen Erlebniskategorien zeigten im Vergleich von Arbeit und Freizeit ein unterschiedliches Bild.
- 3.) Untersuchung der Persönlichkeitsabhängigkeit der Erlebniskategorien: In der neueren persönlichkeits- und emotionspsychologischen Literatur finden sich viele Belege dafür, dass das Erleben im Alltag persönlichkeitsabhängig ist (siehe z.B. McCrae & Costa, 1991; Watson & Tellegen, 1985; Larsen & Ketelaar, 1991) – ein in der bisherigen Flow-Forschung praktisch völlig vernachlässigter Aspekt. Mit Hilfe eines in die Untersuchung einbezogenen Instruments auf der Basis des Fünf-Faktoren-Modells (FFM, McCrae & John, 1992) konnten auch erste Hinweise auf derartige Effekte in bezug auf das Flow-Erleben im theoretisch erwarteten Sinne gewonnen werden.
- 4.) Weiterentwicklung der Befindlichkeitsskalen im ESF: Die Auswahl der Dimensionen des Erlebens, die im Original-ESF abgefragt werden, muten sehr ideosynkratisch an. Es findet sich auch in der Flow-Literatur keine überzeugende theoretisch und/oder methodisch stichhaltige Begründung. Andererseits erinnert die Auswahl sehr an die Theorie der positiven (PA) und negativen Affekte (NA) von Watson und Tellegen (1985), die sich in sehr ähnlicher Form auch in anderen Emotions- und Befindlichkeitsmodellen wiederfindet (z.B. Diener & Emmons, 1985; Abele-Brehm & Brehm, 1986; Becker, 1988; Eid, Notz, Steyer & Schwenkmezger, 1994). Die Originalskalen wurden zur Kontrolle dieser Annahme einer Faktorenanalyse unterzogen, mit einem sehr

positiven Resultat: Es zeigten sich klar zwei Faktoren im Sinne von PA und NA; in der Sprache von Abele-Brehm und Brehm (1986) können sie anschaulich als "positive Spannung vs. negative Lösung" (z.B. Engagement vs. Langeweile) und "negative Spannung vs. positive Lösung" (z.B. Stress vs. Entspannung) umschrieben werden. Es wurde daher versucht, das ESF im Sinne dieser Theorie (in Anlehnung an den PANAS von Watson, Clark & Tellegen, 1988) zu revidieren, ohne den Bezug zu den ursprünglichen Konzepten Csikszentmihalyis zu verlieren (im Detail siehe dazu Schallberger, 1996). Diese theoretische Einbettung der Skalen von Csikszentmihalyi hat auch verschiedene andere Vorteile: Sie erlaubt nun auch eine emotionsbasierte Operationalisierung von Flow im Rahmen eines Circumplex-Modells der Emotionen (z.B. Larsen & Diener, 1992): Der gemeinte Zustand lässt sich am besten umschreiben als hohe positive Aktivierung (PA) bei mittleren oder tiefen Werten von NA. Weiter ermöglicht sie die Aufgabe des Flow-Konzepts als schwer zu fassendem kategorialen Begriff zugunsten einer dimensional Beschreibung der Qualität des Erlebens, was datenanalytisch neue Möglichkeiten mit sich bringt.

**Pilotstudie II:** Diese Studie baute auf der Studie I auf. Das ESF wurde in verschiedenen Hinsichten revidiert, und zwar a) hinsichtlich Befindlichkeitsskalen (siehe oben, 4. Punkt); b) hinsichtlich der erfassten Tätigkeits- und Situationscharakteristika unter Bezugnahme auf arbeitspsychologische Konzepte (z.B. Ulich, 1994) und verschiedene, insbesondere im Rahmen der transaktionalen Persönlichkeitspsychologie entwickelten Situationstaxonomien (siehe zusammenfassend Krahé, 1992); c) hinsichtlich der Erfassung von Anforderungen, Fähigkeiten und Motivation im Hinblick auf eine differenziertere Erfassung von Arbeits- und Freizeitflow.

Die Studie umfasst 55 Personen, wobei sich die meisten bisherigen Auswertungen auf eine Substichprobe von 43 Personen beziehen. Die untersuchungstechnischen Details sind mit jenen aus Studie I weitgehend identisch, ausser hinsichtlich folgender Punkte: 1.) Zur Einführung in die Methode wurde mit den Pbn ein "Probetag" durchgeführt, nach dem sie sich mit dem zuständigen Untersuchungsleiter nochmals ausführlich über allfällige Fragen unterhalten konnten; 2.) Neben dem ESF wurden eine Reihe traditioneller Instrumente eingesetzt, nicht nur ein Persönlichkeitsfragebogen (wie in Studie I), sondern auch ein Fragebogen zur Arbeits-, Freizeits- und Lebenszufriedenheit sowie ein Fragebogen zu persönlichen Wertvorstellungen – dies, um die Beziehungen zwischen ESM-Daten und traditionellen Daten zu untersuchen. Ferner wurde eine ausführliche Evaluation der Erfahrungen mit der ESM-Woche verlangt, um einen systematischeren Einblick in Akzeptanz und Praktikabilität der Methode im Arbeitsalltag zu gewinnen, als dies beim kleinen n in Studie I möglich war.

Die Auswertungen, die im Rahmen von zwei Lizentiatsarbeiten besorgt werden, sind bereits weit fortgeschritten. Es würde hier zu weit führen, die Ergebnisse zusammenfassen zu wollen. Es seien lediglich einige im gegebenen Zusammenhang besonders relevante Stossrichtungen genannt: 1.) Wie schon erwähnt, haben ESM-Daten eine komplexe Struktur (viele Fragebogen zu analogen Sachverhalten pro Person), was auch für die Datenkontrolle und -bereinigung und -behandlung neuartige Probleme mit sich bringt, die in der Literatur höchstens andeutungsweise behandelt werden (siehe z.B. Ellis, Voelkl & Morris, 1994; Larson & Delespaul, 1992). Parallel zu den Auswertungen wird daher versucht, eine Art Manual über diese Probleme und ihre Lösungen zu erstellen. 2.) Die Ueberprüfung der aufgrund der Pilotstudie I entwickelten Skalen PA und NA ergaben höchst befriedigende Resultate; es drängen sich lediglich kleinere Modifikationen auf. 3.) Sämtliche Befunde der Pilotstudie I zu den tätigkeitsbasiert operationalisierten Erlebniszuständen konnten bestätigt werden. 4.) Es zeigen sich differenzierte, mittlere bis starke Zusammenhänge zwischen aggregierten ESM-Daten und Variablen aus traditionellen Befragungsinstrumenten. So

hängt z.B. durchschnittliche hohe positive Aktivierung (PA+) unter Abwesenheit negativer Aktivierung (NA-) substantiell mit dem subjektiven Stellenwert der Arbeit und der Arbeitszufriedenheit zusammen. Dies kann als Hinweis darauf verstanden werden, dass ESM-Daten (natürlich differenzierter) ähnliche Sachverhalte widerspiegeln wie traditionelle Daten und dass somit durch die Anwendung der ESM Fortschritte auch bezüglich traditioneller Fragestellungen zu erwarten sind. 5.) Ein weiterer wichtiger inhaltlicher Befund betrifft die bereits mehrfach genannte Diskrepanz von Arbeitsflow und Freizeitflow: Sie hängt mit der persönlichen Valenz einer Tätigkeit zusammen, die in der Freizeit (genauer: in der frei verfügbaren Zeit) bei (den seltenen) anspruchsvollen Tätigkeiten meist hoch ist. Berücksichtigt man in der Arbeitszeit neben Anforderungen und Können auch diese dritte Dimension, verschwindet die Diskrepanz. Dies ist Flow-theoretisch von grosser Bedeutung. Csikszentmihalyi (persönliche Mitteilung vom 9.12.1996) wird der Frage in seinen Daten ebenfalls nachgehen. 6.) Erste Versuche mit der oben angedeuteten dimensional emotionsbasierten Operationalisierung Flow-artiger Zustände verlaufen ermutigend. Bei den entsprechenden Bedingungsanalysen zeigte sich, dass das jetzige ESF die situativen und tätigkeitsbezogenen Bedingungen von PA schon recht gut abdeckt, während dies für den positiven Pol von NA noch nicht der Fall ist. Hier zeigt sich die Notwendigkeit für weitere theoretische Arbeit. 7.) Schliesslich sei noch erwähnt, dass wir gegenwärtig mit der sog. Mehrebenenanalyse (Bryk & Raudenbush, 1992) experimentieren – ein multivariates Verfahren, das in ESM-Untersuchungen noch kaum eingesetzt wurde, der Datenstruktur jedoch besser angemessen ist als die üblichen Auswertungsverfahren, weil es eine bessere Trennung personaler und situationaler Einflüsse auf das Erleben erlaubt.

**Weitere ESM-Untersuchungen:** Abschliessend sei der Vollständigkeit halber erwähnt, dass weitere ESM-Studien zu anderen Fragestellungen durchgeführt werden: So ist kürzlich eine Studie zur Befindlichkeit in Berufs- und Familienarbeit von Paaren mit egalitärer Rollenaufteilung abgeschlossen worden (Mom, 1997). Eine andere, noch in Gang befindliche Studie befasst sich mit der Rolle des Affiliationsmotivs für das Alltagsverhalten männlicher und weiblicher Führungskräfte.

### 3. Forschungsplan

#### (a) Allgemeine Zielsetzungen

Die in Abschnitt 2.2.2 genannten, weitgehend von Studierenden durchgeführten Arbeiten haben bereits zu einer Fülle interessanter inhaltlicher und methodischer Einsichten geführt. Um diese Einsichten vollends fruchtbar zu machen und abzurunden, ist es nun aber notwendig, mit mehr Kompetenz, Kontinuität und Zielbewusstsein weiterzuarbeiten. Dies soll im Rahmen des beantragten Projekts geschehen. Dabei stehen (weiterhin) folgende generelle Zielsetzungen im Vordergrund:

1.) Das zentrale inhaltliche Interesse des Projekts richtet sich darauf, positive Erlebniszustände im Alltag (in Arbeit und Freizeit) und ihre personalen und situativen Bedingungen (inkl. ihrer Interaktion) zu untersuchen. Im Hintergrund steht die Frage nach positiven Funktionen der Arbeit für das Wohlbefinden, die psychische Gesundheit und die persönliche Entwicklung im weiter oben skizzierten Sinne. Die Flowtheorie und -forschung dient dabei als ein zentraler Ausgangspunkt und als eine der zentralen Referenztheorien, da sie – wie keine andere Theorie – eine integrative Sichtweise auf eine Kategorie positiver Erlebniszustände vermittelt. Die aus den bereits erläuterten Gründen unbefriedigende kategoriale Anbindung des Phänomens an die Kombination von Anforderungen und Fähigkeiten soll jedoch nur noch peripher mitberücksichtigt werden. Vielmehr sollen die begonnenen Arbeiten an einer echt erlebnisbasierten Operationalisierung des gemeinten Erlebniszustandes in einem (zweidimensionalen) Circumplexmodell fortgesetzt werden, mit dem Ziel, seine Entstehungsbedingungen im Alltag genauer zu identifizieren.

2.) Diese inhaltliche Zielsetzung setzt voraus, dass auch methodische Ziele weiterverfolgt werden, und zwar auf zwei Ebenen: a) Die Experience-Sampling-Method (ESM) wird zwar oft als entscheidender Durchbruch in der psychologischen Methodenlehre angesehen. Wie weit dabei aber tatsächlich ein reliabler und valider Einblick in den Alltag gewonnen werden kann, ist noch kaum untersucht worden. Im Projekt soll diesem Aspekt explizit auch Aufmerksamkeit geschenkt werden. b) Die bestehenden Experience-Sampling-Forms (ESF), auch dasjenige, das üblicherweise in der Flow-Forschung verwendet wird, vermögen unter theoretischem und methodischem Gesichtspunkt nicht zu befriedigen. Im Projekt soll daher versucht werden, ein ESF zu entwickeln, das theoretisch besser begründet und methodisch überprüft ist, und das auch in späteren Untersuchungen eingesetzt werden kann (beispielsweise in Untersuchungen zur Lebensqualität in Arbeit und Freizeit, zu Effekten betrieblicher Innovationen oder anderen praxisbezogenen Fragen, in der Arbeitslosenforschung, als Sozialindikator etc.) .

Ein grober Überblick über die konkreten Fragestellungen (die zumeist direkt in präzise Hypothesen überführbar sind) findet sich in Abschnitt (b), 3. Phase.

#### (b) Untersuchungsschritte

Zur Erreichung dieser Ziele sind folgende Untersuchungsschritte geplant:

**1. Phase** (Vorbereitungsphase): In einem ersten Schritt sind die Auswertungen der in Pilotstudie II gesammelten Daten über 55 Personen (knapp 2000 Zeitpunkte) zu vervollständigen und abzurunden. Zusammen mit dem parallel durchgeführten Literaturstudium wird dies ermöglichen, die bestehende Experience-Sampling-Form (ESF) in theoretischer Hinsicht und unter Berücksichtigung methodischer Kriterien zu optimieren. Ferner ist die definitive Auswahl der zusätzlichen Instrumente für die Hauptuntersuchung zu treffen. Gedacht wird dabei an ein Instrument zur Ar-

beitsanalyse, ein Persönlichkeitsfragebogen (wieder auf der Basis des FFM), ein biographischer Fragebogen, Skalen zum Selbstkonzept, zu Motiven, Werten und Einstellungen sowie zur "mental health" in einem umfassenden Sinne. Für all diese Konzepte liegen mehr oder weniger standardisierte Instrumente vor. Und schliesslich ist der präzise Untersuchungsplan für die Hauptuntersuchung zu entwickeln, in Abstimmung auf die gleichzeitig zu entwickelnden inhaltlichen Hypothesen.

**2. Phase** (Datenerhebungsphase): Im Zentrum dieser Phase steht die Durchführung der empirischen Erhebungen. Aus heutiger Sicht sind drei Erhebungen vorgesehen:

**Erhebung A:** Untersuchung (ESM und traditionelle Instrumente) während einer "normalen" Arbeitswoche an ca. 120 Pbn aus einem relativ engen Altersbereich (ca. 25 - 35 Jahre), aber in wesentlich verschiedenen Lebens- und Arbeitssituationen. Der für eine ESM-Untersuchung relativ grosse Stichprobenumfang ergibt sich aus der Absicht, die ESM-Daten mit allgemeinen Merkmalen der Person und ihrer Arbeits- und Lebenssituation in Beziehung zu setzen, was Analysen auf der Personenebene verlangt. Um für die damit implizierten statistischen Methoden eine genügende Mächtigkeit (Cohen, 1988) zu erhalten, ist ein  $n$  der vorgeschlagenen Grössenordnung notwendig. Die Homogenisierung in bezug auf das Alter soll den für viele der in Frage stehenden traditionellen Instrumente (z.B. Persönlichkeit, Zufriedenheitsfragebogen) nachgewiesene Einfluss des Faktors Alters aus der Untersuchung eliminieren. Die Heterogenität der Lebens- und Arbeitssituationen andererseits soll eine Kontrastierung "objektiv" unterschiedlicher Situationskonstellationen ermöglichen (wobei die Möglichkeit der Konfundierung mit Persönlichkeitsunterschieden zu berücksichtigen ist).

Aus heutiger Perspektive wird an folgende Gruppen gedacht: Eine grössere Gruppe (ca. 80 Personen) von 100 % unselbständig berufstätigen Männern und Frauen aus verschiedenen anspruchsvollen Berufen (Hauptgruppe); eine Gruppe von Arbeitslosen (Kontrastgruppe I, ca. 20 Personen) und eine Gruppe von Personen mit nicht-traditioneller Lebensführung, im Sinne der in 2.2.2 erwähnten Untersuchung von Mom (1997) (Kontrastgruppe II, ca. 20 Personen).

**Erhebung B:** Bei einem Teil der Pbn der Erhebung A (ca. 10 bis 20 Personen) soll in ca. 1 Monat Abstand, aber unter analogen situativen Bedingungen (also ebenfalls in einer "normalen" Arbeitswoche) eine zweite ESM-Untersuchung mit denselben Instrumenten durchgeführt werden.

**Erhebung C:** Bei einem Teil der Pbn der Erhebung A (ca. 10 bis 20 Personen) soll eine zweite ESM-Erhebung mit denselben Instrumenten unter anderen situativen Bedingungen (Ferien bzw. Freitage) durchgeführt werden.

**3. Phase** (Auswertungsphase): Die konkreten Fragestellungen und damit die Auswertungen können auf drei Ebenen lokalisiert werden, die im folgenden beispielhaft beschrieben werden.

**Ebene I:** Methodenzentrierte Fragestellungen: Neben üblichen Skalenanalysen interessieren hier v.a. Fragen nach der Reliabilität und Validität von ESM-Daten als solchen. Ein besonderer Stellenwert kommt dabei dem Vergleich der Daten aus Erhebung A und Erhebung B (dieselbe Person; analoge Situationen) und dem Vergleich der Erhebung A und Erhebung C (dieselben Personen, verschiedene Situationen) zu. Die entsprechenden Befunden haben neben der methodischen auch eine inhaltliche Bedeutung. Ein ganz anders geartetes methodisches Problem (ebenfalls mit inhaltlichen Implikationen) betrifft das gegenseitig Verhältnis von (differenzierten) ESM-Daten über Arbeitssituationen und den (globalen) Angaben im Arbeitsanalyseinstrument.

**Ebene II:** Erlebensbezogene Fragestellungen: Im Zentrum stehen Fragestellungen, die die Qualität des Erlebens und seine Dynamik in der (den) Untersuchungswoche(n) betreffen. Im Unterschied zu anderen Befindlichkeitsstudien, die zentral auf diese Frage ausgerichtet sind (z.B. Pomini,



Lemay, Dauwalder & Bersier, 1996), geht es im vorliegenden Fall um sehr spezifische Rahmeninformationen für die Analysen auf der Ebene III, beispielsweise um Effekte der Tageszeit, Effekte des Wochentags (z.B. "blue monday-effect"), generelle Unterschiede zwischen Freizeit im Sinne frei verfügbarer Zeit, Obligationszeit und Arbeitszeit, Ausmass intra- und interindividueller Unterschiede etc. Weiter interessiert der Zusammenhang dieser Daten mit den mit traditionellen Instrumenten gesammelten Daten zum Wohlbefinden, Selbstwert, Persönlichkeit etc.

Ebene III: Bedingungsorientierte Fragestellungen: Im Rahmen dieser Auswertungen geht es um die Bedingungen unterschiedlicher Qualität des Erlebens in Arbeit und Freizeit. Aus der Orientierung an der Flow-Forschung ergibt sich ein primäres Interesse an "optimalen Erlebniszuständen" (Csikszentmihalyi & Csikszentmihalyi, 1991). Die Analyse wird dabei zunächst an den von den Pbn selber charakterisierten Situations- und Tätigkeitscharakteristika ansetzen. In einem zweiten Schritt interessieren auch die objektiven Tätigkeiten; sie werden, wie erinnerlich, im ESF erfragt (ein Codeschema wird gegenwärtig anhand der Daten der Pilotstudie II erarbeitet). Eine weitere Informationsquelle über die objektiven Tätigkeiten liegt in den verschiedenen Berufen und beruflichen Stellungen. Bei all diesen Analysen ist auch der Rolle der Persönlichkeit (im engeren Sinne und – z.B. – auf der Ebene von Wertvorstellungen) Rechnung zu tragen, die in zweifacher Weise das Erleben beeinflusst, nämlich einerseits durch eine ev. persönlichkeitsabhängige Auswahl der Situationen und Tätigkeiten, andererseits durch einen direkten Effekt auf das Erleben in diesen Situationen bzw. bei diesen Tätigkeiten. Und schliesslich soll auch der Gedanke der Persönlichkeits-Umwelt-Passung als Determinante des Wohlbefindens mitberücksichtigt werden. Eine entsprechende Methodik für ESM-Daten hat Brandstätter (1994b) entwickelt. Ziel all dieser Bemühungen ist es, jene Bedingungen zu identifizieren, die zu optimalem Erleben führen.



## Zitierte Literatur:

- Abele-Brehm, A. & Brehm, W. (1986). Zur Konzeptualisierung und Messung von Befindlichkeit. *Diagnostica*, 32, 209-228.
- Alliger, G. M. & Williams, K. J. (1993). Using signal-contingent experience sampling methodology to study work in the field. A discussion and illustration examining task perception and mood. *Personnel Psychology*, 46, 525-549.
- Baltes, P. B. (1990). Entwicklungspsychologie der Lebensspanne: Theoretische Leitsätze. *Psychologische Rundschau*, 41, 1-24.
- Becker, P. (1988). Skalen für Verlaufsstudien der emotionalen Befindlichkeit. *Zeitschrift für experimentelle und angewandte Psychologie*, 35, 345-369.
- Brandstätter, H. (1977). Wohlbefinden und Unbehagen. Entwurf eines Verfahrens zur Erfassung situationsabhängiger Stimmungen. In W. H. Tack (Hrsg.), *Bericht über den 30. Kongress der DGPs in Regensburg 1976*. Göttingen: Hogrefe.
- Brandstätter, H. (1994a). Pleasure of leisure - pleasure of work: Personality makes the difference. *Journal of Personality and Individual Differences*, 16, 931-946.
- Brandstätter, H. (1994b). Well-being and motivational person-environment fit: A time-sampling study of emotions. *European Journal of Personality*, 8, 75-93.
- Brandstätter, H. & Gaubatz, S. (1997). Befindenstagebuch am neuen Arbeitsplatz in differentialpsychologischer Sicht. *Zeitschrift für Arbeits- und Organisationspsychologie*, 41, 18-29.
- Brief, A.P., Butcher, A. H., George, J. M. & Link, K. E. (1993). Integrating bottom-up and top-down theories of subjective well-being: the case of health. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64, 646-653.
- Bryk, A. S. & Raudenbush, S. W. (1992). *Hierarchical linear models: Applications and data analysis methods*. Newbury Park: Sage.
- Cohen, J. (1988). *Statistical power analysis*. Second edition. Hove: Erlbaum.
- Csikszentmihalyi, M. (1975). *Beyond boredom and anxiety*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Csikszentmihalyi, M. (1992). *Flow. Das Geheimnis des Glücks*. Stuttgart: Klett-Cotta.
- Csikszentmihalyi, M. (1993). *The evolving self: A psychology for the third millenium*. New York: HarperCollins.
- Csikszentmihalyi, M. & Csikszentmihalyi, I. (Hrsg.). (1991). *Die aussergewöhnliche Erfahrung im Alltag. Die Psychologie des Flow-Erlebnisses* (Original erschienen 1988: Optimal experience: Psychological studies of flow in consciousness). Stuttgart: Klett-Cotta.
- Csikszentmihalyi, M., Larson, R. & Prescott, S. (1977). The ecology of adolescence activity and experience. *Journal of Youth and Adolescence*, 6, 281-294.
- 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 veryday life: 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.
- Csikszentmihalyi, M., Rathunde, K., Whalen, S. (1993). *Talented teenagers: A longitudinal study of their development*. New York: Cambridge University Press.
- Cube von, A. (1990). *Gefährliche Sicherheit: Die Verhaltensbiologie des Risikos*. München: Piper.
- Diener, E. & Emmons, R. A. (1985). The independence of positive and negative affect. *Journal of Personality and Social Psychology*, 47, 1105-1117.
- Eid, M., Notz, P., Steyer, R. & Schwenkmezger, P. (1994). Validating scales for the assessment of mood level and variability by latent state-trait analysis. *Personality and Individual Differences*, 16, 63-76.
- Ellis, G. D., Voelkl, J. E. & Morris, C. (1994). Measurement and analysis issues with explanation of variance in daily experience using the flow model. *Journal of Leisure Research*, 26, 337-356.

- Evans, S. T. & Haworth, J. T. (1991). Variations in personal activity, access to categories of experience and psychological well-being in unemployed young adults. *Leisure Studies*, 10, 249-264.
- Fahrenberg, J. & Myrtek, M. (1996). *Ambulatory assessment. Computer-assisted psychological and psychophysiological methods in monitoring and field studies*. Seattle: Hogrefe.
- Feather, N. T. (1990). *The psychological impact of unemployment*. Berlin: Springer.
- Fryer, D. & Payne, R. (1984). Proactive behavior in unemployment: findings and implications. *Leisure Studies*, 3, 273-95.
- Furnham, A. (1992). *Personality at work*. London: Routledge.
- Gass, R. (1993). Gesundheit bei Arbeitslosen. *Soziale Medizin*, 3 (3), 30-34.
- George, J. M. (1991). Time structure and purpose as a mediator of work-life linkages. *Journal of Applied Social Psychology*, 21, 296-314.
- Häfeli, K., Kraft, U. & Schallberger, U. (1988). *Berufsausbildung und Persönlichkeitsentwicklung. Eine Längsschnittstudie*. Bern: Huber.
- Hart, M., Wearing, A. J. & Headey, B. (1995). Police stress and well-being: Integrating personality, coping and daily work experiences. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, 68, 133-156.
- Hart, P. M. (1994). Teacher quality of work life: Integrating work experiences, psychological distress and morale. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, 67, 109-132.
- Haworth, J. (1997). *Work, Leisure and Well Being*. London: Routledge.
- Haworth, J. T. & Hill, S. (1992). Work, leisure, and psychological well-being in a sample of young adults. *Journal of Community and Applied Social Psychology*, 2, 147-160.
- Haworth, J. T. & Paterson, F. (1995). Access to categories of experience and mental health in a sample of managers. *Journal of Applied Social Psychology*, 25, 712-724.
- Hnatiuk, S. H. (1991). Experience sampling with elderly persons: An exploration of the method. *International Journal of Aging and Human Development*, 33, 45-64.
- Hormuth, S. E. (1986). The sampling of experiences in situ. *Journal of Personality*, 54, 262-293.
- Jahoda, M. (1982). *Employment and unemployment: A social-psychological analysis*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Jahoda, M. (1984). Social institutions and human needs: A comment on Fryer and Payne. *Leisure studies*, 3, 297-299.
- Jahoda, M. (1986). In defence of a non-reductionist social psychology. *Social behaviour*, 1, 25-29.
- Kirchler, E. (1993). *Arbeitslosigkeit. Psychologische Skizzen über ein anhaltendes Problem*. Göttingen: Hogrefe.
- Krahé, B. (1992). *Personality and social psychology: towards a synthesis*. London: Sage.
- Larsen, R. J. & Diener, E. (1992). Promises and problems with the circumplex model of emotion. In M. S. Clark (Ed.), *Review of Personality and Social Psychology*, vol. 13 (pp. 25-59). Newbury Park, CA: Sage.
- Larsen, R. J. & Ketelaar, T. (1991). Personality and susceptibility to positive and negative emotional states. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61, 132-140.
- Larson, R. (1989). Beeping children and adolescents: A method for studying time use and daily experiences. *Journal of Youth and Adolescence*, 18, 511-530.
- 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.
- Lefevre, J. (1991). Flow und die Erlebensqualität im Kontext von Arbeit und Freizeit. In M. Csikszentmihalyi & I. Csikszentmihalyi (Hrsg.), *Die aussergewöhnliche Erfahrung im Alltag. Die Psychologie des Flow-Erlebnisses* (S. 313-325). (Original erschienen 1988: Optimal experience: Psychological studies of flow in consciousness). Stuttgart: Klett-Cotta.
- Lennings, C. J. (1993). The role of activity in adolescent development: A study of employment. *Adolescence*, 28, 701-710.
- Lewin, K. (1920). Die Sozialisierung des Taylorsystems. *Eine grundsätzliche Untersuchung zur Arbeits- und Berufspsychologie*. Berlin-Fichtenau: Verlag Gesellschaft & Erziehung.

- Mannell, R. C., Zuzanek, J. & Larson, R. (1988). Leisure states and "flow" experiences: Testing perceived freedom and intrinsic motivation hypotheses. *Journal of Leisure Research*, 20, 289-304.
- McCrae, R. R. & Costa, P. T. (1991). Adding Liebe und Arbeit: The Full Five-factor Model and Well-Being. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 17, 227-232.
- McCrae, R. R. & John, O. P. (1992). An introduction to the five-factor model and its application. *Journal of Personality*, 60, 175-215.
- Mohr, G. (1995). *Erwerbslosigkeit*. Gesamthochschule Hagen: Fachbereich Erziehungs-, Sozial- und Geisteswissenschaften.
- Mom, C. (1997). *Das Befinden von Paaren mit egalitärer Rollenteilung in Familie und Beruf*. Unveröffentlichte Lizentiatsarbeit am Psychologischen Institut der Universität Zürich, Abteilung Angewandte Psychologie.
- Moneta, G. B. & Csikszentmihalyi, M. (1996). The effect of perceived challenges and skills on the quality of subjective experience. *Journal of Personality*, 64, 275-310.
- Münsterberg, H. (1912). *Psychologie und Wirtschaftsleben*. Leipzig: Barth.
- Perrez, M. & Reicherts, M. (1992). *Stress, coping, and health. A situation-behavior approach. Theory, methods, applications*. Seattle: Hogrefe & Huber.
- Pomini, V., Lemay, Ph., Dauwalder, J.-P. & Bersier, M. (1996). Dynamics of daily life: Interactions between individuals and their environment. *Swiss Journal of Psychology*, 55, 49-60.
- Rheinberg, F. (1996). Flow-Erleben, Freude an riskantem Sport und andere "unvernünftige" Motivationen. In J. Kuhl & H. Heckhausen (Hrsg.), *Motivation, Volition und Handlung* (S. 101-118). Göttingen: Hogrefe.
- Schallberger, U. (1979). Die Intelligenzentwicklung Jugendlicher in Abhängigkeit vom intellektuellen Anforderungsniveau der beruflichen Ausbildung. *Schweizerische Zeitschrift für Psychologie*, 38, 200-208.
- Schallberger, U. (1987a). Berufsarbeit und Persönlichkeit. Aspekte einer komplexen ökopyschologischen Problemstellung. *Schweizerische Zeitschrift für Psychologie*, 46, 91-104.
- Schallberger, U. (1988a). Berufsausbildung und Intelligenzentwicklung. In K. Häfeli, U. Kraft & U. Schallberger (Hrsg.), *Berufsausbildung und Persönlichkeitsentwicklung. Eine Längsschnittuntersuchung* (S. 148-167). Bern: Huber.
- Schallberger, U. (1988b). Identitäts- und Persönlichkeitsentwicklung. In S. Greif, H. Holling & N. Nicholson (Hrsg.): *Europäisches Handbuch der Arbeits- und Organisationspsychologie*. München: Urban & Schwarzenberg.
- Schallberger, U. (1995a). 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. (1995b). *Psychologische Funktionen der Berufsarbeit*. Vortrag gehalten an der Jahresversammlung Schweizerischer Arbeitsämter in Engelberg.
- Schallberger, U. (1995c). Die Persönlichkeitsabhängigkeit der Beschreibung der eigenen Arbeitssituation. *Zeitschrift für experimentelle Psychologie*, 42, 111-131.
- Schallberger, U. (1996). *Zu einer emotionsbasierten Operationalisierung von Flow*. Unveröffentlichtes Arbeitspapier. Zürich: Psychologisches Institut der Universität, Abteilung Angewandte Psychologie.
- Schallberger, U., Häfeli, K. & Kraft, U. (1984). Zur reziproken Beziehung zwischen Berufsausbildung und Persönlichkeitsentwicklung. *Zeitschrift für Sozialisationsforschung und Erziehungssoziologie*, 4, 197-210.
- Schallberger, U., Langemann, Sperisen, S. & Spruit, R. (1995). *Flow in Arbeit und Freizeit. Eine Pilotstudie*. 9. Symposium Arbeitspsychologie, Zürich, 28. - 30. August.
- Schallberger, U. & Pfister, R. (1996). *Determinanten der Qualität des Erlebens in Arbeit und Freizeit*. 40. Kongress der Deutschen Gesellschaft für Psychologie, München, 22.-26.9.
- Schallberger, U. & Schmid, J. (1993). Persönlichkeit, Arbeit und Motivation zum Triathlon. In J. R. Nitsch & R. Seiler (Hrsg.), *Bewegung und Sport. Psychologische Grundlagen und Wirkungen*. Sankt Augustin: Academia.

- Schiefele, U. (1992). Interesse und Qualität des Erlebens im Unterricht. In A. Krapp & M. Prenzel (Hrsg.), *Interesse, Lernen, Leistung. Neuere Ansätze der pädagogisch-psychologischen Lernforschung* (S. 85-121). Münster: Aschendorff.
- Schiefele, U. & Csikszentmihalyi, M. (1995). Motivation and ability as factors in mathematics experience and achievement. *Journal for Research in Mathematics Education*, 26, 163-181.
- Schmid, J. (1993). *Arbeit, Persönlichkeit, Motivation und Engagement für Ausdauersport*. Zürich: Gesellschaft zur Förderung der Sportwissenschaften an der ETH Zürich.
- Schmid, J. (1995). Die Bedeutung des Freizeitsports für die individuelle Identität. *Sportmedizin und Sporttraumatologie*, 2, 15-20.
- Semmer, N. & Schallberger, U. (1996). Selection, socialization, and mutual adaption: Resolving discrepancies between people and work. *Applied Psychology: An International Review*, 45, 263-288.
- Städeli, Ch. (1992). *Berufsausbildung, Persönlichkeitsentwicklung und berufliche Integration bei Anlehrlingen. Eine Längsschnittstudie*. Münster: Waxmann.
- Strack, F., Argyle, M. & Schwarz, N. (eds.) (1991). *Subjective well-being. An interdisciplinary approach*. Oxford: Pergamon.
- Ulich, E. (1994). *Arbeitspsychologie* (3., überarbeitete und erweiterte Auflage). Unterägeri: Verlag der Fachvereine.
- Venez, M. (1995). *Persönlichkeit und Motivation von Sportkletterern und Sportkletterinnen*. Unveröffentlichte Lizentiatsarbeit an der Philosophischen Fakultät der Universität Zürich.
- Vries, M. de (Ed.) (1992). *The experience of psychopathology: Investigating mental disorders in their natural setting*. Cambridge: University press.
- Warr, P. (1987). *Work, unemployment, and mental health*. Oxford: Clarendon.
- Warr, P. (1990). The measurement of well-being and other aspects of mental health. *Journal of Occupational Psychology*, 63, 193-210.
- Watson, D., Clark, L. A. & Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS Scale. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54, 1063-1070.
- Watson, D. & Tellegen, A. (1985). Toward a consensual structure of mood. *Psychological Bulletin*, 98, 219-235.
- Wells, A. J. (1991). Selbstbewertung und optimales Erleben. In M. Csikszentmihalyi & I. S. Csikszentmihalyi (Hrsg.), *Die aussergewöhnliche Erfahrung im Alltag. Die Psychologie des Flow-Erlebnisses* (S. 335-350). Stuttgart: Klett-Cotta (Original erschienen 1991: Self-esteem and optimal experience).
- Wheeler, L. & Reis, H. T. (1991). Self-recording of everyday life events: Origins, types, and uses. *Journal of Personality*, 59, 339-354.
- Winefield, A. H. (1995). Unemployment: Its psychological costs. In C. L. Cooper & I. T. Robertson (Eds.), *International Review of Industrial and Organizational Psychology*, Vol. 10 (pp. 169-212). Chichester: Wiley.
- Winefield, A. H., Tiggemann, M. & Winefield, H. R. (1992). Unemployment distress, reasons for job loss and causal attributions for unemployment in young people. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, 65, 213-218.