

METHODEN UND BEREICHE DER ANGEWANDTEN PSYCHOLOGIE

1. GRUNDLAGENDISZIPLINEN, ANGEWANDTE PSYCHOLOGIE, PRAKTISCHE PSYCHOLOGIE:

- **Definition von Psychologie:**
= Wissenschaft vom menschlichen Erleben (Innenaspekt und Verhalten (Außenaspekt) [Rohracher]
- **Begründung** der wissenschaftlichen Psychologie um die **Jahrhundertwende** (Fechner / Wundt)
- **Entwicklung von Teildisziplinen:**
 - ➔ Grundlagenforschung (Entwicklung theoretischer Fragen)
 - ➔ Angewandte Forschung (Anwendung psychologischer Erkenntnisse wird untersucht)
- **Aspekte der Forschung:**
 - ➔ **Forschungsfragen** können sich beziehen auf:
 - allgemeine und differentielle Aspekte
 - Bestandaufnahme und Veränderung
 - ➔ **Analyseeinheiten:**
 - Individuum
 - Dyade
 - Gruppe
 - Organisation
 - Gesellschaft

a) **GRUNDLAGENDISZIPLINEN (THEORIE)**

- **Dazu gehören:**
 - Allgemeine Psychologie
 - Differentielle Psychologie
 - Entwicklungspsychologie
 - Sozialpsychologie
- **Wissenschaftlicher Erkenntniskreis:**
 - ➔ Beobachtungen (experimentell vs. nicht-experimentell)
 - ➔ Induktionsprozess
 - ➔ Hypothese
 - ➔ Deduktionsprozess
 - ➔ testbare Vorhersage
 - ➔ Verifikationsprozess

- **Erkenntnisgewinnung:**

induktiv oder deduktiv; aus Theorie -> abgeleitete Hypothese / Fragestellung -> Überprüfung unter möglichst kontrollierten Bedingungen im Labor / Feld (empirische Befunde); systematische Überprüfung -> Falsifikation oder nicht; keine Falsifikation der Hypothese -> Erhöhung der Vorhersagekraft der Theorie (höherer Informationsgehalt)

- **Ziel der Grundlagendisziplinen:**

- Entwicklung von Theorien
- Erarbeitung von Lösungsvorschlägen für konkrete Problemstellungen

- **BEISPIELE:**

- ***Genesung nach schweren Unfällen:***

Schwerer Unfall = extrem aversives Ereignis, Erlebnis mit Kontrollverlust. Je vermeidbarer Person den Unfall retrospektiv einschätzt, je mehr sie sich selbst Schuld daran gibt und je weniger sie glaubt, ihre Genesung selbst in der Hand zu haben, desto schlechterer Genesungsverlauf [Theorie der kognitiven Kontrolle] -> Auf dieser Basis Erarbeitung einer Intervention, die auf kognitive Kontrolle abzielt und somit Genesungsprozess beschleunigt)

- Mensch-Computer-Interaktion
- Wahrnehmung von Gefahren

b) **ANGEWANDTE DISZIPLINEN (THEORIE + TECHNOLOGIE):**

- **Dazu gehören:**

- Klinische Psychologie
- Gesundheitspsychologie
- Gemeindepsychologie
- Forensische Psychologie
- Umweltpsychologie, usw.

- **Ziel:**

Probleme, die **von außen an die Psychologie herangetragen** werden, zu **analysieren und Lösungsvorschläge** zu erarbeiten

➔ Theorie aus Grundlagenforschung wird in spezifischen Kontext übertragen, weiterentwickelt und empirisch überprüft

➔ interdisziplinäre Ausrichtung

- **Probleme der angewandten Psychologie:**

- 1) ***unangebrachte Skepsis***, dass psychologische Theorien zur Lösung praktischer Probleme herangezogen werden (z.B. Marktpsychologie -> Werbung zur Manipulation der Konsumenten)
- 2) ***Vorurteile*** der potentiellen Auftraggeber, dass psychologische Erkenntnisse nicht anwendbar sind (z.B. Betriebspsychologie wird als Therapeut betrachtet)

- 3) **Ethische und rechtliche Bedenken** gegenüber der Anwendbarkeit psychologischer Erkenntnisse (z.B. Lügendetektor, subliminale Werbung)
- 4) **verzerrtes und verkürztes Bild des Öffentlichkeit** über Psychologie (z.B. Psychologie beschäftigt sich mit abnormen Verhalten)

c) **PRAKTISCHE PSYCHOLOGIE (ANWENDUNG IM FELD):**

- **Anwendung von psychologischen Techniken auf die Lösung spezifischer Aufgaben** (z.B. Arbeitszufriedenheit in Betrieb als Basis zur Veränderung betrieblicher Gegebenheiten)

Idealtypische Merkmale:

a) **Grundlagenforschung:**

- * **Primärziel:** Formulierung von Theorien (möglichst allgemeingültige, von räumlichen und zeitlichen Bedingungen unabhängige Aussagen über Gesetzmäßigkeiten)
- * **Vorgangsweise:** systematische Überprüfung von Theorien und Hypothesen im Labor- oder Feldexperiment
- * **Besonderheiten:**
 - psychologie-interne Problemvorgabe (Erklärung von Erleben und Verhalten durch Entwicklung von Theorien)
 - Erklärung und Beobachtung eines Ausschnitts der Wirklichkeit
 - Analyse von Ursache – Wirkungs – Zusammenhängen von theoriespezifischen Variablen

b) **Angewandte Forschung:**

- * **Primärziel:** Erarbeitung von wissenschaftlichen Strategien und Modellen zur Problemlösung, Zuhilfenahme von Theorien aus Grundlagenforschung
- * **Vorgangsweise:**
 - Problemanalyse, Hintergrundwissen, Erklärungssuche
 - Aufstellen von Handlungsregeln und Überprüfung ihrer Effektivität
 - Berücksichtigung von relevanten, situatativen Bedingungen (Feldexperiment)
 - Beschreibung von Forschungsergebnissen zur Optimierung technisch-praktischen Handelns
- * **Besonderheiten:**
 - psychologie-externe Problemvorgabe
 - höhere Komplexität der Problemstellung, andere Theorien und Vorgangsweisen als in Grundlagenforschung
 - Analyse von Ursache – Wirkungs – Zusammenhängen zwischen Handlungsstrategien und Problemlösung

c) **Praktische Psychologie (Psychotechnik):**

- * **Primärziel:** psychologische Intervention im Einzelfall, Hilfe und Beratung zu Vorgangsweise
- * **Vorgangsweise:**
 - Problemanalyse (Diagnostik)
 - Entscheidungsfindung zur Erreichung eines praktischen Ziels; Anwendung von psychologischen Methoden (Tests, Verfahren)
- * **Besonderheiten:**
 - psychologie-externe Problemvorgabe
 - optimale Anwendung von Wissen und Fähigkeiten auf praktisches Problem
 - Überprüfung, ob Intervention erfolgreich war

2. METHODEN DER ANGEWANDTEN PSYCHOLOGIE:

Angewandte Psychologie = empirische Wissenschaft -> Vorgangsweise des Forschers
3 Aspekte:

a) Aktivität des Forschers:

- * **Introspektion:** Person registriert eigenes Erleben; Informationen nur dem Forscher zugänglich
- * **Befragung:** Person antwortet auf schriftliche oder mündliche Fragen nach eigenem Erleben; Antwort introspektiv gewonnen
- * **Beobachtung:** Verhalten von 1 oder mehreren Personen wird von 1 oder mehreren Beobachtern registriert

b) Strategie des Forschers:

- * **unsystematische Informationsgewinnung:**
 - kein Konzept der Informationsgewinnung
 - eigene Erlebnisse oder Reaktionen der anderen in auffallenden oder subjektiv interessanten Situationen werden impulsiv registriert
- * **systematische Informationsgewinnung:**
 - Konzept der Informationsgewinnung liegt vor
 - danach Registrierung der Erlebnisse oder der Reaktionen introspektiv, durch Befragung oder durch Beobachtung
- * **quasi – experimentelle Vorgangsweise:**

= Vorgehen, bei dem UV nicht vom Forscher willkürlich manipuliert werden kann (variiert aufgrund anderer Einflüsse)

* **experimentelle Vorgangsweise:**

= Untersuchung, in der 1 oder mehrere UV vom Forscher willkürlich manipuliert werden können, um Auswirkungen dieser Manipulationen auf 1 oder mehrere AV zu beobachten und zu registrieren (in Form von statistisch bearbeitbaren Zahlen auf Nominal-, Ordinal-, Intervall- oder Rationalskalenniveau)

Kriterien:

- Willkür der Herstellung der Untersuchungsbedingungen
- systematische Bedingungsmanipulation
- Wiederholbarkeit
- Beschreibbarkeit der Versuchsbedingungen

Kontrolle:

- Ursache A zeitlich vor Wirkung B
- Veränderung von A bewirkt Veränderung von B
- Veränderung von B ist nur zurückzuführen auf Veränderung von A und nicht auf Variable C, D, E, usw.

c) **Ort der Forschung:**

- * **Labor:** künstlich hergestellte Situation, in der die interessierenden Bedingungen willkürlich konstruiert wurden
- * **Feld:** real vorgefundene Situation, in der die interessierenden Bedingungen variieren oder variiert werden können (aber nicht vom Forscher!)

BEISPIELE:	Experiment:	Fingergeschicklichkeit und Training (s.u.) UV = Training (kein / mental / tatsächliches) AV = Zunahme der Geschicklichkeit
	Quasi-Experiment:	Genesung nach schweren Unfällen (s.o.)

A) **AKTIONSFORSCHUNG:**

- ➔ aktive Teilnahme am zu erforschenden Geschehen
- ➔ d.h. Einwirken und Veränderung UND gleichzeitig Datenerhebung zur Änderung
- ➔ sehr relevant in angewandter Psychologie, weil es ja auch um Nützlichkeit von Ergebnissen geht

Kennzeichen:

- Forscher nimmt längere Zeit an sozialem Prozess teil
- untersucht natürliche Gruppen in ihrem gesellschaftlichen Umfeld
- Untersuchte kennen Ziele des Forschers, können diese und auch die Auswertung mitbestimmen
- Theorie – Praxis – Integration
- interaktive Erkenntnisrelation

BEISPIEL:

Marienthal – Studie von M. Jahoda et al. (1931/32) über Arbeitslosigkeit

Beginn **30er Jahre** in Dorf **Marienthal** -> einziger Betrieb (Flachsspinnerei) geschlossen, **Dorfbewohner arbeitslos** (ca. 500 Haushalte mit ca. 1500 Menschen); **120 Tage lang Leben im Dorf beobachtet und registriert**

Datenquellen: Einwohnerkartei
Kriminalstatistik
Bibliotheksstatistik
Buchhaltung des Konsumvereins
Gespräche mit Lehrer, Pfarrer, usw.
Zeitverwendungsbögen
Zeitmessungen (z.B. Gehgeschwindigkeiten)
diverse Aktivitäten (Preisausschreiben / Aufsätze,
Weihnachtsaktion, Schnittkurse,...) usw.

Ergebnis:

In Abhängigkeit von finanzieller Situation -> **4 Typen von Arbeitslosen:**

- 1) ***Ungebrochene***: finanziell am besten dran; Haushalt und Kinderpflege OK, Hoffnung auf bessere Zeiten -> Versuche, Arbeit zu finden, gutes Befinden
- 2) ***Resignierte***: Haushalt und Kinderpflege OK; scheinen Hoffnung aufgegeben zu haben; minimale Bedürfnisse; keine Zukunftspläne; keine Versuche, Arbeit zu finden; gutes Befinden
- 3) ***Verzweifelte***: wie bei 2), ABER: deutlich negative affektive Befindlichkeit (Trauer, Verzweiflung, Gefühl der Vergeblichkeit, negative Zukunftssicht)
- 4) ***Apathische***: energielos; gleichgültig; tatenloses Zusehen; Haushalt und Kinder verwahrlost; hoher Alkoholkonsum

Geschlechtsspezifische Unterschiede:

Männer stärker betroffen vom Zerfall der Zeitstruktur als Frauen; stärkeres Gefühl des Nicht-gebraucht-werdens bei Männern

@ Familienharmonie:

uneinheitliches Bild in Abhängigkeit vom Zustand VOR der Arbeitslosigkeit:

- harmonische Familie -> Harmonie erhalten oder noch höher
- unharmonische Familie -> Streit, Trennung

B) TAGEBÜCHER:

- dienen der **Erfassung von Erleben und Verhalten** der Untersuchten
- **2 Arten:**
 - 1) **Zeitstichproben – Tagebuch** (time sampling diary)
 - > Erfassung von Erleben und Verhalten in bestimmtem Zeitabschnitt;
Aufzeichnungen zu bestimmten Zufallszeiten; TN protokolliert fortlaufend:
 - augenblickliche Stimmung
 - Ursache des Befindens
 - objektive Situationsmerkmale (Ort / Tätigkeit / anwesende Personen)
 - 2) **Ereignis – Tagbuch** (event sampling diary)
 - > Erfassung von bestimmten Erlebnissen;
Aufzeichnung immer beim Auftreten eines bestimmten Ereignisses
- **Anwendung:** zur Erfassung von Alltagsgeschehen
 - private Haushalte (z.B. Haushaltsuntersuchung über Zeitverwendung der Partner)
 - Beginn des Studiums
 - Berufseinstieg
 - Erfahrungen während des Wehrdienstes
 - Erfahrungen während der Arbeitslosigkeit
 - Erfahrungen im Betrieb
 - Befinden bei Anwesenheit von bestimmten Familienmitgliedern oder anderen Personen
 - Interaktionsprozesse von Paaren
- **Vorteile gegenüber Fragebogen:**
 - a. Erfassung der **Erfahrung in ihrem natürlichen Umfeld** -> ökonomische Validität
 - b. Erfassung von **Veränderungen und Wirkungen** (z.B. der Arbeitslosigkeit)
 - c. Erfassung **banaler, alltäglicher Ereignisse**; valide Durchführung von Zeitstudien
 - d. Daten über längeren Zeitraum -> aggregiert -> so entstehen stabile, valide und reliable Indizes mit **höherem Prognosewert als bei einmalig gemessenen Variablen**
 - e. Untersuchungsteilnehmer **müssen sich nicht erinnern** (Verzerrung!); aktuelle Befindenslage dominiert noch
 - f. TN kann Erfahrungen **selbst strukturieren und klassifizieren**; ist nicht gebunden an vorgegebene Kategorien eines Fragebogens
 - g. TN führt Tagebuch, überträgt Daten in Datenblatt; **wird selbst zum VL**, der Introspektion betreibt
 - h. Wiederholte Eintragungen -> **erhöhte Sensibilität für das Ereignis**
- **Nachteile:**
 - a. hoher **zeitlicher Aufwand**
 - b. schwierige statistische **Auswertung**

BEISPIEL: **Zeitstichprobenbuch von Brandstätter**

- 1) ***Datum und Uhrzeit der Aufzeichnung***
außerdem Art der Aufzeichnung (pünktlich / verspätet / vergessen bzw. aus der Erinnerung)
- 2) ***Aktuelle Befindlichkeit:***
Frage „Wie fühle ich mich gerade?“ -> Angabe auf 5-stufiger Skala (negativ – indifferent – positiv)
- 3) ***Ursachen und Motive:***
Frage „Warum fühle ich mich so, wie gerade angeführt?“
Grund angeben und nach Motivliste von Murray angeben, welches von 20 Bedürfnissen (z.B. nach Leistung, Anerkennung, Zuwendung, Macht, Autonomie, usw.) wird gerade befriedigt oder frustriert.
- 4) ***objektive Situationsvariablen:***
Frage: „Wo bin ich gerade?“ -> Ort
Frage: „Was tue ich gerade?“ -> Tätigkeit
Frage: „Wer ist noch anwesend?“ -> Anwesende / Sozialkontakte
Frage: „Worüber sprechen wir gerade?“ -> Gesprächsinhalte
- 5) ***subjektiv erlebte Freiheit bei der Wahl der aktuellen Tätigkeit:***
Frage: „Wie frei fühle ich mich in der Wahl meiner Tätigkeit?“
(7-kategoriell von unfrei bis frei)

Studie über Berufs- und Hausarbeit

⇒ **Arbeitserfahrungen beeinflussen Erfahrungen in der Freizeit und zu Hause** (und umgekehrt!)

Ergebnisse:

1) Hoher Grad von Selbststeuerung am Arbeitsplatz:

- ➔ Verbesserung der kognitiven Fähigkeiten
- ➔ sozial progressivere Orientierung

Einstellungen am Arbeitsplatz generalisieren auf Familie

BEISPIEL: Eltern mit komplexen Tätigkeiten und hohem Grad an Selbststeuerung erziehen Kinder zu autonomerem und flexiblerem Verhalten

Hohe Selbstbestimmung am Arbeitsplatz korreliert mit:

- hoher Problemlösekompetenz zu Hause
- Autonomie in Interaktion mit Partner
- Gefühl der Kontrollierbarkeit von Konfliktsituationen

2) **Belastungsfaktoren** wie Arbeitsüberlastung und Monotonie werden **von Arbeit nach Hause getragen**:

BEISPIEL: **Stress am Arbeitsplatz bewirkt Reduktion von**

- Teilnahme am Familienleben
- Mitarbeit im Haushalt
- Gesprächshäufigkeit

(alles aber **abgeschwächt durch sozial-emotionale Unterstützung durch Partner**)

3) **Qualität der Beziehung zu anderen Personen am Arbeitsplatz**
-> Auswirkungen auf das Familienleben

BEISPIEL: Streit mit Kollegen -> negatives Befinden -> Streit zu Hause

4) **Unsicherheit am Arbeitsplatz -> Zweifel am Selbstwert**

Unsicherheit z.B. durch

- überhöhte Anforderungen
- Kritik
- Gefährdung des Arbeitsplatzes

5) **Arbeitslosigkeit hat besonders negative Folgen:**

- **für Mann:**
 - Stellung in Familie = gefährdet
 - Autoritätsverlust
- } vor allem in konservativer Familien

Je länger Mann ohne Job, umso geringer werden Ressourcen (z.B. Geld, gesellschaftliche Anerkennung), dadurch Verunsicherung, Konflikte nehmen zu, Verschlechterung der Beziehung

- **Frau:**
 Spannungen -> Distanzierungsprozess. Ständige Anwesenheit von Mann zu Hause, Monotonie, Enttäuschung -> oft Verlust einer gemeinsamen Perspektive. Verschiebung der elterlichen Autorität auf die mütterliche Seite
- **Kind:**
 - Symptome von Entmutigung,
 - Resignation,
 - Angst vor sozialer Stigmatisierung
 - Schlafstörungen, ev. autoaggressive Reaktionen, deviantes Verhalten
 - Leistungsabfall in der Schule
 - Beziehung zu Vater verschlechtert sich

6) **Berufstätigkeit beider Partner -> Veränderungen im Familienleben,**
ABER: Frauen machen meist weiter Hausarbeit und Kinderpflege! (z.B. Kind ist krank -> Frau nimmt Pflegeurlaub)

- ⇒ **Mann hilft im Haushalt mehr mit, wenn:**
 - Bildungsstand höher
 - berufliches Ansehen der Frau höher
 - Ehe kürzer
 - Kinder kleiner
 - traditionelles Rollenbild weniger ausgeprägt
- ⇒ **Arbeitsverteilung:**
 - ***Frau macht Routineaufgaben*** (z.B. bügeln, putzen, waschen)
 - ***Mann macht Reparaturarbeiten***, kontrolliert Rechnungen, entscheidet teure und wichtige Einkäufe
- ⇒ Wenn **Mann im Haushalt mithilft**, ist **Frau lieber und schneller bereit, arbeiten zu gehen** bzw. strebt das auch an
- ⇒ **Je länger Frau im Job arbeitet, umso kürzer arbeitet sie im Haushalt** (normalerweise...); ABER: sie arbeitet **dennoch länger als Mann**.
- ⇒ **Je konservativer Rollenverständnis der Frau, umso länger Arbeit im Haushalt**; ABER: Kinderpflege ist immer nur abhängig von Zahl und Alter der Kinder.

Studie über Schichtarbeit (Kirchler)

- ⇒ **Unterschiede in Befindlichkeit und Aufmerksamkeit zwischen 8-Stunden-Schichtlern und 12-Stunden-Schichtlern**
- Schichtarbeit:** = Arbeit zu konstant ungewöhnlicher oder wechselnder Tageszeit
- ➔ längerfristig wechselnde Verteilung von Arbeit und Freizeit
 - ➔ wesentlicher Risikofaktor für den Betroffenen

Folgen und Probleme der Schichtarbeit:

1) physiologische Folgen:

meist negative Auswirkungen auf Gesundheit, ABER: Unterschiede zwischen einzelnen Branchen (auch abhängig von organisatorischen Rahmenbedingungen)

- > Programmierer: Magen / Darm; Schlafprobleme
- > Industriearbeiter: Probleme mit Stütz- und Halteapparat; Herz / Kreislauf

2) psychophysiologische Probleme:

psychosomatische Beschwerden, die zurückgeführt werden auf:

- psychische Ursachen (z.B. Unruhe, Spannung)
- psychosoziale Ursachen (z.B. Kommunikationsprobleme, Isolation)
- emotionale Ursachen (z.B. Beziehungsprobleme)
- Missachtung der Zirkadianrhythmen
- physische und psychische Ermüdung

- ⇒ **Müdigkeit** -> Leistungsminderung; durch Schicht meist massive Schlafbeeinträchtigung -> **Dauerleistungsgrenze des Organismus wird herabgesetzt**

ABER: **Ermüdung entsteht auch durch:**

- Monotonie (einförmige Tätigkeit in reizarmer Situation)
- Vigilanz
- psychische Sättigung

Oft Besserung von Ermüdungssymptomen und Leistungsabfall bei Tätigkeitswechsel, geht aber oft nicht.

- ⇒ Leistungsbereitschaft des Körpers unterliegt einer Tagesperiodik -> **bei Schichtarbeit Überschreitung der Leistungsgrenzen des Körpers, DAHER: Einsatz von Energiereserven notwendig!** Dadurch aber schnelleres Ansteigen der Müdigkeit. Deshalb wiederum **Verlängerung der Regenerationsperioden** (ABER: ihre Qualität ist bei Schichtarbeit ja oft beeinträchtigt!)

3) psychische Folgen:

wichtigstes psychisches Merkmal der Arbeit = **subjektiv wahrgenommener Tätigkeitsspielraum**. Der ist **abhängig von:**

- Art und Weise der Arbeit
- Tempo, das gefordert wird
- vorhandenem Entscheidungsspielraum

Bei **Schichtarbeit sehr enger Handlungsspielraum** und **hohe quantitative Anforderungen**. Dazu **psychosomatische Beschwerden**, Störungen des Wohlbefindens, usw.

Folgen:

- Abbau der intellektuellen Leistungsfähigkeit
- Abbau der geistigen Beweglichkeit
- passiveres Freizeitverhalten
- weniger öffentliches Engagement
- Veränderungen bei der Kindererziehung

➔ Erhöhung des Handlungsspielraums kann negative Folgen lindern!

Bei Schichtarbeit oft:

- Nervosität, Unruhe, Anspannung, Gereiztheit, Alpträume
- ausgeprägte Antriebsschwäche
- vergleichsweise hohe Arbeitsunlust
- oft Arbeitsunzufriedenheit
- oft psychosomatische Beschwerden
- Störung des zirkadianen Rhythmus kann zu endogener Depression führen

4) psychosoziale Folgen:

- **wechselnde Freizeit** -> Probleme bei Gestaltung des sozialen Lebens
- **Frauen von Schichtarbeitern** zu 2/3 der Schichtarbeit **negativ** gegenüber, weil:
 - unregelmäßiger Tagesablauf
 - häufiges Alleinsein
 - besondere Rücksichtnahme auf Schlafenszeit des Mannes
 - Störung der ehelichen Beziehung
 - Probleme mit abendlicher Freizeitgestaltung
- **Freizeit an ungewöhnlichen Tageszeiten -> Folgen:**
 - keine entsprechenden Freizeitangebote
 - Einschränkung bei Teilnahme am sozialen Leben
 - Isolation (oder erhöhte Kontaktbemühungen oder Anpassung der Familie an den Schichtarbeiter)
 - oft ausschließlich familienzentrierte Lebensweise (alle anderen außerhalb der Familie passen sich nicht an...)

Wohlbefinden (nach Becker):

a) *aktuelles Wohlbefinden:*

- ist **gegenwärtiger**, emotionaler und stimmungsmäßiger Zustand
- kann erreicht werden auf:
 - **direktem Weg** (z.B. lustvolle Erfahrung)
 - **indirektem Weg** (z.B. Reduktion aversiver Zustände)
- Voraussetzung = **Kurzfristigkeit** (Sekunden - Stunden)
- **wird erreicht durch:**
 - alle sensorischen Erfahrungen
 - erfolgreiche Handlungen
 - soziale Zuwendung und Nähe
 - glückliche Umstände
 - Phantasietätigkeit

b) *habituelles Wohlbefinden:*

- ist Wohlbefinden, das **für eine Person typisch** ist
- entsteht durch **aggregierte emotionale Erfahrungen** und primär **durch kognitive Prozesse**
- bezieht sich auf Zeitraum von **Wochen bis gesamtes Leben**
- ist **sehr stabil**

Befindensmessung:

für aktuelle Befindensmessung Erhebung von:

- **subjektiven Situationsmerkmalen**
(z.B. Attribution, Motive, Erwartungen, Erinnerungen)
- **objektiven Situationsmerkmalen**
(z.B. Ort, Art der Tätigkeit, anwesende Personen)

⇒ herkömmliche **Fragebogenmessung ist NICHT geeignet** (Gründe siehe oben!), stattdessen **Befindlichkeitstagebücher** (s.o.)

@ UNTERSUCHUNG VON KIRCHLER:

- 1) **Untersuchte Schichtarbeiter in großem Transportunternehmen an 2 Standorten, und zwar:**

- aktuelles Befinden
- subjektiv erlebte Freiheit
- Kontrollverlust
- Fehlertendenzen
- Motive, die befriedigt / frustriert werden
- subjektive Attribution des Betroffenen
- objektive Ursachen des Befindens
- objektive Aufmerksamkeit und Reaktion

Ziel = **Vergleich der Leistungsfähigkeit von Schichtarbeitern in 2 Systemen** (8-Stunden-Schicht vs. 12-Stunden-Schicht)

- 2) **Verwendet wurde:**

- ➔ ***Befindens-Tagebuch von Brandstätter*** (Zeitstichproben-TB), 4 Wochen lang, 6X/Tag.
- ➔ ***Computer-unterstützte Reaktionstests*** (vor und nach der Nachtschicht)
 - **Signal-Detection** (Punkte auf Bildschirm; wenn sie Quadrat bilden [= kritischer Reiz], dann Reaktion erforderlich; misst Aufmerksamkeit, Konzentration, Fähigkeit zu visueller Detailerfassung in komplexer Reizanordnung unter zeitkritischen Bedingungen über längere Zeit hinweg)
 - **Wiener Determinations-Test** (verschiedene optische und akustische Signale müssen mit Tasten- oder Pedaldruck beantwortet werden; speed-Test; misst Reaktionssicherheit und reaktive Belastbarkeit)

➔ **Arbeitszufriedenheits-Fragebogen** von Neuberger und von Bruggemann

➔ **Persönlichkeits-Fragebogen:**

- **SVF** (misst Tendenz, unter Stress mit bestimmter Strategie zu reagieren)
- **MMPI-K** [!!!! GRAAAAAUENHAFT!!!!] (mehr-dimensionaler Persönlichkeits-FB)

3) Teilnehmer = **28 Schichtarbeiter** (8 Stunden vs. 12 Stunden)

4) **Ergebnis:**

8-Stunden-Schichtler fühlten sich während der Arbeit tendenziell schlechter.

- ➔ Je länger Schicht dauerte, umso **größer war die Müdigkeit** im Vergleich zu 12-Stunden-Schichtlern
- ➔ hatten wesentlich **weniger das Gefühl, die Lage im Griff** zu haben; fühlten sich wesentlich weniger den Anforderungen gewachsen
- ➔ machten vor allem gegen Ende der Schicht **wesentlich mehr Fehler**

Erklärung dafür: [wichtig! Prüfungsfrage!!!]

12-Stunden-Schicht bedeutet hinterher 24 Stunden Freizeit / 8 Stunden Schicht dagegen nur 16 Stunden Freizeit, d.h.

- 12-Stunden-Schichtler verbrauchen von ihrer Nicht-Arbeitszeit weniger Zeit z.B. fürs Hin- und Herfahren, diverse Erledigungen zu Hause; **bis 8-Stunden-Schichtler** dagegen endlich zum Schlafen kommen, ist ihre „Nacht“ schon bald um..., sind daher **permanent unausgeschlafen**
- Durch **längere Freizeit** haben die **12-Stunden-Schichtler mehr Zeit zur Erholung und können diese auch besser nutzen.**
- **Besserer Gesamtzustand der 12-Stunden-Schichtler** als Folge der **längeren Regenerationszeit.**
- Aufgrund der Länge der Schicht **bemühen sich 12-Stunden-Schichtler von vornherein um bessere Einteilung ihrer Ressourcen** -> daher auch weniger Müdigkeit und weniger Fehler!

weitere Ergebnisse:

- ➔ keine Unterschiede in empfundener Freiheit (**alle fühlten sich gleich unfrei**)
- ➔ **8-Stunden-Schichtler waren IMMER müder** als die 12-Stunden-Schichtler (auch schon VOR der Schicht)
- ➔ **12-Stunden-Schichtler** hatten immer **höhere Situationskontrolle**, machten daher auch **weniger Fehler**
- ➔ **Alle führten ihr Befinden während der Arbeit ausschließlich auf momentane Umstände zurück**; bei 8-Stunden-Schichtlern aber war häufiger die Arbeit der Grund für das Befinden als sie selbst (d.h. die eigenen Fähigkeiten, Laune, etc.)
- ➔ **aktualisierte Bedürfnisse:**
 - am häufigsten Leistungsmotive, am wenigsten Kontaktmotive.
 - bei **8-Stunden-Schichtlern**: Tendenz zur **Frustration**
 - bei **12-Stunden-Schichtlern**: Tendenz zur **Befriedigung**
- ➔ **Nach Schicht wieder PC-Testung:**
 - **12-Stunden-Schichtler** hatten dabei **bessere Ergebnisse als vor der Schicht** (Grund: Lerneffekt, Übung weil sie ja während der Schicht auch am PC arbeiteten)
 - **12-Stunden-Schichtler waren besser als 8-Stunden-Schichtler**, d.h. gute Konzentration und Aufmerksamkeit trotz Länge der Schicht.