

Literatur

Sammelrezension

Abele A. & Becker P., (Hrsg.). *Wohlbefinden: Theorie – Empirie – Diagnostik*. Weinheim: Juventa. 1991.

Strack F., Argyle M. & Schwarz M. (Eds.). *Subjective Well-Being: An interdisciplinary perspective*. Oxford: Pergamon Press. 1991.

J.H. Ellgring
Universität Würzburg

Wohlbefinden – Subjective Wellbeing

In einer Zeit, in der das Mißbehagen und die Unzufriedenheit mit der allgemeinen sozialen und ökonomischen Situation zuzunehmen scheinen und bei vielen Menschen die persönlichen Perspektiven unklar sind, werden die zwei gleichzeitig erschienenen Bücher zur positiven Seite des Erlebens zweifellos einen aufmerksamen Interessentenkreis ansprechen. Zumindest in der Forschung, so wird in beiden Büchern von den Herausgebern angemerkt, findet das Unglück, Leid, Mißbehagen weit größere Aufmerksamkeit als deren positive Entsprechung. Insofern scheint die Beschäftigung mit dem Wohlbefinden doppelt angezeigt, ganz abgesehen von dem möglicherweise erhofften Nebeneffekt für das eigene Glück.

Bei minimaler Überschneidung der Autoren (nur ein Autor ist in beiden Bänden vertreten) erlauben die Sammelbände einen breiten Zugang zur aktuellen Forschungssituation. Dabei ist das wissenschaftliche Schwergewicht beider Bücher recht verschieden: F. Strack, M. Argyle & N. Schwarz stellen vor allem den experimentellen Ansatz heraus, mit dem Ziel einer interdisziplinären Perspektive. Bei A. Abele & P. Becker sind vor allem empirische Ansätze, aufbauend auf Fragebögen und korrelationsstatistischen Methoden, zu finden, die ihren Bezug zu der empirischen Sozialpsychologie und Gesundheitspsychologie haben.

Vor einem weiteren Vergleich sollen ihre Inhalte in zwei Teilen dargestellt werden.

«Subjective well-being»

Die Herausgeber haben die einzelnen Beiträge drei Teilen zugeordnet. Im ersten Teil werden forschungsmethodische und konzeptuelle Themen behandelt: R. Veenhoven nimmt zu sieben Fragen über «happiness» Stellung: Was ist Glück? Wie kann es gefördert werden? Ist Unglücklichsein die Regel etc.? N. Schwarz und F. Strack berichten über Untersuchungen, die den Einfluß von affektiven und kognitiven Faktoren auf die Angaben zu Glück und Zufriedenheit zum Thema haben und leiten daraus ein Urteilsmodell des subjektiven Wohlbefindens ab. B. Headey & A. Wearing stellen ein ökonomisches Konzept vor, nach dem persönliche Charakteristiken das «Kapital» oder die «Aktien» für subjektives Wohlbefinden bilden, während Befriedigung oder Kummer aufgrund von Alltagsereignissen den augenblicklichen «Kontostand» beeinflussen. Die von ihnen berichteten Untersuchungen stützen ein Modell eines dynamischen Equilibriums, das ähnlich wie auf allgemeiner historischer Ebene auch auf individueller Ebene zu finden sei.

Der zweite größere Teil des Sammelbandes widmet sich der «Dynamik des subjektiven Wohlbefindens». M. Argyle und M. Martin stellen sieben psychologische Quellen für Glück heraus: Soziale Kontakte; sexuelle Aktivität; Erfolg; körperliche Aktivität; Natur, Lesen Musik; Essen und Trinken; Alkohol. Als Gründe oder moderierende Faktoren des Glücks behandeln sie soziale Beziehungen, Arbeitszufriedenheit, Zufriedenheit mit der Freizeit, Persönlichkeitsmerkmale und experimentelle Stimmungsinduktion. A. Tversky & D. Griffin gehen auf das Entstehen oder den Gewinn, die Quellen (endowment) von Glück und Befriedigung ein. Sie untersuchen den Kontrast-Effekt zwischen dem Erleben verschiedener Ereignisse als Einflußgrößen auf die Ur-

teile zum Wohlbefinden. Urteile zum Wohlbefinden sind nicht hinreichend sensitiv bezüglich unterschiedlicher Quellen (endowment) des Glücks oder der Befriedigung, differenzieren aber sehr gut zwischen kontrastierenden Situationen während das Umgekehrte für Präferenz-Urteile gilt. E. Diener, E. Sandvik & W. Pavot stellen heraus, daß die Häufigkeit, nicht jedoch die Intensität von positiven im Vergleich zu negativen Affekten die Erfahrung von Glück bestimmen. In einer ähnlichen Richtung argumentieren *P.M. Lewinsohn, J.E. Redner & J.R. Seeley*, die vor allem aus ihrem verstärkungstheoretischen Ansatz negative Ereignisse als Risikofaktor für Depression betrachten. Die Daten aus zwei groß angelegten prospektiven Verlaufsstudien zeigen eine Reihe von psychosozialen Korrelaten von Lebenszufriedenheit einerseits und auf der anderen Seite eine enge Beziehung zwischen geringer Lebenszufriedenheit und Depression. Dieser Beitrag erscheint trotz der großen Ausgangszahlen an untersuchten Personen der am wenigsten aussagekräftige, da hier die inhaltliche Überschneidung unterschiedlicher Konzepte im Fragebogen nicht berücksichtigt wurde.

Der abschließende dritte Teil des Sammelbandes stellt subjektives Wohlbefinden in seinen sozialen Kontext: In ähnlicher Weise wie auch in dem Band von Becker & Abele sucht H. Brandstätter mit Hilfe seiner «Time sampling of subjective experience» Methode die Rolle der Emotionen in Alltagssituationen zu erhellen. Abhängig von Situations-Merkmalen, sozialen Attributionen, Frustrations-/Zufriedenheits-Motiven treten Emotionen in Alltagssituationen auf. Dabei erweist sich die Wahrscheinlichkeit, bestimmte Emotionen zu erleben, als abhängig von Persönlichkeitsmerkmalen. M. Cszikszentmihalyi und M. Mei-Ha Wong gehen spezifisch den situationalen und persönlichen Korrelaten von Glück bei Amerikanern im Vergleich zu Italienern nach und finden dabei große Ähnlichkeiten. Interessanterweise sehen sie nur kurzfristige Effekte von Maßnahmen, die das Glück fördern sollen: die Menschen in bestimmte Aktivitäten einzubeziehen und mit fröhlichen Leuten die Zeit zu verbringen. Wichtiger sei es, hohe Anforderungen in der Umwelt zu suchen und die notwendigen Fähigkeiten zu entwickeln, mit ihnen kompetenter umzugehen, um damit längerfristig das subjektive Wohlbefinden zu erhöhen. Den Zusam-

menhang zwischen kritischen Lebensereignissen, deren erfolgreiche Bewältigung und dem subjektiven Wohlbefinden werden von S.-H. Filipp & T. Klauer am Beispiel der Bewältigung von Krebs erörtert. Dabei steht weiterhin die Suche nach solchen Merkmalen und Bedingungen im Vordergrund, die bei einem Teil der Personen eine erfolgreiche Bewältigung ermöglichen.

Arbeits- und Freizeit Zufriedenheit ist das Thema des Beitrags von A. Furnham. Auch hier wird neben den Faktoren der Zufriedenheit mit der Arbeit und Freizeit die Frage nach möglichen Persönlichkeitsmerkmalen als Prädiktoren gestellt. Die genaue Beziehung zwischen beiden Teilbereichen der Zufriedenheit bleibt nach Furnhams Ansicht weiter unklar, aber dennoch oder gerade deswegen ein lohnendes Forschungsgebiet. Am Beispiel der Situation in Westdeutschland (Daten nach der Vereinigung finden sich naturgemäß nicht, wären allerdings höchst interessant) werden von W. Glatzer verschiedene subjektive Urteile zu Lebenszufriedenheit und Glück einerseits und objektive Indikatoren des Wohlstands andererseits in Beziehung gesetzt. Insbesondere der soziale Vergleich als Bedingungsfaktor für die Zufriedenheit wird dabei herausgestellt.

Insgesamt enthält dieser Sammelband eine Fülle von Anregungen, vor allem auch durch die Darstellung konkreter Untersuchungen an sehr verschiedenen Datenquellen. Positiv fällt auf, daß jeder Beitrag Tabellen, Graphiken und Text-Übersichten enthält, die die Vorgehensweisen und Ergebnisse der Untersuchungen als exemplarische Forschungsansätze verdeutlichen.

«Wohlbefinden»

Der von A. Abele und P. Becker herausgegebene Sammelband gibt in 14 Beiträgen einen Überblick über den aktuellen Beitrag der empirischen «Wohlbefindensforschung» (so die Herausgeber) im deutschsprachigen Raum.

Der Sammelband resultiert aus einem Symposium der DFG zur Projektsichtung von Themen zur Gesundheitspsychologie. In der Tat vermitteln einige Beiträge den Eindruck, daß dort vorgestellte Projektvorschläge in ihrer notwendigen Vorläufigkeit hier ihren schriftlichen Niederschlag finden. Dies soll allerdings keineswegs den

Nutzen schmälern, den diese Literatursichtung beim Einstieg in das Thema liefern kann.

Die vier Teile des Buches behandeln a) theoretische Grundlagen, b) Diagnostik, c) Korrelate und Fördermöglichkeiten des Wohlbefindens sowie d) die Auswirkungen des Wohlbefindens auf Denken und Verhalten.

In seiner Ausarbeitung der theoretischen Grundlagen geht es P. Becker vor allem um die Unterscheidung von aktuellem Wohlbefinden, habituellem Wohlbefinden und Wohlbefinden als Prozeß. Bei der Aufzählung verschiedener theoretischer Ansätze zu Motivation, Sinnfindung, Adaptationsniveau, Kompetenz, seelischer Gesundheit, Umwelt, Passung etc. wird zwar jeweils ein Zusammenhang mit dem Wohlbefinden plausibel. Da sich die Aussagen in der Regel auf Korrelationen stützen, bleibt der Erklärungswert jedoch offen. In dem Kapitel von P. Mayring über die Erfassung subjektiven Wohlbefindens werden 52 Verfahren genannt. Allerdings werden keine konkreten Itembeispiele gegeben und auch die Kommentare zur belegten Qualität der Instrumente sind verglichen mit verfügbaren Test-Kompendien äußerst knapp. Insofern liefert der Beitrag eine gut zusammengestellte Bibliographie. Ein potentieller Nutzer muß allerdings weiterhin die Verfahren gründlich sichten. Im Kontrast zu dieser globalen Darstellung werden in einem Beitrag von R. Frank zum «Körperlichen Wohlbefinden» detailliert Angaben zur faktoriellen Struktur ihres FAW (Fragebogen zur Erfassung des aktuellen körperlichen Wohlbefindens) dargelegt.

D. Dann führt in seinem Beitrag subjektive Theorien zum Wohlbefinden auf und diskutiert eine Reihe von vor allem faktorenanalytisch abgeleiteten Dimensionen oder thematischen Einheiten des Wohlbefindens. Da von 4 bis 12 Faktoren alle möglichen Lösungs-Varianten vorliegen, verweist Dann auch folgerichtig auf ein Forschungsfeld, das weiter zu bearbeiten wäre.

Zur Frage des Zusammenhangs von Wohlbefinden mit Persönlichkeitsmerkmalen verweist P. Schwenkmezger u. a. dankenswerterweise auf das Problem ähnlicher oder identischer Items in den verschiedenen Fragebogen hin, ein Hinweis, der nicht nur bei der Interpretation von Korrelationen zwischen verschiedenen Skalen beachtet werden sollte.

Eine Reihe kürzerer Kapitel zur Verbesserung des

Wohlbefindens befaßt sich mit verschiedenen «XX und Wohlbefinden»: Bewältigung (H. Weber & L. Laux), Partnerschaft, Familie, (M. Stroebe & W. Stroebe), Sozialer Unterstützung (R. Schwarzer & A. Leppin), Alltagsereignisse (H. Brandstätter), Arbeit (D. Zapf), Umwelt (M. Fischer) Ernährung (U. Diebschlag) und schließlich sportlicher Aktivität (A. Abele, W. Brehm & F. Gall). Dabei fällt auf, daß, bis auf wenige Ansätze, die Querschnitts-Fragebogen-Erhebung mit anschließender Zusammenhagsbestimmung vorherrscht. Nimmt man die von Schwenkmezger angemerkten Überschneidungen von Items hinzu, selbst bei Fragebögen, denen unterschiedliche theoretische Konstrukte zugrunde liegen, so wäre eine intensivere methodische Diskussion dieser Strategien wünschenswert.

Ausnahmen finden sich in zwei Beiträgen: Abele, Brehm & Gall können bei der Bestimmung von Effekten sportlicher Aktivität auf das Wohlbefinden nicht nur experimentelle und quasiexperimentelle Studien heranziehen, sondern auch auf biopsychologische Faktoren eingehen. H. Brandstätter wiederum verfolgt den zwar aufwendigen, aber damit auch vom Erklärungswert her interessanten Ansatz, tatsächliches Verhalten, Ereignisse und Erleben im Alltag registrieren zu lassen. Im Zeitverlauf kann er dann mit Hilfe intraindividuelle Korrelationen die Art des Zusammenhangs zwischen den von ihm betrachteten Faktoren deutlicher machen. In diesem Beitrag findet sich auch eine gründlichere Diskussion methodischer Probleme.

Insgesamt bietet sich dem Rezensenten ein heterogenes Bild: Glasfenster mit verschiedenen bunten Scheiben, die an einigen Stellen interessante Ausblicke eröffnen. Für deutschsprachige «Wohlbefindensforscher» dürfte kein Weg an diesem Buch vorbeiführen, da es einen komprimierten Überblick über die hier vertretenen «Wohlbefindens-Interessen» gibt.

Vergleich und Fazit

Ein inhaltlicher Vergleich beider Bücher fällt schwer und scheint aufgrund der unterschiedlichen Ansätze und Perspektiven auch nur begrenzt sinnvoll. Sie sind mit Gewinn ergänzend zu betrachten.

Auffallend ist, daß jeder Beitrag in Strack, Argyle & Schwarz die tabellarische oder graphische Darstellung von Daten aus sehr verschiedenen Untersuchungen enthält. Die durchwegs gelungenen Darstellungen erleichtern das Verständnis, erlauben eine kritische Würdigung der inhaltlichen Aussagen. Bei Abele und Becker haben lediglich eine detaillierte Tabelle einer Faktorenanalyse und eine Häufigkeitstabelle Eingang gefunden, abgesehen von vereinzelt konzeptuellen Diagrammen. Falls es auch die Absicht der Herausgeber war, vielfältige Forschung anzuregen, so scheint dies eher durch die Darstellungen sehr verschiedener konkreter Untersuchungen im englischen Sammelband gefördert.

Lediglich semantisch-ästhetisch stellt sich dem Rezensenten die Frage, ob man sein Gebiet unbedingt in zusammengesetzten Substantiven beschreiben muß. «Wohlbefindensforschung», die

von «Wohlbefindensforschern» in einer «Wohlbefindensbewegung» betrieben wird (diese Begriffe sämtlich von den Herausgebern verwendet). Die englische Sprache mag sich hier leichter tun, wenn vielleicht auch dem Nicht-Psychologen «research on subjective well-being» ähnlich verzwickelt klingen mag.

Positiv bei Strack et al. fällt das Autorenregister auf, das bei Abele & Becker leider fehlt.

Insgesamt kommt beiden Bänden das Verdienst zu, das wissenschaftliche Augenmerk verstärkt auf die Erforschung des positiven Teils menschlichen Erlebens zu richten. Insofern kann man gar nicht anders, als den Proponenten dieser Richtung weiterhin viel Glück zu wünschen.



Prof. Dr. Johann H. Ellgring, Institut für Psychologie I, Universität Würzburg, Domerschulstr. 13, D-8700 Würzburg