

Bin ich glücklich und wenn ja, wie oft?

Wie man die Häufigkeit von Emotionen effizient messen kann

Mitteilung: Technische Universität Braunschweig

Groß, tief oder intensiv, so beschreiben wir unsere Gefühle. Doch für Professorin Elke Heise und Tobias Rahm vom Institut für Pädagogische Psychologie der Technischen Universität Braunschweig kommt es auf die Häufigkeit an. Denn wissenschaftlich erfassen zu können, wie oft wir positiv oder negativ empfinden, ist eine wichtige Grundlage für die Ausarbeitung wirkungsvoller Glückstrainings. Die Scale of Positive and Negative Experiences (SPANE) wurde von Heise und Rahm ins Deutsche übersetzt und aufwändig getestet. Ihre Ergebnisse wurden nun in der wissenschaftlichen Fachzeitschrift „PLOS One“ veröffentlicht.

„Die Positive Psychologie hat mit der deutschen SPANE-Version ein neues, zuverlässiges Instrument, mit der wir jetzt auch im deutschen Sprachraum die Häufigkeit von Emotionen wissenschaftlich erfassen können“, erklärt Tobias Rahm vom Institut für Pädagogische Psychologie der Technischen Universität Braunschweig.

In der Psychologie wird Glück als subjektives Wohlbefinden bezeichnet. Gekennzeichnet ist es durch das häufige Auftreten positiver Gefühle und das seltene Auftreten negativer Gefühle sowie einer hohen Zufriedenheit mit dem Leben im Allgemeinen. Bislang gab es im deutschen Sprachraum jedoch kein Instrument, mit dem die Häufigkeit von Emotionen effizient und zuverlässig gemessen werden konnte. Eine in der Fachwelt anerkannte Messskala ist die so genannte Scale of Positive and Negative Experience, kurz SPANE, die bislang nicht auf Deutsch zur Verfügung stand. Sie besteht aus jeweils sechs positiven und negativen Adjektiven, die das Spektrum unserer Emotionen ökonomisch angemessen abbilden. Überprüft wurde die von Prof. Elke Heise und Tobias Rahm entwickelte deutsche SPANE-Version mit rund 500 Testpersonen.

Die Anwendung des neuen Frage-Instruments in Verbindung mit einer Untersuchung der allgemeinen Lebenszufriedenheit hilft dem Psychologen und Glücksforscher Tobias Rahm nun, die Wirkung seiner Glückstrainings zu überprüfen und zu verbessern. Im Rahmen eines Forschungsprojektes entwickelt und evaluiert er Trainings zur Erhöhung des subjektiven Wohlbefindens für Lehrerinnen und Lehrer. Mit Hilfe von Kurz-Trainings, so das Ziel des Projektes, soll eine langfristige Verbesserung des Wohlbefindens erreicht werden. Rahm erhofft sich dabei mehrere Effekte: „Glücklich zu sein, ist ja eigentlich schon ein Ziel, dass man gar nicht weiter begründen müsste. Wer ist schließlich nicht gerne glücklich?“ und er-

gänzt: „Tatsächlich wissen wir aber aus vielen Experimenten und Studien, dass hohes subjektives Wohlbefinden mit ganz vielen wünschenswerten Dingen assoziiert ist, dazu gehören bessere Gesundheit, höhere Lebenserwartung, mehr Produktivität, Kreativität und Flexibilität, bessere Problemlösekompetenzen und persönliches Wachstum.“ Lehrerinnen und Lehrer haben zum einen einen psychologisch besonders beanspruchenden Job, so dass die Trainings auch als Prävention gegen Burn-Out, Depression und andere psychische Erkrankungen wirken könnten. Zum anderen besteht die Möglichkeit, dass glückliche Lehrkräfte motivierter und qualitätsvoller ihren gesellschaftlich so bedeutsamen Beruf ausüben können, wovon letztlich auch unsere Schülerinnen und Schüler profitieren würden.

Zur Publikation

Rahm T, Heise E, Schuldt M (2017) Measuring the frequency of emotions—validation of the Scale of Positive and Negative Experience (SPANE) in Germany. PLoS ONE 12(2): e0171288. doi:10.1371/journal.pone.0171288

PM v. 9.2.2017

Stephan Nachtigall

Presse und Kommunikation

Technische Universität Braunschweig

www.tu-braunschweig.de

Quelle: idw-online.de