



Der Einfluss der Tagebuchmethode auf Lebenszufriedenheit, Optimismus, positive Emotionen und Dankbarkeit bei Mitarbeiter/innen in der Sozialwirtschaft

Exposé zur Masterarbeit von Meike Roden

In meiner Masterarbeit untersuche ich, wie sich die tägliche Intervention des Positiven Schreibens (Tagebuchmethode) nach 4 Wochen auf die Lebenszufriedenheit, den Optimismus, die Dankbarkeit und die positiven Emotionen von Mitarbeiter/innen der Sozialwirtschaft auswirkt.

Um den Herausforderungen des demographischen Wandels und des Fachkräftemangels meistern zu können, wurden im be/pe/so Projekt verschiedene Themenbereiche für Maßnahmen der Gesunderhaltung und des Wissensmanagements identifiziert. Ein Thema ist dabei die Positive Psychologie, die das Ziel hat, die Ressourcen zu erkennen und zu stärken, statt Defizite aufzudecken und diese zu reparieren (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000). Komponenten von Positiver Psychologie sind dabei unter anderem das subjektive Wohlbefinden (Diener & Scollon, 2009), positive Emotionen (Fredrickson, 2001) und Optimismus (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000).

Ein Konzept, dass mit diesen Komponenten in einem positiven Zusammenhang steht, ist Dankbarkeit (Fredrickson, 2001; McCullough, Emmons, & Tsang, 2002). Bei empirischen Untersuchungen zum Üben von Dankbarkeit mittels Tagebuch wurden kurzfristige positive Effekte auf positive Emotionen, Dankbarkeit, prosoziales Verhalten, Optimismus und Lebenszufriedenheit gefunden (Emmons & McCullough, 2003; Risch & Wilz, 2013; Seligman, Steen, Park, & Peterson,

2005). Daneben gibt es auch Hinweise auf positive Langzeiteffekte (6M) in Bezug auf Lebenszufriedenheit und depressive Symptome – selbst bei einer nur einwöchigen Intervention (Seligman et al., 2005). Die Tagebuchmethode bietet sich daher als Intervention bei den Praxispartnern an: Sie hat sich als in der Praxis gut umsetzbar erwiesen, sie ist evidenzbasiert und die positiven Effekte sind robust und nachhaltig. (Seligman et al., 2005; Wood, Froh, & Geraghty, 2010). Folgende Hypothesen werden untersucht in meiner Masterarbeit untersucht:

1. Die Intervention wirkt sich positiv auf das Empfinden von Dankbarkeit, positiven Emotionen, Optimismus und Lebenszufriedenheit aus bei den Teilnehmenden aus.
2. Je häufiger das Tagebuch ausgefüllt wurde, desto größer ist der zu erwartende Effekt auf Dankbarkeit, positive Emotionen, Optimismus und Lebenszufriedenheit.

Die Wirksamkeit und der Lerntransfer der Intervention wird mittels Fragebögen überprüft. Dabei werden Lebenszufriedenheit, Optimismus, positive Emotionen und Dankbarkeit vor und nach der Intervention erhoben. Als Instrumente kommen zum Einsatz: (1) die deutsche Version der Satisfaction with Life Scale (SWLS; Diener, Emmons, Larsen, & Griffin, 1985; Glaesmer, Grande, Braehler, & Roth, 2011). (2) Die deutsche Übersetzung des Life Orientation Test (LOT-R; Glaesmer, Hoyer, Klotsche, & Herzberg, 2008; Scheier, Carver, & Bridges, 1994). (3) Die deutsche Übersetzung der Positive and Negative Affect Scales (PANAS; Bleyer & Blümke, 2016; Watson, Clark, & Tellegen, 1988). (4) Die deutsche Übersetzung des Grateful Questionnaire (GQ6; McCullough et al., 2002). (5) Fünf Items der generellen Erfolgsfaktoren des Deutschen Lerntransfer-System-Inventars (GLTSI; Kauffeld, Bates, Holton III, & Müller, 2008).

Literatur

- Breyer, B., & Blümke, M. (2016). Deutsche Version der Positive and Negative Affect Schedule PANAS (GESIS Panel). *Zusammenstellung sozialwissenschaftlicher Items und Skalen*.
<https://doi.org/10.610.2/zis242>
- Diener, E., Emmons, R., Larsen, J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71–75. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4901_13
- Diener E, Scollon CN, L. R. (2009). The evolving concept of subjective well-being: The multifaceted nature of happiness. In E. Diener (Ed.), *Assessing well-being: The collected works of Ed Diener* (pp. 67-100). New York: Springer.
- Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2003). Counting blessings versus burdens: An experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(2), 377–389. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.2.377>
- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in Positive Psychology. *American Psychologist*, 56(3), 218–226. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.218>
- Glaesmer, H., Grande, G., Braehler, E., & Roth, M. (2011). The German version of the satisfaction with life scale (SWLS). Psychometric properties, validity, and population-based norms. *European Journal of Psychological Assessment*, 27(2), 127–132. <https://doi.org/10.1027/1015-5759/a000058>
- Glaesmer, H., Hoyer, J., Klotsche, J., & Herzberg, P. Y. (2008). Die deutsche Version des Life-Orientation-Tests (LOT-R) zum dispositionellen Optimismus und Pessimismus. *Zeitschrift für Gesundheitspsychologie*, 16(1), 26–31. <https://doi.org/10.1026/0943-8149.16.1.26>
- Kauffeld, S., Bates, R., Holton III, E. F., & Müller, A. C. (2008). Das deutsche Lerntransfer-System-Inventar (GLTSI): Psychometrische Überprüfung der deutschsprachigen Version. *Zeitschrift für Personalpsychologie*, 7(2), 50–69. <https://doi.org/10.1026/1617-6391.7.2.50>
- McCullough, M. E., Emmons, R. A., & Tsang, J.-A. (2002). The grateful disposition: A conceptual and empirical topography. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(1), 112–127.
<https://doi.org/10.1037//0022-3514.82.1.112>

- Risch, A. K., & Wilz, G. (2013). Ressourcentagebuch: Verbesserung der Emotionsregulation und der Ressourcenrealisierung durch therapeutisches Schreiben im Anschluss an eine Psychotherapie Eine Pilotstudie. *Zeitschrift für Klinische Psychologie und Psychotherapie*, 42(1), 1–13.
<https://doi.org/10.1026/1616-3443/a000181>
- Scheier, M. F., Carver, C. S., & Bridges, M. W. (1994). Distinguishing optimism from neuroticism (and trait anxiety, self-mastery, and self-esteem): A reevaluation of the Life Orientation Test. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67(6), 1063–1078. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.67.6.1063>
- Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5–14. <https://doi.org/10.1037//0003-066X.55.1.5>
- Seligman, M. E. P., Steen, T. A., Park, N., & Peterson, C. (2005). Positive psychology progress: Empirical validation of interventions. *The American Psychologist*, 60(5), 410–21.
<https://doi.org/10.1037/0003-066X.60.5.410>
- Watson, D., Clark, L. A., & Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative Affect: The PANAS scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(6), 1063–1070. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.54.6.1063>
- Wood, A. M., Froh, J. J., & Geraghty, A. W. A. (2010). Gratitude and well-being: A review and theoretical integration. *Clinical Psychology Review*, 30(7), 890–905.
<https://doi.org/10.1016/j.cpr.2010.03.005>