

Das Konzept der Ressource: Explorative Studien zur Analyse, Entwicklung und Förderung bei Kindern und Erwachsenen

Dipl.-Psych. Stephanie Laux (Dissertation)

Anders als die Psychopathologie, welche Ursachen psychischer Dysfunktionen zu erklären sucht, hat sich der Forschungszweig der Positiven Psychologie der Aufgabe verschrieben, Stärken und Tugenden von Menschen zu untersuchen. Dabei steht vor allem die Frage nach solchen Ressourcen im Fokus der Forschung, die einen positiven Einfluss auf unser Wohlbefinden haben (Gable & Haidt, 2005; Seligman & Csikszentmihalyi, 2000).

In den vergangenen beiden Jahrzehnten sind viele Forschungsarbeiten entstanden, die ebenso zahlreiche Ressourcen identifiziert und deren Einfluss auf unser Wohlbefinden untersucht haben. Solche Ressourcen sind beispielsweise: Optimismus (Carver & Gaines, 1987; Daukantaite & Bergman, 2005), Dankbarkeit (Froh, Yurkewicz, & Kashdan, 2009; McCullough, Emmons, & Tsang, 2002; Park, Peterson, & Seligman, 2004; Peterson, Ruch, Beermann, Park, & Seligman, 2007), Selbstwert und Selbstwirksamkeit (McGregor & Little, 1998; Elliot, Sheldon, & Church, 1997), Hoffnung (Park, Peterson, Seligman, 2004; Peterson, Ruch, Beermann, Park, & Seligman, 2007), das Streben nach Vergnügen, Sinnhaftigkeit im Leben, Engagement (Peterson, Park, & Seligman, 2005; Peterson, Ruch, Beermann, Park, & Seligman, 2007), Achtsamkeit, die wahrgenommene soziale Unterstützung, die uns zu Teil wird (DeNeve, 1999; Nezlek, 2000), das persönliche Wachstum oder auch sozioemotionale Kompetenzen.

Vieles spricht dafür, dass solche Ressourcen neben den klassischen Persönlichkeitsvariablen bedeutsame Determinanten unseres Wohlbefindens sind (u.a. Marques, Pais-Ribeiro, & Lopez, 2011; Augusto-Landa, Pulido-Martos, & Lopez-Zafra, 2010; Peterson, Park, & Seligman, 2005).

Das Ziel meines Promotionsprojektes ist es, (1) die verschiedenen bislang identifizierten Ressourcen zu systematisieren, (2) ihren Erwerb und ihre Veränderbarkeit zu untersuchen sowie (3) ihren Einfluss auf soziale Beziehungen zu studieren.

Hierzu führe ich derzeit drei Studien durch und plane die Durchführung einer vierten Untersuchung:

Studie 1

Bei der Suche nach Prädiktoren für das subjektive Wohlbefinden (SWB) stellt sich die Frage, ob sich die theoretischen Differenzierungen zwischen Ressourcen und Komponenten des SWB (positiver Affekt, negativer Affekt, Kognitionen: Einschätzungen des eigenen Lebens) auch empirisch abbilden lassen. So gibt es erste Befunde die aufzeigen, dass einige dieser Prädiktoren des SWB vielmehr Komponenten des SWB selbst sind und nicht als Prädiktoren definiert werden sollten. Anhand der folgenden beiden Beispiele möchte ich dies genauer erklären:

(1) Die Disposition zur Dankbarkeit. So sind Personen, die häufig Dankbarkeit empfinden und diese Dankbarkeit auch äußern können scheinbar glücklicher. Allgemein scheinen dankbare Personen vermehrt positive Affekte zu empfinden. Nun ist es so, dass diese Neigung zum positiven Affekt auch als Komponente des SWB definiert ist (McCullough, Emmons, & Tsang, 2002). (2) Ein weiteres Beispiel stellt die Persönlichkeitseigenschaft des Neurotizismus dar. Neurotische Personen neigen eher dazu labil, launisch, ängstlich und reizbar zu sein, empfinden somit vermehrt negative Affekte. Dabei ist auch die Neigung zum negativen Affekt per definitionem eine Komponente des SWB (Ryan & Deci, 2001).

Es scheint als ob die beiden genannten Dispositionen eher Komponenten des SWBs sind und nicht als Prädiktoren definiert werden sollten. Folglich ist eine Vorhersage des SWB durch die Disposition zur Dankbarkeit und zum Neurotizismus tautologisch.

Im Rahmen einer Querschnittanalyse habe ich daher 620 Personen zu ihren wahrgenommenen Ressourcen (z.B. Optimismus, Fröhlichkeit, Lebenszufriedenheit, Hoffnung, Achtsamkeit, Sinn des Lebens, persönlicher Wachstum, wahrgenommene soziale Unterstützung sowie Persönlichkeitsvariablen wie Offenheit für Neues, Neurotizismus, Gewissenhaftigkeit, Extraversion, Verträglichkeit) befragt. Zudem habe ich 350 Verwandte, Freunde und Bekannte dieser Personen gebeten, die Ressourcen ihrer Vertrauten in Form eines Fremdurteils ebenfalls einzuschätzen.

Mit dieser Studie möchte ich die folgenden Forschungsfragen untersuchen:

- (a) Inwiefern lässt sich die Vielzahl der inzwischen in der Fachliteratur identifizierten Ressourcen systematisieren bzw. zusammenfassen?
- (b) Welche Faktoren beeinflussen unser SWB stärker: Ressourcen oder Persönlichkeitsvariablen?
- (c) Welchen Einfluss haben diese Ressourcen auf unsere sozialen Beziehungen?
- (d) Schätzen wir unsere Ressourcen selbst anders ein als Personen, die uns nahestehen?

Studie 2 und 3

Weiterhin möchte ich untersuchen, inwieweit sich diese Ressourcen über die Zeit hinweg verändern und ob wir aktiv Einfluss auf eine positive Entwicklung dieser Ressourcen nehmen können. Zu diesem Zwecke führe ich derzeit zwei Langzeitstudien im Rahmen des Projektes des HUCKEPACK Kinderförderung e.V. durch.

(2) Unser HUCKEPACK-Projekt hat zum Ziel, Kinder mit einem Förderbedarf im Bereich ihrer sozioemotionalen Kompetenzen in Form eines Mentorings zu trainieren. So werden seit 2009 Kinder (Mentees) im Alter zwischen 4-7 Jahren, bei denen diagnostisch ein Förderbedarf ermittelt wurde, in unser Projekt eingebunden. Um Kinder mit Förderbedarf zu identifizieren, befragen wir Eltern- wie auch ErzieherInnen zu den kindlichen sozioemotionalen Kompetenzen und führen zudem kindzentrierte Verfahren durch.

Die einjährige Förderung wird durch Studierende (MentorInnen) gewährleistet (die eigens für diese Tätigkeit geschult werden) und erfolgt einmal wöchentlich für ca. 1 Stunde in einer 1:1 Betreuung.

Insbesondere die folgenden Fragestellungen interessieren mich bei dieser Studie und sollen anhand der Daten der vergangenen 5 Jahre untersucht werden:

- (a) Welchen Einfluss hat das einjährige Mentoring auf die Entwicklung der sozioemotionalen Kompetenzen förderbedürftiger Kinder im Prä-Post-Vergleich?
- (b) Entwickeln sich Kinder mit Förderbedarf nach dem einjährigen Mentoring signifikant positiver, als Kinder mit gleichem Förderbedarf, die jedoch kein Mentoring durchliefen?
- (c) Inwiefern divergieren die Einschätzungen der sozioemotionalen Kompetenzen der Kinder von Eltern- und Erziehereinschätzungen?

(3) Neben den Mentees begleite ich die Studierenden ($n = 61$), die im HUCKEPACK-Kinderförderung e.V. als MentorInnen, die sozialen und emotionalen Kompetenzen der Mentees trainieren, sowie Studierende die keiner derartigen Tätigkeit nachgehen, über den Zeitraum eines Jahres.

Der Fokus der bisherigen Forschung lag auf der Entwicklung der Mentees, weshalb ich es mir zum Ziel gesetzt habe, auch die Entwicklung der MentorInnen zu untersuchen.

So möchte mich u.a. den folgenden Forschungsfragen widmen:

- (d) Wie entwickeln sich Ressourcen wie z.B. Fröhlichkeit, Optimismus, Achtsamkeit, proaktiven Einstellungen, Selbstwirksamkeitserwartung, persönliches Wachstum aber soziale und emotionale Kompetenzen über den Zeitraum eines Jahres?
- (e) Wie entwickeln sich diese Ressourcen bei Studierenden, die als HUCKEPACK-MentorIn tätig sind im Vergleich zu Studierenden, die dies nicht sind? Hat eine verantwortungsvolle Aufgabe, wie die eines HUCKEPACK-Mentors, einen Einfluss auf die Entwicklung Ressourcen?
- (f) Welche Auswirkungen haben diese Ressourcen wiederum auf das Wohlbefinden sowie den Studienerfolg?
- (g) Welchen Einfluss haben die Ressourcen der MentorInnen auf den Trainingserfolg der HUCKEPACK-Mentees?

Studie 4

Zudem plane ich eine Studie, im Rahmen derer ich den Zusammenhang zwischen Ressourcen sowie dem soziometrischen Status von Kindern im Vorschul- bzw. Grundschulalter untersuchen möchte. Bisher existieren nur wenige Studien im Bereich der positiven Psychologie, die sich auf Ressourcen im Kindesalter konzentrieren (Roberts, Brown, Johnson, & Reinke, 2002).

Ressourcen können hierbei (1) elterliche Merkmale, wie der sozioökonomische Status sein. Sie können sich aber auch auf (2) Merkmale des Kindes selbst beziehen, wie z.B. (2.1) die sozialen und emotionalen Kompetenzen eines Kindes, (2.2) die Fröhlichkeit und Achtsamkeit, die Fähigkeit zu verzeihen oder Dankbarkeit zu zeigen oder (2.3) das kindliche Temperament.

Insbesondere die folgenden Forschungsfragen interessieren mich bei dieser Untersuchung:

- (a) In welchem Zusammenhang stehen die sozioemotionalen Kompetenzen mit anderen Ressourcen wie Achtsamkeit, Fröhlichkeit, Fähigkeit Dankbarkeit zu zeigen und zu verzeihen?
- (b) Sind Kinder, die fröhlicher und achtsamer sind, leichter verzeihen können und dankbarer sind, besser in ihre Kindergruppe integriert, als solche auf die dies nicht zutrifft?