

DGPs-Symposium ‚Interindividuelle Unterschiede in der Zeitwahrnehmung und ihre Auswirkungen‘

Abstract

Die Zeitwahrnehmung, eine universell menschliche Fähigkeit, beeinflusst unsere Wahrnehmung und unser Verhalten in den unterschiedlichsten Situationen. Sie steuert motivationale und emotionale Prozesse, die Planung von Handlungen, Effizienz im Verhalten sowie verschiedenste Aspekte menschlicher Interaktionen, wird aber ihrerseits auch durch zahlreiche Faktoren systematisch beeinflusst. In einer Vielzahl von Studien zur menschlichen Zeitwahrnehmung werden dabei immer wieder stabile interindividuelle Unterschiede gefunden. Im Rahmen des Symposiums werden diese interindividuellen Unterschiede aus mehreren Perspektiven beleuchtet. In den ersten drei Beiträgen des Symposiums geht es vorrangig um die Auswirkung unterschiedlicher Personenmerkmale auf die Zeitwahrnehmung. Es wird dabei beispielsweise der Einfluss von Impulsivität, Selbstkontrolle, Achtsamkeit und Meditation sowie Zeitbewusstsein auf das Zeiterleben betrachtet. Die letzten drei Beiträge des Symposiums untersuchen die Auswirkungen interindividueller Unterschiede im Zeiterleben auf bedeutsame menschliche Fähigkeiten zur Handlungssteuerung wie der Handlungseffizienz beim Aufgabenwechsel, der Emotionsregulation sowie der Bildungsaspiration. Die Erkenntnisse aus den einzelnen Beiträgen werden in Bezug auf existierende Modelle der menschlichen Zeitwahrnehmung sowie der Zeitorientierung diskutiert.

Teilnehmer

Marc Wittmann (Institut für Grenzgebiete der Psychologie und Psychohygiene, Freiburg)
Zeitorientierung und Impulsivität: Effekte individueller Disposition auf die Erfahrung von Zeit

Peter Sedlmeier, Isabell Winkler und Anastasia Lukina (Technische Universität Chemnitz)
Wie beeinflusst Meditation das Zeitgefühl? Ein am frühen Buddhismus orientiertes Modell und seine Überprüfung

Isabell Winkler und Peter Sedlmeier (Technische Universität Chemnitz)
Wie stark sind wir uns der Zeit bewusst? Die Skala des Zeitbewusstseins

Andrea Kiesel, Irina Monno und Roland Thomaschke (Albert-Ludwigs-Universität Freiburg)
Zeitwahrnehmung und Aufgabenauswahl beim selbstorganisierten Aufgabenwechsel

Olaf Morgenroth (Medical School Hamburg)
Effektivität metakognitiver temporaler Strategien zur Reduktion der Ärgerreaktion

Florian Klapproth (Medical School Berlin)
Ist die Zeitperspektive ein Prädiktor für Bildungsaspirationen?

Wie stark sind wir uns der Zeit bewusst? Die Skala des Zeitbewusstseins

Isabell Winkler und Peter Sedlmeier

Technische Universität Chemnitz

Die Fähigkeit zur bewussten Zeitwahrnehmung ist ein universelles menschliches Merkmal. Zeitbewusstsein ist die Basis aller mit Zeitwahrnehmung zusammenhängender Kognitionen, wie der Dauerschätzung vergangener Ereignisse, der Vorhersage der Dauer zukünftiger Ereignisse, zeitlicher Planung, Pünktlichkeit und des subjektiven Eindrucks der Geschwindigkeit des Zeitvergehens in unterschiedlichen Situationen. Jedoch unterscheiden sich Menschen in vielerlei Hinsicht bezüglich dieser zeitbezogenen Kognitionen, wie zum Beispiel in Bezug auf das Alter, hinsichtlich unterschiedlicher Persönlichkeitsmerkmale sowie bestimmter psychologischer Störungsbilder, wie Depression und Aufmerksamkeitsdefizit-Störungen. In den meisten bekannten Modellen der menschlichen Zeitwahrnehmung ist Aufmerksamkeit auf die Zeit (oder auf zeitliche Merkmale von Stimuli) eine wichtige Voraussetzung, um fundierte Zeiturteile abgeben zu können. Ich werde Reliabilitäts- und Validitätsmaße einer kürzlich entwickelten Skala zur Erfassung des Zeitbewusstseins als Personenmerkmal berichten. Die Selbstbeurteilungsskala besteht aus fünf stabilen Faktoren: (1) Zeitbewusstsein (ein Maß des individuellen Fokus' auf die Zeit im Alltag), (2) Uhrzeit-Orientierung (ein Maß, wie stark Menschen ihr Leben nach der Uhrzeit ausrichten), (3) Zeitschätzung (ein Maß, wie genau Menschen die Dauer vergangener Zeitspannen einschätzen können), (4) Dauer-Antizipation (ein Maß für die Fähigkeit, die Dauern von Ereignissen vorhersagen zu können) und (5) Abhängigkeit von Weckern (ein Maß dafür, wie stark Menschen von Weckern abhängig sind, um zur richtigen Zeit aufzuwachen). Im Rahmen von drei Studien mit deutschen Stichproben ($N = 341$) fanden wir hohe interne Konsistenzen der fünf Subskalen (Cronbach's Alpha zwischen 0,80 und 0,90) und eine hohe Passungsgüte konfirmatorischer Faktoranalysen. Zusammenhänge mit den Big-Five-Persönlichkeitsmerkmalen, den Faktoren der Zeitperspektiven (Zimbardo Time Perspective Inventory; ZTPI), dem Chronotyp, Selbstregulation, Impulsivität, Achtsamkeit und Pünktlichkeit werden berichtet.