

STRUKTURIERTE ZUSAMMENFASSUNG



www.inter-uni.net > Forschung

Projekt „Lebenskompetenz“: Eine Intervention zur Steigerung des subjektiven Wohlbefindens bei Schülerinnen der Fachschule Sooß in Niederösterreich

In dieser Arbeit wird untersucht, ob es durch die Intervention des Projektes „Lebenskompetenz“ zu einer Steigerung des subjektiven Wohlbefindens bei Schülerinnen der landwirtschaftlichen Fachschule (LFS) Sooß in Niederösterreich kommt.

Autorin: Elisa Maria Ritzinger

BetreuerInnen: Elke Mesenholl und Paul Pass

Einleitung

Im Schulsystem sind wir von der ganzheitlichen Sicht des Menschen weit entfernt, geht es doch vorrangig darum, junge Menschen beruflich zu qualifizieren. Diese Entwicklung ist zurückzuführen auf den Zuwachs der Bedeutung von Wissenschaft und Wirtschaft und die damit verbundene Schnelllebigkeit heutiger Gesellschaften. (Schubert, 2011) Wie wichtig das Wohlbefinden und das soziale Umfeld jedoch wären, zeigt uns die gesellschaftliche Entwicklung in der heutigen Zeit.

Bereits Hartmut von Hentig, einer der einflussreichsten Pädagogen der Nachkriegszeit, ruft dazu auf, dass Schule wieder mehr sein muss als eine Qualifizierungsanstalt. Nach Hentig wird jeder Bildungsplan künftig daran gemessen, ob er geeignet ist, die Zuversicht und den Glauben junger Menschen, ihr Selbstbewusstsein und ihre Kommunikationsbereitschaft zu erhöhen. (Schönmann, 2007)

Das Bedürfnis glücklich zu sein ist psychologisch begründet, wie jenes nach Essen körperlich – das gilt für Schüler und Lehrer gleichermaßen, so die Glücksforscher vom Psychologen bis zum Neurowissenschaftler. Glückliche Menschen sind körperlich und geistig gesünder, erfolgreicher beim Lernen und bei der Arbeit, kreativer, populärer, geselliger, sind seltener kriminell oder süchtig und sie leben länger. Nach dem Glück zu streben ist also längst nicht so selbstsüchtig, wie es klingt. (Spitzer, 2006)

Demnach stellen das Glück und das Wohlbefinden der Jugend eines Landes ein wichtiges politisches und gesellschaftliches Ziel dar. (Leibovici-Mühlberger, 2010) Abgesehen davon gibt es Studien dazu, dass das Wohlbefinden maßgeblich für unsere Erfolge sowie (schulischen) Leistungen und letztendlich auch für unsere Gesundheit ausschlaggebend ist.

Demzufolge sind die Inhalte des Projektes „Lebenskompetenz“ auch verstrickt mit dem Konzept der Salutogenese. Aufgrund seiner lebenspraktischen Themen und Vielseitigkeit wird auch der Sinn für Kohärenz geschärft. So wie die Eckpfeiler der Salutogenese, nämlich Sinnhaftigkeit, Verstehbarkeit und Handhabbarkeit, Voraussetzung für ganzheitliche Gesundheit sind, so sind sie auch bei diesem Projekt Grundbedingung für das Erreichen des Projektzieles, nämlich einer umfassenden „Lebenskompetenz“.

Das Unterrichtsfach „Lebenskompetenz“ soll die schulische Bildung in emotionaler, kognitiver und physiologischer Dimension ergänzen. Ziel ist die Förderung des subjektiven Wohlbefindens und des Selbstwerts, der Zufriedenheit, der Selbstverantwortung und der sozialen Verantwortung. Dabei geht es vorwiegend darum, das Positive im Menschen zu verstärken. (Erlitz, 2009)

Für den Direktor des privaten Wellington-Colleges in London, Anthony Seldon, ist es die vorrangige Aufgabe jeder Schule, glückliche und selbstsichere junge Menschen auszubilden. Im Fach „Well-being“ geht es darum, Jugendlichen zu zeigen, dass es neben Ruhm, Geld und Besitz noch andere Bezugsgrößen für ein erfüllendes Leben gibt. (Spiegel Online, 2006)

In Deutschland gibt es seit 2007 das Fach „Glück“, welches von Ernst Fritz Schubert, dem Direktor der Willy-Helpach-Schule, ins Leben gerufen wurde. (Schubert, 2011)

Seit 2009 steht auch in Österreich „Glück“ in manchen Volksschulen bis zu einigen HTLs am Stundenplan. In der Steiermark gilt Landesschulrat Erlitz als Vorreiter. Für Erlitz ist Glück nicht nur „Glücksache“, sondern ein Stück erlernbare Lebenskompetenz. (Erlitz, 2009)

Geeignet zur Vermittlung dieses Themenfeldes sind interessierte Lehrkräfte und Fachpersonen aus Bereichen wie Schauspielerei, Systemtherapie oder Theaterpädagogik. Diese könnten durch den Leiter der Schule oder durch Ethik-, Biologie- und Sportlehrkräfte unterstützt werden. (Schubert, 2011) An der Wellington-Privatschule übernehmen Religionslehrer das Fach und erhalten zusätzlich eine spezielle Schulung in „positiver Psychologie“. (Spiegel Online, 2006) Möglichkeiten gibt es viele, doch vorrangiges Ziel ist, dass sich die Lehrperson in ihrer Rolle wohlfühlt und Sinn in der Tätigkeit sieht, denn diese vielseitigen Themenfelder verlangen ein genau aufeinander abgestimmtes Unterrichtsprogramm.

Seit mehr als 20 Jahren gibt die Glücksforschung empirische Hinweise darüber, was den Menschen glücklich macht und wie man das Leben erfüllend gestalten kann. Unzählige Studien zeigen die positiven Effekte eines glücklichen Lebens auf: die Stärkung der psychischen und physischen Gesundheit, ein aktiver Bezug zum Leben, eine hohe Bewusstheit, Sensibilität und Offenheit der Realität gegenüber, eine empathische und soziale Orientierung auf die Mitmenschen und eine integrierende und identitätsstützende Wirkung auf die gesamte Persönlichkeit. (Mayring, 1991)

In den letzten Jahren gibt es internationale und nationale Projekte in Schulen, um Kinder und Jugendliche mit dem auszustatten, was heute „Schlüsselkompetenzen“ genannt wird. Diese sogenannten „Soft-Skills“ fördern nachweislich positive Emotionen, das subjektive Wohlbefinden und steigern die Lebenszufriedenheit. (Gros, 2012) Das Projekt „Lebenskompetenz“ kann als ein Wegweiser dahingehend verstanden werden.

Glück ist, wie Aristoteles bereits sagte, das letzte Ziel menschlichen Handelns. Für unsere Zukunft wäre es von großer Bedeutung, die Wichtigkeit eines sinnerfüllten und glücklichen Lebens bereits im Lehrplan zu verankern. Denn letzten Endes läuft es auf die Förderung des gemeinsamen Verstehens und des Verantwortungsbewusstseins hinaus, die in unserer geteilten Welt dringend erforderlich sind. (Brudtland in: Bildungsdepartment Kanton Luzern, 2003) Denn worum es schlussendlich geht, ist Sinn und Menschlichkeit als Quellen für ein glückliches Leben zu vermitteln. (Schubert, 2011)

Forschungsfrage

In der vorliegenden Arbeit wird untersucht, ob es durch das Projekt „Lebenskompetenz“ zu einer Steigerung des subjektiven Wohlbefindens zwischen den zwei Testzeitpunkten bei Schülerinnen der LFS Sooß in Niederösterreich kommt.

Arbeitshypothese

Da der Selbstwert und das subjektive Wohlbefinden relativ stabile Konstrukte darstellen, kommt es nach Ansicht der Autorin durch das Projekt „Lebenskompetenz“ zu einer geringen bzw. nicht signifikanten Steigerung des subjektiven Wohlbefindens.

Methodik

Die vorliegende Untersuchung geht der Frage nach, ob es durch das Projekt „Lebenskompetenz“ zu einer Steigerung des subjektiven Wohlbefindens kommt. Basierend auf dem projektorientierten Unterrichtskonzept sowie den Zielen und Inhalten des Schulfaches „Glück“ bzw. „Lebenskompetenz“ wurde von der Autorin ein Projekt zum Thema „Lebenskompetenz“ organisiert, durchgeführt und evaluiert.

Design

Mit Hilfe der quantitativ orientierten Forschungsmethode erfolgte die Auswertung der Daten. Zur Erhebung und Evaluierung der Ergebnisse diente ein Fragebogen zum Thema „Lebenskompetenz“, welcher vor und nach dem Projekt an die Schülerinnen ausgehändigt wurde. Dieser beinhaltet zwei standardisierte Fragebögen, nämlich einerseits das „Oxford-Happiness-Inventory“ (OHI) und andererseits die „Self-Esteem-Scale“ zum Selbstwertgefühl (SES) nach Morris Rosenberg. Die Befragung wurde online mittels des Programms „Socisurvey“ durchgeführt, sodass jede Schülerin diese freiwillig und anonym am PC ausfüllen konnte. In weiterer Folge wurden die Daten über SPSS und Microsoft Excel ausgewertet und zur bildlichen Unterstützung grafisch dargestellt (eine Abbildung des Fragebogens befindet sich im Anhang).

Teilnehmerinnen

Das Projekt wurde mit der zweiten Klasse der LFS Sooß durchgeführt, welche insgesamt 28 Schülerinnen aufweist. Ebenso wurde eine Kontrollklasse, welche der 1. Jg. darstellte und 25 Schülerinnen zählte, involviert.

Folgende Referenten wurden für die Vermittlung der Projektinhalte herangezogen:

- Frau Sabine Fallmann:
Dipl. Sexualberaterin u. -pädagogin i. A., Trainerin mit Gender Mainstreaming & Diversity Management
- Frau Christine Hackl:
Dipl. Mentaltrainerin/Dipl. Systemischer Coach
- Frau Dipl.-Pädagogin Renate Biber: Lehrkraft an der LFS Sooß für Ernährung, Gesundheit und soziale Dienste
- Frau Elisabeth Straka:
Gesundheitsförderung, Sozialversicherungsanstalt der Bauern
- Frau Claudia Hangl:
Langjährige Tanz- und Theatererfahrungen, i. A. bei Theater-, Oper- und Musicalschauspielerinnen Nistler L. und Tanz- und Musicallehrer Tiranzone G.
- Herr Hubert Lukse:

Gesundheitsförderung, Sozialversicherungsanstalt der Bauern

- Herr Stefan Gros:

Dipl. Unternehmens- und Lebensberater, MSc für psychosoziale Beratung, akkreditiert von ECA & ACC, ÖVS-zertifizierter Supervisor, NLP-Trainer & Coach, Systemischer Coach und Organisationsentwickler mit vielen Jahren Praxis in der Unternehmensführung

Durchführung

Die Dauer des Projektes „Lebenskompetenz“ umfasste acht Wochen, welche sich von Ende April 2012 bis Ende Juni 2012 erstreckten.

Die insgesamt 30 Projektstunden wurden thematisch wie folgt aufgesplittet:

- Sechs Stunden dienten der **psychosozialen Gesundheit**, aufbauend auf den großen Themen Selbstwert und Empathie, Sexualpädagogik, Medienkompetenz sowie Kommunikation und Konfliktbewältigung als Methoden zur Gewaltprävention.
- Vier Stunden befassten sich mit dem Zusammenhang von **Ernährung und Wohlbefinden**. Dabei wurde auf die Relevanz eines positiven Körpergefühls besonders eingegangen, welches Grundvoraussetzung für Gesundheit und Wohlbefinden ist.
- Neun Stunden wurde die Aufmerksamkeit auf den Zusammenhang von **Glück und Glücksempfinden** gerichtet. Die Schülerinnen erfuhren Wissenswertes zum Thema Glück und lernten praktische Anwendungen kennen. Es ging um eine Sensibilisierung für das Thema und die Entwicklung eigener praktischer Strategien, die zum persönlichen Wohlbefinden beitragen.
- Neun Stunden thematisierten den **Körper als Ausdrucksmittel**. Theater- und tanzpädagogische Elemente sowie die allgemeine Bewegungsförderung fanden hier Platz.
- Damit dieses Thema auch für die Eltern der Schülerinnen und die Öffentlichkeit zugänglich war, wurde am 10.05.2012 von 19:00 – 21:00 Uhr im Rahmen einer **Bildungsveranstaltung** zum Thema „**Glück.Lernen.**“ für Schüler, Eltern und Interessierte ein vielseitiges Programm mit allen Schülerinnen der LFS Sooß organisiert. Höhepunkt dieses Abends war ein Vortrag der Mentaltrainerin, Christine Hackl, zum Thema: „Warum glückliche Menschen erfolgreicher sind“.

Statistische Analyse

Die Auswertung der Daten wurde mittels Varianzanalyse mit Messwiederholung durchgeführt, wofür das Signifikanzniveau auf fünf Prozent festgelegt wurde.

Ergebnisse

Überblick

Die Ergebnisse der Untersuchung zeigten, dass es keine signifikanten Unterschiede zwischen den Klassen und den beiden Messzeitpunkten gibt. Es lässt sich somit keine signifikante Steigerung des subjektiven Wohlbefindens durch die Intervention des Projekts „Lebenskompetenz“ feststellen.

Die Ergebnisse zum OHI und SES wurden nach der Methode von Dieter Vogel ermittelt und es wurde ein Mittelwert errechnet, welcher als Gesamtmaß für das subjektive Wohlbefinden und das Selbstwertgefühl diente. (Vogel, 2000a; Vogel, 2000b)

Die ausschlaggebende Zahl für das Ergebnis des Oxford-Happiness-Inventory (OHI) ist die Gesamtpunktzahl, welche zwischen 0 und 87 Punkten liegen kann. Je höher die Gesamtpunktzahl ist, desto glücklicher ist man im Allgemeinen.

Das abgebildete Diagramm zeigt die Mittelwerte der ersten und zweiten Messung beider Jahrgänge. Nach der ersten Messung war bei der ersten Klasse ein Mittelwert von 79,2 festzuhalten, nach der zweiten ein etwas geringerer von 78,2. Die minimalen Schwankungen der Mittelwerte im ersten Jhg. sind somit nicht signifikant.

Aus dem Säulendiagramm geht weiters hervor, dass der Mittelwerte im zweiten Jahrgang nach der ersten Messung 78,3 betrug. Nach der zweiten Messung war ein Wert von 82,3 zu verzeichnen. Diese leichte Veränderung des Mittelwerts im 2. Jhg. ist als nicht signifikant anzusehen.

Infolgedessen zeigen die Werte aller vier Messungen, dass die Schülerinnen bereits ein hohes Grundniveau an Wohlbefinden und Glück aufweisen.

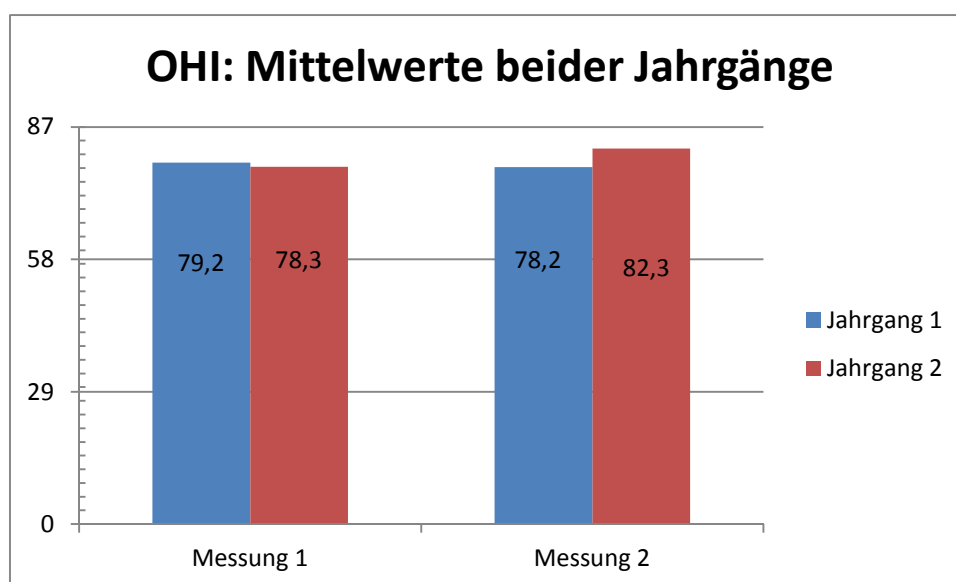


Abbildung 1: OHI: Darstellung der Ergebnisse im Säulendiagramm

Prinzipiell kann die Gesamtpunkteanzahl beim Selbstwertfragebogen (SES) zwischen 10 und 50 Punkten liegen. Je höher die Gesamtpunktzahl ist, desto höher ist auch das Selbstwertgefühl.

Das zweite Diagramm zeigt grundsätzlich bei allen Schülerinnen einen unterdurchschnittlichen Selbstwert mit sehr geringen Schwankungen. Laut den Angaben von Pullmann und Allik liegt der durchschnittliche Selbstwert in westliche Industrieländer bei 38,7. (Pullmann und Allik In: Vogel, 2000b) Die erste Klasse erreichte bei der ersten Messung einen Mittelwert von 35,9, bei der zweiten lediglich 35,0.

Ähnlich wie im ersten Jahrgang sind im zweiten Jahrgang auch relativ niedrige Selbstwertniveaus zu erkennen. Vor allem die erste Messung ergab einen Wert für das Selbstwertgefühl von nur 34,7. Bei der zweiten Testung war der Mittelwert mit 35,8 leicht gestiegen.

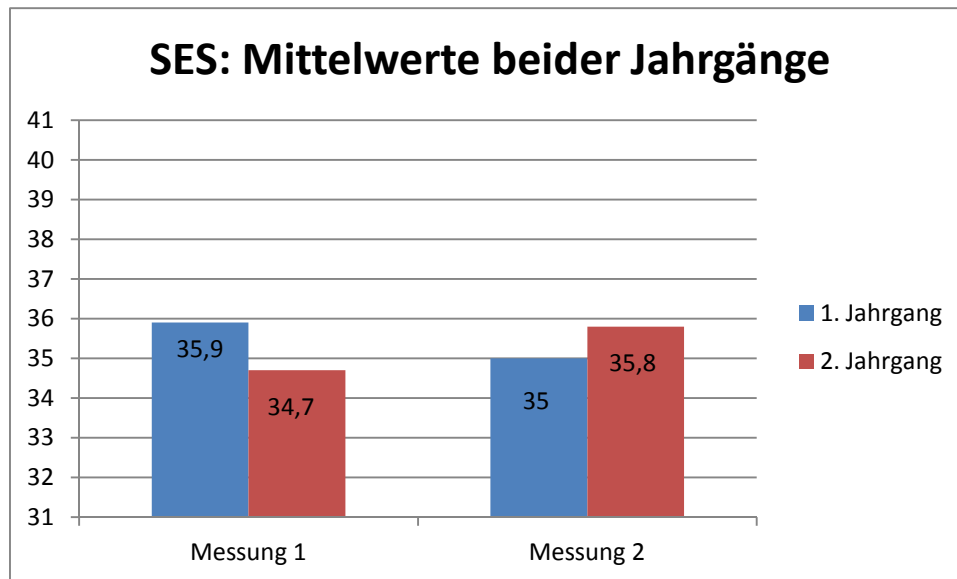


Abbildung 2: SES: Darstellung der Ergebnisse im Säulendiagramm

Besonderheiten

Sowohl die Projektklasse als auch die Kontrollklasse wiesen hohe Glücks- bzw. Wohlbefindensniveaus mit sehr geringen Schwankungen auf.

Die Selbstwertmessungen hingegen ergaben unterdurchschnittliche Werte im Vergleich zu den Durchschnittswerten westlicher Industrieländer.

Diskussion

Interpretation des Ergebnisses

Erfassend lässt sich aus den Befragungszeitpunkten der ersten und zweiten Klassen klar belegen, dass das OHI und das SES nur minimale Abstände und somit keine signifikanten Veränderungen im subjektiven Wohlbefinden aufzeigten. Die Arbeitshypothese kann somit **bestätigt** werden.

Anzumerken ist, dass der Selbstwert und das subjektive Wohlbefinden eines Menschen sehr komplexe und relativ stabile Konstrukte darstellen und diese Arbeit nur einen Teilbereich dessen aufgreifen konnte.

Dessen ungeachtet, dass keine signifikante subjektive Wohlbefindenssteigerung durch das Projekt ermittelt wurde, ist es trotzdem wichtig, solchen Projekten in der Schule Raum zu geben. Denn wie bereits aus der Einleitung hervorgeht, tragen diese auf jeden Fall zu einer Verbesserung des Schulklimas bei.

Folgerung auf die untersuchte Problematik und den Stand des Wissens

Bei der Erhebung des subjektiven Wohlbefindens wird deshalb am häufigsten von Selbsteinschätzungen ausgegangen, weil es die subjektive Sichtweise hervorzuheben gilt. Dennoch besteht die Gefahr von Fehlerquellen und Verzerrungen, wie Antwortfälschungen (Antwortverhalten im Sinne sozialer Erwünschtheit oder Erwartungsdenken der Gesellschaft), Erinnerungsfehler und Abwehrverhalten oder Verdrängung. (Klug, 2010)

In Bezug auf die Zielgruppe der Untersuchung von 14 – 17-jährigen Mädchen könnte der Wunsch nach sozialer Anpasstheit eine große Rolle gespielt haben. Denn die Ergebnisse sind zwar sehr gut und wünschenswert, aber trotzdem für die Autorin hinterfragbar. Dieses untersuchte hohe Glücks- und Wohlbefindensniveau war für das Lehrerkollegium der LFS Sooß überraschend, da die Klasse sich aus dem Schul- und Unterrichtsleben anders zeigte, weil einige Schülerinnen kontinuierlich im Widerstand standen und dies das gesamte Klassenklima negativ beeinflusste.

Vergleiche von Selbsteinschätzungen können nur eingeschränkt gezogen werden, da eine Person, die ihr Wohlbefinden auf einer zehnstufigen Skala (SES) mit „acht“ bewertet, nicht automatisch glücklicher sein muss als jemand, der auf derselben Skala „sieben“ angibt. Aus dem unterschiedlichen Wohlbefindensverständnis heraus, stellt sich die Frage, ob Wohlbefinden allein durch Selbsteinschätzungen mittels Items mit geschlossenem Antwortformat erhoben werden kann, ohne dass eine Definition der Befragungspersonen bekannt ist. (Mayring In: Klug, 2010)

Mayring konstatiert vier Forderungen an eine vernünftige Methodologie der Glücksforschung:

„Eine multidimensionale Erfassung, theoriegeleitete Konstruktion des Instruments, ins Gespräch treten mit den Befragungspersonen, um deren subjektives Verständnis von Wohlbefinden, Glück und Zufriedenheit zu eruieren und um die eigene Glücksdefinition zu ermitteln und Präzisierung der Erhebung durch Kombination und Vergleich unterschiedlicher methodischer Zugänge. Ein Versuch, diesen Forderungen nachzukommen, wäre ein qualitatives, offenes und halbstrukturiertes Interview“. (Mayring, 1991, S. 117)

Eine weitere Schwierigkeit stellt eine klar getrennte Erfassung der verschiedenen Komponenten von subjektivem Wohlbefinden (und Selbstwert) dar. Da subjektives Wohlbefinden kein singuläres Konstrukt ist, ist es kaum realisierbar diese Komponenten abzugrenzen. Einerseits sind die unterschiedlichen und einzelnen Zusammenhänge zwischen den Einflussfaktoren und den Wohlbefindenskomponenten unklar, andererseits werden die verschiedenen Komponenten und Begriffe rund um das Wohlbefinden synonym verwendet (siehe dazu auch Kapitel „Wohlbefinden“). (Diener In: Klug, 2010)

Auch wenn noch vieles messtheoretisch ungeklärt ist, haben umfangreiche Studien von Wohlbefinden gezeigt, dass subjektives Wohlbefinden valide erfasst werden kann. (Diener, 2000) Folglich kann auch die Durchführung dieser Studie als berechtigt angesehen werden.

Eigenkritisches

Inwieweit die befragte „SES-Zielgruppe“ (nach den Forschungen von Allik und Pullman), welche die Durchschnittswerte für den Selbstwert bestimmten (von 32,2 – 40,3), für die Befragung von Schüler geeignet war, wurde in dieser Arbeit nicht erhoben. Es wurden auch keine Personenangaben zu den untersuchten Bevölkerungsgruppen, wie Alter, Geschlecht, Beruf oder schulische (Aus-)Bildung, sozialer Hintergrund etc. aus der Studie erhoben. Erstrebenswert zu wissen wäre, welche Altersstufe die Testpersonen der Studie von Helle Pullmann und Jüri Allik hatten. Schwankt doch besonders im Jugendalter der Selbstwert häufiger als beim Erwachsenen und nicht selten kommt es zu persönlichen Krisen – siehe dazu die Kapitel „Wohlbefinden von Jugendlichen“ und „Selbstwert von Jugendlichen“. Nicht verwunderlich ist es deshalb, dass die Mädchen in der Altersklasse 14 – 17 einen

tendenziell niedrigen Selbstwert aufwiesen. Der Selbstwert hängt aber auch von anderen Einflüssen ab, wie beispielsweise der frühkindlichen Bindung, worauf in dieser Arbeit nicht näher eingegangen wurde.

Genauso wurden keine Informationen über die Qualität und Vergleichbarkeit der Skalenwerte des OHI, von 0 – 87, eingeholt.

Weiters besteht die Annahme, dass der Fragebogen „Lebenskompetenz“ nicht ausreichend für die Beantwortung der Forschungsfrage geeignet war. Wurde doch durch das Projekt eine eher kurzfristige Veränderung der Persönlichkeitseigenschaften untersucht, der Fragebogen erfragt aber grundsätzlich längerfristige Persönlichkeitseigenschaften. Zudem führen auch zahlreiche Studien zu der Annahme, dass sich das subjektive Wohlbefinden eines Individuums zwar verändert, in der Regel aber doch eine gewisse Konstanz aufweist, auch über längere Zeitperioden. (Klug, 2010) Dass es kurz- und langfristiges Wohlbefinden zu unterscheiden gilt, hat die Literatur hinreichend aufgezeigt. Die in dieser Erhebung herangezogenen Items des Fragebogens „Lebenskompetenz“ sind jedoch hauptsächlich auf globales subjektives Wohlbefinden ausgerichtet.

Aus dieser Komplexität heraus erscheint es schwierig, durch ein achtwöchiges Projekt diese vielschichtigen Konstrukte entscheidend zu verändern. Noch dazu, wenn das Ausgangsniveau an Glück und Wohlbefinden ohnehin relativ hoch ist (siehe „Ergebnisse: OHI“), wäre bereits eine minimale Steigerung beachtenswert.

Auch in Bezug auf den untersuchten Selbstwert wurde das Augenmerk auch beim SES-Fragebogen auf das längerfristige Befinden gelegt. Und dieses wiederum kann innerhalb einer achtwöchigen Projektphase relativ schwer verändert werden.

Trotz der bestehenden Mängel hat sich die Fachliteratur in Korrelation mit Erhebungen zum Wohlbefinden dennoch auf das OHI und das SES berufen, weshalb diese Instrumente in dem Forschungsprojekt zum Einsatz kamen.

Anregungen zu weiterführender Arbeit

Das Integrieren anderer Methoden, wie es auch Mayring vorschlägt, würde die Methodik solch einer Erhebung verbessern. Etwa könnte auch das Einholen von Informationen über Familienmitglieder und Freunde oder Beobachtungsmethoden im Setting zu Verhaltensweisen, Gesichtsausdruck oder der Häufigkeit von Lachen für die Erhebung des subjektiven Wohlbefindens hilfreich sein. Da aber die internalen Vorgänge und die Bewertungen einer Person bei der Einschätzung ihres Wohlbefindens bedeutend sind, sollte auf Selbsteinschätzungsmethoden, wie in diesem Fall ein Fragebogen, nicht verzichtet werden. (Mayring In: Klug, 2010)

Um die Gültigkeit und Generalisierbarkeit der Ergebnisse feststellen zu können, wäre es wichtig, dieses Projekt an weiteren Schulen durchzuführen. Außerdem wäre wiederholtes Überarbeiten, Anpassen und Erheben des Fragebogens und evt. auch des Projektes erforderlich. Auch die Zusammenhänge von subjektivem Wohlbefinden mit anderen Variablen (in dieser Arbeit vorwiegend an den Selbstwert orientiert) näher zu beleuchten, wäre interessant. Diese Schritte beanspruchen allerdings mehr Zeit und Mittel als im vorliegenden Untersuchungsprojekt möglich war.

In Übereinstimmung mit den Auffassungen Mayrings und Dieners könnte in einer Folgestudie ein Fragebogen mit einem qualitativen, offenen und halbstrukturierten Interview ergänzt oder der Fokus nur auf die Methodik eines Interviews gelegt werden. (Mayring, 1991; Mayring 2004)

Literatur

- Bildungsdepartement Kanton Luzern, 2003. <http://teaching.eduhi.at>. [Online]
Available at: http://teaching.eduhi.at/haupt/pdf_dateien/PULS_1_Einfuehrung.pdf
[Zugriff am 17.07.2012].
- Dienes, E., 2000. Subjective Well-Being. The Science of Happiness and a Proposal for a National Index. *American Psychologist*, Issue 55, pp. 34-43.
- Erlitz, W., 2009. *www.diepresse.com*. [Online]
Available at: <http://diepresse.com/home/bildung/schule/493125/Glueck-als-Schulfach-in-der-Steiermark>
[Zugriff am 11.07.2012].
- Gros, S., 2012. Diplomarbeit: *Glück als Erfolgsfaktor für Unternehmen*. Wien: Wirtschaftsuniversität Wien.
- Klug, J., 2010. *Diplomarbeit: Psychologisches Wohlbefinden und Erwartungsdruck-qualitative und quantitative Forschungszugänge im Vergleich*. Wien: Universität Wien.
- Leibovici-Mühlberger, M., 2010. *Wie Kinder wieder wachsen*. Salzburg: Ecowin Verlag.
- Mayring, P., 1991. *Psychologie des Glücks*. Stuttgart: W.Kohlhammer.
- Mayring, P., 2004. Wohlbefinden in der Schule - eine neue pädagogische Leitidee?. In: D. D. H.Rost, Hrsg. *Pädagogische Psychologie und Entwicklungspsychologie. Wohlbefinden in der Schule*. Bd. 40
Münster: Waxmann Verlag, pp. 13-28.
- Schönmann, J., 2007. <http://www.spiegel.de>. [Online]
Available at: <http://www.spiegel.de/schulspiegel/wissen/neues-schulfach-glueck-die-froehlichen-schueler-von-heidelberg-a-505005.html>
[Zugriff am 07.07.2012].
- Schubert, E.-F., 2008. <http://www.fels-unterfranken.de>. [Online]
Available at: http://www.fels-unterfranken.de/downloads/Willy-Hellpach-Schule_Heidelberg.pdf
[Zugriff am 12. 08. 2012].
- Schubert, E.-F., 2011. *Schulfach Glück*. Freiburg in Breisgau: Herder.
- Spiegel Online, 2006. <http://www.spiegel.de>. [Online]
Available at: <http://www.spiegel.de/schulspiegel/englische-schule-glueck-als-unterrichtsfach-a-411788.html>
[Zugriff am 08.08.2012].
- Spitzer, M., 2006. *Lernen. Gehirnforschung und die Schule des Lebens*. Heidelberg: Spektrum.
- Vogel, D., 2000a. <http://www.dieter-vogel.at>. [Online]
Available at: <http://www.dieter-vogel.at/upload/analyse-werkzeuge/fragebogen-selbstwertgefuehles.pdf> [Zugriff am 14.07.2012].
- Vogel, D., 2000b. <http://www.dieter-vogel.at>. [Online]
Available at: <http://www.dieter-vogel.at/upload/analyse-werkzeuge/fragebogen-oxford-happiness-inventory.pdf> [Zugriff am 06.07.2012].