

23.09.2025

Untersuchung der Zusammenhänge zwischen Humorstil, psychologischem Empowerment und beruflicher Lebensqualität bei psychosozialen Fachkräften



Abb. 1: Lachen

Tabea Lange (140253952)
Referentin

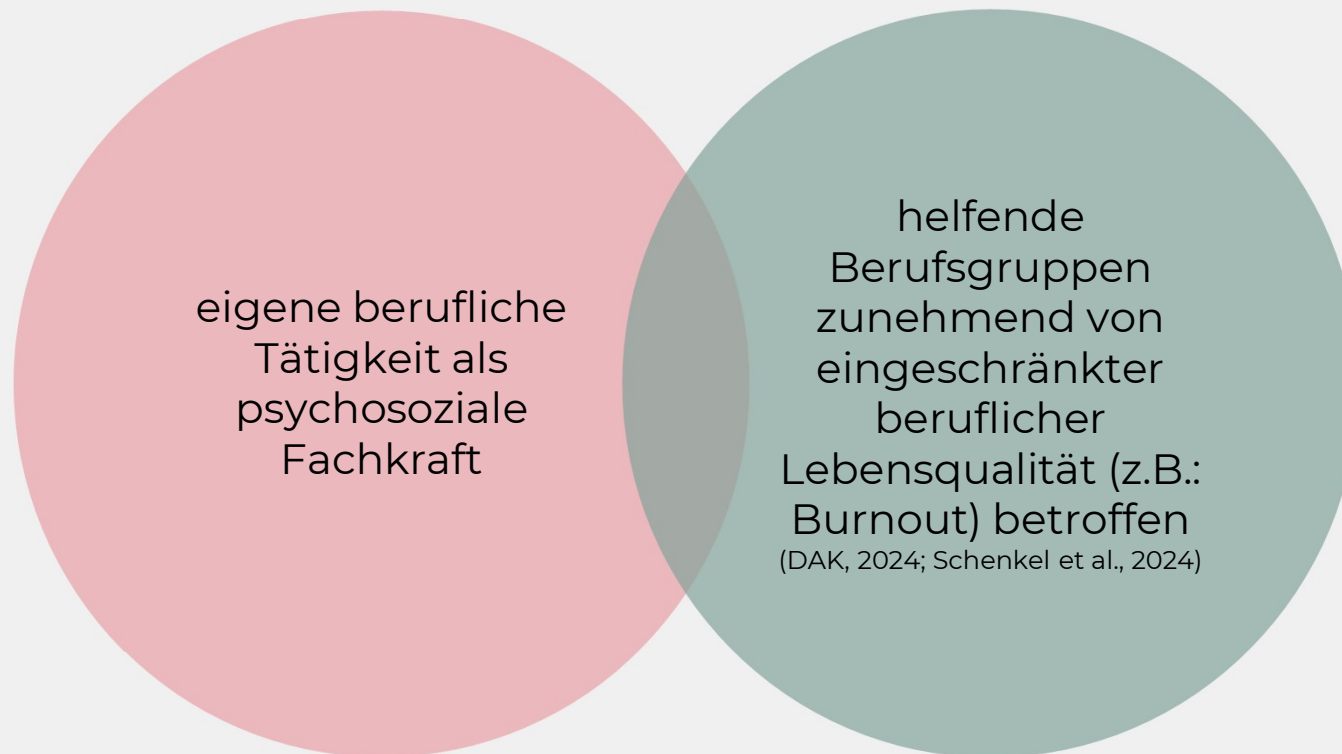
Dipl. Psych. Silvia Gurdan
Erstgutachterin

Imke Sievers
Beisitzerin

GLIEDERUNG

1. Motivation
2. Theorie
3. Forschung
4. Hypothesen
5. Methodik
6. Ergebnisse
7. Interpretation
8. Limitation
9. Fazit und Ausblick

1. MOTIVATION



2. THEORIE (1/2)

Psychosoziale Fachkräfte

Personen, die an der professionellen Versorgung und Behandlung von Menschen mit psychischen Erkrankungen beteiligt sind (Gühne et al., 2019)

Psychologisches Empowerment

Ermächtigung zu selbstbestimmter, positiver Veränderung der eigenen Lebensumstände (Herriger, 2024; Knuf, 2012)

- Selbstvertrauen
- Optimismus
- Affektive Resilienz
- Problemlösekompetenz
- Kognitive Stärke (Himmer-Guridan, 2023)

Berufliche Lebensqualität

„Qualität, die man in Bezug auf seine Arbeit als Helfer*in empfindet“ (Stamm, 2010, S.9)

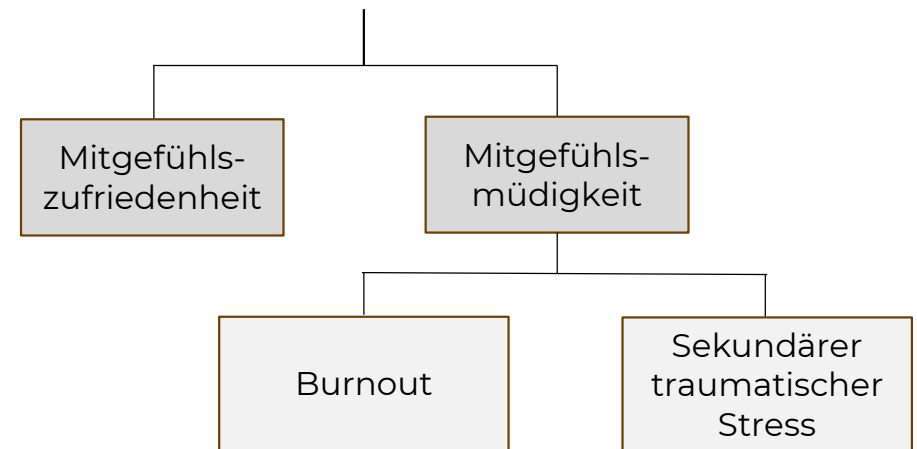


Abb. 2: Berufliche Lebensqualität

2. THEORIE (2/2)

Humor

soziales Phänomen,
bestehend aus

- kognitiven
- emotionalen
- behavioralen

Komponenten

(Martin & Ford, 2018)

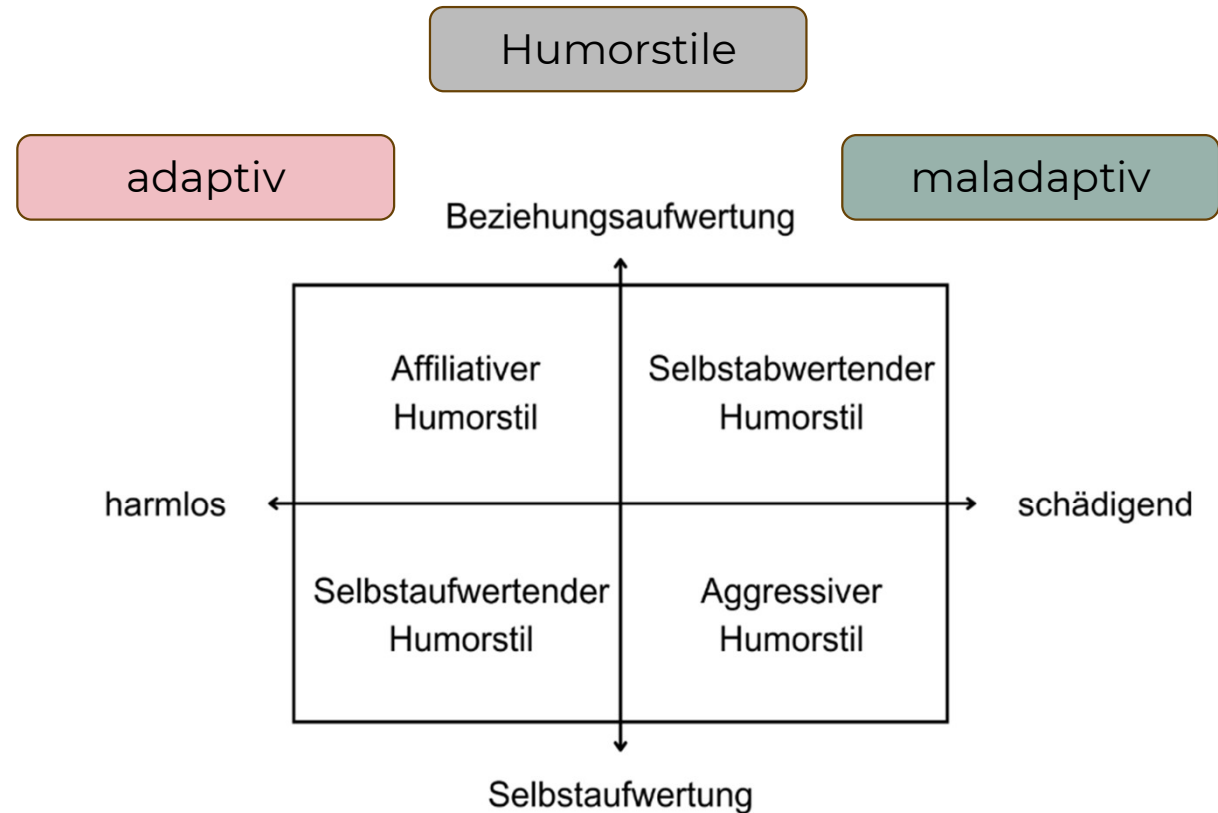


Abb. 3: Humorstile

3. FORSCHUNG

...legt Zusammenhänge zwischen Humorstil, psychologischem Empowerment und beruflicher Lebensqualität nahe (z.B.: Jafarian et al., 2023, Wang et al., 2022), allerdings:

überwiegend
im Ausland

Schwerpunkt:
medizinisches
Personal

Forschungslücke:

- Deutschsprachiger Raum
- Psychosoziale Fachkräfte

→ **Forschungsfrage:** Gibt es Zusammenhänge zwischen Humorstil, psychologischem Empowerment und beruflicher Lebensqualität bei psychosozialen Fachkräften in Deutschland und Österreich?

4. HYPOTHESEN

positive Zusammenhänge zwischen psychologischem Empowerment und Mitgefühlzufriedenheit iranischer und türkischer Pflegekräfte (Ertem et al., 2021; Jafarian et al., 2023)

H1

Es besteht ein positiver Zusammenhang zwischen dem psychologischen **Empowerment** und der **Mitgefühlzufriedenheit** bei psychosozialen Fachkräften in Deutschland und Österreich.

positive Zusammenhänge zwischen affiliativem Humorstil und Mitgefühlzufriedenheit bzw. beruflicher Erfüllung bei medizinischem Personal in Rumänien und den USA (Timofeiov-Tudose & Măirean, 2023; Wang et al., 2022)

H2

Es besteht ein positiver Zusammenhang zwischen dem **affiliativen Humorstil** und der **Mitgefühlzufriedenheit** bei psychosozialen Fachkräften in Deutschland und Österreich.

positive Zusammenhänge zwischen selbstabwertendem Humorstil und sekundärem traumatischen Stress bei medizinischem Personal in Rumänien und psychosozialen Fachkräften in den USA (Greenspoon Barrett 2016; Timofeiov-Tudose & Măirean 2023)

H3

Es besteht ein positiver Zusammenhang zwischen dem **selbstabwertenden Humorstil** und den **sekundären traumatischen Stress-Werten** bei psychosozialen Fachkräften in Deutschland und Österreich.

5. METHODIK

Studiendesign

- quantitative Querschnittsstudie
- standardisierte Online-Befragung
- Erhebungszeitraum: 18.02.25-18.03.25
- Akquise: Sozialpsychiatrische Dienste, online Plattformen, persönliche Kontakte

Stichprobe

- psychosoziale Fachkräfte über 18 Jahre
- N = 176 (Poweranalyse mind. 115)
- 84% Frauen
- Alter: M = 37,5 Jahre
- Berufserfahrung: M = 9,7 Jahre
- 2/3 Deutschland, 1/3 Österreich

Messinstrumente

- Short and work-related Humor Styles Questionnaire (swHSQ) – 12 Items
(Scheel et al., 2016)
- Fragebogen für Empowerment und Resilienz (STAR-5) – 43 Items
(Himmer-Guridan, 2023)
- Professional Quality of Life Scale (ProQOL) – 30 Items
(deutsche Übersetzung durch Gräber et al. 2016 nach Stamm, 2010)
- soziodemographische Angaben

Datenanalyse

- IBM SPSS Statistics (Version 30)
- deskriptive statistische Analyse
- Voraussetzungen überprüft
(entsprechendes Skalenniveau, Linearität, keine Ausreißer, Normalverteilung, keine Multikollinearität, Homogenität der Fehlervarianzen und Kovarianzenmatrizen)
- Bonferroni Alpha Korrektur
- inferenzstatistische Hypothesentestungen
(Bravais-Pearson Korrelation)
- explorativ: MANOVA

6. ERGEBNISSE

	Zusammenhangshypothese	Bravais-Pearson Korrelation	Status	
H1	Empowerment und Mitgefühlszufriedenheit	(r(174) = .47 , p < .001)	angenommen	✓
H2	Affiliativer Humor und Mitgefühlszufriedenheit	(r(174) = .27 , p < .001)	angenommen	✓
H3	Selbstabwertender Humor und sekundärer traumatischer Stress	(r(174) = .40 , p < .001)	angenommen	✓

Explorativ: Männer und Frauen unterscheiden sich in ihren Humorstilen.

7. INTERPRETATION

H1

Empowerment und Mitgefühlszufriedenheit

- empowerte Fachkräfte → fühlen sich kompetent und selbstwirksam → mehr Freude/Bereicherung an der Arbeit
- Autonomie und Kompetenzerleben stärken Mitgefühlszufriedenheit (Gonzalez-Mendez & Díaz (2021))
- gegenseitige Verstärkung
- Empowerment-Dimensionen = Ressourcen für Arbeitsalltag (Bsp.: Selbstvertrauen (Mongrain, 2023), affektive Resilienz)

H2

Affiliativer Humor und Mitgefühlszufriedenheit

- Humor fördert positive Beziehung zu Klient*innen (Martin et al., 2003) → effektivere Zusammenarbeit → höhere Mitgefühlszufriedenheit
- Humor stärkt Zufriedenheit bzgl. zwischenmenschlichen Beziehungen (Bringa, 2023) → günstiges Teamklima → höhere Mitgefühlszufriedenheit
- positive Emotionen generieren adaptiven Humor und umgekehrt (Ford et al., 2016; Martin et al., 2003)
- überlappendes Ziel: anderen ein gutes Gefühl vermitteln

H3

Selbstabwertender Humor und sekundärer traumatischer Stress

- Verbindung zu Neurotizismus (Kester, 2021) → höhere emotionale Belastung (Widiger, 2009)
- destruktive Coping-Strategie: kurzfristige Entlastung, langfristig niedriger Selbstwert und dysfunktionaler Umgang mit Belastungen (Martin et al., 2003)
- mangelnde Kontrollwahrnehmung (Kester, 2021) → mehr Stressanfälligkeit
- Humor kaschiert Symptome (Martin et al., 2003) → Umfeld bemerkt Belastung nicht → Exazerbation

8. LIMITATION

- > überproportionaler Frauenanteil → reduzierte Generalisierbarkeit
- > Querschnittsdesign → kausale Aussagen nicht möglich
- > sozial erwünschtes Antwortverhalten und selektive Teilnahme nicht auszuschließen
- > zuverlässige Erfassung von Humor als Herausforderung
- > weitere Kontrollvariablen notwendig

9. FAZIT & AUSBLICK

Fazit

- Ergebnisse reihen sich in bestehende Forschung ein
- Humorstil, psychologisches Empowerment und berufliche Lebensqualität psychosozialer Fachkräfte hängen zusammen

Implikationen

Praxis:

- Training „STARC und humorvoll“

Forschung:

- Längsschnittsstudien für kausale Aussagen
- Weiterentwicklung der empirischen Humorerfassung

Ausblick

- psychosoziales Berufsfeld = Spannungsfeld zwischen Mitgefühlsmüdigkeit und -zufriedenheit
- Ergebnisse als Hinweise für gesunde, langfristige Berufsausübung psychosozialer Fachkräfte

LITERATUR- VERZEICHNIS

- Bringa, S. A. (2023). Comedy, Camaraderie, and Conflict: Using Humor to Defuse Disputes Among Friends. Graduate Student Theses, Dissertations, & Professional Papers. <https://scholarworks.umt.edu/etd/12115>
- DAK. (2024). Psychreport 2024. Entwicklungen der psychischen Erkrankungen im Job: 2013-2023. <https://caas.content.dak.de/caas/v1/media/57370/data/0114eed547a91f626b09d8265310d1e5/dak-psychreportergebnis-praesentation.pdf>
- Ertem, M., Uzelli Yilmaz, D., & Yilmaz, D. (2021). Professional Quality of Life and Psychological Empowerment Levels of Nurses': A Cross-sectional Study. *Turkiye Klinikleri Journal of Nursing Sciences*, 13(4), 906–916. <https://doi.org/10.5336/nurses.2020-79429>
- Ford, T. E., Lappi, S. K., & Holden, C. J. (2016). Personality, humor styles and happiness: Happy people have positive humor styles. *Europe's Journal of Psychology*, 12(3), 320–337. <https://doi.org/10.5964/ejop.v12i3.1160>
- Gonzalez-Mendez, R., & Díaz, M. (2021). Volunteers' compassion fatigue, compassion satisfaction, and post-traumatic growth during the SARS-CoV-2 lockdown in Spain: Self-compassion and self-determination as predictors. *PLOS ONE*, 16(9), e0256854. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0256854>
- Greenspoon Barrett, M. (2016). The Relationship Between Empathy and Humor Styles and Secondary Traumatic Stress in the Public Mental Health Workplace. Antioch University, Santa Barbara.
- Gühne, U., Weinmann, S., Riedel-Heller, S. G., & Becker, T. (2019). S3-Leitlinie Psychosoziale Therapien Bei Schweren Psychischen Erkrankungen: S3- Praxisleitlinien in Psychiatrie und Psychotherapie (2nd ed). Springer Berlin / Heidelberg.

LITERATUR- VERZEICHNIS

- Herriger, N. (2024). Empowerment in der Sozialen Arbeit: Eine Einführung (7., erweiterte und aktualisierte Auflage). Kohlhammer Verlag.
- Himmer-Gurdan, S. B. (2023). STARC-5. Fragebogen für Empowerment und Resilienz. <https://www.psycharchives.org/en/item/dda83401-b30f-4c13-855d-f076ef3474a2>
- Jafarian, S. R., Qanbari Qalehsari, M., Zabihi, A., Babanataj, R., & Chehrazi, M. (2023). The relationship between empowerment and compassion satisfaction, compassion fatigue, and burnout in nurses during COVID-19 outbreak. *Journal of Education and Health Promotion*, 12(1), 379. https://doi.org/10.4103/jehp.jehp_504_23
- Kester, B. (2021). Self-Defeating Humor and Negative Emotionality. *Psi Beta Research Journal*, 28–33. <https://doi.org/10.54581/VFXV5812>
- Knuf, A. (2012). Empowerment in der psychiatrischen Arbeit. Psychiatrie Verlag, Imprint BALANCE buch + medien verlag.
- Martin, R. A., & Ford, T. E. (2018). *The psychology of humor: An integrative approach* (Second edition). Academic Press, an imprint of Elsevier
- Martin, R. A., Puhlik-Doris, P., Larsen, G., Gray, J., & Weir, K. (2003). Individual differences in uses of humor and their relation to psychological wellbeing: Development of the Humor Styles Questionnaire. *Journal of Research in Personality*, 37(1), 48–75. [https://doi.org/10.1016/S0092-6566\(02\)00534-2](https://doi.org/10.1016/S0092-6566(02)00534-2)

LITERATUR- VERZEICHNIS

- Mongrain, M. (2023). Compassion, Happiness, and Self-Esteem. In F. Maggino (Hrsg.), *Encyclopedia of Quality of Life and Well-Being Research* (S. 1– 5). Springer International Publishing. https://doi.org/10.1007/978-3-319-69909-7_3896-2
- Scheel, T., Gerdenitsch, C., & Korunka, C. (2016). Humor at work: Validation of the short work-related Humor Styles Questionnaire (swHSQ). *Humor: International Journal of Humor Research*, 29(3), 439–465. <https://doi.org/10.1515/humor-2015-0118>
- Schenkel, A., Krist, K., & Meyer, M. (2024). Krankheitsbedingte Fehlzeiten nach Branchen im Jahr 2023. In B. Badura, A. Ducki, J. Baumgardt, M. Meyer & H. Schröder (Hrsg.), *Fehlzeiten-Report 2024: Bindung und Gesundheit - Fachkräfte gewinnen und halten* (1. Auflage, S. 427–643). Springer.
- Stamm, B. (2010). *The Concise ProQOL Manual: The concise manual for the Professional Quality of Life Scale*, 2 nd Edition.
- Timofeiov-Tudose, I.-G., & Măirean, C. (2023). Workplace humour, compassion, and professional quality of life among medical staff. *European Journal of Psychotraumatology*, 14(1), 2158533. <https://doi.org/10.1080/20008066.2022.2158533>
- Wang, C. C., Godecker, A., & Rose, S. L. (2022). Adaptive and maladaptive humor styles are closely associated with burnout and professional fulfillment in members of the Society of Gynecologic Oncology. *Gynecologic Oncology Reports*, 42, 101020. <https://doi.org/10.1016/j.gore.2022.101020>
- Widiger, T. A. (2009). Neuroticism. In M. R. Leary & R. H. Hoyle (Hrsg.), *Handbook of individual differences in social behavior* (S. 129–146). The Guilford Press.

ABBILDUNGS- VERZEICHNIS

Abbildung 1: Lachen. Übernommen von Microsoft PowerPoint Vorlagen (https://create.microsoft.com/en-us/template/pacific-presentation-20f81ff3-d0ce-4141a1abc870ef16c9ba).....	1
Abbildung 2: Berufliche Lebensqualität. Eigene Darstellung nach Stamm (2010).....	4
Abbildung 3: Humorstile. Eigene Darstellung nach Martin et al. (2003).....	5

A close-up photograph of two women smiling. The woman on the left is laughing with her mouth wide open, showing her teeth. The woman on the right is looking towards the camera with a gentle smile. A pink rectangular box with a black border is centered over the image, containing the text 'VIELEN DANK FÜR IHRE AUFMERKSAMKEIT!'.

**VIELEN DANK FÜR IHRE
AUFMERKSAMKEIT!**