Macht Selbstkontrolle glücklich?

Wie Zielrealismus und Selbstwirksamkeit das subjektive Wohlbefinden beeinflussen

Empiriepraktikum Differentielle Psychologie 2019/2020

1 Einleitung

Was macht uns glücklich? Was davon beeinflusst unsere Lebenszufriedenheit und was unser persönliches Wachstum? Wir gehen diesen Fragen auf den Grund indem wir die Zusammenhänge von **Selbstkontrolle** (SK) und dem **hedonistischen** (HWB) und **eudämonistischem Wohlbefinden** (EWB) und den möglichen Moderationseffekt von **Zielrealismus** (ZR) untersuchen. Weiterhin erfassten wir auch die Zusammenhänge von ZR und subjektivem Wohlbefinden und moderierende Einflüsse von **Selbstwirksamkeit** (SW).

Während das HWB sich v.a. durch eine Maximierung von positiven Affekten und eine Minimierung von negativen Affekten auszeichnet, beschreibt das EWB innere Konsistenz und Selbstverwirklichung. HWB und EWB schließen sich dabei nicht aus.

Nach dem *„Strength Model of Self-Regulation"* von Baumeister[1] verstehen wir SK als Ressource, die sich durch die Verfolgung unserer Ziele erschöpft. Die Fähigkeit, SK anzuwenden, hängt unter anderem von den vorhandenen Ressourcen ab. Ineffektive Zielsetzung würde diese Ressourcen stärker aufbrauchen, was durch realistische Zielsetzung vermieden werden kann. Dies erhöht den Einfluss von Selbstkontrolle auf das Wohlbefinden.

ZR beeinflusst das subjektive Wohlbefinden, da es das Erreichen des Zieles begünstigt und so mit höherem Wohlbefinden einhergeht. Dieser Zusammenhang wird durch höhere SW verstärkt, da SW die Wahrscheinlichkeit erhöht, gesetzte Ziele zu erreichen und somit das Wohlbefinden positiv beeinflusst.

2 Hypothesen

1. SK hängt *positiv* mit HWB und EWB zusammen
2. Der Zusammenhang zwischen SK und HWB/EWB *steigt* mit höherem ZR
3. Der Zusammenhang zwischen ZR und HWB/EWB *steigt* mit höherer SW
4. Wir erwarten *stärkere* Effekte bei EWB

3 Methoden

Stichprobe **(N= 496)**

Altersgruppe	Alter		Geschlecht				
	M	*SD*	*w*	*m*	*d*	*k. A*	*n*
Junge Erwachsene (16 - 25)	20.04	2.35	276	95	3	2	376
Mittelalte Erwachsene (26 - 40)	31.47	4.75	45	23	-	-	68
Ältere Erwachsene (41 - 60)	52.38	5.02	30	22	-	-	52
Gesamtwerte	24.99	10.63	351	140	3	2	**496**

Messinstrumente

- Deutsche Version der *Brief Self-control Scale*[2] (SK)
- International gekürzte, deutschsprachige Version der *Positive and Negative Affect Schedule (PANAS)*[3] und deutsche Version der *Satisfaction with Life Scale*[4] (HWB)
- *Ryff-Skala*[5] (EWB)
- *Flexible Goal Adjustment Scale*[6] (ZR)
- *Selbstwirksamkeitsskala*[7] (SW)

Statistische Analysen

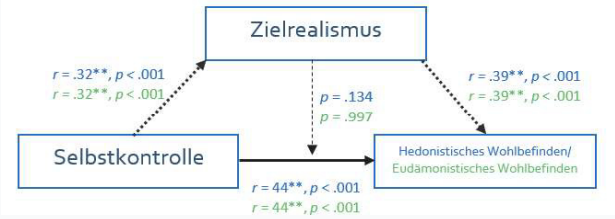
- Signifikanzniveau bei 5%, Effektstärke bei 0.2, Teststärke bei 80%
- Modellannahmen der Multiplen Regression bestätigt
- Moderationen anhand multipler Regressionen geprüft

4 Ergebnisse

Mittelwerte, Standardabweichungen, Korrelationen mit Konfidenzintervallen

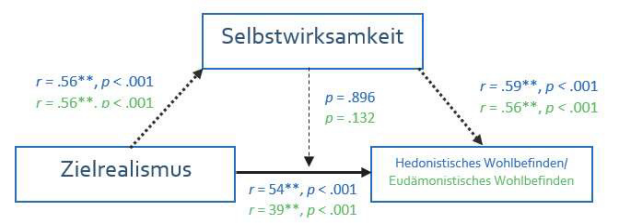
Variable	*M*	*SD*	1	2	3	4
1.Selbstkontrolle	3.20	0.56				
2.Zielrealismus	3.22	0.60	.32** [.23, .39]			
3.Selbstwirksamkeit	3.50	0.60	.39** [.32, .46]	.56** [.50, .62]		
4.Eudämonistisches Wohlbefinden	4.57	0.58	.44** [.37, .51]	.39** [.31, .46]	.56** [.50, .62]	
5.Hedonistisches Wohlbefinden	3.48	0.61	.44** [.36, .50]	.54** [.47, .60]	.59** [.53, .64]	.67** [.61, .71]

Anmerkung. M und *SD* stellen den Mittelwert und die Standardabweichung dar. Werte in Klammern [,] zeigen die Konfidenzintervalle für jede Korrelation.



1. Moderation von ZR auf den Zusammenhang von SK und HWB/EWB

- Signifikante Haupteffekte
- Keine signifikante Interaktion



2. Moderation von SW auf den Zusammenhang von ZR und HWB/EWB

- Signifikante Haupteffekte
- Keine signifikante Interaktion

5 Diskussion

In unseren Ergebnissen konnten wir positive Zusammenhänge zwischen *allen* untersuchten Variablen feststellen. Diese stimmen mit der vorangegangenen Forschung überein. Insbesondere konnten wir die Korrelation *zwischen* SW und Wohlbefinden nachweisen.

Die *fehlende Signifikanz unserer Interaktionsterme* lässt uns vermuten, dass die *Flexible Goal Adjustment Scale* ZR nicht hinreichend abbildet. Hier könnte eine eigens validierte Skala genauere Ergebnisse hervorbringen und Korrelationen zwischen den Konzepten prüfen, um sich so vom subjektiven Ermessen zu entfernen.

Ebenso war EWB als eher komplexes Konstrukt zu einem spezifischen Befragungszeitpunkt für unsere Versuchsteilnehmer*innen möglicherweise introspektiv schwer greifbar. Zur Erfassung der langfristigen Zusammenhänge und wechselseitigen Beeinflussung von HWB und EWB, SW und ZR könnten *außerdem* Längsschnittstudien eine sinnvolle Alternative darstellen.

Quellen und Verweise

[1] Baumeister, R. F., Vohs, K. D., & Tice, D. M. (2007). The Strength Model of Self-Control. Current Directions in Psychological Science, 16(6), 351–355. https://doi.org/10.1111/j.1467-8721.2007.00534.x

[2] Sproesser, G., Strohbach, S., Schupp, H., & Renner, B. (2011). Candy or apple? How self-control resources and motives impact dietary healthiness in women. Appetite, 56, 784-787. doi: 10.1016/j.appet.2011.01.028

[3] Breyer, B., & Bluemke, M. (2016) Deutsche Version der Positive and Negative Affect Schedule PANAS (Gesis Panel). Zusammenstellung sozialwissenschaftlicher Items und Skalen. https://doi.org/10.6102/zis242

[4] Janke, S. & Glöckner-Rist, A. (2014). Deutsche Version der Satisfaction with Life Scale (SWLS). Zusammenstellung sozialwissenschaftlicher Items und Skalen (ZIS). https://doi.org10.6102/zis147

[5] C. D. & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. Journal of Personality and Social Psychology, 69(4), 719–727. https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719

[6] Brandtstädter, J., & Renner, G. (1990). Tenacious goal pursuit and flexible goal adjustment: Explication and age-related analysis of assimilative and accommodative strategies of coping. Psychology and Aging, 5(1), 58–67. https://doi.org/10.1037/0882-7974.5.1.58

[7] Schwarzer R. (2003) SWE - Skala zur Allgemeinen Selbstwirksamkeitserwartung. In: Brähler E, Schumacher J, Strauß B (Ed) Diag-nostische Verfahren in der Psychotherapie. Hogrefe, Göttingen

- Verwendete Grafiken: Freepik.com

Universität des Saarlandes

Tabea Regh, Naomi Seewald, Melina Verburg

Differentielle Psychologie Psychologische Diagnostik Universität des Saarlandes