

Theoretischer Hintergrund und Fragestellung

Effektive Selbstregulation steht in engem Zusammenhang mit dem körperlichen und psychischen Befinden. So erleben Menschen, die ihnen wichtige Ziele erfolgreich verfolgen, ein hohes Wohlbefinden (Brunstein, Schultheiß & Grässmann, 1998).

Allerdings ist nicht nur das Verfolgen von Zielen, sondern auch der adaptive Umgang mit nicht realisierbaren Zielen ein wesentlicher Aspekt erfolgreicher Selbstregulation (Klinger, 1975; Wrosch, Scheier, Carver & Schulz, 2003). Ziele können aus unterschiedlichen Gründen nicht oder nicht mehr realisierbar sein. So kann durch das Eintreten eines kritischen Lebensereignisses (z.B. ein Unfall oder eine Krankheit) das Weiterverfolgen wichtiger Ziele (z.B. das Ausüben des Berufes) verhindert sein. In diesem Fall sollte eine Neuanpassung durch zwei Prozesse erleichtert werden: die Aufgabe des ursprünglichen Ziels (Zielentbindung) und das Setzen neuer Ziele (Zielneubindung) (Wrosch et al., 2003).

Ziel der Studie ist es daher, bei zwei Gruppen mit unterschiedlichen Erfahrung bezüglich unrealisierbarer Ziele (Studierende und Personen, die an einer Maßnahme zur beruflichen Rehabilitation teilnehmen) zu untersuchen, welche Zusammenhänge zwischen der Fähigkeit zur adaptiven Zielanpassung (Zielentbindung und Zielneubindung) und verschiedenen Maßen der Anpassung (emotionale Befindlichkeit, Lebenszufriedenheit, selbst eingeschätzte Gesundheit) bestehen.

Untersuchungen

Erhebungsinstrumente

Zielanpassung: ZAS (Wrosch et al., 2003)

Zielentbindung: 4 Items, $\alpha = .82/.69$
Zielneubindung: 6 Items, $\alpha = .83/.92$

Affektbalance: PANAS (Krohne et al., 1996)

Positiver Affekt: 10 Items, $\alpha = .80/.86$; Negativer Affekt: 10 Items, $\alpha = .84/.85$
Affektbalance = Positiver Affekt - Negativer Affekt

Lebenszufriedenheit: SWLS (Diener et al., 1985)

5 Items, $\alpha = .76/.80$

Selbst eingeschätzte Gesundheit

1 Item: "Wie würden Sie Ihren momentanen Gesundheitszustand beurteilen?"

Stichproben

Studie 1: Studierende

$N = 200$

Alter: 18-34 Jahre, $M = 22.5$ Jahre ($SD = 3.1$)
163 Frauen (81.5%) und 37 Männer (18.5%)

Studie 2: Berufsrehabilitanden

$N = 111$

Alter: 18-61 Jahre, $M = 36.7$ Jahre ($SD = 8.4$)
39 Frauen (35.1%) und 72 Männer (64.9%)

Ergebnisse

Studie 1: Studierende

Multiple Regressionen

Kontrollvariablen: Alter, Geschlecht

Prädiktoren: Zielentbindung und Zielanpassung

Kriterien: Affektbalance, Lebenszufriedenheit und selbst eingeschätzte Gesundheit

Prädiktoren	Affektbalance		Lebenszufriedenheit		selbst eingeschätzte Gesundheit	
	R ² /ΔR ²	Beta	R ² /ΔR ²	Beta	R ² /ΔR ²	Beta
Schritt 1: Kontrollvariablen	.02		.01		.01	
Alter		.02		-.07		-.09
Geschlecht		.13		-.03		.06
Schritt 2: Prädiktoren	.15**/.14**		.09**/.08**		.08**/.07**	
Zielentbindung		-.02		.01		.00
Zielneubindung		.38**		.28**		.26**

Anmerkung. Betas beziehen sich auf die einzelnen Schritte der Regressionen. a. 1 = weiblich, 2 = männlich. * $p < .05$, ** $p < .01$.

Studie 2: Berufsrehabilitanden

Multiple Regressionen

Kontrollvariablen: Alter, Geschlecht

Prädiktoren: Zielentbindung und Zielanpassung

Kriterien: Affektbalance, Lebenszufriedenheit und selbst eingeschätzte Gesundheit

Prädiktoren	Affektbalance		Lebenszufriedenheit		selbst eingeschätzte Gesundheit	
	R ² /ΔR ²	Beta	R ² /ΔR ²	Beta	R ² /ΔR ²	Beta
Schritt 1: Kontrollvariablen	.02		.00		.02	
Alter		.15		.05		.03
Geschlecht*		-.02		-.02		-.16
Schritt 2: Haupteffekte	.21**/.19**		.10*/.10**		.08/.06*	
Zielentbindung		-.00		.20*		.05
Zielneubindung		.45**		.22*		.23*

Anmerkung. Betas beziehen sich auf die einzelnen Schritte der Regressionen. a. 1 = weiblich, 2 = männlich. * $p < .05$, ** $p < .01$.

Diskussion

Für alle Maße der Anpassung erklärt die Fähigkeit zur Zielneubindung einen signifikanten Varianzanteil. Ähnlich wie in anderen Studien (Wrosch et al., 2003) zeigt sich, dass die Zielentbindung allein wahrscheinlich nicht hinreichend zur Erklärung des körperlichen und psychischen Wohlbefindens ist, da erst durch das Setzen und Verfolgen alternativer Ziele eine erfolgreiche (Weiter-)Entwicklung möglich ist. Die Aufgabe von bedeutsamen Zielen ohne eine Hinwendung zu neuen Aufgaben könnte zu einem Verlust an Struktur und Richtung führen, der wiederum negative Konsequenzen für die betroffenen Personen hat.

Die beiden untersuchten Gruppen unterscheiden sich jedoch dahingehend, dass bei den Berufsrehabilitanden auch die Zielentbindung bedeutsame Varianzanteile bei einem der Anpassungsmaße, der Lebenszufriedenheit, erklärt. Dies kann durch den unterschiedlichen Erfahrungshintergrund der Personen beider Gruppen erklärt werden: Die Berufsrehabilitanden haben bereits konkrete Erfahrungen mit nicht mehr realisierbaren Zielen gemacht, die sowohl Zielentbindung als auch Zielneubindung erfordert haben. Für die meisten Studierenden wird dagegen die Beschäftigung mit solchen Zielen eher hypothetisch sein.

Unklar ist jedoch, wie beide Prozesse der adaptiven Zielanpassung zusammenwirken. Möglich wäre ein sequentieller Ablauf, bei dem erst nach einer erfolgreichen Zielentbindung eine Beschäftigung mit neuen Zielen erfolgen kann.

Literatur

- Brunstein, J. C., Schultheiss, O. C. & Grässmann, R. (1998). Personal goals and emotional well-being: The moderating role of goal dispositions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75, 494-508.
- Diener, E., Emmons, R. A., Randy, J. L. & Griffin, S. (1985). The Satisfaction with Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49, 71-75.
- Klinger, E. (1975). Consequences for commitment to and disengagement from incentives. *Psychological Review*, 82, 1-25.
- Krohne, K. W., Egloff, B., Kohlmann, C.-W. & Tausch, A. (1996). Untersuchungen mit einer deutschen Version der "Positive and Negative Affect Schedule" (PANAS). *Diagnostica*, 42, 139-156.
- Wrosch, C., Scheier, M. F., Carver, C. S. & Schulz, R. (2003). The importance of goal disengagement in adaptive self-regulation: When giving up is beneficial. *Self and Identity*, 2, 1-20.
- Wrosch, C., Scheier, M. F., Miller, G. E., Schulz, R. & Carver, C. S. (2003). Adaptive self-regulation of unattainable goals: Goal disengagement, goal reengagement, and subjective well-being. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 29, 1496-1508.

Kontakt

Prof. Dr. Christel Salewski
Hochschule Magdeburg-Stendal (FH)
christel.salewski@hs-magdeburg.de

Dipl.-Psych. Manja Vollmann
Universität Greifswald
vollmann@uni-greifswald.de