

# Die soziale Wirkung von Optimismus, Pessimismus und Realismus

Manja Vollmann<sup>1</sup>, Britta Renner<sup>2</sup>, Katrin Matiba<sup>1</sup> & Hannelore Weber<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Universität Greifswald, <sup>2</sup>Jacobs University Bremen



## Hintergrund und Fragestellung

Optimismus ist eine wichtige personale Ressource und gilt als bedeutsamer Prädiktor für die psychische und physische Gesundheit vor allem bei der Konfrontation mit stresshaften Situationen. Soziale Netzwerke und insbesondere soziale Unterstützung werden als vermittelnder Mechanismus dieses Zusammenhangs diskutiert. Dabei wird angenommen, dass Optimisten im Vergleich zu Pessimisten eine positivere soziale Resonanz erfahren und ihnen vom sozialen Umfeld mehr Unterstützung zur Verfügung gestellt wird (vgl. Peterson & Bossio, 2001).

In Übereinstimmung mit dieser Annahme zeigten sich in Untersuchungen positive Zusammenhänge zwischen Optimismus und Indikatoren sozialer Unterstützung (z.B. Brissette Scheier & Carver, 2002). Allerdings basieren diese Ergebnisse hauptsächlich auf Selbstberichten der Unterstützungsempfänger, also der Optimisten und Pessimisten selbst, während Einschätzungen des sozialen Umfeldes bzw. der Unterstützungsgeber selten beachtet wurden. Damit stellt sich jedoch die Frage, ob Optimisten im Vergleich zu Pessimisten tatsächlich mehr Unterstützung zur Verfügung gestellt wird oder ob sie ihr soziales Umfeld lediglich als unterstützender wahrnehmen.

Insgesamt ist die Grundannahme des sozialen Wirkweges zwischen Optimismus und Gesundheit, nämlich dass Optimisten mehr soziale Unterstützung zur Verfügung gestellt wird als Pessimisten, nicht systematisch untersucht worden. Daher soll in der vorliegenden Arbeit überprüft werden, inwieweit Optimisten, Pessimisten und zusätzlich auch Realisten unterschiedliche soziale Reaktionen und insbesondere eine unterschiedliche Bereitschaft zu sozialer Unterstützung bei ihrem sozialen Umfeld hervorrufen.

## Untersuchungen

### Studie 1

#### Stichprobe

Anzahl:  $N = 168$  (50% Frauen)

Alter:  $M = 22$ ,  $SD = 2.77$

#### Stimulusmaterial

Schriftliche Vignetten mit kurzen Gesprächen, in denen ein Target entweder optimistisches, pessimistisches oder realistisches kognitiv-affektives Verhaltensmuster als Reaktion auf eine Stresssituation zeigt (vgl. Weber et al., 2007)

#### Stresssituationen aus dem Beziehungskontext

Das Target ist verliebt und hat es der betreffenden Person gesagt. Das Target wurde jedoch zurückgewiesen, da die andere Person das Target erst besser kennen lernen möchte.

Das Target ist verliebt und hat es der betreffenden Person gesagt. Das Target wurde jedoch zurückgewiesen, da die andere Person die Gefühle des Targets nicht erwidert.

### Studie 2

#### Stichprobe

Anzahl:  $N = 240$  (50% Frauen)

Alter:  $M = 23$ ,  $SD = 3.06$

#### Stimulusmaterial

Audioaufnahmen mit kurzen Gesprächen, in denen ein Target entweder optimistisches, pessimistisches oder realistisches kognitiv-affektives Verhaltensmuster als Reaktion auf eine Stresssituation zeigt (vgl. Weber et al., 2007)

#### Stresssituationen aus dem Beziehungskontext

Das Target ist verliebt und hat es der betreffenden Person gesagt. Das Target wurde jedoch zurückgewiesen, da die andere Person das Target erst besser kennen lernen möchte.

Das Target ist verliebt und hat es der betreffenden Person gesagt. Das Target wurde jedoch zurückgewiesen, da die andere Person die Gefühle des Targets nicht erwidert.

### Studie 3

#### Stichprobe

Anzahl:  $N = 120$  (50% Frauen)

Alter:  $M = 24$ ,  $SD = 2.90$

#### Stimulusmaterial

Audioaufnahmen mit kurzen Gesprächen, in denen ein Target entweder optimistisches, pessimistisches oder realistisches kognitiv-affektives Verhaltensmuster als Reaktion auf eine Stresssituation zeigt (vgl. Weber et al., 2007)

#### Stresssituationen aus dem Leistungskontext

Das Target hat sein Studium abgeschlossen und sich für seinen Traumjob beworben. Das Target hat jedoch keine Zusage bekommen, da es erst einen Tag vor Ort die fachliche Kompetenz unter Beweis stellen soll.

Das Target hat sein Studium abgeschlossen und sich für seinen Traumjob beworben. Das Target hat jedoch keine Zusage bekommen, da es aus Finanzgründen einen Einstellungsstopp gibt.

### Abhängige Variablen in Studien 1-3

#### Bewertung des Verhaltens

- Angemessenheit: 2 Items  
Skala: 1 (gar nicht) - 7 (sehr)  
Bsp.: "Das Verhalten ist angemessen"
- Effektivität: 2 Items  
Skala: 1 (gar nicht) - 7 (sehr)  
Bsp.: "Das Verhalten ist effektiv"

#### Bewertung der Person

- Persönlichkeitsbewertung: 6 Items,  $\alpha > .86$   
Skala: 1 (stimme nicht zu) - 7 (stimme sehr zu)  
Bsp.: "Die Person wird sehr geachtet"
- Sympathie: 7 Items,  $\alpha > .91$   
Skala: 1 (stimme nicht zu) - 7 (stimme sehr zu)  
Bsp.: "Die Person ist mir sympathisch"

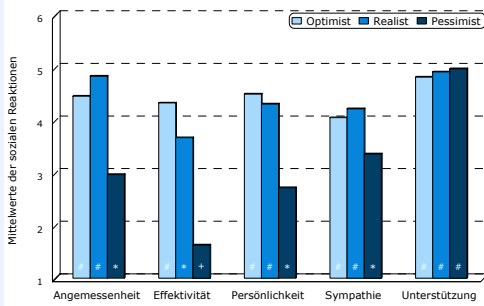
#### Soziale Unterstützung

- Unterstützungsbereitschaft: 5 Items,  $\alpha > .90$   
Skala: 1 (stimme nicht zu) - 7 (stimme sehr zu)  
Bsp.: "Ich wäre bereit, der Person bei kleineren Problemen beizustehen"

(vgl. Carver, Kus & Scheier, 1994; Montoya & Horton, 2004; Schwarzer & Weiner, 1990)

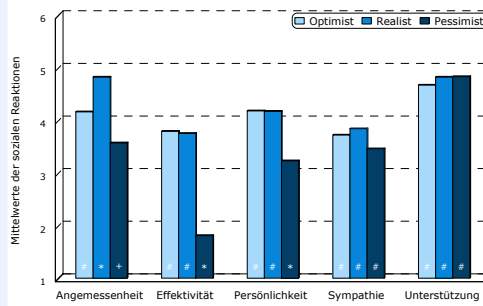
## Ergebnisse

### Studie 1



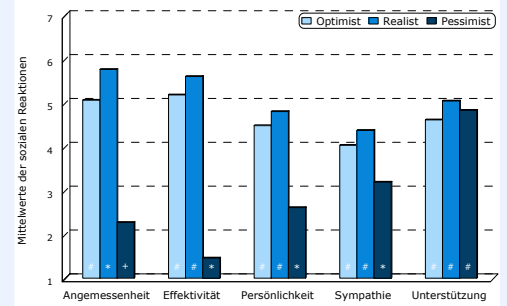
Anmerkung: Mittelwerte mit verschiedenen Symbolen unterscheiden sich auf dem .05 Signifikanzniveau im Bonferroni-Test. Abbildung aus Vollmann, Renner, Matiba & Weber, in Druck.

### Studie 2



Anmerkung: Mittelwerte mit verschiedenen Symbolen unterscheiden sich auf dem .05 Signifikanzniveau im Bonferroni-Test. Abbildung aus Vollmann, Renner & Weber, 2007.

### Studie 3



Anmerkung: Mittelwerte mit verschiedenen Symbolen unterscheiden sich auf dem .05 Signifikanzniveau im Bonferroni-Test. Abbildung aus Vollmann, Renner & Weber, 2007.

## Diskussion

Die drei Studien mit unterschiedlichen Stichproben, unterschiedlichem Stimulusmaterial sowie Situationen aus verschiedenen Lebensbereichen ergaben ein nahezu identisches Ergebnismuster, was auf eine hohe Konsistenz der sozialen Reaktionen auf Optimisten, Pessimisten und Realisten schließen lässt.

Die Reaktionen gegenüber Optimisten und Realisten waren - bis auf wenige Ausnahmen - gleichermaßen positiv. Diese Befunde deuten darauf hin, dass Optimisten und Realisten in gleicher Weise als sozial attraktiv angesehen werden.

Die Reaktionen gegenüber Optimisten waren in Bezug auf das Verhalten, die Persönlichkeit sowie die Sympathie generell positiver als gegenüber Pessimisten. Allerdings ergaben sich trotz dieser deutlich positiveren Reaktionen keine Unterschiede in der Unterstützungsbereitschaft gegenüber Optimisten und Pessimisten. Diesen Befunden zufolge ist der von Optimisten im Vergleich zu Pessimisten häufig berichtete Erhalt von mehr sozialer Unterstützung möglicherweise eine optimistisch verzerrte Wahrnehmung, die nicht die tatsächlichen Unterstützungsleistungen des sozialen Umfeldes abbildet. Eine Erklärung für dieses Ergebnismuster ist, dass Optimisten die positiveren Reaktionen des sozialen Umfeldes generalisieren bzw. bereits als soziale Unterstützung interpretieren und dementsprechend mehr Unterstützung wahrnehmen und angeben. Demnach würde der Zusammenhang zwischen Optimismus und Gesundheit weniger durch die tatsächlich zur Verfügung gestellte Unterstützung, sondern vielmehr durch die wahrgenommene Unterstützung und den Ausdruck sozialer Akzeptanz vermittelt.

#### Literatur

- Brissette, I., Scheier, M. F. & Carver, C. S. (2002). The role of optimism in social network development, coping, and psychological adjustment during a life transition. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82, 102-111.
- Carver, C. S., Kus, L. A. & Scheier, M. F. (1994). Effects of good versus bad mood and optimistic versus pessimistic outlook on social acceptance versus rejection. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 13, 138-151.
- Montoya, R. & Horton, R. S. (2004). On the importance of cognitive evaluation as a determinant of interpersonal attraction. *Journal of Personality and Social Psychology*, 86, 696-712.
- Peterson, C. & Bossio, L.M. (2001). Optimism and physical well-being. In E.C. Chang (Ed.), *Optimism & Pessimism* (pp. 127-146). Washington: APA.
- Schwarzer, R. & Weiner, B. (1990). Die Wirkung von Kontrollierbarkeit und Bewältigungsverhalten auf Emotionen und soziale Unterstützung. *Zeitschrift für Sozialpsychologie*, 21, 118-125.
- Vollmann, M., Renner, B., Matiba, K. & Weber, H. (in Druck). Unterschiedliche Wertschätzung, aber gleiche Unterstützungsbereitschaft: Soziale Reaktionen auf Optimisten, Pessimisten und Realisten aus der Geberperspektive. *Zeitschrift für Gesundheitspsychologie*.
- Vollmann, M., Renner, B. & Weber, H. (2007). Optimism and social support: The provider's perspective. *Journal of Positive Psychology*, 2, 205-215.
- Weber, H., Vollmann, M. & Renner, B. (2007). The spirited, the observant, and the disheartened: Social concepts of optimism, realism, and pessimism. *Journal of Personality*, 75, 169-191.



Kontakt: vollmann@uni-greifswald.de