

# Adaptive Selbstregulation und Gesundheit: Der Einfluss von Optimismus und Zielanpassung

Manja Vollmann & Christel Salewski  
Universität Greifswald, FH Magdeburg-Stendal



## Theoretischer Hintergrund und Fragestellung

Adaptive Selbstregulation ist eine wichtige personale Ressource im Umgang mit stresshaften Situationen und gilt als ein bedeutsamer Prädiktor für die psychische und physische Gesundheit. In aktuellen Forschungsarbeiten werden Optimismus und Zielanpassung, d.h. die Fähigkeit der Aufgabe unerreichbarer Ziele in Kombination mit der Zuwendung zu neuen Zielen, als zwei wichtige Aspekte adaptiver Selbstregulation diskutiert (z.B. Rasmussen et al., 2006). Die gesundheitsförderliche Wirkung von Optimismus und Zielanpassung wurde in separaten Studien nachgewiesen (z.B. Scheier et al., 2001; Wrosch et al., 2003), jedoch wurden Beziehungen und Wechselwirkungen zwischen den beiden Aspekten wenig analysiert.

Daher soll in den vorliegenden Studien untersucht werden (1) inwieweit Optimismus und Zielanpassung in einem Zusammenhang stehen und (2) welchen Einfluss die zwei Aspekte adaptiver Selbstregulation auf Indikatoren der psychischen und physischen Gesundheit haben. Insbesondere soll dabei der Frage nachgegangen werden, ob die gesundheitsförderliche Wirkung von Optimismus zumindest teilweise durch die bessere Fähigkeit zur Zielanpassung vermittelt wird.

## Untersuchungen

### Erfasste Variablen

**Optimismus:** LOT-R (Scheier et al., 1994)

6 Items,  $\alpha = .83/.55$

**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 ( $SD = 3.1$ )

Geschlecht: 163 Frauen (81.5%) und 37 Männer (18.5%)

Fächer: 153 Psychologie (76.5%), 31 Lehramt (15.5%) und 16 sonstiges (8%)

**Studie 2: Berufsrehabilitanden**

$N = 111$

Alter: 18-61 Jahre,  $M = 36.7$  Jahre ( $SD = 8.4$ )

Geschlecht: 39 Frauen (35.1%) und 72 Männer (64.9%)

Schulabschluss: 88 Realschule (79.3%), 13 Hauptschule (11.7%),  
3 (Fach)Abitur (2.7%), 7 sonstiger Abschluss (6.3%)

## Ergebnisse

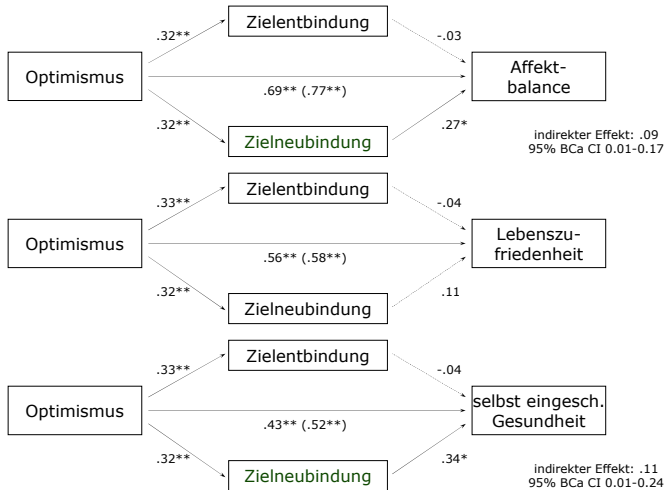
### Studie 1: Studierende

**Multiple Mediationsanalysen** (Preacher & Hayes, 2007)

Prädiktor: Optimismus

Mediatoren: Zielentbindung und Zielanpassung

Kriterien: Affektbalance, Lebenszufriedenheit bzw. selbst eingeschätzte Gesundheit



Anmerkung. \*  $p < .05$ , \*\*  $p < .01$

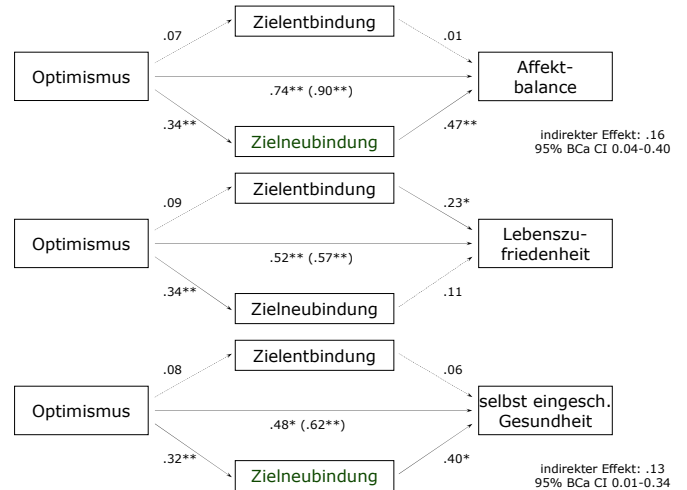
### Studie 2: Berufsrehabilitanden

**Multiple Mediationsanalysen** (Preacher & Hayes, 2007)

Prädiktor: Optimismus

Mediatoren: Zielentbindung und Zielanpassung

Kriterien: Affektbalance, Lebenszufriedenheit bzw. selbst eingeschätzte Gesundheit



Anmerkung. \*  $p < .05$ , \*\*  $p < .01$

## Diskussion

In beiden Studien ergaben sich signifikante Zusammenhänge zwischen den zwei Aspekten adaptiver Selbstregulation. Bei den Studierenden war Optimismus sowohl mit der Fähigkeit zur Zielentbindung als auch der Fähigkeit zur Zielneubindung verbunden. In der Gruppe der Berufsrehabilitanden ging Optimismus lediglich mit der Fähigkeit zur Zielneubindung einher. Diesen Ergebnissen zufolge scheint der Zusammenhang zwischen Optimismus und den verschiedenen Komponenten der Zielanpassung in Abhängigkeit von tatsächlichen Erfahrungen mit unerreichbaren Zielen zu variieren.

Weiterhin war Optimismus in beiden Untersuchungen mit einer positiveren Affektbalance, einer höheren Lebenszufriedenheit sowie einer besseren selbst eingeschätzten Gesundheit assoziiert. Die multiplen Mediationsanalysen legen nahe, dass die positiven Effekte von Optimismus auf die Affektbalance und die selbst eingeschätzte Gesundheit partiell durch die Fähigkeit der Zielneubindung vermittelt werden, während sich für die Lebenszufriedenheit lediglich direkte Effekte zeigten.

Zusammenfassend deuten die Befunde der vorliegenden Studien darauf hin, dass Optimismus und Zielanpassung als Aspekte adaptiver Selbstregulation miteinander korreliert sind und die gesundheitsförderliche Wirkung von Optimismus teilweise durch die Fähigkeit, sich neuen Zielen zuzuwenden, vermittelt wird.

### Literatur

- Diener, E., Emmons, R. A., Randy, J. L. & Griffin, S. (1985). The Satisfaction with Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49, 71-75.
- 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.
- Scheier, M. F., Carver, C. S. & Bridges, M. W. (1994). Distinguishing optimism from neuroticism (and trait anxiety, self-mastery, and self-esteem): A reevaluation of the Life Orientation Test. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67, 1063-1078.
- Scheier, M. F., Carver, C. S. & Bridges, M. W. (2001). Optimism, pessimism, and psychological well-being. In E. C. Chang (Ed.), *Optimism & Pessimism* (pp. 189-216). Washington: APA.
- Preacher, K. J. & Hayes, A. F. (2007). *Asymptotic and resampling strategies for assessing and comparing indirect effects in simple and multiple mediator models*. Manuscript in revision.
- Rasmussen, H. N., Wrosch, C., Scheier, M. F. & Carver, C. S. (2006). Self-regulation processes and health: The importance of optimism and goal adjustment. *Journal of Personality*, 74, 1721-1748.
- 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

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

Prof. Dr. Christel Salewski  
christel.salewski@hs-magdeburg.de